■■■12月 烏山地域子育て支援コーディネーター便り■■■

2日（水）10:30～12:00
　ぴんぽ～ん（子育てステーション烏山）
4日（金）9:30～10:30
　まるから　@北烏山8丁目22-18
4日（金）10:30～11:30
　ぶんぶくテラマチ　@寺町通り区民集会所
7日（月）10:30～12:00
　ぶらんこ烏山　@南烏山4丁目23-15
14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
17日（木）10:30～12:00
　からフル　@都立世田谷泉高等学校
17日（木）10:30～11:30
　おひさまひろば（祖師谷保育園内）
18日（金）10:30～12:00
　ぐみの木ひろば（上北沢こぐま保育園内）
22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@ななつのこ
22日（火）10:00～11:30
　ぷちぶりっじ北烏山@常栄寺
24日（木）10:30～12:00
　ぽっぽちゃんひろば（福音寮内）

★ご予約はこちら⇒

各児童館にも行ってます！
詳しくは、
烏山地域子育て支援コーディネーターの
⇐Instagramをみてね☆

@KARASUYAMACO

※12月の休業日：12/3,16　冬季休業　12/28～1/4

相談はメールや電話でもできます
070-6478-8895　shien-karasuyama@setagaya-kosodate.net

～粕谷児童館とおでかけひろば コラボイベント～
ママと赤ちゃんで楽しむ産後ストレッチ
産後ケア専門理学療法士の笹川さんをお招きし、お子さんとのふれあいあそびをしながら無理なく続けられるセルフケアを体験します。

日時：12月4日(金)
①10:00～10:40
「赤ちゃんと一緒にゆるめて整う♪リラックスストレッチ」
対象：生後2ヶ月～6ヶ月頃の赤ちゃんとその保護者
②10:50～11:30
「赤ちゃんと遊びながら♪動いて引き締める産後ストレッチ」
対象：6ヶ月頃の赤ちゃん～未就園児とその保護者
定員：各回 先着15組
会場：粕谷区民センター 多目的ホール(2階)
申込み方法：11月20日(金) から
10:00～粕谷児童館窓口
11:00～粕谷児童館へ電話申込み可
講師：笹川聡美 氏（産後ケア専門 理学療法士・予防医学士）
粕谷児童館☎03-3305-7171

〈今月のぶりっじイベント・プログラム紹介〉

沐浴練習会
12/5(土) 10:00～11:30
【5組予約・ひろば内】
赤ちゃん人形を使って沐浴などの練習をしてみませんか？おひとりでの参加ももちろん大丈夫です。抱っこの練習もできます。

栄養士さんと話そう
12/18(金)【8組程度予約・ひろば内】
10:15～11:30 受付開始10:00～
ぶりっじ近くの芦花保育園から栄養士の山口さんが来てくれます。食べる量や進め方など、子どものごはんや気になっていることを聞いてみましょう。

はじめての方、お気軽にぶりっじまでお電話ください♪ 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歳の子どもと保護者
プレママ・プレパパ
地域の方 など

BURIZZI_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

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
2026年12月　vol.75

子どもの頃、どんな遊びをしていましたか？
～ひろばでみなさんとおはなししました～

- 一輪車
- ごっこ遊び
- ざりがにつり
- ホッピング
- ローラースケート
- 缶ぽっくり
- シルバニア
- ゴムとび　ゴム段
- 竹馬
- 缶けり
- 馬とび
- 家族ごっこ
- ベストテンごっこ
- 色水あそび
- 救出ごっこ
- 虫とり
- 大縄
- かくれんぼ
- ドッヂボール
- ポポちゃん
- おままごと
- ティモテ（髪の長いリカちゃん）
- あやとり
- 鬼ごっこ
- ロウセキでお絵描き
- チェーンリング
- おはじき
- 泥だんご作り
- トランプ

＜スタッフからのメッセージ＞

春は野原でかけっこや草摘み、夏は毎日のように秋川渓谷で川遊び、秋は裏山で落ち葉滑り、冬は里山の枯れ木のツルにつかまりターザンロープ！

学校から帰ってランドセルを置いて、友達と一緒に暗くなるまで自然の中で時間を忘れて遊んでいました。
遊びそのものの楽しさは勿論、思い返すと、「用意されたものがない環境で自分たちで工夫して遊ぶ」こと自体が楽しかったんだと思います。

ひろばでも、小さな手で葉っぱや石ころをじっと触ったり、同じ動きを何度も繰り返したりと、子どもたちが何気ないものに夢中になる姿をよく見かけます。
「よくこれで何十分も遊べるなあ」と感心してしまいますが、その間に創意工夫の芽がぐんぐん育っているのでしょうね。

「遊び」のなかに詰まっているたくさんのワクワクや発見、挑戦を、子どもたちと一緒に楽しんでいきたいですね！

地域子育て支援コーディネーター 高梨

12月のひろば内スケジュール

…ひろばお休み

月	火	水	木	金	土	日
	1 ♥☆ 1月前半ハピセパ 予約開始10:00～	2 ♥☆	3 ♥☆ おはなし会 11:00～11:30 【予約不要】	4 ♥☆	5 ☆ 沐浴練習会 10:00～11:30 【5組予約】 ひろば12:00～15:00	6
7 ♥☆ 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	8 ♥☆	9 ♥☆	10 ミーティングのため お休み	11 ♥☆	12 ☆	13
14 ♥☆ プレパパママ～ 6ヶ月までの会 10:00～11:30 【6組程度予約】 ひろば11:30～15:00	15 ♥☆ 1月後半ハピセパ 予約開始10:00～	16 ♥☆	17 ♥☆ タイ古式マッサージ 11:00～15:00 ※当日その場で予約	18 ♥☆ 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	19	20
21 ♥☆ 1月のプログラム 予約開始昼頃～	22 ♥☆	23 ♥☆	24 ♥☆	25 ♥☆	26 ぶりっじの冬休みは 12/26(土)～1/4(月)です	27
28	29	30	31			

<ひろば開室> 平日月～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！
♥ハピセパをしている日　☆らっこスペースをしている日

＜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・鼻水などの風邪症状がある場合は来室をお控えください。

◆ 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ゃいましょう！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。４ヶ月までのお子さん優先になります。

＜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　令和８年度より無償になりました。
利用対象　世田谷区に住む生後4か月～未就園の子ども

お電話でのご予約は
１０時～１５時にお願いします

※ 詳細はお気軽にお問合せください。事前登録が必要です。
※ 登録は少し時間がかかることがあるので時間に余裕をもって、できれば午前中にお願いします。
※ 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。
※ 予約開始日に予約できるのは、１日のみです。利用回数は月に２回までです。

12月のひろば外スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 外あそび& もみの木飾り @ぶりっじ前広場周辺 9:30～11:30 【予約不要・出入り自由】	3 雨天時は 12/8(火)に 延期します	4 ママと赤ちゃんで 楽しむ産後ストレッチ @粕谷区民センター ※詳細はイベント・ プログラム紹介を見てね	5	6
7	8	9	10 ミーティングのため お休み	11 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 【各5組予約・集会室】	12 プラレールと 空き箱工作で遊ぼう 10:00～14:30 【予約不要・集会室】	13
14	15 マタニティ &子連れヨガ 10:30～11:30 【8組予約・集会室】	16	17	18	19	20
21 のんびりゆったり おしゃべりタイム 10:00～11:30 【6組程度予約・集会室】	22 ぷちぶりっじ @常栄寺 10:00～11:30 【5組予約】	23	24	25	26	27
28	29	30				

※中止や場所変更がある時は
インスタグラムやブログでお知らせします
※集会室は12号棟1階にあります

プログラムご予約はこちらから
https://airrsv.net/bridge-roka/calendar

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♪

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】
プレパパママ～ 6ヵ月までの会	近い月齢の赤ちゃんとゆったり過ごせます。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】
ぷちぶりっじ@常栄寺	北烏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。