

にこっぴくす①

しか えいせいし くち けんこう そうだんでー
歯科衛生士によるお口の健○相談デー
31日(水)10:00～11:00 研修室

かわいい乳歯が生え始め、初めての歯磨きどうすればいいの？
 むし歯と生活習慣の関係は？歯科衛生士さんと一緒に親子で
 お口の健康について知りましょう。今年は全4回(5、7、
 11、2月)行います。

講師：瀬谷福祉保健センター 歯科衛生士
 対象：歯が生えてから3歳児
 定員：10名
 持ち物：おうちで使っている歯ブラシ(親、子ども)
 申込：5/10(水)から 申込みしてください

ひろばのご利用に関して

- 12:00～13:00はランチタイムです
 (離乳食は、いつでもとることができます)
- 空気の入替えをしています
- 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
- マスクの着用は個人判断にお任せします。

横浜子育てサポートシステム

子どもを預かってほしい方、子どもを預かることがで
 ける方が会員登録をして使えるシステムです。

詳しくはこちら
入会説明会(参加無料) 個別での説明もできますので
 ご相談ください。

9日(火)10:00～11:00 にこてらす研修室
 19日(金)10:30～11:30 親子のひろば まんま
 26日(金)14:00～15:00 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
 休日●日曜日、月曜日、祝日、施設点検日等と、
 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。
 対象者●妊娠中やその家族、未就学のお子さんと保護者、
 地域の子育てを応援したい人
 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
 TEL●045-391-8316 FAX●045-391-8447
 メール●info@nico-t.jp URL●http://nico-t.jp



プレママ
 地域情報も
 あるよ



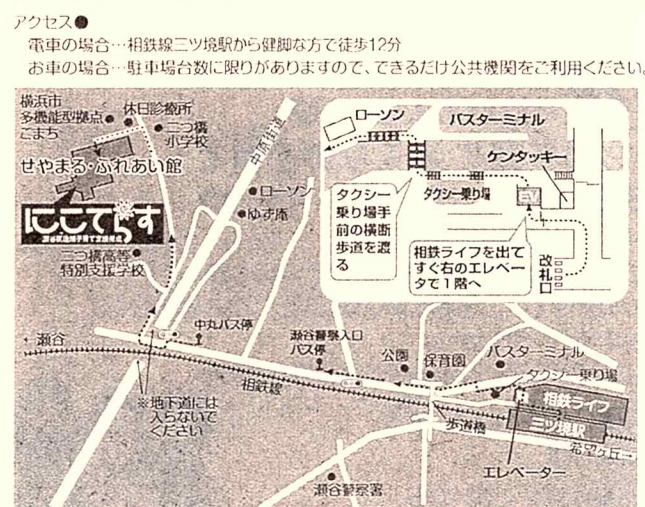
にこてらす HP



にこっぴくす



@nicopy8316



「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。

にこっぴくす②

出張にこてらす
 子育てひろばにおいでよ！

にこてらすが遠くてなかなか行くことができない～
 という阿久和・下瀬谷方面の方のために、にこてら
 すが出張します。地域の方と一緒にお待ちしていま
 すので、気軽に遊びにきてくださいね♪

お近くの方は、ぜひ遊びに来てね。
 にこてらすスタッフもいます。

予約不要・参加無料

5月16日(火)10:00～11:30 *親子ヨガは
 阿久和地域ケアプラザ 親子ヨガ* バスタオル
 6月6日(火)10:00～12:00 持参ください
 橋戸南町内会館(左馬社内) 親子ヨガ*
 6月20日(火)10:00～11:30
 阿久和地域ケアプラザ フリータイム
 7月18日(火)10:00～11:30
 阿久和地域ケアプラザ ちょっと工作&子育て相談
 9月12日(火)10:00～12:00
 下瀬谷地域ケアプラザ びりびり遊び

子育て家庭の無料相談窓口

横浜子育てパートナー(利用者支援専任スタッフ)が、必要
 に応じた情報提供を行い、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。

～出張相談～

19日(金)10:00～12:00 ひろばネスト
 26日(金)10:30～12:00 ひろばきりかぶ

瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす

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」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
 2023
 5月号
 Welcome 歓迎

にこてらすの
 ココ照らす

地域子育て支援拠点「にこてらす」ってどんなところ？

今年は、瀬谷区の乳幼児の子育てを応援するために行っている
 にこてらすの事業アレコレをご紹介します。

人材育成・活動支援

子育て中や子育てを応援する方の
 活動をサポートし、学びの場を
 設け、福祉職など学生の
 研修受け入れを行っています。

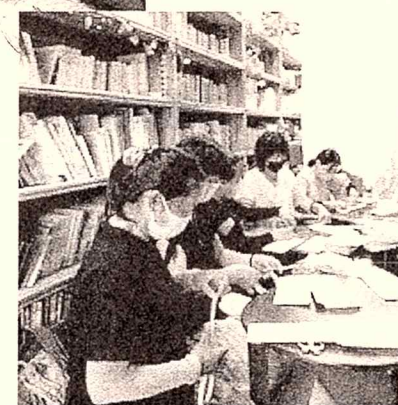
にこサポーター

ひろばで子どもと遊んだり、庭仕事やイラスト、おもちゃ作り
 など…にこてらすの中で自分の好きなことをいかして活躍して
 下さっています。学生、祖父母世代の方やもちろん子育て真っ
 最中の方もOK。いつでも募集中です♪



学生さんと赤ちゃんの
 ゆるやかな時間♪

地元サークルスマイル
 ふたばさん、図書のお
 手入れ中。
 ひろばはみんなのチカ
 ラに支えられています。



子育てサークル

同年代の子どもを持つ親と一緒に遊
 び楽しく活動しています。おしゃべ
 りしてリフレッシュ、子育てを一緒
 に乗り越える仲間づくりができます。
 にこてらすでは、研修室やおもちゃ
 の貸し出しなどで活動をサポート。



中屋敷地区「すくすく」のママ同士の子育て
 おはなし会。会員募集中♪ 見学希望もにこて
 らすのHPから直接連絡できます。



子育ての悩みに効く ちょっとしたヒント

子育ての正解は一つではありません。自分なりの子育て
 を楽しめるよう、ちょっとした「コツ」をご紹介します。

子育ての
 悩み…

子どもをたたいてしまう、どなってしまう

→おとなの顔色をうかがうようになったり、
 脳の発達に深刻な影響を及ぼしたりします。

周りに危険なものはないか、
 外に出て行ってしまわないか 確認したうえで

少し離れてクールダウン

たとえば…

トイレに行く とんりの部屋に行く
 キッチンでお茶を飲む ベランダに出て風にあたる
 だれかに話す SOSを出す

「瀬谷区でいっしょに育てよう 瀬谷区子ども家庭支援課」より抜粋



- 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、空きが出れば先着順で参加申し込みが出来ます。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。)
- ⑧ 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)
- ⑨ T Có nhân viên người Việt Nam (ベトナム出身のスタッフがいます。)
- ☀️ 地域いきいきタイム 子育てを応援する地域の方が活躍する時間です

火	水	木	金	土
2	3	4	5	6
	休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	
④ E T				④ E
9	10	11	12	13
☔ ランチタイム再開！ ④ 初めてにこタイム 10:15～11:15 ④ 子育てサポートシステム 入会説明会 10:00～11:00	☀️ ニッ橋保育園の お楽しみタイム 11:45～12:00	④ ⑤ 10:00～14:00		④ プレママ＆プレパパ きてみて体験！ 10:00～12:00
④ E T	④ E	④ E T	④ E T	④ E T
16	17	18	19	20
みんなで新聞あそび 11:40～12:00	☀️ よみきかせグループ 風の会 11:45～12:00 ④ 40代からのしゃべり場 13:15～14:15	④ ⑤ 9:30～12:00 ④ ⑤ 10:00～14:00		みんなで新聞あそび 11:40～12:00
④ E T	④ E	④ E T	④ E T	④ E
23	24	25	26	27
④ 2歳児の わいわいトーク うちの子育てみんなの子育て 10:10～11:00	5月生まれのお誕生日の集い 2回あります ・11:45～12:00 ・15:00～15:15	④ ⑤ 9:30～11:00	④ 助産師と話そう！ 産前産後トーク 10:00～11:30 ④ 子育てサポートシステム 入会説明会 14:00～15:00	④ プレママ＆プレパパ きてみて体験！ 10:00～12:00
T	T	④ E T	④ E	④ E
30	31	6/1	6/2	6/3
西部地域療育センター 相談デー 10:00～12:00	④ 歯科衛生士による お口の健口相談デー 10:00～11:00 ※詳しくはうら面をお読みください ④ ダウン症のある乳幼児ちゃんと その家族のゆったり時間 13:00～14:30	④ E T	④ E T	
④ E T	④ E	④ E T	④ E T	

はじ 初めてにこタイム
9日(火) 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あという
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？
たいしょう 対象●初めてにこてらすを利用する方
ていじん 定員●5組
もうしこみ 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
☎ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

ぶれまま ぶれぱぱ きてみて体験！
①13日(土) 10:00～12:00
②27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？
こうし 講師●助産師など
たいしょう 対象●これから赤ちゃんを迎えるご家族
ていじん (お一人での参加も大歓迎！)
定員●4組
もうしこみ 申込●☎①4/22(土)～ ②5/6(土)～
申込フォームで➡

だい 40代からのしゃべり場 研修室
17日(水) 13:15～14:15
高齢出産が珍しくない時代。自分と同世代のママに出会うチャ
ンス！子育ての楽しさや悩み、自分自身のことなど気軽に
おしゃべりしませんか。
たいしょう 対象●40歳以上で0～3歳児のいるママ
ていじん 定員●7組
もうしこみ 申込●☎4/26(水) から でんわしてください

2歳児のわいわいトーク
うちの子育て みんなの子育て
23日(火) 10:10～11:00
メキメキと成長する子どもたち…。うれしい反面、戸惑うこ
とも増えてきますね。「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。
※にこサポーターによる子どもの見守りあり
たいしょう 対象●2歳児のいるご家族
ていじん 定員●5組
もうしこみ 申込●☎5/2(火) から
でんわしてください

5/9(火) より
昼食・カフェコーナーが再開します。
12:00～13:00はランチタイム
カフェコーナーは(セルフサービス¥50)は、
いつでも利用OKだっぴ。

じょさんし はな さんせんさんご とーく
助産師と話そう！産前産後トーク
26日(金) 10:00～11:30
出産をこれから迎えるプレママさん、出産を終えて子育て奮闘
中のママさん、助産師を交えて、みんなでおしゃべりしましょ
う！
こうし 講師●助産師 小沼夕佳
たいしょう 対象●妊婦さんや産後6か月までのママ
ていじん 定員●5組
もうしこみ 申込●☎5/6(土) から でんわしてください

よこはまし せいふ ちいき りょういく せんたー そうだん だー
横浜市西部地域療育センター相談デー
30日(火) 10:00～12:00
*ひろばでフリーにご相談いただけます。
子どもの発達、気になるけど『相談したほうがいいのかな?』
『様子見て大丈夫?』などソーシャルワーカーに相談できます。

だう ん しょう にゅうようじ じかん 研修室
ダウン症のある乳幼児ちゃんと
家族のゆったり時間
31日(水) 13:00～14:30
※外出が難しい方はオンライン参加も可能です。
詳細・申込はこちら➡

ワールドファミリー(多文化交流) day
6月4日(日) 10:00～14:00
外国から日本に来て子育てしている外国人ファミリーと交流しませんか？
今回は水餃子などを一緒に作りながら、お話をしましょう！
たいしょう 対象●外国人ファミリー&
多文化交流に興味がある未就学児がいる日本人ファミリー
さんかき 参加費：ひとり200円(小学生以下 無料)
ていじん 定員：20組(うち日本人ファミリー7組)
もうしこみ 申込：☎5/13～5/31 日本の方は電話でお申し込みください
外国人の方はこちらからお申し込みください➡

おもちゃ病院@にこてらす
6月10日(土) 10:00～15:00
事前申し込みを以て、当日までにおもちゃを持参してください。
たいしょう 対象●未就学児のいるご家庭
さんかき 定員●おもちゃ15個まで(1家族2個まで)
もうしこみ 申込●☎5/20(土)～6/7(水)まで 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
④ 無料。妊婦さんどうぞ。
④ 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。
④ 臨床心理士
子育て中のネガティブや想いや悩みを、心の専門家に相談できます。個別相談・要予約
※予約相談は初めての方、優先になります。
①9:45～10:30 ②10:40～11:25
上記以外に、ひろばでフリーにご相談いただけます。
④ 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。
④ 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。