

# 横浜子育てサポートシステム

## ～ 入会説明会 ～

二俣川 8月 9日(金) 10:00～11:00 ひなたぼっこ  
 鶴ヶ峰 8月 29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。



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

横浜市の拠点サイトへはこちら



## ひなたぼっこサテライトの一時預かり

### 予約開始日

9月分 8月 1日(木) 10:00～  
 10月分 9月 3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。

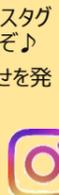
一時預かり専用ダイヤル[鶴ヶ峰]  
 045-752-8002

HP一時預かりのページはこちら



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♪



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 にっこにっこ」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。



にっこにこのホームページはこちら

## ひなたぼっこ通信 8月号

発行日: 2024年8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こちらどうぞ

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

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



## 絵本で遊ぼう

### 『サンドイッチ サンドイッチ』

小西(こにし)英子(えいこ) / さく 福音館書店

サンドイッチをつくりましょう! ふわふわパンにバターをたっぷり塗って、具材にレタス、真っ赤なトマトは外せません。チーズやハムも、のせちゃいます。仕上げにきゅうりとマヨネーズ。パンで挟んで、切ってみましょう。色彩豊かなサンドイッチは、見るだけでお腹が空いてきそうです。お子さんと読んだ後、一緒につくってみてはいかがでしょうか?



休館日やおはなし会などのイベントの情報は、横浜国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

### ズッキーニの肉詰め焼き

<材料> 幼児2人+大人2人分

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ズッキーニ……大き目 1本   | A) 醤油……小さじ 1  |
| 片栗粉……………小さじ 2   | 塩……………少々      |
| 牛豚合挽肉………150g    | こしょう……少々      |
| 玉ねぎ……………中 1/3 個 | ナツメグ…お好みで少々   |
| 人参……………1/5 本    | ピザ用チーズ……大さじ 1 |
| 卵……………1/2 個     | パセリ……………少々    |
| パン粉……………大さじ 2   | ケチャップ……………少々  |



### <作り方>

- ズッキーニは丸ごとラップに包み、電子レンジ600Wで3分加熱する。上下を返してさらに3分加熱する。楊枝がすっとささればOK。硬ければ追加で加熱する。荒熱を取る。
- 玉ねぎと人参はみじん切りにし、水少々を入れて電子レンジ600Wで3分加熱し、水気を切り、荒熱を取る。
- ①のズッキーニを縦半分になり、中身をスプーンでくり抜いてみじん切りにする。
- ポウルに②、③、挽肉、溶き卵、パン粉、Aの調味料を入れ粘りが出るまで混ぜる。
- 中味をくり抜いたズッキーニに片栗粉をまぶし、④を詰める。ピザ用チーズを乗せて、オーブトースターの強で15分～20分焼く。(オープンなら190℃で15分)
- ⑤パセリを振り、食べる時にケチャップを付ける。きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々を振って5分置き、しんなりしたら水気を絞る。

★ズッキーニの食感が苦手なお子さんも、電子レンジで加熱することでとろろになり、中味がハンバーグの種に入るので食べやすくなります。なす、ピーマン、トマトなどの中味をくり抜いて作ることもできます。

●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

vol.174  
2024年  
8月号

# ひなたぼっこ通信

「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

● 地域の方も ● 妊婦さんも ● おじいちゃん ● おばあちゃんも 子育てのアレコレ いつでも!

# ひなたぼっこにちょっと寄ってって～

## ひとやすみ



麦茶や水の販売もしています

妊婦さんに役立つ情報・プログラムもあります遊びに来ている親子とのふれあいも…

## 子育て情報・保育資源情報



## 地域の方もボランティアで活動中です!

事前にご都合など伺います



## トイレの利用も!



もしもの時コシもあります

## こども110番の家

不安なことがあったら、迷わず逃げてきてね

## 絵本や子育ての本の貸出し

身長・体重も計れます!



## ちょっと相談

横浜子育てパートナーにはいつでも気軽に相談できますより専門的な相談もご案内できます

みなさんの声もお待ちしております「こうだったらいいな」を話してくださいね

## 育児用品の助け合い



通信やインスタグラムで協力をお願いすることがあります

## 授乳



調乳用のお湯や授乳コーナーもあります

## おむつ替え



## 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。

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)



## 8月の出張相談

22日(木)10:00～12:00 わかば親と子の広場 そらまめ(若葉台)

～ 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 メールで

★1…親と子のつどいの広場、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」で相談を付けています

# ひなたぼっこ カレンダー 二俣川 8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
28 休館日	29 休館日	30 予約開始 10:00~ 8/13 からだをつかってあそぼう	31 予約開始 10:00~ 8/14 赤ちゃんサロン	1	2 出張ひろば 左近山地域ケアプラザ	3 予約開始 10:00~ 8/24 ぶれパパ・ぶれママ講座
4 休館日	5 休館日	6 専 管理栄養士相談 予約開始 10:00~ 8/20 助産師	7 専 コンシェルジュ相談	8	9 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	10
11 休館日	12 休館日	13 休館日 からだをつかってあそぼう!	14 赤ちゃんサロン 予約開始 8/28 公認心理師	15 出張ひろば 笹野台地域ケアプラザ	16 パパ DAY	17
18 休館日	19 休館日	20 専 助産師相談 出張ひろば 南まきが原自治会館	21 予約開始 10:00~ 9/3 管理栄養士	22	23	24 ぶれパパ・ぶれママ講座
25 休館日	26 休館日	27 予約開始 10:00~ 9/9 ベビーマッサージ 9/10 助産師	28 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 9/11 赤ちゃんサロン	29 ミニ講座 生活リズム Come on! ベイビー 対象: 生後 5~8ヶ月	30 予約開始 9/13 公認心理師	31

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。

## 赤ちゃんサロン 二俣川 8/14(水) 10:15~11:30

予約受付: 7月31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

## Come on! ベイビー 二俣川 8/29(木) 14:00~15:00

月齢が同じくらいの親子と交流したい。  
いつ行ったらほかの親子に出会えるか分からない。  
そんな0歳親子の皆さん、仲間づくりをしに来ませんか?  
8月の対象: 生後5~8ヶ月のお子さんとママ・パパ  
♥プログラムの対象月齢ではないBabyは、この時間だけ別に用意したスペースでお過ごしいただくか、この1時間を避けてご利用ください  
♥授乳コーナーはどなたでも利用できます  
♥1歳以上のご兄弟は赤ちゃんひろばへの入場はご遠慮いただいております

これから、生後「1~4ヶ月」「5~8ヶ月」「9~11ヶ月」と、対象月齢を変えながら、毎月最後の木曜日に実施していきます。

## 生活リズム 二俣川 8/29(木) 10:30~

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。ひろばを利用している方は、自由に参加できるミニ講座です♪

## 夏祭り 8月20日(火)~24日(土) 二俣川

いつものひろばが大変身! みんなで季節のあそびを楽しみましょう♪ 持ち帰り袋をご用意ください。  
浴衣や甚平での参加も歓迎です♥

スタンプラリー 参加で景品も

日替わりの工作コーナーでは、うちわやお面づくり

お楽しみの時間は おみこしも出るよ♪

フォトスポットで 思い出の1枚を

※場所の都合でボールプールはこの期間撤去しています

## 親子でからだをつかってあそぼう 二俣川 8/13(火) 10:30~11:30

予約受付: 二俣川 7月30日(火) 10:00~ 定員: 10組  
予約受付: 鶴ヶ峰 9月12日(木) 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: 二俣川 1才~2才0ヶ月のお子さんと保護者  
鶴ヶ峰 6ヶ月~1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

## パパ DAY 二俣川 8/16(金) 10:00~12:00

子どもとゆくり(しっかり?)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?  
♥少しアクティブなメニューに参加したり、自由に遊んだりできます。  
♥午前中はなるべくパパとお子さんでおいください。  
午後からはどなたでもご利用いただけます。

## 水あそび! 二俣川

夏の期間の午前・午後、お天気などの条件がそろった日に、お庭で水あそびを行います!  
持ち物 ● 着替え からだを拭くタオル 飲み物  
・体調の悪い時はご遠慮ください  
・日焼けなど気になる方はTシャツを着用しても構いません  
・おむつでも大丈夫です  
・衛生上たらいの中には入れません

## 出張ひろば 予約不要 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♪

8月 2日(金) 左近山地域ケアプラザ  
8月 15日(木) 笹野台地域ケアプラザ  
8月 20日(火) 南まきが原自治会館 (柏町 113-1)

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

HPはコチラから  
そとあそび 出張ひろば 共通です

# ひなたぼっこ サテライト カレンダー 鶴ヶ峰 8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
28 休館日	29 休館日	30	31 予約開始 10:00~ 8/21 ぶれママおしゃべり会	1 専 公認心理師相談 予約開始 10:00~ 8月分 一時預かり 8/15 公認心理師	2 予約開始 10:00~ 8/16 管理栄養士	3
4 休館日	5 休館日	6	7 0才赤ちゃん集まれ~	8	9	10 ぶれパパ・ぶれママ講座
11 休館日	12 休館日	13 休館日	14 予約開始 10:00~ 8/27 ベビーマッサージ 8/28 助産師	15 専 公認心理師相談 おたんじょうび会	16 専 管理栄養士相談	17
18 休館日	19 休館日	20	21 ぶれママおしゃべり会 予約開始 10:00~ 9/4 0才赤ちゃん集まれ	22 予約開始 10:00~ 9/5 公認心理師	23 予約開始 10:00~ 9/6 はじめての歯みがき	24 予約開始 10:00~ 9/7 双子・三つ子 9/14 ぶれパパ・ぶれママ講座
25 休館日	26 休館日	27 Babyマッサージ	28 専 助産師相談	29 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 予約制	30 予約開始 10:00~ 9/13 コンシェルジュ	31

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。

## Baby マッサージ 鶴ヶ峰 8/27(火) 10:30~11:30

予約受付: 鶴ヶ峰 8月14日(水) 10:00~ 定員: 10組  
二俣川 8月27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

## ぶれパパ・ぶれママ講座 鶴ヶ峰 8/10(土) 10:00~12:00

予約受付: 鶴ヶ峰 7月20日(土) 10:00~ 定員: 6組  
二俣川 8月 3日(土) 10:00~ 定員: 4組  
鶴ヶ峰 8月24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

## 双子ちゃん三つ子ちゃんあつまれ~ 鶴ヶ峰 9/7(土) 10:00~11:30

予約受付: 8月24日(土) 10:00~ 定員: 4組  
対 象: 1才~のお子さんとママ・パパ、多胎児妊娠中の方

## 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や各ひろばにて受付けています

●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。

●妊婦さんや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 A 8/7(水) 10:00~11:30

予約受付: A 7月24日(水) 10:00~ 定員: 10組  
B 8月21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な♪  
対 象: [8/7]A 生後1~4ヶ月の赤ちゃんとそのママ・パパ  
[9/4]B 生後5~8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 8/21(水) 10:00~11:30

予約受付: 7月31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で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

## 専 専門相談員相談の日

・実施日2週間前から、各拠点で予約を受付けています  
・空きがある場合は、当日の利用も可能です

	二俣川	鶴ヶ峰
公認心理師	8月 1日(木) 10:00~11:30 28日(水) 各4組 9月 13日(金) 25日(水) 各4組	8月 1日(木) 15日(木) 10:00~11:30 9月 5日(木) 19日(木) 各4組
管理栄養士	8月 6日(火) 10:00~11:30 9月 3日(火) 各8組	8月 16日(金) 13:30~15:00 9月 20日(金) 各8組
助産師	8月 20日(火) 13:30~15:00 9月 10日(火) 各8組	8月 28日(水) 10:00~11:30 9月 25日(水) 各8組
保育・教育 コンシェルジュ	8月 7日(水) 10:00~11:30 各8組	— 9月 13日(金) 各8組
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