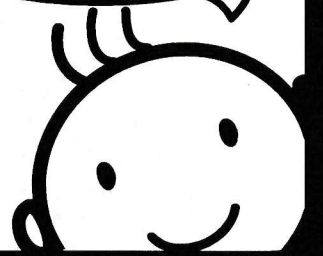


『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…  
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

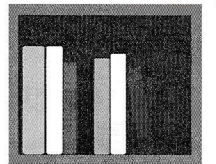
# まんま通信



発行：NPO法人まんま

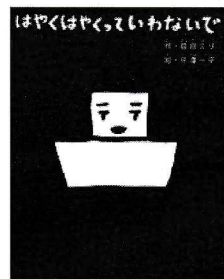
## はり～のおすすめ本特集★

運動の秋、食欲の秋、読書の秋・・・秋の夜長にの～んびり本でも読んでみませんか？  
「読み聞かせ」なんて肩ひじ張らずに、ゆる～くいきましょう。まんまの絵本コンシェル  
ジュはり～（ひろばスタッフ）が選んだ子どもと楽しむ本、大人が楽しむ本をご紹介します。  
また、月に一度瀬谷図書館からいろいろなジャンルの本を借りていますので、まんま  
の本棚もチェックしてみてくださいね。



著 ザ・キャビンカンパニー

カウントダウンでお風呂に入ると最後には…。出てくる動物もとてもキュート！おぶる好きになっちゃう1冊。



作 益田ミリ 絵 平澤一平

言っちゃいますよね～、ママは。はやくはやくって。でも、改めて自分のペースで、を見つめ直せる1冊。



作 益田ミリ 絵 平澤一平

どんな私でもいいんだ！って思える1冊。出てくるネコたちがユルくてキュート。金メダルもついてきます。



作・絵 高島那生

カエルにとっての「いい天気」とは…？みんなと違ってこんなに楽しい。みんな違ってみんないい！楽しい1冊。



作・絵 はらぺこめがち

はらぺこめがちさんの描く食べ物がいっつもほんとおいしそう！この絵本もくだもの質感がリアルに描かれていて、なおかつ、遊べる1冊。最近読んだ中で我が家3きょうだいのイチオシ。



作・絵 アントワース・ギロペ 訳 落合恵子

ダイナミックな動物の絵に短い文章。あっという間に読み終わるけど、読後、ちが子をギュッと抱きしめたくることまちがいなし！



いかがですか？まんまの本棚で、図書館で、本屋さんで絵本を手に取り、秋のゆったりとした親子の時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。最後に、次月はクリスマスなので、クリスマス絵本のオススメもご紹介しますね。

☆ひゃくおくまんのサンタクロース☆  
サンタさんって本当は…と気づき始めたちょっとおっけい子～大人にオススメ。こんなふうにはサンタさんのお話が子どもにできたら！って目からウロコの1冊でした。



秋と言えば…芸術の秋でもありますよね。ということで！今年もやります！！みんな見に来てね。

### 「ママたちの文化祭」

11/7 (木) 8 (金) 11:00～16:00

- 作品展示・販売
- ワークショップの開催
- お弁当やパンの出張販売

詳しくはブログをチェックしてね♪



# 親子のひろば まんま

地域の親子がのんびりするひろばです。

地域情報・子育て情報の提供などを行っています。

子育て中の不安や悩みなども相談に応じます。

お気軽にお立ち寄りください。

【OPEN】月～金曜日 10:00～16:30

(祝日、特別企画実施日は除く)

会議日の他、夏季・年末年始などにお休みがあります

プレママさんも  
ぜひどうぞ。

【利用料】対象は、主に0～3歳の子どもとその保護者です。

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。

## ひろばカレンダー●11月

※プログラムはやむを得ず変更となる場合があります。

月	火	水	木	金
10/28  <b>10月生まれ バースデーweek 10/28～10/31</b>	10/29	10/30    ひろば 13:00～16:30	10/31 <b>予約</b> まんまハロウィン 10:30～12:00 詳しくは表紙をご覧ください。 【参加費】 会員¥300 ビジター¥500 ※参加者以外の方は13:00から利用できます。	会議のため お休みです。
4  <b>振替休日</b>	5	6    ひろば 13:00～16:30	7 	8
11	12 <b>骨盤体操</b> 10:30～12:00 【参加費】 会員¥500 ビジター¥700 *持ち物有 右記参照 ※参加者以外の方は13:00から利用できます。	13 	14	15  プログラムのない日 もまったりのんびり すごせるよ!
18  会議のため お休みです。	19  11:30～ はじまるよ 「防災食を食べてみよう」	20 / *Special企画* <b>助産師さんと話そう</b> 10:30～12:00 参加無料(ひろば利用料のみ) ※参加者以外の方は13:00から利用できます。  13:00～15:00 参加無料(ひろば利用料のみ)  ひろば 13:00～16:30	21 <b>保育士さんと遊ぼう</b> 10:30～12:00 ●今月の保育士さん ネスト瀬谷 宇田川菜月先生 ●今月のアドバイス 「冬の肌トラブルについて」 参加無料(ひろば利用料のみ)	22
25  <b>11月生まれ バースデーweek 11/25～11/29</b>	26  会議のため お休みです。	27    ひろば 13:00～16:30	28 <b>予約</b> ベビーウェアリングコンシェルジュによる <b>抱っこのおはなし会</b> 10:30～12:00 【参加費】 会員¥500 ビジター¥700 ※参加者以外の方は13:00から利用できます。	29

**予約** 予約が必要なプログラムです。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。



【10:00～13:00】ねんね、はいはいの赤ちゃんのための、のんびりタイム。手遊びや絵本の読み聞かせもあります。よかったら、お昼ごはん持参どうぞ。

※きょうだい児連れで参加希望の方は要予約(定員:3組)

※対象者以外の方は13時からひろば利用ができます。



発達について(障がいの有無に関わらず)子どもを遊ばせながら、気軽に話せる場です。予約不要・参加費無料(ひろば利用料のみ)。

当日の相談員は右ページの記事をご覧ください。

※ひろばは通常通り、どなたでもご利用できます。



せや活動ホーム太陽本館内にあるSUNSHINE CAFEさんの焼菓子販売日です。

## バースデー★week

毎月最終週にお祝いのフォトスペースを設置。リース型フォトフレームを用意します。記念にぜひご利用ください。なお、お子さんやママがお誕生月の場合はスタッフにお声掛けください。ささやかなプレゼントを用意しています。



誕生日以外の方も、ご自由にフォトスペースをご利用できます。



### 「助産師さんと話そう」

11月20日(水) 10:00~12:00

助産師さんを囲んでの赤ちゃんTimeです。おっぱいが足りてるか不安…産後の体調が良くない…などなんでも聞いてみてくださいね。また、プレママさんもウェルカムにしています。プレママさんには、使って便利だったグッズ情報、産前産後の体験談など、先輩ママのアドバイスをお願いします。

【参加費】無料(ひろば利用料のみ)

●講師●小沼夕佳

瀬谷区在住。子育て真っ最中の4児の母。とっても気さくな現役助産師さんです。

※参加者以外の方は13:00から利用できます。

### 助産師相談

11月20日(水) 13:00~15:00

赤ちゃんTime終了後も助産師さんは引き続き、ひろばにいます。子育ての事、自分のカラダの事、気になることを聞いてみませんか？

参加費無料(ひろば利用料のみ)

ベビーウェアリングコンシェルジュによる

### 抱っこのおはなし会

11月28日(木) 10:30~12:00

ママにもベビーにもラクチンな抱っこのお話です。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ください。プレママさんも大歓迎！赤ちゃんが生まれる前にぜひ。

【参加費】会員¥500 ビジター¥700

●講師●大原美保

特定非常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！

※参加者以外の方は13:00から利用できます。



### 骨盤体操

11月12日(火) 10:30~12:00

「産後の骨盤はもとに戻ったのかな」「ゆがんでいる気がする」「抱っこで肩や背中が辛い」など気になりませんか。自分の体の癖を知り、骨盤や背骨の矯正をする体操をします。

【予約制】定員8組

【参加費】会員¥500 ビジター¥700

【持ち物】バスタオル、フェイスタオル、飲み物(お茶か水) 動きやすい服装でお越しください。



※保育はありません。お子さんのご機嫌を見ながら、一緒にご参加ください。

●講師●飯塚明美

カイロプラクター&健康管理士。ソフトな施術で骨盤や骨格のゆがみを整え、体の疲れもとれると好評です。

※参加者以外の方は13:00から利用できます。

### ミニ防災講座「防災食を食べてみよう」

11月19日(火) 11:30~

α米の非常食をお湯ではなく水で戻して食べ比べてみたり、発熱材を実際に試してみても使い方を確認します。さらに水だけで作れるデザートも紹介します。実際に試食して、どんな物をストックしたら良いか一緒に考えましょう。

【参加費】無料(ひろば利用料のみ)



### 予告

### トナカイ工作

12月6日(金) ①10:30~ ②11:15~ ③13:30~ ④14:15~

【定員】各回4組

【参加費】会員¥100 ビジター¥200

詳しくは次月号にて(^^)!

毎年恒例!



### まんまのつぶやき

大橋です。うちの6歳の娘は、ゲーム、テレビ、特にYouTubeが大好き。放っておけば何時間でも見続けています。

このままではいけないと思い、手始めにお風呂上がりから寝るまでは、ゲーム、テレビ、もちろんYouTubeも一切なし！と決めてみました。初めは暇そうにしていますが、そのうち絵を描いたり、工作をしたり…それも飽きると、一人で歌って踊ってみたり(笑)

そして何かを一生懸命書いていると思ったら、長文のお手紙をくれました。普段くれるお手紙は、殴り書きで短いものが多いので嬉しかったです。普段けんかばかりのお姉ちゃんには「ときどきこわいけど、すごくやさしいです。おえおはすごくがんばって」だそう。お姉ちゃんは「もー！毎日すごく頑張ってるよ〜！」と一言にここにこしていました。

またかわいいお手紙をもらえる事を期待しつつ、しばらくこの習慣を続けてみようと思います！

まんまちゃんやスタッフが勝手気ままにつぶやくコーナー



子どもの発達が気になるママへ…。まんまでお話ししてみませんか？

### ぼれぼれ@ひろば

各日 13:00~16:30

わが子の成長、発達に不安や心配な気持ちを持つこともありますよね。健診での指摘にモヤモヤしたり、周り比べてしまったり…そんなときは、ちょっと話してみませんか？子どもを遊ばせながら気軽に相談できますよ。2階のひろばの他に、1階スペースでも遊べます。

【今月の相談員】

11/ 6 (水) 20 (水)

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 小松直美氏

11/27 (水) 児童家庭支援センターういず臨床心理士 来山光江氏

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmamaって？

瀬谷区の地域訓練会「ほっぺ」から生まれたグループ。障がいがあっても地域で自分らしく暮らしていけるよう、様々な方に障がいを理解していただくため、啓発活動を行っています。

※別室でピア相談員がじっくりとお話を伺う、個別相談日(事前予約制)もあります。詳しくはホームページまたはチラシ、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

※子どもの育ち相談日「ぼれぼれ」は、キリン福祉財団より助成金を受けて運営しています。



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！**

子育て応援イベント公式Twitter  
最新情報はコチラから→



申込不要！  
参加費無料！！

日時 ● 2019年11月23日(土・祝日)  
10:00～13:30

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

対象 ● これから赤ちゃんを迎えるご家族  
就学前のお子さんとそのご家族

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

まんまは  
「実行委員会」  
として参加します！

まんまの担当ブースは  
ホワイエ(瀬谷公会堂ロビー)。  
授乳やおむつ替えスペースを設け、  
「プレママ&ベビーひろば」をOPEN～♪



プレママさんはもちろん、  
親子のひろばを利用したことがない方にも  
「ひろばってこんな感じなんだ～」と  
イメージをもってもらえるといいな～。  
みんな遊びにきてね～★



- ◇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！

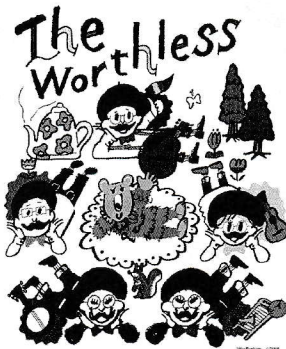
≪主催≫瀬谷区役所子ども家庭支援課 ≪企画・実行≫子育て応援イベント実行委員会

瀬谷区制50周年記念企画

ニジノ絵本屋 presents

**The Worthless specialライブ**  
10:15～10:45 @ 瀬谷公会堂

映画みたいに絵本を読んだり、その絵本をもとにした、  
ただただ楽しい歌を歌ってくれます。  
4人のうたうヒゲと、おどるクマのマリオネットがみな  
さんを楽しいひと時へご招待します♪  
パパママもベビーもキッズも、おじいちゃんもおばあ  
ちゃんも、みんな楽しんでくれるステージです。  
お楽しみに～



<The Worthless (ザ・ワースス) プロフィール>

2013年に結成。うたうヒゲとおどるマリオネットの  
今話題のジャグバンド。「絵本の読み語り」と「絵  
本から作った曲」を披露するライブ「ニジノ音楽会」  
をニジノ絵本屋さんと企画。  
サマーソニック2019など大型フェスの  
キッズエリアにも出演し、全国各地で  
演奏中♪ぜひ動画もチェックしてね→



そんな楽しい歌が1冊の本(CD付)で販売中～  
絵本のQRコードで、各曲をスマホで聞ける優れもの！



ニジノ絵本屋さんHP  
<http://nijinoehonya.com/>  
↓詳しくはコチラ



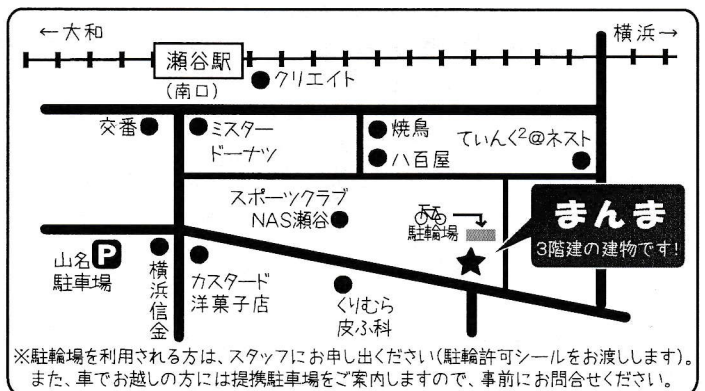
NPO法人 まんま

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19  
Tel●045-303-5393 Fax●045-442-3666  
E-mail●manmanchi@r9.dion.ne.jp  
HP●<https://manmanchi.jimdo.com>

Facebookページもあるよ！



まんまHPはこちら！→



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

表紙でははりーのオススメ絵本を紹介しましたが、私もちょろっと。コミック「あの日見た花の名前を僕達はまだ知らない」(全3巻)って知ってますか？先日、その劇場版を娘たちとテレビで観ました。漫画と劇場版では構成が少し違って、子どもには時系列が難しいかな～と思っていたら、7歳の娘が大号泣！！そんな姉を5歳の妹は「？」で見ました(笑)でも、でも。最近泣いていないあなた！泣きたいあなたへオススメの漫画です。興味があれば声かけてね。お貸しますよ(^^) あきな

まんま通信 No.186 2019.11.1

発行人 ● 金子真澄  
編集 ● 橋口明奈  
タイトルデザイン ● 吉田直美