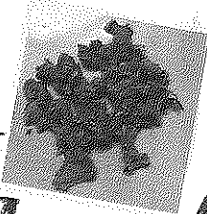




VOL. 44

2013.12 (年3回発行)

1週間乾燥させた生姜はこんな感じ!



黒糖生姜

黒糖1:水1の割合で鍋に入れて火にかける。黒糖がとけてきたら生姜のしぼり汁をいれてとろみがつくまで煮詰める。

冷めるととろみが増すので、煮詰めすぎに注意。紅茶やヨーグルトに。



乾燥生姜

薄くスライスした生姜を干すだけ。干すのは室内でもOK。カビの原因になるのでしっかり干してね。紅茶はもちろん、ほうじ茶やゆず茶に入れば手軽に生姜ドリンクになるよ。生姜の風味も目立たないので子どもにも飲みやすい! 夏場は冷たい飲み物に入れても!



しょうがパワーで元気印!

体を温める効果がある生姜。でも、子どもは好んで食べてくれない...そこで、子どもにも食べやすい生姜&冬野菜レシピをご紹介します! 体の内側から温めて寒い冬を元気に過ごそう!

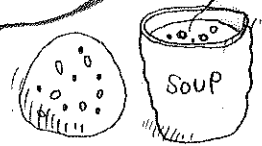
GINGER POWER

生姜そばろ

生姜のみじん切り(50~70g)をフライパンで焦げない程度に炒める。醤油・砂糖・酒(分量はお好みで)をいれて煮立て、鶏ひき肉(200g)をいれる。ひき肉に火が通ったら、鰹節を加え、水分を飛ばして完成。おにぎりになると絶品☆大人向けに生姜だけで作ってもOK!

生姜風味のレンコンスープ

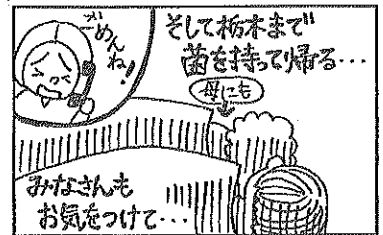
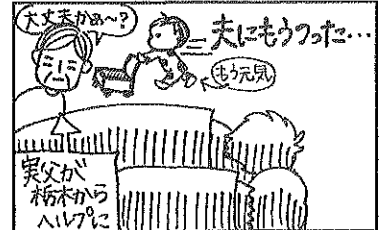
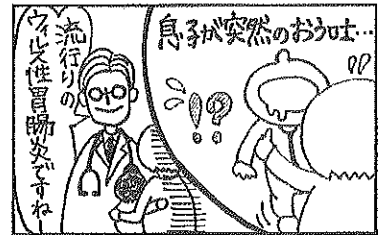
鍋にだし汁(もしくは具なし味噌汁)とすりおろしたレンコンを2:1で入れて、とろみがつくまで火を通す。お好みでおろし生姜を添えて完成★レンコンのビタミンCは火を通して壊れにくく、ミカンの1.2倍も含まれているよ!



オマケレシピ



恐るべし! ウルズ性胃腸炎



レシピを教えてくれたのは...
J.H.B.S認定講師
シェフ野菜ソムリエ
芦澤 亜紀子 先生

昭島市の自宅でパン・料理教室『マーマレード』を開催しているよ。子連れもOK! 詳しくはブログをチェックしてみよう★
<http://ameblo.jp/mrdaban/>

★芦澤先生おススメ★

簡単冬野菜鍋レシピ

大根おろし(1/2本)、ほうれん草、豚肉を鍋に入れて火にかけるだけ! 水分は大根おろしだけでOK。お好みでポン酢などをかけて召し上がれ。

こたつを出て親子でお出かけ!

LET'S GO OUT WITH KIDS BABY

記号の説明 ● 立川から約?時間(目安) ● ねんね:ベビーカーでお散歩 おすわり:お座りしてお風呂が安定したら あんよ:歩いてアクティブになったら

1DAY
気軽に日帰り



あけぼの子どもの森公園
@埼玉県飯能市 ●1時間 ●ねんね~

まるでムーミンの世界に迷い込んだよう! 小さな滝や池など自然の中に可愛い建物が、とてもフォトジェニック♪ 入間のアウトレットやコストコにも近いよ。

秋山温泉
@山梨県上野原市 ●1.5時間 ●おすわり~

温泉を利用したプールと、大型浴槽施設。屋内外のプールはぬるーい温泉だから冬でもポカポカ。プールは水遊び用おむつ着用、お風呂にはベビバスが置いてあるよ。

市原ぞうの国
@千葉県市原市 ●2時間 ●ねんね~

映画「星になった少年」のモデルとなった動物園。ぞうさんが園内をお散歩したり、ぞうの鼻にぶら下がったり、上に乗ったり、ぞうを満喫★ラクダ・ぞう・カバ・カピバラなどの草食動物に餌やりもできるよ。

埼玉県子ども動物自然公園

@埼玉県東松山市 ●1.5時間 ●ねんね~

ペンギンが泳ぐ姿を屋外の大きな水槽で見たり、歩いている目の前に、孔雀やカンガルーが横切ったり! 冬期はカピバラが温泉に浸かる姿をみる事ができるよ。

桂川ウェルネスパーク

@山梨県大月市 ●1.5時間 ●あんよ

里山を活かした広大な敷地に、遊びごたえのある遊具がたくさん。ピクニック広場や、BBQ施設も★土日はイベントが充実、HPをチェック!

海の公園

@神奈川県横浜市 ●1.5時間 ●あんよ

海水浴や潮干狩りのできる人口砂浜の公園。あざりが自然発生していて、入場無料・持ち帰り無料で楽しめるよ。ベストシーズンは3~6月。テント持参がオススメ!

富士見パラマリゾート

@長野県諏訪郡 ●2.5時間 ●あんよ

中央道から諏訪南ICから7分、スノータイヤなしで行けるスキー場(通常時)。キッズパークでは、雪遊び、エスカレーターで登ってスノーベリ...日帰りで雪遊びが楽しめるよ。

STAY
足を伸ばして1泊2日~



クレマチスの丘

@静岡県長泉町 ●2.5時間 ●ねんね~

広くきれいなガーデンに、美術館やアート、レストランが点在。遊びながらアートに触れる「子ども美術館」、個室もある絶品イタリアンなど、ゆったり贅沢な時間を過ごして♪

絵本の森美術館・エルツおもちゃ博物館

@長野県軽井沢町 ●2.5時間 ●ねんね~

クラシカルな建物の中で絵本が読めるよ。きれいなお庭で赤ずきんちゃんの等の衣装を貸して写真をパチリ★おもちゃ博物館は木のおもちゃで遊べるよ。

軽井沢おもちゃ王国

@群馬県嬬恋村 ●3時間 ●おすわり~
おもちゃが満載の室内施設(全10館!)から、自然を活かしたエリア、小さな子どもも楽しめる遊園地まで、遊びを満喫★ 屋内施設が充実しているから、雨でも安心♪

あたたかい季節に向けて旅気分がムズムズ... 小さな子どもを連れて、みんなはどんな所に行っているのかな? 編集メンバーのオススメスポット・旅テクをご紹介します。旅や子育てのプロの方からの心強いアドバイスも参考にしてください。 ※詳細は各HPでご確認ください。

湯沢中里スキー場
@新潟県湯沢町 ●3時間 ●あんよ

スノーパークでそりすべりや雪遊び! 腰までズボリと入る雪や、太い氷柱に興奮♪ 思い切って託児に預けて、夫婦でスキーやスノーボード。あの頃を思い出して若返るよ★

安曇野ちひろ美術館

@長野県安曇野市 ●3.5時間 ●ねんね~

北アルプスを臨む広大な自然の中の美術館に絵本・おもちゃスペース、カフェが併設。子どもをパパに預けてママだけ美術鑑賞も♪ 美術館は再入場可なのでゆっくりできるよ。

スパリゾートハワイアンズ

@福島県いわき市 ●3.5時間 ●おすわり

立川から宿泊者向け無料送迎バスが出てくるよ。子ども用プール・スライダー、大きなお風呂を家族で楽しめる。映画「フラガール」のダンスやファイアーダンスの見られるショーは感動!

立川市ハケ岳山荘

@山梨県北杜市清里 ●2.5時間 ●ねんね~
清里高原にある立川市の宿泊施設。市民は料金がお得! 夏季期間・年末年始以外はHPで空室情報の確認、電話での予約ができる。周辺には、牧場・温泉・ハイキングコース・美術館などがあるよ。

TIPS 旅の達人に聞いてみよう!
旅の達人: JTBトラベルゲート立川(伊勢丹1F)の永瀬さん

小さい子ども連れにオススメのプランはありますか?
乳幼児はママがゆっくり♪プレイルームや月齢ごとの離乳食・オムツセット付きなど、温泉やリゾートの「ママにやさしいプラン」も充実しています。ファミリーはもちろん、三世代、いとこ同士のご相談も多いですよ。

バス・飛行機・電車で、子どもが騒がないか心配で...
バス・飛行機は、安全上の理由などで親子連れをまとめてくれるから安心ですよ。最低限のマナーを守ってれば「降りてください!」なんて言われることはないですから(笑) ハワイやグアム行は、お互い様ムード。時差も、2才以下は寝ていることが多いので、心配しなくて大丈夫です。

子連れ旅にひとこと!
旅先はウエルカムな所も多いので、もっと気軽にお出かけしてみてください。お子様の成長に伴い、料金がUPしたり、習い事や部活など忙しくなるから、今の時期を楽しんで♪トラブルもいい思い出になりますよ。

育児の達人に聞いてみよう! 立川市子ども未来センター子育てひろば 松原さん(大学生の母)

小さな頃から、旅行を恒例行事にすることで、成人しても自然と続きます。そのうち、息子が彼女を連れてきたりね(笑) イベントを皆で作り上げていくのよ。2~3才になり、子どもが友だちを求めようになると、家族ぐるみの旅行もオススメ。子ども同士で遊んでくれるから、親たちも楽しめます♪ 色々な経験は、確実に子どもの記憶に残りますよ。

GUAM 海外旅行も気になる! 経験者にインタビューしたよ。
息子(3才1ヶ月)パパママの3人で♪ 怖がらずに水で遊ぶ姿を見て、来てよかった~

● オススメの場所
・ココパームガーデン: 大自然の中のプライベートビーチ。綺麗な魚がたくさん♪ 遊具やハンモックがあるよ。
・マイクロネシアモール(キッズスペース有り)・恋人岬・水族館
● 役立った持ち物は?
薄手の羽織りもの。ラッシュガード、帽子、日焼け止めは必須!
● お食事は?
朝はホテルのビュッフェ、 屋夜はレストランやフードコートで♪ 機内では絵本やシールブックが◎

HAWAII 娘2人(3才・5ヶ月)パパママの4人で♪ 飛行機は長時間だけど着けば天国だよ!

● オススメの場所
・アラモアナビーチ: ロコが多くの人びりした雰囲気
・Ross For the Less: ハワイ各地にある激安★服屋
・アウラニ・ディズニー: 宿泊者以外も食事やミッキー達と写真撮影OK
● お役立ち情報は?
飛行機は、羽田発着が効率がよくオススメ! 現地移動は、レンタカーが便利だよ。
● お食事は?
コンドミニアムを利用。おむすびやパンケーキを作りピクニック♪ ベトナム料理もおいしいよ。

TRAIN

新幹線は多目的室近くの車両で最後列!
授乳期の新幹線は多目的室の近くがオススメ。ベビーカーの置く最後列に席を予約すればパッチリ。
・多目的室の車両

16両編成	のぞみ、ひかり、こだま	11号車
8両編成	みずほ、ひかり、こだま他	7号車

【0才未満の料金】指定席、グリーン席(自由席グリーン車を除く)、寝台等を利用する場合は子ども料金、膝上なら無料。

新幹線も飛行機も「寝るの時間」に移動を計算してお出かけするよ!

グリーン車を奮発したのに、サラリーマンに囲まれて、肩身が狭いこともあったよ...

AIR PLANE

国際線はバンネット席! 国内線は後ろが穴場!

・お膝の上搭乗がOKなのは、国際線2才未満、国内線3才未満だよ。
・ミルクのお湯をくれたり、2人以上の子ども連れの場合、親がトイレのときに親てくれるサービスも。
・オムツ替えシートの利用・オムツがない時は客室乗務員さんをお願いしよう。 ※航空会社や機種によりサービスが異なります。

座席は...
【国内線】後ろがオススメだよ。 ネット予約時の座席表には「幼」の予約マークが後ろに沢山♪ 一般客は避けて前に行くから、後ろは親子連れが集まって心強いよ。
【国際線】バンネット付きの席がオススメ★ 席は限定なので、早いもの勝ち! ※バンネットとは、壁に付ける10kg以下の子どもを乗せる簡易ベッドのこと。

CAR

チャイルドシートを降りてのびのび休憩~♪ サービスエリア(SA)・パーキングエリア(PA)を楽しもう

・足柄 SA@東名高速道路(下り) おいしいジュースを飲みながら富士山が臨める足湯カフェがあるよ。キッズスペースも併設~♪
・諏訪湖 SA@中央自動車道 諏訪湖のほとりにあるウッドデッキで絶景をたのしめる。下りは温泉・宿泊施設も完備!

・寄居 星の王子さま PA@関越自動車道(上り) 童話「星の王子さま」とコラボしたPA。フランス風の建物やグッズ、フードも絵本の世界。

・三芳 SA@関越自動車道 24時間利用できるプレイルームがあるよ。

・羽生 PA@関越自動車道(上り) 「鬼平犯科帳」をテーマに江戸の町を再現。時代劇の世界で老舗の味に舌鼓♪ (2013年12月オープン予定)

LUGGAGE

国内旅行の荷造りテク!
・リュックか小さいショルダーバッグで両手をあけて、必要な物をすぐに取り出せるように
・スーツケースを目的地に宅急便で送るよ!
・化粧品はサンプル、おやつなど現地調達
・オムツと母子手帳は必須だよ~!

あると便利! 編集メンバーのオススメグッズ
・バンボ・バウンサー 低月齢の時は、お風呂や食事でもかなり重宝★
・リッチェルふわふわチエア 空気をいれて膨らませればバンボのような椅子に。空気入れ内蔵で楽々
・スマホ・タブレット 圏外に備えて、あらかじめアプリやYoutubeをダウンロード
・バナナ・スティックパン 時間のない時にあげられて散らからない食材
・幼児雑誌・本 『げんき』ベビープック等。仕掛けも作っておき、くするまで秘密にしておく! 本なら図鑑系がオススメだよ。
・美顔パック・ネイル できたらいいな...

幼稚園 みんなどうする？



幼稚園を考えているママにとって「待ってました！」のこの特集♪

「どうやって幼稚園選んでいるの？」「いつから考えればいいのか？」

「プレスクールには入れるべきなの？」「保育園から転園できる？」などなど、

みんなが知りたいことをまとめたよ！これからの幼稚園選びの参考にしておね☆



みんなの「知りたい」を、先輩ママに聞いてみました！

幼稚園えらび、何を重要視した？

少数で子ども一人ひとりをよく見てくれるか。子どもが気に入っているか。持病・ハンデを受け入れてくれるか。安心して預けることができるか。近さ、延長保育・長期休暇の保育の有無。

子どものことはもちろん、遊具や園の場所など、環境もあわせて総合的に見るのが圧倒的多数でした。

バス・送迎、どっちがいい？

[バス] ◎ 天候に左右されず、時間的にも余裕ができて親が楽。◎ 園の様子や園での子どもの様子が見えづらい。兄妹だと出費が(涙)。

[送迎] ◎ 先生や他のママと話せる。子どもの様子がよくわかる。

◎ あっという間にお迎え！ ママ同士の井戸端会議が長くなる時も・・・

どれもうなずける内容ばかりで、余計に迷えない！？普段はバスでも、たまに園まで行って様子を見るというママも。

最終的に決めたポイントは？

園長先生の人柄。親の教育方針に合っている。先生が園児ひとりずつに挨拶してくれる。パス通園。延長保育があるので、少しでも働ける。子どもが気に入った。アレルギー対応がしっかりしている。なんといっても近い！

プレスクールなどで子どもが気に入って、という方も多そうですね。ちなみに、最終候補は2園というのが平均。

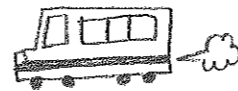
プレスクールってどう？

園の様子がわかるし、親も子どもも徐々に園の環境に慣れることができる。お友達もできたり通ってよかった。通った理由は、子どもの性格上、突然集団生活に飛び込むのに不安があった、入園優先枠があったなど。

プレスクールがない幼稚園の場合、保育園などの一時保育で集団生活の練習をさせた、というママも。

入園前にしておけばよかったこと。

入園時に緊張しないように、プレスクールに行ってお友達を作っておけばよかった。園に併設されている習い事・延長保育・バスルートなど細かい内容の確認。変更できない場合もあり、後で困ることも！



不満はないよ♪というママさんが殆どでした。疑問点は事前に全て確認しておくのもポイントです。

入園までの流れ (*時期や年齢は3年保育の場合の目安です)

1. 園えらびの前に

幼稚園を意識しはじめたら、まずは家庭の方針について家族でじっくり相談を。
・我が子にどう育てたいか
・我が家の教育・家庭方針
・幼稚園以外の選択肢の検討
・第二子の計画
・ママが再就職するかどうか、など

2. リサーチ開始

市や園のHPで基本的な情報がそろったら、本格的にリサーチ開始！子育てひろばや児童館などで、積極的に先輩ママから生の声を聞いてみよう。また実際に足を運ぶのも大切。園の行事は「ほほえみ」のイベントカレンダーも活用してみよう♪アレルギーやハンデについては個別に園に相談を。

3. 園体験

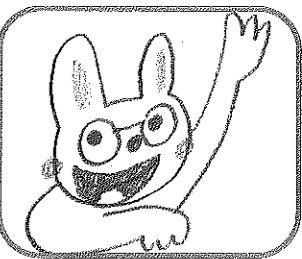
育児講座・園庭開放・運動会など未就園児でも参加できるイベントに行ってみよう。1才から参加できる親子教室(未就園児クラス)もあるので、こちらも要チェック。実際に体験すると、先生の対応や園の雰囲気、子どもとの相性がよく見えてくるよ。新たにママ友を作るチャンスにも♪

4. プレスクール

満2歳になる年には、プレスクールも検討してみてください。親子教室とは違って、母子分離(園による)で幼稚園生活を体験することで、入園後のイメージがより具体的になるよ。子ども同士のお友達ができ、子どもが園を気に入ったかどうかもよくわかるね。入園優先枠がある園も。
注意) 募集時期などは直接園に確認してね。

5. 園を決める

入園前年度の秋。園が確定したら日程をよく確認して手続きをすすめよう。説明会は家族も一緒にいいね☆
9月～ 入園説明会(園による)
10月15日～ 願書配布
11月1日～ 願書受付(・面接)
少しでも疑問や不安なことは、説明会で全てクリアしておこう。



ほほえみ
ようちえん

幼稚園えらびの前に

- ・親の教育方針をよく話し合い、子どもをどう育てたいかを考えた上で、園に足を運んだ方がいいです。園長の教育方針を聞くのも重要。(年長ママAさん)
- ・親の視点や周りに流されず、子どもがどこに向いているか、行きたがっているかを優先することが大事だと思う。(年中ママBさん)
- ・すべて希望にかなった園はないけど、家庭で補えることもたくさんあるよ。(年長ママCさん)

園えらびのポイントは「体験」

- ・気になった園があったら、足を運んでみて。園を知らずに子どもの様子を見るのも大切だと思います。(年少ママDさん)
- ・ロコミじゃなくて、ママがみて感じたことを大事にして。直感！っていうのもあると思う。(年少ママEさん)
- ・子どもだけでなく、自分も楽しめそうな幼稚園を選ぶのがいいと思う。(年少ママFさん)

園生活は楽しむべし！

- ・どんな幼稚園に行っても、良い友達ができるし楽しい思い出もできるよ。時にはトラブルもあるけど、とにかく楽しむのが一番！(年長ママGさん)
- ・親が思うより、子どもはたくましいし順応性があります。だから、今までの子育てに自信を持って幼稚園に送り出してくださいね。(年少ママHさん)
- ・親が迷いに迷って決めた園は、子どもにとってもいいはず。(年少ママIさん)

保育園からの転園エピソード

第二子誕生を機に、じっくり子育てをしたい気持ちが強くなり、第一子の転園を検討。卒園後は職場の時短も終わるなど進退にも関わってくるから、早めに決断したよ。途中入園だと選択肢は限られるので、転園の場合はなるべく早めに決めた方がいいかな。幼・保確かに違いは感じるけど、子どもはすっかり慣れて楽しそうにしているよ。それだけで親も満足♪(年中ママJさん)

ちなみに、プレ優先の園でも空きがあれば入園できるそう。

幼稚園教諭・小学校教諭・学童の指導員さんからのメッセージ

◎ 園を選ぶのは本当に迷うと思いますが、どの園に入れても家庭教育が一番重要ということを入れておきましょう。

◎ 子どもを一番理解しているのは親。園の力を入れていることが子どもに合わない場合は苦でしかないし、子どもの性格や雰囲気合う所を選んでね。

◎ 幼稚園や保育園がどこであっても「楽しかった！」という思い出が、今後の集団生活をしていく自信につながります。

◎ 幼保での学力の差や、幼稚園によって小学校生活を大きく左右することも殆どありません。入学したら見事に小学校に染まります(笑)。入学前に小学校と幼保で交流や意見交換を行っているので心配しないでくださいね(公立小のみ)。

◎ 見学の時、先生の笑顔(楽しんで取り組んでいるか)や園児の雰囲気、施設の清潔さを見るのも重要。また、個々に行った方が質問しやすいよ。

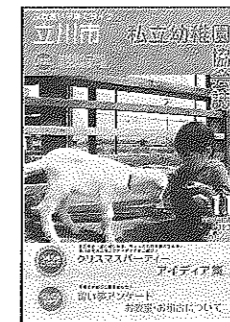
まずはここから！これからリサーチを始めるママさんへ。



立川市役所

子ども家庭部 子育て推進課 子育て推進係
TEL 042-523-2111 (内線1341)

- ・HPには隣接市含め幼稚園のリストなど情報多数。
- ・幼稚園補助金制度、入園支度金貸付制度など各種相談受付。
- ・「立川市私立幼稚園のご案内」は毎年6月下旬発行。子育てひろばなどに設置。
- ・注意！) 空き人数など「園情報」については各園に問い合わせてね。



立川市私立幼稚園協会

東京都立川市柏町3-16-1(双葉幼稚園内)
TEL 042-536-3986

- HP <http://www.kidslink.jp/tachishiyo/>
- ・毎年9月に行われる協会主催の「子育て教育フェア」は毎年3万人超の入場者で大人気。絵本大交換会などがあるよ。
- ・「立川市私立幼稚園協会誌」は隔月発行。園の情報満載だよ。市役所・児童館・子育てひろば等に設置。

立川のことをもっと好きになりたい！
やりたい事を通してママ友を作りたい！
立川からもっと元気をもらってほしい！

ママ達の活動が地域とママとの
つながりを広げているよ。

たちママ探検隊 (夢たち応援団)

子連れで行きやすい商店街の魅力を紹介！

☆活動内容☆

市内の商店街を毎年1エリアずつ取り上げ、子育て中のママ目線でお店を紹介する「子育て応援たちかわマップ」を作成。

■メンバー構成…ママ18名(20～40代)・子ども31名(0～8才)

■募集時期・媒体…毎年7月に広報で掲載。

TEL:042-528-4342 (立川市子育て推進課子育て推進係)

HP:<http://yumetachi.jp/>



初期から参加し、昨年からは隊長の榎本さんと小林さんにお話を伺いました。お二人ともワーキングマザーです。

短期間の活動だから復職後も続けられる♪

活動は9～12月の土曜に7回程度と短期間なので続けやすい。子どもの年齢層も0才～小学生までと幅広いので、世代の違うママから経験談が聞けたり、励まされたりする関係がとてありがたい。

自分の記事が形になりちょっとした達成感も

妊娠中に孤独感を味わった時にもっと街のことを知りたいなと思ったのがきっかけで参加。子育て以外での達成感が味わえるのもうれしい。

取材では子連れだからこそ引き出せる話にワクワク！

お店の人は子連れでも歓迎してくれることが多く、商店街ならではの温もりを感じられる。子どもも挨拶や会話をすることで顔見知りになれ、防犯に役立つ。自転車から子どもを降ろさずに対面でお買い物できるお店など、子連れに優しい商店街の人たちの魅力が満載！

市役所や子ども未来センター、各学習館などで配布中！



ファミサポ援助会員

ちょっとした子育てのお手伝い(∩o∩)

☆活動内容☆

子育てを手助けして欲しい方の依頼により、お手伝い(幼稚園への送迎や一時保育など)をする。謝礼金も支払われる。

■募集時期・入会方法…4日間の講習会を修了後、入会手続き(更新5年毎)。講習会は年2回(1月と6月)の実施予定。詳細は広報や案内チラシ、HP等で掲載。

TEL:042-528-8873 (立川市ファミリーサポートセンター)



援助会員をされて1年弱の久保田さんにお話を伺いました。5才の男の子と3才の女の子のママです。

依頼は月2回程度

子どもがまだ小さいので、家での一時預かりのみ。家の中だけでなく、近くの公園で遊ばせたりも。引越しやママが病院に行く時に乳児を預かることが多い。1回2～4時間が平均。

講習会は子育ての復習のような内容

講習内容は子育ての復習という感じで、そんなに難しく思うことはない。おもちゃ作りでは新しい発見もあり、とても楽しめた。

子どものかわいさを改めて実感させられる♡

「助かりました～」と言ってもらえると、少しは人に貢献できているかなという気持ちにもなるが、何より子どもはかわいいと改めて実感することの方が大きい。また、いつもは甘えん坊の娘が、預かったお子さんのお世話をしようとしていたり、おもちゃを譲ったりする姿を見て、成長を感じられるのもうれしい。

いれたち (子育て・いれかわりたちかわり実行委員会)

ママが楽しめる色々なイベントを開催！

☆活動内容☆

個人、団体、企業、行政のネットワーク作りを目的とし、情報交換や子育て中の方々への情報提供、イベント・講座の企画・告知などを行う。「いれたち・ねっと」も運営。

■メンバー構成…ママ17名(20～40代)・子ども25名(0～8才)

■募集時期・媒体…毎年2～3月に広報で掲載。

TEL:090-8340-9494 (いれたち事務携帯)



参加されて3年目、5才の男の子のママにお話を伺いました。

まさに「いれかわりたちかわり」和気あいあい

今年で10年目になるいれたち。初期メンバーもいまだ2名在籍中で、みんな本当に仲が良く和気あいあいとした関係。名前の通り、その時出来る人が出来ることをやる、まさに「いれかわりたちかわり」！

月1回の定例会議

月1回、市役所や子ども未来センターで見守り保育付きの定例会議があり、準備が必要な場合は個別に打合せも。イベントは年5～6回開催。

講座に参加するママ達の真剣な姿は自分の励みに

いれたちのイベントに参加した際、運営側に興味をもって応募。担当した企画の中で一番反響が大きかったのは「乳幼児の為に緊急講座」。皆さん真剣な表情で受講し、積極的に質問も。ママ達の「子どもを絶対に守らなきゃ！」という姿に触れられ、運営側としても励みに。

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

まだまだあるよ

私たちがやっている子育て情報紙「ほほえみ」(メンバー募集中！詳しくは裏表紙を見てね！)もこのような活動の一つ。他にも市民委員(市政への市民参加メンバーとして会議に出席)、シネマのたまはこ実行委員(子連れOK映画上映会の企画・運営)などがあるよ。このような情報は広報の他、あいあい通信(社協)、さらに立川などに掲載されていたり、市役所や学習館でもチラシを配布していたりするのでチェックしてみてね。

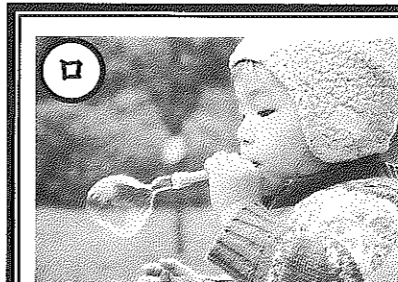
みなさんこんにちは。寒い日が続きますが風邪などひいていませんか？雪が降ったら外で雪遊びをしている様子も素敵な記念になりますが、家のコタツでみかんをほおぼっているような日常的なシーンも冬らしい思い出になりますよ♪

今回は幼児編、いつもの写真にプラスαのコツを挙げてみました。そして、この連載もついに最終回です。1年間ありがとうございました！最後なので、写真撮影においてついつい後回しにしがちな『データのバックアップ』について警鐘を…！万が一消えてしまった時を、今、想像してみてください。…お、恐ろしいっ！気付いたときに一気に保存作業をしておきましょうネ！…今日とか♪(笑) DVD-Rや外付けハードディスク、オンラインストレージを利用するのもオススメです。



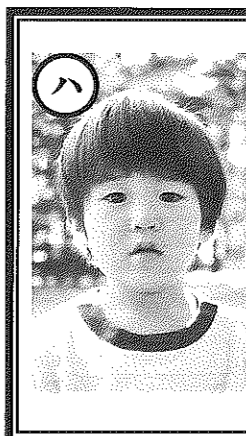
■いろいろな角度から撮ろう♪

上から撮ったら下、左から撮ったら右…と、同じ場面でもいろいろな角度から試してみましょう。つい真ん中に対象をおさめがちですが、上下左右などにずらすことで空間の余白や写りこむものも変わるので、印象の違う写真がたくさん撮れますよ。



■小道具を使って撮ってみよう♪

例えば、シャボン玉やボールなどの遊び道具。いつもおうちで使っているものでOK。私も野外撮影のときはご家族に持参して頂いて、遊んでいる様子をお撮りしています。室内なら風船やぬいぐるみを使ってもかわいいですよ。



■こどもの“ポートレート”

大人にはおなじみの“証明写真”。子どもバージョンを撮って楽しんでみるのもいいかもしれません。写真業界用語でいう『ポートレート(肖像写真)』です。子どもの背丈にかがみ、正面から撮ります。1ヶ月に1枚ずつ撮って顔立ちの変化をおさめていくのも面白いと思います。



Shiwori photography (片山しをり)

日本大学芸術学部写真学科卒業
東村山市在住

国内では事例のなかった、新生児をモノクロで撮る「ニューボーンフォト」の先駆者
主に出張撮影にて活動中

HP: <http://shiworiphoto.com>

写真集『Newborn』を制作しました！
東村山市立中央図書館に蔵書される他、以下のURLからご覧いただけます。

(2016.9.3まで)

ぜひチェックしてみてください♪

www.mybook.co.jp/gallery/【Shiworiで検索】

イベント こどもごはん Vol.3

2月3日は節分。蒸しパンを鬼さんとお豆入りで作ってみました。朝ごはんやおやつにどうぞ♪

《生地の材料》

卵	1個
砂糖	大さじ1
牛乳 or 豆乳	100cc
サラダ油	大さじ1
ホットケーキミックス	150g

《基本の作り方》

材料を上から順番に混ぜながら加えていく。アレンジを加え、蒸気の上がった蒸し器で、フタに布巾をかませ強火で15分加熱。

オム野菜ムシパン

野菜を小さく切り、レンジで加熱しておく。型に野菜を少量入れ、生地を流し入れ、レーズン(目)をのせて蒸す。海苔や野菜で顔と角を作る。



豆まめ

おまかせ

ワックスペーパーで作った箱に、生地を入れて、お豆をのせて蒸す。ミックスビーンズのドライパックがお手軽だよ。

【連載】プレママの「？」に現役ママがお答え 03 妊婦A子のつぶやき相談室

おっぱいトラブルって何？
どうやって解決するのかな？

退院後すぐに、おっぱいが張りすぎ、桶谷式母乳相談室へ。おかげでおっぱいはフワフワ、すぐに完全母乳に♪HPで検索してね。(2才おのママ)

乳首が小さくて上手く飲んでもらえず、産院で手動の搾乳機を借りて授乳。退院した日に電動の搾乳機を買って、3ヶ月くらいまでは毎日使っていたよ。(2才おのママ)

産後直後は乳首が切れて馬油をぬり、サランラップをはっていただけ1ヶ月くらいで回復したよ。(3才おのママ)

おっぱいケアは専門家に相談が安心。退院後にケアしてくれる産院・助産院を選ぶか、近くの桶谷式などの母乳相談室を調べておく心強いよ。(2才おのママ)

産後すぐに高熱が出て、町医者に行くも原因不明。もしや？と思い産院に行くと乳腺炎。マッサージをしてもらい、山芋湿布&キャベツ湿布で数日過ぎたよ。(3才おのママ)

二人目の時、乳首が痛くて授乳が進まず、助産院のアドバイスで生後3日で粉ミルクを併用。一人目の時は完全母乳に必死になってたけど、おっぱいを休ませながら授乳できて傷も回復、その後はずっと母乳だよ。(4才・1才おのママ)

* 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
1 土	にこにこランド	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	満2歳からの未就園児 直接来園 上履き持参
3 月	ひなまつり会	10:00~11:00	愛光保育園	未就学児 電話申込
5 水	親子登園広場「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	1~2歳(H22.4.2~H24.4.1生) 要登録/要予約 登録無料/利用料¥50
6 木	3月生まれ誕生会	10:00~	愛光第五保育園	未就園児 電話申込
10 月	親子でふれあいあそび	10:30~12:00	武蔵みどり幼稚園	2~3歳児 電話申込(受付:月~金/10:30~17:00)
11 火	3月の誕生会	10:00~11:00	愛光保育園	未就学児(3月生まれ) 電話申込
12 水	園長先生に聞いてみよう(上砂保育園)	10:30~	上砂児童館	未就学児 直接来園
12 水	おやここ体操	10:30~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	1~3歳 前日までに申込 定員20組 ※妊婦さん参加不可
13 木	親子登園広場「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	1~2歳(H22.4.2~H24.4.1生) 要登録/要予約 登録無料/利用料¥50
13 木	子育てひろば交流(中砂保育園)	10:30~	なかすな子育てひろば	未就学児 直接来館
14 金	親子教室「おたのしみ」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就園児 要登録(有料) 詳細は園にお問い合わせください
17 月	親子教室「おたのしみ」	グループ毎に異なる	藤幼稚園	未就園児 要登録(有料) 詳細は園にお問い合わせください
19 水	なかよしの日(測定)	10:00~10:30	西砂保育園	未就園児 直接来園
27 木	作ってあそぼう(アート教室)	10:00~11:30	森の子保育園	0~3歳 電話申込

子育て応援サイト ママフレ

「ママフレWEB」は、立川市の子育てに関する行政サービスなどを紹介する子育て情報サイトです。知っておくと便利な行政サービスや子育ての情報集めに、ぜひご利用ください。スマートフォンからも同じURLでご覧いただけます。

「ママフレ特集」コーナーでは、妊娠から育児までの行政サービスを時系列に並べた「ママフレナビ」や保育のいろんな種類や違いがわかる「保育サービスナビ」が各種サービスをわかりやすくガイドしています。また、働くママが知っておきたい「法律講座」など妊娠出産から子育てに役立つさまざまな情報もお伝えしていきます。

<http://tachikawa-city.mamafre.jp/>



ことばの遅れが気になる
関わりが持ちづらい
お友だちと上手に遊べない
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

*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
042-529-8586

立川市ドリーム学園
立川市柴崎町5-11-26
042-525-9418

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
育てたいこと

子ども未来センターに 行ってみよう!

くるりんひろば

乳幼児と保護者がつどい交流できる場です。土日祝も開いています(火・水・第三月曜お休み)
対象:0歳~未就学児
時間:10:00~16:00

一時あずかり保育

家庭で育児をしている保護者のために乳幼児の一時あずかりを行います(第三月曜お休み)
時間:8:30~17:00
登録制/有料

子育て支援啓発

子育て情報の提供や子育て講座を行います。グループ活動室の貸出も行っています(子ども家庭支援センターで登録された方)ボランティアの募集もしています。(第三月曜・日曜お休み)

立川市子ども未来センター
子育て支援事務室:042-529-8664
※この事業は立川市より委託を受けて行っています。

子育てひろば

- ♪ふじみ子育てひろば
月~金10:00~12:00(10月~3月改修工事のため休館)
富士見児童館(富士見町7-7-12/506-0026)
- ♪にしき子育てひろば
月~金10:00~12:00
錦児童館(錦町3-12-1/525-6684)
- ♪はごろも子育てひろば
月~金10:00~12:00(10月~3月改修工事のため休館)
羽衣児童館(羽衣町2-44-16/506-0025)
- ♪ほほえみ子育てひろば
月~金9:30~15:30
女性総合センター・アイム(曙町2-36-2/528-4335)
- ♪たかまつ子育てひろば
月~木10:00~12:00
高松児童館(高松町2-25-26/528-2925)
- ♪なかすな子育てひろば
月~金10:00~13:00
中砂保育園(柴崎町5-38-1/536-1391)
- ♪わかば子育てひろば
月~金9:30~12:00/13:00~15:30
若葉児童館(若葉町4-25-114/536-1400)
- ♪かみすな子育てひろば
月~金9:30~12:00/13:00~15:30
上砂児童館(上砂町1-13-1/535-1557)
- ♪にしな子育てひろば
木~土10:00~12:00
西砂児童館(一番町6-8-37/531-0433)
- ♪いちばん子育てひろば
月~水9:30~12:00/13:00~15:30
一番町にこにこサロン(一番町4-62-3/560-6202)
- ♪ひまわり子育てひろば
月・火・水・金・土9:30~15:30
砂川学習館(砂川町1-52-7/528-4335)
- ♪くるりん子育てひろば
月・木・金・土・日10:00~12:30/13:30~16:00
立川市子ども未来センター(錦町3-2-26/529-8664)

対象年齢等お問合せの上で遊びに行くと安心です!

何歳と記載のない場合は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た方が安心!

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	★月~金9:00~17:00	±9:00~12:00 職員に声をかける
柴崎	柴崎町1-16-23	525-0066	★月~金 9:30~16:30	
羽衣	羽衣町2-51-7	522-2161	★月~金 8:30~12:00	
高松	高松町1-18-7	525-0201	★月~金 10:00~12:00	15:30~16:30
江の島	栄町5-20-3	536-1443	★月~土 9:00~17:00	
中砂	栄町5-38-1	536-1391	★月~金	中砂子育てひろば利用時間帯
栄	栄町3-33-3	525-0815	★月~土 9:00~12:00	◆園庭開放お休み1/9(木)2/25(火)3/19(水)
柏	柏町3-52-9	536-2565	★月~土 8:30~17:00	
上砂	上砂町1-13-1	536-2670	★月~金 9:00~17:00	±9:00~12:00
見影橋	砂川町3-23-2	536-1644	★月~金 9:00~12:00	14:00~16:00
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	★行事参加後~12:00	
愛光あけぼの	曙町3-17-22	548-8721	★月~金 10:00~11:30	
諏訪の森	柴崎町1-4-4	522-2589	★月~金 9:30~11:00(行事等で中止になる場合有り)	
立川たんぼぼ	富士見町6-59-1	526-0280	★なし	
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	★随時要連絡	
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 10:45~12:00	◆子育て支援びびりルーム 毎週火10:00~10:45
あおば	幸町4-52-1	536-3912	★なし	
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	★なし	
松中	一番町5-8-25	531-9438	★月~金 10:00~14:30	
あおば第二	上砂町2-40-5	537-3325	★随時要連絡 受付:月~金9:00~17:00	
西砂	西砂町2-63-2	531-0514	★月~金 9:00~12:00	
森の子	砂川町8-30-7	538-0729	★月~金 10:00~11:30	

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	± 10:00~11:00
多摩	錦町2-3-14	522-2822	★なし	
子供の国若草	柴崎町2-13-11	526-2526	★1/18(土)・1/25(土)・2/8(土)・2/22(土)・3/1(土)	8:50~11:30
石川学園こぼと	高松町1-24-53	522-7418	★1/15・1/22・1/29・2/5・2/26・3/5(水)	10:30~12:00◆親子体操11:30~12:00
立川	高松町3-12-1	524-7979	★なし	
みたから	若葉町2-47-2	536-2950	★水 14:30~16:30	
立川みどり	栄町4-40-8	535-1190	★水 13:30~	
立川双葉	柏町3-16-1	536-3986	★随時	
立川かしの木	幸町5-43-11	536-2742	★月~金	電話にて要確認
キンデルガルテン松中	一番町6-12-1	531-6800	★にこにこランド時に開放	
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	★月 13:30~16:00 行事の振替休日で休園の場合もありますので来園前に電話連絡
東立川幼稚園	国立市北3-37-4	522-4918	★1/18・1/25・2/8・2/15・3/1・3/22全日程土曜 9:00~11:30 直接来園
育成会 ひまわり保育園	武蔵村山市 大南3-94-1	564-3544	★土 7:30~16:00 最終木 10:00~13:00

※立川市近隣の幼稚園または保育園等で市民親子が参加できる園庭開放や行事などがございましたら

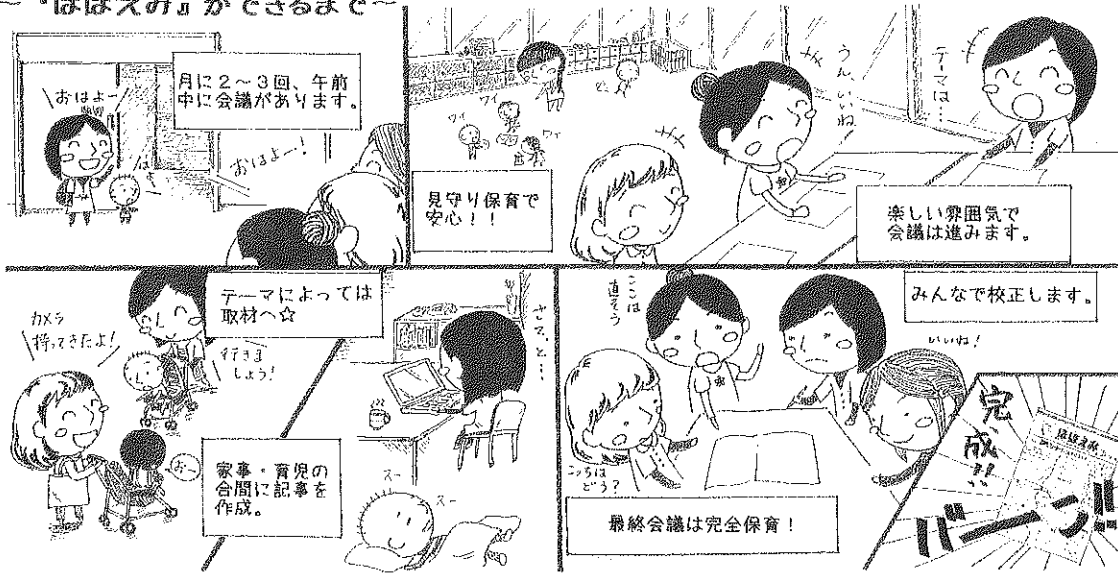
立川市子ども未来センター子育て支援事務室(特定非営利活動法人ワーカース コープTEL:042-529-8664)へご連絡ください。

日曜日、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。

★ 来年度のほほえみ編集メンバー募集します ★

「ほほえみ」は立川市在住で未就学児がいる普通のパパママたちが作っている子育て情報紙。毎年メンバーを公募して年に3回発行しているよ。子育てに役立つ楽しい情報が満載なのは、ママ目線で編集しているから！そんな「ほほえみ」の編集作業をちょっと紹介♪

～『ほほえみ』ができるまで～



ほほえみイベントの座談会で活動の様子をお話しします！お待ちしております☆

任期は一年で毎年メンバーが入れ替わるけど、前年度のメンバーが数人残って編集のアドバイスをしてくれるから、編集未経験のママでも安心。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。

自分たちで作った紙面が市の施設や通っている園においてあるのを見ると感動！興味のある人は、ぜひ編集メンバーに応募してね☆

★ 募集要項 ★

- 対象：0才から6才までの子どものママ
 - 主な活動場所：子ども未来センター・市役所・AIMなど
 - 締切：2月9日（日）
 - 募集人数：7名 ※応募多数の場合は選考になりますのでご了承ください。
 - 募集方法：メールアドレス kiratto@roukyou.gr.jp に、【必要事項】を入力して送ってね！
- 【必要事項】住所・氏名・子ども（全員）の名前と年齢・電話番号・応募理由

第一回編集会議は、
2月21日（金）
10：00～12：00（完全保育）
子ども未来センターにて

☆こんな方にぜひ☆

- ・イラスト描くのが好き！
- ・PCが少しできる！
- ・文章書くのが好き
- ・取材がしてみたい！
- ・子どもが幼稚園に入り時間がある方、など

編 集 メ ン バ ー の つ ぶ や き

ことわざ好きな二歳児。 ばあばに向かって 「六十の手習い！」 かばっち 2歳男	ママは見た!! 添い乳を妹 に試すお姉ちゃんの姿。 ゆず茶 4歳女 5ヶ月男	一年間 ありがとう ございました♡	鞆に付けた鈴の音頼りに 我が子を探す リンリン♪ いたいた! じゃじゃうま 2歳女	犬のめいぐるみと本気で たたかう息子。 それを応援する姉。 キキ 3歳女 11ヶ月男
「抱っこ！」と見つめら れると拒否できない 私・・・ああ重い ハーモニー 2歳男	サンサン体操をなぜか毎 日寝る前にハイテンショ ンでやる娘♪ マンマ 2歳女	弟の誕生に、上の子がア ニキっぷりを発揮！見て いて心がホッコリ☆ こむぎ子 2歳男 2ヶ月男	「ちょっと位あげればい いじゃん」と長女。 断乳進まず・・・ ちゃとこ 4歳女 1歳女	お手伝いはありがたいけ ど・・・余計に時間が・・・ まさこ 2歳女

ほほえみ 子育て情報紙 2014.01 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
[ほほえみは立川市より委託を受けて発行しています]

次号は2014年6月の発行

編集メンバー：
石橋由美子 伊藤美紀 太田真理子
川和さと美 木内明子 佐藤彩子
長谷山聡子 松村由貴 松本佳子

題 字：太田俊佑 佐藤彩子
漫 画：佐藤彩子
イラスト：太田俊佑 佐藤彩子 長谷山聡子

発行元：特定非営利活動法人ワーカーズコープ
〒190-0022 立川市錦町3-2-26
子ども未来センター1階
TEL：042-529-8664 FAX：042-512-8551

設置場所：
子ども家庭支援センター、
子ども未来センター、立川
市の子育てひろば、市役所、
幼稚園、保育園、児童館、
学習館、図書館、その他。

ほほえみのバックナンバーは
立川市HP（H24年度版）、
及び立川市子ども未来セン
ターHP（H25年度版～）でご
覧になれます。



ほほえみでは・・・
メッセージ待ってます☆

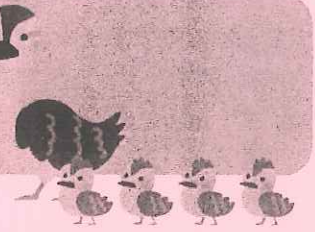
おすすめのサークル、遊び場スポット、講座等の情報
プレママさんから現役ママに聞きたいこと、など・・・
「ほほえみ」へのご意見や特集・イベントの要望等も待ってます☆
こちらのメールにお願いします！

kiratto@roukyou.gr.jp

件名に「ほほえみ（タイトル）」、内容にはペンネーム、お子さんの性別・年齢を記入してね♡

※頂いた個人情報は、本紙制作活動及びイベント活動時にのみ利用させていただきます。
※頂いたメールへの返信はできません。
※掲載の判断はこちらでさせていただきますのでご了承ください。

ほほえみ 子育てイベント



開催日：平成26年2月8日（土）

場所：子ども未来センター グループ活動室



★当日のタイムスケジュール★

（各イベントの30分前から受付します）

- 09:50～10:40 わらべうた&親子遊び
1歳以上
- 11:00～11:50 わらべうたベビーマッサージ
0歳児
- 12:00～13:00 ランチタイム・座談会
- 13:30～14:00 英語リトミック 未就園児
- 14:30～15:00 英語リトミック 園児

★グループ活動室のとなりの子育てひろばもOPENしているよ♪

わらべうた

10:00～, 11:00～（定員各8組）
0歳児「わらべうたベビーマッサージ」
1歳～「わらべうた&親子遊び」

親子で思い切り遊びながら肌に触れ合い、五感をたっぷり刺激☆
ママもベビー&キッズも喜ぶ、笑いあふれる時間に！要予約

座談会

12:00～（誰でも参加OK）
子育てひろばスタッフとほほえみ編集メンバーとの座談会

子育て中のママならではの悩みや聞いてほしいことがあったら、ぜひ話しましょう！お茶とお菓子を用意してお待ちしています。（お弁当持ち込み可）

ウクレレ
英語リトミック

13:30～, 14:30～（定員各12組）
未就園児（0～3歳の親子）
園児（3～6歳・子どものみ参加もOK）

たまがわみらいパークでの英語サークル「リトルジラフ」で講師を務めるRyo先生が、ウクレレで英語リトミックしてくれます♪要予約

エンジェル親子教室 飯田めぐみ先生

現役看護師（産婦人科）・元保育士の1児のママ。自身が育児に孤独を感じていた頃に、わらべうたと出会い、育児の楽しさを実感！「たくさんママと子どもの笑顔を作りたい！」と、立川駅南口のBabyBoxでわらべうたや右脳あそびを中心とした「エンジェル親子教室」を開催しています。明るくほんわかとしたやさしい雰囲気が、育児中のママの癒しにも・・・！



講師ブログ <http://ameblo.jp/ainu-soul/>

リトルジラフ Ryo先生

結婚・出産を経て、主に多摩地域の各種イベント企画や運営、参加多数。日野市にて子ども英語「KKE」、子連れモノ応援団体「子連れ Samantha」などを立ち上げる。英語と音楽を中心に、子どもも家族もママ友も一緒に楽しめる生活を提案しております♪
好きなもの：英語・音楽・ファッション・アート・読書など



リトルジラフHP <http://littlegiraffe.weebly.com/>

☆応募方法☆（わらべうた/英語リトミック）

kiratto@roukyou.gr.jp（子ども未来センター）に

- ① 希望の講座（わらべうた/英語リトミック）
- ② 名前（親子）
- ③ お子様の年齢
- ④ 住所・電話番号
- ⑤ 連絡可能なメールアドレス
を記入して送信してね。
受付次第、返信します。（先着順）

受付終了：1月31日（金）17:00まで☆