

**災害時が心配**  
避難所生活はハードルが高いし

子どもたちのためにも何か環境に良いことを

家計に優しい電気代の支払いを

初期費用0円で  
**太陽光発電を!**

ご自宅に

**株式会社 太陽住建**  
Taiyo Jyuken

〒232-0053横浜市南区井土ヶ谷下町6-1  
フリーダイヤル: 0120-460-025  
TEL: 045-325-7133 FAX: 045-325-7135  
Email: info@taiyojyuken.jp

リフォームのご用命も!

本業を通じた社会貢献を目指しています

太陽住建が0円設置事業者(新電力会社)と組み、神奈川県補助金を活用して0円で太陽光発電設備を設置します。

**Welcome Baby Project**  
ウェルカムベビープロジェクト®  
～オンラインで輪がひろがりますように～



ウェルカムベビープロジェクトでは、少しずつ産前産後のバク、ママさんとオンラインでつながり始めています。5月には、「プレママ・プレパパ講座」「おしゃべりタイム」をオンラインで開催し、オンラインの可能性にワクワクしています。生後まもない赤ちゃんと一緒に、外出もできず、「今日は大人と一言も話さなかったなー」「産前に入院してずっとベッドの上。産前産後のこと誰かと話したい。」そんな方ともこれからつながっていくのではないかな。つながっていきなな。そんな思いでオンラインイベントの準備を進めています。楽しみにしてくださいね。

supported by

中外製薬は戸塚のまちづくりと街での子育てを応援します。

横浜研究拠点に関するご意見・ご不明点等ございましたらこちらにて承ります。  
TEL 0120-522-157  
受付 8:00～18:00 (日曜日を除く)

すべての革新は患者さんのために  
**中外製薬**  
CHUGAI  
Roche ロシュグループ

戸塚の街の健康サポート薬局

医療・介護・小児在宅・未病等のご相談を承ります。  
お気軽にお声かけください。

処方せん調剤・漢方薬・在宅訪問

**仁天堂薬局**

本店 045(862)1211  
踊場駅前店 045(871)0028  
西口店 045(479)8118

ルネ横浜戸塚  
戸塚駅最寄り最大級全439邸  
～大型複合商業施設隣接～

3LDK 3,400万円台～ 月々7万円台～  
0120-315-439 総合地所

おやこバル @こまちカフェ

コロナウイルス感染拡大防止に伴いまして、皆様の安全を第一に考え、おやこバルはしばらく休業することにいたしました。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

# comachi café



※写真はイメージです、内容は季節により異なります

**こまちカフェ 営業時間**  
月～金 10:00～17:00  
(土日・祝・第2月曜定休)

**ランチタイム カフェタイム**  
自粛中です。解除の予定はHPよりご確認ください。

Instagram  
[comachi\\_cafe\\_haco](https://www.instagram.com/comachi_cafe_haco)

手づくり雑貨マルシェ **haco+**  
営業時間 10:00～16:30

haco+(はこぷらす)は、こまちカフェの一角で手づくりの小物や雑貨を販売しています。

～子育てで孤立しない社会の実現を目指して～  
「豊かな子育て」をサポートして下さる企業様を募集しています

こまちカフェでは、乳児の子育てやダブルケアなどで孤立しがちな方のためにイベントを多数開催しています。只今、こまちカフェの活動を応援、サポートして下さる企業様を募集しています。

子育てがまちの力で豊かになる社会の実現にお力添えいただけませんか?  
★サポート企業様の情報をこのチラシに掲載いたします★  
内容例: 企業説明、セミナー、求人、女性向け、子育て世代向け 等

このチラシは当法人の活動にご理解・ご賛同いただいた、サポート企業の皆さまのご協力により制作・発行しております。  
サポート企業様募集についてのご質問・お問合せは [staff@comachiplus.org](mailto:staff@comachiplus.org)

こまちのお弁当、始めました

**comachi plus 認定特定非営利活動法人 こまちぷらす**

「子育てを、まちでプラスに。」を合言葉に、社会的課題解決型事業を提案しています。

070-5562-9555 (10:00～17:00 土日祝定休)

<http://comachiplus.org>

J R・横浜市営地下鉄 戸塚駅(西口)下車徒歩7分 / 戸塚バスセンター下車徒歩5分  
〒244-0003神奈川県横浜市戸塚区戸塚町145-6奈良ビル2F



こまちカフェでは、お家でもランチを楽しんでいただけるよう、お弁当の販売を始めました。地元戸塚にある「こま農園」の季節の野菜がたっぷり、乳製品・卵・小麦を使っていませんのでアレルギーがある方にも安心して召し上がっていただけます。試行錯誤を重ねたメニュー、開けたときに「わあ!」という気持ちになる彩り、地球にやさしい紙のパッケージ。スタッフの工夫とこだわりが詰まっています。生まれたばかりの赤ちゃんを抱っこして買いに来てくださった方や、久しぶりに外に出てお花見しながら親子で召し上がった方。「お肉は入ってないのにボリュームがある!」とご家族の夕飯用にも買ってくださった方や「早く奥さんに見せたい」と大事に持ち帰った方。このお弁当が、小さな幸せや元気を運んでくれますように。

こまちカフェでは、暮らしを楽しみたい方や子育て・介護などで誰かをケアしている方に向けてイベントを多数開催しています。6月は、オンラインアプリ等を使用して、おうちのパソコンやお持ちのスマートフォンで、お話を聞いたりお話ししたり、つながれるようなイベントを開催します。初めてでも大丈夫！ほとんどの方が初めてです^^

- イベントは予約制です。参加前に申し込みましょう。
- 参加に必要なものや準備は、それぞれのイベントのお申込みサイトやお問合せ先からご確認ください。
- イベントの名称・内容は予告なく変更する場合があります。イベントにお申込みがない場合や主催者の事情で当日開催されない場合があります。

## 新型コロナウイルス対策によるイベント開催についてのご注意

只今こまちカフェでのイベントを自粛しております。

こまちカフェでは、まちの皆さんが、家にこもりがちでも楽しめる動画配信やオンライン参加できるものなどを随時検討、実施しています。今後の状況や主催者の都合によりイベントを中止することもありますので、ご了承ください。イベント中止や新しく開催するイベントは随時、こまちカフェホームページのイベントカレンダーへ掲載しております。ここからお申込みも楽ですよ。ぜひ、ご利用ください。

<https://comachicafe.com/event>



※こちらに掲載したイベントは、内容変更・中止をする場合があります。ご参加の前に主催者への開催のご確認を推奨いたします。

**10日** ワークショップ  
(水) 11:30-12:15

### 心地よい抱っこと抱っこ紐の付け方講座

赤ちゃんが心地よい姿勢での抱っこ快適な抱っこ紐の使い方をお伝えします。ママの体も楽になりますよ。

場 オンライン 定 3組  
料 800円 対 親子(新生児〜ハイハイ頃)  
申 問 <https://mosh.jp/manmarukosodate>

**11日** 暮らし  
(木) 10:00-12:00

### 五臓薬膳Life〜ココロとカラダを整える知恵〜

薬膳の基礎と中医学の五行色表を使って、普段の食事のできる不調の予防・改善の知恵を初心者の方にもわかりやすくお伝えします。最後にライフプラン講座付き。

場 オンライン 定 8名  
料 2000円 対 どなたでも  
申 問 [cafe\\_meguri\\_ai@yahoo.co.jp](mailto:cafe_meguri_ai@yahoo.co.jp) (宮田)

**19日** からだを動かす  
(金) 10:00-11:00

### 心も体も不安解消♪マタニティヨガ

前向きな気持ちになれる、体の調子も整う、マタニティヨガ。

場 オンライン 定 5名  
料 1100円 対 妊婦さん(16週以降)  
申 問 <https://mosh.jp/manmarukosodate>

**19日** からだを動かす  
(金) 11:45-12:15

### 産後ママのストレス解消！ストレッチ&有酸素エクササイズ

おうち時間のストレス解消にいっぱい体を動かそう。凝り固まった部分のストレッチと超カンタンなエクササイズのクラス。赤ちゃんはおんぶや抱っこ紐で参加OK！

場 オンライン 定 8名  
料 880円 対 産後ママ(何歳でも)  
申 問 <https://mosh.jp/manmarukosodate>

**3日** 暮らし  
(水) 10:30-11:30

### ウェルカムベビーおしゃべりタイム

テーマ【赤ちゃんとの生活】  
同じ0歳児のママパパ同士でゆっくりお話しして心を軽くしてみませんか？

場 Zoomミーティングルーム  
料 無料 定 6名 対 戸塚区在住0歳児の親  
申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

**4日** 趣味  
(木) 10:00-12:00

### あみカフェ (オンライン開催)

オンラインでおしゃべりしながら編み物を作ります。編み方を知らなかったところも講師が丁寧にお教えします。開催コースがふたつあります。

場 Zoomミーティングルーム 定 編み物自由3名  
料 自由コース1000円、キットコース1500円  
申 問 <https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0604/>

**5日** つながる  
(金) 10:30-11:30

### でこぼこの会 オンラインお話し会

お子さんの発達が気になるお父さんお母さんや、障害児を支援する方々が繋がり、不安を解消する「お話し会」をオンラインで開催します。

場 Zoomミーティングルーム  
料 無料 定 5名 対 どなたでも  
申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

**10日** からだを動かす  
(水) 10:00-11:10

### 親子時間を楽しく♪ベビーヨガ(赤ちゃん体操)+おしゃべり30分

ママと赤ちゃんが一緒に楽しめる体操クラス。

場 オンライン 定 8組  
料 1100円 対 親子(1か月半〜よちよち歩き) 妊婦さん(16週以降)  
申 問 <https://mosh.jp/manmarukosodate>

お弁当と一緒に♪

## こまちカフェの Take out sweets はいかがですか？

こまちカフェのスイーツはすべて卵・乳製品・小麦不使用です



### スノーボールクッキー 360yen

アレルギーを持つお子さまも、みんなで一緒のおやつを食べてほしい、と願いながら一粒一粒手作りでしています。ほろほろとした食感で、大人にも子どもにも人気です。プレーン、いちご、ココア、抹茶があります。お好みの味をどうぞ♪



### ブラウニー 210yen

米粉とお豆腐、カカオ100%パウダーから作る、体にやさしい焼き菓子です。おいしさの秘密は、ミネラルたっぷりの黒い食材！何が入っているかは？食べて確認してみてください。お好みでホイップクリームやベリーソースを添えて、お家でのカフェタイムに。お誕生日やプレゼントに、ホールまたはパウンド型でのオーダーを承ります。



### 小松菜ケーキ 210yen

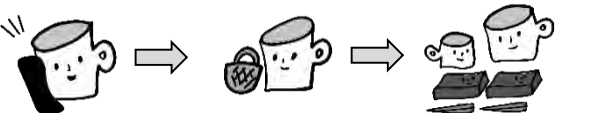
小松菜とバナナの入った、しっとりしたケーキ。お野菜が苦手なお子さまも不思議と食べられるスイーツです。お誕生日やプレゼントに、ホールまたはパウンド型でのオーダーを承ります。



### 豆乳プリン(ベリーソース) 500yen

やさしい味の豆乳プリンに、甘酸っぱいこまち特製ソース。たっぷりした量なので、そのままでも、器に取り分けても、親子でお楽しみいただけます。瓶を戻していただくと、50円キャッシュバックいたします。

### マナーを守って楽しくテイクアウト



電話で予約をいれてね♪  
受取りは少人数で♪入店ルールを守ってエコバッグもってね  
手洗いうがいを♪さあみんなで行きましょう！



### 珈琲ゼリー 500yen

ほろ苦い珈琲ゼリーに豆乳クリームをたっぷりのせて。苦すぎず、甘すぎず、量もしっかりあるので食べごたえあります。瓶を戻していただくと、50円キャッシュバックいたします。

## 緊急事態宣言！のあと、みんなどんな風に過ごしてる？ スタッフにきいてみました

### こまちぶらす 副代表 北本さん

夫 会社員  
娘 社会人 2年  
息子 社会人 1年  
息子 中学 2年

副代表の北本です。私は3月末より在宅勤務中です。今日は在宅勤務の1日をご紹介します。まず、オンライン朝会からスタート。カフェと在宅メンバーをつなぎ、挨拶し、報告事項を伝えます。昼食は在宅勤務中の夫と子ども達と一緒に食べます。仕事が終わったら、日報で報告。その後は家族で夜ご飯を囲み、1日あったことを話しています。夜はダンスやヨガを楽しみ、運動不足を解消しています。収束を願いつつ、こんな毎日を過ごしています。

### 見守り 柏瀬さん

夫 会社員  
息子 8歳  
娘 4歳

子どもたちが外に出られない事、「はやく学校行きたい」など口にする時は切なくなります。私も今日誰としゃべったっけ？大人と会話をしてない？という日も…外の空気を感じ小さい子と触れ合ったり、お客さんと会話することが日々の中でどんなに大切で、自分にとって癒しになっていたかを再確認しました。外に出て誰かと会話ができる事がうれしい！早くみんなで笑い合え、話したいです。今回家族で相談して初めてテントを買いました！カレー作り、テントの中で就寝、お家でキャンプ♪「もう一泊したい！！」と、息子からのリクエストが嬉しかったです♪

### 見守り 関さん

女房と二人、家で過ごしています。二人だけで過ごす1か月は初めてかもしれません。5月のこどもの日も孫たちとも遊ばず…貯め込んだ資料の整理、部屋いっぱいのおもちゃたちの片づけ、本棚からあふれた絵本の点検をしていました。カフェの再開を心待ちにしています。子どもたちと遊べる日はいつかな？今は我慢しています。再開したら、一緒に遊んでください。

こまちカフェ ホームページ



こまちぶらす ブログ



こまちカフェ Facebook



こまちカフェ Twitter



こまちカフェ Instagram



こまちカフェ Instagram カフェの日常



手づくり雑貨 マルシェ haco+ Instagram haco+の雑貨紹介



WEBからはこちらの イベントカレンダーで



QRコードの読み取りができない場合はこちら

<http://comachicafe.com/event>