



月	火	水	木	金	土	日
<p>「出張子育て広場」※「お休みの日」はカレンダーの中に記載 4月から担当・時間など変更あり</p>	<p>春日交流センター出張10:00-11:30 ★1日、15日、29日 子育て総合支援センター担当 ★8日 なないろくらぶ担当</p>	<p>筑波銀行副都心2F 出張10:00-11:40 ★2日、9日、16日、23日、30日 子育て総合支援センター担当 市民ホールやたべ出張10:00-11:30 ★2日、16日、30日 すぎのこクラブ担当 ★9日、23日 おとなり担当</p>	<p>大穂交流センター出張10:00-11:30 ★3日、17日 チェリークラブ担当 ★10日、24日 こどもの森広場担当</p>	<p>二の宮交流センター出張10:00-11:30 ★4日、18日 かつらぎクラブ担当 ★11日、25日 おひさまクラブ担当 市民研修センター出張10:00-11:40 ★4日、11日、18日、25日 子育て総合支援センター担当</p>		
	1	2	3	4	5	6
	<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター</p> <p>10/10 ◆えほんやなずな「えほんの井戸端」 テーマ「夜」10:30-12:00 えほんやなずな 300円 要申込</p>	<p>◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 チケット制 詳細はブログ</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆グループ・スイミー 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>◆中央図書館「おはなし会」 15:00-15:30 中央図書館 荻崎おはなし会</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p> <p>◆つくば遊ぼう広場の会「遊ぼう広場」 10:00-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆つくば de プレイパークひろめ隊 「つくいちdeプレイパーク」 10:00-12:00頃 中央公園(つくいちの隣)</p>
7	8	9	10	11	12	13
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆コロポックル「0歳からの外あそび」 10:00-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆こじゆけい 10:00-12:00 東児童館</p> <p>◆はぐはぐ「はぐはぐ体操」 9:30-10:30すくすくクラス 10:45-11:45いきいきママクラス つくばカピオ 要申込 参加費[問]</p>	<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター</p> <p>◆まめの木文庫「まめっちょクラブ」 10:00- まめの木文庫 (1.2歳児対象) 要申込</p> <p>◆つくば自然育児の会 「ママの足育～身体の不調を足元から見直す～」 10:00-12:00 なかよし館(大曾根児童館) 要申込[詳細裏面]</p>	<p>◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 チケット制 詳細はブログ</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆はぐはぐ「おしゃべりサロン」 10:00-12:00 お昼持参では 14:00 まで可 助産院ら・くな</p>	<p>◆パネルシアターゆめぼっぼ 11:00-11:30 並木児童館</p> <p>◆おもちゃライブラリーさくらんぼ 10:00-12:00 13:00-16:00 老人福祉センターとよさと おもちゃ病院(おもちゃ修理)も開催</p> <p>◆ベビーリトミック 10:00-10:40 春日交流センター音楽室 0-2歳頃 [問] 要申込 tsukubababy@gmail.com(畑中) 09048348331 HP あり</p>	<p>◆中央図書館「おはなし会」 15:00-15:30 中央図書館 おはなしの泉</p> <p>◆まめの木文庫 「まめの木子どものおはなし会」 10:00- 3歳児 10:30- 幼児～小1くらい/ 11:15- 小2～中学生 まめの木文庫</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p>	<p>◆まめの木文庫「本とあそぼう」 13:30-15:00 まめの木文庫</p> <p>10/19 ◆竹園土曜ひろば 「ほっこりランチ交流会」 11:30-15:30 竹園交流センターホール [詳細裏面]</p>
14 体育の日	15	16	17	18	19	20
	<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター</p> <p>10/17 ◆中央図書館「おはなしぶんぶん」 10:30-10:50 中央図書館 赤ちゃん向け</p>	<p>◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 チケット制 詳細はブログ</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>11:00-12:00 プチイベント[詳細裏面]</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆グループ・スイミー 11:00-11:30 並木児童館</p> <p>◆つくば子ども劇場「はらべこあおむしとあそぼう！」 10:30-12:00 にれ工房(下平塚335-1) 参加費・定員あり [問][詳細裏面]</p>	<p>◆つくば遊ぼう広場の会「遊ぼう広場」 10:00-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆中央図書館「おはなし会」 15:00-15:30 中央図書館 おはなしまつぽっくり</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p>	<p>◆中央図書館「おはなしぶんぶん」 10:30-10:50 中央図書館 赤ちゃん向け</p> <p>◆はぐはぐ公開講座「発達障害を個性の範疇へ～Win-Winの人間関係へ向けた多様性の理解～」 10:00-12:00 つくば市役所コミュニティ棟 参加費1,000円 [問][詳細裏面]</p> <p>◆なずなのおはなしかい 10:30-11:00 えほんやなずな</p>
21	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26	27
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆コロポックル「0歳からの外あそび」 10:00-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆こじゆけい(体操) 10:00-12:00 東児童館</p> <p>◆おひさま Kids わらべうた 10:30- 並木交流センター和室</p>	<p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター</p> <p>10/24 ◆はぐはぐ「おしゃべりサロン special」 ハロウィンを楽しむ♪かざり・おもちゃ作り 10:00-12:00 助産院ら・くな 要申込 お昼持参 14:00 まで可 参加費[問]</p>	<p>◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 チケット制 詳細はブログ</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p>	<p>◆フラワーチャイルド保育園「きりん Cafe」 10:00-11:30 フラワーチャイルド保育園 0歳～6歳(3～5組)要申込864-6464</p> <p>◆グループ・スイミー 11:00-11:30 並木児童館</p> <p>◆ベビーリトミックとミニ運動会 10:00-11:00 春日交流センターホール 0-2歳頃 [問]要申込 tsukubababy@gmail.com(畑中) 09048348331 HP あり</p>	<p>◆中央図書館「おはなし会」 15:00-15:30 中央図書館 おはなしの森</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p>	<p>◆日曜ままとーん 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆中央図書館「おはなし会」 15:00-15:30 中央図書館 筑波大学ストーリーテリング研究会</p> <p>◆えほんやなずな「月イチグリム」 10:30-11:30 えほんやなずな</p>
28	29	30	31	<p>「かるがも・ねっと」は・・・ つくば市で子育て支援に関わる活動をしている様々な機関・団体・グループ・ボランティアのネットワークです。</p> <p>問合せ先:定期的に開催されているものについては、場所・連絡先など、裏面の基本情報をご覧ください！ [問]の表示のある催しについては、参加費等お問い合わせ下さい！</p>		
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆コロポックル「0歳からの外あそび」 10:00-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆こじゆけい 10:00-12:00 東児童館</p> <p>◆てしるぎくまさんひろば 10:00-12:00 手代木南児童館図書室</p> <p>◆はぐはぐ「はぐはぐ体操」 9:30-10:30すくすくクラス 10:45-11:45いきいきママクラス つくばカピオ 要申込 参加費[問]</p>	<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>11:00-12:00 プチイベント[詳細裏面]</p> <p>◆NPO 子連れスタイル推進協会「子育てカフェ OTONA∞EN」 カレンダーを作ろう 10:30-11:30 LALA ガーデン2F モーハウスショップ [詳細裏面]</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター</p>	<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所</p> <p>◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 チケット制 詳細はブログ</p> <p>◆子育て広場「ゴンタで遊ぼう」 10:30-14:00 ゴンタの丘</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター</p>			

# サークル・団体からの情報

## 今月のピックアップイベント

\*ご紹介するイベントが有料の場合もあります。詳しくは直接、問い合わせください。☞マークのある団体は、右欄の基本情報に連絡先が記載されています。

### ●つくば自然育児の会10月例会

#### 「ママの足育～身体の不調を足元から見直す～」

産後、日々の育児に奮闘するママ。疲れから、腰痛、肩凝り、背中などの痛みなど体のトラブルはありませんか。解消のカギが実は足元にあるのかも。足元のケアと一緒に学びませんか？

【日時】10月9日(水)10:00-12:00

【場所】なかよし館(つくば市立大曾根児童館)

【講師】助産師・小山自然育児相談所所長・日本母子ケア研究会会長 伊東厚子先生

【問合・申込】つくば自然育児の会☞

### ●ままとーん つどいの広場プチイベント

場所はいずれもままとーん つどいの広場で、11:00-12:00。  
参加費無料・申込み不要

【日時】10月17日(木)

「野菜スタンプで遊ぼう！」

「野菜のおなか(断面)ってどんな形？何色？」と遊びながら野菜に触れ、身近に感じてもらいます。絵の具でちょっとしたアート作品を作りましょう。※汚れてもよい服装でお越しください。

【持ち物】野菜を1つ持参してください。

【日時】10月29日(火)

「どならない子育て練習法」

子どもへの言葉掛けや行動を変えることで、より良い親子関係を築き、効果的にしつけをするためのヒントを紹介します。

【講師】中井聖さん(茨城県認定子育て支援リーダー)

### ●つくば子ども劇場 「はらぺこあおむしとあそぼう！」

折り紙で、動くはらぺこあおむしを作ってみましょう。歌に合わせて動かしてみたら、どんどん楽しくなっちゃうよ！小さいお子様連れの参加大歓迎。大人だけでも参加できます。(定員あり。お問い合わせください)

【日時】10月18日(金)10:30-12:00

【場所】にれ工房(つくば市下平塚 355-1)

【参加費】ひと家族 1,000円(材料費・保険料込)

【主催・問合せ・申込】つくば子ども劇場☞

### ●竹園土曜ひろば「ほっこりランチ交流会」

ホールでバリアフリー！ランチはベトナム料理！食後はポッチャ、みんなでやってみよう！車椅子も◎  
幼児までは保護者同伴。食事は50食程度。

【日時】10月19日(土)11:30-15:30

【場所】竹園交流センターホール

【詳細・申込】竹園土曜ひろば HP

https://takezono-hiroba.amebaownd.com/

### ●はぐはぐ公開講座「発達障害を個性の範疇へ～Win-Winの人間関係へ向けた多様性の理解～」

(つくば市市民活動協働型事業)

【日時】10月20日(日) 10:00-12:00

【場所】つくば市役所コミュニティ棟

【参加費】1000円

【講師】馬場英美先生

【申込・問合】FAX:029-859-0736

Mail: info@kosodatehughug.org

件名:10/20講座申込、内容:①氏名②電話番号③メールアドレス④所属・属性(保護者、支援者、保育者など)⑤お問い合わせ内容(あれば)



### ●NPO子連れスタイル推進協会

#### 子育てカフェOTONA∞EN(おとなえん)

ママや子育て中の方々がちょっと立寄ってリフレッシュできるイベントです！先着10組程度、予約不要、参加費無料です！  
子育てあるある話やコレどうしてる？といったちょっとした疑問や不安も解決できますよ。

【内容】世界に1つだけの「カレンダー」を作ろう♪

ママも映っている写真を持ってきてね！※当日撮影もできます。

【日時】10月29日(火)10:30～11:30

【場所】LALAガーデンつくば2Fモーハウスショップ

【対象】プレママパパ、子育て中の方どなたでも

【問合・申込】rakufam@gmail.com

## 基本情報(主な活動場所・連絡先)

※開催しない週や時間や場所の変更もありますので、カレンダーで確認、または、お問い合わせください。※時間内、出入り自由なところもたくさんあります。お気軽にお立ち寄りください。

### ■遊ぼう広場

さくら運動公園内 子育て冒険広場 “ゴンタの丘” \*雨天中止 昼食可 Tel.855-4803 [検索](#) 「つくば遊ぼう広場の会」

### ■茨城YMCA(こひつじクラブ)

茨城YMCA会館ホール(東新井24-7) Tel.852-4128  
ibarakiymca.org/child\_edu\_kohitsuji.html

### ■えほんや なずな

竹園2-4-10 村田ビル105 Tel.828-5120  
開店：火・木・土曜11時～17時、金曜13時～17時 他  
298ehonya.nazuna@gmail.com  
facebook と twitterあり

### ■おひさまKids

並木交流センターなど Tel.080-5434-8100

### ■おもちゃライブラリー さくらんぼ

老人福祉センターとよさと Tel.847-0231  
[検索](#) 「おもちゃライブラリー つくば」

### ■きりんCafé

フラワーチャイルド保育園 Tel.864-6464

### ■グループ・スイミー

並木児童館 Tel.851-5331

### ■こじゆけい

東児童館 Tel.851-4801

### ■子育て休憩室

吾妻交流センター Tel.851-5263(ホシノ)

### ■子育てほっとステーション・オアシス

並木交流センター Tel.851-5263(ホシノ)  
rakufam@gmail.com

### ■ゴンタで遊ぼう

さくら運動公園内 子育て冒険広場 “ゴンタの丘” \*雨天中止 昼食可 外遊びのサークル持ち回りで不定期に一般開放。子育て広場 Tel.851-2617

### ■0歳からの外あそび

さくら運動公園内 子育て冒険広場 “ゴンタの丘” \*雨天中止 昼食可 Tel.857-7949 [検索](#) 「自主保育コロボックル」

### ■竹園土曜ひろば

竹園交流センター和室 [検索](#) 竹園土曜ひろば

### ■中央図書館「おはなし会」

お話会グループが持ち回りで担当 Tel.856-4311

[検索](#) 「中央図書館 おはなし会 つくば」

### ■つくば子ども劇場

劇などは企画により場所が異なります  
Tel.029-852-9134 (月-金、12-15時)  
298kodomogeji.jo@gmail.com Facebookページあり

### ■つくば自然育児の会

月によって曜日・場所が異なります  
見学は3日前までの申込み。見学科が必要な場合あり。  
tsukubamothering@gmail.com

[検索](#) 「つくば自然育児の会」 Facebookページもあり

### ■つくいちdeプレイパーク

中央公園(つくいちの隣) つくばdeプレイパークひろめ隊 @298playpark Facebookページあり

### ■てしろぎくまさんひろば

手代木南児童館図書室 Tel.852-0670

### ■のうさぎ文庫

上広岡 野田団地内 070-3245-3014 (阿部)

### ■はぐはぐ (助産院ら・くな :つくば市松代)

・おしゃべりサロン ・はぐはぐ体操  
Tel.856-6658 kosodate.hughug@gmail.com

[検索](#) 「kosodateはぐはぐ」 Facebookページもあり

### ■パネルシアターゆめぼっぼ

並木児童館 Tel.851-5331

### ■まめの木文庫

赤塚トーホーランド Tel.838-2252  
mamenokibunko@yahoo.co.jp

・子どものためのおはなし会(幼児～中学生)

・まめつちよクラブ(1・2歳)

・本と遊ぼう

### ■ままとーん「つどいの広場」

ままとーん事務所(つくば市館野604-3) 昼食可  
Tel.838-5080 [検索](#) 「ままとーん」 Facebookページもあり

### ■わらべうたの会♪つくんこ

中央公園(雨天時 吾妻西児童館) 安永  
sakuratomomoto@gmail.com  
https://ameblo.jp/tukunko1999/



## ■ つくば子育て支援拠点 ■

●市内には8カ所の子育て支援拠点があります。  
子育て支援拠点では、子育て親子が自由に遊べるスペースがあります。他のママやパパとお話したり、スタッフに育児のいろいろな相談をすることもできます。

- ・つくば子育て総合支援センター(流星台:Tel.857-9037)
- ・かつらぎクラブ(西大橋:かつらぎ保育園:Tel.080-8740-1988)
- ・チェリークラブ(上野:さくら学園保育園:Tel.(直)863-0054)
- ・ままとーん つどいの広場(館野:NPO法人ままとーん:Tel.838-5080)
- ・こどもの森広場(沼崎:つくばこどもの森保育園:Tel.875-4539)
- ・すぎのこクラブ(下河原崎:島名杉の子保育園:Tel.847-6185)
- ・おひさまクラブ(高崎:認定こども園みのり:Tel.830-7455)
- ・わかば保育園子育て支援おとなり(みどりの駅前:Tel.895-2970)
- ・なないろくらぶ(大角豆:にじいろ保育園:Tel.893-4602)

※当カレンダー(表面)では、上記子育て支援拠点が行う“出張ひろば”と、ままとーん つどいの広場に関する情報を掲載しています。各子育て支援拠点では、この他にも多数のイベントや講座を実施しています。詳しくは、各拠点HP等をご覧ください。  
[検索](#) つくば子育て支援拠点

## カレンダーの配布場所について

※市内の各支援拠点、児童館、地域交流センター、保健センター、市民活動センター、市役所の他、医院等に置いています。

### ■配布協力医院等のご紹介

- ・あおきこどもクリニック(研究学園4-4-11/Tel.886-3315)
- ・江原こどもクリニック(谷田部776/Tel.838-0050)
- ・清水こどもクリニック(東2-31-8/Tel.860-2525)
- ・庄司クリニック(中野158-1/Tel.836-0405)
- ・つくばキッズクリニック(島名2610-1/Tel.836-2825)
- ・なないろレディースクリニック(西大沼637-6/Tel.860-7716)
- ・なないろキッズクリニック(西大沼637-6/Tel.886-7716)
- ・二の宮越智クリニック(松野木187-3/Tel.855-6688)
- ・ヒルトップクリニック(佐1004/Tel.877-3130)
- ・前島レディースクリニック(松代4-10-12/Tel.859-0726)
- ・ほりかわクリニック(筑穂2-11-1/Tel.877-1002)
- ・ほりかわクリニック歯科(筑穂2-11-1/Tel.875-8837)
- ・なの花薬局つくば並木店(並木4-1-3/Tel.851-0439)

\*\*\*\*\*  
※カレンダーは「かるがも・ねっと」ホームページまたは、市の“TSUKUBA子育てナビ”サイト「お知らせ・イベント情報」ページからダウンロードできます。

10月号編集担当:ニツ森・間野・野島

