

# 子どもと一緒に 街に出よう!

はじめてのおでかけに  
チャレンジ

子どもと初めての遠出、ドキドキしますよね。  
 近年、子育てにやさしいハード設備が整ってきています。  
 かしく情報を集めて、おでかけを楽しんでみませんか?



私は新米ママ  
4か月の娘と  
近所のお散歩が  
日課です



今日ランチどうするー?

たまには私も  
おしゃれて  
ショッピング  
したいなあ...



でも、この子と一緒にとなると...

- ミルクは...?
- オムツ替えは... どのでするの?
- ベビーカーは... ジャマにならない?
- バス or 電車 どちらで行く?
- ランチのお店は... 赤ちゃんOK?

### そのギモン 私たちが お答え します!

子育てサークル  
なないろ  
のみなさん

### おでかけの必需品

おむつ、  
おしりふき、  
ミルクの  
ほかに...

その1  
ビニール袋  
使用済のおむつ、  
汚れた服入れに。

その2  
替えの服

その3  
おもちゃ

### おでかけ前に CHECK しておこう

事前の準備が慌てないコツね。

【トイレ】  
街中のだれでもトイレを  
写真付でチェック!  
『チェック ア トイレット』

<http://www.checktoilet.com/>

【授乳やおむつ換え】  
区内の公共施設に、  
現在 69 施設あり。  
『赤ちゃんスポット』

<http://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/shussan/asobi/akachan.html>

【交通機関の乗り換え】  
駅・ターミナルのバリアフ  
リー情報、経路検索サイト。  
『らくらくおでかけネット』

<http://www.ecomo-rakuraku.jp/rakuraku/index/>

外出時は、デパー  
トを活用します。

調乳用のお湯  
など充実して  
ますよ。

### こんなときはどうするの?

大変! うちで服が  
よごれちゃった...!



だれでもトイレにある「オス  
トメイト用汚物流し」。本来  
は人工肛門や人工  
膀胱を持つ方のた  
めの設備ですが、  
シャワーや石けん  
がついているところ  
は汚れた衣服  
も洗えますよ。



みんなが気持ちよく設備を使えるた  
めに、正しい使い方を知り、まわり  
の状況を見ながら利用しましょう!

電車の中で泣き出し  
たら、どうしよう...



お気に入りの  
おもちゃ  
は忘れずに。最近  
は知育アプリで遊ば  
せるお母さんも。歩  
き回る年齢には、子  
ども用リュックに  
絵本やシールを入  
れると good! あや  
とりもおすすめで  
す。



## 子育てらくらくお出かけノウハウ集 (おむつ交換・トイレ編)

子育てサークル・子育て環境を考える なないろ

「妊娠中や子どもを連れての外出を経験すると『段差や傾斜が多くて不便』『街に椅子がもつとあれば』と思いますよね。その気持ちは障がい者や高齢者にも当てはまること。だからノウハウ集には障がい者の意見も入れています。子育ての視点から街をもっと変えていきたいですね」と、代表の植田瑞昌さん。現在、第2弾「乗り物編」を作成中です。

### event

「のりもの(電車・バス)に関するおしゃべり会」  
 日時: 10月28日(火) 10:00 ~ 12:00  
 場所: 光が丘地区区民館  
 【問い合わせ】nanairo-77@hotmail.co.jp  
 (参加無料・保育付)

ノウハウ集(おむつ交換・トイレ編)は練馬区内の児童館/出張所/保健所/にこにこ/ぴよぴよ等にて配架中。



## ホッとひと息 ハッピーひろば

石神井公園駅から徒歩で、中庭のある軒下を利用して月に4、5回開かれる子育てひろば「ハッピーひろば」では、低額でおやつカフェやじいじの読み聞かせが楽しめます。「自分の体験からママを助けたい」と仲間が集まり運営を始め、地域ぐるみの子育ての場になっています。

「ハッピーひろば」  
 石神井町 2-15-15 Tel: 090-5211-6231 (横谷)  
<http://ameblo.jp/happyhiroba/>



準備 OK!  
安心しておでかけに



あなたの住む街角にも、気づけばそこに、みんなにやさしいデザインがある

『ベビーカーマーク』

最近、電車の扉や車内などで「ベビーカーマーク」を見かけたことはありませんか? これまで、それぞれの公共交通機関が独自にベビーカー利用のルールを決めていたが、4月から一部例外はあるものの、ベビーカーを折りたたまずに乗車できるようにルールが統一されました。同時に、ベビーカー利用者や周辺の乗客に向けても、配慮や理解が求められています。この機会に、携帯電話使用なども含め、みんなが安全で快適に利用できる乗車マナーを身につけたいですね。

## みんなのおでかけ応援! 気になるあの店のおもてなし

### ハッピーひろばでも話題!

ハッピーひろば  
横谷さん



ひろばに来るママの間でも「プロの方が見守ってくれるのが安心」と評判のところがです。月齢別の離乳食まで提供してくるサービスは珍しいですね。



DEARKIDS  
cafe  
上石神井店の

### キッズスペース

上石神井駅南口下車徒歩4分に、子供が遊ぶ姿を見ながら大人もホッと一息つける親子カフェがあります。保護者の付き添いで利用できる乳児(1歳未満)専用のボールプール。立体遊具のある1歳〜6歳(就学前) 見対象スペースは、保護者に代わり専門スタッフが遊びのサポートをしてくれます。そのほか、おむつ交換台、補助便座、授乳室、離乳食、絵本など至れり尽くせり。たまには外でのんびりと、いかがですか?



DEARKIDS cafe  
上石神井店  
上石神井 1-25-3  
☎ 03-5848-3711  
<http://www.dearkids-k.com/>

練馬まちづくりセンター内ユニバーサルデザイン推進ひろばでは、様々なお客さまが「使いやすい」「利用できる」お店の工夫をご提案しています。ご相談は 03-3993-5451 までお気軽に!



ふろしきまつり

参加費無料

「ふろしき」を知っていただくためのお祭りです。ふろしきの紹介の他、バザーコーナーや喫茶店、お子さんが遊べるコーナーもありますので、ぜひみなさんで遊びに来てください。

日時: 10月5日(日) 10:00~14:00
場所: ふろしき事務所(練馬4-17-2 グリンデル豊島園102)

【問い合わせ先】
NPO・ACT 練馬ふろしき 担当: 岡山
☎ 03-3948-3390 FAX: 03-3948-3395
E-mail: actfuro@oak.ocn.ne.jp
HPアドレス: act-furoshiki.com/

認知症を理解するために ~SPSD 模擬演技~

ふろしき主催の地域の方々と交流の場です。今回は認知症の理解を深めるための内容となっています。みなさま、お誘い合わせの上ぜひお越しください。

日時: 11月16日(日) 13:00~15:30
場所: 練馬区立区民・産業プラザ Coconeri 3階 研修室2(練馬1-17-1)

講師: ACT 認知症模擬演技者
定員: 40名
参加費: 300円(茶菓子代)
申込締切: 10月15日まで

【申込み先・問い合わせ先】
NPO・ACT 練馬ふろしき 担当: 岡山・佐藤・鈴木
☎ 03-3948-3390 FAX: 03-3948-3395
E-mail: actfuro@oak.ocn.ne.jp
HPアドレス: act-furoshiki.com/

プレママ&ママのクリスマスランチ (乳幼児一時預かり)

いつも頑張っている『プレママ&ママ』。そんな自分へのプレゼントに <ぷち> リッチなランチはいかがですか?是非この機会に、のんびりすごしてみませんか?

日時: 12月12日(金) 11:30~14:00
場所: 【プレママ&ママ食事場所】
ホテルカデンツァ 1階ルミエール(練馬区高松5-8)
【ベビー&キッズ保育場所】
光が丘ドーム(練馬区高松5-8 ホテルカデンツァ隣)
定員: 20名[先着順]
参加費: 1,850円(ルミエールランチバイキング)
1,500円(保育料)

【申込み先・問い合わせ先】
NPO法人保育サービスぽてと
☎ 03-5848-2239 担当: 佐藤
E-mail: info@potato.or.jp
HPアドレス: http://www.potato.or.jp/



~おしゃべりの場~ 『手話るカフェ』開催

みんなで手話を交えながらおしゃべりしませんか(^\_^) 手話に興味のある方、デフママ(きこえないママ)の参加大歓迎! ※飲み物は各自ご持参ください。会場内での食事はできません。



日時: 原則第2・第4月曜日の10:00~12:00 [11:50~片づけ]
10月6日(月)・20日(月) / 11月10日(月)・17日(月) / 12月8日(月)
場所: 未来こどもランド~すまいる石神井~1階ホール(石神井町3-27-14)

参加費: 100円(サロン活動維持費)
【主催・問い合わせ先】
手話るサロン ~手話る子育て交流会~
E-mail: shuwarusalon@yahoo.co.jp
HPアドレス: http://ameblo.jp/shuwarusalon/
<<練馬区福祉のまちづくりリポートナーシップ区民活動支援事業助成事業>>

開催日時など詳細は必ずブログをご確認ください。

おまつりひろば 2014

参加費無料

共同保育所ごたごた荘の保護者、職員、そして地域で活動しているさまざまな団体の方と一緒に「おまつりひろば 2014」を開催します。当日は、子どもも大人も一緒に楽しめる催しを準備してみなさまのお越しをお待ちしております。



■ 地元のお店も多数出店(地場野菜・惣菜・パン・お菓子など)
■ 子どもが遊べるコーナー(スタンブラリー・工作・紙芝居など)
日時: 10月12日(日)10:00~14:00 [雨天時10月13日(月・祝)]
場所: こぶし広場(東大泉7-26)

【問い合わせ先】
NPO法人ごたごた荘 担当: 根本
☎/FAX: 03-3867-2021
E-mail: pippi@gotagotosoh.net
HPアドレス: http://www.gotagotosoh.net/
おまつりひろば専用ブログ http://omatsurihiroba.sblo.jp/

「感謝のつどい」 ~一步の会発足20周年企画コンサート~

演歌をアカペラ(無伴奏)で歌うジェントルマンの男性5人グループ「エンカペラG」の幅広いレパートリーをお楽しみください。

日時: 11月9日(日) 14:30~16:30
場所: 光が丘区民センター2階集会室(光が丘2-9-6)
出演: エンカペラG
申込: 電話[要予約]

参加費無料

【申込み先・問い合わせ先】
NPO法人点訳・音声訳集団 一步の会
☎ 03-3577-5666

練馬区民生児童委員混声合唱団『Wohl』 東日本大震災復興応援チャリティーコンサート



申込不要 参加費無料

■ 演目
故郷の四季
花は咲く(ほか)

【問い合わせ先】
練馬区福祉部経営課地域福祉係 ☎ 03-5984-2716 FAX: 03-5984-1214 E-mail: TIIFUKUSHI02@city.nerima.tokyo.jp

練馬区民生児童委員の有志による混声合唱団Wohl(ヴォール)が、民生児童委員の活動を幅広く理解していただくこと、また、東日本大震災復興応援のためにチャリティーコンサートを行います。多くのみなさまのご来場をお待ちしております。

日時: 11月23日(日) 19:00~20:15 [開場 18:40]
場所: 練馬文化センター小ホール(練馬1-17-37)
定員: 550名

つくりっこの家 秋の感謝セール

障害のあるなしにかかわらず、人と人が出会い、働くことを通してともに生きる関係を地域に広げようとしています。当日は、リサイクルショップの洋服、着物、食器、雑貨などの半額セールを行うほか、地元農園で採れた新鮮野菜も販売します。ぜひお越しください。



日時: 10月4日(土) 10:00~13:00 [雨天時10月11日(土)]
場所: リサイクルショップつくりっこの家&ごぐれの森緑地(大泉学園町4-1-7)
※大泉学園駅より西武バス「住宅前」下車徒歩5分

【問い合わせ先】
つくりっこの家クラブハウス 担当: 金井
☎ 03-5387-2477 FAX: 03-5387-2478
E-mail: tukurikko@mx2.ttcn.ne.jp
HPアドレス: http://www2.ttcn.ne.jp/~tukurikko/

第7回認知症フォーラム 認知症在宅医療の最前線! ~本人・家族の日常生活を支えるカルテ~

慢性疾患の悪化や骨折等の緊急事態で入院、病気は治ったが認知症が進み在宅生活が困難な状態に...。そのような事態を避けるカギを在宅(総合)医療の専門家から伺います。社会資源に関する情報や、介護のヒントを得ることができる交流ひろばもあります。

■ 一部 講演
新田國夫 先生(全国在宅療養支援診療所連絡会会長)
■ 二部 情報ひろば
介護家族会・高齢者相談センター(まちの在宅療養相談)
練馬区社会福祉協議会など

参加費無料 要約筆記有

日時: 11月8日(土) 13:30~16:00
場所: 練馬区役所地下多目的会議室(豊玉北6-12-1)
定員: 150名

【問い合わせ先】
練馬区福祉部高齢社会対策課 認知症対策係
☎ 03-5984-4597

第2回しあわせのまちづくりフォトコンテスト あなたの大切なヒトの幸せな瞬間をお送りください



お年寄りや障害のあるヒト、小さな子どもと子を慈しむヒト、あなたの大切なヒト、まちなかで何かをしているとき、なにげなくふっと見せる幸せな表情。そんな表情や幸せを引き出したまちの瞬間を、カメラにおさめてください。

テーマ: ねりまのまちで“幸せ”みつけた
申込締切: 11月28日(金) [当日消印有効]
■ 賞 しあわせのまちづくり大賞 1名
大切なヒトのしあわせ賞 1名
ステキなまちのしあわせ賞 1名

受賞者には、ねりコレ『時代ハム』を含めたギフトセットをプレゼント

【応募票(ダウンロード)】
HPアドレス: http://nerimachi.jp/news/ud\_photo.php
※応募票用紙は、福祉部経営課、まちづくりセンターなどでも配布しています。
【問い合わせ先】
練馬区環境まちづくり公社 練馬まちづくりセンター
☎ 03-3993-5451 FAX: 03-3993-8070
E-mail: machi@nerimachi.jp 担当: 佐藤・飯田
【主催】
練馬区福祉部経営課 ひと・まちづくり推進係

地域のたまり場 相談情報ひろば

「気軽に立ち寄れて、ちょっとした相談もできる場所があったらいいなあ」という区民の声から生まれた相談情報ひろばは、現在区内に11か所あります。

Map of Nerima ward showing 11 consultation points with addresses and phone numbers.

Details for consultation points 3, 4, 5, and 6, including location, time, and contact info.

Details for consultation points 7, 8, and 9, including location, time, and contact info.

Details for consultation points 10 and 11, including location, time, and contact info.