












令和6年9月 子育てサロン・イベント


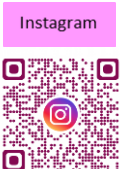
1日	(日)	井の頭	<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>午前11時～12時30分 三鷹台児童公園（井の頭1-3-26） 公園に遊びに来たついでにお気軽にお立ち寄りください。 いろんな世代の方が集まっています。町会以外の方も是非！ 飲み物無料 雨天はお休み 【詳細】 https://www.facebook.com/inokashira1chome.mitakashi/</p>  
2日	(月)	新川	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 元気創造プラザ3階 福祉センター（新川6-37-1） 完全予約制（開催日3週間前より受付開始） 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>  <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）</p>  <p>ホームページ</p>   <p>Instagram</p>

3日	(火)	<p>◆赤ちゃんとママの会@大沢</p> <p>午前10時～11時30分 大沢原地区公会堂2階（大沢1-12-6 天文台裏バス停から歩1～2分） 無料 対象：三鷹市にお住まいの0～3歳のお子さんと保護者の方 今回は三鷹市助産師会の助産師さんに来ていただきます。 広い畳の部屋でお子さんを遊ばせながら、助産師さんのお話を聞いたり、日頃の疑問やお困りごとなどを自由に質問することもできます。 お下がり子ども服を並べます。ご自由にお持ち帰りください。 1階では「ゲーム大会」を開催。 ※バスタオル、おむつ、おもちゃ等お子さんに必要なものは各自お持ちください。 【主催】ほのほのネット大沢わかば班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p> 
	下連雀	<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） 子ども無料、大人（18才以上）300円 お手伝いできる子どもは午後5時に集合してください。 お手伝いの種類は、あいさつ、お茶配り、お片付けなど。 誰でもお気軽に、お1人でもお越しください。手作りの夕食をみんなで一緒にいただきます。 アレルギー対応はできません。 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。 【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）</p> 
5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>◆子育て中のパパママあつまれ！</p> <p>午後1時～午後3時 新道北公会堂（上連雀2-12-14） 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と一緒に遊びます。 プレママ、プレパパもお気軽にどうぞ♪ 今月のイベントは、「助産師さんといっしょ 産後の身体ケアとベビーマッサージ」を行います。 個別相談もお受けします。 【主催】ほのほのネットけやき班 【お問合せ】みたか社協（0422-76-1271）</p>

7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。</p>
8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>
9日	(月)	新川	<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】みたか社協 (0422-76-1271)</p> <p>ホームページ </p> <p>Instagram </p>
		中原	<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>
10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>◆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> 
12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 「幼稚園・保育園の情報&体験談」</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> 
15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>  <div data-bbox="1262 1093 1374 1249"> <p>Facebook</p>  </div>

19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> 
21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> 
22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>  
24日	(火)	井の頭	<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> 
24日	(火)	野崎	<p>◆ラジオ体操と乳幼児のあそびひろば</p> <p>午前10時～ ※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】ほのほのネット野崎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>

26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> 
	井口	<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>
28日	(土)	<p>◆だれでも食堂「げんきカフェ」</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300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> <div style="text-align: right;">  </div>
	大沢	

◆キャラワークス・ジャパン “みたか 観光すごろくボードゲームづくりプロジェクト”

三鷹市周辺には、大きな公園・自然・動物園・植物園・天文台・作家の記念館や遺跡など、おもしろいスポットがたくさんあります。このプロジェクトは、みたかを旅するキャラクターを考えて、物語カードとすごろくボードゲームを作る小中学生向けのプロジェクトです。パート1とパート2があり、パート2に参加したい人は、必ずパート1にご参加ください。（パート1だけの参加も可能です）

【パート1】物語カードづくり（各回10名）

野外発見ワークで、気になる場所や自然や生き物、人、道具などを観察したり、歴史を調べたりしながら情報シートを作り、それをもとに物語カードゲームを作ります。

- ①9月28日（土）午前10時～12時 野外発見ワーク@山本有三記念館（下連雀2-12-27）
- 9月29日（日）午前10時～11時30分 カードづくりワークショップ@三鷹市芸術文化センター創作室（上連雀6-12-14）
- ②10月12日（土）午前10時～12時 野外発見ワーク@大沢古民家・水車（大沢6-10-15）
- 10月14日（月・祝）午前10時～11時30分 カードづくりワークショップ@三鷹市芸術文化センター創作室（上連雀6-12-14）
- ③11月9日（土）午前10時～12時 野外発見ワーク@井の頭自然文化園（武蔵野市御殿山1-17-6）
または神代植物公園（調布市深大寺元町5-31-10）
- 11月10日（日）午前10時～11時30分 カードづくりワークショップ@三鷹市芸術文化センター創作室（上連雀6-12-14）

【パート2】すごろくボードゲームづくり（30名※パート1参加者のみ対象） 12月開催予定（詳細は未定）

対象：小学校4年生～中学生／小学校3年生以下は保護者同伴
事前予約制／無料



【お申込方法】

参加者名、学校、学年、保護者名、保護者の連絡先、ご住所（書類等郵送用）、パート1の①～③の参加希望日（複数でもOK）、パート2への参加希望の有無、を書いて☐charaworks.japan@gmail.comまでメールでお申し込みください。

詳細はキャラワークス・ジャパンホームページ（<http://charaworks.jp>）
またはミッドポイント・ワークラボホームページ（<https://midpoint.jp/sw.labo/>）をご参照ください（9月1日以降掲載予定）

主催：キャラワークス・ジャパン／ミッドポイント・ワークラボ
協力：三鷹ネットワーク大学推進機構

◆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）がお家に何って話を聞いたり、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）

もっとくわしく
知りたい方は
こちら→

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

