



ふれあい・いきいき
サロン 活動集
～子育てサロン特集～



ふれあい・いきいきサロンとは・・・

ふれあい・いきいきサロンは、高齢者、障害者、子育て中の方など、地域に住む誰もが参加できる居場所づくりの活動です。

住民の方同士の情報交換、子育て中の不安解消などを目的に、令和3年4月末現在で77（うち子育てサロンは18）サロンが運営されています。

今回はコロナ禍で出産、育児をされている皆さんにサロンの存在を知ってもらい、ご活用いただければとの思いで、『子育てサロン特集号』をお届けします。

地域交流の場

サロンは、誰でも気軽に参加できる地域の居場所です。地域の方とのふれあいをおして、生きがいや仲間づくりの輪が広がります。歩いて行ける距離にあるのも特徴です。

住民が主役

サロンは、参加する方みんなが主役です。サロンをつくるのも楽しむのも自分たちです。できる人ができる時にできる事を行います。

いつでも気軽に

サロンは、自分のペースで自由に参加できる居場所です。いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。「参加しなければならない」ものではありません。「気軽さ」はサロンの魅力のひとつです。

仲間づくり

サロンは、ご近所さんと知り合うことができ、地域の顔なじみが増えます。普段は知り合う機会が少ない、多世代の方とも交流できます。

自己実現の場

サロンは、参加者がやりたいこと、興味があることを実現する場です。参加者の趣味や特技を生かして、やりたいことを実施してみましょう。自分が必要とされる喜びや生きがい得られ、社会参加の意欲が高まります。

健康増進や閉じこもり防止

定期的な外出機会は、生活リズムを整えます。たくさんの仲間と知り合うことで、精神的安定や元気な身体作りにつながります。

感染症対策のため、休止中のサロンもありますが、一部感染防止をしっかりと行ないながら再開しているサロンや、オンラインに切り替えて実施しているサロンもあります。

【四谷地区】子育て 子育てサロン 四谷モーラー

開催日時	毎月第4水曜日 9時～12時
開催場所	四谷保健センター集会室5階 四谷三栄町10-16
参加費	100円
参加要件	主に未就園児(0～4才くらい)の 子どもと家族 ※先輩ママさんも歓迎です。



★活動内容紹介

気兼ねなく、子どもも親も自由に遊んだり、おしゃべりを楽しむことを目的として毎月1回、集まっています。

子ども達は好きなだけ体を動かし遊び、親達は子育ての楽しさ、悩み、地域の子育て事情など、様々な情報を共有し合っています。



★活動者からのメッセージ

毎回サロンでは、皆さん自由にゆっくり過ごしていて、あっという間に時間が過ぎてしまいます。先輩ママ達もいますので、安心していらしてください！

「ちょっと近所に出かけてこようかな…」という気軽な気持ちで遊びにきてくださいね。楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。

【四谷地区】子育て 多世代交流ラボ「にこりハハ」

開催日時	木曜：「フラダンスで・エクササイズ」 10時～11時 金曜：「ほぐす・ヨガ」 10時～11時30分 ※その他土曜開催もあり。
開催場所	四谷保健センター集会室5階 四谷三栄町10-16
参加費	700円～ 女性（何歳でも）。乳幼児は性別不問。



★活動内容紹介

幅広い年代の女性と子どもたちで、カラダを動かし、ココロもすっきりリフレッシュ。

やさしいヨガ講師とステキなフラ講師をお招きして、赤ちゃんのいる空間を笑って受け入れながら、自分をいたわる息抜きのひととき、地域・子育て情報を共有しています。



★活動者からのメッセージ

20代～70代の「ハハハ」と笑顔でいたい女性、「ニコリとしたい母」が楽しく参加しています。ひとりでも・子連れでも、安定期の妊婦さんもどうぞ。

毎日頑張っているから、ちょっとチカラをゆるめて気分転換。生まれてきたいのちに癒されつつ、自分もむかし育ててもらったことを思い出したり…？

【四谷地区】子育て 双子ママの会「四谷ツインズ」

開催日時	毎月第1金曜日 10時～11時半
開催場所	四谷保健センター集会室5階 四谷三栄町10-16
参加費	100円
参加要件	・双子乳幼児の親子 ・双子を妊娠中の母親 ※先輩双子ママさんも歓迎です



★活動内容紹介

双子ならではの子育ての楽しさ、また悩みを参加者みんなで分かち合えるサロンです。主に「双子さんを持つママ同士の交流会」とし、その他、保健師さん、子育て支援センターの職員さんからのお話も企画します。また、会場が保健センターなので、お役立ち情報も確認できます。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

★活動者からのメッセージ

もともと子育ては大変です。それが双子ちゃんとなるとなおさらです！お母さん達が少しでもこの場でストレスを発散でき、育児のヒントが見つければいいな—とっています。これから「四谷ツインズ」を盛り上げていくため、参加者の皆さんで知恵を出していきましょう！

【筆筥町地区】子育て 0歳子育て応援隊 0っこひろば

開催日時	毎月第1・第3金曜日 13～15時 (祝祭日は休み)
開催場所	高齢者施設神楽坂 1階 (矢来町104)
参加費	300円
参加要件	プレママと0歳親子対象 予約不要・出入り自由



★活動内容紹介

“助産師さんのいる”プレママと0歳親子専用ノンプログラムのおしゃべり広場です。

赤ちゃんが生まれたら…

- ◆はじめての外出先として
- ◆同じ月齢のママに会える場として
- ◆助産師さんの体重測定・個人相談できます。
- ◆ランチ・離乳食持込みOK
- ◆常駐スタッフがいます。

★活動者からのメッセージ

- ◆スタッフは子育て支援の活動者です。地域情報や困りごとなど気軽にどうぞ！
- ◆交流タイムで先輩ママの体験談も聞けます。ご近所の仲間づくりに役立ててください。
- ◆1～2ヶ月の赤ちゃん大歓迎です！
- ◆離乳食や卒乳、復職講座も随時開催中。詳細は「0っこひろば通信」
<http://Okko.blog.fc2.com/>

【榎町地区】子育て 手作り めくめく

開催日時	毎月第3水曜日 9時半～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター2階
参加費	無料
参加要件	エプロンシアターに興味のある方



★活動内容紹介

エプロンシアターを作る楽しさを伝えたい、演じる方が増えてほしい、という思いから立ち上がったサロンです。おしゃべりしながら、皆でエプロンシアターを作ります。絵本の題材をもとに、エプロンに物語の舞台を作り、フェルト等で登場人物を作ります。工夫いっぱいの世界で一つのエプロンシアターが出来上がり、「めくめく 新宿」でも披露されます。

エプロンシアターを演じる練習をすることもできます。

★活動者からのメッセージ

エプロンでお話を紡ぎます。子どもたち一人ひとりの表情や目線を感じることができ、とても楽しくうれしい活動です。

どなたでも、参加できます。一緒にエプロンシアターを作って演じてみませんか？

【榎町地区】子育て ももちゃんとあそぼうの会

開催日時	1 月1回 2 随時 ※お問い合わせください
開催場所	1 早稲田幼稚園 2 榎町子ども家庭支援センター
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



★活動内容紹介

早稲田幼稚園の元保護者が集まって始まったサロンです。未就園児の親子を対象に、皆で楽しく遊びます。活動メニューは読み聞かせや身体遊び、歌、時には工作など。小さい子どもには初めての塗り絵や工作も、お母さんと一緒にチャレンジすればとても上手な作品のできあがりです。

たくさんのお友達とお母さんたちとみんなで一緒に遊べ、明るくにぎやかで楽しいサロンです。

★活動者からのメッセージ

ももんがのももちゃんと一緒に遊びましょう！

どなたでも大丈夫です。

「読み聞かせや身体あそびや工作もしてるよ！早稲田幼稚園の時は広い土の園庭で遊べるよ！」(ももちゃんより)

【榎町地区】子育て ハローエンジェルズ

開催日時	毎月第2月曜日 11時半～12時 ※変更となることがあります。
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親子



★活動内容紹介

平成17年のスタート以来、多くの親子を元気にしているサロンです。ご自分とお子様の名前を英語で紹介してもらうよう練習します。

親子一緒にリズムに乗って、短いフレーズを繰り返し、手遊びをし、歌って踊って楽しめます。2020年の東京オリンピックでは英語でおもてなしができるよう、「See you next month!」の最後の挨拶まで英語で行っています。

★活動者からのメッセージ

子育て中のお母さんの気分転換の時間にしてもらえたと思っていましたが、その後ハローエンジェルズに参加して、「英語を話したかった!」と気付いたお母さんをサポートしたいと思い、ハローエンジェルズ以外の時にも英語でお喋りをするようになりました!

これからも、輝くお母さんのお手伝いが出たら幸いです!!

【榎町地区】子育て 伝承折紙おりおり

開催日時	月1回 15時半～17時半 ※詳しくはお問い合わせください。
開催場所	榎町子ども家庭支援センター
参加費	無料



★活動内容紹介

伝統的な折り紙他、季節感を大切に、新しいスタイルを取り入れた折り紙を楽しんでいます。

毎年8月には、3日間ゆったり時間を取って「大作」にもチャレンジ。

折り紙にふれ、紙の持つ温かさ、優しさ、多彩さを感じながら、折り上げる達成感を味わっています。

★活動者からのメッセージ

今世界的に折り紙や日本の和紙が注目を浴びています。

慌ただしい日々、ほんの一時、折り紙をしながら、お話をして「穏やかな時間を大切に」活動中です。

【榎町地区】子育て ぬくぬく 新宿

開催日時	毎月第2水曜日 11時～11時半
開催場所	榎町子ども家庭支援センター3階
参加費	無料
参加要件	0歳～3歳までの子どもがいる親



★活動内容紹介

平成18年に立ち上げたサロンです。子どもと親を対象にエプロンシアターを披露します。

エプロンシアターとは、胸当て式のエプロンを舞台に見立て物語をお話する劇です。人形をエプロンにつけたりはずしたり、ポケットに戻したりしながらお話をすすめます。手づくりのエプロンシアターで気持ちはほっこり、子どもは興味津々。楽しい時間を過ごしています。

★活動者からのメッセージ

エプロンからいろんな動物や人形が飛び出して、たのしいお話が始まります。

みんな一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。お待ちしております。

【若松町地区】子育て

ミ☆マモ cafe 河田町

開催日時	毎週水・金曜日 10時～13時
開催場所	河田町コンフォガーデン3号棟 1階集会室
参加費	1回1世帯300円
参加要件	0才～3才位までの乳幼児と その保護者、妊婦



★活動内容紹介

「み(ミ)んなで見守(ミマモ)る子育てひろば」をキャッチフレーズに、利用者がお互いに子どもを見守りあいコーヒーなどを飲みながらホッと一息つくことができるひろばです。ママたちが企画し、子どもが安心して遊べる場を提供したり、子育てや生活に関する座談会や、不定期にママたちによる講座(フラダンス・英語リトミック・スクラップブックなど)を開催しています。

子育ての楽しさを共有し、同じ子育て仲間との出会いの場や地域に住む多世代との交流の場となることを目指して運営しています。

★活動者からのメッセージ

子育て中のママ達で運営しています。利用者のママ自身が得意分野を生かして、講座やワークショップを企画・開催しているのが魅力のひとつです！ママ達だけでなく地域のシニアボランティアや夏休みや冬休みには小学生連れの親子、地域活動に関心のある学生などとの関わりあいがあり、地域とのつながりや自然に多世代交流ができる居場所です。是非気軽におしゃべりしに来て下さいね。詳細はホームページにて！

<https://www.mimamocafe.com/>

【戸塚地区】子育て ミマモcafe 西早稲田

開催日時	金曜・月2回 10時～13時
開催場所	東京 DEW 1階
参加費	1回1世帯300円
参加要件	0才～3才位までの乳幼児とその保護者、妊婦



★活動者からのメッセージ

子育て中のママ達で運営しています。利用者のママ自身が得意分野を生かして、講座やワークショップを企画・開催しているのが魅力のひとつです！

ママ達だけでなく地域のシニアボランティアや夏休みや冬休みには小学生連れの親子、地域活動に関心のある学生などとの関わりあいがあり、地域とのつながりや自然に多世代交流ができる居場所です。

是非気軽におしゃべりしに来て下さいね。詳細はホームページにて！

<https://www.mimamocafe.com/>

★活動内容紹介

「み(ミ)んなで見守(ミマモ)る子育てひろば」をキャッチフレーズに、利用者がお互いに子どもを見守りあいコーヒーなどを飲みながらホッと一息つくことができるひろばです。ママたちが企画し、子どもが安心して遊べる場を提供したり、子育てや生活に関する座談会や、不定期にママたちによる講座(フランス・英語リトミック・スクラップブックなど)を開催しています。

子育ての楽しさを共有し、同じ子育て仲間との出会いの場や地域に住む多世代との交流の場となることを目指して運営しています。

【戸塚地区】子育て ブルーミング・ママ ママ解放区「ツキイチ*交流会」

開催日時	月1回不定期
開催場所	戸塚地域センター
参加費	500円
参加要件	母親・プレママ・興味のある方 ※子ども連れでも、ママひとりでも大歓迎。



★活動内容紹介

第一子を出産したママを対象に交流会を開催しています。主語を「私」にしておしゃべりする「ママ解放区」。乳幼児ママ・幼稚園ママ・保育園ママ・起業したいママなど。

開催日程、講座の詳細については、ホームページをチェックできます。ぜひ、ご覧ください。



ホームページ QR コード

★活動者からのメッセージ

育児の情報交換だけでなく、自分のライフスタイルにもやもやしている方は全部喋ってスッキリ。

「全てはママの笑顔から」
「ママだからこそ、花開く人生を。」応援しています。
児童館や公園が苦手なママも大歓迎！



【落合第二地区】子育て 土の庭で遊ぼう

開催日時	原則 第三月曜日
開催場所	下落合教会（みどり幼稚園）
参加費	0～3歳児親子 1組 200円 上記の兄弟姉妹 50円
参加要件	0・1・2・3歳児親子

★活動内容紹介

子どものすこやかな成長を願い、自然にふれ、ゆっくり遊ぶ場を提供したいという思いで活動しています。木々に囲まれた土の庭でゆっくり遊びませんか。

雨天時も行います（室内遊び）。時間内の出入りは自由です。



★活動者からのメッセージ

砂場遊びや、庭の木の实や落ち葉を拾ったり、絵本や絵をかいたり親子で自由に楽しく遊んでいます。そばにいる子ども達の様子を見ては真似をして、遊びが次々と移っていきます。同年齢の仲間がいるということは素晴らしいですね。軽食を持参した方たちとの昼食のひとつときも、楽しい時間です。

【落合第二地区】子育て 子育てサロン リバーサイド中井

開催日時	毎月第4火曜日 11時～16時
開催場所	個人宅（中井）
参加費	300円(1世帯) 昼食ありの方 400円
参加要件	0・1・2歳のお子さんとその養育

★活動内容紹介

毎月第4火曜日に開催しています。

11時から参加頂ける方は、昼食を一緒に頂きましょう。自宅では熱いお茶やお味噌汁も飲めないママも、ここではゆっくり食事をとって、大人同士のおしゃべりが楽しめます。

午後は、おもちゃで遊んだり、お絵かきしたり、子ども達は我が家に居るように自由に過ごします。15時になるとおやつタイム、お片付けもみんなですべて16時にさようならです。

開催時間内の出入りは自由です。いつ来ても、いつ帰っても大丈夫！（予約制 毎回3～5組参加）



★活動者からのメッセージ

「子育ての不安や孤立」は誰にでもある事です。子育て仲間をつくり、自分の子育てに自信を持って、子育ての時期を愉しんでもらいたいとの願いから、この場所をつくりました。

活動メンバーは、子ども好きな6名です。場所もメンバーのお宅です。

【柏木地区】障害（児）者 NPO 法人こつこつ（学習会サロン／よりみちサロン）

開催日時	月1～2回（土曜又は日曜）／よりみちサロンは第2木曜
開催場所	現在はzoom／（けやき園・地域センター／西新宿児童館）
参加費	イベントにより無料～1500円
参加要件	活動に関心がある方、障害があってもなくても一緒に活動したい方



★活動内容紹介

NPO法人こつこつの生涯学習事業としての学習会サロンは、障害があってもなくてもいい人生が送れるように学びや体験・対話等を通して、他者と関わりながら自分を見つめる場となっています。現在zoomでの教養講座や当事者研究等の企画を当事者がボランティアさんと共に実施し、お互いに育ち合える関係を目指しています。

交流事業としてのよりみちサロンは、障害があってもなくても安心して一緒に遊べる遊び場を障害のある若者たちが企画し、ボランティアの皆さんと一緒に運営しています。〇×△じゃんけん・読み聞かせ・だるまさんがころんだ等車いすでもみんなで楽しめるルールを考えて遊んでいます。現在児童館での開催は休止、zoomでの開催を試行錯誤中です。

★活動者からのメッセージ

私たちは、障害があり言葉がわからないと思われてきました。でも、適切な介助があれば、心の中で考えていることを言葉にして伝えることができるようになり、今までやりたくてもできなかったことが、支援者の方たちと一緒にできるようになりました。また、いろいろなコミュニケーション方法を使って、一緒に楽しく活動しているうちに、お互いの理解が深まることがあります。一緒に居ることで相手を思いやる優しさや笑顔がたくさん生まれています。

コロナ禍ではzoomで活動しています。参加者やボランティアを募集中です。

【柏木地区】子育て ゆいまーる北1

開催日時	月1回（火曜日・木曜日） 11時半～
開催場所	北新宿第一児童館
参加費	無料



★活動内容紹介

0歳から未就学のお子様を対象にして、紙芝居、絵本、パネルシアターを使い無理なくお話や簡単な歌に慣れ親しんでもらえればと活動しています。

パネルシアターは触れて楽しみ、動物の名前や、食べるもの、鳴き声などのやりとりを通して楽しめます。離乳食、病気、一時保育など、子育てに関する相談にも応じます。

★活動者からのメッセージ

子育ては自分ばかりで背負わず、気楽に解らないことや不安な事も含めて、地域の力を借りる事が大切だと思います。

なんでも困ったことはご相談に乗ります。完璧な親も子どももおりません。その日出来る最善の事をしましょう。不完全を楽しみましょう。良い加減を見つけましょう。

【柏木地区】子育て ゆいまーる（個人宅）

開催日時	不定期（要電話予約）
開催場所	個人宅ゆいまーる
参加費	お茶菓子代 500円 ※子ども分の用意はありません



★活動内容紹介

木製の玩具で好きな遊びをしたり、絵本を読んだりして親子でのんびり過ごしていただくサロンです。

お弁当を一緒に食べたり、ミシンで何か作る事も出来ます。また、大きな紙に絵を描いたり、ビーズなど手先を使う遊びも沢山用意しています。子育てで不安なことなど、ゆったりとしたなかでお話したり、自信を持って今の時間を楽しむ事のサポートをします。

★活動者からのメッセージ

一番大事な事は、完璧な親も子どももないという事です。実家のようにゆっくり遠慮せず親子で過ごしてリラックスする事で、子どもとの関係、夫婦、ママ友の仲間づくりも気がつくとうまくいっています。

困りごとにはなんでも相談にのります。

【角筈地区】子育て Hugmom（ハグママ）

開催日時	不定期（インスタグラムは毎日更新）
開催場所	新宿中央公園 ※イベント内容によって場所は変わります。
参加費	約 100～1000 円(保険費用や手作りワークショップ時の材料費)
参加要件	子育て真っ最中の親子(区内優先)



★活動内容紹介

子育て中のママ達が、子育て中ママ達へ、子育てを楽しむ『いろいろ』を、発信しています!!

親子ワークショップ、児童館の子育て支援活動のお手伝い、手作りワークショップなどなどを、計画中です!区内では、柏木・角筈地区に特に詳しいHugmomです!!

『みんなちがって、みんないい』子育てに正解はありませんよね!一緒にたのしんで、我が子達にママの笑顔を届けましょう♡その、お手伝いさせて下さい!

★活動者からのメッセージ

「ママをたのしもう!」「ママがたのしもう!」新宿区社会福祉協議会所属の子育て団体です!!「ママを育む」

「momも家族もHugしていこう!」をモットーにやんわりと活動しています! SNSにて新宿区での子育てをたのしむ情報 Hugmom 活動情報もUPしていきます!!



HUGMOM2020



社会福祉法人 新宿区社会福祉協議会

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-17-20

Tel.03-5273-2941 Fax.03-5273-3082

URL: <http://www.shinjuku-shakyo.jp> E-mail: houjin@shinjuku-shakyo.jp

開庁時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

- JR山手線・西武新宿線 高田馬場駅 早稲田口 徒歩7分
- 東京メトロ東西線 高田馬場駅 7番出口 徒歩3分
- 都バス 上69系統・飯64系統「新宿区社会福祉協議会前」 徒歩1分



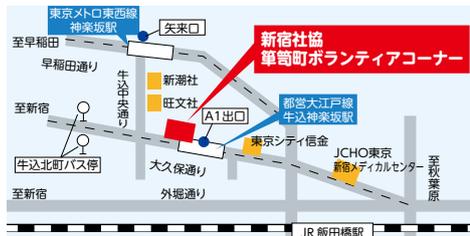
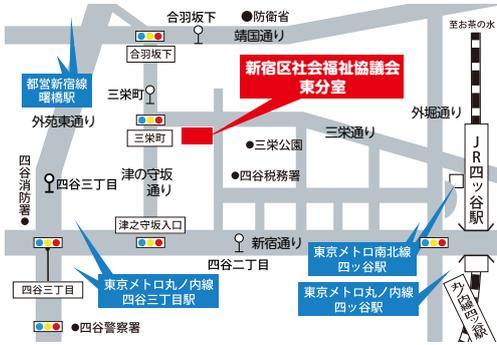
新宿区社会福祉協議会 東分室

〒160-0008 東京都新宿区四谷三栄町10-16

Tel.03-3359-0051 Fax.03-3359-0012

開庁時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時

- 東京メトロ丸ノ内線 四谷三丁目駅 4番出口 徒歩5分
- 都営地下鉄新宿線 曙橋駅 A4出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線・JR中央本線 四ツ谷駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス 宿75系統「四谷二丁目」「三栄町」 徒歩2分
品97系統・早81系統「四谷三丁目」 徒歩5分
高71系統「合羽坂下」 徒歩8分



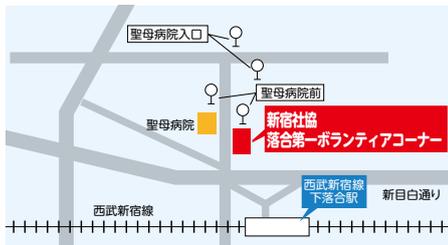
新宿社協 単笥町ボランティアコーナー

東京都新宿区単笥町15 単笥町特別出張所内

Tel & Fax.03-3260-9001

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 都営地下鉄大江戸線：牛込神楽坂駅 A1 出口 徒歩0分
- 東京メトロ東西線：神楽坂駅 2番出口 徒歩10分
- 都バス：「牛込北町」 徒歩1分



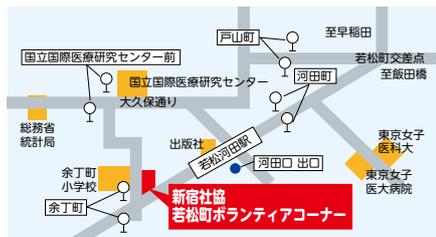
新宿社協 落合第一ボランティアコーナー

東京都新宿区下落合4-6-7 落合第一特別出張所内

Tel & Fax.03-5996-9363

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 西武新宿線：下落合駅 徒歩5分
- 関東バス：「聖母病院」 徒歩1分



新宿社協 若松町ボランティアコーナー

東京都新宿区若松町12-6 若松町特別出張所内

Tel & Fax.03-6380-2204

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 地下鉄：都営大江戸線 若松河田駅 徒歩2分
- 都バス：「余丁町」 徒歩1分
「河田町」 徒歩3分



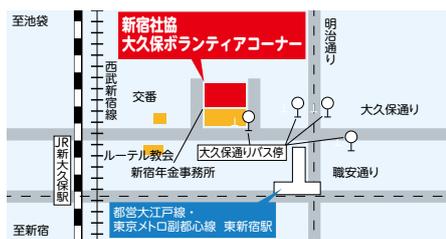
新宿社協 落合第二ボランティアコーナー

東京都新宿区中落合4-17-13 落合第二出張所内

Tel & Fax.03-6908-1131

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 西武新宿線・都営大江戸線：中井駅 徒歩15分
- 都営大江戸線：落合南長崎駅 徒歩5分
- 都バス・関東バス：「落合南長崎駅前」 徒歩5分



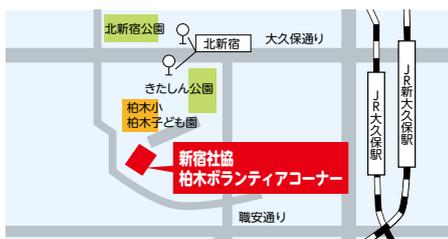
新宿社協 大久保ボランティアコーナー

東京都新宿区大久保2-12-7 大久保特別出張所内

Tel & Fax.03-3209-8851

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- JR山手線：新大久保駅 徒歩8分
- 都営地下鉄大江戸線・東京メトロ副都心線：東新宿駅 徒歩8分
- 都バス：「大久保通り」 徒歩1分



新宿社協 柏木ボランティアコーナー

東京都新宿区北新宿2-3-7 柏木特別出張所内

Tel & Fax.03-3363-3723

開庁時間：月～金曜日 午前10時～午後5時（正午～午後1時を除く）

- 東京メトロ丸の内線：西新宿駅 徒歩10分
- JR総武線：大久保駅 徒歩13分
- 関東バス：「北新宿」 徒歩10分