“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.72

地域で子育てを楽しもう！

facebook 公式サイト kosokon

Happy new year

今年は皆さんにとって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♪

皆さんのおうちのあったか料理教えてくださーい



お雑煮★佐賀風（Nさん）
昆布とかつおの出汁で、ブリが入るのが特徴。花形に抜いた人参、大根、鶏肉、戻して味付けをした干し椎茸、かつお菜、そして三つ葉と柚子の皮をあしらいます



牛すじスープ、牛すじ入りおでん、参鶏湯（Kさん）
どれも圧力鍋で作ります。夫が。



もつ煮
豚もつで作ります。
子どもも大好き！

野菜ポータージュスープ（かずさん）
香味野菜(ネギや玉ねぎたくさん)と残っている根菜類を炒めて蒸し煮にしたら、水や牛乳を入れてバーミックスでガー!!と混ぜるだけ。
コンソメ入れても入れなくても美味しい。子どもも知らない間にお野菜たっぷり摂ってます。

ウィンナーと大根のスープ（Aさん）
収穫したばかりの大根とウィンナーで作ったスープ。ウィンナーから出汁も出て、簡単で美味♪
採れたての葉は柔らかく苦味もなく、葉野菜が苦手なうちの子も食べられます！味付けは、市販の鍋キューブなどをポイっと入れるだけ。



チリコンカン（Hくん）
我が家は豚バラ肉とミックスビーンズで作ります。
辛みをきつくすると、身体が温まります！

簡単！参鶏湯
炊飯器で作ります。
鶏手羽、ネギの青いとこ、生姜、ニンニク、お米一握り、鶏ガラ顆粒少々、塩コショウ、水、材料全部入れて早炊きモードで！お米が多ければおかゆ風に、水分多めだったらスープ風になります

すき焼き（ハルさん）
元旦の夕飯は親族皆で必ずすき焼き。鉄鍋で牛肉とネギを焼き、醤油と砂糖をドバっと投入し、溶き卵で頂く関西風。
鍋奉行の義父がネギの焼き加減がうまくいかないと怒るので、結婚した当初はヒヤヒヤしましたが、それももう新年の風物詩として楽しんでいる結婚10年目。

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

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♪

申込方法はpeatixから！
参加費は現地でお支払いください。

①2/3(月)楽しく羊毛フェルト
～つるし雛を作ろう！～
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！
2月はひな祭りに向けて、つるし雛の飾りを作ります
参加費：2,000円

お茶とお菓子付きです！



②3/3(月)色育で子育てを楽しく
～色でひな祭り～
参加費：2,000円(色育絵本付き　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。
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/

子育てコンビニひろば

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♪

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まおじいちゃまや、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。

参加費 無料

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：1/23(木)、2/10(月)、2/27(木)
3/10(月)、3/27(木)、4/14(月)、4/24(木)
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もしくは公式ラインから
TEL：0422-41-7021（平日10時～15時）

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）

◆ファイナンシャルプランナーの伊達寿和さんより

「お金の貯め時と使い時が分かる！ライフプランの作り方を学ぼう」のご案内！

将来のお金に対する不安の解消には資金計画が大切です。今後の人生イベントを考えて、将来の家計をシミュレーションする「家計の見える化」の方法が学べます。
日時：2/2(日)10時～11時30分
場所：元気創造プラザ4階　生涯学習センター（新川6-37-1）
参加費：200円　　主催：くらしのお金を学ぶ会
申込先：kurashi.okane.mtk@gmail.com

伊達さんの「マネー相談室」も開催中！

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：1/21(火)、2/25(火)、3/18(火)いずれも10時～12時
場所：子育てコンビニ事務所（上連雀8-4-1 ロマスク2階）
参加費：30分500円（30分を超えたら1,000円　MAX60分まで）
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

「JAXAの先生と学ぶこどものための宇宙講座」のご案内！

「太陽ってどんなほし？～たいようクエストにチャレンジ！～」
日時：3/23(日)14時～15時　　対象：年少～小1（推奨）
会場：三鷹市公会堂さんさん館(野崎1-1-1)
講師：矢治健太郎氏（JAXA）
受講料：1,650円（親子ペア）／追加の家族（3歳～保護者均一）550円　*1/23まで早割有
申込：https://peatix.com/event/4225808

◆会員の勝亦明日香さんより

「優しい繋がりを作る会ｉｎ東京・家族まるごと笑顔の暮らし」のご案内！

子育てや暮らし、お金のことなど、まるっと楽しむために役立つお話や参加者同士の交流と繋がりの会です。ナビゲーター（株)シャイネン代表・「子ども見守り隊」発起人 うめのあゆみさん
日時：1/18(土)12時30分～15時30分
場所：国立オリンピック記念青少年総合センター国際会議室(渋谷区代々木神園町3-1)
参加費：1,000円　　問合先：umenoayumi.tokyo@gmail.com
Instagramで情報発信中「うめのあゆみ」で検索♪

シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン　楽しいＮａａｎａ』

11月は、皮から作るもちもちの餃子の講座でした。子ども達も粉をこねるところから参加して、美味しい水餃子が出来ました。そして12月は、クリスマスクッキーづくり。少し大きなお子さんは、ママと一緒に型抜きやアイシングをして、かわいいクッキーがたくさんできました。クリスマス特別メニューの「豚肉のブレゼ」も大好評でした。「自分では作れない素敵なごはんを温かい状態で、みなさんとおしゃべりしながら食べられて、癒しの時間でした」などの感想をいただきました♪

1月、2月は、お休みです。

3月10日(月)10時30分～14時
＜講座＞キャロットケーキ
＜ランチ＞ミネストローネ、
ガーリックチキンライス、
豆サラダ、
ジャガイモのサブジ



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していかれます。子連れでもちょ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組までということで実施しています。4月以降の日程は、以下のようになっています。
4月19日（土）＜講座＞キッシュ（予定）、5月お休み、6月9日（月）

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
コミュニティベーカリー 風のすみか
カフェ始めました！
↑すみかふぇ Facebook
三鷹市下連雀１－１４－３
Tel／Fax　0422-49-0466　　定休日／月・火曜日

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
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
https://www.mitaka-fukushikai.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！
★自宅から利用者さん宅へ、直行直帰勤務が可能！
★未経験OK・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 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

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

あそびながら学ぶ親と子のたいけん
はてなアカデミー
【幼児向けSTEAMあそび】
うちゅう・かがく
アート・おんがく
ひみつきち
出会う・楽しむ・表現する

無宿渡世母がゆく

子育てコンビニ編



第60話
―大五郎、「普通」の日々―

わが一子大五郎（仮名）、現在17歳。高校生男子のいる保護者のみなさまにはあるあるではないかとも思うのだが、学校生活について聞いてもほぼ答えない。正確には、答えても毎度「普通」しか言わない。困った。なぜなら、このコラムに学校生活について書くことが乏しいからだ。秋の文化祭のときなども、クラスの出し物ではお化け屋敷をやっていたのだが、大五郎は「中世ヨーロッパのペスト医師のコスプレをして立っているだけの役」だった。ペスト医師とは、まだペストがどのようなメカニズムで感染を広げていくのか科学的に解明される前に登場した怪しいペストの専門医のことである。彼らは「瘴気」を吸わないようにと、カラスのクチバシのような部分に香料などを詰めた怪しい仮面をつけていた。そして、文化祭を見に行ったら大五郎はその格好でただうす暗い教室の隅にいるだけだった。帰宅後、文化祭は楽しかった？と聞いたところ、「しゃべっちゃいけなかったから最初はつまらなかったけど、お客さんの前でピースとか変なポーズとかとったら喜んでもらえたのは面白かったから、普通」だと言う。おまえの「普通」は、守備範囲が広すぎないだろうか……。

一方、趣味のことならばべらべらしゃべる。よく作曲したボカロ曲を聴かせてくれたり、書いている小説も読ませてくれて事細かに説明してくれる。先日もなんだか悲哀を感じる独特の韻律の曲に初音ミクのかなり言葉数を詰め込んだリリックが乗った曲を聴かされ、ヤツは嬉々として説明してくれた。「これはフィンランド民謡の○○○のコード進行を元に、△△を意識して××と□□を重ねた曲で（以下略）……」。こんな風に毎回どういう意図でどういう楽器の音の組み合わせで等々細かく説明してくれるのだが、こっちの方はひたすら細かすぎて私が覚えられない……。どうしよう、「普通」のエッセイが書けない。ううむ。

≪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！

11月のホームスタート・みたか

11/14　府中市民生児童委員協議会六部会合同講演会で、ホームスタートについてのお話をしてきました！近隣市でもスキームが立ち上がって欲しいと思っています！



11/17　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」にＨＳチーム・ルビーが参加しました。リサイクル品や手作りお菓子などを販売し、多くの方々がお買い上げくださいました。感謝いたします。



11/28　「ホームスタートを知ろう」地域説明会を開催しました！ビジターとして活動してみたい方、利用したい方の他、行政の子育て支援担当者の方々もご参加くださいました。実際に以前に利用をされた親子さん達、ビジターさん達にも応援に来ていただきました♪



11/30・12/1　「NPOフォーラム～つなぐつながる」に参加し、ビジター７期のチーム”ふくふく”が、小さなお子さんのいるご家庭のための防災ミニ講座を開催しました。ご来場の親子さんと避難時のおんぶの体験をしたり、ホームスタート活動について説明したり、手作りのスコーンやコンゼルクッキーの販売も！

1/16～2/27　第９回家庭訪問型子育て支援者養成講座が始まります！

ホームスタートのボランティア活動に関心がある方は、ぜひお問い合わせください。

ホームスタートのご利用について

利用の問合せ申込は公式LINEから

ホームスタートは、妊娠中の方や未就学のお子さんがい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。

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、メールまたは電話でお願いします。

市内の子育て支援団体さん紹介 vol.3

みんなのみたか さん

新会員募集中

地域の子ども相手のボランテイア活動をしている団体です。
今では子どもと親やシルバーの多世代交流を心がけています。
～主な活動内容～
◎コマ、メンコ、けん玉やお手玉等の「昔あそび」を現代の子ども達に伝承する活動をしたり
◎多摩の民話や昔ばなし等の朗読の勉強会を開催し、「朗読」を通して文化継承する活動に努めたり
◎都会では普段体験できない子ども達に「馬とふれあう」チャンスを作ったり
◎「江戸小噺」で笑いを活用して心豊かなコミュニケーションを体験してもらったり
◎毎月の練習を通して腕を上げた「皿回し」でお祭り等に参加し、伝統文化の継承に努めたり
◎公園ラジオ体操会を開催し、「ラジオ体操」で地域との交流や、子ども達に体を動かす楽しさと気持ち良さを体験してもらっています。



連絡先：倉林孝明（会長）　メール：mintaka0512@gmail.com

子どもといっしょに今日のおやつを作ろう page6

『スティックきなこトースト』
一歳くらいからのカミカミ練習におススメ！

体に優しい材料で！

【材料】食パン８枚切り程度１枚
Ⓐきなこ 小さじ1
きび糖 小さじ1
バター 大さじ1



30分程度で簡単に！

【作り方】
①Ⓐを全部混ぜ、食パンに塗る。
②トースターやグリルで3～4分焼く。
※焼き時間はお好みで。長めに焼くと、ラスクのような歯ごたえになります。
※コロコロにカットしてもOK！

©10KUNKARIKARI

レシピ監修　土川智子（栄養士）

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♪

家計管理　袋わけのメリット

家計管理で良く知られている方法に「袋分け」があります。支出を決まった金額でやり繰りするために、一度は試した方も多いのではないでしょうか。

■袋分けの家計管理とは

袋分けの家計管理では、毎月の予算を支出の項目別に決めておき、その予算に合わせて現金で管理します。
（1）給料日に袋分けで管理する金額の現金を口座から引き出す　（2）支出の項目別に現金を袋分けする
（3）それぞれの支出を現金で支払う　（4）給料日前日に残高を確認して振り返りをし、必要に応じて予算を見直す

項目の分け方として次のような方法があります。

- ◉ 用途別：食費、被服費、美容費、交通費、娯楽費、雑貨費などで分ける
- ◉ 支出先別：スーパー、ドラッグストア、外食先、雑貨店、病院などで分ける

固定費である家賃や住宅ローンの返済、水道光熱費、通信費、保険料などは、銀行口座からの引き落としなどにし、袋分け管理の対象としない方が良いでしょう。
袋分けで管理をする一番の目的は「使いすぎの防止」です。また、予算内で支出を抑えれば基本的にOKなので、支出額を確認するためにレシートをためて集計する手間もかかりません。

■袋分けをキャッシュレスにあわせてアレンジ

電子マネーやQRコード決済などのキャッシュレスも普及していますので、袋分けの代わりに予算の金額を一括でチャージする方法もあります。アプリで残高を確認することで、現金とほぼ同じ効果が得られます。
最近は食料や日用品などの物価が上がっていて、支出の管理がより大切になっています。使いすぎを防ぐ方法の1つとして、参考にしてください。

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 76 回（2024 年 3 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 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













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／あんしん葬儀アクシア／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／ままとんきっず／B.B 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 ／Pilna 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／量り売りとまちの台所 野の／いちごランド以志井農園／ siro　他

フォスクッキー 好評発売中！

子育てコンビニ事務所 1 階の古本カフェ・フォスフォレッセンスさんが、お店のオリジナルクッキーを 9 月より販売開始しています。
フォスさんは、子育てコンビニ事務所の大家さん！店主さんがデザインして、子育てコンビニのシェアキッチン Naana で製造したコラボクッキーです。
北海道産小麦粉、よつ葉バター、加藤さんちの地卵、キビ砂糖のみを使用した安心の無添加♪
かわいくて美味しい♥　是非ご賞味ください。
三鷹の新しい名物になるかな！？

シェアキッチン Naana では、バナナケーキやフルーツケーキ、コンゼルクッキーなどマルシェやバザーで好評のお菓子も受注生産しています。
ご注文や問合せは info2@kosodate.or.jp まで。



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／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】　2025 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/