

# ラフサポの 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8人。子連れでワイワイしながらつくっています♡

## 我が家の手抜きごはん

### 平日の朝ごはん



### 具沢山 みそ汁

パパがご飯がいない日はお野菜や豆腐をいろいろ入れて具沢山みそ汁と白飯のみです。

### 急な「お腹空いた！」に冷凍たこ焼き



### 常備食

この組み合わせで子どもの一食完了！



味噌汁は液体味噌をお湯で溶いてお麩をポイ！

### 冷凍餃子

今日はご飯作りたくない〜と思う日は焼くだけで美味しいので大活躍です。



ごはん炊き忘れた！  
の日はピザトースト



パンパーティー  
パンを切って、まな板のまま食卓へ。同様に、おにぎりパーティーが開催されることもあります。子どもは喜び親も楽！

### ティッシュ皿

にぼし、なつめ



### ポリ袋でたまごサンド

- ①耐熱ポリ袋に卵を割り入れ黄身に穴をあけ、レンジ
- ②マヨネーズや塩コショウを入れて袋の外から混ぜ、パンに挟んで完成



夫におまかせ！  
Let's Try!!

### 人参ご飯

①炊飯器に下記材料と水を入れて通常モードで炊く  
お米2合、人参1本、めんつゆ・ごま油(適量)

②炊き上がったら、ツナ缶(1缶)を入れ人参をしゃもじで一口大に切りながらかき混ぜれば出来上がり



肉を色んなタレに漬けて冷凍(夫担当)。忙しい時はこれでOK。



## えほんのじかん

かわいいきものえほん

### 『めだかのきょろちゃん』

作：高家博成、仲川道子  
出版社：童心社

息子が最初にどハマリした絵本。お目めが大きいきょろちゃんは可愛らしく、愛着が湧いた様子で何度も読んでと言っていました。他の生き物も登場するので、めだかの生態の勉強にもなります。

息子は特に、遊びに夢中で危険な状況になった時、仲間達が助けにくるところが面白かったようです。



ラフルールの絵本ボランティアが絵本を紹介しています

## ～ 新年度を迎えて ～

春、生活が変わる人も多い事でしょう。お子さんの進級進学おめでとうございます。ラフルールも新たな取り組みを始めます。週1回「金曜日は『ふらっとラフルールたちばな台』の開室、情報ファイルWEB本格スタート、ひろば新企画も開始します。

これからも地域の皆さんと共に、安心して過ごせる居場所を作り、楽しい時や困った時、心配な時、どんな時にも気軽に来てもらえる場にしていきます。

ご家族に利用対象者(未就学児・妊婦)がいる場合は、小学生もひろばと一緒に来ていただく事ができます。電話での相談は、横浜子育てパートナーが18歳まで受けます。小学校6年生まで横浜子育てサポートシステムが利用できます。青葉区には、ラフルールだけでなく頼りにできる子育て応援団がたくさんいます。いつでも頼ってくださいね。

広報4月号にラフルール特集ページがあります。

## 2025年4・5月の企画 ピックアップ

予約不要

### 絵本の会

みなさんはどんな絵本が好きですか？  
みんなで好きな絵本についておしゃべりしましょう！  
ひろばにも絵本がたくさんあります。お気に入りの本があれば持ってきてください。  
みんなで一緒におすすめの絵本のPOPを作らませんか？



青葉台

4月16日(水)  
11:00～

市ケ尾

5月22日(木)  
11:00～

予約不要

### ラフルール初心者の会

ラフルールはどんなところ？  
どんなことをやっているの？  
ということを紹介します。  
自己紹介や交流の時間もあるので気軽に参加ください☆  
この日以外も大歓迎！  
初めての人もいつでも遊びに来てね。



市ケ尾

4月10日(木)  
11:00～

青葉台

5月14日(水)  
14:00～

テーマに関心のある人、誰でも参加できます

予約不要

### 砂場の会

お子さんが砂場遊びをしているのを見守りながら、みなさんでお話ししませんか？  
砂場が好きな子、ちょっとチャレンジしてみたい人大歓迎♪  
雨天の場合は、ひろばでお話をしましょう！



市ケ尾

5月16日(金)  
14:00～

予約不要

### 旅行好きさん集まりの会

もうすぐGW！旅行好きさんみんなで旅行の話をしませんか？  
行って良かったところ、行ってみたい場所、子連れ旅のアイデアなど。楽しくお話ししましょう！



青葉台

4月22日(火)  
14:00～



## カレンダー →

要予約

### 産前産後のからだケア

講師に理学療法士を迎えます。講師から産前の身体の変化、産後の腱鞘炎や肩こり、産前産後のよくあるトラブルのお話を聞いた後にストレッチを行います。



動きやすい服装で来てください



産前

青葉台

4月19日(土)  
10:30～  
定員6名

産後

青葉台

5月21日(水)  
10:30～  
定員10名

↑ 申込み多数の場合は抽選になります。↑

要予約

### 妊娠期向け 赤ちゃんを迎える準備会

青葉区の母子保健コーディネーターを迎え、沐浴の練習や子育てすごろくで地域の情報を知ることができます。

第二子以降出産予定の人も夫婦での参加も大歓迎です



青葉台

4月23日(水) 10:00～  
5月28日(水) 10:00～  
定員：各3組

青葉台



市ケ尾

たちばな台  
出張・おでかけ



## 予約はこちら

予約が必要な企画へのお申し込みはひろば・電話またはラフルールHPから



ラフルールHP申込受付

横浜市地域子育て支援拠点サイトから申込みができます