



この「カレンダー」は子育て中のみなさんが気軽に出かけられる活動を中心に紹介しています。

月	火	水	木	金	土	日
<p>「出張子育て広場」 ※「お休みの日」があります</p>	<p>春日交流センター出張10:00-11:30 ★6、20日 ※要予約 子育て総合支援センター担当 ★13日、27日 なのいろくらぶ担当</p>	<p>北条保育所出張10:00-11:40 ★7日、14日、21日、28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 ※要予約(各日の担当へ) ★7、21日 おとなり担当 ★14日、28日 すぎのこクラブ担当</p>	<p>大穂交流センター出張10:00-11:30 ※前日までに各日担当へ TEL 詳細 HP ★1日、15日、29日 チェリークラブ担当 ★8日 こどもの森広場担当 荃崎交流センター出張10:00-11:40 ★1日、15日、29日 子育て総合支援センター担当</p>	<p>二の宮交流センター出張10:00-11:30 ※要 TEL 確認 ★9日 かつらぎクラブ担当 ※おひさまクラブ担当はお休みです</p>	<p>掲載したもののについて、直前に変更される場合があります。 定期の催しやイベントも、休止や開催方法の変更などがあります。 最新情報を、HPや電話などで確認の上、ご参加ください。 各団体の基本情報やお知らせは、裏面をご覧ください。 [問]の表示のある催しは、参加費等お問い合わせ下さい。</p>	
<p>カレンダー裏面も みて下さいね</p> <p>…裏面に内容や参加方法の詳細を載せています</p> <p>…裏面に活動紹介やメッセージがあります</p> <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>1</p> <p>◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター和室</p> <p>◆常総こ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p>	<p>2</p> <p>◆グループ・スイミー お楽しみ会(にんぎょう劇) 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>3</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「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p> <p>◆竹園土曜ひろば「竹園だれでもカフェ」 13:00-16:00 竹園交流センター和室 100円(お茶とお菓子) 子ども・学生は無料20名</p> <p>◆なずなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんや なずな 3家族程度/無料/要申込</p>	<p>4</p> <p>◆つくば子ども支援ネット 「第5回フードパントリー (希望者への食品等配布会)」 9:30-12:30 [詳細裏面]</p>
<p>5</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>◆コロボックル「ゴンタで遊ぼう～ 0歳からの外あそび」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>6</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p>	<p>7</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p> <p>7/8 ◆常総こ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>8</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 並木交流センター和室</p> <p>◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園</p> <p>◆えほんやなずな「えほんの井戸端(おしゃべりかい)」 15:00-16:30 えほんや なずな 300円/定員5名/要申込</p>	<p>9</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 *おもちゃと本の貸し出しのみ開催。 おもちゃ修理の受付あり</p> <p>◆つくば自然育児の会 外遊び「はらつぱ」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>10</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p> <p>◆まめの木子どものためのおはなし会 10:30- 幼児、低学年 11:15- 中学年以上 13:30- 幼児、低学年 14:15- 中学年以上 まめの木文庫</p> <p>◆なずなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんや なずな 3家族程度/無料/要申込</p>	<p>11</p> <p>◆まめの木 子どものためのおはなし会 10:30- 幼児、低学年 11:15- 中学年以上 まめの木文庫</p>
<p>12</p> <p>◆コロボックル「ゴンタで遊ぼう～ 0歳からの外あそび」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p>	<p>13</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p> <p>◆すくすく子育て広場 10:00-12:00 つくばスタイル館(研究 学園駅前公園内)</p> <p>◆にほんごで おしゃべり! 「だっこひもについて」 10:00-11:30 Zoomをつかいます メール: oshaberinihongo@gmail.com [詳細裏面]</p>	<p>14</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p> <p>◆まめの木文庫「まめちゅくらぶ」 10:00- まめの木文庫 1,2歳児対象 要申込 029-838-2252 絵本の読み聞かせ。わらべ歌、ミニ製作</p> <p>◆mama Luana「赤ちゃんとおふれあいヨガ」 10:15-11:15 カピオ(リハ室2) 0歳～1歳半のお子さんとママ [詳細・問合せ]Instagram 堀田詩織 (@horita_mamaasobou) DMまたはHPまで</p> <p>◆つくば自然育児の会7月例会「おむつ外し と布おむつ」ベビーマッサージ付き 10:00-12:00 豊里ゆかりの森 「あかまつホール」要申込[詳細裏面]</p>	<p>15</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 プチイベントあり[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 並木交流センター和室</p> <p>◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園</p> <p>◆常総こ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>16</p>	<p>17</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「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p> <p>◆竹園土曜ひろば「ランチ交流会」 10:30-15:00 竹園交流センター2階大会議室 高校生以上300円/中学生以下と食事不要 は無料 50食(事前申込優先)</p> <p>◆ままとーん「プレママ・プレパパ集まれ♪」 10:00-11:30 ままとーん事務所[詳細裏面]</p> <p>◆なずなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんや なずな 3家族程度/無料/要申込</p>	<p>18</p> <p>7/17 ◆つくば子ども劇場 「山の音楽舎 川中さんと遊 ぼう!」 10:00-10:45 4歳～未就学児と保護者 11:00-10:45 小学1～3年生 「川中さんと話そう!」 高校生以上対象 [詳細裏面]</p>
<p>19</p> <p>◆コロボックル「ゴンタで遊ぼう～ 0歳からの外あそび」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p>	<p>20</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p>	<p>21</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p>	<p>22 海の日</p> <p>◆えほんやなずな 「えほんの井戸端(おしゃべりかい)」 15:00-16:30 えほんや なずな 300円/定員5名/要申込</p>	<p>23 スポーツの日</p> <p>7/24 ◆おもちゃライブラリーさくらんぼ 10:00-12:00 老人福祉センターとよさと *おもちゃと本の貸し出しのみ開催 おもちゃ修理の受付あり ミニイベントを予定</p>	<p>24</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p> <p>◆穴塚の自然と歴史の会「里山子ども探偵団」 10:00-12:00 申込不要 集合場所など詳細HP</p> <p>◆なずなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんや なずな 3家族程度/無料/要申込</p>	<p>25</p>
<p>26</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>7/27 ◆すくすく子育て広場 10:00-12:00 つくばスタイル館 (研究学園駅前公園内)</p>	<p>27</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p> <p>◆にほんごで おしゃべり! 1周年記念「1歳の誕生日に 何をしましたか?何をしますか?」 10:00-11:30 Zoomをつかいます メール: oshaberinihongo@gmail.com [詳細裏面]</p>	<p>28</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p> <p>◆mama Luana「親子deヨガ」 10:00-11:30 カピオ(リフレッシュルーム) 1歳半～未就学児のお子さんとママ [詳細・問合せ]Instagram 堀田詩織 (@horita_mamaasobou) DMまたはHPまで</p>	<p>29</p> <p>◆子育てほっとステーション オアシス 10:00-12:00 並木交流センター和室</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 プチイベントあり(詳細HP・要申込)</p> <p>◆つくば遊ぼう広場の会「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>30</p> <p>◆つくばベビーリトミック 10:00-11:30 春日交流センター音楽室 令和2年生まれの親子5組 [問]要申込 tsukubababy@gmail.com 09048348331 生方HPあり</p> <p>◆コロボックル「ゴンタで遊ぼう～ 0歳からの外あそび」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>31</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p>	<p>8/1</p> <p>◆つくば遊ぼう広場の会 「ゴンタで夏休み2021 in流星台プレイパーク」 9:30-13:30 流星台プレイパーク</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

つくば子ども支援ネット

「第5回フードパントリー(希望者への食品等配布会)」

【日時】7月4日(土)9:30~12:30
 【場所】つくば市(非公開)配布希望者にお伝えします
 【主催】つくば子ども支援ネット
 詳細は、「つくば子ども支援ネット」の公式ウェブサイト
 (https://www.tsukuba-kodomoshien.net)やFacebookページを
 ご覧ください。※配布を希望する方は①~③の何れかで『食品配布
 希望』とご連絡ください。
 ① LINE 公式アカウント『つくば子ども支援ネット♡ホットLINE』
 ID:@971stxgf
 ② メール:kodomoshien.net.tsukuba@gmail.com
 ③ 電話 070-4451-6328 担当:さがい

つくば自然育児の会 7月例会

「おむつ外しと布おむつ」ベビーマッサージ付き
 【講師】伊東厚子先生(小山自然育児研究所所長・助産師)
 【日時】7月14日(水)10:00-12:00
 【場所】豊里ゆかりの森「あかまつホール」つくば市遠東 633
 *見学料無料
 【問合せ・申込】7月11日(日)申込締切
 つくば自然育児の会 tsukubaraisingchildren@gmail.com(鈴木)

多国籍子育て支援「にほんごでおしゃべり！」

日本語(にほんご)を れんしゅうしている まま や ぱぱ
 が、かんたん で わかりやすい 日本語 で おしゃべりするこ
 が できます。日本人ママ・パパの参加も大歓迎です!
 ・Zoomをつかいます。
 ・だれでも さんか できます。
 ・お金(かね)は かかりません。
 ・さんか したい 人 は、メール してください。
 【連絡先】メール:oshaberinihongo@gmail.com



●にほんごでおしゃべり!「だっこひもについて」

【日時】7月13日(火)10:00-11:30
 だっこひものつかいかたをお伝えしてもらいます

●にほんごでおしゃべり!1周年記念

「1歳の誕生日に何をしましたか?何をしますか?」
 【日時】7月27日(火)10:00-11:30

ままとーん つどいの広場

人数制限(午前、午後各5組程度)を行いながら開催します。
 昼食の利用はしばらくの間お休みします。
 プチイベントは 10:30-11:30 要申込です。

●姿勢気になりませんか?

【日程】7月15日(木)
 【対象】妊婦さん(安定期~)、産後1カ月を過ぎた方
 妊娠や出産、子育てをしていく中で姿勢はどうしても崩れてしま
 います。崩れたままの姿勢でいると、肩こり・腰痛など慢性的な痛み
 やおカラダに不調を引き起こしてしまいます。カイロプラクティック
 を通しておカラダと向き合ってみませんか?
 ※動きやすい服装でお越しください。
 講師:カイロプラクティックサロン~Link~ 小林理恵さん

●プレママ・プレパパ集まれ!

【日程】7月17日(土)
 【時間】10:00~11:30
 【定員】3組
 【対象】第1子妊娠中のプレママ、プレパパ
 ご出産前に赤ちゃんのいる生活をのぞいてみませんか?ま

とーんのママパパスタッフが赤ちゃんを連れて、実際の生活や産
 後のお話などをお伝えします。産後どんなことが大変だったか、
 ママとパパでどんなことを協力し合って乗り越えたかなど、失敗談
 も交えながら楽しくお話ししましょう。ご夫婦での参加も可能です♪

つくば子ども劇場

「うた芝居 ないたあかおに」事前ワークショップ参加者募集!
 8月21日につくば市ふれあいプラザにて「うた芝居 ないたあか
 おに」公演を開催します。劇を見る前、出演する「山の音楽舎」川
 中さんを囲んで、みんなで遊びましょう!

【日時】7月17日(土)

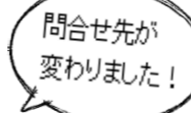
●「山の音楽舎 川中さんと遊ぼう!」
 10:00-10:45 「わらべうたで、親子で遊ぼう!」
 (4歳~未就学のお子さまと保護者)
 11:00-11:45 「ないたあかおにの歌で、お友達と遊ぼう!」
 (小学校1~3年生のお子さま)
 ※受付は開始時間の各10分前
 ※参加費:ひとり500円

●「山の音楽舎 川中さんと話そう!」
 お芝居のこと、「ないたあかおに」のこと、子育てのこと、わらべ
 うたや手遊びのこと...川中さんが、なんでも答えてくださいま
 す!お母さん・お父さん、子どもと関わる皆さま、一緒にお話し
 しましょう!(高校生以上対象)
 【場所】つくばカピオ リハーサル室
 【問合せ・申込】つくば子ども劇場(右の基本情報を参照)

♪ おしらせ ♪

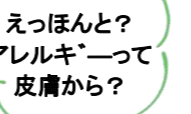
家庭訪問型子育て支援ホームスタート

(令和3年度つくば市委託事業)
 「子育てが大変...悩みがある...誰かと話してリフレッシュしたいな」
 と思ったら、まずは問い合わせさせてみませんか。研修を受けた訪問
 ボランティアがお話を聞いたり、一緒に育児や家事をしたり、子育て
 の悩みに寄り添います。
 ご利用にはいくつか条件がありますので、初めに担当者がご説
 明に伺います。(※家事代行ではありません)
 担当者が常に利用者様とボランティアの間に
 入りますので、安心してご利用いただけます。
 利用料:無料
 申し込み・問合せ:hs298@kosodatehughug.org



正しく知って予防しよう!

小児の食物アレルギー
 「子どものアレルギー教室」
 筑波メディカルセンター病院の医師が
 動画で解説しています。



第1回 スキンケア編...公開中
 第2回 栄養編...8/2より配信
 ★質問も受け付け、Answer動画を配信!
 (対象:妊娠・0~12歳のお子様のご家族・ご関係者)

..... 先取り! 8月カレンダー情報

つくば遊ぼう広場の会

「ゴンタで夏休み 2021in 流星台プレイパーク」のお知らせ
 8/1(日)、2(月)、19(木)、20(金)
 9:30-13:30(夏時間)、荒天中止。
 毎年開いているプレイパークの連続開催!今年もプレイパーク登
 録4団体合同で開く予定をしています。

但しコロナの感染状況によっては、人数制限や中止とする可能性
 もあります。近くなつてから遊ぼう広場HP、流星台プレイパークの
 FBで確認してくださいね。通常の「ゴンタで遊ぼう」は、日程を変
 更します。
 問合せ:流星台プレイパーク連絡協議会(黒河 855-4803)

8月 お休みするところがあります

- ・グループスイミー
- ・パネルシアター ゆめぼっぽ
- ・わらべうたの会♪つくんこ
- ・おもちゃライブラリーさくらんぼ

基本情報(主な活動場所・連絡先)

*まだ活動を休止している団体もあります。ご確認ください。

- 茨城 YMCA(こひつじクラブ)
 茨城 YMCA 会館ホール(東新井 24-7) TEL852-4128
 ibarakiymca.org/child_edu_kohitsuji.html
- えほんや なずな
 竹園 2-4-10 村田ビル 105 TEL828-5120
 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 TEL080-5434-8100
- 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 TEL847-0231
 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 TEL864-6464
- グループ・スイミー
 並木児童館 TEL851-5331
- こじゅけい
 東児童館 TEL851-4801
- 子育て休憩室
 吾妻交流センター 和室 TEL851-5263(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 和室 TEL851-5263(ホシノ)
- NPO 法人子連れスタイル推進協会(通称:らくふあむ)
 LALA ガーデン 2F モーハウスショップ TEL029-886-8985
 HP あり rakufam@gmail.com
- ゴンタで遊ぼう
 流星台プレイパーク(桜保健センター裏)
 *雨天中止 昼食可。
 外遊びのサークル持ち回りで一般開放。
 「つくば遊ぼう広場の会」HP・FB あり TEL855-4803
 「自主保育コロポックル」HP あり TEL857-7949
 「常総っこ応援団」TEL0297-48-4911
- 尖塚の自然と歴史の会
 いろいろな活動がありますが、第4土曜日の「里山子ども探
 偵団」は幼児連れでも参加できます。集合場所はHPにて
 070-3245-3014(阿部)
- すくすく子育て広場
 研究学園駅南側公園内「古民家つくばスタイル館」
 TEL851-5263(ホシノ)
- 竹園土曜ひろば
 竹園交流センター
 検索竹園土曜ひろば TEL090-3047-1265(毛利)
- 多国籍子育て支援「にほんごでおしゃべり!」
 Zoom ほか
 Facebook: @TSJ.simple.Japanese
 Instagram: https://www.instagram.com/oshaberinihongo/
 Email: oshaberinihongo@gmail.com
- 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 TEL856-4311



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
 TEL029-852-9134(月-金、12-15時)
 298kodomogekijo@gmail.com Facebook ページあり

■つくば子ども支援ネット
 検索 HP、FBあり kodomoshien.net.tsukuba@gmail.com

■つくば自然育児の会
 ・「例会」月によって曜日・場所が異なります。要申込み。
 ・外遊び「はらっぱ」流星台プレイパーク。月1回程度、申込
 不要。いずれも問い合わせ tsukubaraisingchildren@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

■のうさぎ文庫
 上広岡 野田団地内 070-3245-3014(阿部)

■kosodate はぐはぐ
 前島レディースクリニック2階(松代 4-10-12)
 検索「kosodateはぐはぐ」Facebookページもあり
 ・家庭訪問型子育て支援ホームスタート
 homestarttsukuba@gmail.com TEL856-6658

■パネルシアターゆめぼっぽ
 並木児童館 TEL851-5331

■まめの木文庫
 赤塚トーホーランド
 TEL838-2252 mamenokibunko@yahoo.co.jp
 ・子どものためのおはなし会(幼児~中学生)
 ・まめっちょクラブ(1・2歳)

■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
 TEL838-5080 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
 tukunko1999@yahoo.co.jp (7月より連絡先変更)
 https://ameblo.jp/tukunko1999/



■ つくば市子育て支援拠点 ■

- 市内には8カ所の子育て支援拠点があります。
最新情報は、各拠点 HP 等をご覧ください。
- ・つくば市子育て総合支援センター(流星台:TEL857-9037)
- ・かつらぎクラブ(西大橋:かつらぎ保育園:TEL080-8740-1988)
- ・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:
 TEL838-5080)
- ・こどもの森広場(沼崎:つくばこどもの森保育園:TEL875-4539)
- ・すぎのこクラブ(下河原崎:島名杉の子保育園:TEL847-6185)
- ・おひさまクラブ(高崎:認定こども園みのり:TEL830-7455)
- ・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(大豆豆:にじいろ保育園:TEL.080-9095-4602)

カレンダーの配布場所について

※市内各支援拠点、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、市役所その他、医院等に置いてあります。

※このカレンダーを web で見つけたときは、
 ①検索「かるがもねっと つくば」>「かるがも・ねっと」
 HP (http://www.tsukuba-karugamo.net)
 ②つくば市HP「トップページ」
 >「関連リンク」>「TSUKUBA 子育てナビ」
 >「お知らせ」
 >「子育て支援団体イベント」
 >子育てカレンダー(外部リンク)

