

びよびよかわらばん 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 (光が丘びよびよ 一時預かり室)

37日間にわたる長雨が終わり、急に気温も下がって、ぐっと秋らしくなってきました。さわやかな日が増えてきましたが、これからは空気の乾燥も気になる季節です。報道などで目にされた方もいらっしゃると思いますが、今年はインフルエンザの流行が例年よりも2か月ほど早まっており、練馬区でも注意報レベルに達しています。インフルエンザの予防接種は任意ですが、練馬区では、生後6か月から高校3年生相当の年齢の方を対象に、接種費用の助成を行っています。接種を検討されている方は、区のホームページで対象者や助成内容などの詳細をご確認ください。(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4日(水)・18日(水)
10:00~15:00

*18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5日(土) 10:30~11:00

区内の産前産後の子育て支援サービスと
光が丘びよびよひろば室のご紹介をします!

[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。

[問い合わせ] ☎03-6385-4167 (日祝除く 9:00~17:00)



11月4日(水)開催 のびのびひろば ミニ座談会

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)

のびのびひろば開催時間中の10:30~
1時間程度を予定しています

*講座終了後、林田先生に個別相談も可能です

※予約制ではありません。参加希望者は当日職員にお声がけください



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?
おひさまびよびよを運営している 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24日(火) 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)

[集合] 光が丘公園 いちょう並木通りの休憩所③(東屋) ※雨天中止となります

[申込] 11/4(水) ~ 地域子ども家庭支援センター光が丘の窓口か電話

☎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 ～○○って他のパパはどうしてる？～

「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おります！

【日時】 11月28日(土) 10:30～11:30

【対象】 0歳～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】 11/7(土) ～ 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

【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9:00～17:00)



北保健相談所とのコラボ講座



ワクワク♪ドキドキ♡ はじめての離乳食

離乳食はいつから始めたらいい？あると便利なグッズは？
なるべくラク～に作る方法を教えて！などなど
まだ始めてないけど不安…。始めたけどこれでいいの？
ママ、パパのなぜ？に管理栄養士がお答えします！



【日時】 12月7日(月)10:00～11:00 (オンライン Zoom での開催です)

【内容】 離乳食開始前から中期への移行までのポイントと実演デモ

【対象】 生後7か月までのお子さんと保護者(妊婦さんも大歓迎！) 先着10組

【申込】 11/16(月) 9:00 ～ 12/5(土) 17:00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

【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9:00～17:00)



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。 離乳食を食べない…

妊娠中にできる出産準備は？

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。

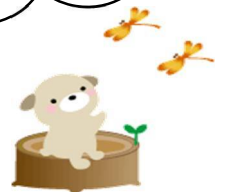
月～土曜日 9:00～17:00

電話でも窓口でも

お気軽にどうぞ！

☎03-6385-4167

光が丘ぴよぴよ(一時預かり室) より



日中のぽかぽかとしたおひさまが温かく感じられるほど、朝晩が冷え込むようになってきました。最近、子どもたちのお食事を介助していると「これ大好きなの。」と嬉しそうにマスカットやスイートポテトを指さしする子もいて、お弁当箱のなかにも秋の訪れを感じます。子どもたちと季節の移り変わりを感じながら、遊びにも取り入れて楽しんでいきたいと思ひます。(高木)

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

★オンラインあかちゃんタイム

11月5日(木) 10:30～11:00

申込期間 10/26～11/3

「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ください。

(piyopiyo-h@unchusha.com)へ



★ハローぴよぴよ

11月6日(金) 14:30～15:30 申込 10/30～

「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)



★ふたご・みつごの会「さくらんぼ」

11月12日(木) 10:30～11:30 申込 10/29～

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 10/22～11/11

(<https://forms.gle/Vox18s1T3fDSZtiY9>)



★自転車交通ルール講座

11月17日(火) 10:30～11:30 申込 11/10～

「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)

11月のプログラム



★あかちゃんタイム

「親子の触れ合い遊びや交流を楽しみましょう」

11月19日(木) 10:30～11:15 申込 11/12～

【対象】0歳のお子さんと保護者(先着6組)

12月5日(土) 10:30～11:30 申込 11/27～

12月開催はプレパパ・ママと一緒に交流します。

【対象】0歳のお子さんと保護者(先着5組)

【申込方法】ひろば受付か電話 (03-3979-8101)

★おやこでつくろう

11月20日(金) 14:30～15:00 申込 11/13～

「あかちゃんおもちゃをつくろう」

【対象】0歳のお子さんと保護者(先着12組)

12月1日(火) 10:30～11:00 申込 11/24～

「クリスマスバッグをつくろう」

【対象】1歳以上のお子さんと保護者(先着20組)

【申込方法】ひろば受付か電話 (03-3979-8101)

★おやこであそぼう

11月27日(金) 10:30～11:30 申込 11/20～

「ベビーカーで公園をおさんぽしよう！」

【対象】0歳のお子さんと保護者(6組程度)

【集合場所】光が丘図書館前 ※雨天中止

【申込方法】ひろば受付か電話 (03-3979-8101)

★看護師さんのアドバイス

11月30日(月) 10:30～11:30 申込 11/16～

区立保育園の看護師さんが、冬のスキンケアについてお話ししていただきます。(先着6組)

【申込方法】ひろば受付か電話 (03-3979-8101)

※事前に質問があればお申込み時におしらせください。

☆わくわく絵本の会

11月25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



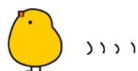
☆KAPLA であそぼう

11月29日(日) 10:30~11:30

12月 6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

☆ぴよっこタイム



11月26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

おわがい



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。

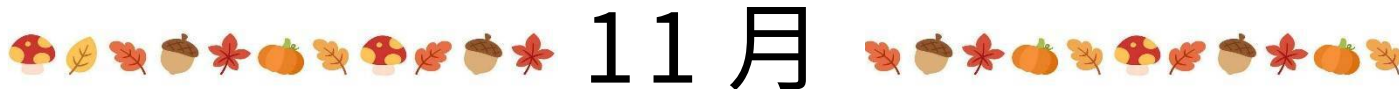
●練馬区立子ども家庭支援センター公式 X (旧 Twitter)
子ども家庭支援センターや子育てのひろばびよびよの
イベント情報などをポストします。フォローをお願いします。

http://x.com/nerima_kodomo



◇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。



11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ★オンライン あかちゃんタイム	6 ★ハロー びよびよ	7
8	9	10	11	12 ★ふたご・ みつごの会	13	14
15	16	17 ★自転車交通 ルール講座	18	19 ★あかちゃん タイム	20 ★おやこで つくろう	21
22	23	24	25 わくわく 絵本の会	26 ぴよっこ タイム	27 ★おやこで あそぼう	28
29 KAPLA であそぼう	30 ★看護師さん のアドバイス	★マークは事前予約が必要です。				