

ママとーん# しゃあぶ

2020.3
Free!
無料配布

つくばでつながる、
新しい出会い♪

vol. 33



20周年

地域のみんなにありがとう

みんなでつくろうシンボルツリー／お外で遊ぼう、火にあたろう@ゴンタの丘
クチコミで気になるあのお店！つくばのお菓子屋さん

二人目出産、「これが良かった♪」

～産後を乗り切る、より楽しく過ごすための、我が家の選択～

etc.



つくばでつながる、新しい出会い♪

初めての出産、そして子育て、何でも話せる仲間とつながれたら気持ちが和らぐよね。新しい家族と、これまでと違うつくばの魅力に出会えたら楽しいよね。

「ままとーん」は 1999 年、地域の子育て情報を分かち合い、このまちの子育てをもっと楽しくしたい！というママたちが集まってスタートしました。

子育ては人と人がつながるチャンス。ここ「つくば」で、温かいご縁がありますように。

目次

3 思いがつながっていく場所

【20 周年コラボ企画】

4 みんなでつくろうシンボルツリー

6 お外で遊ぼう、火にあたろう@ゴンタの丘

12 クチコミで気になるあのお店！ つくばのお菓子屋さん

14 つくば市マタニティサロン（初妊婦さん向け）先輩ママとの交流会

15 赤ちゃんが学校にやってくる！ ～いのちと出会う・感じる授業～

16 ままとーんスタッフ新米ママが語る「私のセキララ産後体験」

20 ままとーん つどいの広場

22 二人目出産、「これが良かった♪」

～産後を乗り切る、より楽しく過ごすための、我が家の選択～

広告

9 いばらきコープ生活協同組合

9 ごんべえ農園

9 常総生活協同組合

10 フォトスタジオ hannari

11 マックス柔術アカデミー＆ヨガスタジオ つくば竹園

11 Lily English Club

11 スペシャルティコーヒー豆専門店 トライブ

19 株式会社棟匠 つくば支店

19 バンビ鞆工房

24 がくえんのもり小児歯科

24 つくばホワイト歯科

25 産前産後専門院 日本カイロプラクティックセンターつくば ANNEX

25 あおきこどもクリニック

25 のむら耳鼻咽喉科クリニック

26 がくえん歯科

27 吉沼幼稚園 吉沼保育園 つくば駅前保育園 学園の森こども園

27 茨城グランディハウス株式会社 つくば支店

裏表紙 音楽の歴史ムシカヒストリア

思いがつながっていく場所

太古の昔も現在も、生活や子育ては人とつながっていく営みなのだと思います。

「子どもと一緒に学校に行くなんて、おもしろそう♪」と、子どもが6カ月の頃に「赤ちゃんが学校にやってくる！」に参加したのが、私のままとーんでの活動の始まりでした。

“赤ちゃん学校”でたくさんの小中高校生に抱っこされ、“つどいの広場”でたくさんの大人に見守られ、ご近所さんや友達、通り掛かりの人にもたくさんお世話になってきた我が子は、いまや小学生です。おかげで人見知りをしない、人なつこい子に育ちました。

アラフォーで出産し、自分一人で子育ての責任を背負わなければいけないようなプレッシャーに押しつぶされそうになった時期もありましたが、私もあちこちで助けられ、たくさんの人の温かさをいただいて、母親として、人間として、育てられています。

ままとーんで親子の時間をともに楽しみながら、人とつながりながら、気付けば私は仲間と一緒に子育て支援の活動をしていました。

「子どもがいてもできること、子どもがいるからできること」。

子どもと一緒に時間は本当にあっという間に過ぎていくから、親子でときどきわくわくする、豊かな幸せな時間にしていきたい。その思いを形にして、地域の人みんなで共有したい。

ままとーん設立からまる20年が経ち、多くのスタッフとその子どもたちが巣立っていきました。顔ぶれは変わっても、ままとーんという「場」がその思いのバトンは今もつないでいます。

子どもと一緒に、仲間と一緒に、<つながる・つなげる・つなぐ>この場所につどってみませんか。

小学生ママの間野が
聞いてみました！

NPO 法人ままとーん代表理事 間野聡子

そろそろ成人！？ 初期のままとーんで育った子どもたちの今 ～我が子はどう成長していくのかな…ときどき、わくわく～

大学で国際教育学を専攻。中国語と統計学を勉強中です。統計学を極めて、データを扱うプロになりたい。海外で仕事をしたいです。一回一回の出会いにおいて、自分にとっても相手にとっても良い出会いであったと思えるよう、「一期一会」を大切にしたい。

(T.O. 24歳)

大学で日本語の変化や歴史を学んでいます。ままとーんで過ごした時から10年以上、家族ぐるみで仲良くしてもらっている人たちがいて、何かあった時にためらわずに頼ったり相談したりできる環境が今の私を作っていると思っています。年下の幼なじみたちにとって私もそうありがたいです。

(I.Y. 22歳)



2005年春
情報誌制作佳境の母たちを横目にお昼ごはん。

大学で医療機器について研究しています。ロボットスーツを作り、高齢者や障害者の生活の向上に役立てたい。今一番大切なのは、友達とのつながり。縁のあった友達とこれからも関係を続けていきたい。

(T.O. 20歳)

看護専門学校の一年生。小児科と子どもと関わる仕事がしたい。とても忙しいけれど充実の毎日を送っています！ままとーんではスタッフがみんな仲良しで積極的な人たちだったという印象があります。

(M.N. 18歳)

工業高等専門学校で電気や機械について学んでいます。将来は現在模索中。学校が休みの時は、赤ちゃん学校のスタッフとしてお手伝いすることもあります。

(I.N. 16歳)

★

コラボ企画
第一弾

20周年
地感のみんなにありがとう

みんなでつくろう シンボルツリー

★

20周年の記念にこれからも「つどいの広場」を見守るシンボルをと、
スタッフ親子でフィンガーペイントに挑戦。五感を使っの創作活動はとても新鮮でした！



コラボしたのは、「つどいの広場」のプチイベント「手形足形アート」講師の川上佐知子先生。先生の教室「じょんこの家」にスタッフ親子が集合し、自分の指や手を使って絵を描くフィンガーペイントで、大きな木を描きました。

まずはウォーミングアップ。歌に合わせて体を動かしリラックス。親子で触れ合いながら、自然と笑顔に。

四季の変化を絵本で感じ、イメージを膨らませます。指先を使った遊びで体も気持ちも柔らかく。

季節を感じるテーマでいよいよフィンガーペイント。始めはお父さんお母さんが絵の具に触れます。





大きな布地に全身で葉っぱをペインティング！



「絵の具ちょうだい！」と集まってきました。



足の裏にも絵の具をつけてピョンピョン！



仕上げてフェルトで作った葉っぱをペタペタ。



ままとーんの横断幕もみんなで作りました！



さまざまな色が混じり、重なり合って私たちのシンボルツリーが完成しました。

子どもたちに伸び伸びと自由に楽しんでもほしいと思いながら「ほら、やってごらん」と促す私たちに、川上先生は「まず親御さん自身が夢中になって楽しんで」とおっしゃいました。楽しむ親の姿を見て、子どもたちも楽しむのだと。それは、ままとーん 20年の精神と同じだと気がきました。

これからも「子育てしている私たち自身が楽しいと思えること」を大切にしていきたい、そう改めて感じることができました。

みらい平ベビーサイン教室 「じょんこの家」の紹介



つくばみらい市小張 4041 川上農場内
TEL 080-1085-9307
Eメール zyonkonoie@gmail.com
ブログ <https://ameblo.jp/25253125sk/>

川上先生のコメント

「じょんこ」とは茨城の方言で「いい子」のこと。結婚して茨城で暮らすようになり、4人の子どもを育てています。茨城ならではの広い青空の下、木々や季節の花に囲まれて親子で楽しめるイベントをたくさん開きたいと、「じょんこの家」を始めました。



20周年

地域の人々にありがとう

コラボ企画
第二弾ままとーん × つくば遊ぼう広場の会
お外で遊ぼう、火にあたろう
@ゴンタの丘

曇り時々晴れの予報だったのに、ざあつとにわか雨が…。ゴンタの丘にスタッフが集まった午前9時、「お外で遊ぼう、火にあたろう」はそんな空模様でスタート。外遊びイベントなんて初めて、というままとーんスタッフも多し中、果たしてメインイベントの焼き手は無事に焼けたのか!? 当日の様子をご紹介します!

●●●●●火起こし開始!●●●●●

まずは「つくば遊ぼう広場の会」代表の五十嵐さんが積み上げた薪や枝に新聞紙で着火! こんな天候に備えて、乾いた薪や落ち葉を常にストックしているそうです。さすが学生時代から40年にわたり外遊びに携わってきた達人です。

そこへ、みんなで集めた落ち葉や枯れ枝をどんどん投入。野外で燃え上がる炎を見る機会なんて、今はめったにありません。子どもも大人も吸い寄せられるように火の周りに集まっていきます。

「近付き過ぎると靴が燃えちゃうよ」、「煙が出ているところは、見えなくても火が隠れているよ」。たき火には慣れつつこの大人たちが、子どもたちに優しく声を掛けます。

この頃には雨も止んで、イベントの準備完了!

●●●●●焼き手、焼けるかな?●●●●●

10時頃には一般参加の親子が集まってきました。ゴンタの丘の常連という兄弟もいれば、今回初めてという姉弟とパパも。初めて出会う親子もすぐに打ち解け、子どもたちは遊び始め、大人たちは落ち葉集めや立ち話を始めました。

一時間ほどで「おき火」の状態になった火に、洗ったサツマイモを水平に差し込んでいきました。

焼き上がりまで子どもたちは思い思いに遊びます。リヤカーが乗り物に(写真上)、ロープとブルーシートがハンモックに。シンブルな道具で自由に遊びます。来た時は「遊ぶもの何もないよ!」と言っていた子ども、気付けばロープと丸太のブランコで大はしゃぎ。その背を押すのは、今日初対面の男の子です。

食べ頃にはまだまだのサツマイモに代わって登場したのがマシユマロ。枯れ枝に刺して火であぶると、トロトロと溶けておいしい! 適当な枝が見つからなくて困っている子に自分の枝を差し出す子、火が怖くてあぶれない子を、自分の子も見つ手伝うパパ…。あちらこちらで知らない者同士、助け合う光景が見られました。

豚汁準備中!

サツマイモ投入!



●カラダもココロもぽっかぽか●

青空キッチンでは、豚汁作りも始まります。野菜やお肉など持ち寄った具材を次々切っていくます。

作業に没頭して、つい自分の子から目を離してしまうママがいても、みんなが互いの様子に気を配っています。転んでしまった子の近くにいた子が、「○○くんのお母さん、転んじゃったようー！」と大声で呼ぶ場面もありました。

ようやく待ちに待った焼き芋の登場。赤紫色だった皮はすすだらけの灰色になっていましたが、端を持って半分に折ると、中はほっくり黄金色！ひと口食べれば、つい口元がほころぶ甘さです。



焼きマシュマロ



お昼過ぎには豚汁も完成し、お鍋の前には行列が。野菜もお肉もたっぷり入ったお鍋いっぱいのお汁が、みるみるうちにみんなのお腹の中へ収まりました。よちよち歩きの子どもからパパ・ママまで、みんなが力を合わせて作った焼き芋と豚汁は、しみじみとおいしく、体の芯から温まりました。

ままとーんの久しぶりの外遊びイベントは、「つくば遊ぼう広場の会」の皆さんの協力も得て、無事に、そして楽しく終了することができました。

その場集ったみんながゆるやかに関わり合い、体験を分かち合える、そんなイベントをこれからも企画していきたいと思います。どうぞお楽しみに！

※このイベントは2019年12月21日に開催しました。

ゴンタの丘 知っていますか

「つくば遊ぼう広場の会」による冒険遊び場活動が「ゴンタの丘」。

自然の環境や素材を活かして、乳幼児から大人まで自由な発想で遊びます。

2020年4月からは流星台プレイパーク（桜保健センター裏）に活動場所が移りました。

「ゴンタの丘」の活動日は「かるがも・ねっと」発行の子育てカレンダーを、

「つくば遊ぼう広場の会」の詳細は会のホームページをそれぞれご確認ください。

「つくば遊ぼう広場の会」

HP <http://asobouhiroba.web.fc2.com/2010/index.html>



「つくば遊ぼう広場の会」の皆さん



ありきたりでない遊具に、子どもたちもワクワク・ドキドキ



Special Thanks



◆20周年イベント撮影協力
フォトスタジオ hannari 主宰
フリーカメラマン/後藤さくら

◆サツマイモの提供

- ・いばらきコープ生活協同組合
- ・ごんべえ農園
- ・常総生活協同組合

みんなでおいしい焼き芋を
食べることができました！



ご協力ありがとうございました。

イベントをつくる楽しさを 分かち合う

今回の20周年企画でまず考えたのが、みんなで楽しめることをしたいということでした。

普段の活動以外で何かを一緒に行う機会は少ないので、二つのイベントを通じて、スタッフ同士の絆が深まったのは良かったです。これはどう？と意見を出し合い、こうした方がもっと楽しいよ！と、次々とアイデアが出され、みんなが自然と笑顔になっていきました。

さらに、広場でお世話になっていく講師や連携団体の皆さんと一緒に企画できたことで内容の幅が広がり、より楽しい時間となりました。他の家族や異なる世代の方と関わり合うことで、親も子ももっと世界を広げられる、成長し合える可能性を感じることもできました。

私はままとーんで活動を始めて5年目となります。多くの人と関わり合って子育ての時期を楽しく乗り越えていけたら、いつか自分も子育ての先輩として誰かを支えたいと思います。これからも新しい出会いやつながりを大切に、みんなで楽しく子育てをしていきたいと思っています。

(企画担当スタッフ 鈴木朱里)

いばらきコープは子育てママを応援しています



いばらきコープでは、1歳未満のお子さんがある組合員さんへお祝いとして“出産おめでとうプレゼント”をしています。お電話、インターネットでお申し込みください。まだ、いばらきコープを利用されていない方のお電話もお待ちしております。

お申し込み方法

●インターネットで

はじめてみちや



※資料請求のページから、コメント欄に「出産おめでとうプレゼント希望」とご記入ください。

●お電話で

※「出産おめでとうプレゼント希望」とお伝えください。

0120-043-502

出産おめでとうプレゼントの内容

- ・「CO-OP 赤ちゃんのおしりふき（80枚）」
- ・「きらきらWEB for Baby」カタログ

※商品は変更になることがあります。



※カタログはイメージです

co-op
コープ

いばらきコープ

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

全て完全無農薬！

お子さんの食べる意欲を伸ばします！

幼児食の悩みやコツをサポートします！

お子さん向け「わくわく農園便り」(*3~7歳対象)

ママさん向け「幼児食のコツ」テキスト

生産者＆幼児食インストラクター 茨城県石岡市弓弦117-3 HP⇒「ごんべえ農園」で検索 古井寛人 / 彩子 Tel 080-1328-2427 Mail yasaibiyori@ybb.ne.jp

ごんべえ農園の野菜宅配

- 全て無農薬・無化学肥料のお野菜♪
- 品目を選べる野菜セット♪
- 幼児食の悩みがとってもラクに♪
- お子さんの「食べれた！」を増やします♪



子育て
家事、仕事・・・
忙しいママを
応援します



戸別配達・手づくり応援・地元商品充実
常総生活協同組合

0120-961-502

受付時間 月～金 9:00～19:00 / 土 9:00～17:00

〒302-0109 茨城県守谷市本町281

配送料無料



WEBからのご加入で
完熟ケチャップ プレゼント

未就学児の
お子さまの居る
家庭に毎年

**子育て応援クーポン
3,000円 プレゼント**



ナチュラルでぬくもりのある空間に包まれ、家族の表情がイキイキと輝く写真館

スタジオ
撮影

大きな窓から光が回り込む漆喰の壁と、
優しい手触りの無垢材の床。
家族みんなでリラックスしながら
撮影はいかがですか。

PHOTO STUDIO
hannari

photo hannari 検索
hannari.sakuratan.com

Instagram
photo_studio_hannari



やわらかな陽の光がさしこむ空間で
「毎月2回^{だけ}オープン」するフォトスタジオ

hannariは既成の撮影セットではなく、
自然光の中で広々と自由に撮影するスタイルです

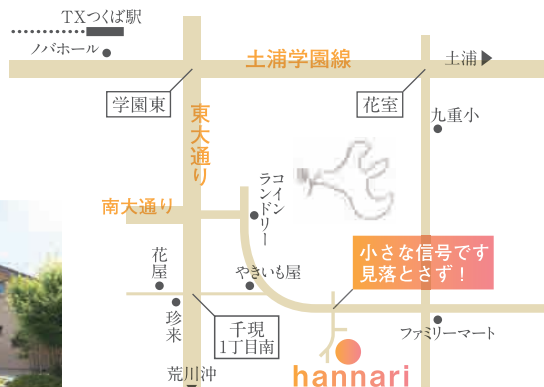
160~180カットのデータお渡しと、
さらに撮影中の動画プレゼントをスタートしました！
ファミリーでも親戚同士でも1時間内で統一料金です。
全員女性スタッフなので笑顔を引き出し、緊張が和らぎます。
ご家族に寄り添いながら思い出を紡いでいける
スタジオであり続けたいと思っています。

フォトスタジオはんなり hannari

〒305-0024 つくば市倉掛199-8(須田帆布2F)

TEL 080-5903-3987 (9時~16時)

e-mail kps hannari@gmail.com



ロケ
撮影

古民家レストラン
風土庵

つくば市
コストコ近く

手入れの行き届いた日本庭園は、
お着物が映えるポイントがたくさん！



四季の彩りを楽しみながら撮影してみませんか？

祝い膳などお食事も一緒に可能です

ご自宅や、ご希望の場所での、
出張撮影もしています。

出張
撮影

お気軽にご相談ください

つくば市唯一のブラジリアン柔術専門道場。格闘技の経験がなくても楽しみ、体力の増進やストレス解消に最適です。



未就学児・小学生は、最大2週間の体験入門が可能



護身術世界大会※優勝の実績

※Self Defense Championship (2019 柔州)



授けおむつ替えOK! 0歳~同伴可能、キッズスペースあり



ヨガインストラクター：(リラックスヨガ・親子ヨガ) ゆーめん先生



マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ つくば竹園

〒305-0032 茨城県つくば市竹園2-13-1 ヴェスタ竹園101号

電話 090-1654-7226

Web <http://maxji-tsukuba.com/>

柔術 竹園 Q 検索



キッズ(小学生)・フレックス(未就学児)クラスを用意

★女性向/子供向/出張レッスンで可(護身術)



ヨガクラス：月・土曜日開催 月曜日は子連れOK!



ヨガインストラクター：Aki先生

英語教室

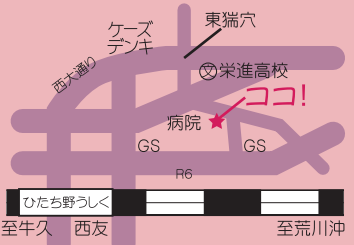
Lily English Club



アメリカ人講師とイメージン教育法(すべて英語でレッスン)で遊びながら自然に英語を学びます。
日本人講師と日本語で文法も勉強するので読む・書く・話す・聞くの4技能をカバーします。

英検合格者も多数輩出!

TEL 029-842-5332
〒300-1201 牛久市東端穴町 129T-2
<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~lily-englishclub/>



ひたち野うつくしく駅 & 荒川沖駅より車で3分



子どもも大人も 笑顔になれる コーヒー豆屋さん

笑顔がやさしい店長の小池さん。
「お母さんにも、ゆっくり豆を選ぶ時間を」と、にこやかに迎えてくれます。
扱う豆は産地や季節限定ブレンドなど常時10種類以上。



店内にはお絵かきテーブル。外にはコーヒー屋のお砂場など。親も子どもも来るとの楽しみになるお店です。



スペシャルティコーヒー豆専門店 トライブ

茨城県つくば市東新井 20-7-101
西大通り沿いの「とんQ」交差点より南。駐車場には一本東側の通りから入ります
TEL: 029-875-6455 営業時間: 10:00~19:00 定休日: 月曜日

HPは「コーヒートライブ」で検索



西大通りに面したお店の様子



クチコミで気になるあのお店！

つくばのお菓子屋さん



アンドルー
& Ruu

看板犬ティーカップブードル「るー」とともに、店主が一人で切り盛りしている小さくてかわいらしい谷田部地区のお店です。
豊富な品ぞろえですが、開店から数時間で完売となることも。フルーツやクリームを挟んだ多彩なアレンジケーキも魅力的。

シフォンケーキの世界が広がる



フランス菓子 アルル

シエアしたくなる
愛らしさ

「また来たいくなるお店」を心掛けて四半世紀、桜地区の名店です。西洋の子ども部屋のような店内には、一番のおすすめというマカロン、果実で作ったギモーヴや動物を形取ったメレンゲなど、見ているだけで口元がほころぶお菓子が並んでいます。

季節限定も含めバリエーションはなんと 60 種類！
当日の販売状況は Facebook で発信。好みやこだわりに応える特製のデコレーションケーキもあり（予約制）。



種類豊富なマカロンのほか、生ケーキや焼き菓子、パンなどがそろい、自宅用から贈り物までシーンに応じて選べます。ギモーヴ(マシュマロ)は卵不使用です。



つくば市谷田部 2122-2
TEL : 070-1564-0833
営業日時 : Facebook でご確認ください。



つくば市桜 3-1-8
TEL : 029-857-7531
定休日 : 火曜日
営業時間 : 9:30 ~ 19:30

慌ただしい子育ての合間や休日のひととき、家族の記念日など、日常に彩りを添えてくれるお菓子。つくばにもたくさんのお店がある中で、ままと一スタッフが気になったお店を紹介します♪



ラ・リヴィエ・ドゥ・サール

**選ぶ時から
気持ちが華やぐ**

茨城県出身の店主が、「発展しそうな街」と、みどりの地区に初の店舗を構えました。

2018年の開店以来、「特別な日のケーキはココ！」との評判が広まっています。

定番にはアレルギー対応のケーキも。材料だけでなく、おいしさにも気を配った一品です。

一番人気はキャトルルー
ジュ。鮮やかな赤、濃厚で甘酸っぱいフランボワーズを五感で味わえます。チョコレート好きはお店一押しのムッシュ・ノワールをぜひ。



つくば市みどりの東 21-13
TEL : 029-828-6929
定休日：毎週水曜日
第2火曜日
営業時間：10:00 ~ 19:00



焼き菓子の店ハシバミ

**心がまあるくなる
ひととき**

筑波山の麓のウツサのお店が、つくば駅も近い小野崎に。母親業も大事という店主にとって、移転は大きな挑戦だったそう。

店主の原点というアップルパイをはじめマフィンやスコーンなど、どれも香ばしく、じんわりと温もりを感じる品々です。



日々の品ぞろえや営業時間、販売状況は Twitter で発信。季節ごとにプリンやぜんざい、コーヒーも提供。天気の良い日はオープンデッキで味わうのもおすすめ。



つくば市小野崎 591-1
(美容室 artisanale の建物東側に併設)
TEL : なし
営業日：水曜日～土曜日(通常)
営業時間：11:00 ~ 16:00 (通常)

つくば市マタニティサロン（初妊婦さん向け）

先輩ママとの交流会

since
2009!



交流会の様子。進行役のスタッフが先輩ママ役のスタッフにインタビューしたり、参加者の妊婦さんの質問に答えたりしながら進めています。

「先輩ママ」だから語れること

つくば市が初妊婦さんを対象に開催している「マタニティサロン」。その中のプログラム「先輩ママとの交流会」では、ままとーんスタッフが赤ちゃんを連れて出向き、妊娠・出産・育児のリアルな体験をお伝えしています。

産前の準備、産後の体調、赤ちゃんとの生活、育児グッズ、夫との関係、家事育児のシェアなど、地域情報も具体的に織り交ぜながら紹介しています。スタッフの赤ちゃんの様子も間近に見ながら、育児書や情報サイトではなかなか得られない子育ての知恵が見つかるかもしれません！ぜひ参加してくださいね。

■ままとーんスタッフからのメッセージ

♪ゆーみん（進行役 10歳・4歳児の母）
サロンに参加する妊婦さんは、初めての出産はもとより、出産後のイメージが描けず、ちまたに情報はあふれているけど、本当のところはどうなの？と不安に感じている方も多いようです。

交流会では先輩ママが、しくじり体験も含めてざっくばらんに話してくれるので、育児グッズを買い過ぎずに済んだ、産後に一人で頑張りが過ぎないよう環境を整えることができたという声もいただいています。ママもパパも笑顔で赤ちゃんとの時間を過ごせるよう、ヒントとなる話題をお届けしていきたいと思います！

産後で大切なのは、人とのつながり

産後の生活は、頼れる人が身近にいることが大切。サロンでは、同じ時期に子育てを始める地域の仲間に出会えます。さらに、ちょっとした悩みを気軽に話せる先輩ママとのつながりがあると心強いもの。産後のお出掛けは少し大変なので、できれば出産前に「ままとーん つどいの広場」にも遊びに来てください。

■ままとーんスタッフからのメッセージ

♪サロンでお話すると妊娠中の気持ちを思い出して、子どもを大事にしたいという気持ちが変わって湧いてきます。

♪妊娠中に、交流会での話が役立ちました。今度は自分の経験をシェアします！



中央：進行役、左右：先輩ママ役

開催日時などの詳細は、つくば市発行の「ライフプランすこやか」をご確認ください。
問合せ先：つくば市大穂保健センター
TEL：029-864-7841

赤ちゃんが学校にやってくる！

since
2012!

～いのちと出会う・感じる授業～



小学5年生の子どもたちが順番に抱っこ体験をしました。

訪れた学校は延べ 100 校以上！

「わあ、かわいい！」待ちきれずに休み時間から会場に来て歓声を上げる子、赤ちゃんと目が合い「やべえ」とつぶやき笑みをもらす子、不安げに手足に触れる子…。赤ちゃんのしぐさに学校の子どもたちは豊かな表情を見せます。

1歳半までの赤ちゃん和妈妈・パパがゲスト親子として地域の学校に出向き、子どもたちと交流するのは楽しいと実施しています。

ゲストとして
授業に参加して



海老原みどりさん。橙真くんと8校を訪問。

赤ちゃんの特別な力を伝えたい

リーフレットを見てプロジェクトのことを知り、普段はほとんど接することのない年頃の子どもたちと交流できるのは楽しいという興味を持ちました。

実際に参加してみると、学校には赤ちゃんが苦手な子もいて、そういう子たちにも「赤ちゃんがいる社会ってこんな感じ、赤ちゃんが苦手だっていいんだよ」ってメッセージを届けられたのは良かったと思います。

赤ちゃんが生まれて一年って、大変だけど貴重な時間。学校の子どもたちには赤ちゃんの特別な力を感じてもらい、自分は守ってきた大切な存在を「かわいい」って言ってもらえる。自分の頑張りも含めて、認めてもらえた気がしてうれしかったです。

子育てに温かい次世代を

ままとーんが自主事業として始めた「赤ちゃん学校」は、2017年度から茨城県の事業「高校生のライフデザインセミナー（赤ちゃんふれあい体験）」としても展開されています。自分らしい人生を選びながら、子育てに温かいまなざしを向ける未来の大人を増やしたい。2019年度は県内の4つの子育て支援団体が連携し、計11校で2千人近い高校生に授業を届けました。

授業では赤ちゃんを真ん中に、生徒たち、ゲストのママ・パパ、ボランティアスタッフ、学校の先生方が集います。地域の学校を舞台に、それぞれが何かを感じ、気づき、学び合う。そんな場をこれからも作り続けていきたいと思います。



ゲスト親子・スタッフ随時募集中！



まずは QR コードで「茨城赤ちゃん学校ネットワーク」HPにアクセス。プログラムの詳細や動画が見られます。ゲスト登録もこちらから。

ままとーんスタッフ

新米ママが語る

「私のセキラウ産後体験」

「子育てを楽しもう♪」ってメッセージがなくなる時もありました。SNSにはママたちのキラキラな画像があふれていて。

実際の私の産後は寝不足もあってボロボロ。でもどうにか乗り越えて、外に出たら大切な出会いが待っていました。だから、最初から無理して楽しまなくて大丈夫だよって、これから初めて産むママたちに伝えたいのです。

妊活からの高齢出産

縁のないつくばで子育てスタート

夫婦とも茨城県出身。つくばには夫の仕事で転居し3年前に住み始めました。結婚は30代半ばでしたがすぐには子が授からず、夫婦で妊活もしました。

妊娠20週の時に切迫流産の恐れで入院、出産直後は緊急手術と波乱続き。産道にできた血腫が原因の手術でしたが、陣痛を超える激しい痛みを訴えてもすぐにはそれと分かってもらえず、耐えた末の手術でした。出産は達成感もありましたが、想定外の体験はつらい記憶となり、その気持ちを誰かに打ち明ける間もなく初めての子育てが始まりました。

子育ての方針で病院と実家の板挟みに…

産後は実家に里帰りしましたが、両親とも働いていて、私たち親子とは生活パターンが違っていたり、日中は新生児と二人きりで過ごす時間が長かったり、なかなか心身が休まらなかったです。

また、産院と両親から受ける子育てのアドバイスが食い違っていたことにも悩みました。今と昔では子育ての仕方が違うのだと思いますが、どちらのアドバイスを受け入れたいのか、何もかもが初めての私には判断が難しく…。何となく実家に居たいような気持ちになり、かといって義母は既に他界していて他に頼る人も無く、気持ちは徐々に沈んでいきました。

あかちゃん訪問がきっかけで
広場につながる



3,280g、51cm。

肌つやもよく元気に生まれてくれました。

今思うと、産後うつのような状態で、周囲の言葉を受け流せなくなっていました。右も左も分からない子育てや、思い通りに手が付けられない家事に焦り、自分で自分を追い詰めてしまっていたと思います。1カ月健診の際に産院でもそれを察知してくれたのか、すぐに「あかちゃん訪問」で保健師さんが来てくれました。

そこで教えてもらったホームスタートやファミリーサポートの利用を検討したり、実際に支援を受けてみたりしました。でも、自分が何をしてもらえば楽になれるのか見当がつかなくて。それよりも、子どもと二人きりで、誰とも話せない時間が長いと息が詰まりそうだったので、0歳児と出掛けられる場所として保健師さんに勧められた「ままとーんつどいの広場」に行ってみようと思いました。



広場で出会った友達グループで撮影。
共に成長していくのがうれしいです。

「アラフォーママ集まれ！」で
得た人のつながり

子どもはまだ2カ月でしたが、早速夫に付き添ってもらって広場に出掛けてみました。たまたま行った日に「日曜ままとーん」(P・21参照)が開催されていて、そこでスタッフの方に聞いた「アラフォーママ集まれ！」のプチイベントに参加してみました。そのイベントの日、偶然私の子どもと月齢が近く、しかもつどいの広場初参加だったママさんたちと出会って意気投合しました。その後も親子であちこち一緒に出掛けたり、遊んだりできる子育て仲間になったのです。お家にお邪魔してみんなでランチを持ち寄っておしゃべりしたり、公園のプールで遊んだり。ベビーサインの教室にも一緒に通いました。今でも、その友達とは「あの時、ままとーんに行ってみて良かったね」と喜び合っています。

「先輩ママだけど新人」に共感

ままとーんの存在は、妊婦の時から知っていました。つくば市のマタニティサロン(P・14参照)に参加して、赤ちゃん連れスタッフのお話を聴きました。そこで、スタッフの方が「先輩ママだけど、ママ歴は浅くて新人。皆さんとさほど変わりません」と紹介していたのが印象に残っていて。赤ちゃん訪問で「ままとーん」と聞いてすぐに足が向いたのも、その雰囲気共感できたからかもしれません。

ちょっとした声掛けで救われたから

子どもが8カ月の頃にままとーんのスタッフとなり、つどいの広場で活動し始めました。ままとーんでの出会いが良かったということ、スタッフの言葉に救われた経験があったことが、スタッフにというお誘いに応えた理由です。

息子は生まれてすぐから「大きいね」とよく周りの人に言われたのですが、私自身はその言葉をあまりポジティブに受け取れなく



1歳の頃、「kosodate はぐはぐ」さんのイベントに参加しました。
撮影/宮下雅史 #ミヤカメラ #38camera

て。ある時スタッフの方が「ママが頑張ったからね」と私をねぎらう言葉を添えてくれたのです。何気ないひと言葉でも、とても救われた気持ちになりました。そんな声掛けが自分にもできたらと思うのですが、スタッフになると意外と忙しくて難しいですね(笑)

回復を信じ、寄り添ってくれた
夫との縁に感謝

夫は夜勤もある仕事で大変なのですが、お風呂上がりの世話から寝かしつけまでは彼の担当で、今では私より上手です。一緒に子育てをしていては実感がありませんね。ゴミ捨てや洗濯物を畳むなどの家事もしてくれるようになり、子育てで絆が強まった気がします。産後に気持ちが沈んだ時期も、私の状態をそのまま受け止めて回復を信じて待ってくれた。支えてもらえたと感謝しています。

子どもと一緒に、
このまちの魅力にも出会って

子どもは1歳半を迎え、歩くのも上手になり、日に日にできることやおしゃべりが増えてきました。絵本が好きで、「読んで!」と何冊も持ってきます。何でも自分でやってみたいという意欲が高まって、でもフォークやスプーンがまだうまく使えないので食べ散らかす時もあるけど困りますが…。楽しい時、うれしい時、満面の笑顔を見せられると、私までつられて笑顔になります。

ままとーんで出会ったママたちから、親子ヨガや



家族で広場のイベントに参加。夫婦でベビーサインを楽しみました。



家族で笑顔の思い出をたくさん作ってみたいです。

ベビーマッサージを教えてもらって、そこで新たに会ったママたちから、お昼寝アートや手形足形イベントを教えてもらってと、つながりが世界を広げてくれました。子連れで楽しめる場所が多いなど、つくばの魅力にも気付きました。

毎日があつという間に過ぎていきますが、今回のインタビューが、これまでを振り返る良いきっかけになりました。今だって離乳食何作ろう、後追いが激しくて疲れちゃうなど、悩みは尽きません。子どもの成長とともに悩みも変化してきました。次は「イヤイヤ期」かな。徐々にのぞかせ始めた自己主張とどう向き合おうかと思案中です(笑)。

定期開催します♪

「ままとーん つどいの広場」プチイベント ほやほやママ集まれ!

産後のお出掛け、初めの一步を応援します♪
「広場」ってよく聞けど、生後何カ月から行ってもいいの？
初めてさん同士の方が安心かも…。
そんなほやほやママさん向けのプチイベントを開催します。
「保健師さんに聞いてみよう!」、「つくばの子育て情報交換会」の
2回連続企画です。

開催場所：ままとーん つどいの広場

開催月：奇数月

対象：第一子の子育て中で広場利用が初めて、産後6カ月くらいまでの方

開催日時や詳しい内容は、ままとーんHPやLINE公式アカウントでお知らせします。





心地よい木と共に育つ のびのび子育て住まい



棟匠グループで製材する「桁材」が、
農林水産大臣賞を受賞しました。

外張り断熱
「健康住宅」
2300棟以上
の施工実績



※写真は施工実例です。

平屋と二階建てのモデルハウスを見学できます。

棟匠住宅展示場

インフォレストつくば

つくば市学園の森1丁目30-2

(コストコ近く)

TEL.029-850-1040

10:00~17:30/月曜定休(祝日営業・翌日休業)



キッズルーム
授乳室あり!



HPから
見学予約ができます

棟匠 つくば

検索



健康を願う家族のために 棟匠



Ransel Collection

~このランドセルと6年間過ごしたい~

バンビランドセルコレクション

2020年4月9日(木)より予約受付を開始します

夢がふくらむ 10個のプレゼント!

当店ランドセルお買い上げの方全員にもらえるプレゼント!

總きのこないクラシックなデザインです。 バンビ シリーズ コードバン 牛革 クラリーノ ¥92,000 ¥64,000 ¥54,000	冒険心をくすぐる宝の地図をモチーフにしたシリーズです。 Bambini World コードバン 牛革 クラリーノ ¥90,000 ¥62,000 ¥52,000	ヨーロッパの気品ある王室をイメージしたシリーズです。 Bambini Crown コードバン 牛革 クラリーノ ¥90,000 ¥62,000 ¥52,000
お花いっぱい世界が広がるかわいらしいシリーズです。 Bambini Flowers コードバン 牛革 クラリーノ ¥90,000 ¥62,000 ¥52,000	かわいいハート柄をモチーフ。ファンタジーの世界に包まれます。 Bambini Fantasy コードバン 牛革 クラリーノ ¥90,000 ¥62,000 ¥52,000	女の子の夢見るプリンセスシリーズです。 Bambini Princess コードバン 牛革 クラリーノ ¥90,000 ¥62,000 ¥52,000

1 巾着S 2 巾着M 3 巾着L 4 巾着LL 5 シュースバッグ 6 学童黄色長傘50cm 7 下しき 8 レッスンバッグ(ショルダーベルト・ファスナー付き) 9 ランドセルカバー 10 じかんわりひょう

予備なくプレゼントの内容を変更する場合があります。

バンビ靴工房
つくば店

☎029-846-0555

営業時間10:00~18:00
つくば市二の宮1丁目23番1号
水曜定休 ※祝日の場合は営業



みんなでご飯♪

ままとーん つどいの広場

since
2006

親子で気軽に学べる、リフレッシュできる場として、イベントを開催。

12 時からはお弁当の時間です。みんなで食べると、自然と会話ははずみます。家では椅子に座って食べるのが苦手な子、なかなか食が進まない子も、みんなと一緒にこの時間はお待ちかねの様子。11 時までの注文で日替わり弁当が届きます。



手形足形アート

あつという間に大きくなる子どもたちの成長を、かわいく飾った手形・足形で記録に残しませんか。水性なので、手足に付いた絵の具はウエットティッシュで簡単に落とせます。今回はねずみのモチーフで年賀状。手形にするか、足形にするかでねずみの雰囲気が変わってくるので悩めます。表情一つで全く違うオリジナルの作品に仕上がるのがおもしろい！

毎回モチーフが異なるものを、いつもは画用紙に制作しています。親子で楽しくすてきな作品を作りましょう。

講師：川上佐知子先生

(Potapeat®アドバイザー)



0歳赤ちゃん集まれ!

12 時までは0 歳児の赤ちゃん和妈妈、妊婦さん限定なので、安心してゆっくり過ごせます。赤ちゃんとの生活は楽しいけれど、色々悩みもあると思います。

夜何度も起きてしまう、離乳食をあまり食べてくれない、日中赤ちゃんが2 人でどう過ごしたらいいのか分からない…。スタッフは子育て中の先輩ママたち。教科書通りにはいかなかったこと、ちょっとした失敗体験や成功体験など、子育てのヒントが見つかるかもしれません。この場でおしゃべりするうちに、月齢の近い子やご近所さんと出会えて、子育て仲間の輪が広がるかもしれませんよ。

前半はつくば市子ども政策課職員と保育コンシェルジュの方に、つくば市の子育て支援情報をご紹介いただきました。保育所や認定こども園、公立・私立幼稚園の紹介と合わせ、幼児教育・保育の無償化についても説明がありました。「妻は出産のため里帰りしているが、情報を知りたくて」と参加したパパの姿も。

後半はままとーんスタッフによる体験談。実際に子どもを通わせている幼稚園についてざっくばらんに話しし、参加者の皆さんは熱心に聞き入っていました。保護者の生の声はなかなか聞けないもの。先輩ママスタッフならではの企画でした。



つくばについて知ろう！

「平日は広場に行けない」、「週末も親子でゆったり過ごしたい」。そんな声にこたえて、月に一回「日曜ままとーん」を開催しています。平日と違うのはプチイベントが午後1時スタートということ。

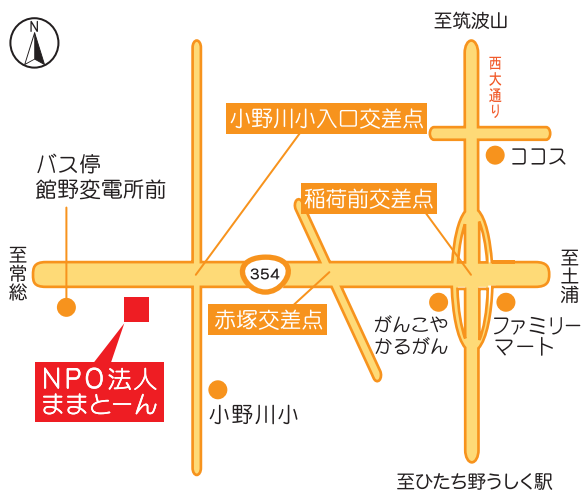
この日は「光と色で遊ぼう」。カラーセロファンを好きな形に切って、水を少しスプレーした窓にペタリ！子どもたちの自由な発想で、形や色の重なりを楽しみながら、あつという間にカラフルで楽しい空間ができました。

各月の開催日とイベント内容はままとーんの Facebook でも詳しくお知らせしていますので、ぜひご覧くださいね。



日曜ままとーん♪

MAP



ままとーん つどいの広場は、
月・火・木曜日 9 時半から 14 時半まで。
開所時間内は出入り自由です。
日曜ままとーん♪も同時間で月一回開催。
LINE 公式アカウントで、イベント情報を配信中。
お弁当の注文は 11 時まで（平日のみ）。

ままとーん つどいの広場
〒305-0067
つくば市館野 604-3
TEL 029-838-5080
HP <http://mamatone.org>

LINE 公式アカウント





二人目出産、「これが良かった♪」



～産後を乗り切る、より楽しく過ごすための、我が家の選択～

Case1：青木さんファミリー

里帰りせず、つくばで出産

Q：決め手になったことは？

東京に住む実母が、京都の祖母の介護で帰省中でした。また、二人目の出産時には上の子が2歳6カ月で、保育所に通っていました。里帰りすると、上の子はその間、保育所をお休みすることになってしまいます。

夫も出産に立ち会い、新生児期から子どもに関わりたい、家族そろって過ごしたいと考えていたため、里帰りせずつくばで出産することにしました。



Q：周囲のサポート状況は？

夫は育児休業を取得できませんでしたが、出産日から4日間は休みを取れました。実母は京都の祖母を施設へ預け、出産から2週間、手伝いに来てくれました。実母が帰った後の1週間は義母に来てもらい、産後3週間は人手を確保できました。産後4週目からはワンオペ育児が増えました。

Q：良かったことは？

何かと大変でしたが、家族そろって過ごせて良かったです。出産前には夫と眠らなかつた上の子が、産後は一緒に眠れるようになりました。上の子は赤ちゃん返りもあったのですが、お友達のいる保育所に通って気分転換ができたし、生活環境を変えずに済んで良かったと思います。

Q：ワンオペ育児で工夫したことは？

地域の先輩ママのサポートが受けられるホームスタートを週1回2時間、4週続けてお願いしました。支援者（ビジター）が親子に寄り添う形で支援してくれます。上の子の遊び相手をお願いしたのですが難しく、下の子と一緒に見てもらって、上の子と遊ぶ時間を作りました。妊娠中からお願いしてビジターさんと上の子の信頼関係を結んでおけば良かったのかも。ビジターさんと一緒にカレーを作ったり、話を聞いてもらったりして気分転換になりました。

ネットスーパーは朝注文すると夕方に品物が届いて便利。お惣菜や簡単に調理できる食材、オムツも購入していました。

Case2：円城寺さんファミリー

夫や上の子たちも出産に立ち会う

Q：決め手になったことは？

立ち会い出産が可能な産院だったこと、家族そろって新しい家族の誕生を迎えたかったということが決め手です。二人目の出産時は長女2歳3カ月、三人目の出産時は長女が5歳、次女が3歳で立ち会いました。誕生の瞬間に立ち会うのは親だけでなく、上の子たちにも一生に何度もない貴重な経験だと思いました。産院からも立ち会おうと下の子の存在を受け入れやすいと勧められました。



Q：良かったことは？

家族がそばにいる安心感がありました。長女が2歳の時、生まれた瞬間「生まれたー！」と拍手をして喜び、5歳の時は、産道から見えてきた頭に触らせてもらっていました。怖がりの次女3歳は私に毛布をかけてくれたり、血が見えないように夫の後ろに隠れたりしていたようです。

Q：大変だったことは？

陣痛は早朝や夜中に始まったのですが、病院到着後30分程度で出産に至りました。時間が長引いていたら、上の子は泣いたり、飽きたりしたと思います。陣痛に耐える私の姿を見て、上の子が心配するので気遣わなければなりませんでした。結果的に、私は必要以上に痛がらずに済みました。

パパ＆お子さんインタビュー



子どもたちも生まれる瞬間と一緒にあって喜んでいたのを感じ、家族みんなで立ち会って良かったと思いました。

（次女）生まれた時はうれしかった。
（長女）自分もこんなふうになれたんだと思った。ママは大変だったけど、うれしいと言った。大変なのにうれしいって不思議だった。自分も赤ちゃんを産んでみたいと思った。



ママ一人で頑張らない！

パパだって育休！ 子どもも家族の一員！



Q：パパの育休取得の決め手は？

夫はもともと育児に積極的に関わりたという気持ちがありました。上の子の時に、里帰りをする予定が、実母の体調不良を理由になくなり、夫が 1 年と 2 カ月間の育休を取得しました。産後に家族みんなで過ごせたことが良かったこと、上の子が保育園に通い続けられるというメリットがあり、今回も里帰りせずに夫婦で育休を取得することになりました。育休期間は 1 年と 2 週間です。

Q：パパにお願いしたことは？

下の子が生まれる時、上の子が 3 歳 1 カ月で育児も少し落ち着いていました。産後 1 カ月は、母乳以外のことをすべてお願いしました。しっかり者の夫で不安はありませんでした。料理は焼き魚など調理の簡単なものがメインでしたが、希望を確認して買い物をしてくれて助かりました。

Q：ママにとって、パパの育休はどうだった？

両親が家にいることで、下の子の世話をしている、どちらかが上の子の相手ができました。上の子の気持ちが満たされ、赤ちゃん返りせずに落ち着いて過ごせたと思います。出産から産後の時期を乗り越えたことで家族の一体感、絆が強まったと感じます。夫も私も交替で気分転換に外出しやすかったのも良かったですね。

また、夫は育休中の体験から夕方の忙しさを理解しました。復職後もフレックスタイムを利用し、夕方は早く帰宅しています。皆さんも産後に備えて夫婦でシュミレーションし、ママが一人で頑張らないよう準備をしてほしいです。

Q：子どもに手伝ってもらったことは？

下の子におもちゃを持たせたり、あやしたりしてもらいました。オムツを取ってきてもらったりも。

一緒にお料理をしたり、洗濯物を畳んだりもしました。以前は余裕がなくてさせてあげられなかったことが、夫の育休で気持ちに余裕が生まれ、上の子にも色々経験させてあげられました。

先輩ファミリーの体験談から、ママが一人で抱えこまないための工夫をご紹介します

産後はみんな大変！ だけど試行錯誤しているうちに、子育て期間はあっという間に過ぎてしまうもの。先輩の経験談から、産後も家族みんなが幸せに過ごせるヒントを見つけて！

産後 1 カ月は動かない。赤ちゃんのお世話と睡眠時間の確保に徹しよう。上の子がいると動かざるを得ず、1 人目の時より動いてしまうもの。でも実は初産婦さんよりも経産婦さんの方が骨盤の回復に時間がかかることを忘れずに。

母乳メインの育児でも、就寝前だけは夫にミルクをあげてもらった。お風呂上がりから寝かしつけまでを**夫の担当**にし、その間に私はお風呂に入って、身支度をしてから寝室で夫とバトンタッチ。リンスインシャンプーで時短も。

産院の面会時間は夕方からが多い。上の子を連れて行くと、子どもは妻との別れを惜しんで、帰りが遅くなりがちだった。そんな時は、**手作りの食事にこだわらずコンビニでお弁当を買った**。宅配の時短料理セット、冷凍食品も便利。

近所の人や上の子の園ママと、親子共々、**いざという時に頼り合える関係**があって助かった。母親の私の急な体調不良に対応できるサービスはない。夫も仕事で頼れない。そういう時の友達はとてもありがたい存在だった。

電子レンジ、食器洗い乾燥機、全自動洗濯乾燥機、ロボット掃除機。家族に代わり働いてくれる**家電に頼って子どもと過ごす時間を増やした**。家事代行サービスもある。仕事と家庭の両立に頑張る自分への投資と考えたら安いもの。

子どもも年齢に応じて一人でできることを少しずつ増やし、家事の担い手に。夫との協力だけでなく、**家族みんなが家のことを担う**。子どもは感謝される機会が増えて、自己肯定感が高まる関わりが持てるし、将来の自立につながる。



日本小児歯科学会認定
小児歯科専門医

女性医師による 子どものための歯医者さんです。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:30~12:30	/	○	○	/	○	◎	◎
14:00~18:30	/	○	○	/	○	◎	◎

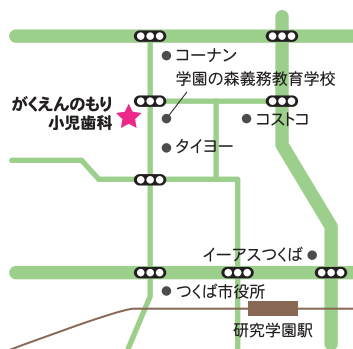
◎土日のみ 9:30~12:30 13:30~17:00 日曜隔週・祝日休診

金曜の午前中は、0~3歳のお子さんのための
「赤ちゃん歯科相談日」です。※予約は必要ありません。

24時間ネット予約受付中

がくえんのもり小児歯科

検索



つくば市学園の森1-19-9 エクセルシアA-5

Tel 029-845-4337

info@gakuen-kidsdental.com

https://gakuen-kidsdental.com/



がくえんのもり小児歯科

Gakuenomori Kids Dental Clinic



子どもの元気な毎日のために

つくばホワイト歯科

TSUKUBA WHITE DENTAL CLINIC



気になる子どもの歯列不正

お口ボカン、不明瞭な発音

機能の問題に 先手のアプローチ！

あたらしい予防歯科のかたち

口腔の発育・発達をうながし、
口腔機能の問題を未然に防ぐために
必要なのは、**全身を含めたアプローチ**。
「お口育て」、はじめましょう！

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	—
14:30~18:30	●	●	●	●	●	※	—

※土曜日午後14:00~18:00



029-851-4182

ヨイハニ

産前産後 骨盤矯正! 産科のドクターも勧める 産前産後専門カイロ院

～以下のような悩みはありませんか?～

- 体重が戻ったのに妊娠前に履けていたパンツが入らなくなった
- 友人は産後すぐスリムになったのに自分は戻りにくく困っている
- 骨盤ベルトを使っているけれどあまり効果を感じられない
- 骨盤底筋体操をしても尿漏れが改善されない
- 育児中に無理な姿勢をすることで体が歪んでいる
- 産後のストレスが強く困っている
- 妊娠中の股関節痛
- 下半身太りで困っている

これらの悩みは当院の
カイロプラクティック施術で改善できます。



今なら 初回限定!!
90分お試し施術
3,000円 (税別)

☆2回目以降の施術でないレディースクリニック併設の
託児施設「なないろのおうち」様の1時間託児チケットプレゼント!

☎029-846-2552

日本カイロプラクティックセンターつくばANNEX

【営】9:30～14:00/16:30～19:30 【休】木曜午後・日曜日 【駐】完備

つくば市松代5-8-14 (なないろレディースクリニックさん近く)



あおき こどもクリニック



お熱の有無で待合室が分かれています
時間予約制で来院時間を指定できます
アレルギー?の相談が出来ます
詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.aoki-kodomo.net/>

診療科目	小児科・小児アレルギー科						
診療時間	月	火	水	木	金	土 第1・3・5	日 第2・4
09:00~12:00	○	○	/	○	○	△ 14時まで	△ 14時まで
14:00~18:30	○	○	/	○	○	/	/

【ワクチン・健診】

平日 14:00～15:30 土日 13:00～14:00

【休診日】

毎週水曜 / 第2・4土曜 / 第1・3・5日曜 / 祝日

〒305-0817

茨城県つくば市研究学園 4-4-11

Tel 029-886-3315



のむら耳鼻咽喉科クリニック

NOMURA E.N.T. CLINIC

耳鼻咽喉科 小児耳鼻咽喉科 アレルギー科

見せて
治す
スタイル

世界一細いクラスの内視鏡を最大限活用し、
できる限り耳・鼻・のどの状態を
お見せしながら診察を行っています。



☎029-856-8733

休診日: 第2・4土曜日、日曜日、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	★	×
15:00～18:30	●	●	●	●	●	×	×

のむら耳鼻咽喉科クリニック 検索

つくば市東新井25-2 (2階)
駐車場有(18台)
「関鉄バス学園南循環」つくば国際会議場
下車徒歩1分

ウエルシア学園
中央店となり



お子さんから お父さん・お母さんも 通える歯医者です



歯の治療に通いたいけど
子供が小さくて、
見てくれる人が見つからない

A 親御さんが治療中はそのチェアサイドに
ぬりえやレゴなどで遊べるスペースが有
りますし、乳児の場合は当院スタッフが
あやして待ちます。



子供が暴れて歯磨きをさせて
くれない。検診で虫歯が
見つかったが治療出来るのか不安

A 小児歯科の確立された手法により段
階的に治療可能になります。諦める
ことはありません。

／ 平日夜 8 時まで・土日も診療 ／



小児科・一般・予防歯科・2歳児歯科検診協力医療機関

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～13:00	休 診	○	○	○	○	○	○
15:00～20:00		○	○	○	○	／	／
15:00～18:00		／	／	／	／	○	／

ENEOS	●デイズタウン	
	竹園公園	
	がくえん歯科	
	エポカル	カシミ
	つくば	
	●竹園西小	
	茨城トヨタ	
	学園南大通り	
コジマ	物質・材料研究機構	

がくえん 歯科

TEL 029-863-1818

〒305-0032 茨城県つくば市竹園2-7-11
<http://www.gakuen-sika.com/>



吉沼保育園 つくば駅前保育園

吉沼幼稚園 学園の森こども園

☆たくましく賢い子どもに育てます☆



お気軽にお問合せ下さい 0歳児から5歳児まで4園で800名の元気なお友達が通っています！

吉沼保育園

つくば市吉沼1110 Tel 029-865-0050

よしぬま 検索

吉沼幼稚園

つくば市吉沼4138 Tel 029-865-1436

<http://yosinuma.ed.jp>

つくば駅前保育園

つくば市吾妻1-8-10 BiViつくば5F Tel 029-893-5537

学園の森こども園

つくば市学園の森2-14-6 Tel 029-896-8270

PREMIUM LOCATION



よつばの杜
つくば松代



TSUKUBA-MATSUSHIRO

つくば市松代5丁目、手代木公園となり、103区画の大型分譲プロジェクト

GrandyHouse 茨城グランディハウス株式会社

つくば支店 つくば市学園の森2-16-4

詳しい資料のご請求は 0120-075-886



音楽の歴史

ムシカヒストリア



体験学習型
コンサート

『聴いて！学んで！発見しよう！』

音楽でタイムトラベル★ムシカヒストリア

お子様無料
タイムあり



0 歳から～気軽にお出かけ頂けるようリラックスした雰囲気の中

音楽通史最新のエビデンスを踏まえた本格的なプログラムと

ムシカ博士による親しみやすいレクチャー付きの音楽プログラムです。

その時のトピックにより、プラネタリウム、アート、バレエ、オペラ、楽器体験

楽器解体ショーなど、楽しいアクティビティ満載でお楽しみ頂いています。

次回は ...

♡ おめでとうベートーヴェン ♡

プログラム

アメリカ音楽の歴史 ラプソディ in ブルー他
ベートーヴェン特集 エリーゼの為に他
ピアノ協奏曲まつり 2台P版ラフマニノフ他

ムシカヒストリア 音楽祭

生誕250周年を祝ぐプログラムほか盛りだくさん

日程：5月2日(土)

時間：11:00~21:00

場所：つくばノバホール

詳しくは・・・

Twitter: musicahistoria_

Tel:090-8946-0535 Mail:musicahistoria@icloud.com Twitter:musicahistoria_ Instagram:musicahistoria

法人賛助会員の皆さま ご支援いただきありがとうございます！

沼尻産業株式会社

かんだ整骨院

ラボ教育センター

まつばらウィメンズクリニック

がくえん歯科

イーディーエル株式会社

株式会社ベジタ

Lily English Club

株式会社ミラフィスウォーター

株式会社クルール・プロジェ

学校法人愛友学園 吉沼幼稚園

株式会社棟匠 つくば支店

株式会社ホテルグランド東雲

社会福祉法人稲田福祉会 吉沼保育園

いばらきコープ生活協同組合

関商事株式会社

ラ・フェリーチェ

つくばキッズクリニック

つくば学園の森歯科クリニック

株式会社カイデキホーム

マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ つくば竹園

おそうじ奉行

NPO 法人 茨城 YMCA

常総生活協同組合

ごんべえ農園

音楽の歴史ムシカヒストリア

がくえんのもり小児歯科

つくばホワイト歯科

賛助会員募集中

ままとーんの活動は、会員の皆さまの会費や、温かいご支援により支えられています。将来を担う子どもたちの健やかな育ちのため、地域の子育てを支える社会を実現するためには、皆さまのお力が必要です。ぜひご協力をお願いいたします。

【賛助会員のご案内】

電話またはメールにてお問い合わせください。詳しい資料をお送りします。

入会金なし。年会費：個人賛助会員 3,000 円（一口）法人賛助会員 20,000 円（一口）ままとーんの出版物を進呈いたします。

【問合せ先】 NPO 法人ままとーん

〒305-0067 茨城県つくば市館野 604-3

TEL/FAX 029-838-5080 Eメール npo@mamatone.org

『ままとーん #しゃあぶ vol.33』

発行日 2020 年 3 月 31 日

発行元 特定非営利活動法人ままとーん

茨城県つくば市館野 604-3

TEL/FAX 029-838-5080

Eメール npo@mamatone.org

http://mamatone.org

発行人 間野聡子

編集人 鈴木朱里

スタッフ 上田貴子、円城寺妙恵子、岡田範子、阪口千春、多田佑実、塚本幸恵子

富山翠、中井聖、宮川千春、山村薫、吉原恵子

デザイン 大山由美、清水穂菜実

表紙撮影 フォトスタジオ hannari フォトグラファー 後藤さくら