

2023 年度第 1 回パパ講座「子育てと遊び」

11 月 25 日(土)、美しが丘保育園の保育士 阿部先生(自身も二人の子育てをするパパ)を講師に迎えて、パパ講座「子育てと遊び」を開催しました。

阿部先生は、青葉区の子育て応援系 YouTube チャンネル「なしかちゃんねる」の、めがおに先生です。当日は 11 組の親子の参加で、まずは子育てについての話。「子育ては地域を含めたチームで行うこと。家庭内でも、お互いが自分の役割を納得していますか?納得がないとイライラ感(負担感)増でがんばれないですよ。」と先生。パパの気持ち、ママの気持ちに寄り添った、やさしく、あたたかい阿部先生の人柄そのままの話でした。

パパ講座

ママは無理をしているかも知れない。
ママは孤独を感じているかも知れない。
ママは仕事でつらい思いをしているかも知れない。
ママは子どもとの関わりで自分を責めているかも知れない。

「ママ」を「パパ」にも置き換えてみよう



第 2 部は、「子どもと一緒に遊びましょう!」布やからだを使ったわらべ歌でのふれあい遊び。何よりも子どもと一緒にふれあい遊びをするパパの楽しそうな笑顔が印象的でした。

1 月には「パパのおしゃべり会」を開催します。

1 月 20 日(土) 14:00 ~ 14:30
ラフルサテライト ひろば 2

「妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会」
沐浴練習と産前産後の地域情報を知る会です。
プレパパだけでなく 2 人目・3 人目の赤ちゃんを迎えるパパも参加できます。



青葉区よりお知らせ

あおばの食育



～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
離乳食開始～幼児食 オススメ	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 (30 分程度) 14:00～15:00 お好きな時間にお越しください
7～9 か月児と保護者 オススメ	離乳食教室 (離乳食の話、作り方のデモンストレーション、試食)	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 (30 分程度) 14:00～15:00 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
☎ 978-2441



詳しい内容はこちら→

2024 年 新しい年が始まりました 良い年でありますように

今年もラフルは、妊娠期から子育て中の親子にとって、子育てを応援する人にとって、頼れる場となるよう、7 つの事業に取り組んでいきます。

ラフルの事業の主役は皆さんです。

子育て中に知りたいこと、やりたいことは何ですか?

子どもと過ごす時間の中で知りたいことや、やりたいことを叶えるお手伝いができたらと思います。

「ひろばがこんなだったら楽しいな」と思うことや「まだ子どもが小さいから…」と我慢していることなど、何でも話してください。スタッフは、いつでも皆さんの傍にいます。

これからずっと続くように思える親子の時間ですが、2024 年は一度だけです。

知りたいこと、やりたいことがラフルと地域にいる多くの子育てを応援する人たちと共に実現できるかもしれません。今だからこそできることを一緒に考えていきませんか。

今年も是非たくさん話を聞かせてください。



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

☎横浜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 ※駐輪場・駐車場なし
〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町 1152-25 1F
TEL:045-979-1360 FAX:045-979-1361

☎横浜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:2024 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

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

ラフル

ニュース

facebook Instagram

今月の特集

「2024 年 新しい年が始まりました
良い年でありますように」

ラフサポのほっとタイム

「ラフサポメンバーの 2024 年の抱負! やりたいこと!」



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できる場所です
- 子育て相談
ひろばでスタッフや専門相談員に相談できます
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

ラフルでは、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。

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。

ラフサポの ほっとタイム

このコーナーは、ラフルを利用している編集メンバー「ラフサポ」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♡

iii ラフサポメンバーの 2024年の抱負！やりたいこと！ iii

●子どもが遊んでいる時に寝ない！子どもが遊んでいる時に眠くなってもウトウトせず子どもとの時間を楽しみたい。

●旅行に行きたい！新幹線や飛行機などの乗り物でのお出かけに挑戦したいです。今まで行ったことのない地域を訪れたい。

●夜の間食をやめる！子どもには「寝る前におやつはダメよ」と言いつつ自分はキッチンに隠れて食べています。間食を減らして歯科衛生の向上に努めたい。

●冷蔵庫の玉ねぎの皮を無視しない！
冷蔵庫の底に玉ねぎの皮がいつも落ちています…ちゃんと定期的に掃除して綺麗に保ちたい。



●趣味の時間をつくる
今は1才10ヶ月の息子がいるので中々趣味の時間が持てないのですが、来年から週二回幼稚園に行くのでアクセサリーをつくるなどの趣味の時間をもちたい。

●運動をする
産後戻せていなかった体重を戻したい。

●夫と話す時間を
つくりたい。



●収入を得る
妊娠中から収入がないので、そろそろ自分で収入を得て心置きなくお出かけや買い物をしたいのと、家族に何かプレゼントをしたい。

●地域の活動に参加してみる
ラフサポの活動がおもしろく刺激を受けることが多いので、他にも興味のあるものに参加してみたい。

●ゲレンデデビューしてみたい
結婚してから主人の好きなスノーボードに行けていません。子どもも大きくなったのでみんなで行ってみたい。



●運動を続けて、産前の体重に戻りたい！
体力をつけて日々重くなる息子を抱っこする体力もつけたい。災害やいざというとき、小脇に抱えてダッシュできるようにするのが目標です。

●もう一つは断捨離！
この先も子どもの物がどんどん増えていくと思うので、それに備えてスペースを確保しておきたい。



- ミシンで子どもの服をつくりたい
- 青葉区マラソンに出たい
- キャンプデビュー
- 断乳してお酒解禁
- 断捨離してお引越し

えほんの じかん

『大ピンチずかん』
作・絵：鈴木のりたけ
出版社：小学館

長男が今大好きな絵本で、日常に起こりうる大ピンチな出来事を紹介しています。大人でもクスクスと笑えるエピソードも沢山あるので親子で一緒に楽しみながら読める絵本です。



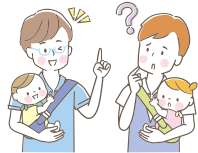
2024年 1 月

ひろば開館時間
10:00～16:00(火曜から土曜)

ランチタイム(12:00～13:00)
両拠点ともにお昼を持参して食べられます。
※上記以外の時間でも専用コーナーで飲食できます。



プレ パレパパ・プレママ向け企画 専門相談員がいる日 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 ラフルHP

		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（金）～1/3（水） 年末年始 休館日				
4	木		獅子舞が来るよ！ お昼頃	オンラインおしゃべり会 0～6か月の赤ちゃんパパママ 10:30～ 
5	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 		
6	土	獅子舞が来るよ！ 11:00～ 発達相談員がいる日 14:00～16:00 		
7（日）・8（月・祝） 成人の日 ・9日（火）休館日				
10	水		0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 11:00～  プレママちょこっと見学デイ 11:30～  妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30  	パパのおしゃべり会 パパだけのおしゃべり会を開催します。 子どもどう関わってる？どう遊んでる？ パパならではの悩みを共有したり、 情報交換をしましょう♪ 市ケ尾 1月20日（土） 14:00～14:30  対象：先輩パパ、最近パパになった方、 プレパパ…パパならどなたでも歓迎！ 予約：受付または電話
11	木	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～ 地域活動ホームすてっぐによるパン販売 11:30～12:30	公園へGO！～抱っこも、ベビーカーもOK～ 10:30～ 子サポのコーディネーターがいる日 13:15～15:30 横浜子育てサポートシステム入会説明会 14:00～15:00  	
12	金	ひろば内子育て講座「こども×あそび」11:00～11:30  講座後の個別相談は予約  が必要です	臨床心理士がいる日 10:30～12:30  ひろばde紹介「若草台地区センター」14:00～	
13	土	あおば子育て応援団見学デイ（開館中随時） 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） 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  	
14（日）・15（月）休館日				
16	火	おしゃべり会「好きなドラマについて話そう」 14:00～ 	発達相談員がいる日 14:00～16:00 	やってみようdeラフル 「むかしあそびをしよう」 みんなでもかしあそびを 体験してみませんか？ どんな遊びがあるかな？ 一緒に楽しみましょう！ 3歳～6歳 のみ 市ケ尾 1月27日（土） 14:00～14:30  予約：受付または電話
17	水	多文化サロン「お正月あそび」14:00～14:30  		
18	木	横浜子育てサポートシステム入会説明会 10:00～11:00  		
19	金	ちょこっと見学デイ 10:00～12:00 ひろばde紹介「藤が丘地区センター」14:00～	ちょこっと見学デイ 13:30～15:30	
20	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 10:00～11:30 14:00～15:30   0～6か月の赤ちゃんパパママのおしゃべり会 14:30～ 	パパのおしゃべり会 14:00～14:30 	
21（日）・22（月）休館日				
23	火		助産師がいる日 14:00～15:30 	市ケ尾 1月27日（土） 14:00～14:30  予約：受付または電話
24	水	妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 14:00～15:30  	おしゃべり会「わが家の節約術」11:00～ 	
25	木			
26	金			
27	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「むかしあそびをしよう」 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～   
28（日）・29（月）休館日				
30	火	助産師がいる日 14:00～15:30 		
31	水			

おしゃべり会

「好きなドラマについて話そう」

みなさんの好きなドラマは何ですか？
日本のドラマ、韓国ドラマ、海外ドラマ…
何でもOK！
おすすめのドラマを教え合って子育ての合間に
楽しみましょう♪

青葉台
1月16日（火）
14:00～
20分程度



「わが家の節約術」

昨年は直上げラッシュが続きましたね。
みなさんはどんな節約をしていますか？
「このスーパーが安いよ！」
「こんな料理を作っているよ！」
など…みなさんが暮らしの中で行なっている工夫
を教えてください♪

市ケ尾
1月24日（水）
11:00～
20分程度



パンの販売

ラフルのひろばで「地域活動ホームすてっぐ」によるパン販売が再開しました。
月1回のお楽しみ。ラフルでのランチタイムにご利用ください。

青葉台
1月11日（木）
11:30～12:30



ひろばde紹介

「地区センター」

子どもから高齢者まで、気軽に利用でき、
相互で交流を深められる場です。
親子でどんなことが
できるのかお話しします。



市ケ尾 「若草台地区センター」
1月12日（金）
14:00～

青葉台 「藤が丘地区センター」
1月19日（金）
14:00～

ひろばであそばせながらお話を聞けます(予約不要)