



このコーナーは、ラフルールを利用している「ラフママ」編集メンバーが中心となってつくっています。現在、メンバーは6人。子連れでワイワイしながら、このコーナーをつくっています♡



0歳から未就学児&妊婦さんとその家族/子育て支援に関わる方のための通信

# ラフルール

ニュース

今の特集 「年末年始、急な病気のとときには」  
ラフルール・ラフルールサテライトのひろばより  
「季節を感じるひろばに」  
ラフママのほっとタイム  
「子どもと読みたい♪絵本特集」



## 子どもと読みたい♪絵本特集



今月は「えほんのじかん」の拡大版です！ラフママのオススメの絵本をご紹介します。

### ☆絵を楽しむ絵本

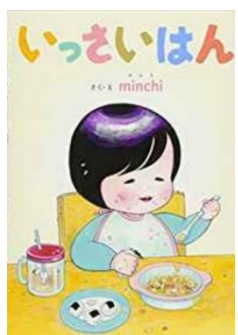
・『風ビューン』 作・tupera tupera 学研  
風が吹くと何かが起こる！親子で笑って和む仕掛け絵本です！



・『にじいろのさかな』  
作/絵 マーカス・フィスター 訳・谷川俊太郎 講談社  
キラキラ光る鱗が綺麗な絵本。傲慢な性格の「にじうお」が、他人を思いやる心を知る成長の物語です。

・『ねこくん いちばで ケーキを かった』  
絵・ユリー・ワスネツォフ 編訳・たなかともこ 岩波書店  
ロシアのわらべ歌集。挿絵が色鮮やかで異国情緒溢れた美しい絵本です。わらべうたはリズムカルで子どもに読み聞かせても楽しいですよ。

・『急行「北極号」』 絵・文C.V.オールズバーグ 訳・村上春樹 あすなろ書房  
ある夜、窓を開けると蒸気機関車が停まっていて…幻想的な絵と内容に大人もワクワクします。



・『かさかしてあげる』 作・こいでやすこ 福音館書店  
傘に興味を持ち始めて、絵本の中のように葉っぱを傘にして雨！雨！と喜ぶ我が子を見ると微笑ましいです。2.3歳向け。

・『とってください』 作・福知伸夫 福音館書店  
旅先で出会った、子どもと対話が楽しめる一冊。この本のお陰で「はい、どうぞ」ができるようになった！0.1.2歳向けですが、息子は1歳の時に夢中になりました。

・『いっさいはん』 作・絵 minchi 岩崎書店  
1歳半くらいの子どもの行動が描かれた絵本。ああ分かる～！そうだったよねえ！とクスクスと共感のわく一冊です。

・『いないいないばあ』  
文・松谷みよ子 絵・瀬川康男 童心社  
4種類の動物と小さな子が「いない いない ばあ」をしてみせる絵本です。インパクトのある動物の絵で、息子はクマさんとキツネさんに反応していました。



・『へんしんおんせん』 作/絵・あきやまただし 金の星社  
とある温泉に浸かり繰り返した言葉が、別の言葉に変換され、そのモノに変身する内容です。次はどんな言葉に変換されるのか、自分で考える楽しさを味わえる絵本でした。

### ☆番外編♪ママが楽しむ本

・『きみはあかちゃん』 著者・川上未映子 文藝春秋  
妊娠中、多分ホルモンのせい？で夫にイライラしていた時に、この本を読みました。笑って、泣いて、夫へのストレスが一気に吹っ飛び、読書期間中は夫婦円満に。笑産後読むと、今度は共感できる部分もあり二倍楽しめました。

・『子どもに食べさせたいおやつ』 著・おかあさんの輪 暮しの手帖社  
アレルギーのある娘に安心なおやつを食べさせたくて。たまにはこんな素朴なものいいかも。



・『覚えておきたい！お金と節約の基本 88』 別冊エッセ 扶桑社  
・『とらわれない生き方』 いいお母さんプレッシャーのかわし方 ヤマザキマリ メディアファクトリー

### 「年末年始、急な病気のとときには」

これから冬番を迎えインフルエンザやノロウイルスなどによる感染症胃腸炎、風邪も心配になります。小さいお子さんの居るご家庭では、特にできるなら「かかりたくない」「うつりたくない」という気持ちが強いのではないのでしょうか。いろいろと予防や対策をしてもかかることはありますが、心配し過ぎずに、手軽にできる予防【手洗い・うがい・室内の湿度を保ち、適時換気をする・十分な睡眠や栄養を摂って、程度の運動をする】等、まずは大人が実践したいものです。

お子さんが、かかりつけの病院がお休みの日や夜間に限って、熱を出したり、咳が出て苦しくなったり…そのような経験をされた人は多いのではないのでしょうか。年末年始を控え、もしもの時に知っておきたい情報を紹介します。

ラフルールの情報コーナーにあります→



#### ●夜間・休日の急な病気の時

◎休日急患診療所（内科・小児科）青葉区市ケ尾町 31-21

045-973-2707  
日曜日、祝日、年末年始（12/30～1/3）  
診療時間 9：00～12：00／13：00～16：00

◎北部夜間急病センター（内科・小児科）都筑区牛久保西 1-23-4

045-911-0088 年中無休の夜間診療 20：00～24：00

#### ●急な病気やケガで受診の電話相談をしたい時の相談センター

◎横浜市救急相談センター Tel：#7119 または 045-222-7119

年中無休 24時間対応  
・医療機関案内→1番を選択（受診可能な病院、診療所の案内）  
聴覚障がい者専用 Fax：045-212-3808（医療機関案内のみ）  
・救急電話相談→2番を選択（看護師が、症状に基づく緊急性や受診の必要性についてアドバイス）

◎かながわ小児救急ダイヤル Tel：#8000 または 045-722-8000

毎日 18：00～24：00

#### ●誤って洗剤、タバコ、化粧品などを誤飲・誤植があったときの相談電話

◎神奈川県医師会中毒情報相談室 045-262-4199 年中無休 24時間対応

\*帰省される場合は、帰省先の医療状況もできる範囲で情報収集されることをお勧めいたします。

### ひろば内子育て講座 「子どもの冬の過ごし方」

寒さや乾燥の季節がやってきます。衣服や寝具の選び方、手足の冷えなど気になることがありますね。質問にも答えていただけます。お子さんを傍において聞ける講座です。ぜひお越しください。



会場日時：ラフルール（青葉台）：12月19日(水)  
サテライト（市ケ尾）：12月5日(水) いずれも14：00～20分程度

講師：青葉区こども家庭支援課 保健師  
内容：保健師の仕事、役割について  
冬の過ごし方について ～体温調整、感染症予防など～

### 青葉区福祉保健センターより お知らせ

#### 「乳幼児健診を受けましょう」

お子さんの成長の確認や病気の早期発見、育児に関するさまざまな疑問や不安を解消する場として、乳幼児健診はとても大切です。子供の成長・発達の節目に実施している健診を上手に利用しましょう。

【青葉区福祉保健センターで実施している健診】

健診の種類・時期	健診のおしらせ	健診の内容
4か月 1歳6か月 3歳 (集団健診)	各健診の約3週間前にお知らせが届きます。問診票に普段の様子や聞きたい内容をあらかじめご記入して、お持ちください。	問診、計測、医師および歯科医師（1歳6か月と3歳のみ）の診察の他に、保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士に相談できます。必要な場合は、専門機関へ紹介します。

### ラフルールは1つの事業を行っています♡

- ひろば
- 子育て相談
- 情報の収集と提供
- ネットワーク
- 横浜子育てパートナー
- 横浜子育てサポートシステム
- 人材の育成



# ラフル・ラフルサテライトのひろばお祝い



## 【季節を感じるひろばに】

季節がかわり、今年もまた1年が終わろうとしています。ラフルのひろばでは1年を通して、四季を感じられるようなひろばを作ったり、季節の行事を遊びの中に取り入れたりしています。春はテラスであさがおの種まき、壁面には桜の開花マップを配し、みなさんから情報を寄せてもらいました。夏はひろばに風鈴で涼しげな音を演出、水遊びもしました。秋はお月見でおだんごづくり、ラフリンピックなどの身体を動かす催し、読書の秋にまつわる企画として、「おさんぽ de 絵本スタンプラリー」もありました。ひろばのみなさんとおもちゃ作り、あそびからおかたづけまで、いろいろ一緒に参加してもらっています。おうちではなかなかできない体験がひろばでならでできることも、また「ああ、これならうちでもできるかも」とか「うちではこうしてみよう」と、興味を持つきっかけになっていけば幸いです。この冬も来年もまた、ひろばで皆さんと一緒に季節を楽しみましょう。

## 「ハマハグを知っていますか？」

青葉区内に登録店を増やして子育てを応援してもらおう

子ども連れのおでかけの時に、「なんだか冷たい目で見られた。うちの子もがうるさかったのかな?」とか、「授乳できる場所がないからもう帰ろう」とか、「ベビーカーじゃ入れないなあ。残念。」とかいろいろ思うことがありますよね? おでかけ先で困っても、誰に声を掛けたいものか...。道行く人すべてが、手を差し伸べてくれれば子育てしやすいけれど、「助けて」というのは勇気がいる、そんな思いを日々していることと思います。横浜市には「子どもとおでかけする毎日を、もっとしあわせにするお手伝いをします。」とお店や施設が登録するハマハグの制度があり、青葉区には320件ほどの登録店や施設があります。



このアンパンマンのステッカーがお店や施設の入り口近くに貼られていれば、そこはハマハグの登録店。「子育て応援します」と手を挙げてくれたところです。

ベビーカーでの入店を手伝ってくれるような心配り、オムツ替え台など安心・便利な設備の用意、お得な割引などお店、施設によって応援サービスはさまざまです。ラフルでは、青葉区でハマハグ登録店を増やすことに協力しています。10/31にはラフルを利用しているママたちから声を聞かせてもらいました。

- ★〇〇歯科は、キッズスペースがあるし、診察室も個室。通院回数が多いと大変だろうからと診療計画も配慮してくれる。
- ★〇〇は離乳食が無料。子どもが遊べる。
- ★ドラッグストアの〇〇は、カゴを運んでくれたり、レジを開けたりしてくれる。といった耳より情報をいただいたので、ハマハグに登録してもらえたらいいなと思います。

\*飲食店で子ども用の椅子があるところ、キッズメニューがあるところがわからないのでいつも探している。  
\*段差のあるとき一緒にベビーカーを持ち上げてほしい。  
\*お店のドアを開けてもらえるだけで助かる。  
お店や施設には、こんな声を伝えていきます。

これからも「こんなところいいよ」という情報を共有したり、「こんなところに困っている」という声を聞いて一緒に考えていきます。ご協力よろしくお願ひします。

2018年12月



カレンダーの予定に関係なく火曜日～土曜日の10時～16時 毎日「ひろば」を開いています  
「ひろば」は、子育て家族が過ごすことのできる場所です  
いつでも相談できます 子育て情報があります 支援につながるまでサポートする「横浜子育てパートナー」がいます

## 《ラフルひろばカレンダーアイコンの見方》

- 👤 相談員もいる日(各回参照)
- 👨‍👩‍👧 ふたごみつごあつまれ! <要予約> 11:00~11:30
- 🌸 障がい児の子育てサロン<要予約> 11:30~13:00
- 🌐 多文化サロン<要予約> 13:30~14:00
- 🏞️ 公園へGO! 10:30~1時間程度
- 🏠 地域活動ホーム【すてっぷ】のパン販売 12:00頃
- 👤 センター保育士もいる日 14:00~15:30
- 👁️ 見 ちょこっと見学デイ 10:00~12:00
- 🏠 OPEN 地域の方へオープンデイ 9:30~10:30
- 🏠 横浜子育てサポートシステム入会説明会<要予約>(各回参照)
- 👤 プレ パパプレママ向けの企画
- 🏠 出張の企画
- 👤 パパの子育て教室<抽選>対象:青葉区在住のはじめてのパパママになる方
- 📖 講座のある日<要予約の場合もある>(各回参照)
- 🏠 企画のある日<要予約の場合もある>(各回参照)

\*予定は随時変わります。ポスターやHPでチェックしてね。

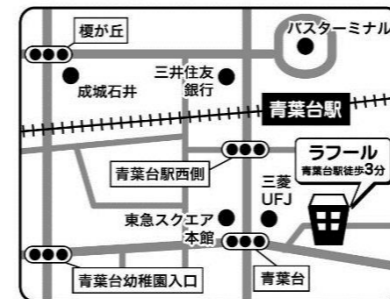
## ラフルひろばカレンダー

火	水	木	金	土
				1 👤
4 📦	5 🏠	6	7 🏠	8
【出張】 ラフルひろば mini たまプラーザ 詳しくはHPをご覧ください				
11 👤	12	13 👤	14	15 🏠
👤 発育の相談もできる日(保健師もいる日) 10:30~12:30 📖 子育て講座「赤ちゃんの予防接種講座」 10:30~11:30 🏠 【出張】子サボ入会説明会 美しが丘CP 予約		👤 ラフっこタイム 11:00~12:30 予約		
18 👤	19 🌐	20 👤	21	22 🏠 OPEN 9:30~10:30
👤 サンタを探せ! (18日~22日)	🌐 予約	👤 お楽しみ会 11:20~30分位 📖 ひろば内子育て講座「子どもの冬の過ごし方」 14:00~20分位 15:00		🏠 子サボ入会説明会 10:30~11:30 予約 👤 発達相談もできる日(発達相談員もいる日) 13:30~15:30 👤 プレ パパプレママへのラフル見学説明会 14:00~予約
25 🏠	26 👁️	27	28	29 👤 年末年始休館 12/29~1/3

### ～ラフルへのアクセス～

〒227-0062 青葉区青葉台 1-4 6階  
(東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分)  
TEL: 045-981-3306 FAX: 045-981-3307  
子育てパートナー専用 TEL: 045-479-5810  
火~土曜日 10~16時  
横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用  
TEL: 045-482-5518 火~土曜日 9~17時

- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始



## ラフルサテライトひろばカレンダー

火	水	木	金	土
				1 🏠 OPEN 10:00~11:30
4	5 👤	6	7 🏠	8 👤
	👤 プレママサロン 11:30~13:00 予約不要 📖 ひろば内子育て講座「子どもの冬の過ごし方」 14:00~20分位		🏠 子サボ入会説明会 10:30~11:30 予約	👤 サタデーサテライト「サテライトのツリーを飾ろう!」 13:30~14:30
11	12 👤	13	14	15 👤 予約
	👤 プレママサロン 11:30~13:00 予約不要			
18 👤	19	20	21	22 👤
👤 ママの気持ちも相談できる日(臨床心理士もいる日) 10:30~12:30				👤 発達相談もできる日(発達相談員もいる日) 10:30~12:00 👤 サタデーサテライト「親子でミニミニクリスマス音楽会」 11:30~12:00
25 🏠	26	27 👤	28	29 👤
		👤 ママの身体の相談もできる日(助産師もいる日) 13:30~15:30		👤 お休み 年末年始休館 12/29~1/3

### ～ラフルサテライトへのアクセス～

〒225-0024 青葉区市ヶ尾町 1152-25 1階  
(東急田園都市線「市ヶ尾駅」徒歩5分)  
TEL: 045-979-1360 FAX: 045-979-1361

- ホームページ <http://lafull.net>
- 駐車場、駐輪場はありません
- 休日/日曜・月曜・祝日・年末年始

