

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

Reche ロシュグループ

こまちぶ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、電気のおすそ分けを太陽光発電で

【事業所さま限定】
初期費用0円で太陽光発電を！
90m以上の傾斜・折板屋根で低圧契約が条件になります

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

まずはお問い合わせ下さい

ウェルカムベビープロジェクト®
～ 2021年度の出産祝い準備中～

Welcome Baby Project

「未来の担い手である赤ちゃんとその家族を、地域のみならずで歓迎する当たり前の社会へ」

ウェルカムベビープロジェクトでは、まちのみんなからの出産祝いをお贈りしています。「まちの人とつながる」出産祝いをコンセプトにしているため、ただお品やサービスを贈るだけではなく、赤ちゃんとその家族がまちに出るきっかけや、まちや社会の人とつながる仕組みをお届けすることを大切にしています。

この出産祝いで届くプレゼントは、毎年、まちのお店・商店会・会社の皆さんが応募してくださり、選考委員より認定されたものです。今年1月に選考会が開催され、2021年の出産祝いが決定しました。横浜市戸塚区では、コットンバッグや絵本、家事代行サービスやまちのお店の割引券等（一部数量限定）が出産祝いとなりました。

4月から生まれる戸塚区在住の赤ちゃんに、まちのみんなの思いをいっぱいのお届けしていきます。

ウェルカムベビープロジェクトHP
<https://welcomebabyjapan.jp/totsuka/>

comachi café

密を避けた家族旅行・ペット旅に！
テレワーク利用・ワーケーションに！

詳細・予約はこちら

※ご予約時に入力ください！
特典：5%割引クーポンコード「WELCOME TO CARSTAY」

はじめてのキャンピングカー旅は Carstay (カーステイ) で！

未来は、どうしたいだろう？

イミカ

こまちぶらすの活動へのご支援ありがとうございます。

こまちカフェ
LINE公式アカウント

ぜひ友だちになってください！
カフェの新しい情報を配信しています。

LINEアプリでQRコードを読み込むか、IDを入力してください。

QRコード ID
@esq7414z

comachi cafe休業日

4 営業日カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

comachi café Online Shop

こまちカフェのオンラインショップ

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

ランチタイムのお席はネット予約で

こまちカフェのランチタイム（2部制）のお席をWEBからご予約いただけるようになりました！

こまちカフェホームページのトップバナーや、こちらのQRコードからご予約サイトをご覧ください。

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+

haco+(はこぶらす)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

～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、サポート企業の方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



春メニューになりました

comachi plus 認定特定非営利活動法人 こまちぶらす

「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>

JR・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



春は、別れと新しい出会いの季節。気が急くように咲き、舞い散る桜の花を見ながら、新しい未来のために私たちは前向きに進んでいきたいと感じています。こまちカフェでは3月より、新玉ねぎやスナップえんどうなど色鮮やかな春野菜をふんだんに取り入れた春メニューをご提供しています。新しく考案した「しらたきのジェノベーゼ」は、小松菜をベースに炒り大豆で香ばしさを出しました。テイクアウトのお弁当やお惣菜でも味わっていただけます。デザートには季節限定で「桜と抹茶のケーキ」をご用意。「桜あん」が練り込まれていて、ほんのりした甘さと塩気を楽しめます。ぜひ春を感じに、こまちカフェにいらしてくださいね。

- 場 = 開催場所
 - 料 = 参加費
 - 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
 - 連続 = 連続の講座
 - 申込 = 申込先・問合せ先
 - 親子 = 赤ちゃん歓迎!泣いても大丈夫!なイベント
 - 見守り = 見守りさんがいるイベント
 - 親子参加 = 親子参加のイベント
 - おひとり様 = おひとり様からどうぞ
- 申込み・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。)



QRコードの読み取りができない場合はこちら

<http://comachicafe.com/event>

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。このイベントカレンダーを、カフェで人に会ったり、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 オンライン開催 **暮らし**

(木) 11:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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、どうしてる?ちょっとみんなで話ませんか。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お話します。

場 Zoomミーティングルーム
料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ (1歳の誕生日まで)
申 問 welcomebaby@comachiplus.org

2日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(金) 10:00-11:00

ママの体とココロのリフレッシュ♪マタニティ産後ヨガ

忙しい毎日をご過ごすママに休息を。子どもと元気に過ごすための1時間のセルフケアタイム♪

場 イベントスペース&オンライン
料 2000円 対 安定期の妊婦さん 子育て中のママ
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

2日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(金) 11:20-12:20

5月定期コース説明会付き♪ふれあいベビーヨガ体験会

5月からのベビーヨガ定期コース説明会を兼ねたベビーヨガの体験会。まずはやってみよう!

場 イベントスペース&オンライン
料 1000円 対 親子 (1か月半~よちよち歩き頃)
申 問 manmaruyoga@gmail.com (ママとベビーのhappy子育て空間 まんまる(manmaru yoga))

5日 **からだケア**

(月) 10:00-10:50

あったかおてて ~毎日の頑張りを労わる時間~

毎日子育てや介護を頑張っているあなたの心と身体を「あったかおてて」で緩めるお手伝いをいたします。20分~赤ちゃん・お子様連れ大歓迎!

場 カフェスペース
料 2750円 1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 ippoiamo@gmail.com(あったかおてて (小黒・秋元))

6日 **暮らし**

(火) 10:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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します。

場 イベントスペース
料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

7日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(水) 10:00-11:00

五感刺激でからだが育つ!ふれあいベビーヨガ

首すわり前の赤ちゃんから親子で楽しめる動きたい欲求を満たす赤ちゃんのための体操。その時の赤ちゃんのいろいろな表情を楽しんで♪

場 イベントスペース&オンライン
料 2000円 対 親子 (1か月半~よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14389

7日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(水) 11:20-12:20

5月定期コース説明会付き♪ふれあいベビーヨガ体験会

5月からのベビーヨガ定期コース説明会を兼ねたベビーヨガの体験会。まずはやってみよう!

場 イベントスペース&オンライン
料 1000円 対 親子 (1か月半~よちよち歩き頃)
申 問 manmaruyoga@gmail.com (ママとベビーのhappy子育て空間 まんまる(manmaru yoga))

8日 **趣味**

(木) 10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編みでご自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。編みたいものをお持ちください。

場 イベントスペース
料 1800円 対 どなたでも (子連れOK)
申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0408/

8日 オンライン開催 **暮らし**

(木) 11:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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、どうしてる?ちょっとみんなで話ませんか。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お話します。

場 Zoomミーティングルーム
料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ (1歳の誕生日まで)
申 問 welcomebaby@comachiplus.org

9日 **カフェでつながる**

(金) 10:00-12:00

でこぼこの会 「お話し」

お子さんの発達が気になる保護者や、障害児を支援する方々がつながり、お話をしたり地域の情報を伝えたりするお話し会です。

場 イベントスペース
料 550円 対 お子さんの発達が気になる保護者 支援者、発達障害にご関心のある方
申 問 dekobokostaff@comachiplus.org

13日 **暮らし**

(火) 10:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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、既に購入された方も、知って得する「住宅購入の基礎知識」「住宅ローンの組み方」をお教えします。

場 イベントスペース
料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

14日 6回連続講座 **子どもと一緒に**

4月スタートクラス

(水) 10:00-11:00

初めての子育ても安心♪つながる話せるベビーマッサージ教室

初めての子育ての不安も解消できちゃうベビーマッサージ。ママも楽しくおしゃべり

場 イベントスペース
料 12000円(6回分) 対 親子(2か月~1歳頃)
申 問 baby mama.peekaboo@gmail.com(佐々木綾子)

14日 6回連続講座 **子どもと一緒に**

4月スタートクラス

(水) 11:20-12:20

あかちゃんの気持ちがわかる♪赤ちゃんサイン

遊びながらサインをお伝えするので、サイン育児が楽しく始められ、6回のコースでママたちとの交流も深められます。

場 イベントスペース
料 16000円(6回分) 対 親子 (6か月~お話できる前)
申 問 poche.yokohama@gmail.com (ポッシュ)

15日 **子どもと一緒に**

(木) ①10:00~ ②11:00~

ママと赤ちゃんの撮影会&授乳フォト

ママフォトグラファーによる赤ちゃんとお母さんの撮影会。自然な姿を撮影します。希望の方は授乳する姿を撮影します。かけがえない思い出になります。

場 イベントスペース
料 データ3枚3000円~ 対 親子 (0~2歳くらい)
申 問 https://www.aigelband.com/

16日 カフェ&オンライン開催 **ワークショップ**

(金) 10:00-11:00

ママも赤ちゃんも快適!正しい抱っこ紐の使い方講座

痛い・ツライ抱っここのままでいいですか?お互いが心地よい抱っこの基本と正しい抱っこ紐の使い方が学べます。

場 イベントスペース&オンライン
料 1000円 対 妊婦さん 親子(1か月検診後~1歳頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14385

16日 オンライン開催 **こまちを知りたい!**

(金) 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
料 2200円 対 こまちカフェにご関心のある方どなたでも
申 問 tsunagari@comachiplus.org

16日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(金) 11:20-12:20

五感刺激でからだが育つ!ふれあいベビーヨガ

首すわり前の赤ちゃんから親子で楽しめる動きたい欲求を満たす赤ちゃんのための体操。その時の赤ちゃんのいろいろな表情を楽しんで♪

場 イベントスペース
料 2000円 対 親子 (1か月半~よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14389

17日 **カフェでつながる**

(土) 13:00-15:00

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~

4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、情報交換を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
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

19日 **学びあい**

(月) 10:00-11:30

ケアラズカフェ『えんがわ』~「旅のことば」カードで語ろう~

認知症とともによりよく生きるためのヒントが見つかったカードを手にご自身やご家族のこと、話し合いませんか?

場 イベントスペース
料 550円 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

19日 **暮らし**

(月) 13:30-14:30

マタニティ+産後ママカフェ

妊娠中の気になること、赤ちゃんとの生活、どうしてる?ちょっとみんなで話ませんか。参加費の中にこまちのお菓子が含まれます。

場 イベントスペース
料 550円 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ (1歳の誕生日まで)
申 問 welcomebaby@comachiplus.org

20日 **暮らし**

(火) 10:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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します。

場 イベントスペース
料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

21日 **からだケア**

(水) 10:00-10:50

あったかおてて ~毎日の頑張りを労わる時間~

毎日子育てや介護を頑張っているあなたの心と身体を「あったかおてて」で緩めるお手伝いをいたします。20分~赤ちゃん・お子様連れ大歓迎!

場 カフェスペース
料 2750円 1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 ippoiamo@gmail.com(あったかおてて (小黒・秋元))

21日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(水) 10:00-11:00

五感刺激でからだが育つ!ふれあいベビーヨガ

首すわり前の赤ちゃんから親子で楽しめる動きたい欲求を満たす赤ちゃんのための体操。その時の赤ちゃんのいろいろな表情を楽しんで♪

場 イベントスペース
料 2000円 対 親子 (1か月半~よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14389

21日 カフェ&オンライン開催 **からだを動かす**

(水) 11:20-12:20

ママの体とココロのリフレッシュ♪マタニティ産後ヨガ

忙しい毎日をご過ごすママに休息を。子どもと元気に過ごすための1時間のセルフケアタイム♪

場 イベントスペース
料 2000円 対 安定期の妊婦さん 子育て中のママ
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

22日 **趣味**

(木) 10:00-12:00

あみカフェ

かぎ針編みでご自分の編みたいものを自由に編んでいただけます。編みたいものをお持ちください。

場 イベントスペース
料 1800円 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 https://www.kokuchpro.com/event/amicafe0422/

22日 オンライン開催 **暮らし**

(木) 11:00-11:30 **無料** **こまち主催**

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、どうしてる?ちょっとみんなで話ませんか。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お話します。

場 Zoomミーティングルーム
料 無料 対 マタニティ~0歳児のパパ・ママ (1歳の誕生日まで)
申 問 welcomebaby@comachiplus.org

23日 **こまちを知りたい!**

(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?~

こまちぶらすのさまざまな活動を、一緒に作りませんか?子連れでも、育休中でもできる活動がいろいろあります♪

場 イベントスペース
料 550円 対 子育て中のお母さん どなたでも(子連れOK)
申 問 tsunagari@comachiplus.org

26日 カフェ&オンライン開催 **子どもと一緒に**

(月) 10:00-11:00

イースター★英語の絵本であそびましょ♪

親子でイースターにちなんだ歌や手遊び、絵本のお話をします。素敵なお話の時間もあそびましょ!

場 イベントスペース
料 0~4歳の親子
料 カフェ1000円 オンライン700円
申 問 https://tss.labo-party.jp/event_form/2046/

26日 **学びあい**

(月) 15:30-17:00

キッズてづくりひろば

小学生のための手芸教室です。楽しくのんびりおしゃべりしながら楽しんでもらいたいと思っています。月1回テーマを決めて作品作りをします。

場 イベントスペース
料 1500円 対 小学1年生~6年生
申 問 https://www.facebook.com/momokasiopeia/

27日 **暮らし**

(火) 10:00-11:30 **無料** **こまち主催**

確定拠出年金セミナー

確定拠出年金(個人型)が、専業主婦、公務員の方を含め60歳未満の全ての方がご利用できるようになりました。基本的なことからわかりやすくご説明いたします。

場 イベントスペース
料 無料1ドリンク付 対 どなたでも(子連れOK)
申 問 cafeyoyaku@outlook.jp (丹治・石塚)

●イベントは予約制です。参加前に申込みましょう。 ●イベントの定員数や参加に必要な持ち物は、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