

地域密着型子育てママ応援情報誌

ほっこり～の

特集 フェムテックで、私のカラダ もっと快適に もっと大切に

プレゼント 抽選で絵本と美味しいイチゴをプレゼント!



こころもからだも
ほっこりひとやすみ

¥0

TAKE
FREE



December 2024 vol. **38**

フリーペーパー子育てママ応援情報誌ほっこり～のは
北区・十条の子育てママ応援サロン「ほっこり～の」より発信!
いつ足を運んでも、必ず誰かがいて、何かが待っている「ほっこり～の」
授乳・オムツ替えだけでも大歓迎!

無料でほっこり休憩していってね♪



詳しいメニュー
←などはWEBで
(店舗は裏面)

ほっこり～の



お問合せ **03-6325-0230**





F e m t e c h

フェムテックで、 私のカラダ もっと快適に もっと大切に

子育て中、つい後回しになってしまいがちな自分の身体のこと。
つらい症状や不調…“こんなものだ”と我慢してしまわずに、
もっと快適に過ごす方法を探ってみませんか？



フェムテック(FEMTEC)って知ってる？

Female(女性)とTechnology(テクノロジー)を組み合わせた造語で、女性特有の健康課題をテクノロジーで解決する商品やサービスのことを指します。

フェムテックで、こんな健康課題が解決できます💡

生理(月経)

不妊

更年期障害

妊娠・産後の問題

代表的なフェムテック商品をご紹介します

吸水 サニタリーショーツ

吸水性や防水性のある布を何層にも重ねたショーツタイプの生理用品。ナプキンなどを重ねなくても一枚で長時間使用でき、洗って繰り返し使うことが可能です。



ユーザーの声

- ナプキンのようにこまめに取り換えなくてもいいのがとても楽です！(ざりー)
- 吸水ショーツにしてからかぶれなくなりました。ただ、洗濯が面倒なのと、やっぱり普通のショーツに比べると多少ごわつくのが気になります。今後もっと薄くて吸水力の高いものが出てくれると嬉しいです！(ゆっち)

月経カップ

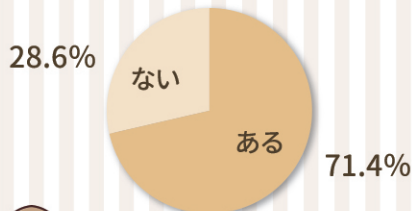
やわらかい素材のカップを膣内に入れ、経血を溜めて使う生理用品。最長12時間の使用が可能。シリコンやラテックスなどの素材でできており、煮沸消毒して繰り返し使用できます。



ユーザーの声

- 経血量が多くて困っていましたが、月経カップにしてから夜も漏れることがなくなり、朝までぐっすり眠れるようになりました。経血が出てくる不快感もなく、もう手放せません！カップも長く使えてエコですし、使ったことのない方にもオススメしたいです。(もみーさん)
- 旅行のときに荷物が少なくていいのが楽です！(ゆか)

Q.1 女性特有の症状で困っていることはありますか？



生理周期によって頭痛があります。(N)

出産してから、PMSがひどくなりました。(さこっしゅ)



Q.2 「ある」と答えた方はどう対処をしましたか？

どうしてもツライときだけ、市販薬を服用してます。(あや)



婦人科を受診して、ピルを処方してもらいました。(ぞうたん)

体を冷やさないようにしてます。湯舟につかるのはやっぱり効果アリ！(はるきち)

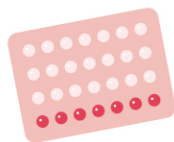


アロマやストレッチなどで、ゆるく対処しています。(みんな)

★経済産業省の試算によると、生理痛や更年期障害など女性特有の症状による日本の経済損失はなんと年間6.8億円にものぼるそう！女性の活躍機会が増えるなかで、フェムテック製品が注目されています。

ピル

月経・排卵の周期をコントロールする女性ホルモンが配合された飲み薬。毎日服用することで、避妊効果、月経痛や月経不順・PMSの緩和といった目的で使われます。婦人科で処方してもらえます。



ユーザーの声

- PMSがひどく、生理も重くて起き上がれないこともあったのですが、ピルを服用するようになってからは生理が軽くなり、PMSに悩まされることもなくなりました。個人的には副作用はまったく感じませんし、生理周期も安定するので、これからも服用するつもりです。(ななな)

※ピルの服用は年齢とともに血栓症のリスクが上がるため、40歳以上は服用の中止を促される場合があります

ミレーナ

「レボノルゲストレル」というホルモンを子宮内に直接放出する器具で、子宮内に装着して使用します。5年間持続可能で、月経困難症や過多月経の治療薬として保険が適用されます。



ユーザーの声

- 一人目の産後の生理再開が3か月と早かったため、二人目出産後にミレーナを装着し、5年間使用しました。つけている間はまったく生理がなく、PMSや生理痛などの症状に悩まされなかったのもとても快適でした。ただ、装着時はまったく痛くなかったのに、外すときは痛みがあったため、麻酔を使用しました。(MIKI)

産婦人科ドクターに聞く フェムテックと、女性のカラダのこと

気になるフェムテックや女性特有の症状について、女性の身体の専門家である産婦人科のドクターにお話をうかがいました！



協力：東京北医療センター
産婦人科 白朋子医師

低用量ピルについて

Q ピルはどんな人が服用を検討すべき？

A 避妊の目的だけでなく、月経痛がひどい方、月経量の多い方、月経不順の方はピルの内服を検討してみるのがよいと思います。また月経前症候群(PMS)や月経前不快気分障害(PMDD)が改善される方もいますので、まずは婦人科でご相談ください。

Q 使用できる年齢は？

A 初経が開始したら使用できます。40歳以降にピルを開始する場合は血栓症のリスクを考慮して、医師と相談してください。50歳以降の方の服用は禁忌となります。

Q 出産後すぐにピルを内服しても大丈夫？

A 授乳中の方は産後6ヶ月以降、授乳していない方は産後6週間以降にピルを内服できます。

Q 費用はどのくらいかかる？

A 避妊のためのピルは保険適応外のため施設により異なりますが、およそ月2,000～3,000円です。月経困難症の治療には保険が適応されますので、自己負担がおよそ月1,000～2,000円になります。

Q その他注意することはある？

A ピルは排卵を抑制しますので妊活中の方は内服できません。またピルの最も重篤な副作用は血栓症です。喫煙者や40歳以上の方、肥満の方は血栓症のリスクが上がりますので、医師にご相談ください。

月経カップについて

Q 月経カップを使用するときに
注意することはある？

A トキシックショック症候群(TSS)の予防のためにも、使用時間を守る、月経カップを煮沸消毒して清潔な手で装着すること等、衛生管理をきちんと行うことが重要です。

ミレーナについて



Q ミレーナはどんな人が使用を検討すべき？

A 月経痛がひどい方、月経量が多い方はミレーナの保険適応になります。避妊目的でミレーナを挿入する場合は保険適応外です。一度装着すると5年間効果が維持できます。

Q 装着のときに痛みはありますか？麻酔も可能？

A 装着時は多少の痛みはありますが、通常麻酔は行いません。麻酔を希望される方は医師にご相談ください。

Q 費用はどのくらいかかる？

A 月経痛や月経過多の治療の場合は保険診療になりますので、自己負担はおおよそ1万円です。5年間装着できるので、ピルを5年間で内服するより低コストです。避妊のためのミレーナは保険適応外となり費用は医療機関により異なりますので、お問い合わせください。

検診・受診について

Q 婦人科検診は1年に一度受けていれば大丈夫？

A 今まで定期的に検診を受けていて一度も異常を指摘されなかった方がない方は、1～2年に1回婦人科検診を受けていただけたらと思います。検診で異常を指摘されたことがある方は、主治医の指示に従ってください。

Q どういう症状があったら
受診の方が良いという目安はある？

A 不正性器出血や、悪化する傾向にある月経痛や月経過多の場合は、早めに婦人科を受診しましょう。また、月経周期に伴って日常生活に支障を来すような不調がある方も婦人科を受診してください。産婦人科の受診は敷居が高いかもしれませんが、気になる症状があれば、気軽に相談にいらしてくださいね。

北区子育てひろば ぽっこり〜の北赤羽

2024年7月、『北区子育てひろば』として、ぽっこり〜の北赤羽がオープンしました！
早くも近隣の子育て中のママたちで毎日にぎわっている北赤羽サロンをご紹介します♪

講座中でも授乳・おむつ替えなど
気兼ねなくご来店くださいね！

多彩な講座・リフレッシュメニュー

ヨガやマッサージなどの
リラックス系、ベビーマッ
サージや頭の形相談会
などの学び系、制作系ワ
ークショップなど毎日多
彩なメニューでみなさん
をお待ちしています♪



講座予約は
こちらから



埼京線 北赤羽駅
赤羽口30秒！

明るく落ち着いた雰囲気の内
内でお子さんを遊ばせながら、
一日ゆったり過ごせます♪



一時預かりで、
“ママ”をちょっと一休み♪

北区在住の方は平日1時間800円で利用
可能です※生後2か月〜2歳まで（3歳以
上要相談）※事前ご予約制です



詳細・ご予約は
こちらから

毎週水曜日は
産後デイケアを実施中



産後デイケア
詳細・ご予約



起業支援 レンタルBOX



土曜日オープンしています



平日お仕事という方も、
ぜひ遊びにきてくださいね！

ママの自分時間応援！



〒115-0052 東京都北区赤羽北 2-31-16
アクトピア北赤羽 番館 117
TEL 03-5948-5707 (10時〜15時)



テッパン手土産



教えて!



GIFT 01

人数多めの時の
テッパン!



ガトーフェスタハラダ
ガトラスク

2枚入×13袋(26枚)
1,188円(税込)

手に入りやすく、失敗のない手土産!



ヨックモック シガール

14本入 1,209円(税込)

美味しいのはもちろん、缶のデザインが
定期的に変わっていて楽しめる◎

GIFT 02

デパート系で攻める!



ヴィタメル
サブレ・ショコラ

12枚入 1,080円(税込)

焼き菓子だと手が出し
やすく、高級感を味わえてお得に感じる◎



ノワ・ドゥ・ブル フィナンシェ

5個入 1,512円(税込)

「日持ちタイプ」と「焼きたて」の2種類あり。

アンリ・シャルパンティエ
プティ・ガトー・アソルティ

24個入 2,160円(税込)

小さくて可愛いのがいっぱい入ってる商品が
特におすすめ!



菓匠 明美「都電もなか」

6輛包み 1,110円(税込)

小豆の好き嫌いが分かれてしまうけど
男の子がいたら喜ばれる◎

ママ友のお家にお呼ばれ、持ち寄りでパーティー、親戚のお家遊びに行くことになった…etc【手土産】に悩むことってありませんか?ほっこりへのユーザーママたちに、おすすめの手土産や人から頂いて嬉しかったもの、美味しくて感動したものなど教えてもらいました!情報提供してくださったほっこりへのユーザーママたち本当にありがとうございました〜!

GIFT 03

ネット通販系で攻める!



京菓匠・七條甘春堂 天の川

6月〜8月限定販売の羊羹 1,512円〜

感動を与えるほどの美しい和菓子!
記憶に残る手土産ならコレ☆



GINZA HESHIRE SWEETS

銀座へしれブラウニー

1箱(10個入り) 6,804円(税込)

銀座の日本料理店「Kuma3(クマサン)」が
作っているブラウニーだそう。

ケーキ・スイーツ専門通販サイト

「Cake.jp(ケーキジェーピー)」

名作絵本のクッキー缶 3,000円(税込)〜

「ねないこだれだ」「ノラネコくんだん」など、
人気絵本とコラボしたオリジナルクッキー缶。



GIFT 04

変わり種で攻める!



叙々苑野菜サラダのたれ〈ごま風味〉

702円(税込)

あえてのドレッシング!意外と喜ばれる!



天のや(あまのや) 玉子サンド

1,140円(税込)〜

甘くない大人の玉子サンドで美味しい!

マリアージュフレールの紅茶 マルコポーロ

100g 3,564円(税込)

香りが最高!黒い缶のデザインも高級感を
演出していて嬉しい気分☆

選ぶ側も、もらう側も楽しい「手土産」。人数や価格帯で選ぶことも多いけど、やっぱり「見た目が可愛い!」がダントツの理由でした。そして、入れ物の2次利用も嬉しいポイント◎この記事を読んで皆さんの楽しみが増えたら嬉しいです〜!



北区社会福祉協議会助成事業 親子支援グループそらいろの種

【活動内容】保育支援・出張一時保育・チャリティーコンサート

【活動場所】北区全域(依頼に応じて)

【活動日】依頼日

【お問合せ先】茂木(代表) akikokomx@yahoo.co.jp



絵本

このほん よみたい!

第38回

のじかん

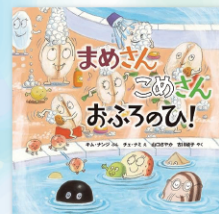
～あったかくて楽しくて
みんな大好き! お風呂の絵本～



ねこのおふろや

真夜中にひっそりと開くお風呂屋さん。そこには…ねこがいっぱい! おしゃべりしたり楽しんだり、楽しいねこのお風呂屋さんです。

くさかみこ／文
北村裕花／絵 2023年
アリス館 1650円(税込)



まめさん こめさん おふろのひ!

色も形もさまざまなお豆やお米たち。今日はみんなでお風呂に行く日です。体を洗ってお湯につかり…一体どんなことが起こるでしょう!

キムナンジ／ぶん チェナミ／え
山口さやか／やく
古川綾子／やく 2023年
岩崎書店 1540円(税込)



おふろに いれて

りゅうちゃんがお風呂に入っていると、誰かが窓の外にいます。「ほくも入れてくださいね」、いいよ! みんな仲良く次々にお風呂に入ります。すると最後に現れたのは!?

せなけいこ／作 2013年
ポプラ社 1210円(税込)



かぼちゃスープのおふろ

仲良しな3匹が遊んだ帰り道、いつもと違う森の道を進むといいにおいがしてきました。見ると、そこには大きな大きなかぼちゃスープのお風呂が!?

柴田ケイコ／作 2022年
小学館 1540円(税込)



おふろのぼうず

ふーちゃんがお風呂に入ります。やってきたのは、赤いタオルの…たこぼうず! 続いて青いタオルの…!? お風呂タイムに色々試したくなる一冊です。

乾 柴里子／作 石井 聖岳／絵
2023年 ひさかたチャイルド
1430円(税込)



わにわにのおふろ

お風呂が大好きなワニのわにわにさん。お風呂を沸かしてオモチャを浮かべ、あぶくを飛ばし…! 思い切りお風呂を満喫する愉快なお話です。

小風さち／ぶん 山口マオ／え
2000年 福音館書店 990円(税込)

この時期、毎日お世話になっているお風呂。あったかくて楽しくて、つつい長湯をしたくなりますね。世界中には様々なお風呂があります。仲間が集うお風呂、ハラハラドキドキするお風呂、そして秘密のお風呂まで…! いろいろなお風呂をお楽しみください。



おふろのいえで

ゆうくんはお風呂が大嫌いです。と、その様子を見ていたお風呂や道具たちが「もうしりません」と家出してしまいました! ピックリな展開が楽しい作品です。

新井洋行／作 2023年
マイクロマガジン社 1430円(税込)



おにのおふろや

そうたの家のお風呂が、ある日壊れてしまいました! そこでおじちゃんとお風呂屋さんへ…! しかしなぜか鬼だらけ! 鬼の湯にとっぴつかる楽しいお話です。

荻田 澄子／作
りとうよう／絵 2021年
鈴木出版 1540円(税込)



おふろだいすき

まこちゃんはあひるのプックとお風呂に入ります。フタを取ると湯気がいっぱい。一人で体を洗っている…と…ざあっ! 何かか湯船から現れました!

松岡享子／作 林明子／絵
1982年 福音館書店 1430円

絵本をプレゼント!

抽選で 2 名様に



「科学絵本 ドングリいっぱい大発見! 森のカプセル探検帳」

構成・文 飯田猛 写真
宮國晋一 技術評論社
2024年 1540円(税込)

公園や森を歩いていると出会う小さな木の実、どんぐり! 実は多種多様で日本ではクリを含めて22もの種類があります。どんぐりがある場所はどこ? どんな生き物たちの食べ物になっているの? そもそもどんぐりって…!? どんぐりの育て方から調理方法まで、様々な魅力がぎゅっと詰まっている一冊です☆

今回は、こちらの絵本を
2名様にプレゼント!

プレゼント応募方法

お名前と感想を添えて、宛先までメールしてください。締め切りは2025年2月28日(金)。2名の当選者の方にはこちらから当選のお知らせをメールいたします。(その後送付先などお知らせください。) ご応募お待ちしております。

宛て先

brmconcert
@yahoo.co.jp



茂木亜希子

北区在住の
絵本ナビゲーター



茂木亜希子(もぎあきこ) / 北区在住の絵本ナビゲーター。地方局(NHK 長野・テレビユー福島)に勤務後フリーのアナウンサーに。育児をしながら保育士資格を取得。北区社会福祉協議会ささあい事業そらいろの種代表。ほっこりへのプレ幼幼稚園マネージャー・フリーペーパー第一号から携わる。こどもアナウンス発声協会代表。一般社団法人アナウンス発声協会副理事長。この本だすきの会会員。赤ちゃん絵本研究会会員。全国の小学校等で、自著『こどもアナウンスブック』(子どもの未来社)を使って発声レッスンを展開中。ほかに、『りんごころごころ』『いちごいちで』(世界文化社)『はやくレストラン』(金の星社)『バナナちゃんのおたんじょうびかい』(チャイルド本社)『だいすき! まめエイト』(日本豆類協会)などがある。

『ほっこり～の×北赤羽×私』

ほっこり～の北赤羽 施設長／小林史子

2024年7月16日(火)にオープンしました「北区子育てひろば ほっこり～の北赤羽」の施設長を務めます、小林史子です。私は現在10歳になる娘を出産した直後の2014年にほっこり～のに出会い、生後1ヶ月の頃からかなりの頻度で十条店に通い詰めた常連でした。当時、日中は娘と2人で自宅にいると気詰まりなことも多く、また娘も外に出かけた方が機嫌が良いので自然とほっこり～ので過ごす時間が長くなりました。そのうち仲良くなったママと英語サークルと称して英語の講座を開催したり、歌うことが好きだったので講師をつかまえてゴスペル講座を開催してもらったり、自分がやりたいことをやる場にもなっていました。

そこから何となくスタッフになり、お店番のかたわらイベント事業部(ほっこり～のパーティー)やデザイン部(フリーペーパー制作)のサポートもするようになって、“ママ”とし



てではなく“私”として社会と繋がれたように感じて楽しかったのですが、家の都合で活動を続けられなくなりました。家庭で何かが起きた時、それが良いとか悪いとかいうことではないけれど、一番に影響を受けて自分の時間を費やすことになるのは“お母さん”であることが多いと感じました。

その後は建設会社やインテリア会社、公益社団法人や外資系企業など様々な会社・分野で勤務していましたが、今回の北赤羽オープンを機に戻ってくることにになりました。当時からいるスタッフや新たに出会うメンバーにも快く迎えてもらい、とても嬉しかったです。

出産時に両親が既に居なかった私にとって、ほっこり～のは育児中の私に一番近くて寄り添ってくれて(主人よりも！笑)、私にとっても娘にとっても救いでした。スタッフさんたちがいつも私の声に耳を傾けてくれて、児童館デビューも公園デビューもうまく出来なかった私が、ほっこり～のでは周りのママたちと仲良くなれました。

今はほっこり～の北赤羽で、同じように居心地がいいと仰ってくださるママさん・パパさんや遊びに来てくれる子どもたちに癒されながら、この子育てひろばの存在意義を感じているところです。代表の内海が以前から「孤独・孤立の孤育てにならないように出来ることをしたい」と言っています。私も同じ想いで少しでもサポート出来るように、これからはほっこり～ので皆さんが遊びに来てくれるのをお待ちしております！



編集後記

1年間頑張った自分へのご褒美

ひとり旅行

ひとりで、さすらい温泉旅行。ボケーっとする(あいつとか笑)海を眺めて癒されたいです。

代表 ちづこ

豪華な食事

ご褒美は年末の夕飯を豪華な食事にする事！去年は蟹！今年は何にしようかなー！家族会議で品物決めてネットで購入に合わせてちょっと良いお酒も買って今年を締めくくります♪

イベント ゆっきーの

相撲観戦が

2024年は一度も大好きなお相撲を観に行けなかったのが、2025年には頑張ったご褒美として国技館に観に行きたいです！ちゃんとも食べたいです！

絵本作家 もぎ

おひとりさまday♪

ドタバタとみんなのために過ごす毎日だったけど…じぶんのための1日ほしいな(´人´)



ママ編集部 ずんこ

夢の国へ！

子どもが大きくなり、家族で行く機会がなくなったディズニーランド&シーを満喫したい！ただ今のシステムについていけるのが不安です。

デザイナー みきてい

最先端に憧れ

数年使ったスマホ。数ヶ月悩んだ末に思い切って機種変更したら進化に驚きすぎ！

ママ編集部 アカピ

満を持して食洗器！

手荒れがひどく、夫に「食洗器買えば？」と言われるも長年踏み切れず…。家族が増えていよいよ家事が回らない！ということで食洗器導入します！ご褒美じゃー！

ママ編集部 ささじ

リファのドライヤー

去年購入したリファのシャワーヘッドに感動！他の家電もアップデートしたいな～

ママ編集部 えみーる

へしれブラウニー

昔から「ブラウニー」に目がない私。今号の手土産特集のへしれブラウニーという商品が気に入る！買ってみたいけど…やっぱり高い！！

ママ編集部 まほりん

お酒解禁！

約7年間禁酒していたのですが、久しぶりに飲みます！ワインにする？それとも日本酒？ワクワク(^^)

フォトグラファー あおば





プレゼント企画!

お写真を
ご応募いただいた
方の中から抽選で「いちご」を

3名の皆様に
プレゼント!



※画像はイメージ、
内容は異なる場合があります。

ご応募はこちら



P.N.びこるび



P.N.カーちゃん



P.N.ちゃんくん



P.N.ふかみ



P.N.メーブル

次回のほこすたぐらむのテーマは「忘れられない一枚」を大募集!

赤ちゃんが産まれた瞬間やハプニングなど、皆さんのとっておきの一枚を送ってください! ご応募は右のQRコードよりお願い致します。ご応募いただいた中から抽選で3名様にいちごをプレゼント! プレゼントご応募の締め切りは2025年1月31日! お写真は2月下旬まで受付しております!



P.N.おとちゃん



P.N.ゆつき



令和6年度 独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

民営子育て支援共助サロ「ほっこり〜」がお届けする
子育て支援者養成のためのスクール

hokkori

ほっこり〜の子育てサードプレイススクール

ひとりにさせない、

“孤育で”防止のための

居場所づくり

お申し込み・詳細はこちらから▶▶

<https://hokkori-no-school.studio.site>



ほっこり〜の子育てサードプレイススクールのポイント



- 01 ここでは学べない、子育てサロン運営のノウハウと生きた事例
- 02 参加しやすい、オンライン完結型の受講スタイル
- 03 あなたの活動を受講後も支援する、伴走型バックアップ

地域で子育て支援に関わりたい!

子育てサードプレイス
スタートセミナー 基礎編

- こんな方におすすめです
- ☑ 育児経験を人のために活かしていきたい方
 - ☑ 子育て支援を通して地域に貢献したい方
 - ☑ まずはボランティアとして社会貢献をしたい方

2025年1月25日(土)
【時間】10:00~13:00 【料金】3000円
オンライン(zoom)にて実施

子育て支援の場を自分で作りたい!

子育てサードプレイス
スタートセミナー 応用編

- こんな方におすすめです
- ☑ 子育てサークルを運営していて、今後拠点を構えたい方
 - ☑ 子育て支援で起業を考えている方
 - ☑ 子育て支援の場を設立しなくても、運営方法に悩んでいる方

2025年2月8・15・22日(土)
【時間】10:00~13:00 【料金】12000円
オンライン(zoom)にて実施

フレ幼稚園 園児募集中!

母子分離を目的としたお教室です。十条にて月曜日にプレクラス(満2歳以上のお子様・未就園児)を開講中! 室内遊び、お散歩、公園遊び、英語レッスン、工作、リトミック、読み聞かせなどなど他に秋の遠足、お遊戯披露、ハロウィンパレード🎃都電遠足も行います🇯🇵

ご興味のある方は、
ぜひご連絡ください!

【マネージャー・茂木】mogi-a@hokkori-no.plus

フレ幼稚園
のHPは
コチラ▶



ほっこり〜のとは? 脱・孤育のための「安心できるコミュニティ」作りを目的に、東京都北区、埼玉県蕨市を拠点に子育てサロンを運営しています。ママが「社会とつながること」「自分らしく輝けること」を応援。
各サロンは、ふり立ち寄り OK! 授乳、おむつ替え、おしゃべり無料の「ママによるママのための居場所」です。
講座やリフレッシュメニューも毎日開催。用事がなくてもお気軽にお立ち寄りくださいな。

十条 オフィス
北区十条仲原1-10-3



【TEL】03-6325-0230
【平日】10時00分~16時

志茂 民営サロン
北区志茂3-22-1



【TEL】03-6320-9585
【平日】10時30分~14時

北赤羽 北区
北赤羽北2-31-16



【TEL】03-5948-5707
【平日・土曜日】10時~15時

蕨中央 蕨市多機能型地域
子育て支援センター
埼玉県蕨市中央2-2-15



【TEL】048-229-6211
【平日・土曜日】10時~15時

蕨塚越 蕨市地域子育て
支援センター
埼玉県蕨市塚越5-6-35



【TEL】090-6742-5988
【平日・土曜日】10時~15時