

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

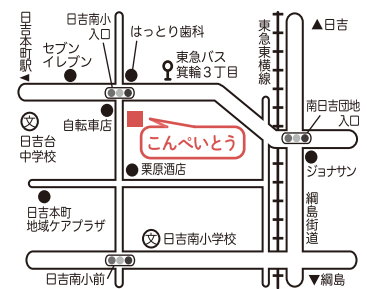
日 時 毎月第3土曜日
13:30~15:00

定 員 なし 参加費 無料

●プレバパも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

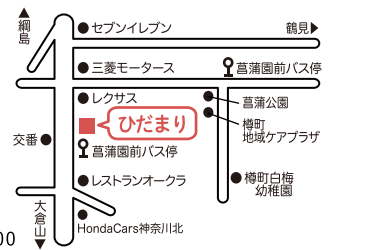
日 時 6/19、9/18、11/20、2/19
10:00~12:00

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
●プレバパ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
港北区綱島 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

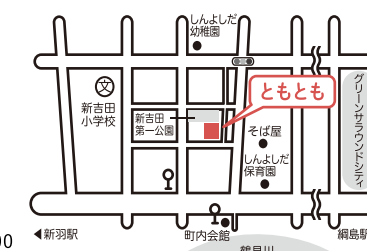
日 時 毎週土曜日
9:30~15:00

定 員 なし 参加費 100円
(1人につき)

●プレバパも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」

要予約

ハロー赤ちゃんカフェ~プレママ・プレパパの広場~

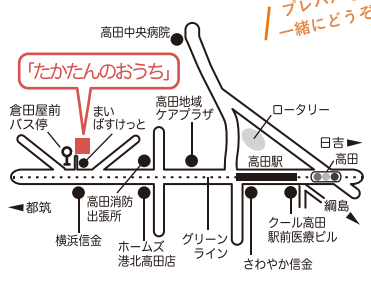
日 時 5/8、6/12、9/11
12/11、2/12
10:00~11:30

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

要予約

土曜日広場へようこそ~プレママ・プレパパのための両親教室~

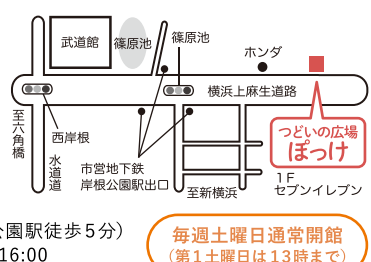
日 時 6/5、9/4、12/4、2/5
13:30~15:00

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

要予約

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

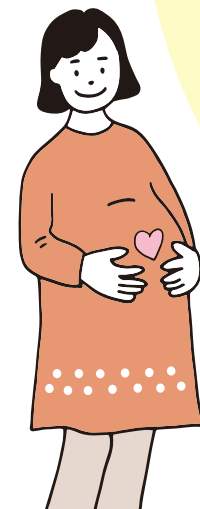
パパになる方をはじめ、家族とともに、またママになる方だけでも参加できる、
「ようこそ!赤ちゃん」メニュー を地域のさまざまな場所で開催しています!

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

土曜日・夜 開催の両親教室

子育てひろば 開催のプログラム

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~

交流

オンライン
開催あります!

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~

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 どろっぶ

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



港北区役所の両親教室

平日・土曜
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	🕒 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)

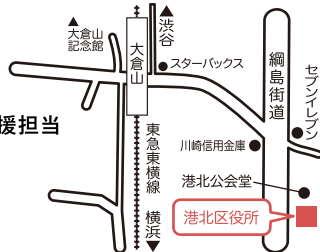
第3回 お産の経過と授乳について
産後の手続きについて

※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)
	9月		5月	10日(月)	17日(月)	24日(月)
	10月		6月	7日(月)	12日(土)	21日(月)
	11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	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		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>



地域開催の両親教室

土曜・夜
開催

効率よく学べて、体験もできる

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～)	●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
●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。	●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

🕒 10:30～12:00 🕒 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

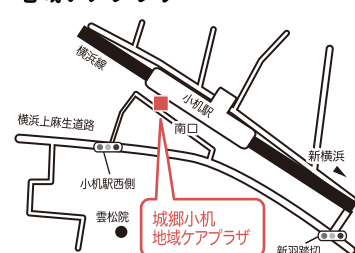
出産予定月	実施日 / 会場	申込締切	出産予定月	実施日 / 会場	申込締切	出産予定月	実施日 / 会場	申込締切
2021年 8月	4/10(土) どれっぶ 4/16(金) オンライン夜	📅 締切 3/21	2021年 12月	8/07(土) サテライト 8/07(土) オンライン昼 8/27(金) オンライン夜 8/28(土) 日吉本町ケア	📅 締切 7/25 📅 結果 7/30	2022年 4月	12/04(土) サテライト 12/04(土) オンライン昼 12/17(金) オンライン夜 12/18(土) どれっぶ	📅 締切 11/21 📅 結果 11/26
	4/17(土) 日吉本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

ケア=地域ケアプラザ / サテライト=どれっぶサテライト(網島)

開催場所 (※5会場の開催内容は同じです)

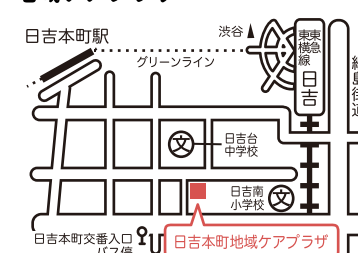
城郷小机 地域ケアプラザ

港北区小机町 2484-4
(小机駅徒歩 1 分)



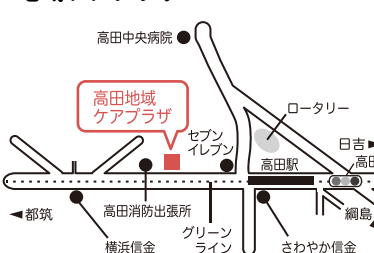
日吉本町 地域ケアプラザ

港北区日吉本町 4-10-A
(日吉駅徒歩 8 分)



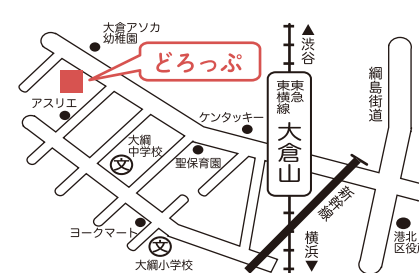
高田 地域ケアプラザ

港北区高田西 2-14-6
(高田駅徒歩 2 分)



港北区地域子育て支援拠点 どれっぶ

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 どれっぶ サテライト

TEL.045-633-1078
港北区網島東 3-1-7
(網島駅北口徒歩 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、
<どれ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/>

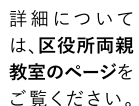


港北区より

「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
お待ちしております♪
横浜市港北区 ミズギー

どれっぶより



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。
(手形冊子はどれっぶで
用意します)

