

5月のテーマ



2026  
5月

子ども・子育て  
フラザ  
下井草



【編集・発行】児童青少年課  
子ども・子育てプラザ下井草  
〒167-0022 杉並区下井草 3-13-9  
TEL 03-3396-8888

【開所時間】

《月～金》午前9:00～午後6:00  
《土・日》午前9:00～午後5:00

【休業日】毎月第1日曜日・祝日  
年末年始

今月の休業日 3(日)・4(月)・5(火)・6(水)

子どもの成長と子育てを応援します

乳幼児を連れていつでも気軽に遊べ、ゆったりと自由に過ごすことができます♪

## わくわくステージ

16(土)11:00～11:45

フラダンス・ジャグリングなどの  
小学生の発表と  
プラザ利用のパパ・ママのステージを  
みんなで楽しみましょう♪

- ◆対象：乳幼児親子、小中高生、プラザ利用のパパ・ママ、地域の方など誰でもどうぞ
- ◆共催：下井草青少年育成委員会 桃井第五小放課後等居場所事業
- ◆協力：あそび～の下井草 ゆうゆう下井草館

要申込

## 産前産後ヨガ

ママパパ  
大歓迎!

17(日)10:30～11:15

ヨガで体を整えて心地よい時間を!

- 講師：ヨガインストラクター田中道子さん
- ◆対象：①安定期に入り医師に運動制限等されていない妊婦の方とそのパートナー  
②産後3ヶ月以降の乳幼児保護者とそのパートナー（お子さんと参加できます）
- ◆定員：プレママパパ 8組 / 産後ママパパ 8組
- ◆申込：4月25日(土)～本人が受付または電話で申込んでください
- ◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

歯科衛生士さんに聞いてみよう!

要申込

## 歯のはなし

19(火)10:30～11:15

歯のみがき方や虫歯予防について  
荻窪保健センターの歯科衛生士がお話します

- ◆講師：荻窪保健センター 歯科衛生士
- ◆対象：主に0～1歳の乳幼児親子  
保護者の方のみの参加も可能です
- ◆定員：40組
- ◆申込：5月1日(金)～  
保護者が受付または電話で申込んでください

要申込

## ごみパックン号がやってくる!

22(金)10:30～11:15

透明ごみ収集車「ごみパックン号」の体験ができます  
エコバック作りやつりゲームができます ミニパックン号に乗れます

- ①ごみパックン号の見学及び体験
    - ◆対象：乳幼児親子 どなたでもどうぞ
    - ◆申込：不要 時間内にお越しください。
  - ②エコバックづくり・ゲーム・ミニパックン号乗車+ごみパックン号見学・体験
    - ◆対象：乳幼児親子30組(定員になり次第締め切ります)
    - ◆申込：5月8日(金)～保護者が受付または電話で申込んでください
    - ◆協力：杉並清掃事務所
- \*見学・体験は雨天時は中止、エコバック作り・ゲーム・ミニパックン号に乗車は実施します

パパとあそぼう!  
親子あそびと

ママ  
どうぞ

保育戦隊パンフキンジャー

23(土)10:30～11:00

保育士による親子触れ合いあそびと  
オリジナルヒーローによる親子体操  
2本立てです

- 講師：保育士
- ◆対象：乳幼児親子

要申込

子育て支援講座

## ほめるってどうするの?

6/10(水)・6/17(水)・6/24(水)

10:30～11:30

子育てで中イライラしたり困ったりつい大声で  
叱ってしまったら…

ほめる子育てを知ることで  
お子さんと もっとよい関係づくりができるかも♪  
たくさんお話していただく参加型の講座です

- ◆対象：1歳半～3歳のお子さんの保護者  
※区民限定 全3回とも参加可能な方
- ◆定員：6組  
(お子さんと一緒に参加できます 託児付)
- ◆申込：5月20日(水)～6月5日(金)  
保護者が受付または電話で申込んでください

<https://logofrom.jp/form/Y4gR/1026549>

## 申し込みについて

- 申込時間 月～金 9:00～18:00  
土日 9:00～17:00
- 申込対象はプログラムによって異なります
- 区民優先プログラムは、当日空きがあれば区外の方も申込ができます
- 申込は定員になり次第締め切りとさせていただきます

## プレイルームは使えません

9(土)・10(日)

両日ともに9:00～17:00

杉並区主催のパパママ学級のため  
プレイルームは終日利用できません  
ご協力をお願いします

## \*令和8年度フラザミーティング参加者募集\*

子ども・子育てプラザでは、子育て当事者等のご意見を今後のプラザの運営に反映していくため、プラザミーティングを開催します。メンバー募集中です!

【初回開催日】令和8年6月26日(金)10:30～

【対象】区内在住のプラザ利用者 2名  
// 保育園・幼稚園児の保護者 2名  
// 小学生の保護者 2名

【募集期間】令和8年5月19日(火)～令和8年6月19日(金)  
※期間内に募集人数を超える応募があった場合は、抽選とさせていただきます。

【申込・問合せ】子ども・子育てプラザ下井草 (03-3396-8888)

## 相談予約ができます

子育ての悩みなど身近に相談できます  
(相談室もあります)

ご家庭のニーズに応じて「どのようなサービスがあるか」「どう利用すればよいか」等区や地域の子育て支援サービスの利用相談と情報提供を行います

こちらから予約してください⇒

<https://logofrom.jp/form/Y4gR/1396196>

## 知ってほしい! 子どもの権利

- 子どもが安心して暮らすために大切なものです。
- すべての子どもが生まれながらに持っています。

「杉並区子どもの権利に関する条例」に関する内容を毎月紹介していきます!

子ども家庭部子ども政策担当 区HP「子どもの権利」  
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/1263.html>

# 年齢別プログラム

手形アート・音楽 ふれあいあそび・運動あそび・ゲーム会など  
みんなで楽しくあそびましょう♪詳しくは館内掲示をご覧ください

ママパパ  
大歓迎!

おおむね0歳児対象

## 木ねんねタイム

10:30~10:50 / 14:30~14:50

7・14・21・28

※午前・午後も同じプログラムです  
どちらか都合に合わせてご参加ください

おおむね0歳児対象

## 木はいはいたちタイム

11:00~11:30 / 15:00~15:30

7・14・21・28

※午前・午後も同じプログラムです  
どちらか都合に合わせてご参加ください

おおむね1歳児対象

## 火よちよちタイム

10:30~11:00

12・19・26

※5日は祝日のためお休みです

おおむね2・3歳児対象

## 火とことこタイム

15:00~15:30

12・19・26

※5日は祝日のためお休みです

年少さん~年長さん対象

## 水わんぱくタイム14:30~15:00

6 祝日のためお休み

13 手形 & プラザをかざろう

20 リズムあそび

27 わんぱくクッキング「フルーツポンチ」

(詳しくは下記をご覧ください)

※27日は申込制です

要申込

わんぱくクッキング

## 「フルーツポンチ」づくり

27(水)14:30~15:15

ゼリー入りのフルーツポンチをつくらう♪

◆対象：年少~年長親子 ◆定員：20組

◆材料費：100円(子ども一人につき)

◆申込：5月7日(木)~5月20日(水)

※保護者が材料費を支払って申込んでください

材料費はおつりがないようにご用意下さい

※20日以降の返金はできません

◆持ち物：飲み物、エプロン、ウェットティッシュ又はおしぼり

みんなあつまれ!

## のび~のひろば

1(金)10:30~11:15  
(身体測定受付 11:00 終了)

身体測定・情報コーナー

おしゃべりコーナーなど盛りだくさん

◆共催：あそび~の下井草

◆対象：乳幼児親子

リズムにあわせてあそぼう!

## みんな de ドレミ

11(月)10:30~11:00

~どうぶつあそび~

ピアノに合わせて体を動かしたり  
ふれあいあそびを楽しみましょう!

◆対象：乳幼児親子

なおしてもらおう!

## おもちゃの病院

14(木)13:00~14:30

おもちゃを5月7日(木)からお預かりします

5月21日(木)までに取りにきてください

ひと家族1点とさせていただきます

◆協力：杉並おもちゃドクターズ

◆対象：乳幼児親子

小学生も  
あそべるよ!

プレイルームで広々と!

## トレインGO!!

30(土)31(日)9:00~16:30

電車のおもちゃでダイナミックに  
あそべます! 電車好き仲間集まろう!!  
※プレイルームで一部遊べない遊具があります

◆対象：乳幼児親子 小学生

みんなで楽しく♪

## わくわくタイム

毎日 15:30~

親子のふれあいあそびやダンスなどを  
楽しめます! 10分程度のプログラムです

※プログラム等の都合により中止または  
時間が変更になることもあります

◆対象：乳幼児親子 小学生

マルチ3で開催!

## ブロックタイム

毎週(月)14:00~17:00

いろいろな種類のブロックで遊べます  
※プログラム等の都合により中止または  
時間が変更になることもあります

◆対象：3歳~小学生

月ようびは♪

## 小学生との交流タイム

毎週(月) 15:30~15:45

小学生のお兄さんお姉さんと一緒に遊ぼう  
小学生が楽しく遊ぶお手伝いをします。

◆対象：乳幼児親子・小学生

プレイルーム小学生の時間

## 小学生タイム

毎週(水)16:45~17:45

小学生がプレイルームを使って遊べます  
当日集まったみんなで何をして  
遊ぶか決めます

※この時間 乳幼児親子はプレイルームの自由利用ができません

## 小学生タイムプラス

毎週(月)15:00~15:30

バドミントンや長縄、鬼ごっこなど  
ボール以外の遊びをします

## 子ども・子育てプラザはこんな施設です

居場所事業 ~ほっと・つどう・つながる~

- ◇乳幼児を連れていつでも気軽に立ち寄り、ほっと過ごすことができます。
  - ◇年齢に応じた遊具などで、親子で遊ぶことができます。
  - ◇子どもの成長や子育てに関する講座や遊びのプログラムなどを実施します。
  - ◇これから子育てを始める方(妊娠中の方)も気軽に立ち寄ってください。
- 先輩ママと交流もできます。

### 利用相談事業

ご家庭のニーズに応じて、  
「どのようなサービスがあるか」  
「どう利用すればよいか」等の  
利用相談と情報提供を行います。

### 利用できる方(対象)

#### ★子どもとその保護者

- ◇乳幼児を主たる対象とする施設ですが、小学生や中学生も利用ができます。
- ◇乳幼児だけの利用はできません。(大人の付き添いが必要です)

#### ★これから子育てをはじめる方

(妊娠中の方とそのパートナー)



杉並区ホームページ  
からプラザニュースが  
ご覧いただけます。  
(毎月25日に更新)

### 車椅子をご利用の方へ

受付は2階にありますが、  
スロープをご利用いただけます。  
車椅子で使えるトイレも  
ありますので、お気軽に  
お越しください。

## アクセス

☆関東バス☆【下井草2丁目】下車 徒歩3分

◎荻窪駅・下井草駅 荻10系統

◎阿佐ヶ谷駅・下井草駅間

阿50、阿51系統

☆西武新緑線☆【下井草駅】下車 徒歩8分

