

妊婦してすぐでも、産休に入ってからでも、プレパパ・プレママ、どなたでも

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・詳細について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はいつでも利用できます。
*特別開催日がありますので、日程やお電話で確認をしてからお出かけください。

日吉 **こんぺいとう** マタニティ広場においでよ！

開催日 毎月第3土曜日
時間 13:30～15:00

定員 なし
参加費 無料

● プレパパもwelcome!
● 先輩ファミリーとおしゃべりしましょう。
● 第2子、3子もどうぞ！

TEL/FAX.045-628-9510
港北区日吉本町4-1-55-101
(日吉駅・福寿駅 徒歩18分
日吉本町駅 徒歩10分)
開催日/月・水・金 9:00～16:00
火・第2金 9:00～12:00



綱島 **ひだまり** プレママ・プレパパの交流会

開催日 5/21, 8/20, 11/19, 2/18
時間 10:00～12:00

定員 3～4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
● 親子体操も盛りだくさんです

TEL/FAX.045-717-8206
港北区綱島 1-22-27-1F
(綱島駅 徒歩12分)
開催日/月・水・金 9:30～15:00



新吉田 **ともとも** プレママDay

開催日 毎週土曜日
時間 9:30～15:00

定員 なし
参加費 100円(1人につき)

● プレパパもwelcome!
● 第2子、3子OK
● オンライン開催もできます

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




大倉山 **どろっぷ** & **どろっぷサテライト** 綱島

出産準備プログラム ちよこっぴ育児体験会

妊婦さん・先輩ママとおしゃべりしながらハンドメイド。出産に向けての「準備」をしましょう。第2子、3子OKです。

保育園の先生・栄養士・先輩たちと一緒に、赤ちゃんとの生活のイメージを広げましょう。おむつ替え・沐浴体験も行います。オンライン開催もあります。

日程・予約についてはこちらから



高田 **「たかたんのうち」** 親子約 ハロ〜赤ちゃんカフェ〜プレママ・プレパパの広場〜

開催日 5/14, 6/11, 9/10, 12/10, 3/11
時間 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 4-27-34 mi patio B-1
(高田駅 徒歩10分)
開催日/月～ホ 10:00～15:00



岸根 **つどいの広場 ぽっけ** 親子約 土曜日広場へようこそ〜プレママ・プレパパのための特別教室〜

開催日 6/4, 9/3, 12/3, 2/4
時間 13:30～15:00

定員 5～6組
参加費 無料

● 「フォトフレーム」がらみ作りをします
● 保健師同席します
● 助産師同席後もゆっくり過ごせます

TEL/FAX.045-642-4809
港北区岸根 539-1
プリズ岸根公園 207号室
(岸根公園駅 徒歩5分)
開催日/月・水・木・土 10:00～16:00
毎週土曜日通常開催 (5/31開催は13:00まで)



菊名 **おやこの広場 びーのびーの** 親子約 マタニティソウイング

開催日 5/21, 7/16, 9/17, 11/19, 1/21, 3/18
時間 10:00～12:00

定員 5名
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
港北区藤原北 1-2-18
(菊名駅 徒歩2分)
開催日/月～金 9:30～15:30
第3水 12:00～15:30



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 **どろっぷ**
TEL.045-540-7420
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：kawacolle Design / イラスト：戸島貴子

KOHOKU 2022 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ね！



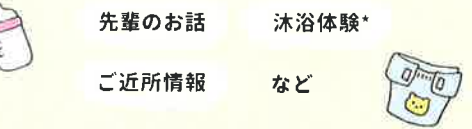
港北区のいろいろなプログラムに参加して、出産の準備をしてみましょう。

Select \えらべる/
1 両親教室
港北区役所 開催
P1～

(オンライン)
土曜日&平日夜 開催
P2～

Select \いろいろな体験ができる/
3 子育てひろば体験 妊婦家庭限定

赤ちゃんの抱っこ オムツ替え
先輩のお話 沐浴体験*
ご近所情報 など



Select \アットホームな場で交流/
2 子育てひろばのプログラム P3～

両親教室にご参加の際や、妊娠8ヶ月の全家庭にお送りする港北区からのお手紙で、ひろば体験チケットをお渡ししています。チケットを持って各ひろばにお出かけしてみよう。
*沐浴体験希望の方は、事前に各ひろばへお問い合わせください。

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。別とちのつどいの広場：港北区にはふらっと立ちあがる常設のひろば6ヶ所あります。妊娠中から主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。

港北区役所の両親教室

平日・土曜日
開催

3回講座でしっかり学べる

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
- 土曜日 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。

お申し込み

完全予約制 / 先着順

毎月5日より受付開始。 平日:先着30名 | 土曜日:先着30組
(休日の場合は翌開庁日)

予約・詳細については、港北区HPよりお願いします。
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kohoku/sabisu/kodomo/ryoushinkyoushitsu.html>



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)



港北区の子育て情報をアプリで配信!

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。
防災・防犯、行政からのお知らせも届きます。



地域開催の両親教室

土曜日 & 平日夜
開催

赤ちゃんをむかえるみんなの準備教室

概要とスケジュール

※ご参加は全コース含めて1回限り、1日講座です。

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、そのパートナー。 各回 先着15組 (妊婦さんだけの参加可)
- 持ち物 母子健康手帳 / スリッパ 冊子「子育てガイドブックどれどれ」 (冊子は区役所窓口で母子健康手帳交付時に配布)
- 内容 出産、育児などについての講座 沐浴方法等についての講座 先輩家族との交流(経験談を聞く等)

忙しいあなたも、 遅くにいるあなたも、 大丈夫。

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を利用して開催します。リラックしてご参加ください。

- 時間 昼 10:30～12:00 夜 19:00～20:30
- 内容 出産、育児などについての講座 保健師または助産師、参加者とのトークタイム 地域の子育て情報

参加後は、どろっぶ・どろっぶサテライト、各ひろばで沐浴体験ができます。(要予約)



参加者の声
オンラインで気軽に参加でき、良くなることも他のご家族と共有できたのでよかったです。

開催予定月	実施日/会場	開催予定月	実施日/会場
2022年 8月	4/09(土) サテライト 3/09(土) オンライン昼 4/15(金) オンライン夜 4/23(土) どろっぶ 4/30(土) 日吉本町ケア	2023年 2月	10/08(土) 高田ケア 10/15(土) サテライト 10/21(金) オンライン夜 10/22(土) どろっぶ 10/22(土) オンライン昼
2022年 9月	5/14(土) どろっぶ 5/20(金) オンライン夜 5/21(土) 日吉本町ケア 5/28(土) サテライト 5/28(土) オンライン昼	2023年 3月	11/05(土) 下田ケア 11/12(土) サテライト 11/18(金) オンライン夜 11/19(土) どろっぶ 11/19(土) オンライン昼
2022年 10月	6/04(土) 下田ケア 6/17(金) オンライン夜 6/18(土) サテライト 6/18(土) オンライン昼 6/25(土) どろっぶ	2023年 4月	12/03(土) サテライト 12/16(金) オンライン夜 12/17(土) どろっぶ 12/17(土) オンライン昼 12/24(土) 日吉本町ケア
2022年 11月	7/02(土) どろっぶ 7/09(土) 高田ケア 7/15(金) オンライン夜 7/16(土) サテライト 7/16(土) オンライン昼 7/30(土) 日吉本町ケア	2023年 5月	1/14(土) サテライト 1/14(土) オンライン昼 1/20(金) オンライン夜 1/21(土) 城郷小机ケア 1/28(土) 日吉本町ケア
2022年 12月	8/06(土) サテライト 8/19(金) オンライン昼 8/27(土) 日吉本町ケア	2023年 6月	2/04(土) サテライト 2/17(金) オンライン夜 2/18(土) 日吉本町ケア 2/25(土) どろっぶ 2/25(土) オンライン昼
2023年 1月	9/03(土) どろっぶ 9/16(金) オンライン夜 9/17(土) 城郷小机ケア 9/24(土) サテライト 9/24(土) オンライン昼	2023年 7月	3/04(土) どろっぶ 3/04(土) オンライン昼 3/18(土) サテライト 3/24(金) オンライン夜 3/25(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(編鳥)

お申し込み

完全予約制 / 先着順

開催日の1ヶ月前より受付開始。
(休館日の場合は翌開館日)

各回先着15組

予約・詳細については、どろっぶHPの両親教室ページよりお願いします。
<https://www.kohoku-drop.jp/maternity/classroom/>

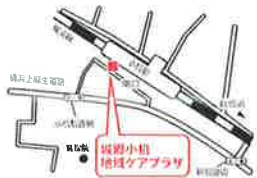


地域の両親教室の開催場所

6会場の開催内容は同じです

城郷小机 地域ケアプラザ

港北区小机町 2484-4 (小机駅 徒歩 1分)



日吉本町 地域ケアプラザ

港北区日吉本町 4-10-A (日吉本町駅 徒歩 8分)



高田 地域ケアプラザ

港北区高田西 2-14-6 (高田駅 徒歩 2分)



下田 地域ケアプラザ

港北区下田町 4-1-1 (日吉駅 徒歩 20分)



港北区地域子育て支援拠点

どろっぶ

TEL.045-540-7420

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

どろっぶサテライト

TEL.045-633-1078

港北区綱島東 3-1-7 (綱島駅北口 徒歩 8分)

