



ごあいさつ

今年度の「ほほえみ」もこれで、最終号！ご愛読ありがとうございました♡♡♡今号はお役立ち情報に加え、出産という原点に戻って、心の変化という目にもみえないものについて、触れてみました♡来年度もどうぞよろしくね♡

特集：100円グッズ☆収納
・産後の体と心の変化気づいてる？
体編～トラブル防止とケア
・心編～子育てエピソード
・イベントカレンダー (折込別紙)

***産後の体と心の変化気づいてる？*～体 か・ら・だ ～編
尿漏れ・子宮下垂・冷え・腰痛などのトラブルはない??**

♪今からでも間に合うよ！！今が大事！防止しよう！！

♡♡ほほえみ編集メンバーが助産師さんと産後の体と心の変化について座談会をしたよ♡♡



助産師さんと一緒に出産時を振り返ってみたいよ♪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出張開業の助産師さんです。座談会の中で、河さんの子育て中の親子に対する熱い想いを聞くことができ、温かいお人柄を強く感じました。

***咳やくしゃみ、ジャンプ、重い物を持った時など尿漏れをした経験はない？**

***原因は？**

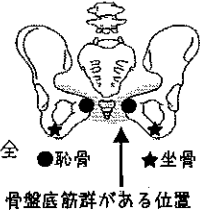
◎骨盤底筋群*が、妊娠、出産、加齢で緩むと...

☆膣、尿道括約筋が十分に閉まらなくなる。

☆膀胱の筋肉が緊張しすぎて、突然起きた強い尿意にトイレに行くまで我慢できず漏れる。

☆子宮が下がってしまう (子宮下垂)。

※骨盤底筋群—恥骨～尾骨の間をつなぐハンモック状の薄い筋肉の集まり。横隔膜から下の臓器全てを支えている



骨盤底筋群がある位置

◎赤ちゃんが産道を通る時に膀胱に尿意を知らせる神経を傷つけてしまうと...

☆尿意を感じず、トイレへ行く前に漏れてしまう。この場合は神経が回復すると共に治るよ。

♪*予防できる？骨盤底筋群は自分の意思で動かせる括約筋なので、体操で筋肉を鍛えて予防する事ができるよ♡

◎骨盤底筋体操

☆腹式呼吸をしてリラクゼーションし、体の力を抜いてからやってみよう♪

1. 仰向けに寝て足を肩幅に開き、手は床に伏せて膝を立てよう。



2. 息を吐きながら体の力を抜き肛門、膣を締め、そのままゆっくり

5秒数え、緩めて☆5回繰り返そう♪肛門、膣をキュッと早く締めるのもできるといいね！

♪立ったり座ったり、どんな姿勢でもできるのでトライしてみよう！

3. 2の要領で肛門、膣を締め、お尻、腰、背中順に徐々に上げ



肩と膝が一直線になるようにし、5秒数える。

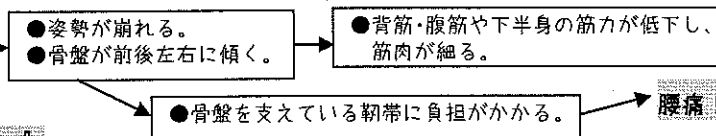
4. 背中、腰、お尻順に徐々に下し、肛門、膣を緩めてね。

5. 3、4を5回繰り返そう♪

毎日就寝時や起床時に布団の中で行い、習慣化できると良いね♡尿漏れが気になる時は、上記の運動を5回1セットとして10セット/日を目標に！！1ヶ月～3ヶ月位で効果がない時は、泌尿器科に相談する事も考えよう♡

腰痛・冷えには姿勢が大事！どんな姿勢でも、坐骨が水平に保たれているのが理想的

- *猫背
- *横座り
- *足組み



『正座なら...』



→上半身を引き上げて、背筋を伸ばして腹筋と背筋を使う。
→つま先を交差せず、揃えてお尻を乗せてみて！！
左右の坐骨が水平に乗ってる感じならOK～♪♪♪

『立ち姿勢なら...』

1. 上半身は頭の上に風船をくっつけて、胃などの内臓が上に引っ張られている感じで背筋を伸ばす。
2. 下半身は床にぐっんと重心が下がる感じで、骨盤を立てるとお尻が締まるよ！
3. 耳と肩と中指、かかとが、一直線になるように立つ！！

『片手抱っこ姿勢なら...』

片腕の力に頼って抱っこをしていると、腰が反り腰・肩・手首に負担が掛かって腰痛、肩こりや腱鞘炎の原因に。

予防対策→ ①骨盤を立てて、胸からお腹 (身体の内側) にすっぽり包み込むように抱っこをする。

②右図のような手で、背筋を伸ばして片手抱っこをしてみよう。

***** 全身の力を引き出す片手抱っこは、体の負担が軽くなるんだよ！*****

下半身に脂肪がつきやすくなる！
冷え！ (血行の循環が低下)
肩こり・背部の痛み

？乳幼児を子育て中の姿勢のポイントとは？
正しい姿勢で、筋肉をしっかり使って、抱っこ・授乳・オムツ交換などをする事により自然と身体が鍛えられるよ♪
全身のストレッチにも効果的♪

体験してみよう！
楽になる片手抱っこ

★ポイント
中指と薬指を
巻き込むように！！



* 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 木	お餅つき	11:00~	小百合保育園	3歳以下のお子様と保護者 要電話連絡
10 火	出前保育(見影橋保育園)	10:30~11:00	見影橋保育園ホール	直接来園
" "	身体測定	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
11 水	お正月あそび~獅子舞や伝承あそび等	10:00頃	高松保育園	直接来園
" "	お正月あそび	10:00~	上砂保育園	直接来園
" "	出産を迎える親の体験学習~母乳の大切さ	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 要電話連絡
" "	もちつき	10:00~11:00	たかのみち保育園	0歳児~ 要予約 10組 雨天12日(木)
" "	新年おたのしみ会	10:00~12:00	諏訪の森保育園	3~5歳児 要電話連絡
" "	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)
" "	伝承あそびの会	10:00~10:30	柏保育園	直接来園
12 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	中里公会堂	直接会場へ
" "	子育てひろば交流	10:30~	中砂保育園	ひろば室内で園児と保育士が簡単な手遊び・ペープサート等披露 直接ひろばへ
" "	たこあげ	9:00~11:00	諏訪の森保育園	3~5歳児 要電話連絡
" "	健康相談	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)
" "	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人一つおもちゃを借りられます。直接来園
" "	保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
13 金	もちつき会	未定	愛光保育園	要電話連絡(人数制限あり)
" "	伝承あそび	10:00~	江の島保育園	1~5歳 要電話連絡
" "	お正月あそびの会(伝承あそびの紹介)	未定	見影橋保育園	直接来園 (時間はお問合せください)
" "	もちつき会	未定	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	お正月伝承遊び	9:50~	中砂保育園	2歳~「なかせな子育てひろば」を通じて申し込み
14 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
16 月	親子教室~節分の制作	A:9:30~ B:10:45 ~ C:12:00~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時) [登録料1800円(教材費等)] 12/8(木)10:00~予約受付
17 火	親子教室~節分の制作	A:9:30~ B:10:45 ~ C:12:00~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時) [登録料1800円(教材費等)] 12/8(木)10:00~予約受付
" "	パネルシアター	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
" "	出前保育(愛光あけぼの保育園)	10:30~	北第一公園	未就園児 直接会場へ
18 水	給食試食会	11:15~12:00	上砂保育園	1/10(火)10:00~電話予約開始 5組親子 実費200円
" "	鬼のお面作りなど	10:00~11:30	西立川保育園	直接来園
" "	乳児室で遊びましょう	9:50~	江の島保育園	1~3歳 要電話連絡
" "	凧あげ	未定	愛光第五保育園	要問合せ
" "	育児講座	13:00~14:00予定	諏訪の森保育園	保護者・その他大人 要電話連絡
" "	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
19 木	誕生日会	10:00~	愛光保育園	1月生まれのお子様 要電話連絡
" "	小麦粉粘土であそぼう	10:00~11:00	栄保育園	直接来園
" "	出前保育(高松保育園)	11:00~11:30	熊野神社(高松保育園前)	直接会場へ 雨天中止
" "	保育所体験「プーさんデー」	9:45~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00) 1・2歳児は食事代300円
" "	こひつじクラブ	9:30~	めぐみ幼稚園	2・3歳 要電話予約(クラブのある日の2日前)
" "	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こぶし会館	直接会場へ
20 金	なかよし~お正月あそび	10:30~	柴崎保育園	直接来園
21 土	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歳児親子 要申込
" "	映画会	9:15~11:30	子供の国若草幼稚園	未就園児 直接来園
" "	母の会主催による昔あそびの会	9:00~12:00	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)
" "	白玉団子・おはぎをつくらう(立川こども劇場)	10:30~12:00	柴崎学習館	詳細は立川子ども劇場のHPで検索
23 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~2歳親子 要申込
24 火	出前保育~栄養相談(羽衣保育園)	10:30~12:00	羽衣児童館	直接児童館へ
" "	保育所体験「プーさんデー」	9:45~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00) 1・2歳児は食事代300円
" "	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
25 水	おやつ試食会	15:00~15:30	上砂保育園	1/10(火)10:00~電話予約開始 5組親子 実費200円
" "	フレンドパーク~作って遊ぼう	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
26 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こんびら橋会館	直接会場へ
" "	出産前後~お家で簡単な離乳食レシピのご紹介	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)
" "	こひつじクラブ	9:30~	めぐみ幼稚園	2・3歳 要電話予約(クラブのある日の2日前)
27 金	鬼のお面・三方作り	11:00~	上砂保育園	直接来園
28 土	幼稚園で遊ぼう	10:00~12:00	多摩幼稚園	未就園児 要電話申込
" "	もちつき	10:00~	西国立保育園	要事前連絡

*立川ひかり保育園: 保育園体験 日にち未定 10:00~12:00 満1歳~ 要電話申込 人数制限有

♪ 出前ひろばやってます♪

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!

★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。(日程はイベントカレンダー参照)
★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
こたば
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
○ 18日(水) 錦児童館
○ 25日(水) 健康会館
問:健康推進課 527-3272

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お遊んだり、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・保育士がいろいろ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。



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

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歳児は参加前に問い合わせた方が安心!

* 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

★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
1 水	出前保育(愛光あけぼの保育園)	10:30~	昭和記念公園(あけぼの口)	未就園児 直接会場へ
2 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	中里公会堂	直接会場へ
" "	こひつじクラブ	9:30~	めぐみ幼稚園	2・3歳 要電話予約(クラブのある日の2日前)
3 金	豆まき	10:30~	上砂保育園	直接来園
" "	まめまき会	10:00~	愛光保育園	要電話連絡(人数制限あり)
" "	豆まき	10:00~	江の島保育園	1~5歳 要電話連絡
" "	豆まき	未定	見影橋保育園	直接来園 (時間はお問合せください)
" "	節分会	未定	愛光第五保育園	要問合せ
" "	節分豆まき	10:00~	中砂保育園	見学のひ
" "	豆まき	10:00~11:00	諏訪の森保育園	3~5歳児 要電話連絡
" "	なかよし~豆まき	10:30~	柴崎保育園	直接来園
" "	節分豆まき会	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)
" "	豆まき	10:00~10:30	柏保育園	直接来園
" "	豆まき	10:00頃	高松保育園	直接来園
6 月	身体測定	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
7 火	おわかれ会	11:00~	上砂保育園	直接来園
" "	保育所体験「プーさんデー」	9:45~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00) 1・2歳児は食事代300円
" "	ソナのおうち~オープンハウス	10:00~12:00	至誠保育園	参加費100円(お茶菓子代) 直接来園
" "	観劇会	9:45~11:00	西国立保育園	要事前連絡 ※変更の場合あり
8 水	土手滑り	未定	愛光第五保育園	要問合せ
9 木	出産前後~健康相談	10:30~	愛光あけぼの保育園	出産前後の方 未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00)
" "	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人一つおもちゃを借りられます。直接来園
" "	保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
11 土	作品展	10:00~12:00	立川幼稚園	直接来園
13 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~2歳親子 要申込
14 火	お楽しみ会	10:00~10:30	西砂保育園	直接来園
15 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
" "	親子教室~ひなまつりの制作	A:9:30~ B:10:45~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時) [登録料1800円(教材費等)] 1/18(水)10:00~予約受付
" "	なかよし~お別れ会	10:30~	柴崎保育園	直接来園
" "	育児講座~ひな人形を作ろう!	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)
16 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こぶし会館	直接会場へ
" "	誕生日会	10:00~	愛光保育園	2月生まれのお子様 要電話連絡
" "	おわかれ会	10:00~11:30	西立川保育園	直接来園
" "	お楽しみ会	10:00~11:00	栄保育園	直接来園
" "	出前保育(高松保育園)	11:00~11:30	高松保育園	直接来園 雨天中止
" "	親子教室~ひなまつりの制作	A:9:30~ B:10:45~ C:12:00~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時) [登録料1800円(教材費等)] 1/18(水)10:00~予約受付
" "	子育てひろば交流	10:30~	中砂保育園	ひろば室内で園児と保育士が簡単な手遊び・ペープサート等披露 直接ひろばへ
" "	保育所体験「プーさんデー」	9:45~	愛光あけぼの保育園	未就園児 要電話申込(平日8:30~17:00) 1・2歳児は食事代300円
17 金	乳児室で遊ばせよう	9:50~	江の島保育園	1~3歳 要電話連絡
18 土	ひなまつり会~発表会(諏訪の森保育園)	9:30~12:00	柴崎学習館	親子で観覧となります 要電話連絡
" "	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歳児親子 要申込
" "	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
" "	造形展	10:00~14:00	松中保育園	直接来園
" "	とん汁を作って暖まろう!(子ども劇場)	10:30~14:00	柴崎学習館	詳細は立川子ども劇場のHPで検索
21 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
22 水	フレンドパーク	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
23 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こんぴら橋会館	直接会場へ
25 土	おひな様制作	9:15~11:30	子供の国若草幼稚園	未就園児 直接来園
29 水	フレンドパーク~作ってあそぼうひなまつり	10:00~11:00	愛光第五保育園	未就園児 直接来園
" "	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

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!

*たかのみち保育園:ミニコンサート(プロの演奏家をお招きします) 2月初旬 10:00~11:00 0歳児~

図書館の読み聞かせ行事

0・1・2・3歳の子どもの保護者向け(わらべ歌や手遊び、絵本の紹介もします)			
おはなしバチバチ	中央図書館	528-6800	毎月第1・3水曜日 10:30~11:00
おはなしでてこい	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

★親子の健康相談★予約不要
 受付時間 9:30~11:00
 ○ 1日(水) 上砂児童館
 ○ 15日(水) 西砂学習館
 ○ 22日(水) 健康会館
 ○ 29日(水) 若葉児童館
 問:健康推進課 527-3272

身長・体重測定
 発育・発達
 こたば
 離乳食などの相談

※年末年始は12/29(木)から1/3(火)まで全館休館です
 ※上砂図書館のおはなし会は、第4週はお休みです
 ◎直接会場へ

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。

発達支援の必要なお子さんの通園グループも
 行っています。
 詳しくは下記にお問合わせください。

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

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

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)

こた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
 関わりがもつづらい...
 育て方や関わり方で
 悩んでいませんか?

* 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 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	中里公会堂	直接会場へ
2 金	ひなまつり会	10:00~	愛光保育園	要電話連絡(人数制限あり)
3 土	にこにこランド~園庭遊び、手遊び、制作、ゲーム	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
7 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
8 木	おもちゃライブラリー	14:00~16:00	至誠保育園	お子様一人一つおもちゃを借りられます。直接来園
" "	保育園見学日	9:00~10:00	至誠保育園	要電話申込
12 月	親子教室~おたのしみ	A:9:30~ B:10:45 ~ C:12:00~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時)〔登録料1800円(教材費等)〕 2/17(金)10:00~予約受付
13 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
" "	誕生日会	10:00~	愛光保育園	3月生まれのお子様 要電話連絡
" "	出前保育(見影橋保育園)	10:30~11:00	見影橋保育園ホール	直接来園
" "	親子教室~おたのしみ	A:9:30~ B:10:45 ~ C:12:00~	藤幼稚園	1・2歳児親子 要事前登録(随時)〔登録料1800円(教材費等)〕 2/17(金)10:00~予約受付
14 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
15 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こぶし会館	直接会場へ
17 土	おやじの会主催のびっぴりランチの会	9:00~14:00	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)
" "	昔あそびをしよう(立川子ども劇場)	10:30~14:00	みどりの文化ゾーン	詳細は立川子ども劇場のHPで検索 雨天時変更あり
22 木	出前ひろば(ひまわり子育てひろば)	10:15~12:00	こびら橋会館	直接会場へ

行事ですが、特に0歳児は未就学児を対象とした方が安心!

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 問:健康推進課 527-3272
○7日(水) こぶし会館 ○21日(水) 富士見児童館
○28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(金) 柴崎学習館 天王橋会館
○5日(月) 錦学習館 こぶし会館
○7日(水) 健康会館 砂川学習館

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) いずれも昼食代・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) いずれも昼食代・おやつ代を含む
定員:1日5名程度
- 西国立保育園 (西国立保育園分園内) 羽衣町1-21-11 522-6249
市内在住の満1歳~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) いずれも昼食代・おやつ代を含む
登録料: ¥300

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、自立支援のための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悩んでいませんか?」
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)

＜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感じていきます。
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



★立川市のひろばからのお知らせ★

たかまつ子育てひろばは高松児童館の改修工事に伴い、平成23年12月から24年4月上旬までお休みいたします。12月から3月までは曙福祉会館にて月・水・金のAM10:00~12:00の開設となります。(祝日・12/22~1/10はお休み)

★民間のひろばなど(有料のものもあり)

- 『あそびにおいて』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/> Eメール minitomanoki@hotmail.co.jp
- ひだまり広場
西立川児童館 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)』11:00~
♪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
10:30~11:15 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
10:30~11:30 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 10:00~12:00
☆看護婦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 10:30~11:30
♪ママ友ひろば(0歳児対象) 毎週水曜日 10:00~11:45
午前中の児童館の和室を開放します。
ママ友作りの場所にお役立てください(バスタオル持参)

- 幸児童館 〒190-0002 立川市幸町2-19-1 TEL 042-537-0358 ※直接来館 費用なし
あかちゃんタイム(手遊び、スキンシップ、読み聞かせ、パネルシアター等) 0歳~1歳半位
1/24(火)、2/6(月)、2/21(火)、3/5(月)、3/27(火) 10:30~12:00
きりんタイム(手遊び、体操、テーマ遊び等) 1歳半~3歳位
1/17(火)、1/31(火)、2/14(火)、2/28(火)、3/13(火) 10:30~12:00



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。

保育園

園名	住所	TEL	★園庭開放時間 ◆情報
西立川	富士見町1-18-16	524-7831	★月～金 9:00～17:00 土は12:00まで ◆妊産婦保育体験・子育て相談あり
柴崎	柴崎町1-16-23	525-0066	★月～土 9:30～12:00 直接来園 ◆親子で保育体験(1日1組)あり 要連絡
羽衣	羽衣町2-51-7	522-2161	★園舎耐震工事の為、園庭開放なし
高松	高松町1-18-7	525-0201	★月～金 9:00～12:00 14:00～16:00 土 9:00～12:00 ◆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 (図書貸し出し：月～金) 9:00～17:00 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) ◆体験保育 10:00～11:30 (給食体験まで) 月に1組(1日1人) 要電話連絡 給食代200円
栄	栄町3-33-3	525-0815	★月～土 9:30～12:00 (1/13(金)・3/22(木)を除く) 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があります。
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) 直接来園
見影橋	砂川町3-23-2	536-1644	★月～土 9:00～12:00 14:00～16:00 事務室窓口にて記名 園内『菜の花ルーム』でもあそべます
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)
譚訪の森	柴崎町1-4-4	522-2589	★園舎改築工事の為、園庭開放なし
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	◆園庭開放・出前保育の詳細はお問い合わせください。
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
愛光	曙町3-24-22	522-4947	★月～金 13:30～16:00 (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	★詳細はホームページをご覧ください。
けやきさくら	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～ 未就園児 直接来園 ◆子育てセミナー(本読み会、妊産婦の健康、離乳食の作り方etc) 開催予定 月初めに問合せ頂くと、その月の行事をお知らせできます。
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 ◆毎月第4水曜日 お誕生日会見学 10:30～11:30位 要問合せ
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。
西砂	西砂町2-63-2	531-0514	★月～金 9:00～12:00

日曜日、年末年始はお休みです。

幼稚園

利用中はお子さんから目を離さないでください

園名	住所	TEL	★園庭開放時間 ◆情報
めぐみ	富士見町1-7-16	522-4606	★土 9:00～11:00
多摩	錦町2-3-14	522-2822	★なし ◆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	★1/14・3/3(土) 9:15～11:30 未就園児 直接来園 ホームページ参照
石川学園こぼと	高松町1-24-53	522-7418	★1/11～3/14の毎週水曜日(2/15・29を除く) 10:00～12:00 (11:30～12:00ホールにて親子体操) 未就園児親子 雨天中止
立川	高松町3-12-1	524-7979	★なし
みたから	若葉町2-47-2	536-2950	★水 14:30～16:00 未就園児親子 直接来園 時間内に園長による育児相談あり(要予約)
立川みどり	栄町4-40-8	535-1190	★水 13:00～15:30
立川双葉	柏町4-5-1	536-3986	★要連絡 ◆「ふたばピヨちゃんクラブ」(入園前教室) 2・3歳児 要問合せ
立川かしの木	幸町5-43-11	536-2742	★月～金10:00～16:00 詳しくはホームページ参照
キンデルガルテン松中	一番町6-12-1	531-6800	★なし ◆「すくすくマービー」(親子登園広場) 1/11～3/14の毎週水曜日(2/8除く) 10:00～11:30 1・2歳児 登録(無料)後に予約 利用料1回50円 詳しくはお問合せを ※車で来園不可
藤	上砂町2-7-1	536-4413	★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

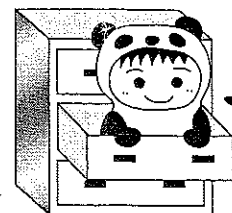
ご利用の際は日時等ご確認ください。

立川市隣接市

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	★月 13:30～16:00 未就園児 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	★1/21(土)、2/18(土)、9:00～12:00 3/17(土)、9:00～14:00 乳幼児は保護者同伴 幼児から小学校低学年 車で来場は不可 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	★土 7:30～16:00 毎月最終木 10:00～13:00
国立学園附属 かたばみ幼稚園	国立市中2-6	572-4776	1/17(火)、2/21(火)14:00～16:00 2・3歳の未就園児中心 雨天決行

※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。



100円の収納グッズって「使えそう!安いし買っちゃおう!」と思いながら買って失敗するケースあるよね? 確かに便利そうなグッズは多いけれど、うまい活用法って自分ではなかなか思いつかないもの... そーこーで! 100円グッズを使った収納の中でも生活に取り入れやすい便利技を集めてみたよ! 部屋はおしゃれに、見えなところは機能的にもっともっと家中を快適にしてみよう!

100円グッズで収納に便利なアイテムといえばこの2つでしょう!

突っ張り棒とタオルハンガーの活用術!

どちらも使ったことある~!という人は多いよね。そのくらいポピュラーな収納アイテムだからこそ、もっと機能的に使えないものか?とほほえみ編集メンバーが大調査!人気が高かった活用術を紹介!します!



吊り下げ

基本はやっぱり吊り下げ収納! S字フックと組み合わせればカップや調理器具など、色々なものを吊り下げられる! ただし、100円だとあまり重いモノには耐えられないので注意!

シンク下などでスプレーボトルや雑巾を掛けておくとスッキリ!

クリップを使えばかつおぶしなどの指定席も作れるね!

子ども用のマグやプラスチックカップなどは吊り下げて収納すると場所をとらない。

固定

壁面などを上手に使って収納するのも便利だよ!

押し入れの中で縦に2本使えば圧縮した布団を立ててスッキリ収納できる!

ザルやお盆を転がらないように固定できる!

食器棚などの扉裏にタオルハンガーをつけてお盆や鍋蓋の収納にも!

お風呂の壁にフックを貼って、壁から少し離れたところに突っ張り棒を。お風呂のマットをたてかけておくのにちょうどいい!

隙間収納

まだまだスペースを有効活用できる便利技!

引出しの中に2本の突っ張り棒とプラスチックなどのカゴを渡せばスライド式の空中収納!

既存の棚などに突っ張り棒を2本渡してカゴを乗せれば立派なおもちゃ箱だって作れちゃう! 棚の中だけでなく、隙間にも応用できるよ。手前の棒を少し下げると子どもでもお片づけしやすい角度に。

靴箱の中で突っ張り棒を使うとヒールの靴などをひっかけて空中に収納できる! 突っ張り棒を平行にすれば子ども靴の収納にも便利。

タオルハンガーはまな板の収納にも! 縦でも横でも使える。

靴箱などの側面を使えば傘やスリッパの収納も!

この他にも、キッチンや洗面所のちょっとした場所。(洗濯機の横とか)にタオルハンガーをつけて雑巾掛けとして使うなど、様々なアイデアがあったよ。

突っ張り棒やタオルハンガーはいろんなものを衛生的に収納できるから、皆も色々試してね!

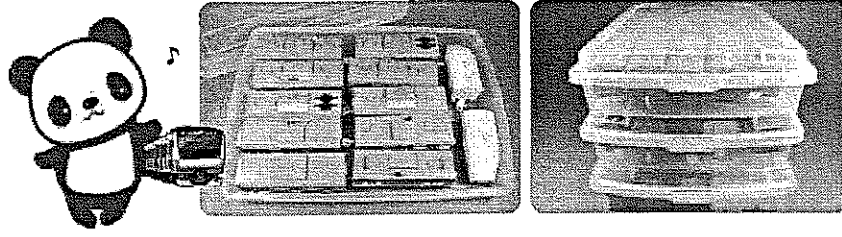
おもちゃも!

整理しないとどんどん増えちゃうおもちゃたち... 100円グッズでもスッキリ片付けアイデアあるよ!

ミニカーや電車の収納

細かいモノはプラスチックの書類ケースがオススメ! ケースに入れて重ねると美しい! 手持ちのおもちゃに合わせて選ぶのがポイント!

ほほえみ編集メンバーも電車の収納に挑戦! 専用のものではないのでピッタリとはいかなかったけど、期待以上にしっかりと収納! 大体1箱で10両くらいは収納できるかな?



お風呂のおもちゃ

水が切れて、おもちゃが取り出しやすい収納ならネットやカゴなどがオススメ!

根菜用のネットは吊り下げられるからとっても衛生的!

根菜ネットは実際に使うとこんな感じだね: スペースもあまりとらない!

カゴは容器ごと出して遊べる!

ワイヤーネットはフックやカゴをひっかけてアレンジできちゃう!

耐久性のある吸盤付のフックや浴室に備え付けのタオルハンガーなどに吊るして使うと落ちてこない!

遊ぶ時もカゴごと外せるからお片づけもラクラク!

100円グッズでおしゃれインテリア

100円グッズ収納は安値で便利だけど見栄えはちょっと... と思っている人は多いんじゃないかな。でも、少し手を加えれば見た目が満足いくものが作れるよ。ほほえみ編集メンバーもチャレンジしてみたよ!

玄関に置いてある鍵など細々したものを収納したい! 見た目もかわいくて、使いやすいものがいいなあ。

図書館で100円グッズを取り扱った書籍を借りてきて100円ショップで材料を調達してきたよ! それでは、作っていきましょう!

- ※参考文献 春日出版 『雑貨や100円小物でおしゃれインテリア whoko 著』
- ◎100円ショップで購入◎
 - ・木製のまな板
 - ・木製のデッシュスタンド
 - ◎自宅にあったものを利用したよ◎
 - ・釘4本
 - ・かなづち
 - ★まな板はコルクボードで代用してもOK

- ### 作り方
- まな板にデッシュスタンドを置き、取り付け位置を決める。
 - 鉛筆でまな板の裏側に印を付けてから、釘を打つ。
- ※キリで穴を開けてから釘を打つとラクチンだよ。
- ※持ち手のないまな板は壁掛け用にヒートン金具を付けてね。

完成

.....早速使ってみよう.....

付箋で家族の伝言メモを貼っているよ。今日は「パパの荷物が18時受取り」だって?

玄関スペースで散乱していた鍵や懐中電灯をかけてみたら、スッキリ! 使いやすいかも◎

大満足の仕上がり! カラーでお見せできないのが残念◎

ボールペンや認印は、棒の間に8の字に紐を巻いてひっかけてみたよ!

マスクングテープや荷造り紐 etc... 細々としていて収納に困っていた物も掛けてみたよ。おぉ! これもいいね!

棒と棒の間にも物が置けるよ。

所要時間も30分程度で簡単にできたよ。チャレンジしてみよう!



産後の体と心の変化気づいてる? ~心 コ・コ・ろ ~編

ほほえみ編集メンバーが河さんとの座談会で出産を振り返ったよ。

出産という原点に戻ってママの心も労ろう



みんなの出産イメージは何色だった?

虹色!

全てを包み込んでくれる海の色でブルー!

陣痛が長くて戦っているイメージで迷彩色!

入院中はみんなピンクを着ていたの、イメージはピンク!



陣痛が長時間続いた出産・ほとんどなかった出産、帝王切開の出産、悲しいけれど途中で会えなくなってしまった出産。様々な出産があるけれど、振り返る事によって、出産を経ての今の自分を見つめる事が出来るんだって。実際に出産を色でイメージしたら、あの日に感じた想いがよみがえってきたよ。

産前産後、心に変化はあった?

ついつい手を上げたくなる時もあるけど、ぐっと耐え、自分もそうやって育ててもらったという事を実感&感謝。



行き当たりばったりな性格だけど、自分が頑張らないと成し得ない事もあると思った。

子宮外妊娠を通して無事に産まれてくる事や、普通に育つのは当たり前の事ではないと実感。今生きているのは実は凄い事だと思った。

「レジのおばさんでもいいから誰かと話をしたい!」と思い、話をするために用事をつくって買い物へ出かけた。

自分1人での子育てではなく、家族や地域との係わりがあっての子育てだと思った。1人で悩んでいるよりも外に出た方が道は開けているし、話せる人がいるのといないのとでは全然違うと実感。

出産は人生に本当に大きく影響していて、子育て中の母親にとって生きていく核になっているのではないかと思います。自分を責める様な辛い出産をされている方もいますが、自分を責める事はないと思うのです。どんな経験もいつか必ずその人の生きる力になるのではないのでしょうか。子どもの生きようとするエネルギーは計り知れません。人間の元々持っているエネルギーを出産を通して感じて頂けたのでは? 出産に戻って我が子を慈しむ気持ちを持って頂けたらいいなと思います。



(河さんより)

子どもとの毎日も振り返ってみよう*ママの子育てエピソード*

息子と向き合って抱っこ。

両手でほほを包み込み「ママ」と囁く。「ドキッ」とした次の瞬間両手を広げて「ベチン!!!」思いつき両頬をピンタ。イタタ……。 (9歳♀7歳♀2歳♂)



お正月に実家へ帰った時のこと。

朝起きると祖母に、「出ないオッパイ飲ませたから、痛いわ〜」と言われてビックリ! 1歳半の娘が、夜中にオッパイを探して隣で寝ていた祖母の布団へ。オッパイをしばらく吸い、パッと離してそのまま眠ったそう。あげる方もあげる方だけど、「誰のオッパイでもいいのかあ」と、ママは少し切なくなりました。(2歳♀)



ベビーカーに乗った0歳の妹と6歳の兄、そして母でお買い物。エレベーター内に、同じく0歳児の白人の女の子がベビーカーに乗っていた。そして1階に到着。ドアが開いて、出てから母が一言。「さっきの赤ちゃん、見た? あんな可愛いお顔の赤ちゃんはみたことないわ!!!」母が言うのもなんなんですが、決してビジュアル的にイケてるお顔と思えない娘に・・・「妹の方が可愛い!!!」さすが〜!! 恐るべし!! 母より強し、兄の愛!! 幸せだね! 兄バカなさいようだいがいて(笑) (9歳♂5歳♂3歳♀)



『オムツも替えだし、ご飯もOK。なのに、なんで泣いているの? 家事は山積みなのに・・・』原因はママの笑顔が消えてしまった事にあるかも? 頑張れば頑張るほど消えていくママの笑顔。そんな時は思い切って外に出てみよう♪ 赤ちゃんがご機嫌な方が家事のあれこれも案外スムーズに片付くかも*そして深呼吸もお忘れなく* 交感神経が副交感神経優位になってリラックス出来るんだよ。たまには空を見上げて深呼吸をしてみてくださいね~♡

編集後記

ほほえみ始めた頃は、歩き始めたばかりの息子も来春幼稚園! 沢山の出会いに感謝♪ うめさち 2歳♂

幼稚園でたくましく育ってく息子。母もほほえみ頑張りました♪ 楽しかったあ! ななはん 3歳♂

2人目出産&来春幼稚園入園。あまり早く成長しない欲しいな。パンダ 3歳♂1カ月♂

天使と小悪魔思わず深呼吸。生まれるという奇跡と子ども笑顔に思わずにっこり☆ そら 3歳♀

編集作業だけでなく会議の場で出る話題も母業1年目の私にはとても勉強になりました。まいまい 1歳♂

この春、息子は幼稚園に入園の少し手ははなれると思うと嬉しいような寂しいような…。りくぞう 3歳♂

子連れで取材に行ったり、調べたり、大変な事もあったけど良い経験になりました* ラヴ 2歳♀

買い物大好き3歳娘♡好きな物は内緒でかごの中へ。レジで気づくママ(泣) あやまま 3歳♀

単調な毎日に編集作業が加わった。子との間に距離生まれ、私の「ほほえみ」倍増に。しほっち 9歳♀7歳♀2歳♂

来春の末っ子入園を見送り、後1年。我が子と過ごすカケガエ/ナイ日々? 格闘の日々? ばびーまま 9歳♂5歳♂3歳♀

「みかん狩り」ご報告 みかんをカー一杯もぎ取る子ども達の顔には、達成感と充実感が広がり、周りにはみかんの香りが広がり... とても爽やかな一日でした。さっぱりとしてみずみずしいみかんで、おいしかった~♡ 山本園園さんご協力ありがとうございました。

編集メンバー

小林志穂 渡谷貴和 鈴木美由紀 谷山恭子 中川美保 中島圭子 丸山恵 八木薫 吉田真衣 吉田由香里
題字イラスト 渡谷貴和 漫画・イラスト 谷山恭子 丸山恵 *一年間お世話になりました*

お知らせ

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。

次号は6月に発行されます。◎お楽しみに◎

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)
◆この情報紙に関する皆様のご意見・ご感想をお寄せください。
アドレス: kodomokateishien@city.tachikawa.lg.jp

ほほえみバックナンバーは立川市ホームページでご覧いただけます。
<http://www.city.tachikawa.lg.jp/>
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