ままとーん#しゃあぷ

Vol.32

20周年

地域のみんなにありがとう

特集 ママの笑顔から
家族みんなの幸せを♪

ままとーん座談会 私の未来
～子育てしながら自分らしいキャリアを～
産後に楽しくエクササイズ！ etc.

Free!
無料配布

2019.5

ままとーん#しゃあぷ　vol.32

have a happy life

目次　contents

特集　ママの笑顔から、家族みんなの幸せを♪

子どもが生まれると毎日が慌ただしく、あっという間に一日が終わってしまいます。そんな日々の暮らしの中で「笑顔」はとても大切。家族の中でママが笑顔でいるだけで、パッと家の雰囲気が明るくなります。「ママ」「妻」「私」…、どの自分も大切にする。自分の気持ちや体を楽にする時間を持つ。家族みんなが幸せになる近道は、そこから見つかるのかもしれません♪

3　プチハッピーをさがそう
4　つくば市マタニティサロン 先輩ママとの交流会
5　骨盤矯正やってみました
6　こじらせ夫婦の処方箋(せん) 夫婦のパートナーシップ講座
8　つくば市男女共同参画室 × ぱぱとーん 男性の育児休業取得応援セミナー
10　赤ちゃんが学校にやってくる！
11　ままとーん つどいの広場
16　ままとーん座談会 私の未来〜子育てしながら自分らしいキャリアを〜
19　ベビーサインでママも子どもも幸せにしたい
20　産後に楽しくエクササイズ！
22　つくいち&プレイパークへ GO！！
24　おウチで楽しむ自分時間
26　私と家族への贈り物
27　ままとーん 20 年のあゆみ

広告

4　まつばらウィメンズクリニック
8　マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ つくば竹園
9　いばらきコープ生活協同組合
14　がくえん歯科
15　株式会社 クルール・プロジェ
15　茨城セキスイハイム株式会社
15　一青物産 米たく
19　KINAKO ベビーサイン教室
25　ママさんリフレッシュダンス & 親子ダンス
25　みらい平ベビーサイン教室 じょんこの家
25　勇気づけベビーサイン教室＊ひだまり＊
25　エミの足もみ ちちんぷいぷい
25　おけいこサロンえあり
27　株式会社カイテキホーム
28　常総生活協同組合
29　骨盤調整ヨガ®・Baby Yoga® クラス［Yoga Wirrow］
29　学園の森保育園
29　コミュニケーションサロン勇気のしずく 長谷静香
30　フォトスタジオ hannari
31　吉沼幼稚園 吉沼保育園 つくば駅前保育園 学園の森こども園
31　茨城グランディハウス株式会社 つくば支店
裏表紙　いろどり整体院

NPO法人ままとーん

ホームページ& SNS、こちらから！

HP http://mamatone.org
Facebook ままとーん　検索
Instagram mamatone_tsukuba　検索

LINE 公式アカウント

プチハッピーをさがそう

積まれたままの洗濯物、サイズアウトしても片付かない子ども服、日々増えていく書類の数々…。自分の時間さえ思うように取れない毎日を過ごしていると、つい「あれもできなかった」、「これもできなかった」というところが気になります。でも、それらに目を向けていては後悔や反省ばかりが積み重なってしまい、かけがえのない時間がもったいない。ある時、ふっとそう思いました。

休日の朝。ちいさな虹をつかまえたよ！

自分でハッピーを作っちゃうのもアリ♪

あなたの『プチハッピー』を探しませんか♪

いつも通る道沿いに新しいお店を見つけた！　とか、風の中に花の香りを感じた！　とか、ちょっと気にかけてみると、小さくてささやかな幸せって実は毎日何か１つくらいは見つけられるもの。そしてもし余裕があれば、手帳に書き留めたりSNSに投稿したりしてみてください。慌ただしい日々を過ごしても、それを見返すたび、何気ない毎日に「できた！」や「優しい気持ちになれた」などがあふれていて、日々がキラキラと輝いていることにも気付けます。

まずは、あなたのそばにいるお子さんにならい、五感をフル活用して世界を感じるところから♪

子どものそばに腰を下ろし、同じ目線で眺めてみるだけで、ありふれた景色もだいぶ違って見えますよ。

いつの間にか私が聞き役の絵本タイム。子どもの語りに身をゆだねるシアワセ。

育児グッズ何を
いつ頃用意した？

里帰りしないけど
大丈夫？

プレママさんのギモンにお答えします！

つくば市 マタニティサロン 先輩ママとの交流会

妊婦さんの「気になる！」「実際どうなの？」という疑問に、産前産後のリアルな体験談でお答えしています。母乳育児、産後のサポート体制、家事と育児の両立、保育園探しのことなど、質問はさまざま。赤ちゃんとの暮らしのヒントがたくさんつまった交流会です。悩みや知恵を共有することで、きっと気持ちが楽になりますよ。

初めての出産・育児に不安がいっぱい！　産後の生活の具体的なイメージがわかない！　そんな初妊婦さんを対象に、大穂保健センターで開催されているマタニティサロン。その中の「先輩ママとの交流会」では、ままとーんスタッフが子連れで出向き、妊娠・出産・育児の体験をお話ししています。赤ちゃんとママの普段の様子も見られると好評です。

参加した方の声（Oさん 妊娠９カ月で参加）

すぐに役立つことから失敗談まで、育児書やネットに書かれていない生の声を聞き、ほっと安心しました。出産後の現在も、うまくいかない時には先輩ママのお話を思い出し、みんなこうやって乗り越えているんだと勇気づけられています。

つくば市マタニティサロン

問合せ：大穂保健センター　TEL 029-864-7841（予約制。つくば市に住民登録のある方対象。）

MATSUBARA WOMEN'S CLINIC
まつばらウィメンズクリニック
http://www.happy-mw.com

骨盤矯正やってみました

Q1 産後の骨盤矯正の必要性について教えてください。

出産で骨盤が開くと、内臓が下がり血の巡りが乱れます。それが全身の凝りや便秘、月経不順、さらには更年期障害につながります。授乳や抱っこによる猫背や反り腰なども含め、身体のバランスを整えることが大切ですよ。

Q2 ご夫婦で託児付き整体院を始めたきっかけは？

１日のわずかな時間でも、安心してご自分の身体としっかり向き合うことで、ママに笑顔になってもらえる場所を作りたいという共通の思いがありました。子育て環境の良いつくばでママの力になれたらうれしいです。

子育て中でも安心

1 施設内に託児スペースあり。子ども心をくすぐるおもちゃがたくさん。DVD も見ながらのんびり待っていてくれます。

2 事前に２人の子連れであることを連絡し、保育士資格を持った方に上の子も一緒に見ていただくことができました。

3 オムツ替えのコーナーがあり、腰に負担の少ない高さで助かりました。カーテンを引いて授乳や着替えもできます。

4 LINE で予約可。子どもの体調不良などで、前日まで日程変更やキャンセルの連絡を時間帯を気にせずできるのは便利でした。

骨盤矯正スケジュール　5月に2人目を出産！

7月 産後１カ月で初診予約。週１回ペースで通院開始。

１人目出産後、体のゆがみから痛みを感じても放置して悪化…その反省から今回は早めの受診。肩や腰の高さが左右で相当違っていることに驚きました。

8月 さらなる健康維持に、コアレを開始。

正しい姿勢の維持が難しく、凝りが治らないため、日常生活でできる簡単な運動や姿勢の保ち方を教わりました。抱っこなどの姿勢も気を付けるように。

9月 骨盤矯正は完了。施術を月2回、コアレを週2回で継続。

妊娠前のズボンがはけたことに感動！体重も順調に妊娠前へ近づいてきました。 さらに、慢性的に悩んでいた便秘や冷え性も改善の兆しが見えました。

『コアレ』って何？

寝ているだけで 4,000 回以上の腹筋と同じ効果が期待できる画期的なマシン。質のいい筋肉を再構築し、整った身体の維持を楽にしてくれます。

体験した整体院情報

店名：いろどり整体院
住所：つくば市学園の森 3-10-1
TEL：029-896-7868

施術内容は応相談。お得に受けられる回数券あり。詳しくは裏表紙広告へ。

産後の
すれ違い解消！

こじらせ夫婦の処方箋

夫婦のパートナーシップ講座

夫「家事を手伝ってもあまり感謝されず、やる気出ないな」
妻「育児や家事は頼まないとやってくれないの？」
そんな心のモヤモヤから夫婦のすれ違いに発展することも。

夫婦で語り合ってますか？

ままとーんつどいの広場で、「産後のすれ違い解消！こじらせ夫婦の処方箋～夫婦のパートナーシップ～」講座を開催しました。講師は産後TOMOサポ代表の多田佑実さん。参加者は育休中の夫妻を含む、女性5名、育休中の男性2名。夫婦の幸せなあり方を探る講座の様子をレポートします。

多田佑実さん。つくばで「つながり、たよりあえる子育て」の仕組み作りを目指し活動中。「ゆーみんのヨガ」も主宰。

産後女性の心身は「大変」

産後の女性は、ホルモンバランスの影響で不安やイライラを感じやすくなる上、昼夜問わずの育児や家事に疲れ切った状態。社会との隔絶感も生まれます。夫はそんな妻の変化がわからず、妻の言動に驚き、戸惑ってしまいます。

このようなすれ違い解消にと示された処方箋がこちら。

へすれ違いに効く処方箋∨

①夫・妻のヨイ出し
ダメ出しでなく、良いところ・当たり前に目を向ける。

②魔法の言葉「あ、うただ♪」
ありがとう、うれしい、たすかる、だいすきを、一日一回。

③気持ちの「シェア」
自分・家族がどうありたいか、未来志向で話し合ってみる。

お互い大変な時こそ伝え合うことが大切なのですね。

「○○家作戦会議」

ここからは自分の思いを書き出し、互いに聴き合い、シェアするワーク。『夫婦が本音で話せる魔法のシート　○○家作戦会議（内閣府発行）』を使い、まずは相手に感謝を伝えつつ「これは満足、本当はもっとこうしたい」という素直な気持ちを確認します。

続いて24時間の使い方の現状と理想を記入。相手にどうしてほしいかを考え、伝えます。忙しい毎日で、自分がどうしたいのか未来を考える機会は意外と少ないもの。自分の気持ちに気付き、相手に伝えることが大切だそうです。

ある女性からは「もっと育児や家事以外のことに時間を使いたい」という切実な声も。また、育休中の男性からは、「以前は仕事がメイン。家事・育児は想像以上にきつかった。今は妻が定時で帰るとうれしい。立場を替えたら、男も女も思うことは同じだった」という声があり、一人で育児をこなす大変さや孤独感は男女関係ないのだと感じました。

理想は「自分の、夫婦の時間を大切にしたい」。そのためには「家事・育児は効率よく」と考える方が多数でした。

家事・育児の分担を視覚化

そこで、『夫婦で納得！「家事・育児シェア」見える化シート（福井市発行）』を使い、現状把握。家事・育児の項目が細分化された表に、「こんなに種類が！」と驚きの声。数多くの「名もなき家事」の存在を実感しました。

結果は、妻・夫のどちらかに偏っていたり、夫婦で全く違う認識だったりと、ご夫婦それぞれ。

表に、夫・妻の担当ごとに2色のペンで丸付け。洗濯だけで、洗濯機を回す・干す・取り込む・たたむ・しまうの5項目。

がほとんどを担っている家庭、夫婦の得意分野で分担している家庭と実にさまざま。自他の家庭の実情を知ることで、新たな発見や意識の変化があったようです。

次に、我が家の理想の育児・家事シェアの割合を考えていきました（内閣府のシート使用）。二人の理想の暮らしを実現するために、日々をどう営むのか。特に家事・育児は二人の協力が不可欠です。シートには夫婦で担うだけでなく、第三者の手を借りる、有料サービスを使う、思い切ってその家事はやめるという選択肢もあり、新鮮でした。また、便利な家事家電の情報交換でも盛り上がりました。

3年後の自分たちを想像

最後に未来を具体的に思い描きます。「資格を取って転職」「マイホーム取得」「夫が転勤？」「次の子が生まれている」…。それぞれの未来を語り合ううちに、皆さんが笑顔になっていました。

ここで男性陣からは「子どもは4人欲しい」発言が。夫の家事・育児時間が長いほど、第二子以降の出生割合が高いという調査結果（厚生労働省）を思い出しました。女性の負担が減るからと単純に考えていましたが、家事・育児への参加が男性にも喜びをもたらしていると感じました。

講座は単身で参加した方もパートナーと語り合うことを約束して終了。皆さんのすっきりした表情が印象的でした。

参加者同士で語り合うことで、ほかの家庭とくらべるのではなく、自分たちはどうしていきたいのか、より明確になります。

参加された方の感想

○ヨイ出し、すてきな言葉ですね。相手のイヤなところばかりに目がいく、その見方を変える良いきっかけになりました。ワークで自分の思いを再確認でき、もやもやが減った気がします。（5カ月児の母）

○家事・育児ともに自分が100％やるものと思っていました。まずは妻対夫＝10対0→9対1へ。大変なこと以外にも、喜びや楽しみも夫婦で共有していきたい。（1歳児の母）

○夫婦で将来どんな家族でありたいか語り合おうと思います。夫の思うところもあるはず。便利なものは利用しつつ、自分や子どもとの時間を大切にしたいです。（二児の母）

○家事シートへの記入で、負担割合が明確に分かって良かった。現状が結構満足できるものだと認識することができた。（育休中、三児の父）

ワークで自分と、家族と真剣に向き合う。互いの良さを認め合い、夫婦で共有することで、前向きな話し合いにつながります。

○家事・育児を「手伝う」意識でいる人が多いですが、「男は仕事、女は家庭」という根深い価値観や社会の空気も影響を与えているのでは。人間らしい暮らしのため社会を変えないといけないと思います。（夫婦で育休中、二児の父）

○夫の考えていることが改めて分かり、良かったです。（夫婦で育休中、二児の母）

産後の夫婦のすれ違いは、どの家庭にも起こりえます。我が家流の家事・育児シェアを探り、夫婦間で気持ちを伝え合って、さらに関係が深まったらいいですよね。

講座で使用したシートは、各発行元のウェブサイトからダウンロードできます。産前産後から、復職準備にも最適です。また、家で時間を取れない、パートナーを誘いづらい方は、まずは単身で講座に参加するのもいいかもしれません。

ぜひ**3つの処方箋**を思い出しながら、自分のありたい姿、家族のこれからを、パートナーと語り合ってみてください。未来に目を向け、互いの思いを共有できたら、家族の笑顔が増えるのではないでしょうか。

産後 TOMO サポ　ブログ　https://ameblo.jp/aozoraryusei/

つくば市男女共同参画室 × ぱぱとーん

男性の育児休業取得応援セミナー

2019年3月2日、つくば市男女共同参画室主催で、父親の育児休業（以下、育休）体験を語り合う座談会が開催されました。厚生労働省「平成29年度雇用均等基本調査」によると、女性の育休取得率83%に対し、男性は5%。年々上昇していますが、男性の取得率はかなり低い状況です。

産後の女性をすぐそばで支えるパートナーとして、男性の育休取得は「子育て支援の伸びしろ」。父親主体の父親支援を掲げて活動する「ぱぱとーん」メンバーの４人が、キャリアやお金、育児経験など育休体験を語り倒しました。

ぱぱとーんのメンバー。左からFさん（育休取得期間：第二子10カ月）、Oさん（第一子２カ月、第二子３カ月）、Hさん（第一子１年２カ月、第二子１年）

育休取得で料理を習得？

O 育休取得のきっかけは？

F 長男誕生から数年間、腰痛で夜眠れなかったり、休日は疲れて何も食べずに一日寝ていたりと自分もしんどかったのですが、妻がつらそうに育児と家事をしている姿を見て、まずいなぁと。当時、会社の就業規則を読む機会があり、育休についての記載に目が留まりました。これを機に料理ができるようになりたいという思い付きもあり、第二子で育休を取得しました。

H 同郷の友人から3カ月間の育休を取得した話を聞いたのがきっかけ。第一子から育休を取りました。

K 私は第一子の時は育休どころか、育児や家事に関心が無く、ほぼ全てを妻任せ。イライラがピークに達した妻からのキツイお叱りで目が覚め、第二子では迷わず育休を取りました。その経験がいいことづくめだったので、第三子も率先して取りました。

仕事以外に価値観の軸が増えた

O 育休を取得して良かったことは？

K 働かなくていいって最高ですよ（笑）。それから仕事以外に軸ができたのも良かった。人生は仕事だけじゃない。会社を定年退職した後、やることが無くて、ぼーっとしている自分を想像すると嫌ですから。仕事の仕方も変わり、育休前は残業ばかりしていましたが、復職後は定時で帰るようになりました。だからといって、仕事の質が落ちることもありませんでした。

H 育休取得後は広い視野で世の中を見られるようになりました。私は育休中、平日昼間に市内の子育て支援センターに通っていましたが、父

プレキッズ（未就学児）・
キッズ（小学生）・女性クラスあります

ヨガクラス
月・土（月は子連れＯＫ）やってます

ゆーみん先生
ヨガインストラクター

Noa 先生
ヨガインストラクター

MAX JIU-JITSU ACADEMY M YOGA & STUDIO
www.maxjj.com

マックス柔術アカデミー & ヨガスタジオ
つくば竹園
〒305-0032　つくば市竹園2-13-1ヴェスタ竹園101
TEL：090-1654-7226
柔術　竹園　で　検索

親の姿は私以外ありませんでした。母親ばかりに家事・育児の負担がかかっている今の日本社会がいかにいびつかと考えるようになりました。

F 仕事から離れたところに身を置くことができて良かった。料理のスキルも上達しました。今では冷蔵庫にあるもので何か作ることもできるし、土日に1週間分の常備菜を仕込むこともできます。

O 私は意気込んで育休を取ったものの、孤独でした。そんな時、ままとーん経由で、たまたま育休期間が重なったFさんと知り合い、育児のことを話せる相手ができたのが一番良かった。一緒にベビーマッサージも行きました。

講座参加者の質問に答えました！

Q 育休開始までのダンドリについて

F 最初は誰に相談していいかわからなかったが、YESと言ってくれそうな人から先に相談しようと決め、幹部層・経営層に勇気を出して相談しました。飲み会の席だったかな、社長に育休を取りたいと声を掛けてみたら、いいじゃないかと想定通りの肯定的な反応が得られました。

講座の冒頭で、つくば市のワークライフバランス推進室の職員より、市の男性職員向けの取り組みについて紹介されました。つくば市では男性の育休取得率100%を目標に、さまざまな工夫がされているそうです。

Q 育休を取得したデメリットは

H 私は会社からパタハラ（パタニティハラスメント＝育児をする男性に対する嫌がらせ）を受けました。弁護士を雇い職場には復帰しましたが、仕事はないままです。あとに続く育休取得者のために、社外の労働組合に加入して会社と交渉しています。

F 1年近く休んだので、復職後は技術的な遅れを感じました。2、3カ月で追い付きましたが。

Q 育休取得期間はどのくらいがいい？

K 半年ずつ1年がいいのでは？ 夫婦で重ねて取ると、とても楽です。

F 家計の計算をして耐えられそうな10カ月間にしたが、もっと長くても良かった。

ぱぱとーんメンバーKさん（育休取得期間：第二子1年3カ月、第三子11カ月）は、いつの間にか参加者のお子さんの遊び相手に。

ぱぱとーんメンバー随時募集中！

「パパを楽しむ、子どもと育つ、パパだからおもしろい！」企画を開催しています。プレパパも歓迎。気軽に遊びに来てください。

いばらきコープは子育てママを応援しています

いばらきコープでは、1歳未満のお子さんがいる組合員さんへお祝いとして“出産おめでとうプレゼント”をしています。お電話、インターネットでお申し込みください。まだ、いばらきコープを利用されていない方のお電話もお待ちしています。

お申し込み方法

●インターネットで

はじめてみちゃお

※資料請求のページから、コメント欄に「出産おめでとうプレゼント希望」とご記入ください。

●お電話で ※「出産おめでとうプレゼント希望」とお伝えください。

0120-043-502

出産おめでとうプレゼントの内容

・「CO-OP 赤ちゃんのおしりふき（80枚）」
・「きらきらWEB for Baby」カタログ

※商品は変更になることがあります。

※カタログはイメージです

CO-OP コープデリ いばらきコープ

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

赤ちゃんが学校にやってくる！

プロジェクト開始から丸7年。参加したゲスト親子延べ約900組、交流した子どもたちは1万2千人を超えました！

赤ちゃんと一緒に学校へ？

「子育て」のイメージについて「しあわせそう」、「大変そう」と言葉少なに書いていた高校生たちが、私たちままとーんスタッフが赤ちゃんを連れて学校に出掛け、出産や子育ての経験を語ったり、赤ちゃんとの触れ合いに協力したりしただけで、より具体的でポジティブなイメージを抱くようになるー。

赤ちゃん学校こと「赤ちゃんが学校にやってくる！」事業は、高校の先生からの依頼で家庭科の授業に参加したのがきっかけでした。このおもしろさと楽しさを多くの子育て中の方に感じて欲しい！その思いでスタートしたのです。

赤ちゃんを中心に笑顔の輪

「赤ちゃん学校」で学校を訪れるゲストは、1歳半までの赤ちゃんとそのママ・パパ。ゲストをサポートするスタッフは、主に子育てが一段落した先輩ママたち。ままとーんは地域の人々と学校とを結び、交流の場を作ってきました。

学校の先生方からは「生徒たちが普段は見せない、いい表情をしていて驚きました」、ゲストの方からは「自分の子育てを振り返るいい機会になりました」という感想をよくいただきます。ゲストの方は今の子育てを、学校の子どもたちは未来の子育てを、赤ちゃんを真ん中にして、お互いに照らし合う、そんな時間を共有しているのです。

2017～2018年度には、茨城県モデル事業「高校生のライフデザインセミナー」を受託。認定NPO法人水戸こどもの劇場と共同で、県立高校11校に赤ちゃん学校を届けました。

赤ちゃん学校をYouTubeで♪

プロジェクト紹介動画（3分51秒）

「高校生のライフデザインセミナー」での赤ちゃん学校の様子を収めました。ゲストや生徒の皆さんの生き生きとした表情が印象的。

参加したゲストの皆さんの声（3分10秒）

赤ちゃん学校に参加したゲストの方のインタビュー動画。参加した動機や感想などを、授業での表情と共にお伝えしています。

ゲスト親子・スタッフ募集中！

赤ちゃん学校に関する詳細、ゲスト登録などは「茨城赤ちゃん学校ネットワーク」のHPをご覧ください。HPはこちら。

ままとーん つどいの広場

親子で気軽に学べる、リフレッシュできるプチイベントを開催。子育て真っ最中の現役ママスタッフが企画しています。LINE 公式アカウント登録(P.2へ)で先行予約可のイベントもあります。詳細は HP で。

ベビーサインを使って遊ぼう！

講師：KINAKO ベビーサイン教室　通村瑠美先生

日々の生活や遊びの中で簡単に使えるベビーサインについて、親子触れ合い遊び、リズム遊び、手遊びなどを通してお話しします。0,1 歳児対象。

リトミックで遊ぼう♪

講師：まつしろリトミック教室　菅原泰子先生

ピアノの音色に合わせて、親子で楽しく体を動かして遊びます♪　たくさんスキンシップをして五感を刺激しましょう。0 歳からでも楽しめます。

野菜スタンプ

「野菜のおなか（断面）ってどんな形？何色？」と、遊びながら野菜に触れ、身近に感じてもらえそう。絵の具でちょっとしたアート作品に。

0 歳赤ちゃん集まれ！

12 時まで 0 歳児とママ・パパ、妊婦さん限定なので、安心してゆったり過ごせます。先輩ママスタッフの体験談から子育てのヒントが見つかるかも。

つどいの広場‘時短家事シェア会’

毎日慌ただしく過ごしていませんか。もう少し効率良くできれば、子どもとゆっくり遊んだり、自分の時間も楽しめたりするかも♪　是非時短のヒントを見つけて、おうちで実践してみてくださいね！

平日ままとーん

炊飯器レシピ

子育てしながらの毎日の料理は、大変なこともありますよね。そんな時は是非炊飯器料理を。メイン料理からおやつまで幅広いレシピがあります！

実際に炊飯器で作った蒸しパンをみんなで試食しました。野菜嫌いな子もパクッと食べ、親子で笑顔に！　完成するまで別のことができるのも魅力です。

料理に費やす時間よりも、子どもとの時間を大切にしたい！　そんな声もありました。さらに料理に関して、ほかのおうちはどうしているの？　という疑問も…（下に続く）。

名もなき家事からの解放！

～献立をパターン化して時短につなげよう～

炊飯器レシピのイベントで話題になった、ほかのおうちの夕食の献立を知りたい！　という参加者からの声で新たにイベントを企画しました。

	ひき肉	鶏	豚	牛	魚
生					
炒める	[illegible]	ソテー	しょうが焼 [illegible]	焼肉	塩鮭 ムニエル
煮る	[illegible]		豚汁		
揚げる		からあげ	とんかつ 春巻き		パン粉焼
蒸す	ぎょうざ	とりハム	温野菜		
オーブン					マヨみそ
ご飯 麺	[illegible]	親子丼	ポーク カレー	牛丼	[illegible] チャーハン

毎日の献立作りは意外に面倒です。ふと気が付くと「今日は何にしよう?」と考えるだけで時間がたってしまうことも…。

そこで、メイン素材と調理方法のクロス表にレパートリーを書き出してみるというワークをしました。表を参加者同士で見せ合い、「我が家の定番メニュー」をシェア。「それ作ってみよう！」と空いていた欄に書き足す人も。この考え方を使えば、メニューに悩む時間を減らせるかもしれません。

日曜ままとーん♪

「やらないこと」シェア会

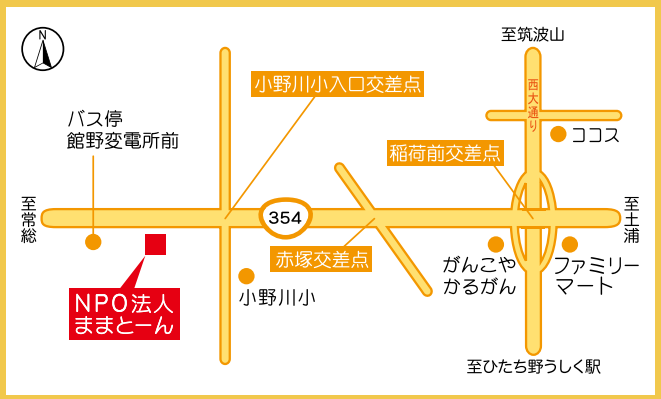
月一回の「日曜ままとーん♪」。つくば市の子育て支援拠点で日曜開催はままとーんだけ。ワーキングママの参加も多い日曜の広場で、家事について語り合いました♪

この日の企画は『「やらないこと」シェア会』。家事について、ばっさりとリストラしたいこと、またはリストラしたことをシェアしました。

参加者の皆さんに普段の家事を付箋に書き出してもらい、優先順位をつけて並べたものをお互いに見せ合いました。「アイロンがけをリストラなんて、思い付かなかった」、「お掃除はロボットに全部お任せでしょ」などの声が飛び交います。

平日の昼間は仕事で広場に足を運べない方をはじめ、「パパが出張中だから親子でのんびりしたくて」、「これから産休に入るので出産前に見学しておきたくて」などさまざまな方が訪れる日曜日のままとーん。

家事や性教育についてのシェア会のほか、ヨガやキャリアに関する講座など、プチイベントは月替わりで企画しています。毎月の詳細は Facebook でもお知らせしていますので、是非ご確認くださいね♪



ままとーんつどいの広場は、
月・火・木曜日 9：30〜14：30
開所時間内は出入り自由です。
日曜ままとーん♪も同時間で月一開催。

ぱぱとーん企画（パパスタッフによる、イベント）も時々開催。詳細は HP に掲載します。
※お弁当の注文は 11 時まで。（平日のみ）

ままとーん　つどいの広場
〒305-0067 つくば市館野 604-3
TEL 029-838-5080
HP http://mamatone.org

お子さんから
お父さん・お母さんも
通える歯医者です

歯の治療に通いたいけど
子供が小さくて、
見てくれる人が見つからない

A 親御さんが治療中はそのチェアサイドにぬりえやレゴなどで遊べるスペースが有りますし、乳児の場合は当院スタッフがあやして待ちます。

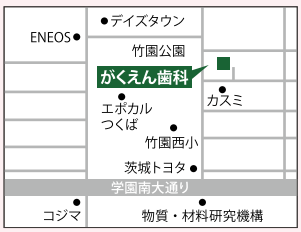
子供が暴れて歯磨きをさせてくれない。検診で虫歯が見つかったが治療出来るのか不安

A 小児歯科の確立された手法により段階的に治療可能になります。諦めることはありません。

＼ 平日夜８時まで・土日も診療 ／

小児科・一般・予防歯科・２歳児歯科検診協力医療機関

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00〜13:00	休診	○	○	○	○	○	○
15:00〜20:00		○	○	○	○	／	／
15:00〜18:00		／	／	／	／	○	／



がくえん歯科
TEL 029-863-1818
〒305-0032 茨城県つくば市竹園2-7-11
http://www.gakuen-sika.com/

隔月発行
（奇数月15日）

CouLeur.®
クルール Ibaraki

茨城県で暮らす、子育て家族を応援する情報誌

クルールは、配布協力をいただいている幼稚園・保育園・認定こども園からママに配られています。下記の場所でも入手できますので、ぜひチェックしてください！

- ●つくば市子育て総合支援センター「けやき広場」
- ●土浦市地域子育て支援センター「さくらんぼ」
- ●取手市立藤代地域子育て支援センター
- ●アカチャンホンポ ララガーデンつくば店
- ●牛久市保健センター

発行所／株式会社クルール・プロジェ　クルールいばらき版編集室
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町1189-2 グリーンヒル西野ビル2F　TEL 029-291-6669
HP https://ibaraki.couleur-mama.net

Parfait bj style 誕生。
［パルフェ－bjスタイル］
セキスイハイム®

家事と子育てをサポート

効率アップで負担を減らす
たのしく家事モデル

お留守番の時間も安心
スマートハイムモデル

子どもが賢く育つ家づくり
かげやまモデル

お子様と一緒のご見学大歓迎！セキスイハイム展示場

お子様も楽しく遊べる
キッズルーム完備

赤ちゃん連れでも安心
気軽にオムツ替え

オムツ替え
グッズご用意

お近くの展示場は
こちらで確認

茨城セキスイハイム株式会社
水戸市白梅1-7-11　HP http://www.ibaraki-heim.co.jp

つくば市全域
配送料
無料

老舗米問屋による
新鮮米の宅配サービス

宅配専門

米たく

おかげさまで
大反響！
大好評！

LINEで注文

H.30年茨城県産（元年 9/30 まで、税込み）

コシヒカリ 10kg ¥3,400

LINEで「友達追加」↓↓

ご注文・お問い合わせ方法
①担当者へ直接お電話
090-2418-1986
②LINEでご注文
トーク機能で
「広告を見ました。」
とお伝えください

その他のお米の種類は↓↓↓
ホームページ
http://issaybussan.com

強い地域をつくる
創業30年 一青物産

キャリアカウンセラーが聴きました！

～子育てしながら自分らしいキャリアを～

ままとーん座談会 私の未来

子育てだって立派なキャリア、決してキャリアの中断ではありません。キャリアを仕事に限らず「人生そのもの」と捉え、家事育児での経験も含め、生き方を磨いていくという考え方もあります。

この座談会では、キャリアカウンセラーの郡山恵子さんをお迎えし、４人のママたちが仕事や子育てで抱えてきた悩み、築いていきたい家族のあり方について語り合いました。

つくばに住むさまざまなキャリアのママ４名が参加してくれました！

自己紹介 ①氏名（年齢）②家族構成③つくば歴④雇用形態

※2019年1月9日時点の情報です。

研究者

①久世濃子（42） ②夫（45） 長女（9） 次女（3） ③９年④非正規社員

NPO スタッフ

①鈴木朱里（38） ②夫（37） 長男（6） 長女（3） ③４年④ボランティア

看護師（育休中）

①円城寺妙恵子（35） ②夫（35） 長女（6） 次女（4） 長男（1） ③12年④正社員

事務員

①錦織かおる（36） ②夫（38） 長男（4） 長女（2） ③35年④パート社員

キャリアの振り返り

郡山 これまで、どのようなキャリアを歩んできましたか。

久世 大学の非常勤研究員として３年勤務。妊娠を機に特別研究員（出産・育児で研究を中断した女性向けポスト）に応募し内定を得ました。長女、次女とも１年間の育児休業を経て復職。現在も特別研究員として勤務しており、調査のため子連れで海外出張に行くこともあります。

鈴木 食品会社で品質管理や商品開発を担当、８年間勤務。出産を機に退職し専業主婦になりました。長男が２歳の時に、夫の転勤でつくばに転居。ままとーんスタッフとして地域活動に従事するようになって４年になります。

鈴木さん「今春子どもが入園入学。自分が夢中になれることを見つけたい」

円城寺 看護師として就職し、８年目に長女を出産、１年間の育児休業を取得しました。産休直前まで夜勤もこなしていましたが、復帰後は短時間勤務にし、土日祝日は休みでした。次女の時も１年間の育休を経て復職しましたが、残業が増え、土日に出勤することも出てきました。現在、長男を出産し、育休中です。

円城寺さん「今回は２年間の育休。１歳の時を一緒に過ごせるのが楽しみ」

錦織 契約社員として８年勤務。出産を機に退職し、長女が１歳の時にフルタイムで再就職しました。その後、長女のてんかんが発覚し、発作時に対応できるようパートタイムで働ける現在の職場に転職しました。

郡山 女性は結婚、妊娠、出産、育児などライフステージが大きく変わるタイミングが複数回あります。皆さんはそのたびに大きな決断をされてきたのですね。

抱えていた悩みや不安

郡山　パートナーの転勤、お子さまの療育、海外出張や夜勤など、苦労も多かったのではないですか。

鈴木　2人目出産後は時間に余裕がなく、上手に子どもと向き合えませんでした。特に上の子への接し方に悩みました。夫に話すと「じゃあ働けば？」と。ただ悩みを聴いてもらいたいだけなのに、聴いてもらえずつらかったです。

久世　海外出張中は夫が仕事も育児もしてくれました。夫は私に「やりたい仕事が自由にできてうらやましい」と言います。家族のために夫は収入優先で仕事を選んでいます。私はもうすぐ契約期間が終了するのに、次の仕事が決まっていません。私も稼げるようになりたいです。

久世さん「今が一番悩んでいます。キャリアカウンセリングを受けたい」

錦織　夫が仕事柄家にいないことが多く、ワンオペで大変でした。誰にも不満を言えず、産後うつになりかけていたところ、友人の勧めで再就職しました。今は娘の通院のため時間の融通が利く職場にいますが、将来は保育の現場で働こうと考えていて、どのように経験を積んでいくか模索中です。

円城寺　育休復帰後が不安です。前回の復帰後、時短でも残業や土日出勤がありました。体調がなかなか出産前の状態に戻らずつらかった経験があるので心配です。また、看護師の仕事は日々の学習が重要なのですが、その時間の確保が難しいため、キャリアを順調に積めるのか不安です。

郡山　悩みは違えど、子どもがいるからこそ、積むことのできる人生の経験ですね。

錦織さん「子の療育がきっかけで保育に携わりたいと思うようになりました」

前向きになる秘訣は

郡山　子育てしながら働く先輩ママたちの秘訣をまとめた『日々の世界のつくりかた』（左写真）から解決の糸口を探りましょう。

円城寺　いつでも家族に家事を任せられるよう「安心のチーム」を作りたい。子育てで得たコミュニケーションスキルを仕事に生かすなど「両立のメリット」も増やしたいですね。「ポジティブな割り切り」も必要。少しくらい片付いてなくても死なないって（笑）。

錦織　仕事を辞めようか迷った時は「働くよろこび」に目を向けました。また、子どもにとって親と離れて過ごす時間は「小さな冒険」、成長のチャンスですよね。産後うつになりかけた時は「共感できる仲間」の存在が大きかった。

母親のキャリア支援を目的に、大学と民間企業が共同開発しました。

鈴木　私も「共感できる仲間」のおかげで子どもと一緒に成長できました。引っ越してきて知り合いもなく、支援拠点や公園をあちこち転々とし、親子ともども居心地がよかったのがままとーんでした。すぐにスタッフになり、地域活動を通して、ママ友とはまた違う同志みたいな仲間に出会えました。

久世　今はしんどいですが少し先の楽しい「未来スケッチ」を描き、もっと力を発揮できる「働き方をプロデュース」していきたいです。そして、自分だけでなく「家族ミーティング」で夫の未来も一緒に考え、家族で「自分たちのスタイル」を見つけていきたいです。

郡山　仲間や家族の存在は大きいですね。また、カードの言葉が自分らしくいるための共通言語になっていますね。

今までしてきた工夫に近いカードを選び、選んだ理由やエピソードを共有。

自分たちらしい家族のスタイルは？

郡山　今度はこちらのカード集『家族を育むスタイル・ランゲージ』から考えてみてください。

錦織　夫が単身赴任中なので、夫が帰ってくる火曜日だけは「みんなでお風呂」の日と決めています。また、疲れた時は「お休み宣言」をするようにしたいです。自分が家事をお休みしても、家族に任せられるようになっていたらいいですね。

円城寺　仕事に復帰すると子どもと一緒にいられる時間が少なくなってしまうので、日常の「ふとしたつながり」を大切にしたいと思いました。日々の小さなつながりでたっぷり愛情を注ぎたいです。また普段から夫婦の会話をしたり、お休みの日は夫婦そろって一緒に出掛けたり、「夫婦の時間」を大切にしたいです。

『家族を育むスタイル・ランゲージ』にはさまざまな家族の形が描かれている。

「家族」のスタイルは本当に多様だと、皆さん口をそろえていました。

鈴木　子どもに「楽しさを魅せる」ようにしています。自分が楽しんでいると子どもも楽しそうにしてくれます。また、ままとーんのスタッフや自分の友人などと「親子ぐるみの交流」を続けていきたいです。子どもが親以外の大人と接する機会は成長につながると感じます。そして「家族みんなでお出掛け」をしてたくさんの楽しい思い出を作っていきたいです。

久世　私も「親子ぐるみの交流」を大切にしたいと思いました。保育園のお友達家族と休みの日に遊びに行ったり、家に呼んでパーティーしたりすることで、親も子も安心で楽しい時間が過ごせる気がします。

郡山　座談会はいかがでしたか。

久世　キャリアカウンセラーの方を交えて少人数で話すのは初めてでしたが、今後のキャリアを考える上でいい経験になりました。

鈴木　普段ゆっくり自分のことを考える時間がないので、過去を振り返り、未来をイメージすることができてとても良かったです。

錦織　改めて大切だと感じたことがありました。もっと話したかったです。

円城寺　勉強になりました。今後の参考にしていきたいです。

郡山　このような「自分であるための時間」は大切です。自分が生き生きと生きる上で必要不可欠と思える時間を取るようにしてみてくださいね。

最後に「1 年後の未来の自分へ」宛てた手紙を書きました。自分や家族の未来を思い描き、希望を託しました。

キャリア相談をしたい方へ

茨城県の女性プラザ男女共同参画支援室（**029-233-7837**）やハローワーク龍ケ崎（**0297-60-2727**／マザーズコーナー部門コード：42＃）で無料相談を受けられます。

郡山さんが副代表を務めるIRODORIcareer でもキャリア相談を行っています。

日々の世界のつくりかた

花王生活者研究センターのウェブサイト「くらしの研究」から PDF がダウンロードできます。（『日々の世界のつくりかた』で検索）このカードを用いたワークショップをままとーんでも不定期で開催しています。

ベビーサインでママも子どもも幸せにしたい

通村瑠美先生プロフィール

保育士、幼稚園教諭、東京で子どもの野外保育を8年経験。乳幼児期における母の影響の強さを実感し、児童心理学を学ぶ。2009 年ベビーサイン講師となる。愛称はきなこ先生。

きっかけは「子どもの気持ちが分かる大人になりたい」

きなこ先生ご自身が子ども時代、周りに頼れる大人がおらずつらそうに子育てする母を見て、母を助けたいと思っていたそうです。だけど何もできずつらかった、と思いを語ってくれました。先生と同じような気持ちを、皆さんも抱いたことはありませんか？　先生がベビーサインの講師となった原点は、親と子の思いがすれ違う、そんな経験にあるそうです。

先生のお話を聞いてハッと我に返ったような気がしました。子どものためにと自分を犠牲にしていなかったかな、それって本当に子どもの幸せにつながっているのかな、と。

自分の心を大切に、子どもの心を受け止める「共感」

幸せのキーワードは「自分軸で生きること」と、きなこ先生は言い切ります。自分の心の声に従い、他人の評価に振り回されない生き方。でも、どうすればそのような幸せな生き方ができるのでしょう。先生によると、自分軸で生きるには、共感されることが必要不可欠なのだそうです。

ベビーサインは共感に始まるコミュニケーション。まずママ自身が自分の気持ちを大切に自分軸で生きることで、子どものネガティブな感情も全てを受け止める共感の力が生まれます。子どもは共感されて自分を認め、自分軸のもとができていく―。

「今年のテーマは自由、開放！！」

ママと子どもが共感し合って幸せな生き方に導くベビーサイン。いつもパワフルで自由に映る先生が、さらに高い目標を掲げていて驚きます。共感のコミュニケーションから生まれる自分を幸せにする力は、本当に奥が深いものと感じました。

きなこ先生から頑張るママたちへのメッセージ

私たちは毎日、今この瞬間にも、たくさんの選択をしながら生きている。日常のたくさんの選択の中で、ママ自身の幸せな選択を一つずつ増やしてみて！　それは自分がほっとできることや、喜びを感じられること。苦手な掃除も好きな音楽を聞きながらする。いつもの紅茶をいい香りの茶葉に変えてみる。そうやって「今」の幸せをたくさんたくさん感じてほしい。ママ自身が、自分を大切に生きることが、子どもの本当の幸せにつながると思うのです。

2018年のクリスマスパーティーの様子。ママが本気で楽しむ姿に、子どもも目を輝かせました！

ほっと一息できるティータイム。ママの元気が、家族みんなを幸せにする一番の近道。

イライラ激減

♥感動いっぱいの子育てを♥

★赤ちゃんの笑顔が未来をつくる★
KINAKO ベビーサイン教室
babysigns

◆通い始めた日から子育てが楽しくなった！！
◆泣いてばかりでイライラしていたあの頃が嘘みたい♪
◆赤ちゃんとこんなにも会話できるなんてびっくりです！！
◆もうベビーサインなしの生活は考えられません！
◆愛情たっぷりの赤ペン先生♥ 通うのが楽しみでした♪
◆クラスはみんなのオアシス。美味しいスイーツのティータイムは、毎回話が弾んで楽しい×2時間です♥

代表講師 通村瑠美（みちむらるみ）

090-1761-9759
http://kinakoclass.web.fc2.com/
きなこ ベビーサイン　検索

大好評につき新規開講は年間数クラス限り！
0歳～1歳のお子様&ママは今すぐチェック！

産後１カ月から、マイペースで運動を

産後に楽しくエクササイズ！

★（少）☆～☆☆☆（多）は運動量を示しています。

妊娠、出産で女性の体には大きな負荷がかかります。骨盤の緩みやゆがみによって、腰痛や、内臓下垂による尿漏れ・痔などのさまざまなトラブルが起こりやすくなります。無理な運動は、かえって不快な症状の原因になることもあるので気を付けて！　まずは骨盤底筋を締めることから始め、体幹を鍛えて正しい姿勢を心掛けましょう。時々、深呼吸してリラックスすることも大事です。自然と肩の力が抜けますよ。

profile　**和田かおり先生**　まつばらウィメンズクリニックにて、マタニティヨーガ、産後ヨーガを指導。看護師そして二児の母として、産後の運動の大切さについてアドバイスしてくれました！

1 体幹を鍛える橋のポーズ ★

あおむけで両ひざを立て、かかとをお尻に近づけます。息を吸いながらお尻を持ち上げ、保ちます（写真参照）。もともと胴体を一直線にし、息を吐きながらお尻を下ろします。

2 ZUMBA®（ズンバ） ★★

ラテンの陽気な音楽に合わせて踊るパーティー感覚のダンスフィットネスです。同じ振り付けの繰り返しなので初めての人も大丈夫。ゆったりした音楽と交互に、適度な運動で気持ちの良い汗をかきましょう。

DATA

ZUMBA® サークル「Brillar（ブリジャール）」
場所：松代交流センター
日程：毎週火曜日
参加費：500円／回
予約：不要（初回のみ要問合せ）
問合せ：講師 海老根みゆき
✉ **pikaryu0504ebimiyu@icloud.com**
選ぶコースで内容、時間、参加費が異なりますので、お問い合わせください。

3 ピラティス ★★

ピラティスとは骨格を正常な位置に戻せるよう体幹・深層筋・深い呼吸を意識するトレーニングです。少しつらくても、みんな一緒なので頑張れます。出産で緩んだ骨盤、変化した体型を戻しましょう。

DATA

mama-ピラティス
場所：松代交流センター
日程：毎週金曜日 10:30 ～ 12:00
参加費：3,800円／月（平均月４回）
予約：不要
問合せ：サークル代表 重田智子
✉ **tomo_5212@yahoo.co.jp**
単発参加 1,600円／回もあります。

4 骨盤調整ヨガ®・Baby Yoga® ★

骨盤調整ヨガ®では、骨盤を中心に全身を整えて、さまざまな不調を改善します。心と体を整え、産後の沈んだ気分もヨガで解消。ヨガは初めてでも、体が硬くても大丈夫。自分のペースでいろいろなポーズにトライしてみましょう。

DATA

骨盤調整ヨガ®・Baby Yoga®
場所：イオンタウン守谷、つくば市ふれあいプラザなど
日程：ブログで確認 **https://ameblo.jp/kira-kira-mama3**
参加費：1,000円～／回
予約：必要　**問合せ：**講師 柳澤留美　✉ **kirakiramama3@gmail.com**
「子育てを一人で抱えない、みんなで子育てしよう」がモットーの温かい雰囲気のクラスです。

5 はぐはぐ体操 ★

いきいきママクラス：首のすわった赤ちゃんから参加可能。

いきいきママクラスでは、妊娠・出産で変化した体の調整をします。赤ちゃんの発達を促し、ママも一緒に遊びながら自然に筋トレできる触れ合い遊びも紹介。

すくすくクラスでは、子どもの可能性を伸ばすため、多彩な運動を取り入れながら、親子で一緒にできた喜びを分かち合えます。

すくすくクラス：ママの補助で、一人で動ける子向け。

DATA

はぐはぐ体操
場所：つくばカピオなど　**日程**：HPで確認　**http://kosodatehughug.org/**
参加費：1,000円／回　**予約**：必要
問合せ：NPO 法人 kosodate はぐはぐ　✉ **info@kosodatehughug.org**
講師は二児の母で競技エアロビックコーチの YUKIKO 先生

6 ママダンス＆親子ダンス ★★

ママは抱っこの疲れなどで凝り固まった体をほぐすストレッチをし、ヒップホップとジャズの要素を融合した、下半身に効く簡単なステップや動作を行います。ダンスを楽しむ自由な時間を感じられます。

親子ダンスでは、ダンスやリズムトレーニングで遊びます。子どもたちもいろいろな動きを経験でき、一緒に心も体もリフレッシュします。

土日開催の大人のジャズダンス（1,000円／回）もおすすめ。たまにはパートナーに子どもを預けてママだけの時間を楽しんでもいいのでは。子連れでも参加できます。本気のママの姿に、子どもの目も輝くかも！

DATA

ママさんリフレッシュ＆親子ダンス
場所：つくば市ふれあいプラザ、つくばカピオ
日程：HPで確認
https://dreamdance.crayonsite.info/
参加費：800円／回
予約：必要
問合せ：講師 櫻井昌子
✉ **dream-cast-ent@softbank.ne.jp**
ままとーん つどいの広場プチイベントでも体験可能

7 ほっとパーク鉾田 ★★★

プール、天然温泉、パークゴルフ、広場には遊具もあり、一日中家族で楽しめる施設。プールで運動した後の食事は最高においしいですよ。プール利用の際はぬれた水着でロッカーに戻れないため、プールサイドに行く時はタオルや飲み物をお忘れなく。オムツがはずれる前の赤ちゃんも入れる数少ないプールです！

赤ちゃんは水遊びパンツの上に水着着用。パパ、ママ、赤ちゃんもみんなスイムキャップが必須です。子どもは浮き輪があると楽しめますよ。

DATA

ほっとパーク鉾田
住所：鉾田市当間 220
営業時間：10:00 ～ 21:00（最終受付 20:30）
休館日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）
施設利用料：条件により異なるので、HPで確認してください。
ほっとパーク内レストラン「サルビア」では地元食材を使ったおいしい料理を味わえます。

いち &
パークへ
O!!

『つくいち』ってなに？

毎月第一日曜日につくば駅前の中央公園にて開催される朝市。手作りのフードや雑貨、農産物など個性豊かなお店が多数出店します。

ピクニック気分で家族みんなが楽しめる「つくいち」に遊びに行ってみませんか？

HP https://tsukuichi.jimdo.com

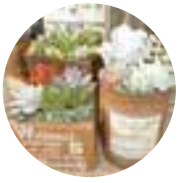
買い物

生産者の方から直接お買い物できるのもつくいちの魅力。気になるものがあったら是非お店の人に声を掛けてみて。作り手のこだわりを聞くとお買い物がもっと楽しくなります。

職人が一点一点手作りしているほうき。畑を耕し、材料の植物を育てるところから手掛けているそうです。

農薬や化学肥料を使わず丹精込めて育てた野菜。スーパーで見掛けない珍しい品種の野菜にも出会えます。

季節の果物を使ったジャム。材料は農薬を使っていないものを厳選しているそうで、子どもにも安心。



グルメ

子連れでカフェには行きづらいママも、公園なら気兼ねなく楽しめます。子どもがこぼしても泣いても大丈夫。青空の下でゆっくりと、おいしいランチをいただきまーす♪

季節の自家製シロップを使ったドリンクは子どもも大喜び。ジンジャーエールは辛みがきいた大人味です。

※この記事は 2019 年 1 月 6 日の取材をもとにまとめました。出店店舗、メニュー等は毎回異なりますのでご了承ください。

『プレイパーク』ってなに？

「つくばdeプレイパークひろめ隊」の皆さんが、つくいちに合わせて開催している誰でも参加できる遊び場。公園の木立や芝生を生かし「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、子どもも大人も自由な発想で遊べる場をつくっています。

HP https://www.facebook.com/298playpark

つくい
プレイパ
GO

木々の間に張られたロープに思い思いに乗ってみたりぶら下がってみたり。アスレチックみたい！

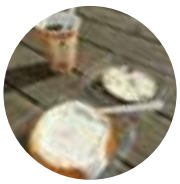
子どもたちが自然に始めた綱引き遊び。「私もやりたい！」と、どんどん仲間が増えていきました。

落ち葉の感触や音に興味津々。自然には子どもの五感をくすぐる遊びがたくさんあります。

かみしばいもあります

「えほんや　なずな」の紙芝居の読み聞かせを楽しめます。カンカンカンと懐かしい拍子木の音が聞こえたら紙芝居の前に集まって！

つくいちの開催時間内に複数回開かれます。雨天中止。



自家製のそば粉と小麦粉を使った本格的なガレット。熱々の焼きたては、生地の香ばしさが格別。

和牛ほほ肉カレーのお肉は感動的な柔らかさ。甘口はすぐに売り切れてしまうそうなのでお早めに。

hand made craft
おウチで楽しむ自分時間

家事に、子育てに、仕事に、毎日忙しい中で、自分や子どもとの趣味の時間をとれていますか？

ほんの少しの時間で、おウチでできる楽しいことを見つけて没頭すれば、達成感を得られてリフレッシュできますよ。

Mom & Kids

1

2

アクアビーズ

1 子どもと一緒におしゃべりしながら作る時間はあっという間。つい大人も夢中になります。
2 オリジナルの作品はもちろん、子どもの好きなキャラクターを作ると楽しさがアップ。

Mom & Kids

1

2

簡単手形アート

1 手に色を塗るだけで子どもはウキウキ♪手元にぬれ布巾を準備しておくと◎。
2 葉っぱやお花を一緒に貼ると季節感が出ます。スタンプやシール、クレヨンで彩りを添えて。

Mom

ママのための、ちょっとした時間で始められるものを紹介します。

1つ目はハンドメイド小物。かぎ編みで用意するのは編み棒と毛糸のみ。スタイも手縫いで OK なのでミシンがないおウチでも大丈夫。

2つ目は寝ころびアート。記念日に家の中にあるものを並べるだけ。赤ちゃんは起きていても OK！　ねんねの時期の赤ちゃんとすてきな思い出づくりになりますよ。

Mom&Kids

子どもも一緒におウチで楽しめるものを紹介。

1つ目はアクアビーズ。種類が豊富でキャラクターとコラボレーションしたセットもあり、子どもたちに人気です。

2つ目は手形アート。スタンプ台と画用紙があればいつでもできて、子どもの成長記録にもなります。道具は100円均一のお店でも見つけられますよ。

Mom

1

2

3

ハンドメイド小物

1 かぎ編み花モチーフ　1つ5分ほどで完成。毛糸をパステルカラーにすると優しい仕上がりに。子どもの小物に付けるとかわいいです。
2 スタイ　手持ちのスタイを型紙代わりに手縫いでも。好みの布を選ぶ時からワクワクします。
3 ベビーシューズ　妊婦さんにおすすめです♪毎日少しずつ作っていくと仕上がりが楽しみに。

Mom

即席寝ころびアート

1 ガーランド・ぬいぐるみ・おもちゃ・かぎ編み棒を使用。毎回同じものと一緒に撮っておくと、成長を振り返れるのでおすすめ。
2 おもちゃを使って数字を描いたり、季節を感じさせる小物（うちわ等）を持たせたりしても。

1

2

ママ応援します！

ママが開いた教室・サロン

present

私と家族への贈り物

日々の生活の中で、小さな幸せや、ちょっとしたことへの感謝の気持ちを見つけていますか？
家族と共に過ごす大切な時間、その一瞬一瞬の思い出を皆さんに聞きました。
自分へのごほうび、家族への誕生日プレゼント、結婚記念日などのエピソードを紹介します。
ふと思い出してみると、「私にもこんなすてきな贈り物があった！」と気付くかもしれません。

自宅がフォトスタジオに♪

年賀状に使えるし、自然な家族写真が欲しくて、プロのカメラマンに年１回自宅に来てもらっています。思いがけず夫とのツーショットも撮ってもらい、自分へのごほうびとなりました！

みんなで1歳！

子どもの１歳の誕生日に、「パパとママも１歳おめでとう！」と一緒にお祝い。一年間の苦労をお互いにねぎらって、パパ、ママとしての成長もお祝いしました。

妹のためにサプライズ

６歳のお兄ちゃんが、妹の誕生日に「部屋の飾り付けをしたい！」と自ら提案。朝早くから親子２人で飾り付けをしました。起きてきた妹は「わぁ、ありがとう！」と目を輝かせて喜んでくれました。

お家ステーキ

誕生日、クリスマス、記念日はいつも焼肉店。でも、２人目が生まれてからはなかなか行けず…。そこで、ふるさと納税の返礼品にお肉を選び、お気に入りの鉄フライパンでステーキを楽しんでいます！

仲直り券

産後イライラしてけんかになることが増えてしまい、夫に仲直り券をプレゼント。お互いに仲直りのタイミングって難しいので、チケットが発動したら「仲直りしよう！」と約束しました。

20th Anniversary

♪♪ ままとーん20年のあゆみ ♪♪

団体名の由来：とーん“tone”は音色という意味。
音楽を奏でるように、すてきに軽やかに子育てを楽しみたいね、という思いを込めました。

設立からの合い言葉：「子どもがいてもできること、子どもがいるからできること」

【主なできごと】

1999年 ままとーん活動開始
地域子育て情報誌『ままとーん♪』創刊
2000年 季刊紙『ままとーん#しゃあぷ』創刊
2002年 NPO法人認証
2003年 子育て広場「茶のみｄｅままとーん」（茨城県委託事業）開始
2006年「ままとーん つどいの広場」（つくば市委託事業）開始
2009年 つくば市マタニティサロン「先輩ママとの交流会」開始
いばらき子育てネットワーク・交流セミナー開催
2010年 赤塚から館野へ事務所移転
2012年「いのちの出前授業（現赤ちゃんが学校にやってくる！）」開始
2016年「ぱぱとーんプロジェクト（現ぱぱとーん企画）」開始
2018年「ままとーん つどいの広場」日曜開催開始

【表彰など】

2001年 ふるさとづくり賞 主催者賞
2006年 茨城県 ハーモニー功労賞
2010年 内閣府 チャイルド・ユースサポート章
2014年 茨城県 功労団体表彰
2015年 未来を強くする子育てプロジェクト 未来賞
2017年 健康寿命をのばそう！ アワード（母子保健分野）優良賞

子育て応援!!

旬で美味しい♪安心・安全な食材をお届けします。

『旬な野菜たち』

配送料無料

『土からこだわった牛乳』

『新鮮な魚介たち』

『脂の甘い、こだわり豚肉』

未就園児のいるご家庭にもれなく
お米・野菜セットに使える
『子育て応援クーポン』
毎年¥3,000分プレゼント。

プレゼント

新規ご加入後2週連続で注文できます。

加入特典!

新規ご加入者様対象のご案内!

常総生協のイチオシ食材約40点が2〜3割引きで利用できる
特別カタログ『今だけセット』『はじめてブック』をプレゼント!

『地元のホンモノを作る生産者応援』

常総生活協同組合

〒302-0109 茨城県守谷市本町281

0120-961-502
FAX(24時間) 0297-45-6675
TEL 月〜金 9:00~18:30/土 9:00~17:00

常総生協 検索
facebook やっています!
インターネット注文始めました

クラス開催 9周年

Yoga Wirrow

ヨガで親子の健やかな身体づくりを

「骨盤調整ヨガで体が軽くなった」「腰痛・肩こりが改善した」
「ベビーヨガで赤ちゃんがよく寝てくれるようになった」
「赤ちゃんとどう接したらよいかがわかるようになって楽しい」

参加者のみなさまからたくさんのご感想をいただいております。
「ママも赤ちゃんも安心して参加できるクラスがあったらいいな」
という思いからスタートして今年で9周年。
ヨガが初めてという方も、安心して遊びにいらしてくださいね。

毎日の子育てが「楽」になる
ママと赤ちゃん・子どものためのヨガクラス

- 赤ちゃんの健やかな発育・発達を促し、親子の信頼関係をはぐくむベビーヨガ
- 育児で凝り固まった体をほぐす骨盤調整ヨガ®
- 一本帯を使った体を傷めない抱っこやおんぶ教室

fecebook

柳澤 留美 Yoga Wirrow主宰
全米ヨガアライアンス RYT200
株式会社ベビーヨガアソシエイト 関東エリアマネージャー

2011年よりつくば市子育て総合支援センターやその他地域子育て支援施設等の依頼により講座を担当。つくば市内、モーハウス、ララガーデンつくば、ふれあいプラザなど赤ちゃんとママ、女性のためのクラスを開催している。
一般社団法人子育てネットワークままもり理事。2児の母。

ブログ https://ameblo.jp/kira-kira-mama3/
メール kirakiramama3@gmail.com

Ameba blog

お問合せ

学園の森保育園
Gakuen no mori Hoikuen

つくば市学園の森1丁目38番地9 TOCO VOX A, B号室
E-MAIL info@gakuennomori.com
TEL 029-828-5523 [対応時間 9:00～18:00]

Communication Salon 勇気のしずく

親が満たされると子どもも伸びる！
アドラー心理学と潜在意識をベースにした 勇気づけ講座

こんなあなたにお勧め
- ◆子育てのイライラから、脱却したい
- ◆勇気づけってどうすればいいの？
- ◆ほめと勇気づけって違いがあるの？
- ◆夫婦・嫁姑の関係をもっとよくしたい
- ◆会社での人間関係に悩んでいる
- ◆苦手な上司や部下への対応策が知りたい
- ◆ありのままの自分にOKを出せるようになりたい

受講生様の声
- ◆勇気づけってすごい
- ◆こんなに自分の気持ちが変わるなんて
- ◆毎日思っていたのが嘘のよう
- ◆ダメな自分にもOKを出せるようになった

講座案内
- ◆アドラー心理学入門講座（ELM）
- ◆アドラー心理学実践講座（SMILE）
- ◆親子の投影・潜在意識講座（SHINE）

研修・講演・出張講座のご依頼も承ります。

ブログ https://ameblo.jp/tsukuba-yuukiduke/
ホームページ https://haseshizuka.com/
TEL 090-9078-0743
お問い合わせ・お申込みは ホームページより

Shizuka Hase
長谷静香
看護師・保育士

ナチュラルでぬくもりのある空間に包まれ、家族の表情がイキイキと輝く写真館

スタジオ撮影

大きな窓から光が回り込む漆喰の壁と、
優しい手触りの無垢材の床。
家族みんなでリラックスしながら
撮影はいかがですか。

Photo Studio hannari

photo hannari 検索

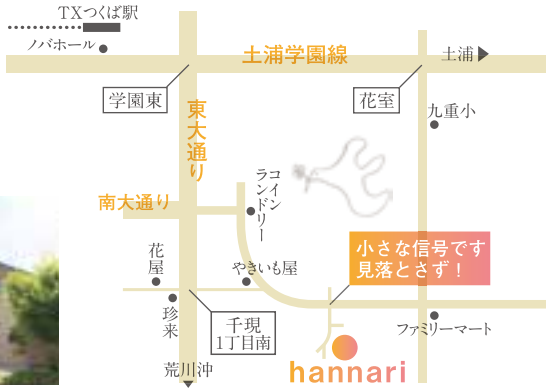
hannari.sakuratan.com

インスタグラム
photo_studio_hannari

やわらかな陽の光がさしこむ空間で「毎月2回だけオープン」するフォトスタジオ

**hannariは既成の撮影セットではなく、
自然光の中で広々と自由に撮影するスタイルです**

160~180カットのデータお渡しと、
さらに撮影中の動画プレゼントをスタートしました!
ファミリーでも親戚同士でも1時間内で統一料金です。
全員女性スタッフなので笑顔を引き出し、緊張が和らぎます。
ご家族に寄り添いながら思い出を紡いでいける
スタジオであり続けたいと思っています。



フォトスタジオはんなり hannari

〒305-0024つくば市倉掛199-8(須田帆2F)
TEL 080-5903-3987(9時~16時)
e-mail kpshannari@gmail.com

ロケ撮影

古民家レストラン **風土庵** つくば市 コストコ近く

手入れの行き届いた日本庭園は、
お着物が映えるポイントがたくさん!

四季の彩りを楽しみながら撮影してみませんか?

祝い膳などお食事もご一緒に可能です

ご自宅や、ご希望の場所での、
出張撮影もしています。

出張撮影

お気軽にご相談ください

吉沼保育園　つくば駅前保育園
吉沼幼稚園　学園の森こども園
☆たくましく賢い子どもに育てます☆
お気軽にお問合せ下さい　0歳児から5歳児まで4園で800名の元気なお友達が通っています！
吉沼保育園　つくば市吉沼1110 Tel 029-865-0050
吉沼幼稚園　つくば市吉沼4138 Tel 029-865-1436
つくば駅前保育園　つくば市吾妻1-8-10 BiViつくば5F Tel 029-893-5537
学園の森こども園　つくば市学園の森2-14-6 Tel 029-896-8270
よしぬま
検索
http://yosinuma.ed.jp

よつばの杜 全211区画の街 好評分譲中
つくば研究学園
小中一貫校(学校区)平成30年4月開校
学園の森義務教育学校へ
徒歩4分
(約300m)
まっすぐ安全に歩ける遊歩道
GrandyHouse
茨城グランディハウス株式会社
つくば支店 つくば市学園の森2-16-4
0120-075-886

法人賛助会員の皆さま　ご支援いただきありがとうございます！

沼尻産業株式会社
株式会社いいじま
かんだ整骨院
ラボ教育センター
まつばらウィメンズクリニック
医療法人社団清虹会ななないろレディースクリニック
有限会社モーハウス
がくえん歯科
イーディーエル株式会社
株式会社ベジタ
Lily English Club
株式会社ミラフィスウォーター
国立研究開発法人　物質・材料研究機構
株式会社クルール・プロジェ
学校法人愛友学園　吉沼幼稚園
株式会社棟匠　つくば支店
株式会社ホテルグランド東雲
社会福祉法人稲田福祉会　吉沼保育園
いばらきコープ生活協同組合
関彰商事株式会社
ラ・フェリーチェ
つくばキッズクリニック
つくば学園の森歯科クリニック
ホットスタイルヨガ　リサラ
株式会社カイテキホーム
マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ　つくば竹園
おそうじ奉行
NPO 法人　茨城 YMCA
常総生活協同組合

賛助会員募集中

ままとーんの活動は、会員の皆さまの会費や、温かいご支援により支えられています。将来を担う子どもたちの健やかな育ちのため、地域の子育てを支える社会を実現するためには、皆さまのお力が必要です。是非ご協力をお願いいたします。

【賛助会員のご案内】
電話またはメールにてお問い合わせください。詳しい資料をお送りします。
入会金なし。年会費：個人賛助会員　3,000 円（一口）法人賛助会員 20,000 円（一口）ままとーんの出版物を進呈いたします。

【問合せ先】　NPO 法人ままとーん
〒305-0067　茨城県つくば市館野 604-3
TEL/FAX 029-838-5080 Eメール npo@mamatone.org

『ままとーん＃しゃあぷ vol.32』
発行日　2019 年 5 月 31 日
発行元　特定非営利活動法人ままとーん
茨城県つくば市館野 604-3
TEL/FAX 029-838-5080
Eメール npo@mamatone.org
http://mamatone.org

発 行 人　中井聖
編 集 人　鈴木朱里
スタッフ　円城寺妙恵子、尾澤俊、阪口千春、髙橋真澄、富山翠、錦織かおる、筈谷美佐
樋口美枝、藤田祐司、間野聡子、宮川千春、矢野真代、山村薫、吉原恵子
デザイン　河野美香
表紙撮影　フォトスタジオ hannari　フォトグラファー　後藤さくら