

令和6年12月 子育てサロン・イベント

<p>1日</p>	<p>(日)</p>	<p>井の頭</p> <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/</p>  
<p>2日</p>	<p>(月)</p>	<p>新川</p> <p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>午前10時～午前11時30分 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：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。 【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>
<p>3日</p>	<p>(火)</p>	<p>下連雀</p> <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> 

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 ～クリスマス会～</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） 参加費：無料（当日、羊毛フェルトのオーナメント制作希望の方は材料費600円） 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>  

12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> 
12日	新川	<p>◆外国人ママ・国際結婚ママのためのおしゃべり交流会 「親子ひろば」</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> 

14日 (土)	北野	<p>◆おさがりランド</p> <p>午前10時00分～午後3時 入場無料 こひつじ国際共育センター（北野3-1-3 第2小羊チャイルドセンター） ※午前10時～10時30分は、おさがりを先にご提供いただいた方へお渡しする「優先チケット※」をお持ちの方のみご参加いただけます。その後は手ぶらでもOKな自由参加となります。</p> <p>こひつじ国際共育センターでは、クリスマスのイベントとして、地域の皆さんの使わなくなったものを次の方へお届けする「おさがり交換」ができる「おさがりランド」を開催します！サイズアウトしてしまったお洋服、使わなくなったおもちゃ、ベビー用品、絵本などお寄せください。</p> <p>【お問合せ】社会福祉法人 こひつじ会 こひつじ国際共育センター（0422-26-9034）</p>
		<p>◆クリスマスの交流会</p> <p>午後4時30分～6時30分 事前予約制（12月5日締切） こひつじ国際共育センター（北野3-1-3 第2小羊チャイルドセンター） 大人1,500円、子ども500円</p> <p>どなたでもご参加いただけます。 センターで活動中の方々の、あんな顔、こんな顔をご紹介！ 軽食とクリスマスのデザートを食べながら交流しましょ～。</p> <p>【お申込】右QRコードより 【お問合せ】社会福祉法人 こひつじ会 こひつじ国際共育センター（0422-26-9034）</p>
		<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（※12月6日締切） 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>



申込用QRコード



Instagram



		<p>◆日曜カフェ@三鷹台児童公園 by 井の頭一丁目町会</p> <p>井の頭 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/</p>  
15日	(日)	<p>◆のんき子ども食堂</p> <p>下連雀 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つのメニューでお願いします） 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>【詳細】のんきHP https://nonki-mitaka.com/nonki/ 【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 ※12月12日締切ですが、定員になり次第、終了させていただきます。 【お問合せ】 ☎0422-72-0821 ✉ nonkikodomoshokudo@gmail.com</p>  <p>←申込用QRはこちら</p>  <p>Instagram</p>  <p>ホームページ</p>
16日	(月)	<p>◆マタニティ・ヨガ教室</p> <p>新川 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とお遊ぼう</p> <p>新川 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>

		<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> 
19日	(木)	<p>◆とまり木no映画会</p>  <p>映画公式HP </p> <p>申込用QRコード </p> <p>Instagram </p> <p>午前11時15分～（開場11時～） 『ママのおなかで笑っていたよ～パパもだいすき～』（上映時間62分） 椎の実子供の家 星の館（大沢4-8-8） 事前予約制 参加費：1,300円（小学生以下無料）</p> <p>子育て中の方・子育てが終わっただけでなく、かつて赤ちゃんだった皆様にお届けしたいドキュメンタリー映画です。 生まれてくる前の子どもたちの記憶の声を聞いてみませんか？</p> <p>【お申込】右QRコードまたはhttps://forms.gle/De8m5v3YRHcshH3HAより 【映画公式HP】https://mamawarapapaiku.com/ 【主催】みたか多世代の家『とまり木』 https://www.instagram.com/tomarigitsd/ 『とまり木』は、2025年開館予定「みたか多世代のいえ」1Fのコミュニティ。 地域の人と多世代の住人がゆるやかにつながり、それぞれの好きを表現したりシェアしてみたり。毎日頑張っている翼をちょっと休めて、また自分らしく羽ばたける場です。</p>
21日	(土)	<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> <p>◆椎の実子供の家 地域食堂 ～しいのみ☆畑のキッチンにおいでよ！～</p>  <p>①午前11時30分～、②12時30分～ 椎の実子供の家「しいのみハウス」（大沢4-8-8） 子ども（中学生以下）無料、大人300円 お申込制</p> <p>子どもも大人もみんなでワイワイが楽しい。畑で採れた新鮮な野菜を使ったシチューを食べます！ 食べたあとは、遊ぶこともできるよ！</p> <p>【お申込・お問合せ】お電話（0422-30-5538）か“しいのみハウス”へ直接お声かけください。 （月曜日から金曜日 午前11時～午後6時まで） ※12月13日（金）締切 【詳細】https://shiinomi-kodomonoie.com/</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>  
	(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】みたか社協（0422-76-1271）</p> 
26日	(木)	井の頭	<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（井の頭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> 
	(木)	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>

27日	(金)	下連雀	<p>◆キャラワークス・ジャパン「ラッキーキャラクターの12面体カレンダーづくり」</p>  <p>午前10時30分～12時 三鷹駅前コミュニティセンター4F多目的室（下連雀3-13-10） 事前予約制（定員15名） 参加費：一人一個300円 対象：小学生以上</p> <p>厚紙の12面体を組み立てて、月ごとに季節にちなんだ写真や絵や折り紙などを貼り、最後にカレンダーシートと自分で考えたラッキーキャラクターのシールを貼って出来上がりです。</p> <p>【お申込】三鷹駅前コミュニティセンターの窓口またはお電話にて（0422-71-0025） 【主催】三鷹駅周辺住民協議会（休館日 月曜日・祝日）／三鷹市西多世代交流センター</p>
29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>

◆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）がお家へ行って話を聞いたり、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



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

