

9月は防災月間です。子育て中の防災で大事なことは、「避難所に行かずウチで過ごす!」という覚悟。だから自宅に備蓄することがとても重要です。支援体制が整うまで、最低でも家族の人数×5日分は必要。合わせて、家族でシミュレーションしておくことが大切です。



備蓄品で一番必要だけど場所を取るの**水**ですね。毎日の生活で使いながら補充して備蓄しましょう。

次に重要なのが**トイレ**。必ず簡易トイレを準備しま

しょう。サイズが合わなくなったオムツ、ペットのトイレシートなども、立派な簡易トイレです。使用済みトイレを貯めて置く場所の確保も忘れずに。しばらく回収されないかもしれません。

ぜひ**家族で一晩、自宅でシミュレーション**をしてみてください。電気、ガス、水道を使わず、非常食を食べてみる、簡易トイレを作って使ってみるなど、いざという時の初体験を減らしておくことで、パニックも少なくなります。ぜひ、お試しください。

(コーディネーター 金子美津子)

泥人(どろんちゅ)Tシャツ

ひろばの外遊びをリードするスタッフ『プレイヤーリーダー』をご存じでしょうか?外遊びが得意な保育歴20年のベテラン保育士が年齢ごとの遊び方や公園遊びのコツなどアドバイス。こどもを自然に遊びに誘導してくれます。

そのプレイヤーリーダーに、新しいユニフォームが出来ました!その名も【泥人 どろんちゅTシャツ】!にこてらすでは恒例のどろんこ遊びを象徴するいいネーミングでしょ?遊びに来たら、ぜひ「泥人」を探してみてね!



(制作:吉田直美)

にこギャラリーに投稿募集中!

はいはい広場にある黄色いボードは、もうご覧になりましたか?テーマに沿ったオモシロ写真をみなさんからいただいて貼り出しています。ぷぷっと笑っちゃうような家族の写真や、かわいい~?という一枚など、素敵な写真がありましたよ。

9月からは、「ハブニング」をテーマにした写真を募集します。予想もしなかった出来事や、いきなりでビックリしちゃったハブニングを激写していたら送ってね~♪

このQRコードを読んでメールでショットと投稿しちゃって~!→

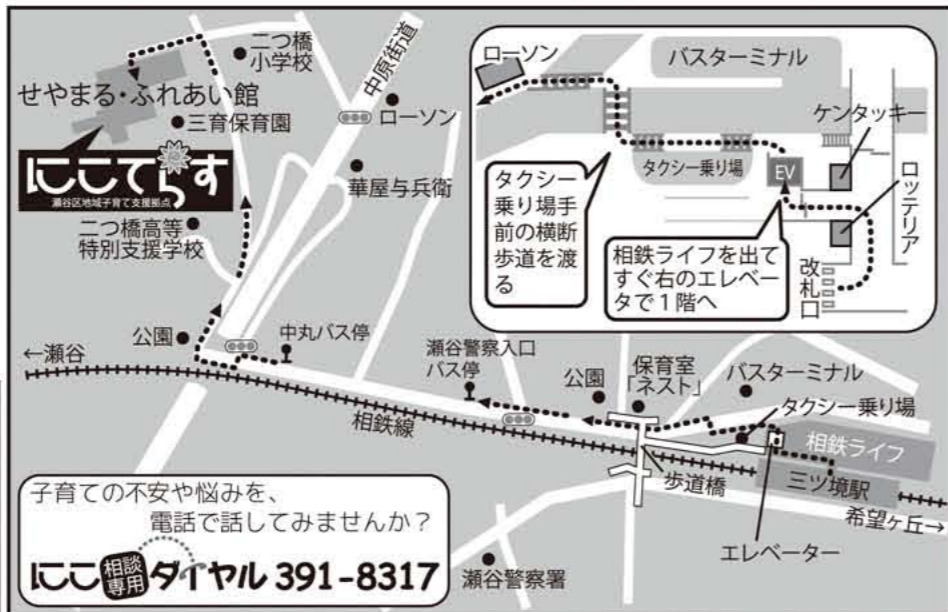


にこてらす インフォメーション

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●相鉄線三ツ境駅から徒歩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。タクシー乗り場つたいに進み、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。右にカーブをすすみ、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?
にこ専用ダイヤル 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。



「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、のんびりも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!

重要なお知らせ

<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。

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7月末までの延べ利用者は**94,988**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。

いよいよ秋の到来。秋と言えば私は食欲の秋ですが、読書をするのも大好き。そんな秋の夜長に子育てのこともまよまよしてたらもったいない!にこてらすで相談してすっきりしちゃおう!(ぼちゃこ)

今月の取材テーマ **そ う だ ん**

子育て相談員 / 水曜日



松井孝子(保育士)

つつい何でも話しちゃう!

松井さんは、横浜保育室の施設長として多くの親子を見てきている超ベテラン。離乳食、おむつはずし、いやいや期の対応など、どんな些細なことでも聞いてくれるよ。「一人だけで子育てはできません。だからこそ常に親子の伴走者でありたい」と話してくれました。優しい雰囲気についつい甘えてなんでも話したくなっちゃった!

しょうがい相談員 / 木曜日

(瀬谷区知的障害理解啓発グループ ant mama)



石津ゆかり 上原ひさ乃

瀬上圭子 八木澤恵奈

おっばい相談員

/ 毎月1回(水曜日)



小沼夕佳(助産師)

楽しいおっばいになあれ!

4人のお子さんのママでもある小沼さん。県内の産婦人科で働く現役助産師。明るく友達のようなノリで面白い!悩みの尽きないおっばいについて、ママがおっばいライフを楽しめるように相談に乗りながらも屈託のない笑顔で大丈夫!とママの気持ちを楽にしてくれる。ご自身も母乳で育ててきたので、同じ目線で一緒に悩み考えてくれるよ。



産前・産後相談員 / 火、木、金、土曜日



足立麻理(助産師)

プレママの強い味方!

助産師として、瀬谷区の赤ちゃん教室や母親教室も担当されている足立さん。妊娠・出産のこと、産後間もないママと赤ちゃんのことなど詳しく教えてくれるよ!私も妊娠中は不安でネットで検索したりもしたけれど、ここで相談できると知っていたら利用したかったなあ~。プレママの皆様!不安なことがあったら一度にこてらすに来てお話してみて!

子どもはみんなすばらしい!

うちの子、なんだか育てづらい、他の子と違う...と不安になったら自閉症や発達障がいのお子さんのママたちのグループ「アントママ」と話してみるのをおすすめ。「障がいの有無関係なく子育ての基本は同じで、その子にあった手助けをするだけ。そしてその子自身が持っている素晴らしいものを見つけて伸ばしていく」というスタンスに共感。

電話相談(にこダイヤル) / 391-8317

にこてらすには「相談専用ダイヤル」があるの知ってる?まさに『今聞いてほしい』に対応してくれる。日常の相談から、誰にも会わずに相談したいときにもおすすめ。にこてらすが遠く利用し辛いママは電話相談を利用してもいいね!

個別相談 / 木曜日

10:00-12:00, 13:00-16:00

木曜日は、個別に相談ができます。相談室でじっくり聞いてもらえるよ。相談時間は1人1時間以内。予約優先です。申込みは、ひろば受付か、にこダイヤルへ



にこてらすの専門相談日

カレンダー内の下記のマークは、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。相談員がいない日でもスタッフにお気軽にどうぞ。

- 相談 産前・産後** 妊娠中の心配事はもちろん、おっぱいのトラブルや産後のママの体のことなど、産前産後の不安にお答えします。
- 相談 子育て** 子育てのこと、こどものこと、誰かに話したら少し気持ちが楽になるかも。ささいなことでも相談員をフル活用してください。
- 相談 しょうがい** 自閉症、発達しょうがいのあるお子さんを持つ先輩ママグループ「ant mama」の方がいます。気になること、心配なこと、ぜひお話し下さい。

毎週木曜日の 10:00～12:00、13:00～16:00は、相談室で（1人1時間以内の）個別相談を実施しています。予約優先です。ひろば受付か、にこダイヤルへ

◆ 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 研修室で実施しているプログラムです。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. (英語とタガログ語の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 (中国語の話せる上海出身のスタッフがいます)

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	31 休館日	1 相談 産前産後 庭に外遊びをリードするスタッフがいます。子どもだけでなくママやパパも外遊びのコツをつかんで楽しんでみましょう。 中文	2 相談 子育て English & Tagalog(10-12)	3 相談 しょうがい 中文	4 相談 産前産後 ウチの子 7～11ヶ月! 10:30～11:30 研修室 高等支援学校 13:30～14:10 申 プレママ♥Cafe 10:00～12:00 研修室	5 相談 産前産後 中文
6 休館日	7 休館日	8 相談 産前産後 高等支援学校 10:50～11:30 中文	9 相談 子育て おっぱい相談 10:30～14:00 English & Tagalog(10-12)	10 相談 しょうがい 中文	11 相談 産前産後 申 「にこてらすで お野菜育てよう!」 10:00～12:00 研修室	12 相談 産前産後 中文
13 休館日	14 休館日	15 相談 産前産後 高等支援学校 10:50～11:30 中文	16 相談 子育て 9月生まれのお誕生日の集い 11:45～12:00 English & Tagalog(10-12)	17 相談 しょうがい 中文	18 相談 産前産後 ウチの子 1歳! 10:30～11:30 研修室	19 相談 産前産後 申 かぞくの時間 「ミルク缶でおもちゃを作ろう!」 10:00～12:00 研修室 中文
20 休館日	21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 相談 しょうがい 中文	25 相談 子育て 申 ウチの子 2歳! 10:30～11:30 研修室	26 相談 産前産後 中文
27 休館日	28 休館日	29 相談 産前産後 申 産後ママとベビーのはなし 10:30～11:30 研修室 中文	30 相談 子育て 保育・教育 コンシェルジュ 9:30～12:00 English & Tagalog(10-12)	10月1 相談 しょうがい 中文	2 相談 産前産後	3 相談 産前産後 申 プレママ♥Cafe 10:00～12:00 研修室 中文

今年もやるよ! デッキ de 水遊び 9/19(土)まで実施予定

夏本番! ベビーちゃんの水遊びデビュー用のたらいを用意しています。「気が向いたら遊べばいいよ～」くらいの感じで水遊びを始めてみませんか? たらいでは物足りないちびっこ向けには、午後のみ庭にビニールプールも出しますよ♪
～水遊びのできる時間～

- ◆ 外気温 28℃以上で、適した天候時
- ◆ 10:30～11:30 と 13:30～14:30 ※ビニールプールは午後のみ

水遊びのお約束

- * はだかでは入らずにパンツ・シャツなどを着用しましょう。(紙おむつNG)
- * 水いぼ・とびひ・プール熱・結膜炎など感染の心配がある場合は入らないようにしましょう。
- * 水遊びは特に自分のお子さんの安全を確認し、目を離さずに見守りましょう。



着替えの洋服なんだっぴいけど、最近100センチ以上がガラガラっぴい～。
いつでも お下がり募集中っぴい～!!!

プレママ♥Cafe 研修室

5日(土)・10/3(土) 10:00～12:00



ベビー誕生を待っているママ同士、情報交換しませんか? 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よ! 第2子以降の方は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●足立麻理 助産師
定員●10組程度
申込●☎ 随時

園芸部企画 協力:JA横浜

「にこてらすでお野菜育てよう!」 研修室

11日(金) 10:00～12:00

にこてらすならではの「庭で食育」体験です。プランターを使って、みんなでミニ大根を植え、育ててみましょう。JA横浜の「農シアター」上映や旬の果物の試食もあるよ。
定員●20組
申込●☎9/1(火)～



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!



対象●0～6か月児とママ<母子同室>
講師●足立麻理 助産師
定員●20組
申込●☎ 9/11(金)～

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●小沼夕佳 助産師

かぞくの時間 研修室

「ミルク缶でおもちゃを作ろう!」

19日(土) 10:00～12:00

おすわりの頃からの赤ちゃんが遊べるぽとん落としを作ります。入れることそのものが面白かったり、落ちる音を楽しんだり、指先を使って遊び始める時期にぴったりのおもちゃです。作り方は簡単! ウチの子だけの「ぽとん」を作いませんか?
対象●0～1歳児の親子
材料費●1セット100円 (ミルク缶・棒・布、接着剤等)
定員●10組
申込●☎9/1(火)～



保育所の入所相談

30日(水) 9:30～12:00

保育所等(認可保育所・認定こども園・横浜保育室・一時預かり事業・幼稚園など)の入所に関する相談が、ひろばで子どもを遊ばせながら気軽にできます。
相談員●保育・教育コンシェルジュ 箱木文子

プログラムの電話申込は ☎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。



お屋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っぴい♪ <http://nico-t.jp>

