

2023年 つくば子育てカレンダー 3月号



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」 要予約の詳細は、電話や各HPなどでご確認ください。記載のないところは予約不要です。</p>	<p>春日交流センター出張10:00-11:30 要予約 ★7日(火) 子育て総合支援センター担当 ★14日、28日(火) なないろくらぶ担当</p>	<p>北条保育所出張10:00-11:40 ★1日、8日、15日、22日、29日(水) 子育て総合支援センター担当 Biviつくば出張 10:00-11:30 要予約 ★1日、15日、29日(水) 花畑ひろば担当 ★8日、22日(水) こどもの森ひろば担当 市民ホールやたべ出張10:00-11:30 要予約 ★1日、15日(水) おとなり担当 ★8日、22日(水) 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 要予約 ★2日、16日、30日(木) チェリークラブ担当 釜崎交流センター出張10:00-11:40 ★9日、23日(木) 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 ★3日、17日(金) おひさまクラブ担当 ★10日、24日、31日(金) かつらぎクラブ担当</p>	<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もあります。 最新情報はHPや電話などでご確認の上、ご利用ください。 ※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>カレンダー裏面も みて下さいね</p> <ul style="list-style-type: none"> ・・・裏面に内容や参加方法の詳細をのせています ・・・裏面に活動紹介、メッセージがあります 		<p>1</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室 ◆つくば自然育児の会3月例会 「卒乳とわざわざ作らない離乳食の話」 10:00-12:00 なかよし館(大曾根児童館) 要申込[詳細裏面]</p>	<p>2</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 ◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 詳細はブログ ◆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 ◆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>3</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 3/4 ◆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>4</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆つくば子ども劇場 ふわふわくらぶ 「なんでもあそんじゃおう～春がきた～」 11:00-11:30 子育て総合支援センター多目的室 0～2歳のお子様と保護者10組[詳細裏面] ◆産後TOMOサポ 「フィンランド式産後おはなし会」 14:00-16:00 茨城YMCAみどりのセンター本館 ぶどうの木 要申込[詳細裏面]</p>	<p>5</p> <p>3/4 ◆竹園土曜ひろば 「竹園だれでもカフェ」 13:00-15:00 竹園交流センター2階大会議室 100円(お茶とお菓子) / 子ども・学生は無料 30名 事前申込優先</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 ◆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>7</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>8</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 2歳前後のお子さん対象 わらべうた 絵本の読み聞かせ、ちょっとした制作。要申込</p>	<p>9</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 ◆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 ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 詳細はブログ</p>	<p>10</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 *おもちゃの貸し出しとおもちゃ修理の受付(-15:30)あり ◆ゆめぼっぽ パネルシアター 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>11</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆まめの木子どものお話会 10:30- ①幼児、低学年 11:15- ②中学年以上どなたでも 13:30- ③幼児、低学年 14:15- ④中学年以上 どなたでも まめの木文庫 できれば申し込みを ◆おもちゃ病院さくらんぼ 13:00-15:30 春日交流センター工作室</p>	<p>12</p> <p>◆まめの木子どものお話会 10:30- ⑤幼児、低学年 11:15- ⑥中学年以上どなたでも まめの木文庫 できれば申し込みを</p>
<p>13</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 ◆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>14</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 ◆すくすく子育て広場 10:00-11:30 つくばスタイル館(研究学園駅前公園内) ◆inemuri「うたとパンダのおはなし会」 10:30-11:00 さくら民家園</p>	<p>15</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室 3/14 ◆にほんごで おしゃべり! 10:00-11:00 Zoomをつかいます 日本語を れんしゅう している まま やばば が かんたんで わかりやすい日本語で おしゃべりくはなすこと>をします。日本人ママ・パパの参加も大歓迎です!(問合せ)うらめん</p>	<p>16</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 ◆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 ◆わらべうたの会♪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</p>	<p>17</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>18</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 ◆おもちゃ病院さくらんぼ 13:00-15:30 鳥名交流センター工作室 ◆18日(土)休日ままとーん「プレママ・プレパパ集まれ♪」 ※10:00～11:30(要申込)[詳細裏面]</p>	<p>19</p> <p>3/18 ◆竹園土曜ひろば「ランチ交流会」 11:30-15:00 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。先着50食(事前申込優先)</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 ◆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>21(春分の日)</p>	<p>22</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p>	<p>23</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 ◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん事務所 ◆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>24</p>	<p>25</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 *おもちゃの貸し出しとおもちゃ修理の受付あり</p>	<p>26</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</p>	<p>28</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 ◆すくすく子育て広場 10:00-11:30 つくばスタイル館(研究学園駅前公園内) ◆にほんごで おしゃべり! 10:00-11:00 公園(こうえん)で お花見(はなみ) 場所(ばしょ)は公園(こうえん)です。きまったら、Facebook と Instagramで お知(し)らせします。(問合せ)うらめん</p>	<p>29</p> <p>◆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 ◆子育て休憩室 10:00-12:00 吾妻交流センター和室</p>	<p>30</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 ◆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>31</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>	

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



今月のピックアップイベント

つくば自然育児の会

●3月例会「卒乳とわざわざ作らない離乳食の話」
おっぱいはちゃんと飲むのに、せっかく準備した離乳食を食べてくれない。育児書のルールに振り回されている。そんなママいませんか？ママと子供が次のステップに進む「卒乳とわざわざ作らない離乳食のお話」聞いてみませんか？基本的な母乳育児のお話も交えながら、卒乳と離乳食のお話をさせていただきます。
【日時】3月1日(水) 10:00-12:00
【場所】なかよし館(大曾根児童館)
【講師】伊東 厚子 先生(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)
【申込・問合せ】参加希望の方、問い合わせはメールにて。
* 2月25日(土) 申込締切 * 見学初回は参加無料

つくば子ども劇場

●「ふわふわくらぶ」第6弾「なんでも遊んじゃおう」
新聞紙や紙コップなど、身近なものを使って遊んじゃおう！春をテーマに、裂いたりちぎったり丸めたり積み重ねたりつなげたり…遊び方は無限大。ぱたぱたちょうちよも飛んでよ！
【日時】3月4日(土) 11:00-11:30
【場所】つくば子育て総合支援センター 多目的室
【定員】0~2歳のお子様と保護者 10組
【参加費】ひと家族500円
連絡先・申込: つくば子ども劇場 ふわふわくらぶ まで。

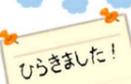
産後TOMOサポ

●「フィンランド式産後おはなし会」
産後はライフスタイルの変化により、不安や課題に戸惑う場面がよくありますよね？妊娠・子育て中のママ達は孤立してしまいがち。フィンランド式のダイアログ手法「リフレクティング」を使い、より深く自分を理解しながら、安心して気楽におしゃべりできる場です。ご夫婦参加大歓迎。対面開催。お子様見守りサポートもありますので、お気軽にご参加ください。アライブつくば補助金事業。フィンランド大使館・茨城県教育委員会後援。
【日時】3月4日(土) 14:00-16:00
【場所】茨城YMCAみどりのセンター本館 ぶどうの木(谷田部1562)
【講師】ゆーみん(産後TOMOサポ)なりさん(りすにんぐファーム)
【連絡先】yuuminthai@gmail.com
※詳細・お申込みはQRコードから

<https://forms.gle/sYNbnWkAvXL1tkRc7>

ままとーん つどいの広場

●休日ままとーん「プレママ・プレパパ集まれ♪」
赤ちゃん連れスタッフが産後生活の実体験等をお伝えます。大変だったこと、ママとパパで協力し合って乗り越えたこと等、失敗談も交えながら楽しくお話ししましょう。今回はマタニティヨガで妊娠期の身体の不調も軽減します。ヨガが初めての方もお試しを♪
【日時】3月18日(土) 10:00-11:30
【定員】3組(オンライン可 要申込)
【対象】第1子妊娠中のプレママ、プレパパ
※この他にもプチイベント開催(詳細はHP)
ランチタイム再開しました!(12:00-13:00)

 うきました!
=かるがも・ねっと”みんなで支える子育て“学習会=
~赤ちゃんを地域で迎えるつながりを~
”だっこ・おんぶ“から考える 赤ちゃんとの暮らし
1月31日(火)につくば市庁舎会議室にて開催しました。

今回の参加者は、約半数が支援側の年代、半数が子育ての方達でした。どんなグッズを使っていたかという振り返りでは、おんぶ紐が欠かせなかった、スリングが流行した、だっこ紐のみ…と、年代によって生活様式が違い、グッズの流行も移っていったことがわかりました。後半では、実際におんぶ紐やだっこ

紐を試しながら交流の時間が持てました。さまざまな年代がこうして集まって話せたことが、とてもよかったです。

また、保健師さんからは、つくば市保健センターで実施している「乳児家庭全戸訪問(赤ちゃん訪問)」のお話を伺いました。訪問先のママ達からこんな相談があるそうです…赤ちゃんに母乳やミルクは足りてる？顔の周りのプツプツは大丈夫？夜泣きで眠れない…皆さんも思い当たるのでは？お家での赤ちゃんのケアと見守り方を教わることで、その多くはいつの間にか解消しますね。保健センター、保育園や子育て支援拠点など、身近なところに皆さんの子育てを見守ってくれる人達がいます。上手に頼ってほしいです。

助産師さんからのお話は、まずはお母さんの体について。洋式トイレで育った世代は足腰がしっかりしていない。腹直筋がゆるんだまま育児動作をすることで肩などに負担がかかる。妊娠前からの体作りと産後ゆっくり体を休めることが大切です。

次に赤ちゃんの生理的な体の発達について。生まれた後に首のカーブができ、次にS字の腰のカーブができ、重い頭を支えて立てるようになるという過程に納得！でした。発達の目安など書かれているものや様々な育児グッズを見て、つい焦ったり先取りしがちですが、先取りは赤ちゃんの負担になることが多い。赤ちゃんの育ちに沿って「今、自分の子どもが気持ちいいか？」を見ていくことが大切だと学びました。

今後も支援者世代と子育て現役世代と一緒に学び、交流できる集まりを開いていきたいと思えます！



現役ママが行く、子育て支援拠点♡No.2

～なないろくらぶの巻～

元気いっぱい興味もいっぱいの子どもたちを安全に楽しく遊ばせることができる場所、それが子育て支援拠点です。つくば市には10か所あり、どちらも素敵で温かい思いで迎えてくれます。

* * * * * * * * * *

今回3歳の息子といっしょに伺ったのは、『なないろくらぶ』(大角豆・にじいろ保育園内)。畑の中にあるコテージ風のかわいい建物に入ると、中もわくわくするような木の造り。1階にある『なないろくらぶ』のお部屋には、ぬくもりあふれる木のおもちゃがたくさんありました。



ここには赤ちゃんから1~2歳の子がたくさん来られるそうです。息子は、木の車に熱中し、玉を転がすとコトコト音が鳴っておりてくるおもちゃでも何度も遊んでいました。遊びに来ていた親子さんは、上の子ともよく来たそうで、「うちにとっては本当になくはない場所です」と話してくれました。

拠点開設時から担当の先生のお話では「まずはママを笑顔にしたい！子育てには、ママが笑顔になれることが大切です。遊びながらちょっとした息抜きしてもらえる場所になれば」と話されていました。そのための試みの

一環として、子どもが遊んでいる間に隣のスペースでママたちが楽しめるイベントを開くなどしているそうです。いろいろなイベントがありますので、ぜひホームページをチェックしてみてください。

水曜日の園庭開放、金曜日の絵本の貸し出しも大人気だそうです。このあたりは市の図書館から少し距離があるため、充実した絵本コーナーはとも魅力的ですね。園庭も広く、自然豊かな場所であたたかい雰囲気、ゆったり豊かな気持ちで過ごせそうな拠点、『なないろくらぶ』。当日予約(電話、LINEにて)をして、ぜひ遊びに行ってみてくださいね。(がくママ 記)

基本情報 (主な活動場所・連絡先)

- 茨城YMCA子育て相談センター ぶどうの木
茨城YMCAみどりのセンター本館(谷田部1562)
Tel.828-8189 毎週土曜日10:00-15:00
<https://www.ibarakiyamca.org/regular/quince/>
- えほんや なずな
竹園2-4-10 村田ビル105 Tel.828-5120
開店: 火・木・金・土曜 11:00-17:00
日曜(13:00-)予約優先
SNSで告知しています FB twitter LINE公式アカウント あり
☒ 298ehonya.nazuna@gmail.com
- おひさまKids
並木交流センターなど Tel.080-5434-8100
- おもちゃ病院 さくらんぼ
老人福祉センターとよさと、春日交流センター、島名交流センター、イーアスつくば HPあり
- 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」
- 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 (コロナ流行が収まれば再開予定)
- 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)
Tel.856-6658 FAX 859-0736
家庭訪問型子育て支援ホームスタート
検索 「kosodateはぐはぐ」HPに申込フォームあり→
Facebookあり ☒ hs298@kosodatehughug.org
- 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
「自主保育ロボックル」HP/FB/IGあり Tel.857-7949
「常総つこ応援団」Tel.0297-48-4911
- 産後TOMOサポ
検索産後TOMOサポ ☒ yuuminthai@gmail.com
- 穴塚の自然と歴史の会
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。集合場所は土浦市穴塚1887隣駐車場集合。
☒ sisitsuka.edu@gmail.com HPあり
- 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」
つくば子育てナビに掲載 Tel.851-5263(ホシノ)
- 竹園土曜ひろば
竹園交流センター 参加問合せ
☒ takezonohiroba@gmail.com
または Tel.090-3047-1265(毛利)
参加申込はHPから<https://takezono-hiroba.amebaownd.com/>
- 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
☒ oshaberinihongo@gmail.com
Facebook: @TSJ.simple.Japanese
Instagram: <https://www.instagram.com/oshaberinihongo/>
- 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
いずれも問合せ ☒ tsukubaraisingchildren@gmail.com
検索 「つくば自然育児の会」FB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ぽ
並木児童館 Tel.851-5331
- mama Luana
・赤ちゃんふれあいヨガ カピオリハ室他
・畑ヨガ:(南武平ファーム倉庫近くの畑
公式LINE(@940mcrgs)またはHP
- まめの木文庫
赤塚トーホーランド
Tel.838-2252 ☒ mamenokibunco@yahoo.co.jp
・子どものためのおはなし会(幼児~中学生以上)
・まめつちよクラブ(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♪つくんこ
中央公園(雨天時 吾妻西児童館)
☒ tukunko1999@yahoo.co.jp
安永 <https://ameblo.jp/tukunko1999/>



つくば市子育て支援拠点

- 市内には10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、(直)070-2493-9557)
- ・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)
- ・花畑ひろば(花畑:花畑保育園:Tel.896-8001)

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、市役所の他、医院等に置いています。
- *****
- ※このカレンダーをwebで見つけたいときは、
- ①「かるがもねっとつくば」で検索 >かるがも・ねっと HP (<https://www.tsukuba-karugamo.net/>)
- ②かるがも・ねっとフェイスブック (<https://www.facebook.com/>) つくば子育て支援ネットワークかるがもねっと-101721025960592)
- ③つくば市HPから >「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)

