

vol.4

である  
まるしえ

2024.  
6.27 木 10:00-16:00

美味しいもの、素敵なものに  
まっとう出会う小さなマルシェ



暁葉ん家



Bonheur



かかぼ亭



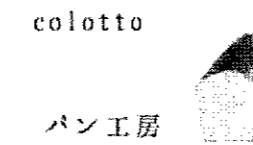
LA ECRIN



colotto



瀬谷の  
産直野菜



パン工房

ゆりのささえ 12:00~

主催：NPO法人まんま 会場：まんま1階 シェアスペース @eru. (アエル)

多文化交流カフェ  
ふらっと

6/4 (火) 10:00 ~ 16:00

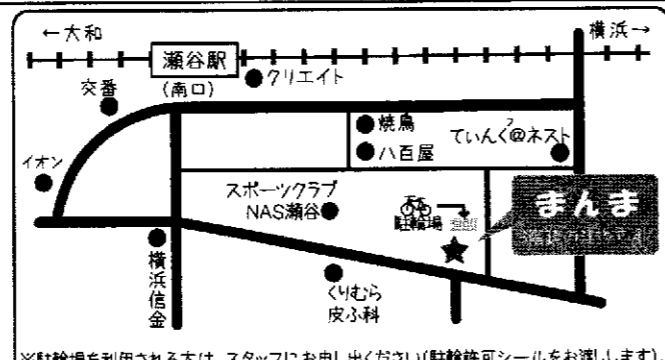
参加費：100円 (お茶代)

対象：主に外国にルーツのある人 (日本人もOK)

主催：通訳・翻訳グループ カムオンシェシェ

“まんま”を応援してください。  
ボランティア活動でサポート！  
ママ、パパと赤ちゃん、子どもたちの見守りや遊び相手、おもちゃの消毒などを、お手伝いして下さる方。よこはまシニアボランティアポイント事業の受入施設です。

資金面へのサポート！  
まんまの活動にご賛同いただき、賛助会員 (年会費：団体 5000円、個人 2000円) としてご入会頂くほか、ワンタイム寄付 (単発でのご寄付) もできるようになりました。QRコード (シンカプルというサイトに飛びます) より、クレジットカードから、金額を選んで寄付をしていただけます。



※駐車場を利用される方は、スタッフにお申し出ください (駐車許可シールをお渡しします)。

NPO法人 まんま  
〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19  
Tel&Fax 045-303-5393  
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！

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き、活動を継続していくために賛助金での協力をお願いします。賛助会費 (個人 ¥2000/年、団体 ¥5000/年) です。ワンタイム寄付も大歓迎です。詳しくはお問合せください。

編集後記  
おかげさまで、ひろば20周年記念も無事終了しました。ありがとうございました。さてこのまんま通信は、次号から少しリニューアルします。そして別途「ひろば通信(仮)」がデビューします。まんままでやってるあんなにこんなこと、地域情報なども発信していきたいと思っています！(人間味のある壁)

まんま通信 No.246 2024.6.1  
編集・発行 金子真澄 タイトルデザイン 吉田直美  
横浜市子ども青少年局子育て支援課 671-2705

みんなで作る「私の居場所」

2024年  
6月号

『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

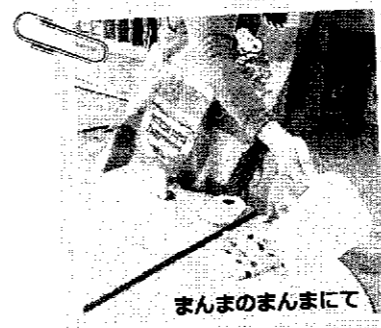


## とりわけてカンタン！ みんなで作るゆるゆる離乳食

っていうか、  
毎日のごはん！

離乳食って、大変！って、思っていないか。  
食べてくれない(;v;)、食べさせすぎかしら(・\_・;)  
なんて、マニュアル通りに進まないのはあるあるです！

まんまでは大人の食事のついでに作る  
「がんばらない とりわけ離乳食」をおすすめしています。  
“先輩ママ”でもあるひろばスタッフの知恵袋(?)を、ぜひ聞きに来てください！



離乳食は「ごはんとお味噌汁」がおすす  
め！だしは、前の晩から、昆布や煮干しを  
お水に浸しておくだけでOK！  
おかずになる野菜は  
ゼーンとお味噌汁に入れて

水からだしをとれるなんて、  
知らなかった！さっさと今晚  
からみそ汁に便ってみたい！

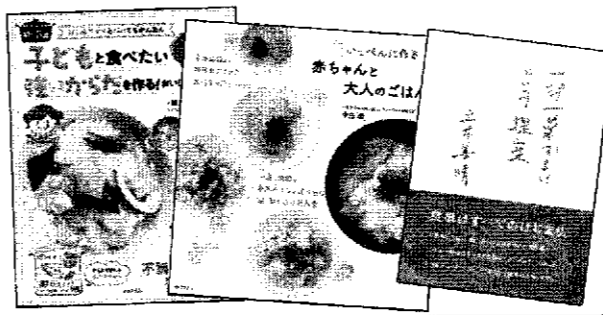
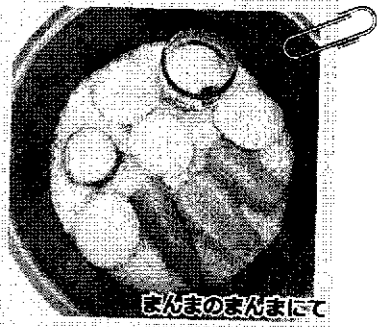
季節の野菜はお得！  
例えば、大根はまるまる1本使い切り！  
みそ汁、煮物、皮はきんぴら。  
千切り大根で作った  
「大根餅」など。  
皮のきんぴら、意外と？  
美味しかった！

### まんまのまんまって？

「まんま」って「ご飯」って意味もある  
んです。ひろばプログラム「まんまのま  
んま」では、オススメ調理法のデモン  
ストレーションや試食もできます。次回開  
催は9月の予定です。お楽しみに♪

炊飯器に野菜をいれてスイッチオン！ニン  
ジンやイモ類はスプーンでつぶせる柔らか  
さにお米ににおいや味が移るのが気にな  
る場合は耐熱カップやクッキングペー  
パーを使うのもアリ！

今まで知らなかった調理法だった  
ので、新鮮だった！子ども野菜  
をよく食べてくれた！



ひろばの本棚の本もぜひ読んでみてね！貸し出しOKです！

子どもと食べたい強い体を作る！おいしいおかず / 田島恵 世界文化社  
いっぴんに作る赤ちゃん＆大人のごはん / 中田馨 誠文堂新光社  
一汁一菜という提案 / 土井善晴 グラフィック社

◆「まんま」って？◆ ①ご飯。 ②ママ。あかあさん。 ③そのまま。「あなたのまんま」でいいんだよ。

横浜市 親と子のつどいの広場事業

# 親子のひろば まんま

プレママさん  
ぜひどうぞ。

地域の親子がのんびりするひろばです。

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

【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。

## ひろばカレンダー6月

月	火	水	木	金
27		29	30	31
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

6/1 (土)と、2 (日)は、  
1階エアルにて、  
フリーマーケットを開催します！  
子ども服やおもちゃ、育児用品、文房具、  
食器類、大人服などなど、  
ご寄付で頂いたものを販売します。  
売り上げは、NPO法人まんまの活動資金として  
活用させていただきます。  
ぜひお気軽に  
お立ち寄りください～

### 会員限定 幼稚園ママとのおしゃべり会

13日(木)10:00～11:00  
幼稚園に通う先輩ママを交えたおしゃべり会です。  
★いところ見学に行った？  
★プレ幼稚園って行ったほうがいいのか？  
★今の園にした決め手は？  
先輩ママの体験談をヒントに、  
ぜひ園選びの参考にしてください。  
【定員】7組  
【参加費】ひろば利用料のみ

### オンライン Zoomでの参加ができます。

ご予約人数がひろばの利用定員に達した場合、それ以降の  
お申込みの方はZoomでの参加のご案内になりますことを  
ご了承ください。

### ミニ防災講座 21日(金)10:30～11:00

子どもを遊ばせながら耳だけ参加もOK！  
30分程度のミニ講座です。  
テーマは“備蓄品と持ち出し袋って  
何が違うの？”  
【参加費】ひろば利用料のみ

### ぼれぼれ@アエル 一人が不安を抱え込まないで、話してみませんか？

子どもの育ち相談日 ぼれぼれ  
ぼれぼれ@ひろば  
子どもの育ちでちょっと気になることを、ひろば  
で、子どもを遊ばせながら相談できます。  
6/5(水)10:00～12:30  
6/19(水)13:00～15:30  
相談員：瀬谷区発達障害理解啓発グループ  
antmama 小松直美氏

### 助産師さんと話そう！

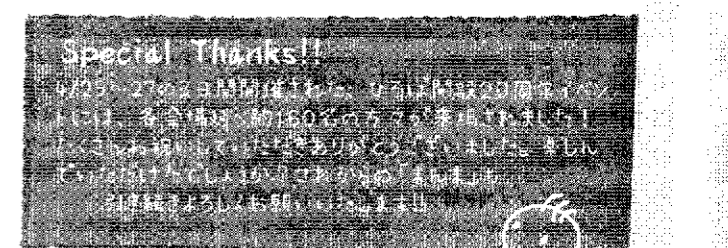
26日(水)10:00～12:00  
0歳ベビーとママさん集まれ～！  
産後の体、おっぱい、赤ちゃんのお世話のこと。。  
小沼助産師さんを囲んでおしゃべりしましょう。  
13:00～14:45は個別相談も！  
個別に相談されたい方は、事前のご予約も可。  
相談があってもなくてもひろばは利用できます。

【参加費】ひろば利用料のみ  
助産師 ●小沼夕佳氏  
瀬谷在住、4人のお子さんのお母さん。とっても気さくな現役  
助産師さんです。元ひろば利用者さんでもあります。

### クランマ小児科医のおはなし会

7月4日(木)10:00～11:30  
テーマ「夏に多いトラブルについて」  
「紫外線対策」「熱中症」「虫さされ、虫よ  
け」など、特に子育て中の夏の過ごし方のポ  
イントについて、お話いただきます。  
【参加費】会員¥500 ビジター¥700  
【定員】7組15名程度

●小児科医 ●相澤桂美子氏  
旭区サンクリニック(万騎が原駅そば)小児科院長。  
お孫さん達からは「クランマ」と呼ばれています★ご自身の育  
児経験も活かし、食事療法や東洋医学を取り入れた、自然治癒  
力を引き出すアドバイスもしてくれます。



お知らせが出たタイミングで予約申込みを受け付  
けます。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。  
9:30～12:45 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SUNSUN-  
CAFEさんの焼菓子販売日です。

バースデー★week  
毎月最終週は、フォトスペース&フォトフレームを設置して  
います。お誕生月のお子さんは、ひろばでべったん！して手  
形カードを作ってね。身長・体重も測れます。  
お誕生月のママにもささやかなプ  
レゼントをご用意していますので、スタッフに声をかけて  
ください！  
お誕生月以外の方も、1枚100円で手形カードが作れま  
す。フォトスペースと、身長・体重測定はどなたでも自由  
にご利用できます。毎月変わるフレームをお楽しみに！

