

# 令和7年8月 子育てサロン・イベント






2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>	
3日	(日)	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p>	
		井口	<p>◆「まわる！キャラランタンづくり／ペットボトル万華鏡」（どちらか選べます）</p> <p>・キャラランタン：透明のプラコップに町や山・海などの背景を描き、車や魚などの動くものを描いた紙コップを中につるし、指でこすると…？下にLEDライトの明かりを置いて暗いところで楽しめます。 ・ペットボトル万華鏡：底の部分を切ったペットボトルに、プラパネルにアルミホイルをはった三角かがみを作って差し込み、ボトルの口の方からカードをのぞきます。キャラクターを考えてボトルも飾り付けましょう。</p> <p>時間：午前10時15分～12時15分 会場：井口コミュニティ・センター（井口1-13-32） 対象：小中学生・幼児（幼児は親子での参加をお願いします）※先着15名 参加費：ランタン、万華鏡どちらも300円（お申込時にお支払い） お申込：井口コミュニティ・センターの窓口（木・祝は休館）まで、参加費をご持参の上、お申込ください。 締切は7月30日（水）まで。</p>	

4日	(月)	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 1,500円（社協会員は1,200円） 対象：妊娠15週目以降の妊婦さん 持ち物：母子健康手帳、汗拭きタオル、飲み物 服装：動きやすい服装（更衣場あり）、冷えやすい方は5本指ソックス 会の様子はホームページ、Instagramでご覧いただけます。 上のお子様の保育ご希望の方は、2週間前までにご予約ください。 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから <a href="https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/">https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/</a> 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
		<p>◆助産師と一緒に赤ちゃん遊びましょう</p> <p>午後1時～午後3時 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 無料/直接会場にお越しください。 対象：生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子 持ち物：バスタオル、いつものお出かけセット 会の様子は三鷹市助産師会HP、Instagramでご覧いただけます。 【お問合せ】三鷹市助産師会HPお問い合わせフォーム <a href="https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/">https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/</a> みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
5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～午後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</p> <p>手作りの夕食をみんなで一緒にいただきます。 誰でもお気軽に、お1人でもお越しください。 初めて参加するお子さんは保護者の同意が必要です。 アレルギー対応はできません。 配膳は各自でお受け取りください。片付けは指定の場所に戻してください。 食事は50食程度。お申込み不要。当日参加可能です。 食後に来たとき、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。</p> <p>【お問合せ】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) 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50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50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（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p> 

9日	(土)	牟礼	<p>◆SOMPO流 子ども食堂</p> <p>午前10時30分～12時30分 予約制 そんぽの家 三鷹牟礼（牟礼7-1-2） 子ども無料／大人300円 ※アレルギー対応はしておりません</p> <p>内容：①工作や簡単なゲーム等、②配膳のお手伝い、③ご入居様と一緒にランチ</p> <p>【お申込・お問合せ】開催の5日前までにお申込ください。 ☎0422-70-0881（担当：武末） ✉ <a href="mailto:mitakamure_s@sompocare.com">mitakamure_s@sompocare.com</a></p>		<p>LINEでのお申込みはこちら</p> 
10日	(日)	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p>		<p>Facebook</p> 
11日	(月)	下連雀	<p>◆0～1歳の子と、パパのための祝日スペース</p> <p>午前9時30分～11時 三鷹市市民協働センター（下連雀4-17-23） 対象：0～1歳の親子 定員：3組（お申込不要） 参加費：200円 0～1歳の子とパパママが集まる場所です。 保育園のことや子育てのことを話したり、好きにお過ごしください。 マットやおもちゃもあります。（※託児なし） ♪ママも大歓迎 ♪お土産あり</p> <p>【主催】とことんパパママ</p>		
12日	(火)	井の頭	<p>◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） 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）三鷹台児童公園内 直接会場へお越しください。 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p>		<p>Facebook</p> 

14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50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50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（080-5442-3850） ✉ <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 「サイコロトーク」</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。</p> <p>【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> 
16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> 
17日	(日)	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時〜12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p>  <div data-bbox="1260 1422 1372 1579"> <p>Facebook</p>  </div>

18日	(月)	<p>◆産後ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前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） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 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（赤ちゃんと一緒に身体を動かします） 持ち物：母子手帳、飲み物、バスタオル、汗ふきタオル 服装：動きやすい服装（更衣場あり） 兄弟の保育希望の方は、申込時にご相談ください（保育希望の方の予約締切は2週間前） 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから <a href="https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/">https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/</a> 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
18日	(月)	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃん遊びましょう</p> <p>午後1時～午後3時 元氣創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 無料/直接会場にお越しください。 対象：生後1ヶ月～1歳2～3ヶ月の親子 持ち物：バスタオル、いつものお出かけセット 会の様子は三鷹市助産師会HP、Instagramでご覧いただけます。</p> <p>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p> <p>【お問合せ】三鷹市助産師会HPお問い合わせフォーム <a href="https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/">https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/</a> みたか社協（0422-76-1271）</p>
21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50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50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（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p> <p>井口</p> 
24日	(日)	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p> <p>井の頭</p>   <p>Facebook</p>

26日	(火)	井の頭	<p>◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目</p> <p>午前10時30分～12時30分（出入り自由） 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）三鷹台児童公園内 直接会場へお越しください。 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p> <p>Facebook</p>  
28日	(木)	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＆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50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50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（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p> 
		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） 参加費：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 ✉ <a href="mailto:info2@kosodate.or.jp">info2@kosodate.or.jp</a></p>



31日	(日)	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】<a href="https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/">https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</a></p>	 
		下連雀	<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 ※事前予約制としていますが、当日受付も若干名いたしますので、気軽にお越しください。 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） 大人300円、子ども無料（3歳以下のお子様は同伴者と1つのメニューでお願いします） 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】右QRコードの予約フォームよりご予約ください。 【詳細】のんきHP <a href="https://nonki-mitaka.com/nonki/">https://nonki-mitaka.com/nonki/</a> 【お問合せ】☎0422-72-0821（岡前） ✉ <a href="mailto:nonkikodomoshokudo@gmail.com">nonkikodomoshokudo@gmail.com</a></p>	  <p>←申込用QRはこちら</p>  <p>ホームページ</p>

#### ◆物語がテーマのサマープログラム

その1：8月7日（木）「絵本のよみきかせとクイズカードづくり」

よみきかせや、色々な本や情報からクイズカードを作ります。

時間：午後1時30分～4時30分（受付：13時15分～）

会場：三鷹市公会堂さんさん館2階（野崎1-1-1）

講師：依田和也 氏／キャラワークスジャパン

対象：小中学生・幼児（幼児は親子での参加をお願いします。小学生はお子さんだけでも参加できますが、親子での参加も大歓迎です。）先着15名（10組）

参加費：1人500円（お子さんの分のみ／クイズカード10枚）

お申込：✉ [charaworks.japan@gmail.com](mailto:charaworks.japan@gmail.com)／☎ 0422-77-9330

①参加するお子さんのお名前、②学校、③学年、④保護者の方のお名前、⑤非常時の連絡先、

⑥親子参加かお子さんだけ参加か、を書いてキャラワークス・ジャパンまで（締切は8月6日（水）午前中）

詳細は<http://charaworks.jp/>



その2：8月17日（日）「親子ですごろくボードゲームづくり」

「どうぶつと話そう」、「森を守ろう」、「うちゅうに行こう」、「はっぱにのって川を探検」のような、三鷹を旅するキャラクターの物語を考えてすごろくボードゲームを作ります。

時間：午後1時30分～4時30分（受付13時15分～）

会場：三鷹市芸術文化センターB1創作室（上連雀6-12-14）

対象：小中学生。幼児（幼児は親子での参加をお願いします。小学3年生以上はお子さんだけでも参加できますが、親子での参加も大歓迎です。）※先着15名（10組）

参加費：1人500円（お子さんの分のみ）

お申込：✉ [charaworks.japan@gmail.com](mailto:charaworks.japan@gmail.com)／☎ 0422-77-9330

①参加するお子さんのお名前、②学校、③学年、④保護者の方のお名前、⑤非常時の連絡先、

⑥親子参加かお子さんだけ参加か、を書いてキャラワークス・ジャパンまで（締切は8月15日（金））

詳細は<http://charaworks.jp/>



【重要】今年度のサマープログラムは、三鷹ネットワーク大学の民学産公協働研究事業の対象プログラムです。個人情報や特定されない形で、作品やシート類、実施風景などの写真撮影とアンケート集計結果などの、実施報告書やホームページなどへの使用・掲載のご許諾をお願いしております。

## ◆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）

ホームページ



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

