

「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。

おいでよ!

にこてらす  
2020  
10月号

Welcome

欢迎 chào mừng

にこタイムマシン

ウチの子が生まれた時ってこんな年だったな〜、とか  
生まれてこんな気持ちだったな〜など、いろいろ思い返したり、  
現在に戻って●●歳ってどんな感じ?なのかを見てみましょう。

**3** 歳児って? 体も心も急激に育ち、相手の気持ちにも  
も少しずつ気づき始める時期。また大人がしてほしいことを  
繰り返すのも3歳前後の子どもたちによくみられる光景。  
きっと安心して自分がしたいことを繰り返すことで、  
自分で適切な行動をする力「自律性」が身についていくのですね。



うちの3歳児のリアル

現在

- \* 幼稚園に行く朝は「行きたくない(;▽;)」と泣くのに、行ったらすっかり楽しんでます。
- \* 食の好みが出てきて、今まで食べていたものを食べなくなりました。
- \* 赤ちゃん時代が終わり、お兄さんお姉さんになった感じがしました。



3歳児の生まれた年に流行ったもの

赤ちゃんの名前ランキング1位

※1 (最も多い読みを紹介しています)

男の子「湊(みなと)」女の子「楓(かえで)」

邦楽ヒット曲 ※2 「恋」星野源、「打上花火」DAOKO x 米津玄師

ドラマ ※3 コード・ブルー-ドクターヘリ緊急救命-3rd season、  
過保護のカホコ、コウノドリ(最終回でにこてらすのひろばが撮影  
場所になりました!)

出来事 ※4 ドナルドトランプ米大統領就任、九州北部豪雨、浅田真央  
現役引退会見、アカデミー賞で映画「ラ・ラ・ランド」が6冠

【参考サイト】※1 ベビーカレンダー ※2 株式会社USEN ※3 年代流行 ※4 株式会社エム  
データ TVニュースランキング

過去

みんなで子育て掲示板

ベビーカー置き場前に子育て掲示板があることを知っていますか? 瀬谷区の子育てサークル情報やイベント、幼稚園情報など、子育て期に役立つ情報提供スペースです。自分から情報発信することもOK♪(掲示条件有り) 情報は毎月変わっていますので、ぜひチェックしてね。



ひろばお役立ち情報

3歳児におすすめの遊び

お友達と遊ぶのが楽しくなるこの時期におすすめ

「しっぽ取りゲーム」

- ①おしりにしっぽをつける。(リボン・スズランテープなど)
- ②「よーい、スタート!」で自由に走り回り、自分のしっぽを取られないように気をつけながら友だちのしっぽを取る。
- ③自分のしっぽを取られたらアウト。
- ④ある程度の時間で区切り、友だちのしっぽを多くもっていた人の勝ちです。





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。

👤 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 我们这里有会中文的工作人员（中国語を話せる上海出身のスタッフがいます。）

🇺🇸 E There are staff who can speak simple English.( 簡単な英語を話せるスタッフがいます)

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

火	水	木	金	土
29 ④ 臨床心理士による相談デー 10:00~14:50 9月生まれのお誕生日の集い 11:30~11:45 中 T E	30 T	1 しょうがい ※地震を想定した避難訓練を実施します。ご協力をお願いします。 中 E	2 T E	3 中 E
6 T E	7 ④ 子育てサポートシステム 入会説明会 14:00~15:00 T	8 しょうがい 中 E	9 T E	10 ④ おもちゃ病院 10:00~15:00 中 E
13 中 T E	14 🌿 10:00~14:00 T	15 しょうがい 中 T E	16 T E	17 T E
HALLOWEEN Week (10/13 ~ 31) 🎃				
20 ④ 臨床心理士による相談デー 10:00~14:50 中 T E	21 ④ 初めてママタイム 10:30~11:30 T	22 しょうがい 🏠 10:00~11:45 中 E	23 ④ 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00 T E	24 T E
27 ④ 産後ママと ベビーのはなし 10:30~11:30 中 T E	28 10月生まれのお誕生日の集い 11:30~11:45 T	29 しょうがい 中 E	30 ④ 高齢出産の 0・1歳児ママの会 10:30~11:30 T E	31 HAPPY HALLOWEEN! 🎃 🌙 中 E

ひろばで気軽に専門家に相談できます

- 👤 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。

- 🏠 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。
- 🌿 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。

掲載されているプログラムは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。参加される際は事前にホームページや電話でご確認ください。

## おもちゃ病院@にこてらす

10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●☎10/8(木)まで どんわしてください



## 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

20日(火)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●☎9/29(火)から どんわしてください



## にこてらすに初めてママタイム 研修室

21日(水) 10:30 ~ 11:30

「にこてらすに行くきっかけがないなあ」「引っ越してきたばかりで地域情報が知りたい」など、にこてらすを初めて利用するみなさんと、お子さんと一緒ににこてらすデビューしませんか?スタッフも一緒に入ります。

対象●9月に新規登録された親子

(当日登録予定の方は10:00までにお越し下さい。)

定員●5組

申込●9/30(水)から どんわしてください

## 産後ママとベビーの話 研修室

27日(火) 10:30 ~ 11:30

6か月までのベビーのママを対象にしたプログラムです。出産後の不安や、自身の体調不良、私の子育て間違っていない?等、講師を交えてお話しています。

経産婦さんの参加も大歓迎、子どもの月齢が6か月までなら何度でも参加できます!

講師●田中 桂子

対象●1か月健診後~6か月のお子さんママ<母子同室>

定員●6組

申込●10/13(火)から どんわしてください

## HAPPY HALLOWEEN!

ドキドキ、ワクワクのハロウィンがやってきたっぴい!



ひろば内にフオトスポットがあるから、



仮装をしてぜひ遊びに来るっぴ〜♪

期間:10/13(火)~31(土)

## 高齢出産の0・1歳児のママ会 研修室

30日(金) 10:30 ~ 11:30

高齢出産が珍しくない時代。年の差を気にして赤ちゃんのいるママたちの集まりに行くことをためらっていませんか?そんな人たちへのプログラムです。

助産師を囲んで気軽にお話しませんか?

対象●35歳以降で出産した方

講師●助産師 田中 桂子

定員●6組

申込●☎10/9(金)から どんわしてください

予告

## 臨床心理士による子育て相談デー

11月17日(火) 10:00 ~ 14:50

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●☎10/27(火)から どんわしてください



簡単!

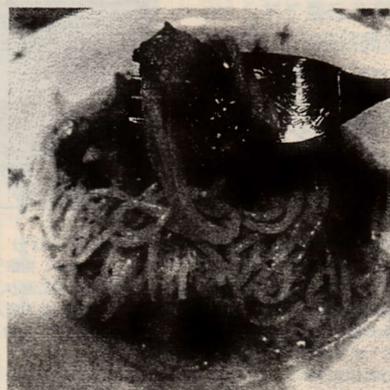


## 今月のにこレシピ



### ●カルボナーラ編●

我が家のお助けメニューです!①ボールに卵2個、生クリーム大さじ4、粉チーズ大さじ4、塩少々を入れて混ぜる。



②スライスしたにんにくひとかけとベーコンをオリーブオイルで炒め、①に入れる。③茹で上がったパスタを②に入れ混ぜたらできあがり!お好みでブラックペッパーをふったり、にんにくを抜いたりアレンジもできます!

スタッフ えりつひん

## ひろばのご利用に関して

<当面のひろば開館時間>(入れ替え制)

**9:30 ~ 12:00、12:30 ~ 15:30**

●水分補給のみ可能です

施設内での間食・昼食はできません。飲み物は、各自でお持ちください。

●空気の入れ替えをしています

1時間に1回を目途に5~10分間の換気をしています。

●利用の制限をしています

ひろば内の密集した状況避けるため、利用の制限をさせていただいておりますので、ご了承ください。

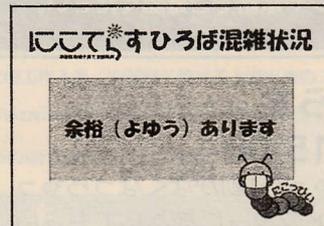
●入館時にお願いしています

1. ひろば入口で検温をしています。保護者・お子さま、ご家族に**発熱(37.5℃以上)**や**咳・くしゃみ・鼻水**などの呼吸器症状や、体調不良がある場合は、利用をご遠慮ください。
2. ひろばのご利用前に、**必ずせっけんを使っての手洗い、又はアルコールによる手指消毒**をお願いします。
3. 咳エチケットに準じて、マスクを着用してください。

●ひろば混雑状況の表示について

パソコンや携帯で、ひろばが混んでいるかどうか分かるように、表示を出すようにしました。遊びにくるごときの参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご協力をお願いします。



表示のイメージです

更新時間 ▶ 10:00、11:00、13:30、14:30

表示色の意味 ▶ **緑** 余裕があります

**黄** やや混んでいます

**赤** とても混んでいます

**青** 今は入れません

表示場所 ▶ ホームページ、せやまる・ふれあい館の掲示版

(第一駐車場門)、建物入口(駐車場側)、にこてらす入口

## 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)**

10月7日(水) 14:00~15:00 にこてらす研修室

10月23日(金) 10:00~11:00 にこてらす研修室

11月6日(金) 14:00~15:00 にこてらす研修室

※各日3組まで

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(9:30~17:00)

お子さん連れで参加いただけます。申込時にお伝えください。

## 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** 10月の日程は、お問い合わせください。

## 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。

対象●主に0~3歳の未就学のお子さんとその保護者

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



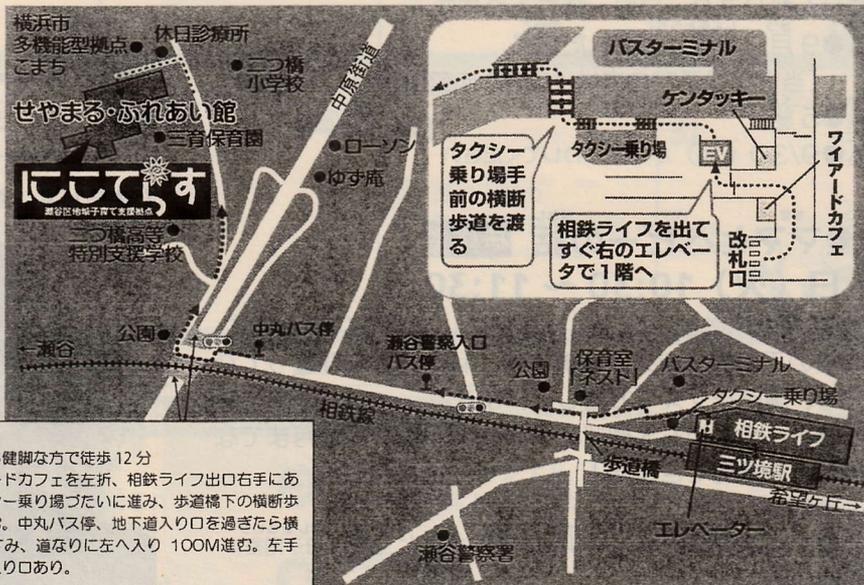
にこてらすHP

にこっぴい 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。