

令和5年10月

子育てサロン・イベント





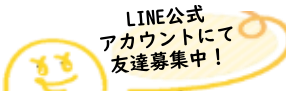

2日	(月)	新川	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～11時30分 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 1,500円（社協会員は1,200円） 対象：妊娠15週目以降で健康な妊婦さん 持ち物：フェイスタオル、母子健康手帳、飲み物、ヨガマット（あれば）、動きやすい服装 定員：15名（完全予約制）感染症の状況により変更する可能性があります。 新型コロナウイルス感染予防のため、少人数で開催となります。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページhttps://mitaka-jyosanshi.net/からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <hr/> <p>◆助産師と一緒に赤ちゃん遊びましょう</p> <p>午後1時～3時 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 無料/20組（完全予約制）感染症の状況により変更する可能性があります。 対象：生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子 持ち物：バスタオル、タオル、オムツなど 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。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 また、上のお子さんの参加ご希望の場合は、申込時にご相談ください。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページhttps://mitaka-jyosanshi.net/からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <div data-bbox="1002 685 1222 779" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><p>参加のご予約は こちらから</p></div> <div data-bbox="1248 685 1406 837" style="text-align: center;"><p>予約フォーム</p></div>
3日	(火)	下連雀	<p>◆たせだい食堂 がんじゅピア</p> <p>午後5時30分～7時30分 下連雀7丁目シルバーピア談話室（下連雀7-10-5） 参加費：子ども無料 大人（18才以上）300円 お手伝いできる子どもは午後5時に集合してください。お手伝いの種類は、あいさつ、お茶配り、お片付けなど。 誰でもお気軽に、お1人でもお越しください。手作りの夕食をみんなで一緒にいただきます。アレルギー対応はできません。食事は40食程度。申込み不要。当日参加可能です。食べに来たとき、住所と名前を教えてください。帰宅時の送りはできません。家庭のご判断をお願いします。 【お問合せ】下連雀7丁目シルバーピア談話室 中村（0422-47-8670） みたか社協（0422-76-1271） 連雀地域包括支援センター（0422-40-2635）</p> <div data-bbox="1161 1368 1394 1496" style="text-align: right;"></div>

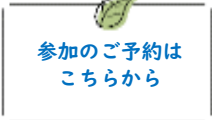

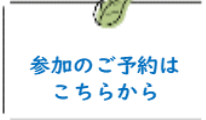

5日	(木)	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制 シミシエッタ（井口1-1-3） 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウイッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか？傾聴体験としてもおすすめです！ お子さん連れOKです♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
	上連雀	<p>◆子育て中のパパママあつまれ！</p> <p>午後1時～3時 新道北公会堂（上連雀2-12-14） 無料/事前申込不要 お子さんと一緒に遊びに来ませんか？子育てを終えたベテランママと一緒に遊びます。 プレママ、プレパパもお気軽にどうぞ♪ お茶とお菓子でほっと一息つけるスペースもあります。 【主催】ほのほのネットけやき班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> 
7日	(土)	<p>◆三鷹おもちゃ図書館</p> <p>午前11時～午後3時 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） 無料/直接会場へお越しください。（貸出しのみ） おもちゃを利用した遊びと貸し出しを主な活動に、障がいのある子どもたちや未就園の健常児たちのための遊び場とおもちゃを揃えて、楽しく遊んでもらいます。 ※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> 
10日	(火)	<p>◆みんなのブックカフェ@井の頭～赤ちゃんとママの会～</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） ・午前11時～11時20分：ヨガ ・午前11時20分～：絵本の読み聞かせ、手遊び 井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18） 無料/直接会場へお越しください。 みんなのブックカフェは赤ちゃんからお年寄りまで、ご近所さんがホッとできる交流の場を目指し、2008年7月に井の頭一丁目町会事業としてスタートしました。もちろん町会以外の方も大歓迎！！ 出入り自由ですので、是非お気軽にご参加ください。 【詳細】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」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>

12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&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 完全予約制 シミシエッタ (井口1-1-3) 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 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… 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。 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! お子さん連れOKです♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト (0422-90-2516) ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
13日	(金)	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「やさしい防災」</p> <p>午前10時～11時30分 元気創造プラザ4階 (新川6-37-1) 無料/申込不要 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。 ★上記以外の方も、ボランティア・スタッフとしてご参加いただけます (女性限定)。 ボランティア・スタッフは、保育や、「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。 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。詳細はお問い合わせください。 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。 Facebookページでご確認ください。 【お申込・お問合せ】Mama Tomo Cafe (ピナット～外国人支援ともだちネット) ✉ pinattomitaka@gmail.com Facebook https://www.facebook.com/mamatomocafe/</p>
16日	(月)	<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」</p> <p>午前10時30分～ 三鷹台団地第一集会所 (牟礼2-14-40) 1回10分 500円/要予約 絵本の読み聞かせもやっています。 お子様連れOK。おしゃべりだけでも大歓迎です。空いた時間にふらりと遊びに来てください。 【お申込・お問合せ】LINE ID: @707khtbb Instagram: @bookcafe_mitakadai</p> 
16日	(月)	<p>◆産後ヨーガ教室</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター (新川6-37-1) 1,500円 (社協会員は1,200円) 対象: おおむね3ヶ月～6ヶ月の母子 (母のみ可也) 持ち物: 母子手帳、飲み物、バスタオル、汗ふきタオル、 ヨガマット (あれば)、動きやすい服装 定員: 15組 (完全予約制) 感染症の状況により変更する可能性があります。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページ https://mitaka-jyosanshi.net/ からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協 (0422-76-1271)</p> 
16日	(月)	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんとお遊ぼう</p> <p>午後1時～3時 元気創造プラザ3階 福祉センター (新川6-37-1) 無料/20組 (完全予約制) 感染症の状況により変更する可能性があります。 対象: 生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子 持ち物: バスタオル、タオル、オムツなど 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。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 また、上のお子さんの参加ご希望の場合は、申込時にご相談ください。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページ https://mitaka-jyosanshi.net/ からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協 (0422-76-1271)</p> 

19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&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 完全予約制 シミシエッタ (井口1-1-3) 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 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… 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。 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! お子さん連れOKです♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト (0422-90-2516) ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
21日	(土)	上連雀	<p>◆三鷹おもちゃ図書館</p> <p>午前11時～午後3時 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) 無料/直接会場へお越しください。(貸出しのみ) おもちゃを利用しての遊びと貸し出しを主な活動に、障がいのある子どもたちや未就園の健常児たちのための遊び場とおもちゃを揃えて、楽しく遊んでもらいます。 ※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> 
22日	(日)	下連雀	<p>◆のんき子ども食堂</p> <p>正午～午後3時 事前予約制 ※定員になり次第受付終了させていただきます。アレルギーのある方は事前にお問い合わせください。 食堂 呑気 (下連雀6-19-8) ※連雀コミュニティ・センターのロビーに集合し、のんき子ども食堂のスタッフが食堂呑気までお連れします。 参加費: 子ども無料、大人300円 対象: 幼児、小学校～中学生とそのご家族 ※幼児は保護者同伴でお越しください。</p> <p>【お申込・お問合せ】のんき子ども食堂 若林 (090-7735-0679) ✉ nonkikodomoshokudo@gmail.com</p>    <p>LINE Instagram ホームページ</p>
22日	(日)	上連雀	<p>◆キャラキッズ10月教室 『みたか ぼうけんマップ (地図) づくり』</p> <p>たびするキャラクターをかながえて、動物園、植物園、作家の家、天文台、水車など、みたか市とその近くの行ってみたいばしょ、すきなばしょ、おもしろいばしょなどを、しゃしんやしりょうをみながら、台紙にかきこんだり、切ったり作ってはったりして、みたかのぼうけん地図をつくります。 みんなのしらないひみつのはしょなどをかきこんでもOKです。 ばしょはいくつでもだいじょうぶです。</p> <p>1回目 13:30～15:00 2回目 15:00～16:30 三鷹市芸術文化センターB1 創作室(上連雀6-1 2-1 4) 対象: 幼児～中学生 ※幼児の場合は親子でのご参加をお願いします。 参加料 (材料費): 300円 【主催】キャラワークス・ジャパン 【お申込・お問合せ】 お子さんのお名前、学校・学年、保護者の方のお名前・ご連絡先、参加ご希望の時間 (①、②どちらか) を書いて event@charaworks.jp または charawoks.japan@gmail.com まで</p> 

		<p>◆ラジオ体操と乳幼児のあそびひろば</p> <p>午前10時～ ※原則、第4火曜日の午前10時～、季節によってお休みや日程変更あり なんじゃもんじゃの森（野崎2-13-5） ラジオ体操のあと乳幼児のあそびひろばとして、親子いっしょにお楽しみいただけます。 親子で体を動かして、心も体もリフレッシュ♪皆さんの参加をお待ちしています。 持ち物：汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください 【共催】ほのほのネット野崎1、2班／三鷹市西多世代交流センター 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>		
24日	(火)	<p>◆みんなのブックカフェ@井の頭～赤ちゃんとママの会～</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） ・午前11時～11時20分：ヨガ ・午前11時20分～：絵本の読み聞かせ、手遊び 井の頭東部地区公会堂（井の頭1-3-18） 無料／直接会場へお越しください。 みんなのブックカフェは赤ちゃんからお年寄りまで、ご近所さんがホッとできる交流の場を目指し、2008年7月に井の頭一丁目町会事業としてスタートしました。もちろん町会以外の方も大歓迎！！ 出入り自由ですので、是非お気軽にご参加ください。 【詳細】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」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>	井の頭	
25日	(水)	<p>◆子育てコンビニひろば</p> <p>午前10時～12時 元気ひろばおれんじ（中原3-1-65 ツルハドラック向い） 無料 育児中の方でしたらどなたでも。お子さんを遊ばせながら、子育て情報を交換したり、おしゃべりしませんか？ママやパパだけでなく、孫育て中のおばあちゃんおじいちゃんや、プレママ等お子さん連れでない方の参加も歓迎です。駐輪場・駐車場もあります。 【お申込・お問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>	中原	
26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&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 完全予約制 シミシエッタ（井口1-1-3） 1,000円／1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオパ… 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。 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！ お子さん連れOKです♪ 【お申込・お問合せ】NPO法人ウイッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p>	井口	

27日	(金)	牟礼	<p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地「親子ヨガ」</p> <p>午前10時30分～ 三鷹台団地第一集会所（牟礼2-14-40） 無料／予約不要、途中入退出OK 直接会場へお越しください。 絵本の読み聞かせもやっています。 おしゃべりだけでも大歓迎です。空いた時間にふらりと遊びに来てください。</p> <p>【お申込・お問合せ】LINE ID：@707khtbb Instagram：@bookcafe_mitakadai</p>  
28日	(土)	下連雀	<p>◆おむすびお庭でフェスタ ～ハロウィン&フリーマーケット～</p> <p>午後13時～16時 ※雨天時は29日に順延 おむすびハウス（下連雀1-10-20） ☆ハロウィンコーナー(ゲームをしてお菓子をプレゼント、写真撮影パネル) ☆フリーマーケット(手作り品、お花や野菜や雑貨、無料品コーナー) ☆音楽コーナー（13時30分～14時30分） ①アカベラコーラスの皆さん ②ピアノ伴奏で皆さんと、一緒に歌いましょう♪ ☆ドリンクコーナー（飲み物、お菓子） 【主催】おむすび倶楽部友の会 【協力】三鷹市社会福祉協議会・三鷹駅周辺地域包括支援センター 【お問合せ】おむすび倶楽部友の会（0422-46-4117） ✉omusubimitaka@gmail.com</p>
29日	(日)	野崎	<p>◆うずうずの森 森の図書館 ～秋の森で絵本の世界を体験しよう～</p> <p>午前10時～12時30分 一時開放広場 三鷹市立第二中学校側（野崎3-2）※雨天時、西多世代交流センター 材料費（保険代を含む）大人500円 子ども100円（3歳以下無料） 定員 保護者を含めて30名 ・親子で読書タイム ・絵本の読み聞かせ ・ネイチャーゲーム 絵本のストーリーをもとに体験する（森の色合わせ・フィールドパターン等） ・森、歌の時間（さとさとみ♪ミニミニコンサート・お話の世界が広がる歌） 講師：荒木智子（ネイチャーゲームインストラクター・むさしのネイチャーゲームの会） 【お申込・お問合せ】 地域ボランティア団体“うず” 担当 小島（090-3479-5927） ✉uzuuzunomori@gmail.com</p>

30日	(月)	新川	<p>◆産後ヨガ教室</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 1,500円（社協会員は1,200円） 対象：おおむね3ヶ月～6ヶ月の母子（母のみも可） 持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗ふきタオル、 ヨガマット（あれば）、動きやすい服装 定員：15組（完全予約制）感染症の状況により変更する可能性があります。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページhttps://mitaka-jyosanshi.net/からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>	 	<p>※10月9日（月）より受付開始</p>
			<p>◆妊婦さんと助産師の交流会</p> <p>午後1時～3時 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 参加費：無料 持ち物：母子健康手帳、使い方を知りたい抱っこひもなど 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。 消毒、事前検温、水分以外の飲食禁止、当日の体調確認等を含め、ご協力をお願いいたします。 マスクの着用は任意です。 【お申込】三鷹市助産師会ホームページhttps://mitaka-jyosanshi.net/からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>	 	<p>※10月9日（月）より受付開始</p>

◆受験生チャレンジ支援貸付事業個別相談会

受験生チャレンジ支援貸付事業（詳細は<https://jukenchallenge.jp/>）の利用を希望していて、平日の日中は社会福祉協議会で行う初回相談に来られないという方を対象に個別相談会を開催します。

【日時】※全11回、各回30分間、2世帯まで

(1) 10月25日（水）

①17:30～、②18:15～、③19:00～

(2) 11月3日（祝）

①9:30～、②10:15～、③11:00～、④13:00～、⑤13:45～、⑥14:30～、⑦15:00～、⑧15:45～

【対象】受験生チャレンジ支援貸付事業の対象となる世帯

（対象世帯の確認はコチラ→<https://jukenchallenge.jp/>）

【会場】元気創造プラザ3階（新川6-37-1）

【持ち物】令和5年度課税証明書（保護者全員分）

【お申込】10/13（金）までに下記へ電話で申込（事前申込制、先着順）

【お問合せ】みたか社協 事業係（0422-46-1108）



◆家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」

ホームスタートとは、0才～6才（未就学児）の子どもがいる人、妊娠中の人なら、どなたでもつかえます。ビジター（ボランティア）がお家に伺って話を聞いたり、一緒に子どもと遊んだり、出かけたりできます。

「初めての出産・子育てで不安がいっぱい」
「出産準備について誰かに相談したい」
「誰かに話を聞いて欲しい」
「つわりがひどいので、上の子にかまっていられない」
こんな時、あなたの家に先輩ママが伺います！

もっとくわしく
知りたい方は
こちら→



ホームビジター（ボランティア）が1週間に1回、2時間程度訪問します（計4回）。

ホームビジターは研修を受けた子育て経験者です。

★プライバシーは守られます

★家事代行やベビーシッターではありません

【対象】妊娠中または未就学児のお子さんが一人でもいる家庭

【費用】無料

【お申込】ホームスタート・みたか（0422-41-7021）※平日10時～15時

✉ h-start@kosodate.or.jp

【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）



LINE



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