

都筑の マタニティさんおでかけリスト♪

もうすぐママになる皆さんへ

都筑のまちには、

皆さんの子育てをあたたく応援してくれる人がたくさんいます。

赤ちゃんを迎える前に、その方たちに会ってみませんか？

知りたいことなどお話できたら、安心して赤ちゃんを迎えられるかも！

子育て中の先輩ママから体験談を聞いたり、

赤ちゃんに触れ合ったりもできますよ。

ひとりでも、ご夫婦でも、お友達と一緒にでも大丈夫！

気軽におでかけしてみませんか♪

～先輩ママからのメッセージ～

出産後は一人の時間がほとんどないので、ゆっくりのんびりとした時間を過ごしつつも体力も落とさないことが大切だと思います。

産まれてからわからないことがかりでしたが、思い切って外に出て、いろんな赤ちゃん和妈妈に会えました。みんな同じような気持ちだったとわかり少し心が楽になりました。

妊娠中に近所に顔見知りかできたので、出産を喜んでくれてうれしかったです。

新生児用グッズは、サイズが合わなくなるからたくさん用意しなくても大丈夫。産後にネットで買いました。

★ マタニティさん応援 MAP ★ ～妊娠中から行ける区内の施設～

1 都筑区子育て支援センター
ポポラ(センター北駅ビルあいたい5F)
火～土 10:00～17:00(ひろはは 16:00 まで)
見学はいつでも。
第2水曜日はプレママ・プレパパデー。先輩ママ
パパの妊娠・出産・育児の体験談を聞けます。
仲間作りや、親子との交流、
お世話体験などもできます。
TEL:912-5135



6 親と子のつどいの広場
「ハッピーひろば」
(センター南駅徒歩3分)
月～金 9:45～15:45 (水 休館)
0歳から未就学児のお子さんと
その保護者の方を対象とした
交流の場です。
プレママさんの
見学もできます。
TEL:777-9133



4 親と子のつどいの広場
「すくすくサロン」
(地蔵尊前バス停下車徒歩3分)
月～金 10:00～15:00
0歳から未就学児とその家族、
妊婦さんなどが利用できます。
ゆっくりおしゃべりしに
来てください。
TEL:516-9117



2 都筑区子育て支援センター
ポポラサテライト(ららぽーと横浜3F)
火～土 10:00～17:00(ひろはは 16:00 まで)
見学はいつでも。
第4土曜日はプレママ・プレパパデー
先輩ママパパの妊娠・出産・育児
の体験談を聞けます。仲間作りや、
親子との交流、お世話体験などもできます。
TEL:507-6856



5 親と子のつどいの広場
「つづき」
(北山田駅徒歩8分)
月～金 9:30～15:30
(第2金曜休館)
0歳から未就学児(主に0～3才
児)とその家族、
妊婦さんなどが
利用できます。
TEL:593-4011



3 おやこの広場『ぷらっとカフェ』
(仲町台駅徒歩3分)
月～金 9:45～15:45
(第2金曜休館)
0歳からの子どもと保護者や、
妊婦さんなどが利用できます。
気軽に育児相談も
できます。
TEL:944-3554



「双子ちゃん 三つ子ちゃんの日」

都筑区子育て支援センター
ポポラ・ポポラサテライト
多胎児妊娠・育児の“あるある”や
情報交換などを楽しませんか？
ポポラとポポラサテライトのひろははに
双子ちゃん、三つ子ちゃん、
多胎プレママさん、是非遊びに来て下さいね。
日程等詳細はポポラ HP をみてね。



★赤ちゃんが産まれたら・・・遊びに行ける場所★

名称	内容	問合せ
地域育児教室 (赤ちゃん会)	地域の会場で、0歳児を対象に、手遊びなどを しながら仲間づくり、育児相談をしています。 妊娠中も見学できます。	都筑区こども家庭支援課 TEL:948-2318
子育て支援者会場	子育て支援者会場は、小さなお子さんを遊ばせ ながら、気軽に子育ての相談もできます。	都筑区こども家庭支援課 TEL:948-2318
公立保育園園庭開放 (おひさま広場)	保育園の広い園庭で遊具など使って遊べます。 ちょっとした子育てのご相談もできます。	大熊保育園 みどり保育園 中川西保育園 茅ヶ崎南保育園
地域ケアプラザ	親子で参加できる子育てサロン、おはなし会 や、ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座も 実施しています。	加賀原地域ケアプラザ 葛が谷地域ケアプラザ 新栄地域ケアプラザ 中川地域ケアプラザ 東山地域ケアプラザ

※開館状況・日程など各 HP をご確認ください。