

あけましておめでとうございます。開所から6年目に突入した昨年は大きな変化の年でした。1月、利用者支援事業がスタート。今までも大切にしてきたひろば相談と併せて、より相談機能が充実しました。5月にはベトナムママスタッフが加入。中国人スタッフとのタッグで外国人ママ利用者の強い味方となっています。9月には開所5周年記念の映画会を開催。大勢の利用者や地域の皆様に来ていただき、感謝の気持ちを伝えることができました。10月には施設長の交代と横浜子育てサポートシステム区事務局移管。精一杯もがいていますので、長い目で見ていただくと嬉しいです。

にこてらすは、子どもも大人も「ありのまま」でいることを受け止める場所、そして子育て親子と支える人た

ちが繋がる場所でありたいと思います。今年もにこてらすをよろしくお願いたします。

施設長 立原久美子
スタッフ一同



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)

1月24日(火) 10:30~11:30 にこてらす研修室

申込●電話または直接、にこてらすで受付ます。
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)
お子さん連れて参加いただけます。申込み時にお伝え下さい。

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

＜アクセス＞
●電車の場合●相鉄線三ツ橋駅から健脚な方で徒歩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。タクシー乗り場そばに進み、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。



「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
ジュリアンキング

今年「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!

うちの定番鍋料理は?

(アンケート実施期間 2016/10/28~11/9)



寄せ鍋 32票

とり野菜みそ、すこくうまい!!/きりたんぼを作って入れる/油揚げひき肉入りや、卵やお餅を入れる/茅乃舎(かやのや)のだしさえあれば何でもおいしく♡/大根おろしをたっぷり/離乳食の取り分け用に、スープは味付けなし、大人は後から味付け/冷凍シュウマイは食べやすくGOOD/かぼちゃやさつまいもを入れると甘味が出て子どもが喜ぶ/たまにチーズと米入れてシメのリゾットやったりする



番外編

しゃぶしゃぶ(豆苗を入れる)/水炊き(昆布だしに唐辛子とニンニクを入れて出汁を取る)/トマト鍋(トマト缶+フレッシュトマトのスープ。シメはチーズ入りリゾットが美味です!)/ごま豆乳鍋(野菜を星型に抜く。具材を細かく切って薄味に。最後はうどんでシメ)/ちゃんこ鍋(油揚げに山芋をすくって巾着にして食べます。あごだしを使うとおいしくできます。みそベースの汁に少し醤油を足すとパッチリ)/シチュー鍋(パスタを入れる)/鶏だんご鍋(生姜たっぷり入れて身体の中からポカポカさせます)/火鍋/カレーもつ鍋(カレーの翌日に作る)/どんな鍋でもウイナーは入れる。シメはいつもラーメン/もつ鍋(餃子の皮だけを具材が煮えた後に入れて少しふやけたら完成)/おでんにトマト丸ごととジャガイモは欠かせない!/キャベツの千切りを豚バラで巻いてポン酢で食べる/旦那さんが秋田出身なので具材を秋田から取り寄せます



キムチ鍋 22票

市販のマイルドキムチ鍋。小さい子どもがいるので別の小さい鍋にキューブの寄せ鍋を作ります/肉団子は必ず入れます/餃子を入れる/ちくわぶが必ず入る!/市販の辛ラーメン、ウイナー or スパム、チーズを入れると韓国料理の鉄板「ブデチゲ」のような味わいが楽しめます/ワンタンを入れる/具沢山/肉団子を作る。お餅を入れる/キムチを3倍くらい入れること♡/「魚河岸揚げ」を絶対入れる/シメはほうとう麺



すきやき 13票

夫実家の定番!なので具材や味付けに文句は言えません/すきやきは男が作るもの!と言ってパパが作ってくれるので、私はのんびり、うれしいごちそうです♡/人参と大根のすりおろしをたくさん入れる

意外にもキムチ鍋が
2位だったっぴい...Σ(°Д°|||)
みんなの工夫を
マネしてみたいっぴい~





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** 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** 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
1 休館日	2	3	4 あけます! おめでとう ございます	5	6 AMのみ	7
8	9	10 振替休日	11 おっぱい相談 10:30~14:00	12	13	14
15	16	17 申産後ママと ベビーのはなし 10:30~11:30	18	19	20	21 申かぞくの時間 「カッコイイ 防災マンになろう!!」 10:00~12:00 研修室
22	23	24 申子育てサポート システム入会説明会 10:30~11:30 研修室	25	26 保育園の先生による 相談タイム 9:30~12:00	27 申子育てゼミ 「Hoi hoi」 10:30~11:30	28 1月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00
29	30	31	2/1 おっぱい相談 10:30~14:00	2	3 節分 11:30~12:00	4 申子連れアクティブ 防災®講座 10:00~12:00 ニッ橋第二ケアプラザ 多目的ホール1

おっぱい相談
 11日(水) 10:30~14:00
 2月1日(金) 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

産後ママとベビーのはなし
 17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●☎1/4(火)からでんわしてください

かぞくの時間
 「家族を守るのはあなた!」
 「カッコイイ防災マンになろう!!」
 21日(土) 10:00~11:00 研修室
 パパの留守中に発災したら、どうやって家族を守りますか?ライフラインが復旧するまでに必要な水の量って?水洗にはできない時、トイレはどうすれば?家族分の防災リュックの準備は?など、大事なポイントをわかりやすく伝授します。パパがカッコイイ防災マンになって、愛する家族を守りましょう!
 講師●瀬谷消防署予防課 齋藤正二
 定員●15名
 申込●☎1/7(土)からでんわしてください
 対象●未就学児の父親・祖父

保育園の先生による相談タイム
 26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)

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。
相談 助産師 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。
相談 保育士 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。
相談 しょうがい 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。

あけまして、おめでとうございます^^
 今年もにこてらすスタッフ一同
 よろしくお願ひします
 年始は1月4日(水)より開館だっぴい♪
 元気なお友達が遊びにきてくれるのを
 楽しみにしてるだっぴい~

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。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。
 テーマの生活リズムって??
 ~我が家のリズムを見つけよう~
 27日(金) 10:30~11:30
 講師●こども家庭支援課 保健師 吉岡佳奈
 定員●10組
 申込●☎1/6(金)からでんわしてください

節分だ!みんなで鬼退治~!
 2月3日(金) 11:30~12:00
 『鬼は~外!』
 今年は豆のかわりに新聞紙を丸めて作った「タイジダマ」で力を合わせて鬼を退治しよう!

『子連れアクティブ防災®講座』
 2月4日(土) 10:00~12:00
 「災害時の備え」って何をしておけばいいのかな?乳幼児のいる家庭だからこそその備蓄品は?パパとの連絡はどうやってとるの?など実際被災した親子の体験を聞きながら乳幼児家庭の備えを考えます。パパの参加もお待ちしています。
 講師●小暮裕美子氏(NPO法人ママブラグ)
 会場●ニッ橋第二地域ケアプラザ 多目的ホール1
 対象●就学前の乳幼児の親子
 定員●15組程度(30名)
 保育●1歳以上 先着10名
 申込●☎1/6(金)からでんわしてください