

# 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)

- 二俣川 2月 9日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 二俣川 3月 8日(水) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 鶴ヶ峰 2月 18日(土) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
  - 鶴ヶ峰 3月 23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



## おすすめレシピ

### 野菜たっぷりカレーうどん

<材料> 幼児 2人+大人 2人分

- うどん(ゆで).....600g
- 豚肉.....600g
- 油揚げ.....1枚
- 玉ねぎ.....中 2/3個
- 人参.....1/2本
- 長ねぎ.....1/2本
- 小松菜.....2株
- 植物油.....小さじ1
- かつおだし.....900cc
- \*醤油.....大さじ1と2/3
- \*みりん.....大さじ1
- \*酒.....大さじ1/2
- \*塩.....ふたつまみ
- \*カレー粉・小さじ1と1/2
- (片栗粉...大さじ1と1/3)
- 水.....大さじ1と1/3

<作り方>

- 小松菜は柔らかくなるまで茹でて水気を絞り、2cmの長さに切る。
- 豚肉は一口大、油揚げは油抜きして細切り、玉ねぎはくし切り、人参は薄めのいちょう切り、長ねぎは小口切りに切る。
- 鍋に油を熱し、②を玉ねぎ・豚肉・人参・長ねぎの順に炒める。野菜がしんなりしたら、かつおだしを入れて煮る。
- ③の野菜が柔らかくなったら、油揚げを入れてひと煮立ちさせ、\*を混ぜたものを加えて味付けする。①の小松菜を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 茹でうどんを器に盛り、④をかける。

☆うどんは、幼児 1人分 100g、大人 1人分 200gです。  
1歳半~2歳までの乳児は 1人 80gです。

●監修は、管理栄養士の富山彩さんです



## ひなたぼっこ通信 2月号

発行日:2023年2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  
子育てを支援する方

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



## 絵本で遊ぼう

『ぴーぴー ばっしまーす』

片山健/作 福音館書店

線を引ながらバックするねずみくん。「どん」とぶつかって振り向くと、そこにはうさぎさんがいて、2匹は「あはは」と笑います。今度はうさぎさんが線を引ながらバックすると...?



次に誰が「どん」と出てくるのか、ドキドキしてから、安心する。聞く人も読む人もゆったりと楽しめる絵本です。

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。



図書館ホームページ  
トップページ



図書館 Twitter

★問い合わせ:旭図書館 ☎ 953-1166

## 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。個人であったりグループであったりですが、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



# 旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ通信

vol.156 2023年 2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

2月3日は『節分』。「鬼は〜そと。福は〜うち」、鬼の面に、豆まき、ヒラギにイワシの頭、恵方巻など、楽しい季節行事のひとつですね。節分ってナニ?と、ちょっと調べてみたらいろいろな豆知識(節分だけに)が出てきました。豆には「魔を滅する」意味があるとか、イワシは臭いで魔よけに、また漢字で「鰯」と書くので弱い気を消すと言われているとか...(諸説あり)。「トラのパンツをはいた鬼」の意味も興味深いものがありましたよ。そして節分の次の日は立春。まだまだ寒い日が続きますが、春に向けてみんな健康でいましょうね♡

## 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

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!



- 2月 1日(水) マインコーポ二俣川広場(私有地)
- 2月 8日(水) 万騎が原公園
- 2月 10日(金) 笹野台二丁目公園
- 2月 17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、住人の方に迷惑をかけないように、気をつけましょう。



そとあそび・出張ひろば共通です

出張ひろば 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♪ 今月は子サポスタッフも同行します。



- 2月 3日(金) 左近山地域ケアプラザ 予約受付:1月20日(金) 10:00~ 定員:5組
- 2月16日(木) 笹野台地域ケアプラザ 予約受付:2月 2日(木) 10:00~ 定員:10組
- 2月21日(火) 南まきが原自治会館(柏町113-1) 予約受付:2月 7日(火) 10:00~ 定員:8組

・詳細はチラシをご覧ください



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 専門相談員相談の日

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	鶴ヶ峰
公認心理師	2月10日(金) 10:00~11:30 各4組 3月10日(金) 22日(水) 各4組 お休み	2月 2日(木) 9日(木) 10:00~11:30 各4組 3月 2日(木) 16日(木) 各4組
管理栄養士	2月 7日(火) 10:00~11:30 各8組 3月 7日(火) 各8組	2月20日(月) 13:30~15:00 各8組 3月20日(月) 各8組
助産師	2月21日(火) 13:30~15:00 各8組 3月28日(火) 各8組	2月22日(水) 10:00~11:30 各8組 3月29日(水) 各8組
保育・教育コンシェルジュ	—	—
保健師	—	—

育児のこと、お子さんの発達のことなど  
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

## 2月の出張相談 - 今月はありません -

● 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
29 休館日	30 休館日	31	1 ととあそび マイクコーポ二俣川広場	2 予約開始 10:00~ 2/16 笹野台出張ひろば	3 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	4 パパ Day
5 休館日	6 休館日 Babyマッサージ	7 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 2/21 助産師 2/21 南まきが原出張ひろば	8 ととあそび 万騎が原公園 赤ちゃんサロン 予約開始 10:00~ 3/8 おしゃべり会	9 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	10 ととあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	11 休館日
12 休館日	13 休館日	14	15	16 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	17 ととあそび 本村町第一公園 予約開始 10:00~ 3/3 左近山出張ひろば	18 ふれママ・ふれパパ講座 予約開始 10:00~ 3/11 ふれママ
19 休館日	20 休館日	21 出張ひろば 南まきが原自治会館 専 助産師相談 予約開始 10:00~ 3/6 Babyマッサージ 3/7 管理栄養士	22	23 休館日	24 予約開始 10:00~ 3/10 公認心理師	25
おたんじょうび週間						
26 休館日	27 休館日	28 予約開始 10:00~ 3/14 赤ちゃんサロン	3/1 ととあそび マイクコーポ二俣川広場	2 予約開始 10:00~ 3/16 笹野台出張ひろば	3 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	4

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。新型コロナウイルス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。

**パパ DAY** 二俣川 2/4(土) 10:00~12:00

ひなたぼっこは、パパたちも気軽に利用できる施設です。

子どもとゆっくり(じっくり?)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?

初めてでも大丈夫!  
スタッフがそばにいます。  
おもちゃや絵本もたくさんあります。  
子育て情報などは、横浜子育てパートナー  
とお話しながらゲットしてくださいね。



パパ限定・予約不要

♥12:30からは通常のひろばになります。この日だけ、ママの利用は午後からをお願いします。

**Baby マッサージ** 二俣川 2/6(月) 13:30~14:30  
鶴ヶ峰 2/28(火) 10:00~11:30

予約受付: 二俣川 1月24日(火) 10:00~ 定員: 10組  
鶴ヶ峰 2月14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(足・おなか・胸)で、ママも赤ちゃんもリラックスしましょう

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)  
持ち物: バスタオル、ハンドタオル  
飲み物、母子手帳

♥ご兄弟児を同伴される場合は保育がありませんので、保護者の方がケガのないように見守りをお願いします



3月も実施します

**赤ちゃんサロン** 二俣川 2/8(水) 10:15~11:30

予約受付: 1月25日(水) 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。



**ふれママ・ふれパパ講座** 二俣川 2/18(土) 10:15~11:45

予約受付: 1月28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、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



プレ×幼・保  
交流バッチ

幼稚園・保育園にお子さんが通っているママ・パパにつけてもらえるバッチです。当事者同士助け合いの気持ちで、自由におしゃべりしてみてくださいね♥



バッチに入っているネームをホワイトボードに貼ってください。どんな園のママが来場中か一目でわかります♥

日	月	火	水	木	金	土
29 休館日	30 休館日	31	1	2 専 公認心理師相談	3	4
5 休館日	6 休館日	7 予約開始 10:00~ 2/20 管理栄養士	8 予約開始 10:00~ 2/22 助産師	9 専 公認心理師相談	10 予約開始 10:00~ 3/4 ふれママ	11 休館日
12 休館日	13 休館日	14 予約開始 10:00~ 2/28 Babyマッサージ	15 おたんじょうび会	16 生活リズム 予約開始 10:00~ 3/2 公認心理師	17	18 子サポ 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制
19 休館日	20 月曜ひろば 専 管理栄養士相談	21 休館日	22 専 助産師相談	23 休館日	24 予約開始 10:00~ 3/10 はじめての歯みがき	25 子サポ
26 休館日	27 休館日	28 Babyマッサージ	3/1	2 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 3/16 公認心理師	3	4 ふれママ・ふれパパ講座

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。新型コロナウイルス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。

**生活リズム** 鶴ヶ峰 2/16(木) 10:30~11:30

お子さんにとっての生活リズムの大切さなどを、保健師さんが話してくれます。ひろばを利用しての方は、自由に参加できるミニ講座です♪



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・専門相談の予約について  
・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。

3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
ととあそび	予約不要 10:00~11:30	3/1(水) マイクコーポ二俣川広場(私有地)	3/8(水) 万騎が原公園
		3/10(金) 笹野台二丁目公園	3/17(金) 本村第一公園
出張ひろば	要予約 10:00~11:30	3/3(金) 左近山地域ケアプラザ	予約 2/17(金)10:00~
		3/ お休み 南まきが原自治会館	
ふれママ・ふれパパ講座(二俣川)	要予約 10:15~11:45	3/16(木) 笹野台地域ケアプラザ	予約 3/2(木)10:00~
		3/11(土) ひなたぼっこ(二俣川) 研修室	予約 2/18(土)10:00~
ふれママ・ふれパパ講座(鶴ヶ峰)	要予約 10:00~11:45	3/4(土) ひなたぼっこ(鶴ヶ峰) 研修室	予約 2/10(金)10:00~

COMING SOON!

3月のプログラムから

はじめての歯みがき講座 鶴ヶ峰 3/10(金) 10:00~11:00

予約受付: 2月24日(金) 10:00~ 定員: 8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

当事者同士のおしゃべり会 二俣川 3/8(水) 10:15~11:15

予約受付: 2月8日(土) 10:00~ 定員: 6組

今回のテーマは『もうすぐ保育園に入園するお子さんのママ・パパ集まれ~!』です。

対象: 2023年に保育園入園を控えているお子さんのママ・パパ  
保護者のみの参加もOKです

※保護者同士の繋がりを増やすことを目的としていますので友達同士やグループでの参加はご遠慮ください。

