

Vol. 219

2025

いっぽ通信



11月号

※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・パパたちのグループ活動日です。
※★は要予約です。HPのカレンダーから申込みできます。

プログラムがある
時間帯でも
ひろばは利用できるよ！



HP

11月のカレンダー

火	水	木	金	土
プログラム等の変更があるかもしれませんので必ず直前にHPでご確認ください。				1 ♥ Little HELLOs★ 10:25-11:25 体を動かしてやってみよう！ 運動療育 13:30-14:30 ※HP参照
4 休館日	5 オンラインねんねサロン★ 10:30-11:00	6 サポート入会説明会★ 10:15-11:15 はじめてのいっぽ★ 13:30-14:30	7 ママボラ交流会 10:30-11:30 ひろばおはなし会 14:00-	8 リフレッシュ講座★ ～リラックスセルフケア～ 10:15-11:45 ※下記参照 ♥ プチあみあみ★ 13:30-
11 あかちゃんとのふれあいあそび★ 13:30-14:15	12 1歳児あつまれ！★ 10:30-11:30 子育てパートナーじっくり相談★ ※中面参照	13 公園であそぼう！ (東本郷下田公園) 10:30-12:00 ※雨天時ケアプラザ ♥ スイミー★ 10:15-11:45	14 外あそびの日 10:30-12:00	15 パパおいDAY 10:00-12:00 2階開放
18 手話のしゃべりば★ 10:30-11:30 ひろばおはなし会 14:00-	19 ♥ プチ Little HELLOs★ 11:00-11:30	20 ♥ ちょきちょき活動日 10:00-12:00 ♥ ぴよぴよ練習日 10:30-12:00	21 栄養相談★10:30-11:30 「おやつ」について ※離乳食ワンポイントアドバイス ～手づかみ食べについて～	22 母乳・助産師個別相談★ 10:30-12:00
25 休館日	26	27 ♥ スイミー★ 10:15- りんどう訪問★10:30-※下記参照 あみあみワークショップ 10:00-11:30 ※下記参照 13:30-15:00 ※兼♥あみあみ活動日	28 ねんねサロン★ 10:30-11:15 対象：2か月～5か月	29 ふたごの日★ 10:30-11:30 あみあみワークショップ 12:00- ※下記参照



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



今月は
第2・3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
料は利用者負担になります。



見学の日はいつでもOK！

マタニティさんも参加
できるプログラムです。
ご夫婦での参加も歓迎。



●ランチタイムについて●
原則2階で12:00-13:00
12:40までに入室してください。

今月のPick up プログラム

予約
不要

8日
(土)

リフレッシュ講座 リラックスセルフケア

子育てや家事でこわばった体を、やさしく
ほぐしてリラックスしませんか？
背骨や肋骨をゆるめるセルフケアを中心に
毎日の隙間時間に取り入れやすいリフレッ
シュ法をご紹介します。忙しい日々でも無理なく
できるやさしいケアを一緒に体験しましょう。

講師：白土勇士さん

※いっぽ利用者のパパで理学療法士です

時間：10:15～11:45

定員：10名 参加費：無料 申込み：10/25～

保育：有・6か月～(5名)・750円

27日
(木)

高齢者施設 りんどう訪問

いっぽの近くの高齢者施設(デイ
サービスルーム)にスタッフと行って
おじいちゃんやおばあちゃんと
いっしょに遊びましょう。

時間：10:30～11:30

定員：5組

申込み：11/13～



27日
(木)

29日
(土)

あみあみワークショップ 毛糸ポンポンを作ろう

いっぽ利用者ママたちの編み物グループの
「あみあみ」といっしょに12月に装飾予定
のヤーンボンピングで飾る毛糸のポンポンを
作りませんか。何個でも作れますが、1個は
ヤーンボンピング装飾用として寄付をお願いし
ています。2個目以降はお持ち帰りもOK。
持ち物は不要です。
お気軽に参加してください！

時間：27日 10:00～11:30 / 13:30～15:00
29日 12:00～16:00

場所：いっぽ1階ひろば



リレートーク 私と息子のお気に入り

私と長男がハマっているものをご紹介します。
Eテレ「おかあさんといっしょ」です。
特に長男は♪からだダンダン♪が大好きで、いつも楽しく踊っています。パパとママが他の番組を観ているとダンダンと腕を叩く振り付けをしながら「だんだん！（この番組はつまらないから、からだダンダンを流せ）」と訴えてくるほどです。
実は、長男が生まれて半年頃までは、私自身が産後で神経質になっていたため、テレビをつけることすらありませんでした。しかし、時間が経ち、いっぽでの出会いにも助けられ親子で適切に視聴し楽しむ分にはいいと思うようになりました。みなさんも一緒にからだダンダンしませんか？（ママに優しい座って踊るバージョンもあります！笑）



推しの身長(163cm)を知って、ショックを受けた
和夢お兄さん推しのママ(168cm)より

投稿コーナー

先輩ママに聞いてみよう、幼稚園のこと

産まれてからずっと一緒だった我が子が初めて離れて別の場所で生活していく…そんなうれしくてドキドキしてちょっぴり不安になる幼稚園入園のお手伝いをさせていただけたらと思い、先輩ママとして参加しました。園のホームページや資料からでは伝わりにくい園の様子や雰囲気、実際の園生活などをお話させていただきました。また、他の幼稚園の先輩ママたちのお話は私にとっても興味深く、どの園も「ここに入園したら楽しそう！」と思うような魅力的な園ばかりでした。
幼稚園は保護者が連絡を取ることが多いため、子どもだけでなく保護者と園の相性も大切です。
パパママお子さんみんなにとってぴったりの幼稚園が見つかりますように！（ゆきママ）



いっぽでこんなことしたよ

出合いに感謝 ～インターン体験～

NPOインターンシップに参加しました田邊です。いっぽの皆さん大変お世話になりました！インターン中は色々な親子さんと関わらせて頂いたのですが、中には私を魔法使いだと思ってくれる子やお姉ちゃんだと思ってくれる子など個性があって本当に楽しかったです。皆さんの記憶にちょこっとでも残れたらいいなと思っています。また、もう一人のインターンシップの大須賀さんと作ったトーマスカー!! 意外とギリギリでの完成になってしまったのですが、無事に完成して目の前で楽しそうに乗ってくれた姿を見ることができて良かったです。ポロポロになるまで愛して欲しい気持ちと丁寧に長くもって欲しいという複雑な気持ちでいっぱいです。笑 改めましていっぽで関わって下さった皆さん!大変お世話になりました。また会う日まで～



夏休み・中学生ボランティア

中学校の掲示板的ボランティア募集のポスターを見て、やってみようかなと思い参加しました。
7月の初参加の時は同じ中学生のボランティアがいなくて、緊張しました。
でも、8月に入り同じ中学校の子が参加してくれて、安心して活動できました。いっぽに来た子たちと一緒に遊んでみるととにかく元気で遊びたい!という気持ちがあふれ出してパワーにとっても驚きました。子どもとの接し方もだんだんわかってきました。ボランティア活動を体験して、たくさん考えたり、学ぶことがあってよい経験になりました。（おにぎりボランティア）



他にもたくさんの中学生ボランティアが来てくれました。
みなさんありがとうございました。



横浜子育てサポートシステム

緑区支部事務局 045-982-3521 (十日市場いっぽ内)

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します「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。



サポートシステムの詳細はこちらの二次元コードから



11月の説明会

6日(木) 10:15～11:15	いっぽ(十日市場)	8組
19日(水) 10:15～11:15	いっぽサテライト(長津田)	8組
22日(土) 10:15～11:15	鴨居地域ケアプラザ	20名
28日(金) 15:10～16:10	はなまる(中山)	4組

※上記の日程で都合が合わない場合は
緑区事務局までお電話ください。



(JR十日市場駅南口徒歩3分)

緑区地域子育て支援拠点いっぽ

〒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
HP : <https://www.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、妊娠中の方とそのご家族
利用料・登録料：無料

※「いっぽ」はNPO法人グリーンママと緑区と協働で運営しています。

発行：緑区地域子育て支援拠点いっぽ

Vol.219

2025



サテライト通信

11月号

※プログラム等の詳細はいっぽHPのカレンダーを見てください。
※★は要予約です。HPのカレンダーから申込みできます。

プログラムがある
時間帯でも
ひろばは利用できるよ！



HP

11月のカレンダー

火	水	木	金	土
プログラム等の変更があるかもしれませんので必ず直前にHPでご確認ください。		2Fランチタイムは 12:30~13:30までです		1
4 休館日	5 オンラインねんねサロン★ 10:30-11:00 あかちゃんとのふれあいあそび★ 10:30-11:15 (2階) 対象：9か月~1歳未満	6 リフレッシュ講座★ アドベントカレンダーをつくろう 10:15-12:15 (2階) ※下記参照 ハローワーク港北マザーズコーナー 14:30-15:30 ※HP参照	7	8 プレママ・プレパパ見学会★ 10:00-16:00 (tea time あり) 321のおしゃべり会★ 10:00-11:00 (2階) ※HP参照
9 (日) シングルママのしゃべりば★ 13:30-15:00 ※下記参照	11	12 あかちゃんとのふれあいあそび★ 10:30-11:15 (2階) 対象：6か月~8か月	13 ベビママ/パtime★ 10:30-11:45 (2階) 対象：2か月~6か月	14 サテあみ★ 14:00-15:30 (2階)
18	19 サポート入会説明会★ 10:15-11:15 (2階) バルーンの日 13:30-15:00 (2階)	20 母乳・助産師個別相談★ 10:00-11:30 (2階相談室) 歯科衛生士さんのおはなし 10:30-11:30 (2階)	21	22 パパおいDAY (2階) 10:00-12:00 2階開放
25 休館日	26 1歳児あつまれ！★ 10:30-11:30 (2階)	27 子育てパートナーじっくり相談★ ※中面参照	28 気になる子のサロン★ 10:30-11:30 (2階)	29

2階研修室で
プログラムや
イベントの
ある時間帯は
2階で遊ぶことが
できません。



今月は
第1・3木曜日12:30頃から
「横浜若葉台ファーム」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
料は利用者負担になります。



見学のみはいつでもOK！

マタニティさんも参加
できるプログラムです。
ご夫婦での参加も歓迎。



※11/6のランチタイムは
12:30~13:30までです

●ランチタイムについて●
原則2階で12:00-13:00
12:40までに入室してください。

今月のPick up プログラム

12月先取りpick up

6日
(木)

リフレッシュ講座

アドベントカレンダーをつくろう

お子さんの写真を使ってアドベント
カレンダーを作りませんか？
サテライトの部屋を飾り付けてくれて
いる、「ちよきちよき」がサポート
します。クリスマスらしいパーツを
準備していますので、お楽しみに！



時間：10:15~12:15
定員：6組 参加費：500円
申込み：10/23~
保育：有・6か月~(6名)・800円
持ち物：お子さんの写真4~6枚(縦4cm横3.5cm)
テープのり・持ち帰り用のバッグ

9日
(日)

通常ひろばは休館日です

シングルママの しゃべりば

普段はなかなか話せないこと、自分の
ことやお子さんのことなど、シングル
さん同士で一緒にお話しませんか？
ひとり親サポートよこはまの相談員、
いっぽ子育てパートナーも一緒にします。
サテライト初めての方、小学生以上のお
子さんも参加歓迎です！

時間：13:30~15:00
(14:30~みんなで手作りおやつタイム■)
申込み：10/26~

12/6日
(土)

プレパパ・プレママあつまれ~！

先輩パパによる 赤ちゃんのいる生活講座

「赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ？」
「パパができることって何？」
これから迎える出産・子育てについて、
現役パパ講師や助産師がポイントをアド
バイス。赤ちゃんのお世話体験もあります。

時間：13:00~15:00
対象：緑区在住の初産の方と
そのパートナーの方
定員：6組
申込み：11/15~11/25

体験レポート

投稿コーナー

野菜販売
岡さんの
お野菜レシピ

パパおいDAY～ハイハイレース！～

今回初めてパパおいデーに参加しました。
ハイハイレースでは我が子の成長を間近で見ることができました。
レースではありませんでしたが、子どもたち一人ひとりがそれぞれ以前よりも成長している姿が見られ、これからどんどん大きくなっていくのを感じました。

高い高い耐久レースでは、我が子の体重の成長ぶりに耐えられず、早々に離脱してしまいました（笑）
鍛え直します。

地域のパパさんたちともたくさん交流できて
楽しい時間を親子で過ごすことができました。
準備、企画してくださったスタッフの皆様

感謝申し上げます。
最後になりますが、
パパおいデーが特別
な日になっているのは
日頃からママさんたちが当たり前のように
育児を頑張ってくれているからだと思い
ます。そのことを忘れずに、家族・地域で
ともに成長していければと思います。
かあちゃん、いつもありがとう！
(びっぴ球審)



ジャーマンポテト



いつもサテライトで野菜を販売してくれている
agri.mokaの岡さんの、みんな大好き！ジャガイモを
使ったお料理レシピです。作ってみてね♪

【材料】

キャベツ、ジャガイモ、ベーコン、塩コショウ、コンソメ

①キャベツを一口大、ジャガイモを薄切り
ベーコンを一口の大きさに切る。

②ジャガイモ→キャベツ→ベーコンの
順番に炒めて、塩コショウとコンソメ
で味付けたら完成！



砂場遊び
はじめました

やっと涼しくなってきたので、お庭で
「砂遊び」を始めました。
保護者と一緒にいつでも遊べます。
お砂場デビューのお子さんもどうぞ。
着替えや飲み物を持ってくるね。



横浜子育てパートナー

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。

ひろばで気軽に
相談できます

ご本人・ご家族
どなたでも

お電話や相談室で
個別相談できます

オンラインでも
相談できます

いっぽの情報は
こちらから

★子育てパートナー専用TEL(十日市場)
045-272-5643

★Eメールでの予約・お問い合わせ
(十日市場・長津田共通)
soudan@midori-ippo.com



★子育てパートナー専用TEL(長津田)
045-755-5588

★Eメールでの予約・お問い合わせ
(十日市場・長津田共通)
soudan@midori-ippo.com



長津田専任スタッフ
大塚

じっくり相談日 予約可

いっぽ十日市場：11/12(水) 十日市場専任スタッフ
浅沼

じっくり相談日 予約可

サテライト長津田
11/27(木)

出張相談

みらいポケット(鴨居)
11/18(火) ※予約不要
10:30-11:30

子育てパートナーの詳細は
こちらの二次元コードから



サテライトのキャラクター
にほちゃん



いっぽのキャラクター
いっぽくん

★ひろばの利用について★

※保護者・お子さま・ご家族に発熱・咳・鼻水等、体調不良
のある方は利用をご遠慮ください。
また、感染症の場合、完全に治癒するまではひろばの
利用をご遠慮ください。

※マスクの着用は基本個人の判断にゆだねます。

※ランチは毎日2階でとることができます。
2階で不可の場合もあります。当日ご確認ください。

※ひろばのリアルタイムの混雑状況は、HPのトップ画面
で確認できます。ご利用の際の参考にしてください。

緑区地域子育て支援拠点
いっぽサテライト

〒226-0027
横浜市緑区長津田7-3-18
Tel：045-755-5560
Fax：045-755-5553
E-mail：sate@midori-ippo.com
HP：https://www.midori-ippo.com



(JR・東急長津田駅南口徒歩5分)