

「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. 40 (2012.09)

今年度第2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～

お出かけが気持ちいい季節にピッタリの情報を集めました。楽しく子育てできるヒントになれば嬉しいです♡ほほえみ企画イベントの募集もあるのでぜひ参加してね♪



～目次～

- ☆立川で美味しい秋み～つけた収穫体験&イベント
- ★昭和記念公園に出かけよう!
- ☆ママのストレス解消法
- ★双子ママパパ座談会の報告
- ☆幼稚園平成25年度入園情報
- ★イベントカレンダー
- ☆写真撮影会開催のお知らせ



試食は楽しい

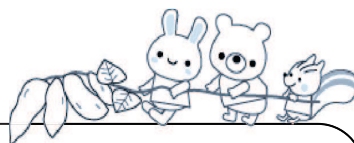
の巻

立川で

美味しい秋み～つけた* 収穫体験&イベント

美味しいものが盛りだくさんの季節!親子でワイワイ収穫体験ができるスポットを紹介するよ♪
立川の秋を見て、触れて、味わって!旬の味覚を満喫しよう*

♪親子で気軽に収穫体験できる農園



●山本農園●

番一番町 4-15 武蔵砂川駅南口徒歩8分
Tel042-531-2877

みかん狩り 10月下旬から。

でき具合を見て始めるので確認してね。
他にジャンボ落花生も直売するよ。

柿狩り 11月上旬から。

品評会で受賞した美味しい柿3品種が味わえるよ。ヘタと果実に隙間がなく、赤くて大きいものがおすすめ*

●馬場農園●

番砂川町 2-42-5 昭和記念公園砂川口近く
Tel042-536-3174 ◎あり!

キウイ狩り 11月10日くらいから1週間。

即売所で受付してから農園に行ってね。

入園料無料(グラム販売)

他に梨、柿、栗なども即売しているよ。

夏場(7月中旬～8月下旬)は、ブルーベリー狩りもやってるよ♪ブルーベリーの木は背が低いから小さい子でも楽しめるね◎



♪ママ友集めて団体予約で収穫体験できる農園

●石塚農園「とちの木農園」●

番西砂町 6-24-2 立川第七中学校近く
Tel042-531-3929

サツマイモ掘り 10月上旬～11月中旬。

10名以上の団体のみOK!農園の方に、おすすめレシピも聞いてみよう♪
季節に応じた野菜の収穫もやってるよ。

●スマイル農園●

番幸町 5-64 福祉会館近く
Tel042-534-7350 HPあり♪

季節に応じた野菜の収穫

団体のみOK!親子サークル歓迎!

(目安として親子なら10組以上)

料金:入園料¥5000/団体+収穫物の値段

♪収穫体験や農産物に関するイベント

詳しい日程・イベント内容は9月中旬に発表予定

●国営昭和記念公園●

Tel042-528-1751
<こもれびの里>

サツマイモ掘り 10月中旬～1週間。

無農薬で甘味のある、紅アズマが収穫できるよ*

<みどりの文化ゾーン 秋の楽市>

10月27・28日に開催されるよ!

立川の農産物を集めた楽しい企画がいっぱい♪即売会や模擬店もあって賑やか*
(主催は楽市実行委員会)

●東京農林水産フェア●

場所:公益財団法人 東京都農林水産振興財団立川庁舎(旧農業試験場)

番富士見町 3-8-1 Tel042-528-0505

日時:10月20日(土)10～15時(予定)

サツマイモ掘り(去年は実施)

他、各種イベントが予定されているよ♪
入場は無料!内容によっては有料、先着順のものあり。

イベントは人気があるので午前中に行くのがおすすめだよ◎

◎サツマイモが甘くなる裏ワザ◎

☆低温でじっくり加熱すると甘みが増すよ。炊飯器を使用すれば、超簡単!

①アルミホイルでサツマイモを包む。

②サツマイモが半分浸る程度の水を入れる。

③毎日ご飯を炊く要領でスイッチオン。

※お米と一緒に炊いてもOK。

忙しいママには一石二鳥でエコだね!

◎立川の農業情報◎

☆「農ウオーク」と「直売所マップ」

立川市の農地をめぐる散策マップ

「農ウオーク」と農畜産物の情報を掲載した「直売所マップ」があるよ。

市役所2階の産業振興課をはじめ、市内の直売所や立川商工会議所にて配布中。心にも体にも“おいしい”情報を見つけてみてね!



～詳しい内容は各農園等へ☎電話で問い合わせ、またはHPでチェックしてね。～

秋の行楽シーズン到来!!
子どもと一緒に



昭和記念公園に出かけよう!



秋の行楽シーズンがやってきたね。立川で一番大きい公園と言えば昭和記念公園。いろんなスポットがあるけれど、全部は回れないし、子どもと行くにはどこがいい? 子どもの成長時期に合わせたスポットを紹介するよ。



ねんねの頃

四季折々の自然と赤ちゃんを写真に撮ろう。秋はコスモスや紅葉が楽しめるよ。素敵な景色にママも心癒されてね。



▶ イチョウ並木



イチョウ並木が見られる場所は、立川口の「カナル（噴水広場）」と昭島口の「イチョウ橋」。黄金に輝くイチョウは夕方がおすすめ* (11月中旬)

▶ コスモスの花畑



9月下旬～10月下旬
「原っぱ東花畑」で黄色のコスモス、「原っぱ西花畑」で色々な種類のコスモスが見頃に。
10月上旬～中旬は「花の丘」が一面ピンク色に染まるよ。

▶ こもれびの里休憩棟



広い休憩棟の中にはテーブルとイスがあるよ。強い日差しが遮られるから、赤ちゃんとお弁当を食べるのに最適!
花の丘を眺めながらゆっくりくつろげるよ。

全ての休憩室で授乳できるよ。

▶ 紅葉・秋の花

風情ある日本庭園のもみじや、甘い香りのキンモクセイ、真っ赤に広がる彼岸花など、公園では秋の植物がたくさん見られるよ。



▶ パークトレイン



ガイドを聞きながら景色を眺められるよ。ママは一息、子どもは楽しい♪ベビーカーもたたんで乗車可。料金は次ページ左下を参照してね。



近くの赤ちゃん休憩室

- ・こもれびの里休憩棟（花の丘近く）
- ・原っぱ中央管理棟（原っぱ花畑近く）
- ・昭島管理棟（イチョウ橋近く）
- ・立川口（カナルイチョウ並木近く）

●オムツとミルク情報…オムツは園内の全売店で（テープタイプ30円、パンツタイプ50円）、粉ミルク（80円）は赤ちゃん休憩室近くの売店で購入可。



よちよち歩きの頃

自然を感じていっぱい歩こうね。芝生の上は気持ちいい。ママも自然の空気を吸って深呼吸。



▶ みんなの原っぱ



広大な芝生の原っぱ。転んでも痛くないから、いっぱい歩く練習ができるね。レジャーシートを敷いてお弁当を食べたあとは、ボールやシャボン玉で遊ぼう!



▶ わんぱくゆうぐひろば

みんなの原っぱの南側にあるよ。小さい子向けの遊具がたくさんあるから、よちよち歩きの子にぴったり♪



ブランコ

小さい子でも安心して乗れる仕様。前後左右がしっかりガードされたものや、親子で乗れるソファ型等3種類あるよ。

アスレチック



どろんこ池

ボタンを押すと水が流れるどろんこ池。泥を洗い流すシャワースペースもあるよ。(12/1～2/末の間は給水停止)



大型のアスレチック。よちよち歩きの子はここを歩き回るだけでも楽しい♪ベビーカーでも登れるよ。

電動シャボン玉は小さい子でも楽しめるね。

原っぱへ持って行こう。
おすすめ遊び道具

- ・ボール ・シャボン玉
- ・ジェット風船 ・風



●わんぱくゆうぐひろばには、他にもふわふわドーム、すべり台などの遊具があるよ。



近くの赤ちゃん休憩室
・原っぱ中央管理棟



元気いっぱい駆け回る頃

からだをいっぱい動かして冒険しよう。
少しくらい服が汚れても、ママ今日は目をつぶってね。



こどもの森

こどもの森には楽しい仕掛けがいっぱいあって、一日いても回りきれないくらいだよ。ここでは一部を紹介。

雲の海 (ふわふわドーム)



雲の上にいるような気分でドームの上を跳ねたり、すべったり楽しいよ。

虹のハンモック

とても大きなハンモック。ゆらゆら揺られて楽しんだり、高い場所までよじ登ったり、遊び方は色々♪



空のすべり台



緩やかな坂だけど、ローラーのおかげでノストップ。6歳までは大人同伴でね。こどもの森には他にも風のすべり台があるよ。

●着替えは必ず持参しよう。水に濡れたり、砂だらけになるよ。

●屋根付きの休憩場所がたくさんあって、靴を脱いで休めるよ。横になって休む人もいたよ。

●トイレはいたるところにあって探す必要がないくらい。

●お役立ちアイテム
迷子札



遊びに夢中になると心配なのが迷子。目立つ色の服を着せたり、森の家や各ゲートロにおいてある迷子札をつけたりしておくと安心だよ。

ドラゴンの砂山

ドラゴンの口の中に入ってみたり、背中に登ったりして遊べるよ。



太陽のピラミッド

てっぺん目指して登ってみよう。こどもの森全体が見渡せるよ。



森の家

けがや迷子、落し物などの時はここを訪ねてね。中では絵本やおもちゃで遊べるよ。となりの駄菓子屋さんも楽しい。



草笛教室 やってるよ♪
毎月第1日曜日、第3土曜日。
13時～15時。森の家に。 (雨天中止)



近くの赤ちゃん休憩室
・森の家

その他おすすめスポット

みどりの文化ゾーン

立川駅から一番近い場所、みどりの文化ゾーンは入場料無料!! 広い芝生の広場ではボール遊びなど楽しめるよ。花みどり文化センター屋上の「浮游の庭」もお散歩におすすめ。カフェも2箇所あるよ。



東京ピクニック

10/6・7・8、みどりの文化ゾーンにてイベントがあるよ。色んなショップ・体験・食に出会えるかも。

ほほえみ企画写真撮影会
もここでやるよ♪
詳しくは裏表紙を見てね。



近くの赤ちゃん休憩室
・総合案内所
・花みどり文化センター

移動手段

ベビーカー

各入口でベビーカーが借りられるよ(無料)。

パークトレイン

園内を一周しているよ。移動コースや時刻表はHPで確認してね。大人1回300円、子ども150円(4歳以上)。

自転車

専用のサイクリングコースが楽しい。乗ってきた自転車はもちろん、レンタサイクルの利用もできるよ。3時間で大人400円、子ども(中学生以下)250円。子ども乗せ自転車(前乗せ、後乗せ)もあるよ。



イベント情報

- ・水あそび広場無料開放
9/5～9/23(予定)
- ・全国都市緑化フェア
9/29～10/28
- ・紅葉まつり
11月中旬～下旬
- ・クリスマスイルミネーション
12月上旬～下旬

詳細は決まり次第HPに掲載されるよ。チェックしてみてね。



飲食に走る！



甘いもの

ママが食べているものを欲しがるようになってしまったから、子どもがお昼寝中に一人でこっそり食べる♪
おすすめの立川限定スイーツは、

- ・エスプリ・ドウ・パリの「クルクルン」（ルミネ1F）
サクサクのパイ生地に濃厚な生クリーム。この生クリームが超美味♪大人気だから平日でもすぐ売り切れちゃう。

- ・ヴィ・ド・フランスの
「立川あんぱん」（グランデュオ1F）
中身はあんこだけでなく、たっぷりホイップクリームが入ってて、あんことクリームの相性が甘党にはたまらない！！「立川」の刻印が目印。

炭酸

お酒が飲めないの、コーラを飲んで、大げさに「ぷはっ」とか「くーっ」と声を出してみる！

ノンアルコールドリンク

最近はいくつか種類も増えてきたよね。
授乳中でお酒好きの私としては本当に助かる！この時代に子どもを授かってよかった！

私の一押しは、サントリーのALL-FREEとアサヒのシャルドネスパークリングテイスト。
あと、KALDIで売られているPURPOMというスパークリングジュース。これはコルクでボンと開けるから、シャンパン気分を味わえるよ。

菓子パン

授乳中だからお腹がやたらと空くのでお菓子ではもの足りず、菓子パンをよく食べるよ。
おすすめは、ミニワンの「ミニクロワッサン」（ルミネ1F）
焼きたてミニクロワッサンをグラム単位で買える。
ミニサイズだからってたくさん食べてしまい、ミニの意味がないときもしばしば。

編集メンバーおすすめ!!



ママのストレス解消法



子育て中のママはだれでもイライラするもの。みんなはどう解消してる？
編集メンバーが実践しているおすすめのストレス解消法を紹介するよ♪

見て楽しむ♪



育児ブログ

ブログ村で同じ年生まれの子のページを見たり、同じ時期に生まれた芸能人（うちの場合はくわばたりえさん）のブログを見たりすること。同じような状況にプツと笑ったり、使っている育児グッズとかを参考にしたりするよ。とくに、漫画で描かれているブログは読みやすくて大好き！

山羊座の酉年★漫画日記： <http://ameblo.jp/7sdata/>
ほぼえみ編集メンバーの中の1人のブログ。
漫画で育児エピソードが描かれていておもしろい♪

ティーン向けの本

読みやすくて短時間でも読める。青春物、冒険物は胸が熱くなり、興奮してアドレナリン出まくり(^_^)
佐藤まどか著「マジックアウト」と森絵都著「DIVE!!」を読んだ後は、しばらくドキドキが止まらなかった。

韓国ドラマにはまる

夜、子どもと旦那が寝た後、撮りだめしてある韓国ドラマを観まくる。テレビの倍速機能を活用し、2～3話一気に観る。
最初は特にかっこいいと思っていなかった俳優さんが、気がつくと胸キュンの妄想彼氏状態。突然起きだした旦那を見て、急に現実に戻されても、気を取り直して再びドラマの世界へ。
寝不足になるけどね。

映画

3才の子どもと一緒に観られる映画を楽しんじゃう。「スターウォーズ」は話が簡単なのでおすすめ。子どもとストーリーや登場人物の話をするのも楽しい♪インターネットの無料動画GyaO!も時々チェック！夜中に「インスタント沼」を一人で観て元気出たよ。

図書館の本

育児本や主婦向けの雑誌も最新号以外なら図書館で借りられるよ。
子どもを寝かしつけたらそのまま電気スタンドの下で、借りてきた本を読む。暗い部屋に灯るやさしい灯りとヒーリング音楽代わりの子どもの寝息でリラックス。

おすすめは、
・高野優さんの育児漫画
出産や育児の悩みを面白おかしく漫画で紹介
・インテリア系の雑誌
素敵なお部屋の写真を見て、こんな部屋に暮らしたいなあと思える。現実の散らかった部屋のことを忘れさせてくれる。

ドキュメント系番組

活躍している人の裏側の努力や苦労話を知るのが好き。自分も頑張ろうという気持ちになるよ。
おすすめ番組は、
・「グランジュテ～私が跳んだ日」(NHK教育)
・「情熱大陸」(TBS)
・「カンブリア宮殿」(テレビ東京)

子どものしぐさ

双子の娘たちに同じ洋服を着せて並べて楽しむ♪時には写真を撮って。二人が一緒に遊んでいるときや、お互いになでなでしたり、おてて繋いだり、ご飯を食べさせあいっこしているのを見ると幸せ気分♪

小さい頃の写真

子どもが寝静まった後、産まれたときから撮りためた写真や動画を夜な夜なみる。「大きくなったな」としみじみ思ったら、寝室から我が子の泣き声が！夜泣きもしようがないか。

お花

家で育てている花を飾ったり、時々青山フラワーマーケットで「これ！」と気に入った1本だけ（1本でも500円とかするけど長持ちする）を買って飾ったりする。そうすると、さすがにテーブルの上くらいはキレイに*


一人ママ時間をつくる



保育付きの講座に参加

立川市の広報をじっくり読み、保育付きの講座を探して参加。たまに子どもから離れて、ためになるお話を聞いたり、料理教室に参加したりすると、ママではなく一人の女性に戻れる時間に。受講料もほとんどが無料か実費のみ。保育もおやつ代だけで、とってもお得。

「広報たちかわ」は、立川市役所のHPでも見れるよ♪

子どもと一緒にできないことをする

1人でジェットコースターに乗った時はすっかりだった。

パパに預けて...

パパがお休みの日はなるべくパパに面倒をみてもらってママは掃除したり、雑誌を読んだりしてるよ。時には一人でお買い物。自分のものを買うはずが、子ども用品を見てしまう（苦笑）。グランデュオのGAPやルミネの無印良品によく行くよ♪

やりたいことを書き出す

やりたいことがなかなかできなくて、頭の中がモヤモヤしてきたら、書き出してみるとすっきりするよ。すぐやるべきことは、冷蔵庫に貼る。すぐできないことも、「子どもが成長したら…」とか、「3年後位に…」と思えば何でもできそうな気がする。

みんなとわかちあおう

実家に帰る

実家に帰ると、子どもはいつもと違う場所で楽しそうだし、じいじ、ばあばも孫に会えて喜んでくれる。ママはいつもの子どもとべったり状態から解放されるし、自分の原点に帰れて心癒されるよ。

ご飯やお茶なんでも出してしてくれるから楽（笑）。おかあさん、ありがとう。心と体の充電完了。

ママ友

同じ悩みを持っているママ友は良き理解者！昨日は何回夜泣きした？離乳食はどうしてる？時短や節約術なんかまで話してるよ。一緒に遊んで親子で気分転換！悩みは解決しなくとも共感するだけで気持ちが楽になるよ。

おしゃべり

昔からの友人とおしゃべり。ママ友もいいけど、子ども以外の会話が新鮮♪

外出する



ドライブ

我が家にとって、車が子どもたちのお昼寝空間。ぐずっているときはかなりの確率で寝るので、ママにとってほんの少しのオフタイム。普段は童謡やクラシックを聴くことが多いけど、寝始めたらLOVE PSYCHEDELICOの「Freedom」を聴きながら、弾丸トラベラー気分「フレイム〜ダム♪」。あてもなく走り、立川の道を開拓。

サイクリング

子どもを乗せて、風を切った思いっきりペダルを漕ぐと気分転換になるよ。あてもなく走って、新しいお店を発見することも楽しい！子どもが眠たくてぐずぐずしてきたら、ゆるやかなアップダウンが続く道（「昼寝への道」と勝手に名付けている）を自転車で行けば、子どもは揺れと共にウトウト...

体を動かす

wiiのジャストダンスで踊る

なりきってダンスをすればいい運動に。体の動かなさ、ついていけない自分の姿に笑ってしまう。かなりの疲労。でも気分はスッキリ。笑いと運動はストレス解消に効果大。



子どもとはしゃぐ

- 風船バレーボール。風船を落とした人には、こちょこちょ攻撃。スキンシップもできて自然と笑っちゃう♪
- NHKの「おかあさんといっしょ」や「いないいないばあ」の体操や歌を全力で歌ったり踊ったりする。全力ってところがポイント！我を忘れてはしゃぐと子どもたちも喜んで楽しさ倍増！

リラクゼーション

アロマで芳香浴

嗅覚はダイレクトに脳に届くので、本当に心に効くよ。香りは効能で選ばず直感で。柑橘系がいい時もあるし、花系がいい時もあるし。嗅ぐ時に「瞬時に気分が変わるんだ！」という自己暗示も大事！妊娠中や高血圧等の持病のある人は、禁忌事項があるからお店の人に相談して選んでね。

入浴剤を楽しむ

ロフトや東急ハンズ、通販で、疲労回復や赤ちゃんをメインで出しているもの、温泉シリーズ等の入浴剤をまとめ買い。粉ミルクの空き缶にいっぱい入れて、くじ引きみたいにして選んでいるよ♪

ツボ押し

効果があるかないかはさておき、気持ちがいいので何気なくやっていることも。ストレス・イライラに対応するツボ↓
・神門（しんもん）手首の内側、関節部分の小指側にあるくぼみ。
・百会（ひゃくえ）頭のとっぺん。両耳と鼻の延長線が交わる点。指の腹をあて、心地よく感じる強さで押す。極端に強く刺激しないように注意。

上手に手抜き

体が疲れているなら、子どもの安全と安心を確保して、手を抜いて休む（笑）。素材が安心な子ども用のインスタント食品（永谷園のアンパンマンミニパックカレーやオーサワジャパンのオーサワキッズシリーズ等）を買い置きしてあるよ。掃除等の子ども周り以外の事は後回し！

その他にもこんなものがあるよ↓ ストレス解消は、自分の好きなことをすることかもね！
手工芸、おもちゃ作り、手作り（梅酒、味噌、お菓子等）、植物を育てる、いつもと違うことをする（買い物をするお店をかえてみる、自転車コースをかえてみる、電車にのってみる、ネイルを試みる）、草むしり、ベランダに出る、ひたすら寝る、笑ってみる、ボーっとする、子どもの寝顔を見る、整体、ヨガ



双子座談会 報告レポート

双子ちゃん以外のママのころにも
響くお話がたくさんあったよ

前号で募集した双子座談会を、(株) マザートゥリーの増井ふさえ先生を招いて、7/7(土)に女性総合センターにて開催いたしました。ママ8名、パパ3名の8家族の双子のママ・パパたちが集まってくれたよが集まってくれたみなさん、先生ありがとうございました♡



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/>



増井先生が座談会で語った双子育児のお話をちょこっと紹介

●ママを選んで生まれてきたの。

双子を授かったのは、双子を育てられる大きな器のある人に生まれてきているので、苦と思わずラッキーだと思って。双子は最高のお友達と一緒に連れてきているから、双子自身もラッキー。

●二人とも大好き♡

ママの取り合いは、どっちがママを愛しているかの競争。
ママは、常に両方とも大好きを口に出しましょう♪
抱きしめる時も離すときも、二人同時に。



●託児をもっと利用しよう！

親も離れる時間を作って楽しむと、子どもにも幸せが伝わります。
また、双子は二人の世界が強くなりがちです。人に預けることで色々な人や、お友達に出会い、社会性を養うこともできますよ。

●遊び感覚で二人にやらせる！

ご飯、着替えなどの生活習慣は、なるべく二人で遊び感覚でさせると意外とすんなりいきます。
「二人でどうかしなさい。」と親が手を出さずに構わない方が成長しやすくなりますよ。



●できないことは諦める

できない事は一所懸命やらなくていいんです。できない事をあきらめると、「あ、これならできそう♪」ってできる事が見えてくることもあります。子どもにできない事を正直に言ってもOK！

●大変さをアピールしちゃえ！

双子育児の大変さを経験したことない人に理解してもらうのは難しい。
でも、大変さをいっぱい人に見せて、助けてもらってください。
一方で自分には「大変、大変」より「楽しい、楽しい」と言ってる方が育児を楽しめるようになりますよ。

レジン袋に入れましょうか？



ぜひ！

●大変なのは4～5歳まで！

双子育児が大変なのは4～5歳まで。その後は二人で勝手に育っていくので、むしろ楽になる一方。

パパへのお願い♪

●アドバイスより、ただ聞いて欲しい

パパに一番手伝って欲しいのは、作業ではなく、気持ちの問題です。ママは、今まで普通にできていた事ができなくなる苛立ち、もどかしさでいっぱい。そんな思いをパパが受け止めてあげてください。ママは解決策よりも、ただ聞いて欲しいのです。

●男の子育児にはパパが必要

小さくても男の人にしかわからない気持ちがあるので、パパがケアしてあげてくださいね。

●部屋が汚くても見逃して

多量の家事の不出来は見逃してあげてください。部屋が汚い等、口を出したくなったら、パパが自分から手を動かしてくださいね。

パパがやってくれたら、ママはダメ出ししないで感謝の気持ちをもってくださいね♪

point!



参加してくれたパパ・ママ達の感想

※双子の大変さを解ってもらえて、時々胸がいっぱいになりました。育てている上でイライラするのは当たり前、諦める事と言われ、肩の荷が下りました。

※同じ悩みを持つ人がいると心強い。

※未来の双子像が描けた。

※この様な機会を増やして欲しい。



増井先生から

すべてのママたちへ♡

子育ては一人で悩まず、口に出してみるという事が、一番大事だと思います。子どもを自分だけでみようとせず、いろんな人に助けてもらって楽しくやる事が大事です♡



ほほえみ読者参加型イベント！

プロカメラマンに昭和記念公園で 写真撮ってもらおう！

昭和記念公園みどりの文化ゾーンで撮影会を開催するよ。
カメラを意識せず、ママや兄弟と遊ぶ自然な姿を撮影！

記念写真ではないから、柔らかい表情になること間違いなし。
三輪車やボールなどお気に入りの道具があるとさらに自然に撮れるから、ぜひ持ってきてね。

写真はデータでもらえるので、年賀状に使うのも良いね。

撮影を担当してくださるのはアライ写真館の新井敏之氏。
大正15年から続く老舗、アライ写真館の4代目御主人です。
立川市で唯一「一級デジタル写真技能士」(国家検定)の資格をもつ実力者。自身も2歳の息子さんを持つパパで、「子どもは大好き！」というから心強い。

アライ写真館 高松町2-26-2 TEL:042-522-3507
<http://arai-photo.lar.jp/>

写真撮影会 開催のお知らせ

日 時: 2012年10月15日(月) 9:30~12:30
17日(水) 13:00~16:00
(1家族15分程度)

場 所: 昭和記念公園みどりの文化ゾーン(入場無料エリア)

撮 影 料: 1家族 1,000円

(画像データCD・L判プリント1枚付き)

撮影した画像は全てお渡しします。

CDは後日写真館受け渡し。(約1週間後予定)

募 集 数: 各日12組(未就学児のいる家族)

応募方法: 立川市子ども家庭支援センターにTELしてね。

申込順で希望日時(1家族15分枠)の予約を受け付けます。

TEL: 042-528-6871

受付: 9/24~28まで 9時~17時(申込順)

※雨天時は後日開催予定。別途連絡します。



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！
- ・小さい子向けの立川近隣のおすすめスポット
- ・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
- ・育児のお役立ち情報をお持ちの方



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。

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。

取材兼ね、娘とともに公園へ。
遊びに夢中、危うく迷子！？

ゆず茶 女3歳

「お母さん」から「ママ」に変わった
呼び名。赤ちゃん返り？

ななはん 男4歳

トイレデビュー。ぱんつデビュー。
ほっぺにチュー。

しほっち 女10歳 女7歳 男2歳

二人してイヤイヤとママを言いまく
り。嬉しい溜息も…。

花花 女女1歳(双子)



編集メンバーの
つぶやき

階段ブーム。沖縄行っても海に入らず、
ひたすら階段昇降。

たゆた 男1歳

えびぞりで 全力抵抗 およしなさい！

くまこ 女1歳

7か月でハイハイのおすわりのおたっち
が得意♪ (T▽T)

パンダ 男3歳 男9か月

1日中お喋りが止まらない娘。その体力
が羨ましい。

そら 女4歳

兄走る。弟も走る。母は「ルパンルパン
ルパン!!!」と銭形で。

あさくさのり 男3歳 男1歳

新しい発見の日々。「ほほえみ」ととも
に子育て、親育ち。

まゆもも 女3歳 女1歳

ほほえみ

子育て情報紙 2012.09 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
丸山恵

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)