



上尾市つどいの広場

あそぼうよ

<開館時間>月～土曜日 10:00～15:00(祝祭日除く。毎週月曜日 16時まで開館) 1/6(火)休館・1/18(日)開館

好評につき、1月も毎週月曜日は、16時まで開館します。(本町のみ)

●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】

・12月25日(木)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

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)あそぼうよのインスタ
です。フォローしてね!

2026年1月1日発行
発行:認定NPO法人彩の子ネットワーク
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



みなさまと協力しあって、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→

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 1/14 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(彩の子ネットワーク相談室担当)

★ベビベビとーく

1/26

最終月曜日

10時15分～12時

来館6組+Zoom

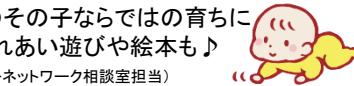
赤ちゃんの表情や声、全身のおしゃべりに耳を傾けてみませんか？今のその子ならではの育ちに出会える嬉しい時間。ふれあい遊びや絵本も♪
アドボケーター:渡邊寛さん(彩の子ネットワーク相談室担当)

土曜日も楽しいよ！

★土曜日のベビベビとーく

1/10 每月第2土曜日

10時15分～12時 来館6組+Zoom



★赤ちゃんの時間 1/13

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

妊婦さんも
どうぞ！

1/27 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、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「乳幼児の病気

と事故のお話」 1/21 来館20組

10時～12時 家庭内の事故など
小児科のかかり方を学ぶ

場所:こども保健センター(旧東保健センター)

講師:細井千晴さん(県立小児医療センター小児救急看護認定看護師)



独楽であそぼう！ 1/17

13時30分～14時30分

協力:行川一久さん

(全日本独楽回しの会)

大きくなった子から赤ちゃんまで、楽しめる時間です。珍しい独楽も登場するよ！
見るだけで楽しくなる独楽もたくさん♪

初対面だけど、Aくんママが大好きになった9か月のSくん(右)。Aくんは困って泣いてるけど、SくんはAくんママのところに行きたくてしょうがない！



★マザーズハローワーク出張相談 1/27

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・相談等どうぞ！

【年末年始について】

12/29(月)～1/4(日)

まで休館です



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！

※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♪学べる母子育てセミナー「べるべる」

保育士ジカちゃんの赤ちゃん・子どもに教えてもらお~っとシリーズ再開第22弾！ 毎月第3金曜日 10時15分～12時

1月～3月のテーマ 赤ちゃん・子どもがぐーんと成長する時、いったい何が起きてるの？

赤ちゃん・子どもの成長って…すごい！ いつの間にこんなことができるようになったんだろう？ と、驚くこともしばしば。逆に、いつまでこんなふうなのかな？ と、先の見えない成長を不安に思うこともある。そんなとき、子どもにどんなことが起きているのだろう。いつしょに考えてみませんか？ 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）

第1回 1/16：赤ちゃん・子どもにとって不安や緊張ってどんなこと？～後追い・人見知りなど…

第2回 2/20：みんなの眠りにまつわる姿（寝姿・夜泣き・眠る前など）を持ち寄って

～夜の子どもの成長を知る

第3回 3/19：子どもの側から考える“保育園・幼稚園”～親から離れて過ごすってどんなこと？

「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。

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」

1/24 来館6組+Zoom

毎月第4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！ 土曜日が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

※今月はお休みです(次回2/6)

毎月第1金曜日 13時30分～14時

※Zoomで参加したい方は

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）事前にお声がけください

★産後のバランスボール

1/9 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

1/15 来館10組+Zoom

毎月第3木曜日 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

1/23

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 ほっこりふーと

1/18 每月第3日曜日 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冊 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、今思ふことをゆっくりお話しいただけます。オンラインでも対応します。ご希望の方、隨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」事前予約：10組

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

※動きやすい服装でお越しください

1/5 (AM 通常開館 / ★赤ちゃんの時間13:30～15:00)

1/19 (AM 通常開館 / ★産後のヨガ13:30～14:15)

1/26 (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。

★マークのプログラムは、予約をお願いします。

※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

悪天候や体調イマイチな日
など、Zoom 参加がおススメ！

1/16 来館6組+Zoom

毎月第3金曜日 10時15分～12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ますので事前にお知らせください。

折り紙タイム♪

1/8

13時40分
～14時20分



今月は、干支の絵馬をつくろう

つくってあそぼ♪

1/5

10時30分
～11時10分



だるまさんを
つくろう

★ふたご座オリオン座サロン

1/20

（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こと、

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

1/17

毎月第3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

1/22

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。ちょっとほっこりしませんか？ 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）



手形の
カード♪

お誕生日会

1/28

毎月最終水曜日

10時半頃～／14時頃～

1月生まれの子（1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！ ミニパラバルーンで一緒にあそぼう♪ 手遊びや紙芝居もあるよ。バースデーフォトスポットで記念撮影もどうぞ。

※お誕生日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

出張あそぼうよ@かわらぶき開館日



ホームページ



ブログ
更新中！



あそぼうよ
インスタです。
フォローしてね！