

supported by

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



※ご予約時に必ずご確認ください！  
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！

# それって私のせい？



えんがわ 大切な人の大切な時に  
ついて話してみませんか？

～ケアラズカフェえんがわのお誘い～

こまちカフェでは、子育てや介護など、誰かの「ケア」をするあなたのための「ケアラズカフェえんがわ」を月1回開催しております。

7月のえんがわは、看取り士の方とのコラボ企画です。いつかは訪れる大切な家族の「最期」。本人が望むことは何か？その時、自分にできることは何か？気になること、不安なこと、思うこと、さまざまな気持ちがあると思います。

また、家族の「最期」を考えることは、自分自身がどう生きたいか、どうその時を迎えたいか考える入口にもなります。

「看取り士」の方と一緒に、大切な人の大切な時に  
ついて話してみませんか？



■ イベント詳細 ■  
えんがわ×カフェ「看取りと」コラボ企画  
～大切な家族の最期・「看取り」について～

日時：7月26日（月）10:00～11:30  
場所：こまちカフェ イベントスペース  
参加費：550円（税込）  
定員：6名  
協力：日本看取り士会認定看取り士  
杉本由美氏

お申込QRコード

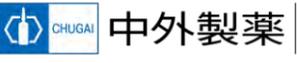


中外製薬は戸塚のまちづくりと街での子育てを応援します。

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 cafe休業日

7 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	31

こまちぷらすの活動へのご支援ありがとうございます。

new  
珈琲が新しくなりました。



こまちカフェのオリジナル珈琲は、砂糖を焦がしたようなちよっぴり甘い香り、口にいれるとみかんのような柑橘系の味が広がります。いつかのこと、誰かのことを思い出しながら飲めるような味をイメージして作りました。  
珈琲を飲みながら、あなたはどんな時間を思い出しますか？

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 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+



Instagram  
comachi\_cafe\_haco

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な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)

# comachi café

7  
2021  
Jul  
こまちカフェ




こまちカフェ 夏メニューのご紹介

今年の夏メニューは、横浜市新市庁舎（桜木町）内にある「TSUBAKI食堂」さんとのコラボ！とつか区民活動センターや戸塚の歴史に詳しい方にご協力いただき、メニュー開発をしました。「こまちカフェ」と「TSUBAKI食堂」で同じメニューをご提供します。（TSUBAKI食堂のみ6/1～6/15期間限定、「こまちカフェ」ではお弁当のお持ち帰りでもお楽しみいただけます♪）  
戸塚の小間農園からのお野菜をふんだんに使ったお料理は、一品一品がそれぞれ戸塚の風景や歴史の一部を表現しています。いろんな場面を思い浮かべ、何を表しているか想像しながら楽しんで召し上がってください。回答は是非スタッフに聞いてくださいね！

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>

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



# comachi café event 7月

略称マーク説明

場=開催場所 料=参加費(税込) 対=イベント対象

無料=無料のイベント 円付=参加費に1ドリンク込み 見守り=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 おひとり様=おひとり様からどうぞ

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

こまちぶらずが主催のイベント。申込み・問合せはこまちカフェ ☎070-5562-9555まで

## 2日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(金) 11:20-12:20

### 体が硬くても気持ちいい! マタニティ産後ヨガ

初心者さんでも安心♪体スッキリ、気持ちはほくほく♡自分のための時間が子育てをもっと楽しくします♪

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>

## 8日 オンライン開催 暮らし

(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、どうしてる?ちょっとみんなでお話ませんか。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 [yoyaku@event.comachiplus.org](mailto:yoyaku@event.comachiplus.org)

## 15日 からだケア

(木) 10:00-10:45

### 「ヘッドケア」で頭スッキリ体も気持ちも軽やか

今日は考え疲れを忘れて、椅子に座って一呼吸。ゆったりと自分だけの時間をあなたに。初めて割引あります♪

場 カフェスペース  
料 2900円~(1ドリンク付き) 対 どなたでも  
申問 <https://tol-app.jp/s/hanaemi55>

## 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~

7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](mailto:hitoiki@comachiplus.org)

## 21日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(水) 11:20-12:20

### 五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>

ハイハイや歩くための準備運動「ベビーサーファー」♪体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガ♪

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/31737>

## 6日 暮らし

(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](mailto:cafeyoyaku@outlook.jp) (丹治・石塚)

## 8日 カフェ&オンライン開催 お話会

(木) 13:00-15:00

### それって私のせい? ~つい自分を責めてしまう人のお話会~

「話すことは放すこと、言うことは癒えること」気持ちを話して少し楽になるような会にしたいと思います。

場 イベントスペース&オンライン  
料 550円 対 つい自分を責めてしまう方 罪悪感を感じてしまう方  
申問 [rsp@comachiplus.org](mailto:rsp@comachiplus.org)

## 15日 子どもと一緒に

(木) ①10:00~②11:00~  
③12:00~④13:00~

### 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ママの撮影会。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。かけがえのない思い出になります。

場 イベントスペース  
料 データ20枚6000円~ 対 親子 (0~2歳くらい)  
申問 <https://www.aigelband.com/>

## 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?ちょっとみんなでお話ませんか。参加者には、こまちカフェのお菓子のお土産付き。

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 [yoyaku@event.comachiplus.org](mailto:yoyaku@event.comachiplus.org)

## 26日 つくる

(月) 17:30-19:00

### てづくりひろば

小・中・高校生の手芸大好きな人!一緒に手ごと楽しみませんか?親子でのご参加、大人の方だけでもOKです。

場 イベントスペース  
料 1000円 対 小中高校生 親子も大人も  
申問 <https://www.kokuchpro.com/event/210726/>

## 7日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(水) 10:00-11:00

### はじめてのふれあいベビーヨガ<体験会>

たっぷり体を動かしたい赤ちゃん集まれ!初めてのベビーヨガに挑戦してみよう!

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 <https://mosh.jp/classes/page/29014>

## 9日 お話会

(金) 10:00-12:00

### でこぼこの会【お話会】

お子さんの発達に気になる保護者や障害児を支援する方々が繋がり、お話をしたり地域の情報を伝えたりして不安を解消する「お話会」を開催します。

場 イベントスペース  
料 550円 対 発達の気になるお子さんをお持ちの保護者  
申問 [dekobokostaff@comachiplus.org](mailto:dekobokostaff@comachiplus.org)

## 15日 オンライン開催 こまちを知りたい!

(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

こまちぶらず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](mailto:tsunagari@comachiplus.org)

## 20日 からだケア

(火) 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 対 どなたでも(子連れOK)  
料 2750円~(1ドリンク付き)  
申問 [ippoiamo@gmail.com](mailto:ippoiamo@gmail.com)(あったかおてて (小黒・秋元))

## 27日 暮らし

(火) 10:00-11:30

### 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。基本的な事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](mailto:cafeyoyaku@outlook.jp) (丹治・石塚)

## 1日 リフレッシュ

(木) 10:00-12:00

### ママのためのリラックスタイム~お預かりデビュー

ベテラン見守りスタッフがお子さんを預かります。その間、ママは自由時間(約1時間)♪カフェに行ったり、買い物したり、好きな事をして過ごしてください。

場 イベントスペース  
料 550円 対 2か月~1歳児の親子  
申問 [comachihiroba@comachiplus.org](mailto:comachihiroba@comachiplus.org)

## 7日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(水) 11:20-12:20

### 五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>

この日のメインは全身感覚を養う「宙返り」♪体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガを楽しもう♪

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/31737>

## 9日 リフレッシュ

(金) 17:30-20:00

### おやこバル

夜オープンのおやこバルです。お子様見守りのある中、大人たちはちょっとゆっくりした時間をお楽しみください。

場 カフェスペース  
料 対 どなたでも(子連れOK)  
申問 [masakoyamazaki0215@yahoo.co.jp](mailto:masakoyamazaki0215@yahoo.co.jp) (山崎)

## 16日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(金) 10:00-11:00

### 五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>

この日のメインは全身感覚を養う「宙返り」♪体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガを楽しもう♪

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/31737>

## 20日 ワークショップ

(火) 10:00-11:00

### 楽しくておいしい離乳食 ~食べる力をはぐくもう~ もぐもぐコース

楽しく離乳食ライフを過ごすためのヒントがいっぱいのワークショップ!離乳食レシピや米粉のおやつ付き。

場 イベントスペース  
料 2000円 対 親子・子育て中のパパママ (離乳食初期~1歳半頃)  
申問 [cozykichen@yahoo.co.jp](mailto:cozykichen@yahoo.co.jp) (料理教室cozy house)

## 28日 子どもと一緒に

(水) 9:50-10:40

### 月イチ手形アート☆夏のアート

手形アートを作る会を、毎月第4水曜日に開催。月のテーマに合わせたアートのほか、お誕生日アートも選べます。成長記録に♪

場 カフェスペース  
料 1500円 対 親子 (0~2歳くらい)  
申問 [poche.yokohama@gmail.com](mailto:poche.yokohama@gmail.com) (ポッシュ)

## 1日 オンライン開催 暮らし

(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、どうしてる?ちょっとみんなでお話ませんか。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 [yoyaku@event.comachiplus.org](mailto:yoyaku@event.comachiplus.org)

## 8日 からだケア

(木) 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 対 どなたでも(子連れOK)  
料 2750円~(1ドリンク付き)  
申問 [ippoiamo@gmail.com](mailto:ippoiamo@gmail.com)(あったかおてて (小黒・秋元))

## 10日 子どもと一緒に

(土) ①10:00~②11:00~  
③12:00~④13:00~

### お誕生日スマッシュケーキ撮影 マタニティフォト/記念日撮影会

ご用途に合わせた記念撮影をいたします。お誕生日記念に話題のスマッシュケーキ撮影はいかがですか?

場 イベントスペース 対 妊婦さん・親子 (0~6歳くらい)  
料 データ50枚以上13000円~  
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) 11:20-12:20

### もっと抱っこをたくなる! 心地よい抱っこ紐の使い方講座

抱っこ紐は、痛い・ツライのが当たり前だと思っていませんか?3つのポイントで着け心地が変わると大好評♪

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>

## 20日 ワークショップ

(火) 11:15-12:15

### 楽しくておいしい離乳食 ~食べる力をはぐくもう~ ぱくぱくコース

楽しく離乳食ライフを過ごすためのヒントがいっぱいのワークショップ!離乳食レシピや米粉のおやつ付き。

場 イベントスペース  
料 2000円 対 親子・子育て中のパパママ (1歳半~3歳頃)  
申問 [cozykichen@yahoo.co.jp](mailto:cozykichen@yahoo.co.jp) (料理教室cozy house)

## 29日 趣味

(木) 10:00-12:00

### あみかフェ

かぎ針編みで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/amicafe0729/>

## 2日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(金) 10:00-11:00

### 五感刺激でからだが育つ! ふれあいベビーヨガ<単発>

ハイハイや歩くための準備運動「ベビーサーファー」♪体と脳の成長を促す楽しいベビーヨガ♪

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/31737/>

## 8日 趣味

(木) 10:00-12:00

### あみかフェ

かぎ針編みで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/amicafe0708/>

## 13日 暮らし

(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](mailto:cafeyoyaku@outlook.jp) (丹治・石塚)

## 17日 何かやってみよう

(土) 10:00-12:00

### こまちパートナー登録会

こまちぶらずのさまざまな活動と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色々あります♪

場 イベントスペース  
料 550円 対 子育て中のお母さん こまちぶらずに興味ある方  
申問 [tsunagari@comachiplus.org](mailto:tsunagari@comachiplus.org)

## 21日 カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(水) 10:00-11:00

### 体が硬くても気持ちいい! マタニティ産後ヨガ

初心者さんでも安心♪体スッキリ、気持ちはほくほく♡自分のための時間が子育てをもっと楽しくします♪

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>

## 29日 オンライン開催 暮らし

(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、どうしてる?ちょっとみんなでお話ませんか。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 [yoyaku@event.comachiplus.org](mailto:yoyaku@event.comachiplus.org)

●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、コロナの感染状況により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](mailto:yoyaku@event.comachiplus.org)

こまちカフェ イベントカレンダー 参加申込等

こまちカフェ ホームページ

こまちカフェ Facebook

こまちカフェ Twitter

こまちカフェ Instagram

手づくり雑貨 マルシェhaco+ Instagram