

令和8年1月 子育てサロン・イベント

HAPPY
NEW
YEAR!

		<p>◆マタニティ・ヨーガ教室</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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>
5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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ みたか社協（0422-76-1271）</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（井戸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） ✉ gmtombo@gmail.com</p>
8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～午後3時 新道北地区公会堂（上連雀2-12-14） 参加費無料 事前お申込不要</p> <p>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♪</p> <p>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♪</p> <p>【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>

10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ご入居者様と一緒にランチ</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） ✉ mitakamure_s@sompocare.com</p> <p></p>
11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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p> <p> Facebook</p>
13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。</p> <p>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。</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> <p></p>
		<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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p> <p>  Facebook</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） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
15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</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） ✉ pinattomitaka@gmail.com Facebook https://www.facebook.com/mamatomocafe/</p> 
17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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>		Facebook
18日	(日)	<p>◆くじら号科学部公開講座「大石先生、教えて！江戸時代の庶民に学ぶ、今の生き方」</p> <p>午後1時30分～午後4時30分 元気創造プラザ 生涯学習センター 5階学習室（新川6-37-1） 定員40名／予約制 参加費200円（資料教材費として）</p> <p>江戸時代の生活様式が実はエコで、今日のSDGs時代の規範になることを、Q&A形式でわかりやすくお話しいただきます。また、江戸小嘶などで、親子連れの参加者のみなさんも楽しみながら学べる講座です。</p> <p>【講師】大石学 氏（東京学芸大学名誉教授、時代考証学会会長） NHK大河ドラマ『新選組！』『篤姫』『龍馬伝』『八重の桜』等の時代考証を担当。</p> <p>【主催】三鷹市、NPO法人チームくじら号、くじら号科学部 【後援】三鷹市教育委員会、三鷹市社会福祉協議会 【お申込・お問合せ】NPO法人チームくじら号 代表：加藤千明 katochi@kujirago.org</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）</p> <p>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（※12月29日～受付開始） https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問い合わせ】みたか社協（0422-76-1271）</p>		Home Page
19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。</p> <p>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>【お問い合わせ】三鷹市助産師会HPお問い合わせフォーム https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ みたか社協（0422-76-1271）</p>		Home Page

		<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） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
22日	(木)	<p>◆こどもつながるサポーターイベント「おもちゃのひろば」</p> <p>午前10時～12時 新川・島屋敷通り団地 第一集会所（新川4-25 管理サービス事務所横） 対象：未就学児のお子さんと保護者の方（UR居住者以外の方も参加できます） 無料／出入り自由／予約不要 ※受付時に「イベント参加申込書」をご記入ください 遊びのスペシャリスト、おもちゃコンサルタントさんが選んだグッド・トイのおもちゃで遊ぼう！ 〈おもちゃコンサルタント 高尾小百合氏〉</p>  <p>Instagram</p> 
		<p>◆子育てコンビニひろば</p> <p>午前10時～12時 中原 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 ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
		<p>◆SHGs -サスティナブルハピネスゴールズ（持続可能な幸福）を目指して- ～オープンダイアローグ・ワークショップで見つける新しい対話～</p> <p>午後1時30分～午後4時30分 新川 元気創造プラザ 生涯学習センター 5階学習室（新川6-37-1） 定員37名／申込制 参加費 500円（資料代として） 【講師】村上朋子氏（NPO法人ウイッシュ・プロジェクト元代表／オープンダイアローグ実践者） 2004年にNPO法人ウイッシュ・プロジェクトを設立し、ひきこもり・不登校・発達障がい当事者と家族支援を中心に活動。現在は講師としてオープンダイアローグ普及や地域対話活動を継続。 【主催】三鷹市 【共催】地域ボランティア団体“うず” 【お申込・お問合せ】✉ satosatorara2001@yahoo.co.jp (アベ)</p>
25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 井の頭 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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  <p>Facebook</p>

27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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p></p> <p>Facebook</p> </div> </div>
		野崎	<p>◆ほのぼの子育てサロン</p> <p>午前10時～11時30分 野崎地区公会堂（野崎2-4-29） 対象 0～3歳のお子さんと保護者 直接会場へお越しください。</p> <p>【主催】ほのぼのネット野崎1,2班 【お問合せ】三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-76-1271</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。 はっと一息「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） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
31日	(土)	大沢	<p>◆椎の実子供の家 地域食堂 「しいのみ☆キッチンにおいでよ！」</p> <p>①11時30分～ ②12時30分～ 椎の実子供の家「しいのみハウス」（大沢4-8-8） 定員20名／事前申込制 ※定員になり次第締め切らせていただきますので、どうぞお早めにご連絡ください。 子ども無料（中学生以下）、大人300円 子どもも大人もみんなでワイワイ♪ 寒い冬は、子ども達と育てた野菜を使ったランチを食べて温まりましょう！</p> <p>【お申込】しいのみハウス ☎0422-30-5538（平日11時～18時） お申込開始1月5日（月）より／締切1月23日（金）まで 【詳細】https://shiionomi-kodomonoie.com 【お問合せ】☎0422-30-5538</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="flex: 1;"> <p></p> <p>Instagram</p> </div> </div> 

◆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、妊娠中の人はなら、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）

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