

Vol. 57

子育て コンビニ通信



地域で子育てを楽しもう



新緑の季節!

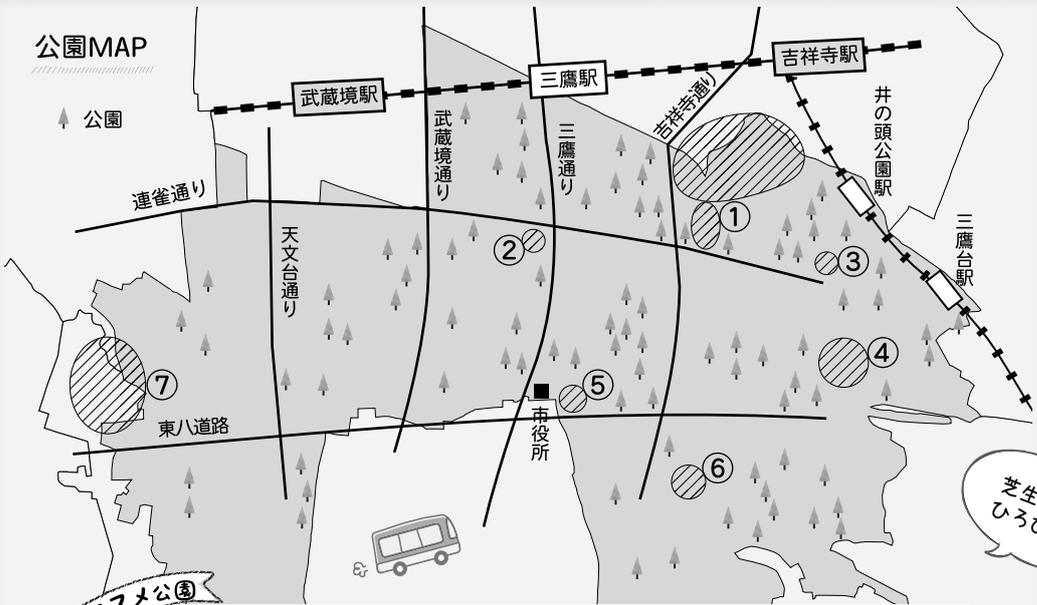
赤ちゃんといっしょ!

気分転換に

公園にお出かけしよう!

外でのびのび

三鷹には、大きな公園がいくつもあります、いつもの近所の小さな公園もいいけど、たまには足を延ばして、ひろーい公園へお子さんとのんびりしに行きませんか。よちよち歩きのちびっこでも芝生なら安心!遊具がなくても、走り回るだけで子どもたちは楽しい!コンビニスタッフのおススメ公園を紹介します。



芝生ひろびろー

おススメ公園

- ①井の頭公園西園 遊びの広場
- ②連雀中央公園
- ③牟礼の里公園
- ④花と緑の広場
- ⑤三鷹中央防災公園
- ⑥丸池の里公園・はらっぱ公園
- ⑦野川公園

※上記の公園にはおむつ替えスペース付きトイレがあります (④除く)

楽しいお出かけ情報がいっぱい!

『2021年版 赤ちゃんといっしょ!三鷹おでかけマップ』が、4月より配布スタートです。ぜひ手に取ってご覧ください!
【主な配布場所】すすくひろば、のびのびひろば、保健センター、各多世代交流センター、市役所、各市政窓口 など

講座やイベントのご案内

子育てコンビニや正会員さんが、主催したり参加する講座やイベントをご紹介します♪

♡チョコッとあっぷる♡

④4/12(月) 子育てを楽しむために ～子育てコンビニスタッフと おしゃべりしてみませんか～

三鷹の子育て情報交換のおしゃべりでママ友づくり。ホームスタートの紹介もします。
参加費：無料(夫婦OK)

②4/15(木) 親子リズムらんど ～リズム遊びで笑顔いっぱいひととき～

身近な素材の太鼓を叩いたり、楽しくリズムワークをします。
参加費：1,500円(夫婦OK)

③5/20(木) 色で子育てを楽しく！ ～色育(いろいろ)で心も 身体もリフレッシュ～

参加費：2,000円(色育絵本付)

④6/17(木) 「bloom～生まれたのは私」 ふれあい上映会 ～上映後感想などをシェア～

母になった約40人の話を集めたドキュメンタリー
参加費：500円

⑤7/12(月) 子育てを楽しむために ～子育てコンビニスタッフと おしゃべりしてみませんか～

三鷹の子育て情報交換のおしゃべりでママ友づくり。ホームスタートの紹介もします。
参加費：無料(夫婦OK)

⑥7/15(木) カラーセラピーで子育てを楽しく！ ～色彩心理で心も体もリフレッシュ～

気になるカラーボトルを選び自分を見つめなおしてみませんか？
参加費：1,500円

上記いずれも おおむね3歳までのお子さんの親子・プレママが対象です。
ソーシャルディスタンスを保てる定員で受付しています。会場にお問い合わせください。
時間：10時30分～12時 場所：三鷹市市民協働センター(下連雀4-17-23)
申込・問合せ：同上 0422-46-0048(開催月前月の15日より予約申込受付)

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、実施状況が変更になる場合もあります。事前に主催者にご確認の上、お出かけください。参加される皆さまは、事前に検温や体調を確認し、大人はマスク着用の上ご参加ください。

子育てコンビニひろば

コチラは無料

赤ちゃんと一緒におしゃべりしましょう♪

月に一度、顔をあわせて子育て情報を交換したり、おしゃべりする会です。お子さんを連れて気軽に遊びに来てください♪駐車場もありますよ。

日時：4/19(月)、5/17(月)、6/21(月)
いずれも10時～12時

場所：元気ひろば おれんじ
(中原3-1-65 ツルハドラッグ前)

申込&問合せ：子育てねっと kosodate@mitaka.ne.jp

詳細：「みたか子育てねっと・子育てコンビニ」

HP <http://convini.kosodate.mitaka.ne.jp>

★日程のご案内などをお知らせをする「コンビニひろば公式ライン」登録はこちらから



お友達を作りに！
大人とおしゃべりをしに！
遊びに来てね♪

★NPO子育てコンビニは、三鷹の子育て情報ページ「みたか子育てねっと・子育てコンビニ」を作成しています



子育てコンビニ正会員さんからのお知らせ

※正会員さんはコンビニ事務所をレンタル可能(有料・日時応相談)

◆戸田美保さんより「日曜リトミック」のご案内!

2021年度5月開講受講生募集中です。パパと一緒に楽しい日曜日。4月は体験レッスンができます。LINE公式アカウント登録で、無料体験レッスンクーポンを差し上げます。(4月末日まで利用可能)

公式アカウントはこちらから →



レッスン場所は、
三鷹市芸術文化センター
音楽練習室(上連雀6-12-14)
ハグメイツの音楽教室 <https://hagu-mates.com/>



◆藤重美和子さんより「0歳からの親子リトミック教室」のご案内!

こどもたちの心と身体を育てるリトミックに、音楽を使った、脳のための感覚あそびをプラス。音楽の基礎はもちろん、想像力、協調性など、様々な力を身につけていきます。みて、きいて、さわって、うごいて、バランスよく感覚を使いましょう。ママパパのリフレッシュにもなりますよ。ベビーカー、駐輪スペースあり。駐車場2台(無料・要予約)

日時：0～2歳児 金曜AM、土曜PM
3～5歳児 土曜PM

料金：月3回5,000円～(体験レッスンあり)

場所：こひつじ国際共育センター(北野3-1-3)

申込：HPのお問い合わせより

リトミック・プリユ三鷹教室 →



◆井戸原美帆さんより「羊毛フェルト講座」ふわふわの羊毛で癒され気分。どなたでも参加できます。

初回の方は、専用針(ニードル)をプレゼント!

- ①4/26(月)「吊るし端午」
- ②5/24(月)「お出かけポーチ」
- ③6/28(月)「紫陽花のメモスタンド」



いずれの日も

時間：10時～11時30分

参加費：1,800円(アズマ会員様200円引) 材料費込

場所：元気ひろば おれんじ(中原3-1-65 ツルハドラッグ前)

申込：同上へ 0422-76-5940

コミュニティパーカー
天然酵母パン
風のすいか
三鷹の森ジブリ美術館ななめ向かい
Tel 0422-49-0466

ミタカバレエアカデミー
親子で楽しむプレバレエ
親子の絆を高めながら
お子様の可能性を生み出す
ステキなクラスです
2,3才児+ママのクラス
土曜朝 9:30～10:15
三鷹駅南口01分
TEL:0422-42-1901
メール: mitakaballet.server-shared.com

サステナブルなひと、
生活クラブ
農薬・添加物・遺伝子組み換えなど、
不安なものは極力使いません!
WEB注文で毎週お届けします。
安心安全の宅配生協、生活クラブ。
ただいま資料請求で試供品プレゼント中!!

三鷹市商店会連合会
市商連
東京都三鷹市下連雀3-37-15
0422-49-3111
0422-49-3184

難関資格試験の大手予備校でも採用
10歳からの脳力開発
品田マルクス高志のアクティブブレイン
ご自身のキャリアアップと
お子さまの学力アップを目指す
お父さまお母さまへ
<http://www.shinada.biz>

チャイルドデイケア「ケンパ井の頭」
重症心身障害児・医療的ケア児
「インクルーシブ保育」
さまざまな違いを認め合う、笑顔のコミュニティ
KenPa
Learning Community for
Children & Family
〒181-0001
東京都三鷹市井の頭1-14-5
TEL: 0422-29-8895

第46話
—大五郎、登校の風景—

わが一子大五郎(仮名)、現在13歳5か月。もうすぐ中学1年生も終わりになる。私たちは手狭になったマンションから、もう少しだけ広い家に転居した。子ども部屋を作ったあげたかったのが大きい。住み慣れた4階の部屋からは遊歩道が見え、大五郎が小学校に登校するときは毎朝ペランダから見送っていた。大五郎は必ず遊歩道の途中、私の視界の真ん中くらいに立ち止まり、くつとこちらを振り向いて笑顔でぶんぶん手を振って、それからまた踵を返して走って行く。遊歩道の両脇には桜が植えてあり、春は満開の桜の下を、夏は青葉の繁る下を、秋は黄色から紅色に色づく葉の下を、そして冬は葉が落ちて枝の間を他の季節よりも長くヤツのランドセルの後ろ姿を見送っていた。

駆けていく大五郎の後ろ姿が、大好きだった。昨年3月、緊急事態宣言でその風景が急に終わった。桜が咲く前である。もう少しだけ、眺めていたかった。できれば桜の下をすいすい駆け抜けていくランドセルを、もう少しだけ見届けたかった。子どもは育つ。登校の風景も、いつかは終わる。終わるものは、すべて愛おしい。人の記憶は、時間の塊である。大五郎は今、詰め襟を着て中学校に通っている。スマホを持たせるようになったので、慣れな



い住所から新しい最寄り駅に向かう大五郎を、夫と2人でGPS機能で見守っている。とんでもない方向に歩いて行ったりするのを、はらはら見ている。学校が終わると、いつも私に電話をくれる。たいてい、後ろから友達のように笑い声や歌い声がにぎやかに聞こえてくる。それからしばらくすると、詰め襟が帰ってくる。この風景も、やがて終わるのだろうか。だから毎朝、家族の見送りだけはするようにしている。どんなに仕事が切羽詰まっても、このエッセイの締切も大幅に遅れたいしているが(ごめんない)、家にいられる限りは必ず。

水無田 気流
《 続 く 》

●●● NEW ●●●

水無田気流先生の新刊が発売になりました！

『背表紙の社会学』水無田気流 著 / 青土社

～本の背表紙をながめれば、あなたの暮らす社会が見えてくる～

すべての本には意味がある。ジェンダー、セクシュアリティ、身体、高齢化、家族、犯罪、人種、移民、階級、不平等、貧困、ケア、労働、政治、メディア、コミュニケーション、教育、宗教、都市、消費など、あらゆるテーマが「刻印」された本を「解剖」し、その「心臓」部分を取り出す。詩人でもあり社会学者でもある著者とともに、勇気のまなざしで、忘れていた希望や理想を取り戻すためのヒントを探す。



「ホームスタート」だより

すべての子どもに幸せなスタートを！



今年も8名のホームスタート・ホームビジター誕生！

1月7日の緊急事態宣言発令で、講座の開催が危ぶまれましたが、検温、手指消毒、マスク、アクリル板使用、飲食禁止等々感染予防策を徹底し、人数も8名に絞って第5回家庭訪問型子育て支援者(ホームビジター)の養成講座を開催しました。

無事2月末に、ホームスタート・みたかのホームビジター5期生8名が誕生しました。

5期生の特徴は、なんとと言っても”若さ”！(若さと言っても、ご近所のおばさんとしてですが・・・)

これまでこの講座は、下は30代から上は70代まで幅広い年齢層の参加が多かったのですが、コロナの影響もあったのか、今回は受講者が40代と50代に集中しました。

長いスパンで活動していただけるということで、ホームスタート・みたかの今後がとて楽しみになってきました。

ホームビジター養成講座は、素敵なお集いの場です。同じ方向を見ている人たちが、偶然に集まって、毎週一緒に学ぶうちに心を開いて信頼関係を築いていきます。今年は例年と違い、お茶もお菓子もなしでの長時間の講座だったのに、参加者皆さん楽しそうでした。新しい出会いに感謝！



利用申込み途切れなく続いています

2017年から、三鷹市社会福祉協議会と協働で始めたホームスタート活動ですが、まる4年が経過しました。三鷹市の子育て支援関係者からも、これまで以上にご理解ご協力をいただけるようになりました。利用の問い合わせも増え、利用した方も80件を超えています。

コロナ禍の転勤で三鷹に引っ越してきたけれど、ママ友もいないし、母子で出かける先もよくわからないしと、家にこもってしまっている方も多数見受けられます。

まだまだ以前のような暮らしには戻れません。HSみたかでは“感染予防のためのガイドライン”をつくり、それを守りながら、活動を続けています。

＜利用者募集中＞

ホームスタートは、就学前のお子さんがあるご家庭にホームビジターが訪問し、お話をしたり一緒に育児や家事をする新しい形の子育て支援活動です。ご利用は無料です。

ビジターは、子育て経験があることを基本条件に、のべ40時間もの講座をしっかりと受けた地域の先輩ママたちです。ビジターがママ達にできることは、「傾聴」と「協働」を軸にママと子どもさんと一緒に時間を過ごしママの心をサポートすること。

1回2時間程度、週1回ペースで計4回、ご自宅に伺います。ベビーシッターや家事代行はできません。

ご利用やお問合せは以下までお気軽にどうぞ！

ホームスタート・みたか(NPO法人子育てコンビニ)

【事務所】 上連雀8-4-1 ロマネスクビル2階(1階は古本カフェ・フォスフォレッセンスさん)

【開所時間】 平日10時～15時 ☎0422-41-7021 ✉h-start@kosodate.or.jp

ラインもOKです



教えて！
伊達さん

お金にまつわるお話

webの三鷹の子育て情報ページ「みたか子育てねっと・子育てコンビニ」で毎月連載中のファイナンシャルプランナー伊達さんのマネーコラムより、お役立ち情報をお知らせします！



定期的な家計を振り返ると、お金に対する意識も変わるのではないのでしょうか！？

Q 毎日家計簿をつけるのは面倒です。でもお金を貯めたいし、簡単に家計を確認する方法はありますか？

家計簿は、いつ、いくら、何に使ったかを細かく記録していくことで、お金の流れを確認することができますが、毎日つけ続けるのはちょっと大変ですね。「財産表（貯金簿）」をつけて、毎月いくら預貯金があるかを把握するのはいかがでしょうか。

まず、毎月1日や給料日などの決まった日に、記帳したり、ネットで預金の残高を確認して、財産表（貯金簿）に記入していきます。預貯金の合計額がその時の財産の額となります（投資や保険、住宅ローン残高を含めるかどうかで、複数のパターンがあります）次に、前回と今回の財産の額を比較します。増えていれば貯蓄ができていますし、減ってれば貯蓄が減っていることになります。この増減を確認することが大事です。もし、毎月2万円貯めようと計画していたら、毎月財産表（貯金簿）の金額が2万円ずつ増えているはずですね。

家計簿は、収入や支出が細かく記録されている点で家計をしっかり把握することができますが、記録するだけではあまり意味がありません。毎月集計をして、収支がプラスだったかマイナスだったかを確認することが大事です。これは財産表と同じポイントですね。家計簿の良いところは、もし貯蓄ができなかった場合に、その理由を調べることができます。どの支出が多かったのか確認することが簡単だからです。食費が多すぎたのであれば、毎回の買い物の金額を少し抑えるなどの対策がすぐに取れます。

詳しくは、web『みたか子育てねっと・子育てコンビニ』をご覧くださいね！

三鷹のファイナンシャルプランナー 伊達さんのHPはこちら <https://mitaka-fp.jp/> (FP オフィス マネーライフ・ラボ三鷹)

NPO 法人子育てコンビニ公式LINE

お役立ち子育て支援情報やボランティアの募集、活動紹介の情報などをLINEでお届けします。



お友達登録してね！！



会員募集中！

会員の仕組みには、個人正会員（300円/月）、法人会員（30,000円/1口から）、賛助会員（1,000円/1口から）があります。それぞれ特典もあります！詳しくは、info2@kosodate.or.jp まで！

子育て中の方ももちろん、子育てコンビニの活動に賛同していただける方ならば、どなたでもお申込みいただけます



元気ひろば 地域の人あつまれ！ イベント開催中

元気ひろば おれんじ

TEL : 0422-76-5940
三鷹市中原 3-1-65

医療法人社団 千実会

あきやま 子どもクリニック

お子様の健やかな成長を願ってます

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀4-3-3川口ビル1F
TEL0422-70-5777

キッズルーム完備の整骨院

痛みをとるご提案をいたします
お子様連れ歓迎

しばた整骨院

新川 6-36-37
0422-47-8580
<https://www.shibata-seikotsu.jp/>

医療用医薬品卸

酒井薬品株式会社

〒181-8551 東京都三鷹市野崎 1-11-22
TEL 0422-47-2131 (代表)

Family 三鷹のママとキッズを

<http://mitaka-chiro.com/>

応援する整体院

ファミリーカイロプラクティック三鷹院

人・情報・地域 つなぎ合う未来

20th Anniversary

株式会社まちづくり三鷹
Mitaka Town Management Organization

東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ
TEL 0422-40-9669 FAX 0422-40-9750

Oh my Chibiko!! 第4話 「笑いのツボ」

～涙と笑いの育児奮闘日誌～ 作：ナツ

4月で1歳になるチビ子さん。あつという間でした。この1年でだいぶ成長しました。

よく笑うようになりましたが、笑いのツボがいまいち分からないことも時々あります。

最近のヒットはこの2つ。

ハタキで掃除。 ベビーサークルの組立&片付け

大爆笑。

協力施設募集中！

置いてくださる施設やお店大募集中です

子育てコンビニ通信は、ここに置いています

市内公立保育園/三鷹市市民協働センター/市内図書館/三鷹市保健センター/生涯学習センター/市内多世代交流センター/市内コミュニティセンター/すくすくひろば/のびのびひろば/むらさきこどもひろば/おやこの喫茶室つぎあてぽけ保育園トキ三鷹駅前園/風のみか/みたか観光案内所/あきやま保育室/ファミリーカイロプラクティック三鷹院/いろどり整骨院/元気ひろばおれんじ/星と風のカフェ/三鷹市星と森と絵本の家/珈琲や/cadot カド/みんなのブックカフェ/オー・ソレ・ミオ/ら〜おの森/Cafe Hifamilia/喫茶&ショップハーモニー/るま・ばぐーす/みたかボランティアセンター/三鷹商工会/つくつくひろば/まちづくり三鷹/きたのこどもクリニック/LIBRO 調布店/はちのこいここと/昭和信用金庫三鷹支店/こひつじ国際共育センター/スズメベース/みたかスペースあいプラス/みたかのセントラル/みたかのぼ/ままとんきつづ B.B garden/おやこひろば えふえふ/親子ひろばひよこ/しばた整骨院/東京ヘルスケア学習運動センター/レアレア三鷹店/かえて子どもクリニック/ヒロコファミリー歯科/わたらい耳鼻咽喉科/ケンパ井の頭/チャイルドデイケア ケンパ井の頭 他

【企画・取材・編集】

磯矢春日/柿沼玲子/川原かおり/北山恵美子/小谷奈保子

小林七子/佐藤さつき/高瀬香織/高橋幸子/田中理恵子

東川由美/森田頼子

井戸原美帆/皆倉なつみ/小泉ひろみ/寺田有水子/横堀陽子

芳賀正晴

2021年4月10日

NPO 法人子育てコンビニ

181-0012 三鷹市上連雀 8-4-1 ロマネスク 2 階

電話・FAX 0422-41-7021 / メール info2@kosodate.or.jp

公式サイト <http://www.kosodate.or.jp>



ナツのチビ子育児記録、こちらでも更新しています↓
[instagram @oh.my.chibiko](https://www.instagram.com/oh.my.chibiko/) / [twitter @Chibikoroku](https://twitter.com/Chibikoroku)