



10

October 2026

場所：世田谷区上用賀1-13-10

電話：080-7151-3464

【開室日時】

月曜・火曜・水曜休み・木曜・金曜・土曜

9:30~15:30 *らっこルームも*

ほっとステイはひろばと同じ日の

10:00~15:00

【お休み】水・日・祝、G.W.・夏季・年末年始

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
ぐるりんの森は ジモイクに 参加しています。 登録して ぐるりんの森と、 区内の親子イベントを チェック&簡単予約！			1 11月分ほっと 仮予約 受付開始 10時~ (WEB受付)	2	3 お休み 多摩川 花火大会 	4 お休み
5 11月分ほっと キャンセル待ち 受付開始 12時~ (WEB受付)	6 離乳食講座 13:30~14:30 後期から幼児期 【要申込み】	7 お休み	8	9	10 NEW パパひろば パパとあそぼう！ 13:30~15:30	11 お休み
12 スポーツの日	13 ほっと 登録日 13:30~14:30 地域子育て支援 コーディネーター さんがきます	14 お休み	15 ドレミランド♪ 11:00~11:30 五感ではじける 音楽タイム 	16 お休み メンテナンスデー	17	18 お休み
19 ご家庭ごと、 おむつ替えシート・ 持ち帰り用ごみ袋 をお持ちください	20	21 お休み	22 小児科医による 親子の健康講座 発達を促す遊び 10:30~11:30 ※オンライン可 【要申込み】	23 ほっと 登録日	24	25 お休み
26 ぐるりんの森 & ゆったりカフェ @だんらん (鎌田3丁目) 10:00~15:00 【要申込み】 	27	28 お休み	29 	30	31 ぐるりんの森 & 鎌田3丁目にて 11:00~14:00 だんらん 食まつり	

<https://www.groorin-mori.com> 詳細はQRコードからHPをご覧ください



お問い合わせや参加のお申し込みは、

ぐるりんの森：080-7151-3464

waiwaicomunity@yahoo.co.jp へどうぞ

ゆるったりカフェの料理は、旬の食材を使った、自宅でも作れて、多世代が一緒においしいねと言いながら食べられる料理です。

★9月のメニュー

〈第301回〉(9/28)

- ・大豆と鶏肉の混ぜご飯
- ・ごぼうと人参のサラダ
- ・とろろ昆布と麩のすまし汁、デザート未定

★10月のメニュー

〈第302回〉(10/26)

- ・きのこたっぷりごまみそつくね
- ・長いものサラダ
- ・小松菜、にんじん、油揚げのみそ汁、ご飯、
- ・アップルコブラー

★11月のメニュー

〈第303回〉(11/16)

- ・れんこんとさつまいものオイスター炒め
- ・三食ナムル
- ・かぶとベーコンの中華スープ、ご飯
- ・練乳入り豆乳ラテゼリー(カフェインレス)

運営団体の、わいわいコミュニティ・たまがわは、活動開始から19年目。10年目の年に世田谷区の常設のおでかけひろばを開始しました。

「ゆるったりカフェ」は、世代を超えて「おなかめし（同じ釜のめし）」を一緒に作って、一つの食卓でともに食べ、自由な対話を楽しむ月1回の多世代交流カフェです。

みんなで作ったランチを一緒に食べた後、お茶の時間(カフェタイム)があります。ゆっくりおしゃべりしたり、子ども達は異年齢の子ども同士で遊んだりしています。

毎月ほぼ第4月曜に開いています。

対象：どなたでも。現在、赤ちゃんから70代のシニアの皆さんまで、多世代が集っています。

場所：食事サービスサポートセンター「だんらん」

鎌田3-13-1（多摩堤通り・砧南中学校前バス停すぐ）

開設日時：ほぼ第4月曜、10:00～15:00

料理開始は10時。ランチタイム13時頃まで。そのあとはカフェタイム。ご都合に合わせてお過ごしください。料理をしなくてもランチからの参加ができます。※ランチはご予約が必要です※

参加費：料理参加の方のランチ代は大人950円、小学生～18歳600円、幼児(未就学児)400円。

カフェだけ参加する方は大人100円、子ども50円。メニューは、主食、主・副菜、スープ、デザート、みんなで手作りします。

一時預かりもあります。お料理時間の間の2時間程度、お子さん一人につき1500円。2階の日当たりのいい第一活動室がひろば&保育室です。事前の申し込みが必要です。

★2026年度のゆるったりカフェ(予定) 2026年：9/28, 10/26, 11/16, 12/14, 2027年：1/25, 2/22, 3/15

3歳くらいでしたら、いつでもお料理参加できます。

一時預かりもあります（上の枠の最後3行に書いてあります）



8/24のカフェレポート

参加させていただきありがとうございました。

初めてで3歳前の娘を連れ、どこまで興味を持って楽しめるかなとドキドキしていました。みなさん優しく教えてくださり、子どもでも手軽にでき、娘も野菜を切ったりクッキーを作ったり。体験すべて楽しそうに参加できました。家でも「また行きたい、クッキーまた作りたい、ナス切ったのが楽しかった」と楽しかった思い出を話しています。私もみなさんとお話ししてゆっくりおやつまで食べることができ幸せな時間でした。新たなレシピも知ることができ、家でも娘と一緒に家族に振る舞おうと意気込んでいます。（佐川）

後日、おうちで作りました！と、嬉しいご報告をいただきました♡

★8月のメニュー

〈第300回〉(8/24)

- ・そうめん（つけだれ2種）
- ・米粉の夏野菜揚げ
- ・型抜きクッキー
- ほかハンドドリップ珈琲、お菓子で
カフェタイム

