

# 横浜子育てサポートシステム

## ～ 八会説明会 ～

- 二俣川 6月 6日(木) 10:00~11:00 ひなたぼっこ
- 鶴ヶ峰 6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、お問合せください

入会説明会は、横浜市の拠点サイト内からどなたでもお申込みができます。説明を聞いていただいた上で、子サポの会員登録をご希望の場合は、スタッフよりご案内をいたします。



HP子サポのページはこちらから

HP子サポのページはこちらから

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 9:00~17:00 TEL: 045-442-3038 FAX: 045-442-3881



## ひなたぼっこサテライトの一時預かり

### 予約開始日

- 7月分 6月 1日(土) 10:00~
- 8月分 7月 2日(火) 10:00~

1ヶ月最大利用8回のうち、2回分までを予約開始日に申込みできます

専任のスタッフが、サテライト内でお子さんをお預かりする事業です。

利用には事前に横浜市の拠点サイトにて利用登録が必要です。利用案内や予約は、オンラインでできるようになる予定です。詳しくはHPまたは専用ダイヤルにお問合せください。



一時預かり専用ダイヤル[鶴ヶ峰] 045-752-8002

HP一時預かりのページはこちらから

## もっとあつまれ～♪ わくわくしたいママ

- 「なにかを始めたい!」と思っているママ
- 資格や特技を披露する場がほしいなと思っているママ
- 同じ子育て中のママを元気にしたいママ

…そんな思いを持ったママたちを募集しています!

すでに楽器演奏やヨガなどを、お楽しみの時間に披露してくれているママもいます♥  
あなたも、どんなことができるか一緒にお話しながら楽しく活動してみませんか?



ひなたぼっこのインスタグラムはこちらどうぞ♪  
旬な情報、お知らせを発信していきますのでぜひフォローお願いします♪



### 子育て広場

ひなたぼっこを運営する「特定非営利活動法人 子そだちえん・あさひ」は、さが丘の「子育て広場 につこにこ」も運営しています。小さな集いの広場で、アットホームな活動をしていますので、お近くの方はぜひ遊びに行ってみてくださいね。



につこにこのホームページはこちらから

## ひなたぼっこ通信 6月号

発行日: 2024年6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  
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。

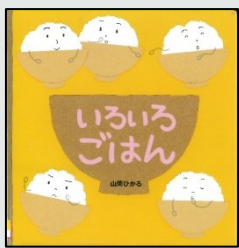


## 絵本で遊ぼう

### 『いろいろごはん』

山岡ひかる / さく くもん出版

炊き立てごはんが、楽しいリズムに合わせて、いろいろな料理に変身していきます。真っ白ごはんには海苔をつけて、ぎゅうぎゅうまきまきすれば、おにぎりに。たまごやキュウリをのせて、くるりんご、のりまき。「ごはんよ ごはん なにに なる?」ページをめくるたび、食欲をそそる言葉とあたたかな貼り絵のごはんたちにほっこりする絵本です。



「ぼとん ばらばら」、さて次は何になるのかな? 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 図書館 Twitter



## おすすめレシピ 新玉ねぎとピーマンとしらすのチヂミ

- <材料> 幼児2人+大人2人分
- 新玉ねぎ …… 80g
  - ピーマン …… 2個
  - 人参 …… 1/3本
  - しらす干し…大さじ3
  - 薄力粉 …… 150g
  - 片栗粉 …… 30g
  - 水 …… 200~220cc
  - ごま油 …小さじ1/2
- 【たれ】
- 醤油・大さじ1と1/2
  - 酢 …… 大さじ1 弱
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - 白炒りごま…大さじ1/2

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンと人参は細切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600Wで2分半加熱する。
- ③ 薄力粉と片栗粉をボウルに入れ、水を加えて混ぜる。
- ④ ③に②としらすを入れて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、④の生地を入れて均一な厚さののぼす。蓋をして両面焼く。(弱火で12分ほど)
- ⑥ たれの材料を混ぜておく。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り分け、お好みでたれをかける。

★新玉ねぎは甘くてみずみずしいのが特徴です。その甘さがチヂミにもよく合います。今回は夏が旬のピーマンを使いましたが、小松菜やほうれん草などでもOK! おやつにもおすすめの一品です。 ●監修は、管理栄養士の富山彩さんです

# 旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ通信

vol.172 2024年 6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

## 6/23(日) リサイクル&手作りマーケット開催!

育児用品や生活雑貨、ウチではもう使わないけど誰かの役に立てたら…と、利用者のみなさんの声から昨年度初めて開催し、好評だったプログラム。今回はバージョンアップして『手作り品』の出店もあります! ご家族やお友だちをさそって遊びに来てください♥

開催日時: 6月23日(日) 10:00~15:00  
場所: ひなたぼっこ(二俣川)ひろば

- 扱商品: ・0,1,2才児用品・妊婦用品・手作り品(袋物など手芸品、焼き菓子等)
- くつ袋や持ち帰り用の袋をお持ちください

\*この日は休館日のため、終了後は閉館となります  
\*駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください



## 6/29(土) ひなたぼっこサテライト2周年イベント開催!

みなさん一緒にお祝いしてね♪

- 予約開始: 6月8日(土)10:00~
- 定員: 先着順 20組
- 持ち物: 貴重品袋、くつ袋

### 当日のタイムテーブル

- 10:00 開場
- 10:15 スタッフによるお祝い会
- 10:30 スペシャルゲストとお楽しみ
- ~11:30 出演: 人形劇団わにこ
- 12:00 いったん閉館
- 14:00 通常ひろば開館
- 16:00 閉館

\*この日はイベントのため午前中のひろばはお休みです  
\*詳しくはチラシやHPでお知らせします



## 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!

- 6月 5日(水) マイコンコーポ二俣川広場 (私有地)
- 6月 12日(水) 万騎が原公園
- 6月 14日(金) 笹野台二丁目公園
- 6月 21日(金) 本村町第一公園
- 6月 27日(木) 鶴ヶ峰公園

・雨天中止(午前9時以降HPをご確認ください)・マイコンコーポ二俣川広場は私有地のため、住人の方のご迷惑にならないよう、気をつけましょう。

## 専 専門相談員相談の日

- ・2024年度上半期の予定は、チラシやHPでお知らせしています
- ・実施日2週間前、各拠点で予約を受け付けています
- ・空きがある場合は、当日の利用も可能です
- ・予約している方は、当日ご来館順にご案内しますので受付でお声掛けください

	二俣川		鶴ヶ峰	
公認心理師	6月14日(金) 26日(水)	10:00~11:30 各4組	6月6日(木) 20日(木)	10:00~11:30 各4組
	7月12日(金) 24日(水)		7月4日(木) 18日(木)	
管理栄養士	6月4日(火) 7月2日(火)	10:00~11:30 各8組	6月21日(金) 7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	6月18日(火) 7月23日(火)	13:30~15:00 各8組	6月26日(水) 7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 コンサルタント	6月5日(水) -	10:00~11:30 各8組	- 7月12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	6月27日(木)	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

二俣川 鶴ヶ峰 それぞれの拠点にいますよ~♡

桜色のカフェエプロンが目印です  
私たちは、子育て期のいろいろな悩みごと、困りごと等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…親子のつといの広場、地域サロンなど訪問しています  
★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

6月の出張相談  
19日(水)10:00~12:00 子育て広場 につこにこ  
26日(水)10:00~12:00 おもちゃ文庫 [サポートセンター連]

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)





# ひなたぼっこ カレンダー 二俣川 6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
26 休館日	27 休館日	28	29	30	31 予約開始 10:00~ 6/14 公認心理師	1 当事者同士の おしゃべり会(パパ友) 予約開始 10:00~ 6/15 双子・三つ子 6/22 ぶれパパ・ぶれママ講座
2 休館日	3 休館日	4 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 6/17 保育園の入り方 part.1 6/18 助産師	5 そとあそび マイナーポ二俣川広場 専 コンシェルジュ相談	6 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	7 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	8
9 休館日	10 休館日 Babyマッサージ	11 予約開始 6/26 公認心理師	12 そとあそび 万騎が原公園 赤ちゃんサロン	13 予約開始 10:00~ 6/27 保健師	14 そとあそび 笹野台二丁目公園 専 公認心理師相談	15 双子ちゃん三つ子ちゃんあつまれ~ リサイクル・手作りマーケット出展募集終了
16 休館日	17 休館日 保育園の入り方 Part.1	18 出張ひろば 南まが原自治会館 専 助産師相談 予約開始 10:00~ 7/2 管理栄養士	19 予約開始 10:00~ 7/3 アロマスプレー	20 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	21 そとあそび 本村町第一公園	22 ぶれパパ・ぶれママ講座
23 休館日 リサイクル&手作り マーケット /30 休館日	24 休館日	25 予約開始 10:00~ 7/8 ベビーマッサージ	26 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 7/10 赤ちゃんサロン	27 そとあそび 鶴ヶ峰公園 専 保健師相談	28 予約開始 10:00~ 7/12 公認心理師	29 予約開始 10:00~ 7/13 パパの離乳食

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。諸事情によりプログラムが変更・中止になる場合は、ホームページでお知らせします。

## 当事者同士のしゃべり会 二俣川 6/1(土) 10:15~11:00 トクテーマ★友だちを作りたい♡集まれ~!

予約受付：5月8日(水) 10:00~ 定員：6組  
 パパ同士、パパの子育てを話してみませんか？自己紹介から始めて、お子さんとのちょっとしたエピソードなど、かしまらず気楽な雰囲気話せる会です。パパ友との出会い・繋がりキッカケを作れたら嬉しいです。  
 ♥保育がありませんので、お子さんを同伴される場合は保護者の方が見守りをお願いします

## 赤ちゃんサロン 二俣川 6/12(水) 10:15~11:30

予約受付：5月29日(水) 10:00~ 定員：6組  
 産後間もない特別な時間♥ ※参加はお子さま一人につき1回まででお願いします。  
 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

## 双子ちゃん三つ子ちゃんあつまれ~ 二俣川 6/15(土) 10:15~11:30

予約受付：6月1日(土) 10:00~ 定員：4組  
 双子・三つ子を育て中、また多胎出産予定のママ・パパ、おしゃべりしにきませんか？  
 対象：0~2才のお子さんとママ・パパ

## 子どもにやさしいアロマスプレーづくり 二俣川 7/3(水) 10:15~11:15

予約受付：6月19日(水) 10:00~ 定員：6組  
 お子さんにも安心な天然アロマオイルを使ったスプレーを作ります。お部屋をいい香りにして癒しの時間を楽しんでみませんか？アロマの上手な利用法などもお話しします。忙しい日常にちょっとした彩りを添えてみましょう♥  
 参加費：300円(材料代として)  
 ♥保育がありませんので、お子さんを同伴される場合は保護者の方が見守りをお願いします

## チャレンジ! パパの離乳食づくり講座 二俣川 7/13(土) 10:00~11:30

予約受付：6月29日(土) 10:00~ 定員：5組  
 これから離乳食を始める、あるいは始めたばかりのお子さんの離乳食作りを「体験」してみましょう。  
 対象：生後4~5ヶ月のお子さんのパパ  
 講師：管理栄養士 ひなたぼっこ専門相談員 前川智香子先生

## 保育園の入り方 part.1 鶴ヶ峰 6/7(金) 10:00~11:30 二俣川 6/17(月) 10:00~11:30

予約受付：鶴ヶ峰 5月24日(金) 10:00~ 定員：15組  
 二俣川 6月4日(火) 10:00~ 定員：20組  
 保育園・幼稚園・認定こども園ってどうなところ？  
 保育園に入るって大変って聞くけど、どうなの？  
 そんな疑問にマルッと答えてくれる専門家「保育・教育コンサルジュさん」を旭区役所から招いて、基本のキから「保活」の流れまでお話してもらいます。  
 ♥10月に、申請直前個別相談会として Part.2 を開催予定です。  
 ♥保育がありませんので、お子さんを同伴される場合は保護者の方が見守りをお願いします

## Baby マッサージ 二俣川 6/10(月) 10:30~11:30 鶴ヶ峰 6/25(火) 10:30~11:30

予約受付：二俣川 5月28日(火) 10:00~ 定員：10組  
 鶴ヶ峰 6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です  
 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)  
 ♥前日に予防接種を受けたお子さんは参加できません  
 ♥ごきょうだいを同伴される場合は、保護者の方が見守りをお願いします

## パパ DAY 二俣川 予約不要 7/6(土) 10:00~12:00

子どもとゆっくり(じっくり?)遊みたいパパ。  
 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？  
 ♥お庭で小麦粉粘土をします。作って・遊んで・お持ち帰りできますよ  
 おそとで実施できない場合(雨など)は、中止となります  
 ♥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。

## ひなたぼっこの利用方法 二俣川 鶴ヶ峰

- ひろばや預かりの利用には、事前に横浜市地域子育て支援拠点サイトにて、アカウントの取得と利用登録が必要です。登録済みの方も4月2日から紙のカードでは入館ができません
- ひろばの利用は予約不要です
- プログラムの申込みは、予約開始日から電話 または各ひろばにて受付けています



横浜市の拠点サイトはこちらから♪  
 登録方法は、ひなたぼっこのHPでもご案内しています

# ひなたぼっこ サテライト カレンダー 鶴ヶ峰 6月

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-7-10  
 ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階相鉄鶴ヶ峰駅徒歩6分  
 TEL 045-752-8881 FAX 045-752-8990

日	月	火	水	木	金	土
26 休館日	27 休館日	28	29	30	31 予約開始 10:00~ 7月分 一時預かり 6/15 からだをつかって	1... 予約開始 10:00~ 7月分 一時預かり 6/15 からだをつかって
2 休館日	3 休館日	4	5 0才赤ちゃん集まれ~	6 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 6/20 公認心理師	7 保育園の入り方 Part.1 予約開始 10:00~ 6/21 離乳食講座 6/21 管理栄養士	8 ぶれパパ・ぶれママ講座 予約開始 10:00~ 6/22 上の子のいるマタニティ 6/29 2周年記念イベント
9 休館日	10 休館日	11 予約開始 10:00~ 6/25 ベビーマッサージ	12 ぶれママおしゃべり会 予約開始 10:00~ 6/26 助産師	13	14 おたんじょうび会	15 からだをつかってあそぼう!
16 休館日	17 休館日	18 予約開始 10:00~ 7/2 0才からの絵本	19 バルーンアート写真館 予約開始 10:00~ 7/3 0才赤ちゃん集まれ	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 離乳食づくり講座 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 7/4 公認心理師	22 上の子と過ごす マタニティライフ 予約開始 10:00~ 7/13 ぶれパパ・ぶれママ講座
23/30 休館日	24 休館日	25 Baby マッサージ	26 専 助産師相談	27 そとあそび 鶴ヶ峰公園	28 予約開始 10:00~ 7/12 コンシェルジュ	29 2周年記念イベント

プログラムのある日も、ひろばは利用できます。諸事情により、プログラムが変更・中止になる場合は、ホームページでお知らせします。

子サボより... 入会説明会以外の日に子サボの説明や会員登録、コーディネート等を希望される方は、事務局にご相談ください。045-442-3038

## ぶれパパ・ぶれママ講座 鶴ヶ峰 6/8(土) 10:00~12:00 二俣川 6/22(土) 10:00~12:00 鶴ヶ峰 7/13(土) 10:00~12:00

予約受付：鶴ヶ峰 5月18日(土) 10:00~ 定員：6組  
 二俣川 6月1日(土) 10:00~ 定員：4組  
 鶴ヶ峰 6月22日(土) 10:00~ 定員：6組

沐浴・お着替え体験など「パパの役割やサポート」に重点をおき助産師さんと一緒に、新しい家族を迎える準備をしましょう。  
 対象：初産婦のパートナーの方  
 持ち物：母子手帳(ママ参加の場合)、飲み物  
 ・パパのみ、ママのみ、お二人参加OK  
 ・安定期(妊娠20~35週)の妊婦さんは参加できます

## 0才からの絵本でふれあい講座 鶴ヶ峰 7/2(火) 10:30~11:00 二俣川 7/23(火) 10:30~11:00

予約受付：鶴ヶ峰 6月18日(火) 10:00~ 定員：8組  
 二俣川 7月9日(火) 10:00~ 定員：8組  
 絵本の選び方や楽しみ方を、旭図書館の司書がお伝えます。  
 絵本を通して赤ちゃんとのふれあいを楽しんでみませんか？  
 対象：おもに0才~1才の赤ちゃん親子  
 持ち物：バスタオル(お子さまの下に敷きます)

## がんばらナイ! 離乳食づくり講座 6/21(金) 10:00~11:30 ~完了期アレンジ編~ 鶴ヶ峰

予約受付：6月7日(金) 10:00~ 定員：6組  
 大人の献立から取り分けて、調理法や形状、味付けをアレンジすると、離乳食だけでなく家族みんなのバランスよい食事ができあがります! 実際に味見したり、食感を確かめたりしながら、今日から使えるヒントをいただいちゃいましょう!  
 対象：11ヶ月~1才3ヶ月のお子さんのママ・パパ  
 持ち物：飲み物、おてふき、母子手帳  
 あれば「横浜子育てガイドブック どれどれ」  
 講師：管理栄養士 ひなたぼっこ専門相談員 前川智香子先生

これから両拠点それぞれで『完了期アレンジ編』と『初期キホン編』を実施予定です 日程等はチラシやHPをご覧くださいね

- 各プログラムの参加申込みが、開催前日までに2組未満だった場合は、実施を見送らせていただきます。あらかじめご了承ください。
- ただし、専門相談員相談は、1組のお申込みでも実施します。
- ひなたぼっこの感染症対策については、HPでご案内しています。
- 妊婦さんと新生児も利用する施設ですので、スタッフはマスク着用を継続いたします。ご理解ご協力をお願いします。

## 0才赤ちゃん集まれ~! 鶴ヶ峰 B 6/5(水) 10:00~11:30 A 7/3(水) 10:00~11:30

予約受付：B 5月22日(水) 10:00~ 定員：10組  
 A 6月19日(水) 10:00~ 定員：10組

0才児の子育てならではのアレコレを、ファシリテーターを交えてお話しませんか? 仲間づくりのきっかけになるといいな~と思っています。初めてでも一人でも大丈夫! 気軽にご参加くださいね♪  
 対象：【6/5】B 生後5~8ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ  
 【7/3】A 生後1~4ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ

## ぶれママおしゃべり会 鶴ヶ峰 6/12(水) 10:00~11:30

予約受付：5月22日(水) 10:00~ 定員：6組  
 ぶれママ・ぶれパパ同士、情報交換やおしゃべりを楽しみませんか? ときには赤ちゃんのおもちゃ作りをしたり、ひろばの先輩ママ・パパにお話を聞いてみたり、その日の様子を見ながらみなさんと楽しく過ごしましょう。  
 対象：第一子妊娠中のママ(20週~35週)とそのパートナー

## 親子でからだをつかってあそぼう 鶴ヶ峰 6/15(土) 10:30~11:30

予約受付：6月1日(土) 10:00~ 定員：8組  
 簡単な遊びの中に、からだ作りのポイントがたくさんあります!  
 対象：1才~2才0ヶ月のお子さんと保護者  
 講師：公財日本レクリエーション協会 公認指導者 伊藤 恵美 先生

## バルーンアート写真館♪ 鶴ヶ峰 6/19(水) 10:00~12:00 予約不要

ふわふわ隊さん手作りのバルーンアートで飾ったミニスタジオで、お子さんの写真を撮ってみませんか?  
 当日スタッフにお声掛けくださいね。受付順にご案内します。セルフカメラ、セルフ撮影でお楽しみください。  
 ★お子さまの安全は保護者の方が十分に配慮ください  
 ★右の写真はイメージです

## 上の子と過ごすマタニティライフ 鶴ヶ峰 6/22(土) 10:00~11:30

予約受付：6月8日(土) 10:00~ 定員：6組  
 ファシリテーターに(一社)産前産後推進ケア協会幹事の棒田先生をお迎えし、2人目以降の妊娠・出産の違いや、準備のポイントもお話ししましょう。  
 対象：2人目妊娠中で安定期(20週~35週)のママ・パパ  
 ★お子さんを同伴される場合は、保護者の方が見守りをお願いします