

supported by



# 乳がん検診 受けていますか？

ご自身のため、大切な人のために  
定期的な検診を受けましょう！



西横浜国際総合病院  
健康管理センター

☎045-861-8430 (直通)



①どんなメッセージがみえる？

②★をぬいてみよう

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・ご不備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

「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

サポート企業様の情報を掲載いたします。

サポート企業様募集についてご質問・お問合せ  
staff@comachiplus.org

# comachi café

10  
2022  
Oct.



ゆったり味わう、秋のメニュー

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！  
ポイントカードもLINEアプリになりました

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。

大切な人への贈り物展 10.9 SUN 11:00-15:00

今回の贈り物展は、ベビー&キッズのいるご家族歓迎！親子で楽しめるワークショップや、遊び場スペースもご用意してお待ちしています。

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

comachi cafe休業日

イベント有り(カフェお休み)

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					

珈琲スタンド出店  
不定期・午前中のみ

10月から午前中不定期ですがこまちカフェ1階に珈琲スタンドを出し、新鮮野菜を販売します。皆さまのお越しをお待ちしております。

おやおバル 10.29 SAT 17:30-20:30 (L.O.20:00)

友人と、ご家族と。お一人でも。ドリンクやおつまみを楽しみながら、ゆったりとお過ごしいただけます。夜のこまちカフェに遊びにいらしてくださいね。

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



秋のメニューは11月末まで。

こまちカフェのお席の予約はこちらから



こまちカフェのランチメニュー、畑プレート。

秋のメニューには、里芋と長ねぎの豆乳味噌仕立てグラタンやにんじんラペ、きのこのアンチョビソテーやたっぷり野菜のベジポトフなど、野菜いっぱいのお料理が並びます。

アレルギーのある方もない方も、一緒に楽しく、安心して召し上がっていただけるよう、小麦・卵・乳製品を使わずに作っています。

自分のことは後回しに、つい立ったまま、片手で簡単に食事を済ませてしまうことも多い子育て中の方のために、平日のランチタイムには見守りボランティアさん(こまちパートナー)が、お子さまたちを見守っています。

温かいお料理を、ゆっくり座って召し上がってくださいね。

**5日** カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に

(水) 11:20-12:20

ママも赤ちゃんも笑顔に！五感刺激でカラダが育つ♪ふれあいベビーヨガ<体験クラス>

赤ちゃんの五感をたっぷり刺激するベビーヨガ。初めてのママとベビーのための体験クラス♪定期コースの説明も。

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

**5日** 暮らし

(水) 13:00-14:30

教育関連にお悩みある方必見！！【知識ゼロから始める】お子様の教育資金セミナー

教育資金はいくらかかるの？どうやって貯めるの？進路って？こんなお悩みにお答えします。

場 イベントスペース 対 どなたでも  
料 無料 (1ドリンク付) (子連れOK)  
申 問 https://forms.gle/wNDn3x2Q3Y6sUTME6

**6日 20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。10/6▶

場 イベントスペース  
料 1800円 対 どなたでも (子連れOK)  
申 問 amicafe68@gmail.com

**12日** ワークショップ

(水) 9:50-10:45

黒靴ワークショップ

無農薬米で醸した自家製黒靴を使って、醤油靴と塩靴を仕込むワークショップ。

場 カフェスペース  
料 3000円 対 どなたでも(子連れOK)  
申 問 https://ws.formzu.net/fgen/S313432360/

**12日 26日** カフェ&オンライン開催 からだを動かす

(水) 10:00-11:00

ココロも体もスッキリ♪ストレス解消、姿勢改善に！マタニティ産後ヨガ

心と体の変化が大きい産前産後のママのためのヨガ。からだの内側から自分を強くします！

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(子連れOK) 子育て中のママ(産後1か月半以降)  
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

**12日 19日 26日** 子どもと一緒に

(水) 11:20-12:20

ママも赤ちゃんも笑顔に！五感刺激でカラダが育つ♪ふれあいベビーヨガ<単発参加>

離乳食初期〜中期頃の赤ちゃんにおすすめ！10月は全身をたっぷり動かす体操♪

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

**1日** 子どもと一緒に

(土) ①10:00-10:50 ②11:00-12:00 ③11:00-12:20

絵本で英語♪ラボいわてパーティ 体験会 Halloweenの歌も♪

英語の歌と絵本、英語・日本語の劇を楽しむ体験会です。

場 イベントスペース ①10:00-10:50(0〜3歳) ②11:00-12:00(幼児) ③11:00-12:20(小学生)  
料 700円 対  
申 問 https://tss.labo-party.jp/event\_form/2946/

**4日 18日** 暮らし

(火) 10:00-12:00

子育てママ必見！FPと一緒に税金の問題をスッキリ解決！

子育てママが抱えるお金の問題を、ファイナンシャルプランナーと一緒に解決しませんか？ランチ付き♪

場 イベントスペース 対 どなたでも (子連れOK)  
料 無料 (ランチ付)  
申 問 info@money-planners.com ((株)マネープランナーズ)

**5日 19日** カフェ &オンライン開催 子どもと一緒に

(水) 10:00-11:00

ママも赤ちゃんも笑顔に！五感刺激でカラダが育つ♪ふれあいベビーヨガ<単発参加>

離乳食初期〜中期頃の赤ちゃんにおすすめ！10月は全身をたっぷり動かす体操♪

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

**15日** 子どもと一緒に

(土) 9:45-15:00

お誕生日スマッシュケーキ撮影 マタニティフォト / アニバーサリー撮影会

洋風アンティーク、和傘いっぱい、和風ブース、ナチュラルな可愛いブースで様々なシーンを撮影します。

場 イベントスペース 対 親子・家族  
料 データ50枚以上13000円 対 妊婦さん (スマッシュケーキ+2000円)  
申 問 https://www.aigelband.com/

**18日** 子どもと一緒に

(火) 10:00-10:40

ふれあい音楽遊び & リトミック♪

赤ちゃん〜未就学児までを対象とした親子の音楽遊びとリトミックの講座。音楽に合わせてふれあい遊び、楽器遊びをします。

場 カフェスペース 対 親子 (0〜5歳)  
料 500円  
申 問 kumakonbupico@gmail.com(ピコリトミック)

**19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 対 どなたでも(子連れOK)  
料 2750円〜(1ドリンク付)  
申 問 https://resast.jp/page/consecutive\_events/12805

**19日** 暮らし

(水) 13:00-14:30

教育関連にお悩みある方必見！！【知識ゼロから始める】お子様の教育資金セミナー

教育資金はいくらかかるの？どうやって貯めるの？進路って？こんなお悩みにお答えします。

場 イベントスペース 対 どなたでも (子連れOK)  
料 無料 (1ドリンク付)  
申 問 https://forms.gle/TheQ8YkWTf6DLjM57

**21日** ワークショップ

(金) 10:00-14:00

ママのための初心者フォトレッスン

自分のカメラで上手く撮りたい、ぼかしたい、ブレずにこどもを可愛く撮りたい！というママのための初心者レッスンです。

場 イベントスペース 対 ママ  
料 10000円(初回教材費1650円)  
申 問 https://www.aigelband.com/

**21日** つながる

(金) 17:30-19:00

ほっとひと息金曜日 ~ただい間のおうち~

生きづらさを感じているお子さんが、一歩踏みだしてみたいと思った時にまずは訪れてみてほしい、親子でくつろいでいただける場です。

場 イベントスペース 対 小・中・高校生年代の親子(お子さんだけの参加も可)  
料 親子 1100円  
申 問 hitoiki@comachiplus.org (ほっとひと息金曜日)

**24日** 学びあい

(月) 10:00-10:50

子育てが楽になる「勇気づけ」お話し

「きょうだいゲンカの目的を知ろう！」兄弟喧嘩の目的と対処法がわかります。

場 カフェスペース  
料 1000円 対 「勇気づけ」の子育てに興味のある方 子育てで苛々や不安を抱えている方  
申 問 yuukiduke.place@gmail.com(原田)

**24日** 暮らし

(月) 10:30-12:00

ママの心が軽くなる♪心と体をはぐくむ離乳食講座

「たのしいおいしい」へのヒントを詰め込んだ体験型のやさしい食育。わが子に合った育み方を見つけてみませんか？【全3回】10/24,11/28,12/26 3か月連続講座

場 イベントスペース 対 親子 (3か月〜1歳半頃)  
料 6000円(3回分)  
申 問 https://mosh.jp/classes/page/86246

**25日** ワークショップ

(火) 10:00-10:50

ランチも一緒に♪高い位置でおんぶをしてみよう！gran moccco体験交流会

先着2組様！赤ちゃんの体を育てる大注目のおんぶ紐を試してみよう♪もっとユーザーさんも大歓迎！

場 カフェスペース 対 妊婦さん 親子(1歳頃まで)  
料 2000円(1ドリンク付)  
申 問 https://mosh.jp/classes/page/12041

**25日** 学びあい

(火) 10:00-11:30

ケアラズカフェえんがわ 子育てと介護についてのおしゃべり会

子育てのこと、親のこれからのこと、話しましょう。介護が始まっていても始まっていなくてもOKです。

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

**27日** 子どもと一緒に

(木) 9:50-10:40

月イチ手形アート☆秋・ハロウィン

手形アートを作る会を、毎月第4木曜日に開催。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歳くらいまで)  
申 問 poche.yokohama@gmail.com (ポッシュ)

**28日** 暮らし

(金) ①10:00-11:00 ②11:15-12:15

困ったを解決しよう！離乳食座談会

①スタート前〜初期・中期 ②後期・完了期

場 イベントスペース ①離乳食開始前〜中期 ②離乳食後期〜完了期の赤ちゃん和妈妈  
料 1100円(お土産付) 対  
申 問 poche.yokohama@gmail.com

**29日** 子どもと一緒に

(土) 9:50-14:30のうち 各回40分 1組様ずつ

ハロウィータウン撮影会♪

豪華な「ハロウィンの街」をイメージした撮影会♪ハロウィンの思い出を残しませんか？月齢ボードやサイズ80-90の衣装はご用意。

場 イベントスペース  
料 8000円(データ20カット以上) 対 親子 ご家族  
申 問 https://www.aigelband.com/

**29日** 【映画上映会】 学びあい

(土) 19:00-21:30

シネマトツカ【映画上映会】映画で語りましょう！

数々の国際映画賞を受賞し、全米の著名メディアで話題となっている映画『happy - しあわせを探るあなたへ』をぜひご覧ください！

場 イベントスペース  
料 1000円 対 中学生以上~大人  
申 問 https://www.cinematototsuka.com/event-14

**31日** 何かやってみたい

(月) 10:00-12:00

こまちパートナー登録会

こまちぶらす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♪新しいことを始めたい方、何かやってみたい方はぜひ！

場 イベントスペース  
料 550円 対 どなたでも  
申 問 tsunagari@comachiplus.org

**31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してみませんか。

場 イベントスペース  
料 550円 対 マタニティ〜0歳児のママ (1歳の誕生日まで)  
申 問 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

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

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 対付 = 参加費に1ドリンク込み 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 対 = 親子参加のイベント 対 = 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