

子育て コンビニ通信

Vol.65

地域で子育てを楽しもう！



公式サイト

facebook



kosokon

ホームスタートって知ってる？

子育て中のあなた、もうすぐママになるあなた、
こんな悩み、ありませんか？

毎日の子育てに
イライラしちゃう

初めての子育てで
不安がいっぱい

下の子が生まれて、
上の子にかまってやる余裕がない

引っ越してきたばかりで、
頼れる人がいない。寂しい

私の話を聴いてほしい

子育てが
うまくいっていない気がする

一人での外出が心配
誰かと一緒に行けたらいいな

たくさん人がいるような
子育て施設は
なんだか気がひけちゃう

出産準備これでいいかな？
誰かに相談したい

あなたの気持ちに寄り添い、あなたの「したい」を応援します

- ・ボランティアのビジターさんが、1回あたり2時間、計4回の訪問をします
- ・ビジターさんは、所定の研修を受けた地域の先輩ママです
- ・利用は無料です
- ・プライバシーを守ります
- ・三鷹市にお住まいなら、どなたでもご利用になれます

(妊娠中～未就学のお子さんが1人でもいるご家庭が対象です)
※保育や家事代行、ファミリーサポートではありません

第7回ビジター養成講座が終了しました！

今年は10名のビジターさんが誕生しました。
ビジターさんは、合計約40時間の研修を受けた地域の先輩ママです。
ホームスタート・みたかには、総勢56名のビジターさんがいます。



紹介訪問時の
ロールプレイ

ビジターさんと子育て
の大変さを共有でき
心が軽くなりました

健診や予防接種のときに
一緒に行ってもらえたので
とても心強かったです

夫や友人にも話せないことを
ビジターさんには話せて
スッキリしました

子どもがビジターさんに
たくさんほめてもらい得意げでした
親子でビジターさんが
来てくれる日が楽しみでした

離乳食を
一緒に作りました



私たちがオーガナイザーです

利用者さんとビジターさんを繋ぎます



【申込・問い合わせ】

ホームスタート・みたか

TEL 0422-41-7021 (平日 10-15 時)

Mail h-start@kosodate.or.jp 公式 LINE (問合せ用)

ホームスタートについての詳しい内容はコチラから
<https://kosodate.or.jp/home-start/>



子育てコンビニの 講座やイベント のご案内

①4/24(月)

子育てを楽しむために
～子育てコンビニメンバーと
おしゃべり会～

参加費：無料(夫婦歓迎)

②5/22(月)

乳幼児食を楽しむ
大切にしてお話会

～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)

申込方法はpeatix
から!
参加費は現地で
お支払いください。

③6/26(月)

カラーセラピーで
子育てを楽しむ!

～色彩心理で性格分析～
気になるカラーボトルを選んで今を
見つめなおしてみませんか?

参加費：1,500円
(夫婦・プレママも歓迎)

④7/24(月)

色育(いろいろ)で子育てを楽しむ!

～色を使ってコミュニケーション～
色のとり入れ方・使い方などのお話をします。

参加費：2,000円
(色育絵本付)
(夫婦歓迎)



対象：おおむね3歳までのお子さんの親子・プレママ・プレパパ
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♪ママやパパだけでなく、孫育て中のおばあちゃんもいちゃまや、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：5月以降は毎月「第2月曜日&第4水曜日」になります
(いずれも10時～12時)
今後の予定 4/17(月),5/8(月),5/24(水),6/12(月),6/28(水)

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



参加費
無料

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



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・日時相相談)

◆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、健やかな発達・成長と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一人づつ伺います。

日時 5/15(月) 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・申込：元気ひろば おれんじ(中原3-1-65 ツルハ前) 0422-76-5940



◆会員の井戸原美帆さんより「羊毛フェルト講座」のご案内!

①4/24(月)「ミモザのブローチ」②5/22(月)「小鳥」

③6/26(月)「紫陽花のメモスタンド」

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



◆会員の戸田美保さんから「あつまれ! Kids&Baby@三鷹」のご案内!

生のピアノ演奏で歌ったり遊んだり。その他、アロマやカラーなど明日からの子育てが楽しくなる癒しと学びの体験型ミニイベント。

日時：5/18(木)10時～11時20分 要入場予約(時間内出入り自由)

対象：首座り～就園前頃

会場：三鷹市芸術文化センター第1音楽練習室(上連雀6-12-14)

参加費：無料

申込み：http://ptix.at/NDpV7e



◆会員の山田義剛さんから「保育園空き情報!」のお知らせ!

中原にある「ふあみりあ保育園」で0～2歳園児募集中です。一人ひとりに寄り添える少人数でアットホームな保育園。年齢やクラスにとらわれずに、個々にあった保育を行っています。介護施設が隣接しているので看護師が常駐。おじいちゃん、おばあちゃん達との触れ合いも大切に、地域交流も行っています。詳しくはお問合せ下さい。

【ふあみりあ保育園(企業主導型保育事業)】

所在地：中原4-34-22 TEL:0422-24-8035

開所時間：7時30分～18時30分(延長保育 月～金18時31分～19時30分 ※1歳より)

定員：11名(年齢別定員:0歳児3名/1歳児4名/2歳児4名) 対象：生後57日～2歳児



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。お子さん連れでも一人でも参加できます。講座とランチの後には、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ゆったりとした時間を過ごせます。1周年を記念して、初めての参加の方やリピーターの方にもキッチンツールのプレゼントなどの楽しい企画も始まり、かわいいスタンプカードも出来ました♪ 定員4組です。

★5/27(土)<講座>ヨーグルトで作るスコーン
<ランチ>煮込みハンバーグ 他

(今後の予定:6/15(木)、7/10(月))

参加費：2,800円/人 子ども400円/人

時間：10時30分～14時頃まで

場所：三鷹市大沢(詳細は申込の方にお知らせ)

詳しい内容は、子育てコンビニHPをご覧ください。
info2@kosodate.or.jp までお問合せ下さい。



国産小麦・天然酵母パン
カフェ始めました!
コミュニティ パーカリー
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

ふあみりあ保育園
園児募集中
(空き情報はお確かめください)
グループホームの
介護職員も募集中
お子さんと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/

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
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

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

花工房 フラワーアレンジメント教室
初心者さん大歓迎。
/どなたでもお気軽にどうぞ♪
受講生
募集!
・毎月2回 日曜日
・場所 三鷹市市民協働センター
・時間 午前10時～12時
・参加費 1回 花材込 2,000円
ご予約受付 0422-71-6201 山口



わが一子大五郎(仮名)、現在15歳5か月。昨日、無事に中学校の卒業式を終えた。まあ、中学校は義務教育なので卒業は出来る(はず)だが、集団行動がまるきりダメで、問題だらけのヤツにしてはなんとか頑張った……とは思いう。例えば、新型コロナウイルス流行に翻弄された中学校生活だった。入学と同時に緊急事態宣言下の休校、その後もオンライン授業がしばらく続いた。私も夫も勤務先の大学はオンライン授業になったので、親2人が大学の講義を行なっている傍らで大五郎は中学校の授業を受けるといふ、カオスな状況が続いた。

もっとも、本人はあまり気にしていない様子はなかった。お友達と対面で遊ぶことが難しくなってしまう時期は、ひたすらオンラインでゲーム(主としてメインクラフト)に興じていた。ゲームをしながらskypeで通話している子ども達の後ろで、先方のお母様が「ご飯よ」などと言うのも聞こえてきて、しまいに親同士子どものゲーム越しにお話するようになってしまった。

本人の熱烈な希望と、オンライン授業のためもあるが、ハイスベックなゲーミングパソコンを与えてしまったのは果たして正しかったのかどうか、それはいまだにわからない。プログラミングや

オリジナルゲーム制作、作曲などもやるようになったが、同時に暇さえあれば好きなゲームファン同士のチャットに興じているようになってしまった。ともあれ、義務教育は終了した。親が子どもにも教育を受けさせる義務は、これで果たしたのだ。感慨深く卒業証書授与を見守り、いよいよ我が子の名前が呼ばれた、と思ったが大五郎の「はい」という声は、ほとんど聞こえなかった。まさか、中学校へのささやかな反抗心から返答を拒否か……!?と思つて後で聞いたら、「き、緊張して大きい声が出なかった……。うん……。高校に行ったらこのヘタレ気質は克服できるというね、我が子よ……」。

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)



『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！

浜文子さん講演会を開催しました

◆3月11日、ホームスタート・みたかのフォローアップ研修として、詩人でエッセイストの浜文子先生をお迎えし、「お母さんとよばれるあなたへ〜あなたの言葉であなたの育児を〜」と題して講演会を開催しました。ホームスタートを利用した方とビジターさんに限定した講演会です。4年ほど前からホームスタートの利用者さん最終訪問時に、「浜文子 小さな一言」として集められた、言葉の数々をちりばめたシートを差し上げとても喜ばれています。

浜先生がこれまでに会われた親子のエピソードなども交えたお話は2時間近く続き、みなさん時々涙を拭きながらじっと聴き入っていました。

子育てには何も難しい言葉は必要ありません。当たり前子どもとともに一日いちにちを大切に過ごし、辛いと思うときがあっても乗り越えた後にならず自分の別の姿に気がつきます。子育てに専門家などいないし、その子の専門家は、母親。「子どもはお母さんが大好きなんですよ！」という浜さんの言葉が改めて心に沁みました。また親子の間に流れているのは「情」なのであり、浜さんが紡ぎだす言葉の数々がこの「情」に触れたときに何故か涙が流れるのだということに、気がついたわたしでした。お母さんのことを書いた子どもたちの詩を涙を浮かべながら朗読する浜文子先生、専門家が「産後うつ」「イヤイヤ期」「発達障害」などと何にでも名前を付け、診断する現代の子育てに怒りを覚えながら

も、その怒りをエネルギーにしてこれから力みの限りで自身の思いを綴り続けていられることでしょう。長い間私たちの活動を応援して下さい浜先生を、私たちも応援していきたいですね。参加者からの感想も長文ですばらしいものばかり。専門家でなく、母親の心にそっと寄り添うホームスタートの活動と、浜文子先生の詩は、どこかでつながっていると感じた講演会でした。この講演会は、ビジターさんと利用者さんとの初めての交流会にもなりました。(小林)



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/>



問合せ・申込は
公式LINEから

page2
子どもといっしょに今日のおやつを作ろう！

「お麴ラスク」

【材料】

お麴 20g (小町麴 40個程度)
菜種油 10g (大さじ1.5) きな粉 5g (小さじ1)
きび糖 5g (小さじ1)

【準備】

- ① オープン 200℃ で予熱開始。
- ② きな粉ときび糖を合わせておく。

【作り方】

- 1) お麴に菜種油をまんべんなくまぶす。
 - 2) 鉄板に重ならないように並べ、200℃のオープンで7〜8分焼く。
 - 3) 熱いうちに②をまぶし、そのまま鉄板の上で冷ます。
- ※菜種油はバターに変更しても美味しいですし、サラダ油でも代用可。(お麴 20g でバター 20g)
オープンがかなり熱くなるので、お子さんとは最初の工程と一緒にするといいですね！



30分程度で
簡単に！

保育園で
人気おやつ！

レシピ監修 土川智子(栄養士)

2023年5月開校

親子であそぶように学ぶ

はてな?
アカデミー★

好奇心はぐくむ
体験型リベラルアーツ



浜文子 小さな一言

親子でいる親子になつていく。
一日一日がその絆を結んでいく
そのことの重さ、尊さ。

【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！子どもがよくなる作文指導』(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「ずっと大切にしたい言葉」をいっしょに

イラスト：松永かの

妻のパート収入で 103 万円を少し超えてしまったら？

年収 103 万円以下になるように調整していたけど、12 月は残業で 103 万円を超えちゃうかも？
あるいは、掛け持ち仕事で合計 103 万円を超えてしまったら、どうすればいいかをご紹介します。

年収 100 万円以下ならば住民税は非課税ですが、100 万円を超えると次の税金の負担が発生。
つまり手取りが少し減ることに！

- ・年収 100 万円を超えると、妻に「住民税」の負担が発生する。
- ・年収 103 万円を超えると、妻に「所得税・住民税」の負担が発生する。

そうになったらどうすればいい？

- ・妻の勤務先で年末調整をする場合は、年末調整で所得税の計算がされるので、税金が給与から天引きされるケースがほとんどです。住民税は翌年の給与から天引きされます。
- ・掛け持ち仕事などで年末調整がされない場合は、自分で確定申告をする必要があります。勤務先からもらった源泉徴収票を準備して確定申告を。所得税は、確定申告の期限（3 月 15 日）までに納め、住民税は 5 月頃に市区町村から通知があるので、それに従って支払います。

夫は、妻が年収 103 万円以下であれば「配偶者控除」、年収 103 万円から 201 万円までであれば「配偶者特別控除」を受けられます。夫が勤務先から受ける家族手当などに影響する場合もありますので注意しましょう。
また、残業で年収「130 万円」を超えたら、夫の扶養から外れることになります。

（子育てコンビニ HP 伊達さんの“お金にまつわるお話”第 67 回（2023 年 1 月）より抜粋）

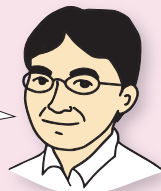
参考：

厚生労働省 社会保険適用拡大特設サイト <https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/>

国税庁 年末調整がよくわかるページ（令和 4 年分）<https://www.nta.go.jp/users/gensen/nencho/>

子育てコンビニ HP 伊達さんの“お金にまつわるお話”第 62 回（2022 年 6 月）「パートの働き方、扶養に影響する年収 106 万円と 130 万円」

年収が 103 万円を少し超えても
扶養には影響ありませんが、
税金関係の手続きについては
忘れずに！



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）



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！

New

個人正会員（300 円 / 月） 法人会員（30,000 円 / 年 から） 地域団体会員（5,000 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 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

新法人会冒さんのご紹介
◎オムツのサブスク
◎AI 見守りシステム
◎絵画工作講師派遣
TLS Group
TEL:0422-71-3910
三鷹市新川 2-9-3

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

TLSグループ様
TLS Group（東京ライフサービスグループ）は、【豊かな暮らし】をコンセプトに、
デザインリフォーム・エクステリア【空間工房】・DIY レンタルスペース【DIYSTORE 三鷹】、
こども工作教室【TUQURO!】、多世代交流スペース【0100SPACE】、
焚き火 & BBQ スペース【焚き火 BASE 三鷹】、オムツのサブスク・AI 見守りシステム・
絵画工作講師派遣【みらい育成ソリューション】、ビルメンテナンス・ビル管理清掃
【東京ライフサービス】、家事代行サービス【美創人】を展開しております。

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 / おやこの喫茶室つきあてぼつけ
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 / うへおの森 / Cafe Hifamiglia / 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 / はちのこいこつ / 昭和信用金庫三鷹支店
こひつじ国際育児センター / 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 / ままとんきず / B.B garden
親子ひろばひよこ / ひばり整骨院 / 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 / グリッペ三鷹店 / サンドイッチハウス・サンドーレ三鷹店 / ソラストみたか保育園
milk kichijoji / つちや小児科 / DIY STORE 三鷹 / 量り売りたまちの台所 野の / いちごランド以志井農園 他

企画・取材・編集

イラストデザイン製作

編集協力

発行日

発行・編集

製作
スタッフ
（五十音順）

磯矢春日 / 猪口真以 / 柿沼玲子 / 川原かり / 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
井戸原美帆 / 皆倉なつみ / 寺田有永子 / 横堀陽子
芳賀正晴
2023 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 <https://kosodate.or.jp/>

①のんちビズ!! 第12話
「お医者さんごっこ」
～涙と笑いの育児奮闘日誌～
作：ナツ

