








令和6年2月



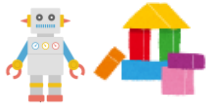
子育てサロン・イベント




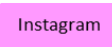




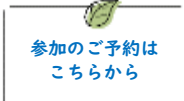



1日	(木)	<p>◆木曜日のネコ～木曜日はネコのようにココロのストレッチ&トリートメント～</p> <p>午前10時～午後4時までの間でおひとり1回40分 完全予約制(定員5名) 気心庵(井口2-5-5) 1,000円/1口からのご寄付をお願いいたします。 ※親に相談できない若者や未成年者は無料 子育て、夫婦関係、嫁姑問題、ひきこもり、病気、仕事、教育、ワンオペ… 話すことは吐き出すこと。NPO法人ウイッシュ・プロジェクト在籍のカウンセラーがお話を伺います。 ほっと一息「気分を変える40分」を体験してみませんか? 傾聴体験としてもおすすめです! お子さん連れOKです♪ 【お申込・お問合せ】NPO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/事前お申込不要 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> 
2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」</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。</p> <p>【お申込・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> 
3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> 

	<p>中原</p>	<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 妊娠、育児中の方でしたらどなたでも。 【お申込・お問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
<p>5日</p>	<p>(月)</p> <p>新川</p>	<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。 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> <div data-bbox="1085 436 1260 526" 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>  <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、お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="1077 795 1268 884" 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> 
<p>6日</p>	<p>(火)</p> <p>下連雀</p>	<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） 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。お申込み不要。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> 

7日	(水)	<p>◆赤ちゃん和妈妈の会@新川 ～助産師さんの育児相談&赤ちゃんを楽しめる!手遊び～</p> <p>午前10時～正午 新川宿地区公会堂(新川6-5-17) 無料/事前お申込不要、直接会場へお越しください。 対象:三鷹市にお住まいの0～3歳のお子さんと保護者の方 バスタオル、おむつ、おやつなどお子さんに必要なものは各自お持ちください。おもちゃと絵本を用意しています。 助産師さんが子育ての悩みをうかがいます。ほのほのネット員さん(ボランティア)が赤ちゃんを見ているので、おかあさんたちがゆっくりお話しできます。 【主催】ほのほのネット丸池班・新川6丁目班 【お問合せ】みたか社協(0422-76-1271)</p>
8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(定員5名) 気心庵(井口2-5-5) 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>
8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会「子育てとオニ」</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/お申込不要 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(有料)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>
13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) ・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>

15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(定員5名) 気心庵(井口2-5-5) 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>
16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、直接会場にお越しください。 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> <div style="text-align: right;">   <p>LINE公式 アカウントにて 友達募集中!</p> </div>
17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> <div style="text-align: right;">  </div>

		<p>◆のんき子ども食堂</p> <p>午前11時30分～午後2時30分（3部制） （A：11時30分～12時30分、B：12時30分～1時30分、C：1時30分～2時30分） 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） 子ども無料、大人300円 対象：幼児、小学生～中学生とご家族 ※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>    
18日	(日)	<p>◆子育て・孫育て×介護、仕事×介護 いつ始まっても焦らない！ダブルケアを学ぶ講座</p> <p>午前10時30分～12時30分 西多世代交流センター2階会議室（深大寺2-3-5） 対象：子育て、仕事をしながらご家族の介護をされている方、本講座に興味のある市民（在勤、在学、在活含む） ※参加者の責任のもと、小さいお子さまやご家族と一緒にご参加いただけます。 定員：20名 ダブルケアとは、ダブルケアの事例紹介、ダブルケアの備え方、情報交換等 （講師：NPO法人こだまの集い 代表理事 室津瞳 氏） 【お申込・お問合せ】 お申込期間：1月15日（月）～2月16日（金） ※電話（土日祝日を除く、午前9時～午後5時） またはお申込フォーム（https://forms.gle/giazYfPQM0D3Tf3B8）から みだか社協 在宅サービス係（0422-79-3505）</p> <p>お申込フォーム↓</p> 
		<p>◆オリジナルキャラクターのかんたんつるしびなづくり</p> <p>キャラキッズの2月教室は、オリジナルキャラクターのかんたんつるしびな作りです。 つるしびなは子どもが元気で幸せに育つように、野菜や魚などのたべものや、おもちゃや着物や動物などのかざりを、おひなさまの画がわにぶら下げたおもりかざりです。 まず、おもりキャラクターを考えてから、布にわたを入れて布用ボンドではり合わせたかんたんつるしびなを作ります。ぬわずに作れるかんたんつるしびなです。</p> <p>午後1時30分～4時30分 三鷹市市民協働センター2F 第3会議室（下連雀4-17-23） 対象：小中学生・幼児 ※親子でご参加もOKです。 参加費：1人300円（かざりびな3つ分） 【お申込み】 キャラワークス・ジャパン（0422-77-9330） ✉ event@charaworks.jp または charaworks.japan@gmail.com ※開始時間のご予約をお願いします。（1時間帯3組まで） ①13:30～ ②15:00～ 空きがある場合は直接会場でも参加お申し込みできます。 *鉛筆などの筆記用具や水筒などは各自お持ちください。 （材料、その他の文房具はキャラキッズで用意します。）</p> 

19日	(月)	新川	<p>◆産後ヨーガ教室</p> <p>午前10時～11時30分 三鷹元氣創造プラザ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> <div style="text-align: right;">   </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 元氣創造プラザ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 style="text-align: right;">   </div>
22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（定員5名） 気心庵（井口2-5-5） 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、病氣、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>

27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）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <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」 http://blog.livedoor.jp/kt000000/</p>
28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 妊娠、育児中の方でしたらどなたでも。 【お申込・お問合せ】NPO法人子育てコンビニ ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
29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（定員5名） 気心庵（井口2-5-5） 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>

◆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、上の子にかまってあげられない」
- 「こんな時、あなたの家に先輩ママが伺います！」

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）

もっとくわしく
知りたい方は
こちら→



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

