“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.73

地域で子育てを楽しもう！

facebook 公式サイト kosokon

子育て中のみなさん！

一人で頑張っていませんか？

そんな時は ホームスタート!!

先輩ママ（ボランティアホームビジター）がおうちに行きます！

友人のようにたくさんおはなしを聴いたり、子どもさんと一緒に遊んだり、
一緒に育児や家事をしたり、健診・予防接種の同行、気晴らしのお出かけしたり、
気がかりな事や困っている事、おはなしをたくさん聴きますよ。
あなたと一緒に過ごし、あなたのやりたいことを応援します！

※　お子さんのお預かり・家事代行・
在宅ワーク時の見守り　などはできません

安心のポイント

- ✓ 三鷹市社会福祉協議会の委託事業
- ✓ 三鷹市の協力事業
- ✓ 守秘義務があります
- ✓ 世界22か国、日本120か所で取組
- ✓ 利用は無料

利用できるのは？

妊娠中～未就学のお子さんが1人でもいる三鷹市内のご家庭

どんなひとがくるの？

ホームビジター（HV）
所定の研修を受けた地域のボランティア先輩ママ。おばちゃんが多い♪

horo画

オーガナイザー（OG）
利用者さんとホームビジターの調整をし、訪問のサポートをします。

ご利用の流れ

LINE　Mail

① 問合せ・申込…… 公式ライン・電話・メール
② 仮申込…… フォームの入力
③ 初回訪問…… オーガナイザーが訪問し、おはなしをゆっくり伺います。
ビジターと一緒に活動する内容を決めます。（正式申込）
④ 紹介訪問…… あなたのビジターさんを紹介、活動内容やルールの確認
⑤ ビジター訪問…… 4回おうちに伺います。（お出かけでも！）
⑥ 最終オーガナイザー訪問… 活動全体のふり返り。必要に応じて延長有

詳しくはこちらのHPへ↓

ホームスタート・みたか　ホームスタート・ジャパン

3pの“ホームスタートだより”もお読みください

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♪

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。

①4/17(木)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（ご夫婦歓迎♪）

②5/15(木)乳幼児食を楽しく大切にするお話し会
～食事が楽しい時間になるために～
参加費：1,700円(お役立ち資料付き ご夫婦参加時2,000円)

③6/19(木)色育で子育てを楽しく！ ～色を使ってコミュニケーション～
参加費：2,000円(色育絵本付き ご夫婦歓迎)

④7/17(木)私の妊娠・出産を語り合う会 ～話してみませんか～
三鷹の母達の声を集めたドキュメンタリー映画『bloom～生まれたのは私』(短縮版) 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。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：4/14(月)、4/24(木)、5/12(月)
5/22(木)、6/9(月)、6/26(木)、7/14(月)、7/24(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
℡：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。

シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン　楽しいNaana』

1月2月はお休みをし、3月は久しぶりの開催となりました。
講座はキャロットケーキ。すりおろした人参がたっぷり入って、シナモンなどのスパイスも効いた、子どもも大人も大満足のヘルシーなケーキです。クリームチーズとバターのクリームを塗ると、カロリーはアップしますが、美味しさもアップ！！この日のランチは、ちょっとおしゃれなイタリアンのメニューで、ママたちも子どもたちも、カラフルでお野菜たっぷりのミネストローネにニッコリ＾＾、ニンニクの香りのチキンライスで、おなか一杯になったようです。お豆のサラダも好評でした♪

今後の予定は以下の通り。

- **4月19日（土）**
  ＜講座＞野菜のキッシュ
  ＜ランチ＞野菜のキッシュ、根菜のポタージュ、デザート
- **5月　お休み**
- **6月9日（月）**
  ＜講座＞米粉のオートミールクッキー
  ＜ランチ＞豆腐入り煮込みハンバーグ、副菜2，3品、具沢山の汁もの

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。

公式ラインあります！お友だち登録お願いします

どの回も、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）

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♪

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「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：4/22(火)、5/20(火)、6/24(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　https://mitaka-fp-jp/

◆はてなアカデミー主宰の戸田美保さんより
4月開講！親子STEAMあそびのご案内！

アートや科学などいろいろな体験で子供の好奇心を育みます。
対象：年中・年長児の親子
日時：（前期）4/20（日）、5/18（日）、6/22（日）
いずれも14時～15時
会場：三鷹市公会堂さんさん館ほか
体験・料金等詳細はQRコードから

◆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！

①4/28(月)「ミモザのブローチ」
②5/19(月)「小鳥」
③6/16(月)「羊毛刺繍」

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　0422-76-5940
（中原3-1-65 ツルハドラッグ前）

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

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

第61話
― 大五郎、オタク道をゆく ―

わが一子大五郎（仮名）、現在16歳。春休みに入り、趣味に没頭している。すっかり文化部系男子に育ってしまった……。1人でふらふら「散歩」に出ているので、今日は何をしてきたのかと聞いたら、「秋葉原に行って戦車（旧ソ連のナンタラというらしいが覚えられなかった…・）のプラモを買って富士そばでカツ丼を食べてきた」「アニメジャパンに出展している友達がいたので見に行った」等、オタ活話しか聞かない。

思うに、これまでいろいろとスポーツを習わせたりもした。幼稚園児のころはサッカースクールに通わせてみたし、空手（仲の良い友達につられてだが）は小学校高学年まで、水泳は中学2年生まで習っていた。中学生でバッティングセンター通いが趣味になり、毎日毎日お小遣いを使い果たしていたのと、野球を習ってみたいと言い出したのでバッティングセンターでやっているスクールにも通わせてみた。

でも結局、高校で所属しているのは、文芸部と美術部と将棋部である。文芸部ではこの春お題「ラブコメ」で小説を書いたり、美術部の仲の良い先輩に自分が作曲したボカロ曲にイラストを描いてもらってネットにアップしたりしているようである。将棋部は友達に頼まれての「名義貸し」だという。なんでも将棋部で麻雀が流行り、それが先生に見つかって注意されたら、本格的に将棋好きな友達1人を残して全員が「麻雀ができないなら将棋部をやめてやる！」といなくなり、頼まれて籍を置いたら自動的に副主将になったと言っていた。校則のゆるい高校なのだが、麻雀だけは禁止。先生からは「おまえらは麻雀をやると必ず賭けるようになるから」という雑な理由を申し渡されたが、歴代の先輩達のせいだと大五郎はぼやいていた。人間、高校生くらいになると、指向性はもはやゆるぎないのだろうか。このままオタク道を突き進む確率は、どれくらいなのだろうか……。

≪ 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

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！

1月16日からスタートした第9回家庭訪問型子育て支援者（ビジター）養成講座、7名の新ビジターが誕生しました☆彡

昨年度からカリキュラム改定で約40時間もあった養成講座の時間数が少し減りました。内容はこれまでと同様盛りだくさんですので、時間的な余裕がちょっと足りなかったかなという印象でした。毎週顔を合わせる受講生は、学びの時間を共有して仲良くなり、修了式後の交流会では楽しいおしゃべりが続きました。9期生のグラウンドルール（講座の初日に参加者で決めるルール）のタイトルは、「ＮＡＫＡＭＡ」。色々な縁でつながり、新しい素敵な仲間が7名も増えました。お陰様で、ホームスタートの利用希望者は後を絶ちません、新しいビジターさんの今後の活躍が期待されます。

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。

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、メールまたは電話でお願いします。

市内の子育て支援団体さん紹介 vol.4

一般社団法人 発達障がいファミリーサポート Marble さん

発達障害児の母親たちで立ち上げた法人マーブルは、今年12周年を迎えます。発達に課題のある子どもの子育てで、先行きが見えず、辛いとき…そんな時は、少し先を行く私たちをぜひ頼ってくださいね。
マーブルでは、以下の事業をおこなっています。
【1】講演事業：発達障害のことを、多くの皆さんに伝えています。
【2】相談事業：三鷹市委託で相談事業をおこなっています。研修・認定を受けた発達障害児の親が、相談にのります。（ペアレントメンター）
【3】居場所事業：講演会やリラックスのためのイベントなどを開催。
【4】ハンドメイド Marble：発達障害児の絵などを活かした小物・雑貨・文房具などを製作し、委託販売・通信販売しています。
活動について詳しくはＨＰをご参照ください。
http://marble-family.org

問い合わせ先：TEL070-6573-9230　marble.family7@gmail.com
◎相談やイベントへのご参加、講演のご依頼、お待ちしております。

本と一息。　2冊目

『走れメロス』

文：太宰治
絵：竹内通雅
編：齋藤孝
ほるぷ出版刊
声にだすことばえほんシリーズ

「メロスは激怒した。必ず、かの邪智暴虐の王を除かなければならぬと決意した。」冒頭のセリフから一気に引き込まれる不朽の名作です。思わず駆け出したくなる春爛漫の陽気にあわせて、こちらの本を親子で読書はいかがでしょうか？竹内通雅氏のエネルギッシュな絵にもきっと元気を貰えます。　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♪

地震保険でもしもの時に備える

住宅を購入する際に火災保険に加入しますが、地震保険には加入しているでしょうか。地盤が丈夫だから、保険料が高いから、などの理由で地震保険の加入を見送る人もいるようですが、今回は、地震保険の概要と重要性について紹介します。

■地震による火災は、火災保険では補償されない

火災保険に加入すると、火災や落雷、風災よって建物や家財が損害を受けたときに保険金を受け取ることができ、地震保険では、地震や噴火、それによる津波の損害を受けたときに保険金を受け取ることができます。
よって、地震発生による火災の場合、火災保険では補償を受けられませんが、地震保険では補償を受けることができます。

■地震保険の制度

地震保険は単独で加入することはできず、火災保険とセットで加入する必要があります。また、地震保険には加入できる金額に制限があります。 ●火災保険の保険金額の30％～50％の範囲 ●建物は5000万円、家財は1000万円が上限
例えば、建物3000万円、家財1000万円の火災保険に加入した場合、地震保険としては建物1500万円、家財500万円が目安（50％の場合）です。

■地震保険の保険金はいくらになるか

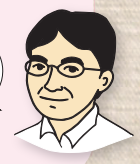
地震保険では、保険の対象となっている建物や家財の被害の割合によって、支払われる保険金が 4 段階で決められています。
◉全損：保険金額の100％ ◉大半損：保険金額の60％ ◉小半損：保険金額の30％ ◉一部損：保険金額の5％
大きな災害になると、保険金は支払われないのではと心配になるかもしれません。
地震保険は国と民間保険会社が共同で運営しており、1 回の地震等による保険金の支払限度額は 12 兆円となっています。
2011 年に発生した東日本大震災で支払われた地震保険金は、1 年後の 2012 年 4 月 2 日時点で 77 万件、1 兆 2241 億円でした。12 兆円という金額は十分余裕をもった設定といえます。

近年、地震や台風などの自然災害が増えており、その被害も大きくなっています。
皆さまも現在の加入状況を確認して、地震保険に加入していない場合は見直してはいかがでしょうか。

参考：財務省　地震保険制度の概要 https://www.mof.go.jp/policy/financial_system/earthquake_insurance/jisin.htm
地震保険特設サイト（日本損害保険協会） https://www.jishin-hoken.jp/
子育てコンビニ HP 〝教えて伊達さん～お金にまつわるおはなし～〟第 64 回（2022 年 9 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

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 平嶺ビル301号室
tel 0800-888-4270
web https://mitaka-baby-seitai.com

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

元気ひろば おれんじ
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

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)

子どもたちが安全に過ごすために保護者様の安心のため
みらい育成ソリューション
Future development solution
◎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

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　スポーツジムが運営
NAS KIDS UNIVERSITY MITAKA
三鷹市下連雀8-4-11 TEL.0422-24-6354

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 / Pilina 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 新デザイン発売！

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」さんでは、シェアキッチン Naana が製造したお店のオリジナルクッキーを昨年9月から販売しています。この度新デザインが登場！
店主さんが描き下ろしたイラストによるハートがアレンジされた本の形です。
手書きの文字もくっきりと出ていていい感じです♪
クッキーの材料は、北海道産小麦粉、よつ葉バター、加藤さんちの地卵、キビ砂糖のみの安心の無添加。
お店型と同様に可愛くておいしい♪と評判です。
是非ご賞味ください。三鷹の新しいお土産になるかも!?

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。
info2@kosodate.or.jp までお問い合わせください。

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 / 横掘陽子
【編集協力】 芳賀正晴
【発行日】 2025 年 4 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/