



ラフルの妊娠期向け企画



ラフルは妊娠期から利用できることをご存知ですか？
家族で過ごす「ひろば」があり、子育て期の「相談」ができます。青葉区を中心とした子育て「情報」を得ることもできます。出産の前にぜひ見学・登録して、気軽に立ち寄ってください。

※妊娠期の企画は安定期から妊娠35週を目途に体調に無理のないようご参加ください。

妊娠期向け「赤ちゃんを迎える準備会」

青葉台：毎月第1土曜日10:00～11:30

市ケ尾：毎月第3土曜日14:00～15:30

出産に向けて知っておきたいことを確認したり、赤ちゃんのいる1日をみんなで想像したり、先輩パパママの話を聞いてみましょう。二人目以降出産予定のパパママも参加できます。

赤ちゃんのお世話体験「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」

青葉台：毎月第3土曜日10:00～11:30、14:00～15:30

市ケ尾：毎月第2土曜日14:00～15:30

「ミルクづくり」「抱っこ」「お着替え」「おむつ替え」などが体験できます。プレパパは妊婦体験、先輩パパとの交流も。

ラフルってどんなところ？「プレママちょこっと見学デイ」

市ケ尾：毎月1回目の区役所保健センター内ハローベビークラス終了後
ハローベビークラスにラフルスタッフがいきます。ラフルサテライトへ行ってみませんか？プレママの利用登録もできます。プレパパも歓迎です。

おうちでも里帰り中でも参加OK「オンラインおしゃべり会プレママプレパパ」

毎月第4土曜日10:30～30分程度

プレママプレパパ同士、ラフルのスタッフと、おしゃべりしませんか？

2023年度も出かけて行きます！あなたの住む身近な場所へ。

ラフルは青葉区の子育て支援のセンターで、青葉台と市ケ尾にあります。青葉区内に住む全ての妊婦、0歳～未就学児とその家族のための施設です。これから子育てが始まる、転居したばかりでどこに何があるのかわからない、子育てこれで大丈夫かな？、子育て中には、色々な悩みや不安がつきものです。そんな時、一人で抱えないで、家族だけで抱えないでラフルを思い出してください。ラフルのスタッフが、子育てパートナーと一緒に考え子育てを応援します。

でも、青葉台や市ケ尾に遠かったり、交通の便が悪かったりすると、なかなか足が向かない人もいます。そんな人にもラフルがどんな機能をもつ施設なのか、ひろばとはどんな所なのか、どんなスタッフがいるのかを知ってもらうために、青葉区内様々な場所に出かけていく「出張ラフル」を開催します。各地域にいる子育てを応援してくれる人にも会える機会です。今年度は、公園でも出張ラフルを企画します。近くにラフルが来たら、ぜひ気軽に出かけて来てください。お待ちしております。

2022年度出張ラフル開催場所

2022 年 5 月	大場地域ケアプラザ
5 月	千草台クラブ
10 月	鉄小学校
11 月	保木自治会館
11 月	たちばな台町内会館
2023 年 3 月	たまプラーザ団地集会所

※2023年度「出張ラフル」の情報は、ラフルニュース、HP、Instagramで発信します。ご確認ください。



青葉区よりお知らせ

赤ちゃん教室

青葉区在住の第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だちづくり、赤ちゃんとの遊びや保健師による育児のアドバイス等を行っています。泣いても大丈夫！赤ちゃんのペースで参加でき、予約不要なので、お気軽にご参加ください。

月に1回開催され、月によっては栄養士や歯科衛生士などから育児のポイントが聞けます。

安心して親子で出かけられる、お出かけデビューにもお勧めの場所です。

対 象：第1子、月齢が1歳0か月まで 横浜市に住民票のある方

持ち物：バスタオル その他お子様のお出かけに必要なもの

(もえぎ野地域ケアプラザは、靴袋とスリッパ)

会 場：青葉区内18か所

予 約：不要

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 ※駐輪場あり 駐車場なし
〒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



4月号

2023年
vol.139

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

ラフル
ニュース

facebook



Instagram



今の特集

「2023年度も出かけて行きます！あなたの住む身近な場所へ。」

ラママのほっとタイム

「家庭での家事育児分担、みんなどうしてる？」



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

●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。