

シブヤの子育て支援団体が集結!

子育ての専門家に悩みを相談できちゃう!

第6回

渋谷 papa mama マルシェ

オンライン

こそだて・わたしそだて・まちそだて

子育てをしていると、だれかに支えられたり、ほっとしたり、いつかは自分もサポートしたり
渋谷papamamaマルシェから、タテ・ヨコ・ナナメのゆるやかなつながりへ

渋谷で子育てするすべてのファミリーがほっとする「つながり」と出会える場になりますように。
(渋谷papamamaマルシェ2021実行委員一同)

子どもが遊べる企画もあるよ!

参加&お申し込みはこちらから!



日時: 11月28日(日) 9時半~17時半

場所: オンラインZoom

対象: 渋谷区在住・在勤の方、0~3歳児とその家族

ホームページ「渋谷papamamaマルシェ」で最新情報と参加方法を紹介中!
<https://shibumamamarche.wixsite.com/website>

主催: 渋谷 papamama マルシェ 後援: 渋谷区
協賛・協力: Delivery Hero Japan 株式会社 (foodpanda)、株式会社 Civichat、太平洋商事 株式会社
問合せ: shibumamamarche@gmail.com デザイン: セキュリヲ



目玉コンテンツ

一人ひとり異なる個性をもった子どもたちだからこそ、それぞれに合った子育てがしたい! そんなあなたにこそびったりです。これで日ごろの疑問やお悩みもスッキリ解決。

スポーツを通じて こどもの可能性を広げる!

11:00~11:40 トークセッション(40分)

渋谷区長 長谷部 健さん
& “すぽっと”代表 杉山美沙子さん

スポーツを軸に子どもと保護者が共に育つ共育プログラムの特徴とは? スポーツとこどもの育ちはどんな関係があるの? 普段の子育てにどんなことが活かせる? 渋谷の子育てキーパーソンによるトークセッション!



「それぞれの成長を、一生よろこべる街へ」
みんなで育てる子育てを核としたまちづくりを進める
渋谷区長 長谷部 さん

「子どもたちにもっとスポーツを!」
心と身体を整え【生きる力=人間力】を育むスポーツを軸とした共育プログラムを展開している
渋谷スポーツ共育プラザ&ラボ “すぽっと” 代表 杉山さん



まずは体験! あかちゃんのおへや

事前予約制
各回
親子15組
限定

12:00~13:00 中幡・笹塚子育て支援センター(60分)
15:15~16:15 代官山子育て支援センター(60分)
渋谷区社会福祉協議会・子育て支援センター

「6か月未満のあかちゃんのパパママ集まれ~!」
親子が安心して過ごせる地域の拠点・子育て支援センターで人気の「あかちゃんのおへや」を体験してみませんか?
親子ふれあい遊びもお楽しみに!

- POINT 1 子育て支援センターのことがわかる
- POINT 2 同年代のパパママと共感できる・繋がる
- POINT 3 相談したいことがなくても参加OK
- POINT 4 途中参加も途中退席も問題なし
- POINT 5 日々の育児疲れが癒される!



子育て応援団をHPで紹介中!

渋谷子育てmapや区内の子育て応援団たちの情報など、渋谷区の子育て情報が大集結。子育てがもっと楽しく、もっと楽になるきっかけがここに!

いつ活動してるの?

渋谷区の団体・施設にインタビュー

どうすれば参加できる?



施子設置運まで関連がサポートネットから!

【ご出演中の団体・施設一覧】

- アトリア参宮橋
- 恵比寿じもと食堂
- おうちフォトスタジオ・ベビーマッサージ教室 PAPANINA
- おむつなし育児サロン SHIBUYA
- 景丘の家
- 一般社団法人 Kidsサポートデザイン
- coしぶや (渋谷区子育てネウボラ)
- 子連れ100人カイギ
- 株式会社 Civichat
- 渋谷区社会福祉協議会・子育て支援センター
- 渋谷区助産師会
- 渋谷区立中央図書館
- NPO法人 渋谷なかよしぐるーぷ
- 渋谷の遊び場を考える会
- Shibuya Fu.C.T (渋谷ファクト)
- 生活クラブ まち渋谷
- NPO法人 tannely
- チャイルドバースアカデミー
- 一般社団法人 TOKYO PLAY
- 初台ハーベストコミュニティパーク
- 自主保育 原宿おひさまの会
- NPO法人 ピアサポートネットしぶや
- NPO法人 FILMe*Earth あーすりんく・ゆめびっく
- NPO法人 ふれあい子育てサロンスイミー
- Mamapura Kids & Baby
- マザーズハローワーク東京
- マミーズルームしろた

3秒で開ける! 今すぐチェックを



3つの楽しみかた

当日は子ども向け&おとな向けの企画をたっぷり用意。渋谷区の子育て応援団たちの動画は当日以外でも視聴できるので、時間に余裕のあるときにじっくり観て気になる団体を見つけよう!



子ども & おとな向け参加型イベント

子ども向けのワークショップや子育てのヒントがもらえるおとな向けの企画など盛りだくさん。



子育ての専門家によるトークセッション

聴けば安らぐ、ためになる! 家事の合間や移動中などにもどうぞ。



子育て応援団たちのインタビュームービー

ホームページでは、子育ての専門家&先輩ママ&同世代ママたちと繋がるきっかけを一挙公開!



11月28日(日)のしおり

・気になるものに、ひとつでも、全部でも、参加しよう。
・うちのBGMとして使ってみても。
・途中参加も途中退席も自由。子ども中心でOKです。



9:30~10:30
1 ママも子どもも喜ぶ、ストレスフリーなトイレとは?

9:30~10:00
2 旨味たっぷり親子de簡単「醤油麹づくり」

9:30~10:00
3 スイミー&助産師mikanのふれあい遊び・子育てトーク



11:00~11:40
トークセッション
長谷部区長&杉山美沙子さん

10:15~11:00
5 雪だるまオーナメントを作ろう

10:15~10:45
10 抱っこdeエクササイズ~ママぶら体操~



12:00~13:00
18 まずは体験! あかちゃんのおへや
中幡・笹塚子育て支援センター

11:15~12:00
6 郷土おやつ「いももち」をつくろう!

11:00~12:00
1 2022年干支「とら」キッズクラフト制作



13:15~13:45
15 どうするおっぱい? いつまでおっぱい?

12:15~13:15
12 こどもの脳を健やかに育む食育講座

12:15~13:15
4 スマホで簡単ふれあいフォトレッスン



16:30~17:30
8 子連れソーシャルアクション

13:30~14:30
21 双子、年子、小さめ赤ちゃんのパパママのための相談会

13:30~14:30
17 コロナ禍でも外に! お散歩の楽しみ方語ろう

14:00~15:00
19 お子さんのために今できることさがし

14:45~15:15
14 産後ヨガ~骨盤ケアを中心に~

14:45~15:45
9 子育てしながら“わたし”を見つけるワークショップ

15:15~16:15
18 まずは体験! あかちゃんのおへや
代官山子育て支援センター

15:30~16:30
13 “みんなでみんなを育てる”自主保育って何?

16:00~17:00
16 イライラから考える親も子ども笑顔の子育て

16:45~17:30
20 保育園入園についてのお悩み相談

各コンテンツの開始前には🕒おそとで遊ぶの動画コンテンツを上映予定です。早め入室してぜひチェックを! いくつかの動画が流れるかはお楽しみに!

オンラインでも楽しい&ためになる 子育て応援団の企画たち

顔出しなしも途中参加 & 途中退出もOK。気になるところに参加してみてくださいね。
各団体の開始時間はタイムスケジュールでも紹介しています。
子育て支援団体の詳しい紹介はイベントホームページに載っています。

※順不同。内容は変更になる可能性があります。最新の情報はホームページでご確認ください。



子どもと楽しむ/遊ぶ 子ども向け

1 2022年干支「とら」キッズクラフト制作
(アトリア参宮橋)

1〜3歳児向け、ニット作家・ギフト教育講師が贈るワークショップ。自宅にある手軽なもので「とら」を描くよ！指先を使う活動は最高の脳育。お子様の五感を解放し、親子でクリエイティブを楽しもう！

11:00~12:00 (60分) 15組 当日飛び入り参加可 事前予約制
無料
http://atlya-co.com/

2 旨味たっぷり親子de簡単「醤油麹づくり」
(生活クラブ まち渋谷)

普段の料理も、醤油麹に変えるだけで旨味が格段にUP！しかも、腸活にもつながるのが発酵調味料の良いところ。自宅でお子様と一緒に作ってみましょう！

9:30~10:00 (30分) 事前予約制
無料
https://tokyo.seikatsuclub.coop/23ku-minami/

3 スイミー&助産師mikanの親子でふれあい遊び・子育てトーク
(NPO法人ふれあい子育てサロンスイミー)

親子で触れて遊んで、笑顔になれるふれあい遊び。心と身体の発達ポイントもお伝えします。2か月から未就園のお子様までOK！子育てのイライラ・モヤモヤを笑顔に変える子育てトークも！

9:30~10:00 (30分) 当日飛び入り参加可
無料
https://suimi-salon.jp/

4 スマホで簡単ふれあいフォトレッスン
(おうちフォトスタジオ、ベビーマッサージ教室 PAPALINA)

ベビーマッサージで親子のふれあいを楽しみ、スマホでふれあいショットの撮影をします。撮影する時のちょっとしたコツもご紹介いたします。

12:15~13:15 (60分) 事前予約制
無料
https://photopapalina.amebaownd.com

6 郷土おやつ「いもち」をつくろう！
(景丘の家)

「いもち」は、ふかしたジャガイモをコロコロ丸めて焼く、北海道のおなじみのおやつです。チーズを入れたり、おしょうゆで味付けしたりして、好みのお味に仕上げましょう！

11:15~12:00 (45分) 10組 当日飛び入り参加可 事前予約制
無料
https://kageoka.com

7 おそとで遊ぼう
(渋谷の遊び場を考える会)

秋の外遊びのヒントになる5分程度の短いコンテンツをお届けします。

- ・どんぐりくりんラジオ体操
- ・なんでもクイズ
- ・秋の「はるブレ」のご案内
- ・どんぐりハンターバック作り

それぞれのコンテンツの開始前に、上記4本のいずれかが上映される予定です。早め入室して一緒に楽しもう！

http://harupure.net/shibuaso.html

おとなが学ぶ おとな向け

8 子連れソーシャルアクション
(子連れ100人カイギ)

子どものパートナー=子連れとして感じる社会のもっとあったらいいな、を対話で形にしてみましょう。みんなのアイデアがソーシャルアクションにつながる第一歩になります。

16:30~17:30 (60分) 当日飛び入り参加可
無料
https://www.instagram.com/kozure100/

9 子育てしながら“わたし”を見つけるワークショップ
(NPO法人 tannely)

“私らしさ”とは何でしょうか？同じ背景を持つ同士が対等の立場で話を聞き合う「ピアカウンセリング」の手法を用います。地域や家族の中で私らしくいるための土台を探しましょう！

14:45~15:45 (60分) 12組 事前予約制
無料
https://tannely.com/

10 抱っこ de エクササイズ ~ママぶら体操~
(Mamapura Kids & Baby)

産後あまり運動していない、少しカラダを動かしたい…という方大歓迎！赤ちゃんを抱っこしたままでもできるエクササイズです。音楽を楽しみながら気分転換♪おすすめのストレッチもご紹介します！

10:15~10:45 (30分) 当日飛び入り参加可
無料
https://www.instagram.com/mamapura_kids_baby/

11 ママも子どもも喜ぶ、ストレスフリーなトイトレとは？
(おむつなし育児サロン SHIBUYA)

トイトレって大変そう。上の子の時の苦労はもうしたくない！今日からできる、楽しくストレスフリーなオムツ外しのポイントを経験談を交えてお話しします。質疑応答タイムあり。

9:30~10:30 (60分) 当日飛び入り参加可
無料
https://www.instagram.com/yagyuki210/

12 こどもの脳を健やかに育む食育講座
(チャイルドバースアカデミー)

私たちの身近にある食品添加物。こどもが「取るべき食品、取ってはいけない食品」についてお話しします。家族を守る知識が盛りだくさんな内容です。

12:15~13:15 (60分) 事前予約制
無料
https://linktr.ee/HypnoBirthing

13 “みんなでみんなを育てる”自主保育って何？
(自主保育 原宿おひさまの会)

親達が子ども達を見守り一緒に子育てをする自主保育のこと、乳幼児期のこどもの育ちで大切にしたいことなど、青山学院大学コミュニティ人間科学部・菅野先生とおひさまメンバーが語り合います。

15:30~16:30 (60分) 当日飛び入り参加可
無料
https://ameblo.jp/ohisamanokai/

14 産後ヨガ ~骨盤ケアを中心に~
(マミーズルームしろた)

助産師が行う産後ヨガ。産後すぐの方も、すこし時間がたっている方も、30分だけひとりになって自分のカラダをみつめる時間を作りましょう。

14:45~15:15 (30分) 事前予約制
無料
https://yshiota.com/

15 どうするおっぱい？いつまでおっぱい？
(渋谷区助産師会)

卒乳までの授乳、離乳食、虫歯、ママの不調などに対するいろいろな疑問に、専門家として渋谷区助産師会助産師がお答えします。

13:15~13:45 (30分) 20組 事前予約制
無料
kuma7h@yg7.so-net.ne.jp

16 イライラから考える親も子も笑顔の子育て
(NPO法人 渋谷なかよしぐるーぶ)

障害のある人と家族を支える活動をするNPOです。子育て中のイライラを上手に受け止め、渋谷で自分らしく笑顔で子育てをするヒントを一緒に探ります。発達不安に寄り添う相談先もご紹介！

16:00~17:00 (60分) 事前予約制
無料
https://sites.google.com/a/shibuya-nakayoshi.net/1970/

17 コロナ禍でも外に！お散歩の楽しみ方語ろう
(一般社団法人 TOKYO PLAY)

公園などに行きづらい日々が続いていませんか？実はお散歩だけでもこどもは結構遊んでいます。そんなお散歩の楽しみ方を参加者のみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

13:30~14:30 (60分) 事前予約制
無料
http://www.tokyoplay.jp/

18 まず体験！あかちゃんのおへや
(渋谷区社会福祉協議会・子育て支援センター)

「6か月未満のあかちゃんのパパママ集まれ〜！」親子が安心して過ごせる地域の拠点・子育て支援センターで人気の「あかちゃんのおへや」を体験してみませんか？親子ふれあい遊びもお楽しみに♪

中幅・笹塚子育て支援センター 12:00~13:00 (60分) 15組 事前予約制
代官山子育て支援センター 15:15~16:15 (60分) 事前予約制
無料
対象：6か月未満の親子

お悩み相談コーナー おとな向け

20 保育園入園についてのお悩み相談
(株式会社 Civichat)

LINEで簡単に保育園を見つけられる「Civichat」の使い方を紹介し、保育園入園についてのお悩みを解消していきます。ゲストに渋谷区議会議員をお招きします。

16:45~17:30 (45分) 当日飛び入り参加可
無料
https://civichat-shibuya-preschool.studio.site/

21 双子、年子、小さめ赤ちゃんのママのための相談会
(Shibuya Fu.C.T)

多胎児、年子、低体重児はとりわけ育児本を通りにはいかないことばかり。先輩ママたちはどう乗り切っている？どんな便利グッズがある？などを話す、少人数&当事者同士の質問会です。

13:30~14:30 (60分) 5組 事前予約制
無料
https://www.instagram.com/shibuya.fu.c.t

事前予約制の申し込み締め切りは
11月24日(水)中



参加はこちらから

渋谷 papamama マルシェ
区の育児学級で出会った仲間たちが2016年に立ち上げました。子育て中のパパ・ママや社会人、学生で運営しています。コロナ禍の開催で、オンラインイベント2年目になります。オンラインだからこそ、おうちで気軽に参加できるコンテンツが盛りだくさん。またイベント前には、SNSで団体紹介などアップしていきます。ぜひ日々を助けてくれるつながりや子育てのヒントを探しに来てもらえると嬉しいです！

渋谷 papamama マルシェ SNS
公式 LINE @981rhmmms
Facebook http://www.facebook.com/shibuyapapamamamarche/
Instagram https://www.instagram.com/shibuyapapamamamarche
Twitter https://twitter.com/shibupapamama



お腹がすきましたか？ foodpandaです！

foodpandaは、有名チェーン店はもちろん多くの地元の名店の料理もお選びいただけます。安心・安全、すぐにお届け！子育てに忙しいpapamamaも、foodpandaを利用して自宅で美味しい料理をお楽しみください。待たずにピックアップできるテイクアウト予約にも対応しています！

