


k-net news

3月号

★k-netはNPO法人子育てネットワーク・ピッコロが市の委託を受けて運営しています。 

発行 清瀬子育てネットワーク k-net

連絡先 NPO法人子育てネットワーク・ピッコロ
清瀬市元町2-18-10 1F
Tel 042-444-4533

共催 子ども家庭支援センター
子育て支援課・健康推進課
図書館・男女共同参画センター

※今後の状況により変更等がある場合もあります。最新の情報をご確認ください。

k-net ひろば

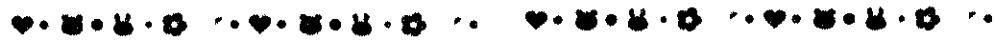
3月12日(金) ・ 4月9日(金) 予定

<時間> 10時~14時(出入り自由・受付は13時半まで)
<場所> アミュービル4F アイレック会議室(北口りそな銀行と同じビル)
☆手遊びは11:30と13:30に2回行う予定です。
★お子さんを預けて、15分ほど別室でおしゃべりタイムを♪
☆水分補給以外の飲食はできません。

~人数制限を行っています~

前回は午前中お断りした方もいました、ごめんなさい!
12時過ぎると少なくなる傾向です。午後から来た方にも、
午前と同じ手遊びを行います。

ご予約くださいm(_)_m



~ママに聞きました!~

コロナ禍でも楽しかったこと、よかったこと、笑ったこと etc

ほっこりエピソード集



- ・お祭りがなかったので、おうちで甚平を着て縁日♪
- ・子どもが卵を割ったりウィンナを切ったり、料理の手伝いをしてくれるように。
- ・近くの柳瀬川で川デビュー。水遊びが大好きに♡
- ・日の出を見に行っただ。
- ・まだ幼いので、近所やその延長くらいで丁度よく、ゆるくムリなく楽しめた(笑)

パパが家にいることが増えて...

- ・リモートの日は子どもをお風呂に入れてもらえて助かる。
- ・荒れ果てた庭を耕し、おしゃれなプロックや芝生を植え庭が蘇った!

笑・第二子妊娠中。大きくなるお腹に息子が「赤ちゃん!!」とタッチしてくれる。パパのお腹にも「赤ちゃん!」とさすってくれるので笑ってしまった。

・節分でパパが鬼の面で登場したら泣きそうになりながら、豆を投げず、ひたすらポリポリ食べていた姿に笑った。

・子どもの古着をメルカリで1箱購入。「子どもの物ばかり」とパパに謝ると、「いいよ。おれも買ってもらったから・・・」あれ??何を買ったかしら?よく思い出すとパンツ2枚(笑)

元町・竹丘つどいのひろばだより



ひろばは開所していますが、人の集まる場所は少し不安という方もいらっしゃるでしょうね。オンラインでおしゃべりしませんか?!

今回は主に「職場復帰」をテーマにします。職場復帰を控えて、「仕事に家事に、うまく回るかしら?不安」「子供が病気になったらどうするの?」等々、他のママのお話を聞いてみたい方、一緒におしゃべりしましょう!例年はひろばで復帰ママの会を開催しているのですが、今年はオンラインで。

また、13:45からは20分ほどフリートークの時間にします。その時間だけ参加を希望する方も大歓迎です。



食事の工夫は?

復帰経験のあるママ達に聞いてみました

- ◆昼休みに買い物。パパのいない金曜日は、お風呂に行きそのままフードコートでご飯にし、夕食作りをサボりました(笑)
- ◆ヨシケイやコープを利用して時間を作りました。
- ◆お迎え、洗濯、お風呂、明日の準備、寝かしつけ+夜泣き対応だったので、お総菜を買うなどめっちゃめっちゃ手抜きでした...
- ◆週末に調味料を合わせて色々なタレを作っておきます。家族のお気に入りにはネギソース、酢豚のタレ等。忙しい時も、肉を焼いて作っておいたソースをかければそれなりの料理に。
- ◆園でしっかり食べているので、夜は多少手抜きしても...
- ◆レトルトでも気にしない。休日はなるべく自分で作り、がんばっている自分をほめる。

※復帰後、お子さんが何度も病気で休みをとった経験のあるママから、「職場には1年くらいは急な呼び出し、休みのあることを伝えておいた方がよいです」とアドバイスをもらいました。みなさん、ありがとうございました。

子育てエッセイ

⑧ コロナ、家事育児、そして自分



1年があっという間にすぎ、今月で最終回となりました。この一年間は、今まで誰も経験したことのない世の中となり、生活の仕方が大きく変わりました。家族以外と触れあうことがなくなり、私は子供を通してできたママ友達と会えなくなってしまったことがとても寂しく感じました。ママ友と会って、他愛のない話をして、お互い少しスッキリして、そうして心を支え合っていたのだなと気がきました。このコロナ禍で、家事や育児をしている時間が長くなり、自分に余裕がなくなってくると、自分一人だけが大変な思いをしているような気持ちになってしまうことがありました。できるだけ自分の両親と話したり、頑張っている人のブログを見たりして心を奮い立たせてきましたが、どうしてもダメなときもあります。そんな時は5分でも時間をつくって、顔パックマスクをしたり、イヤホンをして好きな音楽を聴いたり、キッチンでストレッチをしたり、自分を癒す方法を探しました。ストレスやイライラとの上手い付き合い方はすぐには見つからないかもしれませんが、それを見つけることや、コロナ禍での心の持ち方が大人に試されていることなのかなとも思います。この状況がどれだけ続くかわかりませんが、少しでも助け合っていきたいですね。一年間ありがとうございました。<hacchi>

1年間ありがとうございました

おんらいん(ZOOM)

しゃべりば

日時 3月22日(月)

内容 13:00~13:45 職場復帰

13:45~ フリートーク

対象 市内&近隣市在住の0から2才の親子

定員 8組程度(先着順)

申込 下記のQRコードまたはNPO法人子育てネットワークピッコロのHPより

※切 3/17(水)

参加までの流れ

申込→受信確認メール

→改めて参加するための

情報をお知らせする

メール→当日、時間に

なったら参加

スマホで参加の方はZOOMのアプリを入れておくと

スムーズに参加できます。



忙しい中でも大切にしていたことは?

- とにかく「楽しく」をめざして生活しています。
- 睡眠時間を確保して体調を崩さないように。
- 回りに子育て中の方が多かったため、そのママ達と協力する。
- 15分でも自分の時間を持つ。
- 帰宅後はやることがいっぱいありすぎて、終わりのない「だっこ!」の要求に応じてあげられないけれど、寝る前にはたっぷり抱っこしてあげていました。



「オレ！育児やりたいので育児とる！」と妻、父、母に伝えた。反応は「出来るわけないでしょ〜」1票。「子どもが赤ちゃん育てられる訳ないでしょ〜」1票。「え？本当にやるの？」1票。会社の上司、同僚は「育児は絶対父親するべきだからやってきなさい！」2票。不安と期待の中で約1年の育児休暇スタート。目標は妻が仕事している間のワンオペ育児、夢は保育園入園まで息子と1泊2日実家へお泊まり。6月末に息子が産まれた。壮絶なお産だった。妻のカラダがボロボロになった。何か出来る事はないか？と妻に聞いて、妻の言う通りの事をした。師匠と弟子のように。妻の育児を観て真似て、動画を撮ることもあった。つどいの人達のサポートもあり、現在息子7ヶ月。バリバリ妻が働いて、僕はバリバリ育児をやっている。夢も実現できそう。4月からは師匠のようにバリバリ働きます〜 (西川敦)



子育てって楽しい！と思える街に...
 であいふれあい・たすけあい・まなびあい
NPO 法人ウイズアイ
 お問い合わせ: 042-452-9765 info@with-ai.net
 講座のお申込み http://www.with-ai.net

新米ママと赤ちゃんの会
 ~子育てのスタートに！第1子の親子対象~
 R2年11月・12月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
 3/2 3/9 3/16 (火) 3/23 (火) 全4回
 時間: 10:00~12:00 (4回目のみ 13:30~15:30)
 会場: 市民活動センター 参加費: 500円
 ※清瀬市子育てクーポン使えます！
 お申し込み: あいあい ☎042-452-9765

赤ちゃんとの身体相談 講師: 上木原さん
 3/2 (火) 時間: 13:30~15:00 受付13:15~
 会場: 市民活動センター 参加費: 100円
 赤ちゃんのうつ伏せ・寝返り・ずりばい・ハイハイ等、療育の観点から、健全な発達段階や発達を促すポイントを紹介！
 ママの身体をストレッチ&正しい抱っこ紐の使い方等を伝授

ベビーマッサージ 講師: 桑さん
 3/16 (火) 時間: 13:30~15:00 受付13:15~
 会場: 市民活動センター 参加費: 500円 パスタオル持参

双子三つ子の会
 3/23 (火) 時間: 10:00~12:00 受付 9:45~
 会場: 市民活動センター 参加費: 500円 (保育付き)
 双子・三つ子を育てるママ集まれ〜！多胎児の先輩ママと一緒に話しましょう♪

おっぱい相談 講師: 遠藤さん
 3/23 (火) 時間: 13:30~15:00 受付13:15~
 会場: 市民活動センター 参加費: 100円
 母乳育児を希望される妊婦さんどうぞ マタニティからケア
 おっぱいママで喋りましょう。楽しさ・辛さ etc
 保育園に入園した時のおっぱいケア・卒乳のお話等々

2021年3月

最新の開催情報については、各HP等でご確認ください。

1	2	3	4	5	6	7
火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	中止のお知らせ			

各日詳細:
 2: ☆1保 ☆3保 竹丘つどい 計測 10:30~11:30
 3: ☆7保 ひなまつり
 4: ☆乳保
 5: リフレッシュ講座 ヨガ (要申込)
 12: K-netひろば
 19: 竹丘つどい 計測 13:00~14:00
 22: おんらいんしゃべりば
 28: 竹丘つどい 計測 13:00~14:00

中止のお知らせ
 ・各図書館おはなしの時間
 ・赤ちゃんのためのおはなしの時間 (各つどいの広場)

つどいの広場 親子で自由に遊べるひろばです。 開所時間: 10時~15時	場所	こぼっくるつどい	野塩つどい	下宿つどい	野塩出張	竹丘つどい	元町つどい
	お休み	火曜日	月曜日	月曜日	※月のみ開所	月曜日・祝日	月曜日・祝日
	問合せ	子ども家庭支援センター ☎495-7701	NPO 法人ウイズアイ ☎452-9765			NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444-4533	

保育園の園庭開放など ※詳細は各園へお問合せください。

☆市立保育園子育てひろば☆→日程はカレンダー内に☆印と略称で表示							
第1保育園	第3保育園	第7保育園	乳児保育園(梅園)				
問合せ ☎491-0152	☎492-5600	☎492-4616	☎492-5603				
すみれ保育園	のしお保育園	中瀬戸保育園	清瀬上宮保育園	のしお一丁目保育園	清瀬どろんこ保育園	なかよし保育園	中里どろんこ保育園
開催日 月~金曜	毎週火曜日	HP・園掲示板で	月2回・木曜日	毎週月曜日	詳細はHPで	第1水曜日 10:00~12:00 (4・5・1月は第2水)	詳細はHPで
時間 9:30~16:00	10:00~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:30	9:30~16:30		9:30~16:30
問合せ ☎493-0509	☎493-4550	☎494-1772	☎492-4015	☎492-1411	☎494-8166	☎491-3114	☎497-8718

ママの時間→健康推進課 ☎497-2077 *直接お問い合わせください。
 おかあさんとあそびにおいて! ☎493-4014 (野塩地域センター) 10:00~11:30 日程はカレンダー内

