

北区のママたちの

# おうちじかん★

北区役所子育て支援課\*保育士&ママ通信 Vol.3

見ていただいてありがとうございます★  
今回はさっそく「おうちじかん Vol.1」発信後、北区在住のママさんから  
楽しい情報いただきましたのでご紹介します。

おうちじかん、こんな風に過ごしています♪

## 感覚が楽しい★

\*バルーンベッド

1. 布団圧縮袋に膨らませた風船を詰める
2. 圧縮袋の空気を抜く

以上で完成☆

掃除機で布団圧縮袋の空気の抜き方が  
あまいと風船が割れやすくなる  
そうです。ご注意ください。

☆0歳児のママより☆



もしもし

## アイデア満載★

\*クッキング

(盛り付け、ちぎったり混ぜたり)

\*紙コップあそび

(糸電話、ボーリング、ミットに見立てて野球など)

\*早めにお風呂でプール風あそび

☆2歳3歳4歳児のママより



## 電車好き必見★

\*電車の塗り絵やすごろく、電車の工作  
各鉄道会社さんがホームページでダウンロード  
できるようにしてくれるそう

電車\_型紙 電車\_工作 で検索してね☆

\*フリマアプリなどで安くおもちゃを購入し、  
家で遊ぶ。

\*ベランダで家庭菜園

☆2歳4歳のママより☆

お水をあげたり  
実を収穫したり  
おもしろそう♪

使わなくなったおもちゃが  
どこかのあうちでの笑顔に  
つながっているのかな

「家での過ごし方」  
まだまだ大募集です！  
あなたの経験が  
だれかの助けになります  
[hi599016@city.sakai.lg.jp](mailto:hi599016@city.sakai.lg.jp)  
ご応募お待ちしております

みんなの子育てはどうしてる？

## 子育て情報コーナー！！

さて、外出が制限される中、家の中で「ほかの人はこんな時どうしてるの？」っていうことないですか？

この「おうちじかん」保育士通信が北区にお住まいのママさんの共有スペースになればいいなと思っています。

Vol.1 で募集したテーマについてのお返事をもらいましたので、載せさせていただきます！

### ママのリフレッシュ方法♪

\*YouTubeで『博多華丸大吉』の漫才をみて  
爆笑すること！！

(2歳4歳児のママより)

わかります。笑って免疫効果があるとか。  
心配なこと多いけど、一時忘れて笑わせてくれる芸人さん  
ってありがたい存在ですよ。  
おすすめ芸人さん、  
他にもいたら教えてください



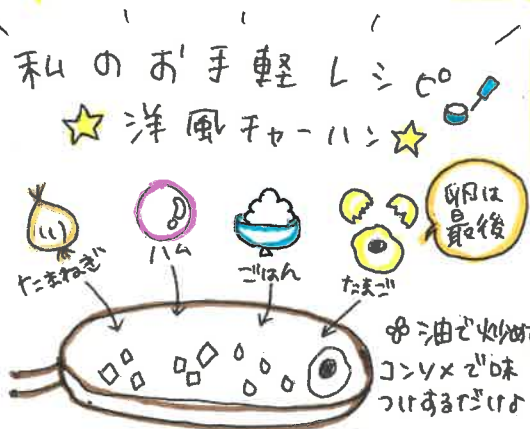
笑いたい...でも笑えなくなったら  
いつでもお電話ください

### 在宅ワークのパートナーに してほしいこと♪

\*おひるごはんを期待しないでほしい

(2歳4歳児のママより)

なるほど！  
てっきり私、保育士は「～してほしい」と家事や子育ての  
手伝いへの希望があるのかと思っておりました…。  
おひるごはんを作ることってどうしてこんなに気が重いな  
でしょう…(ノノ)ツツツ  
簡単にできるレシピがあれば下記の連絡先へご一報くださ  
い。この紙面で共有したいと思います♪



### ただいま募集中のテーマ☆

「ママのリフレッシュ法」

「在宅ワーク中のパートナーに

してほしいこと」

NEW「子どもたちのストレス  
どう発散させてますか？」

「ほかのママにきいてみたいこと」

### 一緒に「おうちじかん」 作りませんか？

「文章を書くのが好き」

「イラストが好き

(うまい下手問いません)

一緒に紙面を作りたいという方も

大大大募集です☆

下記のメールアドレス、もしくは北区子育て支援課・保育士宛にお電話ください。

北区子育て支援課：072-251-1512

[hi599016@city.sakai.lg.jp](mailto:hi599016@city.sakai.lg.jp) (お子さまの月齢・年齢も教えてください)

次回の「おうちじかん」は…『子どもとクッキング』

『こども家庭支援センターリーフ』さんの紹介です♪

「おうちじかん」は [さかい子育て応援アプリ](#)・[堺市北区役所子育て支援課ホームページ](#)

または [堺市北区役所 Facebook](#) で発信しています☆