

“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.71

地域で子育てを楽しもう!



公式サイト

facebook



kosokon

親子で一緒に遊ぶ!

## ～子育て支援プログラム～ こいぬプログラム

子育て中のママとパパを応援する三鷹市の取組みの中から、『こいぬプログラム』を紹介します。2歳前後のお子さん親子でたくさんふれあって経験してほしい「感覚あそび」「運動あそび」を楽しむ内容です。たくさんの「楽しかった!」を親子で一緒に経験することで、コミュニケーションする楽しさを育みます。また、子どもの感受性を豊かにし、ママ・パパと子どもとの間で安心感と信頼感が育まれていきます。



＼こいぬ遊びをするよ!／

ボールあそび・新聞紙あそび・  
リズムに合わせた運動あそび・  
ふれあいあそび・トンネルと一本橋を使ったあそび



対象

市内に住む1歳6か月児健診を受けた1歳7か月から  
おおむね2歳までの子ども全員と保護者  
(1歳6か月児健診のご案内に、プログラム案内と参加申込書も同封されてきます)

日程

月に1回 全5回コース (実施曜日は申込時期により違います)

場所

三鷹市総合保健センター 多目的室 (新川6-37-1)

費用

無料 ※下のお子さんや上のおさんが一緒でもOK!



### 参加したママ・パパの感想

頻度が毎週とかではなかったので、  
気楽に参加できた

新聞遊びなど、家ではなかなか  
できない遊びをさせてもらえて、  
子どもが楽しんでいたらと思う



毎回同じ内容なので、回数を重ねる  
ごとに子どもの成長が感じられた!

子どもとの遊び方のバリエーション  
を知り、家でも楽しんでいます♪

親子で楽しかった!  
他の親子さんとちょっと交流できたりする  
ことが、リフレッシュになった



1歳を越えて子育てがなかなか  
難しい.....と思っていたところに  
案内を貰い、ちょうどよかった

広いお部屋の中で10組程度での開催です。対象年齢になり案内が来たら、ぜひ参加してみてください。

問合せ 三鷹市総合保健センター TEL 46-3254

★ 子育てコンビニ通信編集部より ★ おうちで子どもと過ごす時間がもっと楽しくなる良いヒントを貰えると思います。ママもパパも、楽しんで参加してみてください♪

子育てコンビニの  
講座やイベント  
のご案内

チョコッとあっぷるーむ

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♪

①11/4(月)乳幼児食を楽しく大切にしてお話

～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(お役立資料付/夫婦参加時2,000円 プレママも歓迎)

②12/2(月)楽しく羊毛フェルト

～クリスマス飾りを作ろう!～  
ふわふわの羊毛を専用の針でサクサク刺して  
形を作っていきます。手芸が苦手でも平気!  
参加費:2,000円(初めての方には専用針をプレゼント)

③1/6(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。  
どの講座もお茶とお菓子付きです。

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/>

申込方法はpeatix  
から!  
参加費は現地  
でお支払いください。

お茶とお菓子  
付きです!



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。駐車場・駐輪場もありますよ。

開催日時:毎月第2月曜日、第4木曜日  
いずれも10時～12時

今後の予定:10/24(木)、11/11(月)、11/28(木)  
12/9(月)★、12/26(木)、1/23(木)

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もしくは公式ラインから  
Tel:0422-41-7021(平日10時～15時)

参加費 無料

★12/9(月)はスペシャルデー  
コンビニひろば★クリスマス会

飲み物とお菓子をを用意します♪  
「羊毛クリスマスオーナメント作りに参加  
できます」(希望する方は材料費600円)

できれば事前に申込をお願いします



子育てコンビニ正会員さんからののお知らせ

※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)

◆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!

教育費の貯め方、保険の見直し、家計管理、資産運用に興味がある…  
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:10/15(火)、11/19(火)、12/17(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 ロマスク2階)  
申込: date@mitaka.fp.jp  
FPオフィス マネーライフ・ラボ三鷹 代表 <https://mitaka-fp.jp/>



◆はてなアカデミー主宰の戸田美保さんより

「年忘れ/親子ふれあい遊び大笑いライブ」のご案内!

遊び歌やふれあい遊び満載の親子の時間  
出演:山ちゃん先生(ふれあい遊び実践家)  
日時:12/8(日)14時～(60分程度)  
場所:三鷹市芸術文化センター第1音楽練習室(上連雀6-12-14)  
対象:乳幼児～小1の親子  
参加費:1,500円(親子ペア)、追加1人500円(0歳～保護者まで均一)  
申込:QRコードより(Peatix)



◆音楽家の皆倉なつみさんより「アディナーダといっしょに!親子で音楽を楽しむ会」のご案内!

アディナーダ(ナツ&ヨシ)と一緒に歌ったり踊ったり。親子で楽しみましょう♪  
日時:11/10(日)11時～(30分程度の予定)  
場所:Cafe Hammock(下連雀3-22-15 山野ビル 2F)  
対象:おおよそ未就学児ぐらいまでのお子様とその保護者様  
参加費:1家族 500円(当日現金のみ受付)  
予約・詳細:QRコードより  
アディナーダHP <http://adinada.com>



◆敷田麻恵さんより「ベビーマッサージ教室」のご案内!

講師は5歳の女の子ママです。講師宅やレンタル  
スペースなどでベビーマッサージ教室を不定期  
開催します。アットホームな感じなので、ゆつ  
たり楽しめます♡赤ちゃんと一緒に出かけ  
たいな、気分転換したいと思ったら、ぜひ遊びにきてください♪  
ベビーマッサージは赤ちゃんの身体に効果があり、ママも赤ちゃん  
に触れることで癒されます♡ご自宅等への出張も可能です。インスタ・公式ラインをご覧の上  
お問合せください。



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。



シエキキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン 楽しいNaana』

講座は、11月は皮から作るもちもち餃子、12月はクリスマスクッキー  
作りです。お子さんと一緒に作業できますよ♪  
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など  
をつったり、おしゃべりを楽しんだりゆったりとした時間を過ごせます。  
子連れでもちよっとゆっくりとした時間を過ごしたいときにおススメです。  
お子さんの安全を考え、4組までで実施しています。

◎11/12(火)

<講座>皮から手作りもちもち餃子  
<ランチ>水餃子、中華風ピラフ、スープ、デザート

◎12/5(木)

<講座>クリスマスクッキーづくり  
<ランチ>豚肉のプレゼ、サラダ、スープ、ライス、デザート

参加費:講座+ランチ+お土産  
2,900円/人(子どもメニュー500円/人)

時間:10時30分～14時まで  
場所:三鷹市大沢(詳細はお申込みの方にお知らせ)

公式ラインあります!  
お友だち登録  
お願いします

詳しくは、子育てコンビニHPをご覧ください。  
前日以降キャンセルは1,000円です  
申込・問合せは、メールinfo2@kosodate.or.jp  
もしくは公式ラインでどうぞ♪



国産小麦・天然酵母パン  
カフェ始めました!  
コミュニケーション  
風のすまか  
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  
0歳児  
空き枠はご連絡ください  
介護職員募集中  
(仕事内容はお問い合わせください)  
お子さんと同じ建物内で働けて働けます。安心♪  
社会福祉法人  
みたか福祉会  
三鷹市中原4-34-22 0422-44-5591  
<https://www.mitaka-fukukai.jp/>

訪問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!  
★自宅から利用可能な地域へ、急行乗降可能!  
★未経験OK・資格取得費用は会社負担/研修制度あり!  
お子さんがまだ小さくても、安心して働けます♪  
三鷹市下連雀4-34-22 0422-44-5591  
株式会社三鷹サービスヘルパーセンター  
三鷹市上連雀7-8-26  
0422-26-7215 親田 山田

三鷹市商店会連合会  
MITSUKASHI SHOUTENKAIZENRENGOKAI  
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  
土曜日 9:30～10:15  
三鷹駅南口1分  
mitakaballet.server-shared.com  
0422-42-1901

子供の【体験】足りていますか?  
秋クラス10月開講  
うちゅう・かがく  
アート・おんがく  
ひみつきち  
はてなアカデミー【幼児向けSTEAMあそび】

わが子大五郎(仮名、現在16歳)11か月。夏休み中、作曲に勤しんでいた。以前、こどもの日のお祝いにねだられ「初音ミク」を買ってあげてしまったのが運の尽きであった。それ以来、ミクをプログラミングして自作の曲を歌わせるのに夢中である。今年の夏は、そんな訳で音源を増やし、ギターで演奏した音を重ねてボカロ曲作りに邁進していた。毎日毎日パソコンに向かい音源をひねっているのだが、どうにもヤツが歌わせている初音ミクには独特のクセがある。大五郎によると「ASIAN KUNG-FU GENERATIONの「リッチ」ボーカルの後藤正文の歌い方を再現して歌わせようとしている」のだそうである。

たしかにヤツのプログラミングした初音ミクは、元がかわいらしいボカロ声だと言いつの、妙にクセが強い。「らりるれるる」が「うあういううううあ」に近く、たとえば「夜」は「ヨウ」になる。いろんな単語の中に「ン」の鼻音が独特なタイミングで入ってくるし、ときどき独特に母音を引き伸ばして歌っている。そうか、たしかにアジカンのゴツチが原型だ……。

よく特徴を取り入れてるね、と言ってあげたが、ヤツは「いや、まだまだ！これじゃあ2020年代のゴツチだ。俺は2006年のころのゴツチの歌い方を初音ミクで再現したいんだ！」と言つが……正直、違いがよく分からない。まあ今はまだこの程度だけれども、そのうちテクノロジがもっと進化したら、往年の名歌手の歌なんかも再現できるようになるのだろうか。も

つとも、初音ミクのプログラミングはまだまだ大変であるらしく、しかもヤツのパソコンは容量が乏しい。ときどき著しく遅いテンポで後藤正文風ミクの声が響いていた。一夏中クセの強い初音ミクの曲が家中に響き、ようやく「精一杯理想に近い歌い方が完成した」とドヤ顔で子供部屋から出てきたときには、もう8月末になっていた。……夏休みの宿題は終わっていたものと、信じていた(汗)。

《 続く 》

◇水無田 気流(みなした きりう)◇

1970年生れ。國學院大学経済学部教授。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



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！

地域説明会と家庭訪問型子育て支援者(ホームビジャー)養成講座を開催します

＜地域説明会「ホームスタートを知ろう」＞

利用する側から、支援する側から、また、ホームスタートってどんな活動なのか味のある方向け。  
日時：11/28(木)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：20名(事前申込・先着制)

＜2024年度家庭訪問型子育て支援者養成講座＞

日時：2025年1/16～2/27(全7回毎木曜日)10時～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)  
※今年度の養成講座受講を考えている方は、11/28の説明会にご参加ください。



Hsみたか「チーム・ルビー」が今年も「福祉バザー」に出店！

三鷹市社会福祉協議会主催の福祉バザーは子連れで楽しめる内容です。チーム・ルビーは、お買い得な衣類や日用雑貨、輸入雑貨、焼き菓子(ケーキやクッキー等)の販売を行います。  
日時：11/17(日)10時～14時  
場所：三鷹中央防災公園・元気創造プラザ1階体育室(新川6-37-1)



Hsビジャー7期“ふくふく”を中心に「みたか市民活動・NPOフォーラム」に参加！

子どもとの防災のヒント！体験会、チャリティーバザー、ホームスタートビジャーとの交流会、ホームスタートの説明等を実施。  
日時：11/30(土)・12/1(日)10～15時 場所：三鷹市市民協働センター2階 第3会議室(下連雀4-17-23)

ホームスタートのご利用について

ホームスタートは、妊娠中の方や未就学のお子さんがある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をしたり、通院のサポートなど不安なことに寄り添います。利用は無料です。

利用の問合せ  
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 【開所時間】平日10時～15時  
☎0422-41-7021 ✉h-start@kosodate.or.jp

・説明会や講座の問合せや申込は、メールまたは電話をお願いします。



市内の子育て支援団体さん紹介 vol.2

アリスみたか(三鷹市ひとり親家庭福祉会)さん

ひとり親家庭の支援と交流を図っている福祉団体です。母子中心の行事を心がけています。

～主な活動内容～

- ◎お弁当・果物・お菓子などを配布<月1回@元気創造プラザ3F会議室>(フードバンク・フードパントリーとも連携)
  - ◎「無料学習会」(対象は会員の小4～高校3年生)  
<毎週火曜日@連雀コミュニティーセンター会議室>
  - ◎「わくわく子ども食堂」(共催)  
<毎月最終火曜日@連雀コミュニティーセンター料理実習室>
  - ◎「おやつ会」<毎月第2土曜日@連雀コミュニティーセンター>
  - ◎夏のブルーベリー摘み(市内)、その他遠足なども。
- 利用は登録制です。参加をされたい方は、予めお申込みください

連絡先：今安まゆみ(会長)

メール：paamandayo@yahoo.co.jp



本と一息。 1冊目



『貝の火』

作：宮沢賢治  
絵：おくはらゆめ  
ミキハウス刊



宮沢賢治といえば『銀河鉄道之夜』や『注文の多い料理店』が有名ですが、今回おすすめしたいのがこの絵本。分不相応な宝を手にしてしまった子どものうさぎと、その日から態度が豹変する周りの動物たち。子育てをしていて身につまされるようなシーンにハッとさせられます。

by haru

(書影掲載許諾済)

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♪

## 我が子の大学費用、いくらかかる？

子どもの教育費で大きくかかるのが大学の学費です。大学に進学する学生が増えている一方で、学費の負担を大きく感じている家庭も多いでしょう。

### ■私立文系なら4年間で約411万円かかる

2023年度（令和5年度）のデータを確認しましょう。※私立は大学によって授業料等に差があり、ここに示す金額は全国の平均です。

	国立大学	公立大学	私立文系	私立理系
入学料	282,000円	374,371円	223,867円	234,756円
授業料(1年間)	535,800円	536,191円	827,135円	1,162,738円
施設設備費	—	—	143,838円	132,956円
4年間合計	約243万円	約252万円	約411万円	約542万円

### ■私立大学の学費は毎年上昇する傾向

学費について、過去の金額と比較して大きく違いが見られたのは私立大学です。

	私立文系	私立理系
2014年度	約386万円	約522万円
2019年度	約400万円	約544万円
2023年度	約410万円	約542万円

9年前と比べると、文系では約24万円、理系では約20万円増えています。

### ■大学の学費は少し多めに準備しよう

過去のデータを参考に、毎年1%ずつ学費が上がると想定すると、現在0歳の子どものが18年後に私立大学(文系)に入る場合は、約493万円(約411万円×1.2倍)を準備する必要があることがわかりますね。ぜひ参考にして下さい。

出典:文部科学省 国立大学等の授業料その他の費用に関する省令  
文部科学省 国公立大学の授業料等の推移  
文部科学省 私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について

大学の学費は  
年々少しずつ上がっているの、  
多めに準備すると安心！



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78回(2024年6月より)

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)



## 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](mailto: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)

## 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

赤ちゃんの「頭のカタチ」  
「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 平野ビル301号室  
TEL: 0800-888-4270  
<https://mitaka-baby-sotaic.com/>

お子様の健やかな成長を願っています 専任医師 伊達 幸子  
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)

オムツのサブスク  
AI見守りシステム  
絵画工作講師派遣  
TIS Group  
TEL: 0422-71-8818  
三鷹市野崎 2-4-3

### 新法人会員さんご紹介

英語と運動能力が身につく  
認可外保育園・学童保育  
オール  
イングリッシュ  
外国人  
講師  
スポーツ  
ジムの指導  
NAS KIDS UNIVERSITY MITAKA  
三鷹市下連雀8-4-11 TEL: 0422-24-6354

運動、水泳、ダンス、フォニックスなど多彩なカリキュラムがあり、日常生活の中で英語が自然に身につく国際ナショナルスクールです。季節の楽しいイベントも満載です

## 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/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/ら〜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  
ぎ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/こひつじ国際共育センター/スズメベース  
みたかスペースあいプラス/ままとんぎっず/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/Piina cafe/グルッペ三鷹店  
ソラストみたか台保育園/つちや小児科/DIY STORE 三鷹/量り売りともちの台所野の/いちごランド以志井農園/siro 他

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

中原3丁目のAZUMAホールにて「忍者ショー」を開催！  
忍者体験・記念撮影も！



11/9(土)  
午前の部  
10時30分開場 11時開演  
午後の部  
13時30分開場 14時開演

入場料:大人1,000円  
(AZUMA会員無料・当日無料でAZUMA会員に入会できます)  
子ども無料

詳細・申込は、QRコードから



【企画・取材・編集】

磯矢春日/猪口真以/柿沼玲子/勝亦明日香/川原かおり/北山恵美子/小谷奈保子  
小林七子/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/横堀陽子

【編集協力】

芳賀正晴

【発行日】

2024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/>

製作スタッフ  
(五十音順)

