“孤独な育児からの解放”と“子育てを楽しめる環境づくり”を目指して

子育て コンビニ通信

Vol.63

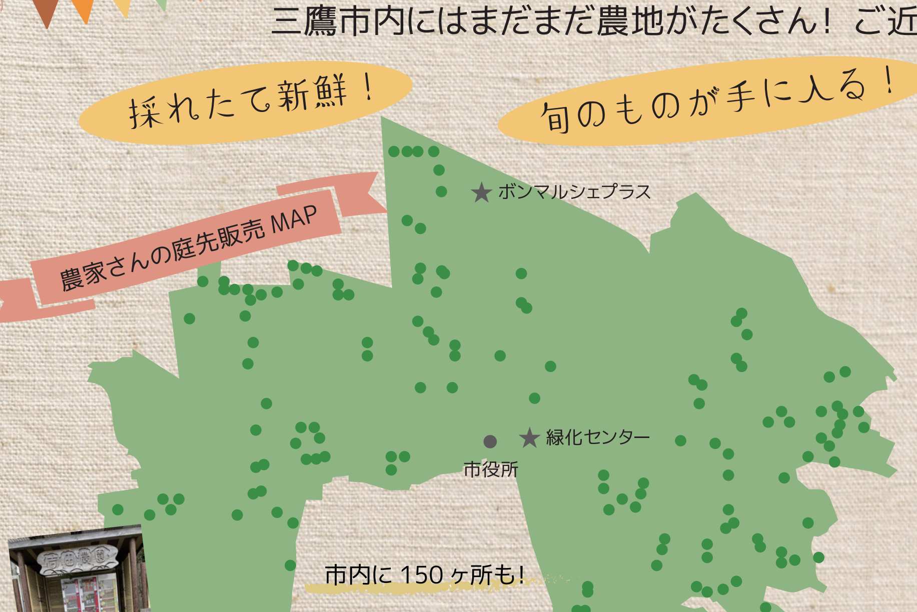
地域で子育てを楽しもう！

公式サイト　facebook　kosokon

おいしいご近所野菜！

三鷹市内にはまだまだ農地がたくさん！ ご近所で採れる野菜は …

採れたて新鮮！　旬のものが手に入る！　作り手が見えて安心！



参考 https://www.jatm.or.jp/farming/garden.php

ママ達に聞きました！

- 子連れでお散歩がてら行く農家さんを決めている
- 自転車で行って子どもを降ろさなくても買い物が済む
- 知らない野菜の調理方法を教えてもらった
- 売り場に並んでなくても、畑まで採りに行ってくれた
- 野菜の鮮度の見方を教えてもらった
- 子どものお買い物体験ができた。親切！

農家さんに聞きました！

三鷹市は東京都で畑がある地域とない地域のボーダー上にあり、せっかく畑があるので、畑は楽しいところだということを知ってもらいたいですね！

message

吉田農園さんより（牟礼2丁目）

小・中学校、保育園給食

三鷹野菜を普段の日の給食に取り入れています

三鷹産野菜の日の夏野菜カレー

収穫体験

さつまいも掘り：親子収穫体験 11 月・12 月実施
花と緑のまち三鷹創造協会（広報みたかで募集あり）

いちご摘み： 12 月～
小林果樹園いちごはうす（牟礼 1 丁目）
いちごランド以志井農園（北野 2 丁目）など

種まきから収穫までの親子野菜農園体験等もあるので、広報みたかなどを要チェック!

農業祭

11/12（土）-13（日）

三鷹中央防災公園・
SUBARU 総合スポーツセンターほか

三鷹産農畜産物の販売、野菜品評会、模擬店などで賑わいます。
品評会出品物の即売会や野菜の宝船の宝分けは、今年度は事前申込制の予定です

※新型コロナウィルスの感染状況によっては内容に変更あり

直販は農家さんの庭先の他、ＪＡ東京むさし三鷹緑化センター（新川６丁目）やボンマルシェプラス（下連雀３丁目）、三鷹駅改札横ショップでも！

（取材協力：JA 東京むさし、三鷹市都市農業課、三鷹市立連雀学園第六小学校、花と緑のまち三鷹創造協会、吉田農園　敬称略）

子育てコンビニの講座やイベントのご案内

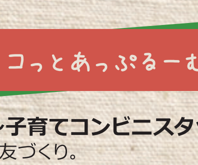
チョコっとあっぷるーむ

①10/17（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会～
三鷹の子育て情報交換のおしゃべりでママ友づくり。
ホームスタートの利用紹介もします。参加費：無料（ご夫婦歓迎）

②10/20（木）乳幼児食を楽しく大切にするお話会
～食事が楽しい時間になるために～　おしゃべりで離乳食・幼児食の不安や悩みを解決!
参加費：1,500円（お役立ち資料付/ご夫婦参加時2,000円プレママも歓迎）

③11/17（木）楽しく羊毛フェルト ～クリスマス飾りを作りましょう～
ふわふわ羊毛を専用針でサクサク刺して制作します。手芸が苦手でも大丈夫！
（初回の方には専用針をプレゼント）
参加費：1,800円（材料費込）

④12/15（木）色育（いろいく）で子育てを楽しく！
～色を使ってコミュニケーション～
参加費：2,000円（色育絵本付）ご夫婦歓迎



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・プレパパが対象です。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。
開催時間：10時30分～12時
開催場所：三鷹市市民協働センター（下連雀4-17-23）
申込・問合せ：Peatix利用（開催日前月の10日より予約申込受付）
https://kyodo-mitaka.org/category/oyako-hiroba/

申込方法はpeatixから！
参加費は現地でお支払いください。

子育てコンビニひろば

お子さんを遊ばせながら、子育て情報を交換したり、おしゃべりをしたりしませんか? お気軽に時間内に遊びに来てください♪ プレママ等お子さん連れでない方の参加も歓迎です。駐輪場・駐車場もありますよ。

開催日時：基本毎月第1・3月曜日（祝日の場合お休み）
いずれも10時～12時
今後の予定　10/17★、11/7、11/21、12/5、12/19★
（★は特別イベントデー）
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：info2@kosodate.or.jp
℡：0422-41-7021（平日10時～15時）

参加費通常時無料

★10/17 「おもちゃのきーの」コラボ企画第2弾　絵本編
おもちゃと絵本のミニイベントです。参加費無料
★12/19　特別クリスマスミニイベント♪
『コンビニひろば　クリスマス☆アイシングクッキー作り』
三鷹で教室を開いているシュクルブランSucre blancさんをお呼びして、クリスマスの可愛いアイシングクッキー作り体験会をします。
参加費：600円（親子1組）
先着8組・材料などは講師用意
講師：シュクルブランSucre blanc

いずれも詳細は、子育てコンビニHPをご覧ください

お友達を作りに！ 大人とおしゃべりをしに！ ひろばに来てね♪

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。 →
ひろば参加のお申し込みも、ラインでもOKです

新型コロナウィ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）

◆会員の出口雅子さんより
「ピナット外国人母子支援★ボランティア説明会（オンライン）」のご案内！
「ピナット～外国人支援ともだちネット」が取り組む外国人母子支援の活動について説明します。毎月最終水曜日にオンラインで開催。10月は主に赤ちゃんのいる外国人ママたちへの支援交流活動についてお話しします。現役ママ・子連れボランティア大歓迎！活動は主に「やさしい日本語」で行っています。

説明会日時：10/26（水）19時30分～20時30分
場所：オンライン（zoom）　資料代：1,000円
定員：5名（お早めにお申し込みください）
問い合わせ：ピナット～外国人支援ともだちネット
申込フォーム

◆清水まり子さんより「おやこひろば　えふえふ」のご案内！
三鷹市新川でオープンしているおやこひろば『おやこひろばえふえふ』です。場所はシェアハウスの1階。畳の広間です。親子でのんびりしにいらしてください。

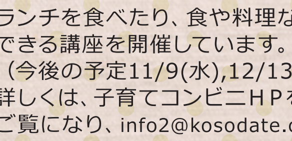
開館日：毎週水・木・金曜日9時～16時
場所：三鷹市新川4-18-2　えんがわ家１F

◆会員の栄養士 土川智子さんより「お家訪問　離乳食・幼児食　子どもごはん相談」のご案内！
お家を訪問してご相談に乗ります。ママ友同志、集合住宅のコミュニティーでのご相談も承ります。毎月の訪問日をInstagramでお知らせしています。ご希望の方はメッセージやコメントでお願いいたします。1時間2,000円／延長 30分1,000円　交通費実費

◆会員の井戸原美帆さんより「羊毛フェルト講座」のご案内！
①10/24（月）「ハロウィン飾り」
②11/28（月）「クリスマス飾り」
③12/26（月）「お正月の干支飾り」
時間：10時～11時30分
参加費：1,800円（AZUMA会員様200円引）
場所・申込：元気ひろば おれんじ
（中原3-1-65 ツルハ前）0422-76-5940

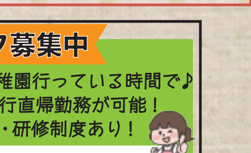
シェアキッチン Naana

シェアキッチンＮａａｎａでは、美味しいものが大好きな仲間が集まって、焼き菓子やピクルスなどを作っています。11月からは、Mマルシェ等での販売もする予定です。焼き菓子はネット販売もおこなってます。



Kosocon（Baseショップ）

また、毎月1回「ママのリフレッシュプラン！楽しいＮａａｎａ」として、子育て中のママが、実家に帰ったような感じでゆっくりランチを食べたり、食や料理などについてちょっと学ぶこともできる講座を開催しています。
（今後の予定11/9（水）,12/13（火））
詳しくは、子育てコンビニＨＰをご覧になり、info2@kosodate.or.jp までお問合せ下さい。



国産小麦・天然酵母パン
コミュニティベーカリー
風のすみか
三鷹市下連雀1-14-3
Tel／Fax　0422-49-0466
定休日／月・火曜日

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1分
mitakaballet.server-shared.com
☎0422-42-1901

介護スタッフ募集中
★短時間からOK!子どもが幼稚園行っている時間で♪
★自宅から利用者さん宅へ直行直帰勤務が可能！
★資格取得のための費用補助・研修制度あり！
お子さんがまだ小さくても安心できる仕事です
昭和 51 年から地域に根ざした訪問介護を行っている会社です
株式会社三鷹ナース・ヘルパーセンター
三鷹市上連雀 7-8-28
☎0422-26-7215 担当 山田

三鷹市商店会連合会
MITAKASHI SHOUTENKAI RENGOUKAI
市商連
WAKU WAKU OKAIMONO
お買い物はお近くの商店街で！
三鷹市下連雀3-37-15
TEL　0422-49-3111・FAX 0422-49-3184

東京理科大学 オープンカレッジ講師 保育士
品田マルクス高志
アクティブ・ブレイン
脳の使い方を学び 記憶力を高める無料講座
・世界の国旗の覚え方
・人の顔を覚える講座
詳細は http://www.Shinada.biz　まで。

ふぁみりあ保育園
園児募集中
今なら 0歳児 空きアリ
（空き情報はご確認ください）
グループホームの 介護職員も募集中
お子さんを同じ建物内で預けて働けます。安心♪
社会福祉法人 みたか福祉会
三鷹市中原 4-34-22 ☎0422-44-5551
http://www.mitaka-fukushikai.jp/

無宿渡世母がゆく

子育てコンビニ編

第51話

― 大五郎、エヴァの呪縛に想う ―

わが一子大五郎（仮名）、現在15歳0か月。15歳の誕生日、私は「これで君もついに、年少人口から生産年齢人口になったね、おめでとう!」と言ったところ、「……嫌な祝い方だな。俺はちょっと憂鬱だよ」と言う。さらに「この歳まで生きていると、本当にいろいろあるよな」と言うので、齢15歳にしてすでにいろいろあるのか……と思ったが、ヤツは言った「あーあ、俺もついに、エヴァのシンジ君の歳を抜いちゃったのかな、と思うと……」と。……おまえの人生いろいろポイントは、そこなのか。

「最初になんか寂しかったのは、しんちゃん（春日部市在住の幼稚園児ですね）の歳を抜いて、のび太（青い猫型ロボットと同居する10歳児ですね）の歳を抜いて、景太君（ともだち妖怪を扱う11歳児ですね）の歳を抜いて、ついにシンジ君もか…」と大五郎。「15歳ってガンダムには乗るし（ファーストガンダムのパイロットですね）、孔子なら学に志してるし。こう……、派手だよな!俺、毎日中学校に行ってるだけだよ!」。

そういえば、私が最初に漫画のキャラの年齢を抜いて感慨深かったのは、小中学生の頃夢中で読んでいた『ガラスの仮面』の北島マヤだった。長期休載を経て、今マヤの年齢は（漫画界の時空の歪みの恩恵で）まだ21歳くらいのはずだが、少し計算してみよう。連載開始時の1976年に13歳だったので、その時点では1963年生まれのはず。ということは、今マヤは59歳。紫の薔薇の人こと速水真澄はマヤの11歳年長設定だから、70歳か。……まあことほど左様に、大抵の読者は長期連載漫画のキャラより年長になってしまってもしかたあるまい。仮にエヴァンゲリヲン新劇場版のように、北島マヤが「紅天女の呪縛」を解かれて着実に年齢を重ね、この「実年齢」になったらどうだろう。……どなたか画力のある方が、描いてみてはいただけないだろうか。恐いけど、読んでみたい。

水無田　気流

《続く》

◇水無田　気流（みなした　きりう）◇
1970年生れ。國學院大學経済学部教授。詩人、社会学者。
本エッセイは「読売ウィークリー」で連載していた話の続編。
地元ネタを中心に無宿渡世の母子生活をお届けしていきます。
- 詩集『音速平和』（思潮社）中原中也賞
- 詩集『Ｚ境（ぜっきょう）』（思潮社）晩翠賞
- 評論『無頼化した女たち』（亜紀書房）
- 評論『シングルマザーの貧困』（光文社新書）
- 評論『「居場所」のない男、「時間」がない女』（日本経済新聞出版社・筑摩書房）
- 評論『背表紙の社会学』（青土社新書）

「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！

コロナ第７波で感染者数は相変わらずの状況ですが、さまざまな規制が緩和されており、久しぶりのお出かけをした方も多かったのではないかと思います。ホームスタートの活動の方も、コロナのためお休みされる利用者さんもいらっしゃいますが、変わらず感染予防をしながら訪問活動を続けています

ホームスタート地域説明会「ホームスタートを知ろう」

子育て家庭を訪問する子育て支援”ホームスタート”の、利用者・支援者向け地域説明会を開催します。
ホームスタート活動を三鷹で始めてから早6年。利用した方からの口コミや行政の担当窓口からの紹介などで利用される方も増えてきていますが、まだまだ地域活動としては知られていません。
利用する側から、また支援する側から、ホームスタートってどんな活動なのか興味のある方は是非ご参加ください。

日時：2022年11月8日（火）13時30分～15時
会場：みたかボランティアセンター　2階会議室（上連雀8-3-10 上連雀分庁舎）
定員：15名（事前申込・先着制）
申込方法：ホームスタート・みたか（NPO法人子育てコンビニ）まで

2022年度家庭訪問型子育て支援者養成講座

日時：2023年1月17日～2月28日（全７回毎火曜日）9時30分～16時30分
会場：みたかボランティアセンター　2階会議室（上連雀8-3-10 上連雀分庁舎）
定員：12名　（申込受付開始は、上記説明会終了後先着制です）
内容：ホームスタートの内容とその意義、家族の価値観と多様性、子どもの発達や障がい、人権、傾聴、家庭での活動、ビジターの実務、問題や悩みのある家庭への理解、地域の連携、ロールプレイ他
講師（予定）：三鷹市子ども政策部職員、臨床心理士、ホームスタートジャパン認定講師など

利用者募集

ホームスタートは、子育てをしていて、誰かにちょっと助けて欲しいときに利用できる家庭訪問型の子育て支援です。
妊娠中から６歳以下の未就学児がいるご家庭へ、週に１回２時間、研修を受けた先輩ママが伺って（無償のボランティアで）、話し相手になったり、一緒にでかけたり、子育てのサポートをします。利用は無料です。

説明会申込・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

問合せ・申込は公式 LINE から

浜文子　小さな一言

理想の母など居ない。
「僕のお母さん」、
「私のママ」が居れば、それでいい。

浜文子さんは、ロングセラー『育母書』他多数の著書で、長い間母親たちにエールを送り続けている詩人でエッセイスト。近著に『浜文子の「作文」寺子屋』（鳳書院）や『文章力！子どもがよろこぶ作文指導』（小学館）があります。
『浜文子の小さな一言』は、産院などの病室に飾ってあったり、ママたちの勉強会のテキストに入っていたりしますが、教える方も教わる方も何故か一緒に泣いているのだそうです。

イラスト：松永かの

milk KICHIJOJI
子連れ大歓迎♪ プライベート美容室
個室、おむつ替え“ヒミツのドア”やキッズスペースもあります
吉祥寺駅南口より徒歩４分、末広通り近く１階の路面店駐車・駐輪場あり
TEL　0422-69-1445
火曜日定休
HOT PEPPER

広告掲載しませんか？

①1マス3×6㎝ 1クール（3ヶ月）3,500円
②1マス3×6㎝ 年間（4クール）12,000円
複数マスの広告も大歓迎！

NPO法人子育てコンビニ
☎0422(41)7021　✉info2@kosodate.or.jp

お金にまつわるお話

教えて！伊達さん

三鷹のファイナンシャルプランナー伊達さんのマネーエッセイより、お役立ち情報をお知らせします♪

パート年収 106 万円の壁 の条件が変わる！ パートの働き方、扶養に影響が！

配偶者の扶養に入っている人にとって、パートでの年収は気になりますよね。
年収が一定の金額を超えると、税金の負担が発生し、さらに年収が増えると扶養から外れて社会保険料の負担も発生します。
そうすると手取り額が減ってしまうので、扶養の範囲内で働くことを希望している人も多くいると思います。

～パートの働き方に影響する年収の壁は、100 万円～ 201 万円となんと６つも！～
この６つのうち扶養に関係するのは次の２つですが、今回は（1）の「106 万円の壁」の条件変更についてお知らせします。

(1) 106 万円の壁：条件に当てはまると、扶養を外れて「健康保険・厚生年金」に加入する
(2) 130 万円の壁：扶養を外れて「国民健康保険・国民年金」または「健康保険・厚生年金」に加入する

～2022 年 10 月から、106 万円の壁に当てはまる人が増える？～
法律が改正され、2022 年 10 月から、厚生年金に加入する条件が次のように変わりました。

勤め先の規模（人数）が 100 人～ 500 人程度の方は、今後給与明細をよく確認しましょう！

①勤務先が特定適用事業所である（短時間労働者を除いた厚生年金加入者が 100 人を超えている）←（今までは 500 人超え事業所が対象）
②1 週間の所定労働時間が 20 時間以上
③賃金が月 88,000 円以上
④雇用期間が 2 カ月超の見込み ←（今までは 1 年以上の見込み者が対象）
⑤学生でない
上記①～⑤すべてに該当する人は、勤務先の厚生年金「健康保険・厚生年金」に加入しなくてはなりません。

今回の法改正で、厚生年金などに加入する場合、将来受け取れる年金が増額になったり医療保険の保障が手厚くなったりというメリットがありますが、月々の保険料を負担する分だけ手取り額は減ってしまいます。
気になる人は、厚生年金の対象になっているかを勤務先に確認し、対象になる場合は、働き方を変えずに健康保険・厚生年金に加入するか、年収 106 万円以下になるように働き方を変えるか、保障や将来の年金、保険料などを比較してよく検討してください。
※2024 年 10 月からは 50 人超のより規模の小さい事業所も対象になります。忘れないようにしましょう。

伊達さんの “お金にまつわるお話” は、子育てコンビニHPエッセイコーナーで連載中
https://kosodate.or.jp/
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）

出典：厚生労働省　社会保険適用拡大特設サイト　配偶者の扶養の範囲内でお勤めのみなさま　https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/dai3hihokensha/

NPO法人子育てコンビニ　会員募集中！

子育て中の方はもちろん、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。
それぞれ特典もあります。詳しくは、info2@kosodate.or.jp まで！

個人正会員（300円／月）　**法人会員（30,000円／年 から）**　**賛助会員（1,000円／1口 から）**

LINE 公式アカウント

公式 LINEでは、お役立ち子育て支援情報やボランティアの募集、NPO活動情報などを不定期に配信しています。

ぜひお友達登録してね！

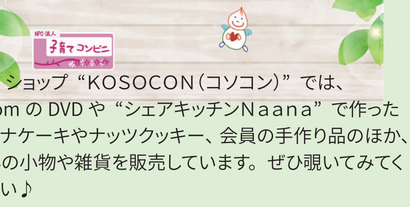
法人会員様

元気ひろば おれんじ
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

お子様の健やかな成長を願っています　医療法人社団千実会
あきやま子どもクリニック
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀 2-2-16
TEL:0422-70-5777

Sakai 医薬品卸売　共創未来グループ
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)

ママとキッズを応援する!
FAMILY CHIROPRACTIC
ファミリーカイロプラクティック三鷹院



web ショップ “KOSOCON（コソコン）” では、bloom の DVD や “シェアキッチンＮａａｎａ” で作ったバナナケーキやナッツクッキー、会員の手作り品のほか、海外の小物や雑貨を販売しています。ぜひ覗いてみてください♪
売り上げは必要諸経費を除き、子育て支援に使わせていただきます。
https://kosocon.thebase.in/

協力施設募集中！

置いてくださるお店や施設大募集中！

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っけ
保育園トキ三鷹駅前園 / 風のすみか / 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 / う～おの森 / Cafe Hi famiglia / 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 / はちのこいこっと/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 /　ままとんきっず / 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 かえで子どもクリニック / ヒロコファミリー歯科 / わたらい耳鼻咽喉科 / 上々堂 / Pilina cafe / グルッペ三鷹店 / 吉祥寺 Berry coco /
サンドイッチハウス・サンドーレ三鷹台店 / ソラストみたか台保育園　他

製作スタッフ（五十音順）
【企画・取材・編集】　磯矢春日 / 猪口真以 / 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 / 清水昌代 / 高瀬香織 / 高橋幸子 / 田中理恵子 / 土川智子 / 成田伸子 / 東川由美 / 森田頼子
【イラストデザイン製作】　井戸原美帆 / 皆倉なつみ / 寺田有水子 / 横掘陽子
【編集協力】　芳賀正晴
【発行日】　2022 年 10 月 10 日
【発行・編集】　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　https://kosodate.or.jp/

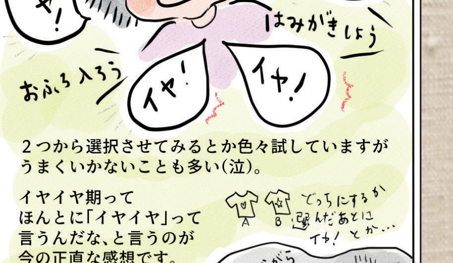
Oh my チビ子!!

第10話「イヤイヤ」

～涙と笑いの育児奮闘日誌～

作：ナツ

絶賛イヤイヤ期のチビ子さん（2歳5ヶ月）。


着替えよう
おむつ替えよう
イヤ！
イヤ！
はみがきしよう
おふろ入ろう
イヤ！
イヤ！
どっちにするか 選んだあとに イヤ！とか…
げっそり

２つから選択させてみるとか色々試していますがうまくいかないことも多い（泣）。

イヤイヤ期って
ほんとに「イヤイヤ」って
言うんだな、と言うのが
今の正直な感想です。

成長してるのはうれしいが。
対応しながら よくこんな顔に なってる