

# 自分らしい子育てのヒント

丸山さん(司会) 3歳女子(高柳)  
吉川さん 3歳女子・0歳6か月男子(今谷上町)  
村上さん 4歳男子(富里)  
田端さん 5歳・3歳男子、0歳11か月女子(千代田)  
こっこと 佐藤、志村、丸山、三好  
執筆・編集/志村 撮影/琴浦



## 01 ベビーカーでお出かけ、 どんな所に行っていますか？ 30代・0歳児ママ

**丸山:**子どもとお出かけ、していますか？  
**吉川:**「広報かしわ」を見て、遊び場やイベントへ。児童センターの楽しく子育て「ルンルンクラブ」や、ラコルタ柏の親子のほっとスペース「1歳の時間」。柏駅前で開催の柏ハロウィンワールドも、毎年仮装をして参加しています。  
**一同:**楽しそう！  
**吉川:**あとは花畑が好きなので、ベビーカーの頃からあけぼの山農業公園へ。サクラなど季節の花が楽しめるし、畑の花の植え替え時期には摘み取りができることも。キッチンカーが出るイベントも多くて、入場料も駐車場も無料です。  
**一同:**ショッピングモールもベビーカーで気軽に行けて、食事や休憩・買い物もできていいよね。

**村上:**飲食店なら、CoCoLabo(ココラボ) 柏へ。私はキッズスペースの隣の席を予約して、ママ友4人と子どもを連れて行きました。おむつ台や授乳スペースもある子育て支援のハワイアンカフェで、ベビーカーの乳幼児連れにも人気です。  
**吉川:**私は新柏のCAFE WOL(カフェ ウォール)が気に入る。駐車場も豊富で入口にはスロープ、店内もフラットフロアでベビーカーもウェルカム。キッズスペース近くの席は予約がおすすめです。名物のカレーがおいしくて、テイクアウトも便利です。



## 02 未就学児の遊び場やイベント、 どうやって調べてる？ 30代・1歳児ママ



**丸山:**吉川さんは、「広報かしわ」で子育て情報も見ているんですね。  
**吉川:**妊娠してから柏市に引っ越してきたので、地域のことを広く知りたいと思って。  
**田端:**私も支援センターや保育園からの配布物をよく見ます。  
**村上:**私はInstagramなどSNSも参考にしています。

吉川さん

## 03 外食時の離乳食の対応や偏食、 毎日のメニューなど食事が気になる 30代・1歳児ママ

**丸山:**外食はみんな経験済みでしたが、偏食や食べムラは？ 野菜も食べますか？  
**田端:**うちは食べムラがあるので、苦手なものはカレーに混ぜて。あとは保育園で食べてるなら家ではいいかなって。  
**村上:**基本、野菜も食べるけれど、メニューによっては残しちゃう。だから、野菜はおばあちゃん家で収穫して一緒に調理して、ひと口でも食べたならOKと工夫もしています。  
**吉川:**私は作ったものを残されると心が折れるから、市販品もうまく使う。ベビーフードは製氷皿で小分け冷凍していました。  
**丸山:**みんなすごい！ こだわりメニューは？  
**村上:**魚を丸ごとフリーズドライにした、だしの粉をみそ汁やカレーに使うって栄養価を高めています。  
**田端:**うちもカレー、あとは刻み野菜などを混ぜ込んだミートボールを作り置きに。  
**吉川:**うどんが好きなので、具や味を変えてパリエーションを増やしています。

## 04 同じ年頃のお子さんが、 どのくらい話すのか気になります 30代・2歳児&小学生ママ

**丸山:**今回の子育てお悩みアンケートで最も多かったのが、「発達」についてでした。  
**吉川:**うちは早産で発達がゆっくりだったんです。他の子と比べないと言われても、正直不安でした。ウェルネス柏のこども発達センターに電話予約をしたことがあります。子どもの様子を見てもらいながら相談して、2歳ぐらいまでは個人差があるからと言われて安心できました。

**田端:**最初の子は、特に心配になりますよね。  
**村上:**保育園でTeToTe2階のリトルベガサス地域支援室(発達相談窓口)を知って、いろいろな相談先があるなら、相談すれば安心できるから、まずは少し勇気を出して電話してみるのがいいかも。



村上さん

## 05 正解は、親子の数だけ 見つけよう！ 自分らしい子育て

**丸山:**今年の「touch」は、自分らしい子育てがテーマ。みんなにも聞いてみたいです。  
**吉川:**ストレスをためないことかな。辛い時は好きな服を買ってリフレッシュしたり、委託サービスにも頼ってみたり。  
**村上:**私は、自分の時間を確保すること。20時就寝を徹底して、20時30分以降はドラマ・おやつの自分タイム。  
**田端:**ママじゃない私という時間が必要なの、すごく分かります。  
**丸山:**それぞれのスタイルを大切に、ゆったり子育てしたいですね。



田端さん