

RENAI 戸塚 戸塚戸塚
【大規模ならではの多彩な共用空間が、子育てファミリーを応援します】 全439邸

資料請求受付中

ルネ横浜戸塚

0120-315-439

総合地所 長谷工 アーベスト

THE ROOF
PARTY & KIDS ROOM
戸別宅配ボックス
食器洗い乾燥機

仕事や勉強をサポートする新感覚ワーキングラウンジザ・ルーフ
雨の日も子どもたちが安心して遊べる交流空間パーティ&キッズルーム
働くママたちを快適にサポートする先進の設備を完備

Welcome Baby Project
ウェルカムベビープロジェクト®
～「マタニティ+産後ママ会」はじまっています～



先月号でご案内させていただいた、オンラインイベントがスタートしています。「マタニティ+産後ママ会」では、妊婦さん、産後3カ月くらいまでのママ達が「妊娠中の気になること」や「赤ちゃんとの生活、どうしてる？」など、プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフと一緒に話しています。もちろん、パパの参加も大歓迎です。毎週木曜日11:00～(30分間)開催しています。ご参加を心よりお待ちしております。

お申込みはこまちカフェオンラインショップ
<https://comachiplus.stores.jp/>

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・祝日・第四土曜は除く)

すべての革新は患者さんのために
CHUGAI 中外製薬
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

ご自宅の屋根に
初期費用0円で
太陽光発電を!

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。

株式会社 太陽住建 Taiyo Jyuku
フリーダイヤル: 0120-460-025
Email: info@taiyojyuku.jp

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。

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

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

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



オンラインで、つながる

出かけたところに行かぬ、会いたい人に会えない今、こまちカフェではおしゃべり会や講演会、お子さまの集うひろばなどのオンラインイベントを新たに開催しています。画面を通してではあるけれど、「家族以外の人と久しぶりに会えた!」「今の気持ちを話せた!」という声をいただいています。遠方の方(海外も!)やお時間の取れなかった方が集まれるのもオンラインならではの。画面で初対面のお二人が後日カフェで待ち合わせ、という嬉しい出会いもありました。ご自宅のパソコンやスマホで参加でき、お子さまと一緒に、操作が不安でも大丈夫。私たちも初めてです。一緒に学びながら、新しい出会い、新しいつながりを楽しんでみませんか? ご参加をお待ちしています。(オンラインイベントの詳細は、このチラシ中面をご覧ください。)

comachi café

2020 Event 7月

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。7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。

1日 **暮らし**

(水) 10:30-12:00

**離乳食のギモンを解決！
1人目ママのための離乳食講座：後期・完了期**

食べてくれない・食べ過ぎている・これで合っているの？等々、一人ひとり違うスタートしてからの困り事、再確認していきましょう。

場 Zoomミーティングルーム **定** 3名

料 テキストデータ3000円 **対** 離乳食後期・完了期のお子さまのママ・パパ

料 テキスト郵送3500円 **対** 離乳食後期・完了期のお子さまのママ・パパ

申 問 poche.yokohama@gmail.com (ポッシュ)

2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自由に編み物をします。Zoomを利用した少人数でのレッスン。お気軽にご参加ください。

場 Zoomミーティングルーム **定** 3名

料 1500円 **対** 編み物やってみたいという方ならどなたでも

申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0702/

2日 **つながる**

(木) 10:30-12:00

**【Zoomでふらっとご来店♪】
こまちカフェ オンライン視察会**

こまちぶらす居場所づくりコーディネーターがその日の店内の様子、団体の活動についてご案内いたします。

場 Zoomミーティングルーム **定** 4名

料 2200円 **対** こまちカフェに興味をお持ちの方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

9日 **学びあい**

(木) 10:30-12:00

【オンラインでご案内】こまちぶらす事業紹介「ウェルカムベビープロジェクト」編

取り組みの概要、地域・企業・行政との関わり、どんなことを大切にして事業を進めているか等についてご案内。

場 Zoomミーティングルーム **定** 4名

料 3300円 **対** ウェルカムベビープロジェクトに興味のある方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

10日 **つながる**

(金) 10:00-12:00

**こまちカフェお手伝い登録会
～こまちパートナーになりませんか？～**

こまちカフェに関わってみたいなあという方に向けて、月に1回お手伝いの登録会を行っています。

場 Zoomミーティングルーム **定** 6名

料 550円 **対** こまちカフェに興味のある方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

15日 **暮らし**

(水) 10:30-12:00

**離乳食のギモンを解決！
1人目ママのための離乳食講座：初期・中期**

そろそろ離乳食始めなくちゃ…という方、スタートしたけどどうもうまくいかない方に、離乳食のキホンをお伝えします。

場 Zoomミーティングルーム **定** 3名

料 テキストデータ3000円 **対** 離乳食を始める前、初期・中期のお子さまのママ・パパ

料 テキスト郵送3500円 **対** 離乳食を始める前、初期・中期のお子さまのママ・パパ

申 問 poche.yokohama@gmail.com (ポッシュ)

17日 **からだを動かす**

(金) 10:00-11:00

心も体も快適に♪お産が楽しみになる マタニティヨガ

変化の大きい妊娠期は、ヨガで体と心を丁寧にケアしましょう。赤ちゃんがもっと愛おしくなりますよ♡

場 オンライン **定** 5名

料 1100円 **対** 妊娠中の方で16週以降の安定期に入った方

申 問 https://msh.jp/manmarukosodate

20日 **暮らし**

(月) 14:00-15:00

<オンライン開催> 産後1か月ママの会

赤ちゃん1日中向き合っているお母さん、ちょっと肩の力を抜いておしゃべりしましょう♪出入り自由ですのでお気軽にご参加ください。

場 Zoomミーティングルーム **定** 6組

料 無料 **対** 主に産後1か月～4か月の親子

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

22日 **からだを動かす**

(水) 10:00-11:00

子育て歴不問！子育てママのヨガ

元気なママはちゃんと自分のケアをしている！夏バテしない体をヨガで手に入れよう♪

場 オンライン **定** 10名

料 1100円 **対** 子育て中のすべてのママ

申 問 https://msh.jp/manmarukosodate

31日 **つながる**

(金) 10:00-12:00

ほっとひと息金曜日 ～不登校・ひきこもりの親ができること～

7月はお話会。いろんな人のお話を聞いたりご自分の気持ちをお話していただき、少しでも気持ちが前向きになっていただけたらと思っています。

場 Zoomミーティングルーム **定** 10名

料 550円 **対** 不登校・ひきこもりのお子さんのご家族や関わりのある方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

**新型コロナウイルス対策による
カフェのイベント開催について**

こまちカフェは、飲食の場・小さなお子さんが集まる場であること、換気や密度など様々な観点から検討した結果、8月末まで人の集まるイベントの開催中止を決定いたしました。つきましては、イベントは全てオンラインでの開催となっております。パソコンやスマホから気軽に参加できますので、皆さんの参加をお待ちしています。

こまちカフェホームページのイベントカレンダーは随時更新、多数イベント掲載しております。併せてご利用ください。

comachi café Online Shop

こまちカフェの **オンラインショップ** はじめました

よく耳を澄ますと、ミシンを踏む音、ハサミが軽快に刻むリズムが聞こえてきます。くすぐすと笑う声や、ビスコッティを焼く香りも。このショップでは、届く先の誰かを思い浮かべながら、毎日あらたなコトとモノがつくられています。あなたやあなたの大切な人に届きますように。

<https://comachiplus.stores.jp/>

略称マーク説明

場 = 開催場所 料 = 参加費 定 = 定員 対 = イベント対象

無料 = 無料のイベント 連続 = 連続の講座 単発 = 単発の講座

申 問 = 申込先・問合せ先 (こまちぶらす以外の主催です。ご連絡はこちらへお願いします。)

こまちぶらす主催 = こまちぶらすが主催のイベント。申込み、問合せは、こまちカフェ ☎070-5562-9555 まで

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>

3日 **学びあい**

(金) 10:00-11:30

でこぼこの会 オンライン勉強会

リクエスト開催の勉強会「佐々木正美ノートを使って③」～発達障害を持つ子どもと集団生活～をオンラインで開催します♪

場 Zoomミーティングルーム

料 880円 **定** 10名 **対** 内容に興味のある方どなたでも

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

8日 **からだを動かす**

(水) 10:00-11:10

親子時間を楽しくもう♪ベビーヨガ (赤ちゃん体操) + おしゃべり30分

赤ちゃん体操で親子のふれあいタイム♪赤ちゃんの運動機能アップや情緒の安定に効果バツグン！

場 オンライン **定** 8組

料 1000円 **対** 親子(1か月半～よちよち歩き)(妊娠中でも安定期からOK)

申 問 https://msh.jp/manmarukosodate

8日 **からだを動かす**

(水) 11:30-12:00

産後ダイエットに！ストレッチ&有酸素エクササイズ

産後どうしても戻らない体型・・・7月はヒップアップ！有酸素運動でストレス解消にも◎

場 オンライン **定** 8名

料 880円 **対** 子育て中のすべてのママ

申 問 https://msh.jp/manmarukosodate

15日 **暮らし**

(水) ①13:00～②14:00～ **無料**

おひるねたいむ

戸塚区役所内子育て応援ルームとことこにて子育て情報コンシェルジュをしています。オンラインで今の気持ちをお話してみませんか？30分1対1でのお話になります。

場 オンライン **定** 13:00～1名、14:00～1名

料 無料 **対** 女性

申 問 mayametua@gmail.com (島崎麻矢)

16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自由に編み物をします。Zoomを利用した少人数でのレッスン。お気軽にご参加ください。

場 Zoomミーティングルーム **定** 3名

料 1500円 **対** 編み物やってみたいという方ならどなたでも

申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0716/

16日 **学びあい**

(木) 13:00-15:00

【オンラインで学びあい】居場所のファンディング講座 ～"ファン"と共に歩むファンディング～

こまちぶらすの事例をお伝えしつつ、居場所に関わる皆様と、寄付や資金面での運営について学びあう講座です。

場 Zoomミーティングルーム **定** 8名

料 3300円 **対** 居場所の運営資金・寄付に関心のある方

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

22日 **からだを動かす**

(水) 11:30-12:00

子どもの運動能力アップ！親子でできることも体操教室

運動が苦手でも大丈夫！走る・飛ぶ・投げるなどの運動の基礎を作る楽しいそう教室♪

場 オンライン **定** 5組

料 700円 **対** 親子(3～6歳)

申 問 https://msh.jp/manmarukosodate

27日 **学びあい**

(月) 10:00-11:30

ケアラズカフェ『えんがわ』～大切な家族の最期・「看取り」について～

えんがわ×カフェ「看取りと」コラボ企画。「看取り」の方と一緒に、大切な人の大切な時について話します。

場 Zoomミーティングルーム **定** 8名

料 550円 **対** どなたでも

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

30日 **学びあい**

(木) 10:30-12:00

【オンラインでご案内】こまちぶらす事業紹介「つながりデザイン編」

カフェという居場所から、「その人らしい活躍」を育む仕組み、そこから生まれたものについてご案内します。

場 Zoomミーティングルーム **定** 4名

料 3300円 **対** どなたでも

申 問 こまちカフェ 070-5562-9555

緊急事態宣言！のあと、みんなどんな風に過ごしてた？スタッフにきいてみました

こまちぶらすスタッフ 大塚さん
夫、娘8才、息子5才

2月末の突然の休園休校に、4月の緊急事態宣言を受けてのおうち時間。「いつまで続くのか…」と気が遠くなることや、連日の姉弟喧嘩に疲れること、子どもたちの毎日が「これでいいの？」と焦る気持ちもありながら、今ならではの楽しみも見つけつつなんとか過ごしてきました。

こまちひろば とまとさん

まだまだ普段通りの生活が送れず、ストレスを感じている方も多いと思います。大人が感じているのなら、それは子ども達にも伝わっているはず。そんな中で、安心して親子で楽しんでほしい、という願いから「オンラインこまちひろば」が生まれました。ちょっとした隙間時間に、顔と顔を合わせてやり取りができるオンラインの空間です。

マスクや感染の心配をせず笑い合えたら、体も心もゆるんでリラックスしてもらえたら嬉しいです。画面越しに、お子さんと手遊びをしたり、スタッフ手づくりのおもちゃで遊んだり。ママ同士のおしゃべりも楽しめます。「オンラインこまちひろば」はこまちスタッフが皆さんを笑顔で迎えます。ぜひ、遊びに来てください♪

7月のオンラインこまちひろば **無料**

1歳～3歳 (未就園児さん向け)
7月2日(木) 10:30～11:00
7月15日(水) 10:30～11:00

3歳～6歳 (未就学児さん向け)
7月9日(木) 10:30～11:00
7月22日(水) 10:30～11:00
申込 ▶ 070-5562-9555(こまちカフェ)

こまちカフェ ホームページ

こまちぶらす ブログ 事業を紹介

こまちカフェ Facebook カフェの出来事紹介

こまちカフェ Twitter カフェのつぶやき

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