

「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！

おいでよ!  
にこてらす  
2020  
5月号

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

←にこてらすのキャラクターにこっぴい。  
「だっぴい」が口癖。性別不詳。

Welcome

欢迎

Chào mừng

にこプログラム

今年のトップページはにこてらすのプログラムの紹介です。

プログラムをきっかけに思い切って、

にこてらすに足を延ばしてくれるといいなと思っています。

### 産後ママとベビーのはなし

0～6か月のベビーのママを対象にしたプログラムです。

出産後の不安や、自身の体調不良、私の子育て間違っていない?等、助産師さんを交えてお話をしています。きょうだい児のいるママの参加も大歓迎、子どもの月齢が6か月までなら何度でも参加できます!



プログラムの様子



こんにちは赤ちゃん♪



#### 助産師さんからのメッセージ

今年度「産後ママとベビーのはなし」を担当させていただくことになりました。助産師の田中桂子です。妊娠中はママのサポートを病院がしてくれたり、周りが気にかけてくれますよね。でも、産後は「もうお母さんでしょ!」と急に手を離されてしまった感じではありませんか? 母も子も初めてのことだらけ、うまくいかないのも当たり前。一緒に考えましょう。「話す」ことでストレスを「放す」時間になったらいいなあと思います。

助産師 田中 桂子



#### ママの感想

- \* 同じ悩みを共有できてホッとできた
- \* 夜泣きを相談できた
- \* 腰痛を和らげる添い乳の仕方を教えてもらえて良かった
- \* 産後の自分の身体について話せて良かった
- \* 腱鞘炎の時の抱っこの仕方は役に立った
- \* みんな一緒なんだと安心する部分が多かった

予告

産後ママとベビーのはなし

6月30日(火) 10:30～11:30

詳しくは5月下旬に発行するおいでよ!6月号をご覧ください。

ひろはお後ほろ情報

#### 「新刊雑誌」

にこカフェカウンターには新刊雑誌があります。【かぞくのじかん】【OZmagazine (オズマガジン)】【Mart (マート)】などおしゃやかな情報満載で、お子さんが遊びに夢中なかわら、ママは雑誌を読みながらふう～と自分時間に浸ったり♪そして…家でもゆっくり読みたいなあなんてご希望の方には、既刊号の貸し出しもしています。にこカフェ利用の際などぜひチェックしてみてください。





- ④ 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。
- 👩‍🦱 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。
- 🇨🇳 中 我们这里有会中文的工作人员（中国語を話せる上海出身のスタッフがいます。）
- 🇬🇧 E There are staff who can speak simple English.(簡単な英語を話せるスタッフがいます)
- 🇻🇳 T Có nhân viên người Việt Nam (ベトナム出身のスタッフがいます。)

火	水	木	金	土
28 ☺	29 ☺ 昭和の日	30 ☺	5/1 ☺	2 ☺
5 ☺ こどもの日	6 ☺ 振替休日	7 ☺ 振替のため休館	8 ☺	9 ☺
12 ☺ 中 T E	13 ☺ 薬 10:00~14:00 T	14 ☺ しょうがい 中 T E	15 ☺ T E	16 ☺ 中 E
19 ☺ 臨床心理士 10:00~14:50 中 T E	20 ☺ T	21 ☺ しょうがい 中 T E	22 ☺ T E	23 ☺ 中 E
26 ☺ 中 T E	27 ☺ 5月生まれのお誕生日の集い 11:45~12:00 T	28 ☺ しょうがい 中 T E	29 ☺ T E	30 ☺ 助産師 10:00~12:00 T

**ひろばで気軽に専門家に相談できます**

- 育** 育児支援専任保育士  
子育ての心配事、保育園についてのギモンなどなど、瀬谷区の保育士さんに気軽に相談ができます。
- コ** 保育・教育コンシェルジュ  
保育所、幼稚園に関する相談が、子どもを遊ばせながら気軽にできます。
- 薬** 薬剤師  
薬剤師さんにお薬の飲み方や、塗り薬の使い方、お薬に関する相談ができます。
- 栄** 管理栄養士  
管理栄養士さんが離乳食のすすめ方や、メニューの相談にのってくれます。

## ひろば休止延長のお知らせ 期間 R2年5月7日(木)まで

掲載されているプログラムは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。参加される際は事前にホームページや電話でご確認ください。

新緑が気持ちいい季節だっぴい♪

「にこっぴい Facebook」や「スタッフブログ」で  
スタッフが手遊び歌などを紹介してるっぴい  
おうちで見ても楽しんでね



※Facebookとブログは裏表紙にQRコードがあるよ!

### 気軽に相談してください

#### ★ひろばが開いている場合

下記の日程で相談員がひろばにいますので  
ご相談がある方はご利用下さい。

- 13(水) 10:00～14:00 薬剤師
- 19(火) 10:00～14:50 臨床心理士
- 30(土) 10:00～12:00 助産師



#### ★ひろば休止・ひろばが開いている場合

「困ったな」「話し聞いて!」など

・利用者支援員専任スタッフ「横浜子育てパートナー」  
預かりや送迎などについて

・横浜子育てサポートシステム

※原則(火)～(土)の9:30～17:00

※専用電話番号は裏表紙にあります。



#### 泳げ! 防災こいのぼり

新型コロナウイルス感染防止対策でひろばがお休み。その影響を受けて4月のプログラム「防災こいのぼり」も実施中止になってしまいましたが、代わりにスタッフでお庭にこいのぼりをあげました。来年はぜひ一緒に見られますように!



#### 消防士さんの動画「おうちで防災」をご紹介します

にこてらすの親子のみなさんのために、瀬谷消防署の消防士さんたちがおうちで命を守るためのポイントを、分かりやすく動画にしてくれました!(全部で5つ)「にこっぴい Facebook」に動画を投稿しましたので、おうちでご覧くださいね。瀬谷消防署のみなさん、ありがとうございます!



#### 今月のにこらう



最近ではコロナ関連のニュースばかり。感染の心配はもちろん、学校やあらゆる施設が休業し、「どう過ごしたらいいの?」「いつまで続くの?」「もう限界…」という声も聞こえてくるようになりました。

我が家の息子2人もどこにも行けずエネルギーを持って余し、勉強もせず、けんかばかりの毎日。そんな時、ある人との会話でなんだか吹っ切れました。今この数か月(もしかしたらもっと長引くのかも)勉強がすこし疎かになったり、何時間もゲームしたからって、果たしてこの先どれほど大きな影響があるのだろうか?むしろ今は、過去経験のないこの時期を親子共々ストレスを最小限に減らし、どうやって元気に過ごせるだろうか…と考えてみたら、ちょっぴり気持ちが軽くなりました。

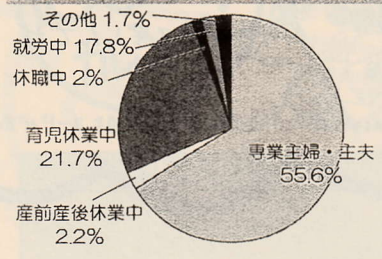
家の中で暴れてよし!好きな時にお菓子食べてよし!段ボール切り刻んで大型工作してもよし!そして笑って免疫力を高める。そんな風に考えてみると、意外と自分のストレスも軽減!卒業式や入学式もなくなって残念だけど、きっと将来思い出話として話せるようになる。今はとにかく我慢の時なのかもしれません。そんな中で楽しいことを考えてみると、気持ちも少しは上向きになるものです。

気分転換にお散歩(少しなら許して!),おうちで新聞びりびりや手作りシャボン玉、手作り小麦粉粘土もおすすめです。子どもだけでなく、私たち大人も自分のためにこころの貯金をして、エネルギーをいっぱい貯めこんでおきたいですね。

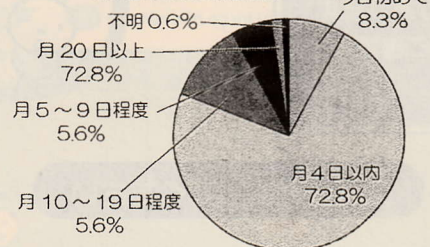
施設長 宮本 早苗

## にこてらす利用者 アンケート集計結果 (抜粋)

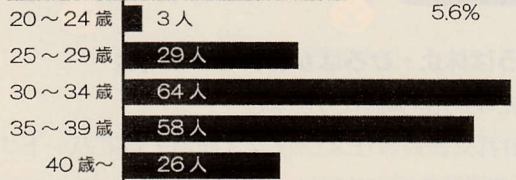
Q あなたの現在の状況を教えてください



Q にこてらすをどのくらいの頻度で利用していますか



Q あなたの年代を教えてください



回収期間：2020.1.4～2.29 回答数：180件

### アンケート結果から

ここ3年の状況を見ると、利用頻度、年齢層の割合などにほとんど変化は見られませんでした。拠点の立地も影響しているのかもしれませんが、まだ利用に繋がっていない方たちに、にこてらすを身近に感じてもらう為にも、今年度は4か月健診に向いて行き、少し立ち寄りもらえる出張ひろばを開催することになりました。その他の結果も受け止めて、改善点など検討させていただきます。

★回答結果全てのご報告は「にこてらすホームページ」に5月中旬以降に掲載予定です。そちらも是非ご覧ください。

## 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)

5月の入会説明会は新型コロナウイルス感染拡大防止対策として中止とします。個別のご相談はOKです。6月以降につきましては、にこてらすまたは子サポHPでご確認ください。

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 (9:30～17:00)  
お子さん連れて参加いただけます。申込時にお伝えください。

### 子育て家庭の無料相談窓口

利用者支援専任スタッフ  
**横浜子育てパートナー**に、ご相談ください！

電話や面談で個別相談をお受けします。必要に応じた情報提供を行い、子育て中の悩み事に適切な支援機関にお繋ぎして、出口が見えるまで寄り添います。

対象■妊娠中から子育て中の家庭  
日時■火～土曜日 9:30～15:30  
※祝日・年末年始・特別休館日を除く

相談専用ダイヤル **045-744-5554**

※中国語・ベトナム語の通訳をつけて相談することもできます。

出張相談 5月の日程は、お問い合わせください。

## にこてらす インフォメーション

☎ 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。

対象●主に0～3歳の未就学のお子さんとその保護者

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●https://nico-t.jp



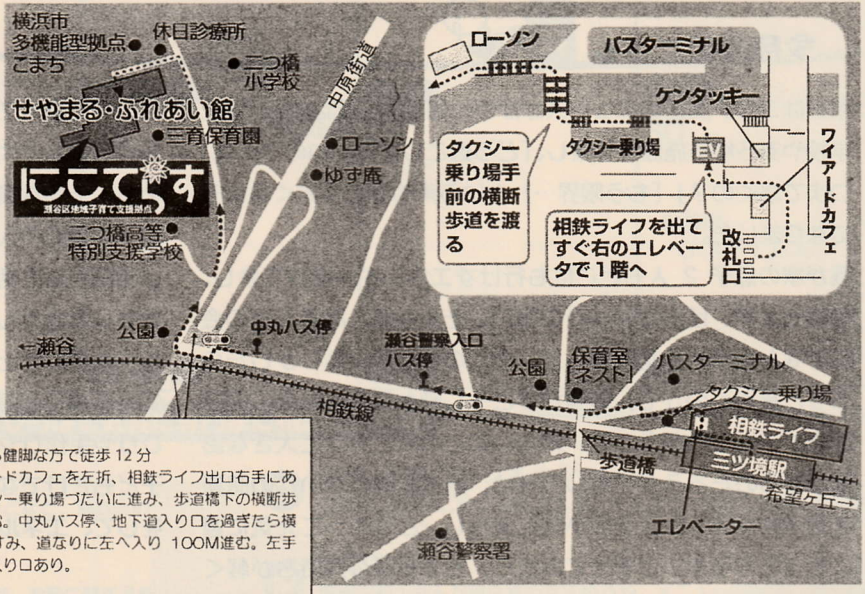
にこてらすHP

にこっぴい FACEBOOK  
あります！見てね！



### ＜アクセス＞

●電車の場合●相鉄線三ツ境駅から健脚な方で徒歩12分  
駅改札を出てすぐ左折、ワイアードカフェを左折、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院側へ渡り、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●  
駐車台数に限りがあります。できるだけ公共交通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。