“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.76

地域で子育てを楽しもう！

公式サイト　facebook　kosokon

花粉症の季節がやってくる！

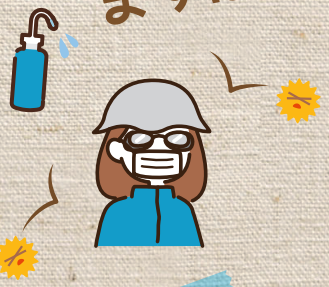
対策は早めに！



年々早くなってきている花粉症の季節。お悩みの方も多いですよね。
いまや国民の40%が花粉症だともいわれて、大人だけでなく、子どもも5～9歳で約30.1%、
10～19歳で49.5%が花粉症持ちだそう。(2021年アレルギー性鼻炎ガイドによる)
せめて症状が軽くなるようにするにはどうしたらいいでしょうか？



まずは予防！　～花粉を避け、部屋に持ち込まない～



- ☑ 花粉飛散の多い時の外出を避ける！
- ☑ マスクやメガネ、帽子でガード！
- ☑ 花粉が付きにくいツルツル素材や長袖の服を着る！
- ☑ 花粉を室内に持ち込まないよう、玄関で払い落とす！
- ☑ 手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす！
- ☑ 洗濯物や布団の外干しをしない！

花粉が多く飛ぶのは…

お昼前後と夕方！
特に、晴れて気温が高い日、
空気が乾燥して風が強い日、
雨上がりの翌日
と言われています

対策のいろいろ

良いとされる食べ物を摂る

- 乳酸菌　腸内環境を整える
- ビタミンD　免疫機能を正常化
- 食物繊維　腸内フローラをサポート
- オメガ3脂肪酸　炎症を抑える
- ケルセチン　アレルギー症状を抑制

医療機関で適切な診断と治療を受ける

- 対症療法　早めの服薬が肝。
  内服薬、点鼻薬、点眼薬など
- 免疫療法（アレルゲン免疫療法）
  花粉の飛んでいない時期から
  長期に治療



参考：厚労省・環境省　花粉症対策リーフレット2024年

コンビニ会員の皆さんに、どんな対策をしているか聞きました！

鼻うがいをしています（Iさん）
生玄米甘酒で麹を摂って腸内環境を整えてます（Hさん）
祖父は鼻の穴の内側にゴマ油を塗ったら、軽減したそうです（Hさん）
発酵食品を日々取り入れています（Kさん）
ヨーグルトを毎日食べています（Aさん）
小麦をとるのをやめたら、症状が軽くなったという知人がいます（Nさん）
ポリフェノールが多く含まれるアサイージュースを毎朝飲んでいます（Kさん）
いろんな種類の野菜をたくさんとっています。目標は1日350g！（Cさん）

※ あくまでも個人の意見になります

ご自分でできる対策を試しながら、これからの季節を乗り越えましょう！

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。

お茶とお菓子付きです！

■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)



■2/19(木) 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にしていきます。手芸が苦手でも大丈夫！
参加費：2,000円/人（初めての方には専用針をプレゼント）

■3/19(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/人　(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：1/22(木)、2/9(月)、2/26(木)
3/9(月)、3/26(木)、4/13(月)(仮)・・・・・
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。



シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン！ 楽しいNaana』

10月のNaanaは、ニョッキづくりでした。メニューは、きのこクリームのニョッキ、秋野菜のマリネ、ヨーグルトムース。ハードルが高そうに感じるニョッキも、作ってみると案外簡単！デザートも人気でした♪
12月は、クリスマスクッキーづくり。ちょっと贅沢なクリスマスランチということで、豚肉の赤ワイン煮込み（バターライス、フィットチーネ添え）、スープ、キッシュ、きのこマリネ、ポテトサラダ、コーヒー・紅茶、デザート付きという豪華版！
0歳、1歳のお子さんを連れたママ4組が参加され、日頃の忙しさからちょっとだけ離れて、クリスマス気分を味わってもらえたようです。
お陰様で満席が続いていて、毎回キャンセル待ちを受けている状況です。
早めのお申込も受けていますよ。1月2月はお休み、次回は3月です。

日時：3/9(月)10時30分～14時
場所：三鷹市大沢（詳細はお申込みの方にお知らせ）
講座：さくら餅作り
ランチ：ちらし寿司、お吸い物、チキンのトマト照り焼き、コールスローサラダ、煮物
参加費：2,900円/人（子どもメニュー 500円/人）
※参加費には、講座参加費・ランチ代・お土産代が含まれます



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。

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♪

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）

◆Cwtch〈クッチ〉運営の山内さんよりご案内！
赤ちゃん連れて休みに来れる実家のような居心地のスペースです。
保育士資格を持つ先輩ママ等がお子さんの見守りをしている間、ママはゆっくり休めます。
日時：1/19(月)、2/16(月)、3/30(月)(仮) いずれも 10時～16時30分
場所：井口地区公会堂(三鷹市井口1-9-32) 参加費：無料、1組2時間の完全予約制
対象：おおむね3ヶ月～1才未満の母子　詳細問合せ・申込はQRコード(LINE)より

◆STEAM教育デザイナーの戸田美保さんより「パパママ向け教育講座」のご案内！
ほっと一息。親のための学びの時間「びっくり・おもしろ・ティータイム♪」
「わかった！」「おもしろい！」を体験しながら、子どもの"学びの根っこ"を育む声かけのヒントが自然と見つかるひとときです。
日時：3/15(日)14時～15時　　対象：概ね3歳から小1の子どもを持つ親
会場：三鷹市公会堂さんさん館　　講師：戸田美保（はてなアカデミー主宰）
受講料：1,650円（大人1人）　　定員：5人程度
詳細・申込はQRコード（Peatix）から

◆リトミック講師の棚橋かおさんより「英語リトミック」のご案内！
親子で楽しく音楽と英語を身近にしていく単発参加OKのレッスン。身体を動かしたり、歌や楽器、英語絵本の読み聞かせもします。
毎月土曜日・水曜日に1回ずつ、三鷹近辺で開催。
ベビー・1～3歳・幼児の各クラスあり
詳細はQRコードから。LINE受付もあり



WITHMUSIC_RHYTHMIC

◆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！
①1/19(月)「干支・だるま」　時間：10時～11時30分　参加費：2,000円材料費込
②2/16(月)「つるし雛」　場所・申込：元気ひろば おれんじ　0422-76-5940
③3/16(月)「羊毛刺繍」　(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
三鷹市下連雀1－14－3　カフェもやってます！
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）
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　ふぁみりあ」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 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子のたいけん
てなーみ はてなアカデ
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

子育てコンビニ編　1

新・無宿渡世母がゆく

― 水無田、初めての文フリ参戦 ―

この前の11月、私は生まれて初めて文学フリマ（以下、文フリ）に参加した。というのも、今年2025年は17年ぶりに詩集を発刊し、詩関連の活動にももう少し参加したい気分だったからである。文学フリマは当人が文学と思うならばなんでも販売してよしという国内での文学関連最大規模のイベントである。私のジャンルは「現代詩・散文詩」で、文フリ参加はベテランのユニット・TOLTAさんのお隣に出店させていただくこととした。出店名は「FULLLWORKS」とした。今年6月発刊の詩集『FULLL』（書肆侃侃房）と、関連グッズを販売するためである。装幀をモチーフにしたポストカードとトートバッグも作成しようと詩集の装幀デザイナーの外間隆史さんにご相談したところ、とても素晴らしいグッズデザインを作成してくださった。ポストカードは5種類で、それぞれ詩集から1節ずつ抜いた文章に装幀の背景が描かれているのだが、5枚並べると装幀の全容になるという凝ったデザインである。

さて、東京ビッグサイトのブースに詩集とグッズ類を置き、販売開始。まあ……、あまり売れない。でも、詩集を手に取ってもらえるだけでも嬉しい。本立てに見本の詩集を置き、「ご自由にお読みください」と書いておいたせいか、結構立ち読みの人はいた。途中から、我が一子大五郎も売り子を手伝いに来てくれたのだが、そのうち奇妙な現象に気がついた。立ち読みのお客さんが、ほぼほぼ大五郎に詩の感想を言ってくださるのである。たしかに、なんだかヤツの方が妙に「作家感」がある。昔はダンゴムシやセミの抜け殻を集めて喜んでいたというのに、今やすっかり文学青年の風情があるのだから、人間って育つなあと思う。面白いので、横から少しニヤニヤしつつ眺めていると、そのたびに大五郎は慌てて「いや、この詩集を書いたのはこの人です！」と私を指さすというなんだか不思議な初参加となってしまったが、楽しんで終了となった。

≪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
・詩集『FULLL』（書肆侃侃房）
・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

「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！

2つのチームが“福祉バザー”に参加！！

11月16日（日）三鷹元気創造プラザで開催された“第47回・福祉バザー”に、子育てコンビニ／ホームスタート・みたかは、2つのグループが会場内2カ所で活動紹介をしました。ふくふくチームは、子どもたちのために段ボール積み木で遊ぶコーナーや子ども服のリサイクルのコーナーを、チームルビーは、手作り品やリサイクル品、お菓子のバザーをしました。お天気に恵まれて沢山の来場者があり、お買い上げも多く、お菓子は完売でした！皆さまのご協力に感謝いたします。



1月16日(金)からは、第10回家庭訪問型子育て支援者養成講座（全6回）がスタートします！

2017年にスタートしたこの家庭訪問型子育て支援者（ビジター）養成講座は、10回目の開催となります。利用者は、累計約350家庭となりました。利用希望者は年々増えている状況です。産前からの利用もできますので、三鷹市内において産前から学齢期までの切れ目のない支援の一端になっていくと良いなと思っています。ここまで続けることが出来たのは、ひとえにボランティアで活動を支えてくださってるビジターさんたちのお陰です。小さなお子さんのいるご家庭を訪問して、一緒に遊んだり、家事をしたり、お話を聴いたり、お出かけしたりというホームスタートのボランティア活動を私たちとやってみませんか？興味のある方は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

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。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
☎ 0422-41-7021
✉ h-start@kosodate.or.jp
【開所時間】平日10時～15時

・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。

訪問ヘルパー募集
NPO法人たすけあいワーカーズ
さもえび
三鷹市上連雀9-1-21
TEL：0422-42-4469

市内の子育て支援団体さん紹介 vol.7

おもちゃ図書館　さん

子ども向けおもちゃの貸し出しをしています♪（**無料**）
未就園のお子さんが楽しめるおもちゃが多いです。赤ちゃん向けの音の出るもの、ブロック、積み木、プラレール、ミニカー、おままごとセットなど、たくさんのおもちゃを揃えてお待ちしています。貸し出しは、毎回お子さん一人につき2点。借りたおもちゃの返却は、次の開催日。入会費用や貸し出し料などはかかりません。
1981年より三鷹で活動をしています。
【開催日】毎月第1・第3土曜日 11時～15時
【場　所】みたかボランティアセンター2階会議室1
（上連雀8-3-10 上連雀分庁舎2階）
当日直接会場へどうぞ



詳細など問合わせは、みたかボランティアセンターへ　電話　76-1271

子どもといっしょに今日のおやつを作ろう page9

『スノーボールクッキー』



お子さんと一緒にできる♪
保育園でも人気のスイーツ♪

【材料】（直径4㎝くらいのもの20個分）
・バター　95g
・きび糖　25g
・薄力粉　190g
・粉砂糖　15g

【作り方】
①バターを耐熱性のボウルに入れ、レンジ600wで30秒加熱
②柔らかくなったバターをゴムベラでクリーム状にし、きび糖を数回に分けて入れ、バターとしっかりすり混ぜる。
③薄力粉を数回に分けてふるい入れ、切るように混ぜ合わせる。（ポロポロとした粉っぽい状態）
④そのまま30分くらい置き、生地を馴染ませる。
⑤生地を20等分にして、丸めて天板に乗せ、180℃に温めたオーブンで13～15分焼く。
⑥粗熱が取れたら粉砂糖を付けて出来上がり！

レシピ監修　土川智子（栄養士）

@TOMO10174
詳しい作り方はこちら

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♪

お年玉はお金を学ぶよい機会

こんにちは、ファイナンシャル・プランナーの伊達です。
お正月に子どもがもらう「お年玉」。皆さんのご家庭ではどのようにされているでしょうか？今回は「お年玉」の使い方について紹介します。

■現金に触れる
最近は買い物の支払いにも現金よりクレジットカードや電子マネーを使うケースが増えていますが、お年玉は現金（お札）でやり取りするケースが多いのではないでしょうか。今やお年玉は現金（お札）に触れる貴重な機会になりつつあります。

■お年玉の使い方を考える
「お金をもらう」ということが意識できる年齢になったら、お年玉は子ども本人が直接受け取るのがよいですね。お年玉をくれた人に「ありがとう」とお礼を言えますし、お年玉をもらったという実感も湧きます。
また、お年玉は大きな収入があったときのお金の使い方を学ぶよい機会です。お金が沢山あるからどんどん使ってよいわけはありません。ほしいものを買う、しばらく貯めておく、銀行に預金するなど、使い方をよく考えましょう。
親が「将来のために」と一方的に決めて預かるよりも、子どもに考えるという機会を与えるほうが教育の面でよいかもしれません。

■実際にお金を使う
もし何かモノを買うことにした場合は、もらったお年玉を持って親子で買い物にいきましょう。その際は親が払うのではなく、子ども本人が払うようにしましょう。「お金を渡してモノを買う」ことを経験することで、お金が価値の交換手段であることを感じると思います。
また、預金する場合は、子ども名義の口座を作るのがよいですね。子どもと一緒に銀行に行き、預け入れや記帳を経験させるのも良いでしょう。
最近は子どもの金銭教育がさまざまな場で開催されていますが、お年玉を使うというのはその実践の機会ですよ。
ぜひ参考にしてください。

子育てコンビニHP　教えて！伊達さん～お金にまつわるお話～　第 28 回（2019 年 1 月）から

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

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

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)

みらい育成ソリューション
◎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

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

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・ソル・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 / 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 / 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 / ふなこし歯科医院 / 牟礼の森トキ保育園 / SARA'S GARDEN もりのひろば 他



NPO法人子育てコンビニのオンラインショップです。
bloomDVDや子育てコンビニとご縁があるものを販売しています。是非のぞいてみてください♪
ショップでのお買い上げは必要経費を除き、子育て支援活動に使わせていただきます。

https://kosocon.thebase.in/

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 / 渡邊彩子
【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】 2026 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 口マネスク 2 階
電話・FAX　0422-41-7021　/　メール　info2@kosodate.or.jp
公式サイト　https://kosodate.or.jp/

