

旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ通信

旭区地域子育て支援拠点

vol.151
2022年
9月号

「ひなたぼっこ」は妊婦さんや子育て中の親子、子育てを応援してくれる方のための施設です

夏休みも終わりましたが、暑さ疲れなどしていませんか？ 少しずつ秋を感じるようになり、来年度、幼稚園・保育園入園を考えている親子のみなさんは、園選びや手続き等の活動が忙しくなってますよね。初めてのことで戸惑うこともあると思います。ひなたぼっこには、幼稚園や保育園の情報もいろいろありますし、疑問や不安が減らせるようお手伝いできれば…と思っています。遊びに来たついでに気軽にスタッフに声をかけてください。利用者のママ同士で情報交換をする…そんな出会いもあったら嬉しいですよね♪

ひなたぼっこを飛び出して おうちを飛び出して 一緒に遊びましょう

そとあそび 予約不要 10:00~11:30

乳幼児期の外遊びは、生活リズムを整え新しい体験をする楽しさを作りだすものです。ママもパパも一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

毎月実施
プログラム

- 9月 7日 (水) マインコーポ二俣川広場 (私有地)
- 9月 9日 (金) 笹野台二丁目公園 (笹野台 2-160-58)
今月から会場が変わっています
- 9月14日 (水) 万騎が原公園 (万騎が原 47)
- 9月16日 (金) 本村町第一公園 (本村町 16-1)

・参加の際は、おうちでの検温、マスク(大人の方)、参加表への記入にご協力ください。・水分補給用の飲み物をお持ちください。・雨天中止(午前9時以降HPをご確認ください)・マインコーポ二俣川広場は私有地のため、住人の方にご迷惑をかけないよう、気をつけましょう。

お手伝いボランティアさん募集中です
ご興味のある方はひなたぼっこまでご連絡ください



出張ひろば 10:00~11:30

ひなたぼっこへは少し距離のある左近山、笹野台、南万騎が原地域の親子のみなさん、ぜひ遊びに来てください♪

毎月実施
プログラム

- 9月 2日 (金) 左近山地域ケアプラザ
予約受付: 8月19日(金) 10:00~ 定員: 5組
- 9月15日 (木) 笹野台地域ケアプラザ
予約受付: 9月 1日(木) 10:00~ 定員: 10組
- 9月 お休み 南まきが原自治会館 (柏町 113-1)

・詳細はチラシをご覧ください、ひなたぼっこにお問合せください

共催: 左近山地域ケアプラザ
笹野台地域ケアプラザ
万騎が原地域ケアプラザ



相談したいな、ヒントが欲しいな…というあなたの子育てに寄り添います

専 専門相談員の日

要予約

お知らせ

年間予定は、チラシまたはHPをご確認ください。
相談は、予約の上当日先着順となります

8月から、開催日の2週間前が予約開始日となりました



	二俣川		鶴ヶ峰	
公認心理師	9月 9日(金) 28日(水)	10:00~11:30 各4組	9月 1日(木) 15日(木)	10:00~11:30 各4組
	10月 14日(金) 26日(水)		10月 6日(木) 20日(木)	
育児のこと、お子さんの発達のことなど				
管理栄養士	9月 6日(火)	10:00~11:30 各8組	9月22日(木)	13:30~15:00 各8組
	10月 4日(火)		10月17日(月)	
離乳食など、お子さんの食事・栄養面など				
助産師	9月27日(火)	13:30~15:00 各8組	9月28日(水)	10:00~11:30 各8組
	10月18日(火)		10月26日(水)	
産後の体のことや卒乳・母乳の悩み、お子さんの体重など				
保育・教育 コンサル	-		9月 2日(金)	10:00~11:30 各8組
	-		-	
さまざまな保育サービス等について				
保健師	-		-	
	-		-	
妊娠中のことから、子どもの発育・発達など				

横浜子育てパートナー

♡横浜子育てパートナーとは♡

子育て期のいろいろな悩みごと、困りごとなどについて相談者に寄り添い、必要な情報を調べたり、適切な支援機関を紹介したりする相談専任スタッフです。

～ 相談しやすい方法で気軽にどうぞ ～

ひろばで 専用電話で 出張相談で ★1 メールで ★2

★1…親子のつどいの広場、赤ちゃん教室など訪問しています(日程はHPまたはこの欄でお知らせしています)

★2…ひなたぼっこHP内「なんでもトーク」で相談を受けています

9月は第4金曜日が祝日のため、第5金曜日に実施します

横浜子育てパートナーはひなたぼっこ(二俣川)にいます

第4金曜日は(鶴ヶ峰)に出張しています

● 横浜子育てパートナー
子育て相談専用電話
045-489-6170
(火～土曜日 10:00~16:00)



日	月	火	水	木	金	土
28 休館日	29 休館日	30 予約開始 10:00~ 9/13 赤ちゃんサロン	31	1 予約開始 10:00~ 9/15 笹野台出張ひろば	2 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	3
4 休館日	5 休館日	6 専 管理栄養士相談	7 そとあそび マイコーポ二俣川広場	8	9 そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	10 ぷれママ・ぷれパパ講座
11 休館日	12 休館日	13 赤ちゃんサロン 予約開始 10:00~ 9/27 助産師	14 そとあそび 万騎が原公園 予約開始 10:00~ 9/28 公認心理師	15 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	16 そとあそび 本村町第一公園	17 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制 予約開始 10:00~ 10/8 ぷれママ
18 休館日	19 休館日	20 休館日 敬老の日	21 予約開始 10:00~ 10/4 管理栄養士	22 予約開始 10:00~ 10/7 左近山出張ひろば	23 休館日	24
25 休館日	26 休館日	27 専 助産師相談	28 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 10/12 赤ちゃんサロン	29	30 予約開始 10:00~ 10/14 公認心理師	1

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。新型コロナ感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。随時ホームページでお知らせします。

※プログラム中止のお知らせ

… 通信8月号「COMING SOON!」でお知らせした『9/29 当事者同士のおしゃべり会〜地方出身のママ集まれ〜!』は、新型コロナ感染状況の拡大傾向にあるため、中止させていただきます。

ぷれママ・ぷれパパ講座 二俣川 9/10(土) 10:15~11:30
鶴ヶ峰 9/24(土) 10:15~11:30

予約受付: 二俣川 8月20日(土) 10:00~ 定員: 4組
鶴ヶ峰 9月3日(土) 10:00~ 定員: 6組
※お申込みはそれぞれの拠点へお願いします

出産までの流れなど助産師さんからの「学び」や、沐浴・妊婦「体験」、遊びに来ている親子さんとの「触れ合い」など、いろいろなメニューを用意しています♪
パパの役割についても一緒に学びましょう。

対象: 初産婦(妊娠20~35週の安定期の方)とそのパートナー
持ち物: 飲み物、母子手帳



はじめての歯みがき講座 鶴ヶ峰 9/16(金) 10:00~11:00

予約受付: 9月2日(金) 10:00~ 定員: 8組

歯科衛生士さんによる講座です。ママとお子さんに、歯みがきの大切さや歯ブラシの選び方をお話してもらいます。そのあと、歯の模型を使った「歯みがき指導」も受けられますよ。

対象: 上の歯が2本はえ始めたお子さん
持ち物: 使っているものがあれば
「子ども用歯ブラシ」



じいじ・ばあば

～ 敬老の日のプレゼントに～
ありがとうカードを作ませんか

9/1(木) ~ 17(土)

二俣川

鶴ヶ峰

キャッシュカードサイズ(86mm×54mm)で持ち歩きやすいカードを、おじいちゃん おばあちゃんにプレゼントしませんか?

貼りたいシールやお子さんの写真(カットしたもの)など材料をお持ちください。仕上げに、台紙をラミネートしてお持ち帰りできます♡

※ひろばでハサミは使えません
※厚みのあるものはラミネートできません
※詳しくはHPまたはチラシをご覧ください



赤ちゃんサロン 二俣川 9/13(火) 10:15~11:30

予約受付: 8月30日(火) 10:00~ 定員: 5組
産後間もない特別な時間♥ みなさんと気軽にお話をしてみませんか?

対象: 生後1~4ヶ月の赤ちゃんをもつ親子さん

【お知らせ】参加はお子さま一人につき1回までと、させていただきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

赤ちゃんサロン以外の日も、1歳未満の赤ちゃん専用スペース『赤ちゃんひろば』がありますので、いつでも遊びに来てくださいね♥



日	月	火	水	木	金	土
28 休館日	29 休館日	30	31	1 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 9/15 公認心理師	2 専 保育・教育 コンサルジュ相談 予約開始 10:00~ 9/16 はじめての歯みがき	3 予約開始 10:00~ 9/24 ふれママ
4 休館日	5 休館日	6	7	8 予約開始 10:00~ 9/22 管理栄養士	9	10 子サポ 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制
11 休館日	12 休館日	13	14 予約開始 10:00~ 9/28 助産師	15 専 公認心理師相談	16 はじめての歯みがき講座	17
18 休館日	19 休館日	20 休館日 敬老の日	21	22 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 10/6 公認心理師	23 休館日	24 ふれママ・ふれパパ講座 子サポ
25 休館日	26 休館日	27	28 専 助産師相談	29	30 パートナー 予約開始 10:00~ 10/14・19 保育園の入り方	1

★予約はひなたぼっこサテライトでの受け付けになります

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。新型コロナ感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。随時ホームページでお知らせします。

パートナー ... 横浜子育てパートナーがいる日です。子育ての気になることなど、気軽にお話してくださいね。

子サポ ... 横浜子育てサポートシステムのコーディネーターがいる日です。会員登録や利用に向けてのお話もできます。

COMING SOON!

10月のプログラムから

保育園の入り方 鶴ヶ峰 ① 10/14(金) ② 19(水) 10:00~11:30
二俣川 ① 10/17(月) ② 24(月) 10:00~11:30

予約受付： 鶴ヶ峰 9月30日(金) 10:00~ 定員：各10組
二俣川 10月4日(火) 10:00~ 定員：各20組

保育・教育コンサルジュさんをお招きして、申請書の書き方など個別に相談できます。



※両会場とも①②は同じ内容です
※二俣川会場は、プログラム終了後は閉館となります

一時預かり専用電話を設置しました

045-752-8002

【留守番電話機能】もありますので、利用前日閉館後にやむを得ずキャンセルされる場合等の連絡に、ご利用ください。毎月1日(または次の開館日)は、翌月の予約開始日のため、電話が混み合う場合があります。



ひなたぼっこの利用方法

- **利用カードは両館共通です**
- **開館時間** (当面の間/二俣川・鶴ヶ峰共通です)
午前の部 10:00~12:00
午後の部 12:30~16:00 (閉館)
- **ひろばの利用は予約不要です**
ひろばが混雑した場合はHPでお知らせします
- **出張ひろば・プログラム・専門相談の予約方法**

- ・行事によって予約開始日が違います
- ・持ち物等は予約時にご案内します

予約は電話または各ひろばにて受付けています

受付時間はいずれも **10時00分~16時まで**

電話 **二俣川 045-442-3886**

鶴ヶ峰 045-752-8881

予約の際 利用日当日まで申し込みは可能ですが定員に達しましたら受付を終了させていただきます。なお、キャンセル待ちはできません。

10月の予定

当月または来月初旬に予約が始まるプログラムを中心にお知らせします

	開催時間	日程	会場
そとあそび	予約不要 10:00~11:30	10/5(水) マインコーポ二俣川広場(私有地) 10/14(金) 笹野台二丁目公園	10/12(水) 万騎が原公園 10/21(金) 本村第一公園
出張ひろば	要予約 10:00~11:30	10/7(金) 左近山地域ケアプラザ 10/18(火) 南まきが原自治会館 10/20(木) 笹野台地域ケアプラザ	予約 9/22(金)10:00~ 予約 10/4(火)10:00~ 予約 10/6(木)10:00~
ふれママ・ふれパパ講座(二俣川)	要予約 10:15~11:30	10/8(土) ひなたぼっこ(二俣川) 研修室	予約 9/17(土)10:00~
ふれママ・ふれパパ講座(鶴ヶ峰)	要予約	10/22(土) ひなたぼっこ(鶴ヶ峰) 研修室	予約 10/1(土)10:00~

横浜子育てサポートシステム

～ 入会説明会 ～ 予約は事務局(二俣川)へ

二俣川 9月17日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
二俣川 10月4日(火) 10:00~11:00 ひなたぼっこ

鶴ヶ峰 9月10日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
鶴ヶ峰 10月15日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
(ご都合が合わない場合は、個別でもご説明いたします)

お知らせ

サテライトに子サポスタッフがいる日があります。利用についての疑問にお答えしたり、会員登録や、具体的な利用に向けてお話を始めたりすることもできます。

子どもを預かってほしい人と 子どもを預かる人にそれぞれ会員登録していただき、希望に合う出会いをつなぐのが、横浜子育てサポートシステムです。ご興味のある方はお問合せください♥



横浜子育てサポートシステム
旭区支部事務局〔二俣川〕

火～土曜日 10:00～17:00
TEL:045-442-3038 FAX:045-442-3881



絵本で遊ぼう



『タンタンのハンカチ』

いわむらかずお / 作 偕成社

タンタンのおねポケットには、ちょっとおしゃれな赤いハンカチが入っています。「ハンカチ カーチ カチ。」おまじないで、どんどん大きくなるんです。ネクタイになったら、おとうさんの気分。バンドナになったら、かいぞく気分。タンタンのハンカチ、どこまで大きくなるでしょう。



休館日やおはなし会などのイベントの情報は、横浜市立図書館ホームページやTwitterにてご確認ください。

★問い合わせ：旭図書館 ☎ 953-1166



←図書館
ホームページ

Twitter→



おすすめレシピ

野菜を食べよう!

食欲アップ♪トマトカレーつけ麺

＜材料＞ 3～5歳4人分

そうめん(乾).....300g	【カレーつゆ】
鶏ささ身.....3本	トマト.....大1/2個
きゅうり.....1と1/2本	顆粒コンソメ..小さじ2(8g)
もやし.....2袋	醤油.....大さじ1弱(16g)
	みりん.....大さじ1弱(16g)
	砂糖...大さじ1と1/3(12g)
	カレー粉...小さじ2/3～大さじ1
	水.....400cc

＜作り方＞

- ① 耐熱容器に鶏ささみを入れ、塩・こしょう・酒・水をまぶす。ふんわりラップをかけて電子レンジ 600Wで2分～2分半加熱する。荒熱が取れたら、手で食べやすい大きさに割く。
- ② もやしは茹でて水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ つゆのすべての材料を小鍋に入れてスプーンで混ぜ、沸騰させる。角切りにしたトマトを入れて3分煮込む。
- ⑤ ④の荒熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ そうめんを茹でる。
- ⑦ 皿にそうめんを盛り、その上に具材を盛り付ける。汁は器によそう。

トマトが苦手な場合は、入れなくてもおいしいです。おくら・とうもろこしなど夏が旬の野菜と相性がいいスープですので、他の野菜でのアレンジも楽しんでみて下さいね♪



二俣川 鶴ヶ峰 ボランティア随時募集中です

ひなたぼっこには、いろいろな活動をしているボランティアさんがいます。個人であったりグループであったりですが、ひろばの運営のお手伝いや、作品・特技の披露など、みなさんそれぞれ無理のない範囲で、ひなたぼっこを盛り上げてくれています。現在はおもに、「見守り」「折り紙」「読み聞かせ」のボランティアさんが活躍中です♪

子どもが好き！お掃除が好き！外国語のスキルを活かしたい...など！どんなことでも大丈夫。私たちと一緒にばかばか笑顔を作りませんか？見学も歓迎です。ご連絡をお待ちしています。

お問合せはコチラまで **045-442-3886**

感染症対策を実施しています

ひろばを利用の際は、コロナ感染予防にご協力をお願いします

- ・検温・マスク・手指消毒にご協力ください
- ・施設内では水分補給のみで、食事・間食はできません

ひなたぼっこでは、感染症対策をしています

- ・開館前とお昼に清掃・消毒を行います
- ・空気清浄機の使用、窓開け等 換気に配慮しています
- ・ひろばにおもちゃ用消毒クロスを設置しています

その他、お気づきのことがありましたら、お声掛けください



ひなたぼっこ通信 9月号

発行日：2022年9月1日
発行所：旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ
発行責任者：中村 廣子

ひなたぼっこ・ひなたぼっこサテライト共通

開館時間 火曜日～土曜日 10:00～16:00
休館日 原則、毎週日曜・月曜・祝日
(HPなどでご確認ください)
対象 就学前の子どもとその養育者、妊婦とその家族
子育てを応援する方
利用料 無料 ※駐車場はありません

←ひなたぼっこホームページへはコチラからどうぞ♥



旭区地域子育て支援拠点は、旭区役所からの委託を受けて、特定非営利活動法人子そだちえん・あさひが区との協働で運営しています。

ひなたぼっこ

〒241-0821 横浜市旭区二俣川 1-67-4
相鉄二俣川駅徒歩7分
または清水が丘団地バス停下車1分
TEL 045-442-3886 FAX 045-442-3896



ひなたぼっこ サテライト

〒241-0822 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階
相鉄鶴ヶ峰駅北口徒歩6分
TEL 045-752-8881 FAX 045-752-8990
一時預かり専用電話：045-752-8002

