

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♪

銀行口座を整理しよう。使わない口座は早めに解約を。

給料の受け取り、公共料金やクレジットカードの引き落としなど、生活に欠かせない銀行口座。気がついたらいくつも口座を持っている、ということはありませんか。今回は銀行口座の管理について紹介します。

■銀行口座が増える原因

- ・転職や転勤による給与振込口座の開設
- ・こどもの入園、入学関係での引き落とし口座の開設
- ・キャンペーンなどを利用するため
- ・親からの相続財産を受け取るため

このような形で開設した口座は、必要な期間が過ぎると使わないままに放置されがちです。

■銀行口座を整理するメリット

銀行口座を整理すると次のようなメリットがあります。

- ・残高照会など管理する手間が少なくなる
- ・口座管理手数料がかかるのを防ぐことができる
- ・休眠口座になるのを防ぐことができる
- ・不正利用などのリスクを回避することができる

銀行によっては、一定期間利用していない口座に「未利用口座管理手数料」がかかる場合があります。手数料で残高がなくなってしまうことも。

また、10年以上入出金がない場合は「休眠口座」になり、通帳やカードが利用できず、窓口での手続きになることが多いようです。

■銀行口座の数の目安は3〜4つ

管理しやすい銀行口座の数は、多くても4つが目安です。

- ・生活資金用
- ・緊急資金用（大型支出や医療費など備えるお金）
- ・貯蓄用（教育資金や住宅資金など5〜10年先に使うお金）
- ・長期積立用（老後資金など長期に積み立てるお金）

口座の数を絞ると管理もかなり楽になります。生活資金用は月1回、その他は年に1〜2回の確認でも十分でしょう。使っていない銀行口座は早めに解約して、整理すると良いでしょう。ぜひ参考にしてください。それではまた。



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

お客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

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

Sakai 医薬品卸売 株式会社
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
TEL:0422-71-3910
三鷹市新川 2-9-3

子育てコンビニ通信はここに置いてます

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 / おやこの喫茶つきあてほけ / 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 / いろいろ整骨院 / 元気ひろば おれんじ / 星と風のカフェ / 三鷹市里と森と絵本の家 / YOUR SIDE COFFEE / cadotカド / みんなのブックカフェ / オー・ソレ・ミオ / うーおの森 / Cafe Hi famiglia / 喫茶&ショッパ一モニー / あんしん葬儀アシア / 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 / はちのこいここと / 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らす / ままとんきっず / B.B garden / 親子ひろばひよこ / しはた整骨院 / 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 / グルッパ三鷹店 / ソラストみたか台保育園 / つちや小児科 / DIY STORE三鷹 / 量り売りともちの台所 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 / 高山医院 他

【企画・取材・編集】 磯矢春日 / 猪口真以 / 柿沼玲子 / 勝亦明日香 / 川原おかり / 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 / 富田美貴子
 【イラストデザイン製作】 皆倉なつみ / 棚橋華生 / 平山夏美 / 井戸原美帆 / 横堀陽子
 【編集協力】 芳賀正晴
 【発行日】 2026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/

協力施設募集中！
置いてくださる
お店や施設大募集中！

フォースクッキー



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とコラボしたクッキーが、とってもかわいいと好評です。クッキーのデザインは、店主の駄場さん。安心安全な材料で作っています。是非ご賞味ください！三鷹の新しいお土産になるかも！

6月の桜桃忌には、サクランボの形のクッキーや、サクランボのブランデー漬けが入った特製フルーツケーキも販売予定です。

フォスフォレッセンスさんで販売中！

“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.77

地域で子育てを
楽しもう！



春だ！公園！

みんなで楽しく
インクルーシブ遊具！

自分たちが子どもの頃にはなかった遊具を見かけて気になっていたママパパも多いのではないのでしょうか？
その名も「インクルーシブ ※ 遊具」
“ユニバーサルデザイン”に配慮したものでいま全国に増えつつあります
三鷹市でも、設置されている公園が7か所あります
あらゆる子どもがそれぞれの特性に応じて遊べたり支援する大人も一緒に利用できたりするものもありますよ

※ インクルーシブ (包摂的) とは障がいの有無だけではなく、人種や国籍、ジェンダー、年齢など、さまざまなところで分け隔てなく、お互いが柔軟に配慮し、同じ空間に存在できるということかと思えます



下連雀児童公園
(にじいろこもれび広場)

二連ブランコ

少ない力で回せるので、
親もラク〜♪

バケットスピナー



回転遊具
三鷹台児童遊園



複合遊具

車いすの方も遊べる

寝そべって
ゆらゆら〜♪



ハンモック型ブランコ

野崎二小北児童遊園



寝そべった姿勢で
乗れるブランコ

三鷹中央防災公園



ペットジャンパー

井口つばき児童遊園



こんなのが
ある公園も！

どら焼きのオブジェ

上連雀くすのき児童遊園

例えば、小さな子どもを連れて公園に行った時、身体が大きい小学生の集団が来るとちょっと怖かたりしますが、こちらから小学生に「ここで遊んでもいいかな？」と声を掛けてコミュニケーションを取ると、案外小さい子どもを気遣って避けて遊んでくれたり一緒に遊んでくれたりすることもありました。

みんなで遊ぼう！

※ご紹介した公園のうち三鷹中央防災公園以外には残念ながら駐車場がありません



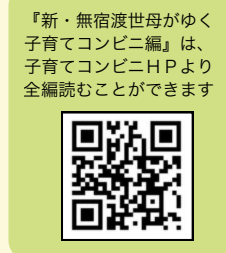
公園所在地紹介
市役所HP

取材及び写真協力：
三鷹市都市整備部 緑と公園課

子育てコンビニ編 2
— 水無田、師走のころ —

師走、といえは旧暦の十二月のことである。年末は、師(僧侶)が走るほど忙しい……との含意だそうだが、大学教員の身としては、年度末は、一月であり、この時期は毎年ほぼ記憶がないほど忙しい。一月は年明け早々に卒論の締め切りがある。学生の泣きつきメールを捌きながら、なんとか提出させて評価しながら、同時並行で共通テスト試験監督員が待っている。卒論の評価でほぼ座りっぱなしの仕事から、いきなり立ちっぱなしの仕事になる。これはとても危険である。

数年前、数日ロクに歩いていない状態で試験監督業務を行っていた時、受験生が落とした鉛筆をさっと拾ってあげた、のは良いのだが、その瞬間私の腰が「ピキッ」と嫌な音を立てた。もちろん、傍目には分からない。思わず叫びそうになったが、そこは大事な試験中。受験生を驚かせて解答に影響があつては行けないと思ひ、何事もなかったかのようには華麗に(当社比)拾い上げた鉛筆を、そつと受験生の前に置いた。そのまま業務を無事遂行して帰宅後、すさまじい腰痛に襲われて寝込中となった。以来、卒論評価作業であったも、ときどき立ち上がるにつれ軽く体操をするなど対策を取ることになっている。



『新・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

◆ 水無田 きりう (みなしたきりう) ◆

1970年生まれ、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の続編。生活雑記とたまに大五郎こと息子氏のことを綴ります。

- ・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『FULL L』(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』日経BP日本経済新聞社出版本部

さらに一月後半は後期の期末試験があり、例年数百名から多い時で千人越えの学生の成績評価を行う。今ではパソコンで成績入力できるのですがまだ良いが、勤務先に赴任した当初、成績入力に専用のマークシート用紙に鉛筆で書き込みであり、指の神経痛を患った。その後、指の痛が待たず、勤務先の一般人試験業務が待たず立ちっぱなしが高スピードで交互にやってくる。ゲームならラスタランか……いや、年度末なので本当にラスト。だが油断しては行けない。ほつとした、その後訪れるエクストラダンジョンボス、確定申告が待っている……。君は、生き延びることができるか……。

△ 続く △

チョコッとあつふるーむ

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♪

■4/18(土) みたかであっしょに子育て
～子育てなんでもおしゃべり会～
参加費：300円/人

申込はpeatixから!!
参加費は現金でお支払いください。

■5/16(土) 親子で楽しむ色のある暮らし
～言葉の前のコミュニケーション・色育～
参加費：2,000円/人 (色育絵本付)

■6/20(土) 私の妊娠・出産体験お話し会
ママたちの声を集めた映画上映も
参加費：800円/人



■6/29(月) カラーセラピーで日常を豊かに
～色のボトルを選んで自分と向き合う時間～
参加費：1,500円/人

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)



子育てコンビニひろば

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：4/13(月)、4/23(木)、5/11(月)、5/28(木)、6/8(月)、6/25(木)、7/13(月)……
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
TEL：0422-41-7021(平日10時～15時) 公式ラインでも!

参加費：無料

♪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♪



日程のご案内をお知らせをする「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、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

◆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!

子育て世代のお金の悩みをワンコインで相談に乗ります。
日時：4/21(火)、5/19(火)、6/16(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 ロマスクビル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/



◆STEAM教育デザイナーのみいさんより

「となりのアドベンチャー“かず探検”」のご案内!

葉っぱや石など自然の中から「かず」を発見。観察して考える楽しさを味わう体験です
日時：4/19(日)14時～15時
対象：年少～小1のいる家庭
会場：三鷹市芸術文化センター他
参加費：2,500円 (ひと家族) 詳細・申込みはQRコードから



◆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ける単発参加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、三鷹駅近辺で開催。ベビー・1～3歳・幼児の各クラスあり。詳細はQRコードからInstagramへ。LINE申し込みあり。



◆出口愛彩さんから「パークヨガ@井の頭公園」のご案内!

自然の中で、新鮮な空気を吸いながらヨガを行います。子連れでのご参加も大歓迎。
日時：4/29(水・祝)、5/11(月) いずれも10時30分頃～11時15分
場所：井の頭公園内 (集合場所はお申込み後ご案内) 詳細・申込みは各日QRコードから



◆Cwtch (クッチ) 運営の山内さんよりご案内!

赤ちゃん連れで休みに来れる実家のような居心地のスペース♪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、2階和室でママさんはゆっくり休めます。
日時《予定》：4/27(月)、5/25(月)、6/29(月)、7/13(月) いずれも10時～16時30分
場所：井口地区公民会(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 予約・問合せ等はQRコードより公式LINEへ



シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン! 楽しいNaana』

3月はひな祭りや卒園卒業のシーズンでしたので、そんな時の定番、ちらし寿司のランチと家でなかなか作れないさくら餅作りをしました。1歳児前後のお子さん4人! とても賑やかにしました。Naanaのランチは副菜が多くてどれも美味しい! とママたちはとても満足されて、楽しんでいました。

4月は お休みです

★日時：5月25日(月)10時30分～14時
講座：チョコグラノーラ作り
ランチ：パスタランチ



★日時：6月17日(水)10時30分～14時
講座：紫陽花かん
ランチ：鶏飯、ヒジキと玉ねぎのサラダ他副菜



いずれも
場所：三鷹市大沢 (詳細はお申込の方にお知らせ)
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、フェルトのワンコイン講座でブローチなどをつくり、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! お友だち登録をお願いします!

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どうぞ♪



コミュニティパーカー
風のすまか
Tel Fax 0422-49-0466

三鷹市商店会連合会
MITSUKAWA SHOUTENKA 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

ふあみりあ保育園
園児募集中
介護職員募集中
社会福祉法人 みたか福祉会

ミタカバレエアカデミー
親子で楽しむバレエ
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

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

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

「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!

3月7日に、ホームスタートをイギリスから日本に取り入れた、ホームスタートジャパン元代表の西郷泰之先生をお招きし、『普通の人(レイマン)であることの強み』というテーマで講演いただき、活動開始してからの10年を振り返る会を開催しました。ビジターさんだけでなく、ホームスタートに関心を持ってくださる方々にご参加いただきました。

2017年にスタートしたホームスタート・みたかの新規利用家庭は、累計357家庭となりました。再利用のご家庭も多いです。訪問回数は、のべ2380回、出会ったお子さんは、537人です。(2026年2月28日現在)



支援する人・される人という関係ではなく、何気ないフレンドリーな関係性が人を元気にする不思議な力を持ち、それが地域のひとをつなぐ大切なことなのだ改めて感じました。

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、三鷹市内で産前から学齢期まで切れ目のない支援の一端になっていくと良いと思っています新しいビジターさんを迎え、4月からまた新たな気持ちで活動を続けていきます。

◎ホームスタートのご利用について

ホームスタートは、子育て家庭をボランティアビジターが訪問して、一緒に遊んだり、家事をしたり、お話を聞いたり、お出かけしたりという活動です。子育てが辛くなったり、不安に感じるときに、お気軽にお申し込みください。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。

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

広告掲載しませんか?
①1マス3×6cm 1クール(3ヶ月)3,500円
②1マス3×6cm 年間(4クール)12,000円
複数マスの広告も大歓迎!
NPO法人子育てコンビニ
0422(41)7021 info2@kosodate.or.jp

市内の子育て支援団体さん紹介

おもちゃであそぼう! & こもれば文庫

毎月第3土曜日に開催
10:00～16:00
参加 無料

赤ちゃんから大人まで気軽に遊びにいらしてください!
絵本の読み聞かせ・手遊びもあり

NPO法人 たすけあいワーカーズこもれば
三鷹市上連雀9-1-21
場所：こもれば事務所 コモディイダの前
問い合わせ先：0422-42-4471 担当 照沼

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 HP LINE
開所時間 平日10時～15時
電話0422-41-7021
メール：h-start@kosodate.or.jp
・利用の問合せや申込は公式ラインからどうぞ



本と一息。4冊目

『こねこねこねこのねこピッツァ』
作：くさかみなこ
絵：カワダクニコ
KADOKAWA刊

ねこの7匹兄弟がトラックで売っているのは、ねこたちお手製のねこピッツァ。とっても美味しく、行く先々で動物たちが大行列です。ある日そうさんから特大ピッツァの注文が入りました。そんなに大きなピッツァ、ねこたちはどうやって作るのでしょうか。動物たちの可愛い姿に、大人も癒されること間違いなしです。
by トミ

