

「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. 41 (2013.01)

今年度第3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～

家の中の雰囲気はママ次第!?
今期最終号は、ママが元気になる
内容満載。「笑う門には福きたる♡」
ママの笑顔で福を呼ぼう。
1年間ありがとうございました。



～目次～

- ☆ハーブティーでやさしくケア
- ★ベビ&キッズと一緒に
ママが楽しめるスポット
- ☆子どもを預けてリフレッシュ
- ★子育てエピソード
- ☆イベントカレンダー
- ★ほほえみ編集メンバー募集

～体の不調を感じたら～

ハーブティーでやさしくケアしよう♡

「病院へ行くほどではないけれど、調子が悪いなあ。」と感じた時こそハーブティーを。
心や体にじんわりと効いてくるよ。寒い季節、ハーブティーで温まる♡
症状別にハーブを紹介するよ。ブレンドされたものが市販されているから、初心者にも
おすすめ♡赤ちゃんが飲めるものもあるよ♡



✿ イライラが止まらない!!

- ロズ 鎮静作用
- カモミール リラックス作用
温める作用
- ペパーミント イライラを緩和

✿ 月経前の不調に...

- ロズ ホルモンの調節作用
鎮静作用
- ラズベリーリーフ※ 月経前の諸症状を緩和
- ネトル 月経量を調節

✿ 疲れた時は

- ハイビスカス 疲労回復・代謝促進作用
- ローズヒップ 疲労回復作用

✿ 辛い花粉症には

- ペパーミント 鼻づまりを緩和
抗炎症作用
- エルダーフラワー※ 抗アレルギー作用
粘膜の炎症を鎮める
- ネトル 花粉症予防の為に
体質改善

※ 5歳未満の乳幼児、妊産婦、授乳中の女性は
飲用を控えよう。

✿ 便秘には

- ペパーミント } 胃腸の働きを活発に
- ローズヒップ }

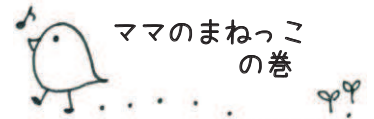
※ 妊娠初期は飲用を控えよう。

✿ 母乳の出を良くする♡

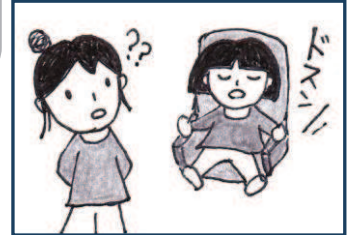
- たんぽぽコーヒー ビタミンA、B、C、D
などを含む
ミネラル豊富
貧血予防
むくみの軽減
- ルイボスティー カルシウム、カリウム
マグネシウム等、ミネラル豊富
血行促進

✿ 子どもの夜泣きには

- カモミール 消化器系を鎮める
興奮状態を鎮める
生後3ヶ月からOK。大人の3～4倍に
薄めたハーブティーを飲ませてね♡
☆ティーパックをお風呂に入れて入浴する方法も。



ママのまねっこの巻



ほほえみメンバー おすすめ店♡

テンドルマン (昭島市朝日町)
中神駅より徒歩5分
オーガニックハーブ使用。
赤ちゃんや、妊娠・出産・
育児中ママの為にブレンド
されたものがあるよ。

他、スーパーやネット販売
でも入手できるよ♡

～お願い～

ハーブは穏やかな効用があると
言っても、体質によって相性も
あるので様子を見ながら飲用し
てね。本当に調子が悪い時は
病院を受診してね♡

「ハーブティーが飲みにくい」という人は

- 好きな香りのハーブや紅茶とブレンドする。
- フルーツジュースで割る。
- ミルクを加える。
- はちみつやジャムで甘さを加える。
- コーディアルを加える。
- (ハーブやベリーから作られたシロップ)
- ☆お気に入りを見つけてリラックスしてね☆

参考図書

アロマセラピー外来が教える
「メディカルアロマ&ハーブのセルフケア事典」
菅野かおり 著 発行 株式会社アスペクト

美容と病気予防に役立つ薬用ハーブ
「ホームハーブ」
ベネロピ・オディ著 発行 株式会社法研

ベビ&キッズと一緒に ママが楽しめるスポット

子育て中だって趣味やスポーツを楽しみたい。色んなことに挑戦してみたい。そんなママのために子連れで参加できる講座や場所を紹介するよ。ほほえみメンバーが体験取材してきたよ。

体を伸ばせば心もリフレッシュ

ベビTOMO



みんな気持ち良さそう。

赤ちゃんをおむつだけにして（肌着でもOK）マットにごろん。頭からつま先の指の一本一本まで丁寧にマッサージをしたよ。

赤ちゃんにとっては、これだけでもすごくいい運動になるんだって！笑い出す赤ちゃんもいれば、最後にはすやすや眠りに落ちちゃう赤ちゃんも。

後半はママの番。この日はボールを使って、全身の筋肉をほぐす運動をしたよ。終わった後はなんだかスッキリ。ベビTOMOは、ハイハイ前のねんねの赤ちゃんに特におすすめ。



『ベビTOMO』

毎週金曜日9:45～10:45

対象は4ヶ月～12ヶ月の乳児と親

参加費 500円（定員15組）

詳細は柴崎市民体育館HPへ

■柴崎体育館

☎柴崎町6-15-9

Tel.042-523-5770

子どもと一緒に体を動かそう！

親子体操クラブ



子どももママも一緒に体を動かせるよ。

『親子体操クラブ』

毎週金曜日11:00～12:00

対象は1歳～4歳の幼児と親

参加費 500円（定員15組）

詳細は柴崎市民体育館のHPへ

■柴崎体育館

☎柴崎町6-15-9

Tel.042-523-5770

元気のいい挨拶から始まって、歌に合わせてダンス♪マットを使って子どもを持ち上げたり、子どもをマットに乗せてママが引っ張ったり、子どもはおおはしゃぎ！

続いて平均台の上をママと手を繋いで歩いたり、跳び箱に登ってジャンプしたりしたよ。

かけっこからハイハイ、ジャンプまで体全体を使って運動ができたよ。走り回ることが楽しくてしょうがない2歳くらいのお友達が多く参加していたよ。

手作りお菓子とハンドメイド講座

テュットカフェ



テュットカフェは、ママサークルが運営するママ&キッズのためのカフェ。場所はたまがわみらいパークの中だよ。子どもが遊んでいるなか、ママは美味しいお茶と手作りお菓子でほっこり。しかも100円！ここなら子どもが走り回っても気にならないから親子で大満足！雑貨のハンドメイド講座や親子ワークショップも同時開催しているよ。（参加費別途）

親子ワークショップで子どもと一緒に「バスボム」を作ったよ。



シフォンケーキとババロアを頂いたよ。美味しかった♡



『テュットカフェ』

月2回11:00～13:15開催。

詳細はHPを確認してね。

■たまがわみらいパーク

☎富士見町6-46-1

Tel.042-848-4657

雑貨屋さんで開いている教室

夢工房



「夢工房」では、ファーストサイン、ベビーマッサージ、造形教室等、ベビー&子ども連れOKの講座をやっているよ。詳細はHPを見てね。

取材に行った日は、「Sawaka Lab」というベビー服のハンドメイド教室でスカート作りをやっていたよ。洋裁に自信がない人でも手取り足取り教えてもらえるので大丈夫！好きな生地を選んで、レース等の飾りを自分の好きなようにデザイン。型紙ももらえるので、帰ってからまた作れるよ。参加費は2,000円（材料費込）。

サイズは80と90から選べるよ。



■夢工房

📍柴崎町2-3-3 2F
Tel 042-843-7818

一軒家でのお料理教室

オルガンカフェ



みんなで作って食べるって
楽しいし、美味しいね。



美味しくて体にやさしい家庭料理が作れるお料理教室。野菜だけを使った料理やバター・卵を使わないお菓子が習えるよ。作り方も簡単♪素敵な一軒家で開かれる教室は、窓一面が緑で鳥の鳴き声がBGM♪子どもがねんねやおもちゃで遊ぶなか、ママは料理が作れるよ。

『オルガンカフェ』
毎週火曜日 10:15~13:30頃
(不定期休み)
参加費 2,500円（定員5名）
■講師自宅（📍立川市若葉町）
詳細は、「アメブロ オルガンカフェ」で検索してね。

今回のメニューは人参ごはん、大根ステーキ、ひじきとアボカドの塩こうじサラダ、スーラータン、抹茶白玉とレーズンクリーム。
試食タイムは、みんなでおしゃべりしながら美味しいごはん。楽しいひとときを過ごせたよ。



いろんな講座があるよ

まんまる助産院

フラワー アレンジメント



第2木曜日の13:30~17:00の間、好きな時間に予約できるよ。フラワーアレンジメントという敷居が高いけど、講師の方は「子育て中のママにお花で心を癒し、作っている時間を楽しんでもらいたい」という思いでやって下さっているの、初心者でも気軽に楽しめるよ♪



冷えとりお話し会



下半身を温め、ココロとカラダのバランスを整える「冷えとり」のお話し会。毎月1回開催しているよ。半身浴や絹靴下の重ね履き、腹八分目の食事等の方法を学んだよ。冷えとりは大人だけでなく、子どもの夜泣きにも効果があるんだって♪



■まんまる助産院
📍若葉町2-1-1
Tel 042-534-9877

ベビ&キッズと楽しめるその他のスポット



- ・TOHOシネマズ（南大沢・府中）「ママスクラブシアター」
MOVIX（昭島）「ほっとママシネマ」
…赤ちゃん連れて映画を楽しめるよ。
- ・はぐはぐ…立川市の子育てサークル。ベビーボンディング、エクササイズなど。
- ・しゃぼんだま…立川市の乳幼児ママサークル。毎月第3土曜日、昭和記念公園みどりの文化ゾーンでイベントをやっているよ。
- ・やま森カフェ（国立）…古民家カフェ。体に優しいごはんが好評。畳のお部屋なので子どもがいてもゆっくり食べられるよ。

子どもが1歳を迎えたら 保育付き講座もおすすめ



アイムや学習館で開催されている講座の中には保育付きのものもあるよ。広報をチェックして参加してみよう。

子育て中のママには、立川市で年2回開かれている「NP（ノーバディーズパーフェクト）講座～完璧な親なんていない～」がおすすめだよ。

もっと気軽に！



子どもを預けて ママも*リフレッシュ*しませんか？



～ファミリー・サポート&一時保育を利用してみよう！～

子どもを預けることに罪悪感を感じてはいませんか？預けることは子どもにも良い体験になるし、ママがリフレッシュできたら、きっと子どもにも夫にもっと優しくなれるはず♪
最近では、気軽に親や近所の方に預けることができない方も多いですね。
その代わりに、公の制度が整ってきているので、ぜひ利用してみてね。

◎ ファミリー・サポートと一時保育って？

	ファミリー・サポート	一時保育
制度	子育てを「応援してほしい人（依頼会員）」と「応援したい人（援助会員）」が会員となり、有料で応援しあう制度。援助会員は養成講習会を受講した一般市民のボランティアの方々。	保護者の短時間の就労や育児疲れのリフレッシュなど理由を問わず、子どもを保育園等で一時的に預かる制度。
預ける場所	・自宅 ・援助会員宅 ※上記の場所を選択可。保育園・幼稚園や習い事の送り迎えのみでもOK。	・保育園 （現在、以下8つの保育園で実施。 富士見、至誠、上砂、西国立分園、れんげ砂川、西砂、諏訪の森、立川ひかり） ・子ども未来センター（旧市役所跡） <div>1月オープン！</div>
対象年齢	0歳から小学校卒業まで	生後5ヶ月位から就学前までの集団保育が可能な児童 ※預け場所により始まりの時期が異なる。
利用時間	希望があれば制限無し。宿泊も可。 ただし、利用時間帯により謝礼金が異なる。	保育園：月～金曜日の9：00～17：00 子ども未来センター：12/29～1/3を除く毎日 8：30～17：00
料金／謝礼金	月～金曜日（午前7時～午後7時）：700円 土・日曜日・祝日・早朝及び夜間：900円 預ける子どもが病気の回復期：900円 （子ども1人1時間当り） その他、交通費、食事、おやつ代等については別途実費払い。	至誠保育園の場合： 標準コース 5時間まで2,000円（昼食代かおやつ代を含む） 一日コース 5～8時間まで4,000円（昼食代とおやつ代を含む） 預け場所により時間・料金は異なるが、大体同じくらいの料金体制。 詳しくはイベントカレンダーのページをみてね。
登録料	無料	200～300円 ※預け場所により異なる。富士見、上砂保育園、子ども未来センターは無料。
その他	事故に備え、「ファミリー・サポート・センター補償保険」に加入（保険料無料）。	各預け場所で一時保育の子どもを対象の保険に加入。 初回は、慣らし保育になるので親と離れる時間は少しだけ。
メリット◎ デメリット×	◎利用時間の融通がきき、予約も取りやすい。 ◎時間帯が幅広いので保育園との二重利用も可。 ◎長期間で連続利用をすると子どももなついて安心。 ×長時間利用すると料金が割高。	◎3時間以上利用するならこちらの方がお得。 ◎集団保育を体験できる。 ◎設備が整い、保育士にみてもらえる。 ×預け場所によっては予約が取りづらい場合も。 ×利用時間が限られている。

どちらの制度も
リフレッシュ・
介護・仕事など、
利用理由は不問！
気軽に利用してい
いんだよ！

本当に困ったときは・・・

● 緊急一時保育

保護者の急な病気や介護のために緊急かつ一時的に子どもを保育できなくなったときに、保育施設で日中預かる制度。

● 子どもショートステイ

保護者が病気・出産・入院などで子どもの養育ができないとき子どもを宿泊で預かり、食事や身の回りのお世話、通園・通学の送迎をする。

● 病児保育「ばけっと病児保育室」

病気やけがのため通園・通学ができない子ども、また保護者の都合で自宅で看護が困難になった子どもを一時的に預かる制度。

登録から利用までの流れ

ファミリー・サポート

一時保育（至誠保育園の場合）

入会登録

子ども家庭支援センターの窓口へ行く。
＜持ち物＞親の顔写真

係の方から会員の手引きの説明を受け（20分程度）賛同したら登録用紙に記入し、すぐに会員証が発行される。



依頼

登録時にその場で依頼してもOKだが、必要な日時が決まったら、電話で子ども家庭支援センターにTEL。センターが援助会員を探して紹介。

援助会員へ連絡

援助会員と連絡を取り、事前打合せを行う日程を決定。センターにもその日程を連絡。

事前打合せ

依頼会員（子どもも）・援助会員とアドバイザーの三者で、利用日に実際保育を行う場所にて顔合わせ。

申込み

保育園へ「登録・面接」をする為の予約の電話をする。面接日より前に登録用紙をもらいにいく。

面接・登録

親子で保育園へ。

＜持ち物＞

- ・保険証、乳幼児医療証のコピー
- ・母子手帳
- ・親子写真
- ・登録用紙
- ・登録料300円



保育士さんと看護師さんによる面接。

我が子は食べ物アレルギーがあるため、今まで食べたことのある食材等詳しく聞かれる。また、寝かしつけの方法や好きな遊びなどの生活のことも聞かれて終了。手続き・面接を含め2時間程度かかったよ。じっくりやってくれるので、預けるのも安心できるね。

毎月1日に翌月の予約受付を開始するよ。人気があるのですぐに埋まってしまう可能性も…。

予約

前日までに利用日の予約を電話する。

いよいよ当日！！ドキドキ(A)

引き渡し

今回は自宅に来てもらい2時間の保育をお願い。おやつとオムツとお着替えを用意し、ママお出かけ。お別れ時は泣いてた？



お迎え

帰ってくると、どんな風に過ごした等の報告書が渡されサインする。おやつを食べて泣きやみ、その後は絵本やおもちゃでご機嫌に遊んでいたらしくホッと安心。

謝礼金支払い

保育1時間半＋援助会員の自宅からの移動時間（往復）30分の合計2時間で、1,400円の支払い。ありがとうございました！

登園・料金支払い

オムツ、お着替え、お昼寝用のバスタオル等を持って登園。今回は5時間の保育。初めてなので30分位くらい親も一緒に慣らし保育をした後、「あとで」のお歌を一緒に歌って笑顔でバイバイ。5時間保育2,000円分を先払い。

お迎え

お迎えに行くと泣いちゃったので、授乳で安心させてからランチを食べさせる（初回のみ）。その後終了時間まで室内遊び・昼寝をして終了♪

最後に、一日の様子が書かれた連絡帳をもらって先生とお話。お誕生日会で年長さんに抱っこされて嬉しそう☆その後はお外遊びで楽しんだみたい。気に入った子どもの写真（1枚30円）を購入したよ。ありがとうございました！



連絡帳

利用（当日）

利用してみたママの感想

ファミリー・サポート



1歳9ヶ月ママ

友人の結婚式に行くのでネイルサロンに。帰りはスタバでドリンク買って、飲みながらの帰宅道。子どもを連れていたらできない小さな喜び♪近所の人に預ける様な気楽な感じで利用できたよ。離れた後息子に会うと、よりかわいく感じたよ♡

一時保育



10ヶ月ママ

預けるまでは私の方が心配で緊張していたんだけど、外遊びや、保育園の行事に参加したり、園児と遊んだり盛にたくさんで、本人はとっても楽しんだみたい。これなら安心！次は私も楽しんで映画でも観に行こう。

※内容は預け場所により異なるよ。問合せを確認してね。

これしてよかった！
これしておけばよかった！

子育てエピソード



子どもの成長はあっという間！子育て奮闘中のママたちはあれもこれもやりたいと、とっても欲張りさん！
毎日忙しいけど、編集メンバーのやってよかったこと、やっておけばよかったことを紹介するよ♪

妊娠中

愛情いっぱい手作りアイテム

せせと肌着、おくるみ、スタイ、おむつ
替えマット、スリーパーなどを作成。
自分で作ったものを最初に着せたい！って
思ったけど、生まれてすぐ着たのは産院
の肌着だった・・・。

第二子妊娠中は

下の子妊娠中は、上の子との時間を満喫する。
嫌と言われるほどイチャイチャしたよ。
下の子が生まれる頃に上の子は魔の2歳児突
入。さらに赤ちゃん返りもあり壮絶な毎日な
ので、穏やかな時間が流れるときにゆっくり
と子どもと向き合えるのは貴重だと思う。



生まれてからのこと

無事に生まれるまでは、出産のこと
で頭がいっぱい。おっぱいや、寝か
しつけ、赤ちゃんが好きなものなど
事前に知識を付けておけばもう少し
気持ちに余裕が持てたかも。

カメラ・ビデオの使い方

出産前にはりきって新しいカメラと
ビデオを購入！いざ使おうと思っ
たら使い方がいまいちわからない。妊
娠中に取扱説明書を読んでおけばよ
かった。絶好のシャッターチャンス
を逃してしまった（涙）！

やって
おけば
よかった

マタニティスイミング

夏妊婦だったので、臨月まではアクアビクス、
臨月入ったら本格的なスイミングをしたよ。
水中だと体も軽いので、走ったりジャンプし
たりととっても楽しかった。スイミングは準
備が面倒だからあんまり人気ないみたいだけ
ど、おすすめです。



生まれたらまずは

近所に出産報告

アパートに住んでいたので、子どもの泣き
声がお隣に響いたり、いずれは足音で下
の階の方に迷惑をかけるかもしれないと思い、
隣と下の家には子どもを連れて挨拶に行っ
たよ。顔を合わせて挨拶しておくだけで、
自分の気持ちも少し楽になった。



育児支援ヘルパー

もっと気軽に利用
すればよかった！

立川市の制度で、産後6ヶ月未満までに無料で2回、
育児・家事の手伝いにきてくれるヘルパー派遣制度
があるけど、何をしてもらえばいいのか思いつかず
結局利用せず。あとでママ友に聞いたら、「ハン
バーグを大量に作ってもらって冷凍してもらった」
と聞き、そういう使い方すればよかったんだと後悔。

子どものけが・病気に備えて

パニックにならない
ように準備が大切

子どもの病院といえば、なんでも「小児科」と思っていたけ
ど、ある日子どもが額をパッキリ切ってしまい、大出血。子
どもは泣き叫んでいるし、私も大パニック！すぐ病院に行こ
うと思ったけど、外科はどこ？普段から外科ならここという
病院を把握しておけばよかった。
また、万が一に備えて簡単な子どもの病気に関する本も一冊
手元にあると安心😊

子ども名義の銀行口座

赤ちゃん本人を連れて行かなく
ても保険証を持っていけば作成
できたよ。出産祝い等の各種お
祝金、お年玉、子ども手当など、
子ども名義の口座へ。1歳にし
て、すでに小金持ち！



学資保険に加入

貯蓄メインの保険にす
れば、元本割れもなく
おすすめ。

幼稚園・保育園情報収集

保育園1日入園&園庭開放

保育園を検討しているなら、
親子で園の様子が見えるよ。
保育園の子が自然と一緒に
遊んでくれるし、子どもは
ママと遊ぶよりも楽しいら
しい。



幼稚園イベント

幼稚園によってはプレ
に入らなくても未就園
児対象のイベント
(じゃがいも掘りな
ど)に登録するだけで
参加できるのが嬉しい。

プレ幼稚園・入園情報

プレ幼稚園・入園の情報を早めに集めて
おけばよかった。申込みは意外に早く、
気が付いた時にはキャンセル待ち。
もっと他の人と情報交換してたら気持ちに
余裕があったかも。

プレに通えば
よかったなあ。



遊び・おやつ・過ごし方

絵本配本サービス

毎月、月齢にあった絵本を選んで配送してくれるサービスを妊娠中に契約。しかも費用はばあば持ち(^.^) 1歳頃にはすっかり絵本好きな息子に♪我が家は「童話館ぶっくらぶ」を利用しているけど、色々な出版社がやってるよ。



チョコとポテトチップス

徹底すればよかった!

チョコとポテチが大好きな娘。一度あの味を知ってしまうと止めることはできない。虫歯や栄養が気になる。3歳くらいまで、親も家で食べないようにするとか、もっと徹底すればよかった。



木のおもちゃレンタル

どんどん増えるおもちゃを賢くレンタル

木のおもちゃのレンタル「もくレン」をやってるよ。成長にあわせてのおもちゃ3〜5種類が3ヶ月ごとの入れ替えで届くのがちょうどいい! 木のおもちゃは、インテリアの邪魔にならないし素敵だけど、買うには高い。それに遊ばなかったり、次々増えて捨てるタイミングもわからなかったりすることが多いので、レンタルは便利だよ。



裸足で過ごす

長女は幼稚園入園まで、靴下をほとんど履いてなかったよ。靴下を履いてもすぐにぬいでしまうし、裸足の方が気持ちいい。冬場も裸足。本人は慣れてしまってるから寒くても平気みたい。そのせいか、めったに病気をしない。裸足効果で医者いらずなら、やってよかったのかも。

好きなようにさせる

色鉛筆や水で落とせるクレヨン、自由帳、のりを子どもの手の届く所に置いて、好きにさせたこと。最初は何でもビリビリに破くし、窓ガラスにもいたずら書き。自由帳も塗りつぶすだけだったけど、工作好きな子に育ったし、ママにも自分の時間ができるよ。



食育

我が家は、ベランダ菜園で食育をしているよ。(うちの子はイチゴはベランダにできると思っているよ)



成長の記録

抱っこ写真集

ナイスアイデア写真集!!

生まれたときから1歳までの抱っこの時期、抱っこされた人全員との2ショット写真を撮っておき、まとめて写真集に。大きくなってから、「こんなにたくさんの人に抱っこされて愛されて育ったんだよ」と伝えられるし、「これは〇〇さんだよ」と思い出話もできて楽しめるよ♪



一年一冊の写真集

一年間の写真を一冊にまとめたものを作っている。写真の数が少ないだけに、どれも厳選された一枚という感じでステキ。どれを選ぶのが悩みどころだけど、将来息子に渡したらきっと喜んでくれるだろうな。



毎年節目で写真撮影

- ・お正月に祖父母の家で家族写真を撮る。大人はそれほど変化がないのに、(うっかりすると、去年と洋服まで同じ!?なんてことも) 子どもの1年は成長が早いと実感。
- ・子どもの誕生日に毎年決まった場所で写真を撮る。成長記録として飾っているよ♪

絵日記をブログにUP

面白かったことなどを絵日記にしたり4コマにしたり…。絵を描く余裕がない時は普通の育児日記だけど、後で読み返すと忘れてたエピソードもあったりして楽しめる。ブログにUPしてるので実家の親も見て喜んでるよ。



記録より記憶

元々ズボラなのでいくら時間があっても、結局アルバムにしたりまとめるにはできない(涙)。日々の子どものできごとや感じた「今このこと」を夫にメールしたり、話したりして共有する。我が家の記憶はおぼろげで細かいことは忘れちゃう残念さもあるけど、夫と子育ての酸いも甘いも共有することで夫婦仲も良くなるよ♪



つぶやき・言い間違い

子どもがなにげなくつぶやく言葉。とっても素敵なものがあるのに、後になって「何だったけ?」となる。その場で書きとめ、残しておけばよかった。それと同じで、言い間違えも残しておけば良かった。唯一覚えているのが、「きな粉」を「にんじんのこのこ」と間違えていたこと。

記録しておけばよかった

育児日記

満1歳まで育児日記を記入。最初は毎日書いていたものの、だんだんさぼり気味になり一週間白紙ということも。でも何か初めてできるようになったことを挫折せずに記入。6ヶ月と1歳の誕生日に手形足形も押したよ。娘がママになるときに渡せたらいいな。一生の宝物だよ!

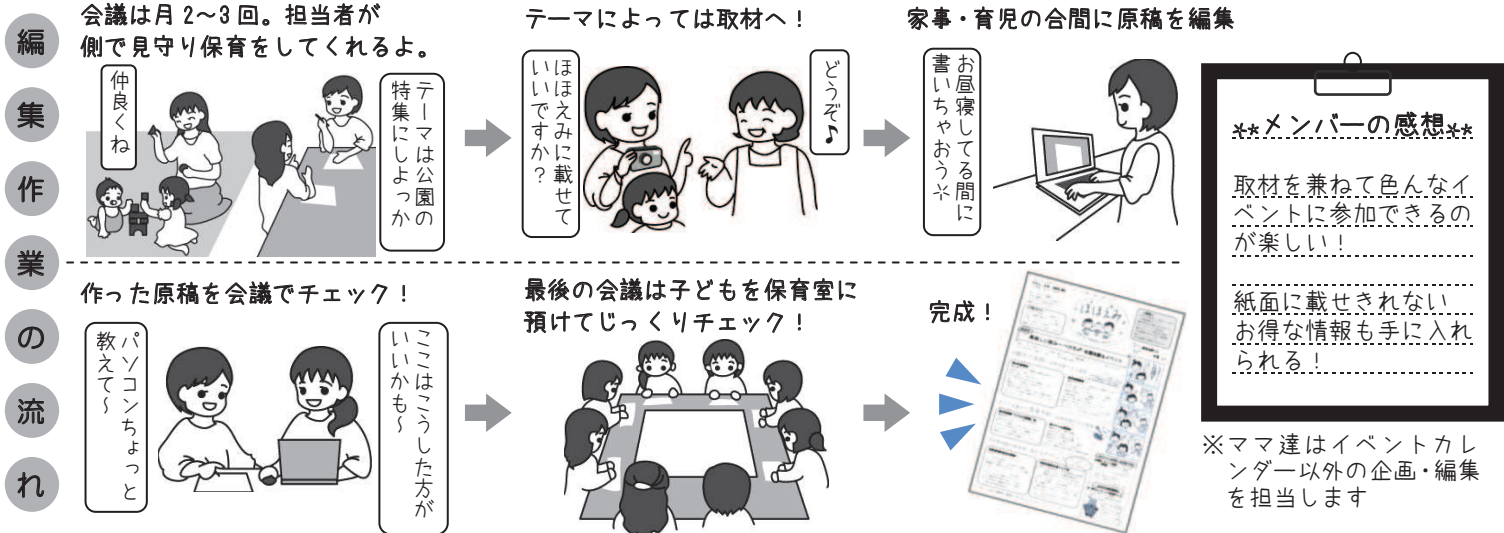
他にもこんなエピソードがあったよ。

☆妊娠前に海外ビールの旅 ☆子ども料金がかかる前に旅行
☆洋服やおもちゃはフリマでゲット ☆布おむつに挑戦 などなど。

でも一番多かったのは「写真の整理を少しずつやればよかった」だったよ。思い立ったらすぐ行動! これしかないね。みんな子育て楽しもう!



「ほほえみ」は立川在住で未就学児がいる普通のママたちで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♪
 楽しめて役に立つ情報が満載なのは、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します☆



任期は1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くれるから、編集未経験のママでも安心。自分たちで作った紙面が市の施設や通っている園に置いてあるのを見ると感動！興味ある人は、ぜひ編集メンバーに応募してね♪

* 募集要項 *

- ★対象：未就学児がいるママで年間を通して参加できる方
- ★募集期間：1月25日(金)～2月5日(火)
- ★募集人数：6名
- ★応募方法：右メールアドレス宛に必要な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

応募はコチラのメールアドレスへ↓
 kodomokateishien@city.tachikawa.lg.jp
 携帯の場合はQRコードからも読み取れます。
 ※件名に「ほほえみ応募」と入れてください。

パソコンが使える方
 イラストの得意な方歓迎！



第1回編集会議は2月21日(木) 子ども未来センター(旧市役所跡)にて10:00～12:00開催予定です！
 ご応募お待ちしております♪ ※応募多数の場合は選考になりますのでご了承ください。

現像した記念写真、幼稚園で配る娘。
 お礼言われて初めて知る母。
 ゆず茶 女3歳

肉が大好き、井はおかわりする息子。
 小さくてもやっぱり男子。
 ななはん 男4歳 女1カ月

バスマットに残る足跡。まだこんなに
 小さかったと胸をうつ。
 しほっち 女10歳 女8歳 男3歳

食材宅配サービスを始めたんだけど、
 つい買いすぎちゃう(ノド)
 ハーモニー 男1歳

編集メンバーの
 つぶやき

絵本で覚えたゾウ。動物園でパネル写真を
 指差し「ゾウ!」、本物はスルー。
 たゆた 男1歳

反り返り 頭を打って さらに泣く
 くまこ 女1歳

毎日2人で遊んだりけんかしたり、
 楽しそう。やっぱ弟は強いなあ♡
 パンダ 男4歳 男1歳

ビート板抱えて背泳ぎする娘。
 バタ足するとなぜ沈む?ぶくぶく。
 そら 女5歳

子ども達の行動、言葉、成長。
 これぞ一大エンターテイメント!
 あさくさのり 男4歳 男1歳

姉は抱っこ、妹はおんぶ!
 「園バス来るよ～」と母さん走る!!
 まゆもも 女3歳 女1歳

ほほえみ

子育て情報紙 2013.01 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

2013年6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、
 子ども未来センター、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

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
 松村由貴 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 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 ほほえみ 🔍

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3-2-26
 子ども未来センター1階(旧市役所跡)

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)