

「出張ラフル」とは？

ラフルは青葉区の子育て家族・プレママ家族のための施設です。しかし遠くて行くことが難しい地域にお住まいの方もいらっしゃいます。そのような地域にはラフルが出かけて行って「出張ラフル」を開催しています。

ラフル青葉台・市ケ尾のひろばと同じように、親子でゆっくり過ごせます。子育て中の困りごとの相談や親子で出かけられる場所などの情報提供、同じ地域の親子や子育てを応援する人との交流ができます。ラフルのおもちゃや絵本、ときには工作などを持って行きますので親子で楽しく過ごしていただけます。また妊娠期の家族向けに赤ちゃんのお着替えやおむつ替え体験ができることもあります。

今年度は5月に千草台クラブ、大場地域ケアプラザに出向きました。多くの地域の親子が参加してくれました。今後の開催予定は以下の通り決まっています。お近くの方はラフルホームページからご予約の上お越しくださいね。お待ちしております。

みなさんのお住まいの近くでも出張ラフルに来て欲しいというご要望がありましたらぜひお知らせください。

《今後の予定》

10/18(火) 鉄小学校	9/28(水) ～	予約受付
11/1(火) 保木自治会館	10/5(水) ～	予約受付
11/18(金) たちばな台町内会館	10/28(金) ～	予約受付

青葉区よりお知らせ

周産期メンタルヘルスケア講演会

「精神科医師から聞いてみたい！妊娠中・産後の“ココロ”のこと」

妊娠・出産によって身体は目に見える変化をしますが、心の変化は目に見えないもの。とはいえ、妊婦さんやそのご家族はさまざまな不安を持ちながら過ごされていると思います。周産期の心の変化について精神科医師から学び、産後の心構えを準備しておきましょう。心のセルフケアなど、上手に付き合うヒントをお伝えします。

<開催日時>

・令和4年11月17日(木) 10時00分～12時00分

<講師>

・富岡 大先生(昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター)

<会場>

・Web配信(Zoomウェビナー)

<定員・対象>

・定員100組

・対象 区内在住の妊婦さんとその家族

<参加料>

・無料

<申込方法>

・10月1日(土)～11月7日(月)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 TEL:045-978-2456



生まれたらラフルへ 生まれる前からラフルへ

ママのおなかに赤ちゃんが宿ったその時から、ラフルは利用することができます。

首のすわらない赤ちゃんってどんなかな？

いつ何を準備すれば良いのだろう？

生活がどんな風になるかな？

手伝ってくれる人の情報が欲しいな…

喜びや希望と共に、不安を感じる方もいるでしょう。

ラフルには、同じ思いを共有できる先輩家族やスタッフがいます。妊娠期の家族を対象とした企画では、同じ立場の人同士で話もできます。

来所した妊婦さん達には、「家族だけで子育てしなければと思うないで。地域の仲間と子育てしていきましょう、一緒に考えさせてね」と伝えています。

赤ちゃんがママのおなかの中にいるのはトツキトオカ。限られた特別な時間です。どうか大切に過ごしてください。ラフルでは、忙しい日常から少し離れて、おなかの赤ちゃんに絵本を読んであげたり、おもちゃ作りをしたり、妊婦さん同士や先輩家族とゆっくりおしゃべりする時間をもつためのお手伝いもしています。

妊娠期の企画がある日に限らず、いつでも気の向いた時にふらっと立ち寄ってください。また赤ちゃんが生まれたら、すぐに行ける場所として、覚えておいてください。



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)

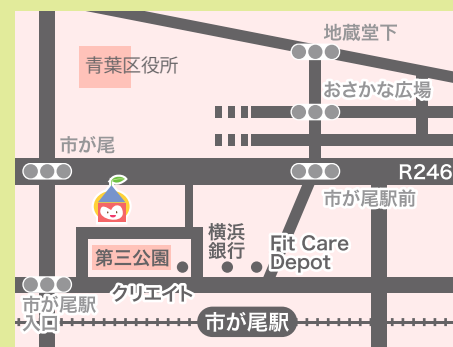


ラフルサテライト(市ケ尾)

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10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



今月の特集

「生まれたらラフルへ 生まれる前からラフルへ」

ラママのほっとタイム

「読書の秋、食欲の秋・・・いろんな秋」



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ります

●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。

ラフママの ほっとタイム

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♡

しぜん せいちょう たべる ほん

読書の秋、食欲の秋・・・いろんな秋

生後半年にして私が食べていた干し芋を奪って舐めてました。美味しかったみたいで干し芋はよだれまみれに…(食べてはいません)



娘の夏物を整理して、秋冬物を出すと、丈が全然足りなくてびっくり。一年経っていないのに大きくなったあとしみじみ思いました。

自分へのご褒美スイーツ。秋は食欲の秋と言い訳できるからいつも以上に自分に甘く、たくさん食べてしまいそうです(笑)

『心に折り合いをつけてうまいことやる習慣』精神科医として生涯現役、89歳の先生のお話です。自分の今までの経験を踏まえながら、心が軽くなる言葉をかけてくれます。子どものお世話に真面目で、イライラしてしまう人などにオススメ。そんなに頑張らなくてもいいんですよ、と肩の荷をおろしてくれます。

昨年の秋に子どもと公園で顔のような虫食いがある落ち葉を見つけました。ニコニコ笑っているような落ち葉だったのでほっこりして、人目に付くようにベンチに座らせておきました。



小学校への就学前健診。いよいよ小学生かという不安や緊張感と大きくなったたと入学への喜びがひたひたと歩みよってきます。



公園デビューして初めての秋、落ち葉を掴んでパッと投げるのにハマっていました。

読書の秋！たくさん絵本を読んであげたいと思ってますが、息子は絵本を棚から出すことの方が楽しそうです。



えほんの
じかん

『うずらちゃんのかくれんぼ』

作・絵 きもと ももこ
出版社 福音館書店

ひよこちゃんとうずらちゃんがかくれんぼをするお話です。文字も少なく絵がキレイなので、見るだけで楽しく0歳から楽しめます。1歳半くらいになると、どこにかくれたのかな？と子どもが自分で探せるのも楽しいところ。長く楽しめるロングセラー絵本です。



2022年10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でお知らせします。

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。

【要予約】HPの申込フォームから

ラフルールHP



最新情報は
こちらをチェック!



		ラフルール (青葉台)	ラフルールサテライト (市ケ尾)	オンライン・出張企画
1	土	プレパパプレママクラス9:45～11:30 (区に申込・抽選) プレ 発達相談員がいる日14:00～16:00	ちょこっと見学デイ10:00～12:00	
2 (日)・3 (月) 休館日				
4	火		おなかの赤ちゃん和ラフルールへGO! 14:00～14:30 プレ 助産師がいる日14:00～15:30	
5	水		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 プレ	
6	木		子サボのコーディネーターがいる日 (開館中随時)	オンラインおしゃべり会0～6か月の赤ちゃん親子10:30～
7	金	臨床心理士がいる日10:30～12:30	あおば子育て応援団見学デイ (開館中随時)	
8	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14:00～15:30 プレ	
9 (日)・10 (月) スポーツの日・11 (火) 休館日				
12	水	あおば子育て応援団見学デイ (開館中随時) 公園へGO! 10:30～	公園へGO! 10:30～ 発達相談員がいる日14:00～16:00	
13	木	ひろばde紹介「子育て支援者」11:00～	ひろば内子育て講座「小児救命救急」10:30～	
14	金	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00 プレママ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～	臨床心理士がいる日10:30～12:30	
15	土			
16 (日)・17 (月) 休館日				
18	火	おなかの赤ちゃん和ラフルールへGO! 14:00～14:30 助産師がいる日14:00～15:30	区の歯科衛生士を講師として招き、ひろばで歯の衛生管理や歯みがきについてお話しします。 講座終了後、個別に相談したい方 (各回4組×3回) は電話、ひろば受付または申し込みフォームよりお申し込みください。 【個別相談の時間】10:50/11:10/11:30 各回4組 15分間	出張ラフルール 鉄小学校10:00～12:00
19	水	おしゃべり会「秋の外遊び どこで何する？」14:00～		
20	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00 ちょこっと見学デイ13:30～15:30		
21	金		ひろば内子育て講座「ニコニコピカピカ歯みがき教室」10:30～	
22	土	やってみようdeラフルール「ラフリンピック」14:00～14:30	ひろばde紹介「子育て支援者」11:00～	オンラインおしゃべり会プレママプレパパ10:30～
23 (日)・24 (月) 休館日				
25	火		警察署へGO! 10:30～	
26	水	ひろば内子育て講座「小児救命救急」10:30～		
27	木	よこはまシニアボランティアポイント登録研修会9:30～11:30 抱っこで公園へGO! 10:30～	抱っこで公園へGO! 10:30～ 7～9か月の赤ちゃん親子のおしゃべり会13:30～	
28	金			
29	土	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00 パパ講座「幸せ家族の土台の作り方」13:30～15:00		
30 (日)・31 (月) 休館日				

ひろば内子育て講座
「小児救命救急」
講師に青葉消防署の職員を迎えます。
※講座は予約不要です。
AEDを体験したい方はQRコードよりお申込みください。

市ケ尾 10月13日 (木) 10:30～
ラフルールサテライト
ひろば内
青葉台 10月26日 (水) 10:30～
ラフルール
ひろば内

おしゃべり会
「秋の外遊び どこで何する？」
要予約
せっかくいい季節だから秋は楽しく過ごしたいですよね♪
みんなでアイデアを出しあって楽しくおしゃべりしませんか？
10月19日 (水)
14:00～ 20分程度 (定員4組)
場所：ラフルール ひろば

ひろばde紹介 「子育て支援者」

予約不要

子育て支援者とは、子育てに関するいろいろな知識を持った子育て先輩ママで、子育ての不安や悩みを一緒に考えてくれます。「ほっこりんこ」についてお話しします。

青葉台 10月13日 (木) 11:00～

市ケ尾 10月22日 (土) 11:00～



やってみようdeラフルール 「ラフリンピック」

親子やお友だちとみんなで運動会ごっこをします♪

青葉台 3歳～6歳のみんな

日時：10月22日 (土) 14:00～14:30
場所：ラフルール (オルタス保育園園庭)
雨天時 ラフルール研修室
定員：7組程度
予約：受付または電話
密にならない人数で開催します

抱っこで公園へGO!

予約不要

まだ歩かないのに、公園で何をしたらいいのかわからない近頃の公園まで遊びに行きませんか？
ベビーカーでの参加も大歓迎！
秋を感じながら散歩しましょう♪

10月27日 (木) 10:30～1時間程度
青葉台 行先：つつじが丘第2公園 (ラフルールから徒歩10分程度)
集合：1階 エレベーターホール

市ケ尾 行先：市ケ尾第3公園 (サテライトから徒歩10分程度)
集合：ひろば2前

パパ講座

青葉台

講師は先輩パパ。
10月の回を受けて11月は実践編へと発展していきますので、両方参加できる方はぜひ！
いずれか一方の参加でも可能です。

「幸せ家族の土台の作り方」
10月29日 (土) 13:30～15:00
講師：NPO法人 全日本育児普及協会
認定講師 松尾 豪也 氏

定員：父子各3～5組程度
予約：受付または電話

