

ひろばのご利用に関して

<当面のひろば開館時間>9:30 ~ 15:30

●水分補給のみ可能です

施設内での間食・昼食はとれません。飲み物は、各自でお持ちください。

●空気入れ替えをしています

●ひろば混雑状況の表示をご覧ください

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

●感染状況により変更する場合があります。最新の情報はにこてらすにお問い合わせください。

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。

にこてらすのスタッフが
プレイルームに行きます！
毎月開催しているので、
お近くの方は、ぜひ遊びに来てね。

阿久和地区センター プレイルーム
6月17日（金）10:00 ~ 12:00
下瀬谷地域ケアプラザ
6月28日（火）10:00 ~ 11:30

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？

“子サポ”については、こちらをご覧ください→



入会説明会（参加無料）

6月 7日（火）14:00 ~ 15:00 にこてらす研修室

6月 21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）

お子さん連れて参加いただけます。申込時にお伝えください。

にこピックス

にこてらす利用者アンケート集計結果が出ました

1、2月とアンケートにご協力いただきありがとうございます。結果については、ひろばとHPで閲覧できます。ひろばは利用者や地域の皆さまと作り上げていくもの。頂いたご意見をいかし、スタッフ一同よりよい運営をめざしていきたいと思ひます。



初の男性

新しいスタッフを紹介します！

改めましてこんにちは！去年までは、おもちゃ消毒や庭の手入れなど、裏での仕事をしていたので、たまに見かけることがあったかもしれません。ひろばは今年度入ったばかりの新米スタッフです。子育て経験はありませんが、皆さんのちょっとした話し相手のようなスタッフとなっていきたいと思ひます。



西村 拓星

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（ママ、パパ、祖父母世代もどうぞ）

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。

瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

「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

おいでよ！
にこてらす
2022
6月号
Chào mừng
Welcome 欢迎

今月の コミュニケーション

1 1週間分まとめ買い

パパのいる日に / 子ども2人連れては大変 / 車が使えない日に一気に / 仕事が休みの日に / 子どもが飽きて泣いてしまう / 雨の日や子どもがぐずって出かけられない / 重いから / コロナ禍で買い物の回数を減らすため / 1週間分の夕食を考えるから / 買いすぎ防止 / 毎日行くのは大変 / スーパーが遠い / ネットスーパーは選べないので苦手 / 自分の目で見て選びたい

2 毎日

目の前がスーパーだから / 1週間分の献立を考えるのが苦手なのでこまめに買いに行く / 散歩がてら / パパがストレス発散で勝手に買ってくる / 魚は新しい方がおいしいから / 冷蔵庫が小さいから / まとめて買うこともあるが足りないものは買い足す

3 宅配

米など重い物も届けてくれるから / 素材の安全性にこだわりたいから / 子どもを連れて買い物に行く力がない / 買い物に行かなくていいしカットされた野菜で楽だから / コロナ禍のリスクを減らすため / 妊娠中から利用してて楽！仕事復帰後も活躍してくれそう / 配送料がタダだから

みんなどうしてる？ 食材のお買い物事情

番外編

週に数回スーパーへ 散歩がてら / 近くにスーパー

があるので / 子連れでまとめ買いが出来ない / まとめ買いの上手な方法があれば知りたい

ネットスーパー利用 重くて買えないから / 子ども

を連れていくのが大変だから / 家まで配達してもらえて楽

併用派 まとめ買いして足りなくなったら宅配を使う / 宅配だけでは高くつくので週1で利用 / 基本宅配で足りなくなったらお散歩がてら買い物に

その他 買い物に面倒くさいので2週間に1回 / 肉と冷凍モノは業務スーパーでまとめ買い、野菜や食パン等はその都度買いに行きます。ダンナが糖質制限ダイエット（怒）をしているため毎食サラダを食べるのでキャベツの減りが早い。まじでさあ…

アイデア！

今月のにこレシピ



「焼肉のたれ」

●ぶりの照り焼き風●

- ・ぶり 2切れ
- ・焼肉のたれ 大さじ3～4（お好み量）
- ・油 適量

作り方

①フライパンに油をひき、ぶりを両面焼く

②焼肉のたれをからめる



その他レシピをにこてらすのブログで紹介してるっぴ



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



プレママ、地域情報もあるよ

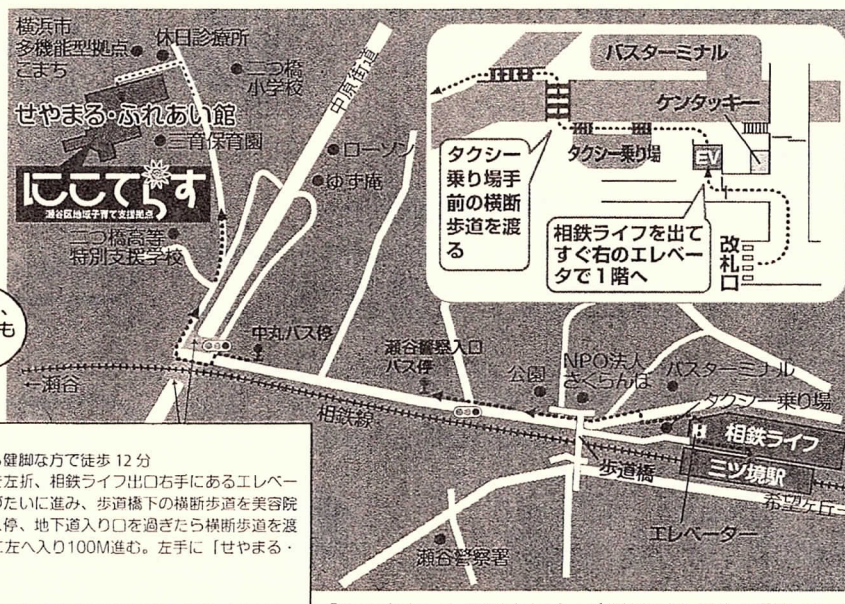
にこてらすHP

<アクセス>

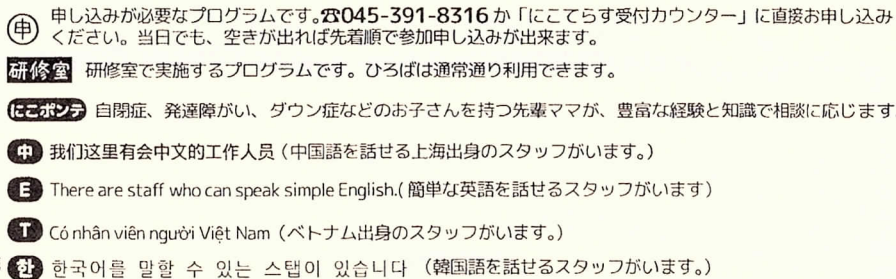
●電車の場合●相鉄線三ツ境駅から徒歩12分 駅改札を出てすぐ左折、次の角を左折、相鉄ライフ出口右手にあるエレベーターで1階へ。タクシー乗り場つたいに進み、歩道橋下の横断歩道を美容院側へ渡り、歩道を進む。中丸バス停、地下道入り口を過ぎたら横断歩道を渡る。右にカーブを進み、道なりに左へ入り100m進む。左手に「せやまる・ふれあい館」の入り口あり。

●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。



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。

米 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。

どう かてい しえん せんたー
児童家庭支援センターういず
 りんしょうしんりし こそだ そうだん でー
臨床心理士による子育て相談デー
21 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。
 子どもをうっとうしいと感じる、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てないかも…など、日々の子育てで感じるネガティブな想いを話してみませんか？
 相談員 ● 児童家庭支援センターういず
 りんしょうしんりし きたやま
臨床心理士 来山光江
 くみ かい ぶん せんちやくじゅん
定員 ● 2 組 1 回 50 分 先着順
 もうしこみ
申込 ● ☎ 受付中 でんわしてください



予告 

はじ たいむ
初めてにこタイム
7月8日(金) 10:15 ~ 11:15
お友達作りや、遊びに来るきっかけに参加しませんか？
たいしょう はじ く おやこ
対象●初めてにこてらすに来る親子
ていいん くみ
定員●5組
もうしこみ
申込●☎6/24(金)から でんわしてください