

# 3月 上尾市つどいの広場 あそぼうよ

上尾市つどいの広場「あそぼうよ」は、生後1か月～3歳くらいまでの赤ちゃん・子どもたちが、保護者の方と一緒に集える場所。妊娠中の方もぜひ来てね！



あそぼうよのインスタです。フォローしてね！

2025年3月1日発行  
発行：認定NPO法人影の子ネットワーク  
上尾市つどいの広場「あそぼうよ」  
住所：上尾市本町2-13-8 根貝戸団地1階  
電話：048-778-5102  
(相談専用) 048-778-5103  
[http://www.sainoko.net/asobouyo/asobouyo\\_top.html](http://www.sainoko.net/asobouyo/asobouyo_top.html)

<開館時間>月～土曜日 10:00～15:00(祝祭日除く) 3/4(火)休館・3/16(日)開館

●12時～13時は、玄関スペースを開放して、持参した昼食を食べることができます。一日ゆっくり過ごせます。

●カレンダーの★マークがついているプログラムは、予約をお願いします。

【プログラムの予約開始日時】  
・2月25日(火)13時半～  
・右のメールまたは電話でお申込みください

アドレス: [asobouyo@sainoko.net](mailto:asobouyo@sainoko.net)  
電話: 048-778-5102  
受付時間: 9時～17時 (日・祝を除く月～土・第3日曜日)

予約について

みなさんと協力しあって、感染にも気をつけて、赤ちゃん・子どもたちとほっとできる場をつくりましょう。

## ご来館にあたって…

- 【持ち物】手拭き用タオル・  
ねんねの赤ちゃんはバスタオル・オムツ替えシート・水分補給のための飲み物

以下の場合にはご利用をお控えください。  
・子ども37.5度以上、大人37度以上の発熱や咳、鼻水などの風邪症状がある場合  
・発熱後、その翌日から5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでの期間  
来館したら、検温と手洗いをお願いします。

【ワンファミリースペース(要予約)】  
ひと組の親子さんで過ごせるスペースです。くわしくはブログへ

相談について 育児に関する悩み、どうしたらいいんだろうと思うこと、ちょっとしたことで遠慮なくどうぞ。  
来館・電話・メールでお受けします。  
時間: 10時～15時  
電話: 048-778-5103(相談専用)  
メール: [asobouyo@sainoko.net](mailto:asobouyo@sainoko.net)

## ようこそ赤ちゃん！ようこそママ・パパ！！

「ベビベビまむまむプログラム」  
「ベビベビとーく」と「まむまむとーく」、両方参加することで、赤ちゃんとの日々がもっと嬉しくなるヒントを発見！どちらか片方の参加もOKです。

★まむまむとーく 3/12 来館5組+Zoom  
毎月第2水曜日 13時30分～15時  
ママになってびっくりしたこと、不思議に思うことなど、みんなで聴き合えるママたちのおしゃべりの時間です。  
アドボケーター: 渡邊寛さん(影の子ネットワーク相談室担当)

★ベビベビとーく 3/31 最終月曜日 10時15分～12時 来館6組+Zoom  
赤ちゃんの表情や声、全身のおしゃべりに耳を傾けてみませんか？今のその子ならではの育ちに出会える嬉しい時間。ふれあい遊びや絵本も♪  
アドボケーター: 渡邊寛さん(影の子ネットワーク相談室担当)

★赤ちゃんの時間 3/10 来館10組+Zoom 13時30分～14時30分  
1か月の赤ちゃんから、集える時間。ふれあい遊びで、赤ちゃんがご機嫌に！

★お産のこと、話そう 3/25 来館5組+Zoom 毎月第4火曜日 13時30分～15時  
妊娠、出産、みんなどうだった？おしゃべりできて、相談できる時間です。  
協力: 大谷久美子さん(助産師・保健師)・伊藤匡子さん(助産師)

★子育てセミナー「乳幼児の歯科・小児科のかかり方」各回来館10組+Zoom  
①3/7 10時15分～12時 内容: 子どものお口の育て方と栄養  
講師: 長崎玲菜さん(歯科衛生士)・武藤舞さん(栄養士)  
②3/14 10時15分～11時45分 内容: 乳幼児の病気・家庭内の事故など小児科のかかり方を学ぶ  
講師: 中島千賀子さん(上尾中央総合病院小児科医)

★ツナガル時間 3/17 Zoomのみ13時30分～14時15分  
新年度前のいろんな気持ちを話そうの会  
手遊び・絵本・ちょこっとおしゃべりを楽しむ時間です。

カスパーシアター&ブックトーク 3/1 13時45分～14時30分  
来館+Zoom 協力: 加藤寛子さん(おひさま文庫)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
AM	🐼🐰🐻			🐼🐰🐻	🐼🐰🐻	★乳幼児の歯科の かかり方	★土曜日の ベビベビとーく	
PM	🐼🐰🐻		お休み	🐼🐰🐻	🐼🐰🐻	13:30～マルチリンガル 親子あそび	🐼🐰🐻	お休み
		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
AM	🐼🐰🐻		🐼🐰🐻	🐼🐰🐻	🐼🐰🐻	★小児科のかかり方	★サタデーべるべる	★シングルマザーズ サロン
PM	13:30～ ★赤ちゃんの時間	🐼🐰🐻	🐼🐰🐻	13:30～ ★まむまむとーく	🐼🐰🐻	13:45～ ★産後のバランスボール	🐼🐰🐻	12:30～通常開館 🐼🐰🐻
		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
AM	🐼🐰🐻 ～12:30	★ふたご座オリオン座 サロン	🐼🐰🐻	13:30～ ★産後の身体を整える トレーニング	春分の日	★子育てセミナー べるべる	★土曜日の 子育てサロン	お休み
PM	★ツナガル時間	12:30～通常開館 🐼🐰🐻				🐼🐰🐻	12:30～通常開館 🐼🐰🐻	
		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
AM	🐼🐰🐻	★マザーズ ハローワーク	🐼🐰🐻	お誕生会 10:30～ HAPPY BIRTHDAY	★子育てサロン	★春よこいこいみんな みんなおおきなあれ！	🐼🐰🐻	
PM	🐼🐰🐻	13:30～ ★お産のこと話そう		14:00～	12:30～通常開館 🐼🐰🐻	★わらべうた 13:20～Zoom ハビーマッサージ 14:00～来館	🐼🐰🐻	お休み
		31日(月)						
AM	★ベビベビとーく							
PM	🐼🐰🐻							

★マザーズハローワーク 出張相談 3/25 10時～12時 来館4組 1組25分間、就労の相談(保育あり)

野の花ルーム 保健師さんが常駐しています。計測・相談どうぞ！

★春よこいこい♪みんなみんな おおきなあれ！ in イコス上尾 3/28 10時30分～11時30分 定員50組  
場所: イコス上尾ホール 内容: 紙吹雪遊び、「ぐりとぐら」ペープサート、「はらぺこあおむし」みんなで合奏など  
ゲスト: メーブルシロップさん

🐼🐰🐻は、手遊び・絵本のハッピータイムです♪ AM:11:40頃～ PM:14:40頃～

**プログラムは、来館参加とZoomを使用したオンライン参加と、どちらもあり!**

寒い日や悪天候の日など、Zoom参加がおすすめ!



※プログラムに来館でご参加の場合は、開始 10 分前を目安にお越しください。お子さんも、場に慣れる中、ご参加できます。

**★あそべる♪学べる👶子育てセミナー「べるべる」**

**3/21** 来館6組+Zoom

毎月第3金曜日 10時15分~12時

保育士ジカちゃんの赤ちゃん・子どもに教えてもらおうとシリーズ再開第18弾!

**1月~3月のテーマ 赤ちゃん子どもの生き方に学ぶ!ココロと身体の育ち方**

**~大人の「困った!」には、子どものステキがいっぱい!?**

「べるべる」は、わが子の日々の写真やエピソードを、みんなで共有しながら、赤ちゃん・子どもを知っていくセミナーです。

第1回 1/17: 実とはとても大事な体験! ~「〇〇見知りや後追い」の核心とは?

第2回 2/21: 投げる・落とす・食べない・食べ過ぎ...etc. ~食事の「困った」を持ち寄って

第3回 3/21: イヤイヤ期の子から教えてもらう自分を大事にする生き方

今のその子らしい写真と、各テーマに関連した場面の写真を持ち寄る中で、考えていきます。

今月は「イヤイヤ期」。知ってみたら、子どもとの関係がもっと楽に、もっとうれしくなるかもしれません。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

小さなお子さんのママ・パパもぜひご参加ください!



**★「サタデーべるべる」**

**3/15** 来館6組+Zoom

今月は第3土曜日

10時15分~12時

ちょっと大きくなった子の話も聴ける! 土曜日に来やすいママパパ向けに、「サタデーべるべる」を開催します。内容は、左記と同様ですが、参加する方のお子さんの年齢を考慮して進めます。平日参加できなかった方もぜひ!

**マルチリンガル親子あそび 3/7**

※Zoomで参加したい方は事前にお声がけください

毎月第1金曜日 13時30分~14時

いろいろな国の言葉であそぼう!(ヒッポファミリークラブさん)

**★産後のバランスボール 3/14**

来館6組+Zoom

毎月第2金曜日 13時45分~14時45分

対象:産後2か月~

Gボールインストラクター: 宮川ひろこさん&徳永美穂さん

持ち物: 水分補給のための飲み物

※バランスボールは、貸し出します。

※動きやすい服装でご参加ください。



**★産後の身体を整えるトレーニング 3/19**

来館10組+Zoom

今月は第3水曜日 13時30分~14時30分

協力: 大谷久美子さん(助産師・保健師・整体師)

持ち物: 水分補給のための飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。



**★わらべうたベビーマッサージミニ講座 3/28**

毎月第4金曜日

Zoom 13時20分~13時50分 定員制限なし

来館 14時~14時30分 10組

持ち物: 赤ちゃんの下に敷くバスタオル

インストラクター: 松永紀子さん



**★シングルマザーズサロン ほっと♥ふーっと 3/16**

10時15分~12時 来館5組+Zoom

シングルで子どもといっしょに生きていくことになって、過ごす日々...自分に起きたことや、自分の気持ちを安心して話せたり、他の人の話を聴いたりしているだけでもいい。そんなサロンをシンママの皆で開いています。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

**「そうだん室 どんぐり」のご案内**

相談にいらっしゃる方のためだけの一番小さな子育てサロンの場です。子育てのこと、子どものこと、ご自身のことなど、今思うことをゆっくりお話いただけます。オンラインでも対応します。ご希望の方、随時予約を受け付けています。なお、相談はお電話でもお受けしています。

お気軽にどうぞ。

(相談電話)048-778-5103

**★「産後のお母さんの心と身体を整えるヨガ」**

講師: 加藤真由美さん

持ち物: バスタオル・水分補給のための飲み物 事前予約: 10組

※動きやすい服装でお越しください

**3/3**(★子育てサロンぼろぼろ 10:15~12:00/ 12:30~通常開館)

**3/10**(AM 通常開館 / ★赤ちゃんの時間 13:30~15:00)

**3/17**(AM 通常開館 / ★産後のヨガ 13:30~14:15)

**3/24・31**(通常開館)

来館の際の注意点や予約方法は、本町のあそぼうよと同様です。

※12時~13時は、昼食が食べられるように、飲食スペースを開放しています。

場所: 尾山台みんなの広場(上尾市瓦葺2716 尾山台郵便局隣)

毎週月曜日 10時~15時

いつも通りに遊ぶだけでもOK! 作って楽しむこともできる日です。

Zoomで参加したい方は材料をお渡ししますので事前にお知らせください。

**折り紙タイム♪**

**3/13**  
13時40分  
~14時20分

季節のリースをつくろう



**つくってあそぼ♪**

**3/3**

10時30分~11時10分

ゆらゆら紙皿シーソーをつくろう



**★五ふたご座オリオン座サロン 3/18**

(ふたご・みつご・きょうだいの子育て♪みんな集まれ♪)

毎月第3火曜日 10時15分~12時 来館4組+Zoom

ふたご・みつご・きょうだいを育てながら感じる事、みんなで聴いたり話したりしませんか。妊娠中の方も大歓迎です。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)



**★土曜日の子育てサロン 3/22**

今月は第4土曜日 10時15分~12時 来館5組+Zoom

パパもママも一緒に話せる場所。ともに子育てしたいから、それぞれ思うことを、言葉にしてみませんか?

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

**★子育てサロン 3/27**

毎月第4木曜日 10時15分~12時 来館5組+Zoom

子育てのうれしいも、たいへんも、みんなで持ち寄って、聴き合える場所。ちょっとほっとしにきませんか? 聴いているだけでも大丈夫。

アドボケーター: 渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

**お誕生会 3/26 毎月最終水曜日**

10時半頃~ / 14時頃~

3月生まれの子(3月生まれのママ・パパもOK)・お誕生日じゃない子もみんな集まれ! ミニバラバルーンと一緒にあそぼう♪手遊びや紙芝居もあるよ。パースデーフオスポットで記念撮影もどうぞ。

※お誕生会当日にプレゼントを持ち帰りたい方は、事前にご来館ください



ホームページ



ブログ更新中!



あそぼうよのインスタです。フォローしてね!