



# 子みゆにてい



TAPしてね！



「子みゆにてい」は、市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、発行しています。伝えたい情報や感想・ご要望などありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。

## もくじ

ページ1.2：春は音楽のベストシーズン!! / 春休みどう過ごす？親子の楽しみ方レシピ

ページ3.4：～ちょこっとお悩み相談室vol.3最終回～ママたちのホンネ♪座談会/読者の声/編集後記

## 春は音楽のベストシーズン!!

春は、こどもや赤ちゃんの健やかな成長を祝う行事や春の訪れによる五感の刺激が重なる、まさに音楽を楽しむベストシーズンです。3月3日は「耳の日」、3月19日は「ミュージックの日」、また3月31日が「オーケストラの日」としても制定されています。春の訪れに合わせて親子で音楽に触れながら、お子さんの『耳の窓』をひらく記念日を作ってみませんか？

### ～音楽が「親子の絆」を強める?!～



#### 「共鳴」による安心感

親子で同じリズムを刻んだり、一緒に歌ったりすると、呼吸や心拍が近付くと言われてます。この「ぴったり合う」感覚は、赤ちゃんが母親の胎内で聴いていた鼓動の安心感に近く、深い愛着形成（アタッチメント）を助けます。

#### 共通言語になる

言葉でのコミュニケーションが難しい年齢や月齢でも音楽を介せば会話が成立します。例えば、叩いたリズムにこどもが笑いながら反応をする等、この「音のキャッチボール」が、信頼関係の土台作りにもなります。

#### ポジティブな記憶のアンカー

発達心理学の研究においても、音楽と共に過ごした楽しい時間は「幸せな記憶」として脳に強く定着しやすいことが知られています。

### ～耳の黄金期～

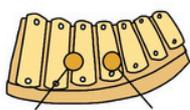
0歳～6歳頃までが、音を聴き分ける脳の回路が急速に発達する時期と言われています。特に音を聴き分ける力については、4～5歳がピークであるという説が有力とされています。この時期に（特に聴覚の敏感期）に音楽に触れることは、こどもの脳の発達や非認知能力の向上に直接的な影響を与えるとされています。こどもたちが音楽を「心地よく」感じるためには、脳や身体の発達段階に合わせた「安心感」と「自発性」が鍵となるようです。



### ～見たことあるかな？親子で楽しめる楽器～

民族楽器などは、一般的な楽器とは異なる音色や演奏方法で、こどもの興味を引き付けます。

#### ペントニック音階のグロッケン



ペントニックとは5つの音だけで構成されるすっきりとした響きの音階のことをいうよ♪

#### レインスティック



振るだけで雨の音がするよ

#### アサラト(パチカ)



「シェイク（振る）」と「クリック（ぶつける）」でリズムを刻む、西アフリカ発祥の木の実の楽器のことだよ

#### ギロ



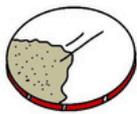
ラテン音楽で使われるよカエルの鳴き声みたいな音がするよ♪

#### カリンバ



親指だけで演奏するよオルゴールみたいな音がするよ♪

#### オーシャンドラム



太鼓の皮の中に砂の粒子が入っててザザーと波の音がするよ

#### ミニジャンベ



叩き方を変えるだけで低音から高音まで幅広い表現ができるよ

身近なものが楽器になった民族楽器は構造もシンプルで手作りしやすいよ！親子で作ってみても楽しいかも？

これらの楽器には、「1/fゆらぎ」と呼ばれる不規則なリズムや周波数が含まれることが多く、脳のα波を活性化させ、乳児の情緒を安定させたり、自己をコントロールする力の土台となる「安心感」を構築するとも言われています。

また音が出た瞬間に「できた！」という成功体験や、音を楽しむ原体験は、乳児の主体的な意欲を大きく引き出します。



# 春休みどう過ごす？親子の楽しみ方レシピ



いよいよ到来の春休み！短いようでそれなりの長さのある春休みを楽しく過ごすアイデアを集めて、まとめてみました。

【制作系】【音楽系】

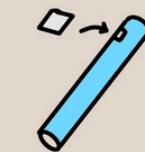
## 01 手作りカズー

### 作り方

- ①28cmぐらいのホースを用意します。  
(ホームセンターなどで購入できます。)
- ②上から2.5cm下したところに1cm四方の四角穴をあけます。
- ③開けた穴の上に3cm四方に切ったビニール袋を被せてセロテープで貼り付けます。

\*ビニールが振動することで音が鳴る仕組みなので、穴の上に被せたビニールにはセロテープを貼り付けないようにしてください。

ホースに息を吹き込むだけで  
面白い音がなります♪



【制作系】【アート系】

## 02 ステンドグラス風サンキャッチャー

### 作り方

- ①お花紙を小さくちぎります。
- ②梱包用の透明テープのベタベタした面に、ちぎった紙を隙間なくベタベタ貼っていきます。
- ③黒い画用紙を桜の花びらや蝶々の形に切り抜き、上から貼ります。  
別に形を作らなくても可愛くはなるので、ハサミが使える場合はこどもに  
適当に切ってもらってもかわいいです。
- ④余分な部分を切り取って窓に貼ります。  
\*もしくは窓に貼るのはちょっと…という方は縫い糸など細いヒモに吊るして  
窓辺に飾ればガーランドみたいになります。

窓辺に飾ると春の日差しを通して  
とても綺麗です。



【アウトドア系】【体力系】

## 03 図鑑をもって散歩

春休みはちょうど道端にも花が咲く時期なので、小さな図鑑を持っていき、

「これは〇〇というお花だね！」と探しながらお散歩をするのもおすすめです。

草花遊びをしたり、お天気の良い日は、おにぎりを持ってピクニックをしてみたり…。

大きくなってからも雑草や畑の作物を見て「これ〇〇でしょ？」と言えることが多いという経験談もあります。



【アウトドア系】【アート系】

## 04 写生会

携帯用の絵の具セットを用意するのがとくにおすすめです！携帯用の絵の具セットだと荷物が少なく、水筆のおかげでバケツいらず、こぼれたりすることもなく楽しめます。もちろん、普通の絵具セットでも外なので家を汚す心配もありませんし、思いっきり楽しめます。



【創作系】【料理系】

## 05 おまかせクッキング

混ぜたり潰したり型に入れたり  
こどもの発想にお任せ♪未知の美味しさに出会えるかも？！

混ぜても失敗しない食材をあらかじめこちらでセレクトして用意し、好きに作ってもらいます。キッチンが汚れる可能性がありますが、「一人できた！」という達成感をこどもは味わうことができます。おすすめの食材はバナナ、クッキー、チョコチップ、ヨーグルト、牛乳、きなこ、食パン。

\*誤って火を使ったりしないようコンロはロックしておきます。



# ママたちのホンネ♪ 座談会

今年度の連載企画である「ちょこっとお悩み相談室」も今回で最終回となります。食、ペアレントトレーニングとご紹介してきましたが、最終回はメンバー4人で育児と家族についてホンネで話してみました。言いたいこと言っています！！みなさんに共感いただけるかしら…？



## テーマ：育児と家族

### ▶ 対談メンバー



エントリーNo.1  
飯能の玄帝



エントリーNo.2  
実は酒家



エントリーNo.3  
肉食女子



エントリーNo.4  
ネクラな陽キャ

### 育児、しんどいときだってあるよね…

子みゆにてメンバー4人で座談会ということだけど、やっぱり育児の話からかな。子育て中に悩んでいたことや追い込まれちゃったときってある？

当時は県外に住んでいたんだけど、下の子が生まれて手が離せない、なのに上の子はイヤイヤ期真っ最中で家の中も心もぐちゃぐちゃ。周りに頼れる人もいなくて孤独だったな。

私もイヤイヤ期でお店でこどもが動かなくて、困り果てた経験があるよ。あと育児が初めてで、私だってなんで泣いているのかわからないで不安でいるのに、パパがママにばかり任せないでほしいと思っていたなあ。

うちの子はご飯を食べない、当時はこだわりも強くて成長も常に人と比べてしまっていたよ。同じ月齢くらいの他のママと話していても、「今こういうことして大変だよ」という会話についていけなかった。

追いつめられると本当に育児は孤独を感じるよね。



### 家族よ、心から感謝しています！

### もう一言欲しいと思うのは賛沢なのでしょうか…

私は幼児教育を学んでいたから、こどもの成長などについては少し知識があって余裕を持っていたんだけど、出産してしばらくして仕事を始めたから、育児と仕事の両立が一番悩んだかな。仕事をする以上は責任が生じるし、赤ちゃんのときって思い通りにならないからそういう葛藤があったよ。家族は気持ちは理解してくれるし、感謝の言葉はかけてくれるけど、家事は一切私が担っていたから、もう少しやってくれたらな～と思ってた。

感謝の気持ちを伝えてくれるの、羨ましい！うちの家族は家事はよくやってくれることに感謝しているけれど、言葉でもっと伝えて欲しいと思ってた。

わかる～

「ありがとう」の一言があるだけで頑張れるんだけどね。ママ達って一人の人間ですから！！

そういうときに限ってSNSで外国人のパートナーが奥さんに「マイルスウィートベイバー❤️」と言っている動画が出てきて羨ましくて悲しくなる。(一同爆笑)

うちも家事はやってきてるかな。私さ、家のシャンプーとか洗剤の詰め替えをしたことなく…。家族が常にしてくれるから、シャンプーとかはなくならないものだと思って生きてる(笑)。家に詰め替えが大量にあって、言葉はもらえないけどストックの量=愛情の量だともう割り切ってる。(一同爆笑)

### ママの話も聞いて～

家族がこどもへの愛情が強いのはとても喜ばしいことなんだけど、ママの肩をもってほしいときもあるよね。

叱っている理由があるのに、叱ってる場面だけを見て「叱りすぎじゃない？」とか言われるのも…。

要はママの話をもっと聞いて！！ってということだよ

こどもへの愛情はすごいし、家事はしてくれるし、本当に感謝してるんだけどね。言葉がほしいとき、聞いてもらいたいときってあるよね。

ママ達にも25%ルール使ってください…  
(前号参照)

お互い歩み寄りは大事だよ…



### 頑張っているママ達にエール！

育児って孤独なときあるもんね。一言で救われる時ってあるんだよね～。

特に一人目のときって常にママは不安だよ。

今まさに乳幼児の育児真っ最中の人もいるし、少し落ち着いた人もいるけど、乳幼児時代の育児を振り返るとどう？

こどもが食事をほとんど食べなかった時もあってずっと悩んでいたんだけど、今はすごく食べるようになったの。渦中にいるとそう思えないんだけど、時間が解決することってあるから心配しすぎないでいいとあの頃の自分に言いたい。

子育てって本当に個人差があるから、あまりマニュアルなどをそのまま鵜呑みにしないで、いろんな人に助けを求めてほしいかな。

やっぱりママが笑顔でいることが一番大切だと思うよ。

みんな同じ経験、思いをしているんだね。子育てって孤独や不安、たくさん葛藤もあるから、悩んだときは一人で抱えないで、やっぱりママは勇気をもっていろんな場所に相談してほしいね。



一度ママのホンネを話してみようということでやってみた今回の座談会。ここに載せられないくらいすごく盛り上がりました！育児、家事、仕事…と笑顔を忘れるくらい忙しい毎日で大変な世の中だけど、悩んだときは一人で抱えないで勇気を出していろんなところに相談してね。

市内の地域子育て支援拠点が6か所もあるから、気軽に親子で遊びに来てね。



感謝



# 読者の声



## 子みゆにていボイス

前回の11月号で募集を開始した読者アンケートに、さっそく貴重なご意見・ご感想が寄せられました。読者の皆様からの温かいお声、ご要望に心より感謝申し上げます。皆様から届いた声の一部をご紹介します。



■毎回情報量が盛りだくさんですごいです！

■子育て中のママさんたちが作っているとのことで、SNSやネットの情報よりも安心感があります。

■これをママが作っていると知ってビックリしました。クオリティが高い！毎号楽しみにしています。

■お出かけ先に困るので、いろんな場所を紹介してくれるのは助かります。最近だと山の特集(2025年3月号)が面白かったです。

■夫婦関係や子育ての大変さなど、母のリアルな声を聞きたいです。

■子連れでも行きやすいランチのお店を紹介してもらえると嬉しいです。

■こどもの「習い事事情」や、一緒に体験できること、こどもとの過ごし方や楽しみ方など、皆さんがどうされているのか気になります！

■どこに置いているかわからず、見逃してしまうときがあります。



「親子でハイキング！飯能の山特集」は子みゆにていHPのバックナンバーにて掲載中です♪

取り上げて欲しいテーマもどんどんお寄せください！



### ＼お答えします／

市内の地区行政センター、社会福祉協議会、飯能市立図書館、子ども図書館、保健センター、子育て総合センターをはじめとした飯能市内の地域子育て支援拠点、トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園、飯能市役所 飯能駅サービスコーナー、丸広飯能店 子育て交流コーナーなどで配布しています。(2026年3月現在) またウェブからも記事が閲覧できます。毎号タイトル「子みゆにてい」の横に、読み取り用QRコードを掲載しています。飯能 子みゆにてい で検索もOK。ウェブ版はカラーで見られておすすめです♪



詳しくは、子育て総合センターへお問い合わせください。

### 子みゆにていの感想を待ってます♡

ご感想や希望テーマなど、引き続きお待ちしております！読者の皆様の声が制作の励みになります。皆様のお声に耳を傾けながら、より魅力的な紙面を作っていくよう頑張っていきます♪ 各地域子育て支援拠点にてアンケート用紙での投稿も受付中です。



TAPしてね♪



## 編集後記

### わたしのテンションが上がる瞬間

大きな本屋さんに行った時！テンション爆上がりです(笑)あの本の匂いとたくさんの数の本に本当に我を忘れま。そして時間も忘れ、家族と一緒に来たことも忘れ去り、家族に「あっ、ここにいた！」と呆れられることがしばしばあります。

(ちみ／美杉台)



たまたま見た時計の時間がゾロ目だったとき！ビールにあうおつまみ又はコーヒーに合うお菓子を食べた瞬間！

(ハッピー／美杉台)



こども達の寝かせつけに成功して、寝室のドアを開めた瞬間。本日のママ業終了のときが一番テンションが上がります。お茶を入れたりお酒を飲んだり、隠し持っていたお菓子を食べたりしながら動画を観て、ひたすら脱力してダラダラし尽くすのが幸せです。

(はなこ／双柳)



子鉄息子の影響で、出先でレアな電車を見るとき。日中に山手線に乗ると、推しの一台・寝台特急サンライズエクスプレスが高輪ゲートウェイ駅で留置していることがあり、出会えたときは最高の気分♪旅行では「図鑑で見ていた電車だ〜！」とこどもと一緒に大はしゃぎ。

(とんとん／美杉台)



子育て総合センターX (旧Twitter)

子育て総合センター Instagram

地域子育て支援拠点 最新情報



発行：飯能市子ども支援部 子ども支援課 令和8年3月  
連絡先：〒357-0031 飯能市山手町19-4 飯能市子育て総合センター  
電話：042-978-8415  
FAX：042-978-8849  
E-mail: kosodate@city.hanno.lg.jp

