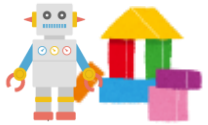




令和5年




1月


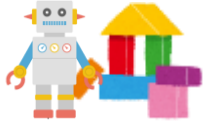
子育てサロン・イベント





5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♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト (0422-90-2516) ✉ gmtombo@gmail.com</p>
7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) 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! ※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)	井 の 頭	<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) ・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た活動です。 出入り自由ですので、お気軽にご参加ください。 【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」 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♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p>
	上連雀	<p>◆子育て中のお母さんあつまれ！</p> <p>①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 新道北地区公会堂（上連雀2-12-14） 参加費：無料／申込制先着（各回とも4組まで） おもちゃとゆっくりくつろげるスペースを準備して、お待ちしております。 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。 【申込】ほのぼのネットけやき班 ✉ honobonokeyaki@gmail.com 【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>
13日	(金)	<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～ ※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） 一人10分500円（オイル代実費） 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。 事前にLINEにてお申込みください。 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♪ 【申込・問合せ】LINE ID：@707khtbb Instagram：@bookcafe_mitakadai</p> <div data-bbox="1129 920 1444 1167">  <p>LINE公式 アカウントにて 友達募集中！</p> </div> <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 連雀コミュニティ・センター（下連雀7-15-4）・オンライン（Zoom） 無料／申込制 定員：会場10組・オンライン（Zoom）5組（共に先着） 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） 【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。 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？ 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♪ 【主催・問合せ】連雀地区住民協議会（0422-45-5100） 【共催】三鷹市助産師会</p> <div data-bbox="1145 1256 1489 1641">  <p>受付フォーム はこちら！</p> </div>

15日	(日)	<p>◆キャラキッズ1月教室「ラッキー絵馬をつくろう！」</p>  <p>①午後1時30分～ ②午後3時00分～ ※1組、1時間程度となります。 予約制/各時間帯3組まで(1組につき、お子さんは2名まで) 三鷹市芸術文化センターB1階 第2創作室(上連雀6-12-14) 参加費:絵馬1枚300円 今月はラッキーキャラクターを考えて、オリジナルの絵馬をつくります。 2023年はうさぎ年ですが、自分やみんなを守ってくれるオリジナルキャラクターを創ってもオッケーです。 つくえなどにかざって、幸運をよびこみましょう! ※鉛筆などの筆記用具や水筒などは各自お持ちください。カラーペンやかざりなどは、ご用意しています。 ※入場時の検温、手指消毒、マスク着用にご協力ください。 【申込み、問合せ】キャラワークスジャパン ☎ 0422-77-9330 ✉ event@charaworks.jp</p>
16日	(月)	<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) 参加費: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まおじいちゃまや、プレママ等お子さん連れてない方の参加も歓迎です。駐輪場・駐車場もあります。 【申込・問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
	(月)	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんと遊びましょう</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/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。 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。 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。 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。 【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。 【問合せ】みたか社協(0422-76-1271)</p> <div data-bbox="1284 1008 1492 1108" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>次回2/6の予約は 1/16からです。</p> </div>
	(月)	<p>◆マタニティ・ヨーガ教室</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。 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。 【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。 【問合せ】みたか社協(0422-76-1271)</p> <div data-bbox="1045 1456 1284 1579" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>次回2/6の予約は 1/16からです。</p> </div>

		<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会「2023年の抱負」</p> <p>午前10時～11時30分 元氣創造プラザ4階（新川6-37-1） 無料／直接会場へお越しください。 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 ※ボランティア・スタッフも大募集！（女性限定） 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。 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ページをご確認ください。 【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/ （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>
19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♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p>
		<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 おむすびハウス（下連雀1-10-20） 200円（工作材料代、お茶菓子代）／事前申込制 持ち物：飲み物、お子様のおやつ、大人は不織布マスク着用 対象：0, 1, 2, 3歳の親子（8組程度） 今月は絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊び、工作と合せて、赤ちゃんも楽しめる「リトミック」も行います♪♪ おむすびハウスは、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しています。 赤ちゃんも大歓迎！初めての方も是非、お待ちしております。 ※親御さんは、不織布マスクの着用をお願いします。 【申込・問合せ】おむすび倶楽部友の会（0422-46-4117） ✉ omusubimitaka@gmail.com</p> 
21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） 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！ ※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> 

24日	(火)	井の頭	<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） ・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た活動です。 出入り自由ですので、お気軽にご参加ください。 【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」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>
26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♪ 【申込・問合せ】NPO法人ウィッシュ・プロジェクト（0422-90-2516） gmtombo@gmail.com</p> <p>◆木曜日のネコ～ソープカービング体験レッスン～</p> <p>午後2時30分～4時 シミシエッタ（井口1-1-3） 1,800円（材料費、社会貢献の寄付金）／申込制 ソープカービ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！ 【申込・問合せ】アトリエ・エスポワール 小林（080-9527-8748） espoir.flower04@gmail.com</p>
27日	(金)	牟礼西部	<p>◆みんなのブックカフェ@三鷹台団地「ヨガ&絵本の読み聞かせ」</p> <p>午前10時30分～ ※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） 無料／直接会場へお越しください。 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。 小学生、幼稚園児がいるお母さんたちで運営しています 途中入退室OKなので、空いた時間に遊びに来てください。 【問合せ】LINE ID：@707khtbb 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 東野地区公会堂（深大寺2-9-8） 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。 同じ経験をもつママ達と話してみませんか？ 今、何ができるか?! 進学はどうなる?等々素朴な疑問を、 すぐ目の前からちょっと先の事までお話ししましょう。 【問合せ】mamadering@gmail.com</p> <div data-bbox="1101 1254 1420 1500"> <p>LINE公式 アカウントにて 友達募集中!</p>  </div>


30日	(月)	<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 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、予約制になり、少人数で開催となります。 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。 【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。 【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p> <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。 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。 【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。 【問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p>
		<p>◆高校受験や大学受験等の受験料等の貸付について（返済免除あり）【三鷹市社会福祉協議会】</p> <p>将来の自立に向けて高校や大学への進学を目指し、意欲的に取り組む子どもたちが受験に挑戦することを支援するための事業です。 都内の中学3年生、高校3年生（又はこれに準じる方）に向けて、学習塾、各種受験対策講座、通信講座等受講料を始め、高校・大学等の受験料の捻出が困難な一定所得以下の世帯を対象に、無利子で必要な資金の貸付を行っています。 三鷹市にお住いの方は、みたか社協が相談窓口となります。 まずは、お気軽にお問い合わせください。 【問い合わせ】みたか社協 事業係（0422-76-1271） 【ホームページ】https://www.mitakashakyo.or.jp/fukushishikin</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

