

旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ通信

vol.149
2022年
7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

みなさん、今年の夏休みはどのように過ごそうか、予定は立てていますか？ 新型コロナと共に過ごす夏も3回目。ワクチン接種が進んでいるのはもちろんですが、「with コロナ」の生活スタイルが定着してきたことで、「正しく怖がる」気持ちづくりもだんだん身につけているような気がします。少しだけ離れてとかアクリル板を挟んでとか、コロナ前とはちょっと違うけれど、みんなで口元まで笑顔を交わせる日はきっと来ます(よね!?) それまで「あと少し!」と信じて、親子で、地域で、楽しい夏の思い出を作りましょうね。

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
7プログラム

- 7月 6日(水) マインコーポ二俣川広場 (私有地)
- 7月 8日(金) 笹野台北公園 (笹野台3-6)
- 7月13日(水) 万騎が原公園 (万騎が原47)
- 7月15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
7プログラム

- 7月 1日(金) 左近山地域ケアプラザ
予約受付: 6月17日(金) 10:00~ 定員: 5組
- 7月21日(木) 笹野台地域ケアプラザ
予約受付: 7月 7日(木) 10:00~ 定員: 7組
- 7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

要予約

専 専門相談員の日

土曜日から翌週の日程の予約ができます。予約はそれぞれの拠点での受付になります。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



	二俣川		鶴ヶ峰	
公認心理師	7月 8日(金)	10:00~11:30 各5組	7月 7日(木)	10:00~11:30 各5組
	27日(水)		21日(木)	
管理栄養士	8月 24日(水)	各8組	8月 4日(木)	各8組
	—		18日(木)	
助産師	7月 26日(火)	13:30~15:00 各8組	7月 27日(水)	10:00~11:30 各8組
	8月 16日(火)		8月 24日(水)	
保育・教育 コンシェルジュ	—	10:00~11:30 各8組	7月 1日(金)	10:00~11:30 各8組
	8月 3日(水)		—	
保健師	—	—	—	—
	—		—	

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

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
26 休館日	27 休館日	28 開館時間は10時です!	29 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	30	1 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	2 予約開始 10:00~ 7/5 管理栄養士 7/8 公認心理師
3 休館日	4 休館日	5 専 管理栄養士相談	6 そとあそび マイコーポ二俣川広場	7 予約開始 10:00~ 7/21 笹野台出張ひろば	8 そとあそび 笹野台北公園 専 公認心理師相談 これから離乳食を始めるママたちへ	9 ぶれママ・ぶれパパ講座
10 休館日	11 休館日	12 赤ちゃんサロン	13 そとあそび 万騎が原公園	14 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	15 そとあそび 本村町第一公園	16
17 休館日	18 休館日	19 休館日	20	21 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ 当事者同士のおしゃべり会	22 予約開始 10:00~ 8/5 左近山出張ひろば	23 予約開始 10:00~ 7/26 助産師 7/27 公認心理師 8/13 ぶれママ
24 /31 休館日	25 休館日	26 専 助産師相談	27 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 8/10 赤ちゃんサロン	28	29	30 予約開始 10:00~ 8/2 管理栄養士 8/3 コンシェル

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。

これから離乳食を始めるママたちへ 7/8(金) 10:15~11:15

予約受付: 6月17日(金) 10:00~ 定員: 5組

離乳食初心者のママ、ぜひご参加ください♪

対象: 離乳食開始前(4~5ヶ月)のママ
 *親子参加OK。ただし保育はありません

内容: 離乳食開始の目安(おはなし)
 10倍粥の作り方(デモンストレーションあり)
 質問コーナー ...など



当事者同士のおしゃべり会 二俣川 7/21(木) 10:15~11:15

予約受付: 6月23日(木) 10:00~ 定員: 6組

今回のテーマは『プレ幼稚園に興味のあるママ・パパ集まれ!!』です。プレ幼稚園でどんなところ? 知りたいこと、情報交換などみんなで話しませんか?

対象: プレ幼稚園入園を検討中の保護者

※お子さまを同伴される場合は保育がありませんので、保護者がケガのないよう見守りをお願いします。



☆次回は9月29日(木)開催予定です。詳しくは通信8月号やHPでお知らせします。

ぶれママ・ぶれパパ講座 二俣川 7/9(土) 10:00~11:30

鶴ヶ峰 7/23(土) 10:00~11:30

予約受付: **二俣川** 6月18日(土) 10:00~ 定員: 4組

鶴ヶ峰 7月2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

赤ちゃんサロン 7/12(火) 10:15~11:30

予約受付: 6月28日(火) 10:00~ 定員: 8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

毎月実施
プログラム

【お知らせ】参加はお子さま一人につき1回までと、させて頂きたいと思っております。ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

赤ちゃんサロン以外の日も、専用の『赤ちゃんひろば』にいつでも遊びに来てくださいね♥



水あそびをスタートしま〜す (二俣川)

お天気のようにすを見ながら、「水遊び」や「そと遊び」を実施していきますので、事前のお知らせはいたしません

密にならないように、いくつかのたらいを出します

水遊び用のおもちゃでお水をすくって遊んでね

お水の中に体を浸けることはできません



日	月	火	水	木	金	土
26 休館日	27 休館日	28 開館時間は10時です!	29	30	1 専 保育・教育 コンサルジュ相談	2 予約開始 10:00~ 7/7 公認心理師 7/23 ぶれママ
3 休館日	4 休館日	5	6	7 専 公認心理師相談	8	9
10 休館日	11 休館日	12	13	14	15	16 子サポ 予約開始 10:00~ 7/21 公認心理師 7/21 管理栄養士
17 休館日	18 休館日	19 休館日	20	21 子サポ 専 公認心理師相談 専 管理栄養士相談 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	22 パートナー	23 ぶれママ・ぶれパパ講座 予約開始 10:00~ 7/27 助産師
24 /31 休館日	25 休館日	26	27 専 助産師相談	28	29	30 予約開始 10:00~ 8/4 公認心理師

★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。

「専門相談員相談」がサテライトでも始まりました

6月から、鶴ヶ峰でも専門相談員相談を開始しました。

あえて二俣川と日程や時間をずらしていますので、お近くの会場を選んだり、ご都合にあわせてお申込みいただけます。両拠点で行うことで全体の実施回数も増えましたので、「つぎは来月…」と待つことばかりではなく、必要なとき、遊ぶついでに気軽に相談していただけるのではと思っています(^^)

また、公認心理師さんと助産師さんは、二俣川とは別の相談員さんですので、それぞれのアドバイスを聞くなんてこともできますよ♪

ホームページ内「子育ての相談をしたい方へ→専門相談」には、両拠点のスケジュールを掲載していますので、ぜひそちらもご覧くださいね。



実施しています
感染症対策も

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

予約の際ご注意ください 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。

8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 と 会場
そとあそび	予約不要 10:00~11:30	8月はお休みです メインコーポ二俣川広場(私有地) 万騎が原公園 笹野台北公園 本村第一公園
出張ひろば	要予約 10:00~11:30	8/5(金) 左近山地域ケアプラザ 予約 7/22(金)10:00~ 8/16(火) 南まきが原自治会館 予約 8/2(木)10:00~ 8/18(木) 笹野台地域ケアプラザ 予約 8/4(木)10:00~
ぶれママ・ぶれパパ講座(二俣川)	10:15~11:30	8/13(土) ひなたぼっこ(二俣川) 研修室 予約 7/23(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 7月14日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
 - 二俣川 8月12日(金) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
 - 鶴ヶ峰 7月21日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
 - 鶴ヶ峰 8月4日(木) 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



HP 子サポ

絵本で遊ぼう



『まかせとけ はたらくるま』

三浦太郎 / 作 偕成社

パワーショベルが「土を運んで」とお願いすると、ダンプカーは「まかせとけ！」と頼もしく返事をします。協力し合うはたらくるまが、たくさん出てくる絵本です。色んな車に興味が出てきた子供たちへ。



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→



ご紹介♪ いろいろなボランティアさんが活動してくれています

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。個人であたりグループであたりですが、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♪



二俣川 鶴ヶ峰 ボランティア随時募集中です

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。私たちと一緒にほかほ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。

おすすめレシピ 野菜を食べよう!

夏野菜のカラフルマリネサラダ

＜材料＞ 幼児2人分+大人2人分

- トマト …… 大1と1/2個
- きゅうり …… 1と1/2本
- さやいんげん …… 3本
- コーン缶 …… 大さじ2
- 玉ねぎ …… 30g
- * 酢 …… 大さじ1強
- * 砂糖 …… 小さじ1と1/2
- * 醤油 …… 小さじ1弱
- * 塩 …… 少々
- * こしょう …… 少々
- * 植物油 …… 少々

＜作り方＞

- ① トマト、きゅうりは1cm角に切る。
- ② さやいんげんは電子レンジ600Wで1分加熱し、1cm長に切る。
- ③ コーン缶は水気を切る。
- ④ 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ⑤ ポウルに*の材料を全て入れて混ぜ、④の玉ねぎも混ぜる。
- ⑥ ⑤に①～③の野菜を入れて和える。

☆他にも、なす・パプリカ・オクラなども合います。塩こしょうして焼いた鶏肉やかじきまぐろ・鮭などにかけて、主菜のマリネソースにしたり、冷製スパゲッティの具にしてもおいしいですよ♪

●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

ひなたぼっこ通信 7月号

発行日：2022年7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

対象 就学前の子どものその養育者、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

