

『まんま』は、いつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のおうちでありたい…
そして、『出会いの場であり、きっかけの場』でありたいと考えています。

まんま通信

発行：NPO法人まんま

9月1日は防災の日

コロナ禍の防災について考えよう！

8月30日（月）～9月5日（日）は防災週間です。
地震や台風、水害などの災害も多い今、子育て中だからこそ
「新型コロナと災害、避難」を一緒に考えていきましょう。

★避難場所の確認!!

「瀬谷区区民生活・防災マップ」や、「洪水ハザードマップ」で、いざという時の避難場所や浸水・内水の危険箇所を知っておきましょう。
自宅の周りを実際に歩いて道のり（道幅、坂道、落下物の可能性など）をチェック!!
また、横浜市防災情報Eメールも登録しておくとお安心。
被災したとしても、自宅が安全なら、避難所へ行かない「自宅（在宅）避難」を。
そのためにも備蓄品を万全に!!

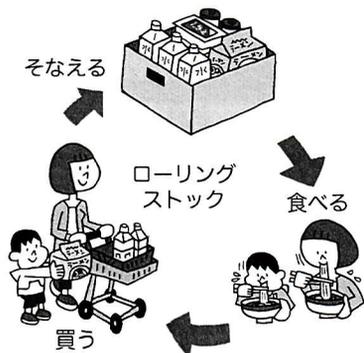
「分散避難」を知っておこう!

「避難所」に多くの方が密集すると、新型コロナウイルスの感染が広がるリスクがあります。
自宅にとどまれる場合は「自宅避難」、その他「親戚・知人宅」「ホテル」「車中泊」など地域の方が分散して避難する「分散避難」も考えておきましょう。



★備蓄品を用意しよう!

「ローリングストック」とは…



まんまも3日分の防災備蓄品（食料品、日用品）を準備しています。
なるべく「自宅避難」をしたいコロナ禍では、備蓄品をしっかりと用意しておきたい!災害時では「いつもの食べ慣れた味」が落ち着きます。ローリングストックは自粛生活でも役立つのでおすすめです。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、「買う」「備える」「食べる」を繰り返して備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができる方法です。

食料は1週間分。水はひとり1日3リットル。
普段食べるものを多めにストックすると◎

●マスク・消毒液・体温計・常備薬を携帯しよう

感染症予防としてすぐ持ち出せるよう準備。避難所でも不足している場合があるので、備えてあると安心。

子どものオムツや生理用品などないと困るものもチェック!

★地域の防災を知ろう!

地域の自治会主催の避難訓練や、救命（AED）講座などにも積極的に参加して、いざという時の心構えを!
まんまでも「小児救急救命講座」「ミニ防災講座」を定期的に開催しています。

「地域の防災講座」のおしらせ

まんまも防災活動として参加している「ピンチをチャンスに!減災共助の会」主催の防災講座があります。
☆10月27日（水）13:00～ 瀬谷公会堂にて
詳しくはひろば内告知またはスタッフまで。

親子のひろば まんま

地域の親子がのんびりすごせるひろばです。

地域情報・子育て情報の提供などを行っています。

子育て中の不安や悩みなども相談に応じます。

お気軽にお立ち寄りください。

【OPEN】月～金曜日 9:30～16:00

(祝日、特別企画実施日は除く)

会議日の他、夏季・年末年始などに休みがあります。

プレママさんも
ぜひどうぞ。

【利用料】対象は、主に0～3歳の子どもとその保護者です。

会 員	入会金	¥1000	対象はお子さんではなく保護者です。
	フリーパス	¥1000	購入日から1ヶ月間有効
	1回利用	¥200	当日に限り有効
ビジター	1回利用 ¥500	初回はひろば利用料が無料です。 但しプログラムに参加の場合は、参加費のビジター料金がかかります。	

●第1子妊娠中の方は無料で利用できます。

※2015年4月改定

●障がい者手帳お持ちの方は利用料半額です。

9:30～12:30
13:00～16:00
の二部制です。

ひろばカレンダー●9月

※プログラムはやむを得ず変更となる場合があります。

月	火	水	木	金
8/30	8/31	1 初めてさん、 いらっしゃ〜い 9:30～12:30 親子のひろばってどんな所？ そんな初めてひろばを利用する 人達の時間です。ゆっくりお話 しましょう。 参加費・ひろば利用料無料 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。	2	3
6	7 ミニ贈賞 講座 10:30～11:00	8 9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	9 会議のため お休みです。	10
13	14	15 相談員がいます ant mama 発達 10:00～12:30 相談員がいます 子育て パートナー 13:00～15:00	16 相談員がいます 保育士 10:30～12:00	17 ノンプログラムの日は ゆったり、まったり すごしてね！
20 敬老の日	21 予約 会員限定 はじめての粘土あそび ～お月見だんごをつくろう～ 詳しくは右記をご覧ください。 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。 8月生まれ パステールweek 9/21～9/30	22 9:30～12:30 ※あんよ以降のお子さんは 午後の部をご利用ください。	23 秋分の日	24 相談員がいます 臨床 心理士 10:00～12:00
27	28 会議のため お休みです。	29	30	9/1 初めてさん、 いらっしゃ〜い 9:30～12:30 親子のひろばってどんな所？ そんな初めてひろばを利用する 人達の時間です。ゆっくりお話 しましょう。 参加費・ひろば利用料無料 ※参加者以外の方は午後の部をご利用ください。

予約 予約が必要なプログラムです。ひろばに直接、またはお電話でお申込ください。プログラムによって、ひろば利用料の他に参加費がかかります。

9:30～12:30 ねんね、はいはいの赤ちゃんのための、のんびりタイム。てくてくあんよのキッズは午後の部でお待ちしています。

瀬谷区子育てパートナー竹花麻理さんが、にこてらすから出張相談に来てくれます。子育てや生活のこと、気になる事があれば相談できます。

せや活動ホーム太陽本館内にあるSUNSUNCAFEさんの焼菓子販売日です。

バースデー★week

毎月最終週にお祝いのフォトスペースを設置。リース型フォトフレームを用意します。記念にぜひご利用ください。なお、お子さんやママがお誕生月の場合はスタッフにお声掛けください。ささやかなプレゼントを用意しています。

誕生月以外の方も、ご自由にフォトスペースをご利用できます。



当面の間はソーシャルディスタンスに基づき、以下の条件で開館しています。

◎利用時間

午前の部 (9:30 ~ 12:30)

午後の部 (13:00 ~ 16:00)

◎利用組数

各回 5組 12名程度

(完全入替 / 予約制)

◎予約上限

1週間に2枠まで・翌週分まで予約可能。各回、定員に満たない場合に限り、当日利用OK!

◎その他

入館時は手洗い・検温・大人はマスク着用。

*体調の優れない場合は利用をお控えください。

子どものみ飲食可。大人は水分補給のみです。

*カフェコーナー (1杯¥20) 利用可。

ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
一日も早く普通の生活ができるよう一緒に乗り越えましょう。



会員限定 予約 **はじめての粘土あそび～お月見だんごをつくろう～**

9月21日(火) 10:30~11:30

小麦粉を使った粘土でお月見だんごを作ろう♪

粘土をこころこ、こねこね…

大人も子どもも粘土の感触に癒されますよ。

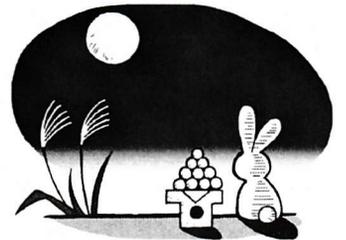
お月見にちなんだ読み聞かせもあります。

【予約制】定員5組12名程度 【参加費】会員限定¥300

【持ち物】汚れてもいい服装、お手拭きタオル

小麦アレルギーが心配な参加者さんには、代わりに米粉を用意します。予約時にスタッフまでお知らせください。

対応：9/17(金)まで



フルママパパTime
ちゃんお世話体験

0:00~12:00
人形を使った沐浴やオムツ替えのお世話体験と、パジャケットを使った妊婦体験ができます。

・ひろば利用料無料
※外のほうは午後の部までご利用ください。

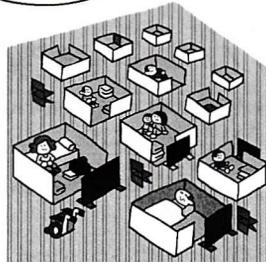


ミニ防災講座

9月7日(火)

10:30~11:00

【第2回】
避難所って
どんなところ?



いざという時の備え、やらなくちゃとは思っていても、家事や育児であとまわしになりがち。どんなことから始めたらいい?どんなものが必要?年4回のミニ講座と一緒に備えていきましょう。お子さんを遊ばせながら参加できる30分程度のミニ講座です。

【参加費】無料(ひろば利用料のみ)

グランマ小児科医によるおはなし会

「病気とケガのホームケア」

10月7日(木) 10:30~12:00

子どもの咳、鼻水、発熱…具合が悪い時、「すぐに病院へ!」と慌ててしまうその前に!おうちで様子を見るポイント、受診のタイミング、下痢や便秘、ケガなどの対処法など、「ホームケア」の気になること、グランマ先生に聞いてみましょう。

今話題の「自然治癒力」やそれを高める方法についてもお話してくれます。

【定員】4組10名(ひろば利用定員に準ずる)

【参加費】会員¥500 ビジター¥700

●小児科医●相澤扶美子氏

旭区サンクリニック小児科院長。お孫さん達からは「グランマ」と呼ばれています★食事療法や東洋医学を取り入れた、薬に頼りすぎない治療が好評です。病気になる前に病気にならないようにする「未病を治す」という考えをお持ちで、実践されています。ご自身の育児経験も活かし、自然治癒力を引き出すアドバイスをしてくれます。



予約開始
9/1(水)~

スタッフ
いろいろ

**わたしの
愛しの推しスイーツ**

イラスト：あいねこP



SUNSCAFE

(地域活動ホーム太陽・三ツ境)

【クッキー】

まんまで月一回のお楽しみ。どのクッキーもさくさく、ほろほろ。ついつい買いすぎちゃう☆作り手の愛情がたっぷりつまったクッキーです。

**パティスリー
シェ・イル (三ツ境)**

【季節のフルーツタルト】



すべてのケーキが推しですが、特に大好きなのは、さくさくタルト生地においしいクリーム、旬のフレッシュなフルーツがたっぷりのったタルト。

フェイスブックで新作情報が来るので毎回チェック!



立花 (瀬谷)

【季節の大福】

大福もしょっぱさと甘さが絶妙ですが、季節で変わる大福はおもちとあんことフルーツがナイスバランス!大きなお口でほおばりたい。

**カスタード
洋菓子店 (瀬谷)**

【シュークリーム】



注文してから入れてくれる濃厚カスタードはパリパリの生地にベストマッチ。生地もカスタードもこぼさずすべて食べつくしたい。

ひろば 子どもの育ち相談日 ぽれぽれ

子どもの発達に気になるママへ…

個別相談

ピア相談員が個別にお話を伺います。ひろばスタッフ同席。

お子さんと一緒にどうぞ。

予約制：各回1組 (乳幼児から思春期くらいまでのお子さんとその保護者)

料金：¥500 (施設利用料として)

9/17(金) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 八木澤恵奈氏

ぽれぽれ@ひろば

いつものひろばに相談員がいて、発達について(障がいの有無に関わらず)子どもを遊ばせながら、気軽に話せる場です。予約は不要です。お気軽どうぞ。

【今月の相談員】



●子どもの育ちや発達なら…

9/15(水) 10:00~12:30

瀬谷区発達障害理解啓発グループantmama 小松直美氏



●ママの気持ちに寄り添います

9/24(金) 10:00~12:00 (個別相談も可)

児童家庭支援センターういず臨床心理士 来山光江氏

HPも
チェック!



ママのチャレンジを

応援します!!

初回割引あり

まんまん家 レンタルスペース



おんがくあそび

- ★ 駅近!...瀬谷駅から徒歩3分
- ★ お子さん連れ大歓迎!...子育て中のママを応援! イベント告知に協力します!
- ★ ピアノ、楽器使えます...レッスンや音楽イベントOKです (※日中のみ)
- ★ バピーマッサージ、ヨガ、各種体操やワークショップ、講座の開催
- ★ ハンドメイド作品の販売や、アート作品の展示会などの開催
- ★ 飲食物持ち込みOK...ママ同士のランチ会など
- ★ 電源、Wi-Fi 完備!...PC作業や、リモート会議などにも
- ★ 見学歓迎!...事前にご連絡をお願いいたします。
- ★ 利用料金



ママ達の文化祭 (作品展)

会員種別	時間	9:00 ~ 21:00	17:00 ~ 21:00	土日祝
一般		2000 円 / 1 時間		
賛助会員		1000 円 / 1 時間	+500 / 1 回	+500 円 / 1 回
ひろば利用会員		500 円 / 1 時間		

※ただし、参加費を徴収するイベント開催等の場合は、一般/賛助会員としてご利用ください。



ちくちくサークル

- ・冷暖房使用時...1時間あたり+100円
- ・ピアノ及び楽器使用オプション...1回利用あたり+100円
楽器は、子ども用マラカスやカスタネット、打楽器等各種いろいろあります!

★利用方法

- ・初回のお申し込みの際は、事前に一度来所いただき、見学および事前説明をさせていただきます。

まずはご連絡おまちしています。電話及びメールにて受け付けます。
電話対応時間は、原則として月~金 10:00 ~ 15:00 となります。

レンタルスペースについて詳しくはこちらをご確認ください→



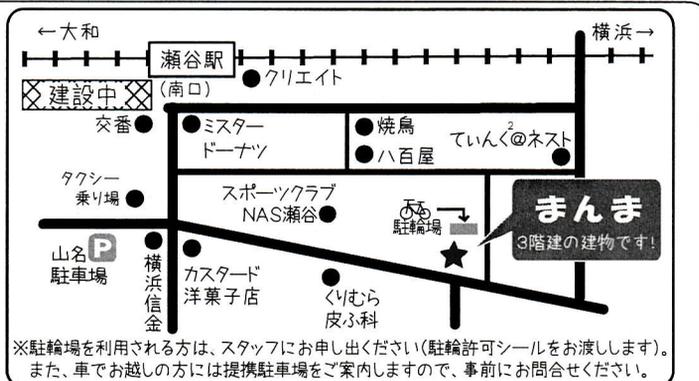
NPO法人 まんま

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-7-19
Tel●045-303-5393 Fax●045-442-3666
E-mail●manmanchi@r9.dion.ne.jp
HP●https://manmanchi.jimdo.com
Instagram・Facebookページもあるよ!ぜひフォローしてね!

ホームページ→



Instagram→



賛助会員募集中!

この地域に子育て支援の施設があることの重要性を広く認知して頂くためにも、多くの方々に賛助金でのご協力を願っています。賛助会費(個人¥2000/年、団体¥5000/年)となっています。ご賛同いただける方、ご一報よろしくお願いたします。

編集後記

今年度、ひろばスタッフが月替わりで通信にコラムを載せているのですが、楽しんでいただけていますか?いろいろなスタッフがいて特技も違うので、いろいろな内容になっています。今月のコラムはスタッフキッズがイラストも描いてくれたのですが、子ども達もみんな個性があっておもしろい!赤ちゃんの時から一緒に育っていきけるひろば。改めていいなあ~と思います。(はりー)

まんま通信 No.212 2021.9.1

発行人 ●金子真澄
編集 ●橋口明奈、針生朋子
タイトルデザイン ●吉田直美