

地域密着型子育てママ応援情報誌

ほっこり～の

特集 物価高を賢く乗り切れ!我が家のおトク術大調査

ミニコーナー わたし、ママバッグにこんなもの入れてます!

プレゼント 抽選で絵本と都電もなかをプレゼント!



わくわく、どきどき
はじまりの予感



TAKE FREE ¥0

April 2025 vol.39

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



我が家のおトク術 大調査

物価高騰を
賢く乗り切れ!

毎日の買い物で「えっ!こんなに高かったっけ?」と驚くことが増えていませんか?今回は、「節約=ガマン」ではなく、楽しみながら実践できる節約術をたっぷりご紹介!賢くおトクに、物価高騰を乗り切りましょう~!



🍷 おトク! レンタル・サブスクを活用!

短期間しか使わないものは、レンタルやサブスクを検討してみてください。最近では「こんなものまで?」というものもレンタルで利用できるんです!

たとえば

- 子どもの行事にしたいビデオカメラや入園準備に必要なミシン、お試しで使ってみたい調理家電など家電全般
- 子どもの月齢に合わせて選びたいおもちゃや絵本
- セレモニースーツ、喪服、マタニティウェアなど特別な日に必要な洋服



計算してみると、
借りた方が
安く済むかも...

🍷 おトク! 安いときにまとめ買い!

冷凍保存で使いやすく&栄養価が高くなる野菜3選

冷凍におすすめの野菜をご紹介します!火が通りやすく味もしみやすくなり、調理の時短にも!

ニンジン

薄いいちょう切りや千切りにして冷凍。凍ったままお鍋に入れて豚汁やきんぴらにしたり、しんなりするするのでそのままサラダに加えても◎

小松菜

アクの少ない小松菜は、下茹でなしで冷凍OK!解凍してだし醤油をかければあつという間におひたしに。

きのこ類

いしづきをとってほぐして冷凍。しめじ、えのき、まいたけなど数種類のきのこを一緒に冷凍することで栄養価がさらにUPするそう!



フシギ!

🍷 おトク! おうちで簡単♪おもちゃ入リバスポムレシポ

子どもたちが大好きなおもちゃ入リバスポム。「楽しいのは一瞬なのに高い…」と感じているママも多いのでは?子どもと一緒に作れば、知育あそびにもなって一石二鳥!お友達と作ったものを交換するのも◎

材料

- ・重曹 100g
- ・片栗粉 50g
- ・クエン酸 100g
- ・お好みの入浴剤 適量(なくても可)

作り方

- ①材料を混ぜる。お好みの入浴剤を入れると色や香りも◎
- ②霧吹きで少し湿らせ、中におもちゃやマスコットを入れて好きな形にまとめる。シリコンカップやカプセルタイプの容器に入れても。
- ③乾燥させれば完成! (4時間~半日程度)



実録! コレやったら、こんなにおトクになりました!



ほっこり~の志茂で、節約術についての座談会を開催しました。実際にやっている節約術をシェアしよう!と「それいいですね!」「私もやってみたい!」の声が飛び交いました。すぐに実践できるものばかりなので、ぜひ試してみてくださいね!



アンケート回答でポイント集め!
初心者だけど、マクロミルというサイトに登録してスキマ時間に回答していたら、1か月で2,000円に!

2,000円おトク!

子どもの習い事を見直し。本当にやりたいことに絞ったり、区の施設で活動している習い事に変更したりして月10,000円の節約に!

10,000円おトク!



コストコで買ったカリフォルニア米に挑戦。ややタンパクな味なので、国産米と半々で混ぜるといい感じに♪価格は国産米の約半分!



3,000円おトク!

子どもの知育ドリルを買うのをやめて、ネットでダウンロードできる無料プリントに。文字の練習にめりえ、工作まであって大助かり。

1,000円おトク!



子ども服は、シーズン終わりにセールで安くなっているものを来年用に買ってます!特にアウターは絶対必要になるものなので。



3,000円おトク!

お刺身が大好きな我が家。魚を一匹買って捌いてみることに。1,600円のお魚から、買うと700円ほどの量が4槽取れた!

1,200円おトク!



お出かけは、本当に家族みんなで行った方がいいのかを再考。結果、水族館にはパパと子どもたちで行ってもらうことに♪

5,000円おトク!

子どもが好きなお菓子が値上げでほぼ倍の値段に…。似たタイプの、スーパーのプライベートブランドの商品にそっと切り替え。

100円おトク!



お買い物あるある!?

100円台だと思ったのに



マンガイラスト:RIO



荷物多めのママ、持ち物少ないママ...子育て中どんなものを持ち歩いていきますか？
ママたちのバッグに入っている意外なあんなものこんなものを突撃取材してきました！



備えあれば憂いなし！派

100均のしほれる パウチスタンド

パウチの離乳食がお皿いらず。
スプーンの持ち手がベタベタせず、絞り出しながらあげられる
便利なもの！



チェアベルト

外食時に立ち上がろうとする
子には必須！お腹だけをホールドするタイプより、肩ベルトも付いているタイプのほうがおすすめ◎ハーネスにもなる2wayタイプも。



小さなハサミ

購入したおもちゃをすぐ使う時や、
急遽買った靴下や上着のタグ、お菓子を保存しやすいように開けたい時など意外と出番が。



とにかくたくさんのおもちゃやジップロック

ごみ、汚れた洋服、落としたお菓子、謎の小石や葉っぱ...これさえあれば対応できる！ちなみに【よくぞ持ち帰ったで賞】は「コーンのアイス」をジップロックで持ち帰ったママ！駄々をこねてコーンのアイスを買ったのに、「おうちで食べたい」と言い残して壊ちゃったそう...（笑）

中身が気になるー！
わたしママバッグに
こんなものを入れてます！



荷物は絶対コンパクト！派

おしりふきはその日に使いそうな分だけをジップロックにイン。おしりふきは丸ごと持ち歩くと、おむつも相まってけっこうな重さ。



日焼け止め&虫よけは、二本持たずに一本で！アロベビーのオールインワンUVミルクは一本二役でおすすめ◎



ちょっと今だけ静かに待ってておくれー！って時のために持ち歩いている物も聞いてみました！

100均のおやつケースでガラポンゲーム？！

2種類以上のたまごボーロなどを混ぜて、おやつケースにいれると、小窓から何が出るかな〜とわくわくするガラポンゲームに早変わり。



実は、ほっこり〜の代表の内海はどデカバッグの持ち主...一体何が入っているの？！計測してみたら、**5kg** ありました！



いかがでしたか？この記事で実践したいものが見つかったら嬉しいです。取材にご協力いただいたほっこり〜のユーザーママさんたち、ありがとうございました！

北区赤羽で活動中の子育てサークル

てつなぎクラブ

Concept

ホットスマイル・わたしの時間

地域密着型のクラブ活動としてイベントを開催！ママパパがホッと一息つけて笑顔になれる時間を提供しています。



LINEから友達登録するだけ
@tetsunagi_club

わくわく楽しいイベント開催中です



好きな兜を選んで、自由に組み替えて自分だけのオリジナルが作れる工房風です
かっこいいと大好評お名前旗をプレゼントいたします！ぜひお越しください！



大空を元気に泳ぐ鯉のぼりを一緒に飾ると楽しさもUP！

〒115-0042
東京都北区志茂 3-21-5
ネオプロミネンス1F
電話：03-6903-9801
携帯：090-9000-4487
FAX：03-6903-9802

オリジナル人形とコンパクト兜の工房風
koubou-tako.com

きっず★えんじえる

子供服・おもちゃ・ベビー用品
ベビーベッド、サークル、ゲート、ベビーカー、チャイルドシート、ハイローラック、ハイチェアなど

【住所】北区滝野川3-6-10【電話】03-6903-7719
【営業時間】10:00~17:30【定休日】火曜日



お売りください！

アパレル・子供服・ベビー用品
最新品・最新色・最新サイズ・最新価格
お買い得品・お買い得価格・お買い得サービス

学校広報誌制作承ります！

広報誌の制作・入稿・納品までをお願いしています。
昨年度は3校の広報誌を制作。本誌を制作しているデザイナーがママの目線で制作いたします。

★某小学校の広報誌価格見本★

デザイン編集費A4片面8,500円×ページ数+印刷費
※印刷費は4冊冊子500部12,000円、8冊冊子500部28,000円など
※pdfデータ納品をご希望の際は別途費用がかかります。
※名刺消し・画像明るさ調整・修正戻し2~3回まで無料で対応しております。

広報委員になっても大丈夫！！

ZOOMでの打ち合わせもOK！

学校だけでなく、幼稚園・保育園のイベントに必要な制作物やチラシ・パンフレットも大歓迎！
役員や委員でお困りの方、ぜひ一度ご相談ください！
お問い合わせ：03-6325-0230(中村)

FOODSTORE しろいあお



■月～金曜日11:00～14:30
おにぎり定食、キーマカレー、グリーンカレーの日
■土曜日11:00～14:30
小鉢膳とお弁当の日
焼き菓子、プリン、コーヒー、チャイラテなど
【営業時間】11:00～17:00(水・日・祝休み)【住所】東京都北区十条神原1-11-1
【お問合せ・ご予約】03-3908-0004

絵本

このほん よみたい!

第39回

のじかん

~美味しくて楽しいパンの絵本~

焼きたてホフホフやわらかパン、かたてカリッと香ばしいパン、お肉やお野菜を挟んで楽しむ惣菜パン、チョコレートや果物、生クリームが入った甘いパンなど…!色々なパリエーションで楽しめるパンは、私達を癒します。そんなパンがあらゆる形で登場する、美味しい絵本をご紹介します☆



どすこいみいちゃん
パンやさん

猫のめいちゃんとはとても早起き。眠気覚ましに…どすこい!パンの生地をこねて、丸めて、ねじねじして…オープンに入れると不思議なことが!?横綱級の楽しさです!

町田 尚子 / 作 2023年
はるぶ出版 1650円(税込)



ばんばんでんしゃ

ばんばんでんしゃがきましたよ。ばんばんばん、ばんばんばん。手をあげて待っている誰かがいます。次々に色々なパンに化身するばんばんでんしゃに、みんなわくわくです!

五味ヒロミ / 作 わたなべあや / 絵
2023年 プレーベル館 990円(税込)



からすのパンやさん

いずみがりの「からすのパンやさん」に4羽の赤ちゃんが生まれました。元気に育った子ども達のおやつは売れ残りのパン。しかしある時、そのパンが評判に!!昔から愛される名作です。

かこさとし / 作 1973年
偕成社 1100円(税込)



ノラネコぐんだん
パンこうじょう

ワンワンのパン工場を覗いているのはノラネコぐんだん。美味しそうなおパンがずらり!衣に工場に忍び込んだねこたちは、見よう見まねでパン作りをします…!大笑いの一冊です☆

工藤 マコ 2012年
白泉社 1430円(税込)



ぼんちんぱん

ぼん・ちん・ぱん!不思議な呪文を唱えたら…あら!顔が出てきました。きぎってきぎって可愛いお饅頭。ぼん・ちん・ぱん!またまた不思議な呪文…!笑顔いっぱいのお饅頭の絵本です。

柿木原 政広 / 作 2014年
福音館書店 990円(税込)



パンどろぼう

まちのパンやさんからサササと飛び出すのは、パンをかっぱいパンどろぼう!ある時気になるパン屋を見つめます。パンに包まれたその正体とは!?おかしな展開と表情に釘付けです!

柴田 ケイコ / 作 2020年
KADOKAWA 1540円(税込)



パンダのパンやさん

パンダのパンやさんはとっても早起き。開店と同時にお客さんはずらり!パン、パン、パン!お昼にはパンダと配達へ。あちこちお店へ行き楽しい寄り道も。人気の町のパン屋さんです。

岡本 よしろう / 作・絵
2019年 金の星社 1430円(税込)



おにのパンや

地獄は悪をした人間を恐らせる所。しかしめつりやってくる人間が減ってしまい…悪魔様は、地獄で人気のパン屋にある命令を下しました。てんやわんやの展開に大爆笑の絵本です。

塚本 やすし / 作 2024年
ポプラ社 1650円(税込)



つんつんぱん!

腕、おてて、ぶつくぶくのほっぺは何になるのかな?赤ちゃんの体のあちこちが、ぱん!ぱん!ぱん!と変わっていく。親子でつんつん楽しいコミュニケーション絵本です☆

はるの まい / 作 2022年
エンブックス 1320円(税込)

絵本をプレゼント!
抽選で2名様に



「ぱぱぱんぱん」

森 あさ子 / 作 2025年
PHP研究所 1210円(税込)

しよくばんあんぱんカレーパン、どうぶつパンにのりものパン…!子どもたちが大好きなユニークなパンが登場するこの絵本、「ぱぱぱん!」とリズムにあわせて、楽しく手をたたきながら読めば盛り上がること間違いなしです☆

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2025年6月30日(月)。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。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。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。北区社会福祉協議会ささあい事業所らいるの種代表。こどもアナウンス発声協会代表。一社) アナウンス発声協会副理事長。リカレントこどもアカデミー講師。この本だすきの会・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、「りんごころご」(いちごといちご)「ころころたまご」(世界文化社)「はやりレストラン」(金の星社)「バナナちゃんのおたんじょうびがい」(チャイルド本社)「たいすき!めい」(日本豆類協会) などがある。

ほっこり〜の×私

サロンほっこり〜の
出会うって変化・発展・
成長した女性をご紹介
第33回

『ほっこり〜の×蕨塚越×私』

ほっこり〜の蕨塚越 店舗リーダー/渡辺知子

ほっこり〜の蕨塚越のリーダーをしております渡辺です。ほっこり〜のスタッフとして約4年お世話になっております。ほっこり〜のはお子さん連れのお母さんと育児のお話をしたり時には家族の悩みなどお聞きする場面もあります。育児の悩みや遠方から引越されて近くに知り合いがいなくて辛い思いをされているお母さん、そんな時にほっこり〜のが、気を許せる場所になればとても嬉しいです。

私がスタッフとして働き出した年は、ちょうどコロナ禍でした。外出を自粛する世の中になり、人と人との繋がりが途絶えてしまい、そんな中で出産され育児をしているお母さんたちは、毎日孤独と戦い、辛い思いをされていたと思います。ほっこり〜のはコロナ禍でも人との接触などを考え、プライベート児童館(1〜2組の貸し切り)として営業したり、オンライン講座を実施したりして、お母さんたちとのコミュニケーションを途絶えることなく続けてきました。こうしたことで、皆さんの心に寄り添うことができたのかなと思います。今でも利用者さんには、「ほっこり〜のがあって良かった!」と嬉しい言葉をかけていただけます。この言葉こそ私たち



スタッフの励みになりパワーになります!私は施術の資格を持っていて、講座では身体のケア(ツボ押し)、肩こり改善の体操などを行っています。自分のスキルが皆さんの役に立てたら嬉しいです。ほっこり〜のでは多機能型支援センターとして産後ケアやこどもの居場所作りとして「こども食堂」を運営しております。こちらもお手伝いさせていただいています。ぜひ必要ご家庭に知ってもらえたらと思っています。

育児で不安なママ、ワンオペで大変なママ、誰かと話したいママ、人見知りママ、ほっこり〜のは、皆さんを大歓迎します!ぜひ気軽にきてください。勇気が出なかったらお電話でも大丈夫です。ご相談くださいね!

やらかし人生

私、失敗しないので!なんちゃって…やらかし案件だらけの人生です。スキのフリで落ちて皆さんにご迷惑おかけしたり、いちごジャム作ろうとして砂糖と塩を間違えた時、息子が喜び絶頂から一転、オエッとなっていたのは今でも忘れられません。めんよ〜

代表 ちづこ

願回らず…

疲れていると夕食まで頭が回らず、美味し〜二日目のカレーがあるのにピンパを買ってきたり…勿体ないの!で全て食べる母です(そして太る!!)

絵本作家 もぎ

無意識って怖い…

10歳・5歳・1歳のいる我が家の朝は戦争状態!慌てて準備していたら、おむつに息子の名前を書くはずが「オムツ」と書いていた…見たら分かるわ!とセルフ突込み。

ライター ささこ



鍵でタッチ

電車で家に帰る時に改札で家の鍵を出してしまっても気づいた時には流れ作業で鍵でタッチ。おすまし顔でやり直さず心は照れ笑いで逃げて走りた〜い。

ママ編集部 あかび

洗濯物がない!

洗濯機を新調したばかりのある日、すこし早急で完了し優秀さにびっくりしてドアをあけると…洗濯物が中になく!空のまま回っていた(。_。)

ママ編集部 ずんこ

人生初めての!

脱色クリームをつもりが脱毛クリームを唇に塗ってしまい、人生初めての唇無しに!パッケージ変わったな〜とは思ったのに、中身違うことに気づかず購入…。(唇は3週間元通りになりました。)

ママ編集部 えみーる

食べこぼし用エプロン

もう食べこぼしをしないのでここ数年全くエプロンなどつけていない今年8歳になるお姉ちゃんの前、に、下の子の恐竜柄の食べこぼし用エプロンを必死につけていた…「今日は私がつけるの?」と冷静に突っ込むお姉ちゃん…

ママ編集部 まほりん

スマホを探す…

電話中に日程確認が必要になり、スケジュールアプリが入っているスマホを探すが見つからない。「スマホどこ〜」の底き、に、通話相手から「今スマホで電話してない?」と突っ込みが…

フォトグラファー あおは

ZOOMには要注意

コロナ禍の時に、お姉ちゃんガリモート授業中だったとは気づかず、息子の寝顔の回答を見て、怒りまくってしまった私…。聞こえてない事を願うばかりでした。

編集長 みぎてい



ほこすたぐらむ 第10回『忘れられない1枚』

Hoko stagram



プレゼント企画!

お写真をご応募いただいた方の中から抽選で3名の皆様に
都電もなか3両セットを
プレゼント!!



ご応募はこちら



※車両の種類は選べません。

次のほこすたぐらむのテーマは
『イタズラ犯行現場!』を大募集!

全部引き出されたおしりふき、べちょべちょになった本...など子どもイタズラ犯行現場写真を大募集!ご応募は上のQRコードよりお願いいたします。ご応募いただいた中から、抽選で3名様に「都電もなか3両セット」をプレゼント♪

ご応募の締め切りは2025年5月31日!

お写真は8月31日まで受付しております!



p.nおなつ
夏山でじいじを追いかける孫



p.nどんちゃん
産後1ヶ月のときに
病んでしまい、泣きながら辛さを旦那に訴えてる時、ふと抱いている娘を見たらこの表情!
「ママ元気だして!ペロペロ〜」
キュートな歯茎フォト



p.nまるちゃん
初めのドライブ!



p.nひか
産まれて
初めのあくび!

表紙撮影ウラバナシ

今回の表紙は、ほっこり〜のプレ幼稚園の恒例行事『都電遠足』の様子を撮影してきました!



2025年3月11日、都電荒川線のレトロな車両を貸し切って開催された『都電遠足』。プレ幼稚園生とそのママたちを乗せた車内では、先生たちが大型絵本の読み聞かせをしたり、プロのバイオリニストママによる演奏タイムも。電車で揺られながら弾く、というのは楽器経験者からすると至難のワザだそう。スゴ技...!

美しいバイオリンの音色に、レトロな車両から見える街...異世界に入り込んだような雰囲気、大人はうっとり、子どもたちもニコニコ

子ども連れにとって『車内』は周りに気を遣う空間ですが、【貸切】って天国ですね!のびのび過ごす子どもたちの様子を見られてほっこりなママ編集部でした。



プレ幼稚園
HPはこちら



プレ幼稚園って?!

入園前のお子さんをお預かりして、集団行動や親以外の先生との関わり方を学べる場所。保育園ではなく自宅保育を選択したものの、たま〜に、子どもと違う時間を過ごすのも必要不可欠なことだったりします。ぜひお気軽にお問い合わせください♪

【お申し込み・お問い合わせ】mogi-a@hokkori-no.plus (マネージャー茂木)
★お名前 ★お電話番号 (携帯)★ご住所 ★お子様の生年月日・性別 ★志望の動機



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 オフィス
北区十条仲原1-10-3



【TEL】03-6325-0230
【平日】10時00分〜16時

志茂 民営サロン
北区志茂3-22-1



【TEL】03-6320-9585
【平日】10時30分〜14時

北赤羽 北区
子育てひろば
北区赤羽北2-31-16



【TEL】03-5948-5707
【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



【TEL】048-229-6211
【平日・土曜日】10時〜15時

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