


k-net news

4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
男女共同参画センター
子育て支援課・図書館

すっかり春めいてきましたね。そして新年度スタート！今年度もk-netは月に1～2回のk-netひろばや、保育付きのリフレッシュ講座を行っていきます。詳細はその都度k-netニュースでお知らせします。就学前の親子のみなさん、気軽に遊びに来てね～♪

k-net 子育てひろば

～予約不要・無料～

4月14日(金)・5月12日(金)・5月26日(金)

たんたん たんぽぽ たんたん たんぽぽ
たんぽぽ たんぽぽ たんたんたん♪



<時間> 10時～14時 (出入り自由・受付は13時半まで)
<場所> アミュビル4F アイレック会議室 (りそな銀行と同じビル)
☆手遊びは11:30と13:30の2回行っています。
★お子さんを預けて、15分ほど別室で「おしゃべりタイム」しませんか？

～お母さんのためのリフレッシュ講座 保育付きの講座です～

<リフレッシュ体操&リラックスヨガ>

いつも子育て頑張っているママさん、お子さんを預けて一緒に体を動かしませんか？心も体もリフレッシュ！！昨年も実施して好評だった講座です♪

<日時> 5月19日(金) 10時～11時30分
<場所> ころぼっくるホール
<講師> 中嶋寛子さん <参加費> 無料(保育も無料)
<定員> 12名(保育10名) ※応募多数の場合は抽選

☆申込み必切：4月30日(日) 下記の通りお申込みください。
抽選の結果は5/1にメールにてお知らせします。当日の行き違い防止のため
お手数ですが一言返信をお願いします。



★お申し込み方法★

- ①右のQRコードからGoogleフォームの申込画面へ。
- ②必要事項を入力して送信してください。
保育を申し込まれた方は、お子さんのお名前や生年月日もご入力ください。
@gmail.comドメイン設定をお願いします。
- ③返信日に抽選結果をメールにてお知らせします。返信がない場合はご連絡ください。



元町・竹丘つどいのひろばだより

ひろばへ遊びに来てね♪

予約不要、無料です。10時～15時
「つどいの広場」は0才から就学前のお子さん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃんが一緒に遊べる場所です。授乳やおむつ替えもでき、ベッドもあるので、ねんねの赤ちゃんも安心です。プレパパ・プレママ(妊婦さん)も大歓迎です。プレママや新米ママは、先輩ママや同月齢のママとの出会いの場でもあります。楽しい講座や図書館ボランティアによる「おはなしの時間」もあります。竹丘では「身体計測と手型・足型スタンプ」を行っています。

★おはなしの時間

元町第1木 13:15～
第3水 11:00～
竹丘第3金 11:00～

(手遊び、紙芝居、絵本の読み聞かせ。20分程度)

★竹丘 身体計測

手型足型スタンプ
第1火 10:30～11:30
第3金 13:00～14:00
最終週末or日

13:00～14:00
(測定は12kg90cmまで)



★「講座」は、掲示、SNS、HP(NPO 法人子育てネットワークピッコロ)等でお知らせ!

★竹丘つどい臨時休み→4/1(土)4/2(日)地域センター臨時休館 4/22(土)4/23(日)選挙のため

◎朝のルーティーンは?

- ◆毎日バタバタ。洗濯できる名前シールが便利。朝食はおにぎり、バナナなどすぐ食べられるもの。
- ♥パパの出勤の30分前に子どもを起し30分ほどパパにも準備してもらおう。朝食は毎日同じ物でもいい。
- ✧保育園準備は前日。エプロンはたくさん使うので多めに用意。
- ★ママが先に出勤。朝はパパに頼む。先に出勤する人優先。保育園準備は前日。

ママ達、身体を壊さないように！
始めは低空飛行でもよしとしよう。
大変な時はSOSを。孤育ては×



復帰ママへ
先輩ママの体験談

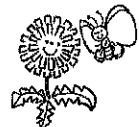
◎食事の準備・買い物は?

- ◆週末パパに頼む。料理も帰宅してからは大変。電気圧力鍋が便利。
- ♥週1回ネットスーパー。朝、野菜をカット。夜はなるべく温めなおすだけに。
- ✧生協は選ぶのが大変で、週末購入。電気圧力鍋便利。同じ食材で味を味噌味、トマト味などに換え、余ったらハンバーグの具材などに。
- ★週末まとめ買いしていたが自転車のため大変だった。今はまとめ買いの他、野菜などは帰りに小売店で。冷凍食品を疲れたときなど上手く使う。野菜はカットし凍保存。

子育てエッセイ

新連載

①出会いの4月



皆さん、初めまして。今年度エッセイを担当させて頂くことになりました、みーこと申します。地元は埼玉県で、結婚を機に清瀬に住んで5年程。昨年の7月に第一子となる息子を出産し、毎日子育てに奮闘しています。現在育休中ですが、大学卒業後から中学校の教員をしております。(とはいえ、仕事をしている自分がもう思い出せません…笑)子育てに関するリアルな気持ちや、日常生活で考えたこと、その時の悩みや愚痴(?)などを書けたらなと思いますのでどうぞ宜しくお願いします。

さて。職業柄、毎年4月になるとたくさんの出会いがあったのですが、今回は私の最近の「出会い」について少しお話しします。まずなによりも、ずっと待ち望んでいた「我が子との出会い」。そして息子がもたらしてくれた「ママ友との出会い」「地域との出会い」です。

新米ママの会への参加をきっかけに、今日までに素敵なママ達にたくさん出会えました。人見知りの私ですが、優しいママ達ばかりで、良い意味で気兼ねなく関わられて、母になって新たに人間関係が広がった自分にも驚いています。そして、清瀬が子育てに優しい街だと気付いたのです。つどいの広場や子育て支援施設、その他たくさんの子どもに優しい場所に溢れていて、この数ヶ月で新たな清瀬と出会えました。

もちろん子育ての悩みは尽きませんが、恵まれた環境で、楽しく子育てができていくことに日々感謝です。これからもどんな出会いが待っているか、ワクワクします。これを読んで頂いている皆さんともどこかで出会えますように…!

<みーこ>

2023年4月

最新の開催情報については、各HP等でご確認ください。



子育てひとことリレー

NO 116

4月に小2と年少になる娘がいる。
 去年から長女が日本史に興味を持ち、今やNHK オンデマンドを利用し大河ドラマを毎日の様に観ている。次女も、人名を少し覚えたりして、家族で歴史の事を話せるようになり楽しい日々だ。
 ただ、気になるのは大河ドラマを観るタイミングが夕食時という事だ。本来は今日あった事などを賑やかに語り合う時間であるべきなのは…と少し後ろめたい。かと言って、私は一日の疲れで子供達の話に充分リアクションしてあげる自信がない。結局子供達と一緒に大河ドラマを見ながら感想を言い合う夕食の過ごし方が一番疲れなくて楽しいのが現実だ。「食事時のテレビ」問題は保留中の我が家である…。
 <M.O.>

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

月	火	水	木	金	土
★ 保育園の園庭開放などについて ★ ごめんなさい!情報が間に合いませんでした (>0<) 各園にお問い合わせをお願いいたします!!	★ 竹丘つどいの広場お休み ★ のお知らせ 1日(土)・2日(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)	★ 図書館休館のお知らせ ★ 1日(土)・2日(日) 指定管理者の変更 竹丘図書館 22(土)・23日(日) 市議会議員選挙投票所 竹丘図書館・野塩図書館・下宿図書館	※※ゴールデンウィーク中の図書館・つどいの広場など※※ に、については 各館、各つどいの広場にお尋ねをお願いいたします。		
3 交感神経死せむと目持す日	4 竹丘つどい 計測と手型 10:30~11:30 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	5 各図書館おはなしの時間	6 元町つどい おはなし 13:15	7 K-netひろば	8 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!
10 交感神経死せむと目持す日	11 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	12 ころぼっくるつどい おはなし 11:00	13 各図書館おはなしの時間	14 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	15 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!
17 植物学の日	18 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	19 元町つどい おはなし 11:00	20 野塩児童館 おはなし 11:40	21 竹丘つどい おはなし 11:00 計測と手型 13:00~14:00 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	22 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!
24 植物学の日	25 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	26 各図書館おはなしの時間	27 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	28 野塩児童館 おかあさんとあそびにおいで!	29 昭和の日
					30 竹丘つどい 計測と手型 13:00~14:00

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	ころぼっくるつどい	下宿つどい	野塩出張	野塩つどい	竹丘つどい	元町つどい
	お休み	児童センター	下宿地域センター	あいあいの家	野塩地域センター	竹丘地域センター	けやきホール
	お休み	火曜日	月曜日	※月のみ開所	月曜日	月曜日・祝日	月曜日・祝日
	問合せ	明日葉 ☎495-7700	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
問合せ ☎491-0152	☎492-5600	☎492-4616

各図書館

中央 ☎493-4326
 元町こども ☎495-8666
 竹丘 ☎495-1555
 下宿 ☎495-5432
 野塩 ☎493-4086

各図書館おはなしの時間(毎週水曜日)
 中央(15:30~/16:00~)
 元町こども(15:00~/15:30~)
 竹丘(15:30~)
 下宿(15:30~)
 野塩(15:30~)

・赤ちゃんとおかあさんのためのおはなしの時間(各つどいの広場) カレンダー内に表示

	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	駅前乳児保育園
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 10:30~12:00 (5月は第2水)年9回	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	☎492-4185

ママの時間*市 個別 13:00~
 ママの時間 4月はお休みです。 (指定管理者:株式会社明日葉 ☎070-2467-8585) 定員 7組程度 10:00~11:30 日程はカレンダー内

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~
 令和5年1月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
 4/4 4/11 4/18 4/25(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

親子遊びの会 講師:野村容子さん
 4/12 4/26(水) 時間:10:15~11:45 受付10:00~
 会場:コミプラひまわり 参加費:500円 対象1歳半以上
 体を動かすリズム遊びや読み聞かせなど、初めての集団遊びにぜひどうぞ!親子で楽しみましょう!

野塩よちよち親子遊び
 4/13 4/27(木) 時間:10:15~11:45 受付10:00~
 会場:野塩地域センター和室 参加費:500円
 対象:ヨチヨチ歩き~1歳8ヵ月未満 申込不要 先着12組

双子三つ子の会
 4/25(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・三つ子くを妊娠中の方、多胎児を育てるママ集まれ~! 送迎希望の方を連絡!多胎児の先輩ママと一緒に話しましょう!そして、育児グッズや洋服の譲り合いしましょう。

パパ&ママのベビーマッサージ
 4/23(日) 時間:13:30~15:30 受付13:15~
 会場:ゆいゆい 参加費:1000円(オイル付き)
 我が子とスキンシップ!家族写真を撮りあひっこ