令和8年10月　子育てサロン・イベント

1日	（木）	上連雀	◆子育て中のパパママあつまれ！ 午後１時～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 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 【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）
		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
3日	（土）	上連雀	◆三鷹おもちゃ図書館 時間：午前11時～午後３時 場所：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） 料金：無料／直接会場へお越しください。（貸出しのみ） 主催：三鷹おもちゃ図書館 内容：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。
4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/

5日	（月）	新川	◆マタニティ・ヨーガ教室 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） 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） ホームページ  インスタグラム
		新川	◆助産師と一緒に赤ちゃんと遊びましょう 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、インスタグラム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  インスタグラム
6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） 

8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 
		新川	◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会　「絵本を多言語で楽しもう」 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。 【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/ 
9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
10日	（土）	牟礼	◆SOMPO流　子ども食堂  LINEでのお申込みはこちら 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日前までにお申込ください。 ☎0422-70-0881（担当：武末） ✉ mitakamure_s@sompocare.com

11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  Facebook 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/
13日	（火）	井の頭	◆赤ちゃんとママパパの会@井の頭一丁目　by 井の頭一丁目町会 Facebook 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/ 
15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 
17日	（土）	上連雀	◆三鷹おもちゃ図書館  時間：午前11時～午後３時 場所：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） 料金：無料／直接会場へお越しください。（貸出しのみ） 主催：三鷹おもちゃ図書館 内容：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。

18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  Facebook 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/
19日	（月）	新川	◆産後ヨーガ教室 ホームページ  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） インスタグラム
		新川	◆助産師と一緒に赤ちゃんと遊びましょう ホームページ  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。 【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） インスタグラム

22日	（木）	新川	◆こどもつながるサポーター　集会所開放DAY・ひまわりDAY 時間：午前10時～12時30分（予約不要・入退室自由） 場所：新川・島屋敷通り団地　第１集会所（新川4-25　管理サービス事務所隣） 対象：０歳～未就学児までのお子さんと保護者（UR居住者以外の方も参加OK） 内容：おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、ちょっとした休憩をしたり、おしゃべりしたり。 お気軽にお立ち寄りください。 同日開催：ひまわりDAY～本を通じてつながるコミュニティ～ 移動図書館ひまわり号で借りた本をどなたでも集会所で読むことができます。 （移動図書館は午前９時30分～11：00まで） 主催：URコミュニティこどもつながるサポーター 
		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 
		中原	◆子育てコンビニひろば 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 
25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
27日	（火）	井の頭	◆赤ちゃんとママパパの会＠井の頭一丁目　by 井の頭一丁目町会 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/  Facebook

28日	（水）	新川	◆練り切りワークショップ～和菓子でほっとひと休み～ 時間：午前10時30分～12時 場所：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隣） 内容：練り切りつくり体験、実食＆お茶会 持ち物：エプロン、濡れてもいいハンドタオル、持ち帰り用の袋、お子さんに必要なもの 対象：０～３歳ごろまでのお子さんと保護者（UR居住者以外の方も参加OK） 定員：親子６組／見守り保育付き ※申込者が多数の場合は抽選となります ※アレルギー対応はしておりません 申込：10月21日（水）午前９時15分締切 右記QRコードよりお申込みください 主催：URコミュニティこどもつながるサポーター 申し込み
29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 

◆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！

ホームページ



ホームスタート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）

LINE



◆吉祥寺タキオン限定　お子様保育献血

ホームページ

吉祥寺北口にあります、献血ルーム吉祥寺タキオンです！

都内で唯一、毎週火曜日にお子様保育を実施しております。
献血中、お子様を専門スタッフがお預かりいたします。
小さなお子様をお連れの方も安心して献血にご協力いただけます。
※条件等の詳細は公式HPをご確認ください。

病院に安定的に血液をお届けするためには、皆様のご協力が毎日必要です。
皆様のご協力を心よりお待ちしております！

https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tokyo/place/m1_01_12_room23.html



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