

## あざぶぽかぽか

2026年  
January

1月号

## こそだてひろばのご利用案内

- 開室時間 10:00 ~ 18:00 ※13:00 ~ 13:30 は消毒換気のため、ご利用いただけません。
- 時間制限や定員などはありません。(室内が混雑している際は入室をご遠慮いただくことがあります)
- 飲食について
  - ・飲料の持ち込みは衛生上、水筒もしくはペットボトルに限ります。
  - ・ランチタイム(11:30 ~ 12:30)のみ親子でのお食事が可能です。詳しくはひろば内掲示またはHPをご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
新年あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。						
			1 休館日 (元日)	2 休館日 (年始)	3 休館日 (年始)	4
5 ☆SP☆	6	7	8	9	10	11
12 休館日 (成人の日)	13	14 Babyちゃん タイム	15	16	17	18 親子 DE エアロ
19 おしゃべり カフェ	20	21	22	23	24	25 PAPA プロ
26 離乳食講座	27	28	29 ASOBOO Time	30	31 親子であそぼう	
14・16・19・20・23・26日はプログラムの為、 10:00 ~ 11:30 は参加者のみ入室が可能になります。						

## ういぼうがやってくる!

ひろばで「お手伝いをしたい!」という小学生にボランティアとして活動してもらうプログラムです。  
慣れないこともあり、ご迷惑もおかけするかもしれませんが、暖かい目で応援してくださいと嬉しいです。

## 2026 正月

1月4日(日)~1月7日(水)

今年の抱負で富士山を作ろう!

2026 年の抱負は何か? 紙に書いて富士山を完成させよう!

1月4日(日) 15:00 ~ 17:00

ウマくできるかな? レッツ羽子板!

新年一発目は羽子板にチャレンジ! 打ち方を練習したら試合を楽しもう!

1月5日(月)・7日(水) 15:00 ~ 17:00

ウマく乗りこなせ! 流鏑馬チャレンジ!

1月6日(火) 15:00 ~ 16:00

巨大すごろく! 今年一年の運勢は...!?

1月11日(日) 13:00 ~ 16:30

和太鼓コンサート&amp;おもちゃつき!

TaikoDrum &amp; Mochi pounding

協力: 若竹太鼓

## フリープログラム



## PokaPokaTime

5日(月)☆SP☆15日(木)・27日(火)

11:00 ~ 11:15

ふれあい遊び・おはなし・製作などを楽しもう!  
※月初めのPokaPokaTimeはSP(スペシャル)と題して「お誕生日会」になります。みんなと一緒に  
お祝いしよう★1月生まれのお友達、集まれ~!

## 屋上であそぼう

毎週土曜日 11:00 ~ 12:00

幼児さん向けの乗り物等で遊べるよ! 運動靴必須  
※雨天・猛暑の場合中止となります

## 保育園であそぼう(本村保育園)

13日(火)

10:00 ~ 11:00 子育て相談/11:00 ~ 11:10 あそびの紹介  
ひろばスタッフと一緒に本村保育園に遊びに行きます☆園の様子が見られたり、先生に子育て相談もできます。園児さんが普段楽しんでいる遊びの紹介もあります。  
☆1月20日(火)は園庭解放があります。参加される方は保育園に直接電話でご予約をお願いします。

## 身体計測

20日(火) 10:00 ~ 11:15

身体計測や手形・足型とりを行います。  
※保健師さんへの発育相談は奇数月のみ実施します。  
協力: 港区民生児童委員

## ナースうめちゃんの子育て応援 Time

16日(金) 10:30 ~ 11:30

今月のワンポイントアドバイスは「睡眠の取り方」についてです。子どもの発熱、咳・・・こんなときはどうする? 他にも発育や怪我等など、うめちゃんに何でも聞いてみよう!



## Story Time

25日(日) 15:00 ~ 15:15

ボランティアさんによる絵本の読み聞かせ。



## Aza Book Connect

火・木曜日 12:30 ~ 16:30

土曜日 11:00 ~ 15:00

絵本の貸し出しを実施しています。



## ママに知ってほしい

「赤ちゃんのお口や姿勢の話」

23日(金) 10:00 ~ 11:00

「こどもと女性の歯科クリニック」岡井 院長先生による講話。赤ちゃんの姿勢がどのように成長に影響するか、口呼吸・鼻詰まり、いつも機嫌が悪い...心当たりがある方はぜひ1度参加してください。(プレバパ・ママも大歓迎)



## ひろばからのメッセージ



2026 年あけましておめでとうございます! みなさん年末年始は、いかがお過ごしでしたか? 旅行に行かれた方、帰省された方、お家で過ごされた方などなど...さまざまだと思いますが、笑顔で過ごされていたら嬉しいです。今年もひろばではプログラムや日常で、みなさんと楽しいことはもっと楽しく、ちょっと困っていることは一緒に考えていけたら良いなと職員一同思っていますので、いつでもお話を聞かせてください。(都築)

## 〈今月のおすすめ〉

## 「ハンカチ遊び」

年末年始、移動や外食の待ち時間におすすめなのが、ハンカチあそびです。難易度は様々で、作る過程も、作った物でも楽しめます。三角に折ってクルクル巻き、W字に束ねるとペンギンに。四隅を中央に向けて折り、中央を持ち上げて下を持つとバナナに。折り紙のように動物や食べ物など、色々な作り方があるので、普段使っているハンカチ、タオル、お出かけ先のおしぼりなどで、試してみてください♪(堤)



## 〈ある日のひろばから〉

「寝返りがうてるようになったんです」と教えてもらったり、昨日より長く立っている瞬間をママと見たりとひろばでは、日々の成長と一緒に感じさせてもらっています。  
ベランダで洗濯を終えて中に入ると、生まれてすぐから遊びに来ている女の子(12ヶ月)がおままごとの辺りから手を振ってくれました。『遠目でも職員を見つけて手を振る』小さな成長を見れたと、ママと大はしゃぎし、後日パパともその感動と可愛さを共有しました。(都築)



以下のプログラムは HP にて申込みとなります。

ひろば申込み  
フォームはこちら↓

- 1.定員の記載があるプログラムは先着順です。申込完了時点で参加可能となります
  - 2.申込開始日10:00 からプログラム前日18:00までにHPの申込みフォームでお申し込みください。
- ※一部のプログラムでは港区在住の方と区外在住の方で申込開始日が異なります。  
プログラム毎の申込開始日を下記よりご確認ください。  
※状況によっては定員の取り扱いを変更する場合がございます。詳しくは HP をご覧ください。



## 1/18(日) 親子 de エアロ

大人も子ども音楽に合わせて楽しくからだを動かして、寒さを吹き飛ばそう♪

日 時：1月18日(日) 10:10～10:50  
場 所：アリーナ  
対 象：3歳～未就学児  
定 員：15組  
申 込：1月4日(日) 10:00～



HPのGoogleフォームより申し込み  
講 師：富澤 由貴(エアロビック競技インストラクター)  
※大人もたくさん動きます♪親子共に動きやすい服装で参加してください！

## 1/14(水) Baby ちゃん Time

おうちでもできる赤ちゃんのマッサージや親子ふれあい遊びの紹介、月齢の近いお友達のパパママ同士でおしゃべりをして楽しむ時間です。

時 間：10:30～10:50  
対 象：6か月以下の乳児とその保護者  
申 込：1月4日～  
※申込完了時点で参加可能となります。



## 1/19(月) おしゃべりカフェ

普段は子どもの遊びがメインなパパ・ママ同士、お茶でも飲みながら楽しくおしゃべりしませんか？雑談からお悩みまで何でもOK！お子さんも同じ空間で過ごせます。

時 間：10:30～11:30  
対 象：0～2歳の乳幼児とその保護者  
申 込：1月4日  
※申込完了時点で参加可能となります。



## 1/29(木) ASOB00 Time

親子でのふれあい遊び、素材遊び、パネルシアター、パラバルーンなど月ごとに様々な遊びを楽しみましょう♪今月は「素材あそび」を行う予定です。お気軽にご参加ください！

時 間：10:30～11:30  
場 所：アリーナ 定 員：25組  
対 象：6か月～2歳の乳幼児親子(※実施日時点)  
申 込：1月4日～  
※申込完了時点で参加可能となります。

## 1/31(土) 週末だよ！親子であそぼう！

いつも遊びに来ている方も、平日はお仕事のパパママも！お子さんと一緒に楽しくふれあって遊びませんか？今月は「素材あそび」を行う予定です。

時 間：10:30～11:10  
場 所：アリーナ  
対 象：ひとり歩きができる子～  
3歳11か月の乳幼児親子  
申 込：1月4日～



## 1/25(日) PAPA プログラム パパ・子のクッキング大作戦☆

パパとお子さんとクッキング♪完成品は大人が食べますが、お子さんはお昼ご飯をご持参いただき皆でランチタイムを楽しみましょう☆また、同じ時間で「ママだけタイム」と題してゆったり製作ができます。終了後はパパと合流して一緒にランチも可能です^^是非ご家族みなさんでご参加ください！

時 間：10:30～12:00  
場 所：学童クラブ室  
対 象：ひろば利用の乳幼児とその父親  
定 員：10組  
申 込：1月4日～



## 1/26(月) 離乳食ワン♪ツー♪スリー♪

これから離乳食を始める方、思い通りにいかないと悩んでいる方、ぜひ話を聞いて、先生に相談してみましょ！

時 間：10:30～11:30  
講 師：太田百合子先生  
(管理栄養士・子育て番組への出演や育児雑誌「初めての離乳食」「離乳食のきほん事典」等の監修も行う)  
対 象：4か月～1歳6か月の乳幼児とその保護者(実施日時点)  
定 員：なし  
申 込：1月4日～



## プログラムレポート

### えだまめたいむ～多胎児親子の集まり～ 11月8日(土)実施

夏にも実施した多胎児親子の集まりを秋にも行いました！「もう一度、同じひろばを利用する双子ちゃんと会いたい！」との声があがり、秋口にひろばスタッフがお会いできていた何組かを中心に日程を合わせて実施！「日曜日だと勘違いしてた～」という方もいましたが、今回は秋から利用してくださっている親子も加わり何組かでお会いできました。前回のえだまめたいむからの成長の話や、月齢が近いからこそ双子ちゃんのお話でアドバイスや共感をしていて、参加した方は安堵した様子で帰ってました。ひろばは、双子ちゃん、三つ子ちゃんの利用も大歓迎です♪みなさんの利用を待ってます。(都築)



### わくわく！ちびっこ♪運動会 11月15日(土)実施

今年もたくさんの親子が参加してくれました☆準備運動をしたら、チームに分かれて、最初はかけっこ。大人がゴールに行ってしまう涙が出る子、何度も走る子も。保護者競技の後は大玉転がしで、大きな玉に大興奮！玉入れではチームを移動したり、入れた玉を出したりとハプニングもありつつ、どちらのチームも協力していい勝負になりました。最後はみんなでメダルをもらいました。大人も子どもも全力で運動して、応援して、笑顔いっぱいになりました♪(堤)

