

2022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
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	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>「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 ★4日、18日 ※要予約 子育て総合支援センター担当 ★11日、25日 なないろくらぶ担当</p>	<p>北条保育所出張10:00-11:40 ★5日、12日、19日、26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) ★5日、19日 おとなり担当 ★12日、26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 ★6日、20日 チェリークラブ担当 ★13日、27日 こどもの森広場担当 荻崎交流センター出張10:00-11:40 ★6日、20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 ★14日、28日 かつらぎクラブ担当 ★7日、21日 花畑ひろば担当</p>	<p>カレンダー裏面も みてくださね</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>◆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>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆なすなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんやなすな 3家族程度/無料/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</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 Zoomをつかいます 日本人ママ・パパの参加も大歓迎です! 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 ◆つくば自然育児の会 外遊び「はらっぴ」 10:00-14:00 流星台プレイパーク ◆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歳前後対象 要申込 わらべうた、絵本の読み聞かせ、ちょっとした制作</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 ◆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[詳細裏面] ◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 (☎吾妻西児童館) (詳細はブログ)</p>	<p>◆パネルシアターゆめぼっぼ 11:00-11:30 並木児童館 ◆おもちゃライブラリーさくらんぼ 10:00-12:00 (午前中のみ) 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>◆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 ◆なすなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんやなすな 3家族程度/無料/要申込</p>	<p>1/8 ◆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 ◆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</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 ◆つくば自然育児の会1月例会 「抱っこ法」心を抱きしめる子育て 10:00-12:00 Zoomにてオンライ ン 要申込[詳細裏面]</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 [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</p> <p>1/20 ◆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</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 ◆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[詳細裏面] ◆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 ◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 (☎吾妻西児童館) (詳細はブログ)</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>1/20 ◆FRAGMiuuu(フレグミュー) 「赤ちゃんとお母さんのための講座」 10:30-11:15 みどりの風(つくば市苅 間1465-2) 500円[詳細裏面]</p>	<p>◆のうさぎ文庫 10:00-12:00 上広岡 野田団地内 ◆産後TOMOサポ 「つくばdeマイバースプラン」 10:00-11:30 オンラインZOOM [詳細裏面] ◆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>	
<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 10:00-11:30 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 Zoomをつかいます 日本人ママ・パパの参加も大歓迎です! メール: oshaberinihongo@gmail.com ◆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」 10:15-11:15 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 ◆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[詳細裏面] ◆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 ◆わらべうたの会♪つくんこ 11:15-12:00 中央公園 (☎吾妻西児童館) (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>◆グループ・スイミー よみきかせ 11:00-11:30 並木児童館</p> 	<p>◆なすなのおはなしかい 16:00-16:30 えほんやなすな 3家族程度/無料/要申込 ◆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」第一弾 ♪ふわふわ山のわらべうた♪であそぼう! 11:00-11:30 子育て総合支援センター 多目的室[詳細裏面]</p>	<p>◆えほんやなすな「休日のえほんの井戸端」 14:00-15:30 えほんやなすな 300円/5人程度/要申込 ◆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1階ホール 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「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>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。 ※ 定期的に行わ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>					



サークル・団体からの情報

あけましておめでとうございます。 **2022年**
 人との出会い、交流の機会を大切に…
 今年もつくばの子育てを応援します！

今月のピックアップイベント

二人で活動を始められた”赤ちゃんとお母さんのための講座”を紹介しします。

FRAGMiuuu(フレグミュー)

●「赤ちゃんのリズム体操とお母さんのハンドマッサージ。連弾の演奏と絵本の歌い聴かせ」

【日時】1月20日(木)10:30-11:15
 【場所】みどりの風(つくば市苅間1465-2)
 【参加費】500円
 【申込】右QRコードから(締め切り1/15) →



つくば自然育児の会

●1月例会「抱っこ法」～心を抱きしめる子育て～
 【日時】1月17日(月)10:00-12:00
 【場所】Zoomにてオンライン
 【講師】日本抱っこ法協会 公認ホルダー 西川 みゆき 先生
 【申込・問合せ】申込はメールにて(担当:鈴木) 1月14日(金) 締め切り *見学無料(1回のみ)

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。

産後ママのお体ケア講座

【日時】1月18日(火)10:30-11:30
 【場所】Zoomのみ
 【定員】5組
 産後尿漏れや腰痛、下っ腹ぽっこりなど、お体のお悩みを抱えていませんか？前半は体の変化や自分の体を知る時間、後半は姿勢チェック・セルフケア方法・簡単なエクササイズを行います。産後の体を少しずつ整えていきましょう！
 講師:Pfilates™骨盤底筋エクササイズ認定インストラクターkumi先生



産後TOMOサポ

●フィンランド式産後おはなし会＝アイラブつくば助成金事業＝フィンランド式のダイアログ(対話)手法「リフレクション」を使い、より深く自分を理解しながら、気楽におしゃべりできるそんな場となります。

【日時】いずれも 9:30-11:00。1月13日(木) パートナーシップ /1月20日(木) 人生 / 1月27日(木) 未来語りのダイアログ
 【場所】オンラインZOOM
 【講師】産後TOMOサポ ゆーみん先生(子育て支援員・幼稚園特別支援教育支援員・ゆーみんのヨグ主宰)

【対象】プレママ・パパ、子育て中ママ、在宅ワークパパ
 【申込み】2日前まで。右QRコードから→
 または yuuminthai@gmail.com または

つくば市大穂保健センター TEL 029-864-7841
 ●「つくばdeマイバースプラン」
 出産だけじゃない！産後・育児中の不安や、「産後うつ」を防ぐためにも必要なのは、「産後プランニング」。産後、自身の体や環境がどのように変化するかを想定して、準備しておくことができ、予期せぬ状況に悩むことは少なくなります。出産・産後をたのしく、かしこく、計画！マイバースプランを考えませんか？

内容 ①マイバースプランの作成 ②産後プランニング
 【日時】1月22日(土)10:00-11:30 オンラインZOOM



*...基本情報に連絡先のある団体です

【対象】プレママ・パパ(ご夫婦参加大歓迎)、ご出産を考えている方、産前産後に興味のある方
 【講師】産後TOMOサポ ゆーみん先生
 【主催】つくば市子育て総合支援センター
 【申込】1月15日まで。右QRコードから→
 または、shinsei.kosodate@gmail.com TEL 029-857-9037



つくば子ども劇場

●「ふわふわくらぶ」第一弾
 ♪ふわふわ山のわらべうた♪であそぼう！
 12/18に開催した「ふわふわ山の音楽会」に、参加して下さった方も、参加できなかった方も。当日、親子で楽しんでいた「わらべうた」で、一緒にゆったり遊びませんか。

【日時】1月29日(土)11:00-11:30
 【会場】つくば市子育て総合支援センター 多目的室
 【対象】0～2才のお子様と保護者 10組程度
 【参加費】100円
 【申込・問合せ】つくば子ども劇場まで

 =団体からのメッセージ=

★ままとーん

【フリーペーパー「ままとーん#しゃあぶ」アンケートのお願い】子育て真っ最中の方、妊娠中の方、子育て支援に携わっている方対象にWebアンケートを実施しています。

昨年春頃から新型コロナウイルス感染症が拡大しました。その中で子育てについて皆さんが感じたことをお寄せください。右のQRコードを読み取り、回答にぜひご協力をお願いします。→

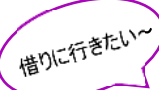


★竹園土曜ひろば

「竹園だれでもカフェ」... 1月8日(土)13:00-15:00
 “えほんやなずな”さん お正月にちなんだ紙芝居の上演です
 「ランチ交流会」... 1月30日(日)10:30-15:00
 “筑波大学ダブルダッチサークルぱーぷるーむ”の皆さんに教わる縄跳び体験会です

★すくすく子育て広場... *つくばスタイル館は古民家のため、暖房の効きが良くありません。暖かい服装でいらしてください。

★まめの木子どものためのおはなし会... お好きな日のお好きな時間帯にお越しください。本の貸し出しもしています。



★おもちゃライブラリー-さくらんぼ... しばらくおもちゃの修理受付と貸し出しのみになっていますが、来てね。1月は午前中のみ開催。

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



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 karugamonet.tsukuba@gmail.com

【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)
 ■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 = TEL856-6658 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カーテン2Fモーハウスショップ TEL029-886-8985 HPあり rakufam@gmail.com

■子育てはぐはぐ 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カーテン2Fモーハウスショップ TEL029-886-8985 HPあり rakufam@gmail.com

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

■子育てはぐはぐ 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

【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 TEL070-3245-3014(阿部)

■パネルシアターゆめぼっぼ 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～中学生以上) ・まめつちクラブ(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 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 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:TEL896-8001) ★new!

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。

■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/TEL886-3315)
- ・江原こどもクリニック(谷田部 776/TEL838-0050)
- ・清水こどもクリニック(東 2-31-8/TEL860-2525)
- ・庄司クリニック(中野 158-1/TEL836-0405)
- ・つくばキッズクリニック(島名 2610-1/TEL836-2825)
- ・なないろレディースクリニック(西大沼 637-6/TEL860-7716)
- ・なないろキッズクリニック(西大沼 637-6/TEL886-7716)
- ・二の宮越智クリニック(松野木 187-3/TEL855-6688)
- ・ヒルトップクリニック(佐 1004/TEL877-3130)
- ・ほりかわクリニック(筑穂 2-11-1/TEL877-1002)
- ・ほりかわクリニック歯科(筑穂 2-11-1/TEL875-8837)
- ・なの花薬局つくば並木店(並木4-1-3/TEL851-0439)

※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)

