

ラフルのホームページが変わりました

<https://lafull.net/>

1

ひろばや施設内設備などを動画でご紹介！

ラフル・ラフルサテライトにまだ来たことがない方にも、施設内の様子をイメージしていただけるように案内動画を掲載しました。



2

動画ライブラリーを追加しました！

地域で子育てを応援している施設等の活動を紹介する「ひろばde紹介」子どもを遊ばせながら学べる「ひろば内子育て講座」妊娠期の家族へ向けた沐浴やミルクづくり動画など、ラフルが発信している動画を集めたライブラリーができました。

3

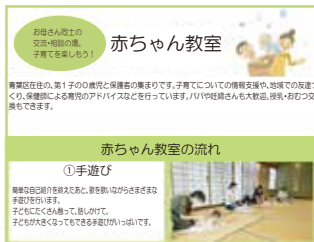
青葉区内の子育て関連事業や地域情報がさらに探しやすくなりました！

レイアウト変更により、青葉区内の子育て情報の検索方法が分かりやすくなりました。トップメニューまたはトップページ下部の「地域情報」からより身近な地域の施設や集まりを探せます。

4

取材記事を掲載しました！

利用者(ラフママ)が取材に出かけました。4か月健診・赤ちゃん教室などの取材記事が見られます。



赤ちゃんが生まれたらラフルへ。 生まれる前からラフルへ。そして地域と繋がって

新しい年が始まります。新年の抱負は決まりましたか？

昨年度ラフルは、青葉区子育て応援シンボルマークを作りました。青葉区内のすべての人が子育てを応援し、その気持ちを伝え合うことができるマークです。

皆さんの周りにいる人が子育て応援団だったらどうでしょう。子どもが泣き止まない時、言う事を聞かない時、どうしたらいいかを一緒に考えてくれる人が近所にいたら心強いですね。皆さんはその地域の輪の一員です。皆さんからも「何かあったら助けてね、何かあったら頼ってね」とお互い様の応援の気持ちを地域の皆さんに発信してください。今年の抱負の一つに「地域の人と挨拶できる関係を作る」というのはいかがでしょうか。

今年もラフルの目標は「青葉区みんなで子育て」です。皆さんと一緒に地域の輪を広げ、子育てしやすい町を作っていきます。



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:2023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

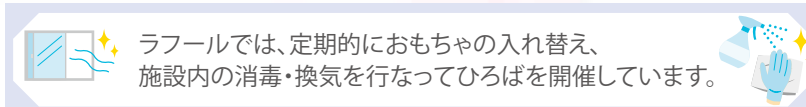


今月の特集

「赤ちゃんが生まれたらラフルへ。
生まれる前からラフルへ。そして地域と繋がって」

ラフママのほっとタイム

「屋外で過ごしがいい時どうしてる？」



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

子育てに関す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（青葉区役所1階）



対 象	内 容	時 間 他
オススメ 離乳食開始～幼児食	乳幼児食生活健康相談	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)	ブレ離乳食 (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 14:00～15:00 (30分程度) お好きな時間にお越しください
オススメ 7～9か月児と保護者	離乳食教室 (2回食の話と、離乳食の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 14:00～15:00 (30分程度) お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

☎ 045-978-2441

ラフママの ほっとタイム

新聞やチラシを破って遊んでいます。破ったものを集めて上から降らすと大笑いします。



百貨に売っているものでできるバスボム（入浴剤）作りも気になっています。

音楽を流してトランポリン。親は手拍子やぬいぐるみを持ってリズムカルに揺らすだけ。子どもの体力削れます☆



市販の知育菓子（ピザやハンバーガーが作れるセット）を一緒に作ります。

膝掛けを何枚か用意して、その下のどれかにぬいぐるみを隠して、どこに隠れたでしょう？とプチかくれんぼ。



布団の上で転がったりジャンプしたり、隠れてみたり！傾斜を作って滑り台のようにして遊ぶのも楽しんでいます！

屋外で過ごすづらい時 どうしてる？

家でできる遊びを提案してもすぐ飽きてしまうため、Aonicoのアプリで当日室内で遊べそうな施設を調べて行ってみました。



ブラレールの連結部分、よく壊れませんか？連結部分を散歩がてら買いに行き、その後ドライバーを使って本人に修理まで。寒くてもウキウキで買い物へ。

あえてカッパと長靴を履いて公園の水溜まりへ向かいます。たまの全身どろんこは開放的だけど、即温かいお風呂へ…

娘と二人きりで向き合ってるのが辛いときはラフルへ。足を運べる場所があることにホッとします。

「こどもの杜」は土日は一般開放している日も多く、飲食できるスペースもあるので利用していました。

その他

ラフルは、1か月、2か月の赤ちゃんから連れてこられる場所です。

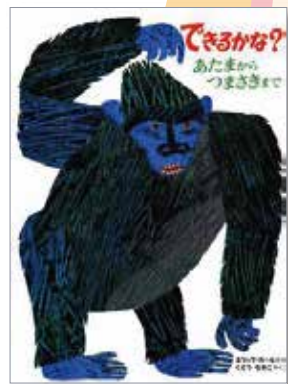
えほんの じかん

『できるかな？あたまからつまさきまで』

作：エリック・カール
訳：くどう なおこ
出版社：偕成社

はらぺこあおむしの作者、エリックカールの絵本です。この絵本には歌があります。

歌に合わせて頭からつまさきまで触ったり動かしたりして親子で楽しめる一冊です。



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8人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

絵本に出てくる食べものを作る。ただし、大人が元気な場合は不可能。我が家はおにぎりか、ホットケーキかハンバーグ。

風船バレーボールをします。ラリーが何回続くか、数字を数える練習にもなります。ハイハイで楽しそうに風船を追っています。

夏場なら、お風呂で水遊び。小さいじょうろを持ってジャー！それ以外なら、絵本やおもちゃで遊んだり、歌や手遊びをしたりしています。

簡単なクッキーを粘土遊びの要領で、型抜きをさせて、焼きます。おいしいみたい！

2023年1月

青葉台
市ヶ尾

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。



最新情報は
こちらをチェック！



ラフルHP



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（青葉台）		ラフルサテライト（市ケ尾）		オンライン・出張企画		
12/29（木）～1/3（火）年末年始休館日						
4	水		あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時） 獅子舞来訪（午後時間未定）	 午後獅子舞が やってきます	オンラインおしゃべり会 0～6か月の赤ちゃん親子10:30～  	
5	木					
6	金		臨床心理士がいる日10:30～12:30 			
7	土		あおば子育て応援団見学デイ（開催中随時） 発達相談員がいる日14:00～16:00 			
8（日）・9（月）成人の日・10日（火）休館日						
11	水		ちょこっと見学デイ10:00～12:00 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  発達相談員がいる日14:00～16:00 	 1月12日（木） 11:00～ 20分程度 定員：4組 予約：受付または電話 市ケ尾		
12	木		おしゃべり会「寒い時期に出かけられる場所」11:00～ 			
13	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de紹介「子育てサークル」青空クラブ11:00～		ひろばde紹介「子育てサークル」ぐりとぐら11:00～ 臨床心理士がいる日10:30～12:30 	
14	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 	
15（日）・16（月）休館日						
17	火		助産師がいる日14:00～15:30  おなかの赤ちゃんトラフルへGO！14:00～14:30 			
18	水	消防署へGO！11:00～ 				
19	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会10:00～11:00  公園へGO！10:30～	公園へGO！10:30～		市ケ尾 1月26日（木） 11:00～ 20分程度 定員：4組 予約：受付または電話 	
20	金	ちょこっと見学デイ13:30～15:30				
21	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～ 				
22（日）・23（月）休館日						
24	火	助産師がいる日14:00～15:30  おなかの赤ちゃんトラフルへGO！14:00～14:30 			 青葉台 1月26日（木） 14:00～ 20分程度 定員：4組 予約：受付または電話	
25	水					
26	木	アラウンド40世代おしゃべり会 ～40才前後のママおしゃべりしませんか～14:00～ 	おしゃべり会「二児三児育て中・妊娠中 何でも話そう」 11:00～ 			
27	金	公園へGO！10:30～	公園へGO！10:30～			
28	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ラフル「万華鏡をつくろう」 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～  	
29（日）・30（月）休館日						
31	火	小児科医による子育て講座 WEB配信 「正しく学ぼうこどものアレルギー」13:30～15:00 	消防署へGO！10:30～  小児科医による子育て講座 WEB配信 「正しく学ぼうこどものアレルギー」13:30～15:00 	 要予約 小児科医による子育て講座 WEB配信 「正しく学ぼうこどものアレルギー」 青葉台 3組 ひろばでZOOMによる 市ケ尾 4組 視聴ができます。 個人でZOOM視聴する方 はこちらから		

ひろばde紹介

子育てサークル

地域で子育ての仲間を作ませんか？
子育てサークルとはどんなものか、
活動内容などを紹介します。

1月13日（金）
11:00～
青葉台 青空クラブ
市ヶ尾 ぐりとぐら



やってみようdeラフル

万華鏡をつくろう

市ヶ尾 1月28日（土）
14:00～14:30

3歳～6歳のみ
定員：4～6組程度
予約：受付または電話



おなかの赤ちゃん とラフルへGO！

助産師がいる日に

○簡単な赤ちゃんのためのおもちゃを作りながら
プレパパ・プレママ同士で交流
○助産師、先輩パパママとの情報交換

市ヶ尾 1月17日（火）
14:00～14:30

青葉台 1月24日（火）
14:00～14:30

予約：受付または電話



オンライン おしゃべり会

0～6か月の赤ちゃん親子

こんなときどうしたらいいのかな？
と思ったことはありませんか？
同じ月齢の赤ちゃん親子と
おしゃべりしましょう。

予約：申込フォームまたは電話

プレママプレパパ

出産を控えたプレママプレパパ
どうして情報交換したり、
おしゃべりしませんか

