

令和8年度
フラザニュース
9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
9月休業日 6日・21日・22日・23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び、ゆったりと自由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。
- プレパパ・プレママ向けのプログラム等、一部電話申込やロゴフォームでの申込も可能です。電話受付時間は窓口と同じです。詳しくはプログラムの申込をご確認ください。

電話申込 OK **ベビーマッサージ**
2日(水) 10:15～11:00

優しいマッサージで赤ちゃんのからだところを育みます！

*プログラム内でパッチテストを行います。

- 対象 ■ ねんねの乳児親子 8組
- 申込 ■ 8月19日(水)～
- 参加費 ■ オイル代100円
- 講師 ■ 佐野 奈々さん



バッククッキング
9日(水) 10:45～11:30

ビニール袋を使用した災害時にも簡単にできる便利で美味しいレシピを紹介します。当日は試食もできます

- 対象 ■ 乳幼児親子 12組
- 申込 ■ 8月26日(水)～
- 参加費 ■ 試食代100円
- 協力 ■ 母親クラブふたば会



電話申込 OK **よーいドン！**
QR申込 OK **みんなでかけっこ**
9日(水) 15:00～15:45

はやく走るためのコツを知って、ゴールまで元気いっぱい走ってみよう！

- 対象 ■ 年少～年長児親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 8月25日(火)～
- 講師 ■ 間中 祥太さん



申込 QR

電話申込 OK **乳幼児のための
応急手当・AEDを知ろう**
12日(土) 10:30～11:30

「もしも、家で子どもが倒れてしまったらどうしますか...？」いざという時のために、乳幼児の心肺蘇生や異物除去の方法を体験したり、AEDの使い方を学びます。

- 対象 ■ 乳幼児親子・プレパパ・ママ
- 定員 ■ 12組
- 申込 ■ 8月29日(土)～
- 講師 ■ 応急手当普及員杉並区救急協力員 小谷 好美さん



電話申込 OK **家族を守る！うちの防災
～建築士さんに聞いてみよう～**
13日(日) 10:30～11:15

「丈夫な家ってどんな家？」「安全な家具の置き方は？」建築士さんから家族を守る住まいの工夫をわかりやすく教えてもらいます。わが家の防災について考えてみませんか？

- 対象 ■ 乳幼児親子・小学生保護者・プレパパ・ママ
- 定員 ■ 6組
- 申込 ■ 8月30日(日)～
- 講師 ■ 一級建築士 渡邊 英治さん



電話申込 OK **バレトン**
14日(月) 10:30～11:00

バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた「バレトン」で体を動かしリフレッシュしましょう。

- 対象 ■ 首のすわったお子さん～おおむね1歳半までの親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 8月31日(月)～
- 講師 ■ バレトンインストラクター 産後運動指導者 村林 栄子さん



9月のハピハピ★バースデー
16日(水)、20日(日) 10:15～10:45

9月生まれのお友達集まれ！みんなで祝いましょう！

- 対象 ■
- ①9月生まれの乳幼児
- ②9月にハーフバースデーを迎える0歳児
- 申込 ■

16日参加者：2日(水)～15日(水)

20日参加者：2日(水)～19日(土)



電話申込 OK **How to 保育園入園手続き♪**
28日(月) 10:30～11:10

保育園入園をお考えの皆さん、杉並区の入園の流れをご存知ですか？保育園入園までの流れを資料をもとにお話します。

- 対象 ■ 乳幼児親子・プレパパ・プレママ
- 定員 ■ 10組
- 申込 ■ 8日(火)～
- 協力 ■ 高井戸子どもセンター



電話申込 OK **もっと知りたい離乳食♪**
～栄養士さんに聞いてみよう～
30日(水) 10:30～11:15

離乳食が始まって困っていることや、おすすめメニュー等、栄養士さんに聞いてみませんか？

- 対象 ■ 0歳児親子
- 定員 ■ 8組
- 申込 ■ 16日(水)～
- 協力 ■ 高井戸保健センター



★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**
4日(金) 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 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～水曜日 16:00～16:45
乳幼児親子と小学生と一緒にあそぼうとやプラレールであそべます。
■ 対象 ■ 乳幼児親子・小学生

〈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
19日(土) 10:00～11:45
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と一緒にあそぼう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
5日(土) 10:00～11:30
ホールに線路を組んで電車で遊ぶことができます。普段出していない特別な車両や駅などもです。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
10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

乳幼児の熱中症を予防しましょう
子どもは体温の調節機能が十分に発達していないため、大人より熱中症になるリスクが高くなります。対策など詳しくは以下の杉並区役所のHPをご覧ください。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/news/26542.html>

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
9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。

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
26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

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】
11日・18日・25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】
11日・18日・25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】
10日・17日・24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】
8日・15日・29日
11:00～11:30
【対象】おおむね 2・3 歳児の親子

今月の計測の日は
18日(金) 11:35～12:00です。
協力：民生児童委員

パパもびびびタイム **27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>

愛称が決定しました！
なみすけの子ども相談室
どんなことでも安心して相談することができます。
子どもの権利を守るためには大人も相談できます。
さみさみ みんなよし
フリーダイヤル 0120-7373-34
相談時間・相談方法について 詳しくはコチラ→
杉並区子どもの権利 相談・救済窓口→
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s053/1263.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)
●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。

【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



9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

- 11日 「りんごづくりとねんねアート♪」
- 18日 絵本であそぼう「きんぎょがにげた♪」
- 25日 「足形カードづくり～お月見～」



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

- 11日 「果物狩りとりんごフォト♪」
- 18日 「風船・ボール遊び」
- 25日 「足形カードづくり～お月見～」



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

- 10日 「サーキットあそび」
- 17日 「ふれあい遊び&お話タイム」
- 24日 「手形カードづくり～お月見～」



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

- 8日 「サーキットあそび」
- 15日 「運動会ごっこ」
- 29日 「手形カードづくり～お月見～」



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♪

お月見かざり



リンゴのリース



- 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。