



## 令和7年11月 子育てサロン イベント



1日	(土)	◆三鷹おもちゃ図書館  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。	
2日	(日)	◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会  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>	 
3日	(月)	◆0歳～1歳の子とパパのための祝日スペース  午前9時30分～午前11時 三鷹市市民協働センター（下連雀4-17-23） 対象：0歳～1歳の親子 参加費：無料 事前予約制（4組まで）※当日参加も空いていればOK！ ・託児なし ・マットあり ・おもちゃあり  0歳～1歳の子とパパ（ママ）が集まる居場所です。 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。  【主催】とことんパパママ	   
4日	(火)	◆たせだい食堂 がんじゅピア  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  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。家庭のご判断でお願いします。  【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>◆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法人ウイッシュ・プロジェクト（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p> 
6日	(木)	<p>◆ほのぼのネットけやき班 子育てサロン～子育て中のパパママあつまれ！～</p> <p>午後1時～3時 上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15） ※今回は時間・会場が変更になります。 参加費：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が一緒に遊びます 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ひと息つけるスペースもあります 【主催】ほのぼのネットけやき班、三鷹市社会福祉協議会 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>  <p>Instagram</p>
8日	(土)	<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 内容：①工作や簡単なゲーム等、②配膳のお手伝い、③ご入居者様と一緒にランチ 【お申込・お問合せ】開催の5日前までにお申ください。 ☎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> 
9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>Facebook</p> 

		<p>◆産後ヨーガ教室</p> <p>午前10時～午前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） 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>
10日 (月)	新川	<p>◆妊婦さんと助産師の交流会</p> <p>午後1時～午後3時 三鷹元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制 無料 持ち物：母子手帳 出産や産後の生活、赤ちゃんのいる暮らしを助産師と一緒にイメージしてみましょう！ 妊婦さんと一緒にプレパパ、プレおじいちゃんおばあちゃんご参加も大歓迎！ 【お申込】三鷹市助産師会HPの予約フォームから ※9月8日より受付開始 <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>◆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 ツルハドラッグ向い） 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>
11日 (火)	井の頭	<p>◆赤ちゃんとママパパの会@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>◆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法人ウイッシュ・プロジェクト（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p> 
13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 「語ろう！出産体験」</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> 
14日	(金)	<p>◆UR コミュニティ こどもつながるサポーターイベント 遊びながら体を育てよう！</p> <p>午前10時30分～11時30分 新川・島屋敷通り団地 第一集会所（新川4-25） 無料／予約制 定員8組 対象：首すわり～3歳頃までのお子さんと保護者 講師：秋山真也氏（Kids With） お申込：右QRコードより（11月11日締切） ボールや道具を使った運動遊びなどをします♪</p> <p>お申込は<a href="#">こちら</a></p>   
15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>◆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>	 
16日	(日)	<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 吞氣（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～中学生とそのご家族 ※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>◆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、インスタグラム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>ホームページ</p> 	 <p>Instagram</p>
17日	(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～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、インスタグラムでご覧いただけます。</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>	 <p>ホームページ</p> 	 <p>Instagram</p>
		<p>◆Cwtch&lt;クッチ&gt; 赤ちゃん連れて休みにおいで～実家のような居心地～</p> <p>午前10時～午後4時30分 井口地区公会堂（井口1-9-32） 参加費：無料 対象：おおむね3カ月～6カ月の母子 持ち物：必要に応じて、赤ちゃんのオムツや着替え、ミルク等 予約制：公式LINEにてお申込み、1組2時間</p> <p>一軒家風の建物の1階で、保育士資格を持つ先輩ママ等がお子さんの見守りをしている間に、2階和室でママさんはゆっくり休んでね。</p> <p>【お問合せ・お申込】Cwtch公式LINEへお気軽にご連絡ください。</p>	 <p>LINE予約はこちら</p>	
20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法人ウイッシュ・プロジェクト（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></p>		

23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>			
25日	(火)	井の頭	<p>◆赤ちゃんとママパパの会@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>◆ラジオ体操と乳幼児のあそびひろば ほのぼのネット野崎1、2班</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 なんじやもんじやの森（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】ほのぼのネット野崎1、2班／三鷹市西多世代交流センター 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>			
27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法人ウイッシュ・プロジェクト（080-5442-3850） ✉ <a href="mailto:gmtombo@gmail.com">gmtombo@gmail.com</a></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） 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>			

		<p>◆集まれ！育パパ座談会～日頃の思いをシェアしませんか～</p> <p>午後3時～5時 三鷹市市民協働センター 2階 第2会議室（下連雀4-17-23） 対象：子育て中のパパ、これからパパになる方（ご夫婦での参加も可） 参加費：無料（座談会中のお子さま見守りサービスあり） 定員：30名（先着） お申込：お申込フォームよりお願いします。空きがあれば当日参加もOK！</p> <p>お申込みはこちら</p> 
29日	(土)	<p>◆子どものこと、家事のこと、育休や仕事復帰のこと…。日ごろの思いや体験を共有してみませんか？さらに、家庭と育児の両立を考えるワークシートを通して、家族の未来をイメージしてみるワークショップもご用意しました。子育て中のパパや、これからパパになるみなさまのご参加をお待ちしています！（「みたかまち活フォーラム」内イベントになります。）</p> <p>【企画】おやこひろば実施協議会 【主催】NPO法人みたか市民協働ネットワーク 【お問合せ】三鷹市市民協働センター ☎0422-46-0048 ☐kyoudou@kyodo-mitaka.org</p>  
30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>Facebook</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、妊娠中のひとなら、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、上の子にかまつてあげられない」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

【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→

ホームページ



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



