

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

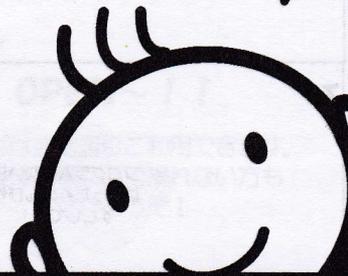
横浜市補助事業 利用対象●主に0～3歳の子どものとその保護者

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



今こそ!備えよう 小さい子がいる家庭の防災

非常持出袋

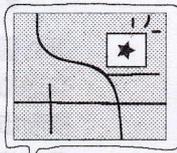
定期的に中身をチェック!
賞味期限切れはないかな?
1番大事なものは背負える重さで!!
子ども連れでも避難できるかな?~?
必要最低限の物をチョイスしよう



川が近い人は
浸水ハザードマップも
要チェック!!

★避難場所の確認!!

坂が多かったり、道が狭かったり…
事前に実際に歩いて道のりをチェックしよう。
ただし、安全に自宅で過ごせるなら、それが1番!
備蓄品を万全に!!



★家族と話そう!

災害時の待合せ場所は?
どうやって連絡をとる??
171 災害用伝言ダイヤルの
使い方を知っておこう。



ミニ防災講座

まんまでは、毎月1回ミニ防災講座を11:30~実施しています。
(うち年2回は、瀬谷消防署さんによる講座です)地震がきたら「だんごむしにポーズ」を基本に、様々なテーマを企画しています。ぜひ参加してみてくださいね!

地震や台風、水害など…最近では災害のニュースを目にすることが多くなってきたように感じます。
9月は防災月間でもあるので、簡単に注意点をまとめてみました!参考にしてみてね。
「備えあれば、憂いなし」少しずつ、着実に備えていきましょう。

ポイント①

持出袋・備蓄品の中身について

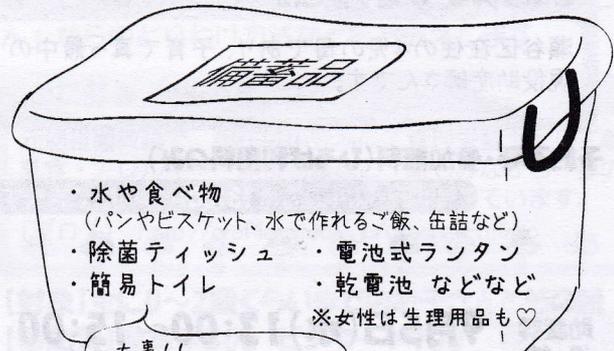
- ・お水は、大人1人で1日3ℓ必要…
- ・乳児がいる場合はミルク用も!!
- ・非常時はカロリーが大事!!
なんでもいいから好きなもの・食べやすいものを!
- ・赤ちゃん用も準備しよう
おむつ・おしり拭き・ミルク・離乳食・着替え・
好きなおもちゃなど…)

おむつや着替えは
すぐにサイズアウトしがち
こまめにチェック!!

ポイント②

保管・管理について

- ・備蓄品などはローリングストック!
常に必要なものを用意しておき、順次古い方から使っていく、買い足していこう。
- ・非常持出袋と備蓄品は別々に保管!
持出袋は、取りやすいところに保管しよう!



- ・水や食べ物
(パンやビスケット、水で作れるご飯、缶詰など)
- ・除菌ティッシュ
- ・簡易トイレ
- ・電池式ランタン
- ・乾電池 などなど
※女性は生理用品も♡

大事!!
水道が止まったらトイレも
流せなくなります

◎まんまも、3日分くらいの防災備蓄品を準備していますよ(°▽°)

マークのプログラムは予約が必要です。ひろばに直接、またはお電話でお申込ください。プログラムによって、ひろば利用料の他に参加費がかかります。

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday
8/27		8/28 産後体験 10:30~12:00 産後の体の痛み、子育てで疲れた心などを解消する体験として、産後体験を行います。カインプラクターも参加予定の産後体験さん。大塚産後体験センター、フェイスセンター、産後体験（お産みか）など、ぜひ体験してみてください。 [参加費] 会員 ¥500 社会人 ¥700 12:50 産後体験		8/29 会議のためお休みです。	
3	プログラムのない日はまったりのんびりすごしてね! 	会議のためお休みです。	産後相談 13:00~15:00	5 Special 赤ちゃんTime 「助産師さんと話そう」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） 13:00 赤ちゃんTime	
10	瀬谷警察署による「ママのための交通安全教室」10:30~12:00 詳しくは下の記事をお読みください。 参加無料（ひろば利用料のみ）		会議のためお休みです。	12	
17	敬老の日	18		19	産後ママのリラックス おとのたね 10:30~13:00 [参加費] 会員 ¥1,000 詳しくは下の記事をお読みください。 @1F
24	振替休日	25		26	ミニ防災 11:30~はじまるよ 産後 今回のテーマ「災害時の子どものメンタルケア」

Special

赤ちゃんTime「助産師さんと話そう」
9月5日(水) 10:00~13:00

ねんね、はいはいの赤ちゃん和妈妈あつまれ~!
この日は助産師さんを囲んでの赤ちゃんTimeです。

- おっぱいが足りているか心配
- 夜の頻繁な授乳がづらい。
- 卒乳や断乳について。
- 産後の体の調子が良くない…。

など、なんでも聞いてみてくださいね。

●助産師● 小沼夕佳さん

瀬谷区在住の4児の母であり、子育て真っ最中の現役助産師さんです。

予約不要・参加無料(ひろば利用料のみ)

参加料以外に初回13:00から利用できます。

助産師相談

9月5日(水) 13:00~15:00

午後も助産師：小沼さんがひろばにいられます。産後の体調や子育て、おっぱいの事など... 1人で悩まずお気軽に相談してくださいね。個別相談をご希望の方は、予約もできます。

相談無料(ひろば利用料のみ)

瀬谷警察署による「ママのための交通安全教室」
9月10日(月) 10:30~12:00

瀬谷警察署の方に来ていただき、交通ルールや事故の例などをお話いただきます。さらに、横断歩道のマットを使って、安全な渡り方の実践もできます。また、安心して自転車でお出掛けできるよう、安全な乗り方や点検方法なども教えてくれますよ。実際の自転車を使って説明してくれるので、きっと分かりやすいと思いますよ。
あんよをし始めた子、自分で一っ!!時代の一人歩きがちな子、ママチャリの購入を検討されている方も参考になると思います。ぜひご参加ください。

【講師】瀬谷警察署 綿貫さん
【参加費】無料(ひろば利用料のみ)

【予約制】定員15組程度
→ひろばへ直接またはお電話(303-5393)でお申込ください。

【会場】親子のひろば まんま1階
→受付も1階で行います。直接1階にお越し下さい。
※プログラム終了後は、16:30まで2階のひろばも利用できます。お昼ご飯も食べれますよ。



横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会を開催します！

2018年10月24日(水) 10:30～12:00 (受付10:00～)

「子育てサポートシステム」は「子どもを預かってほしい家族」と「子どもを預かれる方」が会員登録し、地域の中で子育てを支えあう活動です。

利用する際の仕組みなど、詳しい内容について利用例も交えて説明を行います。頼れる実家が遠いなどお困りの方はぜひご参加下さい。当日、入会手続きができます。※利用する際には会員登録が必要になります。



預けたい家族 (利用会員) 対象: 生後57日～小学校6年生までのお子さんがいる方

例えばこんな時!

- ・子どもを預けて歯医者や美容院にいきたい～
- ・幼稚園入園を機に仕事を始めたけど、お迎えが間に合わないときはどうしよう…
- ・もうすぐ出産。入院中、上の子の幼稚園の送迎、どうしよう？

子どもを預かれる方 (提供・両方会員) 提供会員: お子さんを預かる方 両方会員: 利用会員、提供会員を兼ねる方

- ・本格的に働くのは難しいけれど、子どもが幼稚園に行っている間に何かしたい…!
 - ・同じ幼稚園のお子さんだったら、幼稚園が終わった後に自宅や公園で一緒に遊びながら預かれるわ!
 - ・家に一人でいるのがもったいない。地域のために何かできることがないかしら?
- ※提供・両方会員になるには、3日間の研修を受講します。

【会場】NPO法人まんま 1階
 【予約制】定員15組 お子さんと一緒に参加できます。
 【申込】横浜子育てサポートシステム瀬谷区支部事務局
 045-744-7207(担当 岩間・小島・毛利)
 9:30～17:30/日・月・祝日休み

主催:横浜子育てサポートシステム瀬谷区支部事務局(瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす内)

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)

プレママさんもぜひどうぞ。

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。



※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。

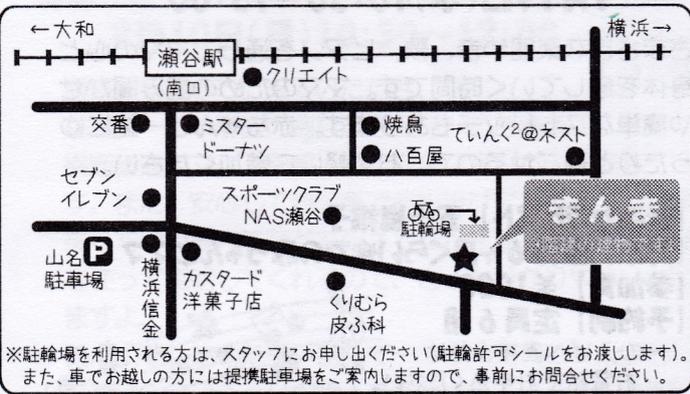
会 員	入会金	¥1000	対象はお子さんではなく保護者です。
	フリーパス	¥1000	購入日から1ヶ月間有効
	1回利用	¥200	当日に限り有効
ビジター	1回利用 ¥500	初回はひろば利用料が無料です。但しプログラムに参加の場合は、参加費のビジター料金がかかります。	

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。

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。

よろず相談

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。



〒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

今年も夏が終わりですね。何もせずに過ぎ去ってしまいました…笑 子どもが大きくなると、なかなか一緒にお出かけもできず、さみしいわぁ～(T T) みんな!今のうちだよ!! 子どもが小さいうちに、たくさん一緒に遊んでね～(^ ^)/～ (あさくら)

まんま通信 No.172 2018.9.1

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