

# 2026年 つくば子育てカレンダー 1月号



この「カレンダー」は子育て中のみなさんが気軽に出来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」 1月になつたら市役所のホームページに最新情報が掲載されますのでご確認ください。 (第5週は問合せを) ■はつくば市子育て総合支援センターが担当しています</p>	<p>かとりだい交流館出張 10:00-11:30 ★第1・3・5週(火) すぎのこクラブ担当 ★第2・4週(火) ちきんえっへん担当</p>	<p>北条保育所出張 10:00-11:40 ■毎週(水) 市民ホールやたべ出張 10:00-11:30 ★第1・3・5週(水) つなぐ担当 ★第2・4週(水) なないろくらぶ担当</p>	<p>つくば市民センター出張 10:00-11:30 ★第1・3・5週(木) 花畠ひろば担当 ★第2・4週(木) こどもの森広場担当 研究学園小学校児童クラブ出張 10:30-12:00 ■第1・3・5週(木) ★第2・4週(木) チェリークラブ担当 茎崎交流センター出張 10:00-11:30 ★第2・4週(木) みらいくらぶ担当</p>	<p>小野川交流センター出張 10:00-11:30 ★第1・3・5週(金) かつらぎクラブ担当 ■第2・4週(金)</p>	<p>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。 <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。</p>	
<p><b>発行 :</b> つくば市子育て支援ネットワーク かるがも・ねっと</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。 <a href="https://www.tsukuba-karugamo.net">https://www.tsukuba-karugamo.net</a></p> <p></p> <p></p>	<p>かるがも・ねっと</p> <p>かるがも・ねっと</p> <p>かるがも・ねっと</p> <p>かるがも・ねっと</p>	<p>カレンダー裏面も みてくださいね</p> <p>…裏面に内容や参加方法 の詳細をのせてています</p> <p>…裏面に活動紹介、 メッセージがあります</p>	<p>1 元旦</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p> <p>◆おもちゃ病院さくらんぼ 10:00-15:00 カスミフードスクエア ライフガーデンみどりの店</p>
<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 つくば市民センター和室</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(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆子育てほっこステーション 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>◆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>9</p> <p>◆グループ・スイマー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館</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 (雨天予備日 1月14日(水))</p> <p>◆おもちゃライブラリーさくらんぼ 10:00-12:00 13:00-15:30 老人福祉センターとよさと *おもちゃ病院も開催</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>◆さくらんぼ食堂 11:30-14:30 桜交流センター1階和室 大人300円/18才まで100円 25食(2週間前から申込)</p>	<p>11</p> <p>◆つくば de プレイパークひろめ隊 「つくいちプレイパーク」 10:00-13:00 中央公園</p>
<p>12 成人の日</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(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆にほんご おしゃべり！ 10:00-11:00 Zoomをつかいます。日本語(にほんご)をれんしゅうしているママ(まま)がおしゃべり&lt;はなすこと&gt;をします。日本人ママの参加も大歓迎です！もうしこみはうらめんQRコードから</p>	<p>14</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 つくば市民センター和室</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(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆子育てほっこステーション 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>◆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>16</p> <p>◆ゆめぼっぼ パネルシアター 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>17</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>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p> <p>◆竹園土曜ひろば「ランチ交流会」 11:30-15:00 竹園交流センターホール &amp;和室 おとな300円/18才以下と食事不要は無料 40食(事前申込優先)</p> <p>◆おもちゃ病院さくらんぼ 13:00-15:30 谷田部交流センター 大会議室</p>	<p>18</p>
<p>19</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん(つくば市赤塚) 詳細はHP</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>◆おひさまkidsお話会 10:30- 並木交流センター和室</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(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆kosodateはぐはぐホームスタート活動報告会 14:00-16:00 つくば研究支援センター研修室1(オンラインZOOMでの参加も可能) [詳細裏面]</p>	<p>21</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 つくば市民センター和室</p> <p>◆あおぞらおしゃべりパーティー 10:00-12:00 トヨペットつくばみどりの店キッズスペース</p>	<p>22</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆子育てほっこステーション 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>◆ちょっと休憩しませんか♪はぐはぐカフェ 10:30-12:00 スターバックスコーヒーイースつくば店(飲み物注文は任意)</p> <p>◆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>23</p> <p>◆つくば自然育児の会1月例会 「抱っこ法～心を抱きしめる親子のやりとり～」 9:50-12:00 なかよし館 (大曾根児童館)要申込[詳細裏面]</p> <p>◆グループ・スイマー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館</p>	<p>24</p> <p>◆宍塚の自然と歴史の会「里山子ども探偵団」 9:45集合-12:00 集合場所はHP</p> <p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内</p> <p>◆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 *おもちゃ病院も開催 ミニイベントあり [詳細裏面]</p>	<p>25</p> <p>◆あふる「吾妻みんなのひろば」 11:30-15:00 つくば市民センター 調理・実習室 大人400円/18歳以下 100円 30食(事前申込優先)</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(つくば市赤塚)[詳細裏面]</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>◆つくばdeプレイパークひろめ隊「きつつきプレイパーク」 15:00-17:00(日没まで)研究学園駅前公園</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(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆にほんご おしゃべり！ 10:00-11:00 直接(ちょくせつ)会(あ)います。ばしょはInstagramで。もうしこみはうらめんQRコードから</p>	<p>28</p> <p>◆子育て休憩室 10:00-12:00 つくば市民センター和室</p> <p>◆おもちゃ病院さくらんぼ 10:00-15:30 イースつくば3Fハニーズ前</p>	<p>29</p> <p>◆ままとーん「つどいの広場」 9:30-14:30 ままとーん(つくば市赤塚) 詳細はHP</p> <p>◆子育てほっこステーション 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>◆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>30</p> <p>◆グループ・スイマー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館</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>2/1(日) ◆つくば子ども劇場 イベント情報「おしいれのぼうけん」を語る 13:30-15:00 アルスホール [詳細裏面]</p> <p>このカレンダー(2026年1月号)は生活協同組合パルシステム茨城栃木くらし活動助成基金の支援を受け作成しております</p>

# サークル・団体からの情報



新しい年を迎えるました。今年もかるがも・ねっとは皆さんの子育てを応援していきます!

\*\*\*\*\*お知らせがあります\*\*\*\*\*

**2月11日(祝・水)「かるがも・ねっと子育て応援交流会」を開きます。**会場はつくば市民センター大議室、9:30-12:00頃を予定。企画のメインは“パパたちの子育て本音トーク”です。育休を取る取らない事情は様々だけど、パパたちと子育ての話ができる時代になってきました。パパたちどんなこと感じてる?ママたちの想いはどう?ゲストの矢生秀仁さん(こども環境デザイン研究所代表)、吉田知也さん(NPO法人まとーん理事)も交え、みんなで分かち合いませんか。ママの参加はもちろん、子育てを応援したい幅広い世代の参加も大歓迎。お子さんと一緒にどうぞ。トークの後はいろんな支援紹介・相談コーナーも予定。

詳細は1月中旬にかるがもHPやFacebookなどで!

## 今月のピックアップイベント

### kosodateはぐはぐ

#### ●ホームスタート活動報告会

・講演「やさしい日本語で寄り添う子育て支援」

井上里鶴氏(麗澤大学准教授)

・2024年度ホームスタートつくば活動報告など

【日時】1月20日(火)14:00-16:00

【場所】つくば研究支援センター研修室1

無料(オンラインZOOMでの参加も可能)

参加申込はこちらのQRコードから→



### つくば自然育児の会

●1月例会「抱っこ法~心を抱きしめる親子のやりとり~」  
「抱っこ法」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか?  
今回はいわゆる赤ちゃんの抱き方...ではなく、子どもの心を気持ちごと抱きしめ、よりよい親子関係を築いていく為の、メソッドとしての「抱っこ法」のお話です。

【日時】1月23日(金)9:50-12:00

【場所】なかよし館(大曾根児童館)

【講師】日本抱っこ法協会会长公認ホルダー 西川みゆき先生

【申込・問合せ】参加希望の方はメールにて。

\*申込締切1月19日(月)\*見学初回は参加無料

### おもちゃライブラリーさくらんぼ

●ミニイベント「おもちゃ作り」と「パネルシアター」を開催

【日時】1月24日(土)10:00-12:00

【場所】老人福祉センターとよさと(つくば市遠東639)

◎おもちゃ作り「飛んだけ紙コップ」①10:30-11:00

②11:00-11:30 ③11:30-12:00

【対象】幼児から小学校高学年程度 ※幼児は保護者同席

【定員】各回10名ずつ 当日受付 ※材料はすべて用意します

◎パネルシアター 10:30-11:15 ふしぎなポケットなど

【問合せ】つくば市社会福祉協議会

### まとーん「つどいの広場」

#### ●ママのためのやさしいヨガ

産前産後は姿勢が崩れることで、肩こりやむくみといった身体の不調が出てきてしまうもの。ヨガでは呼吸と一緒にゆったりとカラダを動かすことで不調を改善する効果が得られると言われています。自分のペース・赤ちゃんと同じ空間で一緒にヨガを楽しみませんか。当日は動きやすい服装でお越しください。講師:柔道整復師、マタニティセラピストKazumiさん

【日時】1月26日(月)10:30-11:30

\*…基本情報に連絡先のある団体です

【場所】まとーん「つどいの広場」 【定員】5組  
【対象】産後2ヶ月後～のママ、産後の体を整えたいママ  
【持ち物】タオル、飲み物、ランケットまたはバスタオル等の敷物  
※このほかにもイベントを開催しています(詳細はHP)

### つくば子ども劇場

●「おしゃれのぼうけん」を語る

3月28日(土)人形劇団ひとみ座の公演を開催。今回はそのイベントです。出演者と話そう!大人対象です。

【日時】2月1日(日)13:30-15:00

【場所】アルスホール 【参加費】1,000円

【連絡先】つくば子ども劇場 公演の詳細はFB等で。

### ~まとーんつどいの広場の巻~

12月の肌寒い日、住宅街の一軒家にたつ「まとーん」の旗をたよりに伺いました。中に入ると白い床におもちゃと絵本が並び、外との温度差に思わずほっこり一息。拠点スタンプラリーのおかげで初めての方も増えているそうで、この日は0歳赤ちゃん連れが4組。ふとんに寝そべる子、抱っこでぬくぬくの子、みんな安心した表情で過ごしていました。スキンタッチの先生のやさしい指導に、ママと赤ちゃんの表情がふわっと明るくなりました。

まとーんを運営しているのは、まさに今子育て中のママ・パパたち。利用者と同じ目線で悩みも気持ちも共有できるのが特徴だと感じました。「家で赤ちゃんとふたりきりはしんどい日もある。だから、外に出て誰かとつながってほしい」そう語る鈴木さん。赤ちゃん連れのパパママ、気軽にまとーんに遊びに来ませんか?ここにはきっとできる時間がありますよ♪

(Y.T記)

### =まとーんからのお願ひ=

”地域子育て支援拠点&出張子育て広場“  
利用状況のアンケートにご協力ください

回答はこちらのQRコードから→



★対象:過去1年間につくば市内の拠点及び出張広場をご利用いただいた方

★内容:どのように拠点を利用しているのか、拠点でどんな時間を過ごしているのかなど

※締め切りは1月20日。結果は4月頃にHP等で紹介。

### 基本情報(主な活動場所・連絡先)

#### ■あおぞらおしゃべりパーティ

主な活動場所:小野川交流センター/みどりの駅付近  
連絡先:HP/インスタ(aopa298)あり

#### ■吾妻みんなのひろば

つくば市民センター調理・実習室 インスタあり azuma\_anonyme\_hiroba/申込はインスタ→公式LINEから

#### ■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)  
TEL828-8189 土曜日10:00-15:00 HPあり

#### ■inemuri

インスタ、HPあり inemuri 公式LINE→

#### ■えほんや なづな



編集・発行:つくば市子育て支援ネットワークかるがも・ねっと E-mail karugamonet.tsukuba@gmail.com

竹園2-4-10 村田ビル105 TEL828-5120 開店:火・金・土・日曜 13:00-17:00 営業予定 SNSで告知しています。  
FB/X/公式LINEあり

E-mail 298ehonya.nazuna@gmail.com

#### ■おひさまKids

並木交流センターなど TEL080-5434-8100

#### ■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、谷田部交流センター、イースつくば 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 TEL847-0231

検索「おもちゃライブラリー つくば」

■グループ・スイミー&パネルシアター ゆめぽっぽ  
並木児童館 TEL851-5331

#### ■子育て休憩室

つくば市民センター 和室 TEL857-5771(村上)

#### ■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 TEL857-5771(村上)

#### ■kosodateはぐはぐ

家庭訪問型子育て支援ホームスタート

FBあり

HPに申込フォーム→

E-mail hs298@kosodatehughug.org

「ちょっと休憩しませんか♪はぐはぐカフェ」は  
スターバックスコーヒーイースつくば店にて

#### ■子連れスタイル推進協会

モーカフェ(駐車場有・科学万博記念公園近く)

問い合わせや予約はLINEのQRコードから→

#### ■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」 FBあり

「つくば遊ぼう広場の会」 HPあり TEL090-4067-2633

「自主保育コロボックル」 HP/FB/他あり TEL857-7949

「常総っこ応援団」 TEL0297-48-4911

#### ■さくらんぼ食堂

桜交流センター 申し込みはインスタフォームから。

<https://www.instagram.com/sakuranbo.298/>

E-mail sakuranbo.table@gmail.com(四位)

#### ■産後TOMOサボ

HPあり E-mail yuuminthai@gmail.com

#### ■宍塙の自然と歴史の会

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。集合場所は土浦市宍塙1887 隣駐車場集合。

HPあり E-mail sisitsuka.edu@gmail.com

#### ■竹園土曜ひろば

竹園交流センター 参加申込はHP申込フォームから

参加問合せ E-mail takezononohiroba@gmail.com

#### ■多文化子育てコミュニティ ほんごでおしゃべり!

ほんごでおしゃべり! プロジェクトチーム

Zoom、市内施設や公園など もうしこみはインスタから↓ oshaberinbihongo tsukuba でけんさく  
E-mail oshaberinbihongo@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

「中央図書館 おはなし会 つくば」で検索

#### ■つくばdeプレイパークひろめ隊

中央公園 / 研究学園駅前公園

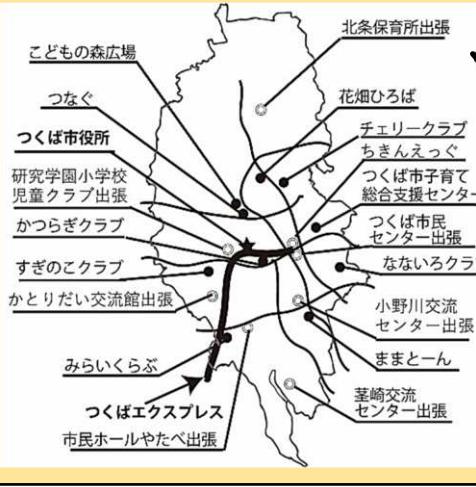
FB/インスタあり(298playpark)

#### ■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



### ■遊びにいこう! つくば市地域子育て支援拠点 ■



●市内11カ所につくば市地域子育て支援拠点があります。出張子育て広場も7箇所で行われています。  
最新情報は、市のHP<地域子育て支援拠点>で。



TEL852-9134(月-金、12:00-15:00)  
FBあり E-mail 298kodomogekijo@gmail.com

■つくば子ども支援ネット  
E-mail kodomoshien.net.tsukuba@gmail.com  
HP/FBあり

■つくば自然育児の会  
「例会」月により場所が異なります。要申込。  
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 FBあり インスタ→  
E-mail tsukubaraisingchildren.kengaku@gmail.com

■のうさぎ文庫  
上広岡 野田団地内 TEL070-3245-3014(阿部)