



# 青葉区福祉保健センターよりお知らせ

## 周産期メンタルヘルスケア講演会

「医師から学ぶ 妊娠中・産後の“ココロ”のこと」

妊娠・出産は、体に大きな変化が起こる妊産婦だけでなく、その女性を支える一緒に赤ちゃんを育てるパートナーや家族、それぞれにおいてメンタルヘルスに負担のかかる時期です。産前産後におけるメンタルヘルスの基礎知識を学び、不調のサインに早く気づいてより良い対応をするために、一緒に学びませんか。妊婦さんやご家族、産後の方もどうぞご参加ください。

- <開催日時> 令和7年11月20日(木) 10時~12時
- <講師> 富岡 大先生  
(昭和大学横浜市北部病院メンタルケアセンター医師)
- <会場> Web配信(Zoomウェビナー)
- <定員・対象>
  - ・定員 100名
  - ・対象 青葉区および周辺区在住の妊娠中から産後1年までの方とご家族
- <参加料> 無料
- <申込方法> 10月30日(木)までに  
区のホームページより申込み。  
応募多数の場合は抽選。



区のホームページ(申込み先)



<問い合わせ先>  
青葉区役所こども家庭支援課 子育て支援担当 TEL:045-978-2456

## 11月は児童虐待防止推進月間です

### 育もう、子どもの自己肯定感

～子育ては「たね」をまき、「き」を育てるように～

子どもはうまくいった経験や失敗した経験を積んでいく中で、少しずつできるようになることが増えていきます。「上手だね」「できるようになったね」などの声かけをしていくと、子どもには「これでいいんだ」「もっと、〇〇するようになりたい」という「前向きな気持ち」や「やる気」が芽生えます。たくさんの承認の言葉(たね)の声かけが前向きな気(き)持ち・やる気(き)を育てます。

#### ★いい行動をほめていきましょう★

一人ではできなくても、誰かと一緒にお片付けができたとき。順番を待つことができたとき。 など



【妊娠期・乳幼児期から学童期・思春期までの子育て相談】  
〇月～金 8:45～17:00(祝日・休日・年末年始を除く)  
こども家庭相談(青葉区こども家庭支援課)045-978-2460  
【子育てや家族の悩み、虐待相談など】  
〇24時間365日電話相談  
よこはま子ども虐待ホットライン: ☎ 0120-805-240  
〇月～土 9:00～21:00(年末年始を除く)  
かながわ子ども家庭110番相談LINE ID:kana\_kodomo110



## 子育て応援アプリAonico終了、 これからはラフルのホームページで

令和4年3月のリリース以来、多くの人に利用いただいている青葉区子育て応援アプリ「Aonico」が、令和7年9月30日に終了します。これまで「Aonico」で発信していた青葉区の地域情報等は、ラフルホームページをリニューアルして引き続き発信します!

産前産後や子育て中に使える  
情報や制度を知りたいな...

#### 子育て情報～Basic～

子育てに関する発行物を集めました



家の近くで親子で行ける場所を探したいな...

#### 親子で行ける場所を探す

施設や場所などの情報がたくさんあります



親子で行けるイベントはないかな...

#### イベントを探す

青葉区の子育てイベントを、カレンダーや条件からかんたんに検索できます!



#### 待望の

青葉区子育て  
ワクワクMAP 2025  
できました!

親子で行ける場所などを地図から探せます。妊娠・出産・医療などの役立つ情報も満載です。ひろばや区役所にもあります。



他にも Instagram 等で、地域情報を発信しています!

青葉区の  
地域情報は  
こちらから

<https://lafull.net/kosodate/>

青葉区 ラフル



ラフルHP



#### 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:2025年10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



10・11月 2025年 vol.168

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

隔月発行に  
なりました

facebook Instagram



#### 今の特集

「子育て応援アプリAonico終了、  
これからはラフルのホームページで」

#### ラフサポのほっとタイム

「私のおすすめ公園」



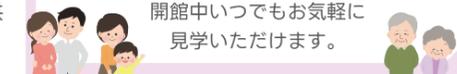
こんなことを  
しています

### 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
- 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
- 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
- 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
- 子育て情報  
青葉区内の子育て情報を収集、提供します

#### 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。