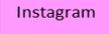
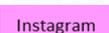
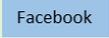




令和8年2月 子育てサロン・イベント



1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>	 
2日	(月)	新川	<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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>	    
2日	(月)	新川	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばしましょう</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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ みたか社協（0422-76-1271）</p>	    
3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。</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>	

8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>  
		上連雀	<p>◆キャラキッズワークショップ 「親子で参加！カードで作る物語すごろくボードゲーム」</p> <p>〇〇に会いに行こう、動物がいなくなった、三鷹の森を守ろう、名物を食べに行こう、等の三鷹や三鷹の近くがテーマの物語を考えながらすごろくのボードゲームを作ります。今回は色々なカードを組み合わせで簡単にできますので、前にすごろく作りに参加したことがある人もぜひまたチャレンジしてみてください。</p> <p>午前1時30分～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） 対象：小中学生（低学年は親子で参加をお願いします。3年生以上はお子さんだけの参加もOK） 定員：15名（親子は10組まで） 参加費：無料 持ち物：筆記用具、水筒など</p> <p>【お申込み・お問合せ】 ✉ charaworks.japan@gmail.com ☎ 0422-77-9330 ①参加者氏名、②学校、③学年、④保護者の氏名と連絡先、⑤親子で参加かお子さんだけの参加か、を記入して、メールでキャラワークス・ジャパンまで（※2月6日締切 定員になり次第締切）</p> <p>※このプログラムは、三鷹ネットワーク大学の民学産公協働研修事業の対象プログラムです。個人情報特定されない形で、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います。</p>

		<p>◆産後ヨーガ教室</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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みだか社協（0422-76-1271）</p> <p>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
9日	(月)	<p>◆Cwtch<クッチ> 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（1組2時間制） ①10:00～12:00 ②12:15～14:15 ③14:30～16:30 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</p> <p>井口</p>   <p>LINE予約はこちら</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>
	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 ✉ info2@kosodate.or.jp</p>
10日	(火)	<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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p> <p>井の頭</p>   <p>Facebook</p>

12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) ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
	新川	<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> 
14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 そんぼの家 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いません</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>LINEでのお申込みはこちら</p> 
15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>井の頭 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> <p>◆井口子どものつどい</p> <p>深大寺 午前10時30分～11時30分 西多世代交流センター2階(深大寺2-3-2) 参加費 無料 お申込み不要 どなたでも参加できます</p> <p>★すびしお劇団による人形劇があります★</p> <p>パンまたはお菓子の配布があります</p>

16日	(月)	新川	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 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：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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> <p> ホームページ </p> <p> Instagram</p>
16日	(月)	新川	<p>◆助産師と一緒に赤ちゃんとお遊ばし</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。 【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> ホームページ </p> <p> Instagram</p>
19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） ✉ gmtombo@gmail.com</p> <p></p>
21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> <p></p>
22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>

24日	(火)	井の頭	<p>◆赤ちゃん和妈妈爸爸的会@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>   
26日	(木)	井の口	<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（井の口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> 
		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 ✉ info2@kosodate.or.jp</p>

◆子どもも大人もみんなでうずうずDAY2026 ～深海竜宮城で？！うずひな祭り！！～

ひな祭り×深海×音楽×江戸小唄×ワークショップ！？
3月1日の日曜日、会場が1日だけちょっと不思議で楽しい「深海竜宮城」に！？

歌って♪作って♪遊んで♪
深海生物づくり、音のあそび、カードとうたづくりなど、子どもたちの「これなあに？」「やってみたい！」が止まらない体験型ひな祭りイベントです。

泣いてもOK、途中参加OK◎
初めての方も安心して、親子でゆったり楽しめます
遊びながら、子どもの「好き」と「想像力」が自然にひらく1日です。

3月1日（日） 午後1時～4時
【場所】三鷹市西多世代交流センター 遊戯室（深大寺2-3-5）
【対象】幼児～小学生と保護者
【参加費】材料費500円（すべてのワークショップを体験できます！）
【定員】50名（先着順）

【お申込み】当日午前中までにお申込みください（定員になり次第締切）
⇒お申込みフォーム <https://forms.gle/VwvEg7Nv19SFoCSS6>

主催 地域ボランティア団体“うず”



◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊ばしましょうの会 特別企画◆

～もうすぐパパママになる方・赤ちゃんがいる方のための オペラminiコンサート～

3月9日（月） 午後1時～2時30分（開場：12時30分）
【場所】三鷹市中央防災公園・元気創造プラザ4階 生涯学習センターホール（新川6-37-1）
【参加費】無料
【定員】60組120名程 ※多くの方にご来場いただくため、小学生以上のお子様の参加はご遠慮いただいております。

【お申込み】2月16日（月）午前9時より受付開始
右QRコードよりお申込みください
※定員になり次第、締め切らせていただきます
【お問合せ】みたかボランティアセンター
☎0422-76-1271 ✉chiiki@mitakachakyo.or.jp

主催 三鷹市助産師会
社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会

☆この事業は市民の皆様からいただく会費や寄付金、歳末たすけあい募金を財源にしています☆



申込用QR



◆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、上の子にかまっていられない」
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）

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

