

“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.74

地域で子育てを楽しもう！



公式サイト

facebook



kosokon

～子どもとの夏休みを乗り切るために～

涼を求めて！



野川 水車“しんぐるま”前



野川公園わき水ひろば



井の頭自然文化園（動物園）
水遊び場じゃぶじゃぶ池

納豆トーストは
下にマヨネーズを
かけるとGood!



夏のお昼ごはんも
手間をかけずに簡単に！

お豆腐を崩すだけの豆腐飯？焼きおにぎり？
流水麺に夏野菜たっぷりトッピング？納豆トースト？
あえてお弁当に詰めて、おうちの中にシートを敷いたら、
ちょっとしたお出かけ気分♪

流水麺に夏野菜！



パパ特製！
おかかを混ぜ込んだ
醤油味の焼きおにぎり！



三鷹市の熱中症対策

- ・「クーリングシェルター」市内公共施設37か所が涼みどころに！
- ・「ミストボール」
三鷹台児童遊園（海賊公園）、井口太陽の広場児童遊園（忍者公園）
緑の小ひろば（三鷹駅南口）、三鷹中央防災公園



うちの中だけでは収まらない子どもたちと外出しても、熱中症対策の上、涼しいところで休憩しながら遊びましょう！

子育てコンビニの 講座やイベント のご案内

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♪

①7/17(木)私の妊娠・出産を語り合う会 ～みんなで話してみませんか～

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)

②8/21(木)カラーセラピーで楽しく!～色彩心理で性格分析～

参加費: 1,500円(ご夫婦歓迎)

③9/18(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)

④10/16(木)楽しく羊毛フェルト～ハロウィン飾りを作ろう!～

参加費: 2,000円(初めての方には専用針をプレゼント)

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
付きます!



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
来て下さい! 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: 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: 7/14(月)、7/24(木)、8/28(木)
9/8(月)、9/25(木)、10/23(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)

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)

◆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: 7/22(火)、9/16(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 「はてなアカデミー夏スペシャル」のご案内!

①8/24(日)「こどものための宇宙教室」

②9/21(日)「プラバン立体昆虫標本づくり」

対象: 年中～小1の親子(推奨)※年少～小3まで参加可

時間: 14時～15時

会場: 三鷹市公会堂さんさん館

プログラム・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!

①8/18(月)「夏休みこども講座」

②9/22(月)「フェルト陶芸」

③10/20(月)「ハロウィン」

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)



シェアキッチン Naana 『ママのリフレッシュプラン 楽しいNaana』

6月は、米粉を使ったオートミールクッキー作り講座と豆腐ハンバーグのランチ。
赤ちゃんばかり3人が揃いましたが、子ども見守りスタッフ達に抱っこされていた
ので、ママ達はゆっくりとクッキーづくりを楽しみました。ボリュームたっぷり
栄養満点のランチは体にもやさしく、「うちでもバランスのよいご飯を作れる
ようになりたいな」などの感想も。お子様連れで参加の方がほとんどなので、
キャンセルが出ることもしばしばです。キャンセル待ちも受け付けています。
7月、8月は休みです。9月以降のお申込をお待ちしています。

・9月18日(木)

<講座> シフォンケーキ作り

<ランチ> 麻婆豆腐、中華風サラダ、スープ、杏仁豆腐
(お子様は豆腐ハンバーグ)

・10月20日(月)

<講座> ニョッキ作り

<ランチ> ニョッキ、サラダ他

・11月 =休み=

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つ
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せます。
子連れでもちょっとのんびり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。

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)

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

(空き情報をご確認ください)

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

「多世代 ふあみりあ」で検索

三鷹市中原4-34-22 ☎0422-44-5551



訪問介護スタッフ募集中!

★あなたの空いている時間の勤務でOK!

★未経験・無資格OK / 資格取得支援・研修充実!

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

三鷹市商店会連合会

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・かぐく
アート・おんがく
ひみつきち



出会う・楽しむ・表現する

わが子大五郎(仮名、現在17歳。思うに、親の仕事のため地方学会や講演のため小さいころから全国を連れ歩いて来たせいか、旅が大好きになった。10歳のころ行ったことがある中で「好きな県」の順位表を作ったものが出て来て、それをみたら1位…静岡(お寿司、富士山、虹の郷)、三重(的矢牡蠣、伊勢神宮、鳥羽水族館)、神奈川(鰻の開き、箱根、鎌倉、北条早雲像)。2位愛知(風来坊の手羽先、または食堂のエビフライ、犬山城、リトルワールド、刈谷パークキング、ラグーナテンボス)、広島(お好み焼き、牡蠣、宮島水族館、大和ミュージアム)、北海道(ジンギスカン、雪、千歳空港)と、「好きな理由」はほぼ好きな食べ物、のようだった。現在、福井県と沖縄県を除く45都道府県に行ったことがある。

それは良いのだが、中学に上がる前からいからさかんに海外に行きたいと言うようになった。じゃあ、行ってみようかと言っていたが例のコロナ禍のせいで難しくなった。在籍する中学校にはオーストラリアでの夏季短期語学研修プログラムがあり、3年間エントリしたが3回ともコロナ禍で中止。高校生になり、今度こそと学内のロンドンの短期語学研修に応募した。昨年の海外研修は30人の枠に80人応募があったと聞き、正直まあ難しいだろうなとは思ったのだが、なんと虚仮の一心で選抜試験(筆記と英語面接)に合格してしまった。イギリスのロックが好きで、文学が好きで、歴史が好きで、大英博物館ガイドツアーにはぜひ参加した

◇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『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・筑摩書房)
- ・評論『背表紙の社会学』(青土社)
- ・評論『多様な社会はなぜ難しいか日本の「ダイバーシティ進化論」』(日本経済新聞社)

『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



い…等しい切り説明したので効いたらしい。認められてよかったね、と言っていたのだが最近何やら中東情勢が不安定である。ロシア情勢の影響で、飛行機は中東経由なのだが、また中止の可能性も出て来た。紛争に巻き込まれるよりは、ずっとましだが、つくづく世界は1つ。国際情勢が極東の高校生にまで及ぼす影響は大きい……。

《 続 く 》

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！

新年度を迎え、ついに利用者は300人を突破しました。

最近の利用希望の傾向としては、初めての出産で産後ケア期間の方が増えています。出産前に想像していたのとはだいぶ違う、とおっしゃるのと、産後2～3カ月でお家で赤ちゃんとお母さんの状態になり、不安が大きくなるし誰かと話がしたいと。

ホームスタート・みたかでは毎年、ビジターさんのためのフォローアップ研修をしています。昨年度は3月8日に開催し、今話題の『ママがいい！～母子分離に拍車をかける保育政策のゆくえ』(グッドブックス刊)の著者である、松居和さんをお迎えしました。子育てや保育を含む子育て支援について考える貴重な時間となりました。

子どもや子育てについての考え方は十人十色。色々な方の考えを学ぶことで、ご自身の考えをキチンと持てるようになるというなあと思います。

子どもを育てることで、大人が育てられているとつくづく感じる日々です。

ホームスタートを始めたのは約10年前。その頃訪問したお宅のお子さんたちは、もう小学生です。当時不安でいっぱいだったママ達も立派なママになっていることでしょう。もちろんパパたちも！

ホームスタートの日頃の活動でも、多くの学びや気づきを皆さんにいただいています。

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】上達連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.5

NPO法人子ども生活・ゆめこうばさん

子育て中の親子が気軽に立ち寄れるフリースペース「つぎあてポッケ」を運営しています。国立天文台近くの住宅街の民家の一部を、のんびりと過ごすことができる「ひろば」として開放。子どもはオモチャで遊び、お母さんはゆったりとした時間を持つことができます。お母さんの用事やリフレッシュの時に利用できる一時預かりも実施しています。

つぎあてぽけ：10時～16時
一時預かり：9時～16時 (事前登録必要)
※いずれも平日のみ
◎大沢 1-16-26 ☎0422-34-0040
<https://yumekouba.wixsite.com/home>



子どもといっしょに今日のおやつを作ろう page8

『豆乳あずき寒天』

- 【材料】(小さいプリンカップ4個分)
- ・市販のつぶあんやこしあん 170g
 - ・豆乳 150cc
 - ・粉寒天 2g
 - ・水 150cc

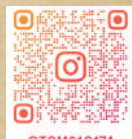
ひんやり！
見た目にも涼しい！



【作り方】

- ①鍋に 粉寒天と水を含わせて中火にかけ、煮立ったら時々混ぜながら弱火で2分煮る。
 - ②つぶあんやこしあんを150g、豆乳も順に加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。(あんこは少し飾り用に取り分けておく)
 - ③火からおろして鍋底に氷水をあて、時々混ぜながらとろみがつくまで冷まし、容器に流し入れて、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
 - ④器に盛り、残りのあんを盛り付ける。
- ※あんこは甘さ控えめのもの、お好みのものを使用してください。

レシピ監修 土川智子(栄養士)



詳しい作り方はこちら

家庭のお金を管理しているのは誰？ タイプ別家計管理のポイント

家庭のお金、どんなふうに管理していますか？「うちは全部夫にお任せ」「妻が全部管理している」「夫婦一緒に管理している」などなど。家計管理のスタイルは家庭によってさまざまですが、今回は、家計管理のタイプ別にポイントをお伝えします！

①主な収入を稼ぐ人が管理する場合

- ・お金の流れが一元管理できるため、全体の把握がしやすい。
 - ・家庭全体の収入と支出を把握する人が、計画的に貯蓄や投資を進めることで、資産形成がスムーズに進みやすい。
- ほかの家族も収支を把握していないと、無駄遣いが増えたり、貯蓄状況が分からなくなったりすることがあるので注意しましょう！

②家事・育児を中心に担う人が管理する場合

- ・生活費のやりくりをしている分、お金の使い道を最適化しやすい。
 - ・細かい支出の調整がしやすいため、節約しながら貯蓄しやすい。
- 投資などを活用した資産形成がおろそかになる可能性もありますので、節約だけでなく貯蓄もしっかりと進めましょう！

③夫婦で共同管理する場合

- ・どちらか一方に負担がかからず、家計の透明性が高まる。
 - ・夫婦で話し合いながら貯蓄や投資の計画を立てられるので、将来の資産形成にも役立つ。
- キーワードは「透明性」です！共通で利用できるアプリを利用するのも効果的です。

④ゆる〜く管理する場合

- ・あまり細かく管理しないためストレスが少ない。
 - ・収入が安定していれば問題なく回りやすい。
- 将来に向けた資産形成などを意識していないと、必要な資金が準備できなくなるため注意が必要です。

どのタイプにも共通して大事なことは家計の「見える化」と「共有」です。ざっくりでもよいので、定期的にか家計を振り返る時間を作ってみましょう。家計簿アプリを使うのもおすすめです。家計管理の方法に正解はありません。自分たちに合った家計管理を見つけて、安心できる暮らしを目指してください。

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 81 回（2025 年 2 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)



家庭のお金については
夫婦でよく話し合しましょう！



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

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 平瀬ビル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 医療法人社団千葉会



〒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

みらい育成ソリューション
Future development solution

TLS Group
TEL:0422-71-3910
三鷹市新川 2-9-3

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

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 / おやこの喫茶室つきあてばっけ / 保育園・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 / いるどり整骨院 / 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 ガド 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 / はちのこいこい / 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 / 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 / 量り売りたまちの台所 野の / いちごランド以志井農園 / siro / ふなこし歯科医院 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 / 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 / 渡邊彩子
井戸原美帆 / 皆倉なつみ / 横堀陽子

芳賀正晴

2025 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・FAX 0422-41-7021 / メール info2@kosodate.or.jp

公式サイト <https://kosodate.or.jp/>



NASKIDS UNIVERSITY MITAKA 様より お知らせ

BABY & MOMMY
ENGLISH CLASS

参加費
無料！

ママと一緒に遊ぼう！
英語に触れよう！

絵本や手遊びなど自宅で楽しめるアイデアも！

歌やダンス、遊びを通して、
親子で一緒に英語を楽しみませんか？

【予約制・毎回6組限定】

日時：毎月第1,2,3火曜日
10時～10時40分

場所：NASKIDS UNIVERSITY MITAKA

対象：6ヶ月～2歳以下

(1ヶ月に2回まで受講可能)

申込・問合せ：NASKIDS UNIVERSITY MITAKA
TEL 0422-24-6354

