

FREE

立川のママ達で作る 0~6歳のための子育て情報紙

2017年度
6・9・1月発行月
Vol.56

ほほえみ



ママ達発信☆
得するママ
損するママ

フリマ活用術
お出掛け便利グッズ他



立川で子育て
もっと楽しもう!



家族で楽しく食育
レシピ

~ほっこりあったかふわ
ふわ湯豆腐メニュー~

行ってみよう♪
遊んで学べる防災館



ほほえみが
できるまで

しらゆり福祉作業所
見学してきたよ!

困った時は…
相談窓口案内

1・2・3月 幼稚園・保育園
イベントカレンダー・園庭開放情報

立川市の
昔話

子どもと一緒に歌おう♪ **えいごのうた♪ 幸せなら手をたたこう**

~If You're Happy and You Know It~

おなじみの童謡の英語詞を紹介するよ。発音なんて気にせず元気に歌っちゃおう♪

If you're happy and you know it clap your hands
(clap! clap!)

If you're happy and you know it clap your hands
(clap! clap!)

If you're happy and you know it

And you really want to show it

If you're happy and you know it clap your hands
(clap! clap!)

手をたたこう!



If you're happy and you know it stomp your feet
(stomp! stomp!)

If you're happy and you know it stomp your feet
(stomp! stomp!)

If you're happy and you know it

And you really want to show it

If you're happy and you know it stomp your feet
(stomp! stomp!)

足ならそ!



If you're happy and you know it shout "Hooray!"
(Hoo-Ray!)

If you're happy and you know it shout "Hooray!"
(Hoo-Ray!)

If you're happy and you know it

And you really want to show it

If you're happy and you know it shout "Hooray!"
(Hoo-Ray!).

叫んじゃえ!



If you're happy and you know it do all three
(clap! clap! stomp! stomp! Hoo-Ray!)

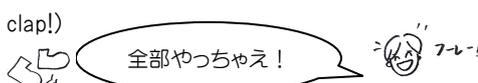
If you're happy and you know it do all three
(clap! clap! stomp! stomp! Hoo-Ray!)

If you're happy and you know it

And you really want to show it

If you're happy and you know it clap your hands
(clap! clap!)

全部やっちゃえ!



この曲はスペインや、アメリカ他英語圏の国々でも振り付きで子どもたちに歌われているよ。他にも「握手して!」とか「ニコニコしよう!」などいろいろなバージョンがあるみたい。

日本語の歌詞は、早稲田大学名誉教授の木村利人さんが学生時代にフィリピンでボランティア活動をしていた際に原曲を耳にし、日本語に訳したそう。

1964年に坂本九が歌うレコードが発売されて、日本で大ヒットしたんだって。子どもと一緒に振り付きで歌おう♪

ママ達発信☆得するママ😊損するママ😞

イライラすることもあるね。ママだけで頑張らないで、地域とのつながり、外出すること、一時預かり保育の利用で一人の時間を作ることなど、上手に息抜きて楽しく子育てしよう！

◎ たまには外食したい！皆はどうしてる？



コレ気になる！ランキング！

- 1位:子ども用の椅子はある？ベビーカーは入れる？
- 2位:個室や座敷はある？
- 3位:子どもが入りやすい雰囲気か？



直接お店に子ども連れがOKか聞いてみると、安心して利用できるよ。
また、公園や子育てひろば、百貨店のベビールームなどでは気兼ねなく食べられて、気分転換にもなって楽しいよ。

◎ 自治会ってよく聞くけど、どういう団体？

- 立川市には現在183団体の自治会があるよ。それぞれの団体が様々な活動を通して、コミュニケーションをとりながら明るく安全な地域環境を目指しているよ。
- ◆メリット① 近所に知り合いが出来て、いざという時も安心！
 - ◆メリット② 防災訓練や運動会、お祭りの情報など回覧板や掲示板で情報を知ることが出来る！
 - ◆メリット③ 自治会連合会加盟の自治会に加入すると、「絆カード」が発行され、飲食割引、人間ドック、各種検診、旅行などにも割引される！

※絆カードは立川独自のもの☆他市からも視察がくるみたいで、使える施設も年々増えているよ。(現在132事業者)
※自治会の年会費は平均月200~300円程度。(地域によって異なるので注意してね)



自治会に入るには？
地域の知り合いの人からのお誘いか、市役所に問い合わせしてみよう。
立川市協働推進課
TEL 042-528-4315
自治会連合会 HP <http://www.tachikawa-jichiren.com/>

こうして探そう！

「子連れ ご飯 立川」とインターネットでひたすら検索。月齢や、目的を入れることで検索しやすくなるよ。

こうして探そう！

インターネットの口コミを活用。気になるお店で検索すると実際に行った感想が、雰囲気かわかるから事前に知っておくと安心だね。

こうして探そう！

子育てひろばでママ達と情報交換しているよ。地元ならではの店や、ママ目線の話が聞けるね。新しくオープンするお店は、市の情報誌などに載っていることも。

おすすめ持ち物！

- *ウェットティッシュ、タオル
- *離乳食やおやつ、飲み物
- *授乳、ミルクグッズ
- *エプロン、麺切りハサミ



◎ 育児にストレスはつきもの！ママ達のストレス解消法～☆

こうしてストレス解消しているよ。

- ☆イラッとしたら目を閉じて前頭葉(おでこの出っ張っているところ)を6秒抑えて深呼吸！
アドレナリン分泌は6秒がピーク！
- ☆甘いもの・美味しいものを食べる！
太るとは考えず、本能のままに！
- ☆友達とおしゃべり
友達にとりあえず話そう！愚痴ろう！
- ☆子どもと一緒に昼寝する
家事は後！子どもが寝たらとりあえず寝よう。
- ☆一時預かり保育などを利用して1人の時間を作るとたまには息抜きも大事！
- ☆涙を流す
我慢をしないで感情のまま素直に泣く事が大事。あえて感動の映画やドラマを見て泣く時間を作っても良いね。



肉体的疲労や寝不足もストレスの一因であり、子どもが何歳であってもイライラせずに子育てするのは難しいこと。
子育てひろばや児童館には同じ年齢の子どもや同じ悩みを抱えるママ達が案外たくさんいるところ。「一人じゃない！」と安心できるかも。
ストレスの感情をコントロール出来るように意識し、上手に感情を発散して、楽しく育児をしていこう♪

たまには息抜きたーい！

◎ 一時預かり保育を利用してみよう！

理由を問わず、保育園等で一時的に子どもを預ってもらえるよ。利用にあたっては、事前に利用する施設での面接、登録が必要で、2時間からの慣らし保育もあるよ。

立川市のホームページなどで実施施設を調べられるよ。
保育料:日額2000円~4000円程度(利用時間による)

企業主導型保育施設(地域の会社がつくった保育園)などでも、一時預かり保育の利用が出来ることもあるので、問い合わせてみて。

◎ ファミリーサポートって知ってる？ 前もって登録しておくとお安心だね！

会員登録制。家庭での子育て・地域での子育てを支えあうために、『子育ての手助けをしてほしい人』=依頼会員さんと、『子育てのお手伝いができる人』=援助会員さんの組織。
入会時に保護者の顔写真が必要だよ。
小学校卒業までの子どもを持つ方が依頼会員になれるよ。

立川市のアドバイザーに、依頼会員の「困った・助けてほしい」を伝えると、内容にあった援助会員さんを紹介してもらい、事前の打ち合わせにも同行してもらって、初めて会う援助会員さんとの話し合いもスムーズだよ。

立川市ファミリー・サポート・センター (子ども未来センター内)
TEL 042-528-6873
謝礼金の基準 月~金曜日(午前7時~午後7時) 700円/時間
土・日・祝日・早朝及び夜間 900円/時間
子どもの病気回復期 900円/時間

◎ 子ども連れOKまたは託児付きのイベントや講座もあるよ。

学習館や子ども未来センターなどでイベントや講座がたくさんあるよ。
広報たちかわ(子ども・子育て欄など)、子ども未来センターのHPや、学習館などに置いてある『さらり・たちかわ』で探してみよう。

託児付きの講座もあって、別室の保育室で預かってもらいながら、ゆっくりと講座を受けることが出来て、リフレッシュにもなるね。
また、子育て支援団体主催で、普段赤ちゃん連れで行くのがむずかしい映画やコンサートのイベントが開催されているので、広報などをチェックしてみよう。
保育料:なし (イベント・講座代のみ)



さらり・たちかわ
託児付きの講座が探しやすい。
編集に子育て中のママも関わっているよ。

利用してみたよ
柴崎学習館の市民交流・クッキングの講座に参加したよ。
子どもは保育室で預かってもらい、子どもと離れて調理室で調理実習。
ゆっくりと料理のコツも聞けて、先輩ママ・パパさんとワイワイと楽しく丁寧に調理が出来てリフレッシュ。
子ども同士も保育の方と楽しく過ごした様子。
試食は子ども達も合流し、一緒に食べられたのも良かったよ。



利用してみたよ
毎月子ども未来センターで開催されている Dearmother の「おやこカレンダー」に行ってきたよ。手形足形を使って季節のカレンダーを作成するよ。
「ねんね」「はいはいよちよち」「あんよ」の3クラスがあって、皆で見守り保育をしながら、近い月齢の子ども達のママ同士楽しく作れたよ。



リュックでおんぶ！

災害時にも役に立つおんぶ方法！
リュックをいつも通り背負い、背中とリュックの間に子どもを背負うだけ。
この時、肩ベルトの下から必ず子どもの足を出そう。



チェアベルト！

外食先で子ども用の椅子がないときに活躍するのが抱っこ紐！
椅子の背もたれに抱っこ紐をつけ、子どもを乗せて足を出すと…即席チェアベルトに変身！



防寒グッズ！

冬場の抱っこ紐に必要な防寒。専用ケーブルじゃなくても大人用の薄いダウンジャケットがあれば大丈夫。
ダウンの袖を肩ベルトに巻き付けるだけ！
抱っこ紐によってはダウンベストでも出来るよ。
抱っこで使わなくなっても自分用に使えていいね。



抱っこ紐収納カバー！

バンドナを使って簡単に抱っこ紐の収納カバーができるよ。腰ベルトと体の間にバンドナを通し、腰ベルトの左右それぞれバンドナの端と端を固結びするだけ。左右の肩ベルトを折り、丸めて収納してみよう。
汚れても安心だから気分にあわせて色々揃えられるね。



子どもはどんどん成長。おもちゃの好みも洋服のサイズも変わりやすいもの。ほほえみママはフリマを活用しているよ。
また、色々とお出かけに便利なグッズが出てくるけれど、身近なもので代用できる裏技もお披露目！
フリマや裏技を使う時は、子どもの様子を見ながら個人の判断で利用してね。

子ども未来センターでフリマ！

3月~11月の月1,2回日曜日に開催されている子ども未来センターの「まんがパーク大市」のフリーマーケットに行っているよ。
毎月色々なお店があって、子どもや大人の服、おもちゃや日用品などが出ているよ。他にも大道芸人のステージやオレンジ販売、飲食の出店が出ている事もあって子ども飽きずに楽しめるよ！

フリマアプリを活用！

何か欲しいものがあれば、とりあえずフリマアプリで探そう！定価の半額以下で購入出来ることも♪私は何個もアプリを登録して比較しているよ。
使わない物があれば、出品をして売れるとポイントになり次回の買い物に使えるよ！ちょっとしたお小遣い稼ぎにはもちろん、ストレス発散にもなっているよ★

フリマ出店してみたよ！

ママ向けのイベントでママ友とフリマの出店をしたよ。どのようにしたら売れるのかの値段設定や洋服の置き方なども考えるのがとても楽しかったよ。購入してくれたお客さんの嬉しそうなお顔を直接見られるのは出店の醍醐味かな。売り上げた金額で打ち上げもしてとても楽しかった♪



行ってみよう♪遊んで学べる防災館



■ 1階…子ども防災体験広場 ■

サバイバルクイズや消防士になるシューティングゲーム、顔写真を撮って疑似消防隊体験ができるブースも。身体を使った防災アクションのアスレチックもあってどれからやるか迷ってしまうくらい。消防隊の制服を着て消防車に乗って写真を撮るのも忘れずに！！

■ 2階…授乳室 ■

おむつ替えと授乳ができる場所もしっかりあるよ～！壁面には消防車などの乗り物や動物のイラストがたくさん！



■ 4階…休憩コーナー ■

飲食スペースもほっそり！ランチやおやつを持ってきてゆっくり食べられるよ。もちろん、食べた後のゴミはしっかり持ち帰ってね♪



立川市役所側の消防署の隣にある東京消防庁立川防災館。実は無料で大人も子どもも楽しめる場所だって知ってた？？防災について、遊んで学べるこの施設。いざという時ではもう遅い！そんな防災について、この施設で楽しく学んでみよう～！

■ 立川防災館の詳細はこちら ↓
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>



新米パパママの 応急手当講習会



月に1回、子どもの病気やケガに対する応急手当や心肺蘇生法を学ぶことができる講習会が開催されているんだって！なんと参加無料！ほほえみママのありがた体験してきたよ！赤ちゃんの人形を使って心肺蘇生法や喉に異物が詰まった場合の対処法を実践させてもらえるから、力加減などを体感できたのと、AEDの使い方を教えてもらったのが良かったなあ～。何事もないことが一番だけど、何かあったときに子どもを守るのはパパママ！この講座おススメ◎！要予約だよ！



ほほえみができるまで こんな風に作られているよ！



1年に6月、9月、1月の3回発行。各号発行に向けて、5、6回編集会議で集まったよ。子ども達も同じ部屋で見守り保育。だんだんと仲良く遊べるように！各回最初はテーマ決め。みんなの知りたい！を出し合い、担当分けたよ。



何度も顔を合わせているので、自然と集まって遊んでいるよ。子どもたちの成長が見られるのも面白いね。



担当ページは、各自家事育児の合間をみて家での作業。パソコンが得意でなくても大丈夫！会議し持ち寄りみんなで内容のチェックをするよ。



テーマによっては、取材に！子ども連れて、ベビーカー、自転車市内のあちこちに行ってきたよ。取材先で色々な方にお話を聞いたり、新たな発見があったりと、立川を知ることも。



編集会議の最終日は、原稿を読み合わせて、みんなで校正して終了！子どもたちは別室で完全保育。お休みの日(月・火)の子育てひろばで、保育士さんたちとたっぷり遊んでいるよ。



印刷社で印刷したものを、しらゆり福祉作業所で丁寧に製本作業してもらい、完成☆ほほえみの完成まで、立川のたくさんの方が関わっていることにびっくり！



子ども未来センター、市役所、子育てひろば、図書館などに設置。「ほほえみ見たよ～」と声をかけてもらえたのもうれしかったな。

しらゆり福祉作業所って？

NPO法人しらゆり(平成18年自立支援法の設定にともないNPO法人化)が運営する生活介護事業所と就労継続支援B型事業所。設立は昭和29年と古く、当初は民家を利用。昨年建替えたそうで2階建てのフロアは土足厳禁でとてもきれい。現在は立川市と近隣に住む通所可能な知的障害の方47名、職員15名ほどが常勤。定年はなく、18歳から最高齢で75歳の方々がほほえみの製本作業の他、袋つくりやあめの封入作業などを行っている。「誰からも愛される子」が所長さんの方針。職員さんのケアもあり、和気あいあいとした雰囲気で作業が行われているよ。

ほほえみ折込作業風景を見学！



「ほほえみ」は一枚一枚手折りと知ってびっくり！10人位のメンバーで2週間半から3週間くらいかけて作成。作業前には手をきれいに洗って、折りがずれないように丁寧に半分折って、冊子にするところまで利用者さんが行い、職員さんがホチキス止めて完成。最初は角を合わせるのが難しかった人も、今ではさっさと半分折れるようになった。すごい！折り紙と同じ作業は楽しいそう。皆さん集中力があって、メリハリをつけて作業をしているそうだよ。

NPO法人ってなに？

特定非営利活動法人ともいって、地域を活性化させ、行政や民間企業のできないサービスを提供する法人のこと。

福祉作業所ってなに？

高齢の方や重い障害の方のための生活介護事業と、通常の事業所に雇用されることが困難な方に、就労の機会を提供し、知識及び能力の向上のために必要な訓練を行う事業をしているよ。

見学を終えて…

見学に入った私達の子ども達をみて「わあっ」と顔をほころばせたり、仕事は「楽しいよ」と声を上げてくれたり、無垢で純粋な方々ばかり。単純な作業を黙々と丁寧に仕事されている姿に感動しちゃった。お仕事して、お給料をもらって好きなものを買う喜びは誰もが一緒だね。でも「仕事が楽しい！」って大声で言う人だけじゃいるだろう。素敵だよ。効率を優先するばかりでなく、時間がかかっても、一人ひとりができることをして、仕事も収入も分かち合う社会を子ども達には作ってほしいなあ。

春を呼ぶコンサート 開催♪

「自分を表現する機会の少ない障害者の皆様に音楽を通して発表の場を」とNPO法人立川市障害者後援会が毎年主催するコンサート。立川の全ての福祉作業所の皆さんが、音楽療法の一環として練習してきたダンスや歌を披露しているよ。衣装を手作りして毎年趣向を凝らしているんだって。入場無料、未就学児入場可。童謡やアニメの曲もあって家族で楽しめそう！一緒に歌ったり、踊ったりしても大丈夫。みんなで行ってみたい？

開催日時：2018年2月3日(土) 12:30開場/13:00開演
会場：たましんRISURUホール (立川市市民会館)

家族で楽しく食育レシピ

～ほっこりあったか！ふわふわ湯豆腐メニュー～



【材料】約4人分

- 豆腐…2丁
- 水…1.5カップ
- 重曹…大さじ1 (食用のものを使ってね)
- ☆白菜…4枚
- ☆豚バラ肉…5枚
- ☆しめじ…1パック
- ☆にんじん…1本
- ☆大根…1/4本
- ☆は具材や量をお好みで変えて楽しんで！

【作り方】

- ① にんじん、だいこんをピーラーで細長くむく。豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。しめじを割く。
- ② 鍋に水と重曹を入れてかき回し、豆腐と①の具材を投入し蓋をして中～強火にかける。
- ③ 沸騰してくるとふわふわと泡が出るので、蓋を開けて少し弱火にし、全体に火が通ったら出来上がり～！

☆子どもと一緒に食べるために味付けをしていないので、取り分けたときにお好みでポン酢や塩で食べてみてね♪

お手伝いすると…あら不思議！
美味しくてパクパクたくさん
食べられちゃうね♡

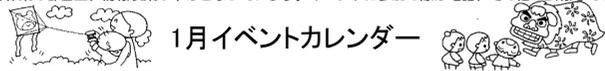
子どものお手伝いポイント

- ・白菜をちぎる
(包丁を使えるお子さまはママと一緒に切っても！)
- ・きのこを割く

野菜をピーラーでむくことで、早く火が通って子どもも食べやすい！
一石二鳥のいいことずくめ♪



* カレンダーは発行作業の都合上、情報収集が早めとなっています。イベントに参加の際は電話、その他の広報等でご確認ください。



1月イベントカレンダー

日付	内容	時間	場所	備考
9日	お正月あそびの会	10:30~11:00	見影橋保育園	要申込
10日	育児講座	未定	諏訪の森保育園	保護者対象 電話申込
11日	子育てサークル(ことりクラブ)「トミック」	10:00~10:45	森の子保育園	未就学児 電話申込(9:00~17:00)
11日	お正月あそび	9:45~10:45	羽衣保育園	未就学児 要申込
11日	お正月あそび	10:00~10:45	上砂保育園	未就学児 直接来園(ししまい等が出るがあるので、小さい子は怖いかもしれません)
11日	プーさん「保育室体験」	9:45~11:00	愛光あけぼの保育園	未就学児(0~2歳) 要電話連絡
11日	保育園見学	9:00~10:00	至誠保育園	電話申込
11日	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	直接来園 お子様一人につき一つおもちゃを借りられます
11日	おもちゃ	10:00~11:00	あおほ保育園	未就学児(0~5歳) 電話予約
11日	線開き・誕生会	園へお問い合わせ	松中保育園	未就学児(1~5歳) 電話申込
11日	ベビーマッサージ	10:00~11:00	めぐみ幼稚園	0.4歳~1歳 電話予約
11日	もちつき	10:00~12:00	育成会ひまわり保育園	未就学児 電話・FAX申込
12日	もちつき	10:00~	愛光第五保育園	未就学児 直接来園
12日	誕生会(12-11生まれ)	10:00~11:00	育成会ひまわり保育園	未就学児(3歳~) 電話・FAX申込
13日	絵の中にこころランド	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(満2~3歳) 直接来園 親子共室内履き持参
15日	Mom&Me 英語であそぼう!	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
16日	わくわくたいむ「保健の森」	10:00~10:50	柴崎保育園	未就学児 直接来園
16日	お正月あそび	未定	高松保育園	未就学児 直接来園
17日	親子トミック	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
17日	おやここ体操	10:30~11:30	未就学児(1~3歳) 電話事前申込(20名) 運動できる服装・タオル持参 妊婦不可	
17日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円
17日	親子教室「おはそと☆お面をつくらう」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就学児 要登録(有料) 制作のため持ち物あり
18日	1月誕生会	10:00~	愛光第五保育園	未就学児 前日16:00までに電話で申込
18日	もちつき	未定	西園寺保育園	未就学児・未就学児(1~5歳) 詳細は園へPをください
18日	どんぐりにちころ広場	10:30~11:30	立川かしの木幼稚園	未就学児(1~3歳) 初めてのの方は事前申込(初回のみ登録料500円)
19日	親子教室「おはそと☆お面をつくらう」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就学児 要登録(有料) 制作のため持ち物あり
23日	なまよしの日(節定)	10:00~11:00	西砂保育園	未就学児(0~3歳) 直接来園
24日	出前保育「栄養士の話」(柴崎保育園)	11:00~12:00	鶏兒童館	未就学児 直接来館
24日	栄養士の話「食事について」	10:30~11:00	上砂保育園	未就学児 直接来園
24日	親子体操	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
24日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円
25日	11/17おもちゃ整理「おはそと☆お面をつくらう」(柴崎保育園)	13:30~14:30	柴崎会館	未就学児 直接来館
25日	出前保育 育児相談(羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	未就学児 直接来館
25日	出前保育(高松保育園)	11:00~11:30	高松児童館	未就学児 直接来館
26日	1月おたんじょう日会	10:00~11:00	愛光保育園	未就学児 電話連絡
27日	土 園開放日	10:00~11:30	多摩幼稚園	未就学児・未就学児(1~6歳) 直接来園
27日	節分の鬼製作	9:25~11:30	子供の国若幼稚園	未就学児・未就学児(0~5歳) 参加人数電話連絡
27日	ベビーマッサージ講習	10:00~	育成会ひまわり保育園	歩行前まで 電話・FAX申込
29日	Mom&Me 英語であそぼう!	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
29日	どんぐりあそびつづ	12:30~14:00	立川かしの木幼稚園	未就学児(0.3~3歳) 直接来園申し込み 参加費800円
31日	お店やさんごっこ	10:30~11:00	あおほ保育園	未就学児(0~5歳) 電話予約
31日	親子体操	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
31日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円

何歳〜と記載のない場合は原則的に未就学児を対象とした行事ですが、特に0歳児は参加前に問合わせの方が安心です!



2月イベントカレンダー

日付	内容	時間	場所	備考
1日	わくわくたいむ「節分あそび」	10:00~10:50	柴崎保育園	未就学児 直接来園
1日	保育園見学	9:00~10:00	至誠保育園	電話申込
2日	節分	9:45~	羽衣保育園	未就学児 要申込
2日	節分を楽しませよう	10:00~	柏保育園	詳細は園へお問い合わせください
2日	節分遊び	10:30~11:00	上砂保育園	未就学児 直接来園
2日	豆まき	未定	見影橋保育園	要申込
2日	節分	10:00~	愛光第五保育園	未就学児 前日16:00までに電話で申込
2日	豆まき	10:00~11:00	諏訪の森保育園	0~3歳児 電話申込
2日	節分	10:00~	愛光保育園	未就学児 電話連絡
2日	節分(豆まき)	10:00~11:00	西砂保育園	未就学児・未就学児(0~5歳) 直接来園
2日	まめまき	10:00~11:00	育成会ひまわり保育園	未就学児 電話・FAX申込
3日	絵の中にこころランド	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(満2~3歳) 直接来園 親子共室内履き持参
5日	Mom&Me 英語であそぼう!	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
6日	ナンナのおうちオープンハウス	10:00~12:00	至誠保育園	直接来園 参加費・お茶菓子代100円
7日	2月誕生会	10:00~	愛光第五保育園	未就学児 前日16:00までに電話で申込
7日	子育てサークル(ことりクラブ)「トミック」	10:00~10:45	森の子保育園	未就学児 電話申込(9:00~17:00)
7日	親子トミック	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
8日	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	直接来園 お子様一人につき一つおもちゃを借りられます
8日	ベビーマッサージ	10:00~11:00	めぐみ幼稚園	0.4歳~1歳 電話予約
9日	誕生会	園へお問い合わせ	松中保育園	未就学児 電話申込
10日	ひなまつり会	9:00~12:00	諏訪の森保育園	電話申込 会場外でのライブビューイングです
10日	作品展	10:00~12:00	立川幼稚園	2歳~小学生 直接来園 上履き持参
14日	おやここ体操	10:30~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~3歳) 電話事前申込(20名) 運動できる服装・タオル持参 妊婦不可
14日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円
15日	育児講座「わらわら」	10:00~10:45	森の子保育園	未就学児 電話申込(9:00~17:00)
17日	作品展	10:00~12:00	けやき台くら保育園	未就学児・未就学児(0~5歳) 電話申込
17日	どんぐりにちころ広場	10:30~11:30	立川かしの木幼稚園	未就学児(1~3歳) 初めてのの方は事前申込(初回のみ登録料500円)
17日	保育セミナー	10:00~12:00	東立川幼稚園	詳細は園へお問い合わせください
21日	新入園についてのお話(上砂保育園)	11:00~11:45	上砂児童館	未就学児・未就学児 直接来園
21日	2月おたんじょう日会	10:00~11:00	愛光保育園	未就学児 電話連絡
21日	なまよしの日(測定)	10:00~11:00	西砂保育園	未就学児(0~3歳) 直接来園
21日	親子体操	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
21日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円
24日	おひなさま製作	9:25~11:30	子供の国若幼稚園	未就学児・未就学児(0~5歳) 参加人数電話連絡
26日	出前保育 育児相談(羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	未就学児 直接来館
26日	Mom&Me 英語であそぼう!	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
26日	どんぐりあそびつづ	12:30~14:00	立川かしの木幼稚園	未就学児(0.3~3歳) 直接来園申し込み 参加費800円
27日	親子教室「かわいいおひなさまを作ろう」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就学児 要登録(有料) 制作のため持ち物あり
28日	お別れおやつ試食会	15:00~15:45	上砂保育園	未就学児 要申込(10親子先着順)
28日	ひな祭り製作	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就学児 直接来園
28日	親子登園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンドergarten松中幼稚園	未就学児(1~2歳/H26.4.2~H28.4.1生) 電話又はHP登録後予約(1回15組) 利用料50円
28日	親子教室「かわいいおひなさまを作ろう」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就学児 要登録(有料) 制作のため持ち物あり

何歳〜と記載のない場合は原則的に未就学児を対象とした行事ですが、特に0歳児は参加前に問合わせの方が安心です!

おしゃべりカフェ

- ①双子・三つ子を育てている方:原則毎月第1火曜日 1月は第2火曜日
- ②お子さんの発達に気になる方:原則毎月第3火曜日
- ③ひとりでお子さん育てている方:原則毎月第3土曜日

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

【場所】①子ども未来センター 子育てひろば (6月12月:西砂学習館/和室) (9月3月:砂川学習館/保育室)
 ②③子ども未来センター グループ活動室
 【時間】①②は10時から正午 ③は14時から16時
 【費用】お茶菓子代(50~100円)
 ※子育てひろば開催日はお茶菓子なしのため無料です
 【お問合せ】子ども家庭支援センター 042-528-6871

子ども家庭支援センター

~子どもたちの笑顔があふれ、歓声が聞こえるまちに~

子ども家庭支援センターでは、0歳から18歳までの子どもとその家庭からのあらゆる相談をお受けする他、さまざまな子育て支援事業を行っています。

錦町3-2-26 (子ども未来センター内)
 【TEL】528-6871 【FAX】528-6875

子ども総合相談窓口

どこに相談したら良いかわからない時や、知りたい情報がある時など、一人で悩まず、お気軽にお電話ください。

ここのは遅れが気になる

開わりが持ちづらい

お子さんの発達について相談したいことはありませんか?

落ち着きがない

運動の遅れが気になる

発達相談 月~金 9:00~17:00
 (第1・3土曜) ※1月は第2・4土曜

ドリーム学園では、
 発達支援の必要お子さんの教育を行っています。

育てたいこと

- ◎生活リズム ◎人との関わり
- ◎丈夫な体づくり ◎学習の基礎など

立川市ドリーム学園
 立川市柴崎町5-11-26
 TEL: 042-525-9418

※ご相談をご希望の方はお気軽にお電話ください。

子ども家庭支援センター
 立川市錦町3-2-26
 TEL: 042-529-8586

* カレンダーは発行作業の都合上、情報収集が早めとなっています。イベントに参加の際は電話、その他の広報等でご確認ください。



3月イベントカレンダー



日付	内容	時間	場所	備考
2 金	ひな祭り	10:00~	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
//	ひなまつり・3月おたんじょう日会	10:00~11:00	愛光保育園	未就園児 電話連絡
//	ひなまつり誕生会(2・3月生まれ)	10:00~11:00	育成会ひまわり保育園	未就学児(3歳~) 電話・FAX申込
3 土	松中こにこランド	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	未就園児(満2~3歳) 直接来園 親子共室内履き持参
5 月	わくわくたいむ「お別れ会」	10:00~10:50	楽崎保育園	未就園児 直接来園
//	「Mom&Me 英語であそぼう！」	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
6 火	誕生会	園へ問い合わせ	松中保育園	未就園児 電話申込
7 水	ありがとうの会「親子体操・Uミック」	11:30~12:00	石川学園こぼと幼稚園	未就園児 直接来園
//	「親子公園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	未就園児(1~2歳)705-42-928(1階) 電話又は全学年予約(1階15組) 利用料50円
8 木	3月誕生会	10:00~	愛光第五保育園	未就園児 前日16:00までに電話で申込
//	「おもちゃライブラリー」	14:00~16:00	至誠保育園	直接来園 お子様一人につき一つおもちゃを借りられます
12 月	「Mom&Me 英語であそぼう！」	10:00~11:00	玉川保育園	2歳児 電話予約
//	「園庭遊び」	10:00~11:00	多摩幼稚園	未就園児(1~2歳) 電話申込(先着15組)
13 火	「親子教室「おたのしみスペシャルデー」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就園児 要登録(有料)
14 水	「おやこ体操」	10:30~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	未就園児(1~3歳) 電話事前申込(20組) 運動できる服装・バスタオル持参・妊婦不可
//	「親子公園広場「すくすくマービー」	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	未就園児(1~2歳)705-42-928(1階) 電話又は全学年予約(1階15組) 利用料50円
15 木	「親子教室「おたのしみスペシャルデー」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就園児 要登録(有料)
20 火	「出勤準備」(児相相談(羽衣保育園))	10:30~12:00	羽衣児童館	未就学児 直接来館
//	「なかよしの日(測定)」	10:00~11:00	西砂保育園	未就園児(0~3歳) 直接来園

何歳〜と記載のない場合は原則的に未就学児を対象とした行事ですが、特に0歳児は参加前に問合わせの方が安心です！

健康会館

保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士などがいます。
乳幼児健診、親と子の健康相談、乳児歯科相談や電話相談などで、お子さんとお母さんの心や体の健康に関する相談をお受けています。

保健師や助産師がご家庭を訪問することもあります。

●月～金曜日(年末年始・祝日除く) 8:30～17:00

健康推進課 高松町3-22-9
TEL:527-3272/FAX:521-0422

こんには赤ちゃん事業

生後4ヶ月を迎える日までの赤ちゃんのいるすべてのご家庭に、助産師・保健師がお伺いいたします。赤ちゃんの体重測定や健康チェック、育児の相談、お母さんの健康相談などをお受けております。また、地域の子育て情報などもご案内いたします。



いれたち・ねっと

「いれたち・ねっと」には
地域のさまざまなイベント情報が満載！

子育て関連のさまざまなイベントをお知らせしています。
日付、対象年齢、内容での検索ができます。
いろいろなイベントを見つけて、遊びに出かけませんか♪
講座やイベントをHPより登録することも可能です。

O「いれたち・ねっと」HP
<http://iretachi.group-info.com/>

ファミリー・サポート・センター

「子育ての手助けをしてほしい人」と「お手伝いができる人」が
会員となり、子育てを支える制度です。保育園・幼稚園・習い事
の送迎や保護者の遠院等の一時あずかりなどに利用できます。
費用は1時間(月～金:午前7時～午後7時)700円
※土曜・日曜・祝日・夜間・早朝900円
※病氣回復期900円
継続的な利用のほか、1回のみ利用もできます。



《お問合せ》
立川市ファミリー・サポート・センター
TEL:042-528-6873

立川市ひとり親家庭福祉会 「立川みらい」

【立川みらい】(旧:立川マザーズ)
立川みらいは昭和34年生まれます。
今まで、たくさんの方のひとり親家庭の親子と歩んできました。
元気な親子、人見知りな親子、ちょっと寂しい親子。
いろんな親子も、みんなが集まれば『楽しい親子』になります。

初めて参加した時は大きいお姉さんに手を引いてもらったのに、
今では行事の度に小さなお友達の手を引いてくれたり、
抱っこしてくれたり素敵な お姉さんになりました。
子どもはたくさんの方に囲まれて成長します。

『おかげさま、おたがいさま。』
そんな会です。1人で頑張っている、お父さんお母さんが多数活動中。

Facebook『ひとり親の会 立川みらい』で検索して下さいね。
毎年の活動が載っています。

〈連絡先〉
立川みらい
090-2247-4188
tachikawa-mirai@gmail.com



園庭開放等情報

～園児と一緒に遊びましょう！(保護者同伴) 育児の疑問にも答えてくれます。
園の行事により変更になる可能性があります。詳細は各園にお問い合わせください。

保育園



園名	住所	TEL	★園庭開放時間	◆情報
西立川	富士見町1-18-16	524-7831	★なし	◆平成29年10月より改修工事開始
柴崎	柴崎町1-16-23	525-0066	★月～金9:30～16:30	±9:30～12:00
羽衣	羽衣町2-51-7	522-2161	★月～金9:00～12:00	
高松	高松町1-18-7	525-0201	★月～金10:00～12:00/13:30～16:30	
中砂	栄町5-38-1	536-1391	★月～金10:00～12:30	中砂子育てひろばを通して利用 ◆なかす子育てひろば内で園児や職員との交流あり。要問合せ
栄	栄町3-33-3	525-0815	★5-0815	園へお問い合わせください
柏	柏町3-52-9	536-2565	★月～金9:00～16:00	±9:00～12:00(園行事により利用できない場合あり)
上砂	上砂町1-13-1	536-2670	★月～金9:00～16:30	
江の島	栄町5-20-3	536-1443	★月～金10:00～12:00	
見影橋	砂川町3-23-2	536-1644	★平日のみ9:30～11:00(要連絡)	
富士見	富士見町2-26-1	522-2834	★なし	
愛光第五	富士見町7-23-5	524-4115	★園へお問い合わせください	
愛光あけぼの	曙町3-17-22	548-8721	★10:00～(園行事により利用できない場合あり)	
諏訪の森	柴崎町1-4-4	522-2589	★月～金9:30～12:00	
立川たんぼほ	富士見町6-59-1	526-0280	★園へお問い合わせください	
玉川	富士見町6-72-1	522-6308	★なし	
至誠	錦町6-26-13	524-1500	★なし	
小百合	錦町6-6-3-101	527-7924	★園へお問い合わせください	
愛光	曙町3-24-22	522-4947	★なし	
西国立	羽衣町2-43-4	522-6249	★なし	
けやき台さくら	若葉町1-13-2	536-1659	★なし	
れんげ砂川	若葉町4-24-31	536-5281	★火10:00～10:45(園行事により利用できない場合あり)	
あおば	幸町4-52-1	536-3912	★1/11(木)1/31(水)11:00～12:00	
たかのみち	幸町6-32-1	537-0016	★なし	
立川ひかり	一番町2-22-1	531-1273	★園へお問い合わせください	
松中	一番町5-8-25	531-9438	★月～金10:00～11:30(感染症等流行している時はお断りする場合もあり)	
あおば第二	上砂町2-40-5	537-3325	★9:40～11:30(要連絡)	
西砂	西砂町2-63-2	531-0514	★月～金10:00～11:00	
森の子	砂川町8-30-7	538-0729	★月～金10:00～11:30	
西武立川きりり	西砂町1-2-127	560-0200	★なし	
ほほえみの森	錦町3-1-20	595-6931	★なし	

利用中はお子さんから
目を離さないでください

幼稚園



園名	住所	TEL	★園庭開放時間	◆情報
めぐみ	富士見町1-7-16	522-4606	★水14:00～15:00	±9:30～11:30
多摩	錦町2-3-14	522-2822	★なし	
子供の園若草	柴崎町2-13-11	526-2526	★1/13(土)/1/27(土)/2/3(土)/2/24(土)/3/10(土)	9:25～11:30
石川学園こぼと	高松町1-24-53	522-7418	★水 11:00～12:00(1/3・1/10・2/14・3/14・3/21・3/28除く)	◆11:30～12:00 ほっぽくらふ(フ子保育)申込不要
立川	高松町3-12-1	524-7979	★なし	
みだから	若葉町2-47-2	536-2950	★木14:30～16:00	
立川みどり	栄町4-40-8	535-1190	★13:00～16:00	申込不要
立川双葉	柏町3-16-1	536-3986	随時、幼稚園事務室に連絡	
立川かしの木	幸町5-43-11	536-2742	★月・火・水・金10:00～12:00(園行事により利用できない場合あり。要問合せ)	
キンデルガルテン松中	一番町6-12-1	531-6800	★なし	
藤	上砂町2-7-1	536-4413	★なし	

立川市隣接市

在園児の多くが立川市民だそうです。

園名	住所	TEL	情報
武蔵みどり幼稚園	武蔵村山市 大南3-90-5	564-9245	園へお問い合わせください
東立川幼稚園	国立市北3-37-4	522-4918	★1/27(土)/2/17(土)/3/10(土)9:00～11:30
育成会 ひまわり保育園	武蔵村山市 大南3-94-1	564-3544	★火・木・土10:30～11:30

日曜祝日、年末年始はお休みです。ご利用の際は日時等ご確認ください。



立川市の昔話

命を救ってくれた大杉

ある夏の夕方のこと、諏訪神社の神主さんは、一日の仕事を終えて家に帰るところだった。先ほどから、はげしい夕立が始まっていたが、神主さんは自慢のこうもり傘を持っていた。そのころの傘といえば竹の骨に油紙をはった番傘が普通で、こうもり傘を持つている人は珍しかったんだ。神主さんが鳥居をくぐってしばらく走ったとき、ピカッと稲妻が光り、落雷の音があたりに轟き(ひびき)わたった。

こうもり傘を持っていた神主さんの右手が、ビリビリとしびれた。あたりを見まわしたが、雷がどこに落ちたのか、そのときは分からなかった。神主さんが玄関に飛び込んで、ぬれた着物を着替え、ひと息ついたとき、半鐘が鳴りだした。ジャン、ジャン、ジャン……

火事が近いことを知らせる、すり番だった。神主さん、御神木が燃えています！

神主さんは急いで雨がっぱをはおると、神社に走った。参道に駆け込むと、すぐ右手にある、樹齢七百年の大杉の上半分が、引き裂かれたように参道に倒れ、残った幹の方から真っ黒な煙が渦を巻いて立ちのぼっていた。あの、右手がビリビリとしびれたとき、この木に雷が落ちたのだ。もし、この木がなかったら、私の差していたこうもり傘の先に落ちていたかもしれない。神主さんは、諏訪神社の神さまに手を合わせました。御神木のおかげで、命を助けていただきませう。この木はその後も参道の脇に残っていたが、木が腐ったので、昭和三十年ごろ切り倒したんだよ。

引用文献

中野隆右『立川の昔話 子どもたちの彫った版画集』

立川にはほかに面白い昔話がたくさんあるからぜひ調べてみてね!!
図書館にも本があるよ☆



2018年度ほほえみ編集メンバー募集

☆募集要項☆

- *対象 0歳から6歳までのお子さんがいるママさん
- *任期 1年(活動時期は2月~11月頃)
- *活動場所 主に子ども未来センター
- *募集人数 5~7名程度(応募者多数の場合は抽選になります)
- *備考 ママ達はイベントカレンダー以外の企画編集を担当します。無償のボランティアなので、交通費等は自己負担となります。第1回編集会議の前に事前説明会があります。日時や場所は以下のとおりです。
- *応募方法 メール(kiratto@roukyou.gr.jp)に以下の情報を書いて送ってね!
【住所、氏名、子ども(全員)の名前と年齢、電話番号、応募理由】
- *締切 1月21日(日)

日時:2018年2月6日(火)10時~12時 場所:子ども未来センター《見守り保育有》

◎編集後記◎

今年は立川で子育てする良さを沢山アピールする企画を考え取材、体験してきました。新しい立川を発見し、学び、楽しめた1年でした。ほほえみが少しでも子育ての手助けになれば嬉しいです^_^
ありがとうございました。 みっこ



応募した時は編集できるかちょっと心配だったけど、やってよかったー!!取材通じて色々な繋がりもでき、楽しかったです。完成したほほえみは感動ものでした~★
ありがとうございました。 りんりん

企画し、記事にする大変さはありませんでしたが、冊子が完成した時の喜びや読んでくれたママ達の感想を聞いた時にほほえみの編集に携われて良かったなあと思いました。
1年間どうもありがとうございました★ ヤナシー

自分たちの企画が冊子になること、お互いの子どもたちの成長を見守っていけること。これが「ほほえみ」だからこそその良さだと感じた1年でした!
あつという間だったなあ、ありがとうございました!
ちょっと気になっているママ…ぜひほほえみママ候補をお待ちしています♪ ありさ

企画会議に取材、子どもを寝かしてから記事作成は大変だったけど、専業主婦が編集者になれた1年でした。何よりこのメンバーに出会えたことが私の一生の宝物。これからもよろしくね。 けい

ほほえみ 子育て情報誌 2018年1月発行

次号は2018年6月発行

立川市民の編集グループ(現役ママ)とNPO法人ワーカーズコープとの協働制作
【ほほえみは立川市から委託を受けて発行しています】

- ☆編集メンバー: 清水瑞穂 鶴田亜梨紗 浜端香織 柳澤理恵 芝原主子(表紙題字ほほえみ揮毫)
- ☆設置場所: 子ども家庭支援センター 子ども未来センター 市役所 幼稚園
保育園 立川市の子育てひろば 児童館 学習館 図書館 他
- ☆バックナンバー: 立川市のHP(H24年度版まで)及び立川市子ども未来センターHP(H25年度版~)で見ることができます。

発行元 〒190-0022 立川市錦町3-2-26 子ども未来センター NPO法人ワーカーズコープ
TEL:042-529-8664 FAX:042-512-8551

「ほほえみ」へのご意見お待ちしております!件名に「ほほえみ」と書いて『kiratto2@roukyou.gr.jp』へ。
※頂いた個人情報、本誌制作活動、イベント活動以外には使用致しません。 メールQRはこちら⇒

