

小平市子ども家庭支援センターだより 2026 年 12 月

子ども家庭相談

妊娠期、0～18 歳のお子さんと、ご家庭についてのご相談をお受けします

・保育園やあそび場などの地域情報
・こどもとの関わり方に悩んでいる
・イライラしてしまう
・出産の不安
・離乳や寝かしつけ
・イヤイヤ期
・うちの子反抗期？
・可愛いと思えない、子育てが楽しくない
・これって虐待？本当は優しくしたいのに…など



電話、**メール**などで受け付けています
匿名で相談できます
お子さん自身からの相談もお受けします

どうぞお気軽にご連絡ください

臨床心理士による個別相談（要予約）

すくすく相談
お子さんの言葉や発達に関する相談

ひだまり相談
お子さんとご家族の心の問題に関する相談

ティーンズ相談室「ユッカ」

中学 1 年生から 19 歳までの方の相談室です
ご本人、ご家族からの相談も受け付けます
電話やメール、面談もお受けします（面談は要予約）
【ＴＥＬ】042(313)2391
【メール】teenssoudan-yucca@unchusha.com

メールアドレス QR コード ➡

【小平市子ども家庭支援センターのご案内】

【開館日】火曜～土曜日（お休みは日,月,祝日）10：00～18：00
【 住 所 】小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 2 階
【ＴＥＬ】042(348)2100（代表）　042(348)2102（相談電話）
042(347)3192（虐待かも と思ったらご連絡ください）
【ＦＡＸ】042-348-2101
【メール】kodomokatei_kodaira@unchusha.com
【 Ｈ Ｐ 】https://fukushi.unchusha.com/kodomokatei_kodaira

メールアドレス QR コード

※予約制のプログラム

◆お子さんと一緒にりらっくすヨガ◆
ママさんボランティアと一緒にヨガで体を動かしてリラックスしませんか？
日時：12 月 3 日(木)　10：30～11：00
対象：0 歳～2 歳くらいまでのお子さんと保護者
定員：　8 組
持ち物：飲み物・ヨガマットかバスタオル
申込：11 月 19 日(木)　10：00～　※先着順

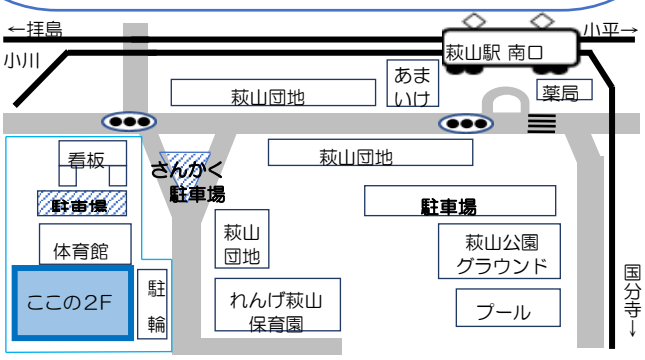
◆ひとり親家庭の集い◆
日時：12 月 5 日(土)　14：00～16：00
対象：市内在住の乳幼児から中学生のお子さんを持つひとり親のご家庭
定員：　10 組程度　※申込 受付中

◆これから赤ちゃんを迎えるママパパへ◆
新生児との過ごし方　～赤ちゃんについて知ろう！～
日時：12 月 19 日(土)　10：00～11：30
対象：市内在住の妊娠中の方、またはその家族の方
定員：　5 組程度　※申込 受付中

※12 月予約開始のプログラム　申込:令和 8 年 12 月 8 日(火)10:00～

◆ペアレントトレーニング◆
～ストップイライラ　どならない子育て～
こどもに寄り添いながら、気持ちをコントロールする方法を練習します
日時：令和 9 年 1 月 9 日 (土)・1 月 30 日(土)
14：00～16：00　全 2 回
対象：市内在住の 3 歳～小学校低学年の保護者で、全 2 回受講できる方　※初めての方を優先
定員：10 人程度

◆子育て講座　～こどもに寄り添うこととは～　◆
乳幼児期に大切にしたいこどもの心の成長に焦点を当て、臨床発達心理士と一緒にワークをしながらこどもとの関わり方を広げませんか
日時：令和 9 年 1 月 16 日(土)　10：30～11：30
対象：市内在住で、2 歳前後のイヤイヤ期～就学前のお子さんを持つ保護者
定員：　10 人程度



駐車場　数台あり　　西武線萩山駅 より 徒歩約５分

小平市子ども家庭支援センター

子育て交流ひろば おひさま

12月のプログラム



おひさまひろば　ご利用について

利用時間：火～土曜日　10:00～18:00

※ひろばには、妊娠中の悩み・子どもと子育てに関する相談ができる子育てコンシェルジュがおりますので、お気軽にご相談ください

日	月	火	水	木	金	土
		1 **毎日 11 時 15 分頃から手遊びや絵本のお楽しみタイムもあります**	2	3 **りらっくすヨガ（要申込）** (10:30~11:00)	4	5 **ひとり親の集い (要申込)** (14:00～16:00)
6 休	7 休	8　**東部出張ひろば** **0歳（ハイハイ前）さんとプレママパパあつまれ** (10:00～11:30)	9	10 **0 歳さんあつまれ** (10:00~11:30)	11	12
13 休	14 休	15	16	17	18	19 **これから赤ちゃんを迎えるママパパへ（要申込）** (10:00~11:30)
20 休	21 休	22 **りぼんの会** (10:00～11:30)	23 **のんきみちさんの絵本タイム** (10:30~11:00)	24	25　**鈴木公民館出張ひろば** **0 歳さんあつまれ** (10:00~11:30) **すくすくの会** (14:00～14:30)	26 **おとうさんタイム** (10:30～11:30)

年末年始のお知らせ 12/27(日)～1/4(月)まで休館　新年は１月５日(火)～開館

※プログラムは小平市在住の方のみ対象（おひさまひろばは市外の方も利用できます♪）

※以下、申込み不要のプログラム（当日、会場へ直接お越しください）

場所:子ども家庭支援センター子育て交流ひろば

◆0 歳さんあつまれ◆

12 月 10 日(木)　10:00～11:30

※初めて参加の方は 10:00、2 回目以降の方は 10:30～受付になります

＊手遊びやわらべうたを楽しみながら親子で交流をします

＊妊娠中のお母さんお父さんも一緒に参加できます

＊対象：0 歳のお子さんと保護者、妊娠中の方とそのご家族

◆助産師さんによる相談会　りぼんの会◆

12 月 22 日(火)　10:00～11:30

※個別相談受付は 11：00 まで

＊助産師さんとの個別相談会です(1 組 10～15 分)

＊体重測定もできます

＊対象：1 歳 3 か月ぐらいまでのお子さんと保護者

◆のんきみちさんのお話会◆

12 月 23 日(水)　10:30～11:00

＊絵本サークル「のんきみち」の皆さんによる絵本や紙芝居などのお話会です

＊対象：未就学のお子さんと保護者

◆心理士さんとお話をする会　すくすくの会◆

12 月 25 日(金)　14:00～14:30

＊ひろばで臨床発達心理士さんとお子さんの育ちについてお話をします

＊対象：未就学のお子さんと保護者

◆おとうさんタイム◆

12 月 26 日(土)　10:30～11:30

＊お父さんとお子さんが自由に遊べるように、広いお部屋を開放します
出入り自由で、ボールプールやおもちゃで遊べます

＊対象：未就学のお子さんとお父さん

〈出張ひろばのご案内〉

場所:東部市民センター 和室

◆0 歳(ハイハイ前)さんとプレママパパあつまれ◆

12 月 8 日(火)　10:00～11:30

＊10:00～受付、10：20～お話となります

＊手遊びやわらべうたを楽しみながら親子で交流をします

＊プレママパパさんは先輩ママ・パパから育児のお話を聞けます

＊対象：ハイハイ前の 0 歳さんと保護者、妊娠中の方とそのご家族

出張ひろばには赤ちゃん用の敷物をお持ちください

場所:鈴木公民館 和室

◆0 歳さんあつまれ◆

12 月 25 日(金)　10:00～11:30

※初めて参加の方は 10:00、2 回目以降の方は 10:30～受付になります

＊手遊びやわらべうたを楽しみながら親子で交流します

＊対象：0 歳のお子さんと保護者

自主グループ

ままらっこ　12 月 2 日(水)、11 日(金)　10:30～12:00

＊こどもの成長や発達に心配がある親のお話会です

※初めての方は事前に子ども家庭支援センターへご連絡ください

おひさまひろばで昼食が食べられます♪

利用時間：11:30～13:00

時間内で自由にご利用いただけます。ご利用の方は 12：40 までにお入りください。詳細は職員まで