



さくらザウルス通信

南区子育ての場

2013
12月号
NO.109

発行元 / NPO法人さくらザウルス



みんなで飾ったひろばで...

初企画 ▶ クリスマス*ランチ

クリスマス

おはなし会 11:00 ~ 11:30

12/13 (金) 蒔田ひろば

12/25 (水) 六ツ川ひろば

12/24 (火) 六ツ川ひろば

12/25 (水) 蒔田ひろば

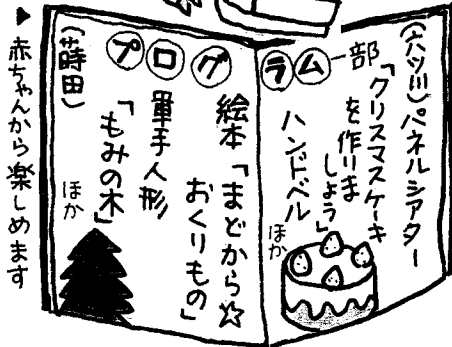
★ 11:45 ~ 14:00
少し長目のランチタイム

持参したお弁当に プラス一品
いかがですか? 腕によりをかけて
作ります (※メニューの一例は下に)

★ 14:00 ~ 14:20
おたのしみタイム



14:20 ~ は通常
のご利用です



段ボールツリー (蒔田)

両ひろばとも、ママとお子
さんの作った折り紙や工作
がいっぱい! 手づくり感あふれ
るクリスマス飾りになりました

かぼちゃ スープ 100円	イチ・カップ ケーキ (蒔田) 50円
シフォン (六ツ川) 100円	パウンドケーキ (六ツ川) → 4面にシボ

原材料は
明記します

MENU お持ち帰り
できません

Mary Xmas & Happy New Year!

2013年
ありがとう
ございました



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
蒔田ひろば
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
榎町1-1-5 フレア吉原1階
045 (711) 4666
045 (711) 2665

住所
TEL
FAX

〒232-0066 南区六ツ川1-287-7
ザ・プラザビル南横浜一番館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)

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

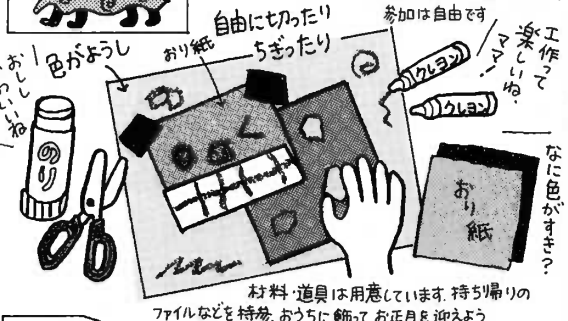
E mail ▶ maitahiroba@sakurazaurusu.jp ホームページ ▶ <http://www.sakurazaurusu.jp>

※ 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、横浜市こども青少年局の補助を受け運営しています。

今月のピックアップ



キッズタイム
12/13 六ツ川 ひろば 12/16 蒔田 ひろば
どちらも13:30~15:00 予約不要・無料



プログラム
チームより おねがい
ひろばにかざろう
さくらザウルスに 年賀状を送ってください!
直接持ってきてでもOKです。
おさんの手描き、なつかしいイモ版など
楽しい年賀状も歓迎(※関連記事4面)

教えて! みんな どうしてる?

健康診断・がん検診 [続編]
「わからない」
「どうなるの?」
「健康診断、どこで、いくらで受けられるの?」
(答) まずは自分が加入している健康保険を調べよう。
「健康保険証」にある「保険者」が、健診を実施しています
(問合せ先)
・社員の → あなた → 商場の健康管理部 総務部 など
・夫の扶養家族 → 夫の勤務先の労務担当部署
・自営業などの → あなた → 横浜市健康保険組合
に加入している人は「健康福
祉局 保険年金課」へ
「健康」が「がん検診」等に関して
横浜市けんしん専用ダイヤル
664-2606 (月~土 8:30~17:15)
があり、HPにも4情報載っています

寄稿 E
結婚後10年以上 健康診断もがん検診も受けていなかったところ、ある時おっぱいにしこりを発見。乳がんでした。摘出手術と放射線治療。その後5年間の服薬で完治し、再発はありません。一番辛かったのは、当時10歳の娘の誕生日に入院期間が重なってしまったこと。さらにきょうだい児の発熱まで重なって、「どうして私の誕生日にみんな病気なの」と泣いていたと聞かされたことでした。
ちゃんと検診を受けていたらもっと早い段階で発見できたのに...と反省しています。(Yさん)

大岡川アートプロジェクト
12/14(土) 12/15(日) 16時~20時
蒔田公園
ステキな光の世界へご家族みんなで...

光の作品展
地元の学校や市民参加の光のアート作品
16:00~18:50予定
12/14(土) 12/15(日) 16時~20時
蒔田公園
ステキな光の世界へご家族みんなで...

かんぱくハウスのクリスマスイベント
12月7日 ガラスまどに絵を描こう!
12月14日 みんなで楽しくクリスマス
10:30~12:00 クリスマスソングの演奏
マジックショー、ビンゴゲーム

ママたちが企画、運営する! トンチタイム&リコーダー クリスマスコンサート
12月20日(金) 13:00~14:00 大岡地区センター
(12:30 2F大会議室にて(4才以下は保護者同伴)開場)
トンチタイム・リコーダー・ペーパーミント・10人で
♪ ジンギス・赤鼻のトナカイ
あまちゃんのおーペン・シンボパ・シンボパ・シンボパ

絵本の世界へ...
まだからくりもの
五味太郎 作 偕成社
今夜はクリスマス。おうちの窓から見えるのは、そこに住んでいるいきものたちのやすやすと眠る姿。このお星はうさぎさんだ、ひまわり、それならこのプレゼントにしよう...と、サンタさんはおくりものを選んでいきます。ところが、それはほんとうにうさぎさんのお星だったのかな...? 大人気の五味太郎さんのしかけ絵本です。最後はどなるかちゅと不安になりますが、クリスマスの朝が来て、プレゼントももらった みんなのニコニコ顔をみて安心します。
私は二歳下の妹と何度か母に読んでもらいました。何度読んでも、大人になった今でも、ページの先の窓からなにが見えるのか、毎回わくわく、どきどき期待してしまいます。五味太郎さんの優しい色合いと、魅力的なキャラクターも愛おしく、親子でくり返し楽しめる おすすめの一冊です。
※蒔田ひろばのクリスマスおはなし会では大型絵本で
(斎藤美乃里)

授乳中に乳がん検診できる?
・受診していた友人が乳がん「ステージ4」に...。検診で発見できたのか?
(答) 乳がんについて正しく知り、早期発見をよむかける「ピンクリボン運動」を実施しているNPO法人 POSH(日本乳がんピンクリボン運動)のホームページにわかりやすく掲載されています。参考にしてください。http://www.j-posh.com/
★大切なのは「健康管理は自分で行う」こと。そして「がん」は、自身で健康かどうかは、見た目や自覚症状ではわかりませんから、年に1回は健診を受け体の変化を見つめよう

リレーワーク
お腹の子が男の子と判明してから「男の子なら車でしょう!」と、夫婦をうってトミカ収集にハマってしまいました。しかし産まれてきた息子は、全く車に興味を示さず、パパとママはガッカリ。
ところが1歳3ヶ月を過ぎた頃から少しずつ車に興味を持ち始め、今ではすっかり車に夢中♡「ゆーしゃ(郵便車)」「しゅーしゃ(ゴミ収集車)」「ピポ(ピカ)」「うー(消防車)」「クロー(クロー)」「ガッガッ(クレーン車)」と道行く車を見つけては、指を差しながら大声で叫んで大興奮しています。そんな息子の最近のお気に入りには、「ぶーぶー(じどうしゃ)」という絵本を見ながら、ページに出てくる車と同じトミカを「いっしょと言いながら持つてくること、最でもさめても車に夢中な息子を見て、トミカが無駄にならなくてよかったと思う母でした。
猪下 泉紀さん・慶悟(11月20日・1歳9ヶ月)

親子力を合わせ、楽しく工作
蒔田ひろばではキッズタイムを利用して、クリスマス飾りをみんなで作りました。
これは蒔田ワフワーク部メンバーの提案・計画によるもの。ワフワーク部は期限が来て終了の予定でしたが、反省会で「もう一度何かりたいの」声が上がったので、今回の実施となりました。
当日は20組近い親子が参加しました。サンタとトミカの飾り(左)には、お子さんが表情を描き、モールの手足をつけ、とてもかわいくでき上がりました。わいわいと楽しく作業していました。(これは29日にワフワーク部メンバー・利用者さんとひろばに飾りつけました。)

寄稿 E
「マンモは痛いよ」という言葉について検診を受けずにいた母。夏、突如右の乳房にしこりが現れました。医者に「行かなくちゃ!」と思いついた。当時フルタイムで働き始めたばかりで、つい後回しにしてしまっていました。秋、ようやく検査を受け、痛みマンモにも耐えた結果「がん」ではなく、良性腫瘍とわかりました。そのままにしておくと悪化するものだったので、摘出手術を受けました。
マンモの痛みは一瞬です。でもそれを怖れ、異常を放置していたらもっと痛い思いをしたかもしれません。また、しこりの存在が「がん」とは限らないことも知りました。手術前日は45回目の誕生日でした。誕生日にお酒をがまんしたのは、成人して初めて。(Sさん)

寄稿 E
「マンモは痛いよ」という言葉について検診を受けずにいた母。夏、突如右の乳房にしこりが現れました。医者に「行かなくちゃ!」と思いついた。当時フルタイムで働き始めたばかりで、つい後回しにしてしまっていました。秋、ようやく検査を受け、痛みマンモにも耐えた結果「がん」ではなく、良性腫瘍とわかりました。そのままにしておくと悪化するものだったので、摘出手術を受けました。
マンモの痛みは一瞬です。でもそれを怖れ、異常を放置していたらもっと痛い思いをしたかもしれません。また、しこりの存在が「がん」とは限らないことも知りました。手術前日は45回目の誕生日でした。誕生日にお酒をがまんしたのは、成人して初めて。(Sさん)

寄稿 E
「マンモは痛いよ」という言葉について検診を受けずにいた母。夏、突如右の乳房にしこりが現れました。医者に「行かなくちゃ!」と思いついた。当時フルタイムで働き始めたばかりで、つい後回しにしてしまっていました。秋、ようやく検査を受け、痛みマンモにも耐えた結果「がん」ではなく、良性腫瘍とわかりました。そのままにしておくと悪化するものだったので、摘出手術を受けました。
マンモの痛みは一瞬です。でもそれを怖れ、異常を放置していたらもっと痛い思いをしたかもしれません。また、しこりの存在が「がん」とは限らないことも知りました。手術前日は45回目の誕生日でした。誕生日にお酒をがまんしたのは、成人して初めて。(Sさん)

馬の博物館 (根岸森林公園のとなり)

(市営バス 21・103系統「渚の上」バス停 下車すぐ)

◆入館料: 大人100円、小・中・高校生 30円 ◆月曜休み 毎週土曜 13:30~14:55

◆乗馬デー
 ・馬車 (0歳以上) 13:30~13:50 受付
 ・ポニー (3歳~未就学児) 13:30~14:20
 ・馬 (小学生以上)

子どもの国

◆入園料 大人600円
小学生200円 3歳~100円

◆水曜休み
 ◆ポニー牧場で乗馬(引馬)ができます (2歳~小6 1周 350円)

マザー牧場

(JR内房線「君津」駅 無料送迎バス)

◆入場料 大人1500円
子ども 800円(4歳~小6)

(12/9~13は夜間営業のみ)

◆1周70mの乗馬体験 500円

☆ 年末に会える場所を紹介 ☆

年賀状作りに役立ててね!

12/15 (日)
イラスト ひろば (11/2)

2014年は午年

◆にんじんタイム
毎週土曜 13:30~14:55

◆ソレイユの丘
(京浜急行「三崎口」からバス1「漆山」)

*詳細は各施設へ...

母と子の簡単クリスマスレシピ

~パウンドケーキ(バナナ)~

1. クッキングシートをパウンド型の内側に敷く

2. 卵を黄身と白身に分ける

3. やわらかくしたバターに 2/3量の砂糖を入れ 白くなるまで さらさら 卵黄を入れて混ぜる

4. 卵白は大きいボールで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる

5. 3に4の半量を入れて、Aを合わせて ふるい入れ、サックリ混ぜて残りの4を混ぜる

6. (バナナは輪切り) 5にBを入れ、7. 6を1の型に入れて170度のオーブンで 40~45分焼く (スタッフ清水)

材料(ケーキ1本分)

生地	バター 100g (or マーガリン)	砂糖 80g	卵 M 2個
A	薄力粉 100g	ベーキングパウダー 小さじ 2/3	
B	バナナ 1本	バニラエッセンス 少々	

オープン用 クッキングシート

蒔田ひろばでは

一時預かり

を実施しています

遊びなれたひろばで 専任のスタッフが お子さんをお預かり! 安心して利用できます

(※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

お問合せ (711) 4666 蒔田ひろば マデ

スタッフ紹介

Age 井手 明美

さくらザウルスのスタッフになった時、1歳半くらいだった娘が、早いものでもう5歳です。幼稚園に行くようになって、子育てもかなり楽になり、自分の時間がとれるようになってきたところ... おなかの中に、2人目が!! 娘も、とても喜んでくれていて、今は無事に、元気に、出てきてくれることを願うばかりです。年々年なので、これから赤ちゃんのお世話は大変かもしれませんが、娘や旦那様に手伝ってもらって、楽しく切り抜けたと思います!

蒔田ひろば チャリティショップ

〈市営地下鉄〉
 ・蒔田駅 2または3出口 徒歩8分
 ・吉野町駅 徒歩12分

〈神奈中バス〉①系統
 横町2丁目 徒歩3分

六ツ川ひろば

〈京浜急行〉弘明寺駅 徒歩7分
 〈神奈中バス〉① 六ツ川町 徒歩1分

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

月	火	水	木	金	土	日
2	3 赤ちゃんタイム 18時半～3時半 出張・中村地区センターへ	4 休 チーム会・運営会	5 赤ちゃんふれあいサロン 助産師 10時～12時	6 (プログラムに参加しない方は12:00～)	7 休	1 休 8 休
9 (年齢の制限はありますが、2～4歳児の参加が多いです)	10 (年齢の制限はありますが、0歳児を優先したご利用を...)	11 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	12 リフレクソロジー DE リフレッシュ 10:00～12:00	13 クリスマスおはなし会 11:00～	14 休	15 休
16 キッズタイム 獅子舞飾り 1時半～3時	17 横浜子育て入会サポートシステム説明会 10～11時 出張・永田地区センターへ	18 保育コンシェルジュ相談日 10時～12時	19 おもちゃ病院 10時～12時	20 ベビービクス 10:00～11:00	21 休	22 休
23 休 (お誕生月の方は10:50から写真を撮ります)	24 お誕生会 11:00～	25 クリスマスランチ 11:45～14:20	26	27 (プログラムに参加しない方は11:00～)	28 休	29 休
30 休	31 休	— 年 末 年 始 休 み —				
		→1月6日より開館		12月	プログラムは携帯サイトから もごらんいただけます▶	

ましたひろば

このページの予約☎TEL 711-4666(10時から)



◆ ㊦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。◆

㊦ 5日(木) あかちゃんふれあいサロン (10:00～12:00)

要予約 5日→受付中 次回 1月10日→18日より 参加費500円
1才6ヶ月までの親子10組 ※サロン参加以外12:00～(メイト 300円)
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(木) リフレクソロジー DE リフレッシュ (10:00～12:00)

要予約 2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。

13日(金) クリスマス・おはなし会 (11:00～11:30) 無料・予約不要
大型絵本やパネルシアター、クリスマスソングを歌ったりと、小さなお子さんから楽しめるクリスマスおはなし会です。

16日(月) キッズタイム もうすぐお正月スペシャル (13:30～15:00)
参加費・予約不要 少し大きなお子さんがのびのびと過ごせる時間帯。今回はスペシャルで獅子舞飾りを作ります。

㊦ 17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。

18日(水) 保育コンシェルジュ相談日 (10:00～12:00)

無料 予約不要 当日先着8名まで。
お一人15分程度の個別相談ができます。預け方や預け先(幼稚園や保育園など)の情報、その他手続きのことなど、お気軽にご相談ください。 ※プログラム以外のご利用もできます。

㊦ 20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 11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も

25日(水) 初企画 クリスマス・ランチ 参加費不要・予約不要

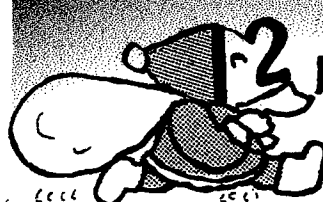
★ランチ・タイム(11:45～14:00) 持参のお弁当にもう一品、お料理好きなスタッフの手作りスープはいかがですか? デザートもあります。(数に限りがあります。食品は有料、一面を参照)

★おたのしみ・タイム(14:00～14:20) みんなで歌や手遊び!

月	火	水	木	金	土	日
2	3 横浜子育て入会説明会 10時～11時 出張・中村地区センターへ	4 休	5 予 ベビー・ビクス 10:00～11:00	6 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	7 休	1 休
9	10 (お誕生月の方は10:50から写真をとります)	11 (プログラムに参加しない方は11:00～)	12 おもちゃ病院 10時～12時	13 キッズタイム 1時半～3時 獅子舞飾り	14 休	15 休
16 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半～3時	17 おたんじょう会 11:00～ 出張・永田地区センターへ	18 (お誕生月の方は10:50から写真をとります)	19 赤ちゃんふれあいサロン 10時～12時	20 (年齢の制限はありませんが、2～4歳児の参加が多いです)	21 休	22 休
23 休	24 クリスマス・ランチ 11:45～14:20	25 クリスマスおはなし会 11:00～	26 (プログラムに参加しない方は12:00～)	27	28 休	29 休
30 休	31 休	— 年 末 年 始 休 み —				
		12月		プログラムは携帯サイトからとらんになれます▶		
		▶1月6日より開館		QRコード		

むつかわひろば+出張

このページの予約 ⇨ TEL 711-4771 (10時から)



12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 3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 5日(木) ベビー・ビクス (10:00～11:00)

要予約 5日→11/26より、次回 1/15→1/6より 3ヶ月～1歳前後
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も。

13日(金) キッズタイムもうすぐお正月スペシャル (13:30～15:00)

参加費・予約不要 少し大きなお子さんがのびのびと過ごせる
時間帯。今回はスペシャルで獅子舞飾りを作ります。

予 19日(木) あかちゃんふれあいサロン (10:00～12:00)

要予約 11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。)

24日(火) 初企画 クリスマス・ランチ 参加費不要・予約不要

*ランチ・タイム(11:45～14:00) 持参のお弁当にもう一品、お料理好きなスタッフの手作りスープはいかがですか? デザートもあります。(数に限りがあります。食品は有料、一面を参照)

*おたのしみ・タイム(14:00～14:20) みんなで歌や手遊び!

25日(水) クリスマス・おはなし会 (11:00～11:30) 無料・予約不要

大型絵本やパネルシアター、クリスマスソングを歌ったりと、小さなお子さんから楽しめるクリスマスおはなし会です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

* 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。

3日(火) 中村地区センター (11:00～11:30)
2階 会議室にて

17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



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。