



地域のみながつながって



ラフルでは、地域で子育てを見守る人たちのつながりをつくっています。

今年は新型コロナウイルスの影響で、人と人の出会う場が制限され、地域育児教室や子育てひろばが開催できなくなるもありました。主任児童委員をはじめ、地域で子育てを見守る人は、いつもならばそこで親子と顔見知りになって、道で挨拶するようになるのに、子育てを応援している気持ちをなかなか伝えられず頭を抱えました。

そこで、子育てを応援する者同士が相談して、いつもとは違うことをやっています。

「地区別オンラインおしゃべり会」は、対象の地域に住む子育て家庭と主任児童委員、地区担当の保健師、ラフルのスタッフがオンラインでつながるおしゃべり会です。オンラインとはいえ、顔を見ながら近所の話や離乳食の話をして、お近づきになれました。

もう一つが「子育てひろばwithラフルひろばmini」。青葉台や市ケ尾から遠い子育てひろばに、ラフルが出張して一緒にひろばを開催します。家の近くで子育て中の人同士がつながれる、子育てを応援している人ともつながれる機会になります。



ひろば内子育て講座

ラフルでは、保育園や幼稚園のこと、離乳食についてなど、皆さんの興味・関心ごとをテーマに、ひろば内で子育て講座を開催しています。保健師や保育士など色々な分野の専門の人がわかりやすく話してくれるので毎回とても盛況です。

予約は要りません。

子どもをひろばで遊ばせながら聞けるので、ぜひ気軽に聞きに来てください。

今後どんな話が聞いてみたいかもぜひ教えてください。

12月のひろば内子育て講座

12月17日(木) 11:30～ ラフルサテライトセンター保育園の保育士による「あそびの紹介」

当日のひろばの人数により、入館制限をする場合があります。予めご了承ください。また、講座の内容は動画でも後日配信します。当日聞きに来られなかった方はHPよりご覧ください。

青葉区福祉保健センターよりお知らせ



どにち☆ひろば

民間事業者等と青葉区が協働で、親子で楽しめるイベントを土日に実施しています!参加費無料!

プログラム内容

親子運動教室
親子フラダンスなど

対象者

未就学児とその保護者

場所

たまプラーザ地域ケアプラザ

各プログラムの詳細・お申込みは、ホームページをご覧ください。
問合せ: 青葉区こども家庭支援課子育て支援担当
TEL 978-2456



どにち☆ひろば

検索



年末年始 急な病気などの対応

今年も残すところあとひと月。陽が短くなり、日に日に寒くなると、道行く人も足早で、なんとなく気ぜわしくなりますね。

子どものケガ、病気はいつも心配ですが、医療機関が休みの時はさらにあわててしまいます。年末年始は里帰りする人、おうちでゆっくりする人、仕事などで忙しくなりそうな人、予定は皆それぞれですが、いつもと違うごちそうを食べたり、大人のペースで動くことが多くなって子どももいつもと違う生活リズムになりがちです。子どもの様子を見ながら無理をしないで余裕を持って過ごしましょう。

具合が悪くなった時のために診てもらえるところ、相談できるところをいくつか知っておくと少し安心できるかもしれません。

年末年始に限らず、「かかりつけ医がお休みに入っている時に体調を崩してしまった」とか、「これって救急車?病院に行った方がいいのかな?」、「熱がある。もしかして・・・?」など、自宅、帰省先、旅行先問わず予期せぬ事態が起こることは想定しておきましょう。出かけるときは念のため健康保険証を持って、いざというときに医療機関を受診できるように備えておきましょう。

日曜・休日・年末年始の急病のときは・・・

青葉区休日急患診療所 横浜市青葉区市ケ尾町31-21 045-973-2707

診療時間: 毎休日 午前9時～12時 / 午後1時～4時 内科・小児科

急な病気やけがで迷ったら・・・

救急相談センター #7119 または045-232-7119 年中無休 24時間対応

救急受診できる病院・診療所を知りたいとき…1番を選択

今すぐ受診すべきか、救急車を呼ぶべきか…2番を選択

パソコン・スマートフォンから「横浜市救急受診ガイド」を検索

注: #7119は現在使える地域が限られています。

新型コロナウイルスが疑われる発熱・喉の痛み・咳症状で医療機関を受診したいとき・・・

かかりつけ医に相談 または 午前9時から午後9時(土日祝日含む)

神奈川県発熱等診療予約センター 0570-048914 または045-285-1015

以上 横浜市ホームページより

ラフル(青葉台)

10:00～16:00 (火～土)
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩3分 ※駐車場無し
〒227-0062 横浜市青葉区青葉台1-4-6F
TEL:045-981-3306 FAX:045-981-3307

☎子育てパートナー専用
045-479-5810 (火～土 10:00～16:00)

☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
045-482-5518 (火～土 9:00～17:00)

ラフルサテライト(市ケ尾)

10:00～16:00 (火～土)
東急田園都市線「市ケ尾駅」徒歩5分 ※駐車場・駐輪場無し
〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町1152-25
TEL:045-979-1360 FAX:045-979-1361

☎子育てパートナー専用
045-507-5570 (火～土 10:00～16:00)

休日(ラフル・ラフルサテライト共通)
日・月・祝(月曜が祝日の場合は翌火曜)・年末年始

<https://lafull.net>

発行日: 2020年12月1日 発行元: 青葉区地域子育て支援拠点ラフル 施設長 島美奈子



青葉区地域子育て支援拠点

12月号 2020年 vol.113

0歳から未就学児&妊婦とその家族/子育て支援に関わる方のための通信

ラフル

ニュース

今の特集

年末年始 急な病気などの対応

ラママのほっとタイム
子育て中のリフレッシュ

facebook

Instagram



こんなことをしています

ラフル7つの役割

●ひろば

0歳から未就学児・妊婦とその家族が過ごし、さまざまな人と交流する場所です

●ネットワークづくり

地域で子育てを支えあう人と人のつながりをつくれます

●子育て相談

ひろばでスタッフや専門相談員と相談、また、電話や相談室でも話せます

●人材の育成

子育てに関わる研修会や講座の開催、子育てサークル活動の支援をします

●子育て情報

青葉区内の子育て情報を収集、提供します

●横浜子育てサポートシステム

地域での子どもの預かり合いをコーディネートします

●横浜子育てパートナー

子育て期のなんでも相談窓口、必要な情報を提供して支援につながるまでサポートします

青葉区地域子育て支援拠点ラフルは、青葉区の委託を受けて、特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブ パレットが区と協働で運営しています。

ラフママのほっとタイム

子育て中のリフレッシュ

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つくっています♡

寝かしつけ後のアイスやチョコがやめられない♪

わたしの癒し

- ・チョコレートに口を放り込むだけでも多少の幸福感を味わえます。
- ・大好きな映画を観ています。観終わった後の爽快感が好きで、まさにデトックス。
- ・子どもを寝かしつけた後、半身浴をしながらアイスを食べるのが至福のとき♪
- ・自肅中にハマった韓国ドラマを観るのが癒しです。
- ・ラフルールで大人と話せること、相談できることでストレス発散!



ママの気持ち…

- ・年中無休・24時間営業で家庭での役割を担い続けていると息苦しくなってくる。
- ・子どものいない間に思いつき叫んだり、大泣きしたり…何か心の鬱々としたものを思いつき吐き出した! (願望) なかなかできませんが…。
- ・日々動き回り、家事ができない日が続けば休みの日に片付け…気が休まる時間がほとんどありません。どこかに出かけなくても、家の中でひとり、何も考えずに思考回路を休めたいです。

- ・主人も私も食べることが好きなので豪華なフレンチやイタリアンを心ゆくまで味わいたい。でも、子どもを預けて夫婦で外食に行くというのは自分たちだけおいしいものを食べて…という気持ちもあるんですね…

- ・私も以前は「申し訳ない」という気持ちもあったけれど、最近は「24時間働いている!!」という気持ちです。リフレッシュも「当然!!」「このくらいしなければやってられないよ」という気持ちに変わってきました。

今回、「子育て中のリフレッシュ」をテーマに話していくうちに、ママたちそれぞれに「リフレッシュ」に対するとても繊細で、複雑な思いがあることがわかりました。一人ひとりの子育て観を大事にしてほしいし、応援しています。ひとりでがんばりすぎないでね…とも思っています。次月では引き続き、ひとやすみの方法や、子育ての選択肢についてみんなで考えていきます。

えほんのじかん

『おいしいのぼうけん』
ふるた たるひ、たばた せいいち (著)
童心社

保育園でミニカーの取り合いをしていたさとしとあきらは、先生に叱られて押入れに入れられてしまいます。しばらくすると押入れに恐ろしいねずみばあさんが現れて…ねずみばあさん達に追われる二人が、手を繋ぎ力を合わせて逃げ切るところにハラハラ、そしてほっこりします。



願望

- ・持っている服は汚れてもいいカジュアルな服ばかりに。ヒールを履いたり、きれいなスカートを買いだ…でも買ってしまふのはジーパンばかり…
- ・月一回くらいの習い事をしたい。
- ・朝のんびり起きて、静かに自分のペースで朝食をとりたいたです。
- ・1人きりで本でも読みながらカフェでカフェラテを飲みたい。

パパは…

- ・パパに預けてたまに友達と遊んだり美容院に行ったりお出かけしています。
- ・「丸一日夫に息子を預けて遊びに行く日を定期的に作ろう」という夫からの提案に大喜びしました(急に時間が出来ると何をして良いかわからず、カフェで気に入りのLINEスタンプを探していました。)
- ・たまには出かけてきたらと助めてくれて有難いけど、その間の家事は誰がすすめておいてくれるのかな?
- ・何事も夫の休みの都合に合わせないと予定が入れられないのが不便。



俺は仕事と家庭を頑張っているつもりだ。だからたまには一人の時間が欲しい。



それはもつとも意見だが、何故私にはそれが無いのか?と疑問に感じ、私にも一人の時間が必要だと訴えました。

2020年12月

【ラフルール・ラフルールサテライトともに予約不要です】

(密を避けるためにお待ちいただく場合があります。)

ひろば開催時間

10:00～12:30、13:00～16:00 (2部制)

12:30～13:00までは消毒・換気のため入場できません。

プレ バレババ・プレママ向け企画

専門相談員もいる日

オンライン企画

予定は変更になる可能性があります。最新情報はホームページでお知らせしています。

ご不明な点はお問い合わせください。

【要予約】ひろば受付や電話で

【要予約】HPの申込フォームから



ラフルールHP



企画のある日もいつも通りひろばで過ごせます。

12/8(火)～12/19(土)

おたのしみウィーク

青葉台

市ケ尾



サンタをさがそう

オーナメントが作れます

ボランティアさんの生演奏も♪

サンタがやってくる日もあるかも…?

青葉台

12/12(土)

14:00～

おしゃれな

マスクを作りましょう

パパと遊ぼう

14:30～

パパ・プレパパ座談会

赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ?

市ケ尾

12/19(土)

パパとつくって遊ぼう

ひろば開催時間中いつでも参加できます



季節の工作を楽しみましょう

お雑煮deぱちり

お雑煮は地方によって具材もだしも違いますね。そんなお国自慢の写真をぱちり!ひろばで紹介します♪

受付期間

1月1日～15日

ニックネームでの投稿OK!

どこの地方か、具材など

簡単に教えてください。

投稿アドレス:toukou@lafull.net

年末年始休館日のお知らせ

12月27日(日)～1月4日(月)

新年は1月5日(火)からです

ラフルール(青葉台)			ラフルールサテライト(市ケ尾)			ひろば以外の企画		
1	火	ひろばゲスト 「子育てサークルつくしんぼ」 11:45～				1	火	
2	水		プレ プレママちょこつと見学デイ 11:30～ ひろばゲスト 「すき野地域ケアプラザ」 14:00～			2	水	
3	木					3	木	0～6か月の赤ちゃんがいる 家族のおしゃべり会 10:30～11:00
4	金	0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 11:00～	0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 11:00～			4	金	
5	土	プレ パパの子育て教室(抽選)9:30～ 青葉区在住の初めてパパママになる方				5	土	
6(日)・7(月) 休館日								
8	火	おたのしみウィーク				8	火	
9	水		地域の方や支援者に向けた施設見学日			9	水	
10	木	地域の方や支援者に向けた施設見学日 消防署へGO! 11:00～	子育てサポートシステム入会説明会 10:30～11:30			10	木	皆さんからの写真投稿を大募集! おさんぽdeぱちり 11/4(水)～12/10(木) 青葉区のおもしろスポットやお 気に入りの風景を紹介して、み んなでおさんぽMAPを作ろう! 投稿アドレス toukou@lafull.net
11	金	障がい児子育てサロン 11:00～12:00	ママの気持ちの相談もできる日 10:30～12:30			11	金	
12	土	パパと遊ぼう 14:00～ プレ パパ・プレパパ座談会 14:30～	プレ プレパパプレママの子育てプチ体験 14:00～15:30			12	土	
13(日)・14(月) 休館日								
15	火	公園へGO! 10:30～ 子どもの発育の相談もできる日 13:30～15:30 7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 14:30～	子どもの発育の相談もできる日 10:00～12:00 公園へGO! 10:30～			15	火	
16	水		地域の方や支援者に向けた施設見学日 7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会 14:30～			16	水	
17	木		センター保育士によるひろば内子育て講座 「あそびの紹介」 11:30～			17	木	
18	金	ひろばゲスト 「さつきが丘地域ケアプラザ」 11:40～	多文化サロン Let's talk together! 11:00～11:30 20代ママのおしゃべり会 14:30～			18	金	
19	土	プレ プレパパプレママの子育てプチ体験 14:00～15:30	パパとつくって遊ぼう ひろば開催時間中随時			19	土	
20(日)・21(月) 休館日								
22	火	ひろばゲスト「青葉台地域ケアプラザ」 11:40～	プレ プレママ・ティータイム 11:00～			22	火	
23	水		地域の方や支援者に向けた施設見学日			23	水	
24	木	ちょこつと見学デイ 10:00～12:00				24	木	
25	金	プレ おなかの赤ちゃんへ ～絵本の読み聞かせ・おもちゃづくり～ 14:00～15:00				25	金	青葉区初心者マークの人のおしゃべり会 10:30～
26	土	子どもの発達の相談もできる日 10:00～12:30 子育てサポートシステム入会説明会 10:30～11:30	子どもの発達の相談もできる日 13:30～15:00			26	土	ふたごみつご交流会 10:30～ プレ プレママ・プレパパおしゃべり会 14:00～
27(日)～1/4(月) 年末年始休館日								

27(日)～1/4(月) 年末年始休館日

27(日)～1/4(月) 年末年始休館日