

でかける・集いの場



児童館・ふれあいの家

乳幼児親子のみなさんが楽しく過ごせるように、さまざまな工夫をしてご利用をお待ちしております。お気軽に児童館へお立ち寄りください。(紹介ページP.9、一覧P.65)



子育てなかま作り支援事業

地域の乳幼児親子が楽しく集い交流できる場を定期的に設けています。みなさんのアイデアで、季節ごとの行事やお楽しみ会などを児童館や近隣の公園で行います。

乳幼児親子ほっとルーム

児童館にある「乳幼児親子専用のお部屋」です。軽食やおやつのお楽しみもできます。思い思いのスタイルでほっとひとときをお過ごしください。利用時間等は施設によって異なります。

子育てひろば

乳幼児と保護者の方が親子でのんびり過ごしたり、同年齢のお子さんと遊ぶことができます。(紹介ページP.9、一覧P.67, 68)

乳幼児親子の居場所づくり

子育て中の親子の交流・情報交換の場をご紹介します。活動内容や活動場所、日時等は変更になることがあります。詳細は、各団体に直接お問い合わせください。



◎子育てひろば

	活動場所	活動日時	活動内容	問合せ先
びよびよひろば	東部区民活動センター-1階 (中央 2-18-21)	月～金曜日 午前11時～午後4時 (土・日曜日、祝日、 年末年始、お盆はお休み)	親子でゆっくりのびのび過ごせます。親子体操子育て相談等も実施しています。	びよびよひろば 運営委員会 ☎ 3365-8911

(令和7年4月時点)

◎子育てひろば

(令和7年4月時点)

	活動場所	活動日時	活動内容	問合せ先
集いの広場	聖オディリアホーム乳児院 (上鷺宮 5-28-28)	月～木・土曜日 午前10時～午後3時 (金・日曜日、祝日、 年末年始は休み)	0歳から未就学児が利用対象です。木曜10時～12時は赤ちゃんタイム(1歳2か月までのお子さんのみ利用可)を設けています。親子の遊び場・交流の場としてご利用ください。	社会福祉法人 聖オディリア ホーム乳児院 ☎ 5971-8071
すくすくクラブ	南部すこやか福祉センター 2階 (弥生町 5-11-26)	月～土曜日 午前10時～午後4時 (日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、他の親子と交流のできるひろばを提供しています。月に二度の親子体操や手遊び・折り紙教室なども適時行います。	すくすくクラブ ☎ 5340-7748
どんぐり	中部すこやか福祉センター 2階 (中央 3-19-1)	月～土曜日 午前10時～正午 午後1時～午後4時30分 (日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子が気軽に利用できる交流の場で、子育てについての相談もお受けしています。	子育てひろば どんぐり桃園運営 委員会 ☎ 070-7494-0340
いちごルーム	にじいろはくおう学童クラブ内 (上高田 1-17-5)	月～土曜日 午前10時15分～午後4時15分 (日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子が気軽に利用できる居場所です。交流の場や子育てに関する相談、情報提供をしています。	☎ 3386-1301
にじいろルーム	コーシャハイム中野フロント内 (中野 2-26-1)	月～土曜日 午前10時30分～午後4時30分 (日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子が気軽に利用でき、他の親子と交流の場や、子育てに関する相談、情報提供をします。また子育てに役立つ講習会等も実施します。	☎ 6382-6881
パレットひろば	中野打越保育園内 (中野 5-26-11)	月～金曜日 午前10時～午後3時 (土・日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子が気軽に立ち寄り、のんびり過ごしながら他の親子と交流のできるひろばを提供しています。	社会福祉法人青柳保育会 ☎ 3387-5117
子育てひろばベアーズ	仲町保育園内 (中央 3-41-12)	月～金曜日 午前9時30分～午後3時 (土・日曜日、祝日、 年末年始は休み)	乳幼児親子と一緒に遊んで過ごせる場を提供しています。子育てに関する相談や講習会等の情報提供も行っています。	社会福祉法人尚徳福祉会 ☎ 5340-7921

でかける・集いの場



◎乳幼児親子の交流の場



(令和7年7月時点)

	団体名【事業名】	活動内容
1	あしゅみくり 【0歳から参加できる「こどものための音楽会」】	毎月1回プロの音楽家の方をお招きして、0歳から楽しめる音楽を演奏していただきます。おとなもこどもも五感をフル活用して、手をたたいたり、からだを揺らしたりして全身でお楽しみください。
2	オアシスなべよこ 【いつでもおいデイ】	乳幼児親子の交流を図るため、広い和室を開放し、おもちゃで遊んだり自由に過ごせる場所を提供しています。
3	子育ての輪なかの 【なかママひろば事業】	保育士複数名を含む現役ママ達で運営している親子の居場所です。月替わりで工作・音楽などの企画やひろば内一時保育もあります。
4	こむすびカフェ 【こむすびカフェ】	乳幼児親子が気軽に立ち寄れる居場所です。おもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをして交流を図ります。絵本の読み聞かせやこどもが楽しめる季節のイベントも開催します。
5	特定非営利活動法人 めーめーらいぶ 【めーめーひろば】	毎月2回自由に絵本を楽しめるひろばを開いています。時間内で0歳～未就学児程度の絵本の読み聞かせや貸出（要登録）も行っています。保護者向けの離乳食などの本やおもちゃなどもあり、出入り自由でのんびり過ごせる居場所づくりをしています。
6	特定非営利活動法人 ZEROキッズ 【あかちゃんおはなし会と季節行事】	おはなし会は0歳から参加可能。季節行事としてイースター、こいのぼりイベント、子どもの日、水あそび、ハロウィン、節分などを楽しめます。
7	特定非営利活動法人 中野こども空間 【みんなであそぼ】	子育て講座を実施しています。大型木製遊具などがあります。
8	特定非営利活動法人 ゆるナカ 【一緒に子育て おもちゃで産前産後ケア】事業】	遊び × 学び × 癒し=年齢に合った遊び方やおもちゃ選びを学び、親子で遊ぶ子育て時間。おもちゃに癒される新スタイルカフェ空間のパパママの居場所です。
9	とちまるランド 【プチまる】	のんびりくつろげる出入り自由なオープンスペースです。クラフトやフラワーアレンジメントのワークショップも行っています。
10	ドロップインほっとほっと 【子育てサポートルーム】	いつでも誰でもふらっと寄れるひろばです。講座やねえねえカフェも開催しています。
11	ドロップインほっとほっと 【赤ちゃんの抱っことおんぶ】	姿勢も良くなり身体への負担も軽くなるような抱っこやおんぶの体験をしています。
12	ドロップインほっとほっと 【ゆったり産後ヨガ】	ヨガで心身を整えたり、絵本や音を使い子どもにも優しい時間を過ごしています。
13	やよいYY ネット 【ままサボ】	乳幼児親子と一緒に遊んだり、一時預かりを行っています。子育ての悩みを聞き、交流も図ります。
14	ゆかり会 【ひよこ会】	おながくえいごであそぼ、0才からのコンサート、あかちゃんバイオリンにちやれんじなど、様々な活動を行っています。
15	ゆかり会 【つくって☆あそぼ】	リサイクル工作お絵かき、げき遊び、伝承遊び、えいごであそぼ、クリスマス会などを行っています。
16	ゆかり会 【ジュニアヴァイオリン】	オーケストラの楽器を誰でも自由に演奏することができます。ミニコンサートやクリスマスコンサートも行っています。
17	リトミック poco a poco 【乳幼児親子のためのリトミック・コンサート】	子育てのヒントとなる手遊びや季節の歌・シアター・パラバルーンなどを皆で楽しめます。またコンサートも行っています。

で
か
け
る
・
集
い
の
場



まちなかサロン

子育て中のお母さん方やお年寄りなどが気軽に集える時間を提供するとともに、参加する方たちのつながりを目的に取り組んでいる「まちなかサロン」です。詳細は、社会福祉協議会中野ボランティアセンターへ。(☎5380-0254) ホームページでもサロン情報を確認できます。



(令和7年10月時点)

団体名【事業名】	活動場所
しんやまの家	南台4丁目（高齢者会館しんやまの家）
ふれあいサロン南台	南台3丁目（旧喫茶ぶりむら）
談話室アイアイ	弥生町1丁目（弥生区民活動センター）
おやすみ処宮里	本町4丁目（個人宅）
さくら	本町6丁目（個人宅）
まなびくらぶ	本町5丁目（鍋橋区民活動センター）
なでしこ	中野1丁目（城山ふれあいの家）
はるさんのおしゃべりサロン	中野1丁目（宮二町会集会所2階）
ほっとサロン南口	中央4丁目（桃園区民活動センター）
無料塾 友・ゆう・YOU	中央5丁目（東京都生協連会館3階会議室）
仄仄（ほのぼの）	中野6丁目（個人宅）
いろり	東中野5丁目（東中野区民活動センター）
音楽サロン	東中野4丁目（東中野キングス・ガーデン）
ふれあいカフェ	上高田2丁目（上高田区民活動センター）
ふれあい映画会	上高田2丁目（上高田区民活動センター）
江戸流手打ち蕎麦を楽しむ会	上高田2丁目（上高田区民活動センター）
メリーさんのひつじ	新井3丁目（新井区民活動センター）
段暖	新井3丁目（新井区民活動センター）
スープ生活の会	新井3丁目（新井区民活動センター）
スマホカフェ	新井1丁目（おうちの診療所中野地下1階）
フラワーサロン	新井3丁目（新井区民活動センター）
サニーすぽっと	中野5丁目（スマイルなかの）
ママ★パパ★子どもの集い	新井3丁目（新井区民活動センター）
雀のサロン	新井3丁目（新井区民活動センター）
あさひの家	江古田2丁目（旭公民館）
ほんだ山	江古田3丁目（都営江古田3丁目アパート集会所）
コスモス畑	江原町3丁目（江古田教会）
つぼみの会	野方5丁目（野方区民活動センター）
あなたの実家ききみみサロン	丸山2丁目（個人宅）
傾聴サロンやまと	大和町2丁目（大和区民活動センター）
駒ちゃんサロン	白鷺1丁目（しらさぎ桜苑）
おおざかい	鷺宮6丁目（鷺宮6丁目アパート集会所）
どんぐりのびのび鷺宮	白鷺1丁目（しらさぎ桜苑）
かみさぎ	上鷺宮3丁目（上鷺宮区民活動センター）・上鷺宮2丁目（上鷺宮2丁目集会所）
サロン de かみさぎ	上鷺宮3丁目（コーシャハイム上鷺宮コミュニティサロン）

保育園・幼稚園・認定こども園の地域向け事業等

(P.54～55 保育園 P.56～58 幼稚園・認定こども園)

各保育園では子育て相談、子育て教室（保育体験、身体計測、育児相談）、をはじめ、地域向け事業を行っています。

また、幼稚園・認定こども園でも子育て相談、親子で参加できるコーナーや、園庭開放などの事業をおこなっています。実施内容・日時、参加方法など詳細については各園にお問い合わせください。

(子育て相談、子育て教室については P.80 を参照のこと)

中野区立歴史民俗資料館 問 江古田4-3-4 ☎3319-9221



太古から現代までの中野の歴史や民俗を楽しく学べる常設展示を中心に、年間を通して様々な企画展やイベント、季節に応じたミニ展示等を実施しています。大人も子どもも楽しめる、発見がいっぱいの資料館です。

【開館時間】午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

【休館日】月曜日、第3日曜日、

年末年始（12月28日～1月4日）



なかのZEROプラネタリウム 問 中野2-9-7 なかのZERO 西館4階 ☎5340-5045



解説員による生の解説を中心とした様々な投映・イベントを開催しています。

イベント実施日、料金など詳細は、ホームページをご覧ください。

【投映日】土・日・祝休日（年末年始を除く）



アトリエ DONGURI 問 中野2-9-7 なかのZERO 本館2階 ☎5340-5011



自由にお絵描きや工作、創作活動ができるスペースです。ワークショップなどのイベントも実施します。

【休館日】2月、6月、11月の第4月曜（休日に当たる場合はその翌日）、年末年始、

イベント実施日

【開館時間】午前10時～午後7時

(11月～2月は午後6時まで)



で
か
け
る
・
集
い
の
場



おもちゃライブラリー 問 療育センターアポロ園 ☎3389-3700

布の絵本や木のおもちゃ等発達段階にあったおもちゃが約500点。貸し出しもしています（対象：就学前の親子、なお障害のある方は年齢を問いません）。

スポーツ・コミュニティプラザ

スポーツ・健康づくりを通じた地域住民の交流のための拠点施設として、区内に3か所設置しています。また、地域スポーツクラブの会員になると会員専用のプログラムに参加でき、施設を会員料金で利用できます。

会員登録、実施日、料金など詳細は、各施設にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

中部スポーツ・コミュニティプラザ

問 中央3-19-1（中部すこやか福祉センター併設） ☎3363-0608



【施設】体育館、多目的ルーム、トレーニングルーム、屋外運動広場



南部スポーツ・コミュニティプラザ

問 弥生町5-11-26（南部すこやか福祉センター、南中野地域事務所併設） ☎5340-7881



【施設】体育館、多目的ルーム、トレーニングルーム、温水プール



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 問 白鷺3-1-13 ☎3337-1771



【施設】体育館、多目的ルーム、ミーティングルーム、第1会議室、温水プール、子ども用プール



図書館へようこそ

問 中央図書館 ☎5340-5070



児童コーナーをご利用ください！

図書館の児童コーナーには、絵本や図鑑、紙芝居などがあります。お話会や季節にちなんだ行事なども行っています。詳しくはホームページをご覧ください。各館へお問い合わせください。

ブックスタート・パックをお渡ししています！

ブックスタートは、絵本をひらく楽しい「体験」と「絵本」をセットでプレゼントする活動です。区内在住の赤ちゃんを対象に中野区立図書館の窓口で絵本とバッグ、読み聞かせについての冊子を無料でお渡ししています。詳しくは、3～4か月児健康診査のご案内に同封しているチラシ「ブックスタート事業のお知らせ」をご確認ください。

◎お子さんが初めてふれる絵本について「絵本のある子そだて」リストから抜粋

- ①「絵本」は、赤ちゃんの心に安らぎを与え、心の成長につながります。
- ② 抱っこをしながら赤ちゃんの顔を見つめて、優しく語りかけてあげてください。

お近くの図書館へ

利用者カードは何歳からでも作れます。本や紙芝居、雑誌など15点まで、2週間借りることができます。次の予約が入っていないければ1週間延長することも可能です。

図書館名	所在地	電話	開館時間	休館日等
中央	中野2-9-7	5340-5070	午前9時～午後9時	原則毎月第2月曜日 館内整理日 (原則毎月最終金曜日) 特別整理期間 年末年始 (12/29～1/3)
野方	野方3-19-5	3389-0214	午前9時～午後8時	
江古田	江古田2-1-11	3319-9301		
南台	南台3-26-18	3380-2661	午前9時～午後8時	原則毎月第2木曜日 館内整理日 (原則毎月最終金曜日) 特別整理期間 年末年始 (12/29～1/3)
鷺宮	鷺宮3-22-5	3337-1044		
上高田	上高田5-30-15	3319-5411		
中野東	中央1-41-2	5937-3559	午前9時～午後9時	月曜日・水曜日・金曜日 中央図書館の休館日 ※夏期休業等は毎日開館 (中央図書館の休館日を除く)
みなみのライブラリー	弥生町4-27-11	3381-7261		
美鳩ライブラリー	大和町4-26-5	3330-8160	午前10時～午後7時	
中野第一ライブラリー	本町3-16-1	3372-8501		

公益財団法人 東京子ども図書館 問 江原町1-19-10 ☎3565-7711

1950年代から60年代にかけて、都内4か所ではじめられた家庭文庫が母体となって生まれた私立図書館です。子どもたちへの本の貸出や読みかせ、「おはなしのじかん」、保護者向けの読書相談などのほかに、“子どもと本の世界で働くおとな”のために資料室の運営、講演・講座の開催、出版など、さまざまな活動を行っています。

開館日時はホームページをご覧ください。



で
か
け
る
・
集
い
の
場

プレーパーク 問 育成活動推進課/7階 ☎3228-5648

子どものやってみいたいという挑戦や、わくわく・ドキドキを大切に、工作、スラックライン、木登り、たき火などの外遊びができます。お近くのプレーパークへ参加していませんか？※活動内容や活動場所、日時等は変更になることがあります。詳細はホームページへ。



事業名(団体名)	実施場所(所在地)	概要
① えごたの森プレーパーク	江古田の森公園 (江古田3-14)	毎週 月・火・水・土・日曜日(祝日含む) (年末年始12/29～1/3を除く)
② 夢発見! 草っパラダイス (上高田公園運営委員会)	上高田公園 (上高田4-17)	原則、第1・2・3水曜日
③ わくわく! あそびば (わくわく! あそびば)	東山公園 (野方4-41)	原則、第2土曜日
④ プレーパークわくわく大和 (わくわく大和)	大和公園 (大和町2-8)	原則、第1土曜日
⑤ ともだち☆ひろば (なかのともだち☆ひろば)	丸山塚公園 (沼袋2-40)	原則、第3日曜日
⑥ 南中野ふれあいプレーパーク (MINAMI2015)	本五ふれあい公園 (本町5-28)	原則、第4土曜日
⑦ プレーパークわくわく啓明 (わくわく啓明)	啓明小学校校庭 (大和町1-18-1)	原則、第3日曜日

えごたの森プレーパーク 問 ☎070-3275-7942

令和7年から、江古田の森公園の一面に常設のプレーパークを開設しました。子どもが普段できない遊びを思いきり楽しめるよう、プレーリーダーがサポートします。

えごたの森プレーパークでは、工作や泥遊び、季節ごとの遊びができます。

また、乳幼児親子が集い、交流できる居場所として、イベントも不定期で実施します。





常設プレーパーク

定期開催プレーパーク

でかける・集いの場
でかける・集いの場

子どもと一緒にいきたい公園

問 公園管理係 / 9階 ☎ 3228-8849

中野区内には 169 か所の公園があります。その中から子育て世代におすすめの公園を選んでみました。
お子さんと一緒に出かけしてみたいかがですか。



広町みらい公園

(令和7年11月現在)

	名称	所在地	面積(mi)	遊具その他
1	南台公園	南台 5-7	3,715	水遊び場、複合遊具、砂場、自由広場
2	南台いちよう公園	南台 1-15	10,035	多目的運動場、複合遊具、草地広場
3	栄町公園	弥生町 4-20	2,912	じゃぶじゃぶ池、複合遊具、砂場、ブランコ、石の山(滑り台)
4	広町みらい公園	弥生町 6-1	10,376	多目的広場、滝・流れ、体験学習センター
5	本二東郷やすらぎ公園	本町 2-12、14	7,063	複合遊具、ジャングルジム、草地広場
6	本五ふれあい公園	本町 5-28	11,924	多目的運動場、草地広場
7	城山公園	中野 1-44	3,299	複合遊具、ブランコ、滑り台
8	紅葉山公園	中野 2-5	5,489	滑り台、砂場、池、機関車
9	中野四季の森公園	中野 4-12、13	20,780	噴水、池・流れ、芝生広場
10	上高田台公園	上高田 4-17	2,948	複合遊具、砂場、健康遊具、バスケットゴール
11	平和の森公園	新井 3-37	70,441	水遊び場、複合遊具、健康アスレチック、砂場、草地広場、多目的運動広場
12	新井薬師公園	新井 4-15、5-4	10,044	じゃぶじゃぶ池、砂場、築山、ブランコ(チェア型あり)、鉄棒
13	大和公園	大和町 2-8	3,210	水遊び場、砂場、うんてい、自由広場、ブランコ、複合遊具、バスケットゴール
14	丸山公園	丸山 2-23	2,884	じゃぶじゃぶ池、滑り台、鉄棒、ブランコ
15	江古田公園	松が丘 2-29、35	8,130	複合遊具、樹林地
16	哲学堂公園	松が丘 1-34	52,494	サクラ・ウメ・ツツジの名所、ブランコ、鉄棒、池、滑り台
17	江古田の森公園	江古田 3-14	60,225	複合遊具、砂場、ブランコ、芝生広場、池(ピオトープ)、学習室
18	江原公園	江原町 1-15	6,807	じゃぶじゃぶ池、滑り台、うんてい、ジャングルジム、ブランコ
19	白鷺せせらぎ公園	白鷺 1-4	9,070	多目的運動場、複合遊具、草地広場
20	鷲宮運動広場	白鷺 3-1	4,920	複合遊具、砂場、自由広場、ブランコ

じゃぶじゃぶ池 問 公園管理係 / 9階 ☎3228-8849

区内の公園等にある深さ 30 センチ程度の水遊び施設です。利用料は無料です。

【対象】 小学校入学前の子どもです。保護者と一緒にご利用ください。

【開設日時】 毎年概ね 7月下旬～8月下旬の 30 日間

(一部公園は 8月 31 日まで開設)

利用時間 午前 10 時～午前 12 時 午後 1 時～午後 4 時

左記公園の他 宮の台児童遊園(本町 4-8)内、

けやき公園(東中野 5-13)内にもじゃぶじゃぶ池があります。



体育館

子ども、親子で参加できる教室・講座を実施しています。各事業の詳細は、施設へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

中野区立総合体育館

問 新井 3-37-78
☎5860-0024



で
か
け
る
・
集
い
の
場

授乳やオムツ替えができる施設 (赤ちゃんほっとスペース)



中野区内にある、授乳室やオムツ替えシートを備えた区有施設や民間施設・店舗等を「赤ちゃんほっとスペース」と名づけました。

詳細マップは右の QR コードから ▶

★中野区公式 LINE から、位置情報検索ができます。

〈赤ちゃんほっとスペース ステッカー〉

入口などに表示してあります



子育て応援とうきょうパスポート (東京都事業)



問 東京都福祉局 子供・子育て支援部 企画課子育て応援事業担当

18 歳未満のお子さんまたは妊娠中の方がいる世帯は、ステッカーが貼ってある協賛店等で、商品の割引などの様々なサービスが受けられます。パスポートの取得方法は QR コードから ▶

←このステッカーが目印です



子ども食堂

主に家庭の事情により生活に課題を抱える地域の子どもたちに食事又は食材を提供しています。詳細は、各団体にお問い合わせください。詳細は QR コードから ▶



子どもの学習スペース

区有施設の一部を活用して、子どもが自由に使える、子ども専用の学習スペースを設けています。詳細は、各施設にお問い合わせください。一覧は QR コードから ▶



こどもほっとネット in なかの

「こどもほっとネット in なかの」は、中野区内で子どもや親子の居場所づくりに取り組むボランティア団体・個人のネットワークです。子ども食堂や学習支援・無料塾を、より身近な場所として利用いただくために、区内で活動する団体の基本情報を掲載しています。詳細は QR コードから ▶

