# 子育て情報 A to Z 今すぐ知りたい！

## 千歳で子育て中の皆さんの今、知りたい！はそらまちキッズnaviにおまかせ！

### そらまちキッズ navi

子育て真っ最中のママたちの団体《そらまちネットちとせ》が運営する子育て情報サイトです。
「子連れで行けるカフェってないかなぁ？」「水遊びできる公園はどこ？」など、千歳市のパパママに喜んでもらえる情報をＳＮＳで発信しています。

**辻 沙織 さん 36歳**

アウトドアと温泉旅行が大好きです！子どもはあっという間に大きくなるから、今の家族で過ごす時間を大切にしたいです～！

**吉崎 美紀 さん 41歳**

日々、仕事と習い事の送迎、家事で一日があっという間に過ぎ去っていきます。もっと心に余裕を持って子どもとの時間を大切にすることが今の目標です！

**富樫 春菜 さん 35歳**

お仕事だいすきママです！子どもたちが頑張ってくれているから働けることに、感謝感謝の毎日です♪ 休みの日はヘトヘトになりながら家族サービス（笑）。

**松浦 安美奈 さん 35歳**

３人の子育てに毎日奮闘中！息子のサッカーの応援や娘との推し活、韓国ドラマ鑑賞が趣味です。今年はスノーボードも行きたいな。

### X（旧 Twitter）




子どもの遊び場、オススメ絵本、イベント情報など、子育て世帯が気になるあれこれをＳＮＳで配信中。▶

### Instagram






Pick Up そらまちママたちの子育て模様をお届け！ Vol.1

富樫さんの場合

夢中で遊ぶしゅうりくん。ブランコと滑り台がお気に入りの様子。

## 子どもと公園で遊ぶ時間が忙しい毎日の癒やし

今日はお休みの日。末っ子のしゅうりくんを連れて近所の公園に出かけます。まだまだ目が離せないしゅうりくんですが、元気いっぱいに遊ぶ姿が忙しい毎日に潤いを与えてくれます。

## 保育園は想像以上に赤ちゃんのことを細かく見てくれます

**今までに投稿した記事の中で、思い出深いものは何でしょうか。**

**松浦**：ファミサポを実際に登録から利用までしてみて、それを3回に分けて投稿しました。習い事の送迎や保育園のお迎えをしてくれるので、思っていたよりも使いやすくて。一時期、子どもたちの送り迎えの時間が重なって大変な時期があったんです。だからそういう時に知ってたら使えたなって。

**辻**：私は、末っ子の保育園の利用申し込みを、自分の体験をもとにレポートしました。4か月のときに保育園が見つかったのですが、こんな赤ちゃんで話せもしないし、ほかにもたくさん赤ちゃんがいる中で見てくれるのかなとか、いろいろな不安があって。だから見学に行ってみたんです。すると、想像以上に細かくチェックしている保育園が多くて、寝ている体勢を先生たちが細かく紙に書いていたり、5分おきに呼吸をチェックしていたり、それを見て「これなら大丈夫」と思って、安心して申し込みできました。

**お子さんと接するにあたり、心がけていることをお聞かせください。**

**辻**：何もできなくていいから、元気にいてくれればいいかなと思います。

**吉崎**：そうでもないよ（笑）。元気だけじゃ困るよ。（辻さんのお子さんは）いい子だもん。うちは元気すぎて、上の子が2回、下の子が3回骨折しているんです。まあでも私もよくケガをする子だったので、そこはあまり言いませんけど、とにかく嘘をつかないように今、教えています。ホントにしょうもない嘘ばっかりつくから。

**富樫**：うちは「こういう子になってほしい」は特にないんですけど…。でも家にはちゃんと帰ってきてほしいよね（笑）。

**吉崎**：本当！すぐいなくなっちゃうから（笑）。真ん中の子なんて、学童クラブから「今日も来ていません」って電話が昨日もかかってきたし。

**松浦**：うちは3人目が好奇心の塊で、訳のわからないことをし出すんです。お茶の入ったコップの底をいきなり「ボン！」って叩いてバシャーッてさせたり、ウォーターサーバーの水を出しっぱなしにしてあふれさせたりとか。あとYouTubeでメイク動画を見たらしくて、お人形に鉛筆で化粧したりとか。3歳児健診では「それは好奇心が強いだけで、悪いことじゃないよ」って言われましたけど、上の子たちがそういうのをやらない子だったので、違いすぎて。

**吉崎**：時々上の子が悪いことをして怒ると、ちょっとかわいそうになってくるよ。普段すごくいい子だから。

**松浦**：保育園では絶対そんなことしないんですよ。逆じゃないからまだいいですけど。

**辻**：一番上の子は小学校に上がる前、人前でしゃべるなんてイヤだって感じの子でしたけど、今は慣れてきたのか、自分の意見を言うことができるようになった印象です。

**富樫**：うちも学校に入ってから性格が変わったな。

**吉崎**：発表とかがあるからかもね。

**富樫**：女子同士の集まりみたいなのが2年生くらいから始まって、3年生になったら仲のいい子のグループができて、ケンカもするし。

**松浦**：長女が1年生のとき、先生に当てられたら毎回泣いていましたけど、2年生の夏休みくらいからそれが無くなってきて、ちょっとずつ自分を出せるようになってきました。

## タックルしたい次男 発散させたくてラグビースクールに

**吉崎さんのお子さんは、二人ともラグビースクールに通っていますね。**

**吉崎**：子どもが二人ともサッカーとラグビーをやっているので、ほぼ毎日、習い事の日々です。ラグビーは千歳でスクールができた時に体験に行って、それが楽しくて、上の子が年中の時に入りました。下の子はまだ2歳でしたが、親に本気で（ラグビーでないところで）タックルしてくるので、何か他で発散させてあげないと大変なことになると思って探していたら、ちょうどラグビースクールができると聞いて。ですから最初は、下の子を通わせたくて行ったみたんです。そうしたら上の子もやりたいっていうから、タイミング的には良かったですね。私、フルタイムで働いているので、全部送迎するのは絶対無理なんですよ。なので、近くに私の両親が住んでいるので、協力してもらっています。

**富樫さんのお子さんはどうですか。**

**富樫**：上の子（小3の女の子）はゴルフで、真ん中の子が空手です。ゴルフはパパがやっていて、上の子が本格的に始めたのは1年生からです。2年生からはしっかりクラブを振れるようになって。体が大きいんですよ、うちの子。足のサイズなんて私とそんなに変

# 私たち、卒業しました！「あれもこれもやらなきゃ」から

インタビュアー
千歳市こども政策課
木村 瑠々香

Pick Up そらまちママたちの子育て模様をお届け！ Vol.2

お子さんは二人とも千歳ラグビースクールに通うラグビー少年。練習場への送迎はもちろん、パス練習の相手にも。

## 元気さ＝一生懸命さ でもケガだけはしないで！

パワーが有り余ってよくケガをしてしまうという、にこくんとそらくん。何事にも全力で取り組む二人を、吉﨑さんは今日も温かく見守ります。

RURUKA'S VOICE!

そらまちメンバーの普段の子育ての様子が想像できて、私もいつか…とわくわくした気持ちになりました。今後もそらまちメンバーならではの情報発信が楽しみです！

Pick Up そらまちママたちの子育て模様をお届け！ Vol.3

松浦さんの場合

## 今日もお疲れ様 ママもおつかれさま！

お仕事が終わったら、保育園へお迎えに。松浦さんを見つけると駆け寄ってきたくれはちゃん。お友達と遊ぶのも楽しいけど、ママのお迎えがやっぱり一番うれしいみたいです。

帰りの車内で、今日の出来事をおしゃべり。

撮影協力
認定こども園つくし保育園

## そらまちキッズ navi 公式イメージキャラクター

ちとせちゃん Chitose - chan

市内在住 小島 渚 さんがデザインしました！

大好きなシマエナガをかぶってご機嫌なちとせちゃん。シマエナガと一緒ならなんだってチャレンジできる！

年齢　5歳

好きなこと　石や葉っぱの裏の虫探し、走るの大好き

好きな食べ物　お寿司（サーモン）、ホットケーキ

嫌いなこと　ポイ捨て



Pick Up そらまちママたちの子育て模様をお届け！ Vol.4

辻さんの場合

## 仕事に育児に目まぐるしい毎日 そんな時はこども食堂へ

お仕事帰り、3人のお子さんとこども食堂へ。今日のメニューは、みんな大好きカレーライス。みなとくんは、この日がこども食堂デビュー！

食べ終わったらみんなで塗り絵タイム。辻さんからみなとくんへ色鉛筆の使い方を伝授。お手本は、しっかり者のお姉ちゃんたちです。

撮影協力：子ども食堂 REST

**富樫**：1食抜いたとしてもちゃんと育つって、その時知りたかったよね。

**辻**：そうなんですよ。あれもこれも食べなきゃという思いこみがあって。

**吉﨑**：1日2食になったから、今日も絶対に2食食べなきゃとかね。

**富樫**：1人目のときはきちんと調べようと思って、神経質なお母さんが投稿したものばかり見ちゃっていました。これは良くないとか、脂分がどうとか。ネットを見過ぎないのも大事かもって思っちゃう。市の健診でそれを話すと、「いいんだよお母さんそれで」みたいに言われたりもしますから。

**吉﨑**：私たちの時も、大丈夫だよっていう情報もきっと入ってきていたんだろうけど、やっぱり「やりたい」って思っちゃうんだよね。

**富樫**：インスタにそういう投稿をしてもいいかも。「そんなに完璧じゃなくていいんだよ」って。

あるじゃないですか、離乳食って。それが本当に進まなくて、「この子、何も食べないけど成長していくんだろうか」って、毎日そういう不安ばかり。

**富樫**：私、ツナをマグロにするかカツオにするかで、スーパーで40分くらい悩んだことがあるよ。離乳食にはどっちがいいのか、ずっとケータイで調べて、結局買わなかったけど。食べさせて何か起きたらって思うと怖くて。

**辻**：味付けを工夫してみるんですけど、それも食べてくれないから「こんなに頑張って作ったのにどうして食べないの!?」ってイライラしてきたり。どうすればよかったのか今でもわからないですけど、2人目からは手を抜きました。既製品を使ったり、1食くらい食べなくてもいいやとか。それでも大丈夫なんだなってわかって。

**富樫**：1食抜いたとしてもちゃんと育つって、その時知りたかったよね。

**辻**：そうなんですよ。あれもこれも食べなきゃという思いこみがあって。

**吉﨑**：1日2食になったから、今日も絶対に2食食べなきゃとかね。

**富樫**：1人目のときはきちんと調べようと思って、神経質なお母さんが投稿したものばかり見ちゃっていました。これは良くないとか、脂分がどうとか。ネットを見過ぎないのも大事かもって思っちゃう。市の健診でそれを話すと、「いいんだよお母さんそれで」みたいに言われたりもしますから。

**吉﨑**：私たちの時も、大丈夫だよっていう情報もきっと入ってきていたんだろうけど、やっぱり「やりたい」って思っちゃうんだよね。

**富樫**：インスタにそういう投稿をしてもいいかも。「そんなに完璧じゃなくていいんだよ」って。

# 完璧じゃなくていいんだよって伝えたい

0歳の時からちとせっこセンターの《にこにこランド》に通って、月齢の近い子と関わって、人の子育てを知ったのがすごくよかったなと。

**吉﨑**：近い月齢の子達を見ていると、焦るときもあるけど安心もするよね。

**富樫**：少し先の月齢の子のお母さんと関わるように意識していました。自分が通り過ぎちゃった人と話すより、これから迎える人と話せば、いろいろ参考になるかなと思って。

**吉﨑**：私は1人目の時は、《あかちゃんランド》に入るまでの期間、ずっと家にいてご飯を作っているか、授乳しているかで一日が終わっていました。

わらない。背も145cmありますし。この間、「何年生？」って聞かれて、3年生ですって答えたら、「中3…？」って言われて（笑）。

## 上の子と下の子の寝ぐずりが重なって大変でした

**皆さんがママになりたての頃についてお尋ねします。新米ママだった時に苦労した話、あって助かったもの、知りたかった情報などを教えてください。**

**富樫**：私は週に何回も子育て支援センターに通って、サークルに入って、仲良しのママ友ができたのがよかったです。友達を作ると、予定が埋まって孤独を感じなくなりました。

産後ケアが当時あったら、絶対に使っていましたよ。当時、札幌で出産してしまって、どこに連絡すればいいのかわからなかったんです。そういう情報って、ネットで調べても全然出てこなかったんですよ。

**松浦**：私は2人目が生まれてすぐのときが大変で。上と下で1歳9か月しか離れていないので、寝ぐずりが重なるんです。上の子が眠くて泣いて、でも下の子も泣いているから抱っこしてあげられないし、私も寝られないしで、大変すぎて3人で泣いていました。そういう時って、何があったら良かったんだろう。パパの仕事は一日が長いし、実家も近くじゃないし。その時はママ友と一緒に遊んだりして、愚痴みたいなのを言い合って発散したりとかしかなかったけど…。

**富樫**：私は実家にあまり帰らなかったな。自分の家が好きすぎて。里帰り出産もしないで、1人目の時からすぐに帰ってきちゃって。人にやってもらうのがソワソワしちゃう。有料サービスとかならいいけど、自分の親だと私は気を遣っちゃう。「いいから座ってて」みたいな。

## 「完璧じゃなくていい」インスタに投稿してもいいかも

**辻**：私の場合は、上の子が離乳食を食べてくれなくて本気で悩みました。これを食べてから次に進むとか、段階が

そらまちキッズ navi　インスタグラム

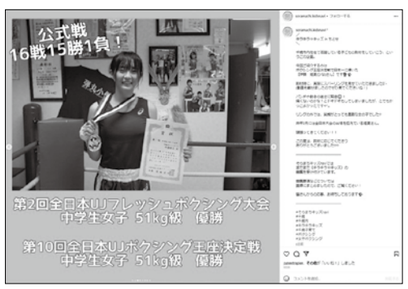
## 松浦さんの取材風景に密着！

ボクシング選手の伊藤 姫夏さんを取材します。

本人インタビュー。ボクシング以外のことも聞きます。

4 ユニフォームに着替えてもらったら、メダルや賞状と一緒にパシャリ！

5 完成！




今回、松浦さんが担当する記事は《キラキラ☆キッズ in ちとせ》。さまざまな分野で活躍する市内在住の子どもを紹介するコーナーです。そらまちキッズnaviは、取材から編集まで、すべてママさんたちの手作り。ママならではの視点から、輝く子どもたちの姿を映し出します。

取材の取材をさせてもらいました

《ちとせちゃん日記》好評連載中
X（旧 Twitter）

子育てのお役立ち情報を配信しています
Instagram

Follow us！

## 番外編 取材を終えて

スパーリングの激しさに驚きました。自分の子どもとそんなに変わらない年なので、親目線で、痛くないのかな？とドキドキでしたが、とてもかっこよかったです！

## そらまちかわら版

SNSで認知度急上昇中！
そらまちキッズnaviの舞台裏をレポートします。