

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



旭町通商店会からのお知らせ

旭町通商店会未病改善プロジェクト『健康ウォーキングラリー』は
諸事情により開催を取りやめ、来春以降に延期とさせていただきます。

恒例第7回健康ウォーキングラリーは
準備が整いましたら、お知らせさせていただきます。

supported by

こまちぷらすさんと共に進めていきます
おひさまおすそわけプロジェクト

停電時、電気のおすそわけを太陽光発電で

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

まずはお問い合わせ下さい



えんがわ

誰かを「ケア」しているあなたのための・・・

子育ても介護も1人で抱えないために
思いを話し合える場を
こまちカフェにてorオンラインで
月1回開催しています。
詳細はこちらから →

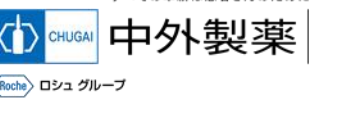



中外製薬は戸塚のまちづくりと
街での子育てを応援します。

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



comachi café

10
2020
OCT



10/4
Sunday
10:00-13:00

大切な人への贈り物展



大切な人へ、贈り物を。カフェ全体に手づくりの作品を並べた販売会を開催します。 詳細は▶https://www.instagram.com/comachi_cafe_haco/

comachi café Online Shop



こまちカフェのオンラインショップ。
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/>

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

ランチタイム
(2部制・予約優先)
①11:00～12:20
②12:30～13:50

カフェタイム
10:00～10:50 L.O.
14:00～17:00 16:00

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。

Instagram
[comachi_cafe_haco](https://www.instagram.com/comachi_cafe_haco/)



～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



「大変だね」より「おめでとう」を
～三つ子ママのスタッフより～

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 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

三つ子の妊娠を知った日、私はそれまで自分のいた大きな輪の中から突然、ポーンと外に出された感じでした。「おめでとう」より「大変だね」と言われることが多く、他の人とは違うのだと感じました。三つ子の妊娠・出産について調べてもわからず、生まれた未熟児3人の成長の仕方は育児本通りではない。一人で三つ子を連れて、ドアから一步出る方法がわからない。再び大きな輪の中に入ろうという気になり、物理的に入ることができず、とても時間がかかりました。私一人の力では難しく、家族や近所の人、ボランティアさん、友達が、傍にいて私たちのペースに合わせて手伝ってくれました。その積み重ねで、私と子ども達の今日があります。そんなふうに赤ちゃんとお家の方を温かく見守り、ゆるやかに傍にいてくださる人がこの町に、この社会に増えたらと願っています。

11月7日(土)多胎赤ちゃんの両親講座を開催します。詳細は⇒<https://comachiplus.stores.jp/items/5f3e1ea7d3f16732acff196b>

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。10月はこまちカフェのイベントスペースで参加するイベント、おうちからオンラインで参加するイベントの両方を行っています。外出に不安のある方も、リアルでお話したい方も、このイベントカレンダーを、人に会ったり、おうちに居て話したり、体を動かしたり、リフレッシュのきっかけづくりにご利用ください。

1日

趣味

1日

10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編み、棒針編みなど問わず、自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。初心者、赤ちゃん・お子様連れ大歓迎。

場

イベントスペース

定

4名

料

1800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/amicafe1001/

7日

ワークショップ

7日

11:30-12:15

まんまる抱っこ快適抱っこ紐の付け方講座

赤ちゃんの体の発育を妨げない抱っこことママも快適な抱っこ紐の付け方を学べます。

場

イベントスペース

定

4組

料

800円

対

親子(1か月半～1歳くらい)

申 問

https://mosh.jp/classes/page/14385

16日

からだを動かす

16日

(金) 10:00-11:00 (B)11:15-12:15

ママも赤ちゃんも楽しめる！ママ＆ベビーヨガ

産後ママのためのママヨガ、赤ちゃんのためのベビーヨガと一緒に楽しめるクラス♪2つの時間帯からお選びください！

場

イベントスペース

定

4組

料

2500円

対

親子(1か月半～1歳半ごろ)

申 問

https://mosh.jp/classes/page/14338

22日

オンライン開催

暮らし

22日

(木) 11:00-11:30

マタニティ＋産後ママ会

妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうしてゐる？ちょっとみんなでお話しませんか。プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフが一緒に話します。

場

Zoomミーティングルーム

料

無料

定

8名

対

マタニティ～産後3か月くらいまでのパパ・ママ

申 問

welcomebaby@comachiplus.org

29日

趣味

29日

(木) 10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編み、棒針編みなど問わず、自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。初心者、赤ちゃん・お子様連れ大歓迎。

場

イベントスペース

定

4名

料

1800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/amicafe1029/

1日

オンライン開催

暮らし

1日

(木) 11:00-11:30

マタニティ＋産後ママ会

妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうしてゐる？ちょっとみんなでお話しませんか。プレママ・プレパパ講座を担当しているスタッフが一緒に話します。

場

Zoomミーティングルーム

料

無料

定

8名

対

マタニティ～産後3か月くらいまでのパパ・ママ

申 問

welcomebaby@comachiplus.org

13日

暮らし

13日

(火) 10:00-11:30

低金利時代だから得する！！住宅ローンの組み方

購入を検討中の方、既に入居された方も、知って得する「住宅購入の基礎知識」・「住宅ローンの組み方」をお教えます。

場

イベントスペース

定

5名

料

無料 1ドリンク付

対

どなたでも(子連れOK)

申 問

cafeoyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

17日

オンライン開催

暮らし

17日

(土) 10:10-11:30

ふるさと納税、貯め方セミナー(さきめしチケット付)

マイナポイントやふるさと納税などのお得情報、賢いお金の貯め方のイロハがわかります。★参加者には、畑プレートのさきめしチケット1枚お渡し。

場

オンライン

対

子育て中のご家族

料

無料

対

プレママパパ

申 問

keisuke.igarashi@msa-lc.com (五十嵐)

22日

子どもと一緒に

22日

①10:00～
②10:45～ ③11:30～

授乳フォト撮影会

ママフォトグラファーターが、赤ちゃんとの授乳する姿をナチュラルに撮影。母乳でも哺乳瓶でも授乳している姿は瞬間。かけがえのない思い出に。

場

イベントスペース

定

各回1組

料

データ3枚3000円～

対

親子(0～1歳半)

申 問

https://www.aigelband.com/

30日

こまちぶらすを知る

30日

(金) 10:00-12:00

こまちパートナー登録会
～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あなたという方に向けて、月に1回お手伝いの登録会を行っています。

場

イベントスペース

定

4名

料

550円

対

こまちのお手伝いに興味のある方

申 問

tsunagari@comachiplus.org

2日

オンライン開催

学びあい

2日

(金) 10:00-11:30

でこぼこの会 「先輩ママのお話を聞く会」
～感覚過敏のお子さんの子育て～

お子さんの発達に悩みながら歩んできた子育てを先輩ママにお話しいただきます。

場

Zoomミーティングルーム

料

880円

定

6名

対

お子さんの発達が気になる保護者支援者、当事者、ご関心のある方

申 問

dekobokostaff@comachiplus.org

14日

オンライン開催

暮らし

14日

(水) 10:30-11:00

オンラインこまちひろば

オンライン(PC・タブレット・スマホで参加)のママたちのおしゃべりの場です。10月のテーマは「子どものイヤイヤ期、どうしてる？」お気軽にご参加ください！

場

Zoomミーティングルーム

料

無料

定

4組

対

親子(1歳～3歳)ママのみの参加OK

申 問

comachihiroba@comachiplus.org

19日

暮らし

19日

(月) 13:30-15:00

産後1か月ママの会～ママのための「じぶん」時間

赤ちゃんとも1日中向き合っているママたちが集まり、ゆっくりお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しむ会です。

場

イベントスペース

定

4組

料

無料

対

0歳児の親子

申 問

yoyaku@event.comachiplus.org

23日

つながる

23日

(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～

10月はおしゃべり会です。同じ経験をしている人とお話ししたり、情報交換することで安心感を得たり、少し肩の力を抜いていただけたらと思っています。

場

イベントスペース

定

4名

料

550円

対

小・中・高校生年代の子を持つ方
不登校・ひきこもりの子の関係者

申 問

hitoiki@comachiplus.org

- おもちゃ、赤ちゃんが寝た時のお布団の貸し出しを現在お休んでいます。必要に応じて、お気に入りのおもちゃやバスタオルなどをご持参ください。
- スタッフや同時間お過ごしのお客様の感染などが判明した場合には、事前にいただいていた連絡先にご連絡いたします。

当面の間は、みなさまにもいろいろと協力いただきながらのこまちカフェの運営になります。ご理解いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

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

ドリンク付

=参加費に1ドリンク込み

ランチ付

=参加費にランチ代込み

交流

=ランチ交流会のあるイベント(ランチ代別途)

見守

=見守りさんがいるイベント

連続

=連続の講座

単発

=単発の講座

親子

=親子参加のイベント

ひとり

=おひとり様からどうぞ

申 問

=申込先・問合せ先 (こまちぶらす以外が主催するイベントは、こちらへお願いします。)

こまち主催

=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

赤ちゃん歓迎！泣いても大丈夫！なイベント

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

ワークショップ

3日

(土) 13:00-15:00

海のランプをつくろう♪こどもきらきらひろば

あまり学校が好きじゃない子が遊べる居場所。シーグラスなどでランプをみんなで楽しく作ってみませんか。

場

イベントスペース

定

4名

料

500円

対

小学4年生～中学生
あまり学校が好きじゃない子

申 問

staff@comachiplus.org

15日

趣味

15日

(木) 10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編み、棒針編みなど問わず、自分の編みたいものを自由に編んでいたいただけます。初心者、赤ちゃん・お子様連れ大歓迎。

場

イベントスペース

定

4名

料

1800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/amicafe1015/

20日

暮らし

20日

(火) 10:00-11:30

ママのための家計セミナー

ママさんが気になる家計のこと、人生の3つの資金を貯めるための5つのポイントをわかりやすくお教えます。

場

イベントスペース

定

5名

料

無料 1ドリンク付

対

どなたでも(子連れOK)

申 問

cafeoyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

26日

オンライン開催

こまちぶらすを知る

26日

(月) 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

こまちカフェに関心のある方どなたでも

申 問

tsunagari@comachiplus.org

新型コロナウイルスの影響が少なくない戸塚区でお互いを応援し合うための、共生チケット

戸塚区内のお店で利用できる先売りチケット「シンビオチケット」をこまちカフェでも販売＆利用開始しています。

新型コロナウイルスが私たちの暮らしや商売に大きな影響をもたらすようになって久しいですが、そんな時にこそお互いが地域内で助け合おう！という気持ちで発売しているチケット。このチケットをきっかけに、普段は訪れない戸塚のまちや店舗、もちろん「こまちカフェ」にも、足を運んでいただければ、と思っています。

※Symbioticketは10,000円で購入し、11,000円分(1,000円×7枚、500円×8枚)が1セットになっているチケットです。(お釣りは出ません。発行日から6か月が有効期限となります。)

シンビオチケットが買える・使えるお店など詳しくはこちらのサイトから

<http://symbioticket.com/>

●イベントは予約制です。参加前に申込みましょう。 ●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。

こまちカフェ TEL 070-5562-9555(月～土10:00～17:00日祝定休) MAIL yoyaku@event.comachiplus.org

こまちカフェ
ホームページ

こまちぶらす
ブログ
こまちぶらすの
事業を紹介

こまちカフェ
Facebook
カフェの
出来事を紹介

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