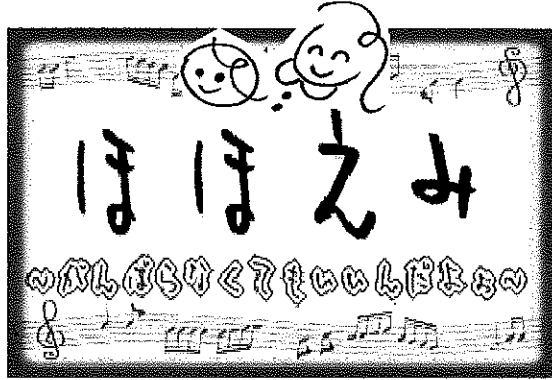


「ほほえみ」は手作りフリーペーパーです。どなた様もご自由にお取りください。

VOL. 35  
2011.01 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。  
発行: 〒190-0022  
立川市錦町 4-1-19 (立川簡易裁判所跡施設 1階)  
Tel: 042-528-6871 Fax: 042-528-6875



特集: ママの体を大切にしよう  
・ 立川うど、鍋レシピ、おいも掘り報告  
・ 子どもと一緒に外食しよう!  
・ イベントカレンダー (折り込み別紙)

ごあいさつ  
みなさんにご愛読いただきました  
「ほほえみ」も、あっという間に、  
今年度最終号となりました。  
今回も立川での Happy 子育てを応援  
するお役立ち情報が満載!!  
「ほほえみ」はいつでもパパやママ  
の味方♪これからもニコニコ子育て  
ライフを応援しています♡

みんなは知ってる? 立川の名産品「うど」

立川って実はうどの名産地。「食べてみたいけど、調理方法がわからない」「どこに売っているの?」など、立川の「うど」についていろいろ教えちゃうよ♪ うど農家へ取材に行って聞いてきました〜。なんと室(ムロ)にも入ったのだ!とても神秘的だったよ☆ (取材協力:須崎農園さん・情報協力:立川商工会議所)

Q:「うど」ってなに?  
「うど」はウコギ科の多年草。水分が多く、食物繊維が豊富な野菜。和・洋・中華、なんでも合う食べ物なんです。立川のうどは真っ白い「白うど」です。12月〜9月にかけて販売されていますが、旬は3月〜4月です。この機会にぜひ♪

Q:なぜ立川が名産なの?  
立川でうどの栽培が始まったのは50年前。うどは「室(ムロ)」という地下の穴の中で栽培されるのですが、立川は粘土質の開東ローム層が他の地域より厚く、ムロが頑丈に出来て崩れにくいからなのですって。なるほど〜!!

Q:「うど」でできる料理って?  
立川のうどはアクが少ないのが特徴。余ったら新聞紙に包みビニール袋に入れて冷蔵庫へ。一週間位日持ちしますが、生野菜なのでお早めに!

Q:どこで買えるの?  
① 立川市うど生産組合(須崎農園) TEL 536-0087  
② 北口直売所(水・土のみ) TEL なし  
③ 南口直売所「みどりっ子」 TEL 521-6688  
④ JA幸町直売所 TEL 536-2439

うどの酢味噌和え  
(1) うどを4cm位の長さに切り皮をむき、短冊に切って酢水でアク抜きをする。  
(2) 酢大さじ2、味噌大さじ1強、砂糖大さじ1強、ゆず少々をあわせてよく練って酢味噌をつくり、食べる直前に和える。

Q:気軽にうどを楽しめるものは?  
育児の合間にほっと一息。今回は「うど」を使ったお菓子を紹介しますよ〜!

うどのきんぴら  
(1) うどの皮を千切りにして酢水でアク抜きする。  
(2) 鍋に油をしき、うどを炒め、酒・みりん・塩・醤油で調理する。  
(3) お好みで唐辛子や山椒を合わせる。

東京うどら・うど生サブレ  
「花奴万葉庵」(高松町1-22-8・TEL 529-1280)  
・東京うどら (120円)・うど生サブレ (110円)  
うどパイ・うど羊羹  
「やな瀬」(錦町1-3-12・TEL 522-3969)  
・うどパイ (157円)・うど羊羹 (200円)

うどの卵とじ  
(1) うど(1/3本)を4cm位の長さに切り皮をむき、短冊に切って酢水でアク抜きをする。  
(2) 豚肉(好み量)・椎茸(3個)・油揚げ(1/2枚)・うどを炒め、砂糖と醤油で味を調味し、卵(2個)でとじる。

うどせんべい・うどあられ  
「信濃屋」(富士見町2-12-9・TEL 524-4708)  
・うどせんべい (90円)・うどあられ (200円)  
※ 「うど生サブレ」・「うどパイ」は昭和記念公園の売店でも買えるよ。  
※ 詳しくは市役所でもらえる「東京ウドコレクション」パンフレットに載ってるよ!

うどの春巻き  
(1) うどは数cmの長さに切り、棒状に短冊に切る。  
(2) 大葉・プロセスチーズ・カニかまとうどを春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。  
(3) 油を熱し、上下を返しながらかつね色になるまで揚げる。お好みでからし醤油をつけて。  
※ 他に、「お魚のオイル焼き」「豚肉巻き」「味噌汁」「焼きそば」の具材にもどうぞ。

食べてみたよ♪ ほほえみ編集メンバーがうどを使ったお菓子をいただきました。うどがそのまま入った和菓子は、うどの風味やシャキシャキ感を味わえてとってもおいしい〜!うどあられは子どものおやつにおススメ♪



ご報告  
読者のみなさん参加企画!!  
スマイル農園おいも掘りツアー

11月13日(土)、ほほえみ編集メンバーを含め、28組の親子がおいも掘りに参加しました!当日は、お天気にも恵まれ、大きなお芋に驚いたり、裸足で畑を歩いたり、大泣きしてしまっ子も達もいたり...。たくさんのお芋が掘れて、親子共々、大興奮!試食のふかし芋もとてもおいしくて、お芋が今まで苦手だった子どももパクパク食べてましたよ!試食の後は、手遊びや芋づるでリースを作ったり、集合写真を撮ったりしました♪  
初めておいも掘りを体験したお子さんも多く、是非、次回も企画をして欲しい♪との嬉しい声もいただきました!朝早くからお集まりいただき、ありがとうございました。来年も何か企画したいなあ〜♡

旬レシピ♪野菜をたっぷり取ろう!  
〜ほほえみメンバー我が家のおはこ鍋ご紹介〜

ケチャップ鍋  
材料は何でもOK!我が家では、魚介類(エビ、鮭、タラ、イカなど)、野菜(ねぎ、えのき、白菜など)、ロールキャベツ、鶏肉などを入れてます。4〜5人前の鍋でケチャップを200グラムぐらい入れます。かなりの量のケチャップを入れるけど、入れすぎても大丈夫☆野菜から水が出るので、そんなに気にならないです。お試しあれ!

ほうとう鍋  
野菜(白菜、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、きのこなど)、豚肉などを入れてだしで煮ます。具材が入ったらほうとう(うどんも可)を入れ、味噌で味付け。我が家は、食欲旺盛な子ども達がいるので、親の分が足りないことも...。そこで煮えたのが、残った汁に、韓国のインスタントラーメンを入れる!粉末スープは加減しながら入れるだけ。これなら、大人も子どもも楽しめていいよね!

梅干なべ  
だし+醤油+ちよい砂糖のいわゆる醤油ベースの鍋に、白菜やきのこ、ねぎ、豚肉などをいれて、一緒に梅干しを入れて煮込む。オススメはれんこん!みじん切りにするとシャキシャキして梅干し鍋によく合う♪醤油味に飽きたら、梅干しを崩して食べると味が違って美味!しめは、梅雑炊でも、素麺、うどんでもさっぱりしていける。素麺+ちよいごま油+ワカメの組み合わせが大好きです♪♪

常夜鍋  
白菜の間に、豚ばら肉をミルフィーユ状に挟みこんだものを食べやすい大きさに包丁で切り、鍋に葉ボタンのようにギュギュッと並べる。蒸されて白菜から水分が出てくるので、だしやお酒を加えても加えなくても大丈夫!焦げ付きなどが気になる場合は、少量のお水を足すといいよ♪火が通ったら、ほうれん草、春菊をのせ火を止めます。ポン酢でさっぱりいただきます!ポン酢に、にんにく、食べるラー油をプラスしたり、大根おろし+ごま油+こしょう+醤油など。タレも工夫するとより美味しいよ。



# ～ 子どものために、パパのために、そして自分のために ～ ママの体を大切にしよう

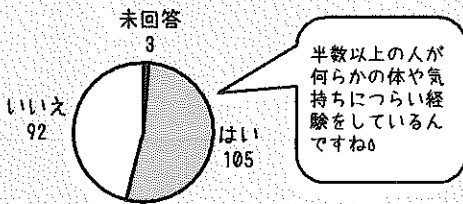
皆さん！毎日、育児に忙しくて自分のことは後回しになっていませんか？「なんとなく気分がすっきりしない～」「なんとなく体がだるい～」なんて事があっても、ゆっくり休めないのがママの現状…。今回の特集は、そんな体の悲鳴を聞き逃して体調を崩してしまったママの体験から生まれました。そして、アンケートにご協力いただいた皆さん、価値のあるデータを本当にありがとうございました。

ママは家族の中で太陽的な存在です♪いつまでも明るく元気なママでいたいから、子どものために、パパのために、そしてなによりも自分のために、あらためて自分の体を見直してみは？

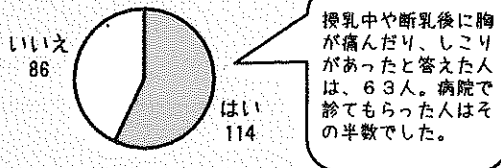
## ママの健康200人アンケートの結果

単位：人

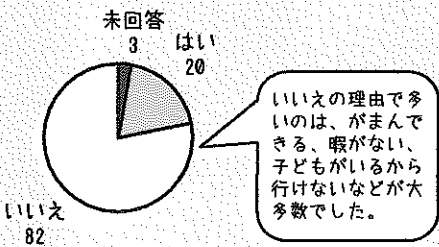
生理中つらい症状はありますか？



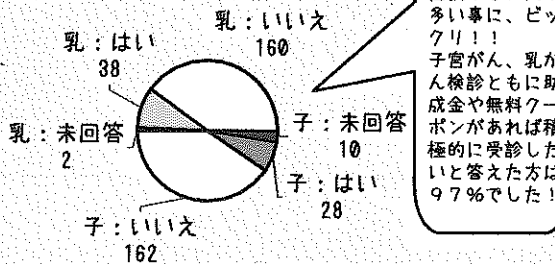
乳がん防止のセルフチェックをした事があるか？



つらい症状で病院に相談または診察に行ったか？



子宮がん(子)、乳がん(乳)検診に抵抗がありますか？



～体調を崩されてしまったママからのメッセージ～

### 頑張っているママたちへ

家事も育児もそこそこ手を抜いてるし、自分の好きなこともしてたので、自分が無理してるなんて、思っていなかった。が、しかし!! 子どもはしっかり世話しても、自分は「朝ご飯はおにぎり一個立ち食い」「おふろはカラスの行水」etc…。そのせいかはわかりませんが、でも今、子宮内膜症からくるPMS〔月経前症候群〕で、私も家族も大変な思いをするようになって、初めて「自分の体を粗末にしていたなあ…」と気付きました。しっかり栄養をとったり体を休めたり、女性の体について知識を深めたり。そうやって自分の体を大事にすることは、毎日の家族の笑顔に直します!(ホント実感しました!)家族が大事だからこそ、図々しいくらい、自分を大事にしてくださいね。



## 助産師 河さんから女性の体について聞いてきました\*☆

先日、河さんとほほえみ編集メンバーとの座談会が実現し、女性の体について色々な話を聞くことが出来ました。

とても勉強になり、もっともっと知りたい事があったけど、タイムアウト・・・(;>\_<)

今回の話を聞くと、あらためて女性の体って奥が深く、神秘的～!!

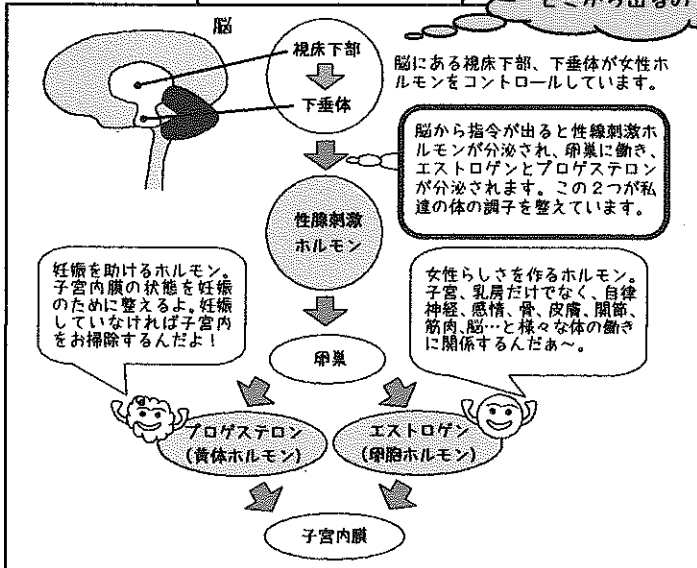


### 【プロフィール】

河 房子(かわ ふさこ)さんは、社団法人日本助産師会東京支部北多摩第一分会に所属の自宅出産専門の助産師さんで、立川を中心に子育てママの支援にも尽力。育児・育自サークル「はぐはぐ」の運営等で活躍されています。

### 女性ホルモンの流れ

女性ホルモンってどこから出るの？



### 切っても切れない？女性の心と体

脳の視床下部と下垂体、実は、感情や自律神経の中枢でもあるのです。だから、ストレスなどの精神的な事が影響して体調不良や生理不順などになったり、逆に体の不調からホルモンバランスが崩れて、心の不調へとつながってしまったりすることも!体を大切にすること、精神的に安定することの両方がとっても大切だね。



生理後～排卵 エストロゲンをたくさん分泌  
⇒ 体調が安定 ⇒ 気分が良い、肌の状態が良いなど

排卵後～生理 プロゲステロンをたくさん分泌  
⇒ 体調が不安定 ⇒ 気分が沈む、イライラ、肌荒れなど

### 生理痛ってどうして起こるの？

月経というのは子宮の内側の膜が剥がれおちること。その時に子宮がギュッと収縮し経血を押し出します。ストレスでもホルモン量が増え、子宮が必要以上に収縮して生理痛と感ずることがあるので、生活に影響を及ぼすほど痛みがひどかったり、月経血が多く長く続く時には、子宮内膜症や子宮筋腫のことも考えられるから受診も考えよう。

### 乳がん検診はなぜ大切なの？

現代は、1.6人に1人の割合で増えているがん。2cm以下で早期発見できれば、かなりの確率で治療できるので、自己チェックや検診を積極的に受けよう！検診の痛みが心配な人や授乳中の方は、乳腺を圧迫しない超音波エコー検査を選ぶといいでしょう。安心して受診してみよう。

定期的な検診を心がけよう。  
女性特有のつらい症状は、  
がまんしないで医者さんに  
一度みてもらおう！



### 更年期障害ってどうして起こるの？

更年期は生理が止まる時期を中心としてその前後5年位の時期を言います。加齢に伴う卵巣機能低下による女性ホルモンの減少で、体内のバランスが崩れ、月経、自律神経、精神に影響し、心身に様々な症状があらわれます。冷えやストレスもホルモンバランスを崩し、更年期障害の原因にもなるので、注意しましょう。

### 子宮がん検診はなぜ大切なの？

子宮がんには、子宮本体にできる「子宮体がん」と子宮入口にできる「子宮頸がん」の2類あります。子宮頸がんの原因は、99%以上は性交渉で感染するウイルスですが、感染してもほとんどの人は免疫が働き発症せずにいます。ですが、免疫が低下してウイルスを排除できずにいると、がんになる危険も…。発症前の段階で100%発見できるのが子宮頸がん検診！子宮体がんの原因は女性ホルモンが関連。初期段階の9割の人が不正出血があるようなので、気になる時には見逃さずに婦人科を受診しよう！

皆さんからのアンケートに河さんが答えてくれました。

Q: どんどん経血量が減っているのは閉経が近いの？

A: 生理周期が順調で25~30日くらいでちゃんと来ていれば量が少なくても気にしなくて良いでしょう。こういったケースは、量が減るだけでなく、周期もだんだんと短くなっていることが多いようで、言ってみれば年齢的变化とも言えます。量も少なく周期が不順の場合は、無排卵月経の可能性もあるので、基礎体温をつけるといいでしょう。異常があれば、婦人科で受診することをおすすめします。

Q: 鎮痛剤の効きが悪い、無しで乗り切れるの？また、歳を追うごとに症状が強くなっている気がするのだけど・・・

A: 毎回、我慢できない痛みがある場合は、我慢するストレスで痛みが強くなります。我慢せず痛みの兆しがあったら飲んだ方がいいでしょう。授乳中の方は産婦人科で処方された薬や漢方薬を飲む事。同じ症状が長く続いたり、何回飲んでも効かない時には、一度病院へ相談してみましょう。

Q: 生理痛のセルフケアはどうしたらいいの？また、体を温めるには？

A: 生理痛の時は、子宮内の血流を良くする。体を温めるねぎ、しょうが、にらなどを使った料理を食べたりハーブティを飲んだり、お風呂も効果的。下腹部や仙骨(お尻の上の部分)をマッサージしたりカイロや温めたタオルやコンニャク(コンニャクを10分程煮る)で温めると良い。

Q: 乳腺炎と乳がんのしこりの違いは？また、自己チェックの正しい方法は？

A: 痛みを伴わないしこりが90%です。また、石のように硬くはっきりと判るしこり、移動性がないしこり、皮膚のひきつれやくぼみなどはがんの可能性があるので、一度専門科に診てもらおうことをおすすめします。自己チェックは、生理後(一週間以内がおススメ)お風呂の時に、石鹸をつけた手で指三本をそろえ、逆側の脇の下から乳首に向かってクルクルと円を描くよう、乳房全体にやさしく触れる。

Q: 卒乳後に一年以上も母乳が出るのだけど、それってがんの原因になるの？

A: おっぱいをやめて1年位はほんの少量の乳汁がでることはあります。分泌量が気になるほどあり、月経が2ヶ月以上経ってもこない場合は、高プロラクチン血症(排卵がおこらない)が考えられるので、一度受診しましょう。

Q: 今後の更年期で、気をつけることは？

A: 更年期の症状は、肩こり、頭痛、倦怠感、ほてり、発汗、動機、イライラ、冷え性、不眠、憂鬱、記憶力減退などが代表的です。症状の現れかたは個人差があり様々です。つらいと思ったら無理せず女性外来、産婦人科、心療内科などを受診して正しい処方をしてもらうと、とても楽になる人が多いようです。また、動かたくなくても一日にひとつ、ストレスにならない程度の用事を作るといいでしょう(散歩でも可)。

### これ知ってた？



- ・骨粗しょう症予防は、思春期~20歳までにカルシウムをいかに取るかがカギ！妊娠中と出産後月経が来てから6ヶ月間はカルシウムを取ると吸収率が良いのでチャンス！！カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品をはじめ小魚や海藻、豆類や野菜など。意外なところでは切干大根が豊富なんですよ。
- ・葉酸は、妊娠前の3ヶ月からサプリメントを飲んだ方がいいと言われてますが、この葉酸は鉄分の原料なので女性はこの先一生飲み続けてもいいサプリ。
- ・生理痛が強くなる原因となるのがカフェインを含む食品。コーヒーが良くないのは知ってるかな？実はチョコレートにもカフェインが入ってるんですよ。甘いものが欲しかったらドライフルーツがおススメ。食物繊維だけでなく、鉄分、ミネラルなども豊富に含まれていて、果糖なので腹持ちもいいです。また、生理痛に効くと言われるマンガン(ミネラルの一種)を多く含む食品が、ゴマやナッツなど植物の種子などです。積極的に摂取してみてください。
- ・子宮頸がんの予防ワクチンを接種する事で90%予防できます。性交開始前の女子に最も効果的と言われてますが、15~45歳までは接種による効果が得られます。
- ・乳がんにかかる率が出産をする毎に7%減るそうです。また、1年間授乳を続ける毎に4.3%減るそうです。でも授乳中だからと言って油断は禁物ですよ。

### 子宮がん・乳がん検診&女性の病気の予防・治療☆みみより情報☆

#### 具体的な費用、内容、場所を知りたい！

自分で子宮・乳がん検診を受けようとする場合と各々¥10,000ほど(もつと高いかも!?)かかりますが、自治体の検診を利用すれば低費用又は無料となる場合があります。ちなみに立川市では、2年に1度子宮・乳がん各¥1,000の負担、年齢によっては無料クーポンで検診を受診できました。H23年度の検診については、H23年3月25日号広報特集号(予定)「保健事業のお知らせ」で確認してご利用を！おトク情報は自治体の広報や施設にあるパンフレット等を要チェック！

#### がん検診がおトクにできる？！

施設によって違いますが、子宮がんは¥7,000~¥15,000、乳がんは¥10,000~¥15,000(マンモ併用の場合)が目安。内容やかかる時間はさまざまで、病院で色んなプランを用意している場合があります。特に、複数の検診のセットや誕生日プランなどで割引になったり、託児つきの検診プランがあったり。こちらで調べると、色んな情報がゲットできます⇒ネットで「人間ドックのここカラダ」で検索。また、「立川市医師会」で検索すれば立川市内の医療機関の診療時間など、情報が科目ごとに検索できますよ。

#### PMS(月経前症候群)のセルフケア~鍼灸院ってどう?漢方薬やアロマ、ハーブは?

これらは、体質を改善していく効果があるので、長い目で見ておススメです。鍼灸院は1回¥3,000~¥4,000前後が相場かな? (やはりイロイロ) 女性の鍼灸師さん多いです。口コミでいいところを探してみよう! 漢方薬は手軽な市販薬(購入の際は必ず薬剤師に相談を!)の他、専門店では症状に合わせて薬を調剤してくれます。ただし保険がききかかないで値段が大幅に変わります! 必ず事前に確認してね。婦人科などの病院で漢方薬を処方してもらえれば保険がききますよ。アロマやハーブは、専門店や症状に応じてオリジナルのハーブティーやアロマを用意してくれますよ。また、ネットや本で効用や使い方を調べれば、自分で手軽に活用することもできますよ☆気軽に生活に取り入れてみては・・・

# ☆子どもと一緒に外食しよう! ☆

子連れでもたまには外食して美味しいものをのんびりと食べたいですね!  
今回はほほえみ編集メンバー推薦の子連れOKな外食スポットをご紹介します。

	店名	エリア	連絡先	カテゴリ	座数	ベビー チェア	おもつ 替え シート	おすすめコメント
1	caslon (キャスロン)	エキュート3F	042-527-5310	カフェ	×	○	○	全面ガラス張りの窓際の席からはモノレールなどが見え、乗り物好きな子にはたまらない! デザートメニューも充実しているので、お茶も出来るよ。パンバイキングは子どもも有料。
2	WIRED CAFE (ワイアードカフェ)	ルミネ8F	042-523-9677	カフェ	×	○	○	空いている時間は、親子2人でも壁よりの4人席にしてくれたり、店員さんの対応が嬉しい。ベビーチェアがかわいい。子ども用メニューがはじまったよ!
3	炭火串焼こけっこ	グランデュオ6F	042-540-2280	焼鳥屋	○	○	○	座数があって子連れで長居できます。店内は落ち着いた雰囲気、広くて人数が多くても大丈夫。子ども用メニューあり、取り分け可。
4	カフェ・ド・クリエ グランデュオ立川店	グランデュオ8F	042-521-3586	カフェ	×	×	○	窓際の席は電車とモノレールも見られるので、子どもが飽きずにランチやお茶ができるよ。
5	タパス&タパス	グランデュオ6F	042-540-2267	イタリアン	×	○	○	お料理のボリュームもあり、取り分けでも大丈夫。取り分け用のトングを用意してくれて親切だよ。ランチタイムのドリンク・スープ飲み放題は子ども無料。子連れ客がたくさん! 子ども用メニューあり(土日のみ)。
6	Cafe Cuisson (カフェキュイソン)	富士見町二丁目バス停付近	090-6935-1227	カフェ	×	×	×	子どもにとっても優しいお店。子連れでにぎわっているランチはピュッフェ形式で、野菜中心。ソファ席あり。
7	Cafe はあもにい♪	立川市役所1F	042-512-7810	カフェ	×	○	○	立川名産のうどを使った料理が食数限定であります。カレーやピラフなど軽食からケーキまでメニューが豊富。テラス席あり。
8	市役所レストラン	立川市役所3F	042-548-3091	食堂	×	○	○	日替り定食からラーメン、パスタ、丼ものがあり、比較的安いよ。テラス席からは消防車、救急車やヘリコプターが見られるので子どもが大喜び。
9	国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーン 花みどり文化センター ターカフェ	国営昭和記念公園内	042-528-1751	軽食	×	○	○	ランチのベジタブルカレー(甘口)は子どもに人気! 絵本やおままごとキッチンもあるよ。天気がよければ外のテラス席でランチするのがおススメ。
10	器者(じゃんじゃ)	若葉町エルロード商店街	なし	ラーメン	○	○	×	カウンター(10席)でも子ども用椅子を貸してくれます。2階は座敷でねんねの赤ちゃん連れでもゆっくりラーメンを食べられるよ。チャージメニューがおススメ。
11	かごの屋	砂川九番交差点	042-538-7723	和食	○	○	○	個室もしくは座敷席を予約でき、子連れでも気兼ねなく和食を楽しめるよ。取り分け可。子ども用メニューあり。「いつもよりちょっと贅沢なもの食べたいな〜」という気分をリーズナブルに満足させてくれる店!
12	レストランいなつき	高松学習館前	042-528-1470	洋食	×	○	×	おもちゃや絵本がたくさんあって子どもは大喜び。健康会館のすぐ近くなので健診の帰りに寄るのもいいかも。ランチタイムは混雑するので13時以降がおススメ。子連れで行く時は事前に電話連絡をしてね。
13	カレーファーム	日野橋交差点脇	042-512-8591	カレー (ピュッフェ)	×	○	×	お店は広く、ソファ一席もありねんねの赤ちゃんにも安心。カレーやパスタ、サラダ、デザート等色々選べて子ども食べられるものがあるよ。ドリンクメニューもあるので、お茶するだけでもOK。ゆっくりできておススメ。

☆子連れで外食するときは…☆

- ・ランチタイム(12時~13時)などの混雑時はできるだけ避けましょう。
- ・子どものぐずり対策に、おもちゃなど気をまぎらわせるものを持参しましょう。
- ・大勢で行くときは事前に電話予約して行きましょう。
- ♪マナーを守って楽しい時間を過ごしたいですね♪



編集メンバー★小林 裕子★齊藤 道子★佐々木 美土里★佐藤 香子★鈴木 美由紀★中川 美保★中島 圭子★中村 ひとみ★間野 かがり  
★矢野川 圭子 題字★佐々木 美土里★中川 美保 漫画★中村 ひとみ

## 編集後記

- 今期メンバーが贈る最終号。子どももママも元気が一番! みんな成長しました。1年間ありがとうございました。
- 2月発行の広報で来期編集メンバーを募集します。どしどし応募してね。
- 次号発行は6月の予定です。

## 立川市子ども家庭支援センター

◆0歳~18歳の子ども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)  
(立川市市民会館東隣の錦中央公園東側)  
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)  
↓イベントカレンダーはこちらからもご覧になれます↓  
子育て・いれかわりたちかわりホームページ「いれたち・ねっと」  
<http://iretachi.group-info.com> 携帯版 <http://iretachi.group-info.com/i/>

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。↓  
<http://www.city.tachikawa.lg.jp/>  
『ほほえみ』で検索して下さい

サイト内検索

\* 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。

子育て情報紙ほほえみ折込ふろく

# ★1月イベントカレンダー★

冷蔵庫に貼って使ってね♪

日付	内容	時間	場所	備考
5	水 お餅つき	11:00~	小百合保育園	3歳以下の親子 要電話申込
7	金 『そよかぜサークル』お正月あそび	10:00~	上砂保育園	直接来園
12	水 出産を迎える親の体験学習『生まれてくる赤ちゃんに何を準備してあげたいの?』	14:00~15:00	小百合保育園	出産を迎える方、出産予定の方、赤ちゃんを迎える家族 要電話申込
"	" いい子に育つ、オムツ替え体験会	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
"	" もちつき大会	10:00~13:00	愛光保育園	要電話連絡
"	" 保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
"	" もちつき	10:00~11:00	たかのみち保育園	雨天13日(木) 0歳児~ 要事前予約 10組まで
"	" お餅つき会	11:30頃~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" フロントパーク 健康相談	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
"	" 保育所体験 風づくり	9:50~11:00	西国立保育園	要連絡
"	" 新年お楽しみ カルタ、餅つき大会	10:00~	諏訪の森保育園	未就園児 要事前連絡
13	木 お餅つきに参加	10:00~11:00	あおば保育園	0~5歳 要電話予約
"	" おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人につき一つおもちゃを借りられます 直接来園
"	" お正月あそび (獅子舞や伝承あそびを楽しみます)	10:00頃~	高松保育園	直接来園
14	金 伝承あそびの日	10:00頃	江の島保育園	要電話予約(時間はお問い合わせ下さい)
"	" お正月遊びの会	10:00頃~	見影橋保育園	1~3歳位 直接来園
"	" 出前保育 (たかのみち保育園)	10:30~11:30	こぶし会館	0歳児~ 要事前予約 20組まで
"	" 伝承あそび	9:50~	中砂保育園	2歳~ 「なかなな子育てひろば」を通じて申し込み
"	" たこ作り たこあげ大会	9:30~	諏訪の森保育園	未就園児 事前連絡の上、当日直接会場へ
15	土 『にこにこランド』園庭遊び、手遊び、制作、ゲーム等	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	2~4歳頃までの未就園児 直接来園 室内履き持参
"	" 母の会による昔あそび大会	9:00~11:30	東立川幼稚園	園庭開放と同時進行 直接来園(車で来園不可)
17	月 どんぐりあそびつくす	12:30~14:00	立川かしの木幼稚園	3ヶ月~3歳親子 要電話予約
"	" 親子教室 節分の制作	A:9:30~ B:10:45 ~ C:12:00~	藤幼稚園	2・3歳児親子 要事前登録 [月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)] 12/9(木)10:00~受付
18	火 室内あそび	10:00~11:30	西立川保育園	直接来園
"	" お正月遊び・伝承遊び	10:30~	柴崎保育園	直接来園
"	" 乳児室であそびましょう	9:50~11:00	江の島保育園	1~3歳位 直接来園
"	" 出前保育 (愛光あけぼの保育園)	10:30~	北第一公園	雨天中止 未就園児 直接公園へ
"	" 保育所体験 風づくり	9:50~11:00	西国立保育園	要連絡
"	" メイちゃんクラブ	9:30~11:30	めぐみ幼稚園	1歳半~2歳 入会金、登録料、参加費あり
"	" 育児講座 ナビタスクリニック 細谷先生	未定	諏訪の森保育園	保護者 要事前連絡
19	水 『おやここ体操』親子でスキンシップしながら運動	10:30~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	1~3歳頃 実施日前日までに申し込み 20組 妊婦さん不可
"	" 保育所体験『プーさんデー』	10:00~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" フロントパーク 作ってあそぼう	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
"	" 親子教室 節分の制作	A:9:30~ B:10:45 ~	藤幼稚園	2・3歳児親子 要事前登録 [月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)] 12/9(木)10:00~受付
20	木 小麦粉粘土であそぼう	10:00~11:00	栄保育園	直接来園
"	" 手あそび、わらべうたあそび	10:30~11:00	柏保育園	未就園児 直接来園
"	" 誕生会	10:00~	愛光あけぼの保育園	1月生まれの子の未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" 出前保育『そよかぜタイム』冬から春の過ごし方 (上砂保育園)	10:45~	上砂児童館	直接児童館へ
"	" こひつぷクラブ	9:30~11:30	めぐみ幼稚園	2・3歳 入会金、登録料、参加費あり
"	" 出前ひろば (ひまわり子育てひろば)	10:30~12:00	こぶし会館	直接会場へ
22	土 16ミ映画会	9:30~11:30	子供の国若草幼稚園	2・3歳児 直接来園
"	" どんぐりころころ広場	10:00~11:30	立川かしの木幼稚園	1・2歳親子 要申込
25	火 出前保育~手洗い指導 (羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	直接児童館へ
"	" 出前保育 (あおば保育園)	10:00~12:00	柏町団地第一集会所	0~5歳 要電話予約
"	" 出前保育 (愛光あけぼの保育園)	10:30~	曙第三公園(あひる公園)	雨天中止 未就園児 直接公園へ
"	" 出前保育 (高松保育園)	11:00~11:30過ぎ	高松児童館	直接児童館へ
26	水 人形劇『ピーターパン』	10:00~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" 手作りおもちゃを作ろう	14:00~	愛光あけぼの保育園	出産前後の方 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" 新年園し芸大会	10:00~	諏訪の森保育園	未就園児 要事前連絡
27	木 お誕生会見学	10:30~11:15	立川ひかり保育園	要電話連絡
"	" 出前保育 (松中保育園)	10:30~11:00	西砂児童館	直接児童館へ
"	" 健康相談(園医からのワンポイントアドバイス)	10:30~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
"	" フロントパーク 風あげ会に参加	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
"	" 『そよかぜサークル』鬼のお面・三方作り	11:00~	上砂保育園	直接来園
28	金 保育所体験『プーさんデー』	10:00~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
31	月 お店屋さんごっこに参加	10:30~11:00	あおば保育園	0~5歳 要電話予約

何歳と記載のない場合は未就園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!

\* 諏訪の森保育園・乳幼児ドクター健診 日にち未定 火曜日 15:00~ 未就園児 要事前連絡

## 出前ひろばはじめます!

親子で交流し、楽しく遊び、悩みも相談できる「子育てひろば」。  
『ひまわり子育てひろば』が出前ひろばを実施します。  
ぜひ、遊びに来てください!

## フレママ体験! 妊産婦のみなさんへ...保育園に遊びに来ませんか

保育園で赤ちゃんと遊んだり、保育の様子を見たり楽しく育児のノウハウを学びましょう。看護師・栄養士・保育士がいろんな疑問や質問にお答えします。  
★立川市公立保育園(園庭開放一覧を参照)  
☆5月中旬~3月中旬の平日の午前中(年末年始除く)  
☆ご希望の方は、まずお近くの保育園へお電話で予約してください。  
★私立保育園(園庭開放一覧を参照)  
☆実施時期・時間や定期・不定期など、くわしくは各園へお問い合わせを。



★日時・場所・平成23年1月20日(木) 10:30~12:00 こぶし会館  
平成23年2月3日(木) 10:30~12:00 西砂会館  
平成23年3月24日(木) 10:30~12:00 こんびら橋会館  
※時間中は出入り自由です  
★対象.....0歳~小学校入学前の親子  
★内容.....親子で自由に過ごしていただくほか、手遊びなどを行います。  
簡単な育児相談も受け付けます。  
★問合せ.....ひまわり子育てひろば TEL 528-4335

身長・体重測定  
発育・発達  
ことば  
離乳食などの  
相談

★親と子の健康相談☆予約不要  
受付時間 9:30~11:00  
○ 12日(水) 上砂児童館  
○ 19日(水) 錦児童館  
○ 26日(水) 健康会館  
問:健康推進課 527-3272

\* 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。

子育て情報紙ほえみ折込ふろく

# ★2月イベントカレンダー★

冷蔵庫に貼って使ってね♪

日付	内容	時間	場所	備考
2 水	『おやこっこ体操』親子でスキンシップしながら運動	10:30~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	1~3歳頃 実施日前日までに申し込み 20組 妊婦さん不可
" "	ノナのおうち オープンハウス	10:00~12:00	至誠保育園	参加費お茶菓子代100円 直接来園
3 木	豆まき	10:30~	柴崎保育園	直接来園
" "	豆まき	10:00頃	江の島保育園	要電話予約(時間はお問い合わせ下さい)
" "	節分まめまき	10:00~13:00	愛光保育園	要電話連絡
" "	豆まき	11:00頃~	見影橋保育園	1~3歳位 直接来園
" "	保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
" "	豆まき会・育児講座	10:00~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
" "	フレンドパーク 節分会に参加	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	豆まき	10:00頃~	高松保育園	直接来園
" "	『そよかぜサークル』豆まき	10:30~	上砂保育園	直接来園
" "	豆まき	10:00~	中砂保育園	2歳~「なかな子子育てひろば」を通じて申し込み
" "	節分豆まき	10:00~	諏訪の森保育園	未就園児 要事前連絡
" "	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:30~12:00	西砂会館	直接会場へ
7 月	身体測定・味覚を育てる食事	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
8 火	メイちゃんクラブ	9:30~11:30	めぐみ幼稚園	1歳半~2歳 入会金、登録料、参加費あり
9 水	フレンドパーク 健康相談	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
10 木	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人につき一つおもちゃを借りられます 直接来園
11 金	作品展	10:00~12:00	立川幼稚園	未就園児 直接来園
12 土	造形展	10:00~14:00	松中保育園	直接来園
14 月	どんぐりあそびつくす	12:30~14:00	立川かしの木幼稚園	3ヶ月~3歳親子 要電話予約
15 火	おたのしみ会&ちよっとティータイム	10:00~11:00	栄保育園	直接来園
" "	誕生会	10:00~	愛光あけぼの保育園	2月生まれの未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
16 水	保育所体験『ブーさんデー』	10:00~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
" "	フレンドパーク 土手すべりに参加	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	親子教室 ひなまつの制作	A:9:30~ B:10:45~	藤幼稚園	2・3歳児親子 要事前登録【月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)】1/20(木)10:00~受付
17 木	お別れ会	10:00~11:30	西立川保育園	直接来園
" "	体をうごかして遊ぼう	10:30~11:00	柏保育園	未就園児 直接来園
18 金	お別れ会	10:30~	柴崎保育園	直接来園
" "	乳児室であそびましょう	9:50~11:00	江の島保育園	1~3歳位 直接来園
" "	親子教室 ひなまつの制作	A:9:30~ B:10:45~ C:12:00~	藤幼稚園	2・3歳児親子 要事前登録【月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)】1/20(木)10:00~受付
" "	『そよかぜサークル』おわかれ会	11:00~	上砂保育園	直接来園
19 土	『にこにこランド』園庭遊び、手遊び、制作、ゲーム等	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	2~4歳頃までの未就園児 直接来園 室内履き持参
" "	どんぐりころころ広場	10:00~11:30	立川かしの木幼稚園	1・2歳親子 要申込
" "	どんぐりくらぶ説明会	11:30~12:30	立川かしの木幼稚園	平成24年度年少入園希望者 要申込
" "	ひなまつり会(諏訪の森保育園)	9:45~	柴崎学習館	直接学習館へ
22 火	出前保育~パネルシアター(羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	直接児童館へ
" "	おたのしみ会	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
" "	ひよこちゃん教室体験説明会	10:00~	立川みどり幼稚園	H19.4.2生~H21.4.1生 直接来園
" "	0歳児のお部屋を体験しよう	10:30~	愛光あけぼの保育園	出産前後の方 要電話申込(平日8:30~17:00)
" "	観劇会	10:00~11:00	西国立保育園	要連絡
23 水	フレンドパーク クッキング	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
24 木	お誕生会見学	10:30~11:15	立川ひかり保育園	要電話連絡
" "	健康相談(園医からのワンポイントアドバイス)	10:30~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
25 金	手作りおやつを作ろう	13:30~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
26 土	おひなさま制作	9:30~11:30	子供の国若草幼稚園	2・3歳児 直接来園

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!

\*たかのみち保育園:出前保育(ごぶし会館) 日にち未定 10:30~11:30 0歳~ 要事前予約 20組まで

\*西国立保育園:おもちゃつき 日にち・時間未定 土曜日 要連絡

\*諏訪の森保育園:乳幼児ドクター健診 日にち未定 火曜日 15:00~ 未就園児 要事前連絡

## 図書館の読み聞かせ行事

2・3・4歳の子どもと保護者向け				
おはなしパチパチ	中央図書館	528-6800	毎月第1・3水曜日	10:30~11:00
おはなしでこい	西砂図書館	531-0432	毎月第1火曜日	10:30~11:00
おはなしだいすき	上砂図書館	535-1531	毎月第1火曜日	10:30~11:00
おはなしわくわく	多摩川図書館	525-6905	毎月第3火曜日	11:00~11:20
おはなしびよびよ	若葉図書館	535-8841	毎月第2水曜日	10:15~、11:15~
おはなしかい	幸図書館	536-8308	毎月第2水曜日	11:00~11:20
4歳~小学校低学年向け				
おはなし会	中央図書館	528-6800	毎週水曜日	15:30~16:00
おはなし会	上砂・西砂・若葉図書館(上記連絡先)		毎週水曜日	15:00~15:30
おはなし会	多摩川図書館	525-6905	毎週水曜日	14:30~15:00
おはなし会	高松図書館	527-0015	第1水曜日	15:00~15:30
おはなし会	錦図書館	525-7231	毎週火曜日	15:30~16:00
おはなし会	柴崎図書館	525-6177	第4水曜日	15:30~16:00

## ドリーム学園では発達を促す「あそびのグループ」を行っています

ことばが  
遅いことが気になる  
おともだちと  
上手く遊べない  
落ち着きがない  
関わりがもちづらい...  
育て方や関わり方で  
悩んでいませんか?

保護者の方と、お子さん、保育士と一緒に運動遊び、手遊びなど、お子さんの興味を広げたり、発達を促す遊びを楽しみます。

あそびのグループ 外来母子通園  
《対象》立川市在住の0歳から就学前までの乳幼児  
《受付》随時  
(初めは電話で相談日を予約してください)  
《場所》ドリーム学園 プレイルーム

★親子との健康相談★予約不要  
受付時間 9:30~11:00

- 2日(水) 若葉児童館
- 9日(水) こんびら橋会館
- 16日(水) 西砂学習館
- 23日(水) 健康会館

※年末年始は  
12/29(水)から1/3(月)まで全館休館です

◎わらべうたや手遊びと絵本の読み聞かせ ◎直接会場へ  
※上砂図書館のおはなし会は、第4週はお休みです

お問合せ:立川市立ドリーム学園  
立川市柴崎町5-11-26  
TEL 042-525-9418 TEL & fax 042-524-8417  
月~金曜日 9:00~17:00

\* 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。

子育て情報紙ほほえみ折込ふろく

# ★3月イベントカレンダー★

冷蔵庫に貼って使ってね♪

日付	内容	時間	場所	備考
1 火	出前保育(愛光あけぼの保育園)	10:30~	北第一公園	雨天中止 未就園児 直接公園へ
2 水	『おやこっこ体操』親子でスキンシップしながら運動	10:30~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	1~3歳頃 実施日前日まで申し込み 20組 妊婦さん不可
" "	フレンドパーク 健康相談	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	作ってあそぼう(ひな人形作り)	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	こひつクラブ	9:30~11:30	めぐみ幼稚園	2~3歳 入会金、登録料、参加費あり
3 木	ひなまつり	10:00~13:00	愛光保育園	要電話連絡
" "	保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
" "	誕生会	10:00~	愛光あけぼの保育園	3月生まれのみ未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
5 土	『にこにこランド』園庭遊び、手遊び、制作、ゲーム等	10:00~11:30	キンデルガルテン松中幼稚園	2~4歳頃までの未就園児 直接来園 室内履き持参
9 水	お楽しみ会	10:30~	見影橋保育園	1~3歳位 直接来園
" "	親子教室 おたのしみ	A:9:30~ B:10:45~	藤幼幼稚園	2-3歳児親子 要事前登録【月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)】 2/21(月)10:00~受付
10 木	お誕生会見学	10:30~11:15	立川ひかり保育園	要電話連絡
" "	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人につき一つおもちゃを借りられます 直接来園
11 金	親子教室 おたのしみ	A:9:30~ B:10:45~ C:12:00~	藤幼幼稚園	2-3歳親子 要事前登録【月~金9:00~17:00 登録料1800円(教材費等)】 2/21(月)10:00~受付
15 火	出前保育~身長・体重測定(羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	直接児童館へ
16 水	お別れ会	10:30~11:00	柏保育園	未就園児 直接来園
19 土	おやじの会主催 びっくりランチ	11:30~14:00	東立川幼稚園	直接来園(車で来園不可)
24 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:30~12:00	こんびら橋会館	直接会場へ

何歳と記載のない場合は参加前に未就学児を対象とした方が安心! 行事です

\*たかのみち保育園『ミニコンサート』(プロの演奏家の方をお招きします) 3月下旬予定 10:00~11:00 0歳児~ 要事前予約 5組まで

身長・体重測定  
発育・発達  
ことは  
離乳食などの相談

### ★親子の健康相談★予約不要

受付時間 9:30~11:00 問:健康推進課 527-3272  
○ 2日(水) こぶし会館 ○ 9日(水) 富士見児童館  
○ 23日(水) 健康会館

### ★ポリオ予防接種★

受付時間 13:30~14:15 問:健康推進課 527-3272  
○ 2日(水) 錦学習館 こぶし会館  
○ 3日(木) 健康会館 砂川学習館  
○ 4日(金) 柴崎学習館 天王橋会館

## 一時預かり

事前に面接・登録・利用日前までに予約をしてください

- 富士見保育園 富士見町2-26-1 522-2834  
市内在住の生後6ヶ月~就学前 月~金の9:00~17:00  
¥2,000/半日(4時間以内)  
¥4,000/1日(4時間超) いづれも昼食代・おやつ代を含む  
定員:1日5名程度
- 至誠保育園 バンビのおうち 錦町6-26-13 524-1500  
市内在住の生後5ヶ月~就学前 月~金の9:00~17:00  
¥2,000/標準(5時間まで) 昼食代またはおやつ代を含む  
¥4,000/1日(5~8時間) 昼食代・おやつ代を含む  
定員:1日10名程度
- 上砂保育園 いちごくらぶ 上砂町1-13-1 536-2670  
市内在住の生後57日(産休明け)~就学前 月~金の9:00~17:00  
¥2,000/半日(4時間以内)  
¥4,000/1日(4時間超) いづれも昼食代・おやつ代を含む  
定員:1日5名程度

## ＜心臓病児の保育グループ＞

病気の子どもを抱えていると、家の中に閉じこもりがちになってしまいます。子どもと一緒にちょっと外へ出てみませんか。週2回の保育を通して、子どもたちは友だちとふれあい、一緒に遊ぶことの楽しさを覚えていきます。そして、お母さんたちも子どもの病気のことを話したり、情報交換などをしていきます。

是非一度、見学にいらっしやいませんか。  
活動日: 毎週火曜日・金曜日 10:00~13:40  
(この時間内に連絡)  
場所: 羽衣児童館 TEL 526-2336  
(南武線西国立駅 徒歩1分)  
対象年齢: 1歳~未就学児(応相談)  
気軽に見学にきてください

## ★民間のひろばなど(有料のものもあり)

- 『あそびにおいで』ひろば・ミニマの木  
たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小学校)  
毎週金、第2、第4日曜日(11:00~15:00)  
HP [http://regalia.nir.jp/~yae\\_abe//](http://regalia.nir.jp/~yae_abe//)  
Eメール minitomanoki@hotmail.co.jp
- ひだまり広場  
西立川児童会館 富士見町1-23-6(525-0571)  
開館時間: 月~土9:30~12:00, 13:00~17:00(日祝年末年始休)  
月~土は図書室開放 図書の貸し出し: 月・水・金  
※毎月第2・4水曜日『おはなしうさぎ(本の読み聞かせ)』  
♪ひだまり親子リトミック(0歳~就園前まで) 毎月第1・3木曜日  
参加費 1回 500円  
♪英語で遊ぼう『PeeK A Boo』(1~5歳) 毎月第1・3月曜日  
参加費 1ヵ月 500円  
♪ひだまり育児相談(未就学児) 毎月第2金曜日  
☆元看護師長さんと元保育士さんが悩み解決のサポートをしてくれます。  
☆身長・体重測定、写真撮影なども行っています  
♪ひだまり映画会(未就学児) 毎月第4木曜日  
※時間・日程などについてご不明な点があればお気軽にお問い合わせ下さい。  
※祝日の関係で日程がずれることがありますのでご確認、お問い合わせ下さい。  
※児童会館では毎月、未就学児専用のおたより『ひだまりつうしん』を発行していますので、詳細をご確認下さい。

## ひとり親家庭の母子・父子の方、また、子どもを育て上げた専業主婦の方で、交流を希望される方私たちのサークルに参加してみませんか?

「立川マザーズ」は、昭和34年に設立されて、今年で53年間活動を続けている、東京都母子寡婦福祉協議会の下部組織で、立川市の社会福祉協議会にも関係する福祉団体です。

ひとり親家庭の自立支援や交流を重ね、毎年、色々な行事を企画運営しています。現在、会員数は30組前後で、パソコン教室、夏のキャンプ泊研修旅行、料理講習会、観劇など、子どもも大人も楽しめる企画をご案内します。更にこれからは、自立支援の為に社会保障や法律等の勉強会などにも力を注いでいきたいと計画しています。

「多くの事をひとりでお悩んでいますか?」  
少しでも癒しやすらげる場所を、みんなで作りませんか?  
お気軽にご連絡下さい!

連絡先・立川マザーズ TEL 090-2247-4188  
Eメール Tachikawa-mothers@docomo.ne.jp(篠原)  
会長 柏倉 TEL 090-9103-7928・042-528-2033(TEL&FAX)

## 傾聴型ファミリーフレンド事業

誰かと話したいけど近くに親やきょうだい、知り合いがいない方、なんとなく外に出られない方。ファミリーフレンド(ボランティア)がお宅にうかがって話相手になり、子育て家庭を応援します。

できること: 子育て中のちょっとした相談、子育てに関するサービスなどのご案内、公園にでかけるなど、一緒に何かをやってみる(託児など親の代わりにすることはできません)。まずは、お電話下さい♪

- 対象 妊婦または18歳未満の子どものいる家庭
- 費用 無料
- 問合せ 子ども家庭支援センター TEL 528-6871

※市民団体と子ども家庭支援センターが協力して行っています。

## 体験保育...

保育園では体験保育を受け付けています。  
くわしくは各園にお尋ねください。

**保育園 園庭開放情報**

～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。

園名	住所	TEL	園庭開放時間、備考
西立川	富士見町1-18-16	524-7831	月～金 9:00～17:00 土曜日は午前のみ 妊婦さんプレママ体験・子育て相談あり
柴崎	柴崎町1-16-23	525-0066	月～土 9:00～17:00 直接来園 出前保育 おひさま・なかよしイベントカレンダー参照
羽衣	羽衣町2-51-7	522-2161	月～土 8:30～12:00 (園庭狭い)
高松	高松町1-18-7	525-0201	月～土 9:00～12:00 14:00～16:00 妊婦さんプレママ体験 絵本貸出し 子育て相談 体験保育(要予約、給食体験は離乳食100円、乳幼児食200円)
江の島	栄町5-20-3	536-1443	月～土 (図書貸出し:月～金) 9:00～17:00 未就学児 直接来園 土曜日の父子参加歓迎
中砂	栄町5-38-1	536-1391	月～金 10:00～12:30 (なかすな子育てひろば)
栄	栄町3-33-3	525-0815	月～土 9:00～12:00来園の際事務室に声をおかけください。園の行事で利用できない場合あり。1/12(水)、3/23(水)は園庭開放なし(行事の為)
柏	柏町3-52-9	536-2565	月～土(祝除く) 8:30～17:00 (園内 つぼみ文庫の部屋も利用できます。)
上砂	上砂町1-13-1	536-2670	月～土 (土曜日は午前のみ)就学前まで直接来園
見影橋	砂川町3-23-2	536-1644	月～金 9:00～17:00 (12:00～14:00風雨中を除く) 事務室窓口にて記名またはチェック必要 園内『なのはなルーム』でもあそべます 本の貸し出しあり
西砂	西砂町2-63-2	531-0514	月～金 9:00～12:00 「なかよしの日」はりす組のお部屋を開放(イベントカレンダー参照) 車でのご来園は遠慮ください
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	フレンドパーク実施日の11:00～12:00(イベントカレンダー参照)
愛光あけぼの	曙町3-17-22	548-8721	月～金 10:00～11:30 未就園児 直接来園 (行事等の都合で使用できない場合があります)
諏訪の森	柴崎町1-4-4	522-2589	月～金 9:00～11:45(行事のない日:要連絡)
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	10:00～ 0歳～ 日程はお問合せを 要予約 出前保育あり
至誠	錦町6-26-13	524-1500	なし
小百合	錦町6-6-3-101	527-7924	随時、要電話連絡 出産を迎える方の体験学習あり イベントカレンダー参照
愛光	曙町3-24-22	522-4947	10:00～15:00 (都合によりお断りすることもあります) 保育園発行情報誌きらめき参照
西国立	羽衣町2-43-4	522-6249	保育所体験で園庭開放あり 要電話登録 ホームページをご覧ください
げやき台さくら	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～ 子育て支援ルーム 直接来園 他サークル支援あり。ご連絡を
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 園内見学は随時受付、希望の方要電話連絡
松中	一番町5-8-25	531-9438	月～金 10:00～14:30 直接来園 (毎月子育て支援便りを発行 西砂児童館・図書館等で配布)
あおば第二	上砂町2-40-5	537-3325	随時要連絡 保育園ホームページをご覧ください。

利用中はお子さんから  
目を離さないでください。

日曜祝日、年末年始はお休みです。

**幼稚園 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。

園名	住所	TEL	情 報
めぐみ	富士見町1-7-16	522-4606	園庭開放 水曜日14:00～15:00 土曜日9:30～11:30 (2～3歳児) ホームページ参照 「こひつじクラブ」「メイちゃんクラブ」(入会金、登録料、参加費あり)
多摩	錦町2-3-14	522-2822	園庭開放 2/26、10:00～12:00(要確認) 水・木2歳児教室「TAMAクラブ」見学可 要電話申し込み
子供の国若草	柴崎町2-13-11	526-2526	園庭開放 1/15(土)、3/5(土) 9:30～11:30 2・3歳児、直接来園
石川学園こばと	高松町1-24-53	522-7418	園庭開放 水曜日「こばと ぼっぼくらぶ」10:00～12:00 (11:30～12:00 親子体操)1～6歳未就学児親子 要登録
立川	高松町3-12-1	524-7979	園庭開放なし 月・木未就園児クラス見学可
みたから	若葉町2-47-2	536-2950	園庭開放 水曜日14:30～16:00 (1/12～3/9) 時間内に子育て相談あり(要事前連絡)
立川みどり	栄町4-40-8	535-1190	園庭開放 水曜日 14:00～16:00
立川双葉	柏町4-5-1	536-3986	園庭開放 随時(要問い合わせ) 「ふたばピヨちゃんクラブ」(入園前教室) 2～3歳児 要問合せ・連絡
立川かしの木	幸町5-43-11	536-2742	園庭開放 月～金10:00～16:00
キンデルガルテン松中	一番町6-12-1	531-6800	園庭開放なし 「すくすくマービー」(親子登園広場) 1/12～3/16の毎週水曜日(2/9を除く) 1～2歳児 登録(無料)後に電話予約 利用料1回50円 専用ルームにて親子教室参加後園庭で遊べます。日時等事前にご確認ください
藤	上砂町2-7-1	536-4413	園庭開放なし

※日曜、祝日、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。

**立川市隣接市 園庭開放情報**

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	毎週月曜日13:30～16:30 当日が祝日または前週土・日曜日に行事があった場合はお休み。お問合せください。
東立川幼稚園	国立市北3-37-4	522-4918	1/15(土)、2/19(土)、3/19(土)、9:00～11:30 乳幼児は保護者同伴 小学校低学年 車でのお来場は不可 着替えなど持参 雨天の場合は園ホール
育成会ひまわり保育園	武蔵村山市 大南3-94-1	564-3544	園庭開放なし(耐震工事の為)
国立学園附属かたばみ幼稚園	国立市中2-6	572-4776	1/18(火)、2/22(火)、14:00～16:00 2・3歳の未就園児中心 雨でも行きます。

※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ございましたら立川市子ども家庭支援センターへご連絡ください。