



食 ラーメンとデカ盛りが人気!

- ラーメン「蝦夷」(西谷) 肉味噌ラーメンは辛めだけど旨味しっかり
- ラーメン「坂内(ばんない)」(石川町・金沢文庫etc) チャシューうまし!
- ラーメン「横横屋」(金沢八景) めちゃめちゃうまいよ~
- 「とんかつ赤城」(相模原) デカ盛り!
- 「市場食堂秋葉屋」(東神奈川・中央卸売市場) デカ盛り!!
- ステーキ&ハンバーグ「キングス」(南林間) 米沢牛100%、肉好きも満足
- ケーキ「CALVA」(大船) シュークリームがリッチですごくおいしい!



風景・名所 人・風土・言葉

スバリ、瀬谷 LOVE♡「横浜」じゃなくて、「瀬谷」な声がかわりました  
 ● 東京から引っ越してきたのですが、富士山がこんなにきれいに  
見えるんだ~と感動しました(瀬谷)  
 ● 何の因果か瀬谷に来て15年。横浜の手ベツと言われようが、  
住み心地は悪くないよね!?(瀬谷)  
 ● 県外の友達が遊びに来ると「ここって本当に横浜!」って聞かれます。  
でも、のんびりして子育てには良いと思うんだけどな。(瀬谷)

タクシーの運転手さんに聞きました!

「神奈川県内、どこでもいからドライバーさんのおすすめの観光スポットに連れて行って」と言われたら BEST 3!!

- 1位★鎌倉
- 2位★箱根
- 3位★三浦三崎

神奈川って横浜☆なところばかりではなくて、山あり海あり、見どころの幅広い県ですね。

次回は9月号、北海道・東北の予定!引き続き皆さんの「LOVE♡ご当地」を教えてください。「みんなの情報を聞いて行ってみたい!」の声もお待ちしております。

クールシェアする?

クールシェアとは、夏の暑い時間帯を涼しい公共施設などで過ごし、各家庭のエアコン使用などを減らすなどの節電の取り組みです。

瀬谷区版クールシェアイベント実施中!

期間中にこてらすに来所したりプログラムに参加したりすることでスタンプを集めてね。3つ集めるとアイスタオルをプレゼント♪

実施期間 7月1日(火)~9月30日(火)

※スタンプカードは上記期間中、にこてらすでも配布しています。

また同期間に、せやまる・ふれあい館にあるケアプラザのふれあいルームにて「リユース文庫」も実施しています。ぜひ、お持ちください。

詳しくはにこてらすに置いてあるパンフレット(参加用紙)をご覧ください。

予約個別相談が始まります 木曜日

午前中はしょうがいのあるお子さんを持つ先輩ママグループ「アント・ママ」、午後は助産師が相談を担当します。

●お申し込みは  
**にこてらす 相談専用ダイヤル**  
 045-391-8317

聞き上手スタッフが待ってます 水・金曜日

サーモンピンクのエプロンが目印、名付けて「聞き上手スタッフ」がいます。「相談ってほどじゃないんだけど...ちょっと聞いて欲しいな」という時は、気軽に声をかけてみてくださいね。

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。中央バス停、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?  
**にこてらす 相談専用ダイヤル 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子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。  
 7月22日(火) 振替休日の為、休館日とさせていただきます。

にこてらすから地域へ

今年の「おいでよ!」では、地域をたずねて、繋がりをづくり、持ち帰ってきた子育て情報を、発信できればと考えています。知らなかった情報もチェックして生活圏が少し広がるかも!  
**取材の中心となるのは「子育て広場」と「親子サークル」。**  
 一年かけて順番にご紹介!活動中におじゃまして、にこてらすと地域を繋ぐパイプができれば~と考えています。みなさんからのレア情報もお待ちしています!

今月の「子育て広場」  
**子育てお母さんの集い タッチ本郷**

地域とのつながりが強く中屋敷保育園と、中屋敷地域ケアプラザが隣接している立地性もあり、たくさんの地域の方が支えている広場です。駅や、にこてらすには少し遠い地域だからこそ、ご近所の関係で子育てを応援したい!と話されていたのが印象的でした。

- 主な開催場所 中屋敷地域ケアプラザ
- 開催日程(平成26年度) 第3木曜日10:00~11:30 今後の予定:9/18 11/20 2/19
- 広場スタッフ 民生委員、主任児童委員、ボランティアなどで10名ほど
- 参加対象者 地域の親子、未就園児と保護者
- 参加費 無料
- 問い合わせ先 045-367-5778(瀬谷区こども家庭支援課)



**子育て中の皆さんに一言!**  
 子育て中のみなさん!わからない事や困っていることがあれば町内の掲示板に貼ってある集まりに気軽に顔を出してお話して下さい。ご近所に顔見知りを増やしましょう。

**取材したスタッフの感想**  
 地域の親子を地域で支えていこう、と主任児童委員さん民生委員さん、その他ボランティアの方が居心地のいい居場所を作っていました。当日もお引越して間もない親子が来ていて、お買い物や、幼稚園の情報もたずねていました。毎回登場する読み聞かせボランティアの男性は、中学校でも活躍していて、地域の子どもの育ちを長い目で見守っているそうです。

今月の「親子サークル」  
**すくすくサークル**  
 代表●木村さん

瀬谷北部の自然がいっぱいの地域で長く活動を続けているサークルです。活動の始まりと終わりにみんなでテーマソングを歌ったりと、気分の切り替えの時間をつくり、子どもが無理なく楽しくなめるような工夫がされていました。お誕生日会に登場する「くす玉」は何回も使える様に作られていて、歴代のサークルママさんから大切に引き継がれているそうです。

- 主な活動場所 中屋敷地域ケアプラザ、マンション多目的室
- 活動日程 不定期 ※基本的には水曜日、月2回
- 活動メンバー 15組 現在1~4才児
- 参加対象者 0~未就学児 新規メンバー受付中♪
- 参加費 前期(4月~)・後期(9月~) 各1,200円
- 問い合わせ先 045-367-5778(瀬谷区こども家庭支援課)



**私たちのサークル**  
 ここが自慢! 屋内だけでは体験できない楽しい企画も!食育系のプログラムとして近隣の畑でジャガイモ堀り、ニンジン堀り、サツマイモ堀りなどを行っています。

**取材したスタッフの感想**  
 プログラム「親子ピラティス」の日におじゃましました。実施場所のマンション多目的室は広く、みんなが輪になって広がってもゆったり~。講師の先生はすくすくサークルの06ママで、お世話になった恩返しですとすんで引き受けて下さったそうです。ピラティスは大人も子どもも楽しめる内容で、ちょっとしたリラクスタイムになっていました。

情報をお寄せ下さい~ こんな親子サークルがあるから、「おいでよ!」で紹介して欲しい、地元でここに行ったら知り合い増えたよ、などの情報がありましたら「にこてらす」まで情報をお寄せ下さい! FAX●045-391-8447 mail●info@nico-t.jp

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。

7月22日(火) 振替休日の為、休館日とさせていただきます。

今月のイチオシ

### 「瀬谷」「橋戸」のママのランチ会@研修室

29日(火) 12:00 ~ 14:00 研修室にて

自分の住んでいる地域で集まってランチしながらお話しませんか？  
今月は瀬谷区「瀬谷」「橋戸」の2地区です。にこスタッフだけでなく、近隣で子育て支援をしている方々もまかせていただき、みんなでワイワイおしゃべりしましょう。臨時カフェも用意しますので、食後も子どもが走り回る中！？ですが…お茶しながらゆっくりしましょう。

5日(土) 10:00 ~ 12:00 研修室にて

### プレママ♥Cafe

ベビー誕生を待ってるママ同士、情報交換しませんか？  
妊娠あるある話、ぶっちゃけトークなどカフェインレスコーヒー、ハーブティー等飲みながらお話ししましょう。  
\*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。  
定員●10組程度 電話申込●受付中

次回は8月2日(土) 10:00~12:00研修室にて 電話申込7/23(水)~

9日(水) 9:30 ~ 11:00 13:30 ~ 15:00

### どろんこデビューの日

どろんこ遊びって楽しいだけじゃなくて、子どもの成長にいろんな効用もあるんですよ。プレリーダーと一緒に気軽にどろんこデビュー！  
ベタベタにゆくにゆ。遊びましょう！  
持ち物●着替え、タオル、ビニール袋  
プレリーダー●保育ルーム「ばおばぶ」責任者 小越 敏子 保育士

気になることを聞いてみよう！  
育ちシリーズ

にこでらすの定番プログラム!

### 「育ちシリーズ」

ベテラン保育士や助産師が子どもの育ちをわかりやすく解説。夜泣きは？後追いは？イヤイヤ期の声かけは？普段気になっていることも聞いてみましょう。 各日●10:30 ~ 11:30 研修室にて

11日(金) 0歳児の育ち (生後7~11か月) 講師●保育室ネスト 野村昭子 施設長

15日(火) 0歳児の育ち (新生児~生後6か月) 講師●足立 麻理 助産師

18日(金) 1歳児の育ち 講師●保育室ネスト 野村昭子 施設長

25日(金) 2歳児の育ち



にこでらすの専門相談日

相談 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。ささいなことだからと遠慮せず、相談員をフル活用してください。

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 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、心配なことがある方、ぜひお話し下さい。

相談 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。黄色いエプロンをしています。

1 (火)	6月27日から	相談 産前・産後
2 (水)	七夕飾り 6/27(金) ~ 7/8(火) ゆったりサロンで七夕の短冊に願い事をして笹の葉に飾りましょう。	相談 産前・産後
3 (木)	七夕飾り期間	相談 産前・産後 しょうがい
4 (金)	お話の部屋 11:45 ~ 12:00	相談 産前・産後
5 (土)	プレママ♥Cafe 10:00 ~ 12:00	相談 子育て
6 (日)	お休みです	
7 (月)	お休みです	
8 (火)	7月8日まで	相談 産前・産後
9 (水)	どろんこデビューの日 ①9:30~11:00 ②13:30~15:00	相談 産前・産後
10 (木)		相談 産前・産後 しょうがい
11 (金)	0歳児の育ち (生後7~11か月) お話の部屋 10:30 ~ 11:30 11:45 ~ 12:00	相談 産前・産後
12 (土)		相談 子育て
13 (日)	お休みです	
14 (月)	お休みです	
15 (火)	0歳児の育ち (新生児~生後6か月) 10:30 ~ 11:30	相談 産前・産後

16 (水)	「おはなしの森」 英語deチャチャチャ 10:30 ~	相談 産前・産後
17 (木)	おっぱい相談 10:30 ~ 14:00	相談 産前・産後 しょうがい
18 (金)	1歳児の育ち お話の部屋 10:30 ~ 11:30 11:45 ~ 12:00	相談 産前・産後
19 (土)	「にこパパの日」 お庭でどろんこ遊び ①9:30~11:30 ②13:00~15:00	相談 子育て
20 (日)	お休みです	
21 (月)	お休みです	プログラムに参加しない方もお休みの日以外はいつでも遊びに来て下さい。お待ちしております。
22 (火)	お休みです	
23 (水)	骨盤体操 10:30 ~ 11:30	相談 産前・産後
24 (木)		相談 産前・産後 しょうがい
25 (金)	2歳児の育ち お話の部屋 10:30 ~ 11:30 11:45 ~ 12:00	相談 産前・産後
26 (土)	「おはなしの森」 0・1歳のおはなし 10:30 ~	相談 子育て
27 (日)	お休みです	
28 (月)	お休みです	
29 (火)	ママのランチ会@研修室 12:00 ~ 14:00	相談 産前・産後
30 (水)	7月生まれの お誕生日の集い 11:45 ~ 12:00	相談 産前・産後
31 (木)		相談 産前・産後 しょうがい

16日(水) 10:30 ~ 14:00

### おっぱい相談

「おいしいおっぱい」って何だろう？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。午前中は助産師を交えてみんなで話し、午後は個別相談中心にうかがいます。相談員●小沼夕佳 助産師

### 「おはなしの森」@森の図書室

森の図書室で小さなお話会があります。手遊びや、パネルシアターなど何が出来るかは楽しみです。

16日(水) 10:30 ~ 英語deチャチャチャ 担当●青柳 ローズマリー

25日(金) 10:30 ~ 0・1歳のおはなし 担当●小越 敏子

定員●各7組 電話申込●7/1(火)~

19日(土) ①9:30~11:30 ②13:00~15:00 研修室にて

### 「にこパパの日」 “お庭でどろんこ遊び”

今月はお庭でどろんこ遊び！  
パパも裸足になって子どもと一緒に楽しみましょう。  
持ち物●着替え、タオル、ビニール袋

23日(火) 10:30 ~ 11:30 研修室にて

### 骨盤体操

妊娠～出産の流れで産道を作るために、自然と骨盤が開き、出産後は骨盤が急速に戻ろうと働きます。この時にしっかり骨盤を矯正しておき、骨盤のズレや歪みを防ぎましょう。体操に使うゴムのベルトはこちらでご用意しますが、お持ち下さってもOKです。

定員●10組 電話申込●受付 7/1(火)~  
対象●出産後2か月~8か月までのママ(親子同室)  
講師●カイロプラクター 飯塚 明美

### 「デッキ de 水遊び」

### 「水遊びデビュー」しませんか？

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、午後のお庭にビニールプールも出しますよ！

◆水遊びの時間◆開館日の 10:30 ~ 11:30 と 13:30 ~ 14:30  
※ビニールプールは午後のみ

◆いずれも外気温28度以上、適した天候時に実施。  
◆「水遊びの約束」がひろは内に掲示してあります。必ずお読みになり、安心して遊ばせましょう。