

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5「守られる権利」

●心や体が傷つくことから
守られるよ!

●傷ついたときはすぐに
助けを求めよう!

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/kodomakenn/zyoure.html>

子ども・子育て

フラザ
天沼



【編集 発行】

杉並区立 子ども・子育てプラザ天沼
〒167-0032

杉並区天沼 3-19-16

ウェルファーム杉並 1F

☎ (03) 5335-7319



【開所時間】

平日: 9:00~18:00

土・日: 9:00~17:00

【休業日】

毎月第1日曜日・祝日・年末年始
2月の休業日: 1(日)・11(水)・23(月)

事前申込プログラム

※受付窓口またはお電話にて申し込みができます。

＜受付時間＞平日: 10:00~18:00 土日: 10:00~17:00

／マライゼーション事業

きらきらコンサート

7(土)

15:00~16:00

対象: 1歳半以上の幼児親子

定員: 先着 45組

申込: 1/25(日)~前日

出演: ヴィレッジセブン

ヴィレッジセブンのコンサートです。
子どもたちがよく知ってる歌や手遊び、
ダンスなどを親子で一緒に楽しみましょう。

こちらのQRコードから
のみお申込ができます。



<https://logoform.jp/y/SfuN>

パパママ準備クラス

7(土)・8(日)

10:45~11:30

対象: 妊婦の方とパートナー

定員: 先着5組

申込: 1/31(土)~前日

プラザの利用案内をします。

先輩パパ・ママに子育てについての
お話も聞けます。



楽しく食べよう! おいしい食事

～子どもの発達と食事 好き嫌いや食べず嫌いとはなぜ起きる?～

27(金)

10:30~11:30

対象: 生後4か月(もうすぐ離乳食をスタートするお子さん)
～3歳の乳幼児親子

定員: 先着 25組

申込: 6(金)~前日

講師: 神作 一実先生(文京学院大学、作業療法士)
「好き嫌い」や「食べず嫌い」などの食事のトラブルに
悩んでいる方、どうしてトラブルが起きるのか?
どうしたらいいのか?等、お話を聞いてみましょう。



親子でヨガ

18(水)

10:30~11:30

対象: 首の据わった0歳の赤ちゃんと保護者

定員: 先着 18組

申込: 4(水)~前日

講師: 黒田 節子さん

持ち物: バスタオル、ヨガマット

(ある方のみ)

赤ちゃんと一緒に参加できます。
体をほぐしてリラックスしましょう♪
動きやすい服装でご参加ください。



フラザでセルフケア

28(土)

14:30~15:30

対象: ①妊娠16週以降(運動制限なし)の
妊婦の方とパートナー

②ねんねの赤ちゃんパパ、ママ

定員: ①先着10人 ②先着10組

申込: 1/31(土)~前日

講師: 白石 あすかさん

産前産後ボール&
フィ트니스インストラクター

産前産後のママとパパの心と体のエクササイズ
です。

動きやすい服装でご参加ください。



図書館によるフレパママ講座

28(土)

15:30~15:45

対象: 妊婦の方とパートナー

申込: 1/31(土)~前日

協力: 杉並区立図書館

セルフケアと一緒にぜひお申し込みください

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?
本を選んだり、読み聞かせをしたりするとき大切なこと
ってあるの?

杉並区のブックスタート事業と合わせてお話しします。

また、図書館員が、プレママパパに読み聞かせもします。



荻窪子どもセンター内
乳幼児室

会場はフラザ天沼ではありません

【住所】杉並区荻窪5丁目20番1号(杉並保健所4階)

問い合わせ: 子ども・子育てプラザ天沼 ☎5335-7319

おひざの上の
おはなし会

5(木)

11:00~11:20

対象: どなたでもどうぞ

協力: 山田 純子さん

(おぎくぼおはなしの会)

お子さんといっしょに、

絵本やわらべうたを楽
しみましょう♪

出張フラザ

12(木)

14:00~14:30

対象: どなたでもどうぞ

フラザ天沼の職員が

手遊びや工作遊びなど

のご紹介をします。

やなちゃんの
わらべうたスペシャル

20(金)

14:00~14:45

対象: どなたでもどうぞ

講師: 柳川 泰子さん

ご家庭でも楽しめるわらべうた
をご紹介します。

木育おもちゃ広場

27(金)

10:00~11:15

対象: どなたでもどうぞ

協力: 荻北ほっとサロン

お子さんといっしょに

木のおもちゃであそび

ましょう!



【開所時間】

月~金曜日 9:00~16:00

*土・日・祝日はお休み

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。

★子ども・子育てフラザはこんな施設です★

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

小学生や中高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)

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。



★フラザでは
こんなこともできます★

目的内団体利用

児童健全育成や子育て支援を目的と
した団体による、子どもや親子を対
象とした活動及び会議、講習会など
を実施できます。詳しくはフラザ天
沼までお問い合わせください。



年齢別プログラム (当日参加プログラム)

年間を通してどの時期からでも参加できます。
てあそび、親子体操、トークタイムを楽しみましょう♪

ねんねちゃん

4・25(水)
11:00~11:30

対象：はいはい前の
乳児親子
(概ね6・7か月頃まで)



はいはいちゃん

5・12・19・26(木)
11:00~11:30

対象：ずりばい、はいはい、
つかまり立ちなど動き
始めた乳幼児親子
(概ね7・8か月頃～)



26日は誕生会をします。

よちよちちゃん

3・10・17・24(火)
11:00~11:30

対象：歩き始めの
幼児親子



24日は誕生会をします。

体操・リズムあそびタイム

～ミニ～

6・13・20(金)
11:00~11:20

対象：2歳児親子
親子で体を動かして
遊びましょう。



幼児の

体操・リズムあそびタイム

～年少・年中・年長～

14・21(土)
15:30~16:00

対象：年少・年中・年長の幼児親子
親子で運動あそびや音楽あそびを
楽しみましょう♪



やなちゃんのわらべうた

3(火) 14:30~15:00



対象：乳幼児親子
ボランティアの柳川泰子さんと
一緒にわらべうたを楽しみましょう♪

親子であそぼうドレミ♪

9(月) 11:00~11:30

対象：歩き始め～しっかり歩ける
幼児親子
ボランティアの平良恵子さんと
一緒に音楽あそびを楽しみま
しょう♪

ミニカー大集合

2・9(月)
14:00~16:45

対象：乳幼児親子
ミニカーが100台登場し
ます。お気に入りのミニカー
は見つかるかな？

みよよのニコニコ玉手箱♪

10・24(火)
14:30~15:00

対象：乳幼児親子
紙芝居師みよよさんが紙芝居
や絵本を読んでくれます。



テーブル人形劇

14(土) 11:00~11:30

対象：どなたでもどうぞ
協力：郡司さん、伊藤さん
(毛糸だま)
小さな手作り人形たちが、素敵
なお話や季節の歌を教えてください。



すくすくぐんぐん♪ 計測タイム

2(月) 11:00~11:30
16(月) 14:30~15:00

対象：乳幼児親子
持物：フェイスタオル1枚
16日は三育学院大学の助産師
経験のある先生とお話ができます。

パパとあそぼう ～赤ちゃん～

7(土)・8(日)
11:00~11:30

対象：はいはいまでの
赤ちゃんパパ
赤ちゃん、手あそびやふれあい
あそびをしたりパパ同士子育て
について話したりしましょう♪



パパとあそぼう～キッズ～ 「トイトレイン・タウン」

21(土)・22(日)
10:00~11:45
14:00~16:00

対象：1歳半以上の幼児親子
マルチルームいっぱい、
トイトレインを走らせましょう♪



おもちゃの病院

26(木) 13:00~14:30

対象：どなたでもどうぞ
杉並おもちゃドクターズが壊れたおもちゃを
修理してくれます！電池を使うおもちゃは、
新しい電池をお持ちください。部品交換の際、
材料費がかかる場合があります。
※おもちゃは当日お持ちください。



《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://logoform.jp/f/NEKAp>

いっしょにあそぼう

4・18・25(水)
16:30~16:45

対象：年少・年中・年長児の
親子と小学生
小学生が企画した遊びを
通じて幼児さんと小学生が
交流する時間です。

小学生タイム

4・18・25(水)
16:45~17:45

1~3年 16:45~17:15
4~6年 17:15~17:45

対象：小学生
小学生だけでプレイホールで遊べます。

小学生タイム +

6・20(金)
16:45~17:45

対象：小学生
ポッチャやアナログゲームなどで
遊べます。

ハピネスタイム

実施予定時間

10:30・11:45・14:00
15:00・16:00・16:45

対象：どなたでも
うた♪、ダンス、絵本などその場に
いる皆さんが楽しめる時間です。
何をやるかはお楽しみ♪

アクセス



●荻窪駅北口3番バス停から
「荻06中村橋駅行き」
「荻07練馬駅行き」に乗車
「ウェルファーム杉並」

●JR中央線・
東京メトロ丸ノ内線
「荻窪」駅北口から
徒歩10分



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)



一時預かり

就学前のお子さんを1時間単位でお預かりします。

- *区内在住の生後6か月から小学校就学前までの
健康で集団生活が可能な乳幼児です。
- *利用料 1時間 800円
- 《現金、子育て応援券(紙券、デジタル)キャッシュレス支払い可》
- *初回利用の際は、事前に登録・面談が必要です。



一時預かり専用電話

03(5335)9721 電話での予約はできません。

申し込みはこちら