

■■■5月 烏山地域子育て支援コーディネーター便り■■■

1日(水) 10:30~12:00

ぶらんこ粕谷

10日(金) 10:30~12:00

ぐみの木ひろば

(上北沢こぐま保育園内)

13日(月) 10:30~12:00 ★

かみぎたFive

@都営上北沢五丁目第3アパート集会所

13日(月) 10:30~12:00

びんぼ〜ん

16日(木) 10:30~12:00

おひさまひろば(祖師谷保育園内)

23日(木) 10:30~12:00

ぽっぽちゃんひろば(福音寮内)

28日(火) 10:30~12:00 ★

プレ&はじめて子育てパパママの

カフェ de ほっとサロン@ななつこの

28日(火) 10:00~11:30

ぶちぶりっじ北烏山@常栄寺



★印のものはこちらから  
ご予約ください♪



そのほか、各児童館にも月に1回行ってます！  
詳しくはぶりっじのInstagramをみてね☆

相談はメールや電話でもできます

☎070-6478-8895 ✉shien-karasuyama@setagaya-kosodate.net

※5月の休業日：5/2、15

祝14周年

春まつり

5/25(土)10:00~14:00

【予約不要・雨天時UR12号棟集会所にて縮小開催】

UR芦花公園団地 中央広場とその周辺

バザーやゲームコーナー、綿あめ、  
手作り品やマッサージコーナーなど楽しい出し物が  
たくさんあります♪

地域のみんなで楽しみましょう！

♪バザー一品募集します♪

5/15(水)・16(木)・17(金)・20(月)・21(火)  
10:00~15:00

上記日時にご持参ください。

衣類は春夏物こども服、マタニティ、授乳服など。

衛生用品は新品のみ。絵本もOK！

大型のもの、雑貨類は事前にご相談ください。

<今月のプログラム紹介>

助産師さんと『ヨガ体験&おしゃべり会』

5/20(月)10:15~11:45 12号棟集会所

【定員6組程度・要予約】

【対象】プレパパママ~2歳児までの親子

【参加費500円】※せたがや子育て利用券も使えます

【講師】助産師 大坪さん

【持ち物】バスタオル・動きやすい服装・水筒など  
30分程度ヨガをしたあと、妊娠期~産後のこと、子育て  
のことなど、みんなでおしゃべりしましょう！

プレパパママも大歓迎です。

児童館へ行ってみよう！

5/29(水)10:00~11:30

【予約不要・出入自由】

みんなで烏山児童館におでかけしましょう♪

児童館ってどんなところ？ごはんも食べられるの？

現地集合もOK、9:40ごろぶりっじを出発するので

一緒に行くこともできますよ！

おでかけひろば

ぶりっじ@roka

東京都世田谷区南烏山2-30  
UR 芦花公園団地11号棟1F

Tel 03-3309-8115

roka@setagaya-koSodate.net

<https://www.setagaya-kosodate.net/niroba/bridge>

0123歳の子とも保護者

プレママ・プレパパ

地域の方 など



おでかけひろばぶりっじ@roka  
(UR芦花公園団地11号棟1階)

芦花公園駅より徒歩3分 千歳烏山駅から徒歩9分



おでかけひろば

ぶりっじ@roka

2024年5月 vol.44



時短ごはん、教えてください♪

~新年度が始まり一か月、忙しい日々におすすめの  
簡単メニューやストックなどについてひろばで聞いてみました~

- 🍎 ひき肉と野菜(冷凍野菜とかなんでも♪)をだしや醤油などを入れて煮込み、ご飯の上へ~! 丼にするといっぱい食べてくれます。
- 🍎 市販のミートボールは便利!
- 🍎 お豆腐は困ったときにすぐ出せます
- 🍎 冷凍のお惣菜や餃子
- 🍎 生協のミールキット
- 🍎 困ったときの・・・もやし、バナナ!
- 🍎 野菜をレンジでチンして蒸し料理  
(キャベツをチンして塩昆布であえると無限キャベツに☆)
- 🍎 3食分くらいを一度に作って分けて冷凍しておく♪
- 🍎 味付きの油揚げを細かく刻み、ごまと一緒に混ぜご飯にする!

どれもすぐ真似できそうで、時間がない時にも心強いですね☆

またみんなで情報交換しましょう!

ぶりっじでもお昼は食事ができるので、ぜひどうぞー♪

<スタッフからのメッセージ>

地域子育て支援コーディネーターって?

みなさんは日々の『困った』を誰かに話していますか? パートナーさん、ご実家、ママ友…。でも多くの人が「子育てが大変なのは当たり前」「こんな些細なこと聞けない…」とそのままだけにしまいがち。

そんな時は地域子育て支援コーディネーターに話してみましよう。どうしたらよいか一緒に考えます。また、普段からコーディネーターと顔見知りになっておくと、いざというときも話しかけやすくなります。カレンダー裏面にぶりっじ以外で会える場所を載せていますので、もし見かけたら声をかけてくれると嬉しいです。

子育てはままたらぬ日々の連続です。いざというときのお守りとしてコーディネーターもみなさんの子育ての輪の中に入れてください。(松本)

# 5月のひろば内のスケジュール ※「ひろば」は予約不要

月	火	水	木	金	土	日
		1 ひろば	2 ひろば	3 ハピセパ(一時預かり) 予約開始日 5/1(水)→6/3~14分 ※6/4休 5/15(水)→6/17~28分	4	5
6	7 お休み	8 おはなし会 11:00~11:30 【予約不要】 ひろば10:00~15:00	9 ひろば	10 ひろば	11 ひろば	12
13 助産師さんと みんなでおしゃべり 10:30~11:30 【事前予約】 ※空きがあれば当日も ひろば10:00~15:00	14 プレパパママ~ 6カ月までの会 10:00~11:30 【8組・事前予約】 ひろば11:30~15:00	15 ひろば	16 ひろば タイ古式マッサージ 11:00~15:00 【1回700円/10分】 ※当日ひろば内で予約	17 ひろば	18	19
20 ひろば	21 ひろば	22 ひろば	23 ひろば	24 ひろば	25 【14周年】 春まつり ひろば内は... 乳幼児休憩所、おもちゃ替え 絵本読み聞かせ等	26
27 ひろば	28 ひろば	29 ひろば	30 ひろば 10:00~12:00 PM お休み	31		

「ひろば」 10時~15時開室【予約不要・出入自由】♥ハッピーセパレーション(一時預かり)をしている日

◆ひろば内の食事時間 11:30~13:00頃◆  
大人も子どももひろばで食事ができます。電子レンジ、ポットなど自由にお使いください。レジャーシートの貸し出しもしています。外でピクニックもできますよ♪スタッフにお声かけください。

◆カフェコーナー◆  
カフェコーナーにコーヒーや紅茶等各種飲み物があります。一日を通していつでも飲めます。子どもをみんなで見守りながら、ひと息つきましょ♪ ※飲み放題100円・50円/杯

<ぶりっじは「らっこスペース」です>  
ちょっと疲れているから横になりたいな、でも子どもが起きていると休めない...  
そんなときにもぶりっじをご利用ください。  
お子さんはみんなで見合います。ほっとひと息ついてください。  
横になれるマットがあります♪

<ハッピーセパレーション> 理由を問わない一時預かりです。(通称ハピセパ)

利用可能時間 平日10:00~15:00の間で2時間~最大4時間  
利用料金 2時間1500円以後1時間毎に1000円(「せたがや子育て利用券」可)  
利用対象 生後4か月~未就園児(3歳)

※詳細はお気軽にお問合せください。事前登録が必要です。  
※たくさんの方にご利用いただくために月2回(前半・後半各1回)のご利用にご協力ください。

# 5月のひろば外のプログラム・イベント

月	火	水	木	金	土	日
		1 外あそび ぶりっじ近くの公園 9:30~11:30 【予約不要・出入自由】	2	3	4	5
6	7 お休み	8	9 外あそび もぐら公園 with ちびっこプレーパーク 9:30~11:30 【予約不要・出入自由】	10	11 パパもママもみんなで 一緒にプラレール 10:00~13:00 【予約不要】 【12号棟集会所】	12
13	14	15 外あそび 南鳥山2丁目 みんなのにわ緑地 9:30~11:30 【予約不要・出入自由】	16	17	18 5/19(日) 10:30~14:00 鳥山もったいないバザール @区民センター前 ひろば バザー品の一部を持って行きます!	19
20 助産師さんと ヨガ体験&おしゃべり会 10:15~11:45 【6組程度・事前予約】 【12号棟集会所】	21	22 外あそび ぶりっじ近くの公園 9:30~11:30 【予約不要・出入自由】	23	24 赤ちゃんのふしぎ ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 【各回7組・事前予約】 【12号棟集会所】	25 【14周年】 春まつり ひろば外で... 春夏物バザー ゲームコーナー等	26
27 のんびりゆったり おしゃべりタイム 10:00~11:30 【6組程度】 ※できれば予約ください 【12号棟集会所】	28 ぶちぶりっじ @常栄寺 10:00~11:30 【6組・事前予約】	29 児童館へ行ってみよう! 鳥山児童館 10:00~11:30 【予約不要・出入自由】	30	31		

<感染予防のためのお願ひ>  
ご家族の通う保育園、幼稚園、学校などが感染症により休園・休校となった場合、また、咳などの風邪症状がある場合は来室をお控えください。

予約制プログラム予約開始日 昼頃~  
5月全ても 4/22(月)  
6月全ても 5/27(月)

ご予約はこちらから  
<https://airrsv.net/bridge-roka/calendar>  
※中止・変更などはHPに案内します。



- 助産師さんと  
みんなでおしゃべり  
助産師 高橋さんとみなでおしゃべりしましょう。  
『母子手帳』をお持ちください。【事前予約(空きがあれば当日可)・無料】
- おはなし会  
世田谷おはなしネットワークのみなさんによる絵本の読み聞かせです。  
【予約不要・無料】
- 赤ちゃんのふしぎ  
理学療法士 中原さんからの発達についてみんなで考えます。 ※食事のことを聞きたいときは、食べている時の動画や食べ物の写真があると良いよ♪  
【事前予約(空きがあれば当日可)・500円※「せたがや子育て利用券」使えます】
- のんびりゆったり  
おしゃべりタイム  
療育に通うお子さんと保護者のみなさん一緒におしゃべりしましょう。見守りあり。保護者のみの参加も大歓迎です。【できればご予約ください・無料】
- タイ古式マッサージ  
癒し処一時屋 阿出川さん「身体のつらいところ、どこでもほぐします」  
【700円/1回10分 ※10分単位延長可 ※当日ひろば内にて予約受付】
- プレパパママ~  
6カ月までの会  
妊婦さんとそのご家族~生後6カ月の親子の会です。  
妊婦さんは産後のことを先輩に聞く事ができます!産後の方は近い月齢の親子に出会えますよ♪【事前予約(空きがあれば当日可)・無料】