

さくらザウルス通信

2013
11月号
No.108



発行元 / NPO法人さくらザウルス

11/27(水) 10-15時 オープン記念 ひろば感謝デー

10:00~ ひろばをご案内
地域の方、町内の方、ご自由にどうぞ
フリママーケット
10:30~どなたでも自由に!
冬物豊富で内シイ



無農薬有機野菜 朝採りです。
おたくホエム
お試しを!
お返しを!
15時閉館します

休けい コーヒー
おかしもどうぞ...

廣田農園のおやさん 11:00~

*収穫はひろば運営資金として大七に使わせていただきます。
*来場者多数の時入場制限させていただきますことあります。

オープンから2ヶ月、感謝デーを開催することになりました。秋の一日、皆さんでお届けください。

いらっしやませ~
いっしょに
たね~
こころは

町内会・地域のみなさま
いつもお世話になってます
これからもご支援のほど
よろしくお願ひ
します

末永く
よろしく

さくらザウルスは親子で立ち寄り自由にすごせる広場です

南区子育ての場 さくらザウルス 藤田ひろば 一時預かり (併設) チャリティー ショップ *どなたでも どうぞ...	〒232-0044 横浜市南区 榎田1-1-5 フレア吉原1階 045(711)4666 045(711)2665	〒232-0066 南区六ツ川1-287-7 ザラズビル南横浜一番館101 045(711)4771 045(711)6331	南区子育ての場 さくらザウルス 六ツ川ひろば チャリティーショップ
--	--	--	--

開館日 ▶ 月曜~金曜(祝祭日・年末年始などのほか スタッフ会議などによる 特別休館日があります) *地図は裏面に
開館時間 ▶ 10:00~16:00 (12:00~13:30 ランチスペース設けます)
対象 ▶ 0~6歳のお子さんとその家族、マニティの方、南区在住以外の方も歓迎 利用は無料、登録は不要
E mail ▶ maitahiroba@sakurazaurusu.jp ホームページ ▶ http://www.sakurazaurusu.jp

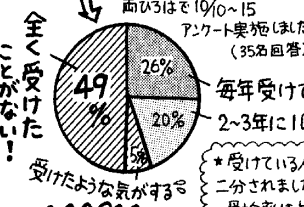
*南区子育ての場さくらザウルスは、特定非営利活動法人さくらザウルスが、横浜市子ども青少年局の補助を受け運営しています。

教えて! みんな どうしてる?

子育てに追われてついあと回しになる自分の健康。
みなさんは今、妊婦・産後検診以外の
健康診断やがん検診
を受けていますか? 拡大版で特集!



- その理由は? (複数回答)
- 子どもの預け先がない 10人
 - 費用が高い 5人
 - 医療機関探し予約が面倒 5人
 - 忙しすぎて時間がない 3人
 - これから受ける予定 3人



自由記述欄! 教えて! がいい

- とても今月号を扱いきれない疑問・質問が出てきました。次号に続きます
- どこでどうやらしたいの?(20代) 11/14からかかろう?(20代)
 - 人間ドックを安く受けられるとうれしい(30代)
 - がん検診
 - 毎年受けた方がいいですか?(30代)
 - 受診していた友人が乳がんステージ4に検査できあがるのか?(40代)
 - 授乳中に乳がん検診できるか知りたい。(40代、2名)
 - おそろくがん系なので積極的に受けていきたい。(30代)

その他
つい先のほしに...
申込み忘れ
ない

「要再検査」...生きた心地がしませんでした

毎年少婦検診は受けていました。授乳中につき、検診会場の近くの施設や公園などを訪ねて、畑に来てもらっていました。予備かりがある会場もありました。授乳が終わって1年くらい、40歳のころプラにしみがつくに気がきました。検診の時そういう項目があったので○をつけたら、「要再検査」の通知が来ました。まわりの人にいい病院を聞き、ひどい検査を受けましたが結果を聞くまでは生きた心地がしませんでした。一歳の子も産後を乗り越えて死ねば生きていくにどうやって伝えたいか...一息の悩みました。結局、結果は「何の問題もなし」子どもの預け先がなかったり、預けると泣いたりするのは、と心細いです。検便は、便秘や生理の時面倒です。子宮がん検診もあの台で足を上げて...と考えると行きたくなくなります。赤ちゃんを抱っこしている時脇が押されるためか、バリウムの下剤が突然効いてきて、あせってトイレを探したこともありました。でも、数時間でも子どもと離れてリフレッシュできる機会と考えて、積極的に受けました。今も毎年習慣になっています。痛い聞いて怖かったマンモグラフィも、それほどではありませんでした。身近に病気の人がいてはに思っているのは、はたしていても、体の声を聞くことが大事ということ。*

主編検診 夫の勤務先、扶養家族対象の検診で、Fさんの場合は、検診内容は血液検査、心電図、胃のレントゲンなど。40歳をすぎるとマンモグラフィも含まれるとのことです。

*このコーナーを読んでのご意見、ご感想、あなたの体験などをお寄せください。(次号へつづく)
Eメール maita.hiroba@sakurazaurusu.jp または面うははメールBoxへ

スタッフ紹介
Name 小系 美穂

昨年デジタル一眼レフを購入しました。当時持っていたコンパクトカメラとは比べものにならないほどシャッタースピードが速く、子どもの写真がきれいに撮れてとても楽しいです。今年には長男の幼稚園卒園アルバムを作ることになり、子どもたちの写真行事ごとに撮りまくっています。今まで見たことのないイベントにも参加しているの。一緒に良い思い出作りになっています。卒園までもう半年を切りました。考えると今から涙が出そうです(笑)アルバム作りはこれからが大変ですが、子どもと一緒に残り少ない幼稚園ライフを楽しみたいです。

パンの実会

最近つづきのパン作り会
ロールケーキ、チョコパン、チョコパン、チョコパン

ママたちが交代で先生に、保育ありお子様連れも安心。
毎月、月曜日の夜に開催!

活動日▶第2木曜 10~14時(出入り自由) 次回11/14
参加費▶250円 材料は準備してくれる 食べる時来てもらい
場所▶救世主堂教会(井土谷公園前) マップP19
要予約 本上Aメールで St-Shirachan@ezweb.ne.jp

1/23(土) 11~15時

みんなのわいせすた

入場無料! 申込み不要 (マップP5)
おんがのわいせすた
スタンプラリー、フェスティバル

1/14(木) 10~11時

歯に関するミニ講座を開催!

丸田先生
丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

12/2(木) 新米ママのための...

10:00~10:50
10:50~11:20

マタニティ講座 & マタニティヨガ

「妊娠中のおおげい手入れ法」「産産に向けた身体作り」
講師:サバの会 渡邊ケイ子 講師:ヨガインストラクター 林深子

会場▶太田地区町内連合会館 (原尾南田駅徒歩5分 子育てマップP9)
参加費▶講座&ヨガで500円
定員15名(先着順・初めの方優先)
要予約・受付中

1/14(木) 10~11時

歯に関するミニ講座を開催!

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

1/14(木) 10~11時

歯に関するミニ講座を開催!

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

今月の11/20(水)

教育資金8000円

親の愛情・賢く貯める
10:30~11:30 六ツ川ひろばにて
申込み不要・無料

8月セミナー参加 アレママの声

教育資金は「準備は産前、見直しは産後」と聞いたので、産まれる前に考えておこうと思いました。(地野さん)

ファイナンスプランナーの 鈴木恒一さんがいかに...
終了後、個別のご相談も...お話しします。お気軽にどうぞ...

おしらせ

中学2年生が職業体験します

授業の一環でひろばに来ます。各2~3名です

11/27(木) 12/5(木) 六ツ川 11/12(木) 六ツ川
11/3(水) 六ツ川 11/3(水) 六ツ川

中学生にとっては、乳幼児とふれあう貴重な体験です。ご協力ください

*「さらざウルス通信」読者のママ達にお子さんのゆかいなエピソードを紹介しようコーナーです。

11/20(水) 10~11時

親子でスポーツの秋満喫

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

9・10月の行事より

9/26 "生き残る信念"新たに

防災訓練 & 講座

六ツ川ひろばに、南消防署防課の松永ゆりさんを講師に迎えて実施しました。

訓練: 揺れにみまて...
「緊急地震速報を受信」と伝え、揺れのかわりのタンバリンを鳴らして訓練をスタートしました。スタッフは利用者を1か所に集めてマットで守り、「怖がらなくていいよ、大丈夫」と声をかけ続けました。そして、約1分で揺れがおさまると、その後の動きや注意などを説明しました。

講座: 即できる備え
初めに(右)のようなイメージトレーニングをし、皆で意見を出し合いました。松永さんは、「我が身を捨てて...は禁物。子どもを守るためには、自分はケガをしない生き残る信念を持って!」と強調されました。

その後は、屋内の転倒防止対策や、非常持ち出し品の置き場、アレルギー用のミルクや、離乳食のかわりになる「レトルトおかゆ」の準備など、細やかな視点からお話していただきました。

こんな状況の時、地震が来たら、あなたはどうしますか?

- ① その場で自分の安全を確保
- ② 台所火を消しに行く
- ③ 子どもの戸へ突進 (みなさんも考えてみてください)

また、災害後に女性や子どもが犯罪に巻き込まれる危険にも角触れ、周囲の人と声をかけ、身を守る方法についても考え学びました。

11/20(水) 10~11時

親子でスポーツの秋満喫

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

11/20(水) 10~11時

親子でスポーツの秋満喫

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

11/20(水) 10~11時

親子でスポーツの秋満喫

丸田先生
丸田先生

丸田先生 丸田先生

丸田先生 丸田先生

こだわり、苦労

毎水曜日、蒔田ひろばの
チャリティショップに並ぶ廣田
農園の里野菜。泉区中田南(地下鉄中田駅 徒歩10分)にある。
蒔田ひろば 約15個分の広さの畑から、その日の朝収穫して運ばれてきます。
その鮮度と無農薬で作られている安心感が人気の理由ですが、そこには、
生産者 廣田秀雄さんのこんなこだわりと苦労が...



牛フン堆肥等の有機肥料だけを使い、病虫害対策では、木酢
液等から手作りしたものを散布します。もちろん除草剤も
使わず手作業で草刈りをして、夏は雑草との闘いです。
夏は熱中症も怖いので、なるべく早朝に作業しまし
た。季節ごとに栽培する野菜は、約15種類。無
駄が出ないように作付けていますが、初めの年は作
りすぎて一日に50~60本採れてしまうキュ
ウリを毎日食べ続けたこともありました。



※時々
連載する
予定



絵本の世界へ



きょうはなんのひ?



「きょうはなんのひ?」

瀬田貞二/作 林 明子/絵
福音館書店

「しらないの。しらないの? きょうはなん
のひ しらないの?」 まみこはお母さんに
手紙を書きます。その手紙には 次の手紙
の場所が書いてあり、次の手紙にはまた次の手紙の場所が...
階段の三段目から始まり、ケーキの箱やピアノの中、いろんな所に
まみこの手紙が かくれています。最後の手紙で お父さんとお母
さんへのプレゼントが届くのでした。

小さい頃大好きで、何度も何度も読み返しました。まるで一緒に
宝探しをしているようで、ドキドキしたのを覚えています。久しぶりに開
いて子どもに読んでみると、その頃の気持ちが蘇ってきました。そし
て母親になった今、心のこもったとても素敵なプレゼントだと感じまし
た。最後まできょうがなんのひなのかはわかりません。その日はま
みこにとっても お父さんとお母さんにとってもとても大切な一日でした。

(スタッフ 小糸 美穂)

一時預かり おしらせ

11/1(金)

【災害伝言ダイヤル171】体験利用

~いざという時のため、みんなで練習しましょう!~

一時預かりの最中に 災害が
発生した時、ひろば内が安全で
あれば、保護者のお迎えをひろば
で待ちますが、安全でない時は
お子さんと避難所へ移動します。
その際の連絡手段のひとつで
災害伝言ダイヤルを利用します



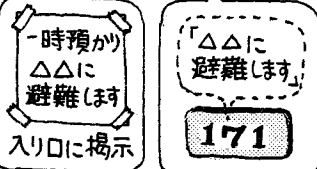
★利用のしかた★ (1) 171をダイヤルする (以下はアナウンス) にあてダイヤル

(2) 「録音する人は①、再生する人は②、

暗証番号を入れて録音する人は③、暗証番号を入れて再生する人は④」
...とアナウンスされたら、⇒ ②をダイヤルして選択する

(3) さくらザウルス蒔田ひろばの番号を市外局番から
045-711-4666 をダイヤルする

(4) 録音されたメッセージが流れます!



*毎月1日には、災害伝言ダイヤル
の体験利用ができます*
家族でも試してみたいかが?

蒔田ひろばでは 一時預かり

を実施しています
左のような災害時
の対応についても
初めてご説明
しています!

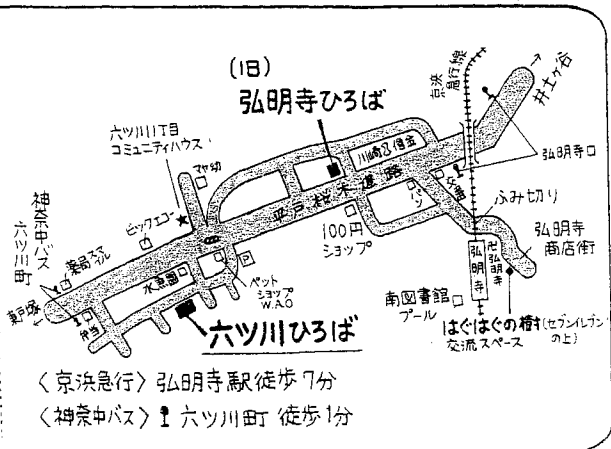
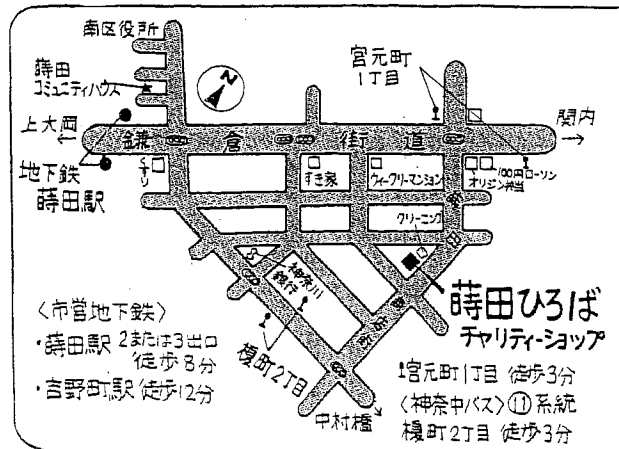
(※対象は蒔田ひろばをご利用の方です)

ご利用にあたっては、まず説明を聞き、
登録をしてください。蒔田ひろばで、随時受付

利用する理由
は問いません。
ぜひご活用を!

171
ためしてね!

電話でのお問合せは 蒔田ひろば (711)4666まで
ご不明の点は スタッフまで



発行元
NPO法人さくらザウルス
◆編集
浅田栄子 鬼木貴子
片岡直子 末廣有希
須永敬子 千田康妃
田中伸江 藤澤 香
横田美和子 吉原智嘉子
◆デザイン・イラスト
片岡直子

南区子育ての場 さくらザウルス通信
2013.11.1発行 No.108
*無断転載を禁じます

編集後記

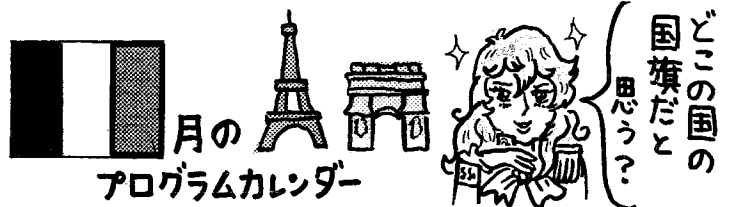
先日、健民祭という地域の運動会に参加しました。慣れないダンスのせいで、
腿裏がガッチガチの筋肉痛!なのに翌日は子宮頸がん検診。婦人科の診察台の上
でゲラゲラ笑ってしまいました。だって!腿裏が今にもツリそうで足が開けないんだもの。

→みちひか

月	火	水	木	金	土	日
11月	 ◀プログラムは携帯サイトからでもご覧いただけます		(プログラムに参加しない方は12:00~)	1 (月齢の制限はありますが、0歳児を優先してご利用を...)	2 休	3 休
4 休	5 (年齢の制限はありますが、2~4歳児の参加が多いです)	6 休 チーム・運営会	7 赤ちゃんふれあいサロン 助産師 10時~12時	8 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	9 休	10 休
11	12 キッズタイム 13:30~15:00	13 おはなし会 11時~	14 リフレクソロジー DE リフレッシュ 予 10:00~12:00	15	16 休	17 休
18 (月齢の制限はありますが、0歳児を優先してご利用を...)	19 横浜子育て入会サポートシステム説明会 予 10~11時 岡出張 永田地区センター	20 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	21 おもちゃ病院 10時~12時	22	23 休	24 休
25 休 スタッフ研修	26 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	27 お誕生会 11:00~	28 ベビービクス 予 10:00~11:00	29 (プログラムに参加しない方は11:00~)	30 休	

ました ひろば
このページの予約 ☎ TEL 711-4666 (10時から)

お誕生月の方は10:50から写真を撮ります



◆ 予 は参加予約が必要なプログラム。その他は参加に予約はいりません。直接会場へお越しください。◆

予 7日(木) あかちゃんふれあいサロン (10:00~12:00)

要予約 7日→19/28日 次回12月5日→26日より 参加費500円 (メイト 300円)
1才6ヶ月までの親子10組 ※サロン参加以外12:00~
ボランティアグループ「サンバの会」の皆さんによるサロン赤ちゃんとのコミュニケーション・母乳育児・産後の体調など 経験豊かな助産師さんにご相談ください。おっぱいチェック希望者はフェイスタオル持参。
* おっぱいチェックを受けられる方は 別途500円

12日(火) キッズタイム (13:30~15:00)

予約不要・参加費不要 少し大きな活発なお子さんののびのびと過ごせる時間帯。大きな紙にお絵かきをしたりねん土で遊べるようご用意します。一斉に行なう内容ではありません。

予 14日(木) リフレクソロジー DE リフレッシュ (10:00~12:00)

要予約 5日より 大人4人限定 先着順
ハンドタオル持参 参加費1000円 (メイト 700円)
足のツボを刺激するマッサージを受けられます。(約15分間)
疲れをとってリフレッシュしましょう。スタッフがお子さんを見守ります。

予 19日(火) 横浜子育てサポートシステム入会説明会 (10:00~11:00)

参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291 (専用電話)
「子どもを預かってほしい人」と「預かれる人」が登録して、地域ぐるみで子育てを支援するしくみです。登録を希望する方、関心のある方はご参加ください。*この時間、一般の利用もできます。


21日(木) おもちゃ病院 (10:00~12:00)

こわれてしまったおもちゃをお持ちください。ボランティアが子どもたちの目の前で直してくれます。修理代無料。ただし大型の部品が必要な時は、ご相談の上 実費負担をお願いします。

予 28日(木) ベビービクス (10:00~11:00) *プログラム以外のご利用 11:00~

要予約 18日より 3ヶ月(首のすわった)~1才前後 (ヨチヨチ・アンヨ前) 12組先着順 参加費500円(メイト300円) バスタオル、飲み物
ベビー・マッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操、親子のコミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのためのエクササイズ

おこわり 保育コンシェルジュ相談日は今月はお休みです

 プログラムはやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください

月	火	水	木	金	土	日
11月	 プログラムは携帯サイトからご覧いただけます		(月齢の制限はありますが、0歳児を優先したご利用を...)	1 赤ちゃんタイム 乳児向け  1時半~3時	2 休	3 休
4 休	5 横浜子育てサポートシステム入会説明会  10時~11時	6 休	7 ベビービクス  10:00~11:00	8 (プログラムに参加しない方は11:00~)	9 休	10 休
11 おはなし会  11時~	12 キッズタイム  1時半~3時	13 赤ちゃんタイム 乳児向け  1時半~3時	14 おもちゃ病院  10時~12時	15	16 休	17 休
18 (お誕生月の方は10:50から写真を撮ります)	19 (年齢の制限はありませんが、2~4歳児の参加が多いです) 出張 永田地区センター	20 教育資金セミナー  10時半~11時半	21 赤ちゃんふれあいサロン 助産師  10時~12時	22 (プログラムに参加しない方は12:00~)	23 休	24 休
25 休 スタッフ研修	26 お誕生会  11:00~	27 感謝デー  10時~15時	28	29	30 休	

むつかわひろば+出張

このページの予約 ⇨ TEL 711-4771 (10時から)

こちらの国旗は？
 月の
 プログラムカレンダー


◆ 予は参加予約が必要なプログラム、その他は参加に予約はいりません。直接会場へお越しください。◆

予 5日(火) 横浜子育てサポートシステム入会説明会 (10:00~11:00)

参加費不要・電話で事前申し込み 731-2291(専用電話)
 登録を希望する方、関心のある方はご参加ください。
 *この時間、一般のご利用もできます

予 7日(木) ベビービクス (10:00~11:00)

要予約 7日 → 10/28 月、次回 12/5 → 26日 月、3ヶ月~1歳前後
 12組先着順 参加費 500円(キト300円) バスタオル、飲み物
 ベビーマッサージやリズムに合わせて赤ちゃん体操。親子のコミュニケーションとスキンシップがたっぷり。ママのためのエクササイズも。

20日(水) ミニセミナー 聞きたい! 知りたい! 教育資金 (10:30~11:30)

ファイナンシャルプランナーから、上手な教育資金づくりのコツを聞くミニセミナー。特定の保険商品をお勧めすることはありませんのでお気軽にどうぞ。予約不要、無料。

予 21日(木) あかちゃんふれあいサロン (10:00~12:00)

要予約 12日より 参加費 500円(キト 300円)
 1才6ヶ月までの親子10組 *サロン参加以外の方は12:00~
 (まいたひろばのプログラムカレンダーの案内文をごらんください)

27日(水) 六ツ川ひろばオープン記念感謝デー(10:00~15:00)

10時から 町内会・地域の皆様ひろばをご案内。
 10時30分から、フリーマーケットを行います。冬物大人服が100円~(コート類300円~)。バッグやくつも。子ども服は新生児から160cm。50円~(コート類100円~) おもちゃ雑貨。廣田農園の無農薬有機野菜も。品教豊富ですがお早目に、多数来場の時、入場制限あり、15時閉館
 ご家庭にご不要用品のある方は西ひろばまで。


* 出張 *

出張おはなし会 絵本・手あそび・パネルシアターなど赤ちゃんから楽しめます。



19日(火) 永田地区センター (11:00~11:30)
 1階グループ室(体育館横)にて

* 中村地区センターでのおはなし会はお休みです

 プログラムはやむを得ず変更になることがあります。ご了承ください。