

# ひなたぼっこ通信

vol.153  
2022年  
11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

今年は、夏から秋・初冬へ、季節の変化に波があったり一日の気温差が大きかったりしていますが、みなさん体調を崩したりしていませんか？ 秋のカラッと晴れた日は、あたたかい飲み物を用意して、そとをお散歩したり親子でからだを動かすのも、気持ちがよさそうです♪これから迎える冬の寒さに備えて、体力をつけておくことも大切ですね。ひなたぼっこでは、ひろばから直接出入りできる「おそとの遊び場」(二俣川)を開放したり、近隣の公園で「そとあそび」を実施しています。季節を感じながら、いっしょに親子の時間を楽しみませんか？

## 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

- 11月 2日(水) マインコーポ二俣川広場 (私有地)
- 11月 9日(水) 万騎が原第二公園  
10月から会場がコチラに変わりました
- 11月 11日(金) 笹野台二丁目公園  
9月から会場がコチラに変わりました
- 11月 18日(金) 本村町第一公園

Check!

・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らず、ぜひ遊びに来てください♪

毎月実施  
プログラム

- 11月 4日(金) 左近山地域ケアプラザ  
予約受付: 10月21日(金) 10:00~ 定員: 5組
- 11月 15日(火) 南まきが原自治会館 (柏町113-1)  
予約受付: 11月1日(火) 10:00~ 定員: 8組
- 11月 17日(木) 笹野台地域ケアプラザ  
予約受付: 11月2日(水) 10:00~ 定員: 10組

・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	11月11日(金)	10:00~11:30 各4組	11月10日(木)	10:00~11:30 各4組
	30日(水)		24日(木)	
管理栄養士	12月9日(金)	10:00~11:30 各8組	12月1日(木)	13:30~15:00 各8組
	28日(水)		15日(木)	
助産師	11月15日(火)	13:30~15:00 各8組	11月30日(水)	10:00~11:30 各8組
	12月20日(火)		12月28日(水)	
保育・教育 コンシェルジュ	—	10:00~11:30 各8組	—	—
	12月7日(水)		—	
保健師	—	—	—	10:00~11:30 各8組
	—		12月22日(木)	

育児のこと、お子さんの発達のことなど  
離乳食など、お子さんの食事・栄養面など  
産後の体のことや卒乳・母乳の悩み、お子さんの体重など  
さまざまな保育サービス等について  
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

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
30 休館日	31 休館日	1 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 11/15 まきが原出張ひろば 11/15 助産師	2 そとあそび マイニコ-ポ二俣川広場 予約開始 10:00~ 11/17 笹野台出張ひろば	3 休館日	4 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	5
6 休館日	7 休館日 言葉の発達 講座	8 赤ちゃんサロン	9 そとあそび 万騎が原第二公園 予約開始 10:00~ 11/30 公認心理師	10 牛乳パックでアイスづくり	11 そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談 当事者同士のおしゃべり会 予約開始 10:00~ 12/2 左近山出張ひろば 12/9 ウォーキングラリー	12 ぶれママ・ぶれパパ講座 予約開始 10:00~ 12/10 ぶれママ
13 休館日	14 休館日	15 出 出張ひろば 南まきが原自治会館 専 助産師相談	16 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制 予約開始 10:00~ 11/30 公認心理師	17 出 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	18 そとあそび 本村町第一公園 予約開始 10:00~ 12/2 左近山出張ひろば 12/9 ウォーキングラリー	19
20 休館日	21 休館日	22 予約開始 10:00~ 12/5 双子・三つ子 12/6 管理栄養士	23 休館日	24 予約開始 10:00~ 12/7 コンシェルジュ	25 予約開始 10:00~ 12/9 公認心理師 12/9 はじめての歯みがき	26
27 休館日	28 休館日	29	30 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 12/14 赤ちゃんサロン	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

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。

『言葉の発達』講座 二俣川 11/7(月) 10:00~11:30

予約受付：10月25日(火) 10:00~ 定員：20組

「うちの子 まだ言葉が出ないんです」…そんな声をよく聞きます。お子さんの成長のために何をしたらいいの？と、悩んでいるママ・パパ、一緒に言葉の発達の過程を学び、不安を解消しましょう。

講師：横浜市西部地域療育センター 言語聴覚士 西垣先生

※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に見守りをお願いします。



当事者同士のおしゃべり会 二俣川 11/11(金) 10:15~11:15

予約受付：10月14日(金) 10:00~ 定員：6組

今回のテーマは『地方出身のママ集まれ～！西日本編』です。実家が離れている、帰省が小旅行!?など、いろいろお話ししてみませんか？

対象：地方出身者のママ

※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に見守りをお願いします。



赤ちゃんサロン 二俣川 11/8(火) 10:15~11:30

予約受付：10月25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、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下さいね♥



ぶれママ・ぶれパパ講座 二俣川 11/12(土) 10:15~11:45

予約受付：10月22日(土) 10:00~ 定員：4組

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



牛乳パックでアイスづくり 二俣川 11/10(木) 10:15~11:00

予約受付：10月27日(木) 10:00~ 定員：5組

ひろばで使っている子どもいすを作ります。

※お子様連れで参加できますが、保育はありません。  
※重いので気を付けてお持ち帰りください。  
※カバーはついていません

参加費：300円

持ち物：1ℓ牛乳パック7本(開かずに洗って乾かしたもの)  
必要な方は、持ち帰り用の手提げ袋。



日	月	火	水	木	金	土
30 休館日	31 休館日	1	2	3 休館日	4 予約開始 10:00~ 11/17 公認心理師	5
6 休館日	7 休館日	8 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~ 11/21 管理栄養士	9	10 専 公認心理師相談	11	12 子サポ 予約開始 10:00~ 12/3 ぶれママ
13 休館日	14 休館日	15	16 予約開始 10:00~ 11/30 助産師	17 トイレトレーニング 予約開始 10:00~ 12/1 公認心理師	18	19 子サポ
20 休館日	21 月曜ひろば 専 管理栄養士相談	22 休館日	23 休館日	24 専 公認心理師相談	25 パートナー	26
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 ぶれママ・ぶれパパ講座

★予約はひなたぼっこサテライトでの受付になります

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!!** 双子・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？



**トイレトレーニング** 鶴ヶ峰 11/17(木) 10:30~11:30

保健師さんによるミニ講座で  
す。ひろば利用の方は、自由に  
参加していただけます。



**COMING SOON!!** 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：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」

おやこで一緒に健康づくり！ @こども自然公園 (大池公園)

**あさひウォーキングラリー**  
12/9(金) 10:00~11:30

予約受付：11/18日(金) 10:00~  
定員：30組 (定員に達し次第終了)

申込：ひなたぼっこ〔二俣川〕に直接または電話にて  
対象：未就学児とその保護者 ベビーカー参加も OK  
内容：公園内をウォーキング&スタンプラリー  
(最後まで参加できるとプレゼントも♥)  
・おやこ体操、ウォーキング指導など

雨天中止

◎詳しくは、チラシやHPをご覧ください  
主催：旭区役所福祉保健課健康づくり係  
協力：ひなたぼっこ他



**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。

**12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
ぶれママ・ぶれパパ講座〔鶴ヶ峰〕 要予約	10:00~11:30	12/ 3(土)	ひなたぼっこ〔鶴ヶ峰〕 研修室 予約 11/12(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 11月16日(水) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 二俣川 12月22日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 鶴ヶ峰 11月8日(火) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
  - 鶴ヶ峰 12月16日(金) 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



『ひよこは にげます』

五味太郎 / 作 福音館書店

ひよこが3匹、お父さんとお母さんのいるお家から、にげました。途中、少し休んでみたり、こわいものから身をかくしたりします。バスに乗っても、バスから降りても、にげるひよこ。最後はどこに、にげるのかな？ 『きんぎょがにげた』の作者による、絵本です。



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!

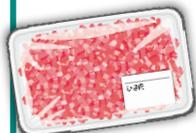
## 里芋と鶏挽肉のそぼろあんかけ

<材料> 幼児2人+大人2人分

- 里芋 …………… 6個
- 鶏挽肉 …………… 100g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- 塩 …………… 小さじ1/2
- みりん …………… 小さじ2
- 水 …………… 里芋が浸るくらい

<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、塩揉みし、水で洗ってぬめりを取る。
- ② 長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水・塩・みりんを入れて煮立て、里芋・鶏挽肉を入れて挽肉をほぐし、落とし蓋をする。中火で里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の水が完全になくなる前に長ねぎを入れ、再び落とし蓋をし、煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。



☆里芋は泥をよく洗い流してラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱しただけでも、ねっとりほくほく、おいしく食べられますよ♪

●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

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。個人であつたりグループであつたりですが、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。私たちと一緒にほくほく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 11月号

発行日：2022年11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

