



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 ★2日、16日、30日 ※要予約 子育て総合支援センター担当 ★9日 なないろくらぶ担当</p>	<p>北条保育所出張10:00-11:40 ★10日、17日、24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) ★17日 おとなり担当 ★10日、24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 ★18日 チェリークラブ担当 ★25日 こどもの森広場担当 荃崎交流センター出張10:00-11:40 ★18日(4日はお休み) 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 ★12日、26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>カレンダー裏面も みてくださいな …裏面に内容や参加方法の詳細を載せています …裏面に活動紹介やメッセージがあります</p>	
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆コロポックル「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</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 ◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園 (詳細はブログ) ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆常総っこ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク ◆産後TOMOサポ「教えて!先輩ママ・パパ! インスタライブ」 11:00-12:00 [詳細裏面]</p>	<p>◆グループ・スイミー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆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 ◆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2階大会議室 100円(お茶とお菓子)ノ子ども・学生は無料 30名</p>	
8	9	10	11	12	13	14
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆コロポックル「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>◆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) ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆にほんごで おしゃべり! 10:00-11:00 Zoomをつかいます メール: oshaberinihongo@gmail.com</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室 ◆まめの木文庫「まめっちょクラブ」 10:00-11:00 まめの木文庫 要申込 2歳前後 わらべうた、絵本の読みきかせ、ちょっとした制作 ◆つくば自然育児の会 外遊び「はらっぱ」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</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 ◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園 (詳細はブログ) ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆常総っこ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク ◆産後TOMOサポ「フィンランド式産後おはなし会」 9:30-11:00頃 オンライン</p>	<p>◆パネルシアターゆめぼっぼ 11:00-11:30 並木児童館 ◆産後TOMOサポ・インスタライブ 11:00-12:00 オンライン</p>	<p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆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- 中学年以上どなたでも 13:30- 幼児、低学年 14:15- 中学年以上 どなたでも まめの木文庫 要申込</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- 中学年以上どなたでも まめの木文庫 要申込</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆コロポックル「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</p>	<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室 ◆mama Luana「赤ちゃんふれあいヨガ」 10:15-11:30 カピオ(リハ室2) 0歳～1歳半のお子さんとママ [問] 詳細・問合せInstagram 堀田詩織 (@horita_mamaasobou) DMまたは HP ◆つくば自然育児の会 11月例会「ママと子どもの足音」 10:00-12:00 なかよし館 要申込 [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 ◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園 (詳細はブログ) ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆常総っこ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク</p>	<p>◆グループ・スイミー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館 ◆産後 TOMO サポ・インスタライブ &amp;「なないろカフェ」 13:00-14:00頃 オンライン</p>	<p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆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 ◆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円ノ中学生以下と食事不要は無料 50食(事前申込優先) 10:00-11:30 ままとーん事務所 [詳細裏面]</p>	<p>11/20 ◆mama Luana「畑でヨガ&amp;収穫体験」 10:00-12:00 お子さんとママ(0歳からOK)[問] 詳細・申込はInstagram堀田詩織 (@horita_mamaasobou) DMまたは HPまで</p>
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
<p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆コロポックル「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 ◆産後TOMOサポ「コロナ時代のお産を考える」 10:00-12:00 モーハウスつくばショップ オンライン同時開催 [詳細裏面]</p>		<p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室 ◆mama Luana「赤ちゃんふれあいヨガ」 10:15-11:15 zoom(オンライン) 0歳～1歳半のお子さんとママ [問] 詳細・問合せInstagram 堀田詩織 (@horita_mamaasobou) DMまたはHP</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 ◆わらべうたの会 つつくんこ 11:15-12:00 中央公園 (詳細はブログ) ◆常総っこ応援団「ゴンタで遊ぼう」 10:00-14:00 流星台プレイパーク ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆産後TOMOサポ「フィンランド式産後おはなし会」 9:30-11:00頃 オンライン</p>	<p>◆グループ・スイミー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館 ◆産後 TOMO サポ・インスタライブ 11:00-12:00 オンライン</p>	<p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆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</p>	
29	30	<p>新型コロナウイルス感染症拡大の情勢により、掲載したものについて直前に変更される場合があります。<b>最新情報はHPや電話などでご確認の上、ご利用ください。</b> ※ 定期的に開催されている催しについては、場所・連絡先など、裏面の基本情報欄にまとめています。 ※ [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>「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>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆コロポックル「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>◆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) ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆にほんごで おしゃべり! 10:00-11:00 Zoomをつかいます メール: oshaberinihongo@gmail.com</p>					

# サークル・団体からの情報

\* ☞ …基本情報に連絡先のある団体です



編集・発行 「つくば子育て支援ネットワークかるがも・ねっと karugamonet.tsukuba@gmail.com

## 今月のピックアップイベント

### =お知らせ=

11月13日(土)から11月30日(火)まで、つくば子育て総合支援センターで「つくば子育てフェスティバル2021」が開催されます。期間中、市内の子育てに関する情報を持ち寄りて掲示させていただく予定です。見に来てくださいね。

### つくば自然育児の会 ☞

#### ●11月例会「ママと子どもの足育」

【日時】11月17日(水) 10:00-12:00  
【場所】なかよし館(つくば市大曾根児童館)  
【講師】伊東厚子先生

【申込・問合せ】申込締切は11/13(土) \* 見学無料  
tsukubaraisingchildren@gmail.com 担当:鈴木

### ままとーん つどいの広場 ☞

\* 10:30-11:30でプチイベントを開催する日がこの他にもあります。詳細はままとーんHPをご覧ください。

#### ●プレママ・プレパパ集まれ♪

【日時】11月20日(土) 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♪

### 産後TOMOサポ ☞

#### ●「コロナ時代のお産を考える」

コロナ禍で出産が不安になったり産後孤立してしまうママが増えています。だいたいぶ。出産も産後も痛くて怖いものじゃなくて、すばらしいもの。5人目臨月の産婦人科医山崎ゆか・産前産後サポートゆみん・NPO法人子連れスタイル推進協会代表光畑由佳、3人の専門家が対談形式で、魔法の言葉をつむぎハッピーな産後へ導きます。

【日時】11月22日(月) 10:00-12:00  
【場所】モーハウスつくばショップ Zoom同時開催  
【対象】プレママ・パパ、0~5歳のお子さまがいるママ・パパ  
【参加費】1000円  
【申込み】029-875-8835(モーハウスつくばショップ) または、yuuminthai@gmail.com

### ●「教えて!先輩ママ・パパ! インスタライブ」

【日時】11月4日、12日、19日、26日 11:00-12:00  
4日のゲスト:産前産後サポート「ままのわ」代表ワタナベダイチご夫妻  
https://www.instagram.com/yuumin.me/

### 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)  
内容:「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、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



9月11日 かるがもねっと講演会を開きました! ~子どもの安心の基地づくり~ 「安定したアタッチメントを育む子育てとその支援」  
\* \* \* \* \*  
講師:安藤智子先生 (筑波大学 発達臨床心理学)  
オンライン開催 参加者約80名

「安心感の輪」(the Circle of Security)というとらえ方について、映像を交えながらお話させていただきました。ごく小さい赤ん坊の時代から人に注目し、人を手がかりにしながら学習していく姿を見ていくうちに、子どもの成長とそれを見守り支える大人の役割が、大きな輪のように見えてきました。関心を持たれた方は調べてみてくださるといいかもしれません。  
子どもは外の世界に出ていって学びチャレンジし、困ったり不安になったら戻ってきて安心感や安全感を得ようとする、そしてまた外に出ていくのですね。この循環の中での大人の役割について、参加された皆さんもそれぞれに思い浮かべながら聞いておられたようでした。  
大人は目の前の仕事や先の予定に追われて、子どもの行動を都合よく誘導したり解釈しがちです。でも、あれ?今は信号を発生しているのかも?と子どもの気持ちに心を向けてみると、まったく違う景色が見えるかもしれません。子育ては喜んだり反省したり、修正しつつやっていかねばいいのだと改めて思いました。  
そして大人になっても安心感の輪が大切だと気づかされる場面がいくつもありました。大人はなにがしか積み忘れてきたり抱え込んできたものがあります。でも、子どもの言動から気づかされたことを、子ども時代の自分に返してあげられる時もまたあるのかもしれません。子どもという存在はありがたいものですね。  
今回、子育て真っ最中の方達と支援の側におられる方達とが一緒にこの時間を共有できたことは、主催者にとって何より嬉しいことでした。また交流の機会を持ちたいと思います。ご協力よろしく願いいたします。

## 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) Tel.852-4128 ibarakiyymca.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
- こじゅけい 東児童館 Tel.851-4801
- 子育て休憩室 吾妻交流センター 和室 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 和室 Tel.851-5263(ホシノ)
- kosodateはぐはぐ 前島レディースクリニック 内(手代木2005-6)=7/15移転= Tel.856-6658 FAX 859-0736 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 hs298@kosodatehughug.org
- 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 Tel.029-886-8985 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。「ゴンタで遊ぼうin流星台プレイパーク」Facebookあり 「つくば遊ぼう広場の会」HPあり Tel.090-4067-2633 「自主保育コロボックル」HPあり Tel.857-7949 「常総こ応援団」Tel.0297-48-4911
- 産後TOMOサポ yuuminthai@gmail.com https://www.instagram.com/yuumin.me/
- 宍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HPI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」 Tel.851-5263(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!」 にほんごでおしゃべり!プロジェクト(筑波大学国際看護学研究室内) Zoomほか Facebook: @TSJ.simple.Japanese Instagram: https://www.instagram.com/oshaberiniehongo/ Email: oshaberiniehongo@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 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) 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 Tel.070-3245-3014(阿部)
- パネルシアターゆめぼっぺ 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~中学生以上) ・まめちょクラブ(1・2歳) http://mamenoki.whitesnow.jp/wordpress/
- 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♪つくこん 中央公園(雨天時 吾妻西児童館) 安永 tukunko1999@yahoo.co.jp 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をご覧ください。
- ・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.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)
  - ・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)
- \*\*\*\*\*

※このカレンダーをwebで見つけたいときは、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)

