

木曜サロン「にこポンテ」にも、おいでよ。

「なんだかウチの子育てづらい…」
「育ちがゆっくりな気がする…」
そんなママたちのつぶやきから4年前に生まれた「にこポンテ」。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、心配や不安に寄り添いながら、ピア相談に応じています。

- 予約不要・出入り自由。詳しくはスタッフまで。
- 毎週木曜日 10:00～14:30 研修室にて

にこてらす♥あいてらす月間 3/8～4/8

～病気が障がいがあっても、みんな大事な子どもたち～
様々な想いが出会う場であるにこてらすに、何が出来るか考えて…今年から、啓発月間を実施しています。はいはい広場に、啓発ポスターや家族の会のチラシなどを掲示しています。ぜひご覧ください！

4/2♥「世界自閉症啓発デー」 4/2～4/8♥発達障害啓発週間

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）

4月22日（土）10:30～11:30 にこてらす研修室
申込●電話または直接、にこてらすで受付可。
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。

☎ 045-391-8316

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
FAX●045-391-8447
メール●info@nico-t.jp
URL●http://nico-t.jp



にこてらす インフォメーション



＜アクセス＞
●電車の場合●相鉄線三ツ橋駅から徒歩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。できるだけ公共機関をご利用ください。

「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。



にこてらすが瀬谷区の委託を受けて『せや子育て応援マップぐるっとなび』を作ります！

これまで瀬谷区には、子育てマップがありませんでした（ノド）シクシク…

ようやく瀬谷区にも！ということで、瀬谷区子ども家庭支援課より、にこてらすが企画・編集のいっさいを任せられました。イエ～イ。区内の3か所のつどいの広場スタッフと一緒に、すでに編集会議がスタートしています。5月からは、子育て中のママリポーターも加わって、本格始動！ママリポーターは、まだまだ募集していますので、各つどいの広場や、にこてらすスタッフに「リポーターやります！」と声かけてくださいね！

これから、ちょいちょい進捗状況をお知らせしていきます。



「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！

発行●瀬谷区地域子育て支援拠点 にこてらす

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



日本で子育てしていて「当たり前」だと思っていることが、世界の常識ではないかも！？そこで、各国のお産や子育て事情をレポートしてお届けします。協力して下さるのは、皆さんにこてらす仲間の多言語・多文化なママたち。プチ情報も要チェックだよ！

あなたの国はどんな子育て!? ベトナム編

→日本からベトナムまでの飛行時間は約6時間→



タン・ティ・トゥー（稲田 亜希）
●にこてらすスタッフ
●日本に住んで8年
●子どもは2人（3才、6才）

あなたの国の 出産スタイルは？

自然分娩の入院は二日間で、帝王切開が多いです。病院がせまいため母子同室が多く、産婦の食事は家族が作って持参したりします。病室には、パパやおばあちゃんが一緒に泊まることもあります。そして、看護師は大抵少ないので、何かあれば呼びに行きます。

赤ちゃんのお祝い・行事

生後一ヶ月のころ、家族で食事に行きます。一歳のころは、近所の人や友達、親戚など50人くらいを招いて食事をします。招待された人たちは、お祝い金を持参します。赤ちゃんが無事に生まれたことに感謝をして、赤飯みたいなものや食べ物を12個ずつ用意します。12人の女神様に見守ってもらうための供物です。

日本の子育てでびっくりしたこと・困った事

ベトナムでは、赤ちゃんにたくさん食べさせるのが普通です。日本では普通の体型でも、ベトナムでは「小さいね」「ちゃんと育ってないんじゃないか」と言われてしまいます。3～4才までフォローアップミルクを飲ませ、5才まで親が食べさせてあげるのが普通なんです。だから、ベトナムの幼児たちは大きいんです。

にこてらすにお願いしたいこと

日本人ママと交流できるような場を増やしてほしいです。母国語で相談できる場や相手がいると助かります。

多文化多言語プチ情報

6か国語の母子手帳

横浜市には、外国語版の母子手帳があるって知ってましたか？なんと、英語・中国語・ハングル語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語の6か国語が用意されているんですが、あまり知られていません。区の窓口で「〇〇語の母子手帳が欲しい」と言って下さい。その場がないこともあるようですが、取り寄せてもらえます。あなたの友人、知人に外国の人で該当する言語の人がいたらぜひ伝えて下さい。



おすすめ料理

ベトナム風お好み焼き【バインセオ】



米粉、ターメリック、蒸した緑豆、ココナツミルクを入れた生地にもやし、エビ、豚肉、えのきを塩コショウで炒めた具を入れたもの。レタスで包んで、味付けしたナムプラーを付けていただきます。



申 申し込みが必要なプログラムです。☎045-391-8316 が「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し込みが出来ます。

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。)
 Có nhân viên người Việt Nam sẽ hỗ trợ về tiếng Việt và Tiếng Anh (9:30 ~ 14:00)
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
26	27	28	29	30	31	1
休館日		相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	相談 助産師	相談 助産師 相談 しょうがい 中&E	相談 助産師 T&E (9:30-14)	相談 助産師 中&E (9:30-14:45)
2	3	4	5	6	7	8
		相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	相談 助産師	相談 助産師 相談 しょうがい 中&E	相談 助産師 T&E (9:30-14)	相談 助産師 中&E (9:30-14:45)
				3/8 ~ 4/8 は にこてらす♥あいてらす月間		申 おもちゃ病院 10:00~15:00 研修室
9	10	11	12	13	14	15
		相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	相談 助産師	相談 助産師 相談 しょうがい 中&E	相談 助産師 T&E (9:30-14)	相談 助産師 中&E (9:30-14:45)
			4月はウェルカム月間			
16	17	18	19	20	21	22
		相談 助産師 中&E T&E (9:30-14)	相談 助産師 14:00まで 子育て相談デー 10:00~15:00 申 上の子がいる 妊婦さん♥おいでよ! 10:30~11:30	相談 助産師 相談 しょうがい 中&E	相談 助産師 T&E (9:30-14)	相談 助産師 中&E (9:30-14:45)
				申 ふたごちゃん みつごちゃん Time 10:30~11:30 研修室	申 子育てサポート システム入会説明会 10:30~11:30 研修室	
23	24	25	26	27	28	29
		申 産後ママと ベビーのはなし 10:30~11:30 中&E T&E (9:30-14)	4月生まれの お誕生日の集い 11:45~12:00	こどもの預け先の相談 10:00~11:45 中&E	申 子育てゼミ "Hoi hoi" 卒乳・断乳のはなし 10:30~11:30 T&E (9:30-14)	昭和の日
30	5/1	2	3	4	5	6
		相談 助産師 中&E	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	相談 保育士 中&E (9:30-14:45)

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～土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、授乳トラブルやバスコントロールなどに助産師がお答えします。

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 子育て相談総合窓口、利用者支援専門員が対応。必要に応じて、支援機関を紹介・仲介も。学齢期のご相談や電話相談もどうぞ。
 ☎045-744-5554 (専用ダイヤル)

おもちゃ病院@にこてらす 研修室

8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 ●おもちゃ 15個まで (1家族2個まで)
申込 ●☎3/28 (火) からでんわしてください



児童家庭支援センターういず 子育て相談デー

19日(水) 10:00 ~ 15:00
 保育園の施設長としての長年の経験を生かした、寄り添い型の相談員です。子どもに向き合う時のヒントや、子育ての様々な悩みにお答えいただけます。
相談員 ●児童家庭支援センターういず 相談担当 松井孝子
 ※「横浜型児童家庭支援センターういず」とは？
 児童福祉法に基づいた支援施設で、子育て中の保護者や子ども自身の相談に、無料で専門家が対応しています。

上の子がいる妊婦さん♥おいでよ!

19日(水) 10:30 ~ 11:30 はいはい広場
 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 小沼夕佳
定員 ●10組
申込 ●☎4/5 (水) からでんわしてください



プレママ企画 プレママさん、プレパパさん♥おいでよ!

5月13日(土) 10:00 ~ 12:00
定員 ●3組
申込 ●☎4/28 (金) からでんわしてください

ふたごちゃん、みつごちゃん Time 研修室

21日(金) 10:30 ~ 11:30
 ふたごちゃん、みつごちゃんを育てているママの情報交換や多胎児ならではのあつちあつち話などしませんか？先輩ママも来ますよ♪
 *プレママさんの参加もお待ちしております。
対象 ●未就学児のふたご、みつごの親子
 (瀬谷区以外にお住まいの方も参加OK！)
申込 ●4/7 (金) からでんわしてください



にこてらすのある
 せやまる・ふれあい館では、
 お昼にお弁当やパンの販売があるびよ^^
 新鮮野菜がある日も！
 販売カレンダーはホームページで！



産後ママとベビーのはなし はいはい広場

25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 ●☎4/11 (火) からでんわしてください

こどもの預け先の相談

27日(木) 10:00 ~ 11:45
 保育所(認可保育所・認定こども園・横浜保育室・一時預かり事業など)の入所、幼稚園の入園までの流れをご説明していただきます。個別の相談もできます。
相談員 ●保育・教育コンシェルジュ 平井清美

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 ①おっぱい・ミルクにさよならする時…
 卒乳・断乳のはなし

28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 ●助産師 足立麻理
定員 ●10組
申込 ●☎4/14 (金) からでんわしてください

4月はウェルカム月間!

4月は出会いの季節。生活なども変わる時期ですね。瀬谷区に引っ越して来た方、「にこてらす」にあそびに来ませんか？瀬谷の子育て情報が分かる引っ越しパックをご用意して待っています！5月に予定している「引越しママのランチ会」のご案内もいたします。そちらもご参加くださいね。
 春になって、赤ちゃんと一緒に遊びに行くところを見つけないか！と思っているあなたも、もちろんウェルカム！