

地域密着型子育てママ応援情報誌

ほっこり～の

特集 習いごと事情大調査!

ミニコーナー 私のポジティブ変換術

プレゼント 抽選で絵本と子育てグッズをプレゼント!



まいにち、新しい自分に!



¥0
TAKE
FREE

April 2024 vol.36

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
ーなどはWEBで
(店舗は裏面)

ほっこり～の

お問合わせ 03-6325-0230





習いごと事情大調査!



春、新生活を迎え、お子さんの習い事について
「いつから何を始めればいいだろう?」という声を耳にします。
そこで今回は、未就学児の習い事について大調査!
ママ達へのアンケートから見た、イマドキの習い事の実態は?



どんな習いごとをしていますか?

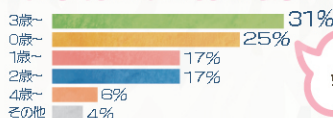
- 1位 水泳
- 2位 通信教育
- 3位 英語
- 4位 ピアノ
- 5位 体操教室

次点: サッカー・幼児教室・リトミック・バレエ・ダンス

その他
造形、和太鼓、
ロボット教室、プログラミング
なども人気という結果に

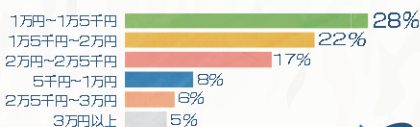


いつから始めましたか?



0.12歳から
始めたお子さんが
半数以上!

習い事にいくらぐらいかけていますか?



やらせてよかった! 😊エピソード

体操教室は、
技術と体力はもちろん
集団の中で「指示を聞く力」が
ついたように思います。(MT)

造形アート教室は、汚れを気にして
家では出来ないことを思いやり
やらせてもらえて、ストレス発散に
なっているようです。(りりりら)



ピアノやリトミックは、
リズム感や音感が
自然に身についたので良かった。
大きくなった今でも歌やダンスが
大好き。(やま)



小さい頃からバレエをやっているからか
とくに姿勢が良い!
行事などで皆で並ぶ時ひときり目立ちます。
(ままみ)

タブレット教材で、親の介入なしで3ヶ月で
英単語を30~40個覚えた。
しかも発音がいい! 本格的な英会話教室にも
通わせてみたいと思った。(もけ)



習い事での困りごと...

きょうだいがいる場合の
待ち時間、どうしてる?

- 少しYouTube、少し買い物を、少し外で遊ばせるなど色々組み合わせでなんとかやっているのが現状。(h.s.a)
- 送迎だけでOKで、下の子が待たなくて良い習い事を選んでいきます。(じやがりこ娘の母)
- 図書館や本屋さんで遊べています。(あお)

■寒い冬や暑い夏は待つのが大変で、下の子もある程度大きくなったと同じ習い事をさせてます。(Koto)

■下の子にサッカーをやらせたいが、上の子がグラウンドで10時間待つことになるので、できなくて困ってます。(シナモン)



行き渋り…どうしてる？

何回か行き渋りをしたら
無理せず辞める！
無理やりは意味がないので。
(よっしー)

どうしても辞めたくなったときは、
自分から先生に言うように話す。
そうすると辞めずに頑張る気持ちに
切り替わります！(しおりん)

帰宅してから
ゲームや動画はOK
にしている。(しばんちゃん)

1週間頑張ったら、
金曜の習い事の後に
大好きなグループ屋さんで
グループを食べて帰る。(あつこ)

自販機のアイスや飲み物を買ってあげる。(とどき)
行きたくないんだね一つで共感しながら準備を進める。(まる)

レッスンの時にしか出さないお菓子を
持って行き、行く途中で食べる。(ちーちゃん)

電車が大好きなので、行く時に
「**電車を通過して行くぞうい！**」と言うと、
喜んで準備を始めます。
(ふりかりずはん)

やって後悔…エピソード

1歳頃からのキッズ英会話は費用の割に
あまり意味がなかった気もする。
英語の歌やDVDなどをたくさん聴かせたほうが
効果があつたかも。(おつくん)

自分が小さい頃憧れていたのどレエを習わせたが、
1年半やったところで「**レエの服がずっと好きじゃなかった**」と言われた。
女子はフリフリが可愛いものだと思うけれど、
小さくても好みがあるんだと反省。(ぎっさー)

やらせて後悔した事はありません！子どもに合うようにやめたとしても、
子の個性を知る事が出来ました。(SHINO)

ピアノを習わせたら、
弾くことよりピアノの構造に**興味を持てしまい、**
鍵盤の動きとピアノの中身ばかり気にするので**すぐ辞めました。**
物の構造に興味があるならロボット教室に
行かせたらハマってます！(猫好きママ)

発達遅め男子なので、
急いでプレなど習かせない方が良かった。
毎回ひっくり返って泣くだけで、
私のストレスになった。(たぬき)

0歳から習い事をしていたママに聞く！ ベビーの習い事って実際どう？

0歳からベブースイミング (Kさん)

小児喘息を何とかしたいと思い、0歳からベブースイミングを始めました。喘息への効果は正直微妙でしたが、水を怖がらず顔を付けたり潜ったりできるようになったので、それだけでも良かったです！0歳だと、子どもはぶかぶかと呼んでいるのですが、親のリフレッシュや産後ダイエットにもなったので、やってよかったと思っています。



0歳からリトミック (Sさん)

首が座った頃からほっこり～ののリトミックに通っています。最初は抱っこで音楽に合わせて揺れたり、親が手を取って楽器や布を触らせてあげたりするだけでしたが、子どもにとっては良い刺激になっているよう。最近はリズムに合わせて歩くや声を上げて笑ったり、とても楽しそうにしています。先生が、家でできる遊びや、百貨グッズを使ったおもちゃの作り方なども教えてくれるので、子どもへの接し方を学べるのも有難いです。



いかがでしたか？全体を通して、ママたちからは「どんな習い事もやらせてみてよかった！」という意見が多かったのが印象的でした！ほっこり～のでも、0歳から始められる各種リトミックを開催しています。1回のみ参加も可能ですので、ぜひお気軽にご参加ください！

各店舗の
講座予約は
こちらの QR から



【編集】笹嶋有紀 【デザイン】中村美樹



ほっこり～のが令和5年度 東京都女性活躍推進大賞優秀賞<地域部門>を受賞しました！

全ての女性が意欲と能力に応じて多様な生き方を選択できる社会の実現に向けて、女性の活躍推進に取り組む企業や団体に贈られる賞で、令和5年度は50件の応募の中から、大賞4団体・優秀賞3団体が選出されました。

ほっこり～のが長年取り組んできた子育て中のママたちの居場所づくりと、子育て支援者を育成する『子育てサードプレイススクール』事業、大学と連携した学生インターンシップの受け入れなどが高く評価されての受賞となりました。

「これも、ほっこり～のを大切に思ってくださる利用者さんや、共感して力を貸してくださった歴代の仲間たち、そして共に歩んでくれている今の仲間たちのおかげに他なりません。これからも、みんなが笑顔で子育てできる社会の実現に向けて、微力ながら精進してまいります！」(ほっこり～の代表 内海)



「ほっこり～のがあってよかった」と言ってくださる利用者さんのため、『孤育て』させない世の中のため、これからもスタッフ一同気持ちをひとつに頑張ります！



東京都庁で行われた贈呈式では、小池百合子都知事から賞状と盾を賜りました。都知事と記念のツーショットも！

VIVA! プラス思考！ どんとこー——い！

私のポジティブ変換術

ママの皆さん、毎日お疲れ様です！育児や家事、仕事…日々のタスクに追われてイライラ・モヤモヤしたときに読者のママたちが実践している、発想の転換術をご紹介します！

子どもの世話に追われて一日何もできなかった…という日は、
「**今日子どもたちを一日分大きくした！自分グッジョブ！**」と思うようにします！

(ぞうこ)



落ち込んだ日は、子どもに「ママ今日こんな失敗しちゃって、元気出ないだ～と**ポンコツふりを打ち明ける**。子どもたちが「ママがんばってるよ！」

(まあ) 「今日のご飯もおいしかったよ！」と励ましてくれます(笑)



数か月単位・年単位で振り返る。そうすると、育児も確実に楽になってきている＝子どもも成長してるし、自分も親として成長してる、ということに気づけます。

(ぼん)



旦那への愚痴をしたための**デスノート**がある。直接言うのが角が立つし、何にイライラしているのが**言語化できて自分もスッキリ**。実は旦那もノートの存在を知っていてたまに読んでいるようなので、『〇ね』だけは書かない決まりです(笑)。



気分が上がらない日は、**スマホでショッピングに限る**！子どもの夜泣き対応しながらでも片手できるし、欲しいものを**先取りでポチって**、あとは仕事も育児も頑張るのみ！

(ミキティ)



大変なことにぶちあたったときは「**これに挑むことで自分のウリが増える**」と思うようにしている。ハードルを越えられれば実績になるし、**越えられなくても話のネタが増える**。と思うとちょっと気が楽になる。

(まりりん)



子どもが今日も生きてる。それだけで **OK!**

(えむ)

こう思わなきゃ、やってられない！



「年末の大掃除リストに「カーテンを洗う」と書いては、いつも後回しで達成できず…そんな Todo をひとつこなせた！これでよかったんだ！と思うことに(泣笑)」(みーこ)

絵本

このほん よみたい!

第35回

のじかん

～わくわく胸おどる写真絵本たち～

絵の代わりに“写真”を使った写真絵本は、一瞬を切り取ったリアルな世界を楽しむ事ができます。カッコイイ乗り物や、何かを創り出す作品、なかなか行けない場所やなぜ? どうして?の実験など、写真を通して進むわくわく楽しい絵本をご紹介します!



なにがでできる?

木の塊が1つ。ここから何が出るのでしょうか? とんとん かんかん きこきこ さくさく…形がどんどん変わっていきます! 出来たのは、あの美味しいおやつ。2つ、3つ…と増えていき、形も様々。当てっしながら楽しめます。

キボリコノノ さく
PHP研究所
2023年 1540円(税込)



ことばとんどんのりもの

ーだんせん ぼくはしんかんせんー

右から左から、カッコイイ新幹線がやってきます。赤い電車、青い電車…街中を走るあの車。サイレンを鳴らす車も登場…! 色々な乗り物がとんとん現れ、口々に言葉があふれる作品です。

内田麟太郎
ひかりのくに
2023年 1078円(税込)



なにになれちゃう?

手と手を合わせて…何の形? ひらひら…ちょうちよ! ページを開くと、そこには美しい蝶がいました。あれれ? でもよく見ると、さっきあった人間の手!? ページを開く度に、とあって驚く姿が現れます。一瞬で変化するボディペイントの楽しさを伝える一冊です。

チョーヒカル / 著
白泉社
2022年 1320円(税込)



うかぶかな? しずむかな?

大きな水槽に水をジャバジャバ。溜まったら、小さなボールとミニカーを入れてみます。さて、浮かぶかな? 沈むかな? …「浮かんだ!」「こっちは沈んだ!」。どうして? なんで!? と、考える楽しさをくれる、色々な物を試す実験絵本です。

川村 康文 / 文 遠藤 宏 / 写真
岩崎書店
2023年 1540円(税込)



マングローブの木の下で

海の中に生える大きな木、マングローブ。塩水に浸かっても枯れることの無い木です。潮が引くと…そこには小さな生き物がたくさん! こんな生き物、あんな生き物…それぞれの暮らしを丁寧に伝えてくれる、命のつながりを感ずる絵本です。

作 / 横塚真己人
小学館
2018年 1430円(税込)



1ねん1くみの1にち

ここは1年1組の教室です。机がずらり、椅子はきちんとしまわれてロッカーにはピアノや文房具入れがあります。誰もいない教室は子ども達を待っているかのよう。1番、2番と児童がやってきました! 次第に集まってくる子ども達…いきいきとした笑顔いっぱい絵本です!

川島 敏生 (著)
アリス館
2010年 1760円(税込)

絵本をプレゼント!

抽選で2名様に



リスのエビフライ探検帳 ～マツボックリの大変身!～

作: 飯田猛 技術評論社
2023年 1540円(税込)

森を歩いていたら、エビフライが落ちていました。ここにも、そこにも…いったいこの正体は何なのでしょう。実はこれ、リスがマツボックリを食べた痕なんです! どうやってこんな形になるのか、リスの生態や種類、森の環境についても触れています。(全国学校図書館協議会 2024「えほん 50」選定作品)

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6月30日(日)。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。)ご応募お待ちしております。

宛て先

brmconcert
@yahoo.co.jp



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・テレビ宇都宮) 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あい事業そらいろの種代表。ほっこりへのプレ幼稚園マネージャー・フリーペーパ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。この本が1人だけの会員。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、『りんごごろごろ』『いちいちで』『(世界文化社)『はやくレストラン』(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)『だいきす! まめイト』(日本豆類協会) などがある。

『ほっこり〜の×"助けて!"って言うていいよ×私』

ほっこり〜の歴10年 オフィス事務・フードパントリーリーダー・十条お店番／古郡奈未子

私がほっこり〜のと出会ったのは、3人目の出産を終えて間もなく友人に誘われて来店したことがきっかけでした(10年前)。

当時(長男4歳・長女2歳)3人目の妊娠中は、ありがたいことに順調でした。働いていたために準備などの時間も取ることができず、それに加えて3人目にして、初めて里帰りナシの産後を迎えたところでした。産後は、上の子を保育園に預かっていただくほんの数時間の赤ちゃんとの時間、それはとても贅沢な時間でした。

初めて受けた講座は、代表内海さんの生演奏ピアノリトミックでした。愛想の良かった息子(4カ月)が笑わずに、代表の顔をずっと見ていました。泣きもせず、吸い込まれていくように、ただ見ていました。今思い返しても、クスッと笑える思い出となっています。その頃、谷口さん(十条)に背中を撫でてもらった感覚と、新井さん(マネージャー)に食の大切さを教えてもらったことは、今も尚、私がかんばる力になっているんです。

3人の乳幼児のワンオペお世話に加えて、エンドレス家事。当時の私にとって、お家は「ただいまー」と帰る場所ではなく、「さてやるぞー」と帰る館。とはいえ、外でもいつも危険予測をしなくてはならず、どこに行っても休めない。お兄ちゃんは、卵のアレルギー。妹は、乳製品のアレルギーだったこともあって、お互い誤食をさせないように。そして栄養も考えなければと、日々緊張感が増す一方だったことを覚えています。今思い返してみても、当時の私に「がんばって!」という言葉はかけられない。もしもかける言葉があるとしたら、「助けて。」って言うていいよ!」です。

私のほっこり〜のでの活動の中に、お店でお客さまをお迎えする日が週1回あります。少し前の私の育児時期とは違って、現在はママたちが子連れで立ち寄れる場所が増えていると感じます。行く場所の選択肢が増えたこと、それはシンプルに心からうれしいことだと感じます。しかし、ママ自身の心の負担軽減になっているのか、ママたちが安心して通える居場所となっているのか、あの頃の内海さん、谷口さん、新井さんのような、そういう存在でいられているのか。大変だった頃の私に問いかけながら、お店にあります。また、今まさに育児に奮闘しているママたちに、当時の私を映してみることもあります。

赤ちゃんを持つママが本来のママらしくいられる時間、大人と会話できる時間、自分を思いやってくれる人がいる時間、些細な事が、ほっこりとじんわり温かく感じる時間。そんな時間を過ごせるのがほっこり〜のだと私は思っています。

★追伸：余談です！10年前の3人目の赤ちゃんは今、小学3年生になりました。志茂店での「ひとり親向けフードパントリー」の運営において、手伝いをしてくれるようになりました。先日、利用者さんと遠足に行った際、困っていたベビーカーのママさんに声をかけて2歳の子の手を引いていました。その後姿を見て、周囲がたくさぬ褒めてくださっていて、私も嬉しくなりました。



小さな努力をたゆまずに

アラフィフの「しみ・しわ・たるみ」等、数々の老化現象にあらがっていますが、進行を遅らせるべく小さな努力をたゆまずに〜! (30代〜40代、真面目に顔も洗わなかったことを悔いております)

代表 ちづこ

編集後記

この春スタートしたいこと

ダイエットのチャェンス!?

花粉がひどすぎてゆっくりな動きになっています(>.<) アレルギーの影響で食べ物も制限されている今、実はダイエットのチャェンス!?健康的にスリムになりたいです(願望)

絵本作家もぎ

運転再スタート!

気圧関連でめまいの症状が現れて以降、車の運転を避けてきたけれど、ここ一年かなり改善されたので運転再開したい!まずは旦那さん同様で近くのスーパーから・・・!

デザイナー みきてい

おうち英語

0歳の新メンバーも加わったので、おうち英語にチャレンジしたい!4歳次女も一緒に英語に親しめたらと、教材など色々検討中。9歳長女の時は私のモチベーションが断念したので、今回はがんばるぞー^^;

ママ編集部 ささじ

パパとランチ

下の子が幼稚園に入園するの、在宅勤務のパパとランチができることに感動!子供が産まれてから約7年間で外食したことが一度も無かったので楽しすぎる!!!

ママ編集部 おまりん

スィミングデビュー

娘とスィミングデビューします!新婚旅行ぶりに水着を貸借しました(*.)2人でドキドキ・・・ご褒美のアイスを目標にがんばります♪

ママ編集部 ずんこ

万年ダイエッターを卒業

万年ダイエッターを卒業する事!!目標を明確にする為にサイズを下げたスキニー jeansを先日購入!そのスキニー jeansを履きこなせるよう頑張ります!

イベント ゆっきーの

目指せ -5kg!

ダイエット。妊娠時に増えた体重が全くもどっていません。今年度こそ、ワガママボディの娘と一緒に運動して目指せ -5kg!

フォトグラファー あおば

仰向けの顔も
おしゃべりした
時の上唇



P.N ぶりこ

細いものに
夢中!



P.N るりこ



P.N はな

仲良し姉妹!



P.N こさんちゃん



P.N かすみん

このフォルム!

今回のテーマは『じいじ・ばあばと♡』

おじいちゃんまたはおばあちゃんと子供の仲良しショットを大募集 / 掲載されたらぜひこのフリーペーパーをおじいちゃんおばあちゃんにプレゼントしてみてください! ご家族の記念になること間違いなし! ☆応募は右のQRコードよりお願い致します。応募いただいた中から抽選で6名様に子供食器をプレゼント! プレゼント応募の締め切りは5月15日 / お写真は6月下旬まで受付おります!

【有限会社竹堂園】

割れ物をあつかう優しい手と心を育てる器“名入れ子供食器”が人気の商品を制作している。愛知県瀬戸市にある大正13年創業の「窯元竹堂園」。陶器の器をご提供いただきました。

今年で創業100周年の歴史ある竹堂園が手がけるかわいい食器をお楽しみください。オンラインショップでは、窯元ならではのこだわりのお子様向け食器や、名入れギフト用のサービスなど、必見です!

お写真をご応募いただいた方の中から抽選で6名の皆様にプレゼント!

ご応募はこちら



※食器の種類は選べません

ほっこり~の情報局

2024年6月下旬(予定) ほっこり~の北赤羽 OPEN!

北区民設子育てひろばとして、ほっこり~の北赤羽がオープンします!

子育てひろば・乳幼児一時預かり・産後ケア事業などを幅広く展開する、多機能型連携施設です。



JR埼京線北赤羽駅前に開設予定で、これまでほっこり~の十条・志茂を利用にくかったエリアの親子さんにもご利用いただきやすくなります。両親学級、パパ向け講座、地域学生さんと連携したイベントなど、より一層幅広い展開を計画中です。地域で子育てする皆さんに心強く思っていたような、あたたかい「居場所」をつくってまいります。どうぞご期待ください!



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、ふらり立ち寄り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/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

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 塚越

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

蕨 中央

蕨市多機能型 地域子育て支援センター
埼玉県蕨市中央2-2-15



1.22open
【TEL】048-229-6211
【平日~土曜日】10時~15時