ひろばのご利用に関して

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。

<当面のひろば開館時間>9:30 ～ 15:30

- 水分補給のみ可能です
  授乳と離乳食は、授乳室でどうぞ。
- 空気の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。

出張にこてらす

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。

予約不要・参加無料

阿久和地区センター　プレイルーム
11月18日（金）10:00 ～ 12:00

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後、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）

11月　9日（水）14:00 ～ 15:00 にこてらす研修室
11月25日（金）13:30 ～ 14:30 二ツ橋地域ケアプラザ ※区役所となり
11月26日（土）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。

にこトピックス

にこサポーター募集中！

にこてらすでは、絵本の修繕や消毒、おもちゃ作りなど、たくさんの地域の方が“にこサポーター”として支えて下さっています。7月からは、ひろばや庭でも活動できるようになりました。好きなことをいかして都合のよい時間に、活動してみませんか？
学生やシニア世代、子育てに少し余裕ができた方など、地域の方をお待ちしています（小学生はきょうだい児が保護者と利用する場合のみ活動できます）。
ご希望の方は、まずはお電話（391-8316）くださいね。

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。

にこてらすインフォメーション

045-391-8316

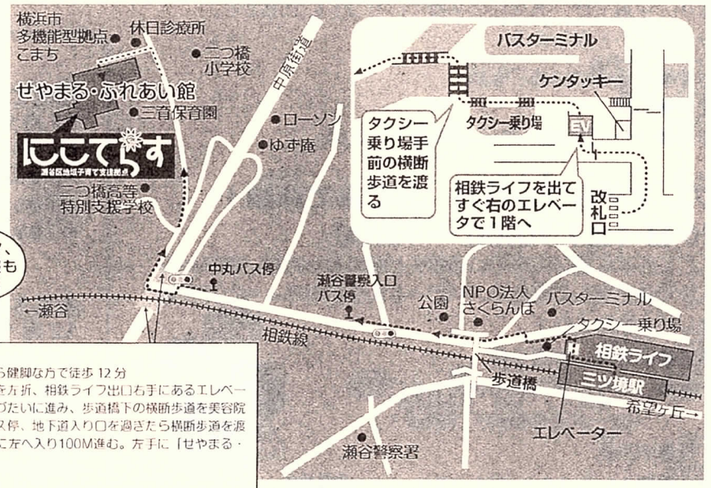
開館時間●火～土曜日 9:30～15:30
休館日●日曜日、月曜日、祝日。
月曜日が祝日及び振替休日の場合は翌火曜日もお休みです。
対　象●主に0～3歳の未就学のお子さんとその保護者
利用料●無料　利用には登録が必要です。
住　所●〒246-0021 横浜市瀬谷区二ツ橋町469
FAX●045-391-8447
メール●info@nico-t.jp
URL●https://nico-t.jp

にこてらすHP

プレママ、地域情報もあるよ

ひろばの様子を更新中だっぴ！

facebook　にこっぴい
Instagram　@nicoppy8316



<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、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。タクシー乗り場づたいに進み、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。

イラスト提供●浅羽 みつ子／田中 真由／三品 幸子　発行●瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす　瀬谷区こども家庭支援課　367-5778

瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

おいでよ！にこてらす 2022 11月号

Welcome 欢迎 Chào mừng

「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！

あそびにきてね。まってるっぴぃ～
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

今月のにこランキング

ひろばへ遊びにきてくれたママやパパの皆さんに、
おもしろテーマや今ドキの子育て世代の共通テーマ、
余りがちな食材を使ったアイデアレシピをアンケート調査してみました！
この話題をネタに、ひろばで盛り上がりましょう♡

「タイムマシンで戻れるのなら…いつ？」

1 青春真っ盛り高校生

良い思い出しかない！とても楽しかった／一番楽しかった頃／楽しかった思い出たくさん！女子高すばらしかった！／もう1回青春してみたい…文化祭。楽しかったなぁ／学祭や友達とのおしゃべりなど毎日が楽しかった／青春のムダ使いをしないようにしたい／毎日カラオケ行ってプリクラ撮る生活に戻りたい／部活が楽しかった／毎日がキラキラしていた／ある程度自由なことがたくさんできたから／働けるようになって自由増えたから／他の人と付き合ってみたかった。ライブにも行きたい

2 成人しました２０～２５歳

もっと遊べばよかった！／肌も若く学生時代に戻り自由に遊びたい／社会人になってからもっと計画的に貯蓄すればよかった（笑）／食べてもすぐに体重が戻ったから／２０歳が最も自由な気がした／お金もあって若さもありブランド物を買いあさっていた（笑）／楽しかった／第二の青春！人生の最大のヲタク期／酒を浴びるように飲めるから。二日酔いとかなかったし体力もあったしオールが楽しかった（たぶん今は“しんどい”が強い）

3 大人の階段上る大学生

何も考えずに遊んで毎日過ごしたい！／海外旅行にたくさん行きたかったから／もう少し遊んでいたかった／自分の時間ばかりだった／バイトばかりしないで勉強すればよかった／うっかり戻ったら旦那＆うちの子にも会えないのでせめて旦那に会えたあとがいい。大学生に戻ってもっと勉強したい～

番外編

番外編はブログで紹介しています。そちらも見てみてね

みんなのアイデア！ 今月のにこレシピ「さば缶」

その他レシピをブログで紹介中！

●さば缶の炊き込みご飯（4人分）●
・さばの水煮缶　1缶（150 ～ 200g）
・米　2合
・A（醤油、みりん、酒　各大さじ1）

作り方
①炊飯器に米、さば缶汁、Aを入れ、水を2合の目盛りまで入れる
②さばを入れ、炊飯する
※人参、ヒジキを入れて炊いてもおすすめ
※炊きあがってから大葉、ネギ、胡麻を混ぜても美味しい
※さばの味噌煮缶の時は生姜（お好み量）だけ入れて炊いても美味しくできます

11月 にこてらすカレンダー

㊟ 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。

にこポンテ 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
1 中 E T	2 中 E	3 休館日 文化の日	4 中 E	5 中 E T
8 助 10:00～11:45 中 E T	9 ㊟子育てサポートシステム入会説明会 14:00～15:00 中 E	10 にこポンテ 栄 10:00～14:00 中 E T	11 ㊟ 初めてにこタイム 10:15～11:15 中 E	12 中 E T
15 ㊟臨床心理士による相談デー 10:00～14:50 T	16 T	17 にこポンテ 中 E T	18 ㊟1歳児のわいわいトーク うちの子育てみんなの子育て 13:30～14:20 中 E T	19 中 E
22 中 E T	23 休館日 勤労感謝の日	24 にこポンテ 育 9:30～11:30 薬 10:00～14:00 中 E T	25 中 E T	26 ㊟プレママ＆プレパパ きてみて体験！ 10:00～12:00 ㊟子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00 中 E
29 11月生まれのお誕生日の集い 11:45～12:00 中 E T	30 ㊟高齢出産の0・1歳児ママ会 13:30～14:30 中 E	12/1 にこポンテ 中 E T	12/2 中 E T	12/3 せやまる・ふれあい祭り 10:00～13:00 研修室で、妊婦体験や幼児の視界を体験できます。 ひろばは通常開館します。 中 E T

ひろばで気軽に専門家に相談できます

助 助産師
助産師がお子さんとママの体についてアドバイス。妊娠期から出産後の不安や、自身の体調不良などの時「どうしたらいいの？」を解消します。

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。

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、変更・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。

初めてにこタイム
11日（金）10:15～11:15

にこてらすは、初めて遊びに来る親子をいつでも歓迎しています♪でも、初めてはドキドキしちゃう方、引越してきたばかりで地域情報が知りたい、行くきっかけがないなぁという方には「初めてにこタイム」がオススメ！おしゃべりしながら情報交換しませんか？

対象●初めてにこてらすを利用する方
定員●5組
申込●☎受付中　でんわしてください
※新規登録のため、なるべく 10:00 までにお越しください

臨床心理士による子育て相談デー
15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ぃず
　臨床心理士　栗山光江
定員●2組 1回50分　先着順
申込●☎受付中　でんわしてください

1歳児のわいわいトーク
うちの子育て みんなの子育て
18日（金）13:30～14:20

テーマ：生活リズム

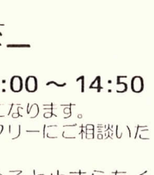
メキメキと成長する 1 歳児！その分、戸惑うことも増えてくるころ…。「みんなはどうしてるの？？」
誰かの子育てが、あなたの子育てのヒントになるかも。
みんなでトークしよう。

対象●1歳児のいるご家族
定員●5組
申込●10/28(金)から　でんわしてください

プレママ＆プレパパ　きてみて体験！
26日（土）10:00～12:00

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●これから赤ちゃんを迎えるご家族
　（お一人での参加も大歓迎！）
定員●10組
申込●☎11/5（土）～24（木）



申込フォームで➡

お昼のお楽しみタイム

22日（火）おはなし会 風の会
17日（木）ニツ橋保育園

時間は 11:45～12:00 です。
お楽しみに～♡

読書の秋を楽しみましょう

にこてらすには「森の図書室」があるのはご存知ですか？
絵本や紙芝居、小説や雑誌など約600冊あり、2週間6冊まで借りられます。親子でゆっくり本を選べます。どうぞご利用ください。

※ひろばに置いてある本は貸出ししていません。

高齢出産の0・1歳児ママ会　研修室
30日（水）13:30～14:30

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●☎11/9（水）から　でんわしてください

予告

初めてにこタイム
12月9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？
対象●初めてにこてらすに来る親子
定員●5組
申込●☎11/18（金）から　でんわしてください

おもちゃ病院@にこてらす
12月10日（土）10:00～15:00
事前申し込みをした上で、当日までにおもちゃを持参してください。
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●☎11/19（土）～12/7（水）まで　でんわしてください