

# せやまる・ふれあい祭りにおいでよ！ にこてらすが「多国籍屋台村カムオン・シェシェ」に！

12月3日（土）に開催される「せやまる・ふれあい祭り」。今年は、国際色豊かなにこてらすを前面に押し出し【多国籍屋台村「カムオン・シェシェ」】で参加します。いつもは、遊んだり、お昼寝したり、おしゃべりしたりする広場が、美味しい、楽しい屋台村に変身します。ぜひ、ご家族みなさんでお越しください。どこの国のどんな美味しいものかは、当日のお楽しみ。いつもの見慣れたスタッフがコックさんや売り子さんになって皆様をお待ち致します。

食べ物の調理・販売をする都合上ひろば内でのおむつ替えや授乳はできません。

また、一般の方にもご利用いただけますので、いつものようにおもちゃで遊ぶことはできませんが、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。代わりに研修室を休憩室として開放致しますので、おむつ替えや、授乳、気分転換にお使いください。なお、研修室にはスタッフはおりませんので、予めご了承下さい。（村長 足立）



## 横浜子育てサポートシステムからのお知らせ

ちょっと子どもを預けたい時に気軽に使ってもらえる、地域の有償の支え合い活動です。保育園、幼稚園の送迎やリフレッシュしたい時等、理由は問いません。預かる方も、預けたい方もまずは入会説明会にご参加下さい。お子さんを預けたい方は説明会后、その場で会員登録できます。説明会で詳しい仕組みを聞いてみませんか？

### 入会説明会（参加無料）

- 11月 1日（火）11:00～12:00 五貫目町内会館
  - 11月 25日（金）10:30～11:30 にこてらす研修室
  - 11月 29日（火）13:00～14:00 ニッ橋地域ケアプラザ
- 申込●電話または直接、にこてらすで受付します。  
横浜子育てサポートシステム瀬谷区支部事務局  
電話 045-744-7207（9:30～17:30）  
お子さん連れで参加いただけます。申込み時にお伝え下さい。

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**  
11月1日（火）10:00～12:00  
のんびりおしゃべりタイム  
絵本の読み聞かせや手遊びの時間もあるよ  
【会場】五貫目町内会館

**阿久和団地** 10:00～14:00  
※飲み物あり。お弁当持参でどうぞ！  
11月8日（火）自由遊び  
【会場】阿久和団地第2集会所  
11月25日（金）子ども用品バザー  
【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  
横浜市瀬谷区ニッ橋町469  
TEL●045-391-8316  
FAX●045-391-8447  
メール●info@nico-t.jp  
URL●http://nico-t.jp



「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

今年の「おいでよ!」では、おもしろテーマや今ドキの子育て世代の共通テーマを毎月ランキング形式でお届けします。過去に実施したアンケートから、人気だった質問も一部リニューアルさせ復活リサーチしちゃいます!! ぜひご協力ください。この話題をネタに、ひろばで盛り上がりましょう♡

回答数 100票!

## あなたのストレス発散法は？

(アンケート実施期間 2016/8/31～9/3)

### 1位 飲食系 57票



食べたいものをたくさん食べる/友達と食べ放題で暴飲暴食する/甘いもの、コンビニスイーツ/ファミレスでドリンクバーを楽しむ/揚げ物(夕食と別で)/リッチなアイス/自分だけおいしくていいものを買って食べる/インドカレーを食べに行く(ナン食べ放題!)/ビール、つまみ/冷蔵庫からチョコレートを出してバリバリ食べる/パンやうどん、粉類をこねている時は無心です。没頭してます。/いっぱい作って食べる事/パン屋さんに通って美味しそうなおパンをチェック/夜、子どもが寝たあとにおやつを食べる/休日に外食、友人とランチ/コーヒー!/主人の帰りが遅いとき、子どもが寝たあとケーキとコーヒーで一人でゆっくりテレビやDVDを見る/お菓子を食ながらドラマを見る/回転寿司に行って20皿以上食べる/体に悪いもの(ジャンク)を食べる/やっと卒乳したので呑みにいく/ケーキバイキングに行く/好きなお酒を買って、子どもが寝てから呑む!おいしいチーズと一緒に/炭酸水+グレープフルーツジュースを飲む

### 2位 ショッピング系 18票

子どもの服です!/今は見るだけ、ゆっくり買い物はできない/息子と自分の服を見に行く/洋服を買ったり、カラオケなど/ネットショッピング/美容グッズを買う/自分のものを何も考えずに買う!



### 3位 からだを使う系 14票

子どもと一緒に公園で思いっきり走る/ログハウスで親子ピラティス/一日家事放棄で子どもと一緒にドロンコ/長風呂、とにかく汗を流す/ポケモンGO/マッサージ/ヨガ、逆立ち/遠くにお出掛け/外にでて山歩き/ホットヨガ/自転車/ピラティス/ジムでエアロビクス



### スタッフに聞いてみたっぴ♡

コンサートで発狂、カラオケでバクハツ、ジャグジーでとける/ほかほかご飯を死ぬほど食べる/酒とマンガと舞台!/断捨離しまくること/Hey! Say! JUMPのライブDVDを観る/海老名市立図書館に行くこと/韓国へ一人旅♪/全部アイロンがけて同じサイズにたたんでしまうこと/ひたすらツムツム/美味しい酒を呑む/そういえば(発散法が)何も無いわ…(ー)

手っ取り早い発散方法は、やっぱり食べることだっぴね♪

にこっぴの場合、絶叫コースターに乗りまくることっぴい!





**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** 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。
- 杯** 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
30 休館日	31	1 相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	2 相談 助産師 おっぱい相談 10:30~14:00	3	4 相談 助産師 T&E (9:30-14)	5 相談 助産師 中&E (9:30-14:45)
6	7	8 相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	9 相談 助産師	10 相談 助産師 相談 しょうゆ 申 ママと家族の健康講座② 10:30~11:15 中&E	11 相談 助産師 申 子育てゼミ "Hoi hoi" 10:30~11:30 T&E (9:30-14)	12 相談 保育士 申 かぞくの時間 「パパと子のふれあいあそび」 10:30~11:30 研修室 中&E (9:30-14:45)
13	14	15 AMのみ 相談 助産師 T&E (9:30-14)	16 相談 助産師	17 相談 助産師 相談 しょうゆ プレママ企画 申 上の子がいる妊婦さん♥おいでよ! 10:30~11:30 中&E	18 相談 助産師 申 お引越しママのランチ会 研修室 11:00~14:00 T&E (9:30-14)	19 相談 保育士 中&E (9:30-14:45)
20	21	22 相談 助産師 申 産後ママとベビーのはなし 10:30~11:30 中&E T&E (9:30-14)	23	24 相談 助産師 相談 しょうゆ 保育園の先生による相談タイム 9:30~12:00 中&E	25 相談 助産師 申 子育てサポートシステム入会説明会 10:30~11:30 研修室 11月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00 T&E (9:30-14)	26 相談 保育士 中&E (9:30-14:45)
27	28	29 相談 助産師 おもちや病院 受付開始 次回のおもちや病院は12/10です。治療して欲しいおもちやがある方はにこてらすまで 中&E T&E (9:30-14)	30 相談 助産師	12/1 相談 助産師 相談 しょうゆ 中&E	2 相談 助産師 T&E (9:30-14)	3 せやまる・ふれあい祭り 詳しくは裏面へ!

**プレママ企画** 上の子がいる妊婦さん はいはい広場 ♥おいでよ!

**17日(木) 10:30 ~ 11:30**  
 はじめてベビーの時と産後は何が違うの? 上の子の赤ちゃん返りって? など赤ちゃんが産まれる前に知っておきたいこと、準備しておきたいことを一緒にお話ししませんか? お子さん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  
 申込 ● ☎11/2 (水) からでんわしてください



**おっぱい相談**  
**2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

**ママと家族の健康講座②**  
**冬場の感染症を予防しよう**  
**10日(木) 10:30 ~ 11:15**  
 インフルエンザ、ノロウイルス対策について知ろう!  
 親子で石けん手洗い実習もします。  
 講師 ● 健康づくり係 保健師 岡本郁子  
 定員 ● 10組  
 申込 ● ☎10/27 (木) からでんわしてください

**子育てゼミ "Hoi hoi"**  
 "Hoi hoi" とはハワイ語で 楽しい 幸せなどを表す言葉です。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! に効くレシピをお話します。  
**テーマ⑥ イヤイヤ期がやって来た!**  
**格闘中なう!! のママへ 乗り切り方をお伝えします**  
**11日(金) 10:30 ~ 11:30**  
 講師 ● 児童家庭支援センターういず 相談員 野村昭子  
 定員 ● 10組  
 申込 ● ☎11/1 (火) から でんわしてください

**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。

12/3は「せやまる・ふれあい祭り」だっぴい!  
 にこてらすは、ひろばで多国籍屋台村をするっぴいよ!  
 みんな遊びに来てね~  
 ※詳細は裏面をみるっぴい!



**かぞくの時間**  
**「パパと子のふれあい遊び」研修室**  
**12日(土) 10:30 ~ 11:30** ※V対象プログラムです。  
 子どもと遊びたいけど、遊び方がわからない! パパ必見!!  
 パパがおうちで実践できる遊びなどを紹介します。  
 講師 ● ハラスポインストラクター 二宮恵理子  
 定員 ● 10組  
 申込 ● ☎11/1 (火) からでんわしてください  
 持ち物 ● ガーゼや薄手のハンカチ、飲み物  
 対象 ● おすわりできる子~1歳児とパパ

**お引越しママのランチ会 研修室**  
**18日(金) 11:00 ~ 14:00**  
 最近、瀬谷に引っ越してきたママとお子さんでランチしながら情報交換しませんか? 臨時カフェも用意しますので、食後もゆっくりしましょう。  
 瀬谷でのママ友づくりのきっかけにご参加ください。  
 \* 昼食は各自でご準備ください。コンビニ弁当OK!  
 \* 引っ越してきて半年程度の方が対象です。  
 ご近所に対象になる方がいたらぜひお声かけください。

**産後ママとベビーのはなし**  
**22日(火) 10:30 ~ 11:30** はいはい広場  
 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「どうしたらいいの?」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  
 申込 ● ☎11/8 (火) から でんわしてください



**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(どんぐりクラブ) 城所悦子 保育士(育児支援専任)