

旭区地域子育て支援拠点

ぴななぽっこ通信

vol.173
2024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と仲間になれる施設です

4月から「横浜市子育て支援拠点サイト」を使っのの入退館がはまり、3ヶ月が経ちました。利用者のみなさん、支援者のみなさんには、登録手続きなどでご面倒をおかけしています。

やり方が分からない、うまくいかない、という時でも、スタッフがサポートしますので、未登録でも気にせずに「そのままいらしてください。」

これからも、横浜での子育て情報が目的に合わせてより豊富により便利にいつでも GET できるよう、整備が進んでいきますので、どうぞご期待ください！



スタッフ スキル UP レポート

不審者対策研修を実施しました

5月20日に二俣川本拠点で、同27日に鶴ヶ峰サテライトで、旭警察の方に来ていただき不審者対策研修をしました。ロールプレイングでスタッフ連携の大切さを学んだり、建物の構造を見て防犯対策を考えることができました。

今後も、安心して拠点を利用してもらえるよう、サテライトも合わせてスタッフのスキルアップを進めます。

利用者のみなさんも、ひなたぼっこで避難訓練等を実施する場合はぜひご参加、ご協力をお願いします。



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

● 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！

- 7月 3日（水）マインコーポ二俣川広場（私有地）
 - 7月10日（水）万騎が原公園
 - 7月12日（金）笹野台二丁目公園
 - 7月19日（金）本村町第一公園
 - 7月25日（木）鶴ヶ峰公園
- 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、住人の方のご迷惑にならないよう気をつけましょう。



● 出張ひろば 予約不要 10:00~11:30

ひなたぼっこへは少し距離のある親子のみなさん、ぜひ遊びに来てください！

- 7月 5日（金）左近山地域ケアプラザ
 - 7月18日（木）笹野台地域ケアプラザ
 - 7月 お休み 南まきが原自治会館（柏町113-1）
- HPはコチラから
そとあそび、出張ひろば
共通です



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

● 専門相談員相談の日

● 2024 年度上半期の予定は、チラシやHP でお知らせしています

● 実施日2週間前、各拠点で予約を受け付けています

● 空きがある場合は、当日の利用も可能です

● 予約している方は、当日ご来館順にご案内しますので受付でお声掛けください



	二俣川	鶴ヶ峰
公認心理師	7月12日(金) 24日(水) 8月1日(木) 28日(水)	7月4日(木) 18日(木) 8月1日(木) 15日(木)
管理栄養士	7月2日(火) 8月6日(火)	7月19日(金) 8月16日(金)
助産師	7月23日(火) 8月20日(火)	7月24日(水) 8月28日(水)
保育・教育 コンシェルジュ	8月7日(火)	7月12日(金)
保健師		

横浜子育てパートナー

二俣川 鶴ヶ峰それぞれの拠点にいますよ〜

● 色のカフェエブロンが目印です

私たちは、子育て期のいろいろな悩みごと、困りごと等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…親と子のつどいの広場、地域サロンなど訪問しています

★2…ひなたぼっこHP内「なんでもトーク」で相談を受付けています

7月の出張相談

11日(木)10:00~12:00 親子サロン メダカ(上白根)

横浜子育てパートナー子育て相談専用電話

二俣川 045-489-6170

鶴ヶ峰 045-752-8354

(火～土曜日 10:00~16:00)

預かりなど 子育てをみんなて支えるお手伝い

横浜子育てサポートシステム

～ 八会説明会 ～

二俣川 7月20日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ

鶴ヶ峰 7月6日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト

入会説明会は、横浜市の拠点サイト内からどなたでもお申込みができます。説明を聞いていただいた上で、子サポの会員登録をご希望の場合は、スタッフよりご案内いたします。

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！

HP子サポのページは
こちらから

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 9:00~17:00

TEL: 045-442-3038 FAX: 045-442-3881

ひなたぼっこサテライトの一時預かり

予約開始日

8月分 7月2日(火) 10:00~

9月分 8月1日(木) 10:00~

1ヶ月最大利用8回のうち、2回分までを予約開始日に申込みできます

専任のスタッフが、サテライト内でお子さんをお預かりする事業です。

利用には事前に横浜市の拠点サイトに利用登録が必要です。利用案内や予約は、オンラインでできるようになる予定です。詳しくはHPまたは専用ダイヤルにお問合せください。

一時預かり専用ダイヤル(鶴ヶ峰)

045-752-8002

HP一時預かりのページは
こちらから

もっとあつまれ〜！ わくわくしたいママ

- 「なにかを始めたい！」と思っているママ
- 資格や特技を披露する場がほしいなと思っているママ
- 同じ子育て中のママを元気にしたいママ

…そんな思いを持ったママたちを募集しています！

すでに楽器演奏やヨガなどを、お楽しみ時間に披露してくれているママもいます ♡

あなたも、どんなことができるか一緒に話しながらかしく活動してみませんか？

ひなたぼっこのInstagram

二俣川本拠点

鶴ヶ峰サテライト

ひなたぼっこのInstagramは
こちらからどうぞ

旬な情報、お知らせを
発信していきますので
ぜひフォローお願い
します！

ひなたぼっこ通信 7月号

発行日：2024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そだちえん・あさひが区との協働で運営しています。

子どものいる暮らしのヒント

絵本で遊ぼう

『あめかな』

U.G.サトー / さくえ 福音館書店

初めは「ぼつ ぼつ」という音。何の音かな？ 次は、「びしゃつ びしゃつ」おおきな水がぶきの音がしました。

さあ、雨がふってきましたよ。どんな音が聞いてみましょう。そして雨が上がった時は、どんな感じがするのかな。

この絵本を読んで、雨の音を再発見してみては？

休館日やおはなし会などのイベントの情報は、横浜市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 図書館Twitter

きゅうりとキャベツのわかめふりかけ和え

＜材 料＞ 幼児2人+大人2人分

きゅうり……………1本 人参……………1/2本

塩……………少々 わかめふりかけ…小さじ2/3

キャベツ……………120g 醤油……………少々

＜作り方＞

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々を振って5分置き、しんなりしたら水気を絞る。
- キャベツは2×3cmに切り、電子レンジ600Wで3分加熱し、荒熱が取れたら水気を絞る。
- 人参は薄いちよう切りにし、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ボウルに①～③を入れてさっと混ぜ、わかめふりかけと醤油を入れて和える。

★「炊き込みわかめ」や「わかめごはんの素」などのわかめふりかけは濃く味付けをされているので、野菜の和え衣として使うと、食材としても味付けとしても活躍してくれます。ふりかけによって味の濃さが違うので、調整してみてください。

●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

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

〒241-0022 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

ひなたぼっこ カレンダー 二俣川 7月

〒241-0821 横浜市区二俣川 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

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	1 休館日	2 専 管理栄養士相談	3 専 そとあそび マイコンボ二俣川広場 アロマスプレーづくり	4	5 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	6 パパ DAY 予約開始 10:00~ 7/27 ぶれママあそび会
7 休館日	8 休館日 Babyマッサージ	9 予約開始 10:00~ 7/23 0歳からの絵本講座 7/23 助産師	10 専 そとあそび 万騎が原公園 赤ちゃんサロン	11 予約開始 7/24 公認心理師	12 専 そとあそび 世野台第一公園 公認心理師相談	13 パパの離乳食講座
14 休館日	15 休館日	16 休館日	17	18 出 出張ひろば 世野台地域ケアプラザ	19 専 そとあそび 本村町第一公園 入会説明会 予約制	20
21 休館日	22 休館日	23 専 助産師相談 0歳からの絵本でふれあい講座 予約開始 10:00~ 8/6 管理栄養士	24 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 8/7 コンシェルジュ	25 専 そとあそび 鶴ヶ峰公園 Come on! ベイビー	26	27 ぶれパパ・ぶれママ講座
28 休館日	29 休館日	30 予約開始 10:00~ 8/13 からだをつかってあそぼう	31 予約開始 10:00~ 8/14 赤ちゃんサロン	1	2 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	3 予約開始 10:00~ 8/24 ぶれママあそび会

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。諸事情によりプログラムが変更・中止になる場合は、ホームページでお知らせします。

子どもにやさしいアロマスプレーづくり 二俣川 7/3(水) 10:15~11:15

予約受付：6月19日(水) 10:00~ 定員：6組

お子さんにも安心な天然アロマオイルを使ったスプレーを作ります。お部屋をいい香りにして癒しの時間を楽しんでみませんか？アロマの上手な利用法などもお話しします。忙しい日常にちょっとした彩りを添えてみましょう♡

参加費：300円(材料代として)

♥保育ができませんので、お子さんを同伴される場合は保護者の方が見守りをお願いします

パパ DAY 二俣川 予約不要 7/6(土) 10:00~12:00

子どもとゆづり(しかり?)遊びたいパパ。パパ友との出会いがほしいパパ。育児を知りたいパパ。お子さんとひろばで過ごしませんか？

♥お庭で小麦粉粘土をします。作って・遊んで・お持ち帰りができますよ
おそで実施できない場合(雨など)、中止となります

♥午前中はパパとお子さんでおいでください。午後からはどなたでもご利用いただけます。

赤ちゃんサロン 二俣川 7/10(水) 10:15~11:30

予約受付：6月26日(水) 10:00~ 定員：6組

産後間もない特別な時間♡
みなさんと気軽に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

※参加はお子さま一人につき1回までお願いいたします。

ひなたぼっこの利用方法 二俣川 鶴ヶ峰

- ひろばや預かりの利用には、事前に横浜市地域子育て支援拠点サイトに、アカウントの取得と利用登録が必要です。
4月2日から、これまでの紙のカードでは入館ができません
- ひろばの利用は予約不要です
- プログラムの申込みは、予約開始日から電話 または各ひろばにて受け付けています
各プログラムの参加申込みが、開催前日までに2組未満だった場合は、実施を見送らせていただきます。あらかじめご了承ください。
ただし、専門相談員相談は、1組のお申込みでも実施します。
- ひなたぼっこの感染症対策については、HPでご案内しています。
- 妊婦さんや新生児も利用する施設ですので、スタッフはマスク着用を継続いたします。ご理解ご協力をお願いします。



横浜市の拠点サイトはこちらから

登録方法は、ひなたぼっこのHPでもご案内しています



チャレンジ! パパの離乳食づくり講座 二俣川 7/13(土) 10:15~11:45

予約受付：6月29日(土) 10:00~ 定員：5組

これから離乳食を始める、あるいは始めたばかりのお子さんの離乳食作りを「体験」してみよう。

対象：生後4~5ヶ月のお子さんのパパ
講師：管理栄養士 ひなたぼっこ専門相談員 前川智香子先生

Come on! ベイビー 二俣川 7/25(木) 14:00~15:00

月齢が同じくらいの親子と交流したい。いつ行ったらほかの親子に出会えるか分からない。そんな0歳親子の皆さん、仲間づくりをしに来ませんか？

7月の対象：生後1~4ヶ月のお子さんとお母さん・パパ

- ♥プログラムの対象月齢ではないBabyは、この時間だけ別に用意したスペースで過ごしていただくか、この1時間を避けてご利用ください
- ♥授乳コーナーはどなたでも利用できます
- ♥1歳以上のご兄弟は赤ちゃんひろばへの入場はご遠慮いただいております

これから、生後1~4ヶ月「5~8ヶ月」「9~11ヶ月」と、対象月齢を変えながら、毎月最後の木曜日に実施していきます。

親子でからだをつかってあそぼう 二俣川 8/13(火) 10:30~11:30

予約受付：7月30日(火) 10:00~ 定員：10組

簡単な遊びの中に、からだ作りのポイントがたくさんあります！

対象：1才~2才0ヶ月のお子さんと保護者
講師：公財日本レクリエーション協会 公認指導者 伊藤 恵美 先生

7月上旬にヘルスメイトさんによる「食の大切さミニ講座(仮称)」を行う予定です。日程が決まりましたら、HPやInstagramでお知らせします

水あそび! 二俣川

夏の期間の午前・午後、お天気などの条件がそろった日に、お庭で水あそびを行います！

- 持ち物●
着替え からだを拭くタオル 飲み物
- ・体調の悪い時はご遠慮ください
- ・日焼けなど気になる方はシャツを着用しても構いません
- ・おむつでも大丈夫です
- ・衛生上たらいの中には入れません



ひなたぼっこ サテライト カレンダー 鶴ヶ峰 7月

〒241-0022 横浜市区鶴ヶ峰 1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階相鉄鶴ヶ峰駅徒歩6分
TEL 045-752-8881 FAX 045-752-8990

日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	1 休館日	2 0歳からの絵本でふれあい講座 予約開始 10:00~ 8月分一時期預かり	3 0才赤ちゃん集まれ~ 予約開始 10:00~ 7/18 公認心理師	4 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 7/19 管理栄養士	5 予約開始 10:00~ 7/19 管理栄養士	6 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制
7 休館日	8 休館日	9 予約開始 10:00~ 7/23 ベビーマッサージ	10 予約開始 10:00~ 7/24 助産師	11	12 専 コンシェルジュ相談	13 ぶれパパ・ぶれママ講座
14 休館日	15 休館日	16 休館日	17 おたんじょうび会	18 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 8/1 公認心理師	19 専 管理栄養士相談	20 予約開始 10:00~ 8/10 ぶれパパ・ぶれママ講座
21 休館日	22 休館日	23 Babyマッサージ	24 専 助産師相談 予約開始 10:00~ 8/7 0才赤ちゃん集まれ	25 専 そとあそび 鶴ヶ峰公園 子育て世代の健康チェック	26 避難訓練	27 フラレールであそぼう
28 休館日	29 休館日	30	31 予約開始 10:00~ 8/21 ぶれママあそび会	1 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 8/15 公認心理師 9月分一時期預かり	2 予約開始 10:00~ 8/16 管理栄養士	3

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。諸事情により、プログラムが変更・中止になる場合は、ホームページでお知らせします。

子サボより... 入会説明会以外の日に子サボの説明や会員登録、コーディネート等を希望される方は、事務局にご相談ください。 045-442-3038

Babyマッサージ 二俣川 7/ 8(月) 10:30~11:30 鶴ヶ峰 7/23(火) 10:30~11:30

予約受付：二俣川 6月25日(火) 10:00~ 定員：10組
鶴ヶ峰 7月 9日(火) 10:00~ 定員：10組

セサミオイルを使った、赤ちゃんのポイントマッサージです

対象：生後3ヶ月~11ヶ月の赤ちゃん親子
参加費：500円(オイル代・テキスト代として)
♥前日に予防接種を受けたお子さんは参加できません
♥ごきょうだいを同伴される場合は、保護者の方が見守りをお願いします

ぶれパパ・ぶれママ講座 鶴ヶ峰 7/13(土) 10:00~12:00 二俣川 7/27(土) 10:00~12:00 鶴ヶ峰 8/10(土) 10:00~12:00

予約受付：鶴ヶ峰 6月22日(土) 10:00~ 定員：6組
二俣川 7月 6日(土) 10:00~ 定員：4組
鶴ヶ峰 7月20日(土) 10:00~ 定員：6組

沐浴・お着替え体験など「パパの役割やサポート」に重点をおき助産師さんと一緒に、新しい家族を迎える準備をしましょう
対象：初産婦のパートナーの方
持ち物：母子手帳(ママ参加の場合)、飲み物
・パパのみ、ママのみ、お二人参加OK
・安定期(妊娠20~35週)の妊婦とは参加できません

0才からの絵本でふれあい講座 鶴ヶ峰 7/ 2(火) 10:30~11:00 二俣川 7/23(火) 10:30~11:00

予約受付：鶴ヶ峰 6月18日(火) 10:00~ 定員：8組
二俣川 7月 9日(火) 10:00~ 定員：8組

絵本の選び方や楽しみ方、旭図書館の書がおすすめ。
絵本を通して赤ちゃんとのふれあいを楽しくしてみませんか？
対象：おもに0才~1才の赤ちゃん親子
持ち物：バスカール (お子さまの下に敷きます)



七夕の短冊におがいを込めて... 二俣川 鶴ヶ峰

7月2日(火)ごろ~6日(土)
各拠点ひろばにて実施
それぞれのひろばで、季節の行事を楽しみ準備をしています。ぜひ、親子で楽しんでくださいね♡



0才赤ちゃん集まれ~! 鶴ヶ峰 A 7/3(水) 10:00~11:30 A 8/7(水) 10:00~11:30

予約受付：A 6月19日(水) 10:00~ 定員：10組
A 7月24日(水) 10:00~ 定員：10組

0才児の子育てならではのアレコレを、ファシリテーターを交えてお話しませんか？ 仲間づくりのきっかけになるといいな~と思っています。初めてでも一人でも大丈夫！ 気軽に参加くださいな♡

対象：【7/3】【8/7】A 生後1~4ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ

B 生後5~8ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパの回は9月4日開催です

子育て世代の健康チェック 鶴ヶ峰 7/25(木) 10:30~11:50

サテライトの研修室で、ベジチェック・握力・血圧・体組成計など測定できます。
自宅でもできる運動の資料も配布します。
お気軽にお立ち寄りください。

ブラレールで遊ぼう 鶴ヶ峰 7/27(土) 10:00~11:30

広~い研修室で、パパもママも童心にかえってお子さんと遊びませんか？

※このプログラムではブラレールに電池が入っています(=走りまわす)
※ひろばも通常通り開いています

ぶれママあそび会 鶴ヶ峰 8/21(水) 10:00~11:30

予約受付：7月31日(水) 10:00~ 定員：6組

ぶれママ・ぶれパパ同士、情報交換やおしゃべりを楽しみませんか？ ときには赤ちゃんのおもちゃ作りをしたり、ひろばの先輩ママ・パパに話を聞いてみたり、その日の様子を見ながらみなさんと楽しく過ごしましょう。

対象：第一子妊娠中のママ(20週~35週)とそのパートナー

ブラレール・トミカ・プリオの寄付をお願いします 二俣川 鶴ヶ峰

うち眠っているものがありましたら、ぜひご提供をお願いします。
レール類だけでなく結構です。ひろばで大切にさせていただきます♡

