

# 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 4月11日(火) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 二俣川 5月17日(水) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
  - 鶴ヶ峰 4月20日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ サテライト
  - 鶴ヶ峰 5月27日(土) 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)

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 スナップエンドウと春キャベツのバター醤油ソテー

<材料> 幼児2人+大人2人分

- スナップエンドウ …… 15本
- 春キャベツ …… 60g
- ベーコン …… 2枚
- コーン缶 …… 大さじ2
- バター …… 小さじ 1/2
- 醤油 …… 小さじ 1/2
- 塩 …… ふたつまみ
- こしょう …… 少々

<作り方>

- スナップエンドウは筋を取り、電子レンジ 600W で 1分加熱する。
- 春キャベツは 2×3 cm、ベーコンは 1 cm幅に切る。
- コーン缶は水気を切る。
- フライパンを熱し、バターを溶かし、ベーコン、キャベツの順に炒め、火が通ったらスナップエンドウとコーン缶を加えて炒める。
- 醤油・塩・こしょうで味付けする。

☆スナップエンドウはグリーンピースややえんどうの仲間。さやごと食べられてシャキシャキとした食感がおいしいです。春に旬を迎え、β-カロテン・ビタミンC・B1・食物繊維などが豊富。お子さんと一緒に筋取りチャレンジしてみるのもいいですね♪



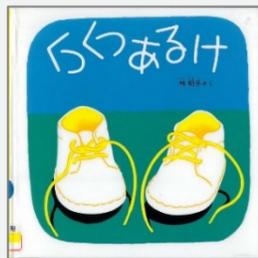
●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

## 絵本で遊ぼう

『くつつあるけ』

林明子/さく 福音館書店

だんだん一人で歩けるようになると、お外を歩く時の相棒にも、愛着が湧くものです。だから、絵で見えるのがくつだけでも、元気に動いていたら、嬉しいし、楽しい。きっと、自分はいたつもりで読んでくれます。紙を破かないか不安という方には、一回り小さいボードブック版が安心です。



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

## ひなたぼっこの利用方法

- **利用カードは両館共通です**  
ひろばもプログラムも、自由に選んで利用できます
- **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**  
ひろばの混雑状況は HP でお知らせしています
- **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  
鶴ヶ峰 045-752-8881

予約の際 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。

### 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、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。 など

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 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



旭区地域子育て支援拠点

# ひなたぼっこ通信

vol.158 2023年 4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

## 2023年度の新たなとりくみ

すっかり春になりましたね。ひなたぼっこも新しい一年がスタートしました。今年の見込みのテーマで、とくに力を入れているのは『父親支援』です！ 利用者のパパの声を聞かせて頂いたりしながら、ママと一緒に育児参加ができるよう、プログラムなど考えていきたいと思っています。今後は準備が整ったものから、チラシやホームページでお知らせしていきます。ぜひ楽しみにしていただいね。最後になりましたが、アンケートにご回答くださったパパたち、ご協力ありがとうございました。

### 今年度の重点目標が決まりました

- ① 父親の育児参加のサポートをおすすめ  
妊娠期からさまざまな世代の親子に向けて  
切れ目ない支援をしていきます
- ② 地域との連携を含め、  
子育て支援のネットワークを  
広げていきます



New!

### 鶴ヶ峰公園でそとあそびを開始します！



### ひなたぼっこを飛び出して おうちを飛び出して 一緒に遊びましょよ

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！

- 4月 5日(水) マインコーポ二俣川広場 (私有地)
- 4月 12日(水) 万騎が原公園
- 4月 14日(金) 笹野台二丁目公園
- 4月 21日(金) 本村町第一公園
- 4月 27日(木) 鶴ヶ峰公園 **New!**

・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。

毎月実施  
プログラム



そとあそび・出張ひろば共通です

出 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♪

- 4月 7日(金) 左近山地域ケアプラザ  
予約受付：3月24日(金) 10:00~ 定員：5組
- 4月 18日(火) 南まきが原自治会館 (柏町113-1)  
予約受付：4月4日(火) 10:00~ 定員：8組
- 4月 20日(木) 笹野台地域ケアプラザ  
予約受付：4月6日(木) 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

日	月	火	水	木	金	土
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	1
2 休館日	3 休館日 Babyマッサージ	4 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 4/18 助産師 4/18 南まきが原出張ひろば	5 と そとあそび メインコーポ二俣川広場	6 予約開始 10:00~ 4/20 笹野台出張ひろば	7 出 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	8 ぶれママ・ぶれパパ講座
9 休館日	10 休館日	11 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	12 赤ちゃんサロン と そとあそび 万騎が原公園 予約開始 10:00~ 4/26 公認心理師	13	14 と そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	15
16 休館日	17 休館日	18 出 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~ 5/1 Babyマッサージ 5/2 管理栄養士	19	20 出 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	21 と そとあそび 本村町第一公園	22 パパ DAY
23 /30 休館日	24 休館日	25	26 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 5/10 赤ちゃんサロン	27 と そとあそび 鶴ヶ峰公園 新	28 予約開始 10:00~ 5/12 公認心理師	29 休館日

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	4月14日(金) 26日(水)	10:00 ~11:30 各4組	4月6日(木) 20日(木)	10:00 ~11:30 各4組
	5月12日(金) 24日(水)	各4組	5月11日(木) 18日(木)	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	4月4日(火) 5月2日(火)	10:00 ~11:30 各8組	4月21日(金) 5月19日(金)	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	4月18日(火) 5月16日(火)	13:30 ~15:00 各8組	4月26日(水) 5月24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 エンジェル	—			
	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

鶴ヶ峰のサテライトにも  
横浜子育てパートナーが配置されました。  
専用電話はコチラ 045-752-8354

♥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」で相談を受け付けています

地域にも出かけています

ひろばでの相談と合わせて、出張ひろばやそとあそび、地域サロンや赤ちゃん教室などを訪問することもあります。行ったときには気軽に声をかけてください。

● 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  
鶴ヶ峰 045-752-8354  
(火～土曜日 10:00～16:00)



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

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ので。会員登録や利用に向けてのお話もできます。

Baby マッサージ 二俣川 4/3(月)10:30~11:30  
鶴ヶ峰 4/25(火)10:30~11:30

予約受付: 二俣川 3月22日(水)10:00~ 定員:10組  
鶴ヶ峰 4月11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

毎月実施  
7プログラム



赤ちゃんサロン 二俣川 4/12(水)10:15~11:30

予約受付: 3月29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?

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。



お庭に人工芝を敷きました 二俣川

これまで通りひろばから直接出ることができます。  
お天気の良い日に利用してみてください



5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	5/ (休) 万騎が原公園	5/10(水) 万騎が原公園	5/12(金) 笹野台二丁目公園	5/19(金) 本村第一公園	5/25(木) 鶴ヶ峰公園 新
出張ひろば	要予約 10:00~11:30	5/ (休) 左近山地域ケアプラザ	5/16(火) 南まきが原自治会館	5/18(木) 笹野台地域ケアプラザ	予約 5/ 2(火)10:00~	予約 5/ 6(土)10:00~
ぶれママ・ぶれパパ講座 鶴ヶ峰	要予約 10:00~12:00	5/13(土) ひなたぼっこ(鶴ヶ峰) 研修室	予約 4/22(土)10:00~			

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

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



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、気軽にお話しながら♪
- ・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?

♥母の日も近いので、『ママありがとうカード』を作りませんか。詳しくはチラシやHPでお知らせしますので、お楽しみに!

♥午前中はパパとお子さんでおいでください。午後からはどなたでもご利用いただけます

