

子育て コンビニ通信

Vol.79



地域で子育てを
楽しもう！



赤ちゃんとお出かけも安心！ みたか 授乳スポット

私たちが実際に行ったり聞いたりした市内の公共施設を中心に、ピックアップしました。
マザーズバッグを軽くして、気軽に外出を楽しみましょう♪

授乳室としてきちんとした設備になっていなくても、空いているお部屋を貸してくださったり、ミルク調乳用のお湯が必要な時も、頼むとお湯を貰える施設がけっこうありました。残念ながら、利用できることがきちんと表示がされていないところが多かったのですが、聞くと職員さんが優しく対応してくださるところばかりでしたので、どうか安心して気軽にお問い合わせしてみてください。

授乳室もしくは、お伝えして場所を借りられる場所一覧

自由使えるお湯（ポットや給湯器）あり

伝えればお湯提供可

冷まし水道あり

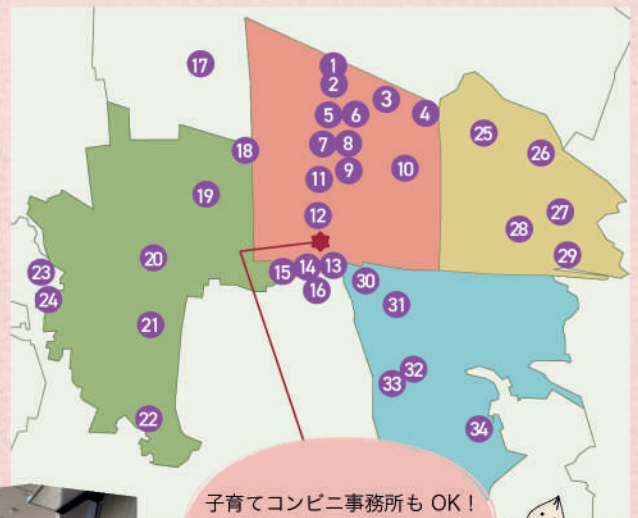
おむつ替えスペースあり



4.井の頭公園スポーツ施設管理センター

1.三鷹駅構内（アトレヴィ 4F）	25.おやこひろばびびび
2.三鷹コラル	26.井の頭コミュニティセンター
3.市立図書館<三鷹駅前> 駅前コミュニティセンター	27.サミット三鷹台団地店
4.井の頭公園スポーツ施設管理センター	28.牟礼コミュニティセンター
5.三鷹産業プラザ	29.東多世代交流センター
6.おやこひろばひまわり	30.元気創造プラザ(B1F)スポーツセンター (2F) 保健センター
7.すくすくひろば	(4F) 生涯学習センター
8.三鷹市市民協働センター	31.おやこひろばHOT・ホット・きらきら
9.連雀コミュニティセンター	32.市立図書館<南部>
10.むらさき子どもひろば	33.元気ひろばおれんじ
11.芸術文化センター	34.新川中原コミュニティセンター
12.市立図書館<本館>	
13.三鷹市役所 2F	16.ランチ調布 (3F)
14.三鷹市公会堂（さんさん館1F）	17.イトーヨーカードー武蔵境店（東館3F）
15.サミット三鷹市役所前店	23.都立野川公園自然観察センター
18.井の口コミュニティセンター	
19.西多世代交流センター	
20.市立図書館<西部>	
21.星と森と絵本の家	
22.大沢コミュニティセンター	
24.都立野川公園 管理センター	

・市内ファミリーマート全店・・・



子育てコンビニ事務所も OK！
（上連雀8-4-1古本カフェ2F）
平日 10～15 時

13.三鷹市役所 2F ▶



東京都赤ちゃん・ふらっと事業



授乳コーナー、お湯提供、水道、
おむつ替えスペース等が整備され
た場所が登録されています



Check

東京都子育て応援パスポート事業



事前に登録したデジタルパスポートを提示することで、様々な特典があります
授乳コーナー、お湯提供、水道、おむつ
替えができたりするベビーフレンドリーな
企業やお店などを検索できます



このステッカーが目印です



各スポットの利用可能の曜日や時間などは確認の上お出かけください
掲載しきれなかった調べたスポットについては、子育てコンビニ HP から一覧をご覧になれます
＜2026年9月現在の状況です＞



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♪

子育てコンビニの 講座やイベントのご案内

子育てコンビニひろば

チョコっとあっぷる-ま

■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

■10/29(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：1,500円/人(材料費込)

■11/21(土) ママの手仕事～羊毛フェルト・クリスマス編～

■12/19(土) ママの手仕事～羊毛フェルト・お正月編～
いずれも参加費：2,000円/人(材料費込)

■1/16(土) 子どもの食事相談室
～保育園栄養士とお悩み解決しましょう～
参加費：1,700円/人(お役立資料付/夫婦参加時2,000円)

申込はpeatixから!!
参加費は当日現金で
お支払いください。

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/>



シェアキッチン Naana

『ママのリフレッシュプラン! 楽しいNaana』

「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。」
というコメントは、ほぼ毎回アンケートに書いて頂いています。
小さなお子さん特に0～1歳のお子さんとの毎日はゆっくり座って食事出来ないことも
多いです。そんなママ達に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、スタッフ同感しています。
毎回おかわりのリクエストもありスタッフも大喜び!

★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

参加費：2,900円/人 (子どもメニュー500円/人)



★日時：12月7日(月)10時30分～14時

講座：クリスマススクッキーづくり

ランチ：クリスマスランチ(鶏肉のプレゼ他)、デザート、
コーヒーまたは紅茶

参加費：3,500円/人 (子どもメニュー 500円/人)



いずれも場所は三鷹市大沢です(詳細はお申込の方にお知らせ)
※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♪

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：10/22(木)、11/9(月)、11/26(木)、
12/14(月)、12/24(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)

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

もしくは
公式LINEから!

12/24は
ミニクリスマス会!
内容はコンビニひろば
公式LINEにて
今後お知らせします
お楽しみに!



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



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♡

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!

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：10/20(火)、11/17(火)、12/15(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

「となりの公園アドベンチャー」講座のご案内!

いつもの公園が、家族で楽しむ小さな冒険フィールドに!
身近な自然を見て・聞いて・触って季節のふしぎを楽しみます
日時：11月29日(日)14時～15時
対象：年少～小1の子がいる家族 会場：三鷹市芸術文化センター創作室他
参加費：3,500円(1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!

ハロウィンにクリスマス…季節のリトミックで英語に親しむレッスン
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、単発参加OKです!
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



◆アート講師のひらやまなつみさんより

「ファーストアート～ふれる・まざる、はじめてのアート体験～」のご案内!

手を汚さず絵の具に触れ、思い出に残る作品が親子で作れます
日時：10月13日(火)10時～11時30分
場所・申込：元気ひろばおれんじ TEL0422-76-5940 (中原3-1-65)
参加費：2,200円材料費込み(AZUMA会員様200円引き)



国産小麦・天然酵母パン
コミュニティ パーティ
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

三鷹市商店会連合会
市商連
お買い物は近隣の商店街で!
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 TEL0422-44-5551

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
TEL0422-42-1901

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
TEL0422-26-7215 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

「ポイント制度」を活用しよう！

みなさんはポイント制度を有効に活用できていますか？
ポイ活するなら知っておきたい「5大ポイント経済圏」について紹介します。

■5大ポイント経済圏、主にどれを使っているか確認しよう

複数のお店やサービスで共通して利用できるポイントを「共通ポイント」と言います。利用できるお店やサービスが多いほど、ポイントを貯めたり使ったりする機会も増えるため、効率よく活用できるのがメリットです。

現在、ポイント経済圏には主に次の5つがあります。
・dポイント ・PayPayポイント ・Pontaポイント
・楽天ポイント ・Vポイント

生活の様々なシーンでポイントを貯めたり使ったりできるため、何かしら利用している人も多いのではないのでしょうか。

■ポイントに関連するサービスも知っておこう

共通ポイントは、携帯電話やクレジットカード、QRコード決済、電子マネー、証券口座など、さまざまなサービスを通じて貯めることができます。例えば携帯電話会社では、次のようにポイントが関係しています。

- ・ドコモ・・・dポイント
- ・au・・・Pontaポイント
- ・ソフトバンク・・・PayPayポイント
- ・楽天モバイル・・・楽天ポイント



■メインのポイントを選ぶコツは、ポイントの使い方

ポイントを貯めることについて努力しがちですが、ポイントは使ってこそメリットがあります。ポイントの使い方を意識して、メインにするポイントを決めるとよいでしょう。

物価が上がるなど家計が厳しくなっている状況では、ポイントの活用は手軽に始められる家計対策かもしれません。使い方を意識して、効率よくポイントを活用するとよいでしょう。

<2026年9月末日追記です>

- 1) 2026年3月24日より
PayPayポイントとVポイントは1ポイント=1ポイントの等価で相互交換可能になりました。両サービスのアカウント連携が必要です。
- 2) 各ポイントには、有効期限があるものもあります。確認しながら利用してください。

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80回 (2024年10月16日掲載) 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)



「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！

◎利用家庭400件突破！

年々ホームスタートの利用者が増えており、私たちが三鷹市で始めてから、延べ400家庭を訪問しました。0～3、4歳までのお子さんの成長は爆発的で、毎日子どもたちのパワーに負けそうになり、大人もいっぱいいっぱいになりがちです。「近所の誰か」としてホームスタートがお役に立てればと思います。日々活動しています。

6月末にビジター交流会を開催しましたー



ホーム
スタートの
地域説明会

「ホームスタートを知ろう！」をみたかボランティアセンターで開催。

「ホームスタート」って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ビジターさんや利用者さんの体験も聞けますよ。
11月9日(月)13時半～15時<申込制>

◎来年1月19日(月)より、第11回家庭訪問型子育て支援者(ビジター)養成講座(全6回)がスタート！

ホームスタートのビジターになって、ボランティア活動を私たちにやってみませんか？
講座受講を検討されている方は、説明会にご参加ください。

◎ホームスタートのご利用について

ホームスタートは、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)

利用の問合せや申込は
公式ラインからどうぞ

LINE

HP

【事務局】

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



説明会や養成講座の問合せや申込みは、メールもしくは電話をお願いします。

市内の子育て支援団体さん紹介 vol.10 椎の実子供の家 地域交流スペース

誰もがホッと
できるみんなの居場所です。

※曜日や時間によって対象が変わります



◎「椎の実カフェ」

地域の方々の交流場所。子連れOK！ランチがある日も！
開催日：月・火・木・金 11時～14時



◎「しいのみハウス」

小学生～中学生が安心して過ごせる放課後の居場所。
様々な遊びや体験プログラム、おしゃべり、宿題など、
好きな時に好きなことを、好きなペースで過ごせます。
開催日：月～金 14時～18時



場所：大沢4-8-8 椎の実子供の家 問合せ先：0422-30-5538

訪問ヘルパー募集中

NPO 法人たすけあいワーカーズ

さも花び



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



里親の体験発表会

三鷹市 武蔵野市

11/21 11/28

10:00-12:00 14:00-16:00

詳細・申込みはこちら

このまちでカソクになる。
里親に興味があるあなたへ。

TOMO 子育てサポーター
A.P.O. ともざぼ

広告掲載しませんか？

- ① 1マス3×6cm 1クール(3ヶ月)3,500円
 - ② 1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



本と一息。5冊目



『ペネロペ あいさつできるかな』



文：アン・グットマン
絵：ゲオルグ・ハレンスレーベン
訳：ひがしかずこ 岩崎書店 刊

ペネロペはコアラの女の子。うっかりやさんのペネロペは挨拶がまだあやふやです。園から帰るときはこんにちわ？猫ちゃんを踏んじやったらありがたう？あれ？当時3歳だったうちの子どもは、ペネロペが間違えるたびに大爆笑していました。楽しみながら挨拶を覚えられる一冊です。

by トミ

新・無宿渡世母がゆく

子育てコンビニ編 4

もともとこの「無宿渡世母がゆく」は、昔『読売ウィークリー』という雑誌に連載していた子育てエッセイだった。タイトルは、時代劇『子連れ狼』と『木枯し紋次郎』のイメージを合体して、当時子連れの非常勤講師で半ば就職浪人のような立場であった私について、少し自虐的につけたものだった。『子連れ狼』は、多くの映画やドラマにも影響を与えていて、たとえばクエンティン・タランティノー監督は、『キル・ビル』について『子連れ狼』の影響を明言している。

さて、この「子連れの賞金稼ぎ」が活躍する近年の傑作といえば、スターウォーズシリーズの『マンダロリアン』（ジョン・ファヴロー監督）だと思ふ（有無は言わねえ、グライダー）（有無は言わねえ、グライダー）。テレビドラマシリーズが大

好きだったもので、今夏映画版スター・ウォーズ『マンダロリアン』アンド・グロウーを観にいった。うちの息子・大五郎（仮名・現在18歳）も一緒である。ストーリーはダース・ベイダーが死去した後の混乱した宇宙で、凄腕の賞金稼ぎ「マンダロリアン」が、ひよんなことから保護することになったヨーダ族の赤ん坊・グロウーを連れて数々の強敵を倒していくというものである。

観終わってからは、大五郎は「今回は全てにおいて既存のスターウォーズシリーズへ対して既成の内容になっている」という。ネタバレになるので詳細は伏せるが、どのへんが？と聞くと、「今までのスターウォーズ作品は、すべて血統とその宿命が物語の中心だった。でも今回は、若い世代はもうそういうものに縛られないというメッセージが中心だった。これを、スターウォーズの世界観を壊さずに出してくるのにはすごいと思ふ」とのこと。たしかに、若いキャラの活躍が目立ち、グロウーも頼もしくなった。そういえば、当の大五郎も大きくなって、こんなふうに自分の考えを話すような人に育った。子どもは育つなあ……、グロウーと一緒に、と思った夏の終わりであった。

△続く▽



水無田、グロウーと大五郎に思う

◆ 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『背景紙の社会学』（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) 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 医療法人社団千富会

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
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)

TLS Group



焚火・BBQ DIY工房 アトリエ絵画教室
三鷹市新川2-9-3 TEL: 0422-71-3910

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



Baseショップ「KOSOCON (コソコン)」では、bloomのDVDやNaanaで作った焼き菓子、会員の手作り品の他、海外の小物や雑貨を販売しています。セルビアのカラフルな布巾や木製の調理用スプーンも入荷しました。

NPO法人子育てコンビニの活動を応援して下さる方のご寄付を受け付けています。
ホームスタート・みとか10周年記念として作成したかわいいトートバッグを、ご寄付(1000円以上)頂いた方にプレゼントしています。

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ぼけ / 保育園トキ三鷹駅前園 / 風のすみか / みとか観光案内所 / 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 / いのり整骨院 / 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 / cadoit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&ショップハーモニー / あんしん葬儀アーク / みと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 / はちのこいこつ / 昭和信用金庫三鷹支店 / スズメベース / みとかスペースあいプラス / ままもんきず / BB 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 / わたし耳鼻咽喉科 / 上々堂 / グルッペ三鷹店 / ソラストみとか保育園 / つちや小児科 / DIY STORE三鷹 / 量り売りともちの台所 野の / いちごランド志井農園 / siro / 牟礼の森トキ保育園 / SARA'S GARDENもりのひろば / 高山医院 / HOT・ホット・きらきら 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 / 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 / 横畑陽子
【編集協力】 芳賀正晴
【発行日】 2026年10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！

ぜひサイトを覗いて
みてくださーい！
売上は必要経費を除き、
子育てを後援させていただきます

