






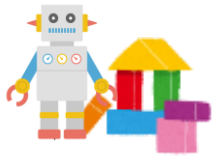





# 10月



# 子育てサロン・イベント







|     |     |  |
|-----|-----|--|
| 6日  | (木) | <p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分<br/>完全予約制<br/>シミシエッタ(井口1-1-3)<br/>1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。<br/>※親に相談できない若者や未成年者は無料<br/>子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ…<br/>話すことは吐き出すこと。NPO法人ウイッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。<br/>ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか?傾聴体験としてもおすすめです!<br/>お子さん連れOKです♪<br/>【申込・問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト(0422-90-2516)<br/>✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>   |
|     | 上連雀 | <p>◆子育て中のお母さんあつまれ!</p> <p>①午後1時～1時45分<br/>②午後2時～2時45分<br/>新道北地区公会堂(上連雀2-12-14)<br/>無料/申込制先着(各回とも4組まで)<br/>今回のプチ・イベントは「赤ちゃん和妈妈と一緒にストレッチ!」。<br/>またチェキでハロウィンフォトも撮れますよ♪<br/>ご希望の時間帯を、申し込みの際にお選びください。※お母さんはマスクの着用をお願いいたします。<br/>【申込】ほのほのネットけやき班 ✉ <a href="mailto:honobonokeyaki@gmail.com">honobonokeyaki@gmail.com</a><br/>【問合せ】みたか社協(0422-76-1271)</p>    |
| 11日 | (火) | <p>◆みんなのブックカフェ@井の頭～赤ちゃん和妈妈の会～</p> <p>午前10時30分～12時30分(出入り自由)<br/>・午前11時～11時20分:ヨガ<br/>・午前11時20分～:絵本の読み聞かせ、手遊び<br/>井の頭東部地区公会堂(井の頭1-3-18)<br/>無料/直接会場へお越しください。<br/>【問合せ】みんなのブックカフェ ブログ「みんなのブックカフェ成長日記」<br/><a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>  |
| 13日 | (木) | <p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流「子育てに役立つ地域情報」</p> <p>午前10時～11時30分<br/>元気創造プラザ4階(新川6-37-1)<br/>無料/直接会場へお越しください。<br/>対象:外国人母親または国際結婚の日本人母親とお子さん<br/>※ボランティア・スタッフも大募集中!(女性限定)<br/>保育、「やさしい日本語」や外国語でのサポート(英語、中国語、ベトナム語等)、外国人ママを誘って一緒に参加など。<br/>ボランティア・スタッフご希望の方は、事前にオリエンテーションにご参加ください。<br/>詳細はお問い合わせください。<br/>新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、オンラインに変更する可能性があります。<br/>Facebookページでご確認ください。<br/>【問合せ】Mama Tomo Cafe(ピナット～外国人支援ともだちネット)<br/>✉ <a href="mailto:pinattomitaka@gmail.com">pinattomitaka@gmail.com</a><br/>Facebook <a href="https://www.facebook.com/mamatomocafe/">https://www.facebook.com/mamatomocafe/</a><br/>(事務所に専従職員はおりませんので、ご連絡はメールでお願いします)</p> |
|     | 井口  | <p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分<br/>完全予約制<br/>シミシエッタ(井口1-1-3)<br/>1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。<br/>※親に相談できない若者や未成年者は無料<br/>子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ…<br/>話すことは吐き出すこと。NPO法人ウイッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。<br/>ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか?傾聴体験としてもおすすめです!<br/>お子さん連れOKです♪<br/>【申込・問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト(0422-90-2516)<br/>✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>   |


|     |     |  |
|-----|-----|--|
|     |     | <p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地「オイルトリートメント」(予約制)</p> <p>午前10時30分～<br/>三鷹台団地第一集会所(牟礼2-14-40)<br/>一人10分500円(オイル代実費)<br/>子どもたちが遊んでいる隣の部屋でゆったり施術してもらえます。<br/>事前にLINEにてお申込みください。<br/>お子さま連れOK、おしゃべりだけでも大歓迎。空いた時間に、ふらりと遊びに来てください♪<br/>【申込・問合せ】LINE ID: @707khtbb<br/>Instagram @bookcafe_mitakadai</p>  <p>LINE公式<br/>アカウントにて<br/>友達募集中!</p>    |
| 14日 | (金) | <p>◆パパとママの育児相談・交流会</p> <p>午前10時30分～11時30分<br/>連雀コミュニティ・センター(下連雀7-15-4)・オンライン(Zoom)<br/>無料/申込制<br/>定員:会場10組・オンライン(Zoom)5組(先着)<br/>対象:1歳未満の乳児と保護者(まもなくパパ・ママになる方も)<br/>【申込】連雀コミュニティ・センターのホームページまたは右記受付フォームからお申込みください。開催日4週間前の午前10時～開催日3日前の午後5時まで受付。<br/>パパやママの育児に関する様々な悩みを助産師さんに相談してみませんか?<br/>参加者同士の情報交換も実施予定です。これからパパ・ママになる方のご参加もお待ちしております♪<br/>【主催・問合せ】連雀地区住民協議会(0422-45-5100)<br/>【共催】三鷹市助産師会</p>  <p>受付フォーム<br/>はこちら!</p>  |
| 15日 | (土) | <p>◆三鷹おもちゃ図書館</p> <p>午前11時～午後3時<br/>みたかボランティアセンター 会議室1(上連雀8-3-10上連雀分庁舎2階)<br/>無料/直接会場へお越しください。(貸出しのみ)<br/>障がいのある子どもたちや未就園児(3歳以下)の子どもたち、そのお母さんが、気軽に訪れておもちゃを借りることができる場です。積み木やお人形、ハイテクおもちゃや学習教材まで、たくさんのおもちゃを揃えています!<br/>※体調確認やご家庭での検温、保護者の方の不織布マスクの着用にご協力ください。また、三密回避のため利用人数や時間などの制限、また休館とする場合があります。</p>   |

|     |     |  |
|-----|-----|--|
|     |     | <p>◆子育てコンビニひろば × おもちゃのきーの コラボ企画 第2弾 「絵本できーの」</p> <p>午前10時～12時<br/>     元気ひろばおれんじ（中原3-1-65 ツルハドラック向い）<br/>     無料／申込制<br/>     前回盛況をだった、おもちゃのきーのさんとのコラボ企画の第2弾です。<br/>     「どんな絵本が良い絵本？」「絵本はどうやって読んだらいいの？」など<br/>     お子さんと一緒に遊びながらお答えします。<br/>     【申込・問合せ】NPO法人子育てコンビニ ☒ <a href="mailto:info2@kosodate.or.jp">info2@kosodate.or.jp</a></p>   |
| 17日 | (月) | <p>◆産後ヨーガ教室</p> <p>午前10時～11時30分<br/>     三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1）<br/>     1,500円（社協会員は1,200円）<br/>     対象：おおむね3ヶ月～6ヶ月の母子（母のみ可）<br/>     持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗拭きタオル、ヨガマット（あれば）、動きやすい服装<br/>     定員：15名(先着順) 感染症の状況により変更する可能性があります。<br/>     手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の<br/>     体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。<br/>     【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>から<br/>     お申込みください。<br/>     【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>    |
|     |     | <p>◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばせよう</p> <p>午後1時～3時<br/>     元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1）<br/>     無料<br/>     対象：生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子<br/>     持ち物：バスタオル、タオル、オムツなど<br/>     定員：15名（先着順）<br/>     新型コロナウイルス感染予防のため、予約制になり、少人数で開催となります。<br/>     手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の体調確認等を含め、<br/>     ご協力をお願いいたします。<br/>     【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください。<br/>     【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>次回11/7の予約は10/17からです。<br/>         11/21の予約は10/31からです。</p> </div>  |
| 18日 | (火) | <p>◆おむすび子育てサロン「絵本と親子遊びの会」～ママたちも一緒にリフレッシュ～</p> <p>午前10時～11時30分<br/>     おむすびハウス（下連雀1-10-20）<br/>     200円（工作材料代、お茶代）／申込制<br/>     持ち物：飲み物、お子様のおやつ、大人は不織布マスク着用<br/>     対象：0, 1, 2, 3歳の親子（8組程度）<br/>     絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊び、工作などを楽しめます。季節の絵本や赤ちゃん絵本も紹介します。お<br/>     むすびハウスは、空き家を活用し、地域の居場所、地域の交流の場としてアットホームにボランティアで運営<br/>     しています。初めての方も、赤ちゃんも大歓迎です。※親御さんは、不織布マスクの着用をお願いします。<br/>     【申込・問合せ】おむすび倶楽部友の会（0422-46-4117）<br/>     ☒ <a href="mailto:omusubimitaka@gmail.com">omusubimitaka@gmail.com</a></p>  |
| 20日 | (木) | <p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分<br/>     完全予約制<br/>     シミシエッタ（井口1-1-3）<br/>     1,000円／1口からのご寄付をお願いいたします。<br/>     ※親に相談できない若者や未成年者は無料<br/>     子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ…<br/>     話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。<br/>     ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！<br/>     お子さん連れOKです♪<br/>     【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516）<br/>     ☒ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>   |

|     |     |     |   |
|-----|-----|-----|---|
| 21日 | (金) | 下連雀 | <p>ママ・パパのためのアンガーマネージメント講座「明日からできるこどもに“伝わる”叱り方」</p> <p>午前10時～12時（受付9：45～）<br/> 三鷹市教育センター 3階大研修室（下連雀9-11-7）<br/> 無料／申込制（締切10/14もしくは定員になり次第）<br/> 定員：50名（先着順）<br/> 講師：飯川 恵美子氏（株式会社トリプル・ウィン認定講師）<br/> 子どもに怒らずに伝えたいと思っても、気持ちをおさえきれず、つい怒ってしまい、自分のことを責めてしまうことはありませんか？<br/> 「アンガーマネージメント」とは怒りの感情と上手に向き合い、コントロールするための心理トレーニングです。自身の怒りの癖を知り、明日からできるお子さんに伝わる話し方、聴き方、上手な叱り方を身につけましょう。<br/> 【申込・問合せ】三鷹市子ども家庭支援センターりぼん（0422-40-5925）</p>  |
| 22日 | (土) | 上連雀 | <p>◆子どもの本と工作の日</p> <p>午後1時30分～4時30分<br/> 三鷹市芸術文化センターB1 創作室（上連雀6-12-14）<br/> 無料（ワークショップ有料）／直接会場へお越しください。ワークショップは要申込ですが、空きがあれば当日申込受付可能です。<br/> 子どもが自由に本を読む場「こどもの本の日」と「秋のワークショップ」を開催します！<br/> 10月のテーマは、「ハロウィーンの月」です！魔物、魔よけ、おまじない、お守りなどのテーマの本を集めました。テーマ本のほかにも児童書、絵本、漫画、図鑑などいろいろあります。<br/> ワークショップも同時開催しています。<br/> ・ストーリーブックマーク（しおり） 2枚100円<br/> ・紙ねんどでつくるキーホルダー 1個200円<br/> ・オリジナルエコバッグ（ジュート地） 500円<br/> ・紙皿と紙コップでつくるかぼちゃのおめんとキャンディ入れ 100円<br/> ※ワークショップ参加者には、ちょっと昔のキャラクターグッズを1個プレゼント！<br/> 【申込・問合せ】キャラワークス・ジャパン<br/> ✉ <a href="mailto:charaworks.japan@gmail.com">charaworks.japan@gmail.com</a><br/> 【主催】キャラワークス・ジャパン<br/> 【共催】ミッドポイント・ワークラボ</p>   |
| 25日 | (火) | 井の頭 | <p>◆みんなのブックカフェ@井の頭～赤ちゃんともママの会～</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由）<br/> ・午前11時～11時20分：ヨガ<br/> ・午前11時20分～：絵本の読み聞かせ、手遊び<br/> 井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18）<br/> 無料／直接会場へお越しください。<br/> 【問合せ】みんなのブックカフェ ブログ「みんなのブックカフェ成長日記」<br/> <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>  |
| 27日 | (木) | 井口  | <p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&amp;トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分<br/> 完全予約制<br/> シミシエッタ（井口1-1-3）<br/> 1,000円／1口からのご寄付をお願いいたします。<br/> ※親に相談できない若者や未成年者は無料<br/> 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ…<br/> 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウィッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。<br/> ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！<br/> お子さん連れOKです♪<br/> 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516）<br/> ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>  |
|     |     | 井口  | <p>◆木曜日のネコ～ソーパークーピング体験レッスン～</p> <p>午後2時30分～4時<br/> シミシエッタ（井口1-1-3）<br/> 1,800円（材料費、社会貢献の寄付金）／申込制<br/> ソーパークーピングってなんだか難しそう。そんなイメージの方もナイフの持ち方から学べますので大丈夫です！<br/> 【申込・問合せ】アトリエ・エスポワール 小林（080-9527-8748）<br/> ✉ <a href="mailto:espoir.flower04@gmail.com">espoir.flower04@gmail.com</a></p>  |




|     |     |  |   |
|-----|-----|--|---|
| 28日 | (金) | <p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地「ヨガ&amp;絵本の読み聞かせ」</p> <p>午前10時～12時<br/>三鷹台団地第一集会所（牟礼2-14-40）<br/>無料／直接会場へお越しください。<br/>午前10時30分～は子どもたちと一緒にヨガ、絵本の読み聞かせを行います。<br/>小学生、幼稚園児がいるお母さんたちで運営しています<br/>途中入退室OKなので、空いた時間に遊びに来てください。<br/>【問合せ】LINE ID：@707khtbb<br/>Instagram：@bookcafe_mitakadai</p>  |   |
|     |     | <p>◆ママの井戸端会議「園や学校へ行きたくない！行けない。こんな時どうする?!」</p> <p>午前9時30分～11時30分<br/>東野地区公会堂（深大寺2-9-8）<br/>無料／事前の予約は必要ありませんが、やむを得ず開催を中止することがあります。<br/>同じ経験をもつママ達と話してみませんか？<br/>今、何ができるか?! 進学はどうなる? 等々素朴な疑問を、<br/>すぐ目の前からちょっと先の事までお話ししましょう。<br/>【問合せ】✉ mamadering@gmail.com</p>  |   |
| 31日 | (月) | <p>◆産後ヨガ教室</p> <p>午前10時～11時30分<br/>三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1）<br/>1,500円（社協会員は1,200円）<br/>対象：おおむね3ヶ月～6ヶ月の母子（母のみ可）<br/>持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗拭きタオル、ヨガマット（あれば）、動きやすい服装<br/>定員：15名（先着順）感染症の状況により変更する可能性があります。<br/>手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。<br/>【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください。<br/>【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> | <p>予約は10/10からです。<br/>次回11/21の予約は<br/>10/31からです。</p>                                 |
|     |     | <p>◆妊婦さんと助産師の交流会</p> <p>午後1時～3時<br/>三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1）<br/>無料<br/>持ち物：母子手帳、使い方を知りたい抱っこひもなど<br/>定員：15名（先着順）<br/>新型コロナウイルス感染予防のため、予約制になり、少人数で開催となります。<br/>手洗いや消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、マスクの着用、当日の体調確認等を含め、<br/>ご協力をお願いいたします。<br/>【申込】三鷹市助産師会ホームページ<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>からお申込みください。<br/>【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>   | <p>予約は10/10からです。</p>   |



子育てサロン・イベント情報

公式LINEアカウント 始めました！

友だち追加方法



- ① 【友だち追加】→【QRコード】よりQRコードを読み取る
- ② 【友だち追加】→【ID検索】より @642pwtcz と入力

