

新米ママへの応援フリーペーパー

TAKE FREE



子どもと一緒にランチできる  
お店がいっぱい!

特典  
つき!

各エリア別どいこMAP

のざわデットーひろば  
三軒茶屋キャロットタワー  
駒沢オリンピック公園  
碑文谷公園

体験してきました!

世田谷観音の朝市でぜいたく朝ごはん  
子連れOKな美容室

子育て応援コラム

もっと、もっと外遊び!

子育て応援インタビュー

裸足で遊ぼう!

## はじめに

子どもが産まれて一歩外に出てみたら、  
“子どもと一緒に出かける”ことに戸惑った。

どこに行ったらいいんだろう？  
どのお店なら子どもと一緒に入れるんだろう？

……きっとどこかで、  
同じ思いをしているママがいるはず。

はじめての育児は心ばそい。  
だれかのちょっとした言葉に傷ついてしまったり、  
あれこれ情報がありすぎて悩んでしまったり。

そんなとき支えあえるのが、友だちママだったりする。  
同じことに悩み、同じことで喜びあえる仲間。

「どこいこ」は、  
ちょっとだけ先輩であるわたしたちから、  
新米ママへのエールです。

ひとりじゃないよ。仲間がいるよ。  
さあ、子どもと一緒に出かけよう！

## CONTENTS



4 のざわテッターひろば周辺MAP



8 駒沢オリンピック公園周辺MAP



6 三軒茶屋キャロットタワー周辺MAP



10 碑文谷公園周辺MAP

### 大切なこと

ここに掲載しているお店は、普段わたしたちが子連れで何っている、  
大切なお店ばかりです。しかし子連れで行けるお店だからと言って、  
決して「子どもが騒いでもよい」ということではありません。子どもを  
優しく見守ってくださるお店がこれからも増えるよう、マナーを守って  
利用しましょう。

- ・おむつ替えはお店に確認を取り、指定の場所で行う。
- ・汚れたおむつやおしり拭きは必ず持ち帰る。
- ・ケープを使用しているも、授乳NGのお店もあるので確認する。
- ・ベビーフードなどの持ちこみは事前に確認する。
- ・音の出るおもちゃは持ちこまないようにする。
- ・走りまわったり大声を出したりしないよう周囲への配慮を忘れない。

### 周辺MAPのアイコン

- ベビーカー入店OK
- オムツ替えスペースあり
- 授乳室
- 子どもイスあり
- ソファあり(ベンチシート含む)
- テラス席あり
- 個室あり
- 座敷あり
- キッズメニューあり
- テイクアウト可
- 禁煙
- 分煙
- パーキング
- ベビーカーで入れるトイレあり
- トイレ

### 12 世田谷観音の朝市でぜいたく朝ごはん

### 13 子どもと遊ぶ

子育て応援コラム

テッターひろばプレーリーダー 野下 健さん「もっと、もっと外遊び！」

### 14 子どもと学ぶ

子育て応援インタビュー

ウォーキングトレーナー 久野 真平さん「裸足で遊ぼう！」

### 15 子どもとオシャレ

※「どこいこ」は2010年9月現在の情報を基に制作しています。  
飲食店の営業時間はランチメニューを提供している時間を  
記載しています。

## 中華そば ふくもり

お座敷で子どもと一緒にゆっくり食べられるラーメン店は、有名な「せたが屋」の系列。名物「つけぶと」(300g780円)は、こしのある太麺を魚介のつけ汁にからめていただく。子どもにも食べやすい、細麺であっさり味の中華そば(700円)は、ネギやチャーシューなどの具がいっぱい。子どもにはスーパーボールくじのサプライズも!

世田谷区野沢4-9-18  
03-3410-0081 11:30~15:00 18:00~24:00 無休



## Restaurant Que sera sera

9種類の前菜を盛りあわせたプレートからはじまるパスタコース(1680円)は、おかわり自由のパンとデザートやドリンクがついたお得なメニュー。唐辛子やニンニクなど、伝えれば子ども用に調理をアレンジしてくれる。もちもちの自家製パンとバウンドケーキは日替わりで販売しているので(1個60円~)ぜひ買って帰りたい。月に一度子育てセミナーも開催している。

世田谷区野沢4-21-13 1F  
03-6712-0858 11:30~14:00 月曜定休



お友だちを見つけに出かけよう

## のざわテットーひろば

### 周辺エリア

閑静な住宅街にも素敵なショップがたくさんあります

飲食店の営業時間は  
ランチメニューを  
提供している時間を  
記載しています

いくみ・きょうすけ(2才2ヶ月)



## cafe kitchen gardenn

店内には地域の子どもたちが描いた絵や、子育て情報が掲示され、ママに優しいお店。ランチメニューは、ごはんやパスタ、サラダプレートから選べる(750円~)。おもちゃつきのキッズプレート(700円)も人気。第4火曜は、つくばファームの朝摘み野菜の野菜市が店頭で開催されている。貸し切りもぜひ相談を。

世田谷区下馬3-15-5  
03-3419-7552 11:30~15:30 水曜定休



## Patisserie Francaise Quatre

低温熟成の自家製酵母のパンと、季節の素材をふんだんに使ったケーキのお店。テラス席もあるイートインスペースではオムレツなどのメニューも。

目黒区柿の木坂3-11-4  
03-5431-3663 10:00~20:00 無休



## EMPORIO cafe dining & 学芸大学大学セラピストフリーマーケット

妊娠中から通っていたこともあって、息子のお出かけデビューに選んだお店。アンティーク小物が並ぶ2階のソファ席(チャージ50円)は、エレガントな気分させてくれる。日替わりのランチプレート(980円)は、ポリフェノール豊富なアサイーのジュースつき。3階のスペースでは、ブランド物いっぱいの激安フリーマーケットが開催されるので要チェック(第4日曜)。お試し価格でネイルやヒーリングなどが受けられるのも嬉しい。

【特典1】冊子持参で2階席チャージ無料  
【特典2】冊子持参でフリーマーケットお越しの方に粗品プレゼント

目黒区鷹番3-24-15  
03-5723-6303 11:30~15:00(土・日・祝日は~14:00)24:30までOPEN 不定休



## のざわテットーひろば

特定非営利法人 野沢3丁目遊び場づくりの会

“地域みんなで子育てしよう”をモットーに、ママが中心になって運営している自然体験型の遊び場。都会の住宅街にありながら、木登りや虫とり、泥遊びが思う存分できる貴重なスペース。室内では絵本を読んだりお弁当を食べたりもできる。月に一度の子育て支援講座や芋掘り、餅つきなど季節のイベントも開催。着替えやタオルを持ってお出かけして。

10:00~17:00 / 木曜・日曜休  
http://tetto.kuronowish.com/

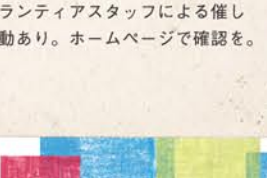
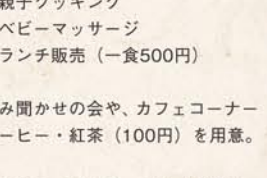
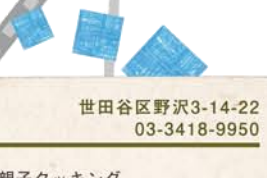
- 水曜…親子クッキング
- 金曜…ベビーマッサージ
- 土曜…ランチ販売(一食500円)

ほかに読み聞かせの会や、カフェコーナーでは、コーヒー・紅茶(100円)を用意。すべてボランティアスタッフによる催しのため変動あり。ホームページで確認を。

## PISERO

土曜限定の花巻や饅頭がおすすめだが、ほかの日もシューマイ弁当やチャーシューサンドがテイクアウトできる。カウンターのみの小さいお店なので、買って公園のベンチなどで楽しみたい。

目黒区鷹番3-19-19  
03-3760-8860 12:00~20:30 日曜定休



三軒茶屋 キャロットタワー

三軒茶屋の駅ビルを中心に、ベビーでも楽しめるスポットをご紹介します

スカイキャロットの  
ソファ席は予約  
するといいよ!

A group of people, including children and adults, are seated around a long, light-colored wooden table in a dining area. They are engaged in eating and conversation. The table is set with various dishes, including bowls of food, cups, and small containers. There are potted plants in the background, and the atmosphere appears to be a casual meal or gathering.

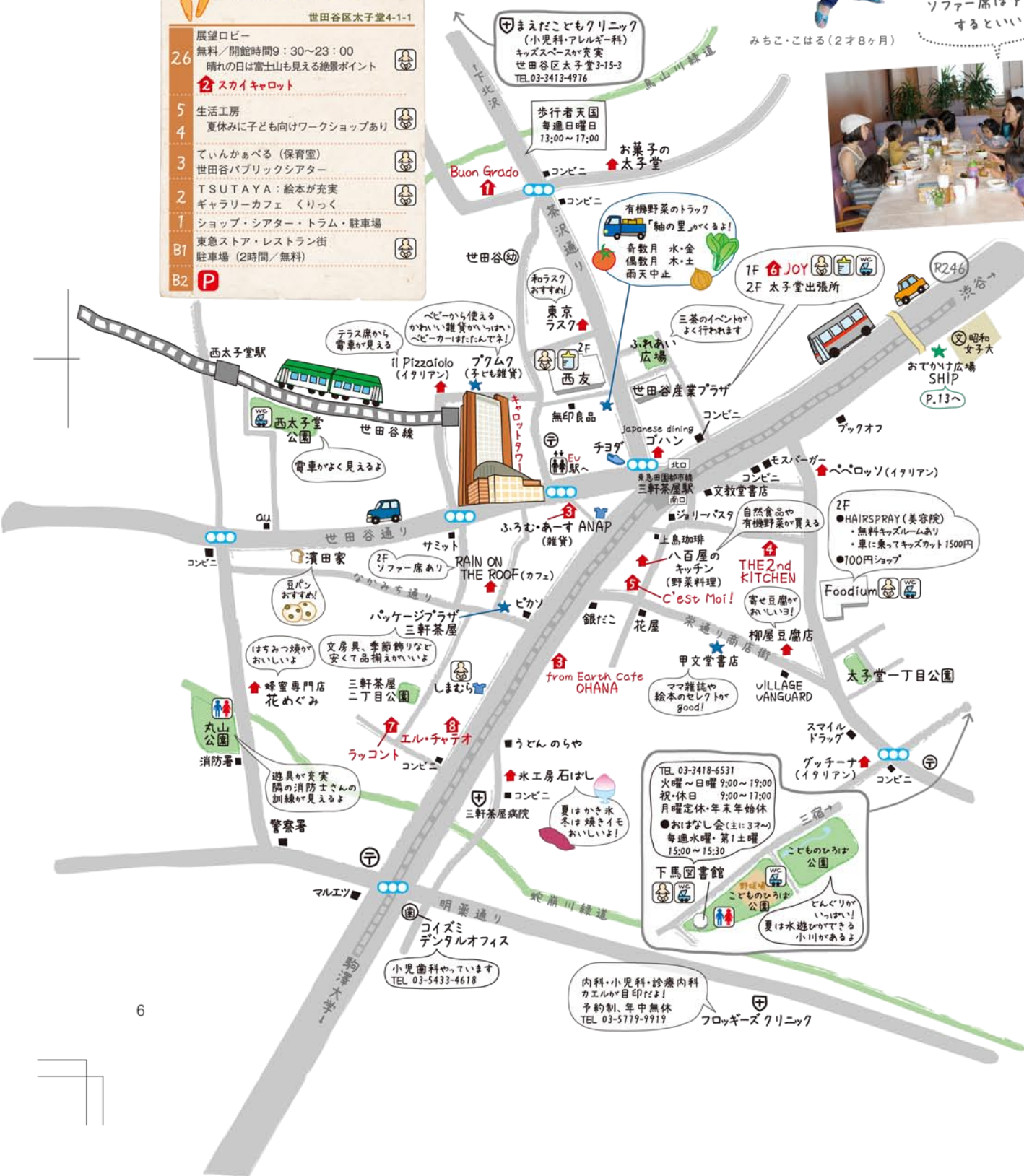
 **キャロットタワー** 世田谷区太子堂・4-1-1

展望ロープ  
無料 / 開館時間9:30~23:00  
晴れの日は富士山も見える絶景ポイント  
**2 スカイクエスト**

生活工房  
夏休みに子ども向けワークショップあり

ていなかあべる (保育室)  
世田谷パブリックシアター  
TSUTAYA : 絵本が充実  
ギャラリー・カフェ くりにく

ショップ・シアター・トラム・駐車場  
東急ストア・レストラン街  
駐車場 (2時間 / 無料)



イタリア各地の郷土料理が食べられる、シックな雰囲気のお店だが、2才児のパパであるオーナーが子連れのお客さまに優しく接してくれる。平日ランチ(1000円〜)は、パスタやピッツなど、そのときの旬の食材を活かしたメニューに自家製のパンがついてくる。晴れた日はガラス張りの扉が開放されたリゾート気分。

ランチの



OHANAプレートは  
スーフ付きで平日の  
ランチのみ980円



26階からの絶景を楽しめるレストラン。洋食ランチはサラダバーとドリンクつき。ほかに和食のセットも。窓際の席を希望する場合や人数が多いときはぜひ予約を。

ガラス張りで明るい店内をのぞくと、36種類以上のデリがショーケースに  
ずらりと並ぶ。一番人気は、バラエティ豊かな9品のデリとローストビーフ  
がついた総菜プレート(1500円)。“バイクドロール”のAランチ(900円)  
は、ベビーがいても手軽に食べられて満足。一部メニューテイクアウト可。

【特典】冊子持参でスペシャルソフトクリームプレゼント  
(食事を召し上がった方のみ)

## A white styrofoam takeout container with a lid, containing a large sandwich, a side salad, and a cup of orange juice.

ピッツアフリッター（油で揚げたピザ）の専門店。ワンコインのランチボックス（500円）は、好きなフリッターやパスタにサラダとドリンクがつく。サイドメニューやオーダーメイドのケーキも。

【特典】お好きなピッツァフリッター-50円引き

テラス TAKE OUT

数種類から選べるランチセット(980円)は、+20円で大盛りに。この日のキッズプレート(1000円)は、ハンバーグにポテトフライにナポリタンと、子どもの大好きなものがいっぱい。ただし人気店のため、混雑する12:00~13:30は一人一品のオーダーを。

【特典】冊子持参でお子様ジュースサービス  
(お連れさま全員・平成23年9月末まで)

プレーパークの世話人も務めるオーナーが営む、マクロビオティックカフェ。すべてオーガニックで、スイーツも白砂糖を使っていない。出産や育児に関する魅力的なイベントも行われているので要チェック。また、オーナーの奥さまが経営している雑貨店「ふろむ・あーす」では、エコロジーやフェアトレードに気を配った商品が購入できる。

【特典】冊子持参でCafe 5 %OFFチケット（次回利用）をプレゼント

世田谷みやげが  
購入できるよ♪

授乳室完備とあって、ベビー連れのランチも気兼ねなくできる。  
第4火曜（不定期）の10時から、世田谷産農産物の即売市を開催。

55席ある広々とした店内では、本格的なパエリアランチ（1300円）が食べられる。ほかにも前菜とメインを選べるランチセットも。

【特典】冊子持参で100円OFFに（ランチのみ）

## 1 公公婆婆

大きな窓から太陽の光が射す開放的な店内。窓際のソファ席は広々としていて、子どもがいてもゆっくり寛げる。ランチ(880円〜)は旬野菜をふんだんに使用した週替わりランチや、天心・デザート付きのコースメニューが。ラーメンやおまんじゅうメインのキッズメニューも人気。脂肪がつきにくいひまわり油を使い、さっぱりとした味つけなので、子どもも気軽に本格中華を味わえる。

世田谷区駒沢5-19-7  
03-5758-8791 11:30〜15:00 無休



お子さま  
チャージセット  
780円



## 2 焼肉レストラン 東京園

洋館風の落ち着いた店内だが、畳の個室があるのでベビー連れもOK。各種タレやドレッシングをはじめ、キムチなどもすべて自家製。もっともおいしいとされる最高級銘柄の国産メス牛を提供し、創業以来味のこだわりを追求している。野菜もたっぷりいただけるヘルシーランチ(1365円)ほか、ビビンバや平日限定の冷麺も人気メニューのひとつ。

目黒区八雲4-20-14  
03-3724-2989 12:00〜14:00 月曜定休



## 5 PÂTISSERIE NAOKI 駒沢店

「一度食べたならまた食べたくなる味」をモットーに、丁寧に手づくりされた常時30種類以上のタルトやムース。シェフが息子さんのために考案された「ゆうたんのおやつ」は、ほろ苦いソースと生クリームの相性がたまらない、親子の記憶に残るごほうびの味。深沢店(03-3703-5522)ではケーキ教室も開催。

世田谷区駒沢1-4-12  
03-3422-3167 10:30〜21:00 月曜定休



長谷部直生シェフが主人公の「たぐさんのふしぎ」  
2010年3月号「おかし」  
中川孝枝著・福音館書店刊

## 6 commune nature

「身体に良いものを」と有機野菜などを取り入れたサラダランチ(900円)、パスタランチ(1000円)やハンバーグランチ(1100円)のほか、コースランチもあり。テラスでアフタヌーンティーを楽しむのもおすすめ。店内入口で販売しているプーランジェリーニコラから毎日届く天然酵母パンをテイクアウトして、目の前の芝生広場で食べるのも楽しい。

目黒区八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内  
03-3723-6707 11:30〜16:00 第2月曜定休



大人も食べたい  
キッズプレート  
800円〜

## 7 Green Cafe yakumo

テラス席から目の前の芝生広場が見えるので、子どもを遊ばせながらランチができる。ランチメニューはドリンクつきで980円。店内のトイレはバリアフリーになっているのでベビーカーごと入れるが、おむつ替えはパーシモンホルのトイレを使うとよいかも。

西郷山公園にある「Green Cafe Saigohyama」も同じ系列でおすすめ! 03-5728-6717 火曜定休

目黒区八雲1-1-10 めぐろ区民キャンパス内  
03-5726-1316 11:30〜15:00 月曜定休(祝日は営業。その場合翌日休)



# たくさん遊べるようになったら 駒沢オリンピック公園

## 周辺エリア

駒沢公園を中心に、わんぱくくんも大満足の外遊びスポットをご紹介します



ゆい・しおん(4才6ヶ月)・れお(1才4ヶ月)

## 天然酵母・国産小麦パン CAFÉ SORA

オーガニックのレーズンを使った自家製酵母で、白砂糖を使わないこだわりの。まじりつけない素朴な丸パンは「ほんのり甘く」子どもと一緒に青空の下でかぶりつきたくなる一品。焼き立てピッツアやサンドウィッチも。焼き菓子やオーガニックワインなど身体に優しい食材の販売も。テイクアウトはエコバック持参がおすすめ。

目黒区八雲5-19-7 1F  
03-3718-9970 平日・日曜10:00〜19:00(土曜9:30〜)  
無休 夏・冬休みあり



## トラッテリア アル ブォニッシモ Tratteria Al Buonissimo

ホールスタッフが細やかな気配りをしてくれるので、内緒にしておきたいくらいの素敵なお店。おもちゃの貸し出しや、おむつ替えにも使える椅子がトイレに置かれていたりと至れり尽くせり。ランチのおすすめは前菜やデザートのついたブリモコース(1500円)で、メインにパスタかピッツアをチョイス。オリジナルのバーニャカウダは850円(160g)で販売。ママ友へのおみやげにいかが?

目黒区八雲5-11-13  
03-5731-7251 11:30〜14:30 無休



この日のランチはベーコンと  
カボチャのクリームショートパスタと  
自家製の全粒粉パン



「自分の責任で自由に遊ぶ」を  
モットーに子ども達が泥んこに  
なって思いっきり遊べる公園  
10:00〜18:00/月曜・火曜定休  
世田谷区駒沢3-21 03-3422-9455

●ちびっこ  
親子で野外料理を  
楽しむイベント  
●赤ちゃん〜小学校低学年  
ぐらまでの親子  
●第1日曜、第3金曜開催  
●大人300円 子ども100円

キムラヤ  
ベーカリー  
モスバーガー  
コンビニ

ジャブジャブ池  
夏期のみ  
9:30〜16:00

お花見  
スポット  
売店

駒沢大  
深沢キャンパス  
コンビニ

公公婆婆  
PÂTISSERIE NAOKI 深沢店

BEACHWALK  
ファミリーセンター  
(ベビーカー自走車)

ふわふわの  
お好み焼き  
京都錦  
わらい

中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

●屋外プール(夏期のみ)  
例年 7/1〜9/15  
第3月曜定休  
大人 300円/2h 子ども 140円(3才〜)

●中央広場  
イベント多数あり  
フリーマーケット 月1回開催予定  
(但し主催者により中止あり)

●体育館  
9:00〜17:00(食事提供11:00〜15:00)  
月曜定休  
B1カフェテリアでは飲食持込みOK

## 碑文谷公園

碑文谷6-9-11

噴水のある弁天池と野球場・テニスコートのある体育館の2つのエリアに分かれる碑文谷公園。弁天池のまわりは、ボート乗り場・小動物とのふれあい広場・遊具コーナーが点在している。ぐるりと一周まわってみよう！夏には虫探し、秋にはどんぐり拾いと歩くだけで楽しいよ！

### ● 2人乗り手漕ぎボート

30分 1船 100円  
10:00～16:30  
(5～8月は17:30まで延長)  
月曜定休(祝日の場合は営業、翌日休)  
冬季休業(12月～2月)

### ● 子ども動物広場

10:00～11:30 / 13:30～15:00 月曜定休、祝日の場合は開園(翌日休)、年末年始休  
中学生以下対象  
・小動物ふれあいコーナー(入場無料)  
ふわふわのモルモット、犬、うさぎ、水槽にはカメがいて自由にふれあえる。  
・ポニー引き馬(1人1回 150円)  
ポニーに乗って園内のコースを往復。係の方が手綱を引いてくれるので小さいお子さまでも安心。



## 中華名菜 上海菜館別館・六文銭

本店のあるバス通りから一歩路地を入った、別館・六文銭。完全個室型の室内には大型テレビやDVDプレーヤーを完備、まるで友人のリビングに招かれたようなアットホームな雰囲気だ。子どもと一緒に気兼ねなく楽しめるよう配慮され、食べものやドリンク類、お気に入りのDVDなどを自由に持ちこめるのが大きな特徴。もちろん本店のメニューから料理をオーダーすることもできる。特にコンクール入賞の焼き餃子(400円)がオススメ！片づけは不要だが、マナーは守ろう。

目黒区鷹番3-12-5  
03-3713-4808 月曜定休  
070-6551-8788(個室予約専用) 11:30～23:00(個室利用時間)



冷蔵庫や食器類は自由に使える

## 好奇心の芽ふくらむ、体験コーナー 碑文谷公園

### ● 周辺エリア ●

子どもには色々な体験をさせたい  
何度も行きたくなる施設が充実の碑文谷公園です

お出かけ準備できたよ！



としこ・はやと(4才11ヶ月)

マイルドなキーマカレーの  
キッズプレート650円

## ネパール食堂 さのばんさ

木の細い階段を上ると、そこはまさにネパール。独自にブレンドしたスパイスに保存料、添加物を一切使わない本格的なカレーやチーズナンはお子様にも大人気。ナンとライス食べ放題のランチセット(750円)。カレー＆ナン(550円)のほか炭火で焼いたタンダーチキンをテイクアウトできるのもうれしい。

目黒区鷹番3-10-8 2F  
03-3760-4470 11:30～15:00 無休



## 碑文谷テラス

賑やかな駅前商店街をはなれ少し歩くと緑に囲まれた碑文谷テラスがある。爽やかな風が心地よいテラス席でいただくランチはちょっとした贅沢。おすすめはパスタランチ(1300円)ドリンクバー、サラダとパンビュッフェが付く。キッズもプラス300円でドリンクバー＆パンビュッフェを楽しめる。

目黒区碑文谷3-1-1  
03-3714-5665 11:30～L.O14:30 無休



## お米屋さんのおむすび 飯塚精米店

無農薬米のおにぎりが6種類に、オリジナルのブレンド米におにぎりが17種類。お米屋さんのおにぎりは地元でも評判。おいなさん(60円)やゆで卵(50円)、自家製漬けもの(100円)も一緒に。

目黒区碑文谷6-1-5  
03-3712-7281 7:00～20:00 日祝定休



## TAKABAN Cuisine 豆chaka

子どもと一緒に美味しいものを食べたい！というグルメママにオススメ。ランチプレートはお肉とお魚からチョイスできる。ほかにパスタランチ(780円)も。パパと一緒にならディナータイム(17:30～23:30)で味わえるスモークボックスベアリブをオーダーしてみよう。前菜もデザートも豊富で、どれも納得の美味しさ！  
【特典】冊子持参でデザートアイスをサービス！

目黒区鷹番2-19-5 1F  
03-5794-5130 11:30～14:30 不定休



通替わりランチ  
(780円から)  
オベマスープ・  
サラダ・ドリンクつき



## オーガニックレストラン&デリ みどりえ

契約農家からの産品を使ったデリが常時20種類並びテイクアウトできる。お好きなものをチョイスしてイートイン可(3品1000円)。デリのほか、オーガニック素材や調味料などをインターネット(<http://www.e-midorie.jp/>)でも購入できる。

目黒区鷹番2-21-10  
03-5721-6655 11:45～22:00 年末年始休



彩り鮮やかなオムレツ  
1ピース525円



## SWEET SOUL SWEETS

100種類にもおよぶ焼きたてのマフィンが楽しめる専門店。マフィンのほか旬の野菜をふんだんに使ったキーマカレーランチ(1180円)も。希望の時間にマフィン焼き上げサービスもあり持ち帰れる。

目黒区碑文谷2-15-18  
03-3713-3363 9:00～18:00(土日10:00～)  
マフィンがなくなり次第CLOSE  
月曜定休(月曜が祝日のときは営業、火曜休)  
ネットからも購入可  
<http://www.sweetsoulsweets.com>





とっておきの早朝さんぽ

## 世田谷観音の朝市で ぜいたく朝ごはん

今年で4年目となる朝市は、ひろこさんとみのりちゃんのおすすめ散歩コース。寝ばけまなこの子どもたちと一緒に、おいしいものを探しにいきました。

取材・文/吉川 愛歩

世田谷区下馬4-9-4 03-3410-8811

朝市は第2土曜6:00~8:30 雨天開催

空がまだぼんやり暗い6時前。会場は、月に一度の朝市を待ちにしていた多くの人々で、すでに大にぎわい。ベビーカーを諦め子どもの手を引いて境内に入ると、採れたての土つき野菜が目にとまった。試食を勧めていただきながら、生産者の方におすすめの調理法を教えてもらって迷わず購入。こんなふうに相手の顔が見えると、「大切に育てられた野菜だから大切にいただく」なんて思えるのも、朝市の魅力のひとつ。

野菜や果物のほかにお米などもずらりと並び、飛ぶように売れていく。おはぎや炊き込みごはんが置かれた総菜店の前は、なんと大行列。「残りひとつだよ!」「売り切れー!」という声も楽しげに響いている。どこへ行こうか迷っていると、「コレおいしいわよ」と親切なおばさんが教えてくれた。さっそく手にとった「アトリエ母」のバターを使わないビスコッティには、子どもたちも大喜び。

香ばしい煙に誘われて旧小田原藩代官屋敷の門をくぐると、昭和初期から続く名店・九十九里ヤマタ水産のイワシが網の上で焼けている。名物のサンマ鮓は残念ながら30分で売り切れてしまったそうだけれど、熱々のイワシもなんとおいしいそう。

イワシ片手にお総菜やらパンやら戦利品を縁側に並べたら、さあて朝ごはん。朝日のなかでいただく特別なごはんに、大人もちょっぴり興奮気味。

季節によっては紅葉や梅、桜なども楽しめるので、帰る前にぜひゆっくり散歩して。

※会場は大変混雑しますので、貴重品や迷子にご注意ください。ベビーカーの入場規制はありませんが、抱っこ紐を持って行くといでしょう。  
※会場で飲食する場合、マイ箸などがあると便利です。飲みものやエコバッグも忘れないようにしましょう。  
※ペット連れはご遠慮ください。



夫婦意地悪  
夫婦比喩  
円て寿の大  
満映さ大黒  
なるはま  
なと



朝市をはじめた住職の  
太田兼照さん

お子さま連れも多く  
いらっしますよ



米粉を使用したつくばファームの  
いばらきベーグル(3個600円)は  
もちもち!



いただきまーす!

## マンマの会

代表を務める廣吉敦子さんが「一緒に子育てを楽しむ」という思いを込めて設立したマンマの会。そのきっかけは、テットーひろばの運営で経験したノウハウを目黒区に還元したい思いから。その思いに賛同した約20人の人たちが携わっている。この日行われていた講座は、手遊び歌を交えたベビーマッサージ。ベビーボンディングケアスペシャリストの今井先生がホホバオイルを使い、丁寧に教えてくれる。2ヶ月のしゅんくんと参加した田邊さんは「子どもとのスキンシップにとっても良いです。」と笑顔で話してくれた。人気があるのは「親子deヨガ」や「親子deピラティス」。託児付き講座は、紅茶講座、リース作りや、カウンセラーと話す子育て講座などバラエティに富む。講座の後はお茶を飲みながら座談会をすることもあり、育児の合間の安らぎのひと時となる。「お互い様の精神で子育てを楽しめる環境づくり」がマンマの会の会は、初めて子どもと外に一步踏み出す後押しをしてくれる素敵なママサロン。

【利用料および場所】  
開催される講座により異なるのでHPで確認を  
<http://www.3.ocn.ne.jp/~yoga1010/>

可愛らしくラッピング  
されたホホバオイル

オイル代は  
別途200円  
がかかります



## papa's style主催 おでかけ写真館



世田谷区を拠点に「せたがやパパの会」が運営するパパススタイル。パパ目線で夫婦関係や健康、地域子育ての重要性など、家族の話題をフリーペーパーやWebで発信している。おでかけ写真館はおでかけついでに日常の何気ないひとコマをプロカメラマンがそっと切り取るように撮影してくれるイベント。「こんな風に撮ってほしい」にも応じてくれる。「子どもは急に具合が悪くなることもあるので当日キャンセルもOK」という言葉からもパパススタイルの温かさが伝わってくる。イベント開催日はホームページにて。

【撮影内容】  
約20分で40〜50カット程度を撮影+デザインデータのCD-Rを10〜14日後にメール便にて受け渡し。  
当日現金にてお支払い・雨天中止  
参加費：平日3000円 休日4000円 (一家族単位)  
ただし子ども(兄弟)が2人以上の場合は平日4000円 休日5000円 (撮影イベント内容により変更する場合有り)  
<http://www.papa-style.net/>

## 子育て応援コラム

### もっと、もっと外遊び!

テットーひろばのプレーリーダーが毎日子どもと接して思うこと

僕が子育て中の人たちに伝えたいのは「子どもは外遊びの方がイキイキする」ということ。屋外には子どもの好奇心を満たしてくれる刺激があふれています。しかし、外遊びとなると大人には困ることがたくさんあります。雨上がりの水たまりの中に入ったり、ドロコを触ったり。でも実は、大人には意味の無いように思えることが、子どもにとっては全て自分が成長する為に必要な行為なのです。水たまりに入りたいがのは踏みしめた時の音と感触が知りたいからかもしれません。ドロコを触ることはふわふわのぬいぐるみとの感触の違いを確認しているのかもしれない。大人生活の長い親にとっては受け入れるのは難しいこともあるけれど、少しだけ歩み寄ってみると、親も子どもも楽になります。例えば、外遊び用の汚れてもよい服を用意する。もちろん、親も。それだけでぐっと外遊びが気楽になってきます。慣れたら傘と長靴で、雨の日のおでかけも楽しくておすすめです。

## 子どもと遊ぶ

一歩足を踏み出すと、たくさんの出会いや発見がある。  
そんな素敵な情報をピックアップしています。

先生のお手本を見ながら  
初心者でも安心



## おでかけひろばSHIP 世田谷区委託事業



世田谷区とNPO昭和の連携による子育て支援施設。スタッフが常駐しているので安心して子どもを遊ばせる事ができる。曜日によって保健師・栄養士・保育士さんがおり、気軽に相談できるので心強い。学生が勉強を兼ね、子どもたちと遊んでくれる事も。定期イベントに「えほんのへや」「親子ピラティス」「子育て講座」がある。また、大学内を散歩でき、学食でのランチも楽しめる。ちなみに学食は混雑するので13時以降がおすすめ。SHIPと同じ建物に一時預かり保育と認定こども園がある。

世田谷区太子堂1-12-40  
昭和女子大学オープンカレッジ2F 03-3411-8301  
9:00~17:00 無休 (年末年始12/29~1/3を除く)  
無料・対象は主に0~3才の子どもと保護者  
<http://www.npo-showa.net/station/ship/index.html>

## 子育てカフェ ジジハウス



じいじことオーナーの斉藤さんが自宅を開放している遊び場。10畳ほどの畳のお部屋とウッドデッキのテラスに子育て経験豊富なスタッフが常駐している。食べ物や飲み物は持ち込み自由。カフェでコーヒーを飲むこともできる。嬉しいのは「ここではママはくつろいで」というじいじの心遣い。じいじとスタッフが遊んでくれるので、ママはゆっくりお茶やおしゃべりを楽しめる。曜日ごとに、おばあちゃんの和裁・洋裁教室やリトミックなどのお教室を開催している。ホームページにて確認を。子どものお誕生日当日は利用料無料+プレゼント。

目黒区鷹番2-15-5 03-3713-3968  
9:00~17:00 無休  
利用料：ママ+子 500円  
パパ+子 300円(初回のみ1000円)  
プレママ無料 0~2才までの乳幼児が利用可能。  
<http://jijihouse.net/>



野下 健  
埼玉県狭山市生まれ。

東京農業大学農学部造園学科卒。  
世田谷区内のプレーパークで3年、  
常駐プレーリーダーとして勤務。  
その後、2004年9月より「のざわ  
テットーひろば」の常駐プレー  
リーダーになる。

## 子どもと学ぶ

## M'sサロン

2児の母でもある松岡利恵さんが、自宅M'sサロンを開講したのはおよそ3年前。ワンフロアに広いリビングと和室、オープンキッチンが続く自宅は、赤ちゃん連れのママも安心して料理できる仕様になっている。また、人気を集めているのが「食べることも料理することも大好きだから」というオリジナルレシピ。育児と家事のほかに仕事もこなす忙しい松岡さんならではの、手早く簡単に、おいしく作れるような工夫が凝らしてある。この日のメニューは、手軽に使えるカレールーにひと味加えたココナッツカレーや春雨サラダ、サモサ風の揚げ海老餃子、デザートにマンゴープリンと盛りだくさん。野菜のスライスなどの下準備がすべてされているので、じっくり話を聞きながら行程を追うことができる。できあがった後は、キッチン横の和室で試食会。参加者にママが多いので、食べながらゆっくり子育ての悩みを相談し合える。

【利用料および場所】  
世田谷区上馬（自宅のため非公開）  
毎月最終土曜10:30～13:30（月ごとにパン教室と料理教室を交替開講）1レッスン3500円～  
<http://ameblo.jp/super-mama/theme-10009141120.html>



賢くなったの自慢でゆったり料理

子どもたちもお料理に大興奮！

体験してきました！

## ECCジュニア 駒沢公園東教室



2才から始められる英会話教室。年間目標とスケジュールが明確で、しっかり身に着くよう反復練習も丁寧に指導。そこは大手ECCの安心できる魅力のひとつ。駒沢公園東教室は、3児の母でもあるベテラン先生が、子どもの様子を見ながら集中できるよう工夫して学習を進めてくれる。歌・踊り・劇・ゲームを通して楽しく学びながら効果があがるよう強弱をつけて教える。「先生と二人三脚で上達していく」、ここが東教室の大きな特徴である。

目黒区八雲5-10-16-202 03-5729-3874  
受講料 月額5250円～

## 幼児教室サクセス



0才児から就学児まで学べる一貫教育の幼児教室。新築一戸建ての教室内では幼稚園・小学校受験対策から右脳教育、絵画工作、科学の不思議探検講座など、子どもの自己表現力や学習意欲を向上させ、瞳の輝く子どもに育てる幅広い授業を行う。経験豊富な先生方が各家庭に合わせた学習スタイルの少人数制で、勉強から寝まで親子でトータルに学べる。働くママにも優しくサポートしてくれるアットホームな雰囲気。

目黒区平町2-22-13 03-5729-3838  
<http://www.koma-aca.co.jp/>

## 太陽教育スポーツセンター



子どものスイミングクラスは入会待ちになる程、地域で評判のあるスポーツクラブ。ベビースイミングは生後6ヶ月から入会でき、保護者も一緒にプールに入りレッスンを受ける。3才からはレベルに合わせた幼児コースにステップアップする。他に、体操スクールやダンススクールもあり。マタニティスイミングなど大会員のメニューも豊富で、地域の生涯スポーツを応援している。

目黒区東が丘2-14-6 03-3410-0661  
祝祭日及び季節休業  
<http://taiyosports.co.jp/>

## mod's hair 駒沢店

「子どもがいるとなかなか美容院に行けない」というママの声から、初のベビースittingサービスを始めたモッズ・ヘア駒沢店。モダンで落ち着いた店内の中央にキッズスペース専用のスポンジマットが敷かれ、おもちゃで遊ぶ子どもとシッターさんの姿が。最初は場所見知りをしていた息子も、シッターさんにあやされているうちにご機嫌に。ライトをトーンダウンした暗がりの中で丁寧にシャンプーされている時間は、子育てに追われる日々から解放され、とろけそうな至福のひとつ。この空間で授乳までできる。地域密着型のお店づくりを目指し、誰でも気軽にサロンを利用できるようにと前髪カットはいつでも無料。さっそく息子の前髪をお願いし、大満足の仕上がりが。シッピングサービスは、毎月第1・3火曜の9時から13時までの子連れ専用の貸し切りtimeなので、一度足を運ぶ価値あり。

ベビースittingサービス  
完全予約制  
対象：0～3才までの子どもと来店の方（4才以上は要相談）  
3日前まで受付可能。  
施設使用料：ママ一人につき施術料金+1050円  
自転車は隣接の駒沢駐輪所に駐輪可能。  
ベビーカーの場合、駒沢駐輪所側からマッシュンへ入り「201」を押し、エレベーターで上がれます。



【利用料および場所】  
世田谷区駒沢2-1-5-201 03-6450-8421  
月火水土 11:00～20:00  
木金 11:00～21:00  
日 10:00～19:00  
無休  
カット（セルフブロー込）3675円  
カット（シャンプー/ブロー/スタイリング込）5250円  
カット+カラー（シャンプー/ブロー/スタイリング込）10500円  
カット+パーマ（シャンプー/ブロー/スタイリング込）10500円  
<http://www.modshair.co.jp/>



体験してきました！



## ナイーブ ファミリー NAIVE family



学芸大学駅西口から徒歩5分的好立地にある可愛い美容室。最大の特徴は何といっても充実のキッズルーム。すべり台、絵本、おもちゃに加えDVDまで完備。そのすぐ横にキッズ専用の黄色いスーパーカーのカット台があり、お気に入りのDVDを見ながらカットしてもらえる。キッズルームの利用は無料で、ママがカットしている間に子どもたちは楽しく遊べる。大人用の美容スペースからもその様子を見られるので安心。

目黒区鷹番3-21-14 03-3712-5674  
10:00～20:00 火曜定休  
キッズカット2100円（小学生以上3675円、シャンプー込）  
カット（シャンプー/ブロー込）5250円  
カラー6300円～ パーマ6300円～  
<http://www.naive.jp/>

## トコネ Lounge Salon tokOne



「子どもの頃に行った床屋さんの音が好きだった」との想いから名付けられた「床音」（とこね）。木目調でゆったりとした雰囲気の店内にはオーナーさんのこだわりが至る所に表れている。子ども連れに優しく、DVDや木馬などがあり、子どもを遊ばせながらパパ&ママはリラックスしてカットができる。オーナーさん一人が全行程を担当するので、予約がベスト。

世田谷区野沢3-37-8-101 03-3419-3573  
10:00～20:00 第3月・火曜定休  
カット（シャンプー込）5500円  
キッズカット1500円（小学生以上2500円）  
親子カットは最大2000円OFF！！

## プリエネイル Pre\*ele nail



自宅の一室を開放し、くつろぎの空間の中で丁寧にジェルネイルをほどこしてくれる。嬉しいのは子ども連れ、ペット同伴OKということ。ネイル以外に、オーナーいちおしの自然な仕上がりで約1ヶ月持続するまつ毛エクステも人気。当日予約は電話でのみ対応。

世田谷区野沢（自宅のため非公開）  
080-5434-7050  
9:00～22:00 土日・祝日定休  
まつ毛エクステ60分つけ放題7350円  
ジェルネイル（ハンド）7350円  
[http://yaplog.jp/preele\\_nail/](http://yaplog.jp/preele_nail/)  
【特典】冊子持参で、まつ毛エクステ60分つけ放題→5250円に、さらにジェルネイル（ハンド）は6300円にプライスダウン

## 子育て応援インタビュー

### 裸足で遊ぼう！

元バレエダンサーでテッターひろばパパスタッフの久野真平さんに伺いました！



久野 真平

ウォーキングトレーナー。海外の有名バレエ団でダンサーとして活躍後、独自の運動法「久野メソッド」を開発。「Kunoメソッド教室」開校。「ホールアップ・ウォーキング」を全国各地で講演、指導を行う。妻の妊娠をきっかけに「マタニティ・ウォーキング」を提唱している。「Kunoメソッド～マタニティウォーキング」事務局<http://moon8sun.com>

**裸足で遊ぶ子どもは強くなるって本当？** ぜひ裸足で遊ばせて下さい。子どもの足は3才くらいまでは軟骨で、その後7才くらいまでに骨化し、足裏のアーチが形成されます。つまり幼児期が一生を左右するほど大切な時期なのです。裸足になると5本の指が自由に動きます。足全体を使い、鍛えることが、脚、腰、上体と全身の成長へつながります。テッターひろばのような裸足で遊べる場所はとても貴重ですね。

**裸足で遊ぶと感性まで育まれる？** 私たち舞踊家はまず足の訓練をします。足の感覚が表現力の第一歩なのです。土・水・泥、ざらざら、つるつるを裸足で感じる、まさに大地との対話。すると自然に五感が育まれ、感性が豊かになります。

**簡単！久野式足裏フィーリング** まず、両足を床にぴったりとつけます。順番に5本指で床を感じてみてください。その後、ゆっくり床・大地を確かめながら歩いてみましょう。今までにない何かを感じませんか？

**久野さんよりママたちへ** 新米ママさん、マタニティの方、今こそ足・体について考え直すチャンス！産前産後は体が柔らかく、感覚も研ぎ澄まされています。自分の足・体と対話することで、10年20年後のあなたが素敵に輝けるか決まるかも。子どもの足を作る大事な時期でもあります。いい足で体も軽やか、きれいなママと健康な子どもが増えるといいな。

聞き手より ママに足や靴の関心を持ってもらいたい！久野さんの思いがここにありました。ぜひ一度久野さんのHPを訪れてみてください。



Editor 赤坂美智子 小川唯 清野俊子 富田郁紀  
Illustrator 小林珠江  
Photographer 山本雅世  
Craft Art Director 木村聡子  
Designer 中曽根順子

Special Thanks to  
取材店・協賛店の皆様  
まちと出版社 石塚様  
ひろこさんとみのりちゃん 田邊さん  
協力してくれたママたち  
テッターひろばの大家さん山縣さん



発行日 / 2010年10月20日  
 発行人 / NPO法人 野沢3丁目遊び場づくりの会  
 世田谷区野沢3-14-22 のざわテットーひろば内  
 TEL 03-3418-9950  
<http://tetto.kuronowish.com/>

印刷製本 / 株式会社 メイク  
 新宿区山吹町350番地メイクビル  
 TEL 03-5228-2931

「どんどん こどもと いっしょに こうえんへ」製作委員会

本誌は世田谷区子ども基金と世田谷区社会福祉協議会地域福祉活動団体の  
 助成金を受けて出版しています