



# さくらザウルス通信

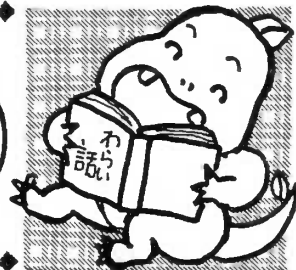
南区子育ての場

2016

11月号

NO.144

発行元 / NPO法人さくらザウルス



## ピラティス

11/22 (火) 10:00 ~ 11:30

# みんなでピラティス!

## 全身

### “体を動かすイベントを!!”ママたちの声を実現

☆ 昨年利用者のアンケートで要望のあった「スポーツ系イベント」について検討してきましたが、毎月「にこにこサロン」前半で行うピラティスが好評なので、時間を拡大して行うことにしました☆

（地図4面）**睦地域ケアプラザ** 多目的ホール

講師は  
おなじみ  
**山田和美さん**

「にこにこサロン」でピラティスを担当。サークル活動やケアプラザでも指導しています。

（シングルレッグストレッチ）

参加費 ¥500

対象 乳幼児を子育て中の女性

10名 先着順  
申込み11/17より  
来館またはtel(711)4666

持ち物  
お水のびん  
タオル  
お着替え

動きやすい服  
腹筋を使います

深い呼吸  
で心も癒される!

11/22 13時開館です!  
ご注意ください

出産後  
あまり体を動かす  
ことがなかったわ  
ら、毎回30分のピラティスは  
なかなかの足りなかつたの!!  
なな会場  
で、お楽しみ

（別室での保育はありません）  
ママがんばれー

ボールやタオルを使ったメニューも!

★ 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  
11時開館  
一時預かり

〒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

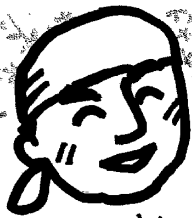
〒232-0066 南区六ツ川1-287-7  
ザガンズビル南横浜一番館101  
045(711)4771  
045(711)6331

南区子育ての場  
さくらザウルス  
六ツ川ひろば  
一時預かり  
ミニチャリティショップ

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、マタニティの方、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。





# 小系シェフの紙上離乳食講座 番外編

六ツ川ひろばでは、みなさん熱心に聞いてくれ、質問もたくさん出ました。離乳食について知りたがっている人が多いことを実感！そこで紙上で番外編のワザをお伝えします！

## 1 離乳食の進め方



個人差を考慮し、月齢による区分がなくなりました。あまり月齢にとらわれず、子どもの様子を見てすすめていきましょう。

## 2 最も重要な「子どもを観察する」こと



・食べ物の好き嫌い、口に入れる食材の大きさや硬さを知る  
・たのしい雰囲気環境作り。食事が苦手にならないように  
(大人だって雰囲気が悪いと美味しくない)

## 3 「うどん」各段階の調理法

- めんは柔らかくゆで、すりつぶす。野菜といっしょに食べやすい。おすすめはニンジンや青菜の葉先
- 1~2cmくらいの長さで煮こみうどんに。乾めんは細かく折ってゆでる。



●めんは2~3cmくらいの手づかみで食べられる長さに。細かく切った肉(ささみや薄切り肉)、魚(白身魚やしらす)といっしょに。

●3~5cm、フォークですくえるくらいにして、自分で食べられるゆい。卵やいろいろな野菜を入れて、ちゅるちゅる

## 4 おすすめ！カンタン保育園の手づくりおやつ (どちらも中期から)



### マカロニきなこ

- <1歳位の2食分>  
マカロニ... 30g  
きなこ... 大さじ1  
砂糖... 小1/2  
スキムミルク(あれば)... 大2
- ①マカロニをゆでる(月齢によつてゆで時間を長くしたり、細かく切る)
  - ②①に※をまぶす



### みそ蒸しパン

- <6~7cmのアリミカップ5個>  
小麦粉... 85g  
ベーキングパウダー... 小1  
砂糖... 大1 1/2  
※みそ... 1/2  
牛乳... 1/3カップ
- ※コーンクリームやおろしたニンジンにしても

①材料をまぜる  
②アリミカップ  
③蒸し器で15分蒸す

半分の高さまで  
①を入れる

できあがり



「日本おもちゃ病院協会」の方針に則り、以下のようなおもちゃは、修理をお受けできません。ご承知ください。(みなみおもちゃ病院)

I 安全上、保安上の理由で

- ・銃やピストルなど
- ・命に関わる浮輪など
- ・防犯ブザーなど
- ・家庭用コンセントにおもちゃ本体を直接つなぐおもちゃ

II 技術上、品質確保の理由で

- ・骨とう品、工芸品で高価なもの
- ・テレビゲームなど、現場でテストできないもの

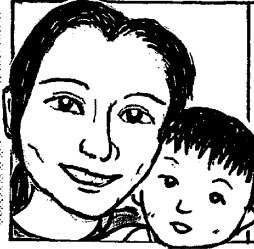
面ひろばで奥苑して、  
一時預かり

遊びなれたひろばで専任スタッフがお子さんをお預かり  
まず説明を聞き、  
登録を申す随時受付中

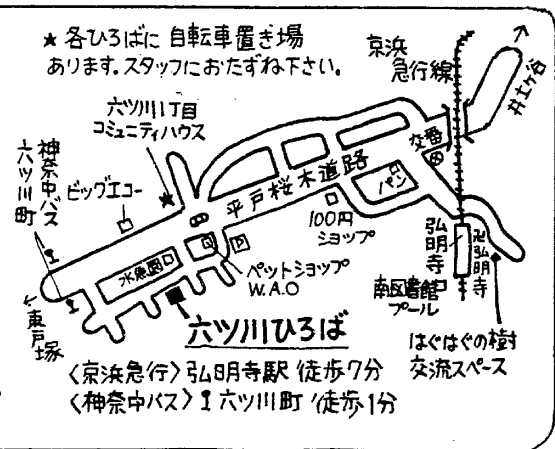
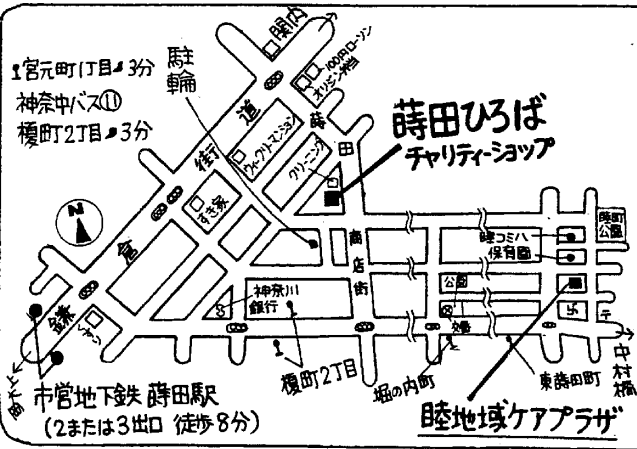
お新鮮に!

4666人 (7-1) 毎月15日  
4771人 (7-1) 毎月15日  
六ツ川ひろば

スタッフ紹介 (時田) 井手 明美



下の子の妊娠を機に一旦お休みしていたインディアカを、今年から再びはじめました！  
●仲間とワイワイ汗を流すのは、やっぱり楽しいです！約3年間もお休みしていただけたに、体力的にも技術的にも、一から出直した感じなのですが... ●息子も連れて行くことが多く、はじめの頃は、泣いてしがみついて、なかなか練習できないこともありましたが、最近は一人で遊んでいられるようになってきています。親も子も、一緒に成長していけるとイデですね!!



発行元 NPO法人さくらザウルス

●編集 市来 栄子 鬼木 貴子 片岡 直子 末廣 有希 千田 康妃 田中 伸江 山根 麻美 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  
2016.11.1発行 NO.144  
\* 無断転載を禁じます

編集後記

私も始めました。片付け! 目下45Lのゴミ袋で洋服3袋、靴と靴、食器棚、洗面台で各2袋。抵抗があった頂き物の食器類は、ひろば併設のチャリティーショップに寄付、気持ちもすっきりしました。今年は大掃除なしでしめくくれるぞ!

→オニオン

月	火	水	木	金	土	日
11月	1	2	3 (祝) つぼみザウルス 10時~12時	4 キッズタイム 1時半~3時	5 休	6 休
	7	8 赤ちゃんタイム 1時半~3時	9 おはなし会 11:00~	10 (プログラムに参加しない方は12:00~) 出張・中村地区センター	11 (ここにサロン+ピラティス) 10:00~12:00	12 休
14	15 横浜子育て入会サポートシステム説明会 10:00~11:00	16 (プログラム中はショップを閉めます。終了後オープン。他の...も)	17 おもちや病院 10時~12時	18 赤ちゃんタイム 1時半~3時	19 休	20 休
21	22 みんなでピラティス 10:00~11:30 睦地域ケアプラザ	23 休	24 ベビーピクス 10:00~11:00	25 (月齢の制限はありますが、0歳児を優先したご利用を...)	26 休	27 休
28	29 休	30 お誕生会 11:00~	プログラムは携帯サイトから もごらんいただけます▶			

# まいたひろば+出張

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。◆

㊦ 3日(祝木) つぼみザウルス (10:00~12:00) 終了後ひろば閉館  
要予約→受付中 参加費500円。プレママ・パパ8組先着順  
先輩ママ、助産師さんといっしょに、妊娠中、出産後の心配事  
などを話しませんか? 第2子以降、パートナー同伴歓迎

8(火)18(金) 赤ちゃんタイム (1:30~3:00)  
特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい  
時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめです。  
赤ちゃんタイム以外ももちろん0歳児がご利用になれます。

㊦ 11日(金) (ここにサロン+ピラティス) (10:00~12:00) 10組先着順  
要予約11日→10/31~次回12/9→29日 参加費500円(キ1300円)  
インナーマッスルをきたえる全身運動力。出産や育児で疲れた体  
をリフレッシュ。動きやすい服装で。後半のサロンでは、助産師  
を囲んで子育ての心配事などをみんなで話しましょう。月齢  
制限なし。妊婦さんも、希望者は個別の相談もできます。

㊦ 15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。関心ある方どうぞ。一般の利用も可

㊦ 24日(木) ベビーピクス (10:00~11:00) ※プログラム以外のご利用 11:00~  
要予約 14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(キ1300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。

㊦ 12/6(火) (毛糸のクリスマスリース) (10:00~12:00)  
要予約 16日より 参加費300円 8組先着順  
リースの土台にふわふわもこもこの白い毛糸をぐるぐるまきつけ。  
ウッドビーズやボタンで飾ります。中央に写真を飾れます。

\* 出張 \*

㊦ 22日(火) みんなでピラティス! (10:00~11:30) \*ひろばは  
場所: 睦地域ケアプラザ 多目的ホール 13時から開館  
要予約 7日より 参加費500円 10組先着順  
広い会場でインナーマッスルをきたえる全身運動力をして、出産や育  
児で疲れた身体をリフレッシュ。お子さんといっしょに参加でき  
ます。

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	1 休 運営会・チーム会	2 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	3 休 (月齢の制限はありますが、0歳児を優先したご利用を...)	4	5 休	6 休
	7 ベビーピクス 10:00~11:00	8 (プログラムに参加しない方は11:00~)	9 おはなし会 11:00~	10 おもちゃ病院 10時~12時 出張・中村地区センター	11 赤ちゃんタイム AM 10時~11時半 乳児向け	12 休
14 歯科相談日 10時~12時 出張・永田地区センター	15 避難訓練 14:00~	16 キッズタイム スペシャル 1時半~3時	17 (年齢の制限はありますが、2~4歳児の参加が多いです)	18 にこにこサロン +ピラティス 10:00~12:00	19 休 (プログラムに参加しない方は12:00~)	20 休
21 感謝デー Thank You! 10:00~15:00	22 赤ちゃんタイム 乳児向け 1時半~3時	23 つぼみザウルス 10時~12時	24 横浜子育て入会サポートシステム説明会 10:00~11:00	25 教育資金セミナー 10:30~11:30	26 休	27 休
28 休 スタッフ研修・全体会	29 (月齢の制限はありますが、0歳児を優先したご利用を...)	30 お誕生会 11:00~ (お誕生月の方は10:50から写真を撮ります)	(終了後16時まで開館しています) 平日ご利用になれない方、どうぞ!		プログラムは携帯サイトからごらんいただけます▶	

# むつかわひろば+出張

このページの予約 ⇨ TEL 711-4771 (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。◆

2(水), 11(金), 22(水) 赤ちゃんタイム (1:30~3:00) (\*10:00~11:30)

特別なプログラムはありませんが、0歳児親子が過ごしやすい時間帯です。同じくらいのお友達を作りたい方におすすめです。もちろん0歳児は赤ちゃんタイム以外もご利用になれます。

㊦ 7日(月) ベビーピクス (10:00~11:00) \*プログラム以外のご利用 11:00~

要予約7日→受付中 次回12/1→14日より 3ヶ月~1ヶ月前後  
12組先着順 参加費500円(マイト300円) バスタオル、飲み物  
ベビーマッサージ、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。

14日(月) 歯科相談日 (10:00~12:00)

歯科衛生士の資格を持つスタッフがこの時間ひろばにいます。歯に関する相談をお気軽にどうぞ。

16日(水) キッズタイムスペシャル (13:30~15:00) 予約不要・無料

「みんなの手形でクリスマスツリー」絵の具で手形をとり、ツリーに見立てて壁面に飾ります。汚れてもいい服で

㊦ 18日(金) にこにこサロン+ピラティス (10:00~12:00)

要予約 2日より 参加費500円(マイト300円) 10組先着順  
(またひろばのプログラムページをごらんください)

21日(月) 六ツ川ひろば感謝デー (10:00~15:00)

フリマ(大人・子ども服、雑貨、おもちゃ)、りんご・野菜の販売、カスママズの演奏も。ひろば内の開催のため、遊べません。

㊦ 23日(祝木) つぼみザウルス (10:00~12:00) 終了後ひろば利用可

要予約7日より 参加費500円。プレマ・パパ8組先着順  
先輩ママ、助産師さんといっしょに、妊娠中、出産後の心配事などを話しませんか? 第2子以降、パートナー同伴歓迎

25日(金) 教育資金ミニセミナー (10:30~11:30) \*一般のご利用もできます

予約不要・無料 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。個別の相談もO.K. 妊婦さんどうぞ。特定の保険商品をお勧めすることはありません。

## \* 出張 \*

出張おはなし会



10日(木) 中村地区センター (11:00~11:30)  
2階 プレイルーム

14日(月) 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