

妊娠期からラフルへ

ラフルは妊娠期から家族で利用できる施設です。いつでも見学や利用ができますので、気軽にいらしてください。妊娠期の家族に向けた企画も毎月開催しています。

プレパパプレママの子育てプチ体験 & 先輩家族との座談会 市ケ尾

赤ちゃん人形を使った、抱っこ、お着替え、おむつ替え体験。調乳体験、プレパパ妊婦体験ができます。体験後はひろばを利用している先輩家族と交流もできます。



妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会 青葉台

区の母子保健コーディネーターと、赤ちゃんの沐浴練習。子育てすごくで赤ちゃんが1歳になるまでに経験しそうなことを辿り、地域情報や産前産後に使える制度を知ることができます。

オンライン産前産後の会 オンライン

妊娠中、里帰り中や赤ちゃんが生まれて間もないなど、産前産後の家族でのおしゃべり会。外出できなくても参加できるオンライン企画です。

プレママちょこっと見学デイ 市ケ尾

福祉保健センター開催のハローベビークラスにラフルのスタッフが出かけて、クラス終了後ラフルサテライトの見学へ案内します。

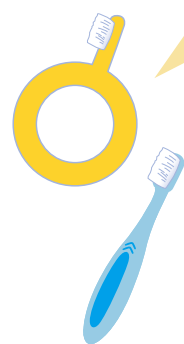
このほかにもひろばで開催している企画は、ほとんどが妊娠期から参加できます。興味をもったらスタッフに声をかけてください。

青葉区福祉保健センターよりお知らせ

歯科

歯が生えたら、歯ブラシで歯みがきを始めてみましょう！
歯ブラシ選びのポイントは

①こども本人用と②仕上げ磨き用、2本用意することです。



①本人用

毛の部分は、こどもの前歯2本分くらいの大きさ。柄が短く、こどもでも握りやすい形を選びましょう。

柄が長く、大人が握りやすいもの。えんぴつを持つように握って、細かく動かしてください。



②仕上げ磨き用

詳しくはHPをご覧ください。



区役所では歯みがき教室や歯科相談会を行なっています。何かお悩みのある方はお気軽にお越しください。

ひとりで抱えていませんか？

子育て中は、多くの喜びもありますが、困ったり、悩んだりすることもありますね。日々の生活の中でふと感じる様々な思いを、言葉にして誰かに伝えたことはありますか？

誰かに話をするすることで、自分の考えが整理され、新たな気づきを得られることがあるかもしれません。人に話をした後に、心が軽くなる経験をした人も、少なからずいるのではないのでしょうか？

話をする相手は、家族や友人など人それぞれですが、迷った時はラフルのひろばのスタッフや子育てパートナーを思い出してください。ひろばや電話で、気軽に話をするすることができます。

専門的な相談がしたい時は、助産師、発達相談員、臨床心理士の「専門相談員がいる日」をご利用ください。予約は要りません。子どもを遊ばせながら気軽に相談ができます。

子どもの成長とともに、不安や悩みは変わっていきます。話することで、子育てのちょっとしたヒントを得られるかもしれません。ラフルは、青葉区の子育て家族の身近な相談窓口です。

お話しできます・相談できます

「横浜子育てパートナー」

子育て家族の何でも相談窓口。
知りたい事がある、ちょっと心配、
子育ての悩みなど、何でもお話し
できる相談専任スタッフです。

横浜子育てパートナー専用電話

青葉台 045-479-5810

市ケ尾 045-507-5570

ひろばのスタッフもいつでもお話を聞きます

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6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



6月号 2024年 vol.155

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

「ひとりで抱えていませんか？」

ラフサポのほっとタイム

「雨の日でもできる! うちの子の好きなおもちゃ・遊び」



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ります

●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

●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

毎日が見学日

青葉台・サテライト(市ケ尾)ともに
開館中いつでもお気軽に
見学いただけます。

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クーズ・コレクティブ パレットが区と協働で運営しています。