



小中学生のみなさんへ

みずのとうつうしん

2026年
1月



みずのとうふれあいのいえ

(ただいまこうじちゅう:水木金くかつにいます)

03 - 3954 - 6755

メール: mizunotoufureainoie@city.tokyo-nakano.lg.jp

ホームページは
ここから→



QR コード



あけましておめでとうございます! ことしもたくさんあそんでたくさんわらおう!



12月に作った
こびと=ちや

つくってみよう! 2F 洋室1・2・3

フェルトのこびとさんづくり パート2

14水 1:30 ~ 4:30

じかんない いつでもつくれます
(じかんくらいかかります)
3:30までにつくしおぼえてね

3ねんせい いじょう・もうにみはいりません

※ このじかん ボードゲーム やトランプ、けん玉などもあそべます

ひろい
へやで

ドッチビー大会



21水 2:00 ~ 3:30

1F レクホールにて

あつまてメンバーでグループわけして しゃいもしよう!! グループでせんかく

※ 3:30 ~ 5:45 は たっきゅうやバドミントンなどいであそべます!!

卓球にトライ!! レベルアップ中!

卓球にトライ!! の区活 Ver.も今回で3回目。広いスペース・高い天井で思いっきり楽しんでいます。コーチとして来てくださっている地域の大川さん・西島さん。「もうペンラケットでは対応できない」と大川さんが常連の6年生対策として助っ人に選んだのはシェイクハンドのすごい回転をかける石鍋さん。(ありがとうございます!)

前半は卓球台を3台出して大人と子どもで練習。自分より上手な大人と練習したときは、「なるほど…」「今のはそういうことか…」と頭をフル回転してすかさず対応。サーブが決まった時やラリーで競り勝った時は「今は俺のサーブがよかった。」「いや～俺うまくな?」と自己肯定感爆上がり6年生。(振り返り見守る職員に目で同意を求めるところがカワイイ…)後半は2台に分かれて試合形式。6年生のRくん・Kくん、中学生のSくん、石鍋さんの4人でダブルス戦。3年生のKくんが大川さん・西島さんとシングルス対戦。どちらも、12月に行われた世界卓球混合団体にも負けにくい(それは言い過ぎ!?)の盛り上がりを見せていました。11月から参加のKくんは、練習の時から地道に頑張った成果が出て、苦手なシェイクハンドで対応した大川さんをデュースの末撃破! 頬を赤くして「楽しかった!」と満面の笑顔。ダブルスはペアを変えての2試合。石鍋さんと組んだ方が圧倒的に有利かというと、そうじゃないところが卓球の面白さ。Rくん・Sくんがコミュニケーションをとりながらフォローし合い勝利しました。私立中学にすすんだSくんにおたよりは届いてないのになぜ参加?と思ったら、弟(江原小5年)のおたよりをチェックして参加したとのこと。アンテナの張り方が素晴らしい! 「自分の苦手なところが分かった!」と嬉しい感想。

常連の6年生は、参加するたびに上手になっていきます。石鍋さんのボールの威力がすごいと話していたら、「いや、のびもそうだけど回転量が違うから、ラケットを…」とどう考え方がプロ選手! 自分よりも上手な相手(しかも大人)と対戦することが確実に上達につながっています。改修工事のため、区活のレクホールで実施したことで、ふれあいとは違う大人との関わりが子どもたちをさらに成長させてくれていると感じます。ふれあいが新しくなっても、せっかくできたこのご縁。つなげていきたいです! 「卓球にトライ」は初心者大歓迎。一緒に楽しく練習しましょう。

ホッちゃんであそぼう

9金 4:00 ~ 5:00

ほかのくスポーツあそびいん の おりばらあ
が たのしく わかりやすく おしえて (だれい)
ます。12月あとび入りのおじいちゃんも
いて 大にきわいてたのしみました



たっきゅうに トライ!!

15木 4:00 ~ 5:00

ちいさの おおかわさん にしじまさん
がやさしく おしえてくたさいます。
うわは、きか あるといいです。



3F 和室であそぼう!!

7水 1:30 ~ 4:45
28水

ボードゲーム トランプ パズル
ゆりえ マンガよみ など

しゆくたい なにもできあす



1F レクホールであそぼう!!

まいしゅう 21木 4:00 ~ 5:45

たっきゅうはもちろん、バドミントン
フリスビー、ふうせんバレー
などいできます。
ボードゲームや マンガも
あいてあります

