

■■■ 12月 烏山地域子育て支援コーディネーター便り ■■■

1日(月) 10:30~12:00
まるから @北烏山8丁目22-18
1日(月) 10:30~12:00
びんぼ〜ん
3日(水) 10:30~12:00
ぶらんこ烏山
4日(木) 10:30~12:00
からフル @都立世田谷泉高等学校
8日(月) 10:30~12:00★
かみきたFive
@都営上北沢五丁目第3アパート集会室
12日(金) 10:30~12:00
くみの木ひろば(上北沢こぐま保育園内)
18日(木) 10:30~11:30
おひさまひろば(祖師谷保育園内)

23日(火) 10:30~12:00★
ブレ&はじめて子育てババママの
カフェ de ほっとサロン@ななつこの
23日(火) 10:00~11:30
ぶちぶりっじ北烏山@常栄寺
25日(木) 10:30~12:00
ぽっぽちゃんひろば(福音寮内)

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★



★印のものはこちらから
ご予約ください♪

相談はメールや電話でもできます

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

※12月の休業日：12/4、17 冬季休業：12/26~1/5



<今月のぶりっじイベント・プログラム紹介>

★沐浴練習会★

12/6(土)10:00~11:30
【5組事前予約・ひろば内】

ひろばで赤ちゃん人形を使って沐浴の練習などを
してみませんか？おひとりの参加でも大丈夫です！
少人数での開催なので、
沐浴以外のことを聞くこともできますよ。

★芦花保育園の栄養士さんと話そう★

12/19(金)10:15~11:30
受付開始10:00~
【8組事前予約・ひろば内】

食べる量少ない？多い？いつものご飯こんな感じで
大丈夫？など、毎日の疑問を、芦花保育園栄養士の
山口さんに聞いてみましょう！

★外あそび&もみの木飾り★

12/5(金) 9:30~10:30頃 自由あそび
10:30~11:30頃 もみの木飾り
【ぶりっじ前ひろば】

ぶりっじ前ひろばには、ぶりっじができた時に
URさんからいただいた大きなもみの木があります。
毎年ひろばのみなさんといっしょに
飾り付けをしています♪
お外で自由あそびを楽しんだあと、
もみの木の飾り付けをしましょう！
※雨天時は延期(インスタとブログでお知らせします)

はじめての方、お気軽にお電話ください♪
03-3309-8115

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/hiroba/bridge/>

概ね0123歳の子と保護者

プレママ・プレパパ

地域の方 など



BURIZZI.ROKA



NPO法人せたがや子育てネットでは活動を応援してくれる
会員や寄付を随時募集しています。
<https://www.setagaya-kosodate.net/contribute/>

おでかけひろば

ぶりっじ@roka

2025年12月 vol.63

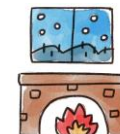


「寒さ・冷え対策どうしてる？」みなさんの温活教えてください！

～ひろばでお話しました～

- ・湯船につかる
- ・バスボムを湯船に入れる
- ・白湯を飲む
- ・温かい飲み物やスープを飲む
- ・せいろ生活をしている
- ・あすきを使ったレンジでチンする温かいシートを使っている
- ・子どもにスリーパーを着せる
- ・床暖をつける
- ・モフモフの靴下を履く
- ・「着る毛布」を着る
- ・レッグウォーマー(ツボ押しもできる)
- ・家であったまる
- ・陽の光を入れる
- ・極暖毛布を使う
- ・ストレッチする
- ・ゆたんぽを使う
- ・子どもに腹巻パジャマを着せる
- ・裏起毛のスポンを履いている
- ・こどもといっしょにお散歩
- ・こたつを出す
- ・腹巻をする
- ・足もとを温めるようにしている
- ・ウォーキングをしている
- ・猫にひざに乗ってもらう
- ・あまり寒くない

みなさんからたくさんの温活を聞かせていただきました。
これ試してみたいよ！こんなのもいいよ！など、
ひろばで聞かせてくださいね。



<助産師さんからのメッセージ>

「助産師とみんなでおしゃべり」を担当してから、早いもので一年半が経ちました。
両親学級や赤ちゃん訪問でお会いしたママが参加してくださることも多く、
とても嬉しく思っています。
私自身、千歳烏山で子育て中のママです。息子を信じて見守るだけで良いと頭ではわかって
いるのに、つつい口うるさく口出ししては反省の日々。
来年4月には中学生になる息子。中学生のママとして、私自身アップデートしていかなけれ
ばならないな…と思っています。
助産師として、先輩ママとして、みなさんにお会いできることを楽しみにしています。
お気軽にご参加ください。お待ちしております！

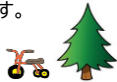
助産師 高橋まなみ

※今月の「助産師さんとみんなでおしゃべり」は12月8日(月)10:30~11:30です。
産前産後の身体のこと、夜泣きや卒乳、離乳食のこと、赤ちゃんとの過ごし方など…
助産師の高橋さんといっしょにお話しませんか？

12月のひろば内スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 1月前半ハピセバ 予約開始10:00～			休み		沐浴練習会 10:00～11:30 【5組・事前予約】 ひろば12:00～15:00	
8 助産師さんと みんなでおしゃべり 10:30～11:30 できれば予約ください	9 プレバママ～ 6カ月までの会 10:00～11:30 【6組程度・予約】 ひろば11:30～15:00	10	11 おはなし会 11:00～11:30 【予約不要】	12	13	14
15 1月後半ハピセバ 予約開始10:00～	16	17	18	19 芦花保育園の 栄養士さんと話そう 10:15～11:30 受付10:00～ 【8組程度・予約】 ひろば11:30～15:00	20	21
22 1月のプログラム 予約開始昼頃～	23	24	25	26 冬休み	27	28
29	30	31				
2026年は1/5(月)からOPENします！						
<ひろば開室> 月～金 10:00～15:00 土曜日 月2回 ※開室時間に特記がないところは、上記のとおり開室しています！ ぶらりと遊びに来てください。 ♥ハピセバをしている日 ☆らっこスペースの日 < 感染予防のためのお願い > ご家族の通う保育園、幼稚園、学校などが休園・休校・学級閉鎖となった場合、ご家族が感染症などに罹患している場合、ご本人が咳などの風邪症状がある場合は来室をお控えください。						

12月のひろば外スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 芦花保育園の 園庭で遊ぼう！ 9:30～11:00 【予約不要】 【現地集合・出入自由】	4 休み	5 外あそび＆ もみの木飾り 9:30～11:30 【ぶりっじ前ひろば】	6 	7
8 中止や場所変更がある時には ブログとインスタでお知らせします	9	10	11	12 理学療法士さんと いっしょにおしゃべり ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 ※受付は15分前から 【各7組予約・集会室】	13 プラレールと 空き箱工作で あそぼう 10:00～14:30 【予約不要・集会室】	14
15	16 マタニティ＆ 子連れヨガ 10:30～11:30 受付10:15～ 【10組予約・集会室】	17	18	19	20 未就学の子までOK！	21
22 のんびりゆったり おしゃべりタイム 10:00～11:30 【6組程度・集会室】 できれば予約ください	23 ぶちぶりっじ @常栄寺 10:00～11:30 【5組・予約】	24	25	26	27	28
29	30	31	プログラム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。			
ぶりっじ@rokaの前には、四季を感じられる UR芦花公園団地の緑地があります。 ぶりっじ前には三輪車やコンビカーがあり、自由に使えます。 お砂場道具、レジャーシートもあります。お散歩コースに是非♪ 						

◆ ひろば内の食事 ◆ 11:30頃～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♪



◆ カフェコーナー ◆ いつでも利用OK

お茶やコーヒーを飲んでちょっとひと息つきましょう♪ 【飲み放題100円・1杯50円】



らっこスペース 【予約不要・無料】

ちょっと疲れてる、そんなときにもひろばをご利用ください。

ひろばでごろんと横になって休んじましょう！

子どもはスタッフやみんなで見守ります。利用したい時はスタッフにお気軽にお声かけください。



<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
※世田谷区一時預かり利用者負担軽減事業利用可（対象の方のみ）

利用対象 世田谷区に住む生後4か月～未就園の子ども

※ 詳細はお気軽にお問合せください。事前登録が必要です。

※ 登録の時には、医療証、母子手帳、現金500円が必要になります。

※ 前・後半各1回、予約日翌日以降に空きがあれば追加1回（最大月3回）ご利用いただけます。

助産師さんと
みんなでおしゃべり

助産師さんに、子どものこと、ママのことなど今気になっていることを聞いてみましょう。『母子手帳』をお持ちください。【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読み聞かせです。【無料】

理学療法士さんと
いっしょにおしゃべり

理学療法士さんのナビゲートで、こどもの発達について、こどもの姿から学びます。【500円 ※「せたがや子育て利用券」可 ※妊婦さん初回無料】

プレバママ～
6か月までの会

近い月齢の赤ちゃんとうったり過ごせます。妊婦さんは赤ちゃんのいる生活を感じられるので是非ご参加ください。【無料】

外あそび

赤ちゃん～ちょっと大きな子たちまで、みんなで遊びましょう。【出入り自由】

ぶちぶりっじ@常栄寺

北鳥山の出張ひろばです。季節を感じながら過ごしましょう【無料】

プラレールと
空き箱工作であそぼう

プラレールをたくさん広げて遊べます。空き箱で創造力を膨らませて遊ぶのも楽しいですよ。赤ちゃん向けおもちゃも持参しています。【出入り自由】

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。見守りあります。保護者のみの参加も大歓迎です。【無料】

タイ古式マッサージ

癒し処一時屋 阿出川さんによるマッサージ。「身体のつらいところ、どこでもほぐします!」【700円/1回10分 ※「せたがや子育て利用券」可】

マタニティ
& 子連れヨガ

子どもが泣いても大丈夫!中尾ケイコさんと一緒に身体を動かしましょう。【現金500円】動きやすい服装、飲み物などお持ちください。