

ひろばゲスト

青葉区には、親子で行ける場所がたくさんあり、様々な人が子育て中の親子を応援しています。ラフルでは、子育て支援に関わっている施設や人を「ひろばゲスト」としてお呼びして、さまざまな活動・内容を紹介する機会を設けています。



ひろばゲストに来ていただいた方々(順不同)

保健師・保育教育コンシェルジュ
保育園・親子のつどいの広場



乳幼児一時預かり事業・横浜子育てサポートシステム
地域ケアプラザ・地区センター・コミュニティハウス
子育て支援者・自治会・主任児童委員
子育てサークル・子育てタクシーなど

ラフルブログ
やInstagramでも
当日の様子が見
られます



ひろばで子ども
を遊ばせながら
お話を聞けます

★1月は「地域ケアプラザ」の紹介です
青葉台 1月25日(火) もえぎ野地域ケアプラザ
市ヶ尾 1月27日(木) 大場地域ケアプラザ
いずれも11:20～(予約不要)

青葉区福祉保健センターよりお知らせ



青葉区の食育



お子さんの健やかな食生活について、
成長にあわせた相談等を行っています



持ち物:母子健康手帳 会場:青葉福祉保健センター 1階18番

対 象	内 容	時 間 他
離乳食開始～幼児食 オススメ	乳幼児食生活健康相談 (個別相談)	予約制 電話で申し込み
5～6か月児と保護者 (4か月健診併設)	プレ離乳食 (離乳食のはじめ方、 進め方についての話と 展示、食生活相談)	予約不要 (30分程度) 14:00～15:00 好きな時間にお越し ください
7～9か月児と保護者 オススメ	離乳食教室 (2回食の話と、離乳食レシ ピのデモンストレーション)	予約制 電話または、 青葉区ホームページ から申し込み
1～2歳児と保護者 (1歳6か月児健診併設)	パクパク幼児食 完了期から幼児食への進め 方の話と展示、食生活相談	予約不要 (30分程度) 14:00～15:00 好きな時間にお越し ください
3歳～未就学児と保護者 (3歳児健診併設)	幼児期の食育 幼児食の話と展示、 食生活相談	

※そのほか、電話による食事相談、大人の食事相談も行っています
【お問合せ・ご予約】青葉区福祉保健課健康づくり係 ☎ 978-2441



ラフルは、1月4日より開催します。今年もコロナ感染対策のため、午前の部と午後の部で入替制、密を避けるため、利用者が多い際には入場制限を行います。換気、消毒を徹底し皆さんに安心して利用してもらえるよう努めていきます。

2021年8月コロナ禍の最中、ラフルは10周年を迎えました。
開設当初生まれた赤ちゃんは小学校4年生に、遊びに来ていた5歳児は高校生になっています。10年を通してとても多くの親子が、子育てを応援する方々が訪れてくれました。その一人ひとりとの出会いからの気づき、学びが今のラフルを作っています。本当にありがとうございます。

私たちの思いは開設当初の10年前と何も変わりません。
親子がリラックスして過ごせる居場所を作ります。
嬉しかったこと、楽しかったこと、不安なこと、困ったこと、何でも話したいときに話せる場、話を聞く場所にします。
子どもたちが、他人との関わり方の第一歩を経験する場所、親子が気兼ねなく、親どうし子どうしの関わり方を学ぶ場、実験できる場をラフルは作ります。
家以外にも安心して過ごせる場所がある、家族以外にも頼れる人がいることを知ってほしいと思います。

地域の子育てを応援する人たちと共に、青葉区が親子にとって、またどんな人にとっても魅力的で、豊かで安心して暮らせる地域となるよう取り組んでいきます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

10年間の出来事をまとめてパネルにし、青葉台エレベーターホール、市ヶ尾ひろば内に掲示しています。お時間があったら見てください。

ラフル施設長 島 美奈子

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

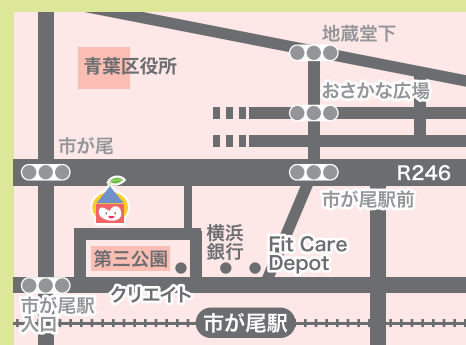
☎子育てパートナー専用
045-479-5810 (火～土 10:00～16:00)
☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用
045-482-5518 (火～土 9:00～17:00)

ラフルサテライト(市ヶ尾)

10:00～16:00 (火～土)
東急田園都市線「市ヶ尾駅」徒歩5分 ※駐車場・駐輪場無し
〒225-0024 横浜市青葉区市ヶ尾町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:2022年1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

「感謝いっぱい10年！
地域・未来に広がる、つながる」



青葉区地域子育て支援拠点

1月号 2022年
vol.126

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



今月の特集

「新年おめでとうございます」

ラママのほっとタイム

「ズボラ?家事」

facebook

Instagram



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

●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

●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ようサポートします

●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

●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

●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

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

このコーナーは、ラフルルを利用している「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5人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

「ズボラ?家事」

無理なく
毎日過ごしたい

台所

朝ごはんの内容をパン・ヨーグルト・果物で固定。栄養面はお昼と夕飯で帳尻を合わせています。

電子レンジ圧力鍋を使っています。離乳食後期の時から大根などを柔らかくするのに大活躍。煮物などにも重宝しています。

キッチンのダスターを使い捨てにしました。洗わなくていいってらくちん!

時間がない時はおかずの味付けにドレッシングや焼肉のタレを使います。これだけで味が決まります。

あと一品欲しい時は迷わず冷凍食品をチン♪ 美味しく簡単に品数を増やせるのでパツと見の体裁も保てて最高です!

完璧にやらず夫が協力できる部分もつくる。感謝して褒めて次もお願いします。



食洗機導入。夜遅くに追加される夫の食器も全部いれて、スイッチは翌朝オン。寝かしつけ後の「やらなきゃ」が減りました。

居室

掃除機は平日にかけています。パパがいる土日は私も休みたい。

極力部屋にモノを置かない。掃除機もかけやすいし、何より部屋が広く、綺麗に見えます。

掃除って皆さん毎日ちゃんとされてるのかな? 私はやる気が出なくて。心からお掃除ロボットほしい。

お掃除ロボット導入。ただ、現在はジョイントマットの微妙な段差のせいでいまいち活躍しきれず…。

子どものものは置まず収納ケースにボン! ケースはベランダ入口そばに置き、洗濯物を取り込んだそばから放り込んでいきます。

トイレはあまり磨いてません。お風呂にシュースと吹きかけて放置するだけの洗剤をトイレにも吹きかけて放置です。磨くのは週末だけ。

水回り

トイレのマットは置きません。洗濯も増えて掃除の手間も増えるので。



購入しようと思っているシャンプー 詰め替え袋の吊り下げクリップどこに売っているの? 子どものもの買い物ではゆっくり探せない。



えほん の じかん

『いつつごうさぎのきっさてん』

作 まつお りかこ
出版社 岩崎書店

ラフルルの絵本貸し出しの利用で初めて読んだところ、子どもたちが大ハマリして購入までに至りました。五つ子うさぎにおまかせあれ! などテンポの良いフレーズ やとても可愛いイラストにほっこり癒されます♪ 喫茶店に出てくるドリンクやデザートはとても魅力的で、本当にこんなメニューあったら食べたいなーと大人の私も舌なめずりをしてしまいそう…!!



2022年1月

開催時間が変更になりました

ひろば開催時間 10:00～12:30 13:00～16:00 12:30～13:00は消毒・換気のため入場できません。

青葉台

土曜【要予約】(HP申込フォームや電話で)
火曜から金曜【予約不要】

市ケ尾

平日・土曜ともに
【予約不要】

密を避け、必要な感染防止対策を講じながらひろばを開催しています。入場制限を行うときは、HP、Instagramでお知らせします。



プレババ・プレママ向け企画



専門相談員もいる日



オンライン企画



【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

各種企画は新型コロナ感染拡大の状況によって延期・中止する場合があります。



最新情報は
こちらをチェック!



ラフルルHP

		ラフルル（青葉台）	ラフルルサテライト（市ケ尾）	オンライン・出張企画
12/29（水）～1/3（月）年末年始休館日				
4	火		地域の方や支援者に向けた施設見学日（開館中随時） 獅子舞来訪 午後 時間未定	午後 獅子舞が やってきます
5	水			
6	木			
7	金	子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00		オンラインおしゃべり会 0～6か月の赤ちゃん親子10:30～
8	土	子どもの発達の相談もできる日10:00～12:30 地域の方や支援者に向けた施設見学日（開館中随時） パパと遊ぼう「けん玉やこまで遊ぼう」13:30～	子どもの発達の相談もできる日13:30～15:00 プレババプレママの子育てプチ体験＆パパプレババ座談会 14:00～15:30	
9（日）・10（月・祝）成人の日・11（火）休館日				
12	水	子どもの発達の相談もできる日10:00～12:00	プレママちょこっと見学デイ11:30～12:30 子どもの発達の相談もできる日13:30～15:30 プレママティータイム13:30～14:30	市ケ尾 青葉区役所 親育ち講座 目指せ!! ほめ上手・叱り上手 1月30日（日） 定員12名 10:00～12:00 要予約 子どもと上手に関係を作る ためのお話と簡単なワーク 予約: 申込フォームから https://forms.gle/Z4CvmsKZBu6FwuPV7
13	木	子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00		
14	金	ラフっこタイム11:00～11:30	ママの気持ちの相談もできる日10:30～12:30 7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～	
15	土	プレババプレママの子育てプチ体験＆パパプレババ座談会 9:30～11:00 13:00～14:30		
16（日）・17（月）休館日				
18	火			福
19	水	ひろば内子育て講座「遊びの紹介」14:00～	やってみようdeラフルル 「親子で手作りキーホルダーを作ろう」14:00～14:30	
20	木		0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～	
21	金			
22	土	子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00		
23（日）・24（月）休館日				
25	火	公園へGO! 10:30～ ひろばゲスト「もえぎ野地域ケアプラザ」11:20～ おなかの赤ちゃんへ14:00～15:00	公園へGO! 10:30～	
26	水	ひろばゲスト「主任児童委員」11:20～		
27	木		ちょこっと見学デイ10:00～12:00 ひろばゲスト「大場地域ケアプラザ」11:20～	
28	金	ひろば内子育て講座「からだの育ち・ことばの育ち」 10:30～12:00		市ケ尾 シングルトークのサロン 1月29日（土） 11:00～ ひとり親サポートよこはまの青葉区担当者も参加します。 予約: 電話・窓口 申込フォームから https://forms.gle/m7456bwwA28LKcni6
29	土	7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～	シングルトークのサロン11:00～	
30（日）・31（月）休館日 30（日）「目指せ!! ほめ上手・叱り上手」10:00～12:00（サテライト市ケ尾）				

ひろば内子育て講座

からだの育ち・ことばの育ち

定員 6 組 要予約

青葉台

1月28日(金) 10:30～12:00

講師: 地域療育センターあおば ソーシャルワーカー・作業療法士

予約: 申込フォームから

<https://forms.gle/zACQh3sXpLy39RyA7>

