

令和7年度
フラザニュース
11月

○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。



編集・発行：杉並区児童青少年課
子ども・子育てプラザ下高井戸
〒168-0073
杉並区下高井戸 4-19-6
TEL：03-3304-0260

【開所時間】
月～金 9:00～18:00
土・日 9:00～17:00

【休業日】
毎月第1日曜日・祝日
11月休業日 2日・3日・23日・24日



**申込制
プログラム**

事前申し込み方法について

- 事前申込制のプログラム(講師の先生のプログラムや行事等)は、**事前に申し込みが必要**です。
- 申込受付時間は平日午前9:00～午後6:00 土日午前9:00～午後5:00です。
受付窓口にて申し込みをお受けします。
- プレパパ・プレママ向けのプログラムのみ電話申込可能です。受付時間は窓口と同じです。



**かんかんタイムスペシャル
親子で鉄道タイム～鉄道模型を運転してみよう～
1日(土)**

① 13:30～14:10 ② 14:20～15:00 ③ 15:10～15:50

プラザ下高井戸のホールで鉄道模型を運転してみよう！
パパの参加もお待ちしてます♪

- 対象・定員 ■ ①乳幼児親子、小学生 15組
②③乳幼児親子 15組
※小学生は①のみ参加できます



- 申込 ■ 10月18日(土)～
- 協力 ■ 鉄道模型サークル 関急車輛

**フラキャン
親子ではんごう炊飯
野菜のホイル焼きと豚汁パーティー
8日(土) 9:45～12:00**

今回のフラキャンは飯盒炊飯にチャレンジ！
親子でランチを楽しもう♪

パパの参加もお持ちしています。

- 対象・定員 ■ 年中・年長親子 6組
- 参加費 ■ 1組 500円(2人まで)
- 申込 ■ 10月25日(土)～

※館内に掲示されているアレルギー成分表をご確認の上ご参加ください



**ベビーマッサージ
5日(水) 10:15～11:00**

大好きなママの手で赤ちゃんのからだを
ここを育みます♪

*プログラム内でパッチテストを行います。

- 対象・定員 ■ ねんねの乳児親子 8組
- 申込 ■ 10月22日(水)～
- 参加費 ■ オイル代 100円
- 講師 ■ 佐野奈々さん



**11月のハピハピ★バースデー
9日(日)、10日(月) 10:15～10:45**

11月生まれのお友達集まれ！

みなでお祝いをしましょう！



- 対象 ■ ①11月生まれの乳幼児
②11月にハーフバースデーを迎える0歳児

- 申込 ■
9日参加者:10月26日(日)～11月8日(土)
10日参加者:10月26日(日)～11月9日(日)

ごみばっくん

12日(水) 10:30～11:30

透明のごみ収集車「ごみばっくん号」の
体験ができます。クイズなど他のお楽しみ
も盛りだくさんです。

- 対象 ■ 乳幼児親子
- 定員 ■ 20組
- 申込 ■ 10月29日(水)～
- 協力 ■ 杉並清掃事務所



**はやねはやおき 4回食
17日(月) 10:15～11:15**

楽しい育児は生活リズムを整えるところ
から始めましょう。はやねはやおきと、
おいしく食事が食べられるコツをお伝え
します。

- 対象・定員 ■ 0歳～2歳児親子
- 定員 ■ 10組
- 申込 ■ 1日(土)～
- 協力 ■ 東京第二友の会



**太郎先生の音楽であそぼう♪
19日(水)**

① 10:50～11:20 ② 11:25～11:55

音楽と歌。ママや自分の声を使って音楽あそび
をします。音を体で感じて楽しみましょう!!

- 対象・定員 ■
① ねんね～はいはいの乳幼児親子:15組
② よちよち～しっかり歩ける
乳幼児親子:10組

- 申込 ■ 5日(水)～
- 講師 ■ 打楽器/ピアノ/幼児音楽教育
法島太郎さん



**しもたか
タイム トイトレ講座
22日(土) 15:00～16:00**

トイレトレーニング開始時期のベストは
実は1歳半～2歳！イヤイヤ期の前にオムツが
取れるとメリットがいっぱいです。子どもの
自主性を大切にするトイトレを紹介します。

- 対象 ■ 乳幼児親子
※保護者のみでもご参加いただけます
- 定員 ■ 15組
- 申込 ■ 8日(土)～
- 講師 ■ ささおらんさん



**しもたか
タイム もっと知りたい離乳食♪
～栄養士さんにきいてみよう～
26日(水) 10:30～11:00**

月齢に合わせた離乳食の進め方を栄養士さんが教えてくれます。
作り方やおすすめメニューについてなど、具体的な話を聞いて
みませんか？

- 対象・定員 ■ 0歳児 8組、プレママ・プレパパ 3組
- 申込 ■ 12日(水)～
- 協力 ■ 高井戸保健センター



**～子どもはみんな芸術家～
きッズアート**

落ち葉でどうぶつを作ろう♪

28日(金) 14:30～15:00

プラザのお庭で落ち葉を集めて、
台紙の「どうぶつ」を飾りましょう♪

- 対象・定員 ■ 年少～年長の親子 6組
- 申込 ■ 14日(金)～



★当日参加プログラムののご案内★ 当日、開始時間までに会場にお越しください

あとからじわじわくるおはなしの会

7日(金) 14:30~15:00

あとから おもしろかった〜 と また思い出するような
おはなしを聞いてみませんか?
ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 対象 ■ 乳幼児親子、小学生
■ 協力 ■ 石井育代さん



自分だけのスペシャルデザイン! オリジナル名札作り

11日(火)

①13:30~14:15 ②14:30~15:15

フェルトでお子さんのオリジナル名札を作りましょう。

- 対象・定員 ■ 乳幼児親子、各回先着 12 組
■ 申込 ■ 各回 30 分前〜窓口受付

<乳幼児親子と小学生の交流プログラム>

フレイホールで

みんなであそぼう!

毎週火曜日 16:00~16:45

乳幼児さんと小学生と一緒に遊ぶ時間
です。

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生
11・25日(火)の16:30~16:45は
手遊び・リズム遊びです。

フレイタイム

毎週(金) 17:15~17:45

プレイホールでボールなどであそべます。

- 対象 ■ 乳幼児親子

フレイタイムプラス

22日(土) 11:00~11:30

土曜日にもプレイタイムを実施します!
プレイホールでボールなどで遊べます。

- 対象 ■ 乳幼児親子

小学生タイム

毎週(木) 16:45~17:45

小学生がホールを使って遊ぶ時間です。
ボールや一輪車などで遊べます。
(一輪車で遊ぶ時には上履きが必要です)

小学生タイムプラス

12日・26日(水) 17:00~17:45

ホール全面で遊ぶプログラムです。
一輪車は使えません。

年齢別プログラム

年齢に合わせたふれあい遊びや工作、親子体操などを親子で楽しめます。当日、受付でお申し込み
ください♪詳しいプログラム内容はプラザの掲示板をご覧ください。

プログラムの進行の関係で、開始 10 分経ちましたら受付を終了させていただきます。



たまごちゃんタイム

【金曜日】

7・14・21・28日

10:15~10:45

【対象】

ねんねの赤ちゃん親子



きんちゃんタイム

【金曜日】

7・14・21・28日

11:00~11:30

【対象】

はいはいの赤ちゃん親子



もくちゃんタイム

【木曜日】

6・13・20・27日

11:00~11:30

【対象】

歩きはじめ〜しっかり歩くまで
(おおむね 1 歳児)の親子



せいちゃんタイム

【火曜日】

4・11・18・25日

11:00~11:30

【対象】

しっかり歩ける
(おおむね 2・3 歳児)親子

今月の計測の日は

28日(金) 11:35~12:00 です。

協力：民生児童委員



パパもびびりタイム 30日(日) 15:00~15:20

日曜日にびびりタイムがやってきました! お子さんと一緒にふれあい遊びや
絵本を一緒に楽しみませんか? パパ大歓迎です♪

- 対象 ■ ねんね〜よちよちの赤ちゃん親子

子ども・子育てプラザ下高井戸はこんな施設です。

☆利用相談事業

ご家族のニーズに応じて、「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。

☆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。
- ・年齢に応じた玩具などで、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)も利用できます。

☆子ども・子育てプラザを利用できる方(対象)

- 乳幼児親子
 - ・0歳〜未就学児親子
 - ・乳幼児だけで利用はできません。(大人の付き添いが必要です)
- これから子育てを始める方
(妊娠中の方とそのパートナー)
- 小中高生

小中高生はマルチルームとラウンジのみ利用できます。
未就学のお子さんと一緒に遊ぶ場合にはマルチルームをご利用ください。

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



知ってほしい!

すべての子どもは
権利を持っています

その2「自分らしく生きる権利」

大切にされるよ!
あいのままの自分

取り組めるよ!
興味や関心
があること

区ホームページ「杉並区子どもの権利に関する条例」⇒
子ども政策担当課
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/kodomokenri/zyourei.html>



【アクセス】

- ・京王井の頭線
「西永福駅」南口下車徒歩 15 分
- ・京王線「桜上水駅」
北口下車徒歩 12 分
- ・すぎ丸バス
(浜田山駅⇄下高井戸駅間)
「塚山公園」下車徒歩 10 分

