

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	3月 8日(水) 10:00～11:00	ひなたぼっこ
二俣川	4月 11日(火) 10:00～11:00	ひなたぼっこ
鶴ヶ峰	3月 23日(木) 10:00～11:00	ひなたぼっこ サテライト
鶴ヶ峰	4月 20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。
また、3月は出張ひろばは子サポスタッフが同行します。

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 10:00～17:00
TEL:045-442-3038 FAX:045-442-3881



おすすめレシピ

菜の花と豆腐と卵のスープ

＜材 料＞ 幼児 2人+大人 2人分

菜の花 … 2/1束(100g)	水 …………… 720ml
大根 …………… 100g	顆粒コンソメ …………… 6g
人参 …………… 1/3本	醤油 …………… 小さじ 2
玉ねぎ …………… 100g	塩 …………… ふたつまみ
豆腐 …… 1/3丁(100g)	こしょう …………… 少々
卵 …………… 1個	片栗粉 …………… 大さじ 1
	水 …………… 大さじ 1

＜作り方＞

- ① 菜の花は柔らかくなるまで茹でて水気を絞り、2 cmの長さに切る。(電子レンジ 600w で 2 分チンでも OK)
- ② 大根と人参は細切りに、玉ねぎは薄めのくし切りにする。豆腐は 1 cm 角に切る。卵は溶いておく。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて沸かし、菜の花以外の野菜を入れて煮る。
- ④ ③の野菜が柔らかくなったら、豆腐を入れてひと煮立ちさせ、①の菜の花を入れて、醤油・塩・こしょうで味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉を作り、④に加えてとろみをつける。
- ⑥ ⑤に溶き卵を入れて、お玉で軽く混ぜ、卵が固まったら完成。

☆菜の花は、βカロテン、ビタミン B 群・C・E、そして鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれる緑黄色野菜。卵と一緒に調理してあげると苦みがまろやかになり、お子さんにも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 3月号

発行日：2023年3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

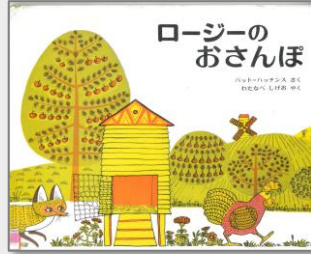


絵本で遊ぼう

『ロージーのおさんぽ』

パット＝ハッチンス／さく わたなべしげお／えやく 偕成社

めんどりのロージーがおさんぽにおでかけ。おにわをすたこら、おいけのまわりをぐるり…。そのうしろから、きつねがねらっています。あぶない、ロージー！
とびかろうとしては失敗するきつねと、なんにも気が付かないマイベースのロージーが、何とも言えずユーモラス。
シンプルなことばがロージーを、かきこまれた絵がきつねをものがたって、そのギャップも楽しい絵本です。



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



地域サロン交流会を実施しました

開催レポート 1月30日(月)ひなたぼっこ二俣川にて

旭区には24の(子育て)地域サロンがあります。

今回の交流会では、それぞれ運営の工夫点や課題点などを共有したり、旭区の地域サロンとして今後どのように連携を図っていけるかなど、意見を出し合っていました。

コロナ禍でも地域の親子に寄り添っていたいと、皆さん熱心に取り組まれていて、その思いにひなたぼっことても励まされました。

お忙しい中ご参加くださったサロン代表の皆さま、ありがとうございました。

旭区で子育てをしているみなさん！ 安心してご自分の住んでいる地域のサロンに行ってみてくださいね。きっと元気をもらえますよ♪

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



幼稚園、保育園の卒園の季節ですね。おめでとうございます！ ママ・パパもご自身の子育ての歩みに一区切り、ですね。小さかったお子さんの成長した姿を見て、家族で過ごした日々、さまざまな思い出の数々に胸が熱くなる気持ちでいっぱいやることでしょう。ご入園やお引越して、ひなたぼっこになかなか遊びに来られなくなってしまうお友だちもいて、私たちスタッフもちょっぴり寂しさを感じてしまう季節。。。お近くにいらしたときは、ぜひぜひお立寄りくださいね♥ 元気なお顔に会えるのを、スタッフみんなでお待ちしてま～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

- 3月 1日(水) マインコーポ二俣川広場 (私有地)
- 3月 8日(水) 万騎が原公園
- 3月 10日(金) 笹野台二丁目公園
- 3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

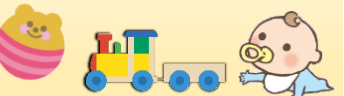
ひなたぼっこへは少し距離のある親子のみなさん、ぜひ遊びに来てください♪
今月は子サポスタッフも同行します。

予約は
二俣川へ

毎月実施
プログラム

- 3月 3日(金) 左近山地域ケアプラザ
予約受付：2月17日(金) 10:00～ 定員：5組
- 3月16日(木) 笹野台地域ケアプラザ
予約受付：3月 2日(木) 10:00～ 定員：10組
- 3月 お休み 南まきが原自治会館 (柏町 113-1)

・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	3月10日(金) 22日(水)	10:00 ～11:30 各4組	3月 2日(木) 16日(木)	10:00 ～11:30 各4組
	4月14日(金) 26日(水)		4月 6日(木) 20日(木)	
育児のこと、お子さんの発達のことなど				
管理栄養士	3月 7日(火)	10:00 ～11:30 各8組	3月20日(月)	13:30 ～15:00 各8組
	4月 4日(火)		4月21日(金)	
離乳食など、お子さんの食事・栄養面など				
助産師	3月28日(火)	13:30 ～15:00 各8組	3月29日(水)	10:00 ～11:30 各8組
	4月18日(火)		4月26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	—		—	
	—		—	
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

♥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

3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
26 休館日	27 休館日	28	1 そとあそび マインコーポ二俣川広場	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
5 休館日	6 休館日 Babyマッサージ	7 専 管理栄養士相談	8 そとあそび 万騎が原公園 当事者同士のおしゃべり会 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~ 3/22 公認心理師	9	10 そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	11 ぶれママ・ぶれパパ講座
12 休館日	13 休館日	14 赤ちゃんサロン 予約開始 10:00~ 3/28 助産師	15	16 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	17 そとあそび 本村町第一公園	18 予約開始 10:00~ 4/8 ぶれママ・ぶれパパ
19 休館日	20 休館日	21 休館日	22 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 4/3 Babyマッサージ 4/4 管理栄養士	23	24 予約開始 10:00~ 4/7 左近山出張ひろば	25
おたんじょうび週間						
26 休館日	27 休館日	28 専 助産師相談	29 予約開始 10:00~ 4/12 赤ちゃんサロン	30	31 予約開始 10:00~ 4/14 公認心理師	4/1

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。

Baby マッサージ

二俣川 3/ 6 (月) 13:30~14:30
鶴ヶ峰 3/28 (火) 10:30~11:30

予約受付：二俣川 2月21日(火) 10:00~ 定員：10 組
鶴ヶ峰 3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



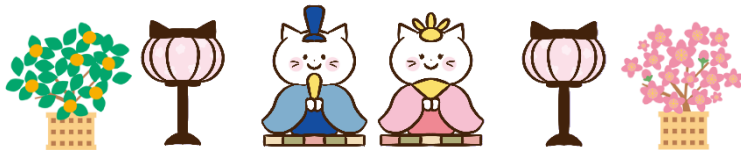
当事者同士のおしゃべり会

二俣川 3/8 (水) 10:15~11:15

予約受付：2月8日(水) 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。



ぶれママ・ぶれパパ講座

鶴ヶ峰 3/ 4 (土) 10:00~11:45
二俣川 3/11 (土) 10:15~11:45

予約受付：鶴ヶ峰 2月10日(金) 10:00~ 定員：6 組
二俣川 2月18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



赤ちゃんサロン

二俣川 3/14 (火) 10:15~11:30

予約受付：2月28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います。ご理解ご協力をよろしくお願いします。



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



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

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。

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!

4月のプログラムから



ぶれママ・ぶれパパ講座 二俣川 4/8 (土) 10:00~12:00

予約受付：3月18日(土) 10:00~ 定員：4 組

内容や対象は、これまで(3/11の回)と変わりません。

2023 年度から ぶちリニューアルします!

- ・偶数月は二俣川、奇数月は鶴ヶ峰で実施します
- ・助産師さんと横浜子育てパートナーによる講座です
沐浴体験、妊婦装具体験なども、気軽にしながら♪
- ・ぶれパパのみの参加も OK に
お二人そろっての参加が難しい場合、安定期を過ぎている場合など、ぶれパパのみで参加もできます。



パパ DAY 二俣川 予約不要 4/22 (土) 10:00~12:00

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？

子育て情報などは、スタッフとお話しながら
ゲットしてくださいね。

♥母の日も近いので、『ママありがとうカード』の
工作も企画中です。詳しくは次号通信や HP で
お知らせしますので、お楽しみに!

♥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でお願いします。



4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 と 会 場			
そとあそび	予約不要	10:00~11:30	4/ 5(水) マインコーポ二俣川広場(私有地)	4/12(水) 万騎が原公園		
			4/14(金) 笹野台二丁目公園	4/21(金) 本村第一公園	4/27(木) 鶴ヶ峰公園	新
出張ひろば	要予約	10:00~11:30	4/ 7(金) 左近山地域ケアプラザ	予約	3/24(金)10:00~	
			4/18(火) 南まきが原自治会館	予約	4/ 4(火)10:00~	
			4/20(木) 笹野台地域ケアプラザ	予約	4/ 6(木)10:00~	