



## 新しいスペース

### 「森のきりかぶ」が誕生!

にこてらすでは、GWに改装工事をしました。事務所スペースを拡大したことにより、今までご利用いただいていた「ゆったりサロン」がなくなってしまい残念だ...というお声もいただきました m(\_ \_)m。でも、森の図書室の庭側に、ゆったりサロンの機能を残したスペース「森のきりかぶ」が出来ました！（それに伴い、事務所内に相談室が移動しました）

外遊び後のお着替えや、ちょっとひとりになりたい時に「森のきりかぶ」をご利用ください。ただし、部屋の中が見えにくい構造になっているので、ベビーを寝かせている時は、まめに様子を見て下さいね。



《お願い》着替え用のパンツは、衛生上貸し出しがなくなりました。おうちから持ってきてくださいね。

## 今月の出張ひろば 茶の間

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

**五貫目町** 10:00～12:00

6月7日（火）アロマオイルで

虫よけスプレーを作ろう

（※容器代¥100 持ち込み可）

【会場】五貫目町内会館

**阿久和団地** 10:00～14:00

※飲み物あり。お弁当持参どうぞ！

6月14日（火）

アロマオイルで虫よけスプレーを作ろう

（※容器代¥100 持ち込み可）

【会場】阿久和団地第2集会所

6月24日（金）自由遊び

【会場】阿久和団地第1集会所



## にこてらす インフォメーション

開館時間●火～土曜日 9:30～15:30  
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



ごスマホから  
ご覧ください。

<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**  
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。



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



## 今月のランキング

回答数  
**100票!**

夏休み、行きたいところはどこですか？

（アンケート実施期間 2016/4/27～5/6）



### 家族で行くなら...トップ3

1 **沖縄 (34票)**

2012年  
は2位!

きれいな海で遊びたいから/行ったことがないから/毎年  
行ってるから/あったかそうだから/子どもが生まれる前に  
私の実家家族と初めて石垣島に行ってす  
ごく楽しかったから/海を見て現実逃避  
したい/ちゅら水族館に行きたいから  
/新婚旅行で行ったので今度は家族3人  
で/癒されたい/景色がきれいだから/  
国内かつエキゾチックな雰囲気子ども  
に味わってほしい



2 **Hawaii (18票)**

海外行ったことないから/リゾートに行きたい/きれいな海  
を見ながらのんびりしたい/飛行機代がかかる前に海外デ  
ビュー!!/また行きたい/パカンスしてみたい/買い物  
したい/絶対無理だけど希望!/新婚旅行で行けなかった  
から/一週間くらい何も考えずにゆっくりしたい

3 **温泉 (17票)**

ゆっくり楽しめるから/肌のふれあい/スキンケアのため/  
あまり人混みが得意ではないので、でものんびりしたい  
/家族みんな温泉好きなので/癒されたい/新潟へ行って現  
美新幹線をみたい/おいしいごはんが食べたい

### 番外編

フジQ/大宮の鉄道博物館(子どもが電車好きのため)  
/グアム(買い物もレジャーも楽しめるから)  
/どこも行かない(パパの夏休みないんです)/遊園地(連れて  
行ってあげたい)/伊豆(2泊3日行きます)

### ひとりで行くなら...トップ3

1 **エステ (35票)**

癒されたいから/リフレッシュ/ひたすら体をケアしたい  
/気持ちよさそうだから/女に戻りたい!/自分にお金を  
かけたい/自分磨き/子どもができてから行ってないので  
/子どものことを気にせず、目をつぶっているだけでいい  
から/美しくなりたい/一人で行くなら普段出来ない事を  
/産前行ってたから/肌のお手入れができてないので

2 **スーパー銭湯 (20票)**

癒されたい/ゆっくっくっくしたい/一人でのんびり  
したい/あまり遠出だと我が子に会いたくなるので、短  
時間でリフレッシュしたい/竜泉寺の湯の岩盤浴に行きたい

3 **ショッピング (9票)**

1時間でもいいから自分だけの自由時間がほしい/ゆっ  
くり買い物したい

### 番外編

美術館(じっくり集中してみたい)/映画(現  
実逃避したい)/カフェ(美味しいコーヒーを  
飲み歩きたい)/食べ放題(子どもにジャマされなくて  
食べ放題したい)/《ひとり旅》金沢/京都/東京/ヨーロッ  
パ/台湾/パリ/NY/ロシア

「ゆっくり」「のんびり」「癒し」が  
キーワード

「希望通りにどこでも行ける」という条件にした  
けれど、みんな現実的な答えだったっぴね。  
にこっぴいも、琉球で現実逃避して  
おばあさんと踊りたいっぴい♪







**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。

申込みが必要なプログラムです。☎045-391-8316 か「にこてらす受付カウンター」に直接お申し込みください。当日でも、空きが出れば先着順で参加申込みが出来ます。

プレイリーダーが外遊びをリードします。プレイリーダーの目印は青い泥人(どろんちゅ) Tシャツ。

**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。

**はいはい広場** はいはい広場で実施するプログラムです。

**中&E** 我们这里有会中文和简单英文的工作人员(中国語と、簡単な英語が話せる上海出身のスタッフがいます。)

**T & E (9:30-14)** Có nhân viên người Việt Nam sẽ hỗ trợ về tiếng Việt và Tiếng Anh (9:30 ~ 14:00)  
 (ベトナム語と、簡単な英語が話せるベトナム出身のスタッフがいます。9:30 ~ 14:00)

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
~高校生の赤ちゃん体験にご協力ください~ 高校生のマークの日は県立瀬谷高校の1年生が赤ちゃん体験にやってきます。広場のお子さんとママたちが先生!どうぞよろしくお願ひします。			相談 助産師 外遊びデビューの日 ①10:00~ ②13:30~ 高校生 13:35~15:05	相談 助産師 高校生 13:35~15:05	相談 助産師 相談 助産師 相談 助産師	相談 助産師 申請 プレママさん♥ おいでよ! 10:00~12:00
中&E T & E (9:30-14)			中&E		T & E (9:30-14)	中&E (9:30-14:45)
5	6	7	8	9	10	11
相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師 おっぱい相談 10:30~14:00	相談 助産師 相談 助産師	相談 助産師 外遊びデビューの日 ①10:00~ ②13:30~	相談 助産師 申請 おもちゃ病院 10:00~15:00 研修室
中&E T & E (9:30-14)			中&E		T & E (9:30-14)	中&E (9:30-14:45)
12	13	14	15	16	17	18
相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師 経済的な悩みのある方への制度紹介 10:00~12:00 外遊びデビューの日 ①10:00~ ②13:30~	相談 助産師 相談 助産師 高校生 10:00~11:30	相談 助産師 申請 子育てゼミ "Hoi hoi" 10:30~11:30	相談 助産師
中&E T & E (9:30-14)			中&E		T & E (9:30-14)	中&E (9:30-14:45)
19	20	21	22	23	24	25
相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師 申請 産後ママとベビーのはなし 10:30~11:30	相談 助産師	相談 助産師 相談 助産師 こどもの預け先の相談 9:30~12:00	相談 助産師 外遊びデビューの日 ①10:00~ ②13:30~	相談 助産師
中&E T & E (9:30-14)			中&E		T & E (9:30-14)	中&E (9:30-14:45)
26	27	28	29	30	7月1	2
相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師 6月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00	相談 助産師 相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師 申請 プレママさん、プレパパさん♥ おいでよ! 10:00~12:00
中&E T & E (9:30-14)			中&E		T & E (9:30-14)	中&E (9:30-14:45)

七夕飾り期間 6/28 (火) ~ 7/7 (木)  
 七夕の短冊に願い事をして笹の葉に飾りましょう。

**プレママさん♥おいでよ!** はいはい広場  
 4日(土) 10:00 ~ 12:00  
 はじめてのベビー誕生を待っているプレママ! ぜび、ひろばに来て「ホンモノの赤ちゃん」と触れ合ってみませんか? 助産師に今の悩みを相談することもできます。  
 アドバイザー ● 助産師 足立麻理  
 定員 ● 10組程度  
 申請 ● 随時 いつでも いいです

**プレママさん、プレパパさん♥おいでよ!** 研修室  
 7月2日(土) 10:00 ~ 12:00  
 はじめてのベビー誕生を待っているプレママ&パパ。赤ちゃん人形を使って、おむつ替えやだっこひも、沐浴体験などしてみませんか? ひろばでは、「ホンモノの赤ちゃん」とも触れ合えますよ!  
 アドバイザー ● 助産師 足立麻理  
 定員 ● 5組程度  
 申請 ● 随時 いつでも いいです



**外遊びデビューの日**  
 1日(水)、10日(金)、15日(水)、24日(金)  
 ①10:00 ~ ②13:30 ~  
 外遊びが苦手なママも、イマイチ遊ばせ方がわからないというママも、プレイリーダーと一緒に外遊びデビューしましょう。わが子の意外な姿に出会うかも?  
 持ち物 ● 着替えまたは外遊び着、帽子、タオル  
 汚れものを入れる袋、飲み物  
 プレイリーダー ● 保育ルーム「ばおばぶ」施設長 小越敏子

**おっぱい相談**  
 8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

**おもちゃ病院@にこてらす** 研修室  
 11日(土) 10:00 ~ 15:00  
 お気に入りのおもちゃが壊れちゃった...などの症状を、おもちゃ病院のドクターが診察してくれます。事前申込みし、当日までにおもちゃを持参して下さい。修理の見学歓迎! 直っていく様子にはワクワクしますよ!  
 定員 ● 7組 (1家族につきおもちゃ2個まで)  
 申請 ● 5/31 (火) からでんわしてください



**経済的な悩みのある方への制度紹介**  
 15日(水) 10:00 ~ 12:00  
 健康上の理由や、なかなか仕事が見つからない、借金の返済が滞ってしまった等、経済的に困りの方に昨年からはじまった制度のご紹介をします。心配なことがある方はぜひご利用ください。  
 紹介者 ● 生活支援課 ケースワーカー

**子育てゼミ "Hoi hoi"** はいはい広場  
 "Hoi hoi" とはハワイ語で 楽しい 幸せなどを表す言葉です。  
 テーマ②いつ? どうやって? トイレトレーニング  
 17日(金) 10:30 ~ 11:30  
 日々の子育ての中で困ったこと、気になること... みんなの困った! に効くレシビをお話します。  
 講師 ● 保育室「ネスト」副施設長 宮本早苗  
 定員 ● 10組  
 申請 ● 6/3 (金) から でんわしてください

**産後ママとベビーのはなし** はいはい広場  
 21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 ● 10組  
 申請 ● 6/7 (火) から でんわしてください



**こどもの預け先の相談**  
 23日(木) 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)の預け先に関する相談が、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 平井清美

**にこてらすの相談ア・ラ・カ・ルト**  
 カレンダー内にマークがある日は、専門の相談員がいます。個別に「じっくり相談」をご希望の方は、事前にご予約ください。横浜子育てパートナーへの相談は、火曜~金曜のいつでもどうぞ。

<b>相談 助産師</b> 産前の準備や産後の気持ちの落ち込み、授乳トラブルやパースコントロールなどに助産師がお答えします。	<b>相談 保育士</b> 子どもの育ちについての不安や、子どもへの関わり方、離乳食や夜泣きについてなどに保育士がお答えします。	<b>相談 しょうがい</b> 自閉症、発達障がい、ダウン症などのお子さんを持つ先輩ママが、豊富な経験と知識で相談に応じます。
--	--	---

横浜子育てパートナー 各区に1名づつ配置された「子育て相談窓口」。必要に応じて制度をご紹介したり、関係機関にお繋ぎします。