

Vol. 221

いっぽ通信

2026

1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

1月のカレンダー

火	水	木	金	土
12/30 プログラム等は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。	12/31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
6 ♥びびよ練習日 10:30-12:00 あかちゃんとのふれあいあそび★ 13:30-14:15	7 オンラインねんねサロン★ 10:30-11:00 みんなのしゃべりば★ ～世界の年末年始について話そう～ 13:30-14:30	8 ♥スイミー★ 10:15-11:45	9 外あそびの日 10:30-12:00	10 ♥Little HELLOs★ 10:25-11:25 ♥プチあみあみ★ 13:30-15:00
13 休館日	14 1歳児あつまれ！★ 10:30-11:30 はじめてのいっぽ★ 13:30-14:30	15 ♥ちよきちよき活動日 10:00-12:00 ♥びびよ練習日 10:30-12:00 サポート入会説明会★ 14:00-15:00	16 栄養相談★ 10:30-11:30 「子どもの貧血ママの貧血」 ※離乳食ワンポイントアドバイス有 リフレッシュ講座★ ～布おもちゃでサンドウィッチを作ろう～ ※下記参照	17 母乳・助産師個別相談★ 10:30-12:00 パパおいDAY 10:00-12:00 2階開放 13:30-15:00 サンゴクエスト★ ※HP参照
20 手話のしゃべりば★ 10:30-11:30 ひろばおはなし会 14:00-	21 ♥プチ Little HELLOs★ 11:00-11:30 子育てパートナーじっくり相談★ ※中面参照	22 ♥スイミー★ 10:15-11:45 ♥あみあみ★ 13:30-15:00	23 ねんねサロン★ 10:30-11:15 対象：2か月～5か月	24 サポート提供・両方会員 交流会★「Kosapo café」 10:00-11:30 ※中面参照
27 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。	28 気になる子のサロン★ 10:00-11:30	29	30	31 サポート入会説明会★ 10:15-11:15 えん 緑フェス 11:00-14:00 会場：十日市場地区センター体育館 ※詳細はHP



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。



今月は第3・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
料は利用者負担になります。



見学はいつでも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Pickupプログラム

7日
(水)

みんなのしゃべりば 世界の年末年始に ついて話そう

利用者さんからあげてもらったトークテ
ーマで気軽におしゃべりするの
が「みんなのしゃべりば」です。
今回のテーマは「世界の年末年始につ
いて話そう」です。外国籍のパパママ、
配偶者が外国籍の方、日本のパパママ、
どんな年末年始を過ごしたか、みんな
で話しましょう。お子さん同室可。

定員：8組
申込み：2025.12/26～



16日
(金)

リフレッシュ講座 布おもちゃで サンドウィッチを作ろう

いっぽの布おもちゃ作りボランティア
Chiku-Chikuいっぽのみなさんが作り方を
教えてください。見本は受付にあるので
ご覧ください。

時間：13:30～15:00
定員：8名
材料費：500円
申込み：2026.1/6～
保育：有・6か月～(8名)・500円
※子ども同室での参加はできません



17日
(土)

パパおいDAY ボードゲーム 「サンゴクエスト」体験

産前産後の出来事をシミュレーションできる
ボードゲーム「サンゴクエスト」。
夫婦で取り組むことで、互いの価値観について
対話する機会になります。
実際に起きた時には話す暇もないたくさんの
「すれ違いイベント」。私たちどうする？
認定ファシリテーターと共にプレイしましょう。
ご夫婦でご参加ください。お子さん同室参加可。

時間：13:30～15:00 参加費：無料
定員：5組 申込み：2025.12/17～

リレートーク
私のお気に入り

筋トレ



私のハマっていること
産前から続けている筋トレ。マッチョたちに混ざりながらせせとバーベルを持ち上げています。ジムに行けない日も寝かしつけスクワットや高い高いショルダープレスでしっかり追い込み！あっという間に成長していく子どもたちに負けじとママの筋肉もこっそりと成長中です。最終目標はいつか子どもたちが反抗期を迎えた時に腕相撲で優勝すること。「母ちゃんには敵わないや」と言わしめてやりたいです。それまで、あと10年ほどありそうなので強い母ちゃんになれるよう日々鍛錬を続けていきたいと思います。(負けず嫌いな母)



飾りつけボランティア ちょきちょき

いっぽ(十日市場)や、いっぽサテライト(長津田)でお部屋や廊下などの可愛い飾りつけをしてくれているのが、18年前にいっぽが開所した当時から活動しているママたちのボランティアグループ「ちょきちょき」のみなさんです。年に数回リフレッシュ講座の講師の担当としても頼もしい存在です。今回長津田で「クリスマスアドベントカレンダー作り」を、十日市場で「新年度カレンダー作り」をして大好評でした。どちらも素敵な作品になりママたちも大満足。

いっぽに来たら「ちょきちょき」さんの作品を探してみてください。



アドベントカレンダー作り



新年度カレンダー作り



「ちょきちょき」は月1回いっぽ(十日市場)で活動中です。メンバー募集中。見学だけでもOK。興味のある方はスタッフまでお声かけください。

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。



1月の説明会

15日(木) 14:00~15:00	いっぽ(十日市場)	8組
21日(水) 10:15~11:15	いっぽサテライト(長津田)	8組
27日(火) 15:10~16:10	はなまる(中山)	4組
29日(木) 10:15~11:15	東本郷地域ケアプラザ	15名
31日(土) 10:15~11:15	いっぽ(十日市場)	8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。

サポートシステムの詳細はこちらの二次元コードから



サポートの
提供会員さんより

「永井さん、子育てサポートの提供会員になって～☆」と近所のママに言われたのは、今から5年前のことでした。昭和の5月生まれ、A型おうし座、永井寛にとって、その出会いは終活の一步でした。「終活」それは私たち世代にとって課せられた宿命です。今のカオスの時代の中で、サポートの提供会員になるという社会参加は、終活中の私にとって1つのよりどころとなっています。また、高齢期にさしかかり体力や気力、認知機能などが低下していく中において、その予防にもなっています。今後もできる限りこの活動に取り組んでいきたいと思っています。



提供会員として長津田方面で活躍中の永井さん。とてもパワフルな方で、ファンも多いのでは？手話のしゃべりばでもお世話になっています。

要予約

サポートで
こんなことするよ

サポート提供・両方会員交流会「Kosapo café」

研修を終えたばかりの新しい提供・両方会員さんをお茶を飲みながら日頃の活動のことなど楽しくお話ししましょう。

日時：2026.1/24(土) 10:00~11:30

申込み：2026.1/6~



<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



(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

Vol.221



いっぱ サテライト通信



2026

1月号

※プログラム等の詳細はいっぱ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。

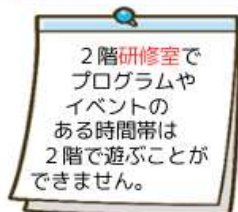
プログラムがある
時間帯でも
ひろばは利用できるよ！



HP

1月のカレンダー

火	水	木	金	土
12/30 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。	12/31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
6	7 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	8 みんなのしゃべりば in サテライト ～英語をしゃべりたいパパママあつまれ！vol.2～★ 10:30-11:30 (2階) ※下記参照	9 卒乳のおはなし★ 13:30-14:30 (2階) ※下記参照	10 プレママ・プレパパ見学会★ 10:00-16:00 (tea time 14:00-) マタニティヨガ★ 13:30-14:30 (2階)
13 休館日	14 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	15 母乳・助産師個別相談★ 10:00-11:30 (2階相談室) みんなのしゃべりば in サテライト ～英語をしゃべりたいパパママあつまれ！vol.2～★ 10:30-11:30 (2階) ※下記参照	16 サテあみ★ 14:00-15:30 (2階)	17
20 気軽に健康チェック 10:00-11:30 (2階) ※下記参照	21 サポート入会説明会★ 10:15-11:15 (2階) パルーンの日 13:30-15:00 (2階)	22 ベビママパパtime★ 10:30-11:30 (2階) 対象：2か月～6か月	23 子育てパートナーじっくり相談★ ※中面参照	24 パパおいDAY 10:00-12:00 2階開放
27 みんなのしゃべりば in サテライト ～子どもの食事、こんな時どうしてる？～★ 10:30-11:30 (2階) ※下記参照	28 1歳児あつまれ！★ 10:30-11:30 (2階)	29	30 ふたごの日★ 10:30-11:30 (2階)	31 プレママティータイム★ 14:00-15:00



今月のPickupプログラム

9日(金) 子育て講座 ～卒乳のおはなし～

緑区の助産師さんによる、卒乳のすすめ方など卒乳を考えている方向けのお話です。
オンライン参加もOK。
お子さん同室での参加も可能です。

時間：13:30～14:30
定員：10組
申込み：12/26～
参加費：無料



20日(火) いっぱサテライトで 気軽に健康チェック

子育て中、自分のからだも気にならない？
後回しになりがちな大人の生活習慣や健康を振り返ってみませんか？
「ベジチェック・食事バランスチェック」
「マンモモデルで乳がんセルフチェック」
歯科衛生士・管理栄養士に相談もできます。

時間：10:00～11:30



みんなのしゃべりば in サテライト

決まったトークテーマで気軽におしゃべりできる「みんなのしゃべりば」。お子さん同室参加可。

15日(木) 英語をしゃべりたいパパママ あつまれ！vol. 2

※海外旅行が大好き、英語を話したい方、気軽に英語でおしゃべりしましょう。

27日(火) 子どもの食事、こんな時どうしてる？

※「好き嫌い」「少食」時間がかかるなどの気がかりを共有しませんか？管理栄養士・偏食キッズ専門食育コーチの川上琴子さんとお話ししましょう！

定員：各10組
申込み：15日は1日～・27日は14日～

体験レポート

投稿コーナー

緑区在住の
初産の方とその
パートナー対象

歯科衛生士さんのおはなし

以前、緑区役所で開催している「歯つらつ一歳児」という虫歯予防の教室へは参加したことがあったので、子どもの歯磨きの大切さは知っていました。
しかし、いざ歯磨きをさせようすると毎日激しく抵抗されたり泣かれたりしてこちらまで歯磨きの時間が憂鬱になっていたところでした。今回、ベテランの歯科衛生士さんが「歯磨きが楽しくなる工夫をする」と教えてくださりました。いくつかアイデアを出していただきましたが、どれも試してみたいような楽しいものでした！すぐには子どもに受け入れてもらうのは難しいと思いますが、教えていただいた方法を試しながら歯磨きを楽しい時間にしていきたいです。（あまねママ）



歯科衛生士さん直伝！歯みがきのコツ
一歳児は上の前歯をよく仕上げ磨きしてあげると良いです！
声掛けは「ゴシゴシ」ではなく「シュウシュウ」「ジャカジャカ」にしましょう

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」

先輩パパとして講座に参加しました。
講師の方の話や初めて沐浴体験に悪戦苦闘している姿を見て、当時の自分たちのことを改めて振り返るいい機会になりました。
ありがたいワークでは、パパママがお互いにありがとうと言ってみることを挙げられていました。
今もこれからも伝えたいありがとうがたくさん挙げられていて、みなさん暖かい家庭なんだろうなと思いました。
いつかお子様と一緒にいっぽでお会いできたら嬉しいです。（のどかパパ）



詳細は
いっぽHPをみてね

プレママ向け
マタニティヨガ
1/10（土）
13:30～14:30

対象者：安定期を過ぎた方
主治医の許可を得た方
参加費：無料
定員：10組
申込：12/8～HPカレンダーにて

mosimosi 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

★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

じっくり相談日 予約可

いっぽ十日市場：1/21(水) 十日市場専任スタッフ 浅沼
サテライト長津田 1/23(金)

出張相談

みらいポケット(鴨居)
1/30(金) ※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



長津田専任スタッフ
大塚

いっぽの情報は
こちらから



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)