

## ぴよぴよかわらばん 4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)

新しい年度となります。誰もが、それぞれの場所でそれぞれのスタートがあるかと思えます。すすくアドバイザーに限らず、ひろばや一時預かりにおいてもわからないことや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。練馬区も新年度から子育て支援の充実をさらに図り、様々な施策が充実します。かわらばんでもお知らせしますが、区報やX(旧ツイッター)、子育て応援アプリなどでも発信されますので、ご覧いただければと思います。ぜひチェックしてみてください。(所長 新澤拓治)

### 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



4月1日(水)・15日(水)  
10:00~15:00



\*15日(水)は、こども発達支援センターの相談員が在籍しています。対応時間についてはお問い合わせください。

\*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

4月23日(木) 14:00~14:30



区内の産前産後の子育て支援サービスをご紹介します。

【場所】オンライン Zoom

【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。

すすくアドバイザーは、あそび場情報や子育ての“なんでも相談”を受け付けています。

【問い合わせ】 ☎03-6385-4167(日祝除く9:00~17:00)



### 第一子の赤ちゃんとお母さんのための 赤ちゃんとお母さんと創るわたしの家族 ~はじめの一步~ FS プログラム

【日時】 4月17日(金)、24日(金)、5月8日(金)、15日(金) 各回13:30~15:00 4回連続講座です!

【内容】 \*はじめまして赤ちゃん、そして私たち \*私たち家族と生活  
\*赤ちゃんのことをもっと知ろう! \*家族のこれから

上記をテーマにテキストを使用したり、日々の育児やお母さん自身やパートナーのことなど、お母さん同士で毎回お話しするプログラムです

【対象】 練馬区にお住まいの2~5か月くらいまでの赤ちゃん(第一子)とお母さん  
(およそ2025年11月16日~2026年2月17日生まれのお子さん)

【定員】 先着6組(母子同室でのプログラムです)

【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)

【申込】 2026年3月9日(月)9:00 ~ 4月9日(木)17:00までに電話か窓口でお申込みください  
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)



### 光が丘ぴよぴよ(一時預かり室) より



暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気になりましたね。春は、進級や、生活が変わる方も多い季節ですね。それぞれの一步がウマくいきますように願っております! 一時預かり室は満6か月から未就学のお子さんまでご利用できる施設となっています。子どもたちにとって安心できる身近な大人でいられるよう、今年度も、子どもたちが「楽しかった!」と思える一日になるようにワクワクする保育を考えていきたいと思えます! たくさんのお子もたちや保護者のみなさんとお会いできる日を楽しみにしております。(小杉)

# ～令和8年度 地域子ども家庭支援センター光が丘 年間プログラム～

○のびのびひろば(申込不要)  
 内容: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、相談もできます  
 開催:毎月2回 水曜10:00～15:00

○パパ講座(保育付)  
 内容:現役子育て中の“ねりパパ”との座談会  
 対象:0～3歳くらいまでのお子さんとお父さん  
 2026年7月11日(土)10:30～11:30  
 2026年11月28日(土)10:30～11:30

○プチ説明会  
 内容:練馬区の子育て支援サービスの紹介  
 対象:プレママ\*プレパパ  
 オンライン開催:4/23、8/27、1/28 木曜日  
 対面開催:6/13、12/5、3/6 土曜日

○赤ちゃんのスキンケア講座  
 内容:赤ちゃんのスキンケアについて  
 対象:0～1歳のお子さんの保護者  
 2026年9月 開催予定

OFS プログラム 13:30～15:00  
 内容:子育てや自身のことを参加者同士お話し  
 学ぶ4回連続講座(母子同室)  
 対象:2～5か月くらいまでのお子さん(第1子)と  
 お母さん  
 2026年4/17・24、5/8・15 金曜日  
 2027年1/15・22・29、2/5 金曜日

○オンラインマタニティ講座～出産前後のお話～  
 内容:助産師さんによる産前産後のお話  
 対象:プレママとそのパートナー  
 2026年10月 開催予定

○あおぞらひろば ベビーカー  
 内容:ベビーカーで光が丘公園を散歩  
 対象:生後6か月くらいまでのお子さんと家族  
 2026年5月26日(火) 10:30～11:30  
 2026年11月24日(火) 10:30～11:30

5/1～  
 申込み開始!

○ペアレンティングプログラム ダイジェスト版  
 内容:親と子の関係を育てるコミュニケーションを  
 学ぶプログラム  
 対象:後日お知らせ  
 2026年10月15日(木)10:00～12:00

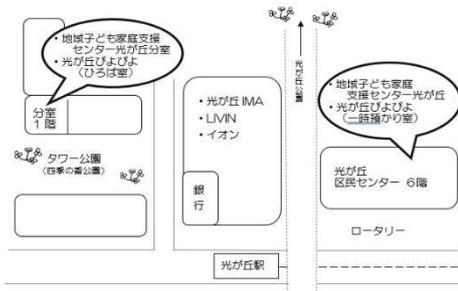
○ノーバディーズ・パーフェクト(保育付)  
 内容:「完璧な親なんていない」をキャッチフレーズ  
 に参加者同士話し合いながら自分に合った  
 子育てを学ぶ連続講座  
 対象:0～3歳までのお子さんと保護者  
 2026年6/4・11・18・25、7/2・9 木曜日

○オンライン卒乳講座  
 内容:助産師さんによる卒乳のお話  
 対象:卒乳を考えている方  
 2027年2月 開催予定

○さくらんぼ(多胎児の会)10:30～11:30  
 内容:多胎児の保護者同士の交流  
 \*対面とオンラインの同時開催  
 対象:0～1歳の多胎児の保護者  
 (多胎児の妊婦さんも大歓迎♪)  
 2026年6月12日(金)・11月12日(木)

○オンライン防災講座  
 内容:助産師さんによるお子さんのいるご家庭の  
 防災についてのお話  
 対象:乳幼児の保護者  
 2027年3月 開催予定

○北保健相談所とのオンラインコラボ講座  
 ・栄養士さんによる離乳食のお話  
 2026年7月 開催予定  
 ・保健師さんによる赤ちゃんの生活リズムのお話  
 2026年9月 開催予定  
 ・歯科衛生士さんによる歯みがきのお話  
 2026年12月 開催予定



講座は日程や時間に変更になる可能性があります。  
 詳細や申込方法等は、最新の「かわらばん」や練馬区立子ども  
 家庭支援センターの公式X(旧ツイッター)をご確認ください  
 ※開催日時が未定の講座は、開催日が決定次第お知らせします

# 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

春の草花が色とりどりに咲きほこり、ひろば室に来る道々にも香りが広がっています。

ひろばでの新しい出会いを楽しみに、私たちスタッフは皆さんのお越しをお待ちしています。

そして、子どもたちの成長を一緒に見守って行きたいと思っています。

楽しいプログラムやいろいろな講座をやっていますので、ぜひ足を運んでみてください。(川端)

## 4月のプログラム

### ★オンラインあかちゃんタイム

4月9日(木) 10:30～11:00

申込期間 4/1～4/6



「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



### ★あかちゃんタイム



4月21日(火) ①10:00～10:40

申込 4/14～

②10:50～11:30

「親子のふれあい遊びや交流を楽しみましょう！」

【対象】①1か月～5か月のお子さんと保護者 (先着6組)

②6か月～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)

### ★ハローぴよぴよ



4月13日(月) 10:30～11:30

申込 4/6～

「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】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

### ★おやこであそぼう

4月28日(火) 10:30～11:30

申込 4/21～

「お散歩を楽しもう」

【対象】1歳半以上のお子さんと保護者 (先着8組)

【申込方法】ひろば受付か電話(03-3979-8101)

※雨天の場合は中止になります。



## おねがい



### ～靴下について～

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。

### ～貸し出し玩具について～

貸し出し玩具は、借りました方が必ずスタッフまでお戻しください。

同じものを借りたい方は、スタッフにお声掛けください。



### ☆ぴよっこタイム



4月8日(水) 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



4月22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

4月18日(土) 10:30~11:30  
4月19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

### ☆おやこでつくろう

「親子の手形でこいのぼりをつくろう」

4月23日(木) 10:30~11:00

[対象]10歳~3歳のお子さんと保護者  
[申込方法]当日ひろばにて申込



\*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(旧ツイッター)

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)



## ひろばカレンダー4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 ぴよっこ タイム	9 ★オンライン あかちゃん タイム	10	11
12	13 ★ハロー ぴよぴよ	14	15	16	17	18 KAPLA
19 KAPLA	20	21 ★あかちゃん タイム	22 わくわく 絵本の会	23 おやこで つくろう	24	25
26	27	28 ★おやこで あそぼう	29	30	★マークは事前 予約が必要です	