旭区地域子育て支援拠点

ひなたぼっこ通信

vol.175
2024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と仲間になれる施設です

仲間と助け合えば子育て中でも できることはあるはず！

「みんなで楽しむ時間」をあなたがプロデュースしてみませんか？

ひなたぼっこは、みなさんが実際にひろばを利用して感じた「やってみたいな」「あったらいいな」を自分たちの手で実現できる場所です！ 気軽に声をかけてくださいね♪

子育て中だからこそ分かる、ひなたぼっこを知っているからこそニーズのツボが分かる、そんなピタッと当事者目線のアイディアをお持ちの方！ 今はまだひなたぼっこにないものを、仲間を募って自分たちで創り出してみませんか？
子育てのヒントになる、親子で楽しめる、親の癒しになる・・・あなたの視点、小さな気づきがすべての原点になります。 人材の募集や準備など、必要な作業はひなたぼっこも実施まで見守り・応援していきますので
一回限りでも、期限のある活動でも、気軽にチャレンジできる場として ひなたぼっこを利用してもらえたら嬉しいです。

ひなたぼっこを飛び出して おうちを飛び出して 一緒に遊びましょう

そ 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！

9月 4日（水）マインコーポ二俣川広場（私有地）
9月11日（水）万騎が原公園
9月13日（金）笹野台二丁目公園
9月20日（金）本村町第一公園
9月26日（木）鶴ケ峰公園

- 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 出張ひろば 予約不要 10:00~11:30

毎月実施プログラム

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♪

9月 6日（金）左近山地域ケアプラザ
9月19日（木）笹野台地域ケアプラザ
9月 お休み 南まきが原自治会館（柏町 113-1）

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

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 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		鶴ケ峰	
公認心理師	9月13日(金) 25日(水)	10:00~11:30 各4組	9月 5日(木) 19日(木)	10:00~11:30 各4組
	10月11日(金) 23日(水)		10月 3日(木) 17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 3日(火)	10:00~11:30 各8組	9月20日(金)	13:30~15:00 各8組
	10月 1日(火)		10月18日(金)	
	離乳食など、お子さんの食事・栄養面など			
助産師	9月10日(火)	13:30~15:00 各8組	9月25日(水)	10:00~11:30 各8組
	10月22日(火)		10月23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・教育コンシェルジュ	—	10:00~11:30 各8組	9月13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

二俣川 鶴ケ峰 それぞれの拠点にいますよ～

拙色のカフェエプロンが目印です

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 | メールで ★2

★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

9月の出張相談

11日(水)10:00~12:00 おもちゃ文庫
サポートセンター連内(柏町)

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
鶴ケ峰 045-752-8354
(火～土曜日 10:00～16:00)

預かりなど 子育てをみんなで支えるお手伝い

横浜子育てサポートシステム

～ 入会説明会 ～

ご都合が合わない場合は、お問合せください

二俣川 9月14日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
鶴ケ峰 9月21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をいたします。

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❤

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

横浜市の拠点サイトへはこちらから

ひなたぼっこサテライトの 一時預かり

予約開始日
10月分 9月3日（火）10:00～
11月分 10月1日（火）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て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〔鶴ケ峰〕
045-752-8002

HP一時預かりのページはこちらから

ひなたぼっこのインスタグラム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♪

二俣川本拠点 | 鶴ケ峰サテライト

子育て広場 にこにこ

にこにこのホームページはコチラから

ひなたぼっこを運営する「特定非営利活動法人 子そだちしえん・あさひ」は、さちが丘の「子育て広場 にこにこ」も運営しています。小さな集いの広場で、アットホームな活動をしていますので、お近くの方はぜひ遊びに行ってみてくださいね。

子どものいる暮らしのヒント

絵本で遊ぼう

『ぎったんばっこん』
なかえよしを ／文，上野紀子 ／絵
文化出版局

ぎったんばっこんに、とりさんがとまって、「ぎー」。 ねずみくんがのって、「ばーこ」。
うさぎさんがのって、「ぎったん」。
いぬさんがのったら、「ばっこん」。
つぎはだれが出てくるかな。

音のひびきと、ぎったんばっこんの動きが楽しい１冊。お子さんをおひざにのせて、絵本に合わせてうごいて読むと、動物たちといっしょに遊んでいる気持ちになれますよ。

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トップページ
図書館 Twitter

おすすめレシピ 鶏と夏野菜の酢豚風

＜材 料＞ 幼児２人+大人２人分

鶏もも肉 ……200g
片栗粉 …… 大さじ３
揚げ油 …… 適宜
なす …… １本
ピーマン …… ２個
パプリカ …… 1/3 個
玉ねぎ ……中 1/4 個
しょうが ……ひとかけ
炒め油 …… 少々

A)砂糖 ……大さじ１
酒 ……小さじ１
醤油 ……小さじ１
トマトケチャップ …… 大さじ１と 1/2
鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/2
酢 ……小さじ 1/2
塩 ……ふたつまみ
こしょう ……少々

＜作り方＞

① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
② なすは１cm の厚さの半月に切り、水に 10 分つけてあくを抜く。
③ ピーマン・パプリカ・玉ねぎは 1.5 cm角に切る。
④ しょうがはみじん切りにする。
⑤ Ａの調味料を混ぜておく 。
⑥ フライパンに油をしき、玉ねぎ・なす・ピーマンとパプリカの順に炒め、①の鶏肉を入れ、Ａを入れて絡める。

★夏の疲れが出る頃、酸味のあるおかずは食欲を増加させます。鶏は一度揚げた方が香ばしさが出ておいしいですが、炒めるだけでもOK！なすが苦手な場合は皮をむくと食べやすくなりますよ。

● 監修は、管理栄養士の富山彩さんです

ひなたぼっこ通信 9月号
発 行 日：2024 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
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しえん・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
〒241-0022 横浜市旭区鶴ケ峰 1-7-10
ライオンズプラザ鶴ケ峰３階
相鉄鶴ケ峰駅北口徒歩６分
TEL 045-752-8881 FAX 045-752-8990

ひなたぼっこカレンダー 二俣川 9月

〒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

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 専 管理栄養士相談	4 そ そとあそび マインコーポ二俣川広場	5	6 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ 予約開始 10:00～ 9/20 離乳食講座	7 予約開始 10:00～ 9/28 ぷれパパ・ぷれママ講座
8 休館日	9 休館日 Babyマッサージ	10 専 助産師相談	11 そ そとあそび 万騎が原公園 ✿ 赤ちゃんサロン	12 予約開始 9/25 公認心理師	13 そ そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	14 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制
		おたんじょうび週間				
15 休館日	16 休館日	17 休館日	18 予約開始 10:00～ 8/6 管理栄養士	19 出 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	20 そ そとあそび 本村町第一公園 離乳食講座	21
22 休館日	23 休館日	24 休館日	25 専 公認心理師相談 予約開始 10:00～ 8/14 赤ちゃんサロン	26 そ そとあそび 鶴ケ峰公園 Come on! ベイビー 対象：生後 9～11ヶ月	27 予約開始 10:00～ 10/11 公認心理師	28 ぷれパパ・ぷれママ講座
29 休館日	30 休館日	1 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00～ 10/15 からだをつかってあそぼう	2 そ そとあそび マインコーポ二俣川広場	3 救命救急講座 プログラム実施のため、ひろば利用は 13：00 からになります	4 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	5 予約開始 10:00～ 10/26 ぷれパパ・ぷれママ講座

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。

✿ 赤ちゃんサロン　二俣川　9/11(水) 10:15～11:30

予約受付：8月28日(水) 10：00～　定員：6組

産後間もない特別な時間♥
みなさんと気軽にお話をしてみませんか？

※参加はお子さま一人につき１回までお願いいたします。

対　象：生後1～4ヶ月の赤ちゃんをもつ親子さん

がんばらナイ♪ 離乳食づくり講座 ～初期キホン編～　二俣川　9/20(金) 10:00～11:30

予約受付：9月6日(金) 10：00～　定員：5組

「初めて」の不安を解消しましょう♪　電子レンジ、炊飯器、耐熱のポリ袋などを上手に使った調理のコツなどご紹介します
実際に味見したり、食感を確かめたりしながら、今日から使えるヒントをいただいちゃいましょう！

初期編では「にんじん」(ペースト～舌でつぶせる硬さ)を試食付きでご紹介します

対　象：3ヶ月～6ヶ月のお子さんのママ・パパ
持ち物：飲み物、おてふき、母子手帳
　　あれば「横浜子育てガイドブック どれどれ」
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

これから両拠点それぞれで『完了期アレンジ編』と『初期キホン編』を実施予定です　日程等はチラシや HP をご覧くださいね

Come on! ベイビー　二俣川　9/26(木) 14:00～15:00

NEW 予約不要

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？

9月の対象：生後9～11ヶ月のお子さんとママ・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お過ごしいただくか、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

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。

プラレール・トミカ・ブリオ の寄付をお願いします　二俣川 鶴ケ峰

おうちに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。
レール類だけでも結構です。ひろばで大切に使わせていただきます♪

親子でからだをつかってあそぼう　鶴ケ峰 9/26(木) 10:30～11:30　二俣川 10/15(火) 10:30～11:30

予約受付：鶴ケ峰 9月12日(木) 10：00～　定員：8組
予約受付：二俣川 10月 1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：鶴ケ峰 6ヶ月～1才0ヶ月のお子さんと保護者
　　二俣川 6ヶ月～1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

救命救急講座「誤飲した時、ケガをしたときの応急処置について」

二俣川 10/ 3(木) 10:30～11:30　鶴ケ峰 10/24(木) 10:30～11:30

予約受付：二俣川 9月19日(木) 10：00～　定員：15組
　　鶴ケ峰 10月10日(木) 10：00～　定員：10組

いざというとき、救急車を呼ぶ前や待っている間、自分たちに何ができるかな？　どうしたらいいのかな？　様々なケースでの対処法を、近隣の消防署員の方に教えていただいます

協力：さちが丘消防署、旭消防署

♥二俣川会場／プログラム終了後はいったん閉館いたします
　　プログラムに参加しない方は 13:00 からの入館になります
♥鶴ケ峰会場／研修室を使用しますので、ひろばは通常通り遊べます

ひなたぼっこの利用方法　二俣川 鶴ケ峰

- ７月から子育て応援サイト「パマトコ」WEB 版がはじまりました。これまでの「横浜市子育て支援拠点サイト」に利用登録済みの方も、新規の方も、拠点サイトの(ログイン/アカウント登録)にパマトコへのご案内が出ますので、必要な手続きをして、ひろばや預かりをご利用ください。
- 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

分からないことはスタッフに聞いてくださいね

ひなたぼっこサテライトカレンダー 鶴ケ峰 9月

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

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 休館日	3 予約開始 10:00～ 10月分 一時預かり	4 0才赤ちゃん集まれ～ 対象：生後 5～8ヶ月	5 専 公認心理師相談 予約開始 10:00～ 9/19 公認心理師	6 はじめての歯みがき講座 予約開始 10:00～ 9/20 管理栄養士	7 中止 双子ちゃん・三つ子ちゃんあつまれ～
8 休館日	9 休館日	10	11 予約開始 10:00～ 9/25 助産師	12 予約開始 10:00～ 9/26 からだをつかってあそぼう	13 専 コンシェルジュ相談	14 ぷれパパ・ぷれママ講座 予約開始 10:00～ 9/28 きょうだい育児座談会
15 休館日	16 休館日	17 休館日	18 予約開始 10:00～ 10/2 0才赤ちゃん集まれ おたんじょうび会	19 専 公認心理師相談 予約開始 10:00～ 10/3 公認心理師	20 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	21 パパ DAY 予約開始 10:00～ 10/12 ぷれパパ・ぷれママ講座
22 休館日	23 休館日	24 休館日	25 専 助産師相談 予約開始 10:00～ 10/16 ぷれママおしゃべり会	26 そ そとあそび 鶴ケ峰公園 からだをつかってあそぼう	27	28 きょうだい育児座談会 -パパ編-
29 休館日	30 休館日	1 予約開始 10:00～ 11月分 一時預かり	2 0才赤ちゃん集まれ～ 対象：生後 1～4ヶ月	3 専 公認心理師相談 予約開始 10:00～ 10/17 公認心理師	4 予約開始 10:00～ 10/18 管理栄養士	5 プラレールであそぼう

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。

子サポより・・・入会説明会以外の日に子サポの説明や会員登録、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 9/ 9(月) 10:30～11:30　鶴ケ峰 10/22(火) 10:30～11:30

予約受付：二俣川 8月27日(火) 10:00～ 定員：10組
　　鶴ケ峰 10月 8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

ぷれパパ・ぷれママ講座

鶴ケ峰 9/14(土) 10:00～12:00
二俣川 9/28(土) 10:00～12:00
鶴ケ峰 10/12(土) 10:00～12:00

予約受付：鶴ケ峰 8月24日(土) 10：00～ 定員：6組
　　二俣川 9月 7日(土) 10：00～ 定員：4組
　　鶴ケ峰 9月21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)の妊婦さんは参加できます

プラレールで遊ぼう　鶴ケ峰 10/5(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!?

予約不要
出入自由

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

ぷれママおしゃべり会　鶴ケ峰 10/16(水) 10:00～11:30

予約受付：9月25日(水) 10：00～　定員：6組

ぷれママ・ぷれパパ同士、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・パパにお話を聞いてみたり、その日の様子を見ながらみなさんで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

0才赤ちゃん集まれ～！　鶴ケ峰 B 9/4(水) 10:00～11:30　A 10/2(水) 10:00～11:30

予約受付：B 8月21日(水) 10：00～　定員：10組
　　：A 9月18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！　気軽にご参加くださいね♪

対　象：【 9/4】B 生後 5～8ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ
　　【10/2】A 生後 1～4ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ

Aは「生後 1～4ヶ月の赤ちゃん親子」
Bは「生後５～８ヶ月の赤ちゃん親子」が対象です。 A→A→B→ A→A→B の順で１年間の開催します。

はじめての歯みがき講座　鶴ケ峰 9/6(金) 10:00～11:00

予約受付：8月23日(金) 10：00～　定員：8組

歯科衛生士さんによる講座です。

対　象：上の歯が２本はえ始めたお子さん
持ち物：あれば今使っている歯ブラシ

双子ちゃん三つ子ちゃんあつまれ～　鶴ケ峰 9/7(土) 10:00～11:00

予約受付：8月24日(土) 10：00～　定員：6組

多胎育児ならではの喜びやわかりやすいことやべりに来て[illegible]するだけで、ちょっぴり[illegible]が湧くかもしれません

都合により中止となりました

きょうだい育児あれこれ 座談会 ーパパ編ー　鶴ケ峰 9/28(土) 10:00～12:00

予約受付：9月14日(土) 10：00～　定員：6組

上の子、下の子、真ん中の子　それぞれの気持ち・関わり方や、きょうだいげんかのあるあるなどファシリテーターを交えて、話しませんか？

対　象：きょうだい児を子育て中のパパ

ママ編は 11 月 30 日（土）開催予定です