

「にこてらす」は、あなたの子育てがハッピーになるよう応援します。

ここでの過ごし方はあなた次第。

おうちとは違う空間で子どもと開放的に遊んだり、

のんびりとひなたぼっこしたり、

たまにはグチをこぼしたり…

みんなで子育てしましょう！



あそびにきてね。まってるっぴい〜

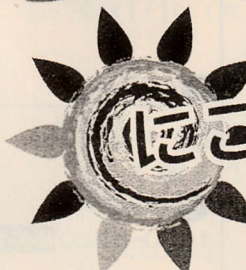
Welcome and meet new friends

等候大家来这里一起游戏

Hãy đến vui chơi, chúng tôi luôn đón chờ



←にこてらすのキャラクターにこっぴい。  
「だっぴい」が口癖。性別不詳。



# にこてらすの ココ照らす

地域子育て支援拠点「にこてらす」ってどんなところ？

今年は、瀬谷区の乳幼児の子育てを応援するために行っている

にこてらすの事業アレコレをご紹介します。

ひろばやパンフレットで見かけるこの太陽マークは、瀬谷区を10個のエリアに分けたものをイメージしています

## ⑩相談

子育ての悩みや不安を軽減するために、にこてらすでは様々な相談の場を提供しています。

### …ひろば相談…

ひろばで子どもを遊ばせながらスタッフに相談できます。相談の場所は外のデッキ、図書室、相談室。相談はなくてもスタッフにお気軽にお声かけ下さい。ご希望があれば、子育てパートナーにも相談できます。



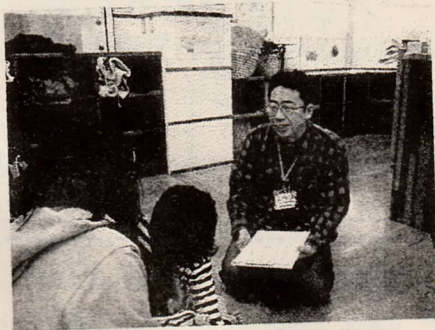
※横浜子育てパートナーとは

妊娠中から子育て家庭の困りごとに、電話や面談で個別相談をお受けします。必要な情報の提供や、適切な支援機関に繋ぐなど、出口が見えるまで寄り添います。

### …専門相談…

ひろばに専門家が定期的に来てくれています。日程や内容は「おいでよ！」中面をチェックしてね。

- ・臨床心理士（毎月1回）
- ・助産師（毎月1回）
- ・育児支援専任保育士（年6回）
- ・保育・教育コンサルジュ（年6回）
- ・薬剤師（隔月）
- ・管理栄養士（隔月）



薬剤師さんに相談している様子

### …にこポンテ…

にこポンテは、親子が安心して過ごせる、次につながるまでの居場所です。

「なんだかウチの子育てづらい…」  
「育ちがゆっくりな気がする…」  
自閉症、発達障がい、ダウン症などのお子さんを持つ先輩ママが心配や、不安に寄り添いながらピア相談に応じています。医療ケアの必要なお子さんの利用も歓迎します。

・毎週木曜日 10:00～14:30

にこてらす研修室にて開催。

予約不要。出入り自由。



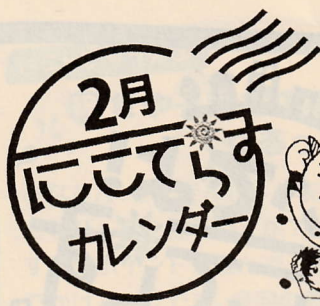
## 絵本の樹から

ひろばからおすすめ絵本をご紹介します。「おふろんろん」

おふろに入って「じゃぼじゃぼ」「もこもこ」「ゆっくりつかって〜」また明日！とおふろに入って、出て、着替えるまでのおはなしです。おふろに入るのをイヤがる子もいるのは…。寒い時期のおふろは温かくって気持ちいい〜♪ですよ。おふろ時間を楽しく過ごせるように、子どもと一緒に読んでみてください。







④ 申し込みが必要なプログラムです。☎045-391-8316 か「にこてらす受付カウンター」に直接お申し込みください。当日でも、空きがあれば先着順で参加申し込みが出来ます。

**研修室** 研修室で実施するプログラムです。ひろばは通常通り利用できます。

**はいはい広場** はいはい広場で実施するプログラムです。

**しょうがい** 自閉症、発達障がい、ダウン症などのお子さんを持つ先輩ママが、豊富な経験と知識で相談に応じます。

**中&E** 我们这里有会中文和简单英文的工作人员（中国語と、簡単な英語が話せる上海出身のスタッフがいます。）

**T&E** Có nhân viên người Việt Nam sẽ hỗ trợ về tiếng Việt và Tiếng Anh (ベトナム語と、簡単な英語が話せるベトナム出身のスタッフがいます。)

**T** Có nhân viên người Việt Nam (ベトナム出身のスタッフがいます。)

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
休館日			助 10:00~14:00	1月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00	④産後ママとベビーのはなし 10:30~11:30	節分 11:30~12:00
		中&E T&E	T ~11:00~	中&E T ~11:00~	T&E	T ~15:30
2	3	4	5	6	7	8
				しょうがい		④おもちゃ病院 10:00~15:00 <b>研修室</b>
		中&E T&E	T ~11:00~	中&E T ~11:00~	T&E	中&E
9	10	11	12	13	14	15
		建国記念の日	④1歳児ママのランチ会 12:00~13:30	④臨床心理士による相談デー 10:00~14:50	④ぐるっとなび座談会 10:00~12:00 詳しくは裏面へ	
			T ~11:00~	中&E T ~11:00~	T&E	
16	17	18	19	20	21	22
	学習会	④0歳ママの 研修室 ヨガタイム 10:30~11:30	④10:00~14:00 ④子育てサポートシステム 入会説明会 13:30~14:30	④歯医者さんに聞いてみよう! 10:00~11:00	④産後ママとベビーのはなし 10:30~11:30	
		中&E T&E	T ~11:00~	中&E T ~11:00~	T&E	中&E T ~15:30
23	24	25	26	27	28	29
天皇誕生日	振替休日	振替のため休館	☆☆☆ひなまつりウィーク	④育 9:30~11:30	ひなまつりウィークは おりがみなどで おひな様を作ろう!	2月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00
			T ~11:00~	中&E T ~11:00~	T&E	中&E T ~15:30

学習会 2月17日(月) 14:00~15:30  
「イヤイヤ期を上手に乗り切ろう!」  
申込〆切 2/7(金)  
詳しくはちらし、またはホームページにて

**ひろばで気軽に専門家に相談できます**

**助** 助産師によるプレママ相談

赤ちゃんが生まれる前に知っておきたいこと、準備しておきたいことなど、一緒にお話しませんか? 上の子がいる妊婦さんも相談いただけます。

**育** 育児支援専任保育士

子育ての心配事、保育園についてのギモンなどなど、瀬谷区の保育士さんに気軽に相談ができます。

**薬** 薬剤師

薬剤師さんにお薬の飲み方や、塗り薬の使い方、お薬に関する相談ができます。

**コ** 保育・教育コンシェルジュ

保育所、幼稚園に関する相談が、子どもを遊ばせながら気軽にできます。

**栄** 管理栄養士

管理栄養士さんが離乳食のすすめ方や、メニューの相談にのってくれます。



せつぶん おにたいじ  
節分だ！みんなで鬼退治～！

1日(土) 11:30～12:00

『鬼は～外！』

豆のかわりに新聞紙を丸めて作った「タイジダマ」で力を合わせて鬼を退治しよう！



おもちゃ病院@にこてらす 研修室

8日(土) 10:00～15:00

お気に入りのおもちゃが壊れちゃった！動かなくなっちゃった！そんな時はおもちゃ病院のドクターになおしてもらいましょう。事前申込みした上で、当日までにおもちゃを持参して下さい。修理の見学歓迎！直っていく様子にはワクワクしますよ♪

受付数●おもちゃ 15個まで(1家族2個まで)  
申込●☎1/16(木)～2/6(木)まで

でんわしてください



工作コーナーでは、おひなさまカードができるっぴ。キットパスをつかって、手型足型アートで思い出の一枚作っちゃおう！



\*～3/3まで

にこっぴい

『歯医者さんの話を聞いてみよう！』  
～歯磨き&虫歯予防&食育の話～

20日(木) 10:00～11:00

子どもの歯磨きや、虫歯、食育のことなどお話をいただきます。わからない事も気軽に質問できますよ！

会場●二ツ橋第二地域ケアプラザ 多目的ホール2

講師●歯科医師 神山 ゆみ子

対象●0～3歳のお子さんと保護者(母子同室)

定員●20組

申込●☎1/29(水)から でんわしてください



1歳児ママのおしゃべりランチ会 研修室

12日(水) 12:00～13:30

同じ年齢のお子さんがあるママさん同士集まって一緒にランチしながらおしゃべりしませんか？

ママ友づくりのきっかけに是非ご参加ください♪

持ち物●近隣にコンビニ等がありませんので

各自ランチをご持参ください。

申込●☎1/29(水)から でんわしてください

児童家庭支援センターういず

臨床心理士による子育て相談デー

13日(木)①10:00～10:50 ②14:00～14:50

個別相談・要予約 ※予約相談は初めての方、優先になります。上記以外に、午前午後とも1時間ずつ、ひろばでフリーにご相談いただけます。

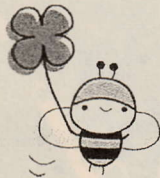
子どもをうっとうしいと感じてしまう、怒りはじめると止まらなくなってしまう、ウチの子上手に遊べない気がする…など、日々の子育てで感じるネガティブな想いを、臨床心理士でプレイセラピストの相談員に話してみませんか？

相談員●児童家庭支援センターういず

臨床心理士 来山光江

定員●2組 1回50分 先着順

申込●☎1/23(木)から でんわしてください



0歳ママのヨガタイム

研修室

18日(火) 10:30～11:30

0歳児ママ限定のプログラムです。産後の骨盤筋整やリフレッシュしませんか？ママと赤ちゃんでゆったりとした時間を過ごしましょう。終了後、一緒にランチしましょう！

※動きやすい服装で来てください

講師●(株)LAVA international インストラクター

対象●0歳のお子さんとママ(母子同室)

初めて参加される方優先

持ち物●バスタオル、ハンドタオル、飲み物

定員●15組

申込●☎2/4(火)から でんわしてください



予告



産後ママとベビーのはなし(お産のはなし)

3月13日(金) 10:30～11:30 はいはい広場

命がけで臨んだお産のこと、初めて我が子に逢えたあの時のことを、泣いたり笑ったりしながら、みんなでお話しませんか？終了後、一緒にランチもできます。

講師●助産師 小沼夕佳

対象●0～12か月のお子さんとママ(母子同室)

定員●10組

申込●☎2/28(金)から でんわしてください

0歳ママのヨガタイム 3月に新規登録の方

3月24日(火) 10:30～11:30 研修室

ママと赤ちゃんが一緒に参加できるヨガです。

対象：3月に新規登録をされる0歳のお子さんの保護者

講師：(株)LAVA International インストラクター

定員：15組

申込：☎3/3(火)から でんわしてください



## 「にこっぴー」子育て応援マップ 「ぐるっとなび」第3版完成!!

みなさん、でんでんむしが表紙のせや子育て応援マップ「ぐるっとなび」をご存じですか？公募で集まった子育て中のママがおすすすめポイントを選んで、取材して、原稿を書いて仕上げたおでかけマップです。今回の表紙はミルクティー色！内容を追加、更新しています。春になったらマップ片手にあちこち訪ねてみてくださいね。

にこっぴーも載ってるよ！



- A5版オールカラー
- 全32ページ
- 配布場所

にこてらす、瀬谷区役所4階、地区センター、地域ケアプラザ、コミュニティ・スクール、親と子のつどいの広場 など



## 「ぐるっとなび座談会」開催決定!

新しいぐるっとなびを囲んで、子連れで取材したママリポーター、編集委員と一緒に色々おしゃべりしませんか？ぐるっとなびを手にとった感想や、意見など是非聞かせて下さい！一緒にマップを作ってみたい方も大歓迎です!!

日時●2月14日(金) 10:00~12:00

場所●にこてらす研修室(母子同室、見守りあり)

申込●1/31(金)から

Tel391-8316 または Fax391-8447

ママリポーターの取材活動はどうでしたか？



公園めぐりに便利でした!

子連れOKの飲食店がもっと増えたらいいな

## 横浜子育てサポートシステムからのお知らせ

ちょっと子どもを預けたい時に気軽に使ってもらえる、地域の有償の支え合い活動です。保育園、幼稚園の送迎やリフレッシュしたい時等、理由は問いません。預かる方も、預けたい方もまずは入会説明会にご参加下さい。お子さんを預けたい方は説明会后、その場で会員登録できます。説明会で詳しい仕組みを聞いてみませんか？

### 入会説明会(参加無料)

2月19日(水) 13:30~14:30 にこてらす研修室

3月6日(金) 13:30~14:30 親子のひろば まんま  
(ひろば利用料がかかります)

3月13日(金) 10:30~11:30 にこてらす研修室

申込●電話または直接。

横浜子育てサポートシステム瀬谷区支部事務局

電話 045-744-7207 (9:30~17:30)

お子さん連れで参加いただけます。申込み時にお伝え下さい。

## 子育て家庭の無料相談窓口

利用者支援専任スタッフ

横浜子育てパートナーに、ご相談ください!

電話や面談で個別相談をお受けします。必要に応じた情報提供を行い、子育て中の悩み事に適切な支援機関にお繋ぎして、出口が見えるまで寄り添います。

対象■妊娠中から子育て中の家庭

日時■火~土曜日 9:30~15:30

※祝日・年末年始・特別休館日を除く

相談専用ダイヤル 045-744-5554

※中国語・ベトナム語の通訳をつけて相談することもできます。

出張相談 2月6日(木) 10:00~12:00

ひろば「きりかぶ」(ひろば利用料がかかります)

## にこてらす インフォメーション

☎ 045-391-8316

開館時間●火~土曜日 9:30~15:30

休館日●日曜日、月曜日、祝日。

月曜日が祝日及び振替休日の場合は翌火曜日もお休みです。

利用料●無料 利用には登録が必要です。

住所●〒246-0021

横浜市瀬谷区二ツ橋町469

FAX●045-391-8447

メール●info@nico-t.jp

URL●https://nico-t.jp



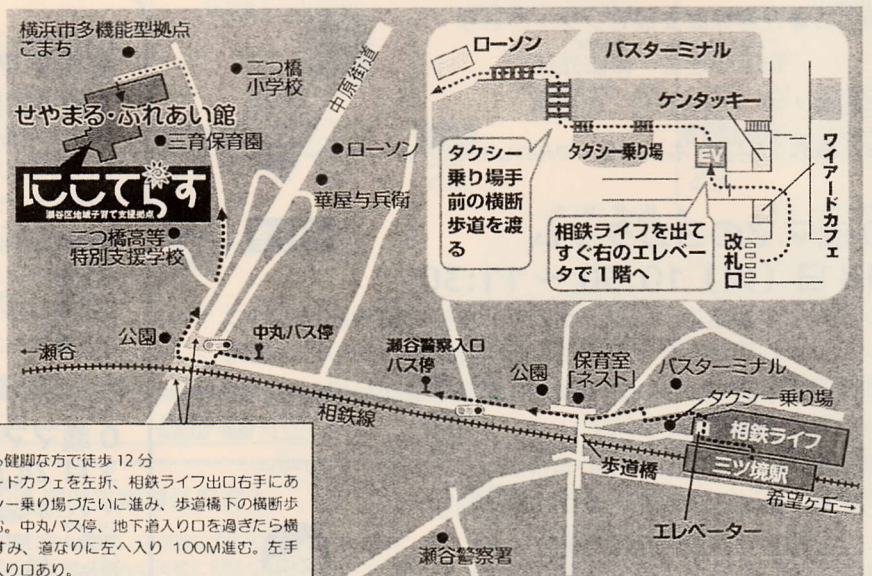
にこてらすHP

にこっぴー FACEBOOK  
あります! 見てね!



### ＜アクセス＞

- 電車の場合●相鉄線三ツ境駅から健脚な方で徒歩12分 駅改札を出てすぐ左折、ワイアードカフェを左折、相鉄ライフ出口右手にあるエレベーターで1階へ。タクシー乗り場つたいに進み、歩道橋下の横断歩道を美容院側へ渡り、歩道を進む。中丸バス停、地下道入り口を過ぎたら横断歩道を渡る。右にカーブをすすみ、道なりに左へ入り100M進む。左手に「せやまる・ふれあい館」の入り口あり。
- お車の場合● 駐車場台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。



「にこてらす」はNPO法人さくらんぼが瀬谷区から受託して運営しています。