








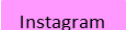
令和6年3月


# 子育てサロン・イベント



5日	(火)	<p>◆赤ちゃん&amp;MAMAの会@大沢 ～ママさん防災士を囲んで～</p> <p>午前10時～11時30分 大沢原地区公会堂2階（大沢1-12-6） 無料/事前お申込不要 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 広い畳の部屋でお子さんを遊ばせながら、ママ同士もゆっくり話せます。後半は、ママさん防災士、藤田優美さん（NPO法人Mitakaみんなの防災）からのお話「小さなお子さんのいる家庭の防災」です。 【主催】ほのぼのネット大沢わかば班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</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	(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 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、病气、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>
		<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♪ 今月のイベントは、「ママのストレッチ」。ゆるっと気持ちいいストレッチです。 【主催】ほのぼのネットけやき班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>

11日	(月)	<p>◆産後ヨガ教室</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<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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">       参加のご予約は こちらから     </div> 
		<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>
12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」 <a href="http://blog.livedoor.jp/kt000000/">http://blog.livedoor.jp/kt000000/</a></p>
		<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（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） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>
14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「入園・入学の準備」</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／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） ✉ <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>

<p>15日 (金)</p>	<p>牟礼</p>	<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>   
<p>16日 (土)</p>	<p>上連雀</p>	<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>
<p>17日 (日)</p>	<p>下連雀</p>	<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 3歳以下のお子様＋保護者1名はメニュー1品でお願いします（無料） 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	(月)	新川	<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、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<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="1027 170 1227 250" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       参加のご予約は こちらから     </div> 
20日	(水)	上連雀	<p>◆キャラキッズ3月のワークショップ『たびするキャラクターのミニすごろくボードゲームづくり』</p> <p>午後1時～4時30分 三鷹市芸術文化センターB1創作室（上連雀6-12-14） 参加費：お子さん1人（1セット分）600円 対象：幼児（年中以上）親子・小中学生 ※幼児は親子での参加・制作をお願いします。 ※小学生でもご希望の方は親子参加もOKです。 定員：先着8名（組）まで</p>  <p>たびするキャラクターを考えて、動物園や植物園、天文台などの三鷹のまわりの有名な場所や家の近くのおもしろい場所などをめぐるすごろくゲームを作ります。 スタートとゴールと旅のどちゅうの3つのミッションを考えます。 自分の考えたオリジナルキャラクターのすごろくのコマやさいころなどもデザインします。</p> <p>【お申込・お問合せ】 E-mail：charaworks.japan@gmail.com TEL：0422-77-9330 （お申込の際は、参加のお子さんのお名前、学校、学年と保護者の方のお名前、ご連絡先をお書きください。）</p>
21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） <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>

23日	(土) 深大寺	<p>◆子どもも大人も『みんなであうずうずDAY2024』</p> <p>午前10時～午後3時（ステージ：正午～午後1時）      ステージ：三鷹市西多世代交流センター館庭（三鷹市深大寺2-3-5）      ワークショップ・ネイチャーゲーム等：二中側一時開放広場（雨天の場合東野地区公会堂の和室）      ステージ以外の一時開放広場での催しは、お一人様材料費500円</p> <p>&lt;ステージ内容&gt;      ☆ テーマソング「うずになりそう!」、「うずうずまきまきソング」10分      ☆ 江戸小唄鑑賞&amp;体験（ちーず子着物大好きプロジェクト協力?）30分      ☆ シンガー・コメディ・ソングライター「弱つよむコンサート」20分      &lt;ワークショップ・内容&gt;      「世界に一つ、自分だけの深海生物を作ろう!」「ハッピーブローチを作ろう!!」等      &lt;ネイチャーゲーム、お話し、カルタ遊びなど・内容&gt;      ☆ 「うずうずの森 森の図書館ミニ ver.」、深海カルタ遊び、江戸小唄かるた大会</p> <p>【主催】地域ボランティア団体“うず”      【協力】三鷹市西多世代交流センター、オフィス向陽葵、社団法人江戸小唄つながりコーチング、NPO 法人チームくじら号、SPICE PLANET、むさしのネイチャーゲームの会      【後援】三鷹市教育委員会、社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会      【お問い合わせ】      地域ボランティア団体“うず”      ✉ <a href="mailto:satosatorara2001@yahoo.co.jp">satosatorara2001@yahoo.co.jp</a>（アベ）      Facebook <a href="https://www.facebook.com/groups/1252050912396396/?ref=share">https://www.facebook.com/groups/1252050912396396/?ref=share</a></p>
26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）      ・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>
28日	(木) 野崎	<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】みだか社協（0422-76-1271）</p>
28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（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）      ✉ <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](mailto: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

