

地域密着型子育てママ応援情報誌

ほっこり～の

特集 気になる...子どもの発達障害

特集 2024年は渋沢year! 飛鳥山と渋沢栄一かるた大解剖

特別企画 やまだ加奈子区長インタビュー
「北区の子育ての未来について聞かせてください!」

プレゼント 抽選で絵本と子育てグッズをプレゼント!



あたたかなまなざし
あなたにも わたしにも



December 2023 vol.35

フリーペーパー子育てママ応援情報誌ほっこり～のは
北区・十条の子育てママ応援サロン「ほっこり～の」より発信!

いつ足を運んでも、必ず誰かがいて、何かが待っている「ほっこり～の」

授乳・オムツ替えだけでも大歓迎!

無料でほっこり休憩していいね!



詳しいメニュー
←などはWEBで
(店舗は裏面)

ほっこり～の



お問合せ 03-6325-0230

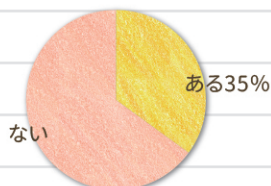


子どもの発達障害～発達の凹凸って？～



Q:「わが子が発達障害ではないかと
疑ったことがありますか？」

Q:「どんなときそう思いましたか？」



NHK『ウフサの保護者会』番組アンケートより

言葉が出るのが
遅かったとき

痾痾やお友達との
トラブルが多くて困っていたとき

こだわりが強く
興味のあることを
ずっとやっている様子を
指摘されたとき

Youtubeで見た
発達障害の
子どもの特性が
当てはまっていたとき

幼児期にみられる 発達障害の例



ADHD (注意欠如・多動性障害)

気が散りやすい
じっと座ってられない
衝動的で感情・行動がコントロールできない
忘れ物や不注意が目立つ

ASD
(自閉スペクトラム症)
言葉の遅れ
周囲とのコミュニケーションが苦手
こだわりが強い・痾痾、
感覚過敏・感覚鈍麻 など



LD (学習障害)

「聞く」「話す」「読む」
「書く」「計算する」など
特定の能力に困難がある



⇒これらが複合的に重なって表れる場合も多くみられます

★その他、DCD(発達性協調運動障害):身体の使い方の不器用さ、ぎこちなさが極端に現れる など

療育体験談①

Mさん
(お子さん4歳)



療育では発達特性に合ったアドバイスをもらえるので、
親御さんも救われるんじゃないかと思います

もしかして?と思ったのは、子どもが2歳のとき。かかりつけの小児科で指摘を受けたのがきっかけです。「お母さん、接し方で困ってないですか?」と言われ、児童発達支援センターの案内を渡されました。確かに、乳児の頃から寝ない、食べない、麦茶を飲まない…ちょっと感覚が過敏かな、手がかかる子かなという認識はありましたが、第一子だったのでそんなものかなと思っていました。保育園に通っていたので先生に相談すると「園では特に問題ないですよ」と言われ、集団生活で問題ないなら大丈夫だろう…と様子を見ることに。

3歳のとき、再度小児科の先生から「療育を受けたほうがいいですよ」と言われました。当時、聴覚過敏や、頑固じゃ済まないレベルのこだわり(並べたものを少しでも動かすとパニックに)、長く続く痾痾や、私が怒っているのに本人はゲラゲラ笑っている…など思い当たる傾向が見られていたので、児童発達支援センターに連絡しました。面談と発達検査を受け、並行して療育先を探し始めることに。自閉スペクトラム症の診断がつき、療育先の見学まで半年待ちでしたが、その間も発達支援センターの心理士さんに相談できたので心強かったです。

現在は幼稚園と並行して週2回療育に通っています。先生の接し方が的確で、子どもも楽しく通っています。幼稚園でも問題なく集団生活が送れていますし、私たち親も、何かあっても療育の先生に相談できるという安心感があります。育児相談できる窓口って、子どもの成長とともに減ってきますよね。療育では発達特性に合ったアドバイスをもらえるので、親御さんも救われるんじゃないかと思います。



「発達の凸凹」って？

子どもの発達には大きな個人差がありますが、その偏りが大きい場合「発達に凸凹がある」と表現されます

発達凹凸 + 不適応 = 発達障害

生まれつきの脳の機能発達の
ゆっくさ 偏り

生きていくのに
「困っている」

凹凸と環境の
ミスマッチ

個性

(グレーゾーン)

発達障害

工夫

支援

★グレーゾーン

はっきりと発達障害と診断されなくても困っていれば支援が必要な状態

●ポイントは本人や周囲の「困り感」!

いろいろな力の差が大きい、「発達の凸凹」。しかし、凸凹がある＝発達障害ではありません。日常生活をおくるうえで、本人や周囲がその特性(凸凹)と環境とのミスマッチで「困っているかどうか」が支援・サポートのポイントです。



「育てにくさ」は子育てのせいではない

- お子さんの育てにくさを日常的に感じている親御さんは、「自分の育て方が原因?」と思い悩みがちです。けれど発達障害は「脳機能の偏り」であり、その子の特性によるもの。
- 親のしつけや愛情の注ぎ方の影響ではありませんし、同時に本人のわがままではない
- ことを周囲が理解し、困りごとを減らしていくことが大事です。

療育体験談②

Nさん
(お子さん12歳)



療育の先生から「お母さん、よく勇気を出して来てくださいましたね」と言われ、涙が出るほどほっとしたのを覚えています

長女が3歳頃、無表情なことが多く、言葉もおうむ返ししかなかったため、周りの子との成長の差が気になっていました。加えて音に敏感で、特に自動で流れるトイレを使用すると泣きぶるので、外のトイレは利用しないようにしていました。3歳児健診で相談したところ、小児科を受診してみても…とアドバイスをもらい、なかなか決心がつかず半年ほど悩みましたが、早い方が絶対に良い!と自分に言い聞かせて小児科に問い合わせました。

小児科を受診して検査を受け、広範性発達障害(現ASD)の診断がつき、2週間に1回療育に通いはじめました。保護者は基本的に別室での待機でしたが、見学させてもらった際、積み木やカードを使いながら先生と会話しているのを見て、自宅でも同じような遊びを取り入れるようにしました。トレーニングに通い始めて、言葉もグンと増え、コミュニケーションがとりやすくなっていました。

検査の結果、「発達障害の症状だと思われます」と伝えられたときはショックでし、親にとって子どもの発達障害は、すんなりとは受け入れられないかもしれません。でも、検査を受けることによって、療育やトレーニングがスムーズに受けられるようになります。小児科の先生から、「今は発達の遅れがみられますが、早い段階でトレーニングを積めば、小学校では通常学級へ進む事もできると思いますよ。お母さん、よく勇気を出して来てくださいましたね」と言われ、涙が出るほどほっとしたのを覚えています。まさかうちの子が…もう少し様子を見てから…と悩んでいる方がいたら、勇気を出して一歩踏み出してみたいと思います。

どこに相談すればいい?

子どもの発達についての不安

お子さんの発達相談の総合窓口

北区児童発達支援センター

北区王子6-7-3
Tel 03-3913-8841



お話をうかがった人
北区児童発達支援センター
副センター長 澤登様
北区児童発達支援センター
主査 土橋様

18歳未満のお子さんの発達や障害に関する相談の総合窓口です。
まずは電話でお話をうかがったのち、面接・発達検査や専門相談などを行い、お子さんの特性に合った支援をご提案していきます。

電話予約

お電話でヒアリングし、面接のご予約を承ります。相談内容に応じて、他機関をご紹介しますこともあります。

初回面接

お子さんと一緒に面接を行い、困りごとの確認やお子さんの状態を観察します。

発達評価

必要に応じて発達検査や専門相談、グループ活動などを行い、お子さんの現時点での発達を評価します。

結果説明

検査や評価の結果をご説明し、お子さんの特性に合った支援(療育機関、教育総合相談センター・心理相談など)をご提案します。

Q.児童発達支援センターってどんなところ?

お子さんの発達に関する相談の総合窓口です。心理士をはじめとする専門のスタッフが困っていること、心配ごとをおうかがいしています。センター内には未就学児向けの療育機関「療育・さくらんぼ」もあり、集団療育や、ST(言語療法)・OT(作業療法)などの個別療育を行っています。また、発達が気になる2歳半から4歳の親子を対象に、「わくわくおやこグループ」という集団での活動も行っています。心配ごとがある際は、まずはお電話いただけたらと思います。



▲令和3年に子ども家庭支援センターの隣に開設したばかりのきれいな館内。安全面に配慮したフラットなつくりで、各種トレーニング室は窓が大きく明るい雰囲気です。

Q.「面接まで待つ」「なかなか療育先が空かない」という話を聞きますが...

以前はかなりお待たせしてしまったこともあったのですが、人員や体制を見直し、今は面接まで1カ月待ち程度となっています。早期療育の重要性が知られるようになってきたこともあるのか、療育機関については、曜日や時間帯によっては空きがなかなか出ないことも多いようです。療育先が決まるまでの間も、担当心理士や相談職員が相談を承りますので、安心していただきたいと思います。



乳幼児さん(0.1.2歳児)の相談は...

各健康支援センター

- 王子健康支援センター 東十条2-7-3北区保健所1階 Tel 03-3919-7588
- 赤羽健康支援センター 赤羽南1-13-1赤羽会館6階 Tel 03-3903-6481
- 滝野川健康支援センター 西ヶ原1-19-12 Tel 03-3915-0184

ぴよぴよカンガルーの会

1歳6か月から3歳児健診前のお子さんとその保護者。おしゃべりがちょっとゆっくり、じっとしていない、言うことをちっともきかない、歩くのが遅い、など心配なことがあるお子さんを対象に、保護者と心理相談員・保育士・保健師と一緒に親子遊びをしながら、子どもとの接し方や気持ちの受けとめ方を共に考えます。

乳幼児経過観察健康診査

乳幼児健診後、発育・発達の経過観察が必要なお子さんを対象に、専門医が診察のうえ、ご相談をお受けします。

幼児経過観察心理相談

1歳6か月児健診・3歳児健診後、発育・発達の経過観察・相談が必要なお子さんを対象に、心理相談員が相談をうかがいます。ことばが遅い、手先が不器用、動きが激しすぎるなど、お子さんの発育・発達の相談をお受けします。

児童発達支援センター 澤登様より

「発達障害」という言葉が広く知られるようになり、相談や、療育に繋がる件数は増加しています。とはいえ、お子さんの発達に不安のある親御さんにとって、最初の一步を踏み出すことはとても勇気のいることです。「そのうち喋るようになる」「ちょっと元気があるだけ」と不安に蓋をしてしまう親御さんもういらっしゃいますが、お子さんの伸びしろというのは素晴らしいもので、早期にトレーニングを始めることはお子さん自身の生きやすさにつながります。お子さんの成長にとって、親子のアタッチメント(=情緒的な絆)はとても大切です。どんな窓口からでもいいので、ぜひ専門の職員に相談していただき、困りごとを少しでも軽くしていただきたいと思います。

北区行政の人にきく！ スペシャル版 やまだ加奈子区長に インタビュー

「北区の子育ての未来」についてきかせてください！」

ー区長が就任されてから、幼稚園の給食費補助の開始や『子どもなんでも窓口』の開設など、色々なことが変わってきている実感があります。

ありがとうございます。そういった、補助や整備など目に見える支援はもちろんですが、一番の子育て支援というのは、地域全体で子どもたちをあたかく見守ることのできる社会を作ることだと思います。子育てで中じやない方たちにも、「子育て支援は未来への投資である」ことをご理解いただいて、「地域みんなで子育てしている」感覚を持ってもらう。子育て支援に厚みを持たせるというのは、全然偏った政策ではなくて。ゆくゆくはそれが高齢者への支援や、社会福祉へつながっていくと思うんです。子どもを持たない選択をした方や高齢者の方も、「自分たちが子育て世代を支えている、ひいては未来を支えているんだ」と自負していただきたいんですね。子どもだけを社会と切り離しては考えられないですから。子どもがいて、家庭があって家族の方がいて、地域社会がある。社会全体を良くしていきたいと、本質的な子どもへの支援にはならないです。

ー子育て世代としてはとても心強いです。とはいえ、全ての人がその感覚を持つことはなかなか難しそうですね。

そうですね。子育て中の方もそうでない方も、一人ひとりがまず満たされていない、あたたかい空気は醸成されません。誰だって、まず『私』が満たされていないと、周囲にやさしくできないですよ。私は心理学やカウンセリングを学んできて、メンタル面のトレーニングがとても重要と感じています。メンタルの“ケア”ではなく“トレーニング”です。ケアを受ける必要が出てくる前に、自分で自分のこ機嫌を取るようにする。これは一朝一夕には難しいので、教育から変えていかなければと思っています。例えば小中学校のカリキュラムにそうしたトレーニングを組み込んでいく。そういう教育を受けた子どもたちが、ゆくゆく大人になって社会をつくっていく。今のままの画一的な教育では、不登校や子どもの自殺がどんどん増えていく危機感を感じています。そうしたことをまず北区から発信して、東京都、全国へと広げていきたいんです。

ー壮大なビジョンですね！

やりたいことはいっぱいあるんですよ(笑)。メンタルなどソフトの面と、お金やスベスなどのダイレクトな支援を、複合的に、一緒に進めていかないといけない。

私も現役子育て中ですし、息子がかもっと小さい頃は、周囲の目が気になって公共交通機関の利用を控えたり…といった窮屈な思いもたくさんしました。だからこそそういう社会を、あたたかい社会に変えていきたいんです。ネットだと文句や攻撃ばかりが目立ちますが、そうではない、みんなが認めあえる社会をつくっていけたらと思っています！

Q.今年スタートした「子どもなんでも窓口」に相談に行くような対応をしてもらえますか？

※子どもなんでも窓口：区内の児童館・子どもセンター・ティーンズセンターに開設。子ども(0-18歳まで)、子育て中の保護者、妊娠中の方、子育てに関係している方、誰でも利用可能です。

まず職員がお話を聞きします。子どもも保護者の方も、どんな小さなことでも大丈夫です。更に専門的なアドバイスが必要であれば専門の機関を紹介して繋ぐ…といった、ナビゲーター的な役割をする窓口ですが、ゆくゆくは現場で対応できるように、どうい人員や配置が求められるのか、事例をみながらバージョンアップしていく予定です！



Q.北区で子育て中の皆さんにメッセージをお願いします

「子育ての未来は、私たちが絶対に支えます！子育てを地域みんなで楽しむために、まずお父さん・お母さんが元気でいて欲しいんです。だから、何かあったら頼ってくださいね！」



「私も児童館なんかの現場に行ったりするんですよ～、アボなして。『どんなご用件ですか？』とか聞かれたりして(笑)。報告書だけでは、現場の空気や温度感には分らないですからね。やっぱり現場に行かないと！」と、フットワークが軽くパワフルな区長から、ママ編集部も良い刺激をもらいました！

取材を終えて…同じ現役子育て中のママ目線で、ざっくばらんに話くださったやまだ区長。区長の目指す「みんなで子育てするあたたかい北区」は、ママたちに「ひとりじゃないよ」と寄り添ってきたほっこりへの目指す未来と同じだなあと感じました。北区の子育ての未来に、期待がふくらみました！

取材・記事：笹嶋有紀
取材協力：林真帆・加藤純子

2024年は渋沢year!

2024年7月、渋沢栄一が新一万円札の顔に!

渋沢栄一って何をした人?北区とどんな縁があるの?

明治期に銀行やガス会社をはじめとする500もの企業を創設し、「日本資本主義の父」と呼ばれる渋沢栄一。王子製紙工場の設立をきっかけに、工場にほど近い飛鳥山の地に4,000坪の土地を購入して別荘を構えました。61歳の頃には本邸も構え、多くの賓客を迎えて民間外交の場として活用しました。北区を拠点に近代日本の経済を支え牽引した人物として、2024年7月、新一万円札の顔となることが決定しています。



渋沢翁ゆかりの飛鳥山公園も2023年春リニューアル!

今は区民の憩いの地となっている飛鳥山公園も、渋沢イヤーに合わせて昨年春にリニューアル!子育てファミリーにも嬉しい変化を遂げた飛鳥山公園とその周辺をご紹介します。

トップシェフ考案の高品質で
リースナブルな料理を楽しめるカフェレストラン
APROM MARK エプロンマーク

離乳食無料です



パティシエのおやつで公園ピクニック♪
こだわりのテイクアウト専門店
おやつ屋my me mine マイミーミン



お店おすすめ
スイーツ
ジンジャーボーク



お店おすすめ
カップで食べやすい
ショードケーキ

【営業時間】ランチ:11:00-16:00 (L.O.15:00) デイナー:17:00-21:00
※金土は22:00まで(L.O. お食事60分前ドリンク30分前)
定休日:毎週月曜日と第一火曜日

【営業時間】10:00-16:00 (売り切れ次第終了)
※夏季は11:00-17:00
定休日:毎週月曜日と第一火曜日

より開放的で快適な空間にリニューアル
展望ひろば

新幹線が見られる展望スペースは子育てファミリーに大人気のスポット!トイレがより広く使いやすく改装されたのも嬉しいポイントです。キッチンカーやマルシェなど多彩なイベントも展開できるようになりました!



展望ひろばから見える
新幹線に
お子さま大興奮間違いなし!



子どもがかかる
好きなので購入しました。
イラストも可愛らしく、
歴史や北区のこともなど
勉強しながら楽しめるので
よかったです◎

イラストが
かわいいで、
子どもには親しみ
やすいようです。

購入者の声♪／

ファミリーで楽しもう！ 渋沢栄一かるた

(価格1500円)



楽しみながら、渋沢栄一氏の
偉業とあゆみ、歴史を学べます！

読み札・解説は『論語と算盤 現代語訳』の
翻訳者守屋淳先生が監修！

ルビがあるので
小学生になったばかりの
末っ子でも読み札が
読めますし、
中学生の上の子まで
幅広く楽しめる
素敵なカルタです。

偉人や歴史を
身近に学べてよいな
と思いました。
個人的に明治時代が
好きなので、読み札の端に
ある細かい解説が
ツボです!!



あ 飛鳥山
桜ほえむ
渋沢邸



ま 学ぶなら
深谷と北区の
両方で



ゆ 論吉とは
将棋で戦い
火花散らす

渋沢逸品館 TSUNAGU marché

地元北区はもちろん、渋沢翁ゆかりの地域や産業
も含めて応援する、各地の銘品をラインナップした
上質なショップ。音無親水公園脇にあり、夏場はソフ
トクリームを求めるファミリーでも賑わいます。

〒114-0022 北区王子本町1-1-6

TEL:03-5948-4661

【営業時間】 定休:水曜日

平日10:00～19:00 / 土日祝9:00～18:00

かるた販売しております♪



～0歳から音を楽しみ音を感じる～

豪華商品が当たる!!
お楽しみ抽選会

ほっこり～の
★Xmasコンサート★
★winter2023★

12月17日(日)

【会場】北とびあ 13階 飛鳥ホール

【開場】14:00～ 【開演】14:30～

事前予約は
こちらから



【事前予約】親子セット(大人1人、子ども1人) **1800円**

■お子様一人追加につき+500円(小学生以下)

■大人一人追加につき+1500円(中学生以上)



【朗読音楽 くるみ割り人形】他、楽しい演奏盛りだくさん!
全10曲を予定しています

音楽家集団「ルロットオーケストラ」の皆さまをお迎えし
“音を楽しむ” “音を感じる”をテーマに
クリスマス音楽や手作り楽器の音色を楽しみましょう

※当日券の詳細・チケット購入の際の注意事項等は上記のQRからご確認ください。

2024年渋沢 year 企画

ほっこり～の制作、渋沢栄一かるたを
ひと家族につき1個プレゼント!



絵本

このほん よみたい!

のじかん

大人も子どももワクワクする
“きょうりゅう”の絵本

第35回



2億3000万年前に誕生し、今から6600万年前に絶滅したとされる恐竜…!

実際に出会ったことがないからこそ私たちをワクワクさせます。

そんな彼らを描いた楽しい絵本をご紹介します。



『きょうりゅうオーディション』

「きょうりゅうオーディションによこそ!」恐竜による、恐竜の劇団員を新たに探すためのオーディションの開催です。「それでは早速、1番の方…」やってきたのは全長26mのあの恐竜!色々な恐竜が繰り出す様々な得意技に、大興奮間違いなしです。



『だれのほね? (2) ほくたちきょうりゅう』

頭にはツノが3本、首には大きなエリ飾りがついています。かっこいいでしょう?さて、誰の骨…?身体はかたい鎧で出来ていてしっぽのこぶで戦うべく。一体、誰の骨…?としどじっしん、ずんずんすし!次々に現れる恐竜の骨!当てっこしながら楽しめます。



『きょうりゅうかくれんぼ』

やっほー!かくれんぼするひと手をあげて。それじゃあ始めよう。きょうりゅうかくれんぼ!ステゴサウルスは?リケラトプスは?あれかな、これかな…?それぞれの恐竜を探し出す、カラフルで楽しい絵探し絵本、なかなか見つからないのもドキドキして面白いです。

絵本をプレゼント!

抽選で2名様に



『ゆきのひ』

サム・アッシャー 作・絵 吉上恭太 訳
徳間書店 2023年 1870円(税込)

朝、目覚めると外は雨。とっても寒くてたまりません…!「おじいちゃん、今日は何もしたくないや」そうつぶやく僕の言葉に、「じゃあ特別なことをしよう」と応えるおじいちゃん。二人は外に出掛け、ある準備を始めます。眼鏡を新調し、図書館へ行き、材料や道具を揃え…一体何をするのでしょうか。そして、いつの間にかお天気は…?雪の中での楽しみに、ワクワクする一冊です!

今回は、こちらの絵本を
2名様にプレゼント!

プレゼント応募方法

お名前と感想を添えて、宛先までメールしてください。締め切りは **2024年2月29日(木)**。2名の当選者の方にはこちらから当選のお知らせをメールいたします。(その後送付先などお知らせください。)応募お待ちしております。

宛て先

brmconcert
@yahoo.co.jp



『きょうりゅうゆうえんち』

恐竜が大好きなぼく。しかし公園ではなかなかお友達の輪の中に入っていきません。毎日ひとり、恐竜についてノートに書き留めています。そんなある日、突然「きょうりゅうゆうえんち」から招待状が届きました!100種類以上の恐竜と大昔の生き物が登場する、ドキドキのお話です。

作: やました こうへい
出版社: ポプラ社
2023年 1870円(税込)



『13かいにはきょうりゅうがいる』

“ヨウコソ、ナカヨシホテルへ”このホテルに、眠ってたまらないイビキさんがやってきました。しかし案内された部屋は、とある事情がある部屋ばかり。どこも眠ることが出来ません…。部屋を変えて1階、2階、3階…と上がる度に、驚きの出会いが!楽しくて大笑いの作品です。

作: ウェイド・ブラッドフォード
絵: ケビン・ホークス 訳: 青山南
出版社: ひさかたチャイルド
2023年 1760円(税込)



『としょかんのきょうりゅう』

ぼくは図書館が大好き!いつものように妹と弟と3人で本を読むに行くと、トイレの側に大きな本が立て掛けてありました。「きょうりゅうもうどうぶつだ」というタイトルです。3人の背丈もずっと大きなその本を、力を合わせて開いてみると…そこには、恐竜と動物の世界が広がっていました!

作・絵: 鈴木まもる 徳間書店
2021年 1760円(税込)

茂木亜希子

北区在住の
絵本ナビゲーター



茂木亜希子 (もぎあきこ) / 北区在住の絵本ナビゲーター。地方局 (NHK 長野・テレビユー福島) に勤務後フリーのアナウンサーに。育児をしながら保育士資格を取得。北区社会福祉協議会ささえあい事業所らいるの種代表。ほっこりへのプレ幼稚園マネージャー・フリーバーバー第一号から携わる。こどもアナウンス発声協会代表。一般社団法人アナウンス発声協会副理事長。この本だいきの会会員。赤ちゃん絵本研究会会員。全国の小学校等で、自著「こどもアナウンスブック」(子どもの未来社)を使って発声レッスンを展開する。ほかに、『りんごころろ』(いちじくで)、『世界文化社』『はやくしレストラン』(金の星社)『バナナちゃんのおたんじょうびかい』(チャイルド本社)『だいすき!めいえ』(日本豆類協会)などがある。

『ほっこり～の×社会とのかけはし×私』

ほっこり～の歴8年／スタッフ1年半

志茂店スタッフ／兼平真実

私が初めてほっこり～のの存在を知ったのは長女が1歳になる頃、8年ほど前だったと思います。長女は音や光に敏感な子でとにかくよく泣き、深夜もずっと抱っこで過ごすことが多く、疲労困憊していました。夫は激務で深夜帰宅、休日出勤や出張もあり、ほとんど家にいません。夫も私も実家は関西にあり、両親も仕事をしていたため、周りを頼ることもできずにいました。

精神的にも疲れており、悪夢を見ては自分の声で覚醒することが続き「このままじゃ私、ヤバイ」と自分に危機感を覚え、「しんどくてもとにかく外へ！出る！！」「子連れでも大丈夫で自分も楽しめることをする！」と気分が上がることをしようと検索し、ほっこり～ののイベントを見つけました。それが『ほっこり～のパーティ』でした。

参加してビックリしたのは、来ているママたちも、スタッフのみなさんも、楽しそうで明るくて、キラキラして見えたこと。それから子どもと一緒に楽しめることを探して外に出ることが増え、気持ちも上を向いたと思います。当時住んでいた大田区から北区まで、今思うとよく行動できたなあと思いますが、これが私の転機となったほっこり～のとの出会いです。

遠くにお店に遊びに行くことは叶いませんでしたが、そうしているうちに長女が大きくなり、引っ越しの話が出ました。子育てをするなら子育てを応援してくれるところがいい、そういう人たちが多いところに住みたい、と夫に北区を推し、引っ越しが決定。

それから次女も生まれ、気になる講座や催しがあるときにはお店に遊びに行くようになりました。スタッフの方々はいつも温かく迎えてくださり、帰る頃にはあたたかい気持ちでまた頑張ろうと思える、そんな場所でした。



ご縁があり、現在は志茂店の店番スタッフや産後ケアサポートなどを行っています。誰にも悩みはありますし、大きい小さいはないと思います。行動に移すことが難しいこともありますし、すぐに解決しないことの方が多いかもしれませんが、それを話すことによって少しでも気持ちがラクになればと思います。ちょっと聞いてほしい！大歓迎です！微力ながら笑顔で過ごせるようお手伝いできれば嬉しいです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



編集後記 2024年お正月の過ごし方

カウントダウンのない年末年始

※男性アイドル事務所恒例のカウントダウンのない年末年始(TOT)として、年賀状書き終えることを祈るばかりです。子どもたちもそれぞれでして、いつもとあまり変わらない予感です。

代表ちづこ

今年は受験のため・・・

お正月は夫と私の実家へGO！恒例のお〇玉をあげたりもらったり、親族と楽しく過ごすが恒例です。が、今年は受験生がいるため控えめになりそうです☆

絵本作家もぎ

カラオケ・ボーリング

夫の実家、群馬に帰省し渋滞を避けるべく、夜出走。毎年恒例、前橋の産泰神社にて初詣。従姉妹達も大きくなったので、カラオケ・ボーリングでも行こうかな！

デザイナーみきてい

おせちをお取り寄せ

12月中旬に第三子出産予定のため、2024のお正月はバタバタになりそう(´o`) 帰省もできなうため、初めておせちをお取り寄せしてみよう計画中です！

ママ編集部 ささじ

家族全員で砂場遊び

両実家とも病気がち＆亡くなっていたり実家に帰る風習が無い我が家は、毎年公園にガチャベル持って行けて家族全員で砂場を掘るという遊びをしています(笑)おもちゃが沢山発掘されます！

ママ編集部 おまりん

キャラクタールーム

家族みんなで第二子出産を乗り切ったので、お姉ちゃん熱望のキャラクタールームにこぼろびすティ予定！恒例の年末ジャンボ当たるといいな(´^_^)

ママ編集部 ずんこ

雪だるま作りや雪合戦

家族で東北の実家へ帰省予定です。お正月には雪が降っているので、子ども達と一緒に、雪だるま作りや雪合戦をしたいと思います！雪国仕様のブーツと手袋を準備中です！！

フォトグラファー あおば

美味しいお酒で新年会

お正月は特に遠出せず毎年近場で。親族の家にあったり、ウチに招待したりいつもよりちょっと豪華な正月らしいお食事と美味しいお酒で新年会です！正月太りまっしぐらww

イベントゆっきーの

2024年も、ほっこり～のフリップチームをよろしくお願い致します



Hoko stagram

ほこすたぐらむ 第7回『仲良し♡シヨット!』

今回の Hoko stagram は『我が子のココが好き!』
みなさんの、お子さんに関するマニアックな萌宠ポイント、教えてください♡
ご応募は QR コードからお願致します。※写真の応募は2月末まで受付中。
抽選で6名様にお子様向けリュックをプレゼント!



締切
1月31日まで



ほっこり～の産後デイケア

生後6か月までの北区在住の方は
2,500円で利用可能です
※北区へ「事前利用申請」が必要ですよ

詳しくは
コチラから↑

- 専門助産師・保健師が常駐。
安心してママと赤ちゃんが
過ごせるスペース
- 個室でひとり時間を過ごせます
- ひとりで、ゆっくりお風呂タイムも
- オプションで、昼食やアロママッサージ、
おっぱいケアも選ぶ事が可能です。
ご兄弟の託児なども対応しております。
(志茂店のみ)

要
予約

【お問い合わせ】03-6320-9585(志茂店)

～ほっこり～の情報局～

埼玉県蕨市に
2024年1月、2店舗目Open!

「多機能型地域子育て支援センター」 を受託いたしました!

「地域子育て支援センター」を核として

- ひろば事業
- 産後ケア事業
- 一時預かり事業
- 子どもの居場所づくり事業

を一体的に運営する
「多機能型子育て支援センター」です。
地域のみなさまに喜んでいただける施設になるよう、
オープンに向けて準備中です!

coming soon

お気軽に
お立ち寄り
ください!

ほっこり～のとは?…脱・孤育てのための「安心できるコミュニティ」作りを目的に、東京都北区、埼玉県蕨市を拠点に子育てサロンを運営しています。ママが「社会とつながること」「自分らしく輝けること」を応援。

各サロンは、ふり立ち寄りOK!
授乳、おむつ替え、おしゃべり無料の「ママによるママのための居場所」です。講座やリフレッシュメニューも毎日開催。用事がなくてもお気軽にお立ち寄りください。



十条ノオフィス 北区十条仲原1-10-3 【TEL】03-6325-0230	十条店ノサロン 北区十条仲原1-22-6 【TEL】03-6326-5903 【平日】10時30分～14時 (オフィス10時～16時まで)	志茂店 北区志茂3-22-1 【TEL】03-6320-9585 【平日】10時30分～14時 (土曜も不定期で講座開催予定)	蕨店 蕨市地域子育て支援センター 埼玉県蕨市塚越5-6-35 【TEL】090-6742-5988 【平日～土曜日】10時～15時
---	--	--	--