

地域密着型子育てママ応援情報誌

ほっこり～の

特集 フォトグラファーママ直伝! 子ども写真術
プレゼント 抽選で絵本と子育てグッズをプレゼント!



そのままの
あなたで

¥0
TAKE
FREE

July 2024 vol.37

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「今」をあざやかに残そう フォトグラファーママ直伝！ 子ども写真術



スマホでも十分きれいな写真が撮れる時代ですが、ちょっとした工夫でもっと素敵な一枚になるんです！スマホでもカメラでも使える、子どものいきいきした表情を撮るためのコツをご紹介します。



屋外撮影のコツ

一緒に遊びながら撮る



可愛い写真を撮ろうと構えず、夢中で遊んでいるときの自然な表情を引き出しましょう。シャボン玉に追いかけて、一緒に遊びながら大人も本気で楽しんで撮ると、自然な表情が撮れますよ！

カメラを地面に近い位置や上から構えたり、
スマホだったら上下逆さまに持って撮ってみる



同じ場所と被写体でも、カメラの高さが変わると背景に変化が出ます。空や木々の緑がバックだと、いつもの公園も全く違う印象に。いろんな角度からたくさん撮ってみましょう！



室内撮影のコツ

窓の近くで撮る

明るい自然光が入る、窓の近くで撮影しましょう！ただし、強い日光が入ると白飛びしたり濃い影がでたりするので、晴天の日はレースカーテンを引くのがおすすめです。



また、蛍光灯の光は真上から照らすため顔に影ができてしまいますし、肌の色もあまり綺麗に撮れません。できれば部屋の電気を消して、自然光で撮影してみましょう！より自然な写真が撮れますよ。全体的に暗いときは、カメラの明るさ調整をしてから撮影してみましょう。

背景の色をできるだけなくす

背景の色が多いと被写体が目立たなくなってしまいます。そんなときはシーツやブランケットなど1色の布で余計な箇所を隠しちゃいましょう！わざわざ散らかったおもちゃを片付けなくても、スタジオのような一枚に♪



after

スマホカメラ術

屋外で周囲が明るすぎて人物の顔が暗くなってしまうときは、画像編集で「露出」を調整すると表情が見やすくなります。



before after

室内で電気を消して、自然光のみで撮影する時は、こうやって明るさを調整しましょう！

①撮影画面の被写体を長押ししてAE/AFロックする

②☼マークを動かして明るさを調整 (iphone)
十とーで明るさを調整 (Android)



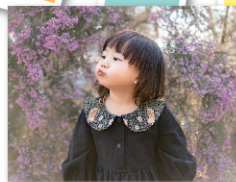
Q 子どもが動いて撮らせてくれませんか！

A. 走り回ってしまう子なら、イスや切り株・階段など、自分の立つ(座る)スペースを用意してあげると、その場所で少しの間動かずにいてくれます。



ケンケンパ!

それがダメなら、口笛を吹く瞬間や、名前を呼んで「は～い」と手を挙げた瞬間など、子どもの動きが一瞬止まった時がシャッターチャンス! 指示が通る年齢の子なら、地面に○を描いてケンケンパをしてもらい、一本線の上を歩く…というのも、次の動きが予測できて撮影しやすくなります。連写設定で撮影するのもおすすめです!



Q 気づけば似たような雰囲気の写真ばかりになっちゃいます。

A. 子どもから少し距離をとり、背景を意識した写真を撮ってみましょう。それから、屋外撮影のコツでも紹介したように、地面から見上げるように撮ったり、手を伸ばして上からのアングルで撮ったりすると、いつもと違う雰囲気に。上から・下から・遠くから・近づいて…いろんな角度から撮ってみてください。それから、笑顔以外の顔もぜひ撮りましょう! 怒っていたり泣いていた、飾らない表情を撮れるのは家族だけです。他には、体の一部分だけアップで撮るのもおすすめです。小さな手や唇、細い髪の毛の束…どれも後から見返すと宝物になりますよ。



北区周辺の映えスポット2選

お花と緑をバックに写真が撮れる
＜都立浮間公園(浮間)＞



今回の表紙の写真も浮間公園で撮影しました! 整備された花壇と緑、四季を通して明るい写真が撮れます♪

ちょっと雰囲気のある写真が撮れる
＜北区中央図書館(十条台)＞



▲赤レンガの前で、こんなお洒落な一枚も…♡



▲秋にはイチヨウの黄金色のじゅうたんも見られます♪

今回コツを教えてくれたのは…

フォトグラファー／あおばさん

ベビーペイント協会認定アーティスト。2児の子育てをしながら、東京都北区を中心にフォトグラファーとして活動中。「北区観光写真コンテスト」とりキタ。2年連続でJR東日本東京支社長賞を受賞。公園やお花畑でのロケーション撮影が得意。



夏を乗り切れ!

子どもと過ごすおうち時間アイデア

流し素麺機にぶどうやさくらんぼ
トマトを流して楽しくお箸の練習!
P.N.ミッキー

【冷凍フルーツ】

準備

- ①缶詰のフルーツを小さくカットする。
- ②ペーパータオルでしっかり水分を切る。
- ③製氷皿やお弁当用カップに入れて冷凍庫にIN!

桃やパインは手でちぎれるので、
小さなお子さんと一緒に
作業するのもGood!
パクッと一口サイズで
食べられるので、プチおやつや
デザートに重宝します。
お弁当の保冷剤替わりにも
使えますよ!

P.N.ずんこ

【おもちゃ氷ケーキ】

準備

- ①おうちに散らばっている、緑地で
グットした小物やスーパーボール、
バスボムのおもちゃなどを集め、
シリコン製ケーキ型に放り込む!
- ②水を入れて一晩冷凍庫で凍らせる
おもちゃ氷をケーキ型から出す

お風呂の時間や昼間の
ベランダで、水鉄砲や
ドレッシングボトルで水を
ピューピュー当てて、おもちゃを
発掘して遊びます
準備が楽チンなのに30分以上
夢中になってくれます!

P.N.かんちゃんさん

涼しい館内で子ども思いっきりと遊ぼう! 夏のお出かけスポット

●板橋区立教育科学館

【入館無料】(プラネタリウム一部有料)
【休館日】月曜日※その他、臨時休館日あり
【開館時間】9:00～16:30(夏休み中は17:00まで)
【TEL】03-3559-6561

東京都板橋区常盤台4-14-1
王子駅から王54上板橋駅行き 教育科学館下車
赤羽駅から赤53ときわ台駅行き 常盤台三丁目下車

プラネタリウム、科学展示室、実験コーナー、
恐竜の化石、昆虫標本に人体模型...と盛りだ
くさんの科学館。お昼ごはんを持参して、子ど
も一日過ごせちゃいます。

いろいろな体験遊びもできる科学展示室が
子どものお気に入りですよ



幼児向けのプログラムが
あるので、我が子の
プラネタリウムデビューは
ここでした

●戸田市立児童センター こどもの国

【入館無料】 【休館日】第3水曜日
【開館時間】9:00～21:00
【TEL】048-443-2387

埼玉県戸田市本町1-17-7
赤羽駅から JR埼京線 戸田公園駅から徒歩7分

「森のゾーン」「丘のゾーン」「水のゾーン」「原
っぱのゾーン」に分かれた広い敷地を有する。一
日たづむり遊べる児童センター。館内にはプレ
イルームや大きな屋内砂場、プールまで! 戸田
市民以外も利用可能です

屋内の砂場利用は足を洗うので、
足ふきタオルの持参がおすすめです。



プールは水遊び用おむつ
着用で入れるので、
プールデビューに
ぴったりでした!

「北区立「元氣くらぶ」の温水プールは、流れるプールや幼児滑り台も
あっておすすめです。ただし夏休みまで整理券が配られるほど
混雑します。3歳以上でオムツが取れていれば利用可です!」

「夏は子どもと近場のカラオケ! 子連れ歓迎、食べ物飲み物
持ち込み可のところもあり、涼しくて最高です。
Eテレの曲が入っていたりもするので、小さい子も楽しめますよ!」



ほっこり～の パーティー★ summer 2024

入場料無料
お土産付き

お子さんが泣いても全然 OK★
気軽に遊びに来てくださいねへへ
夏休みなので、キッズが楽しめる企画もあります!

8/1木 北区滝野川会館1F
大ホール(もみじ)
open 10:30 ~
close 15:15



NEW ほっこりチャレンジ大会

キッズも参加できる
楽しいミニゲーム!

高得点で賞品を
ゲットしよう!

浜沢第一からな大会開催!

2024年7月3日から新一万円札の額に!
幼児、小学生向けのかるたで遊びながら
歴史や偉業を学ぶことが出来ます



参加する
お友達と
お楽しみ
ください

人気! ハイハイ・よちよちレース

今しかないハイハイ・よちよち期
限定のレースに是非参加ください!

事前予約&
ハイハイレースの
お申し込みはこちらから!



じゃんけん大会&抽選会

豪華賞品があたる!
■12:30 ～じゃんけん大会
■15:00 ～抽選会

企業様
スポンサーに
参加して
抽選券ゲット!

絵本

このほん よみたい!

のじかん

第37回

～意外な結末にビックリ!
な楽しい絵本～

一体この絵本はどんな結末を迎えるのだろう…!?
読めば読むほど分からなくなっていくあのドキドキ!
最後のページで大笑いしたりほっとしたり笑顔になったり…
意外な結末をお楽しみください。



しめしめ

ハチが花の蜜を吸いに来ました。「しめしめ…」それを見ていたのはカエルです。「食べちゃう…」とカエルが食べていた時。「しめしめ…」それを見ていたのは別の動物。そしてその動物を見ていたのは…!?最後のどんでん返しにびっくり返ります。

丸山 誠司 / 作
光村教育図書
2023年 1540円(税込)



へびながすぎる

へびです。によるによる…。それはそれは長すぎて、誰もこれがへびだなんて気が付きません。ネズミ達もウサギ達も、細長いへびの体を使って遊ぶばかり。他にも色々な動物たちがやってきて、やっぱり誰も気が付きません。「どうして気が付かなかったのだろう!」と読者も最後に思う、驚きの一冊です。

ふくながじゅんぺい / 作
こぐま社
2022年 1540円(税込)



のせてくださいな

クロヒョウがバスを待っています。なぜなら、クロヒョウは「のってみたい」と思っていたからです。やって来たバスにそう頼むと…、驚いた運転手さんは慌てて断りました。相手がクロヒョウだからです。しかしクロヒョウは何としても諦めません!果たしてクロヒョウの願いは叶うのでしょうか!?

みやけ ゆま / 作
BL出版
2023年 1540円(税込)



こしたんたん

森の中、水を飲む為にうさががやってきました。その様子を草陰から見っていたのは、トラです。そろそろそろ…虎視眈々(こしたんたん)。すると、また別の動物が現れました!次々に増えていく動物達。さて、トラの思惑通りにこのままことは進むのでしょうか…?面白おかしい表情の変化にも注目です。

りとうようい / 作 絵本館
2023年 1540円(税込)



おそろしいよる

しんと静まり返った夜、こぶたはひとりで本を読んでいた。すると…突然パッと電気が消えました!そして、ギギギとドアが開いて…「う、うわあ〜!」一体何が起ったのでしょうか!?ドキドキが止まらない楽しいお話です。

きむら ゆういち / 作
殿内 真帆 / 絵
鈴木出版
2019年 1540円(税込)



おれ、ビートくいたい

ビートが部屋で遊んでいると、窓からモンスターが覗きました。ビートはモンスターを見て「やあ!一緒に遊びたい?」と誘います。しかしモンスターの本当にしたいことは…別にあります。遊び始めたふたり。無邪気なビートと素直なモンスター、どうとうモンスターは!?驚きの結末です。

マイケル・レックス / 著
ひさやま たいち / 訳
評論社
2020年 1540円(税込)

絵本をプレゼント!
抽選で2名様に



ころころたまご

原詩: まど・みちお
文: もぎあきこ 絵: 森あさ子
世界文化社
2024年 1210円(税込)

やさしく頭をなでようなくさが可愛いらしい手遊び歌、「ころころたまご」。この原詩は、まど・みちおさんの「ころりたまご」です。およそ50年に渡って家庭や園で親しまれてきたこの手遊び歌が、森あさ子さんの色鮮やかな切り絵によって絵本になりました。「たまごから何がうまれるのかな…?」とわくわくしながらお楽しみください。

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 10月 31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。)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。この本だいたすの会会員。赤ちゃんと絵本研究会会員。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、『んごころごう』『いちいちで』『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)『だいたす!まめイト』(日本豆類協会)などがある。

『ほっこり〜の×恩師×私』

ほっこり〜の歴3年 イベント部/千葉公江

これは四半世紀前に始まったお話。私は、高校入学を機に上京。入学式の日、自称・生稲明子似でカチューシャをした、スリと背の高い女性に出会いました。いくら遊んでも「あの人綺麗」とか「あの先生のクラスがいいな〜」とか思った記憶はありませんが、なぜかその人が私の担任に。―そう！その人こそ、現在のほっこり〜の代表、内海千津子氏でした。

この時すべてが始まっていたと思うと、今でも不思議な感覚に陥ります。20年という時を経て、私は結婚。夫の転勤先である群馬県に暮らしていました。その頃 SNS で彼女との再会を果たして、「私は十条に居ますからいつでもいいよ〜、会いたいよ〜」というメッセージをもらいました。空白の年月をたどるように話すこと2時間余り。昨日まで一緒にいたかのような、ただただ楽しい時間でした。すると数日後、「ねえ、時間あるならリモートのお仕事もあるからちょっと手伝わない？」と連絡が。その時私は東北〜北関



▲ほっこり〜の社内研修にて

東への転勤が続き、更にコロナ禍。いわゆる転勤疲れに陥って休職中だったのです。転勤先で知り合いもおらず、休職したことで社会や人とのコミュニケーションも一気に途絶えていた時でした。

そんな中のお誘いに心が救われ、社会との接点を見いだせる気がしたので、すぐに開始。リモート講座の司会をして報告書を作成するという、いたって簡単な内容の仕事でしたが、『人と話す』この作業が、沈んでいた私の心を徐々に回復させてくれました。仕事を始めて1年が過ぎた頃、なんと！！東京に戻れることが決定！

こちらに戻った途端、リモートの仕事ではなく、イベントの運営チームへの参加、そして研修プロジェクトチームに参加、今ではどこに属しているのか分からないくらいの状況に。なぜ私は今ここで働いているのか？となることもしばしばです。

ほっこり〜のの理念に深く共感して業務にあたっていますが、他にやりたい事もあります！実際にやっています。やっていいのです！やりたいことをやりながら、自分の経験を活かして、自由に業務遂行させてもらっている。この環境は他にはないものだと感じています。だから私は、ほっこり〜ののスタッフとして、ここで多くのファミリーに寄り添い、心のこもったおもてなしをしていきたいと思っています。この先転勤する時が来たら、また教え子と先生に戻る日が来るのかなと思いつつ・・・^^



▲先生と生徒としての出会い

編集後記

「フォローしてます！こんなアカウント」

密かに見る私

ドラマ「東京タワー」で推しになった松田元太くん…フォローしたいけど、フォローしたとバレたくないの…密かに見る系な私です。

代表ちづこ



クセ強いパパたちにほっこり

やっぱり子育て系が多いです！インスタマンガはほのぼの系のチリツモルさん、フランス人パパのIkeiさん、あとは木下ゆきさんもお気に入り。クセ強いパパたちの姿にクスツツしたりほっこりしたりしてます◎

ママ編集部 ささじ

いつかまた行けますように

子連れでは絶対に行けないお気に入りカフェをずっとフォローしています！いつかまた行けることを夢見つつ…

ママ編集部 すんこ

やっぱりお酒…

時短レシビ系やお酒大好きなので、日本酒系のフォローが多いです。おすすめは沢屋さん！

デザイナーみきてい



力士たちの姿にパワー

絵本関係が多いですが、推しであるお相撲関係フォローしています！2か月に一度の場所、そして巡業、元気の力士たちの姿にパワーをもらっています〜！

絵本作家もぎ



カビバラ写真家さん

ほぼ写真関係です。素敵な映写写真もワクワクしますが、一番のお気に入りカビバラ写真家さんのアカウント。しょっちゅう見て癒されています！

フォトグラファー あおほ



#実況ベイベー

赤ちゃんの可愛い動画を見るのが好きです！最高に癒し！中でも「#実況ベイベー」は、アナウンサーの面白さと赤ちゃんの可愛さで、ニタニタしながら見えますww

イベント ゆっきーの



入荷情報を見るだけで満足

行ったこともない雑貨屋さんのインスタをフォローしています！ポチポチ自由が丘店とnyuryu_zakkaという会社。可愛い文具や小物の入荷情報を見るだけで満足している…笑！いつか行きたい…！

ママ編集部 ままりん

北区子育てひろば

ほっこりーの北赤羽

7.16 OPEN!

北区子育てひろば

一時預かり

埼京線・北赤羽駅
赤羽口から徒歩30秒

産後デイケア

ひろば・一時預かり

月 火 木 金 土 曜 日
(10時～15時)

産後デイケア

水 曜 日 (10時～15時)

休 業 日

日 曜 ・ 祝 祭 日 ・ 年 末 年 始



お気軽に
お立ち寄り
ください



ママの自分時間応援!

〒115-0052 北区赤羽北 2-31-16 アクトピア北赤羽番館 117

TEL 03-5948-5707 (10時～15時)



ほこすたぐらむ 第9回『じいじ・ばあばと』 Hoko stagram

ディズニーランドに
行ってきまよ!



R.N.ぶーちゃん

じいじ
試みながら



R.N.めさき

じいじと
お出かけ〜



R.N.ぶーちゃん

初見のお祝い



R.N.ともこ

じいじ
抱っこするの〜



R.N.さんごちゃん

プレゼント企画!



※画像はイメージ。内容は異なる場合があります。

ご応募はこちら



お写真をご応募いただいた
方の中から抽選で
agneyの食器を抽選で

6名の皆様に
プレゼント!

今回のほこすたぐらむのテーマは「芸術は爆発だ! 絵や工作などを持ったお子様のお写真」を大募集!
ご応募は右のQRコードよりお願い致します。ご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!
プレゼントご応募の締め切りは8月15日! お写真は9月下旬まで受付しております!

ほっこりーのとは?... 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。

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)



蕨市
地域子育て支援センター
蕨 塚越

埼玉県蕨市塚越5-6-35

【TEL】090-6742-5988
【平日～土曜日】10時～15時



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)



蕨市多機能型
地域子育て支援センター
蕨 中央

埼玉県蕨市中央2-2-15

【TEL】048-229-6211
【平日～土曜日】10時～15時

