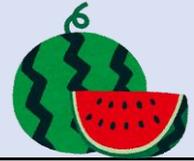




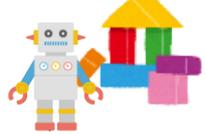
令和5年8月

# 子育てサロン・イベント



3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 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） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>
5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） おもちゃを利用する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>
7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<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>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="1050 1010 1273 1111" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       参加のご予約は こちらから     </div> <div data-bbox="1321 1010 1457 1144" style="text-align: center;"> </div>
		<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 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<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>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="1050 1406 1273 1507" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       参加のご予約は こちらから     </div> <div data-bbox="1321 1406 1457 1541" style="text-align: center;"> </div>

8日	(火)	井の頭	<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）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午前11時～11時20分：ヨガ</li> <li>・午前11時20分～：絵本の読み聞かせ、手遊び</li> </ul> <p>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。</p> <p>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」 <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>
10日	(木)	新川	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「子どもと一緒にあそびに行くところ」</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</p> <p>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。</p> <p>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） ✉ <a href="mailto:pinattomitaka@gmail.com">pinattomitaka@gmail.com</a> Facebook <a href="https://www.facebook.com/mamatomocafe/">https://www.facebook.com/mamatomocafe/</a></p>
		井の頭	<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 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） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>
14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<a href="https://mitaka-jyosanshi.net/">https://mitaka-jyosanshi.net/</a>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="1031 1406 1246 1532" 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="1283 1406 1426 1547" style="text-align: center;">  <p>予約フォーム</p> </div>

17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 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) ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>
19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) おもちゃを利用する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> 
21日	(月)	新川	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんとお遊びしよう</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<a href="https://mitaka-iyosanshi.net/">https://mitaka-iyosanshi.net/</a>からお申込みください。 【お問合せ】みたか社協(0422-76-1271)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>参加のご予約は こちらから</p> </div> 
22日	(火)	井の頭	<p>◆みんなのブックカフェ@井の頭～赤ちゃんとおママの会～</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」 <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>
23日	(水)	中原	<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やおじいちゃんや、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 ✉ <a href="mailto:info2@kosodate.or.jp">info2@kosodate.or.jp</a></p>

24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 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) ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>
25日	(金)	牟礼	<p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地「夏の特別企画 セルフマッサージ」</p> <p>午前10時頃からオープンしています。 三鷹台団地第一集会所(牟礼2-14-40) 予約不要/参加無料 いっばい食べて疲れたお腹と、いっばい遊んでむくんだ足を講師に習ってセルフケアしよう! 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。 【お問合せ】LINE ID: @707khtbb Instagram: @bookcafe_mitakadai</p> <p>LINE公式アカウントにて友達募集中!</p> 
31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 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) ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>

### ◆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。

【対象】妊娠中または未就学児のお子さんか一人でもいる家庭

【費用】無料

★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

【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](mailto: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

