"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.64

地域で子育てを楽しもう！

公式サイト　facebook　kosokon

謹賀新年

親子で新しいコトを始めてみよう！

はてなアカデミー

親子で遊ぶように学ぶ『体験型リベラルアーツ®』

対象　年中～小学生の親子
場所　三鷹市芸術文化センター等
開催予定
・2/26（日）はてなツールを作ろう「おやこ天体望遠鏡工作」
・4/29（土・祝）プラネタリウムで音さがし　等
　月1回程度開催予定
主催・問合せ　はてなアカデミー
https://hatena.website

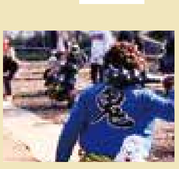
月の科学「影遊び」
2022年8月開催

幼児クラブ　森のたんけん隊

絵本の家のお庭の自然の中で、四季折々の遊びを親子でたっぷり楽しむ4～5回のプログラム！

対象　2歳6ケ月以上のお子さんと保護者（下の子同伴可）
場所・主催・問合せ　三鷹市星と森と絵本の家
https://www.city.mitaka.lg.jp/ehon/
参加費　無料
開催予定
春4月、秋9月、冬1月
隔週木曜日午前中
（広報みたかで
募集をご案内）

春のたんけん隊

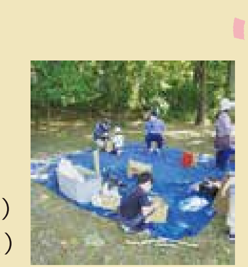


冬のたんけん隊

一日プレイパーク

木工や火を使った遊びを体験！

対象　お子さんと保護者
場所　農業公園もしくは丸池公園
参加費　無料　※申込不要
開催予定　毎月1回日曜日（不定期）
10時～14時（雨天中止）
（広報みたかで予定をご案内）
主催　一日プレイパーク実行委員会・三鷹市
問合せ　三鷹市緑と公園課　TEL 0422-29-9789

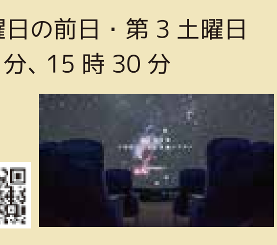


国立天文台4D2Uドームシアター

空間3次元と時間1次元を合わせた4次元の宇宙が目の前に！

対象　小学生～
場所・主催・問合せ・申込　国立天文台三鷹キャンパス
https://www.nao.ac.jp/
参加費　無料
開催予定　第1土曜日・第2土曜日の前日・第3土曜日
13時30分、14時30分、15時30分

※デジタル観望会も開催中



野川公園　親子スポーツ教室

一緒に走って飛んで転がって！基礎運動能力を育む！

対象　2～4歳の子どもと保護者　※保護者も一緒に動きます　**場所**　野川公園大芝生
参加費　200円
開催予定　1/11（水）、2/7（火）、3/7（火）　いずれも11時～11時45分
※月に一回不定期で開催　雨天中止
主催　西武・武蔵野パートナーズ　https://musashinoparks.com/kouen/nogawa/
問合せ・申込　都立野川公園サービスセンター　TEL 0422-31-6457（8:30～17:30）
当日でも空きがあれば参加OK！

※武蔵野公園でも同様の教室が開催されています

コロナ感染状況等都合により、開催が変更・中止されることがありますので、事前によくご確認の上お出かけください。

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

申込方法はpeatixから！
参加費は現地でお支払いください。

①1/16（月）
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）

②1/19（木）
楽しく羊毛フェルト
～キッズマフラーを作りましょう～
ふわふわの羊毛をお湯を使って縮絨し、オリジナルのマフラーを作ります。
参加費：1,800円（材料費込）

③2/16（木）
わたしの妊娠・出産体験
～みんなで話してみませんか～
参加費：500円
（ご夫婦歓迎）

④3/16（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/

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。

参加費無料

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　1/16、2/6、2/20、3/6、3/20

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
TEL：0422-41-7021（平日10時～15時）

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）

◆会員の鈴木昌子さんより「オンライン和菓子レッスン」のご案内！

和菓子のオンラインレッスン主宰『あとりえ珠庵』です。家庭のキッチンで美しい和菓子を作るお手伝いをしています。2月から、本格的な和菓子を作りたい上級者向けのコースレッスンがスタートします。今後、初心者向けのクラスも検討中です。育児中の息抜きやスキルアップにどうぞ☆インスタをご覧ください。

◆会員の栄養士 土川智子さんより「子どもごはん相談室」のご案内！

お子さんの個性を大切にし、健やかな発達・成長を一緒に考えましょう！偏食、食事ムラ、料理が苦手など不安やお悩みをお一人ずつ伺います。
日時　1/30（月）、2/9（木）いずれも 10時～、10時30分～、11時～
対象　妊婦～5歳くらいまでの子どもの保護者
参加費　一組500円（30分）（AZUMA会員様200円引）
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

◆会員の井戸原美帆さんより「羊毛フェルト講座」のご案内！

①1/23（月）「つるし雛」
②2/27（月）「つるし雛」
③3/27（月）「ビオラのブローチ」
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

『ママのリフレッシュプラン！楽しいNaana』を昨年4月から始め、とても好評です。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したり、食や料理などについてちょっと学べたらと思って開催しています。お子さん連れでもお一人でも参加できます。
お友だちを誘って来られたり、講座とランチの後に羊毛フェルトのワンコイン講座でブローチをつくったり、おしゃべりを楽しんだりと皆さんゆったりとした時間を過ごしていかれます。定員4組です。

★2/13（月）＜講座＞チョコレートのシフォンケーキ
　　　　　＜ランチ＞チキンポットパイ　温野菜サラダ
★3/14（火）＜講座＞バナナケーキ
　　　　　＜ランチ＞麻婆豆腐　もやしのサラダ　中華風スープ
参加費：2,800円/人　子どもメニューは400円/人
時間：10時30分～15時頃まで
場所：三鷹市大沢（詳細はお申込みの方にお知らせ）
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
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

ふぁみりあ保育園
園児募集中
（空き情報はご確認ください）
今なら0歳児空きアリ
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/

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

無宿渡世母がゆく

子育てコンビニ編

第52話

― 大五郎、初めての宿泊研修―

わが一子大五郎（仮名）、現在15歳1か月。中学生になって初めて、宿泊研修（※修学旅行のこと、こう呼んでいます）に行けた。現在通っている中学校は、中学1年生で入学時にオリエンテーション合宿、秋に奈良へ宿泊研修、中学2年生で長野へ農業体験を行う自然教室での合宿、そして中学3年生で長崎・佐賀への宿泊研修……の予定であったのだが、ご存じのように新型コロナウィルス流行のせいで、中学2年生までのすべての宿泊研修は中止となった。本当に、コロナは罪深い感染症である。

今回はどうだろうか……とひやひやしていたのだが、なんとか無事に行ってこれた。保護者会での事前説明では、もし現地でコロナに罹った場合、「飛行機には乗れなくなるので、現地まで保護者の方がお迎えに来ていただいて、新幹線で連れて帰って下さい」と言われ、私は脳内に奉ったアマビエ様に必死に祈った。お願いします、現地でコロナに罹るのだけは何卒お容赦下さい……と。

祈りが通じたのか、大五郎は無事に長崎を巡って楽しんで帰ってきた。お土産用に渡したお小遣いは、ほとんど手つかずだった。「欲しいお土産がなかったの？」「いや、お土産を買うよりも、このお金をアキバか中野ブロードウェイでゲームを買うのに使いたくって……」。もちろん、没収した。さて、ヤツは持たせた学校ジャージも制服のシャツ類も、インナーバックに畳んで詰めたまま持ち帰ってきて、私服のジーパンとTシャツくらいしか洗濯物がなかった。聞けば、自由行動で着た私服のままホテル内でも過ごし寝るときもそのままで、制服行動のときも初日に着ていった制服のポロシャツをもう1度着たのだという。「下着は替えたよ！」とドヤ顔なのだが……信じられないものぐさぶりだ。将来一人暮らしなどした場合、他人が寄りつかない風体にならないだろうか……と、息子の将来がまた心配になる秋であった。

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）

Enjoyed Nagasaki

☆『無宿渡世母がゆく～子育てコンビニ編』は、子育てコンビニHPより全編読むことができます

「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！

ホームスタートのビジター養成講座も第7回目を迎えます！

◆石の上にも3年と言いますが、ホームスタートの活動を始めて3年過ぎた頃からでしょうか、利用申し込みも、また子育て支援ボランティアとして活動したいと、養成講座へ申し込まれる方の人数も安定してきました。これも一重にわたしたちの活動を支援し、協力し、見守って下さる方々のお陰です。感謝申し上げます。

今年も1月17日（火）から、週1回計7日間のビジター養成講座が始まります。これまで6年間で6回開催してきましたが、各年参加者のカラーがあり、なかなか楽しいものです。今年はどんな方々が、この長丁場の講座に足を運んで下さるのでしょうか？
オーガナイザー一度ワクワク、ドキドキしております。
約50名の子育て経験のある、温かくやさしいビジターさんが、子育て中のご家庭のみなさまのお宅に伺うのを楽しみにしています。

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～未就学児がいるご家庭へ、週に1回2時間、全4回、研修を受けた先輩ママがボランティアで伺って、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。ご利用は無料です。

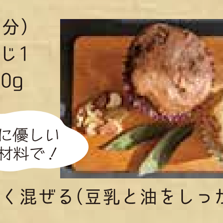
ご利用・お問合せは以下までお気軽にどうぞ！

ホームスタート・みたか（NPO法人子育てコンビニ）
https://kosodate.or.jp/home-start/
【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からから

子どもといっしょに今日のおやつを作ろう page1

【材料】（直径7㎝高さ4㎝のマフィン型4個分）
Ⓐ全粒粉100g・ベーキングパウダー　小さじ1
Ⓑ豆乳100ml・菜種油　大さじ2・きび糖40g



30分程度で簡単に！

体に優しい材料で！

【作り方】
紙製マフィン型を準備。
オーブン180℃で予熱開始。
1）Ⓑすべてをボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる（豆乳と油をしっかり乳化させることがポイント！）
2）1）の中にⒶを合わせたものをふるいながら入れ、ヘラで素早く混ぜる。
3）2）を型に入れ、180℃のオーブンで20分焼く。
型から出して冷ましたら出来上がり！
※全粒粉は薄力粉、豆乳は牛乳、菜種油はサラダ油、きび糖は上白糖で代用可。
※焼き上がりは、竹串などを差して生地がついてこなければOKです。
※バナナやレーズンを入れても美味しいです。

レシピ監修　土川智子（栄養士）

詳しい作り方はこちら→

@10KUNKARIKARI

浜文子　小さな一言

「わが子専用」の育て方の本などどこにも売っていない。
わが子についての専門家はあなた。
あなたこそが、わが子の専門家。

【浜文子さんについて】
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。『母子によせる言葉のせせらぎ』（赤ちゃんとママ社）は、育児を味わうためにずっと大切にしたくなる言葉でいっぱいです。

イラスト：松永かの

教えて！伊達さん

お金にまつわるお話

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♪

産後パパ育休（育業）が スタート！

「育児休業」に加え、2022年10月から新しく「産後パパ育休」が始まりました。
産後パパ育休（育業）の制度と育児休業での改正点を紹介します。

「産後パパ育休」は子どもが生まれてから8週間以内に

・従来の育児休業とは別に取得できる
・対象となる期間：出生後8週間（56日）以内
・取得可能期間：最大4週間（28日）
・分割取得：2回まで可能（初めにまとめて申し出が必要）
・休業給付金：賃金日額の67%
・休業中の就業：労使間の協定と個別合意があれば可能

14日＋14日、21日＋7日など分割しての取り方もできます。
給付金は月給（額面）を日割りした金額の約3分の2ですが、給付金は非課税なので税金がかかりません。
税引き後の手取り額と比べると約8割の水準ですので、収入の減少も大きくはないでしょう。

育休期間中は収入がやや減少しますので、事前の家計対策を！

「育児休業」にも改正が！

・育児休業を分割して2回まで取得可能（取得の際にそれぞれ申し出）
・1歳以降に育児休業を延長する場合、各期間の途中から取得可能

これまでは育児休業はまとめて取るしかなかったのですが、今後は2回に分けて取れるようになりました。
また、保育所に入所できないために1歳以降も延長する場合、夫婦で育児休業を交代できるのは1歳、1歳6カ月の区切りの際に限られましたのが、これから途中での交代も可能になりました。
新しい制度では、産後パパ育休を使って産後8週間の期間に夫婦一緒に育児に対応し、さらにその後も、育休を交代で取得するなど柔軟な活用方法ができるようになります。
事業主には、上司や同僚からのハラスメントを防止するように対応することが義務づけられていますので、職場と相談しながら夫婦の育休計画を立てるとよいでしょう。

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）

参考：厚生労働省　育児・介護休業法について　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html
子育てコンビニHP　伊達さんの "お金にまつわるお話" 第65回（2022年10月）より抜粋

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！

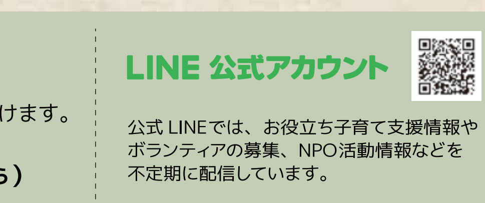
法人会員様

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　医療法人社団千寿会
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
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



KOSOCON

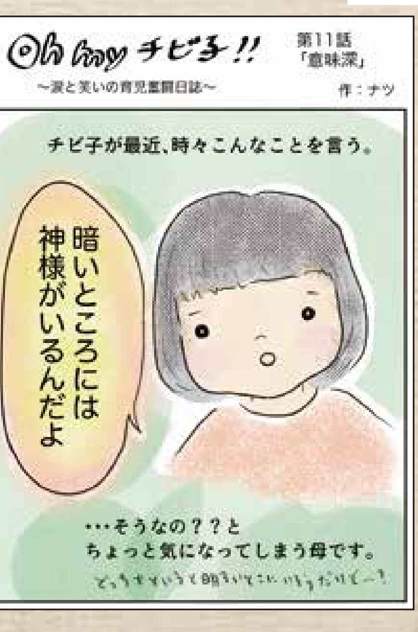
web ショップ "KOSOCON（コソコン）" では、bloom の DVD や "シェアキッチンNaana" で作ったバナナケーキやナッツクッキー、会員の手作り品のほか、海外の小物や雑貨を販売しています。ぜひ覗いてみてください♪
売り上げは必要諸経費を除き、子育て支援に使わせていただきます。
https://kosocon.thebase.in/

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／milk kichijoji　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】　2023年1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11話
「意味深」
～涙と笑いの育児奮闘日誌～
作：ナツ
チビ子が最近、時々こんなことを言う。
暗いところには神様がいるんだよ
…そうなの？？と
ちょっと気になってしまう母です。