

乞うご期待…。で終わった新年のコラムでしたが、次期5年間も、NPO法人さくらんぼがにこてらすを運営していくことが決定！引き続きよろしくお願ひいたします。私事です、当初は立ち上げの間というつもりで施設長スタート。でも、年を重ねるごとににこてらすに魅せられ、居心地の良い安心できる親子の居場所と、困ったときに気軽にできる相談場所が地域の中にあることの大切さを痛感させられ、気が付けば5年…。自画自賛ではありますが、「にこてらす」は私たちの力量以上に魅力的な子育て支援拠点になってきました。「にこてらす」の主人公は利用している皆さんです。ここには、自分や自分の子どもだけでなく、他の利用者や走り回る子どもに気

を配り見守る子育て仲間が集っています。自分だけで頑張るのではなく、困ったときに助け合いながら一緒に子育てする場を共有している毎日の風景があります。この「みんなで子育て」が、皆さんの力です。さあ、新しい5年間が始まります。1月末からスタートした利用者支援事業や10月からスタートする「横浜子育てサポートシステム」の事務局など子育て支援の機能はどんどん増えます。でも、にこてらすの基本は「居心地の良い安心できる親子の居場所」だと思っています。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

施設長 伊藤保子



「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

にこてらすは、今年で5年目を迎え、2016年1月末までの延べ利用者は105,085人を超えました。そこで今年の“おいでよ”では、改めて「にこてらすのあれこれ」を現役ママライターに取材してもらい、裏情報?も含めてご紹介していきたいと思ひます。

今月の出張のひろば 予約不要・参加無料

にこてらすを飛びだして、下記の地域に毎月“出張”しています。お近くの方は、ぜひおいでください。詳細はにこてらすまで。

**マークスプリングス “マークひろば”**  
10:00 ~ 12:00  
3月1日(火) 音楽遊び  
・講師:NPO法人ピーブウ・ラボ  
【会場】マークセンター2階 集会室A・B

**活動報告** 瀬谷区の北部にも子育てひろばが欲しいと、地域の方々のおかげで始まったひろばです。マークスプリングスを中心に月1回の開催でしたがようやく定着して、楽しみにしている親子も増えてきました。来年は五貫目町内会館を中心に、第1火曜日に開催予定です。

**阿久和団地 “茶の間” 10:30 ~ 14:30**  
※飲み物あり。お弁当持参でどうぞ!

3月8日(火) 助産師相談  
・ベテラン助産師がベビーの育ちやママのおっぱいなどの相談に応じます。  
【会場】阿久和団地第二集会所

3月25日(金) 音楽遊び  
・講師:NPO法人ピーブウ・ラボ  
【会場】阿久和団地第一集会所

**活動報告** 茶の間がスタートして丸3年間。実は、現地スタッフの3人は元茶の間の利用者!新たに、ボランティアスタッフとして活躍してもらう2人も、元利用者と現役の外国人ママ。人の輪が茶の間の一番の財産です。

にこてらす インフォメーション

開館時間●火~土曜日 9:30~16:00  
休館日●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。  
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

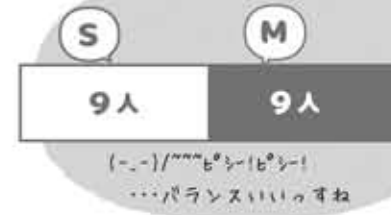


子育ての不安や悩みを、電話で話してみませんか?  
**にこてらすダイヤル 391-8317**  
**横浜子育てパートナー 744-5554**

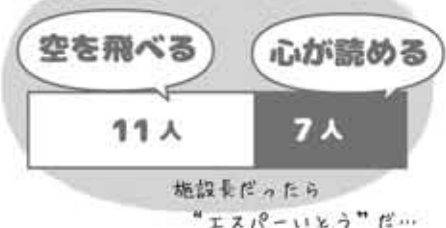
「にこてらす」はNPO法人さくらんぼが瀬谷区から受託して運営しています。

あなたはズバリ...!?

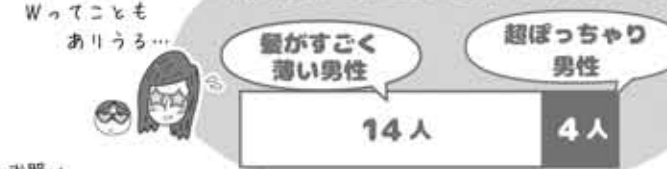
今年度最後の取材テーマは「にこてらすのスタッフ18人に聞きました!」実はこんな感じの人たちだった!?ちなみにみなさんはどっちですか...?広場での話しのネタにもご活用下さい(笑)



超能力が身につくとしたら...



彼氏として選ばなきゃいけないとしたら?



無人島にひとつだけ持っていけるとしたら?



手に入るなら?



あなたに必要なものは?



あなたはどっち?



宝くじがあたったら...



どっち系女子!?



あなたの恋愛は?



子育て中って本当~に大変だけど、地域のいろんな場所で、いろんな人と出会って、きっと、親も子も育っていくんだろうな~ということを実感したあつという間の一年でした。「おいでよ」って言ってもらえる場所があるってありがたい!1年間の取材におつきあい頂きありがとございました。(ぼちゃこ)



＜休館日＞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となります。

**重要なお知らせ**

申 申込みが必要なプログラムです。電話かひろばに直接お申込ください。  
 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。  
 English & Tagalog(10-12) We have staff who can speak English and Tagalog. (英語とタガログ語が話せるフィリピン人のスタッフがいます) 10時～12時  
 中大 我们这里有会中文的工作人员 (中国語が話せる上海出身のスタッフがいます)

バケツマークの日は、プレリーダーが外遊びをリードします。プレリーダーの冬の目印は緑のジャンパー。

日	月	火	水	木	金	土
28 休館日	29	1 相談 新到	2 相談 子育て	3 PMのみ 相談 新到 相談 新到 火災を想定した避難訓練を実施します。ご協力をお願いします。	4	5 相談 新到 申 プレママ♥カフェ 10:00~12:00 申 かくすの時間 終了「音で遊ぼう！」 10:00~12:00 研修室
6	7	8 PMのみ 相談 新到	9 相談 子育て	10 相談 新到 相談 新到	11 相談 新到	12 相談 新到
13	14	15 PMのみ 相談 新到 申 保健師さんによる乳がんの自己検診のはなし はいはい広場 10:30~11:30	16 相談 新到	17 相談 新到 相談 新到	18 AMのみ 相談 新到	19 相談 新到
20	21	22	23 相談 子育て 3月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00	24 相談 新到 相談 新到 保育園の先生による相談タイム 9:30~12:00	25 相談 新到	26 相談 新到
27	28	29 相談 新到 申 産後ママとベビーのはなし 10:30~11:30 研修室	30 相談 子育て 巣立ちの会 11:30~12:00	31 相談 新到 相談 新到 1/26~「横浜子育てパートナー」が子育て家庭の相談に応じています。子どものこと、自分のこと、家族のこと…なんでもお気軽にどうぞ!	4月 1 相談 新到	2 相談 新到 申 プレママ♥カフェ 10:00~12:00

にこてらすの専門相談 カレンダー内に下記のマークがある日は、専門の相談員がいます。目印は黄色のエプロン。相談室もご利用ください。

**相談** 妊娠中の心配事、おっぱいのトラブル、産後のママの体のことなど、助産師がお答えします。  
**相談** 子育て 子育てのこと、子どものこと、やさしいことでも気軽にどうぞ。助産師、保育士がお答えします。  
**相談** しょうがい 自閉症、発達障がいのあるお子さんを持つ先輩ママグループ「ant mama」が豊富な経験を元に相談に応じています。  
**個別相談** 毎週木曜日は、相談室にて個別相談ができます。10:00~12:00、13:00~16:00 1人1時間以内。予約優先。

**プレママ♥カフェ**  
 5日(土)、4/2(土)  
 10:00~12:00

ベビー誕生を待っているプレママ&パパ! 出産が楽しみです。ぜひ、にこてらすに来て「ホンモノの赤ちゃん」と触れ合ってみませんか? お茶を飲みながら、助産師に今の悩みを相談する時間もありますよ♪  
 きょうだい児も一緒にご参加いただけます。  
 アドバイザー●助産師 足立麻理  
 定員●10組程度  
 申込●☎ 随時



**おっぱい相談**  
 9日(水) 10:30~14:00

「おいしいおっぱい」って? 飲んでくれない、出が悪いなどの悩みや卒乳、マッサージはここでできるよ! など、4児の現役ママでもある助産師がお答えします。午前は助産師を交えてみんなでトーク、午後は個別相談中心です。  
 相談員●助産師 小沼夕佳

**保健師さんによる乳がんの自己検診のはなし** はいはい広場

15日(火) 10:30~11:30  
 子育て中は、自分のカラダのケアは後回しになりがちです。だからこそ、日常生活の中でできる自己検診の方法を知って、早期に発見しましょう。模型を使っての視触診の体験もあります。お子さんと一緒にどうぞ。  
 講師●福祉保健課健康づくり係 岡本保健師  
 定員●15組  
 申込み●3/1(火)~

**絵本について**  
 毎月30冊、瀬谷図書館から司書さんが選んでくれた絵本をお借りしています。読み聞かせにオススメの本ばかりですので、ぜひ手に取って読んであげてくださいね。もし、ひろばにある絵本が破損したらスタッフまでお知らせください。みんなで楽しむ本だから、大事に扱ってね!

これからは、桜の季節だっぴ!  
 あなたなら、桜を親ながら何する?  
 にこっぴいは、だんご も  
 食べたいし、  
 お酒 も飲みたいびー。  
 でも、飲み過ぎには  
 注意しよーねー



**保育園の先生による相談タイム**  
 24日(木) 9:30~12:00

瀬谷区の保育園の先生に、「保育園ってどんなところ?」「遊びに行ってもいいの?」など気軽に聞いてみましょう。  
 相談員●横浜市 中屋敷保育園 (どんぐりくらぶ) 城所悦子保育士 (育児支援専任)

**産後ママとベビーのはなし** 研修室

29日(火) 10:30~11:30  
 助産師が0~6か月のベビーとママのからだについてアドバイス。産後間もない時期の「どうたらいいの?」を解消します。終了後、一緒に研修室でランチしましょう!



講師●助産師 足立麻理  
 対象●0~6か月児とママ<母子同室>  
 定員●20組  
 申込●☎3/1(火)~

**巣立ちの会**  
 30日(水) 11:30~12:00

4月から保育園や、幼稚園に行くお兄さん、お姉さんや引っ越ししてしまうお友達をひろばのみんなでお祝いしましょう。みんなで歌をプレゼント! 集合写真も撮りましょう!



プログラムの電話申込み ☎045-391-8316 ※申込方法が記載されていないものは予約不要です  
 定員ありのプログラムも、当日に空きがあれば「にこてらす受付カウンター」にて先着順で参加申し込みができます。



お昼の弁当販売やスタッフブログなど紙面に載っていない情報も盛りだくさん! ホームページもみて下さい! <http://nico-t.jp>

