

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。

お問い合わせ (中外ライフサイエンスパーク横浜)
Tel. 045-870-3351
受付 8:45~17:30 (月曜日-金曜日)



すべての革新は患者さんのために



中外製薬



ロシュグループ

西横浜国際総合病院は
急性期からリハビリ/在宅まで
あなたらしい生活
と
まちのチカラ
を応援しています!



医療法人横浜博愛会
西横浜国際総合病院
いすもん

(代) 045-871-8855

こまちカフェ
ミニトーク会
2023年2月7日
10:00-10:50



キモチ、
はなそう。

うれしいこと。モヤッとしてること…。
いまのきもちを言葉にしてみませんか?

comachi café

2
2023
Feb.



まちの小さなヨリドコロ。
戸塚駅東口側に
「こよりどうカフェ」ができました
営業時間 月~土 10:00~17:00 (日祝定休)
ランチタイム 11:00~14:00
カフェタイム 10:00~11:00/14:00~17:00
神奈川県横浜市戸塚区矢部町125 Tel. 070-3344-2016

Facebook Instagram Twitter





こよりどうカフェのお惣菜 各種300円
11:00~16:00 販売中!!

comachi café Online Shop



こまちカフェの
オンラインショップ。
<https://comachiplus.stores.jp/>



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

ポイントカードや
お店のお知らせは
LINE公式アカウント/
ご登録ください!

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



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

comachi cafe休業日

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				

卒園・卒業クッキー

お世話になった方やお友達に
こまちカフェのクッキーを贈り
ませんか。ご予算に合わせて
お作りします。
ご注文はお電話で♪
☎ 070-5562-9555
(月~土 10:00-17:00)

「豊かな子育て」を
サポートしてくださる
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 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



カフェのメニューはこちらを
ご覧ください。



こまちカフェのランチメニュー「畑プレート」は四季に合わせて年4回内容が変わります。その季節ごとに試作を重ね、メニューを検討しますが、今年の冬も体に優しいお料理が並びます。

メインは、お肉を使わない、人気のおからナゲット。こだわりの副菜、あらめ煮は昆布の一種あらめを使った旨味たっぷりの炒め煮です。戸塚区小間農園産のさつまいもをオープンでじっくり焼き上げた焼き芋、ゆずの香りいっぱいの自家製ゆず味噌和え、長ネギとじゃがいものポタージュなど、季節の味覚が楽しめるバランスの取れたプレートになっています。

寒い季節、こまちカフェの冬メニューでほっこり温まってもらえると嬉しいです。

comachi café

event 2

3日 学びあい
(金) 10:00-12:00

でこぼこの会 勉強会
学校で起きる困りごとへの対応法①～親と先生ができること～

本田秀夫先生の「学校の中の発達障害」という本を使って、公認心理師の三沢先生が解説します！

場 イベントスペース **対** 内容に興味のある保護者・支援者・大人(子連れOK)
料 880円 **申** 問 dekobokostaff@comachiplus.org

4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、和傘いっばいの和風ブース、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 妊婦さん(スマッシュケーキ+2000円)
申 問 https://aigelband.com/

8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 **対** 親子
料 1000円 (1か月半～よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/services/29014

9日 暮らし
(木) 10:00-10:50

ご近所つながりたいたい♪ゆるっとママカフェ

カフェの温かい雰囲気の中で、ゆるっとおしゃべりしませんか？気分転換やママ友作りに！お一人でのご参加、第2子以降の方も大歓迎。

場 カフェスペース **対** マタニティ～0歳児のママ
料 無料 **申** 問 yoyaku@event.comachiplus.org

15日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
(水) 11:20-12:20

五感刺激でカラダとココロが育つ！ふれあいベビーヨガ単発参加3組限定

赤ちゃんの五感をたっぷり刺激するふれあい体操♪全身で動いて、親子でほかほかになろう！

場 イベントスペース&オンライン **対** 親子
料 2000円 (1か月半～よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/31737

15日 暮らし
(水) 12:40-14:30

おしゃべりランチ会
～生活とお金について皆さんどうしてる？～

住まい、子育て、家計、老後、資産運用その他でお悩みの方、おしゃべりしながら解決していきましょう。

場 イベントスペース **対** どなたでも
料 無料(ランチ付き) (子連れOK)
申 問 https://onl.sc/ntLzAt9

18日 お話会
(土) 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～

2月のおしゃべり会のテーマは「進級・進学 学校とのかかわり方」です。同じ経験をしている人とおしゃべりしませんか。

場 イベントスペース **対** 小・中・高校生年代の子を持つ方
料 550円 **申** 問 https://kokuchpro.com/event/hitoiki230218/

20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。

場 カフェスペース **対** どなたでも
料 2750円～(1ドリンク付き) (子連れOK)
申 問 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

25日 子どもと一緒に
(土) 9:45-14:15

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、和傘いっばいの和風ブース、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 妊婦さん(スマッシュケーキ+2000円)
申 問 https://aigelband.com/

27日 ワークショップ
(月) 10:30-12:15

親子で自己肯定感UP！
プロカメラマン写真付き「食育ワークショップ」

人気の食育講座から、お家で楽しむ「食育遊び」をピックアップ！

場 イベントスペース **対** 親子(0～3歳頃)
料 3500円(ランチ付き)
申 問 aiko.mamayoga@gmail.com

1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、不調改善に！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 **対** 安定期の妊婦さん(子連れOK)
料 2000円 (子育て中のママ(産後1か月半以降))
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

1日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
(水) 11:20-12:20

五感刺激でカラダとココロが育つ！ふれあいベビーヨガ単発参加3組限定

赤ちゃんの五感をたっぷり刺激するふれあい体操♪全身で動いて、親子でほかほかになろう！

場 イベントスペース&オンライン **対** 親子
料 2000円 (1か月半～よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/31737

1日 暮らし
(水) 12:40-14:30

おしゃべりランチ会
～生活とお金について皆さんどうしてる？～

住まい、子育て、家計、老後、資産運用その他でお悩みの方、おしゃべりしながら解決していきましょう。

場 イベントスペース **対** どなたでも
料 無料(ランチ付き) (子連れOK)
申 問 https://onl.sc/ntLzAt9

2日 趣味
(木) 10:00-12:00

あみカフェ

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 **対** どなたでも(子連れOK)
料 1800円 **申** 問 https://kokuchpro.com/event/amicafe0202/

6日 子どもと一緒に
(月) ①10:00～②11:15～

おやこフォト&ゆきだるま製作

フィンガーペイントで、親子でゆきだるまを作ります。製作中の自然な笑顔をカメラマンに撮影してもらえます。

場 イベントスペース **料** 2500円～
対 親子(0～1歳) ①10:00～歩き始める前のお子様 ②11:15～歩行を始めたお子様
申 問 baby mama.sourire@gmail.com

7日 暮らし
(火) 10:00-10:50

キモチ、はなそう

うれしいこと、モヤッとしていること、今の気持ちを言葉にしてみませんか？安心できる環境で、ただただ話して、ただただ聴いて、感じた気持ちを伝え合う時間です。

場 カフェスペース **対** どなたでも
料 無料 (ランチ付き) (子連れOK)
申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

7日 21日 暮らし
(火) 10:00-12:00

子育てママ必見！FPと一緒に金銭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
料 無料(ランチ付き) (子連れOK)
申 問 info@money-planners.com (株)マネープランナーズ)

8日 22日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
(水) 10:00-11:00

五感刺激でカラダとココロが育つ！ふれあいベビーヨガ単発参加3組限定

赤ちゃんの五感をたっぷり刺激するふれあい体操♪全身で動いて、親子でほかほかになろう！

場 イベントスペース&オンライン **対** 親子
料 2000円 (1か月半～よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/31737

3日 暮らし
(金) 10:00-11:00

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。

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 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

10日 からだケア
(金) 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。

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 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

10日 からだケア
(金) 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。

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 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

10日 暮らし
(金) 10:00-11:00

0歳からの資産形成セミナー

0歳から始める資産形成のセミナーです。あまりなじみがない考え方ですが、お子さんの将来に役立つ内容になっています。

場 イベントスペース **対** どなたでも
料 無料(ランチ付き) (子連れOK)
申 問 rd1100363@gmail.com

14日 17日 子どもと一緒に
(火) (金) 9:50-14:30

ひなまつり撮影会

大きな竹の中に入って、お子様がかくや姫に♪作家制作による十二単衣や衣装はプラス料金にてご着用いただけます。20カット以上保証。

場 イベントスペース **対** 親子・家族
料 8000円
申 問 https://www.aigelband.com/

15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、不調改善に！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 **対** 安定期の妊婦さん(子連れOK)
料 2000円 (子育て中のママ(産後1か月半以降))
申 問 https://mosh.jp/classes/page/14361

18日 お話会
(土) 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～

2月のおしゃべり会のテーマは「進級・進学 学校とのかかわり方」です。同じ経験をしている人とおしゃべりしませんか。

場 イベントスペース **対** 小・中・高校生年代の子を持つ方
料 550円 **申** 問 https://kokuchpro.com/event/hitoiki230218/

20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。

場 カフェスペース **対** どなたでも
料 2750円～(1ドリンク付き) (子連れOK)
申 問 https://resast.jp/page/consecutive_events/12805

20日 何かやってみよう
(月) 10:00-12:00

こまちパートナー登録会

こまちぶらすの活動を一緒につくりませんか？活動内容をご紹介し、ご自身のやってみよう、何か新しいことをはじめてみたい、についてゆっくり話します。

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

21日 暮らし
(火) 10:00-10:50

これならできる！が見つかる♡おむつはずし講座

トイレトレーニングまで待たなくて大丈夫♡おむつはずしがスムーズになる！子どもとおむつのお話。

場 カフェスペース **対** おむつはずしに興味がある方
料 1000円 (どなたでも)
申 問 https://ws.formzu.net/dist/S64293378/

17日 つながる
(金) 17:30-19:00

ほっとひと息金曜日 ～ただい間のうち～

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 1100円
申 問 https://kokuchpro.com/event/tadaima230217/

18日 暮らし
(土) 10:00-10:40

こどもたちの日常にある「興味関心」って？

乳幼児期、どんなことをして遊んであげたら良いのかわからない。子どもたちとどう仲よく、一緒に楽しめることを見つけませんか？

場 カフェスペース **対** 子育て中のママ(産後1か月半以降)
料 1200円(1ドリンク付き)
申 問 https://forms.gle/BrRwi1aux3Ljo7dY8

25日 子どもと一緒に
(土) 9:45-14:15

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、和傘いっばいの和風ブース、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 妊婦さん(スマッシュケーキ+2000円)
申 問 https://aigelband.com/

27日 ワークショップ
(月) 10:30-12:15

親子で自己肯定感UP！
プロカメラマン写真付き「食育ワークショップ」

人気の食育講座から、お家で楽しむ「食育遊び」をピックアップ！

場 イベントスペース **対** 親子(0～3歳頃)
料 3500円(ランチ付き)
申 問 aiko.mamayoga@gmail.com

28日 学びあい
(火) 10:00-11:30

「親の介護」経験者の声をもとに話そう
～ケアラースカフェえんがわ×3枚の葉っぱ～

会にご参加くださった方やアンケートの「声」をもとに、感じたことや今思っていることをお話しする時間です。

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

ワークショップ・講座・お教室に
レンタルスペースを利用しませんか？

無垢の床に一面の窓から光が差し込むイベントスペースは、講座・おしゃべり会・ヨガなどに。遊具のあるカフェスペースは、お茶を飲みながらの親子一緒にのイベントに。ランチ交流会付きのイベントもご要望に応じて開催できます。詳細は、こまちカフェのホームページをご覧ください。

レンタルスペース詳しくはこちら▶
申 問 rsp@comachiplus.org (イベント事務局)

22日 カフェ&オンライン開催 子どもと一緒に
(水) 11:20-12:20

五感刺激でカラダとココロが育つ！ふれあいベビーヨガ単発参加 増枠回！

赤ちゃんの五感をたっぷり刺激するふれあい体操♪全身で動いて、親子でほかほかになろう！

場 イベントスペース&オンライン **対** 親子
料 2000円 (1か月半～よちよち歩き頃)
申 問 https://mosh.jp/classes/page/31737

24日 リフレッシュ
(金) 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お預かりします。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 **対** 2か月～1歳まで
料 550円 **申** 問 comachihiroba@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

アイコン説明

場 =開催場所 **料** =参加費(税込) **対** =イベント対象 =赤ちゃん歓迎！泣いても大丈夫！ないイベント

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 **参加** =親子参加のイベント **おひとり** =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