

上連雀・下連雀地区

**9 堀合遊歩道**  
車が入れないので安心。お砂場の公園で遊んでもOK。隣接する堀合児童公園を思いやり、駆け回ってもOK。上連雀7丁目地内

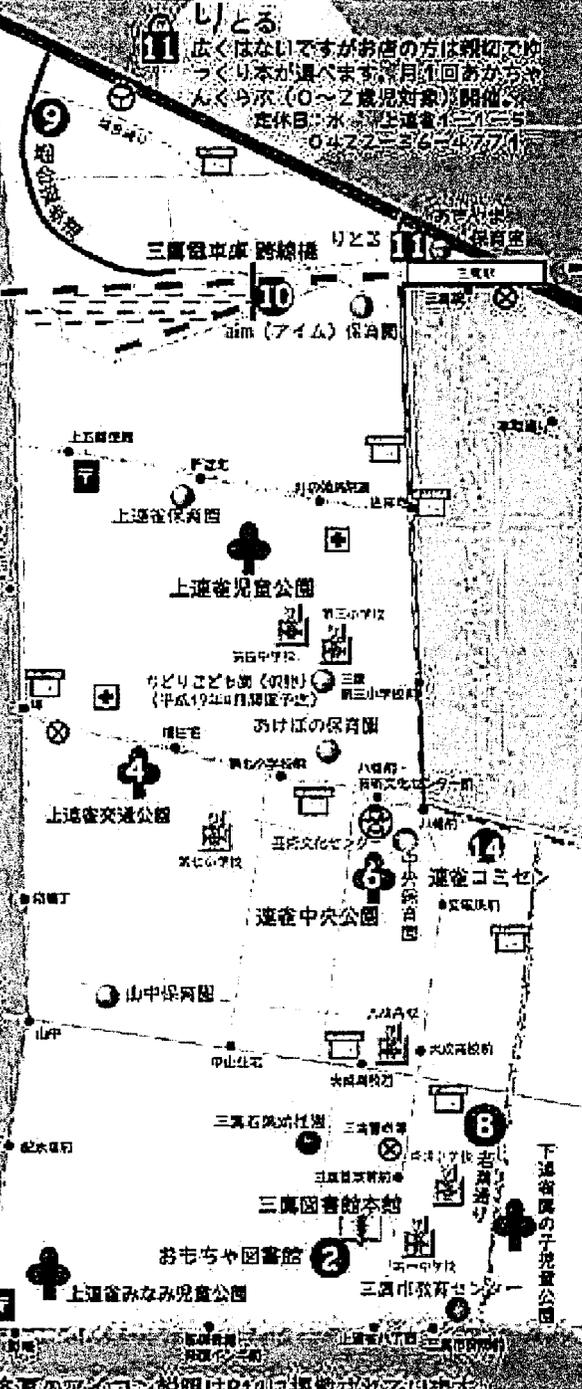
**10 三鷹踏線橋(中央線の踏橋)**  
ここから電車で手を振って、運転士せんが手を振り返してくれたり、あいさつの音笛を鳴らしてくれたらラッキー。三鷹～武蔵境間

**4 上連雀交通公園**  
三輪車や自転車を借りることができるので、交通ルールを覚えながら楽しめます。上連雀7-2-13 0422-48-8780

**6 連雀中央公園**  
芝生の広々とした公園。遊具が無い分、幼児で安心です。レジャーシートを広げてのんびりピクニックを。上連雀6-14-1

**2 おもちや図書館**  
壁のお部屋で主に3歳以下の子ども達が楽しく遊べます。気に入ったおもちやは貸出しもあります。(1人1冊です) 開館時間 第2第4火曜日10時半～16時 第2土曜日13時～16時 上連雀8-3-10三鷹コミュニティセンター 0422-76-1271

**8 若菜通り**  
街路樹やフラワーボートで彩られ整備された広めの歩道です。ベンチのある公園や、野菜直売所もあります。上連雀7丁目・9丁目



自主グループ 社教の託児付講座 ママのコラム

市内に3カ所ある社会教育会館では、総合、一般教養、生活趣味実技などのコースに沿った様々な講座を開催しています。そして、講座の一部には子育て中も利用できるよう、保育が設けられています。また、お母さん方の自主グループ支援も行っており、活動中にも保育がつきます。気の合うママ友が数人集まったり、子供をお預けてみどろ勉強や趣味の時間に没頭してみましょ。他にも各地区にあるコミュニティ・センターや公民堂でも各種の集いや講座が開催されています。必ずしも保育付とは限りませんが、親子で参加できるもの、休日開催のものもありますのでお問い合わせをみましょう。募集方法・利用方法は、各地区によって違います。

社会教育会館(本館) 49-2521 東社会教育会館 46-0408 西社会教育会館 32-8765  
※併行開催0422は省略してあります。

**14 連雀コミュニティセンター**  
絵本の読み聞かせなど未就園児向けのイベントがあります。下連雀7-15-4 0422-45-5400

**7 風の散歩道**  
道沿いの木々が、四季折々、様々な色を見せてくれます。広いのでベビーカーでのお散歩もゆったりできます。下連雀2丁目・3丁目

**5 井の頭公園西園**  
ジブリ美術館裏の芝生広場には、幼児専用の芝生スペースがあるの、安心して遊ばせることができます。下連雀1-1-1

**3 むらさき児童公園**  
きれいに整備された広い公園で、マーケットが開催されることも。むらさきこどもひろばに近いです。下連雀2-10-22

**1 むらさきこどもひろば**  
乳幼児向けプログラム「シルシは来るんだね」幼児向けプログラム「ラッパののびのび王国」が定期的に毎日あります。下連雀1-25-2 0422-49-5500

**12 一ホーベーカー**  
置いてある絵本や子供が見ている間にママはゆつくりお買い物。店先のイスとテーブルで購入したパンを買えます。定休日：日・祝 下連雀1-2-19 0422-43-6311

**13 セサミスポーツクラブ**  
セサミっくら(25-4歳児対象)開催。スキップや大跳びした遊びや、家でではできない遊びを親子で。定休日：月 下連雀8-4-29 0422-71-0321

\*各頁のアイコン説明はP10に掲載されています。

三鷹駅周辺地区

2

**ナチコラルテラ**  
 保存料・着色料・香料・白砂糖を使用しない、  
 素材を厳選した焼菓子が人気。  
 ベビーカーのまま入れます！  
 無休 下連雀3-37-41新栄ビル1F  
 0422-47-8875

**コミュニティー03ば**  
 雑多なや  
 木製のおもちゃがテーブル  
 に設置されており子連れで  
 入りやすい。親子でOKの  
 ミニコンサートなどイベン  
 トも多彩 / 定休日：日・祝祭日  
 (イベントがある時は営業)  
 下連雀3-33-13  
 神谷ビル1F  
 0422-42-8777

**らーめん たまたろ**  
 PMS時30分まで焼煙  
 タイム。ベビーカー  
 を入れてお余裕の  
 広さ！ 定休日：月  
 下連雀4-16-47  
 第二城山ハイッ  
 0422-41-7101

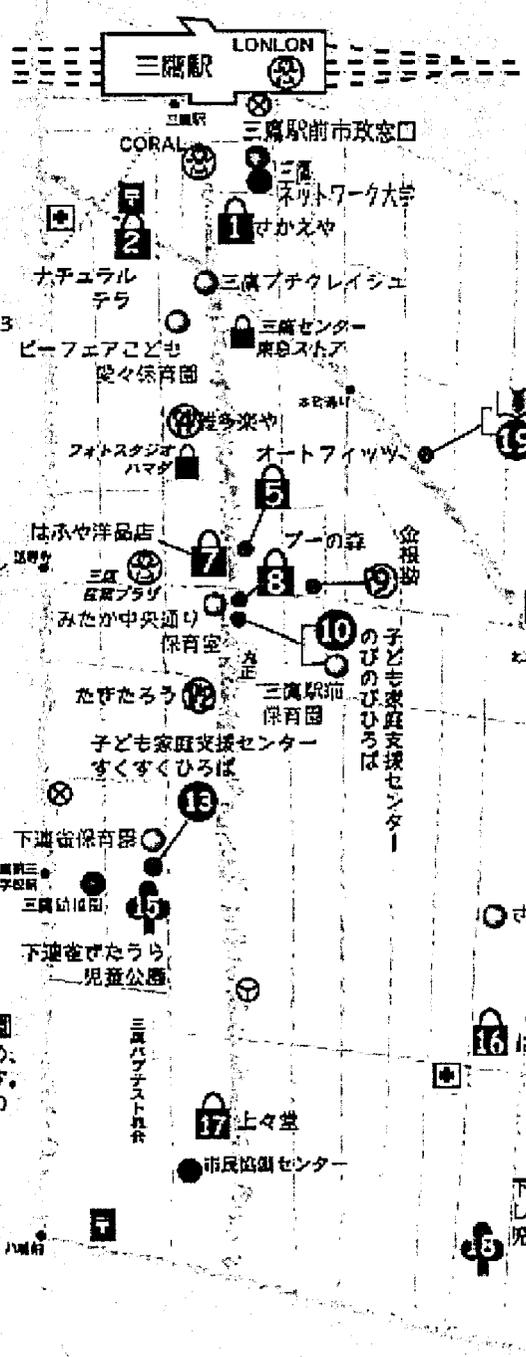
**すくすくひろば**  
 親子(0歳~3歳)で遊んだり母親同士  
 の交流ができる広場。定期的に各コミュ  
 ニティ・センター(駅前・連雀を除く)  
 への出張もあり。  
 下連雀4-19-6 0422-45-7710

**下連雀きたうら児童公園**  
 すくすくひろばの隣にあるため、  
 乳幼児がたくさん遊んでいます。  
 すくすくひろばでお砂場道具の  
 貸し出しあり！  
 下連雀4-19-9

**上々堂**  
 絵本の古本がいっぱい / 通路が広く、  
 ベビーカーでもゆったり本が選べます。  
 子連れでも気兼ねないお店です。無休  
 下連雀4-17-5-101  
 0422-46-2393

**さかえや**  
 三鷹駅近くで唯一の  
 手芸店です。  
 定休日：日・祝祭日  
 下連雀3-27-13  
 0422-43-5523

**はふや洋品店**  
 学校用品が中心ですが、  
 幼児用のレインコートや  
 ハットもあり。三鷹モール  
 で商品を購入できます。  
 無休 下連雀3-32-6  
 0422-43-7914



悩み相談窓口

「子どもが最近すごいかんしゃくをおこす」「お友達にすぐ手を出してしまふ」など…。  
 子育てには悩みはつきりものです。悩みとまではいかなくても、気になることがあつたら  
 皆さんはどうされていますか？「のびのび、すくすく」「保健センター」「保育園」  
 「北野ハビネスセンター」。これら市の相談窓口では、子育てのあらゆる相談につて  
 くれます。密着しく考えず気軽に立ち寄ってみてはどうでしょう。

問い合わせ先 子育て家庭支援センターのびのびひろば  
 子ども家庭支援センターすくすくひろば  
 保健センター・北野ハビネスセンター  
 保育園

10 参照  
 15 参照  
 p11.12 参照  
 p1.2 参照

**心泉茶苑**  
 群馬玄米ランチと中国茶で心も  
 体もすっきり健康 / 店の奥には  
 板張りの座敷があるので赤ちゃん  
 連れでも問題なし。トイレに  
 おむつ替えシート完備 無休  
 (月曜日はランチタイムが13:00~)  
 下連雀3-1-24 0422-41-8617

**三鷹駅前コミュニティ・センター**  
 おもちゃが置いてある児童室あり。  
 小学生未満の子どもが保護者同伴で  
 利用できますよ。下連雀3-13-10  
 0422-71-0025

**オートフィッツ**  
 ドイツの健康靴を扱うお店。  
 シューフィッターが子供の足  
 にあった靴を選んでくれます。  
 定休日：火 下連雀3-29-11  
 0422-49-1314

**自然食品 やせい村**  
 無添加・無農薬の食品を多く取り  
 扱っています。アレルギー対応食  
 品も入手できます。 定休日：日  
 下連雀3-6-25  
 0422-47-6639

**こどもととも生きる仲間広場**  
**アーの森**  
 絵本、木や布のおもちゃ、自然素材  
 の生活用品、自然食品等を販売。親  
 子で楽しめるたくさんの講座も開催  
 しています。  
 定休日：月 下連雀3-30-12  
 三鷹中央通りタウンプラザ1F  
 0422-42-5333

**金根塾**  
 とにかく料理のボリュームがすご  
 い / 居酒屋なのに定食あり。子供  
 用の取り皿や食器も完備。座敷も  
 あります。  
 無休 下連雀3-20-7  
 0422-49-0120

**さくらんぼ保育園**

**のびのびひろば**  
 親子(0歳~3歳)で遊んだり、  
 母親同士の交流ができる広場。  
 火~土曜日の午前10時から  
 午後4時30分まで利用できます。  
 下連雀3-30-12  
 三鷹中央通りタウンプラザ3F  
 0422-40-5925

**トリアノン洋菓子店**  
 有名なチョコラティエのお店。  
 クリスマスにはお菓子の家を  
 販売します。喫茶あり。  
 定休日：水 下連雀4-1-2  
 0422-46-7151

**下連雀しらかば児童公園**

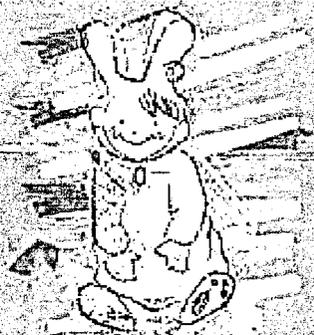
**下連雀しらかば児童公園**  
 住宅地の中の公園ですが、遊具が豊富です。  
 お砂場は抗菌砂を使用していて清潔！  
 下連雀4-6-11

**はちや珈琲**  
 デミカップで珈琲の試飲をさせ  
 てもらう間に、おいしい珈琲を  
 飲むコッ。子育てや地域の情報  
 など教えてもらえますよ。  
 定休日：日・祝祭日  
 下連雀4-5-23  
 0422-43-1118

※各頁のアイコン説明はP14に掲載されています。

# はじめてのお砂場・・・お砂場の使用方法・・・

公園に来るようになったら一番遊ぶのがお砂場。お砂場おもちや100円ショップで買えますが、おうちで不要になった物の方が子どもに受け取りやすい。プリン・ゼリー・ヨーグルトなどの空き容器は必須です！また、小さい人形やミニカーがあると遊びが広がるので、プリマなどで突っ手に入れておくといいですよ！トラブル防止に記名もお忘れなく。お砂場にかかっている大きいシートは猫の糞よけです。お砂場で遊んだあとは必ずシートをかけて取りましょう。お砂場に大きい穴を掘ったりしたときはちゃんと元に戻しておくのもルールです。



## 井の頭・牟礼地区

**1 トッキーランド (保育園トキ)**  
いつでも遊べる公園型ひろば。こどもレストランもあります。(有料)  
牟礼4-2-17 0422-46-6977

**12 アクラブ**  
6ヶ月の赤ちゃんから大人まで習えるスイミングスクール。3歳からは子どもだけで入れます。  
定休日：月  
牟礼4-9-10 0422-49-7361

**7 牟礼の里公園**  
小さい林と芝生の斜面がウレシイ公園。せせいなし芝生でのんびりできます。トイレもきれいです。  
牟礼3-7-7

**13 牟礼コミュニティセンター**  
遊戯室あり。夏は幼児用プールで遊べます。  
牟礼7-6-25 0422-49-3441

**8 牟礼ひばり野児童公園**  
通称タイヤ公園。タイヤの遊具が有名ですが、午前中は小さい子どもで賑わいます。  
牟礼7-3-17



**3 井の頭コミュニティセンター(本館)**  
図書室が充実！月一回の乳幼児向け「あそびとえほんの会」があるほか、「絵本のみみぎせ」「おはなじ会」も月一回あります。当日には絵本の選び方の相談などもできます。  
井の頭2-32-30 0422-44-7321

**9 神田川遊歩道**  
三鷹台駅でちよつと途切れますが、三鷹台駅～久我山駅間は春の桜がすばらしい！ベンチもあり。

**10 B/RABBITS**  
珍しい絵本専門の古本屋さん。絵本選びの相談にものってくれますよ。  
定休日：日  
井の頭1-31-19 0422-76-2501

**11 Monster5**  
おしゃれな子供服とかわいとおもちや・雑貨がいっぱい！小さいですが遊べるスペースもあります。  
定休日：月  
井の頭1-28-45 0422-79-5596

**5 アスレチック公園 (三鷹台児童公園)**  
バリアフリーのトイレと公共電話があります。砂場の周りにはママが休めるイスがあるのもうれしい。  
井の頭1-3-26

**4 三鷹台やすらぎ児童公園**  
小さい子に遊びやすい公園。庭面がゴム製のブランコは小さい子のおしりにちびったり。  
井の頭1-10-2

**2 東児童館**  
幼児室があるほか、乳幼児向けの「ひよこランド」、幼児向けの「わくわくランド」「げんきクラブ」などの会が定期的にあります。図書室が充実！  
牟礼2-13-19 0422-44-2150

※各頁のアイコン説明はP14に掲載されています。