

「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こ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！

おいでよ!  
にこてらす  
2021  
1月号

Chào mừng  
欢迎

Welcome

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。

0歳児って?一言で言っても成長過程は様々です。寝ている状態から寝返り、ずりばい、ハイハイ、つかまり立ちなど、する子もいればしない子もいて個人差はありますが、日々成長が感じられる時期です。人見知りも始まり泣いたり笑ったり忙しいですが、いろんな感情が芽生え始めている証拠ですね。



うちの0歳児のリアル

現在

- \*パパとママが話していると「何話してるのー?入れて入れて!」食べだすと「何食べてるのー?見せて見せて!」とハイハイですぐに寄ってきます。
- \*本当は1ヶ月のお参りですが3ヶ月のお宮参りになってしまい、レンタル着物や帽子が小さくなってしまいました。
- \*ヤギみたいに紙が好きでむしゃむしゃ食べてしまいます。爪を畳でガリガリ…まるでネコみたいです。



0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 (最も多い読みを紹介しています)

1位 男の子「蓮(れん)」女の子「陽葵(ひまり)」

2位 男の子「蒼(あおい、あお)」女の子「紬(つむぎ)」

邦楽ヒット曲 ※2 「紅蓮華」LiSA、「夜に駆ける」YOASOBI、「香水」瑛人

ドラマ ※3 半沢直樹、テセウスの船、私の家政婦ナギサさん

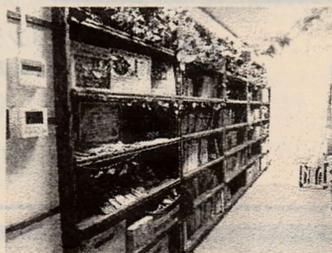
出来事 ※4 新型コロナ 世界で感染拡大、フィギュア四大陸選手権 羽生結弦選手&紀平梨花選手が優勝、米国大統領選挙

【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 2020年上半期(2020.1/1-6/30)

ひろはるを立ち情報

森の図書室

事務所のとなりに小さな図書室があります。絵本や紙芝居、育児書、雑誌や小説などがあり、立ち寄ると、ほっと一息つける場所です。図書室の本は貸出しOK。貸出しノートに必要事項を記入して、1回6冊まで、2週間以内に返却をお願いします。本は、手作りの専用手提げに入れたまま、事務所に返してね。



0歳児におすすめの遊び

かいだんのぼって~と指がとことこ近づいてくると「くるよくるよ...キターーー!」スタート地点は手のひらだけじゃなく、おしりや足の裏でもOK。バリエーションは無限大。

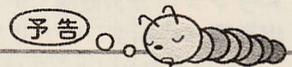
「いっぼんばしこちょこちょ」

- ① 「いっぼんばしこちょこちょ♪」人差し指で線を引いてから優しくくすぐります。
- ② 「たたいて」軽くたたきます。
- ③ 「つねって♪」軽くつまみます。
- ④ 「かいだんのぼって~♪」人差し指と中指の指先でとことこ腕をのぼっていきます。
- ⑤ 「こちょこちょこちょ~」両手でお腹やわきの下をくすぐります。



- ① 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、空きが出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
5 あけます！ おめでとう ございます  T E	6	7 しょうがい	8  T E	9  中 E
12 成人の日の 振替のため休日	13 薬 10:00~14:00 ① 子育てサポートシステム 入会説明会 14:00~15:00	14 しょうがい  中 E	15 ① 高齢出産の 0・1 歳児のママの会 10:30~11:30  T E	16  中 E
19 ① 臨床心理士による相談デー 10:00~13:50  中 T E	20	21 しょうがい  中 E	22  T E	23  中 E
26 ① 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00~11:00  中 T E	27 ① 初めてママタイム 10:30~11:30	28 育 9:30~11:30  中 E	29 ① 産後ママと ベビーのはなし 10:30~11:30  T E	30 ① プレママ&プレパパ きてみて体験！ 10:00~12:00 1月生まれのお誕生日の集い 11:30~11:45  中 E



**おもちゃ病院@にこてらす 研修室**  
2月13日(土) 10:00~15:00  
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♪  
対象●未就学児のいるご家庭  
定員●おもちゃ 15 個まで (1 家族 2 個まで)  
申込●☎1/23 (土) ~ 2/11 (木) まで でんわしてください

**臨床心理士による子育て相談デー**  
2月16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●☎1/26 (火) から でんわしてください

**ひろばで気軽に専門家に相談できます**

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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。

こうれいしゅっさん ぜろ いっさいじ ままがい  
**高齢出産の0・1歳児のママ会 研修室**

**15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？みんなで気軽にお話しませんか？

対象●35歳以降で出産した方

定員●7組

申込●☎12/18(金) から 申込みしてください

じどろ かてい しえん せんたー  
**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**

**19日(火)①10:00 ~ 10:50 ②13:00 ~ 13:50**

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。

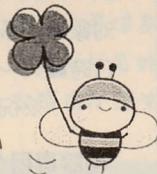
子どもをうとうとしと感じてしまう、怒りはじめると止まらなくなってしまう、ウチの子上手に遊べない気がする…など、日々の子育てで感じるネガティブな想いを、臨床心理士でプレイセラピストの相談員に話してみませんか？

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●☎12/22(火) から 申込みしてください



はじ まま たいむ  
**「にこてらす」初めてママタイム 研修室**

**27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、初めて利用するみなさんで、お子さんと一緒に「にこてらす」デビューしませんか？

対象●1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●7組

申込●1/6(水) から 申込みしてください

さんご まま べびー  
**産後ママとベビーのはなし 研修室**

**29日(金) 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、私の子育てで間違っていない？等、講師を交えてお話ししています。

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●助産師 田中 桂子

対象●1か月健診後～6か月のお子さんとママ(母子同室)

定員●7組

申込●1/15(金) から 申込みしてください

～年末年始のお知らせ～

12/29(日)～1/4(月)はお休みです。



**「にこパパ、も遊びにきてねー！」**

にこてらすには、お父さんやおじいちゃん、おばあちゃんもお子さんと一緒に遊びにきています。特に土曜日は、パパの顔がたくさん見られます。パパの常連さんもいて、土曜日ならアウェイ感?も少ないかも…。遊び方がわからなくても、スタッフがフォローするので安心です。



～横浜市発信のパパ育児情報サイト「ヨコハマダディ」～  
 子育ての情報を得たり、他のパパの声に触れたり、実際に講座やイベントをのぞいてみてください。(ヨコハマダディで検索)

ぶれまま ぶれぱぱ たいけん  
**プレママ&プレパパ きてみて体験！**

**30日(土) 10:00 ~ 12:00**

ベビーに会える日を楽しみにしているママとパパ。でも、産まれると同時に始まるのが子育てです。「お世話はどうするの?」「大変て聞くけど何が大変なの?」

にこてらすに遊びに来ている親子と触れ合ったり、赤ちゃん人形で沐浴をしてみたり、ベビーとの生活をちょっとだけ体験してみませんか？

講師●助産師 小沼夕佳

対象●初めてお子さんを迎えるご家族  
 (お一人での参加も大歓迎!)

定員●3組

申込●1/9(土) から 申込みしてください



簡単!

**今月の「にこレシピ」**



●鶏つくね●(4人分)

調味料なし、すぐ出来て子どもも好きなメニューです

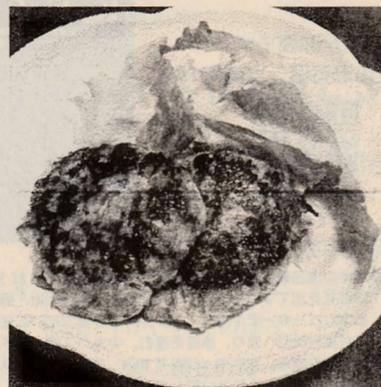
①鶏ひき肉 300g、なめ草の瓶詰め(小)2/3瓶、パン粉 1/2カップ

をよく混ぜ、12等分し、小判型にする。

②フライパンを中火で熱し、油をひいて①を並べ両面を焼いたらできあがり。

ニンジン、ネギ、ゴマなど加えたりしてアレンジしてみてくださいね♪

スタッフ あらとし



## 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

→人数制限の緩和を行っています。ひろば内の密を避けるため、混雑状況によっては利用の制限をさせていただく場合もあ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。

## 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)

- 1月13日(水) 14:00 ~ 15:00 にこてらす研修室  
 1月21日(木) 10:30 ~ 11:30 中屋敷地区センター  
 1月26日(火) 10:00 ~ 11:00 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 ~ 17:00)

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。

## ●ひろば混雑状況の表示について

ひろばの混雑状況をみながら、人数制限の緩和を行っています。引き続き、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、表示を出していますので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。

### にこてらすひろば混雑状況

余裕(よゆう)あります



←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

表示場所 ▶ ホームページ、せやまる・ふれあい館の掲示板(第一駐車場門)、建物入口(駐車場側)、にこてらす入口

## 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** 1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



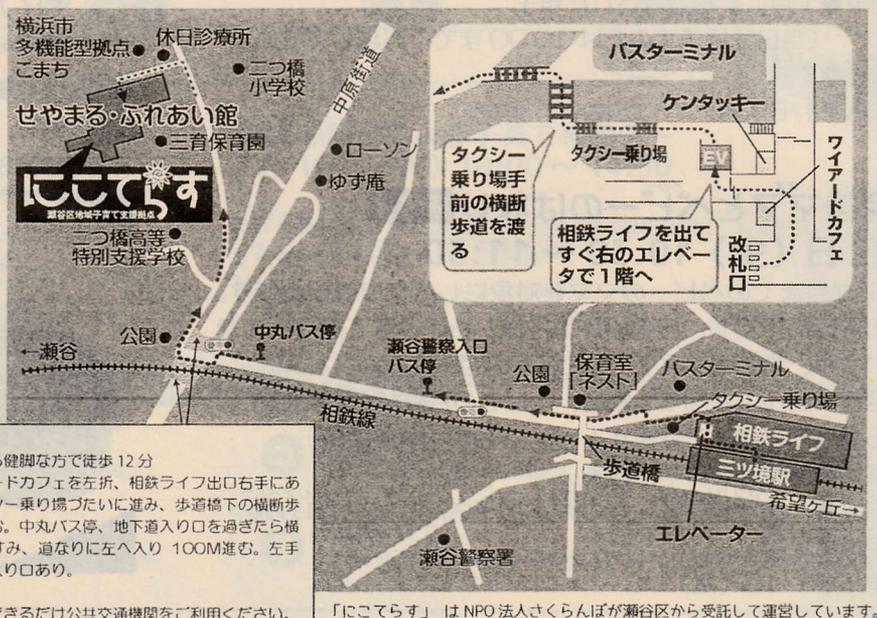
にこてらすHP

にこてらす 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。