

スマイルカレンダー

イベント開催時間でも、貸し切りイベント以外はひろばで遊べます。

予…要予約 予…要予約 パパ講座のみ1/15(水)～
2月イベント 予約開始日 1/21(火)～ 二次元コードが無いものは電話予約になります。



<p>昼食時間の詳細はこちら</p> <p>昼食時間が始まりました。イベントなどでスペースが使用できない日もありますので、ホームページで詳細を確認してください。</p>		<p>にこやかに 目をかけ 手をかけ 心かけ</p> <p>西区子育て支援拠点</p>		<p>7(金) エヌ・クラブ パン販売の日 11:45～12:15</p> <p>売り切れ次第終了 現金のみ取り扱い</p>		<p>1 予 パパ講座 10:00～11:15</p>	
2 休	3 休	4 きっずアワー 9:30～11:30	5 予 スマイルデビューday 10:00～11:00	6 予 ダブルケアカフェ 10:00～11:30	7 SMD 予 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 10:00～10:50	8 予 臨床心理士さんの相談日(個別相談) 10:00～12:00	
<p>この時間は2歳児以上向けおもちゃやあそびを用意して待ってるよ。</p>		<p>予 保育・教育 コンシェルジュさんの相談日(個別相談) 13:30～15:30</p> <p>パパおいで</p>		<p>予 はじめての ベビーマッサージ 13:30～14:30</p>		<p>「お子さんのこと、保護者自身のこと」などのご相談</p>	
9 休	10 休	11 休館日 (建国記念の日)	12 きっずアワー 13:00～15:00	13 出張おはなし会 @スマイル・ポート 11:30～12:00	14 SMD 予 助産師さんの相談日 (グループ相談後個別相談) 10:00～12:00	15 昼食なし かもめおもちゃ病院 13:00～14:30	
<p>パパたちの声からはじまった「パパおいで」の日 2/6(木)、12(水) 18(火)、28(金)</p>		<p>予 保育・教育 コンシェルジュさんの相談日(個別相談) 13:30～15:30</p> <p>パパおいで</p>		<p>「授乳・卒乳の疑問や不安、ご自身の体のこと」などのご相談</p>		<p>22 予 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 10:00～10:50</p>	
16 休	17 休	18 予 親子ふれあいあそび 14:00～14:30	19 区の委託事業 (赤ちゃん教室) 9:30～11:00	20 ゆるっとトーク 10:00～11:30	21 SMD 予 親子で英語リトミック 10:00～10:30 14:00～14:30	22 予 横浜子育てサポートシステム 入会説明会 10:00～10:50	
<p>予 子育て中の知りたいことや困ったことなどのご相談</p> <p>パパおいで</p>		<p>予 子育てパートナーとZoomで相談(個別相談) 13:30～14:30</p>		<p>予 栄養士相談(離乳食初期の方) 13:30～14:30</p>		<p>先輩パパ 吉本さんとあそぼう! 9:30～12:00</p> <p>区の委託事業(プレパパママクラス) 13:30～15:30</p> <p>ひろば利用12:30まで</p>	
23 休	24 休	25 休館日 (休日の翌火曜日)	26 予 ママのためのストレッチ 13:30～14:00	27 出張!ママのための ハローワークセミナー @スマイル・ポート 13:30～15:00	28 SMD やさしい日本語(にほんご)でおしゃべり 10:15～11:15	<p>2/21(金)～28(金) Happy Birthday Week ハッピーバースディウィーク お昼の会と帰りの会の2回その月にお誕生日を迎えるお子さんを皆でお祝いしましょう。 ウィーク中は何度でも参加することができます。</p>	
<p>対象 6か月～1歳半の方限定(イベント参加時)</p>		<p>予 子育てパートナーとおしゃべりしよう! 13:30～14:30</p>		<p>今年度初めての方優先 推奨月年齢 6か月～</p>		<p>あつまれ!さぼーたんさん &さぼーたん! 13:00～14:00</p> <p>パパおいで</p>	



2025
2
No.181

…今月の特集…
●もっと知ってほしい「ダブルケア」のこと
●気軽に頼ってね「横浜子育てパートナー」

西区地域子育て支援拠点
スマイル・ポート

開館時間 火曜日～土曜日 9:30～15:30
多くの皆様にご利用いただく為に混雑時には2時間を目安にご利用ください。

休館日 日曜・月曜・祝日・年末年始・特別休館日
※日曜・月曜が祝日・休日の場合は翌火曜日はお休み

お問い合わせ ☎045-264-4355

今月のイベント

予…要予約 不…予約不要

予 パパ講座
「身体を使った遊び & イライラしない子育て」

2/1(土)10:00～11:15
パパならではの身体を使った親子のあそびや、イライラしない子育てのコツを現役子育て中のパパ講師が教えてくれます。

予 ダブルケアカフェ
@スマイル・ポート
子育てしながら介護?ダブルケアを知ろう!

2/6(木)10:00～11:30
詳細や申込みについては中面左へ

不 かもめおもちゃ病院
2/15(土)13:00～14:30

動かなくなったおもちゃを修理してくれる「おもちゃドクター」が来てくれます。状態によっては直せないものもありますが、ぜひ持参して相談してみてください。
★おもちゃの受付:13:00～14:00
★その日に直らなかったおもちゃはお預かり後スマイル・ポートにお渡し

不 ゆるっとトーク
2/20(木)10:00～11:30

お子さんの発達が気になってる方が、自分の気持ちを安心して話していただける時間です。先輩ママをお迎えして不安なこと、知りたいことを聞いたり話したりしましょう!

予 栄養士さんの相談日(離乳食初期の方)
2/20(木)13:30～14:30

離乳食初期の方向けの相談日です。これから始める方も参加できます。心配なこと、聞いてみたいことを相談してみましょう!

予 ママのためのストレッチ
2/26(水)13:30～14:00

★対象 6か月～1歳半の方限定(イベント参加時)
★普段着(動きやすいもの)でご参加ください
★持ち物 飲み物 タオル
ママのためのリラックスタイムです。お子さんも一緒に参加しながらママの身体を整えましょう!

出張! ママのためのハローワークセミナー
@スマイル・ポート
2/27(木)13:30～15:00

これからお仕事探しを始めようとする方のための出張セミナー。マザーズハローワーク横浜の就職支援ナビゲーターさんが皆さんの疑問にお答えします。

プログラムのご予約・お問い合わせ

プログラムの詳細・予約方法はスマイル・カレンダーから
☎045-264-4355 (9:30～15:30)
☎045-211-9707 (9:00～17:00)
(↑子育てサポートシステムの申し込み)
※プログラムは今後の状況によっては、延期・変更・中止になる場合があります。

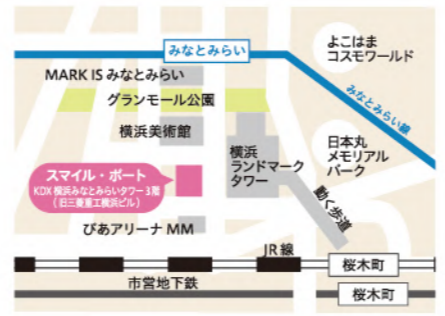
毎週金曜日は『Smile Multicultural day』です!

“Our English speaking staff are here to help every Friday”
この日(ひ)は、えいごをはなせる スタッフがいます

English Page

西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート

〒220-0012 横浜西区みなとみらい3-3-1
KDX横浜みなとみらいタワー3階(旧三菱重工横浜ビル)
《TEL》045-264-4355 《FAX》045-264-4350
《対象》 横浜市在住・在勤の ①0歳～未就学児とその養育者
②妊娠中の方とご家族 ③子育て支援に関わる地域の方
※小学生以上はひろばの利用はできません。
《利用料》 無料 ※利用登録が必要です
西区地域子育て支援拠点スマイル・ポートは、西区の委託により「NPO法人シャーロックホームズ」が運営し、区と協働で子育て支援を行っています。
編集/発行 西区地域子育て支援拠点 スマイル・ポート



横浜子育てサポートシステム

「子どもを預けたい方(利用会員)」に「子どもを預かることができる方(提供会員)」をご紹介します。地域の中で子育てを支援する有償の会員制のシステムです。

入会説明会 日程 2/7(金) 10:00～10:50
2/22(土) 会場 スマイル・ポート 申込はこちらから

スマイル・ホットと預かり
初めてさんからも安心して預けられると好評の「スマイル・ホットと預かり」。通い慣れたスマイル・ポートのひろばで預かってもらい、ホットできる自分時間を過ごしてみませんか?
対象 利用会員または両方会員で、ひろばに入場できる未就学のお子さん



【お問い合わせ】
横浜子育てサポートシステム西区支部事務局 ☎045-211-9707

横浜子育てパートナー

妊娠期から子育て期の「困ったな」「不安だな」など誰かに相談したいとき、子育てパートナーがお話を伺います。必要な情報提供や支援機関をご紹介しますこともできます。電話で、ひろばで、Zoomで、相談室で相談ができます。ご自身に合った方法をお選びください。

子育てに関する相談・悩み事などお気軽にご相談ください。たくさんおしゃべりしましょう!

出張相談日
2/14(金)13:30～15:00
西区役所1階キッズスペース
2/26(水)10:30～11:30
くらんまのいえ



【ご相談・お問い合わせ】
火曜日～土曜日 9:30～15:30
横浜子育てパートナー専用ダイヤル ☎045-306-9090

子育てパートナー
西山

もっと知ってほしい『ダブルケア』のこと



～もっと多くの人に知ってもらいたい！一人で抱え込まないで～

ケアってなに？ ～ダブルケアから見てみよう～



ダブルケア月間
2025年2月2日～2月28日

『ダブルケア月間とは・・・一人でも多くの方がダブルケアについて考える機会を創出するための月間です。』

ダブルケアとは

一般的に『子育てをしながら介護している状況』を表す言葉ですが、子育てと介護に限らず、家族や親族などの親密な関係の中で様々なケアが同時に生じている状況のことを言います。

晩婚化や晩産化や兄弟姉妹数の減少などにより、『ダブルケア』の相談が増えています。

2012年に生まれた『ダブルケア』という言葉はまだ認知度が低く、自分が『ダブルケア』と気づかないで、一人で頑張っている方もいます。今後もダブルケア世帯の増加が予想されるので、より多くの方に知っていただきたいと思えます。

ダブルケアの当事者や支援者がなんでもおしゃべりできて共感できる『ダブルケアカフェ』を継続して開催していきます。2025年度も以下の通り開催予定です。

2024年度、2025年度の取り組み

当事者向けダブルケアカフェ

2024.9.5(木) 終了

2025.2.6(木) 募集中 詳細は[2月のダブルケアイベント]へ

2025年度は

- 1 専門職の方向けのダブルケア研修
- 2 地域の方向けのダブルケア講習会
- 3 当事者向けのダブルケアカフェ

を実施予定です。
日程が決まり次第お知らせします。

専門職向け研修会の様子



国の垣根を越えて学び合っています

トヨタ財団の助成を受けて、日本と韓国においてダブルケアラー支援者の学び合いを行っています。2024年10月31日～11月2日、日本チームが韓国に行ってきたことを学んできました。



2月のダブルケアイベント

ダブルケアカフェ@スマイル・ポート 子育てしながら介護？ダブルケアを知ろう！



もしかしたら自分も当てはまるかな？と思った方やご興味のある方はぜひご参加ください。ダブルケアについて一緒にお話ししましょう！

2/6日(木)
10:00～11:30

要予約 申込はこちら▶



お問い合わせ

スマイル・ポート 火曜～土曜 9:30～15:30
045-264-4355

ファシリテーター
植木 美子
(うえき よしこ)

特定非営利活動法人 てととと陽だまり代表
一般社団法人ダブルケアサポート理事
横浜市港南区芹が谷在住
夫・息子(20歳)3人家族
趣味 ヨガ 食べること

NHK「すくすく子育て」に出演された一般社団法人ダブルケアサポート理事の植木さんをお招きし、『ダブルケア』について一緒にお話ししましょう！先輩ママも参加してくれるのでお話も聞けますよ。

聞かせて あなたの子育てエピソード

子育てでほっこりしたこと

パパ大好き

- ★ パパが大好きで、パパを見ると大興奮で追いかけていきます。また、最近バイバイを覚えたので、よく得意げに手を振ってくれて癒されます。
- ★ ペンネーム: しょう 月齢: 11ヶ月



まだおやつ時間じゃないよ～

- ★ キッチンで洗い物をしていると、娘がぼろぼろお菓子を食べながら登場。靴からお菓子を見つけて自力で開けていてびっくり！どこか得意げで嬉しそうな顔をしていて思わず笑ってしまいました。
- ★ ペンネーム: おとママ 年齢: 1歳3ヶ月



子育ての相談

気軽に頼ってね『横浜子育てパートナー』

スマイル・ポートの 横浜子育てパートナーの西山です



子育てをしていると誰かに聞いてほしいことがいっぱいですよね。子どものこと、自分のこと、親のことなど内容は様々です。いつでも話に来てくださいね。



横浜子育てパートナーを知っていますか？



横浜子育てパートナーは、妊娠期から子育て期の不安や悩み、困りごとの相談にのる、スマイル・ポートの相談専任スタッフです。保護者の気持ちに寄り添いながら、じっくりお話を伺います。必要な情報をお伝えしたり、地域の子育て支援機関のご紹介もします。子育て中の方はもちろん、プレパパママさん、祖父母の方など、どなたでも無料で利用できます。

横浜子育てパートナーは こんなイベントも一緒にしています

- ・ダブルケアカフェ
- ・ひとり親イベント
- ・双子ちゃん三つ子ちゃんイベント
- ・アラフォーの会 (40歳前後のママ同士が気軽におしゃべりできる会)
- ・ゆるっとトーク (発達心配を感じている方が先輩ママのお話を聞ける会)
- ・おしゃべりの会 (ダウン症児とその他障がい児の会)
- ・ライフプランを考えよう (将来の生活について考えるイベント)
- ・保育コンシェルジュさんに聞いてみよう (保育園についてのイベント)
- ・幼稚園の園長先生に聞いてみよう (西区の幼稚園の園長先生のお話しが聞けます)



おしゃべり会の様子

頼ってみよう！こんな時

- ・これから出産を控えている
- ・引っ越してきたばかりで子育ての情報がほしい
- ・情報がありすぎてどこに相談していいかわからない
- ・とにかく聞いてほしい などなど



横浜子育てパートナーに相談しよう

相談者の状況にあった相談方法が選べます。

ひろば

子どもを遊ばせながら

お電話やオンラインで

外出が難しい
すぐに相談したい

相談室

個別に
ゆっくりと

ひろばにいるよ 相談できるよ という日があります

月1回 **予約不要**
「子育てパートナーとおしゃべりしよう！」

月1回 **要予約**
予約制 1組30分
「子育てパートナーとZoomで相談」

出張相談

毎月第2金曜日…区役所1階キッズスペース横
不定期…親子のつどいの広場『ぐらんまのいえ』『シャーロックBABY』、赤ちゃん教室やにしっこひろば、子育てサロンにも出張しています



子育て万歳サロンの様子



キッズスペース横の相談の様子

開催日時や、出張の場所は公式サイトか通信をご確認いただくかお問合せ下さい



西区の子育て応援サポーター

特定非営利活動法人 てととと陽だまり代表
一般社団法人ダブルケアサポート理事
うえき よしこ
植木 美子さん
一般社団法人ダブルケアサポート理事(左頁)でもある植木さんは、港南区でみんなの居場所「陽だまり」を運営しています。
令和6年12月1日に親子のつどいのひろば「おやこひろばてとと」を開所しました。



近所のスーパーの前をつまらなそうな顔でバギーを押しているお母さんを見たのが、私が今の活動を始めたきっかけです。親子が楽しく過ごせる居場所を作りたいと町内会館を借りて親子ひろばを始めました。今では地域の誰もが集える居場所の運営を中心に「食」で地域を繋げる活動をしています。活動を続けていく中で一番大切だと感じているのが「人と人との繋がり」です。地域や近所の付き合いで大変なことが多いですが、それ以上に面白かったり、楽しいと感じることがあります。コロナ禍で途絶えてしまった繋がりが沢山あって、それがやっと少しずつ戻ってきました。是非、徒歩圏で遊べる場所を親子で探してほしいです。まずは近所で一番きれいに富士山が見える場所を探してください(笑)

