

令和8年8月 子育てサロン・イベント



1日	(土)	上連雀	◆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)	井の頭	◆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】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/	 
3日	(月)	新川	◆産後ヨーガ教室 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】みたか社協（0422-76-1271）	 ホームページ   Instagram
		新川	◆助産師と一緒に赤ちゃん遊びましょう 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）	 ホームページ   Instagram

4日	(火)	下連雀	◆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。家庭のご判断をお願いします。	
6日	(木)	井口	◆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～ 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	
8日	(土)	牟礼	◆SOMPO流 子ども食堂 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 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日前までにお申込ください。 ☎0422-70-0881（担当：武末） ✉ mitakamure_s@sompocare.com	 LINEでのお申込みはこちら 
9日	(日)	井の頭	◆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】https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/	 Facebook 

11日	(火)	井の頭	◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目 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/	 
13日	(木)	井の頭 新川	◆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～ 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 ◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会 「夏に子どもと遊ぶ場所」 午前10時～11時30分 元気創造プラザ4階（新川6-37-1） 無料／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。 【申込・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/	
14日	(金)	大沢	◆おやすみ食堂 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） 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！ 【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	  LINEでのお申込みはこちら

15日	(土)	上連雀	◆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。  
16日	(日)	井の頭	◆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。 いろいろ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/  
17日	(月)	新川	◆マタニティ・ヨガ教室 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）  ホームページ   Instagram
		新川	◆助産師と一緒に赤ちゃん遊びましょう 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）  ホームページ   Instagram

20日	(木)	井口	◆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〜 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	
23日	(日)	井の頭	◆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】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/	 
25日	(火)	井の頭	◆赤ちゃん和妈妈パパの会@井の頭一丁目 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/	 

27日	(木)	◆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～ 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 
	井口 中 原	◆子育てコンビニひろば 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
30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】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/  

31日	(月)	◆産後ヨーガ教室 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】みたか社協（0422-76-1271）  ホームページ   Instagram
		◆助産師と学ぶ両親学級 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♪ 【お申込・詳細】三鷹市助産師会HPより ※8月10日より受付開始 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【共催】みたか社協（0422-76-1271）  ホームページ  Instagram

◆ママと赤ちゃんの会

ママと赤ちゃんのリラックスタイムを過ごしませんか？

日時：9月1日（火）、9月8日（火）、9月15日（火）

10時～11時30分

会場：西多世代交流センター（三鷹市深大寺2-3-5）

対象：全3回連続でご参加いただけるおおむね3～6ヶ月のお子さんとお母さん

※ご兄弟のお子さんの同伴はできません。

定員：8組 ※先着順

参加費：無料 マッサージオイル実費負担額として200円が必要になります。

申込：8月3日～ 右記QRコードよりお申込みください。



◆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

【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

