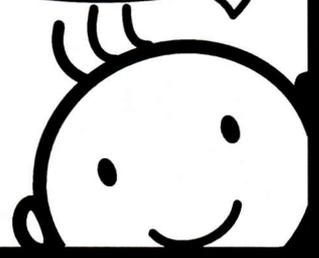


『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

まんま通信

発行：NPO法人まんま



秋のおたのしみ♡ 瀬谷のおススメ

どんぐりスポット

こっって横浜なの!?
ってくらいに緑がたくさんある
ことが瀬谷の魅力。
落ち葉やどんぐり拾いなど
この時期ならではの自然を
楽しもう!!



瀬谷駅北口公園
【所在地】中央13-11

駅からいちばん近い
ジョナサン横の公園。公園の
入口通りに小さいどんぐりが
たくさん落ちている。
小さい子から大きい子まで
あそびやすい公園。

瀬谷中央公園
【所在地】本郷二丁目28-4

木々に囲まれた広場や
大門川のせせらぎ、こどもログ
ハウス“まるたのしろ”がある
公園。屋外でも室内でもあそべて
楽しい♪

<こどもログハウス>
【開館時間】9時~17時
【休日】第2月曜日
(祝日の場合は翌日)
年末年始

下瀬谷第二公園
【所在地】下瀬谷三丁目39

花壇も整備され、ベンチの
上に屋根もある。
お隣がドラッグストアなの
もとても便利!
大きめのどんぐりが
落ちている。

瀬谷本郷公園
【所在地】本郷一丁目70-2
(有料回もあるよ!)

へビの遊具があるこどもひろば
とのんびりひろばの端に落葉樹
の小径があり、どんぐりが拾え
る。野球場の外周にもどんぐり
の木があるから探してみよう!
桜や他の植物もたくさん
あり、四季折々
楽しめる。

二ツ橋南公園
【所在地】二ツ橋町37

通称：どんぐり公園。
ロングすべり台とアスレチック
などが起伏のある形状を活かして
設置されている。ちょっとした
森ようになっていて、草花や
落ち葉、木の枝も
たくさん!

●こんなあそびも楽しいよ!●



←落ち葉や木の実の
お絵描き☆

●どんぐりから虫が出ない保存の方法●

ヒビが入っている・割れている・穴があいているどんぐりは、あらかじめ
取り除いておく。流水でよく洗い、水に浮いてくるどんぐりも取り除く。
☆小さいどんぐりなら3分程度、大きいどんぐりなら8分程度、沸騰した
鍋にいれて煮沸消毒する。
★鍋で煮たくない…という場合は洗浄後に水気を切り、ビニール袋等に
入れて1週間ほど冷凍庫へ。
→☆が★が終わったら、日が当たらない風通しの良い場所で3日程度乾燥
させる。

秋の実りの→
レストラン♡



親子のひろば まんま

地域の親子がのんびりすごせるひろばです。

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 9:30～16:00

(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。

9:30～12:30
13:00～16:00
の二部制です。

ひろばカレンダー●10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
9/27	9/28	9/29	9/30	1 初めてさん、 いらっしゃ〜い 9:30～12:30  詳しくは右記をご覧ください。 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。
4	5	6 予約 プレママパパTime ベビーの帽子を あみあみしよう 10:00～12:00 詳しくは右記をご覧ください。 【参加費】¥500 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。	7 予約 グランマ小児科医によるおはなし会 「病気とけがの ホームケア」 10:30～12:00 詳しくは右記をご覧ください。 【参加費】 会員¥500 ビジター¥700 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。	8
11	12	13 予約  9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	14 会議のため お休みです。	15 ノンプログラムの日は ゆったり、まったり すごしてね! 
18	19	20  相談員がいます antenna 発達 10:00～12:30	21  相談員がいます 保育士 10:30～12:00	22
25 10月生まれ バースデーweek 10/25～10/30 	26 会議のため お休みです。	27 予約  9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	28	29  相談員がいます 臨床 心理士 10:00～12:00
				30 (OPE 平日は あそび ご予約

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。

 **9:30～12:30** ねんね、はいはいの赤ちゃんのための、のんびりタイム。てくてくあんよのキッズは午後の部でお待ちしています。

 せや活動ホーム太陽本館内にあるSUNSUNCAFE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。

誕生月以外の方も、ご自由にフォトスペースをご利用できます。



当面の間はソーシャルディスタンスに基づき、以下の条件で開館しています。

◎利用時間

午前の部 (9:30 ~ 12:30)
午後の部 (13:00 ~ 16:00)

◎利用組数

各回 5組 12名程度
(完全入替 / 予約制)

◎予約上限

1週間に2枠まで・翌週分まで予約可能。各回、定員に満たない場合に限り、当日利用OK!

◎その他

入館時は手洗い・検温・大人はマスク着用。
*体調の優れない場合は利用をお控えください。
子どものみ飲食可。大人は水分補給のみです。
*カフェコーナー(1杯¥20)利用可。

ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
一日も早く普通の生活ができるよう一緒に乗り越えましょう。



予約 「病気とケガのホームケア」
10月7日(木) 10:30~12:00

子どもの咳、鼻水、発熱…具合が悪い時、「すぐに病院へ!」と慌ててしまうその前におうちで様子を見るポイント、受診のタイミング、下痢や便秘、ケガなどのおうちでの対処法など「ホームケア」の気になること、グランマ先生に聞いてみましょう。

【参加費】会員¥500 ビジター¥700

【定員】5組12名程度(ひろば利用定員に準ずる)

◀前回の参加者さんの感想▶

- ・発熱や鼻水など、今まででも対応に悩んだことだったので、お話が聞けてよかった!
- ・子どもだけでなく、自分の生活を見直すことが子どもの為、家族の為になると心から思えた。
- ・小児科の先生に直接質問ができて安心できた!



●小児科医●相澤扶美子氏

旭区サンクリニック小児科院長。お孫さん達からは「グランマ」と呼ばれています★食事療法や東洋医学を取り入れた、薬に頼りすぎない治療が好評です。ご自身の育児経験も活かし、自然治癒力を引き出すアドバイスをしてくれます。

●助産師●小沼夕佳さん

瀬谷区在住の現役助産師さん。
子育て真っ最中の4児の母。

助産師さんと話そう

11月10日(水)
9:30~12:30

産前のママのからだや出産の不安、産後の授乳やミルクのこと…
妊娠中や赤ちゃんとの生活でのちょっとした悩みを助産師さんが聞いてくれます。子どもを遊ばせながら話せます。

スタッフ
はしぐちの

気軽に
ハンドメイド

羊毛フェルトボールで作っちゃおう!

寒い風が吹くようになり、秋を感じるようになりました。そんな季節にぴったりのハンドメイドをご紹介します。

材料

羊毛フェルト適量(100均でOK)
…1色でも何色でもお好みで!
石けん水(水500ml/台所用洗剤2~3滴)
ボウル

フェルトボールの作り方

- ①羊毛フェルトを適量、細長く取り出してくるくると丸める。
- ②ボウルに石けん水を入れて①を浸し、お団子を作るイメージで転がしてボール状にする。

③しっかりしたボール状になったら、よく乾かす。
季節や気温の様子を見ながら1~3日を目安に…。

こんなアレンジも★

- ポンポンリース
リースベースに接着剤でフェルトボールを貼り付け、木の実などで飾る。
- 鍋敷き
針と木綿糸を使い、フェルトボールを円状に縫いつなぐ。耐熱(500℃)もあるので鍋敷きにピッタリ!

子どもの育ち相談日 ぽればれ

子どもの発達に気になるママへ…。

個別相談

ピア相談員が個別にお話を伺います。ひろばスタッフ同席、お子さんと一緒にどうぞ。
予約制: 各回1組(乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその保護者)
料金: ¥500(施設利用料として)
10/22(金)①14:00~15:00 ②15:30~16:30
瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 八木澤恵奈氏

ぽればれ@ひろば

いつものひろばに相談員がいて、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。予約は不要です。お気軽にどうぞ。

【今月の相談員】

- 子どもの育ちや発達なら…
10/20(水) 10:00~12:30
瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 小松直美氏
- ママの気持ちに寄り添います
10/29(金) 10:00~12:00 (個別相談も可)
児童家庭支援センターういず臨床心理士 来山光江氏

HPも
チェック!



土)
N~!

は来れないママやパパも
びに来てねよ
のお待ちしています。



子育て中だからこそ知っておきたい内容もたくさん！
 今年はYouTube配信でうちから参加できます。
 もしもに備える防災プログラム、ぜひ参加してね。

いざという時に助け合いができますか？ 災害時要援護者理解講座

主催：Seya防災ネットワーク分科会
 「ピンチをチャンスに！減災共助の会」

災害に見舞われた時、大きな被害を受けやすい障害者（児）・高齢者・乳幼児・妊産婦・外国人の皆さんを
 お互いに理解し、“いざ”という時に共に助け合い「共助」が行えることを目指した講座です。

【ライブ配信】10月27日（水）13:00～15:00

【視聴方法】YouTubeにて配信 <https://youtu.be/ww8uJNnqe6U>

◆ライブ配信後も同じでURLで視聴できます
 （2021年12月31日まで）



※参加費無料！事前申込み不要！

お問い合わせ：362-0119 瀬谷消防署総務・予防課（担当：福島・齋藤・千葉）
 303-5393 NPO法人まんま（担当：飯吉）

聞きたい講座だけ
 見てみるのもOK!
 ぜひ視聴しておね!

☆災害時要援護者の特徴と支援・配慮のポイント 13:10～13:30

☆精神疾患・精神障がいへの理解 13:30～13:50

（瀬谷区障害者地域自立支援協議会 「せやまんまるねっと」）

☆外国人理解講座 せやくの がいにくじんをしよう！ 14:00～14:20

（通訳翻訳グループ カムオン・シェシエ）

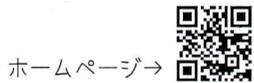
☆発達障害理解講座 みんなちがってあたりまえ 14:20～14:45

（瀬谷区発達障害理解啓発グループ ant mama）

☆手話サークル「さかいの会」による手話歌 14:45～14:55

NPO法人 まんま

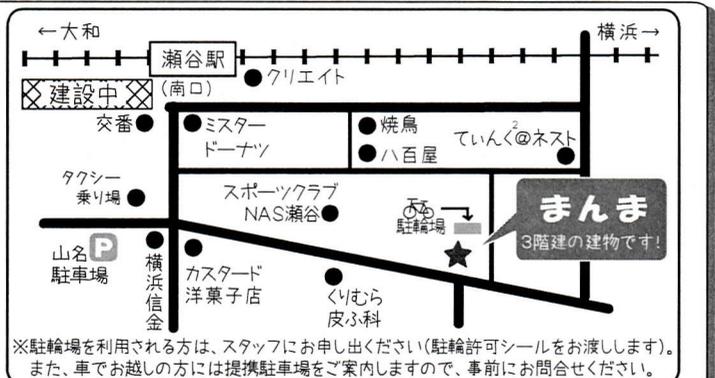
〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19
 Tel●045-303-5393 Fax●045-442-3666
 E-mail●manmanchi@r9.dion.ne.jp
 HP●<https://manmanchi.jimdo.com>
 Instagram・Facebookページもあるよ！ぜひフォローしてね！



ホームページ→



Instagram→



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

表紙のどんぐりスポットの話スタッフでしていた時、そういえば
 子どもの頃って学校帰りに落ちてる木の実を食べたり？花の蜜を
 吸ったりいろいろ食べながら帰ったよね、って話になりました。
 今じゃお腹大丈夫！？って思っちゃうけど（笑）。猫じゃらしでケムシを
 作って、手の中から出したり、イナゴやコオロギやトンボを捕まえた
 りもしたなあ。みちくさの多い子どもでした！（はりー）

まんま通信 No.213 2021.10.1

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