



サポーターズ通信

74号

令和8年
2月発行

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

横浜市営バスで お出かけしよう♪



前ドアから乗車
あらかじめ降車するバス停
を伝えておくといいですよ



危なくないようにベルト
で固定しましょうね



バス一台につきベビー
カーは2台まで乗車
可能です！



目的地に到着！後ろのドア
から降車します
段差に注意してくださいね

同日に3回以上、市営バスを乗車する場合は
バス1日乗車券が便利！

※バス一日乗車券とは...横浜市営バス全線が
一日乗り放題になるチケットです
ICカード（乗車時に購入可）、またはスマホ
アプリのmy routeで購入可能です



【my route での購入方法】

お得にお出かけ→交通券→バス
→市営バス一日乗車券
※購入時、必ず使用日を
確認してください



利用者一人ひとりに寄り添う気持ちを大切にされた運行が日頃か
ら行われていることを、あらためて感じる取材となりました。
本牧車庫の職員の皆さま ありがとうございます

～ボランティア記者のみなさんの感想～

ベビーカーでのバス乗車はハードルが
高いと勝手に思っていましたが、乗る時
に降車するバス停を運転手さんに伝え
ておくお手伝いだけを知り、普段な
かなか行かない本牧方面にも
お出かけできそうと思いました。

今回、本牧車庫に伺い運転手の方々の
経験談、アドバイスをいただき
次回は自信をもってバスに乗りそ
うです！ベイサイドブルーは通路が
広いので初利用の方にもおすすめ
です！

ベイサイドブルーに乗ることが
できて、バス好きの子どもが
とても喜んでいました。本牧車庫
までのバスは混んでいて抱っこ
しての乗車は少し大変でした。

子育ての疑問 Q&A

☆中区役所こども家庭支援課
吉谷保健師が教えてくれました☆



Q： これからの季節、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染症が気になる時期になります。
おうちでできる予防の工夫や、家にあると安心な除菌アイテムについて教えてください。

A： 感染性胃腸炎は、感染力が強く、これからの季節に流行します。主な感染経路は接触感染、経口感染です。
吐物処理時の飛沫感染にも注意が必要です。乾燥して一定期間空気中に漂うこともありますので、部屋の換気が大切です。
症状がなくなっても通常は1週間程度、長いと1か月程度ウイルスの排出が続いています。
予防法は、帰宅後、調理前、食事前、トイレの後、おむつ交換後等、流水と石けんでしっかりと手を洗いましょう。
2度洗うと効果的です。便や嘔吐物を処理するときは、使い捨ての手袋とマスク、エプロンを使用しましょう。
消毒方法は、アルコールでの消毒は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

【塩素系消毒薬の作り方】※作り置きはしない

* 普段の掃除用 ドアノブ、手すりなど..500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ1/2杯の塩素系漂白剤を加える。

* 嘔吐物や便がついた床や衣類用..500mlペットボトルに水を入れ、キャップ2杯の塩素系漂白剤を加える。



ヘルスメイトからのお願い



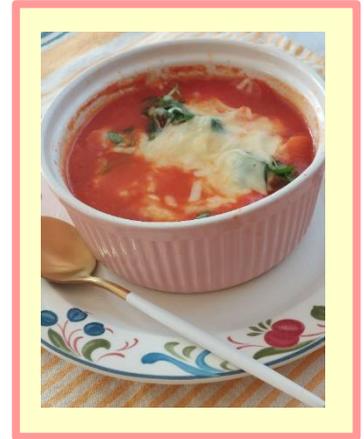
立春を過ぎると、少しずつ春の足音も聞こえてきますが、まだしばらくは厳しい寒さが続きます。こんな季節には体を温めてくれる料理がうれしいですね。

今回ご紹介するレシピは、ローリングストックレシピ第4弾！備蓄食材のトマト缶を使った「ほっこりトマジャガ」です。トマトの酸味とジャガイモの甘味が優しく、短時間でも味がまとまりやすいのが嬉しい一品です。具材もシンプルで作りやすく、忙しい朝食やあと一品欲しい時にも頼りになります。しっかり食べて、春を待ちながら身体を整えておきましょう。

ほっこりトマジャガ

【材料 2人分】 (1人分 熱量 238kcal 塩分...1.6g)

- ★ジャガイモ…小2個 (皮をむき3ミリにカット)
- ★トマト水煮缶...1/2缶 (200g)
- ★タマネギ...1/2個 (スライス)
- ☆ウィンナー...3本 (斜めに4~5にカット)
- ☆塩...ひとつまみ
- ☆味噌...小さじ1
- ☆水...1/2カップ
- ☆砂糖...小さじ1/2
- ☆バター...15g
- ・ピザ用チーズ...30g
- ・ブロッコリー (茹で) ..4房



【作り方】

- ①鍋に★と☆を全て入れ、ジャガイモが柔らかくなるまで弱火で煮る。
 - ②ジャガイモが柔らかくなったら全体を混ぜ、ブロッコリーとピザ用チーズをのせ加熱する。チーズが溶けたら火を止め器に盛り付ける。
- 小さなお子さんにはここでチーズを入れず、器に盛り付けてから粉チーズをふりかけると良いでしょう。

【おすすめポイント】

- ・夜食にはお餅をカットして入れてもおいしいですよ。
- ・時間がある時は①の作業の途中でひと口大に切った鶏肉やタラの切り身を加えて煮る。煮えたら②の作業で仕上げるとおいしい“おかず”になります。

絵本のある窓辺 「おはよう」「おやすみ」



なかがわりえこ・さく
やまわきゆりこ・絵
グランママ社

『おはよう』雲のおふとんから起き出したおひさま。ねぼけまなこで「はみがき」して、「かおをあらって」身支度をおえると、「おはよう おはよう みんな おはよう」と、私たちに笑顔で挨拶してくれます。おひさまの笑顔と短くて元気な言葉が子どもを引きつけます。言葉を覚え始めた幼い子どもと一緒に真似をしてくれます。

『おやすみ』の表紙は二ひきの子犬です。最初のページ「たくさん あそんで どろんこ どろんこ ああ おもしろかった」では、座り込んで「どろだんご」を丸める子犬たちが描かれています。保育園や公園で夢中になって遊んだ子どもたちがお風呂に入り、ご飯をいっぱい食べて...安心して眠りにつくまでの大切な一日を『ぐりとぐら』コンビの中川李枝子さんが言葉で、妹の山脇百合子さんが絵で表現しています。最後のページには「あしたはなにしておぼろか」という言葉。子どもたちはいつも明日への希望、楽しみで眠りにつけますように。

(こどりの会 賀谷さんより寄稿)

編集後記

娘が1歳7か月になりました。ちょっと前に歩き始めたと思ったらもう走り回るように。最近公園に行って駆け回っています。砂場遊びもするのでプレイウェアを買ったら洋服が汚れなくなり洗濯のストレスが減りました。買ってよかった。おすすめです！

(ボランティア記者：うめママ)

スタッフの方に教えてもらって仲間入りさせてもらったサポーターズの活動ですが、出張取材や季節行事など親子二人では体験できなかったことが去年はたくさんできました。会議中に子どもたちだけで遊んでいる姿を見ると息子、周りのお友だちの成長がとても楽しみです。

(ボランティア記者：こんま)

