



未就学児を子育てしている家族や、妊婦とその家族に向けた「子育て応援アプリ」ができました!! 青葉区内の子育て情報や子育て中に利用できる制度、休日や急患時の医療機関の情報などいろいろな情報を発信します。

予防接種のスケジュールや乳幼児健診のプッシュ通知など、子育て中の家族に役立つ便利な機能がいっぱい!! 地域の子育て関係施設や、子育てを応援している皆さんからの情報も発信します。インストールしてどんどん利用してください。

お問合せは青葉区こども家庭支援課またはラフルまで!

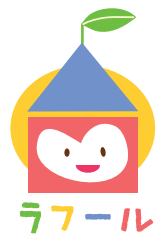
アプリのダウンロードはこちらから!



iPhone



Android



## 「青葉区子育て応援シンボルマーク決定!」

11月から募集していた子育て応援シンボルマークに多数のご応募をいただきました。参加いただいた皆様ありがとうございます。厳正なる審査の結果下記作品が選ばれました。作者、青葉区在住のClayさんからのメッセージをご紹介します。



ラフル10周年おめでとうございます。今回の企画に参加することができ、とてもうれしく思っています。このシンボルマークは「葉っぱのカート」に乗った子どもたちが、緑豊かな青葉区の街に出かけていく様子をイメージしてデザインしました。3人の名前は左から「アオちゃん、リフ君、わかばちゃん」です。どこかで彼らを見かけたら、気軽に声を掛けあえる、そんな子育て応援の「きっかけ」になれば幸いです。

Clay

青葉区は転出入者が多い区です。コロナで遠くの家族や親戚、友人との行き来がままならない人も多いのではないかと思います。遠くの親戚より近くの他人! はじめは他人でも、挨拶すれば知人になり、知人が友人になり、とどんどん距離は縮まります。

このシンボルマークが、地域の人同士の会話のきっかけとなって、子育てにやさしい青葉区、子育てしやすい青葉区の一助となることを願います。青葉区の子育て応援のシンボルマークとして、是非ご愛顧ください!! このマークの付いたストラップを作ります。

今子育てしている人も、子育てを応援している人もみんなで身に着けて「青葉区で子育てしているよ」「子育てを応援しているよ、頼っていいんだよ」というメッセージを発信していきましょう!

### 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)

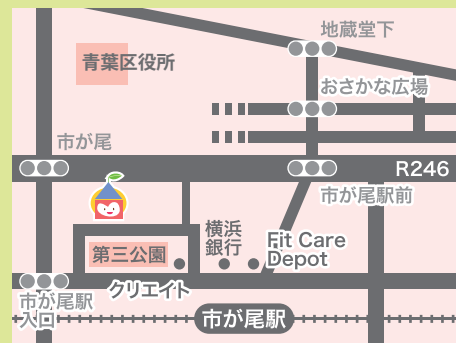
☎横浜子育てサポートシステム青葉区支部専用  
045-482-5518 (火～土 9:00～17:00)

### 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:2022年4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

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

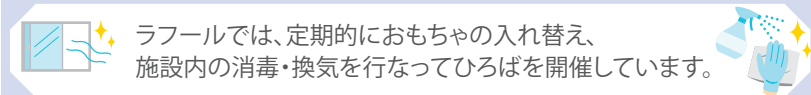
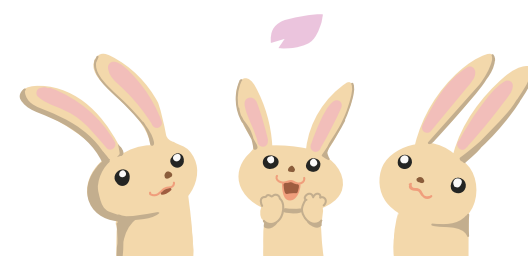
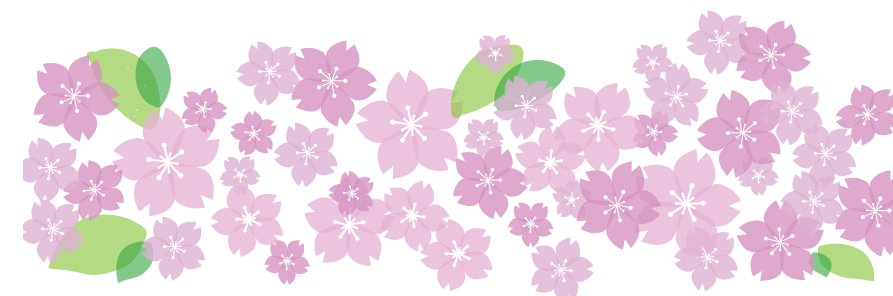
「青葉区子育て応援シンボルマーク決定!」

ラママのほっとタイム

「春の陽気でウトウト…我が家の眠リエピソード」

facebook

Instagram



ラフルでは、定期的におもちゃの入れ替え、施設内の消毒・換気を行なってひろばを開催しています。

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ようサポートします

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。

## 青葉区福祉保健センターよりお知らせ

### 赤ちゃん教室(旧地域育児教室)

青葉区在住、第1子の0歳児と保護者の集まりです。  
(パパや妊婦さんもぜひお越しください)



子育ての情報交換や地域のお友達づくり、保健師による子育てのアドバイス等を行っています。

予約不要なのでお気軽にご参加ください。栄養士や歯科衛生士、助産師の参加もあります。

安心して親子で出かけられる場所なのでお出かけデビューにお勧めです!

対象:青葉区在住、第1子の0歳児と保護者。  
予約不要。

持ち物:バスタオル。その他お子様に必要なもの。  
もえぎ野地域ケアプラザは、靴袋とスリッパも。

会場:各18か所。



泣いても大丈夫、  
赤ちゃんのペースで参加できます。

\*会場の場所・運営状況は、青葉区役所のホームページをご覧ください。

# ラフママの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルを利用している「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♡

## 「春の陽気でウトウト…我が家の眠リエピソード」

添い乳は潰してしまいそうで怖かった。おるすど覚醒するのですと抱えたまま母は寝不足…



赤ちゃんの時になかなか寝なかった娘。2歳になってもまだ遊びたい〜と眠くても睡魔に抗っています。

前開きの抱っこ紐で寝かしつけをしてました。寝たら前をファスナーで開けてそのまま布団に置けたので便利でした。

妊娠中から眠りが浅くなり、授乳の準備なのかなあと考えていました。もうすぐ2歳なのに、夜中に目が覚めて眠れないことも…

α派オルゴールの曲をスマホで掛けていました。

どれだけ布団をかけ直しても蹴り飛ばす子どもたち。風邪を引かないか気になってしまいます。

パパに寝かしつけをお願いすると、必ずパパの方が先に寝ている。オツカレサマデス！



寝る前に毎晩絵本を読んでいます。分厚い図鑑を持ってきた時は10ページくらい飛ばしながら読みます笑

赤ちゃんや陽だまりの中でぬくぬくお昼寝するのが幸せでたまらない。

子どもにグーグーはさまれて寝るのが幸せ

赤ちゃんの頃から背中ポリポリしてもらった長女。夫「何歳までやってもらうつもりだ〜」



寝落ちしたいけれど、やり残した家事が気になり、布団の中で葛藤する。



1歳半までに3回あった夜泣きシーズン…先輩ママさんの「1ヶ月くらいで治る」という言葉を支えに乗り切りました。

あまりの睡眠不足で初めて添い乳を試したら、横になれる快適さに感動し、身体を休めることの重要性を知りました。

抱っこでの寝かしつけに苦労したので2人目はスタイルを変えました。(添い乳・トントン)

パパと子どもたちの寝相が同じでつい写真にとっちゃう(笑)微笑ましくも不思議だな〜。

15時以降のお昼寝はさせないで、公園遊びを沢山した日は寝付きが抜群！

自分が幼い頃は車に乗ったらすぐに眠くなったけど、娘は全くその気配なし。寝たら気持ちいいのに

## えほんの じかん

### 『まめうし ぽんぽんぽん』

文・絵 あきやま ただし  
出版社 PHP研究所

まめうしくんという小さな牛がお散歩したり跳ねたり、食べ物を食べたりするお話です。

そんな何気ないことをするだけだけど、「ぽんぽんぽん」や「ぼくぼくぼく」などかわいいオノマトベがいっぱいでテンポ良く読み進めることができます。文字が少ないので赤ちゃんから楽しめますよ。



# 2022年4月

変わりました！

ひろば開催時間 10:00～12:30 13:00～16:00

12:30～13:00はおもちゃの入れ替え、施設内の消毒・換気のため入場できません。

青葉台

火曜から土曜まで午前・午後ともに予約しないで利用できます

市ケ尾

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。



プレパパ・プレママ向け企画



専門相談員もいる日



オンライン企画

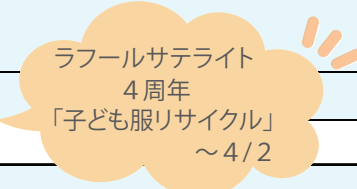
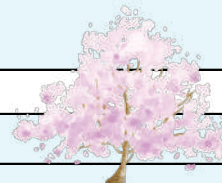
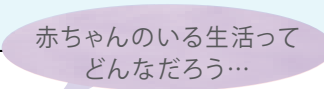


【要予約】ひろば受付や電話で



【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。

|                |   | ラフル（青葉台）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ラフルサテライト（市ケ尾）                                                                                                                                                                                                                 | オンライン・出張企画                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1              | 金 | 臨床心理士がいる日10:30～12:30                                                                                                                                                                                                                                             | ちょこっと見学デイ10:00～12:00<br>子育てサポートシステム入会説明会10:30～11:30                                                                                        | <br>ラフルサテライト<br>4周年<br>「子ども服リサイクル」<br>～4/2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2              | 土 | プレパパプレママクラス9:45～11:30                                                                                                                                                         | 地域の方や支援者に向けた施設見学日（開館中随時）                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3（日）・4（月）休館日   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5              | 火 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 助産師がいる日13:30～15:30                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6              | 水 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会11:00～ <br>プレママちょこっと見学デイ11:30～12:30  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7              | 木 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               | オンラインおしゃべり会<br>0～6か月の赤ちゃん親子10:30～                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8              | 金 | 子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 9              | 土 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | プレパパプレママの子育てプチ体験&パパプレパパ座談会<br>14:00～15:30               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10（日）・11（月）休館日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12             | 火 | 地域の方や支援者に向けた施設見学日（開館中随時）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13             | 水 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 14             | 木 | 公園へGO！10:30～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 公園へGO！10:30～                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15             | 金 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 臨床心理士がいる日10:30～12:30                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 16             | 土 | プレパパプレママの子育てプチ体験&パパプレパパ座談会<br>9:30～11:00 13:00～14:30  <br>0～6か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～  |                                                                                                                                                                                                                               | <br>赤ちゃんのいる生活って<br>どんなだろう…                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 17（日）・18（月）休館日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19             | 火 | 助産師がいる日13:30～15:30                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               | <br>プレパパプレママの子育てプチ体験<br>& パパプレパパ座談会<br><br> 青葉台  市ケ尾<br><br>4月16日（土） 4月9日（土）<br>9:30～11:00 14:00～15:30<br>13:00～14:30  |
| 20             | 水 | ちょこっと見学デイ13:30～15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 21             | 木 | 子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 22             | 金 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 23             | 土 | 公園へGO！10:30～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 公園へGO！10:30～<br>おしゃべり会「新生活がはじまった」13:30～                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 24（日）・25（月）休館日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26             | 火 | 青葉区初心者マークの人おしゃべり会14:00～                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 27             | 水 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 28             | 木 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 29（月・祝）昭和の日    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30             | 土 | 子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 専門相談員がいる日

### 発達相談員がいる日

子どもの動きやことばが気になる…など  
子どもの発達に関することを相談できます

青葉台

市ケ尾

4月は中止  
10:00～12:30 13:30～15:00

### 臨床心理士がいる日

育児のこと、家庭のこと、生活のこと…  
ママの気持ちを相談できます

青葉台

市ケ尾

4月1日（金）4月15日（金）  
10:30～12:30 10:30～12:30

### 助産師がいる日

食べない、寝ない…など  
子どもの生活や健康のこと、  
ママのからだのことを相談できます

青葉台

市ケ尾

4月19日（火）4月5日（火）  
13:30～15:30 13:30～15:30

## 子育てサポートシステム入会説明会

子どもを「預けたい人」と「預かる人」をつなげます

リフレッシュ、産前産後、  
通院、学校行事、仕事、  
園の送迎など

毎月3回  
青葉台で  
開催しています

お問い合わせ・ご予約  
045-482-5518  
(火～土 9～17時)

子育て世代  
の応援に！



最新情報は  
こちらをチェック！



ラフルHP