

2026  
6月号



社会福祉法人雲柱社 祖師谷保育園

おひさまひろば

〒157-0065 世田谷区  
上祖師谷3-20-17  
☎03-3326-1131

☑ohisamahiroba@unchusha.com

プログラム  
5/27(水)  
予約開始

おひさまひろば  
ほっとステイの  
お問合せはこちらへ  
070-2472-3884  
【9:30~16:00】

新年度が始まり、新しい生活のリズムにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。保護者の皆さまも、忙しい毎日の中で「ほっと一息つける時間」を大切にされていることと思います。私自身、最近毎週楽しみにしている時間があります。それはNHKの大河ドラマ『豊臣兄弟』を観ることです。今まで大河ドラマを観たことがなかったのですが、土曜日の再放送をきっかけに面白さに引き込まれ、サブスクに入り、第1話から見始めるほど夢中になっています。朝の連続テレビ小説は観たことがありましたが、まさか自分が大河ドラマにはまるとは思ってもいませんでした。「年齢のせいでしょうか」と苦笑しつつも、毎週の楽しみができたことを嬉しく感じています。俳優の皆さんの演技や先の展開が気になり、日曜日の夜が待ち遠しい時間になっています。日々の生活では、仕事や家事、子育てに追われ、自分の時間を持つことが難しいものですが、「楽しみだな」と思える時間があることで、また頑張ろうという気持ちが湧いてきます。園での子どもたちの姿を見ている、「楽しい」という気持ちが成長を支える大きな力になっているのを感じます。大人にとっても、「自分が楽しめる時間」を大切にすることは、とても大事なことなのかもしれません。忙しい毎日の中でも、保護者の皆さまにもそれぞれの「ちょっとした楽しみ」を見つけていただけたらと思います。これから梅雨の時期となりますが、園でもひろばでも子どもたちが安心して楽しく過ごせるよう努めてまいります。今月もどうぞよろしくお願いいたします。 園長 秋池孝紀

6月の  
予定

\\ひろばの利用(白色枠)は、予約不要です! // (色つき枠は要予約です。)

【プログラム】上段:午前のプログラム、下段:午後のプログラム。 枠は予約が必要で、原則プログラム参加の方の優先利用となります。予約開始は5/29(金)9:30~です。 枠は外の活動です。

【開所時間】 10:00~12:30、13:30~16:00 ※12:30~13:30は消毒等のため閉室

※以下HPの利用案内もご覧ください! 妊婦さんやパパもお待ちしております!

URL:<https://fukushi.unchusha.com/soshigaya/ohisama/>

※保育園の園児と担任がひろばに遊びに来ることがあります。園の様子など聞いてみてくださいね!



急な予定変更は  
Instagramで  
発信します

月	火	水	木	金	土	日
1 ほのぼの会	2 親子リトミック	3	4 ゴミ収集車見学	5	6 お休み	7 お休み
6/1から 6/16~30の ほっとステイ 申込開始				妊婦さん& ねんね赤ちゃんTime (身体測定)		
8	9	10 公園で遊ぼう @バンダ公園 ※お部屋子育て相談	11 離乳食講座 (前中期) ★参照	12 こどもまつり @ホール	13 お休み	14 ぱる児童館 すくすく メッセ ひろば お休み
15 ほのぼの会	16 水遊び @駐車場	17	18 コーディネーターさん 子育て相談	19	20 お休み	21 お休み
6/15から 7/1~15の ほっとステイ 申込開始						
22	23 座談会 テーマ:幼稚園と幼活 (先輩ママを囲んで)	24 離乳食講座 (後・完了期) ★参照	25 妊婦さん& ねんね赤ちゃんTime	26	27 みんなの 音楽ひろば	28 お休み
				聡美先生の ストレッチ講座		
29 6月お誕生イベント (ハーフバースデーも) (バースデーアルバム) ※午前枠/午後枠 選べます	30 ちょこっと「ぱる」 ※お部屋:通常開所	ちょこっと「ぱる」 (6/30(火)) おひさまひろばスタッフが ぱる児童館の子育てひろ ば(10:30~)にちょこっと 伺っています!	今月の制作 遊びにいらした時に作れます。 (イベント時、 ランチタイム 除く)	ほのぼの会 (6/1・15(月)) ほのぼの会は地域のおば あちゃんがひろばに遊びに 来て くれます。	離乳食講座 講座の時間帯は、予 約の方のみのご利用 となります!	

おひさまひろば

おひさまひろばは、祖師谷保育園の中にあるおでかけひろばで、子育て中の親子(未就学児親子)が気軽に立ち寄って、一緒に遊んだり情報交換をしたりゆったりと過ごすためのつどいの場です。初めの一歩はドキドキするかもしれませんが、お子さんと一緒に是非遊びに来てみてくださいね。お待ちしております!

ほっとステイ (一時預かり)

ひろば内で一時預かりを行っています。美容院に行きたい、自分の時間が欲しい!等理由に関わらずご利用できます。(利用の際、登録要)  
対象: 4か月~入園前まで  
時間: 10時~15時の間で最大4時間  
料金: 保護者負担なし(2026年4月から変更になりました!)



おまつりを  
楽しむ

6月2日(火) 10:55~11:20

### 親子リトミック (対象: 概ね1歳半以上の親子)

保育園のホールで、音楽講師による親子リトミックを企画しました。音楽に合わせて、親子で触れ合いましょう!

要予約

体験する

6月4日(木) 10:00~11:00の間に駐車場に來ます!

### ゴミ収集車 見学会~カティくんがくるよ~

中の見える清掃車(体験学習用ごみ収集車「カティ」)が保育園の駐車場に來ます。働く車好きな方必見!

予約不要

つながる

6月12日(金) 9:30~11:00 @ホール (ご都合のよい時間にお越しください。)

### こどもまつり

保育園の夏祭りを一緒に楽しみましょう!金魚すくいごっこ、わなげ遊び、お面やさんやうちわコーナーがあります。

要予約

6月14日(日) 10:00~13:00

### すくすくメッセ@上祖師谷ぱる児童館

今年は各児童館で「すくすくメッセ」開催!おひさまひろばは、ぱる児童館に制作コーナーを出します!遊びに来てね♪

予約不要

遊ぶ

6月10日(水) 10:15~11:15

### 公園で遊ぼう @上祖師谷パンダ公園 (上祖師谷3-4-7)

梅雨のなか鬱陶しい日もありますが、真夏になる前に一緒に公園で遊びましょう!シートやおもちゃも持って行くので小さいお友達も外遊びの第一歩にいかがですか?

雨天中止

予約不要

つながる

6月16日(火) 10:15~11:15

### 駐車場で水遊び (対象: お座りができるお子様以上)

エントランスの桜の木の下でパシャパシャ水遊びをしましょう!寒天での感触遊びや色水遊びもお楽しみに!  
【水遊び持ち物】汚れてもよい服とサンダル(親子とも)、帽子、タオル、飲み物、虫よけ、日焼け止め、水遊びオムツ

猛暑中止

雨天中止

要予約

学ぶ  
相談する

前期・中期6月11日(木)/後期・完了期6月24日(水) 11:00~12:00

### 離乳食講座&試食

「食」のことは悩みがいっぱい。当園の離乳食を、お子様に食べていただきながら、お子様の「食べる力」を栄養士と一緒に考えます。当日までに食材をお試し下さい。詳細は裏面<次頁>をご確認ください。

要予約

つながる

6月23日(火) 10:15~11:15

### 座談会 (テーマ: 幼稚園と幼活)

「幼稚園どんなポイントで探した?」「決め手は?」近隣の幼稚園ママを囲んでおしゃべりしましょう。

要予約

作る

6月5日(金) 13:30~14:30 / 25日(木)10:15~11:15

(14:00~身体測定できます) (小さい制作あります)

### 妊婦さん&ねんね赤ちゃんTime

これから出産を迎える妊婦さん、歩く前くらいまでのお子さんを持つママ、出産や赤ちゃんのいる生活についてお喋りしましょう。ご希望の方は、手形足型制作もできます!時間や出入りは自由ですのでお気軽に!

予約不要

つながる

6月29日(月) 午前枠10:00~/午後枠14:00~選べます

### お誕生イベント ~うちのこにうまれてくれてありがとうアルバムを作ろう~

6月お誕生日の方集まれ!「生まれてくれてありがとう」の気持ちを語り合いバースデー記念ミニアルバムを作りましょう!最後にお誕生会もします。お誕生日月でない方も是非一緒に祝いしてくださいね!

12月生まれの方のバースデーの方も、一緒に祝いできればと思います。是非お越しください!

※お誕生日でない方も一緒に祝いしてくれたら嬉しいです!(予約不要)

要予約



ととのう

6月26日(金) 14:15~15:15

### 聡美先生の ママが笑顔になる ゆるめて整う ストレッチ講座

「肩こりや腰の重さがツライ」「呼吸が浅く、気持ちが落ち着かない」「いつも自分のケアが後回し...」「赤ちゃんがいても頑張らずにできるセルフケアある?」こんなお悩みのある、産後のママたち向けに、ひろばの利用者でもある聡美さんが、ゆるめて整うストレッチ講座を企画してくれました!理学療法士、予防医学士でもある聡美さんと一緒に、赤ちゃんとのふれあい遊びをしながら無理なくセルフケアしましょう!

\*持ち物:タオル、のみもの \*対象:0歳~1歳を迎えるくらいまでの親子

要予約

つながる

音楽を  
楽しむ

6月27日(土) 10:30~11:20 音楽ひろば →予約は右下のQRコードから

(ご希望の方は10:00~10:30 ひろばで楽器(鈴)作りもできます! →予約はひろばへ

### せたがや音遊楽さん&おひさまひろばコラボ企画 みんなの音楽ひろば

おひさまひろばと一緒に楽器(鈴)を作って、音楽ひろばに参加しよう!  
音楽ひろばでは、「お弁当箱のうた」「八百屋のお店」「アイスクリーム」など「美味しい」をテーマに一緒に歌ったりリズム遊びをしたりします!チラシは次頁をご覧ください!

\*音楽ひろば参加費→大人500円、子ども無料 \*楽器作り材料費→100円

要予約

つながる



# 離乳食試食会 献立と主な食材

\* ご参加の期の食材をお試しの上お越しください。  
\* 持ち物: (必要な方のみ) お食事エプロン、手拭き、お茶をご準備ください。



	期	日にち	メニュー	主な食材	費用
離乳食	前期食	6/11 (木)	おかゆ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	米 かぼちゃ ブロッコリー	100円
	中期食		おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 まだら・ブロッコリー・人参 かぼちゃ さつまいも	100円
	後期食	6/24 (水)	おかゆ 豆腐バーグ ほうれん草和え 味噌汁 スティックきゅうり	米 鶏ももひき肉・絹豆腐・玉葱・塩・なたね油 ほうれん草・人参 トマト きゅうり	200円
	完了期食		軟飯 肉団子のあんかけ ほうれん草サラダ 味噌汁・スティックきゅうり	米 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 ほうれん草・人参 トマト・きゅうり	250円

## おひさま

# おひさまひろば Instagram 登録してね!

猛暑や雨天予報時、  
プログラム変の予定  
変更などインスタから  
連絡します。

ひろばのプログラムの紹介、  
ほっとステイの空き状況の発信、  
プログラムの急な変更の連絡や  
日常の様子を発信していきたいと  
思っています。  
是非登録してくださいね!



@OHISAMAHIROBA\_SOSHIGAYAOIKUEN

おひさま  
ひろば

## 6/27 (土) 音楽ひろばの紹介

せたがや音楽楽主催  
みんなの

# 音楽ひろば

6.27 (土) 10:30~11:20

料金 小学生以下無料、大人500円

会場 祖師谷保育園ホール

今回の音楽ひろばはコラボスペシャル! 小学生以下無料です!

「お弁当箱のうた」「八百屋のお店」「アイスクリーム」など  
美味しい! をテーマに歌ったり、リズム遊びをします!

### おひさまひろばとコラボ!

みんなで鈴を作って音楽ひろばに参加しよう!

<<10:00~10:30 未就学児対象、材料費100円>>

祖師谷保育園内にあるおひさまひろばで行います。

申し込みはおひさまひろばへ TEL 070-2472-3884

### 子ども食堂T-labさんとコラボ!

音楽を楽しんだ後は、cafe T-labさんの人気のカレーは  
いかがでしょうか?

<<11:30~ 子ども無料、大人400円 10組まで>>

コンサート参加の方で、子ども食堂に参加希望の方は

申し込みの際に参加人数を教えてください!

音楽ひろばの  
お申し込みは  
コチラ↓



今年のゴールデンウィーク、ついに我が家の末っ子(現年長)がランドセルを買いました!

選んだのは、4年前に長男と次男が選んだのと同じお店の色も形も全く同じモデル。ずっとお兄ちゃんたちの背中を追いかけてきた三男にとっては、念願の「お揃い」です。ピカピカのランドセルを背負ってニコニコの姿を見て、「ああ、ついにこの子も小学生になるのか…」と嬉しい反面、なんだか寂しさがこみあげました。振り返ってみれば、ついこの前まで我が家の夜は、「戦場」そのものでした。帰宅した瞬間から、汗と砂まみれの服を脱がせて洗濯機へ放り込み、三人を一気にお風呂へ投入! 狭い湯船の中はいつも芋洗いで、石鹸もシャンプーも全て垂れ流し状態。「ほら、早くパンツ履いて!」「湯冷めするよ!」と毎日必死で晩ご飯とお風呂のミッションをこなしていました。自分の髪を乾かす暇なんてなくて、いつも半乾き。あの頃の私は、ただひたすらに「早く手が離れて、ゆっくり一人の時間が欲しい!」と神様にお願いしていました。それが、上の子たちが小学4年生になったあたりから、急に変化がやってきました。ある日「今日からおれたちでお風呂入るわ」と、突然言い出したのです。あんなに欲しかったはずの自由な時間。それがいざ手に入ってみると、家中が妙に静かで、なんだか急に置いてけぼりにされたような寂しさが込み上げてきました。「あれ、私の育児、もしかしてもう終わっちゃうのかも…?」なんて、戸惑いすら感じたりしたのです。三男が年長さんになり、我が家から「園児」がいなくなるカウントダウンも始まりました。あんなに重かった抱っこのずっしりした感触も、目も手も離せなくてハラハラした危なっかしい足取りも、こうして少しずつ「思い出」に変わっていったのです。

来年の春、玄関に三つの同じランドセルが並ぶ頃、我が家はまた新しいステージに進みます。「戦場」のような日々を卒業して、これからは少しずつ自立していく息子たちの背中を、頼もしさ、ほんの少しの寂しさを抱えながら、静かに見守っていきたいと思っています。

いま、まさに嵐の中のような毎日を戦っているママたちへ。

「もう勘弁してくれ!」と叫びたくなる夜もあれば、子どもたちの成長と共にふと寂しさを感じる瞬間も、いつか必ずやってきます。だから、毎日を完璧にこなそうとしなくて大丈夫。嬉しい時も、しんどい時も、ぜひひろばに息抜きに来てください。子どもたちの成長とほんの少しの寂しさを共に笑い合いながら、今しかないこの尊い時間を、一緒に一歩ずつ歩いていきましょう。

5月のありがとう

妊婦さんと赤ちゃんたちとで  
助産師さんの発達講座を受講!  
ママたちもストレッチしたり  
一緒におんぶの練習をしたりしました

最近流行の  
ポップチューブでピタゴラ遊び♪  
大人も楽しめます!

離乳後期・完了期のお友だちと  
保育園のおやつ試食会&  
栄養士への相談会をしました!

なんだか絵になる2人

