

■■■7月 烏山地域子育て支援コーディネーター便り■■■

1日(水) 10:30~12:00
びんぼ〜ん(子育てステーション烏山)
3日(金) 10:30~12:00
まるから @北烏山8丁目22-18
6日(月) 10:30~12:00
ぶらんこ烏山 @南烏山4丁目23-15
9日(木) 10:30~12:00
からフル @都立世田谷泉高等学校
13日(月) 10:30~12:00★
かみきたFive
@都営上北沢5丁目第3アパート集会所
16日(木) 10:30~11:30
おひさまひろば(祖師谷保育園内)
17日(金) 10:30~12:00
くみの木ひろば(上北沢こぐま保育園内)

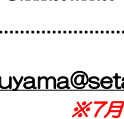
23日(木) 10:30~12:00★
ぼっぼちゃんひろば(福音寮内)
28日(火) 10:30~12:00
フレ&はじめて子育てパパママの
カフェ de ほっとサロン@なつこの
28日(火) 10:00~11:30
ぶちぶりっじ北烏山@常栄寺



★ご予約はこちら→



各児童館にも行ってます！
詳しくは、
烏山地域子育て支援コーディネーターの
Instagramをみてね★



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：7/2, 15



＜今月のぶりっじイベント・プログラム紹介＞

おはなし会

7/2(木)11:00~11:30【集会所・予約不要】
世田谷おはなしネットワークから、毎月いろんなおはなし会グループのみなさんが来てくれます。絵本の読み聞かせや手遊びなど毎回工夫がいっぱいの楽しい時間です。赤ちゃんからどうぞ！

子育て応援相談員さんと話そう

7/16(木)10:00~11:30【集会所・6組程度予約】
「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し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してみませんか?

外あそび

もぐら公園withちびっこプレーパーク
7/10(金)9:30~11:30【現地集合・予約不要】
北烏山にあるもぐら公園に遊びに行きます。お水遊びやどろんこ遊びなど、わんぱくに遊べます。飲み物・帽子・タオルなど持ってきてね。
※雨天時は「ぶんぶくテラマチ(寺町通り区民集会所)10:00~11:30」に行き先が変わります。変更時はInstagramでお知らせします。

パパTIME

7/25(土)10:00~15:00【集会所・予約不要】
パパと一緒に遊びに来てください！楽しく過ごせる工作など準備しています。もちろんママと一緒にみなさんも遊びに来てね。

はじめての方、お気軽にぶりっじまでお電話ください♪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号楼1F

Tel 03-3309-8115

roka@setagaya-koSodate.net

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

概ね0123歳の子と保護者

プレママ・プレパパ

地域の方 など



BURIZZI.ROKA



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

2026年7月 vol.70

みなさんの時短料理おしえてください

～ひろばでお話しました～

- 炊飯器調理(ごはんとお肉、ご飯とブロッコリー、ケーキ)
- 塩こうじ漬け(お肉) ・レコルトで調理
- ホットケーキミックスで蒸しパン ・圧力鍋を使う
- 手羽元甘辛煮(子どもは薄味にして手づかみ食べ)
- 鮭とアボカドを焼肉のたれであえて、即席ポキに
- せいろ蒸し ・作り置きで、コンテナマリネ
- 手羽元を袋に入れて焼き肉のたれに漬けて一晩、焼くかオーブン200度で15~20分
- 魚を焼くときに、グリルではなく魚焼き用ホイルを敷いて焼く
- 余力のある時に総菜などを多めに作り冷凍しておく
- 蒸し器を活用する
- 手巻き寿司やお好み焼きなど、子どもも料理に巻き込む



「レンジの有効活用をおしえてほしい」というお話もありました。みなさんの活用方法、ひろばでお話してくださいね。



ぶりっじでは11:30~13:00ごろまでお昼ごはんが食べられます。近くにスーパーなどもあるので買ってくることもできます。みんなでいっしょに食べると楽しいので、気軽に食べていってくださいね。

＜スタッフからのメッセージ＞

連日厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？なかなか外に出るのも大変な季節になりますが、ちょっとしたひんやりグッズを持って夏を感じてみるのもいいかもしれませんね♪霧吹きに水を入れて少しシュッとかけるだけでも気持ちよくなりますよ。

お子さんと一緒に笑顔で夏を乗り切る為にも、まずは元気チャージが大切ですね！みなさんの日々の元気の源はなんですか？私は娘と推し活を楽しみ、大好きなお酒を飲んで、寝る前には子ども達の寝顔をみることでチャージしています♡ひろばでみなさんのお話もぜひ聞かせてください！

(島田)

7月の集会室内スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 ♥★ 8月前半ハビセバ 予約開始10:00～	2 ♥★ おはなし会 11:00～11:30 【予約不要】	3 ♥★	4	5
6 ♥★ 助産師さんと みんなでおしゃべり 10:30～11:30	7 ♥★ ぶりっじ	8 ♥★	9 ♥★ ミーティングのため お休み	10 ♥★	11 ★ ブラレールと 空き箱工作で あそぼう 10:00～14:30	12 ★
13 ♥★	14 ♥★	15 ♥★ 8月後半ハビセバ 予約開始10:00～	16 ♥★ 子育て応援相談員さん と話そう 10:00～11:30 【6組程度・予約】	17 ♥★	18 ★ ママもどうぞ！	19 ★
20 ♥★ 8月のプログラム 予約開始昼頃～	21 ♥★ ぶりっじ プレババママ～ 6カ月までの会 10:00～11:30 【6組程度・予約】	22 ♥★	23 ♥★ 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5組予約】	24 ♥★	25 ★ パパTIME 10:00～15:00 【予約不要】	26 ★
27 ♥★ のんびりゆったり おしゃべりタイム 10:00～11:30 【6組程度】	28 ♥★	29 ♥★	30 ♥★ タイ古式マッサージ 11:00～15:00 ※当日その場で予約	31 ♥★		

ぶりっじがあるUR芦花公園団地11号棟が修繕工事のため、7月はひろばを12号棟集会室に移動しています！
（ぶりっじ）マークの日のみ、11号棟ぶりっじになります。
プログラムがある時間も、ひろばで自由に遊べます。ぶらりと遊びにきてください。
12号棟は、ぶりっじの西側にある棟です（芦花保育園南側） 12号棟の日は未就学児さんまでOKです。
＜ひろば開室＞ 月～金 10:00～15:00 土曜日 月2回 ♥ハビセバをしている日 ☆らっこスペースの日

◆ 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う♪ 【飲み放題100円・1杯50円】

らっこスペース 【予約不要・無料】

ちょっと疲れてる、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。4ヶ月までのお子さん優先になります。

<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。（通称ハビセバ）

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 令和8年度より無償になりました。

利用対象 世田谷区に住む生後4か月～未就園の子ども

お電話でのご予約は
10時～15時にお願いします

- ※ 詳細はお気軽にお問合せください。事前登録が必要です。
- ※ 登録は少し時間がかかることがあるので時間に余裕をもって、できれば午前中をお願いします。
- ※ 登録の時には、医療証のコピー、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月の集会室外スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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ビカーがあり、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♪				
6	7	8	9 ミーティングのため お休み	10 外あそび もぐら公園 with ちびっこプレーパーク 9:30～11:30 【予約不要・出入り自由】	11	12
13	14 マタニティ &子連れヨガ 10:30～11:30 【8組予約】 【12号棟2階集会室】	15 芦花保育園の 園庭で遊ぼう！ 9:45～11:00 【現地集合・現地解散】	16	17 雨天時は、ぶんぶくテラマチへ行き先を変更します！ 10:00～11:30 寺町通り区民集会所 ※変更時はインスタグラムでお知らせします	18	19
20	21 中止や場所変更がある時には インスタグラムやブログでお知らせします	22	23	24 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	25 ぶりっじはかき氷屋さんを 出店します！	26
27	28 がちぶりっじ @常栄寺 10:00～11:30 【5組・予約】	29	30	31		

プログラムご予約はこちらから
<https://airrsv.net/bridge-roka/calendar>

＜ 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、ご家族が感染症などに罹患している場合、ご本人が咳などの風邪症状がある場合は来室をお控えください。

助産師さんと
みんなでおしゃべり

おはなし会

理学療法士さんと
いっしょにおしゃべり

プレババママ～
6ヶ月までの会

外あそび

がちぶりっじ@常栄寺

プラレールと
空き箱工作であそぼう

のんびりゆったり
おしゃべりタイム

タイ古式マッサージ

マタニティ
&子連れヨガ

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】

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】

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】

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う。【出入り自由】

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う【無料】

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】

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う。見守りあります。保護者のみの参加も大歓迎です。【無料】

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 ※「せたがや子育て利用券」可】

子どもが泣いても大丈夫！中尾ケイコさんと一緒に身体を動かしましょう。【現金500円】動きやすい服装、飲み物などお持ちください。