

妊娠してすぐでも、産休に入ってからでも。ふらっと立ち寄れる！

# 合子育てひろばのプログラム

土曜開催

アットホームな場所で学べて交流できる

予約制のプログラムは各ひろばにお問い合わせください。  
プログラム開催日以外にも開館時間中はいつでも利用できます。  
\*特別休館日などがありますので、HPやお電話で確認してからお出かけください！

## 日吉 こんぺいとう マタニティ広場

日時 毎月第3土曜日 13:30~15:00  
定員 なし 参加費 無料

- プレババもwelcome!
- 第2子、3子OK



TEL/FAX.045-628-9510  
港北区日吉本町 4-1-55-101  
(日吉駅・綱島駅徒歩 18分  
日吉本町駅徒歩 10分)  
開館日:月・水・木・金 9:00~16:00 / 火・第2金 9:00~12:00

## 綱島 ひだまり パパママの交流会

日時 6/19、9/18、11/20、2/19 10:00~12:00  
定員 5~6組 参加費 無料

- アルバム作りをします
- 保健師、助産師同席します
- プレババプレママどなたでも
- 終了後もゆっくり過ごせます



TEL/FAX.045-717-8206  
港北区榑町 1-22-27-1F  
(綱島駅徒歩 12分)  
開館日:月・火・木・金 9:30~15:00

## 新吉田 ともとも プレママDay

日時 毎週土曜日 9:30~15:00  
定員 なし 参加費 100円 (1人につき)

- プレババもwelcome!
- 第2子、3子OK
- オンライン来館もできます

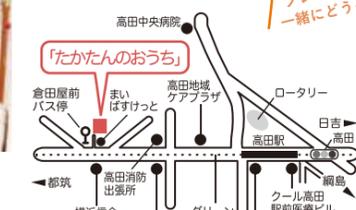


TEL/FAX.045-718-5772  
港北区新吉田東 6-25-10  
開館日:月・水・金・土 9:30~15:00

## 高田 「たかたんのうち」

日時 5/8、6/12、9/11、12/11、2/12 10:00~11:30  
定員 4組 参加費 無料

- マタニティヨガでリラックス
- 沐浴・おむつ替えの体験
- お茶を飲みながらトークも
- 第2子、3子OK
- 終了後もゆっくり過ごせます

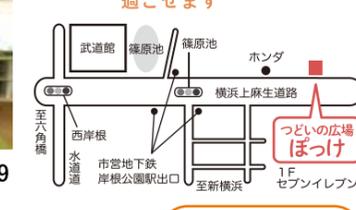


TEL/FAX.045-592-6608  
港北区高田西 4-1-1  
(高田駅徒歩 10分)  
開館日:月~木 10:00~15:00

## 岸根 つどいの広場 ぽっけ

日時 6/5、9/4、12/4、2/5 13:30~15:00  
定員 5~6組 参加費 無料

- 「フォトスタンド」「ガラガラ」作りをします
- 保健師同席します
- 開催時間前後もゆっくり過ごせます



TEL/FAX.045-642-4809  
港北区岸根町 539-1  
プリズ岸根公園 207号室 (岸根公園駅徒歩 5分)  
開館日:月・水・木・土 10:00~16:00

## 菊名 おやこの広場 びーのびーの マタニティ ソーイング

日時 5/15、6/19、7/17、9/18、10/16、11/20、1/15、3/19 10:00~12:00  
定員 5組 参加費 300円 (材料費込み)

- 「スタイ」作りをします
- 初心者でも大丈夫です!
- 第2子、3子OK
- 助産師同席します



TEL/FAX.045-439-7447  
港北区篠原北 1-2-18  
(菊名駅徒歩 2分)  
開館日:月~金 9:30~15:30 / 第3水 12:00~15:30

# KOHOKU 2021

# にんしん あんしん @セレクト

保存版

## 港北区内「妊娠期プログラム」のごあんない

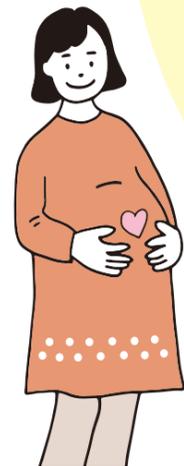
パパになる方をはじめ、家族とともに、またママになる方だけでも参加できる、「ようこそ!赤ちゃん」メニューを地域のさまざまな場所で開催しています!

新しい家族として、赤ちゃんの誕生を安心して迎えるための準備を、

助産師や地域の人たちと一緒にしていきましょう。

自分の出産予定日や参加しやすいカタチを選んで

足を運んでみてくださいネ!



## 区役所 開催の両親教室

### 学び

広い会場での大型開催。3回連続講座なので講義内容を座学で学べ、地域と一緒に子育てをする仲間と知り合える機会ともなります。

#### 開催場所

港北区役所

#### 開催日/予約

平日(年4回土曜開催を含む)  
完全予約制

P1~

## 土曜日・夜 開催の両親教室

### 交流

講義に加え、体験、先輩家庭との交流もプラス。赤ちゃんの抱っこやおむつ替え体験などができます。1回限りのダイジェスト版での開催です。

#### 開催場所

区内3ヶ所の<地域ケアプラザ>\*  
と<どろっぶ・どろっぶサテライト>

#### 開催日/予約

土曜日・夜  
予約あり

P2~

## 子育てひろば 開催のプログラム

### 地域密着

地域密着型のマタニティプログラムが、身近な場所でユニークな内容で開催。少人数のアットホームな場で、これから地域と一緒に子育てをする仲間と出会えます。

#### 開催場所

区内6ヶ所の<親と子のつどいの広場>\*  
と<どろっぶ・どろっぶサテライト>

#### 開催日/予約

会場ごとに異なります  
原則予約あり

P3~

全体についてのお問い合わせ

港北区地域子育て支援拠点 だろっぶ

TEL.045-540-7420 / 〒222-0037 横浜市港北区大倉山 3-57-3

地図出典:『びーのびーの 幼稚園・保育園ガイド』(認定NPO法人びーのびーの発行) / デザイン:kawacolleDesign / イラスト:戸原貴子

\* 地域ケアプラザ = 中学校区に1ヶ所ずつ整備されています。地域交流コーディネーター他専門職がいて、福祉、保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。

\* 親と子のつどいの広場 = 港北区にはふらっと立ち寄れる常設のひろばが6ヶ所あります。妊娠中から主に0~3歳児の親子がいつでも気軽に立ち寄り自由に過ごせる場所です。

発行日 2020.12

## 概要とスケジュール

**●時間と対象**  
平日 14:00～16:00 (受付 13:30～) 妊婦さん または 世帯より1名

土曜 10:00～12:00 (受付 9:30～) 妊婦さんとパートナー またはご家族の同席可

**●会場**  
港北区役所1階 予防接種室

**●持ち物**  
母子健康手帳 / 冊子「子育てガイドブックどれどれ」  
◎冊子は母子健康手帳交付時に配布

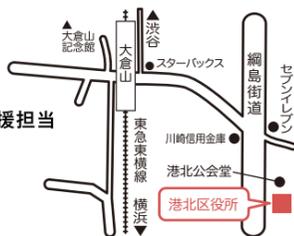
**●内容**  
第1回 妊娠中の栄養と歯の健康について  
相談窓口と地域情報のご案内  
第2回 お母さんの心と体の変化  
赤ちゃんとの生活 / 沐浴について  
(先輩家族の体験談)  
第3回 お産の経過と授乳について  
産後の手続きについて

※感染状況により中止になる場合があります

出産予定月	実施月	第1回	第2回	第3回	
2021年 8月	2021年 4月	5日(月)	12日(月)	19日(月)	
	5月	10日(月)	17日(月)	24日(月)	
	6月	7日(月)	12日(土)	21日(月)	
	7月	5日(月)	12日(月)	26日(月)	
	12月	8月	2日(月)	23日(月)	30日(月)
2022年 1月	2022年 1月	9月	6日(月)	11日(土)	13日(月)
	2月	10月	4日(月)	18日(月)	25日(月)
	3月	11月	8日(月)	15日(月)	29日(月)
	4月	12月	6日(月)	11日(土)	13日(月)
	5月	2022年 1月	17日(月)	24日(月)	31日(月)
	6月	2月	7日(月)	14日(月)	21日(月)
	7月	3月	7日(月)	12日(土)	14日(月)

## お問い合わせ

港北区役所  
こども家庭支援課 こども家庭支援担当  
TEL.045-540-2365  
港北区大豆戸町 26-1  
(大倉山駅徒歩 7分)



## 区役所の両親教室お申し込み

※完全予約制 (先着順) 平日:先着30名 / 土曜:先着30組

毎月5日より受付を開始します。(休日の場合は翌開庁日に受付開始)

詳細・ご予約は港北区ホームページからお願いします。  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kohoku/sabisu/kodomo/ryoushinkyoushitu.html>



## 概要とスケジュール (※各コース1回の受講で終了です)

### 会場で行う教室

●時間  
10:00～12:00 (受付 9:40～)

●対象  
港北区在住の初めて出産する方 (参加時点で妊娠20週以降) とその配偶者。各回 抽選15組  
◎妊婦さんだけの参加も可です。  
◎お申込み多数の場合は抽選となります。先着順ではありません。

●持ち物  
冊子「子育てガイドブックどれどれ」  
母子健康手帳 / スリッパ  
◎冊子は区役所窓口で母子健康手帳交付時に配布します

●内容  
・育児、沐浴の方法などについての講座  
・先輩家族との交流(経験談を聞くなど)

### オンライン開催の教室

ご自宅や里帰り先などからも参加可能な、Zoom(オンラインビデオ会議システム)を利用したオンライン開催も行っています。ご希望の方は、下記表の[オンライン昼][オンライン夜]がある日をお選びください。

●時間  
昼 10:30～12:00 夜 19:00～20:30

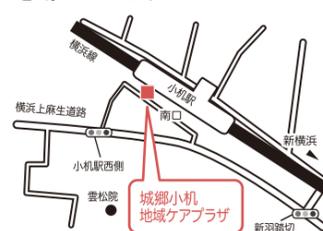
●内容  
・講師のお話  
・保健師または助産師、参加者とのトークタイム

出産予定月	実施日 / 会場	申込締切	出産予定月	実施日 / 会場	申込締切	出産予定月	実施日 / 会場	申込締切
2021年 8月	4/10(土) どろっぶ	締切	2021年 12月	8/07(土) サテライト	締切	2022年 4月	12/04(土) サテライト	締切
	4/16(金) オンライン夜	3/21		8/07(土) オンライン昼	7/25		12/04(土) オンライン昼	11/21
	4/17(土) 日吉本町ケア	結果		8/27(金) オンライン夜	結果		12/17(金) オンライン夜	結果
	4/24(土) サテライト	3/26		8/28(土) 日吉本町ケア	7/30		12/18(土) どろっぶ	11/26
2021年 9月	5/08(土) どろっぶ	締切	2022年 1月	9/04(土) どろっぶ	締切	2022年 5月	1/15(土) サテライト	締切
	5/15(土) サテライト	4/18		9/17(金) オンライン夜	8/22		1/15(土) オンライン昼	12/19
	5/15(土) オンライン昼	結果		9/18(土) 城郷小机ケア	結果		1/21(金) オンライン夜	結果
	5/21(金) オンライン夜	4/23		9/25(土) サテライト	8/27		1/22(土) 城郷小机ケア	12/24
2021年 10月	6/05(土) サテライト	締切	2022年 2月	10/02(土) 高田ケア	締切	2022年 6月	2/05(土) どろっぶ	締切
	6/05(土) オンライン昼	5/23		10/09(土) どろっぶ	9/19		2/18(金) オンライン夜	1/23
	6/18(金) オンライン夜	結果		10/16(土) サテライト	結果		2/19(土) 日吉本町ケア	結果
	6/19(土) 日吉本町ケア	5/28		10/16(土) オンライン昼	9/24		2/26(土) サテライト	1/28
2021年 11月	7/03(土) サテライト	締切	2022年 3月	11/06(土) どろっぶ	締切	2022年 7月	3/05(土) どろっぶ	締切
	7/03(土) オンライン昼	6/20		11/13(土) サテライト	10/24		3/18(金) オンライン夜	2/20
	7/10(土) 高田ケア	結果		11/13(土) オンライン昼	結果		3/19(土) 日吉本町ケア	結果
	7/17(土) どろっぶ	6/25		11/20(土) 日吉本町ケア	10/29		3/26(土) サテライト	2/25
	7/23(金) オンライン夜			11/26(金) オンライン夜			3/26(土) オンライン昼	
	7/31(土) 日吉本町ケア							

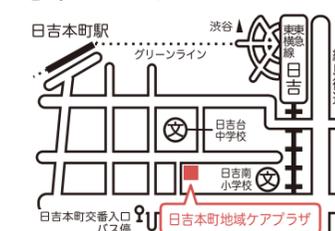
ケア=地域ケアプラザ / サテライト=どろっぶサテライト(綱島)

## 開催場所 (※5会場の開催内容は同じです)

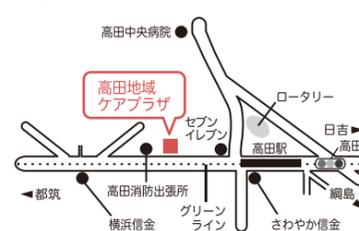
城郷小机 港北区小机町 2484-4  
地域ケアプラザ (小机駅徒歩1分)



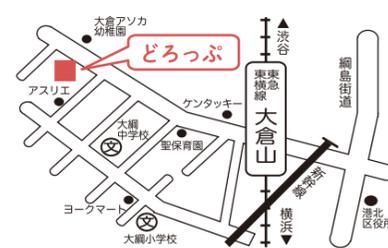
日吉本町 港北区日吉本町 4-10-A  
地域ケアプラザ (日吉駅徒歩8分)



高田 港北区高田西 2-14-6  
地域ケアプラザ (高田駅徒歩2分)



港北区地域子育て支援拠点 TEL.045-540-7420  
どろっぶ 港北区大倉山 3-57-3  
(大倉山駅徒歩8分)



港北区地域子育て支援拠点 TEL.045-633-1078  
どろっぶ サテライト 港北区綱島東 3-1-7  
(綱島駅北口徒歩8分)



## 地域の両親教室お申し込み

表に記載の申込締切日までに、  
<どろっぶホームページの申込フォーム>よりお申込みください。

<http://www.kohoku-drop.jp/publics/index/43/>



## 港北区より

「こうほく・にんしん応援」  
記念グッズの引換券

### 配布について

引換券は指定の場所で、  
記念グッズと引き換えることができます。  
この機会にぜひお立ち寄りください。  
※記念グッズはなくなり次第終了となります。



皆様のお越しをお待ちしています♪  
横浜市港北区 ミズキー

## どろっぶより



港北区の子育て情報を  
アプリで配信中!

ココアプリでは、両親教室やイベント  
などの子育て情報を毎週配信中。防災・  
防犯、行政からのお知らせも届きます。



### 1 ちょこっと育児

地域の保育園の先生から赤ちゃん  
との生活や園の活動など聞くこと  
ができます。

### 2 あっぷっぷ

第1子・生後2~4か月の赤ちゃん  
とママのためのプログラム。

### 3 赤ちゃんの手形

1歳までの間に4回分  
の手形が押せます。  
(手形冊子はどろっぶで  
用意します)

