

子育てに決められた正解はありません。だからこそ迷ったり悩んだりすることもありますよね。一人では行き詰まることもあります。それは、あなただけではありません。同じような年齢の子を持つ参加者とともに話し学び合いながら、自分らしい子育てを一緒に考えていきましょう。つながりが持てることは、あなたの人生を豊かにしていきます。SUPは、子育てしているあなたの笑顔を増やしていくプログラムです。NPO法人Mama's Caféが行政と協同で実施します。

SUP1 赤ちゃんと一緒に学ぶ 0歳のお子様を持つママ向け

赤ちゃんが生まれて始まる新しい生活。子育ての基本の“き”をママ同士で学び合い話し合う中で、心のゆとりと笑顔が増えていくプログラムです。

日程	下記参照 10:00~12:00 全4回	赤ちゃんと一緒に参加
対象	0歳のお子さんを子育て中のママ・原則全回参加できる方	
参加費	無料(上のお子さんの託児も無料)	定員 8名程度

★**恵那市**★
 日程/6/5~6/26(毎金曜4回) 場所/恵那市福祉センター(大井児童センター)
 問合せ・申込み/恵那市役所子育て支援課 子育て家庭センター (0573)26-6820(直通)

★**瑞浪市**★ ひよこカフェ(SUP-1)
 日程/7/3~7/24(毎金曜4回) 場所/瑞浪市総合文化センター
 問合せ・申込み/瑞浪市役所子育て家庭課 (0572)68-9210

★**土岐市**★
 日程/7/9~7/30(毎木曜4回) 場所/土岐市文化プラザ 和室
 問合せ・申込み/土岐市役所子育て家庭課 子育て家庭センター (0572)54-1386(直通)

SUP2 子どもを預けて学ぶ 概ね1~3歳のお子様を持つママ向け

はじめから一人前の親なんていません。参加者同士で話し合い考える中で、自分に合った子育ての仕方を見つけていきます。ママが笑顔になるプログラムです。

日程	下記参照 10:00~12:00 全6回	お子さんを預けて参加
対象	概ね1~3歳のお子さんを子育て中のママ・原則全回参加できる方	
参加費	無料 託児 全回あり 無料	定員 8名程度

★**土岐市**★
 日程/5/13~6/17(毎水曜6回) 場所/土岐市文化プラザ
 問合せ・申込み/土岐市役所子育て家庭課 子育て家庭センター (0572)54-1386(直通)

★**多治見市**★
 日程/5/14~6/18(毎木曜6回)
 場所/パラー文化ホール(6回目のみ総合福祉センター)
 問合せ・申込み/NPO法人Mama's Café (0572)26-9992

★**瑞浪市**★ こっこカフェ(SUP-2)
 日程/6/2~7/7(毎火曜6回) 場所/瑞浪市市民福祉センター
 問合せ・申込み/瑞浪市役所子育て家庭課 (0572)68-9210

ふあみさぽ交流DAY 要予約

「ただ誰かと少し話したい」「ファミサポを知りたい」「援助会員さんと話してみたい」などありませんか? 気軽にご参加ください。

日程	2026年 5月19日(火)・6月24日(水)・7月15日(水)・8月27日(木)	
時間	10:30~11:30	場所/多治見市総合福祉センター 和室
対象	子育て中のママならどなたでも	
定員	各回5名程度	参加費/無料

申込み・問合せ: 多治見市ファミリー・サポート・センター ☎ 0572-25-2091

最新情報やお得な情報をお届けします!

Mama's Caféの様々な情報ははこちらから

<https://lit.link/mamascafe>

Mama's Caféの各事業、公式HP、Instagram、FB、LINEなど、こちらからアクセスできます。

NPO法人Mama's Caféは「このまちで子育てするのが今より楽しくなる!」子育て支援事業を行っています。

- 1 親子の居場所事業: 親子カフェ・親子ひろばときめつく
- 2 絵本 託児 事業: 絵本を活用した出張託児
- 3 ファミサポ事業: ファミリー・サポート・センターの運営
- 4 リユース事業: 私たちのSDGs・制服バンク・絵本どうぞの会
- 5 研修・イベント事業: 親子SUP研修・子育てサロン・イベントの企画運営
- 6 社会的養護事業: 訪問型支援・宿泊型支援「どうぞの家」運営
- 7 防災教育事業: 乳幼児の親子に特化したプログラムの実施
- 8 Mama's 基金: 困難を抱える家庭と子どもを支える基金

Mama's Café 子育てママのリフレッシュスペース ママズカフェ(太平公園横)

ママズカフェ お問い合わせ ☎ 0572-28-3036

営業時間/10:00~16:00
 定休日/日曜日・月曜日・祝日・不定休あり(季節によって変わります。HPなどでご確認の上ご来店ください。)
 住所/岐阜県多治見市太平町2-39-1総合福祉センター1F(太平公園となり)

多治見市ファミリー・サポート・センター

ファミサポ お問い合わせ ☎ 0572-25-2091

開所時間/火~金曜日9:00~17:00・土曜日9:00~16:00
 定休日/日曜日・月曜日・祝日
 住所/岐阜県多治見市音羽町3丁目84-2 登録は予約制です

土岐市子育て応援施設 親子ひろば ときめつく

ときめつく お問い合わせ ☎ 0572-56-7833

土岐市ファミリー・サポート・センター

ファミサポ お問い合わせ ☎ 0572-56-7834

開館時間/10:00~17:00
 定休日/月曜日・祝日の翌日・年末年始
 住所/岐阜県土岐市土岐津町土岐口1372番地1(イオンモール土岐2F)

Mama's 通信

Vol.78 2026 5・6・7・8

*ママズカフェの詳細はHPへ <https://www.mamascafe-plus.com>



子育ては、ひとりで頑張らなくていいんだよ

泣いている子どもを前に、
 どうしていいかわからなくなる日もありますよね。
 「もう頑張れないかもしれない」
 そんなふうに思う日があっても、大丈夫。
 NPO法人Mama's Caféは、
 ママたちの「あったらいいな」の声から生まれました。
 気がつけば、子育て支援の活動を始めてもうすぐ25年になります。
 これからも、
 子育て中のあなたに「いい距離感」で寄り添える団体でありたいと思っています。
 「もう無理!」となる前に、私たちのところに来てください。
 意外とあなたの近くに私たちはいます。

多治見市ファミリー・サポート・センター
 土岐市ファミリー・サポート・センターは、NPO法人Mama's Caféが受託しています。
 ママの心が少しラクになる方法を、一緒に考えましょう。
 多治見市ファミリー・サポート・センター ☎ 0572-25-2091
 土岐市ファミリー・サポート・センター ☎ 0572-56-7834

親子ひろば ときめつく
 @イオンモール土岐内
 ゆったりとお子さんを遊ばせながらスタッフが話を聞きます。
 NPO法人Mama's Caféが土岐市より委託し運営しています。

Mama's Café
 (太平公園隣)
 美味しいランチとスタッフのおしゃべりが、ママの頑張れるきっかけになるかもしれません。

ママ達の声に伝えて...

制服が高い。購入費が負担です。そんな声から生まれた **リユース制服の販売事業「制服バンク」**は、第13回環境省グッドライフアワードで環境大臣賞を受賞しました。

夜勤で子どもだけにするのは心配。子どもショートステイ「どうぞの家」で、トワイライト利用や宿泊型の支援をスタートさせます。
※この事業は、子どもの未来応援基金の支援を受けて実施します。

南海トラフが心配。そんな不安に答えるため、乳幼児に特化した防災プログラム「はじめてのぼうさい」を、Mama's オリジナルで開発しました。今後、子ども園や子育て支援施設などで実施し、広く普及していくことを目指しています。
※このプログラムは内閣府「コミュニティ防災教育事業」のモデル事業になりました。

物価高騰で、コロナの時よりも生活が厳しい。そんな声を受け、**Mama's 基金**では、今年も多治見市・土岐市の中学3年生26名に「進学給付金」3万円を給付しました。

出店者大募集 子育て応援イベント

ファミリーポース 2026
 今年もやります!
 ★開催決定★ 土
2026年10/31
10:00~17:00
 @イオンモール土岐 全館

出店申込 締切 **6/15月**
 詳細はインスタでチェック

- ★クリエイターブース: 子育てママによる手作り雑貨販売
- ★癒しのブース: メイク・ネイル等
- ★企業ブース: ワークショップ等
- ★飲食ブース: 焼き菓子等
- ★子育て支援団体: 子ども食堂のPR等
- ★ステージ: キッズダンス等の発表

5月	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1	2 7/6SU-DAY
	3	4	5	6	7	8	9
	祝日	祝日	祝日	祝日		絵本の中のランチWEEK 『11びきのねことへんなねこ』	→
	10	11	12	13	14	15	16
	定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『にんじん』	→	→	→	→
	17	18	19	20	21	22	23
定休日	定休日	カフェ風 こだわりの丼ランチWEEK	→	→	→	→	
24	25	26	27	28	29	30	
定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『ジャッキーのトマトづくり』	→	→	→	→	
31							
定休日							

6月	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5	6 7/6SU-DAY
	7	8	9	10	11	12	13
	定休日	スタッフ 研修のため お休み	絵本の中のランチWEEK 『かぼちゃスープ』	→	→	→	→
	14	15	16	17	18	19	20
	定休日	定休日	美魔女が作る 美肌力UP↑↑ランチWEEK	→	→	→	→
	21	22	23	24	25	26	27
定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『ぐりとぐら』	→	→	→	→	
28	29	30					
定休日	定休日	暑い夏だからこそ! 免疫力を高める ランチWEEK					

7月	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3	4 7/6SU-DAY
	5	6	7	8	9	10	11
	定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『ノラネコくんだんパンこじょう』	→	→	→	→
	12	13	14	15	16	17	18
	定休日	定休日	美しさを保つイソフラボン 豆・まめ・マメランチWEEK	→	→	→	→
	19	20	21	22	23	24	25
定休日	祝日	絵本の中のランチWEEK 『スイミー』	→	→	→	→	
26	27	28	29	30	31		
定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『ハンバーグハンバーグ』	→	→	→		

8月	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
							1 7/6SU-DAY
	2	3	4	5	6	7	8
	定休日	定休日	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
	9	10	11	12	13	14	15
	定休日	定休日	祝日	ご飯がすすむ!お酒もすすむ?! おつまみ風ランチWEEK	→	→	→
	16	17	18	19	20	21	22
定休日	定休日	絵本の中のランチWEEK 『パムとケロのおかいもの』	→	→	→	22 要予約 洞谷シェフの 焼きたてパン ランチ♪	
23	24	25	26	27	28	29	
定休日	定休日	ストレスをためない イライラ解消ランチWEEK	→	→	→	→	
30	31						
定休日	定休日						

※メニューは都合により変更することもあります。予めご了承ください。ランチのご予約・お問い合わせは Mama's Café Tel.0572-28-3036まで!



Mama's Café

ママズカフェ
太平公園隣にある親子カフェ。
店内にはプレイスペースとベビーベッドがあり、
手作りの離乳食ランチがあります。



ランチ会など ご予約承ります



絵本のランチメニューは
ストーリーを参考にした
ママズオリジナルの
レシピです!

★ランチ (デザート付き)
…1,350円~

★離乳食ランチ
(中期・後期・完了期)
…550円

★洞谷シェフ **要予約**
『焼きたてパンランチ』
8/22(土) 料金:1,650円

お野菜食パン ママパン販売日

「野菜好きになあれっ!」
星・花・ハートのかわいい形で
大人気♪(1斤540円) ♡
(ほうれんそう・かぼちゃ・にんじん)
販売予定日:5/15、7/17
事前のご予約を承ります。



毎月第1土曜日は ファミリーDAY!

ママ&パパ&お子様もしくは
ママ&おじいちゃん・おばあちゃん
&お子様でランチされた場合、
お子様ランチ半額!
めちゃうちゃお得です!
ぜひご家族でご来店ください!
5/2、6/6、7/4、8/1

Mama'sの手作り離乳食

Mama'sCaféでは、中期・後期・完了期の手作り離乳食をご用意しています。
長時間コトコト炊き上げたおかゆにはお出汁の風味や季節の野菜がたっぷり!



おかゆ(7倍がゆ)はお米と季節のお野菜と白身魚をおかゆのみで炊き上げました
素材のカタチを残した5倍がゆと季節のお野菜のおかず
お子様が食べるコトを楽しめるように手のひらサイズのおにぎり。カルシウムたっぷりのオリジナルふりかけ「ママズふりかけ」を使用
離乳食では物足りないけど、お子様ランチはまだ早い…。やさしい味のふわふわ丼とお汁のメニュー。



おかずやゼリーも
お店で手作り
しています!

Mama'sのお子様メニュー

ママズのお子様ランチは
野菜たっぷり、
愛情&栄養たっぷり手作りランチ
「お野菜好きになあれ!」
ママの願いです。



たっぷりお野菜に豆腐・鶏ひき肉を甘めのあんかけにしたママズ人気メニュー ※卵「あり」「なし」選べます
細かく刻んだお野菜たっぷりのカレーは子どもに大人気!
お子さまに大人気の麺メニュー! お野菜やお豆腐も入って彩りも満点!

絵本 Lunch PickUp! 絵本ランチ

Mama's Caféの絵本ランチは絵本のストーリーを参考にしたオリジナルレシピ♪
テーブルには絵本をご用意します。
お料理がでてくるまで、絵本を読んで待っていてね!



絵本の中のランチWeek ▶ 7/21(火) ~ 7/25(土)

ケーキスマッシュ撮影会

モデル募集 初めてのバースデーフォトはママズカフェのモデルに応募しませんか?

対象: 2025年6月~8月生まれのお子様(1名)
撮影日: 2026年7月 平日の午前中
応募締切: 2026年6月20日(土)

見事当選すれば撮影料・ケーキ代無料!



毎月 おたんじょう会 やってるよ!

会場: イオンモール土岐2F イオンホール



この事業は、地域の子どもの育ちを応援する地元企業様の協賛で開催させてもらっています。ありがとうございます。
イオンモール土岐様・株式会社イオン銀行 イオンモール土岐店様・生活協同組合コープぎふ様・川地家(創発器多治見スタジオ)様・キッズリブアリック様・ワールド・ファミリー株式会社様・向陽信和株式会社様・明治安田生命様・大東亜産業株式会社様 その他

おたんじょう会では **じゃんけん大会** を開催!
最後まで残った勝者には **赤ちゃんケーキ** (1ホール)がもらえるよ!

赤ちゃんケーキ

ケーキデビューはMama's Caféの赤ちゃんケーキ♪
“赤ちゃんも家族と一緒に安心して食べられる100%植物性の体に優しいケーキ”

初めてのお誕生日をお祝いする「スマッシュケーキ」では、1歳の赤ちゃんがほとんど1人で食べてしまった!という微笑ましいエピソードもいただきました。

10日前までにお電話か店頭にてご予約下さい
岐阜県産はつもの米粉と豆乳生クリーム、季節のフルーツで仕上げた卵・乳・小麦・ナッツ・白砂糖不使用のグルテンフリー&ヴィーガンケーキ



¥3,800 (税込) ~