



＝子育て中の皆さんへ＝

4月5月と、外出自粛期間が続いています。子どもたちはどんな様子ですか？パパはどうですか？これまでよりパパが家にいる時間が多くなって嬉しい子もいることでしょう。中には、朝ドアを開けて「いってきま～す」のあと、こっそり扉のある部屋に戻って静かにテレワーク。ママはやんちゃ坊主と公園へ…という涙ぐましい努力をしている家庭もあります。ママの疲れもたまっていますか？今までいっしょに遊んでいたママ友と、受け止め方が違って、心配しないで。それは、誰が上手かではなく、住環境や、子どもの年齢構成、職種やこれまでの経験…実は様々な違いによるところが大きいのです。大変な時は、我慢しないで子育て支援のメンバーに声を聞かせてください。

小さな子を持つ方達がストレス発散に外に出て散歩されてる姿を見て、癒される人もいるって伝えてね！と知人に伝言を頼まれました。私たちは皆さんのことを思い浮かべながら、それぞれの持ち場に即してできることをやっています。



★ままとーん★より

Zoom イベント～みんなでつながる、おうち時間♪～

新型コロナウイルスの影響で、思うようにママ同士がつながりが持てない今、オンラインイベントを通してちょっと息抜きませんか。イベント詳細・参加方法は、ままとーんホームページ、もしくはLINE 公式アカウントより確認をお願いします。

Zoom イベント開催日時

- 12日(火) 10:30～11:30、14日(木) 10:30～11:30
- 19日(火) 13:30～14:30、21日(木) 10:30～11:30
- 26日(火) 10:30～11:30、28日(木) 10:30～11:30、13:30～14:30

妊婦さん集まれ！

【日 時】5月21日(木) 10:30～11:30

【対 象】妊娠中の方(1人目でも2人目以降でも)

「陣痛に耐えられるかな…」 「上の子の赤ちゃん返りはあった？」 「役に立った育児グッズが知りたい！」 1人目でも2人目以降でも、それぞれに疑問や心配事は尽きないもの。先輩ママから、体験談も踏まえて色々聞いてみましょう。



トイレトレーニングのお話

【日 時】5月28日(木) 10:30～11:30

1歳半を過ぎた頃から、気になるトイレトレーニング。出来れば、親子ともにストレス少なく進めたいもの。始めるのは夏がいいの？事前に準備するものは？実際にトイレを経験した先輩ママから、具体的にどう進めたのか体験談を交えて情報交換しましょう。

★kosodate はぐはぐ★より

●毎週木曜 10:00-11:30「Zoom でおしゃべりサロン」を開催しています。

5月7日、14日、21日、28日 10:00-11:30 開催

やさしい日本語対応 外国籍の親子もぜひ！

気さくなおしゃべりでリフレッシュしましょう！手遊びや体操などのミニ企画が入ることもあります。支援者の方々のご参加も大歓迎です。ぜひコラボをお願いいたします！

はぐはぐは、みなさまとのつながりを大切にしています。

みんなで協力して、楽しく健康的に生活していきましょう！

ご参加を心よりお待ちしております！

参加希望の方に、個別にIDとパスワードをお知らせいたします。

申込み・問合せ: LINE(@mnn7529s)

info@kosodatehughug.org

「件名: Zoom サロン〇日申込」



★のうさぎ文庫★より

のうさぎ文庫は 近所の子がぼつぼつくるくらいで、混雑して過密状態というのはまずないので、平常通り、毎週土曜の10時～12時にあけています。

★えほんや なずな★より

1) 非常事態措置が5月末まで延長をうけて、えほんや なずな の営業も「予約制」のままです。

外出を控える暮らしが続く中で、美しい絵や、心が喜ぶ言葉の響きを、ご家庭でご家族で、楽しんでいただきたいと思います SNS (facebook twitter instagram) で、情報発信中です。

2) 「えほんや なずな」の店名検索の他、ハッシュタグ #虹の本棚 #ニジノエールで検索してみてください。

店の営業は、火曜・木曜・金曜 の13時～17時の間、30分毎に1組の予約を受け付けています。

予約やお問い合わせは、SNS (facebook twitter 公式 LINE アカウント) やメールで承ります。火・木・金 以外でも対応可能なこともあります。気軽にお問合せください。

店内換気に努め、おすすめを絵本をスタッフが読んで差し上げるときは、簡易なフェイスシールドを装着します。

換気が出来ない雨天時は臨時休業する場合があります。店主もスタッフメンバーも、持病や健康不安を抱えています。

来店される際には、なるべく予約をいただき、マスク着用をお願い申し上げます。

「命を守る」を最優先で、あふれる情報に惑わされることなく科学の知見を信じて、with コロナ時代を生き抜いてまいりましょう。

簡易フェイスシールド

型紙はこちらから

ダウンロード。

クリアファイルに挟んで

切ります。



★つくんこ♪わらべうた★より

1. 5月中は、毎週木曜(7, 14, 21, 28日)、YouTube で20分程度「親子で遊ぼうわらべうた」の動画を配信します。

そのほか、チャンネル内ではさまざまなわらべうたを紹介しています。YouTube「安永知栄」で検索を。

2. 少しでもおうち時間が楽しくなるよう、遊びネタを紹介しています。Ameba「わらべうたの会♪つくんこブログ」をチェックしてみてください。

テーマ「うちで遊ぼう うちで作ろう」にまとめています。

3. 親子で煮詰まってしまうようなときには、一呼吸おいて、わらべうたでスキンシップを楽しんでみてください。うたって笑えばストレス軽減、免疫力もアップしますよ。



★ゴンタで遊ぼう★各団体より

流星台プレイパークでの一般開放の活動はまだお休みです。どんな準備や配慮をすれば安心して遊べるようになるか、整備作業を続けながら、試行錯誤中です。待っていてください。

★外遊びに関するアンケートを実施中★

幼稚園・学校などが休園・休校となり、保育園についても利用の自粛要請が出ています。お子さんと過ごす時間が長くなることで、様々なことが起こり、それについて思うこともあると思います。

場が開けない今、この期間を過ごす親子の方々には、何かできないか？せめて、こういう形で話を聞くことはできるかと思い、アンケートを実施しています。(HPよりお願いします。)

上手くいっていること、困っていることも含めて、素直な言葉を聞かせてください。アンケート結果をもとに、会としてできる支援を考えてみたいと思います。頂いた回答は集計して、個人が特定できるような情報を除き、プライバシーに配慮した上で、遊ぼう広場の会 HP に公開したいと思います。

★子育て休憩室・すくすく子育て広場・

子育てほっとステーション・オアシス★より

この三か所は、5月いっぱいはお休みです。もし、何か問い合わせなどあれば、090-1995-0679 へお名前と用件のショートメッセージをください。折り返しお返事します。

「お料理一緒」はいかが？

1歳ぐらいのお子さんなら、小さなお指でレタスやキャベツの葉っぱならちぎることが出来ますよね。小学生なら、三日に一回ぐらいのランチは「子どもシェフにお任せ」も。サンドイッチ・ホットドッグ・ホットケーキ・シーザーサラダなんでもいいですよ。

そして、究極「お便り書き」

ハガキを大量に買って来て、ジジババへお便りを出す。別に文字ではなくてもグチャグチャ書きでOK。年賀状だけの方へ書くのも良いですね。



★つくば de プレイパークひろめ隊★より

プレイパークの活動については再開未定です。決まり次第、Facebook、チラシにてお知らせします。

◎外遊びについて

FB と Instagram でアイデアを紹介しています。298playpark で検索。

また、「森のようちえんあなたとわたし」のHP と FB では、「親子で外遊びアイデア集」の冊子を無料公開中！外で過ごすときの子どもとの関わり方の場所別・年齢別のヒントや野外での危険などをまとめたものです。

◎公園の看板のこと

既に設置されていた遊具禁止看板に付け足す形で、子ども達へのメッセージや公園利用エチケットの看板を作ってもらえることができました。行政からポジティブな外での過ごし方を発信してもらえたことは、とてもよかったです。ぜひ#つくばえそび も参加してみてください。詳細はつくば市 HP、または「つくばえそび」で検索。



★パネルシアターゆめぼっぼ★より

5/8(金)の定例公演は中止することにしました。連休前まではテレ練習をしていましたが残念です。

次回は6/12(金)11:00からの予定です。茨城県の感染者を増やさない努力を皆で頑張りましょう！

★グループスイミー★より

5月の児童館での読み聞かせは、学校が5月いっぱい休校になりましたので、私たちも中止にします。早く終息するよう、皆でがんばりましょう！



＝子育て中の皆さんへ 支援活動をされている皆さんへ＝ かるがも・ねっとより

先月から続き、今月も多くの子育て支援活動を中止せざるを得ない状況となっています。

今月は、4月下旬にままと一んが募集したアンケートへの回答を紹介しします。みんな家でどんな過ごし方ができているの？困っていることはどんなこと？こんなときだからこそ実際のお母さんたちの声を聴きたい！いつもカレンダーに情報をくださる人たちにはこれからのイベント開催の参考に、子育て中の皆さんには「そうそう、私も同じ」という同じ気持ちを共有することで少しでも気持ちが楽になるように、つながりを感じながら見て頂けたらと思います。

それから、右にURLと2つQRコードを載せました。新型コロナウイルス感染症の拡大が各地で起こっている今、それぞれの家庭で参考にできる内容だと思えます。参考にして下さいね。皆さん、また元気で会いましょう！

「5月の子育て支援拠点の利用とZOOM利用についてのアンケート ～ままと一んつどいの広場～」より (回答数 42)

今、困っていることがありましたら、お書きください。

- ・ずっと家にこもりきりなので、子どもと一緒にずっといるとイライラし、手を挙げそうになることがある。
- ・運動不足、自分のイライラ
- ・なかなか外に出れないせいで、些細な事で親子共々ケンカすることが多くなった。
- ・雨の日の過ごし方。テレビを多く見せてしまうこと。
- ・3週間前に出産したが、コロナの影響で実家に帰れないし、実家から親も呼べない状況。家から出られないので、上の子の何か気晴らしになる事をしてあげたいが、なかなかできない。
- ・妊娠中だが妊娠中向けの母親学級がコロナの影響で中止になっていること
- ・昼間は子供とずっと2人きりなので息が詰まることある。
- ・子どもが複数いるが、保育園自粛のためずっと家にいるのがツライ
- ・日中の話し相手(子ども以外)がいない、雨の日の室内での過ごし方
- ・こどもがある程度大きいので、体力を消費させるようなことがしたいですが公園はあまり行きたくないで困っています
- ・長引く自粛生活で1日の過ごし方、3食のご飯など悩みます。また子どもに対してイライラしてしまうことも増えてきている気がします。
- ・時間を持て余している
- ・子供達の言動にイライラしちゃうことがある
- ・家で遊びに飽きてきている
- ・毎日、家で暇をもて余していること
- ・保育所に預けられないので上の子に振り回されて疲れる。買い物もそう簡単には行けない。
- ・今後、困ると思われるのが、夫婦揃ってコロナに感染した場合、子ども達の面倒は誰が見るのか、子ども達に感染させないように面倒を見るのは可能なのか…それが一番の不安。
- ・雨の日の過ごし方

- ・遊び場所がない
- ・第一子の出産(1月)後、コロナの状況により 外に出られない日々が続いています。赤ちゃんにたくさんの経験をさせてあげたいけれど、今は命が最優先。そんななかで少しでも成長に良い刺激を与えたいなと試行錯誤です。(1) 自分の子育てについて悩むけれど、相談できる機会が圧倒的に少ない。何処に相談したらいいかわからない。(2) 母親同士が交流する機会も圧倒的に少なく、情報収集が難しい。まとまらないけれど、そんなことを感じています。
- ・今まで観せていなかったDVDや動画を観せている時間が長くなったことです。主人の在宅勤務になる前は手抜き家事で遊ぶ時間に回していたのですがTVの時間になっています。人と会わないため、お友達や人とのやり取りでしか養われない部分の成長が心配です。
- ・娘たちが幼稚園の入園を控え、楽しみにしていたが口数が少なくなったこと。〇〇行きたいね、でも新型コロナウイルスでお出掛けできないね。みんな元気になったらね！と毎日のように話していること。お昼寝や就寝時に姉妹で寝てしまうこと(ママはいなくても大丈夫だから…と話していること)沢山の我慢をしていることなど。
- ・つい食べ過ぎてしまい、太っていくこと。
- ・友達ができない。小さな風邪など、子供の免疫が育たないのでは？と心配。
- ・久しぶりに子どもと1日いる且つ、出かけられないので前よりも疲れやすい。こだわりが強くなって、手伝ったり中断させたりすると怒り出す。
- ・先が見えない不安
- ・子どもをいっぱい遊ばせてあげられない。四六時中一緒だから自分の息抜きもしたい…
- ・子どもとの家での遊びを何をしたらいいか知りたい
- ・公園も人が多くて行けないこと
- ・毎食メニューの枯渇
- ・テレワークと子どものお世話の両立

●コロナ専門家有志の会
子どもとの過ごし方(#秒でわかるシリーズ)
<https://note.stopcovid19.jp/n/n47f8a80f5967>



●日本小児科学会 Q&A ●WHO から世界の保護者達へ



＝IPA-Japan 子どもの遊ぶ権利のための国際協会日本支部 より＝

「危機的状況における遊び
子どものくらしに関わる人のガイド」

日本語訳を公開しました。少し長いのですが支援者の方、こちらもぜひ！



基本情報(主な活動場所・連絡先)

5月は多くの団体が活動を休止しています。ご了承ください。

- 茨城YMCA(こひつじクラブ)
茨城YMCA会館ホール(東新井24-7) Tel.852-4128
ibarakiymca.org/child_edu_kohitsuji.html
- えほんや なずな
竹園2-4-10 村田ビル105 Tel.828-5120
開店：火・木・土曜11時～17時、金曜13時～17時 他
298ehonya.nazuna@gmail.com
facebook と twitterあり
- おひさまKids
並木交流センターなど Tel.080-5434-8100
- おもちゃライブラリー さくらんぼ
老人福祉センターとよさと Tel.847-0231
検索「おもちゃライブラリー つくば」
- きりんCafé
フラワーチャイルド保育園 Tel.864-6464
- グループ・スイミー
並木児童館 Tel.851-5331
- こじゆけい
東児童館 Tel.851-4801
- 子育て休憩室
吾妻交流センター 和室 Tel.851-5263(ホシノ)
- 子育てほっとステーション・オアシス
並木交流センター 和室 Tel.851-5263(ホシノ)
- NPO法人子連れスタイル推進協会(通称：らくふあむ)
LALAがー ン2Fモーターショップ Tel.029-886-8985
HPあり rakufam@gmail.com
- ゴンタで遊ぼう(4月より移転)
流星台プレイパーク(桜保健センター裏)*雨天中止 昼食可
外遊びのサークル持ち回りで一般開放。
「つくば遊ぼう広場の会」HPあり Tel.855-4803
「自主保育コロボックル」HPあり Tel.857-7949
「常総っ子応援団」Tel.029-48-4911
- すくすく子育て広場
つくば市役所コミュニティ棟会議室 Tel.851-5263(ホシノ)
- 竹園土曜ひろば
園交流センター和室 検索「竹園土曜ひろば」



- 中央図書館「おはなし会」
お話会グループが持ち回りで担当 Tel.856-4311
検索「中央図書館 おはなし会 つくば」
- つくば子ども劇場
劇などは企画により場所が異なります
Tel.029-852-9134 (月-金、12-15時)
298kodomogekijo@gmail.com Facebookページあり
- つくば自然育児の会
月によって曜日・場所が異なります
見学には申込みが必要。tsukubamothering@gmail.com
検索「つくば自然育児の会」Facebookページもあり
- つくいちdeプレイパーク
中央公園(つくいちの隣) つくばdeプレイパークひろめ隊
@298playpark Facebookページあり
- のうさぎ文庫
上広岡 野田団地内 070-3245-3014 (阿部)
- はぐはぐ (助産院ら・くな : つくば市松代)
おしゃべりサロン 他
Tel.856-6658 kosodate.hughug@gmail.com
検索「kosodateはぐはぐ」Facebookページもあり
- パネルシアターゆめぽっぽ
並木児童館 Tel.851-5331
- まめの木文庫
赤塚トーホーランド Tel.838-2252
mamenokibunko@yahoo.co.jp
・子どものためのおはなし会(幼児～中学生)
・まめつちよクラブ(1・2歳)
・本と遊ぼう
- ままと一ん「つどいの広場」
ままと一ん事務所(つくば市館野604-3) 昼食可
Tel.838-5080 検索「ままと一ん」Facebookページもあり
- わらべうたの会♪つくんこ
中央公園(雨天時 吾妻西児童館) 安永
sakuratomomoto@gmail.com
<https://ameblo.jp/tukunko1999/>



■ つくば子育て支援拠点 ■

- 市内には8カ所の子育て支援拠点があります。
- ・つくば子育て総合支援センター(流星台:Tel.857-9037)
- ・かつらぎクラブ(西大橋:かつらぎ保育園:Tel.080-8740-1988)
- ・チェリークラブ(上野:さくら学園保育園:Tel(直)863-0054)
- ・ままと一ん つどいの広場(館野:NPO法人ままと一ん:Tel.838-5080)
- ・こどもの森広場(沼崎:つくばこどもの森保育園:Tel.875-4539)
- ・すぎのこクラブ(下河原崎:島名杉の子保育園:Tel.847-6185)
- ・おひさまクラブ(高崎:認定こども園みのり:Tel.830-7455)
- ・わかば保育園子育て支援おとなり(みどりの駅前:Tel.895-2970)
- ・なないろくらぶ(大角豆:にじいろ保育園:Tel.893-4602)

最新情報は、各拠点HP等をご覧ください。

検索 つくば子育て支援拠点

「かるがも・ねっと」は・・・
つくば市で子育て支援に関わる活動をして
いる様々な機関・団体・グループ・ポラン
ティアのネットワークです。

※カレンダーは「かるがも・ねっと」ホームページまたは、市の
“TSUKUBA子育てナビ”サイト「お知らせ・イベント情報」ページから
ダウンロードできます。 5月号編集担当:五十嵐・間野