



令和7年度

# フラザニュース



## 3月



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  
3月休業日 1日・20日

○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。

## 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。



### おしゃべりフラザ! おしえて助産師さん

#### ～卒乳断乳のお話～

2日(月) 10:15～11:15

卒乳断乳をお考えの方、知りたい方、助産師さんと一緒にお話しませんか? ご興味のある方はぜひいらしてください♪

■対象・定員 ■ プレパパ・プレママ: 3組  
乳幼児親子: 8組

■申込 ■ 2月16日(月)～  
■講師 ■ 助産師 内田 綾子さん

電話申込可

### 図書館による

#### フレママフレパパ講座

2日(月) 11:30～11:45

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、お話します。また、図書館員が、フレママパパに読み聞かせもします。

■対象 ■  
プレパパ・プレママ  
■申込 ■ 2月16日(月)～26日(木)

※期間内にお申込がなかった場合、中止になることがありますので、ご了承ください。  
■協力 ■ 杉並区図書館

電話申込可

### はやねはやおき 4回食

9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 ■ 2月22日(日)～  
■協力 ■ 東京第二友の会



### さっこ先生のリトミック

11日(水)

①10:15～10:45 ②11:00～11:30

音楽に合わせて親子でスキンシップあそびを楽しみましょう♪

#### ■対象 ■

- ①はいはい～よちよち歩きの乳幼児親子
- ②あるき始め～2歳の幼児親子

■定員 ■ 各回 15組

■申込 ■ 2月25日(水)～

■講師 ■ 土澤 咲子さん



### 赤ちゃんの成長を促す

#### パパと親子リズム体操

14日(土) 10:30～11:00

パパと一緒に身体を動かし、心身をリフレッシュしましょう。楽しみながら、赤ちゃんの成長を促します。

■対象 ■ 首の据わった～おおむね1歳半くらいまでのお子さんとパパ

■定員 ■ 12組

■申込 ■ 2月28日(土)～

■講師 ■ 村林 栄子さん

### 3月のハピハピ★バースデー

15日(日)、23日(月)

10:15～10:45

3月生まれのお友達集まれ!  
みんなで祝いましょう!

#### ■対象 ■

- ①3月生まれの乳幼児
- ②3月にハーフバースデーを迎える0歳児

■申込 ■

15日参加者: 2月28日(土)～14日(土)

23日参加者: 2月28日(土)～22日(日)



### ベビーマッサージ

16日(月) 10:15～11:00

ママの手で赤ちゃんのからだどこを育みます♪

\*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 ■ 2日(月)～

■参加費 ■ オイル代 100円

■講師 ■ 佐野 奈々さん

### ねんね講座

#### ～赤ちゃんの眠りについて知ろう～

18日(水) 10:30～11:15

夜泣きやお昼寝など、困っていることはありませんか? 睡眠のヒントになる講座です。

■対象・定員 ■ プレママ・プレパパ  
0～1歳児親子 8組

■申込 ■ 4日(水)～

■講師 ■ 乳幼児睡眠アドバイザー、臨床心理士、公認心理師、山口 英里さん

電話申込可

### クラフトバンドで作る

#### フラワーチャーム

21日(土)

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

鞆につけたり、コサージュにできる可愛いチャームをゆったり作ってみませんか?

■対象 ■ 乳幼児親子

■定員 ■ 各回 8回

■申込 ■ 7日(土)～

■材料費 ■ 100円

■協力 ■ 母親クラブふたば会

### こんぺいとう春のコンサート

22日(日) 11:00～11:45

大型絵本やパネルシアターをすてきな音楽と共に楽しみましょう。

■対象 ■ 乳幼児親子

■定員 ■ 25組

■申込 ■ 8日(日)～

■講師 ■ こんぺいとう



※一部ご利用できない部屋があります。

### 親子ヨガ

25日(水) 10:30～11:15

親子で一緒に体を動かして楽しみましょう♪

■対象 ■ 首の座った赤ちゃんから1歳半くらいの乳幼児親子

■定員 ■ 15組

■申込 ■ 11日(水)～

■講師 ■ 中橋 めぐみさん

### 令和7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、「フラザミーティング」を開催します。

【開催日】3月4日(水) 10:45～11:45

〈子ども・子育てプラザ下高井戸にて実施〉

【申込・問合せ】子ども・子育てプラザ下高井戸(03-3304-0260)

★当日参加プログラムのご案内★ 当日、開始時間までに会場にお越しください

**たまごさがしゲーム**  
2日(月)～22日(日)  
開所時間中  
プラザの中にかくれているたまごを探してみよう♪  
■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  
ホールで電車で遊ぶ時間です。  
ママの参加もできます。  
■対象 ■ 乳幼児親子

**世界の国のおはなし会**  
12日(木) 14:30～15:00  
世界の国をおはなしで旅してみましょう！  
■対象 ■ 乳幼児親子、小学生  
■協力 ■ 石井 育代さん

**しもたかぐるぐるサーキット**  
17日(火)・19日(木) 11:00～11:30  
ホール全面を使って体を動かす遊びができます。  
■対象 ■ 乳幼児親子

**のりもの大すき！ちびっこカーランド**  
18日(水)・24日(火) 14:00～15:00  
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

**自分だけのスペシャルデザインオリジナル名札作り**  
24日(火) ①10:00～10:45  
②11:00～11:45  
パパやママがフェルトでお子さんのオリジナル名札を作ることができます。  
■対象 ■ 定員 ■ 乳幼児親子、各回先着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  
10・24日(火)の16:30～16:45はお話です。

**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**  
28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**  
**小学生タイムプラス**  
18・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。

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・13日  
10:15～10:45  
【対象】ねんねの赤ちゃん親子  
※6日は塚原先生のわらべうたになります。

**きんちゃんタイム**  
【金曜日】  
6・13日  
11:00～11:30  
【対象】はいはいの赤ちゃん親子  
※6日は塚原先生のわらべうたになります。

**もくちゃんタイム**  
【木曜日】  
5・12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日は大谷先生の親子ヨガになります。

**せいちゃんタイム**  
【火曜日】  
3・10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  
10日(火)  
11:35～12:00です。  
協力：民生児童委員

**ぴよぴよタイム**  
16日・23日(月) 15:00～15:20  
27日(金)・30日(月) 10:30～10:50  
赤ちゃん向けのミニプログラムです。ふれあいあそびなどを楽しみましょう♪  
■対象 ■ たまごちゃんタイム・きんちゃんタイムの対象(ねんね～はいはいの赤ちゃん親子)

**パパも♪ぴよぴよタイム**  
29日(日) 15:00～15:20  
日曜日にぴよぴよ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～よろ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」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>

☆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ください。(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6  
「個別の必要に応じて支援を受ける権利」  
●違いを理由に差別されません  
●その子に合ったサポートをしてもらえます

区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/>

**【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