青葉区子育て情報発信デイ
「みんなで作ろう! 人に優しい町青葉区
地域×親子・共生」

９月27日（火）ラフールは青葉台東急スクエアアトリウムで区内の子育てを応援している施設紹介ブースと親子で楽しめるコーナーを開設します。

親子だけでなく、子育てはひと段落したという皆さんにも、今の子育て事情を理解いただき、ぜひ青葉区子育て応援団の一員になってもらえたらと思っています。

「子育てをどうやって応援したらよいの？」と思っている皆さんも、子育て中の皆さんもぜひお越しください。

施設紹介・情報発信：子育てサークル・親と子のつどいの広場・乳幼児一時預かり事業・青葉区地域子育て支援拠点ラフール・横浜子育てサポートシステム・保育園幼稚園情報など
お楽しみコーナー：青葉区子育て応援シンボルマーク紹介コーナー・塗り絵・工作コーナーなど

日時：９月27日（火）10:00～14:00
場所：青葉台東急スクエアのアトリウム
（スターバックスコーヒーの前のひろば）

青葉区よりお知らせ

小児科医による子育て講座

小児救急のおはなし

小児科医師が、乳幼児期にかかりやすい病気の対応の仕方や小児科受診の目安、日常でおこりやすい事故・ケガの対処や予防など、いざという時に役立つポイントをわかりやすくお伝えします。

＜開催日時＞ 令和４年9月 28 日（水）　13:30 ～ 15:00

＜講師＞林 智靖先生（はやし小児科医院院長）

＜会場＞　Ｗｅｂ配信（Zoom ウェビナー）
スマホや PC に Zoom をインストールしてください。
Wi-Fi 環境下でのご視聴をお勧めしています。当日、チャットで質問もできます。

＜定員＞　定員 100 組

＜対象＞区内在住で 0 歳（開催日時点）のお子さんを子育てしている方、妊娠中の方

＜参加料＞無料

＜申込方法＞8月 22 日（月）～9月 20 日（火）の期間に区のホームページより申込み。
・応募多数の場合は抽選

＜問い合わせ先＞
青葉区役所 こども家庭支援課　子育て支援担当　045-978-2456

ラフールは家族みんなで利用できるところです

皆さんには、ラフールは「お母さんが子どもを連れて出かけるところ」というイメージがありますか？

もしもそれで足が向かないパパ、祖父母の皆さんがいるならば心配せずに出かけてきてください。土曜日は、パパが一人で子どもを連れてくる姿も多く見られ、ひろば内はママよりもパパが多い時もあります。お孫さんを連れて出かけて来る祖父母の姿も珍しくありません。ラフールは家族みんなで利用できるところです。

祖父母世代が子育てしていたころ、パパママが子どもだったころにはラフールのような施設はありませんでした。「地域子育て支援拠点」という名前からは、なかなかイメージが湧かないかもしれませんが、子どもたちの、家の中で見せる姿とは違う面を発見する場所であり、いろいろな子育て家族と出会える場所です。

一世代前に子育てをした者から見ると、今の子育ては随分変わりました。パパは子育ての協力者ではなく主体者になっています。自分が育った家庭での父親像母親像をそのまま当てはめるわけにいかず、パパもママも祖父母も戸惑うことがあるでしょう。そんな時には同じ立場の人と話をするのもよいものです。

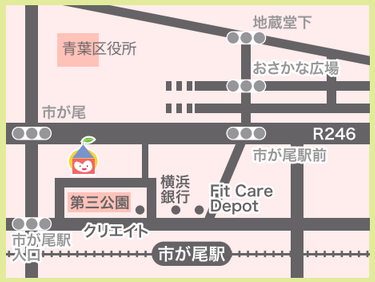
子育てはママだけのものでないから、ラフールでは、ママのおしゃべり会ばかりでなく、パパ同士、祖父母同士が思いを共有するパパ向け企画、祖父母世代向け企画を行っています。

【今後のパパ講座】
「幸せ家族の土台の作り方」
10月29日（土）13:30～15:00　ラフール(青葉台)
「幸せ家族のはじめの一歩　みんなで語ろう!繋がろう!」
11月23日（水・祝）10:30～12:00　ラフールサテライト(市ケ尾)

ラフール（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)

ラフールサテライト（市ケ尾）
10:00～16:00 (火～土)
東急田園都市線「市が尾駅」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（ラフール・ラフールサテライト共通）
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９月１日　発行元：青葉区地域子育て支援拠点ラフール　施設長　島 美奈子

青葉区地域子育て支援拠点

9月号　2022年 vol.132

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

ラフールニュース

facebook　Instagram

今月の特集
「ラフールは家族みんなで利用できるところです」

ラフママのほっとタイム
「出産準備～ものの準備とこころの準備～」

ラフールでは、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。

ラフール7つの役割

こんなことをしています

●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ります

●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ールは、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♡

Q1 出産前に準備したことは？

家具や衣類、文房具までさまざまなものを断捨離し、身の回りを整頓しました。掃除が楽に、そして危険物も減り子育てをする良い環境がつくれました。

先輩ママから、円座クッションは必須と言われていたのでネットのレビューなどを見たり専門店などで実際に座ってみたりして吟味して購入しました。

必要な時に必要なものを買いに行けばいいかーと安易に考え、買い物は最低限にしました。

体力作りと体重管理と気分転換で毎日1～2時間の散歩をしました。

二人目の産前は、上と下の子の寝かしつけで一晩中寝れないだろうととても不安でした。いざ生まれてみると、下の子は上の子に日中振り回され、疲れて放っておいても爆睡。杞憂に終わりました。。

初めての出産が怖くて、安産になるよう毎日散歩やスクワット、雑巾掛けなどできることをしました。安産ティーと言われているお茶を飲んだり、食べるものにも気をつけました。神経質になりすぎて、それがストレスにも感じていたので、やりすぎたかなと（汗）

スクワット等の運動は妊婦健診等で相談してみましょう。

夫以外に頼れる人がいなかったので、お守りがわりにと事前に産後ヘルパーや産後ショートステイの登録をしておきました。

出産届や扶養書類等スムーズにパパに出してもらうための指示書や書類一覧を用意してました。産後はバタバタなので用意してて良かったです。

出産準備 ～ものの準備とこころの準備～

Q2 産前産後のギャップはあった？

こんなにも寝ないなんて。ゆらゆらしたら寝るなんて。大人じゃ考えられないですね。

産後うつを心配していたが大丈夫だったなぁという気持ちでいたら、一ヶ月健診の際に不安感を話して大泣きしてしまい、自覚なき産後ブルーになっていたことに気づきました。

同じ子育て中の家族と話すことで少し気持ちが楽になりました。

想像以上に産後の自分の身体と心がボロボロに（笑）。お股が痛くて座れないし、母乳は乳首が痛くて…こんなにあちこち痛いとは。痔用クッションと乳頭クリームに助けられました。

私は意外と動けましたよ。個人差ありますね。

実家の祖母にガルガル期になってしまい、実家でゆったり安定した気持ちで育児を…と思っていたのがなかなか思い通りにできませんでした。

ガルガル期とは、産後のホルモンバランスの乱れに伴う、心の不安定さのことみたいですよ。

えほんのじかん

『ポコとモコのどこどこ？まいご』

作・絵　市原 淳
出版社　ポプラ社

ショッピングセンターにお買い物に来た双子のひつじ。そこでモコが迷子になってしまい、ポコは一生懸命探します。ポップな絵柄と優しい色合い、楽しい仕掛けが満載で、その可愛さに読んでいるこちらも思わずクスッと笑ってしまいます。

2022年９月

青葉台　市ケ尾　ひろば開館時間 10:00～16:00（休館時間なし）
火曜から土曜まで予約しないで利用できます

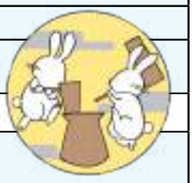
密を避け、必要な感染防止対策を講じながらひろばを開催しています。入場制限を行うときは、HP、Instagramでおしらせします。

最新情報はこちらをチェック！ ラフール

ラフールHP

プレ 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。

		ラフール（青葉台）	ラフールサテライト（市ケ尾）	オンライン・出張企画
1	木	ひろば内子育て講座「保育園・幼稚園のことを知ろう」10:30～11:30	ちょこっと見学デイ10:00～12:00	オンラインおしゃべり会０～６か月の赤ちゃん親子10:30～
2	金	臨床心理士がいる日10:30～12:30		
3	土	発達相談員がいる日10:30～12:30 プレパパプレママクラス9:45～11:30（区に申込・抽選）	あおば子育て応援団見学デイ（開館中随時）	
		４（日）・５（月）休館日		
6	火	０～６か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～	ひろばde紹介「主任児童委員」11:00～ 助産師がいる日14:00～15:30 おなかの赤ちゃんとラフールへＧＯ！14:00～14:30	
7	水	ひろばde紹介「主任児童委員」11:00～	０～６か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会11:00～ プレママちょこっと見学デイ11:30～12:30	
8	木	消防署へＧＯ！11:00～12:00		
9	金	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	臨床心理士がいる日10:30～12:30	
10	土	ちょこっと見学デイ13:30～15:30	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14:00～15:30	
		11（日）・12（月）休館日		
13	火	あおば子育て応援団見学デイ（開館中随時）	発達相談員がいる日14:00～16:00	
14	水			
15	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	ひろば内子育て講座「離乳食のすすめ方」11:30～12:00	
16	金			
17	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9:30～11:00　13:00～14:30 ０～６か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会14:00～		
		18（日）・19（月）敬老の日・20（火）休館日		
21	水		おしゃべり会「二児三児育て中・妊娠中 何でも話そう」13:30～	
22	木	多文化サロン「食べ物・料理について話しませんか？」10:30～11:00		
		23（金）秋分の日　休館日		
24	土	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	やってみようdeラフール「おかいものごっこをしよう」14:00～14:30	オンラインおしゃべり会プレママプレパパ10:30～
		25（日）・26（月）休館日　ふたごみつごタイム10:30～11:30		
27	火	助産師がいる日14:00～15:30 おなかの赤ちゃんとラフールへＧＯ！14:00～14:30	25日 青葉台 休館日の企画です	青葉区子育て情報発信デイ「みんなで作ろう！人に優しい町　青葉区　地域×親子・共生」10:00～14:00
28	水	横浜子育てサポートシステム入会説明会9:30～10:30 小児科医による子育て講座上映 13:30～15:00	小児科医による子育て講座上映 13:30～15:00	小児科医による子育て講座 要予約「小児救急のおはなし」 青葉台 3組 市ケ尾 4組 ひろばでZOOMによる視聴ができます。日時・詳細はニュース表面「青葉区よりお知らせ」をご覧ください。個人でZOOM視聴もできます。
29	木	公園へＧＯ！10:30～	公園へＧＯ！10:30～	
30	金		横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00	



ひろば内子育て講座「保育園・幼稚園のことを知ろう」

青葉台　９月１日（木）10:30～ 1時間程度

講師：横浜市青葉区役所 こども家庭支援課 保育教育コンシェルジュ

定員10組【先着順】
予約・申込フォームから
https://forms.gle/qjfeTGdVWatzuWQe6

センター保育士による ひろば内子育て講座「離乳食のすすめ方」

知りたいこと聞いてみませんか？

青葉台　９月15日（木）11:30～12:00　要予約 ４～６組

保育園で提供している離乳食のサンプルを見られます。

ひろばde紹介「主任児童委員」

主任児童委員は、各地区にいる（居住している）子育て家族にとって、頼りになる存在です。
具体的にどういった活動を行っているのか等についてお話が聞けます。

市ケ尾　９月６日（火）11:00～
青葉台　９月７日（水）11:00～
どちらも予約不要

★おしゃべり会★「二児三児育て中・妊娠中 何でも話そう」

お子さんを２人・３人以上育てている方、または妊娠中の方。
「どうやって接する？」「どうやってきょうだいのお世話をする？」などおしゃべりをして悩みやアイデアを出し合いましょう♪

市ケ尾　９月21日（水）13:30～ 20分程度 ４組　要予約

やってみようdeラフール「おかいものごっこをしよう」

ドーナツの工作をしてみんなでドーナツ屋さんごっこをします♪
おもちゃのお金も使って親子やお友だちとやりとりを楽しみましょう！

市ケ尾　９月24日（土）14:00～14:30　４組　要予約　３歳～６歳のみんな

多文化サロン「食べ物・料理について話しませんか？」

写真があれば持ってきてください。

青葉台　９月22日（木）10:30～11:00

５組まで 予約はこちら→
https://forms.gle/ephekBbLXxM9vKKk7