

せや子育て応援マップ「ぐるっとなび」誕生！

～瀬谷区の子育て情報を“ぐるっとなび”紹介～

4月より区内の親と子のつどいの広場スタッフや子育て中のマリポーターと一緒に作成してきた「せや子育て応援マップ「ぐるっとなび」」がついに完成しました！

子ども連れでおススメのお出かけスポットを、子育てママ目線で紹介しています。また、お出かけの時に授乳やおむつ交換ができる「お出かけおたすけスポット」、瀬谷ならではの地元野菜の産直販売情報も掲載。取材してみると意外に授乳OKのお店が多く、この取材をきっかけに新たな子育てサービスを追加して下さったお店もありました。これからも瀬谷のあちこちに子育て中の親子ウエルカム！な場所が増えるといいなあ。

ぜひこのマップを片手に瀬谷のお出かけを楽しんでくださいね！区役所4階やにこてらす、区内の親と子のつどいのひろば他で配布しています。



ぼくもいるから探してみよう！



にこてらす・こども家庭支援課 共催講演会 【乳幼児とテレビ・スマホのじょうずな付き合い方！】

子育て中のおたすけアイテムに欠かせないテレビやスマホ。ダメと言われたら困るけど、影響が心配じゃないわけではない…そんなみなさんに、小児科医の立場から上手な付き合い方とやってはいけないポイントを、わかりやすく説明していただきます。

26日(月) 13:00～14:30 区役所5階大会議室
講師●なごみクリニック院長 武井 智昭
対象●区内在住の未就学児の保護者
定員●先着50名 ※一時保育あり10名(1歳以上)
申込●2/1(木)～TEL 045-391-8316(にこてらす)
参加無料

【講師プロフィール】平成14年慶應義塾大学医学部を卒業。立川共済病院、平塚共済病院(小児科医長)で勤務のかたわら、北里大学北里研究所病原微生物分子疫学教室にて研究員を兼任。新生児医療・救急医療・障害者医療などの研鑽を積む。平成29年2月より「なごみクリニック(多機能型拠点こまち

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後、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)

2月27日(火) 13:30～14:30 にこてらす研修室
3月30日(金) 13:30～14:30 にこてらす研修室

申込●電話または直接。
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。

☎ 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。
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Facebook
あります！見てね！



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」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

発行●瀬谷区地域子育て支援拠点 にこてらす

にこてらす ワールド子育てリポート

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リ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!? フィリピン編

→日本からフィリピンまでの飛行時間は約5時間→



平田ジェニファー
●日本に住んで2年
●子どもは2歳

あなたの国の
出産スタイルは?
自然分娩が多いです。入院は3日間で、食事は病院で出ます。赤ちゃんとは同室で、同じベッドで寝ることも出来ます。ベビー服、おむつなど赤ちゃんのものは自分で用意しますが、ママのものは病院が用意してくれます。たいてい、1週間後にシャワーに入れます。退院したら自分の実家に1ヶ月くらいいます。赤ちゃんの世話については、自分の母親から教わります。

赤ちゃんのお祝い・行事

赤ちゃんが誕生した日にちに毎月お祝いしています。例えば、家族でケーキを食べたり、写真を撮ったりします。1才のときは、親戚や近所の人と一緒に盛大にお祝いをします。プレゼントに洋服をもらうことが多いです。

日本の子育てでびっくりしたこと・困った事

1才になるとミルクをあげなくなることです。フィリピンでは2才くらいまであげるので。そして、ビタミン剤もあげます。日本では子ども手当があるのがいいですね。

にこてらすにお願いしたいこと

特にありません。にこてらすでは友達がたくさんできました。とてもうれしかったです。

多文化多言語プチ情報

日本語教室

日本で暮らす外国人にとって不可欠になる「日本語」ですが、どのようなレベルの日本語が必要なかは、ひとそれぞれ。日常生活での会話や役所に提出する程度の読み書きが必要か、車の運転免許や資格を取りたいか、日本語能力試験を受けたいかなど、その目的により学ぶ範囲が違います。それぞれの目的に沿って、個別に日本語を学ぶことが出来るのが「日本語教室」です。
にこてらすの研修室でも毎週水曜日の午前中、【国際交流Seya】の先生方による日本語教室を実施していて、外国人ママたちが子ども連れで参加しています。ママたちが勉強に集中できるように、数名の保育ボランティアさんが入って、子どもたちの見守りをしています。
横浜市内の日本語教室の情報は YOKE (横浜市国際交流協会) のサイトに詳しく掲載されています。近隣では大和市の日本語教室も活動が盛んで、大和市国際化協会から情報を得られます。
YOKE (横浜市国際交流協会) <https://www.yokeweb.com/>

おすすめ料理

お餅で煮込んださっぱり料理【アドボ】

骨付きの鶏肉、または豚肉を酢・醤油・にんにくで漬ける。肉の表面を焼いて、漬け汁と醤油、にんにく、砂糖、野菜、粒胡椒、(好みでローリエ、唐辛子、ココナツミルク)を加えて煮る。フィリピンの家庭ではうま味調味料を入れることが多い。





申 申し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、空きがあ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。)
T&E Có nhân viên người Việt Nam sẽ hỗ trợ về tiếng Việt và Tiếng Anh (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。)

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
休館日		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
		中&E T&E		T&E ←14:00	T&E	中&E ←14:45
4	5	6	7	8	9	10
			相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
		中&E T&E		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
			♡♡♡ バレンタインウィーク ♡♡♡			
		中&E T&E		中&E T&E ←14:00	T&E	中&E ←14:45
11	12	13	14	15	16	17
建国記念日 振替休日		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
		振替のため休館		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
			2/14まで♡♡♡	中&E T&E ←14:00	T&E	中&E ←14:45
18	19	20	21	22	23	24
		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
		申 臨床心理士による相談デー 10:00~15:05	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 助産師	相談 助産師
		中&E T&E		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
			☆☆☆ ひなまつりウィーク ☆☆☆			
		中&E T&E		T&E ←14:00	T&E	中&E ←14:45
25	26	27	28	3/1	2	3
		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
		申 産後ママと ベビーのはなし 10:30~11:30 申 子育てサポート システム入会説明会 13:30~14:30 研修室	2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
		中&E T&E		相談 助産師	相談 助産師	相談 助産師
				中&E T&E ←14:00	T&E	中&E ←14:45
				ひなまつりウィークは おがみで おちな様を作ろう!		
				中&E T&E ←14:00	T&E	中&E ←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、授乳トラブルやパースコントロールなどに助産師がお答えします。

相談 助産師 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。



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。

横浜子育てパートナー ☎045-744-5554 (専用ダイヤル)

節分だ！みんなで鬼退治～！

2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！



おもちゃ病院@にこてらす 研修室

10日(土) 10:00～15:00

お気に入りのおもちゃが壊れちゃった！動かなくなっちゃった！そんな時はおもちゃ病院のドクターになおしてもらいましょう。事前申込みした上で、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●☎2/8(木)まで受付中



児童家庭支援センターういず 臨床心理士による子育て相談デー

20日(火)①10:00～10:50 ②14:15～15:05

個別相談・要予約 ※上記以外に、午前午後とも1時間ずつ、広場でフリーにご相談いただけます。

子どもをうっとうしいと感じてしまう、怒りはじめると止まらなくなってしまう、ウチの子上手に遊べない気がする…など、日々の子育てで感じるネガティブな想いを、臨床心理士でプレイセラピストの相談員に話してみませんか？

相談員●児童家庭支援センターういず
 臨床心理士 来山光江
 定員●2組 1回50分 先着順
 申込●1/30(火)からでんわしてください



上の子がいる妊婦さん♡おいでよ！

21日(水) 10:30～11:30

はじめての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●☎2/7(水)からでんわしてください



にこてらすを飛びだして、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

今月の出張ひろば 茶の間
阿久和団地 10:00～14:00
 ※飲み物あり。お弁当持参でどうぞ！
 2/23(金)
 読み聞かせ、パネルシアター
 【会場】阿久和団地第1集会所

2/6～はバレンタインウィーク♡
 メッセージカードをつくるっぴ！
 日頃の感謝の気持ちを込めて♡



こどもの預け先の相談

22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

～ママと家族の健康講座③～ はいはい広場

「子育て中のカラダケア ～子育てが終わった後も病気になりにくい自分でいられるように～」

23日(金) 10:30～11:30

子育て中に生活リズムをつけるちょっとした工夫などを伝授。生活習慣をちょっと意識することで、さまざまな病気の予防になるだけでなく、子どもの気持ちの安定にもつながります。血管年齢や血圧・体脂肪もチェック。
 講師●健康づくり係 保健師 乙守さやか
 定員●10組
 申込●☎2/9(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

27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●☎2/14(水)からでんわしてください

【庭のウッドデッキ改修工事のお知らせ】
 毎夏、たくさんのお子さんが水遊びを楽しんでいるウッドデッキ。7年目を迎え老朽化のため、改修工事を行うことになりました。大変申し訳ありませんが2/6(火)～17(土)の工事期間中は安全を確保するため庭の利用ができません。その間もお子様を動かして遊べるよう、プログラムのない日は研修室を開放するなど代替案を計画中です。