







令和8年6月

子育てサロン・イベント



1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） 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>新川</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
2日	(火)	<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 5号棟） 子ども無料、大人（18才以上）300円</p> <p>下連雀</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。 食へに来たとき、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】みたかボランティアセンター（0422-76-1271） 連雀地域包括支援センター（0422-40-2635）</p> 

4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、ワンオベ… 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>	
	上連雀		<p>◆パパママあつまれ！子育てサロン ほのぼのネットけやき班</p> <p>午後1時～3時 上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15）※今回は会場が異なります 参加費：無料 事前お申込不要</p> <p>子育てを終えたベテランママと一緒に和室のフリースペースで遊べます♪ 子育てのお悩み相談も</p> <p>【お問合せ】三鷹市社会福祉協議会（0422-76-1271）</p>	 
6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>	
7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>	  
8日	(月)	中原	<p>◆子育てコンビニひろば</p> <p>午前10時～12時（入退場自由） 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>	
9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】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>	  

11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） ☒ gmtombo@gmail.com</p> 
11日	(木)	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「家で作れる各国料理」</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。 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） ☒ pinattomitaka@gmail.com Facebook https://www.facebook.com/mamatomocafe/</p> 
12日	(金)	大沢	<p>◆おやすみ食堂</p> <p>午前11時～午後1時 雨天決行 事前予約制 都立野川公園少年キャンプ場（大沢6-4-1） 無料（カンパ大歓迎） 20食（事前予約優先） 持ち物：マイカトラリー、器（忘れても大丈夫です）</p>   <p>お子さんだけでも、親子一緒でも大歓迎！ 調理を手伝ってくださるボランティアも同時募集中！</p> <p>【お申込・お問合せ】公式LINEからお願いします（右QRコードより） 【主催】こちゃっこい</p> <p>LINEでのお申込みはこちら</p>

13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日前までにお申してください。 ☎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> 
14日	(日)	<p>◆子育てケアカフェ『子育てのためのやさしい心理学』 【対象:親】</p> <p>午後1時～午後2時40分 場所:牟礼2丁目 ※詳細はお申込後に個別にお伝えしています 参加費:2,000円(お茶付き) 対象:0～18歳までのお子さんの保護者 内容:『これって性格?それとも?我が子のことをもっと知る心理学』</p> <p>【お知らせ】https://vision-of-heart.com/news/carecafe-m/ 【連絡先】✉ konohana8855@gmail.com</p> <p>ホームページ</p>  
15日	(月)	<p>◆産後ヨガ教室</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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】三鷹市社会福祉協議会(0422-76-1271)</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
15日	(月)	<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。</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/ 三鷹市社会福祉協議会(0422-76-1271)</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>

18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>	
20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 みだ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>	
21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>
23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】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>	  <p>Facebook</p>
23日	(火)	野崎	<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／三鷹市西多世代交流センター</p> <p>午前10時～10時30分 ※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】みだか社協（0422-76-1271）</p>	

25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） ✉ 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（入退場自由） 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>
27日	(土)	<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</p> <p>子どもも大人もみんなでワイワイ♪ 子ども達と育てた野菜を使ったランチを食べましょう！</p> <p>【お申込】しいのみハウス ☎0422-30-5538（平日11時～18時） 6月1日（月）より受付を開始いたします 【詳細】https://shiinomi-kodomonoie.com 【お問合せ】☎0422-30-5538</p>  <p>Instagram</p> 
28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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  <p>Facebook</p> 

29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） 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 ※6月8日より受付開始 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>
		<p>◆助産師と学ぶ両親学級</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、試したい抱っこ紐 対象：妊婦さん、パートナーの方、ご家族、2人目以降の方も大歓迎♪</p> <p>【お申込・詳細】三鷹市助産師会HPより ※6月8日より受付開始 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【共催】みたか社協（0422-76-1271）</p>	 <p>ホームページ</p>  <p>Instagram</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）がお家にとって話を聞いたり、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



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

