

「緑区地域子育て支援拠点いっぽ」は妊娠期から未就学のお子さんがある家庭と支援者を応援する公共施設です。



# いっぽカレンダー 2023年1月号

Vol.185

プログラムがある時間帯でも  
ひろばは利用できるよ！



HP

※プログラム等の詳細はいっぽHPのカレンダーをご覧ください。

※♡は利用者ママたちのグループの活動日です。

※★は要予約です。HPのトップページ申込みボタンから、またはカレンダーから申込みできます。



火	水	木	金	土
3 休館	4 1歳児あつまれ！★ 10:15-11:15- 各12組：申込12/21～	5	6 ひろばおはなし会14:00-	7 子ども手話★ 10:30-11:30 子ども8名：申込12/24～  プレババあつまれ～！★ 「赤ちゃんのいる生活講座」 会場：鴨居地域ケアプラザ ※定員に達しました 次回は3月に長津田・詳細は HPマタニティコーナー参照
10 休館	11 オンライン・ねんねサロン★ 10:30-11:00 対象：～5か月 申込12/28～  mamaのしゃべりば★ ●夢の国についてpart3 ※詳細は裏面  はじめてのいっぽ★13:30- 10組：申込12/28～	12 ♡スイミー★ 10:30-12:00 申込12/28～	13 mamaのしゃべりば★ ●ダブルケア ●子どもが3人以上のママ ※詳細は裏面  外あそびの日10:20出発 (日向山公園) 10:30-  あかちゃんとのふれあい あそび★ 13:15-14:00 対象：6か月～1歳まで 12組：申込1/4～	14  サポート入会説明会★ ※裏面参照  なないる★ほっとタイム 10:00-11:30 会場：中山地域ケアプラザ 詳細はいっぽHP参照
17 mamaのしゃべりば★ ●絵本 ※詳細は裏面  あかちゃんとのふれあい あそび★ 13:15-14:00 対象：6か月～1歳まで 12組：申込1/4～  ひろばおはなし会14:00-	18 mamaのしゃべりば★ ●手話でおしゃべり 10:30-11:30 8組：申込1/4～	19 ♡ちよきちよき活動日 10:00-12:00  ♡びよびよ練習日 10:30-12:00  公園であそぼう！ (いびき野第四公園) 10:30現地集合	20 栄養相談★10:30-11:30 10組：申込1/6～ ※貧血について 離乳食のポイントアドバイス有り	21 ふたごの日★ 11:00-12:00 8組：申込1/7～  母乳・助産師相談★ 10:30-12:00 4組：申込1/7～
24 mamaのしゃべりば★ ●今年やってみたいこと ※詳細は裏面	25 サポート入会説明会★ ※裏面参照  パートナーじっくり相談 ※裏面参照	26 ♡スイミー★ 10:30-12:00 申込1/12～  ♡あみあみ活動日★ 13:30-15:00 申込1/12～	27 ねんねサロン★ 10:30-11:00 対象：2か月～5か月 10組：申込1/13～	28 パパおいDAY 2階開放10:00-12:00  papaのしゃべりば★ ●育休中について話そう 10:30-11:30 8組：申込1/14～
31 気になる子のサロン★ 10:30-12:00 8組：申込1/17～	中止・延期等の変更があるかもしれ ませんので、必ず直前にHPのカレン ダーでご確認ください。 よろしくお願ひいたします。		2階研修室でのランチを再開します。 詳細はいっぽHPの「お知らせ」を ご覧ください。	

火曜日12時頃から20分間  
ほど地域の作業所「ぶかぶか」  
さんのパン販売があります。

第2・4火曜日12時頃  
から「ファームふたば」さん  
の野菜販売があります。

オンライン(zoom)でも参加  
できるプログラムです。通信  
料は利用者負担となります。

マタニティさんが参加  
できるプログラムです。  
ご夫婦での参加も可。

6(金)・27(金) 12時-13時  
のみ2階研修室でランチ可。  
外のベンチ等でランチは常時可。

# IPPOリレートーク 私のお気に入り

いっぱい利用者ママの  
リレートークです！

昨年の秋は晴れが続き、毎日のように公園へ散歩へ行きました。愛犬は娘との散歩が大好きで、ちびっ子連れでの犬の散歩は大変ではあるものの、かわいこちゃんたちの事を思えばと母は奮起して散歩へ向かいます。そこで重要視しているのは体力です。体力があれば大体のことは乗り切れます。家事も、愛犬と娘と全力で遊ぶことも楽しくできます。体力の補助で、最近筋トレ始めました。動画サイトを参考に、特に腹筋重視で毎日短時間。効果はというと、娘を抱っこするのが楽になりました。よく聞くフレーズ通り筋肉は裏切らない、ですね。関節は簡単に裏切るので柔軟も引き続き続けてます。



基礎体力作りが今の  
お気に入り、という  
よりは一番大切に  
していることです。  
(ももベーコン)

## 【横浜子育てサポートシステム】

「ちょっとの時間、子どもを預かって欲しい」…横浜子育てサポートシステムは、子育て中に誰かの手を借りたい方(預かりや送迎)に、誰かの力になりたいという方をご紹介する「ご近所同士の助け合い」をモットーとした、横浜市の会員制の子育て支援制度です。会員登録をするには入会説明会の参加が必要です。会員登録だけでも済ませておくことをおすすめしています。



1月の説明会は

14(土) 10:30~	いっぱい	定員 8名
20(金) 10:30~	みらいポケット	定員 5名
25(水) 10:30~	いっぱい	定員 8名
27(金) 15:10~	はなまる	定員 4名

※上記の日程に都合が合わない場合は緑区支部(982-3521)までご相談ください。

### 【横浜子育てサポートシステムよりお知らせ】

令和5年1月から、経済的負担軽減のための利用助成として「ひとり親家庭等支援事業」が始まります。横浜市子育てサポートシステムに登録し利用がある、ひとり親家庭(児童扶養手当受給世帯)・生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方が、サポート(預かりや送迎)のために支払った利用料について、子ども1人あたりひと月最大24,000円助成されます。申請には別途手続きが必要です。詳細は右の二次元コードから。(横浜市のHP)



すべて  
要予約

## 1月のPick upプログラム

### mamaのしゃべりば

「mamaのしゃべりば」は利用者のママたちからしゃべりたいテーマを提供してもらって、みんなで気軽にしゃべりするサロンです。今月のしゃべりばは、定員各8組。時間は各10:30-11:30。

- **夢の国について part3** 11(水) 申込 12/28~  
今回はショー・パレードをメインにみんなで情報交換しましょう。「今度行くから話を聞きたい!」というママもぜひどうぞ!
- **ダブルケア** 13(金) 申込 12/23~  
ダブルケアをしている方、気になる方、いっしょにおしゃべりしましょう。オンラインでの参加もできます。
- **子ども3人以上のママあつまれ** 13(金) 申込 12/23~  
子どもが3人以上いるママ、「大変だけど楽しい!」「忙しい時はこう乗り越えてる!」など、お子さんを遊ばせながらおしゃべりしましょう。
- **絵本** 17(火) 申込 12/23~  
「絵本はどうやって選んでる?」「寝る前の読み聞かせはしている?」など、絵本についてのアレコレおしゃべりしましょう。よかつたらお気に入りの絵本も持ってきてね。
- **今年(R5)やってみたいこと** 24(火) 申込 1/5~  
今年家族でこんなことを叶えたい、子どもとこんなことをやってみたい、など、みなでおしゃべりませんか。テーマを発案してくれたママが、ビジョンボードの紹介もしてくれます。

## 【子育てパートナー】

妊娠期から子育て中の「困ったな」「心配で…」  
「知りたい!」など、あなたの気持ちをお話  
ください。お電話や相談室での個別相談も  
できます。ご本人ご家族等、どなたでも。  
オンライン相談も可。

「じっくり相談日」もあります。  
1/25(水) 予約可 12/21~

子育てパートナー専用 TEL  
045-272-5643

Eメールでのお問い合わせ

soudan@midori-ippo.com



専任スタッフ 太田

## 発行：緑区地域子育て支援拠点いっぱい

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 817-8  
Tel:045-989-5850 Fax:045-989-5851  
E-mail:kosodate@midori-ippo.com

### <ひろば利用案内>

開館：火曜日～土曜日 10:00～16:00

休館日：日曜日・月曜日・祝日・年末年始

※月曜日が祝日の場合、翌火曜日も休館

対象：未就学児とその保護者

利用料・登録料：無料



(JR 十日市場駅南口徒歩 3分)

### ★ひろばの利用について★

【定員】20組または40名で入場制限  
リアルタイムの利用状況はいっぱいHPで確認できます。

※保護者・おさま・ご家族に発熱や体調不良がある方は利用できません。

※ひろばでは昼食・離乳食・間食をとれません。(水分補給は可)

※その他、利用にあたっての詳しいお願いは、いっぱいHPでご確認ください。

ご協力よろしくお願ひいたします。