

supported by

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
(代) 045-871-8855

しずもん

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

SDGs, Thinking w/ Animals!

みんなで
お話ししよう？
あなたのSDGs
大募集チュー

未来のために
してること

comachi café

7
2022
July

おやこパル
@こまちカフェ

7.29 FRI
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。

7月は、ハーブの演奏会もあります♪

「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 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

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

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 café休業日

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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						

こまちカフェの「コミュニティ冷蔵庫®」

世界でつくられている
食べ物のおよそ1/3は
捨てられているそう…
食べきれないものを街
の人たちでシェアし、
地域で食べ物を循環さ
せる「コミュニティ冷
蔵庫®」は、こまちカ
フェの玄関にあります。
どうぞお気軽にご利用
ください。

コミュニティ冷蔵庫®は鶴見区
の株式会社木曾屋の発信により
設置されています。

珈琲スタンド
COFFEE STAND

毎週木曜日に行っ
ていた外での販売
は不定期となりま
す。

日程を知りたい方
は、お問い合わせ
ください。

070-5562-9555



彩り鮮やか、こまちの夏メニュー！



親子でお野菜をおいしく食べていただきたい、という思いで、
私たちカフェスタッフは試作を重ね、メニューを開発しています。
今年の夏メニューには、新しく「枝豆腐」が加わります。枝豆の緑色がさ
わやかで、暑さで食欲がない時でも、するりと召し上がっていただけます。
ジューシーな高野豆腐の唐揚げは、お子様からも人気の一品。野菜そのまま
の味を楽しめる、夏野菜のオープン焼きには手作りの豆乳マヨネーズを添え
ました。茄子やピーマン、トマトなど、小雀町にあるこま農園さんから
仕入れた夏野菜をふんだんに使い、彩りも鮮やかです。

ご来店くださるお客様への感謝の気持ちを込めて、お作りしています。
これからも新しいメニューをお楽しみに♪

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

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



子連れでも安心、こまちカフェの
お野菜たっぷりランチメニュー



comachi café event

6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育てる♪ふれあいベビーヨガ<ひよこクラス単発参加>

7月は体幹&バランス感覚を遊びの中で育む体操♪

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>

9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

スマッシュケーキ撮影、マタニティフォト撮影、記念日撮影など、ご希望に合わせた撮影をいたします。

場 イベントスペース

料 データ60枚以上13000円 (スマッシュケーキ+2000円) 対 親子・家族 妊婦さん

申 問 <https://www.aigelband.com/>

15日

ワークショップ

(金) 10:00-12:00

ママのためのプチ在宅起業の始め方

あなたの知識、経験、趣味をSNSで発信して好きなことを仕事にしてみませんか？初心者さん大歓迎です♪

場 イベントスペース

料 2500円 対 好きなことを仕事にしたい方 (1ドリンク付き)

申 問 yuki.april16@gmail.com (大川・長谷川)

20日

カフェ&オンライン開催

子どもと一緒に

(水) 11:20-12:20

首すわり前からよちよち歩きまで♪
初めてのベビーヨガ <体験クラス>

ベビーヨガが初めての親子のための体験会♪定期6回コース申込特典あり。

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>

27日

カフェ&オンライン開催

からだを動かす

(水) 10:00-11:00

お子さま連れ・妊婦さん・初心者OK！
ココロと体が変わるマタニティ産後ヨガ

ママの体をほくして整え強くなる、ママのためのヨガ。初心者さんも大歓迎！

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>

1日

お話し会

(金) 10:00-12:00

でこぼこの会【お話し会】

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して不安を解消するお話し会を開催します。

場 イベントスペース

料 550円 対 大人(子連れOK)

申 問 dekobokostaff@comachiplus.org

6日

子どもと一緒に

(水) 11:20-12:20

体も心もお腹も満たそう！
ママ&ベビーヨガ+ランチ会

ママのためのヨガとベビーヨガをまとめて楽しめる1時間♪終わった後はみんなでランチで超リフレッシュ！

場 イベントスペース

料 2500円 対 産後1か月半以降 生後1か月半〜よちよち歩き頃

申 問 <https://mosh.jp/classes/page/42119>

12日

暮らし

(火) 10:00-10:50

ママの心が元気になる こどもとおむつのはなし

夏だ！今日からできる おむつはずし講座

場 カフェスペース

料 1000円 対 妊婦さん 親子(お子さんだけの参加も可)

申 問 <https://ws.formzu.net/dist/S64293378/>

15日

つながる

(金) 17:30-19:00

ほんとひと息金曜日～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

料 親子 1100円 (スマッシュケーキ+2000円) 対 小・中・高校生年代の親子(お子さんだけの参加も可)

申 問 hitoiki@comachiplus.org (ほんとひと息金曜日)

21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/amicafe0721/>

27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育てる♪ふれあいベビーヨガ<ひよこクラス単発参加>

7月は体幹&バランス感覚を遊びの中で育む体操♪

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>

2日

子どもと一緒に

(土) ①10:00-10:50 ②11:00-12:00 ③11:00-12:25

絵本で英語♪ラボいわてパーティ 体験会

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

料 500円 対 ①10:00-10:50(0〜3歳) ②11:00-12:00(幼児) ③11:00-12:25(小学生)

申 問 https://tss.labo-party.jp/event_form/2946/

7日

ワークショップ

(木) 9:50-10:45

時短もできておいしい♪醤油糀ワークショップ

お肉やお魚にはもちろん、煮物やサラダにも使える万能醤油糀を仕込みます。黒糀甘酒の試食も♪

場 カフェスペース

料 2300円 対 糀調味料・時短料理に興味がある方 料理のレパートリーを増やしたい方

申 問 <https://ws.formzu.net/fgen/S905300895/>

13日

からだを動かす

(水) 10:00-11:00

心のトゲトゲ解消！ママのためのアロマヨガ

3つのアロマの香りでリラックス&リフレッシュ！優しい自分に戻る癒しのヨガタイム♪

場 イベントスペース

料 2000円 対 子育て中のママ (産後1か月半以降)

申 問 <https://mosh.jp/classes/page/70709>

16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

スマッシュケーキ撮影、マタニティフォト撮影、記念日撮影など、ご希望に合わせた撮影をいたします。

場 イベントスペース

料 データ60枚以上13000円 (スマッシュケーキ+2000円) 対 親子・家族 妊婦さん

申 問 <https://www.aigelband.com/>

22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。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ドリンク付き)

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

28日

子どもと一緒に

(木) 9:50-10:40

月イチ手形アート☆海・フラガールアート

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)

申 問 poche.yokohama@gmail.com (ポッシュ)

4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ドリンク付き)

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

7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/amicafe0707/>

13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育てる♪ふれあいベビーヨガ<ひよこクラス単発参加>

7月は体幹&バランス感覚を遊びの中で育む体操♪

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>

19日

ワークショップ

(火) 9:50-10:45

時短もできておいしい♪醤油糀ワークショップ

お肉やお魚にはもちろん、煮物やサラダにも使える万能醤油糀を仕込みます。黒糀甘酒の試食も♪

場 カフェスペース

料 2300円 対 糀調味料・時短料理に興味がある方 料理のレパートリーを増やしたい方

申 問 <https://ws.formzu.net/fgen/S905300895/>

22日

何かやってみたい

(金) 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

29日

学びあい

(金) 10:00-11:30

ケアラーズカフェ えんがわ 「介護とお金」についてのミニ講座

親の介護が必要になった時に、どこにどれだけ必要となるのか？ミニ講座として少しお話しした後、ざっくばらんにおしゃべりしましょう♪

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

4日

全6回連続講座

学びあい

(月) 10:00-12:00

第9期こまちパートナーぶらす交流会【全6回】

こまちパートナーぶらす会員に登録頂いたみなさんとスタッフとが、6か月間、月に1度のおしゃべりや学びを通して交流します。【開催日】7/4,8/1,9/5,10/17,11/7,12/5

場 Zoomミーティングルーム

料 7700円 対 こまちパートナー限定

申 問 tsunagari@comachiplus.org

7日

ワークショップ

(木) ①13:00-14:00 ②15:00-16:00

「ママから始めるお仕事」児童英語指導者募集イベント

我が子と一緒に、“好き”を生かしたお仕事始めませんか？絵本の読み聞かせや英語の手遊びなど、実際のレッスンを体験できます。

場 イベントスペース

料 無料 対 英語が好き・絵本が好き 子どもが好きな方

申 問 matsunaga_yuri@labo-global.co.jp (ラボ松永)

14日

暮らし

(木) 10:00-10:50

ご近所ですつながりたい♪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

料 無料 対 マタニティ〜0歳児のママ

申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

20日

暮らし

(水) 10:00-10:50

食物アレルギーっこのママパパお茶会

食物アレルギーのお子様をもつママパパ向けのお茶会です。日頃のお子様の生活について、ゆっくり飲み物を飲みながらお話ししてみませんか。

場 カフェスペース

料 500円+ドリンク代 対 親子(0歳〜未就学児) おひとり様参加OK

申 問 info@oka-allergy.com (岡)

23日

からだケア

(土) 10:00-11:30

理学療法士ママによる妊娠中・産後のボディワーク

身体の専門家である理学療法士と一緒に、気持ちよく身体を動かしましょう！痛みのある部位や心配な動作などがあれば、ご相談ください！

場 イベントスペース

料 1100円 対 妊婦さん・産後ママ (1歳の誕生日月まで)

申 問 warmthsalon@gmail.com (LINE@→665kecxo)

5日

単発講座

学びあい

(火) 10:00-12:00

カフェ型居場所のはじめかた〜レンタルスペース編〜

カフェ型の居場所をはじめたい方、よりよくしたい方に向けての実務講座です。

場 イベントスペース&オンライン

料 3300円 対 居場所づくりを始めたい方 興味のある方

申 問 tsunagari@comachiplus.org

8日

お話し会

(金) 10:00-12:00

ほんとひと息金曜日 ～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。子どもの進路について一緒に考えてみませんか？

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

申 問 <https://www.kokuchpro.com/event/hitoiki220708/>

14日 28日

子どもと一緒に

(木) 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。5月からの連続講座ですが単発参加OK！

場 イベントスペース

料 お問合せください 対 親子 (2か月〜1歳頃)

申 問 babymama.peekaboo@gmail.com (佐々木綾子)

20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育てる♪ふれあいベビーヨガ<ひよこクラス単発参加>

7月は体幹&バランス感覚を遊びの中で育む体操♪

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>

25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？ちょっとみんなで話しませんか。

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歳の誕生日月まで)

申 問 yoyaku@event.comachiplus.org

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 =赤ちゃん歓迎！泣いても大丈夫！なイベント

無料 =無料のイベント 内付 =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 親子 =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

- 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