

子育て コンビニ通信

Vol.75

地域で子育てを楽しもう！



公式サイト



facebook



kosokon

やってる？！エコ活！

子どもと一緒に！

～生活の中でできることから無理なく！～



食べ物（残飯）を残さない

エコバッグやマイボトルを持ち歩く

冷蔵庫を開けっ放しにしない

地産地消

照明をこまめに消す

まだ使えるものは
リユースできる方法を考える

ごみの分別



空のペットボトルは
スーパー等の回収機や回収ボックスへ
(ポイントが貯まることも！)



手洗い・歯磨き、
シャワー時には
水を流しっぱなしにしない
こまめに止める



トイレを流す際には
「大」「小」を使い分ける

トイレの温便座のフタは
使い終わったら
毎回閉める



市の取組みも活用しよう！

園芸用土のリサイクル

(回収→再生→無償配布)

回収場所：

三鷹リサイクル市民工房・新川暫定広場
(新川 1-6-1)

回収には諸条件がありますので詳細要確認

再生園芸用土は 11/6 ふじまつりで配布予定



リサイクル市民工房

(深大寺 2-16-13)

粗大ごみをきれいに再生した家具や
おもちゃを格安で販売
図書館のリサイクル本を無償提供



自分や家族にとって無理なく続けられることが大切ですよね♪



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♪

■羊毛フェルトで楽しいイベント用の飾りを作ろう！

- ①10/16(木) ハロウィン飾り
- ②11/20(木) クリスマス飾り
- ③12/18(木) お正月飾り

ふわふわの羊毛を専用の針でサクサク刺して形にしていきます。手芸が苦手でも平気！

各回参加費：2,000円/人

(初めての方には専用針をプレゼント)

■1/15(木) カラーセラピーで子育てを楽しく！～色彩心理で性格分析～

参加費：1,500円/人 (ご夫婦歓迎) 参加費は現地でお支払いください

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/>



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んやおじいちゃん、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：10/23(木)、11/10(月)、11/27(木)

12/8(月)、12/25(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

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：10/21(火)、11/11(火)、12/16(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/>



◆STEAM教育デザイナーの戸田美保さんより

「はてなアカデミー」のご案内！

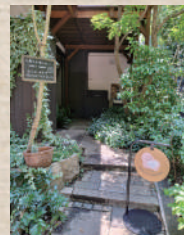
アート・音・科学など全5回講座
年少児から体験受付中！
日曜日 (月1回) いずれも14時～15時
対象：年中～小1の親子
詳細・申込みはQRコードから



◆柿沼玲子さんより

「SARA'S GARDEN おやこひろば もりのおうち」のご案内

井の頭池のほとりの素敵なおうちで
赤ちゃんとママのためのひろばがスタートしました
不定期開催なのでHPをご覧ください



『ママのリフレッシュプラン 楽しいNaana』

9月のNaanaは、ママたちに人気のシフォンケーキの講座と麻婆豆腐ランチでした。参加は、4か月2人、6か月、1歳、5歳のお子さん達とママ達。最近では、0歳児とママの参加が増えています。ホームスタートを利用した方が来てくださることもあれば、「子育てコンビニ通信」を見て、という方もいらして、きっかけは様々です。赤ちゃんのいる暮らしの中で、ママがゆっくりご飯を食べる時間はなかなかありませんから、せめてNaanaに来た時には、ランチを楽しんでほしいと思います。お陰様で満席が続いていて、キャンセル待ちを受けている状況です。どうぞ早めにお申込みください。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。

・10月21日(火) 参加費：2,900円/人 (子どもメニュー500円/人)

<講座> ニョッキづくり

<ランチ> キノコクリームのにょッキ、秋野菜のマリネ、スープ、デザート

・11月 =休み=

・12月4日(木) 参加費：3,500円/人 (子どもメニュー500円/人)

<講座> クリスマススクッキーづくり

<ランチ> 豚肉の赤ワイン煮込み、キノコマリネ、サラダ、スープ、デザート、コーヒー



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オススメです。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。

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！
お友達登録
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
コミュニティバーカリー
風のすみか
三鷹市下連雀1-14-3 カフェもやっています！
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
MITAKASHI SHOUTENKAIRINGO-KAI
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



わが一子大五郎(仮名、現在17歳)。この子育てエッセイは、もともと0歳のときに『読売ウィークリー』で連載を開始し、同誌休刊に伴い「子育てコンビニ通信」に続きを書かせていただいた。と、気楽に始めたものだった。本誌連載開始時、大五郎は1歳。三鷹駅前、のびのびひろばに預けた時の話などを書いていた。本当に、いろんなことがあった。本連載中に幼稚園に通い、小学校に通い、中学校に通い、今では高校に通っている。この夏は、ロンドンへ短期留学に行ってきた。ホームステイして、毎朝早くからスタディセンターに通って語学研修、その後は大英博物館やグリニッジ天文台、それに邦人企業のロンドン支社に見学に行ったりと、かなり過密スケジュールだったそうだが、本人「とても楽しかった」とのこと。一番面白かったのが国立海洋博物館で、船舶オタクのため大はしゃぎして、一緒に見学していた生徒のみなさんにドン引きされていたらしい。ちなみに展示物について細かく説明してくれたのだが、細かすぎて私はまったく覚えられなかった……。

ホストファミリーは保育士を引退した年配の女性で、毎朝たっぶりの本格的イングリッシュブレックファーストと紅茶をふるまってくれた。さうそう、帰国後は「カツ丼!お寿司!豚骨ラーメン!」と、好きなものを要求し続けていた。憧れのロンドンでは、「建築物は本当に素晴らしい!」と、道路はガタガタ、トラファルガー広場のトイレは半分くらい壊れていて、ネルソン提督が泣くよ……とのこと。

アジア人差別のような目にはまったく遭わず、道を聞いても親切に教えていただいたりと、全般的に「余裕を感じた」とのこと。改めて日本で今外国人政策が争点になっていることなどについて考えさせられたそうである。「神がいる」として、人種や宗教をたくさん作る

◇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(ぜつきょう)』(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』(日本経済新聞出版社・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



のは、そりやあがチャポンの景品の種類を増やしてみたいな物だから分かるのだけれど、それをお互いに許容できない精神を作ったのは悪魔の所業ではないか……と。それはとても難しくとても重要な問いなので、ずっと問い続けてほしいと思う。

改めて、この子はもうすぐ法的にも大人になる。親からすればまだまだ心配だらけだが、本連載の「大五郎編」は今回でひとまず終了とさせていただきます。今更には、本当にありがたうございました。次回からは、私の身辺雑記エッセイとして新たに開始させていただきます。どうぞよろしくお願いたします。

≫ 完 ≪

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!

7月、アドバイザリー会議が無事終了

アドバイザリー会議は、市内で子育てなどに関わる委員の方々へ昨年度の報告をして色々ご意見をいただく会議です。活動を振り返り、今後の課題を考える貴重な時間となっています。今年度も早や折り返しで下半期がスタートしていますが、昨年度に比べ更に利用が増えていて、特に0歳を育てているご家庭からの利用希望が多いです。また、数年前に利用したという方から、再度の申込みも多くなっています。

ホームスタートの地域説明会「ホームスタートを知ろう!」を開催!

・11月28日(金)13時30分~15時 @みたかボランティアセンター
“ホームスタート”って聞いたことがあるけど、どんな活動かしらと関心がある方は、ぜひご参加ください。実際に家庭に訪問したボランティア(ビジター)さんや利用者さんの体験も聞けますよ。申込制です。

・訪問ボランティアの養成講座(第10回家庭訪問型子育て支援者養成講座)は、来年1月16日(金)からスタートします。講座を受講希望の方は、説明会にご参加ください。講座は全6回の充実した内容です。

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。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。



利用の問合せ
申込は公式LINEから



市内の子育て支援団体さん紹介 vol.6

三鷹市助産師会さん

こんにちは三鷹市助産師会です!妊娠・出産・育児に関する専門知識や実際のケアなどを広く提供する場として、2000年4月より「助産師と一緒に赤ちゃんとお遊ぼう」を開催しています。その他マタニティヨガ、妊婦さんと助産師の交流会、産後ヨガ、地域と連携し育児相談、ベビーマッサージ、ウェルカムパワール講座、性教育、母乳相談など幅広く活動しています。何かお困り事がありましたらHPよりお問い合わせください。



本と一息。 3冊目



『よるくま』

作: 酒井駒子
偕成社刊

くまの子ども「よるくま」に誘われて、小さな男の子が夜のまへ冒険に出かけるお話です。姿の見えないよるくまのお母さんはいったいどこへ? 男の子とよるくまが暗闇の世界で一生懸命に探し回る姿に心を揺さぶられます。幼い頃、夜にお母さんの姿が見えないと不安になったことや、お母さんに寝かしつけてもらったときの温もりが思い出されて、子どもと過ごすおやすみまでの時間が一層愛おしくなる、そんな本です。ぜひお子さんと一緒に眠る前に読んでみてください。 by haru (書影掲載許諾済)

メルヘン・ミュージック・シアター

クリスマスファンタジー 2025
“サンタからのメッセージ”

2025年12月25日(木)

三鷹市芸術文化センター星のホール

+ 小学生以下無料/

11/1 予約開始



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♪

家計を把握しやすくするための「ひと工夫」

家計管理でよくある悩みとして「月によって支出の上下が激しくて平均額が分からない」という人も多いのではないのでしょうか。
今回は家計を把握しやすくするためのひと工夫を紹介します。

支出の種類によって使うサイクルが違う

家計簿で支出をどのように分類していますか？

一般的なのは、食料や日用品、通信費、交通費など使った目的別に分類するパターンです。何にどれぐらいのお金を使っているのかを確認するのに便利な方法です。

しかし、中にはお盆やお正月の帰省やレジャーなど、時々発生する支出があります。あるいは家具や家電の買い換えなど、数年に1回発生する支出などもあります。

支出のサイクルが違うものを一緒に合計してしまうと、先に挙げた「月によって支出の上下が激しくなる」ように見えてしまうのです。

支出を頻度別に分類する工夫

支出を頻度別に分けると次の3つになります。

毎月の支出	日常のお買い物、光熱費や通信費、家賃など毎月決まった支出。 毎月ほぼ同じような金額になる。
特別な支出	帰省や旅行、レジャー、誕生日祝いなど特定の月に発生することが多い支出。その他、年払いの保険料、税金など。年間で同じぐらいの金額になることが多い。
大型支出	家具や家電、車の買い換えや修繕費など、金額が大きい支出。 急な故障などで突発的に発生することもある。

家計で月の変動が大きくなる主な原因は「特別な支出」です。家計簿をつけている人は、今回紹介した頻度別の分類をして、それぞれの支出額を確認してください。「毎月の支出」が大きく変わっていないこともチェックしましょう。
最近は何物上昇で増えているケースも多いものの、年々増えているようであれば、節約などの対策を考えるとよいでしょう。
年間の支出を把握するには「特別な支出」の合計を知っておくことも大切です。
また、どのように備えるか（毎月積み立てる、ボーナスを充てるなど）についても考えておきましょう。
ぜひ参考にしてください。それではまた。

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79回（2024年8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)



月々の出費だけでなく、
数年単位での出費を
考慮することも大事！



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

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)

◎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 づあてぽけ / 保育園・キッズ三鷹駅前園 / 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 / いろいろ整骨院 / 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・ミオ / うへおの森 / Cafe Hi famiglia / 喫茶&ショップハーモニー / あんしん葬儀アキシア / 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 / 昭和信用金庫三鷹支店 / スズメベース
みたかスペースあいプラス / ままとききず / 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 / わたらし耳鼻咽喉科 / 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 / 量り売りまのちの台所 野の / いちごランド以志井農園 / siro / ふなこし歯科医院 / 牟礼の森・キッズ保育園 / SARA'S GARDEN もりのひろば 他

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

観覧者募集！

中原3丁目の
AZUMAホール
にて開催！

歌ったり踊ったり！



とびだせ！
おと（音）もだちランド！

11月16日(日)

1部 開場：10時30分 開演：11時～12時
2部 開場：13時30分 開演：14時～15時
入場料 大人1,000円 子ども無料

※ AZUMAClub会員は無料

当日AZUMAClub会員入会
(会費無料)で入場料も無料に！



【企画・取材・編集】

【イラストデザイン制作】

【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10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/>

製作
スタッフ
五十音順

