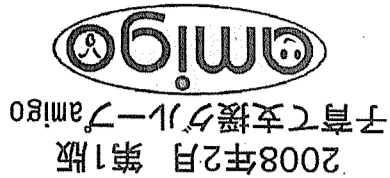


子連れdeおでかけマップ
下高井戸

追加のおすすめ情報や感想など、amigoに是非ぜひメールしてください。



地域で子育て、始めの一步!

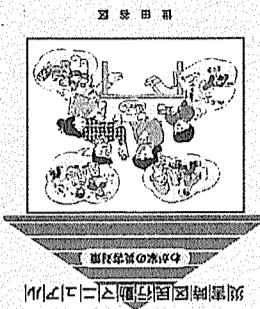
下高井戸編
子連れお出かけマップ

世田谷子育て情報メッセジャー

子育て支援グループ amigo
156-0043 東京都世田谷区松原5-18-12
mail: amigo@na-ka-ma.com
URL: <http://www.na-ka-ma.com/amigo/>
tel/fax: 03 3328 9832

後援 NPO法人せたがや子育てネット
155-0031 東京都世田谷区北沢2-37-17
mail: info@setagaya.kosodate.net
URL: <http://www.setagaya-kosodate.net/>
tel: 03 6804 8710 fax: 03 6804 8711

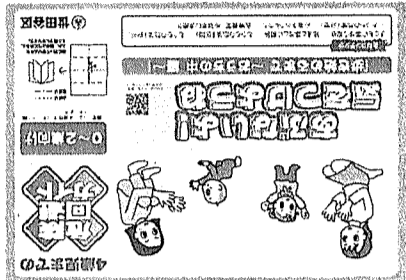
NPO法人せたがや子育てネット 代表理事 松田妙子



防災については、区が発行する防災マニュアルをぜひ手に
入れてください。また、「被災したときのために防災グッズを
そろえよう」だけでなく、「地震がきても生き残れる準備を
しよう」ということが大事。そのへんは、実は男性が得意な
ことが多いのです。
ぜひ、子育てをきっかけに、まちづくりや地域参加について
考えてみてください。

おとーさん、
。。。。出番です!

世田谷区の「あぶないよ、気をつけようね」をネット
しましたか?子どもの事故を予防するためのもので、
区内の施設のほか、ガリンスタンプ、ファミレス、
コンビニなどで手に入れることができます。
「怪我をしないために親が気をつけて見よう」
ではなく、「たとえ目を離したとしても怪我をしない
環境をみながらつくりたい」というメッセージなのです。



amigoに遊びに来ませんか?

amigoでは生まれてくる子供とその親が、地域の温かい人間関係の中で支えられて
すこやかに成長してゆくことができるよう、様々な出産・育児支援を行っています。
社会人の頃は気づかなかった「地域とつながる大切さ」。ふらっとサロンやamigoの
プログラムが地域に出るきっかけ、はじめの一步になればと願うのです。

- 月曜午前 マタニティヨガ
- 午後 ベビーマッサージ
- 火曜午前 産後のボディケア&フィットネス
- 第2・4金曜 ふらっとサロン
- 不定期 美乳講座
- ママのための写真講座 他

産後の家事援助など
訪問の事業も行っていきます
いずれも詳細に関してはamigoの
HPをご覧ください
お問い合わせください!

マタニティヨガ以外は杉並区子育て応援券対応です。

tel/fax: 03 3328 9832

mail: amigo@na-ka-ma.com

URL: <http://www.na-ka-ma.com/amigo/index-j.html>



●母の暮らしはセルフケアが大事

評判のいい小児科・助産院・小児歯科に整骨院。下高井戸は赤ちゃんのいる暮らしに安心な
専門家がいます。それと同時に大切なことは「セルフケア」、自分と赤ちゃんの健やかさを自分
でケアすること。なってしまった病気に対処するのではなく、病気や困った事態にならないよう
に暮らすこと。小さな命を育む母親になったからこそ、身につけていきたいものです。

【母乳にまつわるセルフケア】

- ・からだを冷やさない。
血流の良い状態を保つために冷やさない。
お腹周りはもちろん、首・手首・足首といった「首」がつくところを温かくしてね。
- ・肩が凝っていませんか?
赤ちゃんのお世話で肩こりになりやすいけど
合間をみて肩回しをしましょう。腕の付け根から大きく後ろ向きにまわしてね。
- ・白湯を飲もう!
インドに古くから伝わる自然療法、アーユルヴェーダの知恵です。
母乳不足や赤ちゃんの便秘に効果大!
水道水を10分位沸騰させた白湯(1/2量に煮つめます)は、
身体に吸収されやすい状態になるのだそう。
熱いものをすすりながら飲むと良いみたい。

からだに優しく気持ちがあつとるレシピ。サロンのおやつからご紹介します。

○おやき

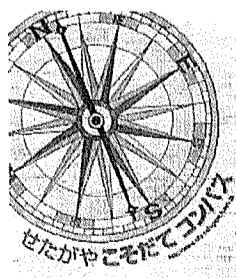
- ・マッシュしたじゃがいもに適量の薄力粉を混ぜる。
- ・赤ちゃんに持ちやすい大きさに成形する。
- ・テフロン加工のフライパンに薄く油を塗り、おやきを並べて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ・表面が乾いたら裏返して反対の面を焼いて出来上がり!

手づかみで食べさせたいけどぐちゃぐちゃになるのは・・・というときや、
外出するときに便利! 冷凍保存も可能です。

★アレンジ

親のポテトサラダの具を取り分けて、おやきに(じゃがいも+人参)
カボチャ+レーズン サツマイモ+リンゴ etc

「世田谷de子育て～はじめの一步～」



・手に入れた?
「せたがやこそだてコンパス」
世田谷区発行。
世田谷での子育て情報が一冊に
まとまっています。
(母子手帳と一緒に、未就学のお
子さんがいる保護者に配布
しています)

・参加した?

「産後のセルフケア講座」
世田谷区主催の講座です。ちょっと
気になる産後の身体のこと、地域情報
がいっぱい。参加できるのは「産後5ヶ月
未満のお母さんと赤ちゃん」です。
ご参加はお早めに～。
〈開催〉毎月第2・4水曜日 10:00~12:00
〈場所〉世田谷区立子ども・子育て総合センター
〈申込〉NPO法人せたがや子育てネット宛
メール: info@setagaya-kosodate.net
FAX: 03-6804-8711
*HP経由でも申し込みできます。
www.setagaya-kosodate.net

・知ってる?

～子育てサロン～
世田谷区には約80ヶ所の
子育てサロンがあります。
あなたの居心地のいい場所、
さがしてみよう。
パソコンでの検索方法
世田谷区社会福祉協議会
→「サロン・ミニデイ検索」
→「子育てサロン」

井の頭線 浜田山駅へ
徒歩約12分

甲州街道・首都高

商店街でのしみます!
赤ちゃんのいる暮らしでのお買い物術。重いものや、大物の野菜類はやはり宅配が助かります。週末に家族でのお出かけも兼ねてスーパーマーケットに買い出しも楽しい。ただと鮮度にこだわりたい今夜のおかずの食材は、商店街での買い物がお勧めです。その日に使うお肉は肉屋、魚は魚屋、野菜は八百屋さんで買え、店先でお買い物ができるし、袋にも入れてもらえるから、赤ちゃんを抱っこしていても楽チン。
お店で旬の素材、そして簡単で美味しい調理法を聞いてみるのも楽しいもの。何しろ赤ちゃんとの暮らしだから、短時間で美味しく、そしてヘルシーにご飯をつくる術を日々磨いていきたいですね。
そんな時は、料理本より身近にいる「素材の専門家」が頼りになりますよ。ずっとその町に住むお店の人はいろんな情報をもっているはず。お買い物ついでにご近所の病院の評判が分かるかもしれない。そんな会話を楽しむことも、子どもがいる暮らしを楽しむ秘訣と言えるかもしれませんね!

高木助産院 tel:03-3327-8177
桶谷式の指導をしてくれる
母乳トラブルの駆け込み寺
土曜日も対応

ハオパノの木
有機野菜の店

丸シフルーツ
It's cafe

つるかめ
味噌屋
鰻屋

田楽青果
小さな八百屋だが
安くて無農薬にこだわり

西友/1-3F
24時間営業
E.V.有(奥の方)

まぐる人
人気の回転寿司
座敷、ホッケー席有
週末は行列

大沢整骨院
tel:03-3327-5980
産後の骨盤も見てくれる

駐車場
8月には商店街の
お祭りが催される

サイゼリヤ/2F
入り口階段だけ頑張れば
店内広くゆったり過ごせる
子供椅子有、
キッズランチお手ごろ価格

ジヨナサン
下高井戸でベビーカー
複数台入れるのはここだけ?
ベビーカー1台無料サービス
子供椅子、子供メニュー等あり

松沢まちづくり出張所
松沢まちかど図書室
トイレ、オムツ替え台あり
喫茶はベビーカー入店可

雑貨屋
キッズ服有

美容院
青木産婦人科と提携

血血/2F
バスタ屋

虫の巣/2F
バスタ屋

ABC's ラブリ
ベビー用品有

nice time cafe
テラス席1席有

ノリエット
有名ケーキ店
オートイン有

公共トイレ
オムツ替えシート有

Pizzeria トニーノ
テラス席あり
世田谷線がよく見える
ピザテイクアウト可

吉川内科小児科

下高井戸シネマ
駅から2つ目の踏み切りで右折
菅原天神通りを南へ10分位歩き
赤松屋で左折する

パール歯科 tel:03-5300-6480
「子供の歯の勉強会」を
松沢まちづくり出張所にて
不定期開催(無料)
診療中キッズルームで
スタッフが見てくれる

子育てサロンやってます。
松沢区民集会所和室
第3木 10:30~11:30
予約不要・参加費無料

Right On
キッズ服あり

オーロール
人気のパン屋
ホテルレベルは絶品
焼きあがるとすぐ売切
予約の人多し

青木産婦人科
親子のためのグループ
「たまごとびよこ」があります。
事務局/赤原さん tel:03-3300-4259

たつみや
行列の調焼き屋
皮はパリッでアノコきッリ
夏季休業

松沢児童館
tel:03-3328-9266
火1030-1200 0-1才の会 「かもさんのたまご」
水1030-1200 1-2才の会 「おひさま」
木 2才~の会 「のびのびサークル」
日月休み
不定期で様々なイベントあり。
ご近所の友達ができるかも...?!

至 赤松公園
おすすめのお祭り。
線路沿いは電車好きな子の
お散歩コースにもぴったり!

至 三軒茶屋

下高井戸マップ
2008.02

