



# のんびりんご通信

のんびりんごは妊娠中の方から就学前の親子などが交流したり、遊んだり、子育て相談、子育て情報の提供などを行う施設です。無料で利用できます。

## コロナ禍での子育て

以前であれば自由に友だちに会えたり、おじいちゃん・おばあちゃんに子どもを預けたり、手助けをお願いすることも出来ましたが、コロナ禍では感染症対策のため、お互い遠慮したり、距離をとったりするようになりました。今回は、コロナ禍ならではの子育てのポイントやお子さんにとって大切なことについて、のんびりんごで、毎月第一土曜日に開催している「たくましくクラブ」で指導をしてくださっている小峯弘子さんに教えていただきました。

発行：横浜市中区  
地域子育て支援拠点  
のんびりんご

発行日  
令和4年2月1日  
(2021年度 第6号)

乳幼児は、自ら元気に・たくましく、心身共に育ちたいという本能があります。日々の生活において、自立心・向上心・意欲や主体性を育てることが、成人以降の人生のベースにもなります。

子どもは、お家でお父さんお母さんとの生活がベースですから、親として「受け入れ、共感、ぬくもり」を主に子どもと関わり、自信を持って日々過ごしましょう。また子どもは「動く・食べる・寝る」の3つを基礎に育つので、月齢に合わせて動く行動・あそび、食事（母乳・ミルク・離乳食）、お昼寝・夜寝などが大切です。ご自宅のペースを基に子どもとの生活を楽しんでください。

親子のあそび時間は、子どもを主に「おしゃべり・動き遊び・お歌・絵本など」を一緒に楽しみましょう。「それが好きなのね～！それができるんだね！すごいね～！お父さんお母さんも楽しい！うれしい！」など気持ちを伝えると、子どもの自らの育ちにつながります。

現在は、コロナ禍で大人にとっては様々なマイナス点・課題もあるかと思いますが。子どもの目・言葉・脳の発達にも影響はある様ですが、子育て環境や大人の行動次第では、子どもの自然な成長につながります。他者との関わりを大切にすると、責任やマナーを身に付けることで、子どもは明るく努力し、自己肯定感を育みます。これからの生活においても、ぜひこうした事を意識し、親子で心を温めながら日々の生活を楽しんでいただきたいと思えます。

### 【自宅でできる具体的な遊び例】

子どもが「今やりたいこと」を軸にあそびましょう。お父さんお母さんがやめて欲しい事だけは避け、やって欲しいな～と思うあそびは見せてあげましょう。

### 【ハイハイ期】

- ◎うつ伏せにしましょう。
- ◎バスタオル等にうつ伏せに乗せ、前後に進む、ゆらゆら揺れるを楽しみましょう。
- ◎お父さんお母さんが床に座り、子どもをお腹や背中に乗せ、ゆっくり前や後ろに動いてみましょう。

### 【歩く→2歳児】

- ◎家具などを使って、トンネルのようにくぐる・片足で立つ・少し高い所でバランスを取り、降りるなどの遊びをしましょう。

### 【3歳児～】

- ◎童謡曲などに合わせて、踊る・ジャンプ・ゴロゴロ転がるなどの遊びをしましょう



乳幼児運動指導者、子育てアドバイザー  
小峯 弘子さんより寄稿



# 知りたいな！聞きたいな！ 私たちの町のこと

ケアプラザ地域交流  
コーディネーターさん  
にお聞きしました



## 【中区自治会町内会～その6～】

今回は麦田地域ケアプラザの近隣自治会、第3地区をご紹介します！地域情報に詳しい地域ケアプラザの地域交流コーディネーターさんに地区の特徴や遊び場、公園など地域のことを伺いました。

### <こちらの地区の公園>

- ・柏葉公園...立派な桜の木が多く、春にはお花見には絶好の公園  
こどもログハウス（オークロッジ）やグラウンドもあり、親子で楽しめます。ログハウスにはブロックやスパイラルスライダー、地下迷路など遊具や遊び道具もいっぱい！  
静かに本を読めるコーナーもあります！
- ・鷺山さくら公園...たくさんの桜の木に囲まれた公園。  
午後になると親子でにぎわいます！
- ・山手公園...テニス発祥の地につづく公園で、たくさんの木々に囲まれてゆっくり過ごせます。



### 麦田地域ケアプラザの子育て事業をご紹介します

#### <西之谷絵本読み聞かせ会>

- ・日時：毎月第1水曜日 10:30～11:30（祝日の場合は翌週）
- ・絵本の読み聞かせや手遊びをして遊びます。  
会場は西之谷町内会館から麦田地域ケアプラザに変更になりました。

#### <麦田子育てサロン>

- ・日時：毎月第4水曜日 10:00～12:00（祝日の場合は翌週）
- ・お子さんは自由に遊びながら、お母さんやお父さんたち同士、情報交換をする場となっています。親御さんたちが楽しめるミニワークショップやマルシェも同時開催！

#### <子育て支援者さんによる子育て相談>

- ・日時：毎週月曜日 10:15～11:45（祝日はお休み）

### 第3地区

- ・JR 根岸線山手駅、港の見える丘公園、おもちゃ図書館「ぼる」のあるエリア
- ・山手西洋館、外国人墓地、発祥の地、国歌「君が代」発祥の地など多くの史跡・名所がある
- ・学校が11校あり、学生さんの笑い声を聞きながらお子さんと公園で楽しめる！
- ・山手駅からすぐの大和町商店街は、歴史の名残のある地形を生かした商店街
- ・麦田地域ケアプラザは、昔、市電の車庫でした！  
第3地区は今と昔が融合する地域♪

## \*中区すくすくモバイル\*

中区すくすくモバイルではイベント情報や地域の遊び場、栄養士のおはなし、中区内のイベント情報などタイムリーな子育て情報が満載！毎週木曜日に定期配信をしています。

登録は  
こちらから



## 横浜市中区地域子育て支援拠点

# のんびりんこ

- \*住所 〒231-0013 横浜市中区住吉町 1-12-1 belle 横浜 3階
- \*TEL/FAX 045-663-9715
- \*開館時間 10:00～12:30 13:00～16:00
- \*休館日 日曜日・月曜日・年末年始
- \*利用料 無料 ※初回のみ登録が必要（登録カード発行）
- \*対象 未就学(主に0～3歳児)のお子様と保護者  
妊婦とその家族、子育てに関わるボランティア

### ●横浜子育てパートナー

『横浜子育てパートナー』は子育て期のさまざまな悩み相談に乗る専任スタッフです。「こんなこと聞いてもいいのかな...」と思わずに、気軽に声をかけてください。のんびりんこの他、「親子のひろば」や地域ケアプラザの「子育てサロン」などへ出張もします。

- \*受付時間 火～土曜日 10:00～16:00
- \*TEL 045-228-8330 FAX 045-663-9715

### \*アクセス

- ・JR 関内駅南口 徒歩5分
- ・横浜市営地下鉄関内駅出口1 徒歩5分
- ・市営バス「港町」 徒歩2分
- ※駐車場・駐輪場はありません。  
公共の交通機関をご利用ください。

のんびりんこHP



中区地域子育て支援拠点「のんびりんこ」は公益財団法人横浜 YMCA が、横浜市中区からの委託を受けて運営しています。



### ●横浜子育てサポートシステム中区支部事務局

子どもを預けたい人(利用会員)と預かる人(提供会員)が登録し、地域での子育てをサポートするシステムです。

- \*受付時間 火～土曜日 9:00～17:00
- \*TEL/FAX 045-663-0676