



令和8年11月 子育てサロン・イベント

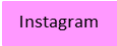
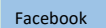
		◆キャラキッズ 「三鷹の推しスポットの物語すごろくづくり」 三鷹のまわりには、豊かな自然や科学・歴史・文化と触れ合える多くの観光施設があります。このワークショップでは、カード型のツールを使いながら、旅するオリジナルキャラクターを考えて自分の推しスポットを舞台にした物語すごろくを作ります。 午前10時～午前11時30分 三鷹市市民協働センター 2階 第一会議室（下連雀4-17-23） 対象：小中学生 ※低学年は親子でのご参加をお願いします。 3年生以上はお子さんだけでも参加できますが親子での参加も大歓迎です。 参加費：1名600円（材料費1セット） 持ち物：筆記用具、水筒など 定員：10名（組） 【主催】キャラワークス・ジャパン 【お申込】 charaworks.japan@gmail.com ①参加されるお子さんのお名前、②学校、③学年、④保護者のお名前、⑤非常時の連絡先、⑥親子参加か、お子さんだけの参加かを書いて、メールでキャラワークス・ジャパンまで ※空きがあれば、当日会場でのお申込みもできます。
1日	(日)	◆石田先生から子育ての？“ハテナ”を学ぶ 育パパ座談会 午前10時～正午 講師 石田 光規 氏（早稲田大学文学学術院教授） 対象 子育て中のパパ、これからパパになる方 ※ご夫婦でのご参加も可能です 会場 三鷹市市民協働センター第2会議室（下連雀4-17-23） 参加費 無料 ◎会場内にお子さまの見守りサービスがあります ※預かり保育ではありません 企画 おやこひろば実施協議会 主催 NPO法人みたか市民協働ネットワーク お申込 右記QRコードより（先着30名） お問合せ 三鷹市市民協働センター事務局 ☎0422-46-0048 ✉kyoudou@kyodo-mitaka.org 申込用QR  ホームページ  
	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 

2日	(月)	◆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 https://mitakacity-midwife.jimdofree.com/ 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271） ホームページ Instagram
2日	(月)	◆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/ 三鷹市社会福祉協議会（0422-76-1271） ホームページ Instagram
3日	(火)	◆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 5号棟） 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。 【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）

		◆ババママあつまれ！子育てサロン ほのぼのネットけやき班 午後1時～3時 上連雀堀合地区公会堂（上連雀1-15-15）※先月とは場所が違います 参加費：無料 事前お申込不要 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 【お問合せ】三鷹市社会福祉協議会（0422-76-1271）	 Instagram
5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	
7日	(土)	◆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） おもちゃを利用する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。	
8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/	 
9日	(月)	◆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	
10日	(火)	◆赤ちゃん和妈妈パパの会 by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/	 

12日	(木)	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「防災」 午前10時～11時30分 元氣創造プラザ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/
	井口	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
13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

14日	(土)	◆SOMPO流 子ども食堂 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いません  LINEでのお申込みはこちら  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
15日	(日)	◆チャームワークショップ ししまるシェ×こどもつながるサポーター 午前11時～午後3時 【午前の部】（受付）午前10時45分～正午 【午後の部】（受付）午後1時15分～午後2時30分 場所：UR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） 参加費：無料（40セット限定）材料がなくなり次第終了 対象：小学生ぐらいまでのお子さんと保護者  Instagram  Instagramのフォロワーさんはお子さんのチャームづくりができます！ （UR居住者以外の方もOK！）
16日	(月)	◆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  
16日	(月)	◆産後ヨガ教室 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：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）  ホームページ   インスタグラム
		◆助産師と一緒に赤ちゃんを遊びましょう 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。  ホームページ  【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）  Instagram

18日	(水)	新川	◆こどもつながるサポーター 集会所開放DAY 午前10時～12時30分（保健師さんの滞在時間：午前11時～正午） UR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） 予約不要／入退室自由 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OK） 三鷹市の保健師さんが開放DAYに出張します。 おしゃべりはもちろん、育児などの相談もOK！ 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。 お気軽にお越しください♪	 
19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	
		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	
21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） おもちゃを利用する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。	
22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/	  

24日	(火)	井の頭	◆赤ちゃん和妈妈パパの会 by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/   
26日	(木)	井の頭	◆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 
		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
28日	(土)	上連雀	◆キャラワークス 「親子で、十二面体カレンダーづくり!」 厚紙の十二面体キットを組み立て、折り紙や雑誌の写真などをコラージュしてデザインします。来年の干支であるひつじや自分で考えたラッキーキャラクターのシールとカレンダーシートを貼り、マスキングテープやキラキラな飾りでデコレーションすれば…オリジナル十二面体カレンダーの完成です! 午後1時30分～4時30分 1) 午後1時30分～3時 2) 午後3時～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:幼児・小学生親子(3年生以上はお子さんだけの参加もOKです。) 定員:各回とも親子6組(子ども10人まで) 参加費:1人600円(カレンダー1つ)    【お申込】 ✉ charaworks.Japan@gmail.com ☎0422-77-9330 1) 2) どちらかの参加希望時間と、①参加されるお子さんのお名前、②学校、③学年、④保護者のお名前と連絡先、⑤親子で参加かお子さんだけの参加か、を書いてメールでキャラワークス・ジャパンまで お申込締切:11月25日(水)※定員になり次第締切
29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/   

30日	(月)	◆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 ※11月9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	◆助産師と学ぶ両親学級 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） 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 ※11月9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
◆「子どもたちが考えたキャラクター展2026」を開催します！ 子どもたちが考えたキャラクター作品を写真パネルで展示します。 会場では簡単な工作ワークショップも行います。 日時：12月18日（金）～20日（日）午前10時～午後8時 ※初日は午後5時開始、最終日は午後7時終了 会場：三鷹市芸術文化センター B1 展示室（上連雀） 入場無料（ワークショップは有料／材料費100円） 予約不要（直接会場まで） 		
◆吉祥寺タキオン限定 お子様保育献血 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 ホームページ  		

◆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

