

“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.68

地域で子育てを楽しもう！



公式サイト



facebook



kosokon

明けましておめでとうございます

三鷹で子育てをしているママ達に、2023年に「思い切ってやってみたコト」「チャレンジしたコト」を聞いてみました。一年の計は元旦にあり！と言います。

先輩ママの「コト」を参考にしてみて、今年はちょっと目標をたてて動いてみませんか。

新しい世界が見えるかも！？

ホームスタートを頼んでみた！
相性のいい優しい方が来てくれて、
おしゃべりでストレス発散できた
(2歳児ママ)



義実家に母子だけで長期滞在！
以前より打ち解けて話せるようになった。
大変な時助けてくれるようにも。
(0歳・3歳・5歳ママ)



転職した！
勤務地、給与、待遇等すべての
条件が良くなった。
(0歳・3歳・5歳児ママ)



起業した！
収入ができた（でもやっぱり大変^^:）
(小1児ママ)

エステサロンで修業を始めた！
やりがいが出て毎日に張りがでた♪
(2歳児ママ)



生涯学習センターの講座に参加したくて、
初めての託児にトライした！
子どもは案外楽しそうに遊んでいた！
(2歳児ママ)



軽井沢の合唱祭に夫婦で参加した！
子連れでの練習が大変だったけど、
成功して感激（0歳・5歳・小2児ママ）



絵本が好きなので、星と森と絵本の家の
託児付き読み聞かせ連続講座に参加してみた！
おはなしグループでボランティア活動していく事になった
(3歳児ママ)



3人子連れで沖縄旅行に行った！
末っ子がねんねの時期でなんとかなった。楽しかった！
(0歳・3歳・5歳児ママ)

赤ちゃん雑誌の読者モデルに応募した！
親子で誌面に載って、良い経験に！
何冊も買って保存してます！
(0歳児ママ)



皆さんにとって今年はどんな年になるでしょうか。
素敵な一年になるよう、子育てコンビニメンバー一同応援しています!!

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む

子育てコンビニや正会員さんの講座やイベントをご紹介します♪

① 1/22(月)

楽しく羊毛フェルト ～吊るし雛を作りましょう♪～

ふわふわ羊毛を専用針でサクサク指して制作します。
参加費：2,000円(材料費込 初回の方には専用針をプレゼント)

② 2/27(月)私の妊娠・出産体験を語りあう会

三鷹の母たちの声を集めたドキュメンタリー映画
「bloom～生まれたのは私」(短編版)を上映。
妊娠や出産についておしゃべりしてみませんか。
参加費：800円(特製パンフレット付き)

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/>

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♪ ママやパパだけでなく、孫育て中のおばあ
ちゃんおじいちゃんや、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：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：1/24(水)、2/5(月)、2/28(水)、3/11(月)

場所：元気ひろば おれんじ(中原3-1-65 ツリハドラッグ前)

申込・問合せ：info2@kosodate.or.jp

TEL：0422-41-7021

(平日10時～15時)

お友達を作りに!
大人とおしゃべりしに!
ひろばに来てね♪

参加費
無料

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・日時応相談)

◆ハグメイツの音楽教室主宰の戸田美保さんより 「春の"リトミック&プチ親子コンサート"」のご案内!

日時：4/27(土)10時半～(約50分)
参加費：1,000円(親子ペア) 人数追加(0歳以上) 500円/人
場所：三鷹市芸術文化センター 第一音楽練習室
対象：0歳～年長児
出演：釜本美幸(ホルン)、戸田美保(リトミック)ほか
※申込は2月下旬Peatixで受付開始
予め「あつまれ! kids&Baby@三鷹」グループをフォローして頂くと、チケット公開と共にご案内が届きます。



◆ファイナンシャルプランナーの伊達寿和さんより「マネー相談室」のご案内!

家計管理、住宅資金や教育資金に貯蓄等を増やしたい、保険を見直したい...
子育て世代のお金の悩みにワンコインで相談に乗ります。
日時：1/23(火)、2/20(火)、3/19(火) いずれも10時～12時
参加費：30分500円(30分を超えたら1,000円 MAX60分まで)
場所：子育てコンビニ事務所(上連雀8-4-1 ロマネスク2階)
申込：date@mitaka-fp.jp FFPオフィス マネーライフ・ラボ三鷹 代表 <https://mitaka-fp.jp/>



◆市丸洋子さんより「ゆる〜く 発達デコボコカフェ」のご案内!

ゆる〜く自由に、話したり、休んだりできます。少しのお菓子とお茶を用意してお待ちしています。
日時：毎月1回第3木曜日(1/18,2/15,2/21,3/21...)
【昼の部】15時～16時半 【夜の部】18時～19時半
参加費：100円
場所：みたかボランティアセンター2階会議室(上連雀8-3-10)
対象：...かな?と凸凹を感じるご家族がいる方やご自身でも。
主催：ゆる〜く
★申込不要 当日会場にお越しください



◆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!

①1/15(月)「ミニマフラー」(+500円材料費)
②2/19(月)「つるしびな」
③3/25(月)「ピオラブローチ」
時間：10時～11時30分
参加費：2,000円材料費込(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 ツリハ前) 0422-76-5940



シエアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン! 楽しいNaana』、この秋も毎回満席
で大盛況でした。9月は中華ちまき作り、10月はシフォンケーキ作り
とかぼちゃのニョッキのランチ、11月は海老焼売作りでした。
子どもたちの参加もあり、ママと一緒に楽しく作業をしました♪
一緒に作ったものをみんなで楽しくいただくので、子どもたちもパク
パク! もりもり! ママたちからは、おかわりのリクエストも(へへ)
講座とランチの後は、フェルトのワンコイン講座でブローチを作っ
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。子連れでもそうでなくても、ちょっとゆっくりとした
時間を過ごしたいとき、どうぞご参加くださいね。

★2/8(木)

<講座> キャロットケーキ作り

<ランチ> 白菜のグラタン、フォカッチャ、ミモザサラダ

★3/11(月)

<講座> 味噌作り

<ランチ> ごきつねご飯、味噌汁、副菜

時間：10時30分～14時頃まで

参加費：2月2,800円/人

3月3,300円/人

子どもはいずれも 400円/人

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をご覧ください。
info2@kosodate.or.jp までお問合せ下さい。
皆さまのご参加をお待ちしています!



国産小麦・天然酵母パン

コミュニティ・バーカリー

風のすみか

カフェ始めました!

↑すみかからFacebook

三鷹市下連雀1-1-4-3

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

(空き情報をご確認ください)

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!

★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 SHOUTENKAIRIENGOUSAI

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

カウンセラーが教える心理学メソッドを応用した学習塾

ミライのオトナ
学習塾

三鷹市新川2-9-3 DIY STORE 三鷹内
mail:miraoto55@gmail.com

第56話
— 大五郎、炎の小判鯨シュート —

わが子大五郎(仮名、現在16歳3か月。思うに、小さいころからスポーツにはあまり向かないようだった。幼稚園児のときに近所のサッカースクールに通って見たが、いつまでもニコニコしながらドリブルしてばかりで一向にシュートしようとはせず、結局やめてしまった。同時期、空手も習い始めた。幼稚園で仲良しのお友達に誘われたことがきっかけだったが、ヤツは左右がときどきこんがらがると、先生に注意されてばかりでやがて足が遠のき、やめてしまった。

一番長く続いたのは水泳だった。小学2年生のころから始めて中学1年生まで続け、四種泳法を覚えて1級にも合格したのだが、コロナでスイミングスクールが休みになりなんのかわりでやめてしまった。本人が希望して始めたのはバレーボールだった。中学生でバレーボールセンターに構構お金がかかる。どうせならとバレーボールセンターで開講しているバレーボールスクールに通わせてみた。機械の利用代も込みでフォームなども見てくれるというのでお得感があつたのだが、結果、大五郎は野球が嫌いになった。体育会系の熱血な先生であつたのだが、困ったことに大五郎は体育会系の指導者が苦手なのだ。

そんな大五郎は今春の体力測定で「初めて100メートル走が『平均』になった!」と喜んでいて「素晴らしい!」と私は褒めた。「人並み」になれ

◇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『乙境(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



たねえ」と言ったら「褒められてる気がしない」とぶつぶつ言っていた。さらに、先日は「体育の授業のハンドボールでハットトリックを決めた!」とのこと。「それは本当にすごい!」と褒めたら、ヤツ曰く「ゴール前で運動神経がいいヤツの横に張りついて、みんななぞいつをマークして俺のことはまったく警戒していないのをいいことに、こぼれ球を拾ってはゴールを繰り返した!」名付けて、コバンザメ作戦だ!……うん。まあ、己を知るのはいことだね……。

子育てコンビニ編



続く



『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・みたか 地域説明会を開催
来年1月より第8回ビジター養成講座が始まります

11月29日(水)、活動紹介を兼ねた地域説明会を開催しました。ホームスタート・みたかは、立ち上げから約7年たち、200名ほどのご利用があり、1,500回以上の訪問活動をおこなってきました。当日は、利用されたママ達やビジターさん達も体験談をお話しくださり、参加された方は、ホームスタートの活動の良さを感じていただけたのではないかと思います。第8回ビジター養成講座は、2024年1月17日(水)開講です。

第45回福祉バザーに出店し、大盛況でした!

11月19日(日)、三鷹中央防災公園・元気創造プラザで開催された福祉バザーでは、ホームスタート・みたかの「チーム・ルビー」が、お買い得な衣類や日用雑貨、輸入雑貨の他、焼き菓子等の販売を行いました。お天気に恵まれ、コンゼルクッキーを始め焼き菓子類は早々に完売! その他の雑貨類も売れ行きが良く、いまだかつてない売上でした。また、市長はじめ、議員の方や福祉関係団体の方など多くの方と、ホームスタートや子育てコンビニの活動についてお話しする機会を持って、大きな成果がありました。ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。経費を除いた売上げは、すべて子育て支援に使わせていただきます。



ホームスタートのご利用・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、ゆっくりお話を聞いたり、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。



問合せ・申込は
公式LINEから

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・フォスフォレスセンスさん)
【開所時間】 平日 10時〜15時
☎0422-41-7021 ✉h-start@kosodate.or.jp



子どもといっしょに今日のおやつを作ろう page5

『さつまいもボーロ』(直径約2cmのもの約40個分)

- 【材料】さつまいも 30g こめ油 20g
①てんさい糖 15g、塩 少々
②片栗粉 50g、ベーキングパウダー 3g

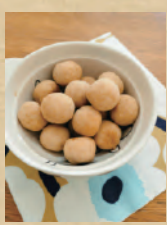
【準備】オーブンを160℃で予熱開始

【作り方】

- 1) さつまいもの皮をむき、茹でるか蒸す。(竹串がスッと通るくらいの柔らかさ)
- 2) ボウルに1)のさつまいもと①を入れ、ヘラでさつまいもをつぶしながら、てんさい糖を溶かし混ぜる。
- 3) 2)にこめ油を入れてなめらかになるまでよく混ぜる
- 4) 3)に②を入れ、粉っぽさがなくなるまでヘラでよく混ぜる。ひとかたまりにまとめてからラップに包み、冷蔵庫で30分冷やす。
- 5) 4)をクッキングシートの上で2〜3mmくらいに薄く伸ばして、シートごと天板に乗せる。スケッパーなどで40等分にし、小さく丸め、間隔をあけて並べる。
- 6) 余熱が終わったオーブンで10分、150℃に下けて10分焼いて、天板を取り出し、そのまま天板の上で20分くらい冷ましたら出来上がり。

※こめ油をなたね油などに変更しても可
※てんさい糖をキビ糖等に変更しても可
※お子さんが食べている時は大人は目を離さないようにしてください

詳しい作り方はこちら
レシピ監修 土川智子(栄養士)



@10KUNKARIKARI

『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12歳ともがよろこぶ作文指導』(小学館)があります。

比較的。よその子とうちの子を比べない。よそのママと、私を比べない。うちの子もこの私も、この世に一人。たった一人。



イラスト: 松永かの

浜文字
小さな一言

リトミック・ダンス & 楽器体験

2024年 春の3回コース

おんがくあそびたんけん隊

ハブメイの音楽教室

年少児

はてなアカデミー

募集

年中 & 年長

2024年 春の3回コース

おんがくあそびたんけん隊

おんがくあそびたんけん隊

おんがくあそびたんけん隊

おんがくあそびたんけん隊

インフレ時代の買い物の工夫

インフレとは継続的に物価が上がること

インフレ（Inflation・インフレーション）とは、物やサービスの値段が継続して上がる状態のことです。現在 100 円で買える物が、1 年後に 110 円になり、2 年後に 120 円になるような、だんだんと値段が上がっていくイメージですね。
逆に、物やサービスの値段が継続して下がる状態のことをデフレ（Deflation・デフレーション）です。

インフレの要因は 2 種類

1 つ目は、物やサービスを求める人が多くなった結果、需要が大きくなって、結果として値段が上がるパターンです。（ディマンド・プル・インフレ）高くても買いたいという需要が増えることで、会社がもうかり、働く人の給料も上がり、それがさらに需要を生むという良い循環ができます。景気が良い状態で見られるパターンです。
2 つ目は、原材料などのコストが増えることで、需要と関係なく値段が上がるパターンです。（コスト・プッシュ・インフレ）異常気象や紛争などで食料やエネルギーなどの値段が上がる、人手不足でお店などの人件費が増える、円安で海外から輸入する費用が増えるなど、コストが増える分を価格に反映した結果、値段が上がるパターンです。
最近の物価上昇はこちらのパターンと考えられます。

インフレ時代の買い物は早めに買うのがポイント

インフレでは、物やサービスの値段がだんだんと上がります。
例えば、現在 1,000 円の物が 1 年後に 1,100 円になっているとしましょう。現在 1,000 円のお金があったとしても、1 年後になると値段が上がっているので買えません。
インフレでは、物の価値に対してお金の価値が下がってしまいますので、お金のまま置いておくよりも、必要なものは早めに買うのが良いことになります。
過去の日本では物価が変わらない時期が長かったので、「預金のままにして、どうしても必要になったら買う」、「日がたてば値段が下がるかも」という考え方も多かったと思います。
しかし、それでは買いたいときに高くても買えないという状況になるかもしれません。
食料品や日用品など日々買う物は「ローリングストック＝使いながら買い足す」方法が良いでしょう。
お米やパスタ、カップ麺、調味料など日持ちする食品、ティッシュやトイレトペーパーなどの日用品に向いています。ローリングストックは災害への備えにもなりますので、インフレ対策とあわせて活用してみましょう。

子育てコンビニHP 伊達さんのお金にまつわるおはなし 第 73 回（2023 年 11 月より抜粋）

ローリングストックは災害の
備えになります！安心！

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
好評連載中 <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)

詳しくはコチラ



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 医療法人社団千賀会
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 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)

赤ちゃんの「頭のかたち」
「向き癖」でお悩みなら
ファミリーカイロプラクティック三鷹院
東京都三鷹市下連雀 3-24-7 平瀬ビル 301 号室
TEL 0800-888-4270
web <https://mitaka-baby-seitai.com>

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/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ばっけ/保育園トキ三鷹駅前園/風のすみか
みか観光案内所/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/うーおの森/Cafe Hi famiglia
喫茶&ショップハーモニー/るま・ばぐーす/み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/はちのこいこと/昭和信用金庫三鷹支店/こひつじ国際共生センター/スズメベース
みかスペースあいプラス/ままとんぎず/BB garden/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/Plina cafe/グルッペ三鷹店
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】

【イラストデザイン製作】

【編集協力】

【発行日】

【発行・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

芳賀正晴

2024 年 1 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/>



Oh my チビ子!! 第15話
「最近のブーム」
作：ナツ
～涙と笑いの育児奮闘日誌～
最近のチビ子は、家中の人形たちを
とにかくあらゆる場所に寝かせることに
ハマっている
枕や布団は小さなハンドタオルやガーゼ
時には巾着に入れたり…
思いがけない場所に寝かせることもしばしば
生活に支障が出ていますが、
勝手に動かすと大変なことになるので要注意です！