

## ぴよぴよかわらばん 11月号

〒179-0072 練馬区光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階

TEL03-5997-7759(地域子ども家庭支援センター光が丘) TEL03-5997-7763(光が丘ぴよぴよ 一時預かり室)

10月が終わり、いよいよ冬の足音が聞こえてきました。急に気温が下がり、季節の移り変わりは「夏→冬」のように感じられるほど、短い秋となりましたね。寒暖差の激しい日々が続いており、親子ともども体調管理にご苦労されていることと思います。インフルエンザの流行が例年より早いというニュースがありました。手洗い・うがいなどは日常化していることと思いますが、引き続き、十分な休養や室内の湿度管理など含め、ご家庭での取り組みも続けていただければと思います。(所長 新澤)

### のびのびひろば

お子さんの育ちに不安のある親子を対象としたひろば事業です。子ども家庭支援センターの相談員に育児相談もできます。申込不要



11月5日(水)・19日(水)  
10:00~15:00



\*19日(水)、10:00~12:00は、  
こども発達支援センターの相談員が在籍しています。

\*12:00~13:00は持参した  
食事をとることができます♪

【場所】地域子ども家庭支援センター光が丘 会議室  
(光が丘区民センター6階)

### プレパパ\*プレママのための

子育て支援サービスのプチ説明会

12月6日(土) 10:30~11:00



区内の産前産後の子育て支援サービスのご紹介と、  
光が丘ぴよぴよひろば室のご案内をします。

【場所】地域子ども家庭支援センター光が丘

【申込】右のQRコードを読み込み、

専用フォームからお申込みください。

☎03-6385-4167(日祝除く9:00~17:00)



### 11月5日(水)開催 のびのびひろば ミニ講座

NPO 法人発達支援グループ I am OK の会の代表

林田道子さん(公認心理師)を囲み、

保護者の方たちと一緒にお子さんの最近の様子を話したり、

情報交換をしたりしませんか？

保護者の方だけの参加も大歓迎です！

(のびのびひろば内でお子さんは同室ですが、職員が見守ります)

のびのび開催時間中の10:30~

1時間程度を予定しています

※予約制ではありませんが、参加希望者は職員までお声がけください

お子さんの育ちに不安のある親子  
対象のひろば事業です。

地域子ども家庭支援センター光が丘  
の会議室「ペンギンの部屋」で  
開催しています。



### あおぞらひろば ベビーカープログラム



紅葉が美しい光が丘公園をベビーカーで一緒にお散歩しませんか？

おひさまぴよぴよやプレパひろばを運営している NPO 法人 PLAYTANK の外遊びのプロ

「プレーリーダー(講師)」とご案内します。赤ちゃんとの散歩のコツや、

公園のおすすめスポットなどをご紹介しますので、一緒に楽しみましょう！



【日時】11月7日(金)10:30~11:30

【対象】練馬区民の方で生後6か月くらいまでのお子さんとそのご家族(先着8組)

【場所】光が丘公園 いちよう並木通りの休憩所③(東屋) ※雨天中止となります

【申込】10月17日(金)~ 地域子ども家庭支援センター光が丘の窓口・電話

☎03-5997-7759(日祝除く9:00~17:00)



## パパによるパパのためのなんでも座談会

～パパライフにおけるお悩み解決大作戦～

「家事や育児、他のパパはどうやっているの？」や「パパライフをエンジョイするための秘訣！」などなど、  
パパ同士で交流しながら話してみませんか？当日は先輩パパである“ねりパパ”  
(練馬区を拠点とした現役パパによる育児支援団体)が進行役となって  
話を進めてくださいます。お子さんと一緒にパパたちの参加をお待ちしています！！

【日時】 11月29日(土)10:30～11:30

【対象】 0～3歳までのお子さんとお父さん(先着8組) ※別室保育あり

【申込】 11/8(土)～11/28(金)までに

QRコードを読み込み、専用のフォームからお申込みください

【会場】 地域子ども家庭支援センター光が丘(光が丘区民センター6階)

【問い合わせ】 地域子ども家庭支援センター光が丘 ☎03-5997-7759(日祝除く9時～17時)



### 光が丘保健相談所とのコラボ講座

### はじめての歯みがき



歯が生え始めたけど、いつから歯みがきをはじめたらいいの？  
歯みがきを嫌がるけど、どうしたらいい？など、  
歯科衛生士さんから話を聞いてみませんか？  
練馬区の子育てサービスのご案内もさせていただきます！



【日時】 12月8日(月) 10:00～11:00

【対象】 生後7か月くらい～1歳半くらいまでのお子さんと保護者の方(先着10組)

【申込】 11月17日(月)～12月6日(土)までに

ねりはぐ(ねりま子育て応援アプリ)からお申込みください

【会場】 オンライン Zoom での開催です

【問い合わせ】 地域子ども家庭支援センター光が丘 ☎03-5997-7759(日祝除く9時～17時)



アプリをダウンロード↓

ねりま  
子育て  
応援

## すくすくアドバイザー

子育ての“なんでも相談”受付中です！

イヤイヤ期の付き合い方は？ 親子で過ごせる遊び場は？

トイレトレーニングってどうするの？ おひさまぴよぴよって？

ちょっと子どもを預けたいな。

妊娠中にできる出産準備は？

離乳食を食べない…

そろそろ卒乳したい。母子手帳ってどこでもらえるの？

夜泣きで困っています…。 ファミリーサポートを利用したい。

月～土曜日 9:00～17:00

電話でも窓口でも

お気軽にどうぞ！

☎03-6385-4167

## 光が丘びよびよ(一時預かり室) より



11月になり、我が家の9歳になる愛犬の散歩がずいぶんと楽になりました。先日、光が丘公園に行ってみると、  
たくさんの人でにぎわっていました。子どもの笑い声、泣き声、スポーツを楽しむ人、ギターを弾く人、それを見る  
子どもたち。大人も子どももそれぞれの時間を楽しんでいました。本格的に寒くなる前に、気持ちのいい公園散歩は  
おすすめです！ (内田)

# 光が丘ぴよぴよ (ひろば室)

日曜～土曜 9:00～17:00

0歳～3歳までのお子さんが利用できます。

地域子ども家庭支援センター光が丘分室 〒179-0072 練馬区光が丘 5-2-5-105 TEL03-3979-8101

ぴよぴよひろば室の前には四季の香公園があり、そこでドングリ拾いや落ち葉拾いを楽しんでいる子どもたちの姿が見られます。たくさん拾った後は、「みて～」とひろば室に見せに来てくれます。目をキラキラさせて、小さな手を広げ見せてくれる姿はとっても得意げな顔をして、誇らしげです。移り行く季節に体調の変化も出てくる時期です、体調管理に気をつけて秋を満喫してくださいね。(川端)



## 11月のプログラム



### ★オンラインあかちゃんタイム

11月10日(月) 10:30～11:00

申込期間 11/1～11/8

「ふれあい遊びを楽しみましょう！」

【対象】1か月～3か月のお子さんと保護者

【申込方法】「オンラインあかちゃんタイム参加希望・

参加者氏名・お子様氏名」をご記入の上、  
下記アドレスよりお申込み下さい。

([piyopiyo-h@unchusha.com](mailto:piyopiyo-h@unchusha.com))へ



### ★ふたご・みつごの会「さくらんぼ」

11月18日(火) 10:30～11:30 申込 11/11～

「ふたご・みつごの多胎児の子育てについて  
お話ししませんか？」

【対象】0歳～1歳の多胎児と保護者

(多胎児の妊婦さんも大歓迎)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

.....

オンラインでも同時開催

(11:00～11:30)

※オンライン申込は 11/1～11/14

※オンラインは QR からお申込み下さい→



### ★おやこであそぼう

11月11日(火) 10:30～11:30 申込 11/4～

「ベビーカーでお散歩」

【対象】0歳のお子さんと保護者

【集合場所】光が丘図書館前

※雨の場合は中止になります。(先着 8 組程度)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★交通ルール講座

11月12日(水) 10:30～11:30 申込 11/5～

「自転車の交通ルール」

光が丘警察署の方が、お子さんを乗せた自転車の交通ルールについてお話していただきます。

【対象】0歳～3歳のお子さんと保護者(先着 6 組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★ハローぴよぴよ

11月17日(月) 10:30～11:30 申込 11/10～

「ぴよぴよの紹介を行います！」

【対象】ひろば利用が初めてのお子さんと保護者

【申込方法】電話(03-3979-8101)

### ★おやこでつくろう

11月21日(金) ①15:00～15:15

②15:15～15:30 申込 11/14～

「赤ちゃんのおもちゃを作ろう」

【対象】0歳のお子さんと保護者(各回先着 5 組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★あかちゃんタイム

11月25日(火) ①10:00～10:40

②10:50～11:30 申込 11/18～

「親子のふれあい遊びや交流を楽しみましょう！」

【対象】①1～5か月のお子さんと保護者(先着 6 組)

②6～11か月のお子さんと保護者(先着 6 組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)



## ☆ぴよこタイム

11月13日(木) 11:00~11:15  
15:30~15:45

手遊びやふれあい遊びなど、みんなで一緒に楽しみましょう。※申込不要

## ☆わくわく絵本の会



11月26日(水) 11:00~11:20

「わくわく絵本の会」の皆さんによる読み聞かせの時間です。※申込不要

## ☆KAPLAであそぼう

11月15日(土) 10:30~11:30  
11月16日(日) 10:30~11:30



KAPLA(フランス生まれの木の板)の感触を楽しみながら、親子で一緒にあそびましょう。※申込不要

## おねがい



お子様の衛生のため、大人の方は年間を通して靴下着用にご協力ください。

※プログラムは変更になる場合があります。

- ◇身体測定も個別に実施します。
- ◇お子さんの誕生月には、誕生カードをお渡しします。スタッフにお声掛けください。



●練馬区立子ども家庭支援センター公式 X(旧Twitter)

子ども家庭支援センターや子育てのひろばぴよぴよのイベント情報などをポストします。フォローをお願いします。

[http://x.com/nerima\\_kodomo](http://x.com/nerima_kodomo)



# 11月



| 日         | 月                            | 火                   | 水                  | 木                | 金                   | 土         |
|-----------|------------------------------|---------------------|--------------------|------------------|---------------------|-----------|
|           |                              |                     |                    |                  |                     | 1         |
| 2         | 3                            | 4                   | 5                  | 6                | 7                   | 8         |
| 9         | 10<br>★オンライン<br>あかちゃん<br>タイム | 11<br>★おやこで<br>あそぼう | 12<br>★交通<br>ルール講座 | 13<br>ぴよこ<br>タイム | 14                  | 15<br>カプラ |
| 16<br>カプラ | 17<br>★ハロー<br>ぴよぴよ           | 18<br>★ふたご<br>みつごの会 | 19                 | 20               | 21<br>★おやこで<br>つくろう | 22        |
| 23        | 24                           | 25<br>★あかちゃん<br>タイム | 26<br>わくわく絵<br>本の会 | 27               | 28                  | 29        |
| 30        |                              |                     |                    |                  |                     |           |

★マークは事前予約が必要です。ご確認ください。