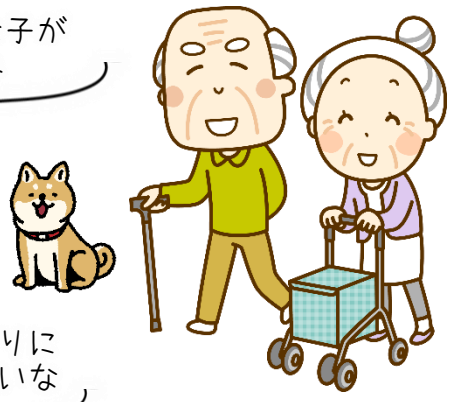
旭区地域子育て支援拠点
# ひなたぼっこ通信
vol.154
2022年
12月号
「ひなたぼっこ」は、妊婦さんや子育て中の親子、子育てを応援してくれる方と仲間になれる施設です

## 『地域で子育て』のひとコマに利用してみませんか 移動販売

掲示板や回覧板で、移動販売のお知らせを見たことはありませんか？ 地域の買い物支援は、高齢者だけが対象というわけではありません。 妊娠中だったり、幼い子を育てていたり、そんなみなさんも食材や日用品を近所で購入できたら助かりますよね。 地域がこのような移動販売に力を入れているのは、住民同士がお互い気にかけ合う、きっかけの場としての役割も考えているからだそうですので、安心して利用してくださいね。地域密着型のとりくみなので、情報がネット上には上がっていないこともあります。気になった方はぜひ行ってみてね♪



### 現在、移動販売を行っている地域

旭北地区　希望が丘東地区　笹野台地区
白根地区　希望が丘南地区　川井地区
など

ほかにも個人の移動販売でパン屋、豆腐屋、八百屋が回っている地域もあります。詳しくは、旭区社協か各地域ケアプラザにお問合せください。

お問合せはこちらまで
旭区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
045-392-1123

# ひなたぼっこカレンダー 二俣川 12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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 休館日 | 28 休館日 | 29 | 30 | 1 予約開始 10:00~ 12/15 笹野台出張ひろば | 2 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ | 3 |
| 4 休館日 | 5 休館日 双子ちゃん三つ子ちゃんあつまれ～ | 6 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 12/19 保育園てどんなところ 12/20 南まきが原出張ひろば 12/20 助産師 | 7 そ そとあそび マインコーポ二俣川広場 専 保育・教育コンシェルジュ相談 | 8 | 9 そ そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談 ●はじめてのはみがき講座 ●あさひウォーキングラリー | 10 ぷれママ・ぷれパパ講座 |
| 11 休館日 | 12 休館日 | 13 | 14 そ そとあそび 万騎が原第二公園 赤ちゃんサロン 予約開始 10:00~ 12/28 公認心理師 | 15 出 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ | 16 そ そとあそび 本村町第一公園 | 17 |
| 18 休館日 | 19 休館日 保育園ってどんなところ？ | 20 出 出張ひろば 南まきが原自治会館 専 助産師相談 | 21 | 22 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制 | 23 予約開始 10:00~ 1/ 6 左近山出張ひろば 1/13 公認心理師 | 24 予約開始 10:00~ 1/14 ぷれママ 1/21 おしゃべり会 |
| 25 休館日 | 26 休館日 | 27 | 28 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 1/12 管理栄養士 1/13 臨床心理師 1/17 助産師 | 29 年末年始休館日 ～1/3(火) | 30 | 31 |

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。

*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 開催日の２週間前が予約開始日となります

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 | | 鶴ケ峰 | |
|---|---|---|---|---|
| 公認心理師 | 12月 9日(金)<br>28日(水)<br>1月13日(金)<br>25日(水) | 10:00~11:30 各4組 | 12月 1日(木)<br>15日(木)<br>1月12日(木)<br>19日(木) | 10:00~11:30 各4組 |
| | 育児のこと、お子さんの発達のことなど | | | |
| 管理栄養士 | 12月 6日(火)<br>1月12日(木) | 10:00~11:30 各8組 | 12月19日(月)<br>1月16日(月) | 13:30~15:00 各8組 |
| | 離乳食など、お子さんの食事・栄養面など | | | |
| 助産師 | 12月20日(火)<br>1月17日(火) | 13:30~15:00 各8組 | 12月28日(水)<br>1月25日(水) | 10:00~11:30 各8組 |
| | 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 | 12月 7日(水)<br>— | 10:00~11:30 各8組 | —<br>1月 6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 | — | | 12月22日(木)<br>— | 10:00~11:30 各8組 |
| | 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…親と子のつどいの広場、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」で相談を受付けています

横浜子育てパートナーは
ひなたぼっこ〔二俣川〕にいます
12月23日(金)午前は〔鶴ケ峰〕に出張します

● 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)

## 双子ちゃん・三つ子ちゃんあつまれ～ 二俣川 12/5(月) 10:00~11:30

予約受付：11 月 22 日(火) 10：00～　定員：５組

双子ちゃん・三つ子ちゃんの子育てに奮闘中のママ、多胎児出産予定のママ、おしゃべりしに来ませんか？

## はじめての歯みがき講座 二俣川 12/9(金) 10:15~11:00

予約受付：11 月 25 日(金) 10：00～　定員：６組

歯科衛生士さんによる講座です。歯の模型を使った「歯みがき指導」などが受けられます。

対　象：上の歯が２本はえ始めたお子さん

# ひなたぼっこサテライト カレンダー 鶴ケ峰 12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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 休館日 | 28 休館日 | 29 | 30 専 助産師相談 | 1 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 12/15 公認心理師 | 2 | 3 ぷれママ・ぷれパパ講座 |
| 4 休館日 | 5 休館日 | 6 予約開始 10:00~ 12/19 管理栄養士 | 7 | 8 予約開始 10:00~ 12/22 保健師 | 9 | 10 子サポ |
| 11 休館日 | 12 休館日 | 13 | 14 予約開始 10:00~ 12/28 助産師 | 15 専 公認心理師相談 | 16 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制 | 17 子サポ |
| 18 休館日 | 19 月曜ひろば 専 管理栄養士相談 | 20 休館日 | 21 | 22 専 保健師相談 | 23 パートナー 予約開始 10:00~ 1/6 コンシェルジュ | 24 10:00～12:00 の出張相談になります |
| 25 休館日 | 26 休館日 | 27 | 28 専 助産師相談 予約開始 10:00~ 1/12 公認心理師 1/16 管理栄養士 | 29 年末年始休館日 ～1/3(火) | 30 | 31 |

★予約はひなたぼっこサテライトでの受付けになります

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。

## 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

毎月実施プログラム

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！

- 12月 7日（水）マインコーポ二俣川広場（私有地）
- 12月 9日（金）笹野台二丁目公園
- 12月 14日（水）万騎が原第二公園
- 12月 16日（金）本村町第一公園

・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。・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。

### 出 出張ひろば 10:00~11:30

予約は二俣川へ　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♪
今月は子サポスタッフも同行します。

- 12月 2日（金） 左近山地域ケアプラザ
  予約受付：11月18日(金) 10：00～　定 員：5組
- 12月15日（木） 笹野台地域ケアプラザ
  予約受付：12月 1日(木) 10：00～　定 員：10組
- 12月20日（火） 南まきが原自治会館（柏町 113-1）
  予約受付：12月 6日(火) 10：00～　定 員：8組

・詳細はチラシをご覧になるか、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

### あさひウォーキングラリー 12/9(金) 10:00~11:30

予約受付：11月18日(金) 10：00～　定員：30組
場所：こども自然公園(大池公園)　※詳細はチラシや HP で確認を

### ぷれママ・ぷれパパ講座 鶴ケ峰 12/3(土) 10:00~11:45 二俣川 12/10(土) 10:15~11:45

予約受付：鶴ケ峰 11月12日(土) 10：00～　定員：6組
二俣川 11月19日(土) 10：00～　定員：4組
沐浴・妊婦体験、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 二俣川 12/14(水) 10:15~11:30

予約受付：11月30日(水) 10：00～　定員：5組
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います。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

### 保育園ってどんなところ？ 二俣川 12/19(月) 10:00~11:30

予約受付：12月6日(火) 10：00～　定員：15組
オンラインで旭区の保育園の保育士さんとひなたぼっこをつなぎ、『保育園のいちにち』を紹介していただきます。
対象：令和５年度 保育園入園を希望している親子さん
※保育はありませんので保護者の方が見守りをお願いします

**二俣川 鶴ケ峰 表記について**
紙面タイトル部分などにある場所のご案内は、開催する会場・および予約先施設を表すものですので、どなたでも参加できます。

利用者さんからの声で、ご案内の不備に気付くことができました。ありがとうございます♪

COMING SOON! 1月のプログラムから

### 当事者同士のおしゃべり会 二俣川 1/21(土) 10:15~11:15

予約受付：12月24日(土) 10：00～　定員：6組
今回のテーマは『東日本出身のママ・パパ集まれ～！』です。
対象：東日本出身者のママ・パパ
※お子さまを同伴される場合は、保護者が見守りをお願いします。

預かり・送迎など 子育てを地域で支えるお手伝い

# 横浜子育てサポートシステム

## ～入会説明会～ 予約は事務局(二俣川)へ

二俣川 12月22日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
二俣川 1月27日(金) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
鶴ケ峰 12月16日(金) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
鶴ケ峰 1月 5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る日があります。会員登録など疑問にお答えしたり、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❤

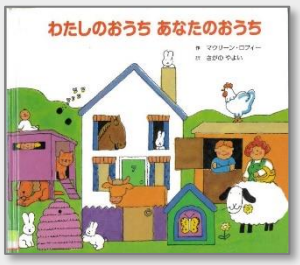
**横浜子育てサポートシステム**
**旭区支部事務局〔二俣川〕**
火～土曜日 10:00~17:00
TEL:045-442-3038 FAX:045-442-3881

旭図書館から今月のおすすめ♪

# 絵本で遊ぼう

## 『わたしのおうち あなたのおうち』

ウリーン・ロフィー／作 さがの やよい／訳
童話館出版




こねこがおうちの前にいます。「ここは、こねこのおうちでしょうか？」「いいえ、ちがいます。ここは、いぬのおうち、いぬごやです」小窓がついたページをめくると、こどもたちにもおなじみの動物が、次から次へと登場します。
すばこ、すあな、そして最後は？ 親子でのやり取りを楽しみながら、こどもと一緒に遊べる仕掛け絵本です。
さあ、動物たちのおうちをのぞいてみましょう。

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

おすすめレシピ

## レンジで作る♪根菜味噌マヨサラダ

<材 料> 幼児2人+大人2人分

ごぼう……1本
れんこん……5cm
人参……5cm
味噌……小さじ1/2
マヨネーズ……大さじ1
砂糖……小さじ1/2
塩……少々
すりごま……大さじ1/2

<作り方>

① ごぼうは包丁の背で皮をこそげて、薄い輪切りにし、水に5分漬けてあく抜きする。水を切り、タッパーなどの耐熱容器にひたひたの水と一緒に入れ、ふわっとラップをして600Wで4分加熱する。一度取り出し、水が減っていたら足し、更に3分加熱して水を捨てる。
② れんこんは皮をむいて薄めで小さめのいちょう切りにし、レンジ600Wで3分加熱する。
③ 人参は皮を剥いて蓮根と同じ大きさに切り、レンジ600Wで1分半加熱する。
④ 味噌・マヨネーズ・砂糖・塩を混ぜて、①～③の野菜と和える。すりごまを加えさっとあえて完成。

☆噛む力が鍛えられるカミカミメニューです。1・2歳さんでまだ噛む力が弱い場合は、鍋で茹でて柔らかくしてあげましょう。

●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

# 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・鶴ケ峰共通です）**
  **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**

電話 二俣川 045-442-3886
鶴ケ峰 045-752-8881
受付はいずれも 10:00~16:00

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。

**ひろばを利用の際は、コロナ感染予防にご協力お願いします**
・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、間食・飲食はできません。
・保護者の方も含め、37.5℃以上の熱など体調不良がある場合は、利用をご遠慮ください。

**ひなたぼっこでは、感染症対策をしています**
・開館前とお昼と閉館後に清掃・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 12月号

発 行 日：2022年12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

〒241-0822 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
一時預かり専用電話：045-752-8002