

2019年 4.5月



かな一ちえ

つながる！産める！人のわ！
つながる！産める！人のわ！
神奈川県横浜市で子育て支援員

つながる！ちえのわ！人のわ！

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、かな一ちえは、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♪
かな一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

- ◆妊娠中は色々なストレスがいっぱい！腰が痛い・足がつかない
- ◆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♪

2019年
4/12(金) 5/10(金)

☎ 申し込みはHPにて
*要予約 441-3901 かな一ちえ

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

- ◆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

2019年
4/18(木) 5/16(木)

☎ 申し込みはHPにて
*要予約 441-3901 かな一ちえ

③

11月2日

マタニティお話会&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

- ◆長年にわたり地域で読み聞かせ、お話し会を開催している、グループによる、大人の絵本タイムなど♪
- ◆季節のお茶を淹れて、ゆったり〜のサロンタイムも楽しい

2019年
4/18(木)

☎ 申し込みはHPにて
*要予約 441-3901 かな一ちえ

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

半発企画 10時半~11時半

- ◆生後4か月までの赤ちゃんの泣き行動「パブルクライング」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〜

ここから決まります



⑤

ひと針タイム&産後の暮らしのお話

半発企画 10時半~11時半

- ◆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

ここから決まります

直接どうぞ



孫とタイムといっしょに遊ぶのもあるよ



*講師・事業の都合等で日程が変更になることがあります。かな一ちえのホームページでご確認ください。

土曜日は、パパもたくさん来ています。

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

マタニティプログラム
以外でも、いざも
大歓迎!! よろこばね!



かな-ちえに会いましょう!

「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

出産前にもっと
色々書いておけば
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、
気持ちがあやになりますよ♪

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)

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、カンニング・ミロコも
劇的に変化します。特に産後数週間間は、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。
周りにいっばいヘルプをだして、適切な
サポートを得るためにも、はじめのいっばい
ふみだしてほしい! そんな母達へのおもいきから、
このチラシを作りました。

はじめての子育て、
わからない事だらけ

- あはれい出てるかな? 体臭も
ふえなないかな? ... 足は冷たい
方がいいのかな? ...
- うんちの色やにおい。大丈夫かな? ...
- こんなにしこ中うちん?
出るの? あかしの? ...
- どういばい? げんこつも
うまくなるかしら ...
- あ! あはれいはい ...
どこか悪いのかな? ...
- 熱は? 発熱は?
このひつぽうかな? ...
おせも? びびり ...
何に? ...
- お風呂もひとりどい入れない ... どうしたらいいの?
- おとねたけど、おろしたら起きちゃった!
おとねたけど、おろしたら起きちゃった! ...
- どういばい? ...
- 2時間おきに授乳して
いつになったらいいの?
- みんなどうしているの?
こんな大変だと
思ってもなかった ...
- 私、母親失格?
- あ! ...

* 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、夫婦にとつての「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?



地域別情報が
配布中!!

マタニティ
プログラム
以外でも、
いざも
大歓迎!!
地域別
子育て
情報
カレンダー
も
あります!!

組
ですのサポート

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
その人にあつた必要情報を
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♪

「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。
完璧な親もいなければ、
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、時には助けてもらうこと
も必要なのです。

ノーパイス・パーフェクト

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
めつ子」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~♪

マタニティプログラム
以外でも 大歓迎! ♡

かな-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木曜日 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ぶ、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・産後について話を聞かせてね♪♥



2

原則 毎月第3水曜日 10:00-11:00 産後ピクスとカラダの話

—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:矢持智代さん—

- *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
セルフケアタイムと一緒に過ごす時間です♥
- 同じ立場の人間同士、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**



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!
父子ペアーもいっぱい!
平日も専休父がいるよ〜♪

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、おたがいでいさまで、迷惑かけあって育てあおう」が、かなーちえのモットー