

令和8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び、ゆったりと自由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 1日・3日・23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。電話受付時間も同様です。
- このマークがついているものは、電話申込と受付での申し込みが可能です。
- このマークがついているものは、二次元コードでの申し込みが可能です。

11月のハピハピ★バースデー
8日(日)9日(月)10:15～10:45

11月生まれのお友達集まれ！
みん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■

8日参加者：10月25日(日)～11月7日(土)

9日参加者：10月25日(日)～11月8日(日)



親子でととのうヨガ時間
11日(水)10:15～11:00

歌や音楽に合わせてヨガの動きを楽しみましょう♪体を動かして、ととのう時間を親子で体験しませんか？

■対象■ 首の据わった赤ちゃんから1歳半くらいの乳幼児親子

■定員■ 15組

■申込■ 10月28日(水)～

■講師■ 中橋 めぐみさん

フレマママ講座
14日(土)11:00～11:45

■対象■ プレママ・プレパパ

■定員■ 4組

■申込■ 9月30日(水)～11月11日(水)

1部 アロマの香り体験とセルフマッサージ

ほのかなアロマの香り体験と顔を引き締めるセルフマッサージ講座です。

■講師■ アロマセラピーインストラクター 大久保 まりえさん



親子で音楽あそび
15日(日)10:15～11:00

親子で音楽に合わせてからだを動かしたり、楽器遊びを楽しみましょう♪

■対象■ はいはい親子～6歳未満就学児親子

■定員■ 15組

■申込■ 10月25日(日)～

■講師■ 洞口 晶子さん
衣川 良子さん



アンガーマネジメント講座
18日(水)10:30～11:30

ついイライラしてしまうこと、ありませんか？気持ちが少しラクになるコツを一緒に見つけてみましょう。

■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■ 8組

■申込■ 4日(水)～

■講師■

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントファシリテーター

大野 由美さん



2部 図書館によるフレマママ講座

生まれたばかりのお子さんに本を読むってどういうこと？本を読んだり、読み聞かせをしたりする時に、大切なことってあるの？杉並区のブックスタート事業とあわせて、お話をします。

また、図書館員が、フレマママに読み聞かせもします。

■協力■ 杉並区立図書館



ごみばっくん
28日(土)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。ゲームやマイバック作りなどお楽しみが盛りだくさんです。

■対象■ 乳幼児親子

■定員■ 20組

■申込■ 14日(土)～

■協力■ 杉並清掃事務所



フラキャン！
ごはんが大変身！五平餅づくり
29日(日)14:00～15:00

ご飯をつぶして自分だけのオリジナル五平餅を作ろう♪

■対象■ 年少～年長さん親子

■定員■ 8組

■申込■ 15日(日)～

■材料費■ 1組 170円

■持ち物■ ご飯 1合、その他

※詳しくは申込書をご覧ください。



児童館第7ブロック子育て講演会
高井戸・高井戸西・上高井戸児童館・フラザ下高井戸
今知りたい！子育て防災
12月19日(土)10:00～11:30

「もしも」のとき、家族を守るために出来ることを考えてみませんか？

■対象■ 乳幼児親子・小学生親子

■定員■ 50組

■申込■ 11月19日(木)～

■会場■ 高井戸第三小学校 体育館

■講師■ 国立研究開発法人 防災科学技術研究所 客員研究員 あんどう りすさん



あかちゃんふれあい事業
27日(金)

①9:45～10:35 ②10:45～11:35 ③11:45～12:35

向陽中学校の皆さんと一緒に遊んだり、子育てのことや妊娠中のことなどを中学生にお話していただく事業です。皆さんのご参加お待ちしております♪

■対象・定員■

0歳～1歳の乳幼児親子各回 10組

■申込■ 10月9日(金)～

■会場■ 向陽中学校被服室



ほめるってどうするの？
～ほめて育てる育児のコツ～【全3回】

12日(木)、19日(木)、26日(木)10:15～11:15

お子さんとのより良い関係づくりや子育てのアイディアを皆さんで共有する講座です！託児スペースもあります♪

■会場■ 高井戸西児童館

■対象・定員■ 杉並区在住の1歳半～3歳のお子さんの保護者 6組

※3回連続参加が可能な方

■申込■ 10月29日(木)～



★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。

自分だけのスペシャルデザイン！ オリジナル名札作り

16日(月) 10:30～11:30

フェルトでお子さんのオリジナル名札を作りましょう。※ご希望の方には一部有料パーツもあります。
■対象・定員 ■ 乳幼児親子・プレパパ・ママ
先着 12組

＜乳幼児親子と小学生の交流プログラム＞ プレイホールでみんなであそぼう！

毎週月・火曜日 16:00～16:45

乳幼児親子と小学生が一緒におもまごとやプラレールであそべます。
■対象 ■ 乳幼児親子・小学生
※今月の水曜日はお休みです。

＜乳幼児親子と小学生の交流プログラム＞ みんなであそぼう！プラス

11月はプログラムの関係でお休みです。

きょうだい児と一緒に遊びにきませんか？
乳幼児親子と小学生が一緒におもまごとやプラレールであそべます。
■対象 ■ 乳幼児親子・小学生



パパとかんかんタイム

7日(土) 10:00～11:30

ホールに線路を組んで電車で遊ぶ時間です。普段出していない特別な車輛や駅などもです。ママの参加もできます
■対象 ■ 乳幼児親子



ちびっこカーランド

12日(木) 14:30～15:30

ホール全面を使ってコンピカーで遊べる時間です。道路標識やお店を置いて、ちいさな街をドライブできます！
■対象 ■ 乳幼児親子



プレイタイム

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



プレイタイムプラス

21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

毎週木曜日

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。



小学生タイムプラス

11日・25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。



小学生ハーフタイム

15:30～16:00

4日(水)フローリングコーナー

18日(水)マットコーナー

プレイホールの半分の場所を使ってのんびり遊びませんか？フローリングコーナーではバドミントンやボール、マットコーナーではブロックやカードゲーム等で遊べます♪



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】

6日・13日・20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】

6日・13日・20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】

5日・12日・19日・26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】

10日・17日・24日

11:00～11:30

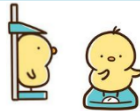
【対象】おおむね2・3歳児の親子

*27日は「あかちゃんふれあい事業」のためおやすみです。

今月の計測の日

20日(金) 11:35～12:00です。

協力：民生児童委員



パパもぶびよぶタイム

15日(日) 15:00～15:20

日曜日に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

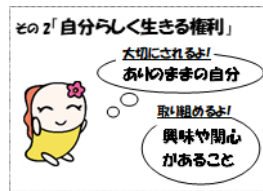
相談予約ができます！

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な」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://logoform.jp/form/Y4gR/1385634>



すべての子どもは権利を持っています。



くHP 「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>

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な」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ください。(毎月25日に更新)



【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



3ページ目もご覧ください↓



11月の定例プログラムの紹介



年齢別プログラム

たまごちゃんタイム

毎週金曜日 10:15～10:45

【対象】

ねんねの赤ちゃん親子

- 6日 大型えほん「はらぺこあおむし」
&ねんねアート
- 13日 マラカスリ&音楽あそび♪
- 20日 「足形カードづくり～秋の味覚～」
- 27日 「あかちゃんふれあい事業」会場：向陽中学校
*二次元コードからお申し込みいただき、
向陽中に直接お越しください。



きんちゃんタイム

毎週金曜日 11:00～11:30

【対象】

はいはいの赤ちゃん親子

- 6日 「おいも製作&秋のフォト」
- 13日 「ハイハイ運動会♪」
- 20日 「足形カードづくり～秋の味覚～」
- 27日 「あかちゃんふれあい事業」会場：向陽中学校
*二次元コードからお申し込みいただき、
向陽中に直接お越しください。



もくちゃんタイム

毎週木曜日 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

- 5日 「ふれあい遊び&リズム体操」
- 12日 「工作～勤労感謝の日のプレゼント～」
- 19日 「シャボン玉あそび」
※雨天時はお部屋で運動あそびになります。
- 26日 「手形カードづくり～秋の手形～」



せいちゃんタイム

毎週火曜日 11:00～11:30

【対象】

おおむね2・3歳児の親子

- 10日 「秋の製作～りす～」
- 17日 「プレイひろばで落ち葉を集めよう」
※雨天時：ホールで落ち葉あそび
- 24日 「手形カードづくり～秋～」



今月の工作

毎月新しい工作が2種類です！

作りたい人は受付スタッフまでお声がけください♪

ふきあげパイプ



ドーナツをつくろう



- 申込みなしでどなたでも作れます。
1作品1日1つまでです。