

にこトピックス①

せやまる・ふれあい館まつり  
12/5 (土) 10:00 ~ 14:30



毎年恒例、6施設合同のまつりで、今年は『心と年齢のバリアフリー♥異世代交流』がテーマ。オープニングは、東野中学校の太鼓サークルの演奏、お昼には、せやプラスの演奏、ステップインザライフのダンスパフォーマンスも。カレー、タコス、焼きそばなどの販売もあります!!(詳細はホームページで)

にこてらすは研修室で、開館からほぼ5年分の記録を年表で掲示。フェイスペイント(有料)もやります。遊びに来てね!

今月の出張ひろば

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。  
予約不要・参加無料

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

11月10日(火) ポールプール、パネルシアターで遊ぼう  
【会場】阿久和団地第二集会所

11月27日(金) 木の実でリースを作ろう!  
●おやこにほんごタイム 13:00 ~ 15:00  
※おやこにほんごタイムについて、詳しくは右の記事で!  
【会場】阿久和団地第一集会所

マークスプリングス “マークひろば” 10:00 ~ 12:00  
11月10日(火) ママの心と体のストレッチ  
【会場】マークスプリングス キッズルーム

にこトピックス②

横浜市国際交流協会 (YOKE)・にこてらす 共催  
おやこにほんごタイム at 阿久和団地



阿久和団地の出張ひろば「茶の間」の午後を使って、子育て中の外国人の方向けに、にほんごタイムを実施します。日本で子育てするときの「困りごとあるある」をテーマに、みんなでおしゃべりできるといいな~と思っています。

- 10/23 第一集会所 テーマ:おべんとう(済)
  - 11/10 第二集会所 テーマ:びょうき・びょういん
  - 11/27 第一集会所 テーマ:ようちえん・ほいくえん
- 全日 13:00 ~ 14:30  
講師:神奈川県立国際言語文化アカデミア 梅田玲子氏  
日本語に馴染みたいと思っている方をご存知でしたら、ぜひお誘いください!



10/23は、みんなで「おべんとうのうた」をうたったり、紙で「おべんとう」をつくってみました!

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

＜アクセス＞  
●電車の場合●相鉄線三ツ橋駅から徒歩12分 駅改札を出てすぐ左折、ロッテリアを左折、相鉄ライフ出口右手にあるエレベーターで1階へ。タクシー乗り場へ進み、歩道橋下の横断歩道を美容室側へ渡り、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。右にカーブをすずみ、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ので、できるだけ公共機関をご利用ください



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

「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。



発行●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

にこてらすは、今年で5年目を迎え、2015年9月末までの延べ利用者は98,641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います。

すっかり秋も深まり、みなさんはどんぐりを見つけましたか? ふと足元を見るとどんぐりが落ちていて夢中で嬉しんでいます。拾ったどんぐりでおもちゃや飾りを作っても楽しそうだな~!! (ぼちゃこ)  
今月の取材テーマ 前編  
プログラム

産後ママとベビーのはなし(月1回開催)

出産して可愛い我が子との時間に幸せを感じつつも、初めてづくしの育児や、本調子には程遠い自分の心と体に戸惑う産後。そんな産後すぐのママたちにオススメなのが「産後ママとベビーのはなし」。助産師の足立さんが一番伝えたいことはなによりも「ママが元気でいてね。」ということ。ひとりのママの悩みが他の人達も感じていること



だとわかった瞬間、私だけじゃないんだ~とホッとしたり、私はこうしてるよ!と色々な経験談に目からウロコが落ちたり。和気あいあいとした時間を過ごしたよ!産後はどうしても家に赤ちゃんを二人っきりでこもりがち。私も育児でわからないことがあるとネットの情報を見たりしてたけど、なんだかイマイチで。それよりもここに来て話したほうが悩みもドンピシャで解決するし気持ちも楽になるな~と感じたよ!産後は体調と相談しながらだけど、気分転換に来てみるのもいいかもね!



かぞくの時間(隔月開催)



「かぞくの時間」はパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんみんなで過ごせるプログラム!この日はひろばでも人気の「ミルク缶のぼとんおとし」を作ったよ!おもちゃ作りということもあってか、パパの参加も多くにぎやか。我が子のためにと真剣なまなざしで作ったおもちゃは渾身の力作!アンパンマンの顔や、フリルや星など我が子が好きな色を入れたり、モチーフを作って素敵にアレンジ。集中して何かを作るのもママにとってはいい気分転換になるし、その間我が子と遊ぶパパもとても楽しそうだった!最後に出来上がったおもちゃで遊ぶ我が子を見て大喜びのパパママたち。あらためて家族っていいな~と思ったひと時だったよ~!!







＜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
- 中文 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、プレイリーダーが外遊びをリードします。プレイリーダーの自印は泥入(どろんちゅ) Tシャツ!

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2	3	4 相談 子育て	5 相談 相談 子育て	6 相談 子育て	7 相談
8	9	10	11 相談 相談 子育て	12 相談 相談 子育て	13 相談 相談 子育て	14 相談
15	16	17 相談 相談	18 相談 相談 子育て	19 相談 相談 子育て	20 相談 相談 子育て	21 相談
22	23	24	25 相談 子育て	26 相談 相談 子育て	27 相談 相談 子育て	28 相談
29	30	12月 1 相談 相談	2 相談 子育て	3 相談 相談 子育て	4 相談 相談 子育て	5 相談

### 保健師さんによる 冬の感染症のはなし 5日(木) 10:00～11:30

RSウイルス感染症、インフルエンザ、ロタウイルス・ノロウイルス感染症、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、O157など秋から冬にかけて、かかりやすい病気について、保健師さんにお話しをしていただきます。いつも遊んでいるはいはい広場で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●☎ 随時

### プレママ♥カフェ 研修室 7日(土)・12/5(土) 10:00～12:00

初めて出産を迎える方は、ホンモノの赤ちゃんにふれてみませんか?カフェインレスコーヒーやハーブティーを飲みながらお話ししましょう。だっこひもの試着もできます♪  
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 11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

### 保育園の先生による相談タイム

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。  
13日(金)10:00～12:00  
相談員●阿久和保育園 武井園長  
26日(木)10:00～11:00  
相談員●二ツ橋保育園 下瀬園長

七五三だっぴ!  
子どもっぴが、  
元気に育ちますよーって、  
願いが込められてる、  
イイ行事だっぴな。  
千歳飴、  
なめてみたいっぴい。



### 産後ママとベビーのはなし 17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●☎11/4(水)～



### かぞくの時間 追分市民の森へミニ遠足 「ちいさい秋を見つけに行こう!」

14日(土) 10:00～13:00  
家族でのんびり歩きながら、「ちいさい秋」を感じてみませんか?にこてらすから追分市民の森(旭区)までゆっくり歩き、森の中で木の実や落ち葉ひろいを楽しんだ後、みんなでお弁当を食べます。  
対象●乳幼児の親子、祖父母等  
持ち物●木の実等を入れるビニール袋、お弁当、飲み物など遠足に必要なもの  
定員●20組程度  
申込●10/29(木)～  
集合●10:00にこてらす(13:00現地解散)  
※雨天の場合は研修室でピクニックです。(朝7時にホームページでお知らせします)



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 子育てのこと、子どものこと、ささいな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 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。

プログラムの電話申込 ☎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! ホームページもみまっぴい♪ <http://nico-t.jp>

