

「ほほえみ」は手作りフリーペーパーです。どなた様もご自由にお取りください。

VOL. 39 (2012.06)

今年度第1号(年3回発行)

制作: ほほえみ編集グループ
市民の編集グループ(現役ママ)と
立川市子ども家庭支援センターが
協働で作成しています。

～ごあいさつ～

こんにちは。「ほほえみ」
今年度も出発しましたの！
「ほほえみ」を読むうちに、
みなさんに「ほほえみ」が
増えますように♡



子どもと一緒に季節を感じよう！

「旧暦」が今、密かなブームって知ってた？月の満ち欠けや太陽のめぐり、動植物の命の営みを「こよみ」にした旧暦には、季節の文化や知恵がいっぱい詰まっているよ。子どもと一緒に季節を感じて、日々の小さな発見を楽しもう！夏の旧暦・季節の風物詩を紹介するよ。



旧暦には一年を24に分けた「二十四節気」と72に分けた「七十二候」があるよ。二十四節気には、立春・夏至などがあり、もとは農作業の目安にしていたんだよ。七十二候には、虹初見(虹初めて現る)蓮始開(蓮始めて開く)などがあるよ。興味がある人は調べてみてね。

夏至(げし)

6月21日

風がもっとも長く、夜が短い。

立川で見られる
夏至アート！！



フアーレ立川のアート作品のひとつに、夏至の日の正午に太陽光線が当たることで完成する作品があるよ(右下参照・※1)。一年に一度だけ出来上がる作品、とっても神秘的だね！！子どもとお散歩がてら探してみてね。場所は次ページの地図を見てね。

立川でも
蛍が見られる？！



6月中旬頃まで、昭和水路沿い、富士見町団地周辺、玉川上水沿いを中心に蛍が見られるんだって♪立川で蛍が見られるのは「立川ホテルの会」の長年の努力のおかげでもあるんだよ☆ちなみに6/11は七十二候の腐草為螢(枯れたる草、螢と為す)という日だよ。

大暑(たいしょ) 7月22日

暑さのもっとも厳しい頃。
夏の土用と重なる。

夏の土用はうなぎだけじゃない！
子どもと飲める甘酒も♪



夏バテ防止と言えうなぎが有名だけど、麴を使った「甘酒」もおすすめ！麴から作る甘酒は離乳食にも使えるんだって！立川駅南口にある麴専門店「北島こうじ店」(右下参照・※2)のHPには甘酒のレシピが載っているよ♪

子どもと一緒に
暑中見舞いを書いてみよう。



普段はメールが便利だけど、たまには手書きで「ごあいさつ」してみない？お絵かきしたり、手形を押したり、子どもと一緒に楽しめるね。失敗してもそれがまた味でしょ？！立秋までに出してね。

立秋(りっしゅう) 8月7日

まだ厳しい暑さだが、
朝晩少し涼しくなり始める頃。

お盆の風物詩
ほおずきで楽しもう！



形が提灯に似ていることから、お盆の飾りとして親しまれてきた「ほおずき」。皮を剥いて中の実で遊べるよ。実の中身を取り出して音を鳴らしたり、風船にしてみよう。実は破れやすいから根気と慎重さが必要！

ほおずきの遊び方



やわらかくなる
までよくむ。



そっとねじり、
芯を引き抜く。



楊枝で中身の残
りを取り出す。

穴を下唇に当てて前歯で軽く噛むと音が鳴るんだよ♪お風呂に浮かべてもいいね。

～目次～

☆子どもと一緒に季節を感じよう！

★立川周辺ベビ連れ便利MAP

☆水遊びできる公園特集

★雨の日でも遊べる♪

子育てひろばin立川

☆イベントカレンダー

★双子ママパパ座談会のお知らせ

☆ふろく

ぬりえ絵本「なつのよそおい」



〇〇って言うの巻



※1発見！

立川の夏至アート



「フアーレ立川のアート作品」

夏至の日の正午、向かいの建物に取り付けられた「私は太陽を待つ」と書かれた板に太陽光線が反射するよ。

※2夏の土用

ほほえみメンバー
おすすめ店



「北島こうじ店」
雰囲気があって、
とっても素敵なお店だよ。訪ねる
時は事前に連絡を
してね。



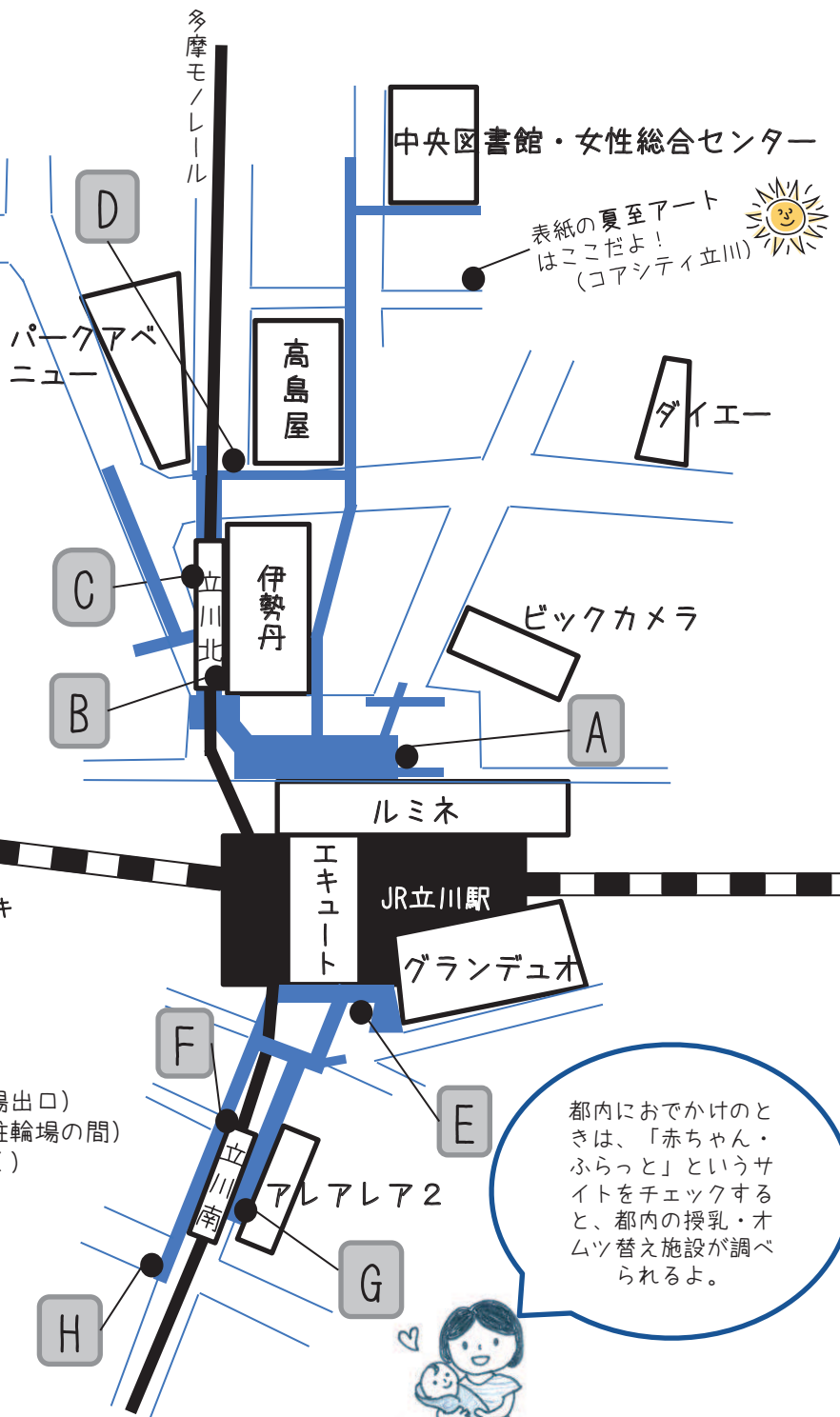
立川駅 周辺

ベビ連れ 便利MAP

立川駅周辺で赤ちゃん連れに便利な授乳・オムツ替え施設等を紹介。実際に編集メンバーが行っておススメの場所をピックアップしたよ。



みどりの文化ゾーン



立川駅周辺は歩行者には移動しやすいペデストリアンデッキ。でも、ベビーカーだと1階と2階を移動するのは案外やっかい。エレベーターの場所を把握しておくくと駅周辺の移動も楽々♪

■ : ペデストリアンデッキ

エレベーター

北口 () 内は地上の場所

- A: 立川駅北口コンコース出口 (交番前)
- B: モノレール立川北駅南側 (伊勢丹駐車場出口)
- C: モノレール立川北駅北側 (伊勢丹西側駐輪場の間)
- D: 高島屋西側 (サンサンロード駐輪場近く)

南口 () 内は地上の場所

- E: 立川駅南口コンコース出口 (駐輪場前)
- F: モノレール立川南駅北側 (駐輪場前)
- G: アレアレ2南側 (美容院横)
- H: モノレール立川南駅南側 (立川南通り)

みんなの子育てエピソード ～おでかけ編①～

10ヶ月の頃、下痢がひどかったけど食欲もあり元気だったので、飛行機で親戚の法事のため長崎へ。飛行機がもうすぐ離陸寸前の全員が着席が終わったところ、「ブリブリ」という音とともにぐーんと臭う機内。離陸を待ってもらい、シーンとする機内の中、泣き叫ぶ息子をオムツ替え＆着替えをするはめに。長崎に着いたら市内までのタクシーの中で、またしても…。高速の路肩に停車し、またオムツ替え。オムツ替え＆着替えの思い出ばかりの長崎になりました。(1歳5ヶ月のママ)

場所	授乳	オムツ 替え台	ベビーカーと一緒に 入れるトイレ	その他
エキュート	3 F ベビールーム	3 F ベビールーム 3 F 多目的トイレ	3 F 多目的トイレ	3 F ベビールームに、育児雑誌があるよ。調乳用のお湯、レンジ、紙パックジュースの販売機もあるよ。
ルミネ	7 F ベビー休憩室	7 F ベビー休憩室 各階女子トイレ (2 F・R Fを除く) 3・6・8 F 多目的トイレ	3～8 F 女子トイレ 3・6・8 F 多目的トイレ	7 F ベビー休憩室に、オムツ・紙パックジュースの販売機、調乳用のお湯あり。2歳程度まで対象の遊戯室もあるよ。
グランデュオ	4 F ベビー休憩室 双子ベビーカーもOK! (※)	2～7 F 女子トイレ (7 Fは多目的トイレ隣の女子トイレ) 5～7 F 多目的トイレ 4 F ベビー休憩室	5～7 F 多目的トイレ	4 F ベビー休憩室に、紙パックジュースの販売機、調乳用のお湯、ソファがあるよ。
伊勢丹	7 F ベビー休憩所 双子ベビーカーもOK! (※)	7 F ベビー休憩所 各階多目的トイレ	7 F 女子トイレ 各階多目的トイレ	7 F ベビー休憩所に、離乳食・ベビー飲料・オムツの販売機、身長・体重計、レンジ、調乳用のお湯、絵本、広い離乳食を食べさせるスペースあり。ファミリールームは無料で予約できるので混んでる土日は便利。毎週土曜日12～16時には、保健師による無料育児相談もやってるよ。
高島屋	5 F 赤ちゃん休憩室	5 F 赤ちゃん休憩室 各階女子トイレ (駐車場除く) 1・9 F 多目的トイレ	1・9 F 多目的トイレ	赤ちゃん休憩室に、レンジ・調乳用のお湯、紙パックジュースの販売機があるよ。
ビックカメラ	×	B 1・2・4・6・8 F の女子トイレ 4 F 多目的トイレ	2・4・6・8 F の女子トイレ 4 F 多目的トイレ	
パークアベニュー	×	2 F 多目的トイレ 3 F 女子トイレ	2 F 多目的トイレ	3 F 本屋さんにキッズスペースがあってゆっくり選べるよ。
ダイエー	4 F 赤ちゃんルーム	2・3・6・8 F の女子トイレ 4 F 赤ちゃんルーム	×	4 F 赤ちゃんルームに身長計、体重計、調乳用のお湯があるよ。女子トイレの近くではないからわかりにくいかもしれないけど、4 F の売場奥にあるよ。
中央図書館・ 女性総合センター	×	1～5 F 多目的トイレ 女子トイレ	1～5 F 多目的トイレ	1 F にほえみ子育てひろばあり。開放時間内であれば、子育てひろばの授乳スペースが利用できるよ。
みどりの文化ゾーン	総合案内所・ 花みどり文化センター内授乳室	ゾーン内計4カ所 多目的トイレ (パブリック用折りたたみシート)	ゾーン内計4カ所 多目的トイレ	各授乳室に調乳用のお湯あり。花みどり文化センター内に児童用閲覧図書があるよ。
アレアレア2	×	3 F 多目的トイレ	3 F 多目的トイレ	

※ 双子ベビーカーのサイズは幅75cmで確認

みずほ銀行立川支店1Fには、ベビーカーで来店した子ども連れの方のための優先ATMがあるよ。

伊勢丹では、7Fにすべり台等の「こどもの遊び場」(未就学児対象)があったり、化粧品・婦人服売り場でぬりえセットの貸出サービスもやっていたり、ママがゆっくり買い物できるサービスが充実!

高島屋のユニクロは、ベビーカーごとに入れる試着室があるよ。

エキュート、ルミネ、伊勢丹、中央図書館には、キッズ用トイレもあるよ♪

パパも多目的トイレと赤ちゃん休憩室を利用できるよ。

♪みんなの子育てエピソード ～おでかけ編②～

外出中、オムツが切れてしまい、赤ちゃん用品店で買おうとしたら、大量パックしか販売しておらず困っていたところ、店員さんがオムツの試供品をくれてとっても助かりました。(2歳6ヶ月ママ)

夏はやっぱり水遊び!!

水遊びできる公園特集



暑い夏、子どもが喜ぶのは水遊び。立川市には夏場水遊びができる市営公園が5か所あるよ（水がでる時期は公園によるよ）。まだプールに入れない乳幼児も大丈夫。水遊びで暑い夏を乗り切ろう。

メンバー
おすすめ!

上砂公園 (上砂児童館隣)



噴水から水が出るうずまき状の水遊び場から、大きな池まで流れが続いているよ。小さい子が遊べる遊具もたくさんあり、広々とした公園はレジャーシートを広げて長い時間楽しむ親子も。上砂児童館の隣にあるので、オムツ替えや授乳も安心。



まいまい池だよ



遊具もたくさん



大山公園

(上砂児童館近く)



上記の上砂公園から歩いてすぐ近くの小さな公園。上砂公園に比べて水遊び場も小さいから、よちよち歩きの赤ちゃんも安心して遊べるよ。水遊び場は、湧き水が小さな水路を流れ円状の水たまり場につながっているよ。



よちよちでも大丈夫



見影橋公園

(武蔵砂川駅近く)

シャワーが出る水遊び場。水が流れる水路もあって、小さな池には金魚がいるよ。武蔵砂川駅近くなので、電車やくるりんバスでもアクセスできるね。公園から電車も見えるよ。多目的トイレがあり、ベビーカーと一緒に入ることも可能。オムツ替え台も付いています。



気持ちいい♪



ミニすべり台やターザンロープがあるよ。

水遊びの持ち物

- ・バスタオル
- ・水遊び用オムツ
(オムツが外れていない場合)
- ・水着 (または代わりになるもの)
- ・着替え
- ・日焼け止め
- ・虫よけグッズ
- ・遊び道具
- ・飲み物
- ・ビニール袋



子育て中のママに聞いた「お勧め水遊びアイテム」



ペットボトル
(キリで穴をあけて)



プラスチック
の容器など



粉洗剤計量カップ



水鉄砲



じょうろ



ボール



水ふうせん

赤ちゃんの
小さな手に
丁度いい

ママの熱中症対策
も忘れずにね。



見てるだけで
結構暑い...って

みんなの子育てエピソード ～水遊び編①～

超お手軽水遊びは100円ショップでも売っている「霧吹き」で子どもの頭上からシュシュッと水をかける（だけ）。準備や片付けもいらないし、屋外ならどこでもできるから簡単。でも子どもは大はしゃぎ。ママも暑くなったら自分に振りかければ涼しくなるよ。（3歳3ヶ月ママ）



立川公園・根川緑道 (柴崎体育館の前)

水遊びできる場所は2箇所。根川橋のそばには、井戸水が滝のように流れる水遊び場があるよ。全身びしょぬれ覚悟してね。柴崎市民体育館前の根川緑道では、浅い小川が流れていて、水辺に降りられるようになっているよ。どちらも木々の緑がたっぷりの自然が感じられる場所。



ずぶぬれだあ〜♪



水辺のお散歩も楽しいね



諏訪の森公園 (諏訪神社の隣)



諏訪神社に隣接する公園。小さな水路の水遊び場があるよ。公園内にはブランコやターザンロープ、すべり台があって、遊歩道もあるよ。緑いっぱいの庭園が広がって気持ちいい!!神社のそばにあるからどこか厳かな雰囲気。



下から水が出てきたぞ。



ロープの階段とすべり台があるよ

----- その他おすすめスポット -----

国営昭和記念公園



プール営業期間の前後に、水あそび広場が無料開放されるよ(入園料は別途)。今年のプール営業開始前の開放期間は、4/28~6/24まで(9月も開放予定だけど、期間はまだ未定)。

1~2歳の子でも遊べる水深10cmくらいの幼児プール、水ぐるまがカラカラまわるモニュメントプール、水深60cmの冒険プールなどが楽しめるよ。プールサイドまでベビーカーで入れたり、赤ちゃん休憩室もそばにあったり、赤ちゃん連れにもやさしい♪水遊び用オムツは不可等、注意事項はHPでチェックしてね。



水遊び
楽しもうね!



もっと気軽に楽しみたい人は

○近くの保育園...

○家庭用プール、ベビバス、たらい...

○お風呂...



水遊びさせてくれるところもあるから問い合わせてみてね。遊び道具も用意してあることがほとんどなので準備が楽ちん。お友達もいるから楽しいね。

準備と片付けは大変だけど、おうちのお庭やベランダでいつでも楽しめる。近所のお友達を誘ってもいいね。水遊び初めての子はたらいに手を浸すだけだってOK。

意外と多いお風呂派。外の景色は見えないけれど、残り湯を使えば節水に。室内とはいえ、子どもから目を離さないようにね。

東大和南公園 (玉川上水駅近く)



2つのじゃぶじゃぶ池とそれを結ぶ140メートルの小川があって、木々の緑の中で水遊びを楽しめるよ。近くに大型スーパーもあり買い物や休憩に便利。無料駐車場があるよ。オムツを替えられるトイレがあるよ。



国立北公園

(くにたち北市民プラザ図書館近く)

立川市と国立市の境界にある国立市の市営公園。水遊び場は大きな岩がごろごろした人工の小川が流れ、じゃぶじゃぶ池までつながっているよ。小さな公園だけど、遊具もいっぱいあって小さい子どもは十分楽しめるよ♪屋根付きの休憩所があるから日陰で休めるのも嬉しいポイント。

みんなの子育てエピソード ~水遊び編②~

公園で水遊びさせていたのはいいけれど、泥だらけになって着替えもなく、そのまま帰ることになりました。(3歳6ヶ月ママ)





雨の日でも遊べる♪子育てひろばin立川

梅雨の時期、公園にも行けないから子どもはおうちでグズグズ。そんな雨の日は、子育てひろばへ行って、思いっきり体を動かして遊ぼう♪たくさんある中から2つの子育てひろばを紹介するよ○

● 「ミニトマの木」 in たまがわ・みらいパーク

♪ひろばで遊んできたよ♪

建物が小学校なので懐かしく、親子で一緒に楽しめるよ。
部屋は教室を使い広め。スタッフさんが多く和気あいあいとした雰囲気だよ。
隣の教室は量の食事室で、飲食できるのが魅力的。
お昼休みがないからゆっくり遊べるよ○

☆特色は？

ボランティアで立ち上げたひろばだよ*
親子が安心して過ごせるように、スタッフさんが見守っているよ。

☆どんなことをしているの？

毎月第4金曜日にはお誕生日会があり、他にも色々なイベントがあるよ！

日曜日もOPEN！パパも働いているママも一緒に遊べるよ♪

食事室にはテーブルやベビーベッドがあり、授乳やお昼寝もできるよ○

☆いつやっているの？

毎週金曜日、第2・第4日曜日 11:00～15:00
時間内ならいつ来てもOK！

☆場所は？

たまがわ・みらいパーク
(旧多摩川小学校跡)
住所：立川市富士見町6-46-1



入って遊べる
お家もあるよ



食事室は
自由に入れるよ



* JR青梅線西立川駅から徒歩15分
* 立川駅南口からバス10分
立川バス・富士見操車場行
西武バス・新道福島行
→団地西下車 徒歩2分

● 「たかまつ子育てひろば」 in 高松児童館

☆特色は？

・今年の**4月にリニューアル**したばかりでとってもキレイ！！
授乳室も完備され、12時～13時はひろばがランチルームになってみんなでお弁当を食べられるよ○
床もクッションフロアで乳幼児にやさしい施設になったよ。

・遊戯室と集会室があり、元気いっぱい遊びたい子は遊戯室で体を動かしたり、おもちゃや絵本で遊びたい子は集会室で大人しく遊んだりとかわかれて遊べるよ♪

☆どんなことをしているの？

11:30～12:00には、手遊び・体操・読み聞かせプログラムをやってるよ♪
お歌は、保育士のお兄さんのピアノの生演奏で本格的！

火・木曜日は大型トランポリンがあって、みんなで飛び跳ねて楽しい*
♪

☆いつやっているの？

月曜日～木曜日 10:00～12:00
時間内ならいつ来てもOK！

☆場所は？

高松児童館 集会室
住所：立川市高松町2-25-26

トランポリンで
ジャ～ンプ！！



12時～13時は
ランチタイム



立川税務署の斜め向かい
* JR立川駅から徒歩15分
* 立川駅北口からバス5分
高松町3丁目バス停から徒歩5分
立川バス・若葉町団地行等
西武バス・幸町団地行等

♪みんなの子育てエピソード ～子育てひろば編～

「どうぞ！」を覚え、ひろばのおもちゃを片っぱしからお友達やママさん、スタッフさんたちに配ってまわる我が子。
みんなの「ありがとう♪」が嬉しくて、そのブームはしばらく続きました。(3歳2ヶ月男・1歳2ヶ月ママ)



ちゃん のママ・パパ

プレママ・プレパパ

集まれ～！！

双子育児ならではの悩みも多いけど、なかなか身近に悩みを共有できる人がなくて、さみしい思いをしている方も多い双子ちゃんママ・パパたち。

そんな双子ちゃんママ・パパたちで集まって、双子ちゃんの育児についておしゃべりしてみませんか？パパだけ、夫婦での参加も歓迎！また、現在、双子を妊娠中のプレママ・プレパパさんもOK！

自身も双子のママである（株）マザートゥリーの増井ふさえさんを招いて、お話を開催します♪（立川市の男女平等参画課との共催事業です。）

増井ふさえ氏 プロフィール

「脳は愛で育つ」という信念のもと、すべての家族が幸せになるために、すべての人が持っている脳を研究。また多摩地区のママたちをはじめ、笑いあり涙ありの『出張お話し会』が人気。双子を含む3人娘の母で保育士歴20年国立育ち。
<http://members3.jcom.home.ne.jp/0717878101/>

双子ちゃん育児のお話し会

日時：2012年7月7日（土） 10時～12時
場所：女性総合センターアイム 5F第1・第2和室



応募方法：

立川市子ども家庭支援センターにTELしてね。

TEL：042-528-6871

受付：6/19～27まで 平日9時～17時（申込順）

募集数：双子（未就学児）を育児中または妊娠中のママ・パパ 10組（三つ子以上もOK）

※ お子様の同伴不可

保育あり（先着順・若干名・1歳児から・おやつ代70円/人）

なんと、「ほほえみ」編集メンバーにも、1歳になる双子ちゃんママがいるよ。

※座談会の様子は、次号のほほえみで掲載させていただく予定です。

読者のみなさんの声を紙面に反映させてみませんか？

- ・あなた（立川在住のママ・パパ）のブログやホームページを紹介させてください！
- ・双子ちゃん育児のお役立ち情報をお持ちの方
- ・小さい子向けの立川近隣のおすすめ行楽スポット
- ・これはしてよかった！しておけばよかった！の妊娠・出産・子育てエピソード
- ・おもしろ・感動！子育てエピソード



その他、今後紙面に企画してほしい内容、ご意見、ご感想等をぜひ送ってください！

※頂いたメールへの返信はできません。また、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。

応募は
コチラ
から！（携帯）



パソコンの方はコチラ↓

kodomokateishien@city.tachikawa.lg.jp

※件名に「ほほえみ読者」と入れてください。

「ほほえみ」を
楽しく読んでもらえますように☆
ゆず茶 女3歳

お腹の子は俺が守る！と未来のお兄
ちゃんは旦那より頼もしい♪
ななはん 男4歳

自我芽生え、地団太踏んで自己主張。
ジタバタ姿がほほえましい。
しほっち 女10歳 女7歳 男2歳

両手に花？アンヨの2人。
小さいお手手。
花花 女女1歳（双子）



編集メンバーの
つぶやき

おっぱい卒業し、またひとつ成長した
息子。ママも体重2kg増と激しく成長中…。
たゆた 男1歳

自宅⇄幼稚園 徒歩5分。
帰りはお散歩に公園と1時間は帰れない。
そら 女4歳

幼稚園入園のお着替えの枚数でわかる
満喫度♪
パンダ 男3歳 男0歳

後追い大変なの！と言いつつ
やっぱり嬉しい親子の絆。
くまこ 女0歳

めくるめく おふくろ争奪戦。
逆・兵糧攻めにて しばし休戦。
あさくさのり 男3歳 男1歳

よちよち歩きの妹、その手をとる母より
母らしい姉！
まゆもも 女3歳 女1歳

ほほえみ

子育て情報紙 2012.06 発行

立川市民の編集グループ（現役ママ）と立川市子ども家庭支援センターの協働制作

次号

2012年9月
発行予定

「ほほえみ」
の設置場所
子ども家庭支援セン
ター、市役所、幼稚園、
保育園、子育てひろば、
児童館、学習館、図書
館、その他

編集メンバー：

石橋由美子 川和さと美 草野亜咲子
小林志穂 澁谷貴和 大尾洋子
橋本裕加子 松本佳子 丸山恵 吉田由香里

題字・漫画：川和さと美

イラスト：川和さと美 橋本裕加子
絵本：草野亜咲子

ほほえみバックナンバーは立川市ホームページで
ご覧になれます。サイト内検索で『ほほえみ』と
検索してください。 サイト内検索

立川市子ども家庭支援センター

- ◆ 0歳～18歳の子どもとその家庭に関する
すべての相談に対応しています。

〒190-0022 立川市錦町4-1-19
（立川簡易裁判所跡施設1階
立川市市民会館東の錦中央公園東側）

TEL:042-528-6871 FAX:042-528-6875

開所日時：月曜～土曜日 午前9時～午後5時
（祝日と年末年始を除く）