

子育て コンビニ通信

Vol.78



公式サイト



facebook



kosokon

地域で子育てを
楽しもう！



アツい夏をふきとばせ！ 涼しく！楽しく！水遊び！！

木陰がある水辺を紹介します♪



仙川公園



丸池公園



野川公園わき水ひろば



井の頭自然文化園
じゃぶじゃぶ池

連雀中央公園

水遊びスペースが
7月下旬にオープン予定
(完成予想図)



もっと水遊び！

市内等で水とふれあえるところ

ミストシャワー

三鷹市内7か所に増えました。色々なデザインがあるよ！市HPをチェック

- ①大沢総合グラウンド ②牟礼さくら児童遊園 ③井口太陽の広場児童遊園
④三鷹台児童遊園 ⑤三鷹中央防災公園 ⑥連雀中央公園 ⑦三鷹駅前緑の小ひろば

各コミュニティセンター

幼児用プールがあるところも
各コミセンHPをチェック！



東・西多世代交流センター

小さな子でもタライで水遊びができる日
があります インスタをチェック！



東多世代



西多世代

各保育園

あちこちの園で水遊び
する日があります
市HP「保育園であそび
ましょ」をチェック！



武蔵野市 じゃぶじゃぶ池
(中道公園や吉祥寺東町
ふれあい公園など)



すくすくひろば、むらさき子どもひろば

タライや小さなプールで
年齢に応じたの水遊びなど
「みたかきずナビ」
HPをチェック！



都立武蔵野公園
じゃぶじゃぶ池



(府中市多磨町2-24-1)

涼み処・クーリングシェルター

市内公共施設では、エアコンが効いた室内で涼める
スペースを設けてます。
お出かけの途中で立ち寄って涼みましょう♪



子育てコンビニHPのブログで、
水遊び関連情報など紹介しています



取材及びデータ協力：三鷹市都市整備部 緑と公園課

※各施設はいずれも営業時間、提供時間、清掃時間等があります。オムツNG、水遊び用オムツならOKなどの利用条件も各所違います。よく確認してからお出かけください。

★熱中症警戒アラートが発表されているときは、外遊びはやめて、おうちのんびりしましょう★



チョコッとあつぷるーむ

■7/16(木) 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)

■7/18(土) ことばとアロマのゆるやか時間
～子育てのためのちいさなお茶会～
参加費：1,000円/人

■8/31(月) 親子で楽しむ英語リズム遊び
～ミニリトミックと絵本で英語を身近に～
参加費：1,000円/人

■9/19(土) ママの手仕事
～羊毛フェルト～ふわふわの羊毛をニードルで形作ります～
参加費：2,000円/人 (材料費込)

■10/17(土) ことばとアロマのゆるやか時間
～子育てのためのちいさなお茶会～
参加費：1,000円/人

上記いずれも0歳～小学生までのお子さんを持つママ・パパ、
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。
赤ちゃん連れでも安心！welcome！！
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/>

申込はpeatixから！！
参加費は現金で
お支払いください。



シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン！楽しいNaana』

このところ0歳児とママの参加が多いNaanaです。講座の間はスタッフの子ども見守りがありますので安心してお菓子作りを楽しめます。
「温かい美味しいご飯を、温かいうちに食べることが出来て幸せな時間でした。」というアンケートのコメントがほぼ毎回あります。0～3歳のお子さんとの毎日は、ゆっくり座って食事が出来ないことも多く、少しでもゆったりとした気持ちでランチタイムを過ごしていただけたらと思っています。毎回おかわりのリクエストもあり、スタッフも大喜びです！

★日時：9月17日(木)10時30分～14時
講座：米粉のクッキー作り
ランチ：中華おこわ、スープ、水餃子、副菜

★日時：10月14日(水)10時30分～14時
講座：ニョッキ作り
ランチ：キノコクリームニョッキ、秋野菜のマリネ、スープ、ヨーグルトのデザート

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ったり、おしゃべりを楽しんだり…。
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LINE
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LINEでどうぞ♪



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♪

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やまや、プレママ等
お子さん連れてない方の参加も歓迎です。駐車場・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：7/13(月)、7/23(木)、8/27(木)、9/14(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)

出張！コンビニひろば Xこどもつながるサポーター集会所解放DAY

コンビニひろばがいつもの場所から飛び出して、UR新川・島屋敷通り団地で、
「UR北多摩こどもつながるサポーター」の皆さんと一緒に開催します！
日時：9/24(木) 10時～12時
場所：UR新川・島屋敷通り団地 第1集会所 (新川4-25 管理サービス事務所隣)



いずれも申込・問合せ：info2@kosodate.or.jp
TEL：0422-41-7021(平日10時～15時)
参加費：無料

公式LINEでも！



「お友達を作り！大人とおしゃべりをしに！/
ひろばに来てね♡」

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LINE」

登録はこちらから→
ひろば参加のお申し込みも、
LINE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！

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：7/21(火)、9/15(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 ロマネスク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 代表 <https://mitaka-fp-jp/>



◆STEAM教育デザイナーのみいさんより 親子のための＜宇宙×アート＞講座のご案内！

「お月様ってどんなくもよう？やさしいレクチャー&ちぎり絵」
日時：10/18(日)14時～15時10分
対象/会場：年少～小1の親子ペア / 三鷹市芸術文化センター創作室
参加費：3,650円(親子ペア) 詳細・申込みはQRコードから



◆リトミック講師の棚橋おさんより「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



◆CocoNicoの笹川さんより「米粉おやつ教室」のご案内！

忙しい毎日の体にやさしいグルテンフリーおやつ教室です
月一回、週末夕方に西荻窪のシェアキッチンで開催します
家庭やグループでつくりたいお菓子の個別レッスンも
リクエスト承ります
詳細はQRコードからInstagramへ



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 カフェもやっています！
Tel/Fax 0422-49-0466 定休日/月・火曜日



三鷹市商店会連合会
MITAKASHI SHOUTENKAIRINGOKAI
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



多世代コミュニティホーム ふあみりあ
**介護職・看護師の
パート職員募集中**
詳しくはこちらから▶
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



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



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



こんにちは、ファイナンシャル・プランナーの伊達です。

子育てコンビニの暮らしのお金に関するこのコラムでは、皆さんの暮らしに役立つ内容をお伝えします。

究極の固定費、住宅費の適正な割合は？

物価上昇が続くなか、家計の見直しを考えている方も多いのではないのでしょうか。支出の中でも大きな割合を占めるのが住宅費です。賃貸なら家賃、持ち家なら住宅ローンや固定資産税、修繕費などがかります。今回は、家計の負担を考えた住宅費の目安についてお伝えします。

■家計の見直しは固定費から

家計を見直すときは、まず固定費から着手するのがおすすめです。携帯電話の料金プランや保険料、動画配信サービスなどは、一度見直せば節約効果が続きます。

食費や日用品などの変動費は毎回意識して節約する必要がありますが、固定費は手続きを一度行うだけで家計改善につながります。利用頻度の低いサブスクを解約するだけでも効果があります。住宅費の計算には含めないのが基本です。

■住宅費の見直しは初めが肝心

固定費のなかでも特に大きいのが住宅費です。賃貸なら引っ越しという選択肢がありますが、費用や手間がかかるため頻繁には見直せません。住宅を購入した場合は、売却にも時間と費用が必要です。そのため、住宅費は契約や購入の段階で無理のない計画を立てることが重要になります。

■住宅費の適正な割合とは？

私がか家計相談を行う中で目安としているのは次の割合です。

- ・賃貸：世帯の手取り月収の25%以下
- ・持ち家：世帯の手取り月収の30%以下

(共働きの場合は夫婦の手取り合算で計算可)

賃貸は家族構成の変化に応じて住み替えがしやすいのがメリットです。

必要に応じて住宅費を抑える選択も検討しましょう。

持ち家は住宅ローン完済後に負担が大きく減りますが、住宅費が手取りの35%近くになると、教育費や娯楽費、貯蓄にシワ寄せが及びやすくなります。

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)



ボーナスは旅行やレジャーなどに
活用し、住宅費の計算には含めな
いのが基本です。



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72回 (2023年8月)から

「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！

ホームスタート・みたかは、10年目を迎えました。
2025年度の利用家庭数は98家庭と過去最高！
市内150人の子どもたちとそこそご家族のところに訪問
しました。訪問延べ回数は、546回となっています。
産前からの利用もありました。
保健センターや子ども家庭支援センターりぼんとの
連携も進んできています。



ホームスタート・ジャパンの全国交流研修会に参加 (5月29日)

ファミリーサポート、育児支援ヘルパー、産後ケア事業、ベビーシッターなど多くの子育て支援がある中、ホームスタートは支援というほどではないけれど、気軽に利用できるサービスです。実家が遠い、家族になかなか頼れない、ちょっと誰かに一緒に居てほしい、ビジターさんはママ友じゃないから悩みも話しやすい…など利用の理由は様々です。小さな活動ですが地域内の人と人とのつながりが広がっていくといいなと思っています。

◎ホームスタートのご利用について

ホームスタートは、子育て家庭をビジター（ボランティア）が訪問して、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活動です。

子育てがちちょっと辛くなったり、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い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

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

HP

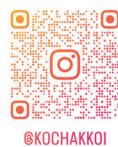
LINE



市内の子育て支援団体さん紹介 vol.9

こちゃっこい

都立野川公園を起点に、子どもたちが主体となって遊び・学び、ルール作りや運営にもかかわる異年齢・少人数の学び場。ひとりひとり違っていることを前提に、異なり合うままで尊重し合える道を子どもたちと一緒に模索しています。



@KOCHAKKOI

訪問ヘルパー募集中

NPO法人たすけあいワークーズ



こもれび

三鷹市上連雀9-1-21

TEL : 0422-42-4469 FAX : 0422-42-4624

不登校でも 世界にける

B.Bgarden
フリースクール

・英語とITに特化、留学もできる
・東京都補助金対象スクール
・元高校教師が運営、安心の地域連携

無料体験
実施中

東京都三鷹市
牟礼 6-18-7-1F
0422-26-7046



子どもと一緒に今日のおやつを作ろう

Page10

レシピ監修 土川智子(栄養士)

かぼちゃ蒸しパン



蒸し器や蒸籠が
なくても大丈夫！
お皿で高さを作るなど
工夫をしてみてください！



@TOMO10174

【材料】

(直径7cm 高さ3cmのシリコンカップ5個分)

- ・かぼちゃ 50g
- ・米粉 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・レーズン30g(少し刻む)

A) きび糖: 40 g

・塩: ひとつまみ

B) 豆乳: 80 g

・米油: 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①かぼちゃを柔らかく蒸すか茹でて、ボールで潰し、冷ます。
- ②Aを加えて、よく混ぜなめらかにする。
- ③Bを加えて、泡立て器でなじむまでよく混ぜる。
- ④米粉、ベーキングパウダー、レーズンを加え、手早くなめらかなるまでよく混ぜる。すくってみてなめらかに落ちなければ、豆乳を少し(分量外)加えて調整する。
- ⑤シリコンカップに均等に入れて、蒸気の上だった蒸し器で強火で14分蒸す。竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり！

水無田、心の師匠に合掌

新・無宿渡世母がゆく

子育てコンビニ編 3

作家の佐藤愛子先生が亡くなってしまった。享年一〇二歳というから大往生ではあるが、やはり寂しい。密かに、大隈重信の「人生一二五歳説」を実証してくれるのではないかと期待していたからだ。何しろ、本当に本当の断筆宣言（何度かしている）をしたのが九十八歳で、そのとき上梓した本だっただけで十二分に面白く読み応えがある。読み応えは文章の歯応えのようなものだが、最後まで衰え知らずだった。

ファンになったのは小学生の時。私は図書室で毎日2冊（上限が2冊だった）借りては返しているような活字中毒だった。あるとき佐藤愛子の児童文学系の本を読んで「みどり号」が2週間に一度近所に回ってくるたびに著作を借りた。大好きだったのは娘さんとの日常を描いた『娘と私』シリーズで、七十年代の「イマドキ」の高校生の娘さんと佐藤愛子の漫才のような掛け合いが面白く、こんな母親って素敵だなあと思った。『九十歳。何がめでたい』がベストセラーとなったとき、担当編集者からこの本が読まれる理由についてコラムを依頼されて書いたところ、ご当人がお読みになり

「いい文章を書く方ねえ、もの道理がよく分かってらっしゃる」とおっしゃっていただけた。その『九十歳』では、子供の声がうるさいという批判の高まりに苦言を呈し、こう語っていた。「子供が叫んだり泣いたり歌ったり、力いっぱい騒ぐ声も私は好きだ。そのあたりからまわぬ甲高い声には、未来に向って駆け上がった行く勢いがある」「戦争体験者である私は、空襲警報が鳴り響き、町は死んだように静まり返った怖ろしい静寂を知っている」「町の音はいろいろ入り混じっている方がいい。それは我々の生活に活気があう証拠だからだ。それに文句をいう人が増えてきていくというの、この国が衰弱に向かう前兆のような気がする」ああ本当に。どうぞ、ご冥福を。

△続く▽

◆ 水無田 気流（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（ぜききょう）』（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）

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）

地域団体会員 （5,000円/年 から）

法人会員 （30,000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 医療法人社団千葉会



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



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

フォスクッキー



シェアカッテンNaanaでは、事務所一階にある「古本カフェ・フォスフォレッセンス」さんとコラボしたお菓子を製造し、古本カフェが販売してくださっています。フォスフォレッセンスさんは、大宰ファンにとって言わずと知れた聖地カフェ。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を入れた特製フルーツケーキを、期間限定で製造・販売しました。他にも、バナナケーキやそば粉のパウンドケーキ、コンゼルクッキー等、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。

お問い合わせはinfo2@kosodate.or.jp まで

協力施設募集中！

置いてくださる
お店や施設大募集中！

フォスフォレッセンス
さんで販売中！

【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 / 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7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/

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ばっけ / 保育園トキ三鷹駅前園 / 風のすみか / みたか観光案内所 / あきやま保育園 / ファミリーカイロプラクティック三鷹院 / いりどり整骨院 / 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 / YOUR SIDE COFFEE / cadotカド / みんなのブックカフェ / オー・ソレ・ミオ / うへのおの森 / 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 / 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 / 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