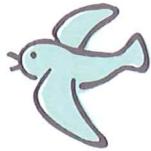




子育てを応援する情報誌



Vol.67★ほほえみ

(発行) 2021年/12月

保活*特集

保育の専門家と Q&A
入園前のポイントや
心がけを聞きました。

座談会形式で



—冬本番にそなえて—

- *クリエイターが薦める
暖かおうち時間を楽しむ
アイテム…など
- *プレママからばあば世代まで
共有できるヒントがいっぱい

手に取って
参考にしてね



立川市イメージキャラクター くるりん

ネットに頼らない
身近な情報ばかり
を集めました

2~5P
・保育の専門家と
Q&A
座談会形式で
「保育園、幼稚園
の入園準備と心が
けを聞こう

6~7P
・クリエイターが薦める
親子 happy 時間
冬本番にそなえたアイテ
ム、暖かおうち時間を楽
しもう
・お菓子づくり
・フラワーアレンジメント
・読み聞かせのコツ
・充実ママ、初公開

8P
・編集後記
・子育てひろばから
・編集メンバー募集
のお知らせ
他

保育の専門家とQ&A

入園前のポイントや心がけを聞こう

子育てのリズムは整いつつあります。さて次のステップに保育園や幼稚園の入園問題が待っています。

初めての経験がほとんどのママ達が、経験豊富な立川市元保育園園長、副園長を囲んで「語らいの場」を設けました。**保活のヒントがいっぱいです。**

子ども家庭支援センター

村上先生（元保育園園長）
渡邊先生（元保育園副園長）

ママチームとその子どもたち

梶 英里衣（育児休暇中）
リ・ショウゼン（育児休暇中）
島田 有紗（育児休暇中）
須山 実菜（出産を機に退職、幼稚園入園希望）

司会、記録、他

松原、近藤、吉田
(ワーカーズコープ)

出席者



↑子ども未来センター1F
グループ活動室にて
令和3年10月12日（火）14時～

ママは真剣。
子どもだって
熱心に
聞いています

司会) 子どもたち、大きくなりましたね。

そろそろ入園準備を考える時期がやってきますが、皆さん初めての経験かな?

お二人の専門家をお迎えしましたので、この機会に「入園関係」の事は、何でも聞いてくださいね。

ところで一番気になっている事ってどんなこと?

ママ Q 卒乳ってむずかしそう

入園して急にミルクになるってどうなるのかなあー？

村上 A 冷凍母乳が可能な園もあります。

まずは哺乳瓶に慣れさせることが大事。

園の哺乳瓶に慣れないところもありますので、園で使用している哺乳瓶や、ミルクのメーカーなどを聞いて、入園までに家で試してみるのも良いですね。

渡邊 A 哺乳瓶のゴムの乳首が、苦手なお子さんもいますしね。

ママ Q ミルクや離乳食の進め方 くわしく知りたい

村上 A 保育園で、これまで食べたことがないものを食べて、アレルギーを起こす場合もあります。これらを予防するため事前に家で試してもらうこともあります。

離乳食+ミルクは、1歳くらいを目安に、保育士や栄養士、看護師等で相談しながら、普通食へ移行していきます。そこでアレルギーがなければミルクからおやつの牛乳にかわります。

普通食への移行は、個人差に沿って進めますのでご安心くださいね。

渡邊 A 他の子の成長が気になるかもしれませんね。そこは気にしないでね。

ママ Q 慣らし保育 早くなれるコツは？

渡邊 A 慣れる速度は、個人差がありますよ。親が「早く」と焦らないで。

第一に子どもに無理がないように。場合によっては母親の仕事の都合で、短期で慣らし保育を急ぐ場合もありますが、園側と丁寧に話し合っていきましょう。

村上 A 子どもが園に慣れる間は、保育士もその子を理解する、双方にとってとても大切な時期です。

これから長い園生活を迎える子どもは、不安の連続です。これまで、家で母親と安心して生活していましたが、環境が大きく変わることで緊張感いっぱいです。母親と別れ際に泣くということは、お母さんと良好な関係ができていた証拠です。

これらのことから、ママが休みで在宅の日は、親子一緒にのんびり過ごせると良いですね。

ママ、嘆きの声 じいじ、ばあばは遠いところに住んでいます。頼りにできる人は夫だけ。。。

村上 A 仕事と育児の両立で一番困るのは子どもの病気の時です。

可能であれば、病児保育の登録を。送迎が間に合わないときのためにファミリー・サポート・センターの登録等、様々助けてもらえる手立てを考えておきましょう。

渡邊 A 入園して1年を過ぎるとだんだんと園に慣れてきます。

体も丈夫になり、急なお迎えも減ってきますよ。

村上 A ママたち、あまりいろいろなことを完璧にやろうとしないでね。

ママのダウンは一番困るのよ。

(ワーカーズコープ)松原 コメント

ママのリフレッシュはとても大事。どうぞ、一時保育を利用してください

土曜日は、パパとランチデートで、一時保育を利用するママも多いですよ。たとえば、子育てひろばの土、日にはパパと一緒にくる。ママは家で片付けやりフレッシュなど。

心に余裕がある今のうちに、ひろばにはパパと一緒に行けるよう、慣れておくと良いですね。

ファミリー・サポート・センター

子育てを手助けしてほしい人と、お手伝いできる人が会員になつて、お互いに助け合う会員組織です。

■活動内容（一例）
保育園・幼稚園の送迎、学童保育所終了後の一時保育、買い物等外出時の保育など

■対象
0歳から12歳以下（小学生以下）の子どもを持つ方（妊娠中の方も入会できます）

■料金
*700円/h：月～金 午前7時～午後7時
*900円/h：土・日・祝、早朝及び夜間、病気の回復期

立川市ファミリー・サポート・センター

TEL 528-6873 ※利用には事前登録が必要です

村上 A 園の見学へは必ず行きましょう。

見学日程など園によって違います。前もって電話をして聞いてみるなり、パンフレットやHPでわからないことなど、具体的に質問できるようにメモにして出かけると良いですよ。

渡邊 A 雨の日の見学も大事です。

駐車できる台数が少ない園もあります。よって雨の日には駐車待ちすることも。そのような問題で、入園が決定しながら通えない、ということで残念ながら辞退するケースもあるのです。そうならないためにもね。

松原 Q 病気の場合のお迎え スムーズにいく方法は？

村上 A 入園時、緊急連絡先等の書類を提出していただきます。

発熱したり下痢をした等、体調が悪くお迎えをお願いする時には、まず電話連絡をします。

「わかりました。職場と相談して折り返します」という方が大半です。

まず、自分がどういう状況かを保育園に伝える。「昼まで帰るようにしますが大丈夫でしょうか」などと迎えの時間の目安を伝えていただくと大変助かります。

渡邊 A 体調が優れない時は、子どもも不安な気持ちでママを待っていますよ。

村上 A 要件は、連絡帳に書くことが確実。登園時に口頭だけでは、伝えきれていない事が起ります。

母親が職場にいないこともありますよね。連絡帳に「今日は〇〇で仕事です」「会議で〇時～〇時は電話に出られない」「パパは出張でいない」など、今日の親の状況の詳細を記入しましょう。子どもも同様、保護者も保育士と信頼関係をつくることが大事です。

近藤 Q 入園準備の進め方

どのようにすればスムーズにいくかな？

渡邊 A 入園に必要な書類が届きます。

説明会の連絡など、準備がすべて書いてあります。

渡邊 A 持ち物にはすべてに名前を書きましょう。

集団生活が始まりますからね。

ママ Q 保育園ではどんな服が良いですか？

村上 A フードのついた服はNG。ひっかかるし、よちよち歩きの時は、友だちがフードにつかまって後ろに倒れることもあるんですよ。

紐のある服、長いたけのものは、ハイハイした時に踏んで倒れるから危ないですね。着替えやすい服、たとえば、ズボンにTシャツなどのセパレーツだと、汚れたときに、上下のいずれかだけをお着替えできますよ。

松原 Q 活用したい便利な延長保育園側として、子どもを考えたときはどんなものでしょう？

村上 A 必要な時は「延長保育申請」を。早朝、日中、延長保育とあります。

送迎の時間は、お仕事の時間+通勤時間で決まります。しかし保育士は変則勤務。常に担任がいるとは限らないし保育室もかわるので、子どもには負担になることもあります。土曜日保育も同様です。

渡邊 A 子どもはお母さんが一番。お迎えに来るのを待っていますよ。

松原 Q なぜ保育園を休ませなければならない？

ママの仕事が休みの日

渡邊 A 休みの時、ママはのんびりしたい気持ちもわかります。しかし子どもものんびりしたいのは同じかな！

村上 A 子どもと一緒に時間を大切に。保育園は、ママが仕事をしている間、子どもをお世話する人がいないので預かります。

お休みの時は、子どもを交えて家事をするのも良いでしょう。自分ができない(家事等)理由を、子どもがいることにしてはいけないのでは？

松原 Q 保育士はプロだから保育園に預けた方が良いとも聞きます。

村上 A 保育士は「保育」のプロでも母親はなれないのです。

ですから集団では子どもの要求はすべてかなえられるわけではありません。お家でゆっくりと、安心して過ごすことが大事です。

渡邊 A 母親が一番の基地。

そこをベースにのんびりゆったり満たされることが、最も大事だと思います。特に幼い時は・・・。

村上 A 子どもに経験させたいと多方面に預ける方もいますが、それでは子どもは誰が基地なのか、混乱してしまいますしね。



松原 Q お迎え時の適切な言葉は？

村上 A 「ごめんね」ではなく「ただいま」で。子どもが少し辛うじてたら「よく頑張ったね、ありがとう。ママ、お仕事できたよ」のことばも嬉しいですよ。

ママ Q 幼稚園を考えています 3歳の入園までに心がけることは？

村上 A 託児に預けて勉強もお薦めです。

松原 A それまで、自然の中で子どもとたくさん過ごそう。

この時期に自然と触れ合う体験は、子どもの生涯の宝物になります。動物園も行ってみましょう。

村上 A 生活のリズムを作つてあげてね 入園までに・・・。

ママ達へのエール

- 仕事に誇りを持ってください。
- 自分の楽しみを持ち、好きなことをしながら子育てしましょう。「子どものせいで自分のことができない」ということにならないように。
- 趣味とか、好きなことを持つていると、仕事がうまくいかなかつた時でも、前向きになれますよ。
- 保育園へ「ああ疲れた～」と帰ってきてよいのです。親と保育士とのやり取りも大事にしましょう。
- 分からない事や迷つたりすることなど、遠慮せずに納得するまで、保育園に聞いてみてね。

← 村上保育士(後列右) 渡邊保育士(後列左)

←「参考意見がたくさん聞けて良かった」と、笑顔の解散となりました。

クリエイターが薦める 親子 happy 時間

冬本番にそなえたアイテム
暖かおうち時間を楽しもう

お菓子づくり

簡単！2色クランチ
バレンタインに子どもと作ろう



材料 ミルクチョコ9個分
ホワイトチョコ9個分

作り方

- ①コーンフレーク50gを袋に入れ、米粒大くらいに細かく砕きます。
- ②ミルクチョコレート50gを湯煎で溶かし、①と混れます。
- ③油にくぐらせた大匙スプーンに②をぎゅっと詰め、クッキングシートの上に出しておきます。油はその都度くぐらせましょう。
- ④冷蔵庫で冷やし完成。
※ホワイトチョコ9個も同じ要領です。
(レシピ提供)栄養士 川上 由香さん

一編集委員も作ってみましたー
その感想は・・・
簡単に作れてとても美味しいかったです！
子どもがもう少し大きくなったら、一緒に作りたいな。

スプーンにサラダ油を塗ってから具材を詰めると、剥がれやすくてよかったです。
今回はスプーンで丸くしましたが、容器で固めてバー状にカットしたりしても、アレンジが楽しめそうです。

須山 実菜・記

生花を 愉しみましょう

冬場に、生花やグリーンが側にあるだけで私たちに元気を与えてくれますよ。

花選びのポイント

一輪でも存在感のあるチューリップ。ビビッドカラーを選べば、一気に部屋が明るく華やかになります。お花屋さんに並んでいるお花は、どれも水あげされた状態です。茎がしっかりと葉もピンとしているものを選びます。

お手入れ

水に浸かる部分の葉は取り除き、基本的に水は3cmくらいの少な目でOKです
枝物は茎先をハサミで半分に切り目を入れたり、深く斜めにカットしてたっぷりのお水に浸けます。

花を長い時間楽しむためには

冬場の水替えは2~3日のペースで。その際、茎をカットするだけでなく、茎先を水で洗い流したり
延命剤を入れるなど工夫してね。



鉢植えから数本カットした、小さなお花を飾ってみるのはいかがでしょう。
茎が短い場合は背の低い花瓶や、欠けてしまった可愛い食器などを使用するのもお勧めです。

マーガレットなど

花が密集しがちな鉢植えは特に、少し間引くことによって、ひとつひとつの花が引き立ち、より綺麗に咲きますよ♪



(文、写真) yuuhoさん
キャンドル作家。前職の経験を生かしフリーランスの花屋として活動中

フラワー アレンジメント

読み聞かせを しよう

推薦の一冊

こどものとも 012.



はっきりした色と形のおさかなが増えていきます。いっぴき、にひき…その次はさんぴきではなくいっぽい！

子どもは大きくなったり、増えたりすることが大好きで、興味を持ってくれそうですよ。

作者：増田純子（出版社）福音館

5

一編集委員も読み聞かせましたー
子どもの表情は、とても楽しそうでした。
おさかなの絵を指差しで数えながら、ゆーっくり読んであげました。すると絵をじーっとよく見ていました。おさかなかが“いっぽい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”になるとニコっと笑い、おさかなにい！”

梶 英里衣・記

充実ママ、初公開

育児オソリーの毎日は、息が詰まりそうになることだってあります。そんな日常の中で、ママの「これがあるから自分らしくいられそう」というお楽しみタイムを追いました。

趣味で、ギターを演奏しています

梶 英里衣



←ギターの音にうつとり。
一番の観客は子どもかな！

パパは賛同

子どもはギターに触ったりして興味津々な様子です。パパの前ではあまり弾いていませんが、始めることには賛同してくれました。

今、こんなこともやってみたいな

他にはWEBセミナーに参加し、仕事関連の資格を取りました。それ以外に車の運転をしばらくしていないので、ペーパードライバー講習も受けたい。新婚旅行のときのアルバム作りもやりたいなと思っています。

日々の刺激にもなり、良いことだらけです

出産で退職して以来、育児だけの生活になってみると、自分のために何かやりたいという気持ちが強くなりました。ギターを始めたことに満足しています。

編集後記

親子で
私たち 編集しました



貴重な経験に感謝

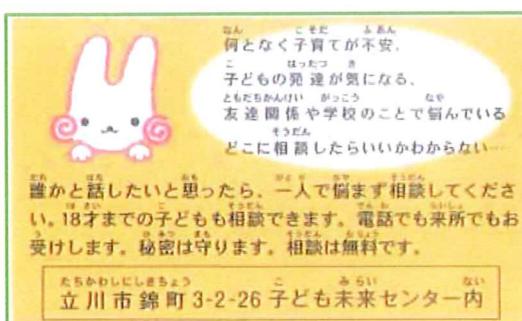
コロナ禍での活動でしたが、66号ではアンケートやお散歩。67号では座談会などを行うことができ、有意義な一年間になりました。

ママ達の生の声を聞き、情報共有できてよかったです。

(左)みなママ &さきちゃん
(右)えりいママ &きはるくん

「立川市子育てひろば」へ遊びに来てね

詳細は、ネットで検索してください



子育てを応援する情報誌 Vol.67・ほほえみ
(発行) 2021年12月

(編集メンバー) 須山 実菜 梶 英里衣

本誌は

- 市民から募集した編集グループ(ママ)と、NPO法人フーカーズコープとの協働制作です。
- ここに置いてあります
子ども家庭支援センター、子ども未来センター
立川市役所、市内幼稚園、保育園
市内13カ所の子育てひろば、児童館、学習館
図書館 他
- バックナンバーもご覧ください。
・立川市のHP(～H24年度版まで)
・立川市子ども未来センターHP(H25年度版から)
- 立川市から委託を受けて発行しています。
(発行元) 〒190-0022 立川市錦町3-2-26
立川市子ども未来センター内
NPO法人フーカーズコープ
TEL:042-529-8664 FAX:042-512-8551
- ご意見・ご感想をお寄せください!
メールで、件名に「ほほえみ」と書いて
MAIL:kiratto@roukyou.gr.jpまで送信を!

募集します
2022年
編集メンバー

募集要項

対象	0歳から未就学児を子育て中のママ 主に子ども未来センター
活動場所	1年…活動期間は2月～11月までの予定
任期	6名程度 (応募者多数の場合は抽選)
募集人数	本誌発行のための企画、編集を担当していただきます
内容	無償ボランティア 交通費等は自己負担となります 簡単なパソコン操作が出来る方
備考	応募方法 本人ご氏名と、子どもの名前 年齢月齢・ご住所・電話番号・ 応募理由を書いて kiratto@roukyou.gr.jp まで、メールしてね!
応募締切	2022年 1月23日(日)
予定	第1回編集会議 日時:2022年 2月ごろ 場所:子ども未来センター

※個人情報は、本誌制作活動・イベント活動以外には使用致しません。