

地域密着型子育て応援情報誌

ほっこり～の

特集 ママたちに聞きました!夏のおすすめお出かけスポット

特集 コレやめてスッキリしました!みんなのくやめ家事>事情

プレゼント 抽選で絵本と図書カードをプレゼント!

答えはきつと

心のおくに



TAKE FREE ¥0

July 2026 vol. 41

フリーベーパー子育て応援情報誌ほっこり～のは
東京都北区・埼玉県蕨市の子育てひろば「ほっこり～の」より発行!

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



ママたちに聞きました!

夏のおすすめ おでかけスポット



毎日暑いけれど、子どもには思いっきり遊んでほしい!
そんなママたちに、この夏おすすめのお出かけスポットやお役立ち情報を集めました♪
親子で楽しい夏を過ごすヒントを、ぜひ見つけてくださいね。

暑い日も安心! 涼しく過ごせるスポット



さいたま市 子ども家庭総合センター 『あいばれつ』

ひろびろ遊べて、飲食も可なので
ありがたいです。(はると)

上野の国立科学博物館

室内で一日遊べます!
知的好奇心も満たしてくれて、
大人にとっても
飽きない場所です。(ざっきー)

編集部: 事前予約制のたんけんひろば
『コンパス』もおすすめです

上野にある国際子ども図書館

涼しくていつもすいていて快適です。
赤ちゃん休憩室も充実しているので
本が好きな上の子と赤ちゃん、
という組み合わせの
おさんがいる方はぜひ!(しゅん)

編集部: スタンプラリーや謎解きもできるそう!
建物が美しく大人も癒されますよ。

葛西臨海公園水族園

涼しい館内でお魚を見られて、
子どもも大人も楽しめます。

(はるゆあ)



お金はかかるけど…やっぱり楽しい! 有料お出かけスポット

あらかわ遊園

小さい子どもから
ちょっと大きい子まで
長く遊べるので
長くお世話になります!
(ねこみやち)



東京サマーランド

GW 中に行きました。
真夏の時期より入場料が安くて
気候もちょうど
良かったです。(れんママ)

池袋のサンシャイン展望台

土足エリアと靴を脱いで
遊べるエリアがあって、
赤ちゃんとお出かけ
しやすかったです!(なつ)

0歳からOKの クラシックコンサート

本物の楽器の音に
触れさせられる、動き回って
OKのイベントでした。(こなつ)

夏といえばやっぱり! 水遊びができるスポット

北区十条の清水坂公園

自然がいっぱい!(たけ乃)
じゃぶじゃぶ池や流れで
一日遊べます!(れんママ)

イオンモール川口前川

涼しいし、小さい子が
水遊びできる
場所があります!(はにー)

編集部: お着換えルームも
あって嬉しい!



東京駅 丸の内駅前広場

都心で水遊びができます。(しおん)
編集部: 「打ち水」のようにうすく
水を張っていて、小さな子が裸足で
楽しめるスポットです!

志茂子ども交流館

水遊び会を開催してくれて
とても楽しめました。(はむちゃん)
編集部: 赤ちゃんでも参加できる
水遊び会は嬉しいですね!

ところざわサクラタウン (ミッキー)

ちょっと遠いけれど…パパと一緒にいかがですか?
アートを楽しめつつ、夏季には水遊びがでさやうスポット!
※授乳室やおむつ替え、給湯室など設備整っています★

のびのび遊ぼう! 外遊びスポット

川口グリーンセンター

(ゆずまる)

編集部: ミニ列車などもあり、
広い敷地と遊具で、小さい子から
ちょっと大きい子まで、
疲れるまで遊べます!

板橋こども動物園

無料で入れて
ピクニックも
できます。
(める)



戸田市にある 彩湖・道満グリーンパーク。

のびのびお散歩もできるし、
遊具もあつてたくさん遊べます!(こなつ)

さいたま市にある おおさき公園 (める)

編集部: 動物と触れ合えるこども動物園や、
遊具・芝生広場など自然の中で遊べます。
夏はじゃぶじゃぶ池も。
屋台なども出ていてにぎやかです!

しらこぼと公園 (まけい)

夏はプール、普段は遊具や芝生遊び♪
子どもが思いきり遊べて、家族みんなで
楽しめるおすすめスポットです。

ほっこり〜の (はると)

去年の夏は近場のほっこり〜の一択でした!
ご飯も食べれるのでとても助かりました。

編集部: 全店舗お昼ごはん持ち込みOK!
天候を気にせず一日ゆったり過ごせますよ。
店内涼しくして、みなさんのご来店を
お待ちしております♪



せっかく行くな「楽しかった♪」で終わりたい!

当日より重要?! お出かけの下調べポイント

✓ 食事

ごはんはどこで食べる? お弁当? 時間帯によっては混み合うことも考えて、候補をいくつか用意しておく、事前予約するなどしておくと安心◎



✓ 持ち物

オムツ、おしりふき、ミルク、離乳食、着替え、ビニール袋など抜かりなく。それでも忘れた! 足りなくなった! といふときに買いにいけるお店も調べておくと◎



✓ おむつ替え

赤ちゃん休憩室はあるのか、トイレにおむつ交換台があるのかはリサーチしておきたいところ。多目的トイレはおむつ交換台がないこともあるので要注意!



✓ 移動手段

乗り換えルートにエレベーターはあるのか、混雑状況は? など、最短ルートではなく子ども連れで移動しやすいかを優先して考えたいところ。車移動の場合、駐車場の混み具合についてのリサーチは必須!



✓ 整理券

お出かけ先でイベントがある場合、整理券は必要か? 必要場合は配布時間などリサーチしておきましょう! 体験したいイベントを目の前にして、子どもに諦めさせるのは至難の業です…。

せっかくきたのに…



「コレ持ってて助かった!」お出かけお助けグッズ

●チェアベルト

外食時、子どもイスが全部貸し出し中! なんてことも。手軽な腰を固定するタイプだけでなく、肩までホールダウンするタイプのものもあるので、子どもイスから脱出してしまうお子さんにもおすすすめ!



●100均の絞れるパウチスタンド

パウチタイプの離乳食を、お皿いらずで絞って出しながらあげられる便利アイテム!



●子ども用の爪切りバサミ

爪の先が割れちゃったときはもちろん、急遽買った靴下やTシャツに着替えたいときにタグを切るなど、意外と出番があります! 蓋もついているので持ち歩きにぴったり。



荷物担当
ママ

編集部
より

子どもとお出かけは、行き先選びから持ち物の準備まで、考えることがたくさんありますよね。事前のちょっとしたリサーチや準備が、当日の安心や楽しさにつながります。パパママ、家族みんなで得意なことまで分担しながら、無理なく準備を進められるといいですね! この夏も、親子でたくさん素敵な思い出をつくってくださいね♪

情報収集担当
パパ



イラストRIO

学校法人 田辺学園

幼 富士見幼稚園

けいめを大切に、かわいがりより
大事に育てます



★イベントのご案内★

未就園児さん向けのイベントも行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

★預かり保育の拡充★

平日 15時～18時30分

長期休み (春・夏・冬・園休日) 8時30分～18時30分

令和8年4月より、預かり保育の拡充を行います。

住所 115-0043 北区神谷3-52-3

TEL 03-3901-4819

URL <https://www.fujimi-kindergarten.com>



ほっこり～のふれ幼稚園 閉園のお知らせ

2012年より続けてまいりましたふれ幼稚園(母子分離コース)は、2026年3月をもって閉園いたしました。

一時は十条、志茂、駒込の3カ所で開催するなど、大変盛況でしたが、近年は自治体の子育て支援拡充に伴って参加人数も減少が続いており、ここで一定の役割を終えたと判断しました。14年間にわたり温かく支えてくださった皆さま、本当にありがとうございました。遠足イベントや季節の行事など、また違う形で活動を展開してまいります!

これからもどうぞよろしく願いいたします!

☆さつえんおめでとう☆



子供服・子供用品/リサイクルショップ全園チェーン

きつず★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】北區滝野川3-66-101(電話)03-6903-7719 きつず★えんじえる 滝野川店

【営業時間】10:00～17:30(定休日)火曜日

お売りください!



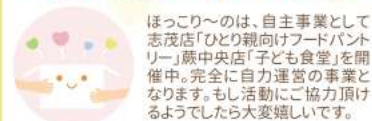
忙しい毎日を
もっと軽やかに。
もっと楽しく。
使いやすさをカタチにした
多機能リュック

parents sac
ベランテックスシリーズ
15インチPC収納可
15個のポケット
背中が通気性抜群
自立する
ずれ落ちないストラップ
洗濯可能 etc...

ちいばく
大好きな新鮮野菜デザイン

無料ホームページにてご購入に限り10%オフ
会員登録は「ほっこり」の
※ホームページにて販売中の全商品・各10名限定
無くなり次第、終了させていただきます。ご了承ください。
星野太郎バックデザイン研究株式会社 問い合わせ:ホームページより

～地域みんなで大きな家族～



ほっこり～のは、自主事業として志茂店「ひとり親向けフードパントリー」蕨中央店「子ども食堂」を開催中。完全に自力運営の事業となります。もし活動にご協力頂けるようでしたら大変嬉しいです。

あたたかな支援の輪を広げるため、ご寄付をどうぞお願いいたします。

【寄付受付金融機関】
銀行:ゆうちょ銀行
店番:138支店 口座番号:1015373
口座名義:特定非営利活動法人
子育てママ応援ほっこり～の

北区子育てひろば ぽっこり〜の尾久

ぽっこり〜の5店舗めの子育て支援拠点となる
『ぽっこり〜の尾久』が、5月25日にオープンしました。
ぽっこり〜の北赤羽につづく2拠点めの「北区子育てひろば」として
開設したこちらのひろばは、JR尾久駅改札目の前ということもあり、
毎日たくさんの子育て中のパパママとお子さんで賑わっています！

5月25日の開設当日、一般利用に先立って、オープニングセレモニーを開催いたしました。セレモニーには北区の山田区長をはじめ、昭和町自治会の皆さまなど多くの方々にご列席いただき、地域のあたたかなつながりと、地域全体で子育て世帯を応援してくださっていることをあらためて実感し、スタッフ一同、「このまちの皆さんと一緒にひろばを育てていきたい」という思いを新たにしました。



セレモニー後は一般の親子さんたちが次々とお越しください、おかげさまでとても賑やかな初日となりました。
子育て中に「ちょっと話を聞いてほしい」「誰かとながりたい」—そう感じたときにふらっと立ち寄って、「ひとりじゃない」と思える場所。ありのままで過ごせて、人のぬくもりを感じられる場所。『ぽっこり〜の尾久』も、そんな居場所になれば嬉しく思います。ぜひ、お気軽に遊びにきてください！

尾久



尾久ってどんな駅？

「尾久駅」の所在地は、実は北区昭和町。駅名と住所が違う、ちょっと珍しい駅なんです！駅のすぐ隣にはJR東日本の「尾久車両センター」があり、たくさんのお客が並ぶ光景は鉄道ファンにはおなじみ。秋には一般公開イベントが開催され、たくさんのお客でにぎわいます。電車好きのお子さんは、おでかけのついでに駅周辺をお散歩してみるのも楽しいかもしれませんね！



〒114-0011 東京都北区昭和町 2-1-31

TEL 03-6240-8832

【月火木金土】10:00~15:00

水・日・祝休み

Instagram



尾久店の施設長と、スタッフとして 新たに加わってくれたメンバーを紹介します♪



北赤羽ひろばから異動して、5月から尾久の施設長になりました。皆さんがいつでもふらっと立ち寄れる、温かな居場所にしたいと思います♪
施設長 そばやし



高3、中3、年中の3人の子の母です！皆さんとお話出来るのを楽しみにしています♪
ぜひ、一息つきにお立ち寄り下さい♪
すずき



小5と小2(双子)、3人の子の母です。長女が赤ちゃんのとき十条店のユーザーでした。ぜひリフレッシュにいらしてください！
ほさか



中2、小6男子の母です。またには家事を忘れておしゃべりしませんか？ママがほっとできる空間でお待ちしています。
かみな



元ぽっこり〜のユーザーで、今年2歳になる息子の子育てに奮闘中！子育ての悩みや、それ以外の話も沢山しましょう♪
ながえ



子育て中は誰でも、不安やイライラを感じることもあります。ひとりで抱えずにスタッフに話に来てくださいね！
いぐち

クラウドファンディングにお力添えありがとうございました！



目標達成しました!!
「子育てをなくしたい」「親子が安心して過ごせる場所に」
「子どもが安全で楽しく過ごせる場所」



尾久店室内トイレ設置に向けたクラウドファンディングが、無事に目標を達成しました！ご支援くださったみなさま、応援の声を届けてくださったみなさま、本当にありがとうございました。尾久店にお越しいただいたママたちからも、「室内に綺麗なトイレがあって助かります」といった声をいただいております。みなさまの想いに支えられてスタートしたこの尾久店、これからも「ひとりじゃないよ、大丈夫」と感じられる居場所づくりを続けてまいります！

暮らしのサードプレイスmimosas様、雪野由香様
鞠澤優美(第・千鶴ママ)様、北出強カメラン おす様、しかのいえ様、花輪ちはる様
ほか、61名の皆さま ご支援ありがとうございました！

寄せられた応援メッセージ



育児でいろいろ悩んでいた時期に出会えた素敵な場所です。1人でも多くのパパママの癒しの場になりますように。
【ぽんぽん】 これからも応援してます。



北赤羽店でお世話になりました！このような施設が本当に親子の助けになっていると思います。次の世代の親子に引き継がれるように応援しております。
【くん】



十条教室 東京都北区十条仲原1-10-3
毎週月曜日
(原則として月4回開催)
16:00~17:00
詳細はこちら



小学1年生から入会可



成長に合わせて、きもちに丁寧に指導します



コレやめてスッキリしました /

ママたちの

やめ家事事情



この家事、本当に必要? 「案外やらなくても平気だった」「やめたらラクになった!!」
みんなの「やめ家事」、教えてもらいました!

そもそも「やめ家事」って?

当たり前だと思っていたやり方やルールを、思い切って見直したり省略したりして、
時間と心の余裕を生み出すこと。家事の「ちゃんとやらなさ」を手放して、
自分時間や家族との時間を増やすための工夫です!



ママたちのやめ家事 BEST3



洗濯 にまつわること

●洗濯物を畳むのをやめました。すぐ使う洗濯物はカゴから直接取る。タンスに片付けない!

- ドラム式洗濯機に変えて、「干す」から卒業しました!
- バスタオルをやめてフェイスタオルにしました。でも夫から不評だったので(笑)、子どもたちだけ継続中。
- バスマットをやめました。バスタオルや大きめのフェイスタオルを敷いて利用。なくて全然大丈夫です。
- 泥汚れの洗濯物を手洗いするのをやめました。泥汚れ用のミニ洗濯機が、靴も洗えてすごく便利!



料理 にまつわること

●離乳食づくり、自動調理ポットに任せる or フリージング利用で手軽に。

- 家で揚げ物するのをやめました。お肉屋さんの揚げたてのお惣菜が美味しい!
- 夕食の献立を考えるのをやめました! 本を参考に1週間献立を10パターン決めて繰り返してます。決めちゃえばかなりラク!
- 手の込んだ料理をやめました。レトルトカレーや冷凍丼の具などを利用して手を抜きます。野菜が足りないと思ったら葉野菜やミニトマトを添えれば罪悪感ナシ!
- グリルをやめて、調理ができるオーブントースターにしました! 魚もピザもおいしく焼けます。



掃除 にまつわること

●掃除機がけをやめて、フローリングワイパーのみにしました。

- 年末の大掃除をやめました。その代わり月イチで気になる箇所をプチ掃除する日をつくってます。

やめ家事お役立ちライフハック★

ブロッコリーを茹でるのはやめて、「蒸す」のがラク!

ブロッコリーは、鍋にお湯を沸かして茹でるより「蒸す」のがオススメ。水で茹で洗ったブロッコリーを小房に分けてフライパンに入れ、水100mlと塩を少々振って、中火で4分ほど蒸し焼きにすればOK! 茹でるより栄養が流れ出にくく、ブロッコリー本来の甘みや食感も楽しめます。



「脱水を経ずに干す」でアイロンを回避!

衣類は、脱水をするのでシワがでやすくなるので、脱水時間を短め(シャツやTシャツで1分、デリケートな衣類は30秒〜1分が目安)にして干すことでシワを最低限にすることができま。素材によっては、脱水なしでお風呂場に「ぬれ吊り干し」をすることで、ピンとシワがない状態に仕上げることも可能です。

★番外編★

掃除と洗濯をサボり始めたら、勝手に夫がやり始めた(笑)。

掃除を完璧にやろうとするのをやめました! 赤ちゃんがいたら散らかって当たり前だし掃除機は楽になりました。

子どものお昼寝中に家事をやれるのをやめました。寝たときは自分も休む!

「ちゃんとやらなさ」を少し手放してみると、毎日がちょっとラクになるかも? ぜひ「わが家流のやめ家事」を見つけてみてくださいね。

全国に広がる「孤育で」防止のネットワーク ほっこり〜の「チーム店」って?

東京都北区、埼玉県蕨市に拠点をもつほっこり〜のですが、
実は全国に「チーム店」として、「孤育で」防止のために一緒に歩む仲間がいます。
それぞれの拠点の個性を活かして、地域に根差して活動する2つの団体をご紹介します。

<ほっこり〜のチーム店>について

『ほっこり〜の子育てサードプレイススクール』をご受講後、実際に拠点を立ち上げたメンバーの活動を応援するため、連携事業を始めました。商材・サンプルのシェア、定期ミーティング、個別相談など、拠点立ち上げ後もほっこり〜のが伴走しています。ビジネスというより、「孤育で」防止のため、困っている誰かのために…と覚悟を決めてチャレンジを続ける同志たちの輪を全国に広げたい!と思っています。そうすることが各地域のママたちの笑顔につながり、ゆくゆくは「もうひとり産みたい!」「ここで子育てしたい!」と思えるあたたかな地域を育むと信じています。



大分県大分市

Smile ステーションいーぶろっさむ



「ほっこり〜のを見学させてください!」とメールをいただき、電話でお話しした時には既に居場所の運営をされている金谷さん。お会いして、その熱意と行動力に心揺さぶられました! 元看護士さんで自身の経験から、メイクセラピーや発達支援、ママの居場所づくりを展開されています。大分大学さんとの連携事業なども実施されており、大分県と一緒にママフェスを共催したことも良い思い出です。

2025年9月20日にオープン



一般社団法人 e-blossom は、子どもや子育て家庭、地域の方々が安心してつながれる居場所づくりを行っています。

さまざまなことを通して、子育てをみんなで分かち合う場所です

- 親子・地域の交流ひろば・カフェ
- 発達障害・グレーゾーンの子どもを育てるママのおしゃべりサロン「マカロン」(ピアサポート)
- 子育て・発達相談
- 木育・親子イベント
- メイクセラピー

Smile ステーションいーぶろっさむ

〒870-0926
大分県大分市加勢15組 玉井ビル1階



長野県下諏訪町

くらしのサードプレイス mimosa



ほっこり〜の志茂を開設したばかりの頃、独身でいらした中山さんが、セラピストとしてマッサージの施術場所を貸して欲しいと仰ってください、場所をお貸ししたのが出会い。当時、家賃に苦しんでいたので大変助かりました。ご結婚と共に長野県に転居、コロナ禍でのご出産も経験されて、ほっこり〜の必要性を身に沁みて実感したとのこと。10年近い時を経てまた一緒に過ごせてとても嬉しいです。

2026年6月23日にオープン



「mimosa」は、子育て中のママやパパ、こどもたち、そして長寿のみなさんが、ほっと一息つけるくらしのサードプレイスです。

さまざまなことを通して、子育てをみんなで分かち合う場所です

- 交流ひろば ■宿泊
- 産前産後ケア
- リラクゼーション
- カフェ・イベント

くらしのサードプレイス mimosa

〒393-0074
長野県諏訪郡下諏訪町緑町 258-14





ほこすたぐらむ 第12回『○○デビュー!』

Hoko stagram

エレベーターの
ボタン押しデビュー!



P.N こせり



モルモット
デビュー!

P.N リここ



バナナデビュー!

P.N さくら

下の歯2本で
上手にかじる事が
できました!

ピザ
デビュー!



P.N まんぷく



ストロー
デビュー

P.N アンアンソル



次回のほこすたぐらむのテーマは

『たまらなく可愛い!我が子の必殺技!』を大募集!

あんなポーズ!こんな角度!あまりの可愛さにみんなイチコロ!そんなお子さんの一枚をお送りください♡応募は下記の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4名様に「図書カード1,000円分」をプレゼント!

締め切りは
2026年9月30日!
ご応募はこちら▶



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4名様に

図書カード

図書カード
1000円分を
プレゼント!



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」を応援しています。

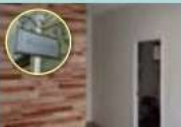
各サロンは、ふらり立ち寄りOK!授乳、おむつ替え、おしゃべり無料の「ママとパパがほっと一息つける居場所」です。講座やリフレッシュメニューも毎日開催。用事がなくてもお気軽にお立ち寄りください。

詳しくは
HPから



十条 オフィス

東京都北区十条仲原1-10-3



【TEL】03-6325-0230
【月〜金】10:00-16:00

志茂 民営サロン

東京都北区志茂3-22-1



【TEL】03-6320-9585
【月〜金】10:30-14:00

北赤羽 北区 子育てひろば

東京都北区赤羽北2-31-16



【TEL】03-5948-5707
【月火木金土】10:00-16:00

尾久 北区 子育てひろば

東京都北区昭和田2-1-31



【TEL】03-6240-8832
【月火木金土】10:00-15:00

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
【月火木金土】9:30-15:30

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
【月〜土】10:00-15:00

チーム店

ほっこり〜のスクールをご受講後
立ち上げられた拠点です



大分県大分市
Smile ステーション
いーぶろっさむ



長野県下諏訪町
くらしのサードプレイス
mimosa