

“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.66



地域で子育てを楽しもう！



公式サイト

facebook



kosokon

SUNNY

じゃぶじゃぶ



SUMMER

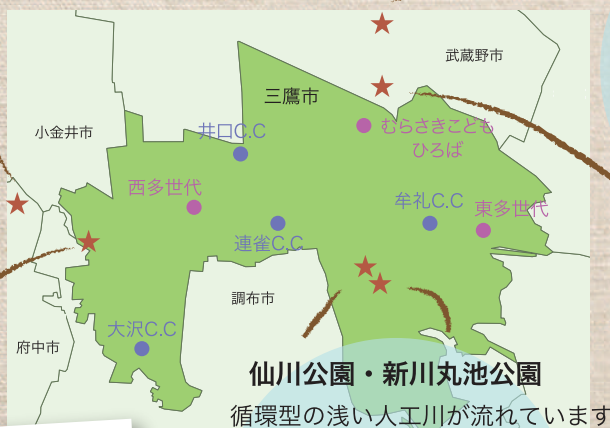
パシャパシャ

親子で行こう！ 三鷹市近辺 水遊びスポット！

夏はやっぱり水遊び！自然溢れる川や公園、身近な施設の水辺に行ってみませんか。

武蔵野公園 じゃぶじゃぶ池

※詳細は下部のQRコードから！



吉祥寺中道公園 ジャブジャブ池



井の頭自然文化園（動物園）
じゃぶじゃぶ池

園内売店で、水遊び用紙パンツ
を販売しています！



野川公園 わき水ひろば
自然たっぷり！木陰で涼しい！



←小さな滝が！



HAPPY

● はじめての水遊びは ...

むらさきこどもひろば、
東・西多世代交流センター 等では、
小ぶりのタライでパシャパシャ遊べます♪

● コミュニティセンター（C.C.）
にも幼児プールがあります
（今年度は、連雀・井口・大沢・牟礼 のみ利用可）

POOL



※ 各所利用できる曜日や時間等条件等もそれぞれ違うので、管理先等によく確認してからご利用ください。
特に、じゃぶじゃぶ池系の利用条件は、オムツが取れている、取れていなくても水遊び用オムツなら OK、など、それぞれ利用条件が違います。コミセンなどは、2歳から、3歳から、保護者も水着・水泳帽着用 ... 等制限があるので、確認をしてください。
ご利用は各所のルールを守ってください。子育てコンビニ HP のブログで、管理先などの情報を掲載しています！



子育てコンビニの講座やイベントのご案内

チョコッとあっぷるーむ

①7/24(月)

色育(いろいろ)で子育てを楽しく!

～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)

②8/28(月)

乳幼児食を楽しく大切にすること話会

～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: 1,700円(お役立ち資料付/夫婦参加時2,000円 プレママも歓迎)

③9/25(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: 300円 (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。

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/>



ティータイム復活!
お茶とお菓子付きです

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2月曜日、第4水曜日

いずれも10時～12時

今後の予定 7/10(月)、7/26(水)、8/23(水)、

9/11(月)、9/27(水)、10/25(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、ラインのチャット
から可能です。



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・日時相談)

◆栄養士の土川智子さんより「子どもごはん相談室」のご案内!



皆さんで楽しくおしゃべりしながら、お子さんのより良い成長・発達を
考えてみませんか? 8月のテーマは「何でもよく食べることが一番大事?」

日時: 8/24(木) 10時～11時30分

対象: 妊婦～5歳くらいまでの子どもの保護者

参加費: 500円 (AZUMA会員様200円引き)

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



◆ヨガインストラクターの出口愛彩さんより「しろくまヨガ教室」のご案内!

「ママの笑顔で子は育つ」がモットーのママが主役の子どもと行けるヨガです。

服の上から子どもマッサージ、骨盤矯正ヨガ、セルフオイルマッサージetc

日時: 7/31(月)、8/16(水)、8/31(木) いずれも10時～11時30分

対象: 未就学のお子さんと保護者

参加費: 1,200円 (初回体験は700円) (AZUMA会員様200円引き)

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

その他: 素足になれる動きやすい服装。赤ちゃん用バスタオルなど持参。



◆はてなアカデミー主宰の戸田美保さんより

「夏休み企画 “さわれる! いんせき・かせき”」のご案内!

いんせき・かせきってなに? ほんものに触れてよく観察。紙粘土の作品やオリジナルカードを作ります。

日時: 7/23(日)14時～

場所: 三鷹市芸術文化センター創作室(上連雀6-12-14)

対象: 年少～小学生 (小3までは親子参加)

※クラス・受講料等詳細はPeatixページをご確認ください



◆造形作家の井戸原美帆さんより「羊毛フェルト講座」のご案内!

①7/24(月)夏休み企画「ぼくの!わたしの!指人形」

②8/28(月)「ふわモコ羊毛タペストリー」

③9/25(月)「ハロウィンかざり」

時間: 10時～11時30分

参加費: 1,800円 (AZUMA会員様200円引き)

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』は、お陰様でこのところ満席続きです。5月の講座はヨーグルトスコーン作りでしたが、3歳のお子さんと一緒に楽しく作業をしました♪

毎回おいしいと好評のランチも、講師の工夫で副菜も増え、みなさんとっても満足されていました。特に出汁がきいた具沢山のお味噌汁は大好評! 講座とランチの後は、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になりました。

★9/15(金)<講座>中華ちまきづくり

<ランチ>中華ちまき、バンバンジーサラダ、
ワンタンスープ、アーモンドミルク寒天 (予定)

参加費: 2,800円/人

子どもメニュー400円/人

時間: 10時30分～14時

場所: 三鷹市大沢 (詳細はお申込み
の方にお知らせ)

申込・問合せ: info2@kosodate.or.jp

皆さまのご参加をお待ちしています!

※8月はお休み。

10月は28日(土)の予定です



国産小麦・天然酵母パン
コミュニティパーカリー
風のすまか
カフェ始めました!
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/>

介護スタッフ募集中!
★週一回、一時間程度のあなたの空いている時間の勤務でOK!
★自宅から利用者さん宅へ、直行直帰勤務が可能!
★資格取得費用は会社負担/研修制度もあり!
お子さんがまだ小さくても、安心して働けます♪
昭和51年から地域に
根ざした訪問や講座を
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 SHOUTENKA RENGOKAI
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

はてなアカデミー
夏休みをあそぼう
7/15 大学にいかかてじゅけん
7/23 いんせき☆かせき
8/27 VRぼしぞら
たんけん
“ワクワク・きらきら”という人生のたからもの

わが子大五郎(仮名)、現在15歳9か月。コロナ禍のせいで中学校ではようやく3年生になってから修学旅行だったが、コロナが5月に引き下げられたということで、今春は宿泊研修に行くことができた。場所は山梨で、初日は青木ヶ原樹海でハイキングして、山梨名物のほうとう作り挑戦し、2日目はカヌー体験、3日目は山梨県立美術館に行った後、恵林寺で座禅だという。楽しそうじゃない? と言ったが、本人は「いや、初日は雨だとつらそう。コースだなぁ」と思っている。と聞けば、富士急ハイランドに行くコースのクラスなどもあるのに、自分たちは一番地味かつ初日から樹海で「気分が乗らない」とのこと。しかも、「宿泊先のホテルは、心霊スポットとして有名ならしい」。……うん、まあがんばれ。

そして初日。……大雨が降った。レインコートを装備させて送り出し、3日後無事に旅程を済ませて帰宅。聞けば、「旅行ではなく、何かの修行のようだった」「1日目は大雨の中樹海を歩いて、その後野外でほうとう作りだった。あんまり柔らかいうどんは好きじゃないけど、寒かったから暖が取れて美味しかった」「カヌーはものすごく疲れた」「座禅の段階ではもう、みんな寝そうになってた」。……そうか。「山梨県立美術館の見学時間が1時間しかないのは、もったいなかった」。以前私の仕事で甲府に行った時に一緒に見て、とても気に入ったのだそう。「あ

◇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(ぜつきょう)』(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



水無田 気流

《 続く 》

んなにミレーの名作がたくさんあるのに。俺《夕暮れに羊を連れ帰る羊飼》が好きなんだよ」「『スターウォーズ4』の惑星タトゥイーンでルークが夕陽を浴びて立つるシーンは、絶対にミレーの羊飼いの光だと思う!」見るたびに、ジョン・ウィリアムズの音楽が流れるのだそう。ちなみに、宿に幽霊はでなかったそうだが、「夜はみんなトランプをやったんだけど、疲れて俺だけに寝た」とのこと。そうか。まあ、お疲れさま。

子育て
コンビニ編

「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!

初めての全体会開催

2017年から活動を開始したホームスタート・みたかですが、登録ビジャー数も58名となり、各期のビジャーさんたちが交流する機会として、初めてのホームビジャー全体会を開催しました。

5月16日と20日の二回、各20名近くが集まり、住んでいる地域や子どもの性別などのテーマを変えたグループ分けを3回ほどしつつ、自己紹介&おしゃべりタイムを楽しみました。お楽しみ体験として「液体ミルク」の試飲をし、皆さん恐る恐る? 飲んでみて、「案外飲めるものね」「メーカーによって味が少しづつ違うのね」等さまざまな感想がありましたよ。授乳中の方はストックしておくといですね。



チーム・ルビー Mマルシェに出店

ホームスタート・みたかの活動資金の不足を補うことと、ホームスタート活動の周知を目的とした、有志ビジャーさんのグループ「ルビー」を結成して1年。ふろしき市や星マルシェなどに参加してメンバーは7人に増えました。5月の最終日曜日はお天気にも恵まれ、三鷹駅前中央通り商店街のMマルシェに多くの人が訪れていました。お揃いのオレンジ色のホームスタートのエプロンを着けていたのでよく目立ち、沢山の方に声をかけていただき、販売したメンバー手作りのケーキやクッキー、ジャムなどは完売でした。ご協力いただいた皆さまに感謝です!



ご利用・お問合せは以下までお気軽にどうぞ!

ホームスタートは、妊娠中からお子さんが小学校に入学するまでのママやパパがご利用になれます。ボランティアの先輩ママがおうちにお邪魔して、ゆっくりお話を聴いたり、一緒に子育てや家事したり、通院のサポートなど不安なことに寄り添います。

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

子どもといっしょに今日のおやつを作ろう

page3

『アーモンドミルク寒天』(23cm×17cmのバット1台分)

【材料】牛乳 500ml
アーモンドミルク 180ml
粉寒天 4g
きび糖 85g

体に優しい
材料で!

【作り方】

- 1) 鍋に牛乳、アーモンドミルク、粉寒天を入れて中火で温めながら溶かす。
- 2) 沸騰したら弱火にして混ぜるのを止め、2分ほど静かに煮る。
(吹きこぼれないように注意する)
- 3) 火を止めて、きび糖を入れてよく混ぜ溶かす。
- 4) ザルで漉しながらバットに流し入れる。
- 5) 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1~2時間冷やす。

レシピ監修 土川智子(栄養士)

30分程度で
簡単に!

詳しい作り方はこちら



浜文字 小さな一言

赤ちゃんに手こずることがあつたら、少しでもウンザリするため息をつきたくなつたら、気を取り直して自分に言いかけましよう。
「私も、こうして大きくなったのね」
「こんな風に、大人の手をわずらわせて、こうしてここにいらのね」と。
一人の人間が、形になるまでに、辿ってきた多くの道すじに、思いを馳せることの大切さ。

【浜文字さんについて】
浜文字さんは、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『浜文字の「作文」寺子屋(鳳書院)や「文章力」子どもがよるこぶ作文指導(小学館)があります。『母子によせる言葉のせせらぎ』(赤ちゃんともママ社)は育児を味わうためにずっと大切にしたい言葉でいっぱいです。



イラスト: 松永かの

祖父母から子どもに貰ったお祝い金や教育費って贈与になる？！

贈与と贈与税

贈与とは、自分の持っている財産を無償で相手にあげる意思を示して、相手がそれを承諾することで成立します※。つまり、財産を「あげます」といって、相手が「もらいます」といえば贈与になります。贈与を受けた場合にかかるのが贈与税で、贈与税は贈与を受けた人が納める必要があります。毎年、1月1日から12月31日までに受けた贈与の金額によって、納税が必要かどうか、必要場合は税額が決まります。（贈与税は翌年の2月1日から3月15日の間に申告納税）※受ける側が未成年の場合は、親権者の同意

贈与になるのはお金だけではない

贈与になるのはお金だけではなく、土地や建物などの不動産、宝石や貴金属、自動車なども贈与の対象です。
贈与を受けた財産の評価額によっては、贈与税がかかることもあります。贈与税は現金で納める必要がありますので注意が必要です。

贈与税はどれくらいかかる？

贈与税の税額（暦年贈与の場合）＝（贈与を受けた額－基礎控除 110 万円）× 税率－控除額
贈与を受けた額（複数の人からの場合はその総額）が基礎控除の 110 万円以下であれば贈与税はかかりません。
110 万円を超える例として、1000 万円の贈与を受けたとしましょう。この場合、一般税率は 40%、控除額 125 万円となり、
次のように 231 万円の贈与税を納める必要があります。
（1000 万円－110 万円）× 40%－125 万円＝231 万円
なお、贈与税には「一般税率」と「特例税率」の 2 種類があります。贈与を受けた人が 18 歳以上で、
贈与をした人が直系尊属（父母や祖父母など）の場合は特例税率が適用され、一般税率の場合より贈与税が少なくなる場合があります。

贈与税がかからないケースとは？

- ・個人から受ける香典、花輪代、年末年始の贈答、祝物または見舞いなどのための金品で、社会通念上相当と認められるもの
入園祝いなどは「社会通念上相当と認められるもの」となり、5～10 万円であれば問題ないが、100 万円近い金額や高額な品となると認められない可能性もあります。
- ・夫婦や親子、兄弟姉妹などの扶養義務者から生活費や教育費に充てるために取得した財産で、通常必要と認められるもの
例えば、祖母が孫の学校の入学金を負担するケースなど。ただし、生活費や教育費としてもらった場合はその都度支払いに充てる必要があり、教育費としてもいながら教育費として支払わずに預金にしておくと、贈与税の対象となりますので注意しましょう。

税金に関する詳しいことは、最寄りの税務署や税理士にご相談ください。参考にしていただければ幸いです。
参考：
国税庁 No.4408 贈与税の計算と税率（暦年課税）<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/zoyo/4408.htm>
国税庁 No.4405 贈与税がかからない場合 <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/zoyo/4405.htm>

1 年間（暦年）で贈与を受けた総額が
110 万円以下であれば、原則贈与税は
かかりません。
高額なお金のもらい方は要注意！



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）



（子育てコンビニHP
伊達さんの“お金にまつわるお話”
第 69 回（2023 年 4 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） 地域団体会員（5,000 円 / 年 から） 賛助会員（1,000 円 / 1 口 から）

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

◎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 共同未来グループ
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

Oh my チビ子!! 第13話
「まほう」
作：ナツ
自己主張最強チビ子(3歳2ヶ月)との毎日の中で
時折ブンスカしてしまうことも
増えてきてしまった今日この頃。
私がブンスカしているとき...
魔法をかけてくる。

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
いりどり整骨院 / 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 / はちのこいこつ / 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 / ままとんきっす / 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 / 上々堂 / Pina cafe / グルッペ三鷹店 / 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 / 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】

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
井戸原美帆 / 皆倉なつみ / 寺田有水子 / 横堀陽子

【イラストデザイン製作】

【編集協力】

【発行日】

【発行・編集】

芳賀正晴

2023 年 7 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 0422-41-7021 / メール info2@kosodate.or.jp

公式サイト <https://kosodate.or.jp/>



KOSOCON
web ショップ“KOSOCON(コソコン)”では、bloom の
DVD、“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！

