



令和6年8月 子育てサロン・イベント



1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(0422-90-2516) ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
3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> 

4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>  
	(日)	<p>◆キウイ講座「キウイフルーツの栄養素を知ろう」</p> <p>午前10時～11時 事前予約制（定員30名） 特別養護老人ホーム 三鷹げんき 1階地域交流広場（大沢4-10-5） （駐車場に限りがございます。満車の際は近隣の駐車場をご利用ください。）</p> <p>ゼスプリ協賛 栄養食事相談プロジェクト2024に参加 キウイの持つ栄養素についての講義と、簡単なレシピを紹介します 参加者にはグリーンキウイとゴールドキウイのお土産をプレゼント！</p> <p>【お申込・お問合せ】社会福祉法人 ことぶき会 特別養護老人ホーム 三鷹げんき（0422-26-4798）</p>  
	大沢	<p>◆だれでも食堂</p> <p>午前11時45分～ 事前予約制 特別養護老人ホーム 三鷹げんき 1階地域交流広場（大沢4-10-5） 子ども無料、大人500円 （駐車場に限りがございます。満車の際は近隣の駐車場をご利用ください。）</p> <p>子どもが一人でも安心して来ることのできる食堂です。 一人ぼっちの食事を少しでも減らし、あたたかいごはんをおなかいっぱい食べることのできる、地域の中の安心できる居場所づくりを目指します。</p> <p>【お申込・お問合せ】社会福祉法人 ことぶき会 特別養護老人ホーム 三鷹げんき（0422-26-4798）</p> 

5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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  ホームページ </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  インスタグラム </div> </div>
			<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/ みたか社協（0422-76-1271）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  ホームページ </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  インスタグラム </div> </div>

6日	(火) 野崎	<p>◆キャラワークス・ジャパン 夏休みプログラム「水と自然×物語」① ※2日間連続企画です</p> <p>午前9時30分～午後4時30分 三鷹市公会堂さんさん館（野崎1-1-1） 参加費：1人2日間で4,500円 予約制：先着16名（申込み多数の場合は抽選） 対象：小学生（原則として小学校3年生以上） ※2日間参加できる方（できればプレ企画も） ※低学年の兄弟姉妹と一緒に参加ご希望の方はご相談ください。</p> <p>物語を読んだり五感で体験したことをヒントにオリジナルの4コマ絵本を作る夏休みプログラムです。テーマは“水と自然×物語”。参加できる方は8月3日のプレ企画で、井の頭自然文化園の水生物園・水生物館を散策し観察したり気づいたことをシートに書いて、それを元にオリジナルの4コマ絵本を作ります。プレ企画に参加できない方も、観察・気づきシートをお渡しするので、事前にご家族で水と自然に関するものを見てシートを書き、6日の本プログラムに持参いただく形でも参加可能です。詳しくはホームページをご覧ください。</p> <p>主催：キャラワークス・ジャパン 企画共催：ミッドポイント・ワークラボ 協力：おはなしキャンプ</p> <p>【お申込・お問合せ】キャラワークス・ジャパンのホームページに掲載されているチラシ裏面の必要事項を書いてメールにてお申込みください。 ※8月3日のプレ企画への参加・不参加もお知らせください。 http://charaworks.jp/ ✉ charaworks.japan@gmail.com</p>  <div style="text-align: right;"> <p>ホームページ</p>  </div>
7日	(水) 野崎	<p>◆キャラワークス・ジャパン 夏休みプログラム「水と自然×物語」② ※2日間連続企画です</p> <p>午前9時30分～午後4時30分 三鷹市公会堂さんさん館（野崎1-1-1） 参加費：1人2日間で4,500円 予約制：先着16名（申込み多数の場合は抽選） 対象：小学生（原則として小学校3年生以上） ※2日間参加できる方（できればプレ企画も） ※低学年の兄弟姉妹と一緒に参加ご希望の方はご相談ください。</p> <p>物語を読んだり五感で体験したことをヒントにオリジナルの4コマ絵本を作る夏休みプログラムです。テーマは“水と自然×物語”。参加できる方は8月3日のプレ企画で、井の頭自然文化園の水生物園・水生物館を散策し観察したり気づいたことをシートに書いて、それを元にオリジナルの4コマ絵本を作ります。プレ企画に参加できない方も、観察・気づきシートをお渡しするので、事前にご家族で水と自然に関するものを見てシートを書き、6日の本プログラムに持参いただく形でも参加可能です。詳しくはホームページをご覧ください。</p> <p>主催：キャラワークス・ジャパン 企画共催：ミッドポイント・ワークラボ 協力：おはなしキャンプ</p> <p>【お申込・お問合せ】キャラワークス・ジャパンのホームページに掲載されているチラシ裏面の必要事項を書いてメールにてお申込みください。 ※8月3日のプレ企画への参加・不参加もお知らせください。 http://charaworks.jp/ ✉ charaworks.japan@gmail.com</p>  <div style="text-align: right;"> <p>ホームページ</p>  </div>

		<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（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
8日	(木)	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会 「ゆかた教室」</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。 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、オンラインに変更する可能性があります。 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> 
11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>  
13日	(火)	<p>◆赤ちゃんとママパパの会@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> 

15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（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p> 
17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> 
		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>  
18日	(日)	下連雀	<p>◆のんき子ども食堂</p> <p>午前11時30分～午後2時30分（3部制） （A：11時30分～12時30分、B：12時30分～1時30分、C：1時30分～2時30分） 事前予約制 ※定員になり次第受付終了させていただきます。 アレルギーのある方は事前にお問い合わせください。 食堂 呑気（下連雀6-19-8） 大人300円、子ども無料（3歳以下のお子様は同伴者と1つのメニューをお願いします） 対象：幼児、小学生～中学生とご家族 ※幼児は保護者同伴でお越しください。</p> <p>【お申込】のんき子ども食堂 ↓予約フォーム↓ https://select-type.com/rsv/?id=jTlChS6gW5E&c_id=348723 【お問合せ】☎090-7735-0679（若林） ✉ nonkikodomoshokudo@gmail.com</p>  

19日	(月) 新川	<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】みたか社協（0422-76-1271）</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
		<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。</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/ みたか社協（0422-76-1271）</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>
22日	(木) 井口 中原	<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（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</p>  <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） 無料 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>
25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>

27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>	
29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（0422-90-2516） ✉ gmtombo@gmail.com</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

