



青葉区福祉保健センターよりお知らせ

こどもの前では吸わないでね 気づかないうちに受動喫煙?!

たばこの煙には5,300種類もの化学物質が含まれていて
発がん性物質は約70種類にも及びます。

こどもの周りでたばこを吸うと、吸っている人だけでなく、
こどもも病気にかけやすくなります。

＊喫煙後は、吐く息からも45分は有害物質が出ます。
服や髪にも付着しているため、45分以内にこどもを抱くと、
こどもはたばこによる健康被害を受ける可能性があります。



たばこの煙のよくある誤解

- 換気扇の下やベランダで吸えば大丈夫?!
- ✕ 換気扇を回しても、煙の有害物質は残ります。窓を閉め切ってベランダで吸っても、有害物質は服について部屋の中に入ってきます。
- 空気清浄機で除去できる?!
- ✕ 空気清浄機はすべての有害物質を除去することはできません。

加熱式たばこも要注意「加熱式たばこ」は、たばこの葉を加熱して利用する「たばこ」です。煙の出ないたばこにも有害物質は含まれています。受動喫煙や吸う人自身の健康への影響は明らかにされていませんが、懸念があります。

▼詳しくはこちらから **あなたに適した方法で、禁煙にチャレンジできます。**



区役所では禁煙相談や情報提供を行っています。
青葉区福祉保健課健康づくり係 045-978-2440

♪ 乳幼児健診に行こう ♪

- ① 4 か月児健診
問診/計測/小児科医診察/栄養・歯科のお話
- ② 1 歳 6 か月児健診
問診/計測/小児科医診察/歯科健診/栄養のお話
- ③ 3 歳児健診
屈折検査(目の検査)/問診/計測/小児科医診察/
歯科健診/栄養のお話

**区役所の健診は
3 回あります。**



～よくあるご質問～

Q 受付時間は何時ですか?

A 12時30分から13時30分です。

Q 指定日以外に受診できますか?

A 健診当日に健診年齢(4か月・1歳6か月・3歳)になっていないと受診できません。

Q 健診を受診できない場合はどうしたらよいの?

A 様々なご事情により健診を受診できない場合は、ご案内に同封の通知書に受診できない理由をご記入の上、記入した問診票とともに同封の返信用封筒にてご返送ください。(返信の内容をもとにご連絡をさせていただくことがあります。)

※お子様が体調不良等でお越しになれない場合は、健診実施日をHPで確認していただき、ご都合の良い日にお越しください。(ご案内から2か月以上受診が遅れる場合はこども家庭支援課にご連絡ください。)



お子様の成長発達と一緒に確認させていただき、育児の不安や悩みが少しでも軽くなるようにご相談をお受けしています。
お気軽にお声がけください♪

3歳児健診で近視・遠視・乱視及び斜視(しゃし)の可能性がないかを調べる屈折検査が始まりました。



乳幼児健診HP

誰もが過ごしやすい場をめざして



ラフルのひろばは、妊婦と未就学児とその家族が過ごせます。平日のひろばは、0歳、1歳とその家族の来所が多くなっています。体を思い切り動かして遊ぶことが大好きな年長児やその保護者の皆さんが、過ごしにくさを感じることもあるのではないかと思います。

小さな子たちは、お兄さん、お姉さんの姿を観て一生懸命まねをします。お兄さん、お姉さんたちは、小さな子のあこがれのまなざしに誇りを感じ、接し方を学び、優しさを覚える…様々な年齢、様々な性格の子どもたちがいるひろばでは、互いに育ち合う姿が自然に生まれています。

とは言え、広さには限りがあり、お互いに怖さを感じることもありますね。青葉台はビル内消防出張所の訓練室や保育園のテラスを借りて、市ケ尾は別棟のひろば2を活用して、普段のひろばに来づらい人も足を運びやすい場を作ります。利用したい人がスタッフとどんな居場所にしたいか考えて作っていきたいと思っています。

ねんねの赤ちゃんだった子が立ち、歩き、そして走れるようになります。そんな姿を見るのは、スタッフにとってとても嬉しい瞬間です。ラフルのひろばでそれぞれの時を思い切り楽しんでほしいと思います。



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

ふらっとラフルたちばな台

10:00~15:00(原則毎週金曜日)
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩20分
たちばな台二丁目バス停 徒歩2分
※駐輪場あり・駐車場なし、車での来場はご遠慮ください
〒225-0024 横浜市青葉区たちばな台1丁目2-14
たちばな台町内会館



<https://lafull.net>

発行日:2026年2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

2・3月 2026年
vol.170



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

隔月発行に
なりました

facebook Instagram



今の特集

「誰もが過ごしやすい場をめざして」

ラフサポのほっとタイム

「教えて! ママの美容法」



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

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。



こんなことを
しています