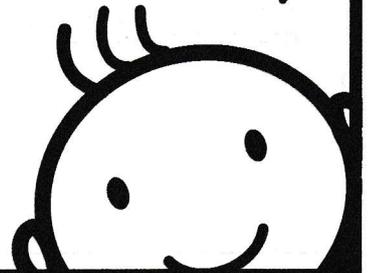


みんなでつくる「私の居場所」

『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

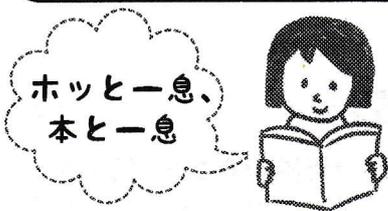
まんま通信

横浜市補助事業 利用対象 主に0～3歳の子どもとその保護者



Address ● 〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19 HP ● <https://manmanchi.jimdo.com>

Tel ● 045-303-5393 Fax ● 045-442-3666 E-mail ● manmanchi@r9.dion.ne.jp



ホッと一息、
本と一息

まんま的読書のススメ。

まだまだ暑いな～、と思っていたら、すっかり過ごしやすくなり、景色も秋めいてきました。「運動の秋」「食欲の秋」もいいですが、さわやかな日中や秋の夜長、ゆったりと「読書の秋」を楽しむのもいいですね。

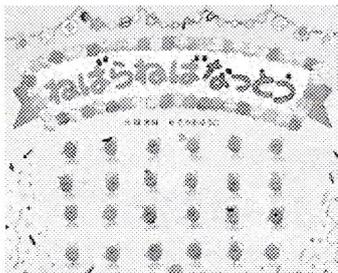
3人のまんま「絵本担当」スタッフが、おすすめ絵本を紹介します。



「おはなしたまてばこ」担当:いとう

「ねばらねばなっとう」

作: 林 木林 / 絵: たかお ゆうこ
出版社: ひかりのくに



がんばる納豆さんたちがとっても
かわいくて応援したくなっちゃう♪
替え歌あそびも楽しめる1冊。

「おとのたね・もり」絵本担当:はりう

「おじいちゃんとパン」



おじいちゃんの作るあま～いパンが
とにかくおいしそう！
ぼくとおじいちゃんの愛のあふれる
関係にもほっこり。

「ヨチヨチ父 とまどう日々」

作: たな
出版社: パイ インターナショナル

「ヨチヨチ父 とまどう日々」



パパのとまどいの日々がリアル。
これを読むと、日ごろイライラして
しまうパパの言動がちよっとかわい
く思えるかも!?

「ヨチヨチ父 とまどう日々」

作: ヨシタケシンスケ
出版社: 赤ちゃん和妈妈社

まんま絵本選定担当:あさくら

「ふしぎなもるもくん」

作: 齊藤 洋 / 絵: 江田 ななえ
出版社: 偕成社



息子が1歳の時に発見。主人公と
息子がそっくり(見られてる!?)で、
何度も何度も繰り返し読んだお気
に入りの1冊。

絵本選びに迷ったら・・・



読んだ人の感想を
聞いてみたい・・・

いろいろあって
どれがいいか迷っちゃう・・・

本屋さんや図書館にゆっくり
行けない! 届けてほしい・・・

☆アプリをチェック☆



- ①ミーテ -絵本読み聞かせ記録アプリ-
年齢別ランキング、読み聞かせの感想など、子育てでパパ、ママの声が盛りだくさん。
- ②絵本ナビ -1000万人の絵本試し読みアプリ-
テーマや年齢別に絵本の検索ができ、レビューも多い。ちょこっと試し読みもできるので選びやすい。

☆絵本大賞受賞作をチェック☆

絵本大賞は絵本のプロ(出版社・書店員など)が選ぶ絵本の総選挙!
なので受賞作は名作揃い。

☆月刊絵本を注文してみる☆

年齢にあった子ども向けの絵本が毎月配達されるサービス。
福音館書店、クレヨンハウス、こぐま社など複数の出版社が実施している。

◎10/27～11/9は「読書週間」です。図書館や書店などではイベントなども行われているのでチェックしてみてね!

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday
<p>10/29 プレママ&パパTime 「赤ちゃんお世話体験」 10:00~12:00 赤ちゃん人形を使って、沐浴やおむつ替えなどを体験できます。 参加費無料</p>	<p>10/30 10月生まれお誕生会 お子さん、ママのお誕生日も みんなでお祝い♪ 11:15~ 誕生月の方は予約してください。 参加無料(ひろば利用料のみ)</p>	<p>10/31 骨盤体操 10:30~12:00 自分の体の弱さを知り、骨盤や背骨の矯正をする体 操をします。講師は、カイロプラクター&鍼灸師 の植塚明美さん。*詳しくはHP掲載のまんま 通信10月号をご覧ください。 参加費!会員¥500 ビンター¥700</p>
5	6	<p>7 Special 赤ちゃんTime 「抱っこのおはなし会」10:00~13:00 詳しくは下の記事をお読みください。 よかったらお昼も持ってきてね。 *きょうだい児連れで参加の方は要予約(定員:3組)</p>
12	13	14
<p>19 プログラムのない日 はまったりのんびり すごしてね!</p>	<p>20 助産師 相談 11:00~16:00 参加無料(ひろば利用料のみ) 気になることをどなたでも相談できます。 1人で悩まずに何でも相談してくださいね。 ●助産師●小沼夕佳さん。瀬谷区在住。 4児のとっても気さくなママ。</p>	<p>21 会員限定 産後ママのリラックス おとのたね 10:30~13:00 さまざまな音楽や簡単なストレッチで、ママの 心と身体を癒していく時間。赤ちゃんも一緒に リラックス♪ママ向け読み聞かせもあります。 参加費!会員¥1,000 (定員:6組) *ご夫婦での参加など、大人1人追加につき+500円です。</p>
<p>26 午前はスタッフ研修のため お休みです。</p>	27	28
<p>この日のひろばは13時からの OPENとなります。ご注意ください。</p>		

Special

**赤ちゃんTime「抱っこのおはなし会」
11月7日(水)10:00~13:00**

ねんね、はいはいの赤ちゃんとママあつまれ~!
今回は、ベビーウェアリングコンシェルジュ
(抱っこ紐のインストラクター)を囲んでの赤ちゃんTime
です。ママにもベビーにもラクチンな抱っこ紐の正しい使
い方などについてお話いただきます。
毎日の抱っこやおんぶ、快適に過ごさせていますか?
抱っこを嫌がる...ママの肩腰がツライ...など、お悩みがあ
れば、ぜひ一度お話を聞いてみてください。

講師 ● 大原美保さん

特定非営利活動法人抱っことおんぶの研究所認定のベ
ビーウェアリングコンシェルジュさんです。
旭区在住の3姉妹の母であり、子育て真っ最中!
毎月「ここちよい抱っことおんぶの練習会」を開催してい
ます。開催日時については、まんま内掲示板か抱っこと
おんぶの研究所HP内のだっこおんぶ講座の案内(
www.babywearinglabo.com)をご確認ください。

予約不要・参加無料(ひろば利用料のみ)

参加費以外の方は13:00から利用できます

まんまの遠足♪
**プレイパークへGO!
11月9日(金)10:00~13:30**

南台こどものもり公園(南台2-3-20)で、開催
される「プレイパーク」にみんなで遊びに行きます。
参加費!¥100/1組(保険料として)

<流れ>

- 10:00 まんま集合・出発!
- 11:00 公園到着~さあ!遊ぼう!
- 12:00 シートを敷いて、お昼ごはん
- 13:00 公園出発
- 13:30 まんま着予定

<持ち物>

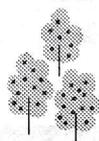
- ・元気なココロとからだ!
- ・お昼ごはん・水筒・着替え・オムツ
- ・おしり拭き・ビニール袋(ゴミ入れ)
- ・好みの外遊びおもちゃ

●プレイパークってなに?

「子どもがもっと自由にあそべる場を!」という想いをもとに
つくられた、野外の遊び場です。
(プレイパーク、冒険遊び場とも呼ばれています)

水遊びや木登り、焚火や秘密基地など、公園では禁止
されがちな様々な遊びも、大人が見守る中で、子ども
達が挑戦できるような場所作りをしています。

*NPO法人 横浜にプレイパークを
創ろうネットワークHPより引用
<https://www.yokohama-playpark.net/>



なお、プログラムはやむを得ず変更となる場合があります。

木 Thursday	金 Friday
1	2
8	9
15	16
22	23
29	30



10(土)OPEN~!!
ひろばは通常通り利用できます。

「ママの文化祭！」
10/8(木)~10(土) 10:00~16:00
ママのママによるママのための
作品展示・販売会を開催します。
ミニワークショップやランチ販売
もあり!!
詳しくは「まんま家たいむす」
(ブログ)の記事をご覧ください。

相談日
子どもの育ち相談 **ほれほれ**
11/ 2(金) 10:00~11:00(個別相談①)
11:30~13:30ひろばでのフリー相談
14:00~15:00(個別相談②)
個別相談をご希望の方は事前予約をお勧めします。
【参加費】無料・ひろば利用料のみ
(会員: ¥200/ビジター ¥500)
※就学児以上の保護者は、施設利用料
として ¥500
子どもの育ちや発達不安、対応に困っていることはあ
りませんか?ひろばで子どもを遊ばせながらお話がで
きます。養育者のみの相談もどうぞ。相談員は、瀬谷区知的
障害理解啓発グループant mama八木澤恵奈さんと小
松直美さん。次回12月20日(木)です。

小児科医による勉強会
「予防接種ってなんだろう？」
11月29日(木) 10:30~13:00

生後2ヵ月頃から始まる「予防接種」。
「案内が来たから…」と、なんとなく受けてしまいがち。
どんなワクチンなのか?なぜ受けるのか?
また、感染症の中でも予防接種を推奨されているものと、
無いものの違いはなに?
などをきちんと知っておくことも大切です。
これからインフルエンザや風邪などが流行ってくる時期に
なります。併せて「免疫」についてもお話いただきます。
日頃、ママが不安に思っていることや、疑問を聞いてみま
せんか?お子さんも一緒に参加できます。

●講師● 小児科医 相澤扶美子先生
旭区サンクリニックの副院長。
食事療法や東洋医学を取り入れた、薬に頼りすぎない治
療が好評です。病気になる前に病気にならないようにす
る「未病を治す」という考えをお持ちで、実践されていま
す。まんまでは年に4回ほど勉強会にお招きしています。

【定員】15組
【参加費】会員 ¥500 ビジター ¥700
【予約制】ひろばに直接または電話でお申込み下さい。

手形week

「手形でツリーを作ろう！」
12月3日(月)~12月7日(金)
みんなの手形を切り抜いた画用紙
で、モミの木を完成させよう!
翌週からはそのツリーに飾りをつ
けるよ。クリスマス会にはどんな
素敵なツリーになっているかお楽
しみに★

次月予告!!

「トナカイ工作」
12月6日(木)、7日(金)
10:30~12:00 (最終受付11:45)
毎年恒例!手形足形を使ってトナカイにします!
【参加費】会員 ¥100/ビジター ¥200
(1セット当たり)



瀬谷区子育て応援イベント

きて！みて！して！ みんなであそぼう！

日時 ● 2018年11月23日(金・祝日)
10:00~14:00

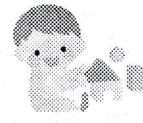
場所 ● ニツ橋公園(瀬谷区ニツ橋町190)
※雨天時は瀬谷区役所5Fで開催します。

対象 ● 就学前のお子さんとそのご家族
これから赤ちゃんを迎えるご家族

瀬谷区地域子育て支援拠点
お問合せ先 ● にこてらす(045-391-8316)



授乳やおむつ替えスペースを設け、
妊婦さんや親子の休憩場所も兼ねて、OPEN~♪
「ひろば」ってどんなところ？



親子のひろばを利用したことがない
方にも「こんな感じなんだ~」と
イメージをもってもらえるといいな~
と思っています。みんな遊びにきてね~★



午前と午後に1回ずつ
読み聞かせをするよ！
お楽しみに~

- ◇地域の情報コーナー
 - ◇遊びのコーナー
 - ◇プレママ・プレパパコーナー
 - ◇ステージパフォーマンス
 - ◇その他…
- 消防車にも乗れたり、手形足形アートなどもあるよ！

◀主催▶瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす/瀬谷区民生委員児童委員協議会/瀬谷区役所子ども家庭支援課

NPO法人 まんま

親子のひろば「まんま」2階

月~金 ● 10:00~16:30
(祝日、特別企画実施日は除く)

※毎月2回会議のためお休みします。詳細はHPなどをご確認ください。

プレママさん
ぜひどうぞ。

一時
預かり

平成30年3月末をもちまして
「ひろば内一時預かり事業」を
終了することとなりました。



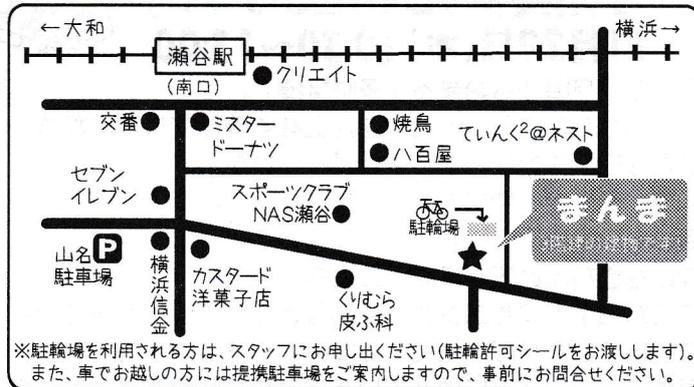
会 員	入会金	¥1000	対象はお子さんではなく保護者です。
	フリーパス	¥1000	購入日から1ヶ月間有効
	1回利用	¥200	当日に限り有効
ビジター	1回利用 ¥500	初回はひろば利用料が無料です。 但しプログラムに参加の場合は、参加費 のビジター料金がかかります。	

第1子妊娠中の方は無料で利用できます。 ※2015年4月改定
障がい者手帳お持ちの方は利用料半額です。



子どものこと、自分のこと、ちょっと誰かに聞いてほしい
こと。そんな時はひろばスタッフが個別にお話を伺いま
す。誰かに話すことでちょっと楽になるグチャや、専門家へ
の橋渡しなど、ひとりで抱え込まないで。もちろん秘密
は厳守。ひろば内一時預かりも利用できます。予約優先
ですが、いつでもどうぞ。スタッフのご指名もOK。

これまでご利用いただいていた会員の皆様には
ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いた
だきますようお願い申し上げます。



〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19 Tel ● 045-303-5393 Fax ● 045-442-3666
HP ● <https://manmanchi.jimdo.com> E-mail ● manmanchi@r9.dion.ne.jp
まんまHPはこちら! Facebookページもあるよ! 見てみてね!

賛助会員募集中! この地域に子育て支援の施設があることの重要性を広く認知して頂くためにも、多くの方々に賛助金でのご協力をお願いしています。賛助会費(個人¥2000/年、団体¥5000/年)となっています。ご賛同いただける方、ご一報よろしくお願ひします。

編集後記

わが家の末っ子(3歳)は、眠いとき、甘えたいとき、人のひじを触るのが大好き。しゃべれるようになってきた最近は、「ママ!あしのひじちょうだい!!」と要求してくるように。…?あしのひじ??そう、彼が触りたいのは「くるぶし」。日々、クイズの連続で母さんは頭フル回転です。(はりー)

まんま通信 No.174 2018.11.1

発行人 ● 金子真澄 編集人 ● 橋口明奈
表紙担当 ● 針生朋子
タイトルデザイン ● 吉田直美