

■■■7月 烏山地域子育て支援コーディネーター便り■■■

2日(水) 10:30~12:00
ぶらんこ烏山
7日(月) 10:30~12:00
まるから @北烏山8丁目22-18
7日(月) 10:30~12:00
びんぼ〜ん
10日(木) 10:30~12:00
からフル (@都立世田谷泉高等学校)
11日(金) 10:30~12:00
ぐみの木ひろば(上北沢こぐま保育園内)
14日(月) 10:30~12:00★
かみきたFive
@都営上北沢五丁目第3アパート集会室
17日(木) 10:30~12:00
おひさまひろば(祖師谷保育園内)

22日(火) 10:30~12:00★
プレ&はじめて子育てパパママの
カフェ de ほっとサロン@なまつのこ
24日(木) 10:30~12:00
ぽっぽちゃんひろば(福音寮内)
29日(火) 10:00~11:30
ぶちぶりっじ北烏山@常栄寺
そのほか、各児童館にも月に1回行ってます!
詳しくはぶりっじのInstagramをみてね★



★印のものはこちらから
ご予約ください♪



相談はメールや電話でもできます
☎ 070-6478-8895 ✉ shien-karasuyama@setagaya-kosodate.net
※7月の休業日: 7/3, 16

<今月のぶりっじイベント・プログラム紹介>

★ことばとうんどうのおはなし★
&おもちゃであそぼう
7/4(金)10:30~11:30

【先着15組予約・粕谷児童館・対象1~3歳くらい】
言語聴覚士さんと作業療法士さんのお話です。
今気になること、これからどう成長していくのかなど
子育てのヒントを伺います
※予約は粕谷児童館まで ☎03-3305-7171

★幼稚園情報交換会★

7/8(火)10:00~11:30【18組予約・集会室】
対象:2021年4月2日~2024年4月1日
生まれのお子さんと保護者
幼稚園の一日ってどんな感じ?など素朴な
疑問や質問を幼稚園ママに聞いてみましょう!

★《夏休み企画》集会室あそび★

対象:未就学児とその家族(兄姉OK)
※子どもだけの利用はできません
日時:7/23、30、8/4、21、29 10時~14時

●お食事タイムは11時半~13時頃
●みんなで準備をして、みんなであそんで、みんなで
片付け!ぶりっじスタッフも時々出入りしますがみん
なで作るあそび場所です♪【予約不要・出入り自由】

★保育園のここの話いろいろ話してみよう★

7/30(水)10:30~11:30【7組程度予約・ひろば】
「保育園ってどこにあるの?」「保育園って見学し
たほうが良いの?」などの疑問や、保育園選びの
ポイントや申込みの時期などについて、
烏山子ども家庭支援センターの子育て応援相談員
さんを囲んでお話してみませんか?

はじめての方、お気軽にお電話ください! 03-3309-8115

おでかけひろば

ぶりっじ@roka

東京都世田谷区南烏山2-30
UR 芦花公園団地11号棟1F

Tel 03-3309-8115

roka@setagaya-koSodate.net

<https://www.setagaya-kosodate.net/hiroba/bridge/>

概ね0123歳の子どもと保護者

プレママ・プレパパ

地域の方など



BURIZZI.ROKA

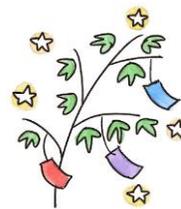


おでかけひろばぶりっじ@roka

(UR芦花公園団地11号棟1階)

芦花公園駅より徒歩3分 千歳烏山駅から徒歩9分

NPO法人せたがや子育てネットでは活動を応援してくれる
会員や寄付を随時募集しています。
<https://www.setagaya-kosodate.net/contribute/>



おでかけひろば

ぶりっじ@roka

2025年7月 vol.58



みんなのリフレッシュ方法おしえてください



~ひろばのみなさんに聞いてみました~

- ・パーティー形式のごはんにする ・マッサージ
- ・チョコレートドリンクを飲む
- ・朝少し早く起きて自分時間を作る(飲み物を飲んだり、身体を少し動かしたり)
- ・自分のからだをいたわる ・整体 ・散歩
- ・ひとりでお風呂に入る(サウナ、水風呂など)
- ・コーヒーを飲む ・甘いものを食べる
- ・おしゃれなお店で昔の友人とランチ(子どもはパパに預けて)
- ・ベビーカーでカフェ ・韓国を観る
- ・温泉に入る ・ストレッチをする ・手芸を楽しむ
- ・アイスを食べながらテレビを観る ・子どもが寝た後にヨガ

<スタッフからのメッセージ>

あなたの好きなこと、趣味は何ですか?

20年ほど前に、この質問を受けた時のことを今でも思い出します。

当時子育て真っ只中の私、

「自分の好きなことってなんだっただろう?」

?マークが頭の中を駆けめぐりました。

趣味の時間はともかく自分のことを振り返る時間さえ作っていないことに気がきました。

今現在、ぶりっじでお喋りしていると、子育てしながらも推し活やおでかけなど、
自分の時間を楽しんでいらっしゃるパパママがたくさん!
とっても素敵だなぁ、と思います。

子育てにおいて、リフレッシュは大切な時間です。
ぜひ、ぶりっじの一時預かり(ハッピーセパレーション)なども上手に利用して、
パパママご自身の時間を充実させてみてください。

ぶりっじはキラキラした笑顔のサポーターでありたいなぁ、と思ってます。(今井)

7月のひろば内スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p><ひろば開室> 月～金 10:00～15:00 土曜日 月2回 ※開室時間に特記がないところは、上記のとおり開室しています！ぶらりと遊びに来てください。 ♥ハピセバをしている日 ☆らっこスペースの日</p>						
1	2	3	4	5	6	
8月前半ハピセバ 予約開始10:00～	七夕ウィーク	休み		短冊を書いたり 笹飾りを作ろう！		
7	8	9	10	11	12	13
助産師さんと みんなでおしゃべり 10:30～11:30 【できれば予約】	8月後半ハピセバ 予約開始10:00～		おはなし会 11:00～11:30 【予約不要】			
14	15	16	17	18	19	20
	プレバママ～ 6カ月までの会 10:00～11:30 【6組程度・予約】 ひろば11:30～15:00					
21	22	23	24	25	26	27
休み			タイ古式マッサージ 11:00～15:00 ※当日ひろば内で予約		パパ会 10:00～11:30 【7組程度・予約】 ひろば11:30～15:00	
28	29	30	31	<p>< 感染予防のためのお願い > ご家族の通う保育園、幼稚園、学校などが休園・休校・学級閉鎖となった場合、咳などの風邪症状がある場合は来室をお控えください。</p>		
8月のプログラム 予約開始昼頃～	保育園のこと いろいろ話してみよう 10:30～11:30 【7組程度・予約】	休み				

◆ ひろば内の食事 ◆ 11:30頃～13:00頃

大人も子どももひろばで食事ができます。電子レンジ、ポットなど自由にお使いください。レジャーシートの貸し出しもしています。外でピクニックもできますよ♪



◆ カフェコーナー ◆ いつでも利用OK

お茶やコーヒーを飲んでちょっとひと息つきましょ♪ 【飲み放題100円・1杯50円】

らっこスペース 【予約不要・無料】

ちょっと横になりたいな、そんなときにもひろばをご利用ください。ひろばでごろんと横になって休んじやいましょう！

子どもはスタッフやみんなで見守ります。利用したい時はスタッフにお気軽にお声かけください。



<ハッピーセパレーション> 理由を問わない一時預かりです。(通称ハピセパ)

利用可能時間 平日10:00～15:00の間で2時間～最大4時間
 利用料金 2時間1500円以後1時間毎に1000円 「せたがや子育て利用券」可
 ※世田谷区一時預かり利用者負担軽減事業利用可(対象の方のみ)
 利用対象 世田谷区に住む生後4か月～未就園の子ども

※ 詳細はお気軽にお問合せください。事前登録が必要です。
 ※ 登録の時には、医療証、保険証、母子手帳、現金500円が必要になります。
 ※ 前・後半各1回、予約日翌日以降に空きがあれば追加1回(最大月3回)ご利用いただけます。

7月のひろば外スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<p>ぶりっじ@rokaの前には、四季を感じられるUR芦花公園団地の緑地があります。ぶりっじ前には三輪車やコンピカーがあり、自由に使えます。お砂場道具、レジャーシートもあります。お散歩コースに是非♪</p>						
1	2	3	4	5	6	
中止や場所変更がある時には ブログとインスタでお知らせします	～水あそび or 屋内あそび～ 芦花保育園の園庭で遊ぼう！ 9:30～11:00 【現地集合・現地解散】	休み	ことばとうんどうのおはなし 10:30～11:30 【先着15組・粕谷児童館】 予約は粕谷児童館へ			
7	8	9	10	11	12	13
	幼稚園情報交換会 10:00～11:30 【18組予約・集会所】			理学療法士さんといっしょにおしゃべり ①10:30～11:30 ②13:00～14:00 【各7組予約・集会所】	プラレールと空き箱工作であそぼう 10:00～14:30 【予約不要・集会所】	
14	15	16	17	18	19	20
マタニティ&子連れヨガ 10:30～11:30 【10組予約・集会所】			雨天時は 鳥山児童館へ行きます！	砂場で水あそび！テントあり 外あそび@芦花保育園隣の公園 9:30～11:00 【現地集合・現地解散】	未就学の子までOK！	
21	22	23	24	25	26	27
休み			駅前盆踊りに向けて、アンパンマン音頭などを練習♪踊りの師匠、賢悠さんが教えてくれます！	集会所あそび 10:00～13:00 【予約不要・集会所】 盆踊り練習会 13:00～14:00 【予約不要・集会所】	芦花公園駅前盆踊り大会 夕方～芦花公園駅前ロータリー周辺	ぶりっじは かき氷で出店します
28	29	30	31	<p>プログラムご予約はこちらから https://airrsv.net/bridge-roka/calendar ※中止・変更などはHPに案内します。</p>		
のんびりゆったりおしゃべりタイム 10:00～11:30 【6組程度・集会所】 できれば予約ください	ぶちぶりっじ@常栄寺 10:00～11:30 【5組・予約】	集会所あそび 10:00～14:00 【予約不要・集会所】	休み			

助産師さんと
みんなでしゃべり

助産師さんに、子どものこと、ママのことなど今気になっていることを聞いてみましょう。「母子手帳」をお持ちください。【無料】

おはなし会

世田谷おはなしネットワークのみなさんによる読み聞かせです。【無料】

理学療法士さんといっしょにおしゃべり

理学療法士さんのナビゲートで、こどもの発達について、こどもの姿から学びます。【500円 ※「せたがや子育て利用券」可 ※妊婦さん初回無料】

プレバママ～6ヵ月までの会

近い月齢の赤ちゃんとうったり過ごせます。妊婦さんは赤ちゃんのいる生活を感じられるので是非ご参加ください。【無料】

マづくりの会

工作など色々な手仕事を楽しみましょ。

外あそび

赤ちゃん～ちょっと大きな子たちまで、みんなで遊びましょ。【出入り自由】

ぶちぶりっじ@常栄寺

北鳥山の出張ひろばです。季節を感じながら過ごしましょ【無料】

プラレールと空き箱工作であそぼう

プラレールをたくさん広げて遊べます。空き箱で創造力を膨らませて遊ぶのも楽しいですよ。赤ちゃん向けおもちゃも持参しています。【出入り自由】

のんびりゆったりおしゃべりタイム

療育に通うお子さんと保護者のみなさん一緒におしゃべりしましょ。見守りあります。保護者のみの参加も大歓迎です。【無料】

タイ古式マッサージ

癒し処一時屋 阿出川さんによるマッサージ。「身体のつらいところ、どこでもほぐします!」【700円/1回10分 ※10分単位延長可】

