

つながる!ちえのわ♪人のわ♪

産まれる前
から
来てほしい~



地域
も
ま.ぽす
ヨ~



かなーちえ

つながる!ちえのわ♪人のわ♪
神奈川県地域子育て支援拠点



マタニティ♡タイム

〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29 東部療育ビル3階
TEL/FAX 045-441-3901 URL: <http://home.netyou.jp/77/kanachie/>



「妊娠中は、出産がゴールで、もう!いっぱいいっぱい~。
色々教わったかもしれないけれど、なかなか、ピンとこなかった~!
こんな生活が待っていることを、かなーちえは、本気で伝えなきゃダメッ!」
先輩達の、こんな声がたくさん届いて、数々の“産まれる前から”タイムが生まれました。
生の情報、生の声が温かく包んでくれる♪赤ちゃんとも触れ合える♪
かなーちえのいろいろタイム。あなたの★ご夫婦での★来所を心よりおまちしています。

1 10~12月
簡単マタニティヨガ&トーク
原則 毎月第2水曜・犬飼ミチ子助産師

2 10~11月
マタニティソーイング&トーク
2回×年3回・石川澄江さん

3 11~12月
マタニティお話し会&サロン
~あなたへのおくりもの~
かながわおはなしの会アリス共催

☆妊娠中は色々なストレスが
いっぱい!腰が痛い・足がつる
☆終了後も、助産師さんを囲んで
みんなでフリートークします♪
☆赤ちゃんを抱っこする機会も♪

4/11(水)・5/9(水)・6/13(水)
8/8(水)・9/12(水)・10/10(水)
12/12(水)・1/9(水) 2/13(水)・3/13(水)

・マタニティ夫婦・ペアヨガ 7/14(土)・11/10(土)

☺申し込みスタート日はHPで

*要予約 441-3901 かなーちえ

☆おなかの baby へのおくりもの~
☆おしゃべりしながらチクチク~
☆持ち物:25×25の布かハンドタオル
裁縫道具・材料費資料代 200円

ガラガラ ニギニギ ガラガラ
4/19(水) 5/17(水) 9/20(水)
ニギニギ ガラガラ ニギニギ
10/18(水) 12/20(水) 1/17(水)

☺申し込みスタート日はHPで

*要予約 441-3901 かなーちえ

☆長年にわたり地域で読み聞かせ、お話し会を届けている、グループによる、大人の絵本タイムなどなど♡
☆季節のお茶を淹れて、ゆったり~のサロンタイムも楽しい

4/19(水) 5/17(水) 9/20(水)
10/18(水) 12/20(水) 1/17(水)

☆直接どうぞ

4 産まれる前から知っておきたい
赤ちゃんが泣いて困った時の対処法
単発企画 10月~11月

☆生後4か月までの赤ちゃんの泣き行動《パープルクライング》について、わかりやすいDVDを見ながら、学びます
☆その時の対処法を産まれる前から、知っておくことで、心の準備につながるかも~♡(理由もなく、泣くからね~)
☆生後数か月の赤ちゃん親子の、実際の話も聞けますよ~

7/19(水) 8/4(土) 2/21(水)

直接どうぞ

孫まごタイム
と いっしょに
なるこもみるヨ

よしくね♪

5 ひと針タイム&産後の暮らしのお話
単発企画 10月~11月

☆持参した赤ちゃん肌着に、ほんのひと針、可愛い刺繍をします♡ゆる~い手仕事と、おしゃべりタイム
☆“出産後の赤ちゃんとの暮らし”について、わかりやすく、具体的にしっかり!お伝えします。
☆持ち物:赤ちゃんの肌着 刺繍針・ハサミ

6/21(水) 11/15(水) 3/22(金)

直接どうぞ

ワンポイント♡

*講師・事業の都合等で日程が変更になることがあります。かなーちえのホームページでご確認ください。



上の子を迎えての参加もOK！
妊娠中の不安とかも話せる時間です。

簡単マタニティーヨガ

ストレッチ ヨガ マッサージ 体操
(骨盤・背中・肩甲骨・むくみ・足のつり...)

指導者・大崎さんが
まっています♪

- * 今痛いところや辛いところなんかも、先生に相談できます。
- * 終了後、赤ちゃんのママ達とのふれあいや情報交換も♡
- * お昼を持ってくれば、一日過ごせるよ♪！

＜参加者の声＞

- 体がほぐされてくになりました♡
- 久しぶりに体を動かしました。キツかったけど、気持ち良かった！
- 上の子がいても参加できるのが、助かりました。うれしい♡
- 自分のための時間がとれるのが、うれしい♡ 寝ることもできそう♡
- 近所の人や同じ病院の人と知りあえた！ 先生にも体調の話がきました！

＜ひろば参加者の声＞

- マタニティーライフを楽しんで!! と言われた。
- 体重管理の工夫の仕方を教えてもらったりとためになりました。
- 同じ病院の人と話がはまりました。いろんな情報ももらえて良かった！
- 出産準備とあと...の物、産後の物も具体的に教えてくれた。赤ちゃんの準備もできそうです♡

マタニティーソング

- * おしゃべりしながら、産れてくる子のために何かをつくる♡
- * お裁縫の苦手な人でも大丈夫！



ニギニギ
ガラガラ
を、1ヶ月にひとつづつ、くり返し作ります♪

＜参加者の声＞
• 作ってあげたくて、材料を用意したけど、なかなか作り進められなかった... みんなをしゃべりながら作るのって、すごく楽しい♡ お友だちもむぎた♡

• 妊娠中の近所に友だちがいない。今までの住んでいたこの地域の事にも知らない!! いろんな情報ももらえて、すごくありがたいです♡

講師は子育て真っ最中・地区わjobの石川さん
チクチクしながら地域情報をゲット!!



石川さんが優しく教えてくれます♪

産れる前から知っておきたい！

赤ちゃんが泣いて困った時の対処法

「産む前にもっと赤ちゃんが泣く生き物だと伝えてほしい！」
産後間もないひろばに遊びに来た母達の声でスタートしました。
どんなふうに赤ちゃんが泣くのか？
ビデオを観ながら、みんなで語りあいます。
* 大人が落ち着くためのあひるのめをお伝えします。



1ヶ月～3ヶ月の
赤ちゃんのママと
一緒に語り合います

＜赤ちゃん泣くもの＞

- ① ↓ ビークがある
- ② ↓ 手を握る
- ③ ↓ 目を閉じる
- ④ ↓ 顔を赤くする
- ⑤ ↓ 顔を青くする
- ⑥ ↓ タタ

＜参加者の声＞
• パパのクライングの音は初めて知りました。出産前に知り、覚悟ができました。実践にも役立ちます。

• 赤ちゃんが泣いても、おせうすに付き合いたいと思えました。

• 先陣ママのお話をするのができ、見通しを持つことができ、不安も軽減された気がします。

• 「とにかく HELP を出して!!!」
「少しの間は放置はOK!!」
2週間ほど少し安心した♡



おはなしの会・アリスって？
地域で長～い間、活動している
お話会の万々です。



マタニティーお話し会&サロン

—あなたへのおくりもの—

＜参加者の声＞

- 素話は自分の中で想像がひかり絵がうかんできた面白さがあって嬉しかった。
- なんだか1つとせいでいい時間♡
- お茶タイムでは、おいしいお茶を飲んでリラックスできたし、先輩妊婦さんの出産直前の状況なども聞けたことかききた♡
- 物語りもたのみに読んでもらって、2113ぶり？自分のための時間3分!

お茶を飲みながら
ゆったり、のんびり
出産の不安やまよひ...
あれこれ話そう♪



おはなしの会アリス:共催

■ かなーちえのご案内 (東部療育ビル)

◆ 神奈川区地域子育て支援拠点・かなーちえ ◆

〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29
東部療育ビル3階

(JR東神奈川駅・京急仲木戸駅 徒歩3分)

TEL&FAX:045-441-3901

MAIL:kana-chie@55.netyou.jp

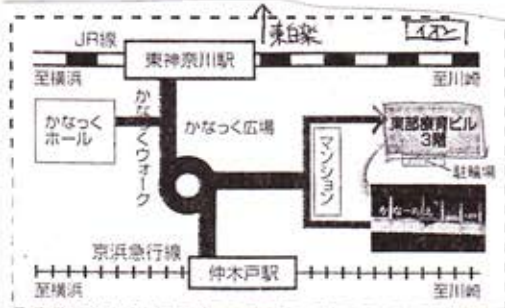
※ 駐車場はありません。※ 駐輪場は10台分あります。

※ 土曜日は2階の入り口からしか入館できません。

開館時間 火～土曜日 ひろは9:30～15:30

休館日 日・月曜日・祝日・年末年始

* 月曜日が祝日の場合の火曜日



土曜日は、パパもたくさん来ています。

マタニティプログラム
以外でも、いつでも
大歓迎!! よってね♪



産後2ヶ月～預かれる
種多子育てサポートシステムも
あります!!
(登録制)

かなーちえにおいであります!

「産前産後の妻を守るガイドブック」より
発行:横浜の産み育てを考える会

はじめの子育て、
わからない事だらけ

- あっはい出さるのかな? 体も
ふえてないみたい... ミルク足した
方がいいのかも... ぞも...
- うんちの色ちょっと変。大丈夫 かなあ?
- こんなにしょっ中うんち
出るの? あかしいの?
- どういえば「グッパ」も
うまく出ないし...
- あ! あっはいはいいた...
どこか悪いのかな?
- 熱は? 発疹は?
このぶちぶちかな?
おせも? アルヒ?
何だ? うう... 心傷2!!
- お風呂もひとりご入れないと... どうしたらいいの?
- やっとぬたけど、あふたら起きちゃった!
おとどいてないといけないの? ぬあ!!
- どういえば「しば」らく人と話さない...
- 2時間おきに授乳して
いつぬたらいいの?
- みんなどうしているの?
こんなに大変だと
思ってもなかった...
- 私、母親失格?
- ああ! たれかと
しゃべりたい!!



知っておいてほしい! 産前産後の
女性特有の「ココロ」のへんかについて

産前産後の時期の女性は、カラダもココロも
劇的に変化します。特に産後数週間は、急激な
ホルモンバランスの変化の影響で、精神的な
不調を多くのひとが経験しています。
周りにいっぱいヘルプをだして、適切な
サポートを得るためにも、はじめのいつほを
ふみだしてほしい! そんな母達へのおもひから、
このチラシを作りました。

出産前にもっと
色々きいておけば
よかった~!



妊娠中でも
いつでも来所OK!
先輩ママ達とお話するだけで、
気持ちが楽になりますよ♪

出産後・退院後の
赤ちゃんとの生活について
情報チラシや本も
たくさんあります♪

お散歩がてら遊びに来てね♪
お昼を持って来て
ゆっくり過ごすのもOK!

*利用者支援の相談窓口
なら、出産後の外に出られ
ない時期でも大丈夫!!
(右下)

* 出産がゴールではありません
出産後すぐ、新生児の世話という24時間休みなしの
重労働がスタートします。
この数ヶ月間は、夫婦にとっての「スペシャル期間」
寝られない!! 泣き声がうるさくてどうしたらいいの?
家の中でふたりきり!! 誰かと喋りたい!!
不安やイライラ どうする?



地域別子育て
配布中!!

神奈川県には、町ぐるみで
子育てを温かく見守る、
親子のたまり場「すくすくか
めっ子」が44ヶ所あります。
また、区事業の子育て支援日
(週1、11か所) 保育園の園庭
開放など、たくさんの「場」が
妊娠中の皆さんを、心より
お待ちしております。
地域別子育て情報カレンダーを
チェックして、ぜひ♥足を運んで
みてね~♪

「人は親として生まれてくる

わけではありません。

私たちは皆、周りの人に助けをもら
いながら、親になっていくのです。」

完璧な人はいません。

完璧な親もいないけれど、

完璧な子どももいないのです。

私たちに出来るのは最善を尽くすこと
だけであり、時には助けをもらうこと
も必要なのです。

ノ・パティス・パーフェクトより



利用者支援事業

あなたの知りたい! をしっかりつなげる
『横浜子育てパートナー』

専門の相談員が常駐しています。
子どもの事以外にも、暮らしの事や
仕事の事も... その人に寄り添い
その人にあった必要な情報を
伝えたり、つなげたりしています。
お気軽にお電話ください。

☎ 441-7722



「パートナー
妊娠中から夫と一緒に
出かけてみてね♪」

マタニティプログラム

以外でも 大歓迎! ♥

かなーちえ 検索 ホームページにカレンダーが出ています。

興味のある時間をチェックしてね! ♥



区内を7つの地域に分けた
地域別子育て情報カレンダーもあります!!

出産後の応援タイム

① ② は申込みなしで参加できます。
かなーちえの通信や、ホームページで確認してね!!

1

原則 毎月第1水曜日 11:00-12:00 親子ふれあい遊び(赤ちゃん編)

- *おむつ替えや着替えタイムにムリなく遊べる、わらべうた♪など
- *いくつかのグループに分かれて情報交換の時間もあります。
- *終わりのころには妊婦さんが参加するので、先輩ママからの妊娠・出産・産後についての話聞かせてね♪♡



2

原則 毎月第3水曜日 10:00-11:00 産後ビクスとカラダの話

—講師:犬飼ミチ子助産師—

- *赤ちゃんは、1ヶ月半からうつ伏せOK!
- *産後2ヶ月経ったら、腹筋と骨盤底筋を鍛えよう!!
- *音楽に(曲)にあわせてカラダを動かします♪
- *終わった後も助産師さんとお話し(相談)ができます。



3

要予約 隔月第2土曜日 10:00~11:00 父と子のふれあいタイム ベビーマッサージ

—講師:持智代さん—

- *オイル代・資料代 400円 がかかります。
- *ねんねの赤ちゃんとお父さんとのコミュニケーションタイムです
- *講師の都合で、月や曜日が変更になる事があります。
- 予約:441-3901 かなーちえまで [かなーちえ](#) [検索](#)



4

要予約 2回連続 毎月第2・3火 or 水曜日 はじめまして 10:00-12:00

赤ちゃんプログラム

生後、1~3ヶ月の赤ちゃんがいる、
初めて子育てしている方 (区内在中)

*10人ほどのグループで、おしゃべりします。

3ヶ月までのこの時期に誰かと気持ちを分かち合い
セルフケアタイムを一緒に過ごす時間です♡
同じ立場の人同士、子育て生活のヒントをもらったり、
互いに支え合う心地よさを体験してみませんか?

予約:441-3901 かなーちえまで [かなーちえ](#) [検索](#)

自分の子どもが産まれる前に
赤ちゃんと長い時間、一緒に過ごす
よい人が、約80%
わからないことは「かなーちえ」
あてよう



色々な型の
ベビーカーも(センターの)
いっぱい!!
買前にもちろん
試さないと



かなーちえ★あるある・年間のべ約3万7千人の親子、地域の人が訪れる週5日の「場」には知恵と情報がいっぱい!

いつでも、ゆったり♡
赤ちゃんコーナー
隣にキッチンもあります

土曜日は父もいっぱい!
父子ペアもいっぱい!
平日も育児父がいるよ〜♪

住んでいる地域の近隣子育て
情報もカレンダー&地図にし
て配布しています。講座や
イベント情報、口コミも get~

さまざまな年齢の子どもが
泣いたり笑ったり、ぐずったり
…「子どもという生き物」の
生態がなんとなく掴めちゃう



「子どもの育ちを見守りあって、おたがいさまで、迷惑かけあって育てあおう」が、かなーちえのモットー