

## 梅しごと

羽根木公園の梅の木に実がなると、今年も梅しごとの季節がきた!とワクワクするような、プレッシャーを感じるような、不思議な気持ちになります。

梅しごととは梅シロップ、梅酒、梅干しetc...梅で保存食を仕込むことの総称です。

きっかけは、出産後契約していた某宅配カタログ。再びお酒が飲める日の為に、梅・氷砂糖・ホワイトリカーと瓶を一式注文して仕込んでみました。凄く簡単で「これなら毎年できる!」と毎年恒例になりました。

子どもが大きくなってからは一緒に梅シロップを作って、暑い夏のお楽しみに。

と、ここまではよかったのですが。

ある日、幼稚園から「梅干しの作り方」が載っているフリーペーパーを貰ってきて「作りたい!!」と言われました。

これは正直、ゲゲゲ…。ずっと作ってみたいとは思っていたけれど…。

仕方がないので、家にある瓶に梅と塩を漬けて。重石は無いのでビニールを被せたワインで代用。

1週間経ったら塩もみした赤紫蘇をいれて。

1ヶ月経った晴れの日が続く頃、干し野菜用のネットで狭いベランダに干して。

なんとか梅干しができました。

あの時子どもに強く言われなければ、私は都会で梅を干すのは無理と決めつけて一生梅干しを作ることはなかったと思います。誰かの為に湧いてくるエネルギーって凄い。

この適当な梅干し作りも毎年恒例となったのですが、戸棚の隅に塩漬けだけで止まっている瓶がひとつ。梅を干すまで手が回らなかった年のもの。

その年の事は詳しく思い出せないのですが、瓶を見る度に必死に幼児と夏を過ごしていたのかな〜!?と何とも愛おしい気持ちになります。

## いながき

## 勝手にpublico(パブリコ)通信 No.1

6月ですね。

毎年思うのですが、この時期の紫陽花の存在感には本当にビックリしてしまいます。

ふだんは気づきもせずに通り過ぎる道、目も留めないような場所に「ババーン!」と美しく咲く姿。今年もきれいに咲いてくれてありがとう、と思わず話しかけたくになります。

季節の移ろいが早くなったと感じる昨今ですが、変わらずに花を咲かせる植物たちの姿に、自然が刻む力強いサイクルを感じずにはいられません。

そんな私は、昔ながらの「おばあちゃんの知恵」が大好き。

お腹の調子が悪い時には梅干しや生姜を、咳が出る時にはレンコンを。キッチン薬局に見立

てる「キッチン・ファーマシー」な暮らしに憧れ、最近ではアーユルヴェーダやスパイスの世界にも夢中です。

心も体も喜ぶ「食」のチカラを日々感じています。美味しいものと言えば……

パブリコの金曜日は「ランチ」があります!

毎週作り手さんが違うので、その日によって色々なお料理が楽しめるのですが、皆さんのお料理の魔法がホントに凄いです。

そして……コッソリお知らせですが、パブリコの「ケーキの魔法使い」もまたスゴイのです。

金曜日は季節のケーキがあることが多いので(笑)、ぜひ遊びに来てくださいね。

皆さんに会えるのを楽しみにしています。

パブリコ金曜日スタッフ  
かずみ

# おでかけひろば あみーご通信

2026年6月号

212  
VOL.

## はじめに

風薫る5月。  
空が高いですね。

きっと今年も暑い暑い夏がやってくると思います。  
今の季節は、無理のない身体活動を通して、  
動ける身体と暮らしのリズムを整えておくのにぴったりの時期です。

親御さんにとっても、お子さんにとっても、  
「ちょうどよくエネルギーが巡る活動量」を見つけていただけたら嬉しいです。

元気がない時に、ちょっと外の空気に触れるとエネルギーが回ることもありますし、  
反対に、あえて静かに過ごすことで力が戻ってくる日もあります。

育つからだのサイクルを整えることはもちろん  
ケアする側の身体も心地よくいられるように、活動と休息のバランスを大切にしてください。

残念なことに、大人の筋肉は使わないと育まれないどころか、使わないと衰えるそうです。  
赤ちゃんを中心軸を合わせる、重心を近づける、関節をしっかり曲げて動く。

そんな身体の使い方を意識することで、  
子どものいる暮らしの中でも自然と身体活動量は確保されていきます。  
反対に、身体の使いかたがずれてくると、  
お子さんの重さが「負荷」ではなく「負担」になることがあります。

重いものは身体に近づけることで、ケガの予防になります。  
赤ちゃんはなるべく自分に”近いところ”で抱いてくださいね。  
「それってどういうこと?」

と思ったら、ぜひひろばにお越しください!  
その感じを一緒に探しましょう。

歩行前の赤ちゃんにとっても、お外に出て陽を浴びたり、風に吹かれたりすることは、  
それだけで豊かな時間になります。  
気持ちのよいこの季節を楽しめるプログラムを考えながら、皆さんのお越しをお待ちしております



子育て支援グループamigo 石山 恭子

6月  
2026年

# おでかけひろば @あみーご

〒156-0043 世田谷区松原4-17-15  
Tel&Fax: 03-3328-4411  
https://amigo.theblog.me  
kosodate.amigo@gmail.com  
【対象】未就園児(原則として3歳児まで)と保護者



月	火	水	木	金	土	日
1 (相)	2 (相)	3 (閉室)	4 (相)	5 (相)	6 (土) 土曜あみーご	7
8 (相) 体験版ふれあいベビーヨガ 13:30~ ★要予約	9 (相)	10 (相)	11 (相) なつかし遊びの会 13:30~14:30	12 (相)	13	14
15 (相)	16 (相) 山猫先生の星に訊け☆ 10:30 / 11:15 12:30 / 13:15 14:00 ★要予約	17	18 (相)	19 (相)	20	21
22 (相) ひろばにコーディネーターがいます 14:00~15:00	23 (相)	24 (閉室)	25 (相)	26 (相)	27	28
29 (相) 助産師さんと話そう! 13:00~15:00	30 (相)					

今月の amigo そとあそび  
プレーリヤカー @弁天児童遊園  
6/18(木)  
@羽根木公園  
6/25(木)

**小さな預かり(ほっとステイ)**  
●月~金の平日(10:00~15:00)に実施しています。(土日、祝日はお休み)  
●預かり登録は平日11時頃に行います。  
●感染症予防には十分配慮して実施しています。

**Babu Day (バブ・ディ)**  
木曜は終日、0歳ちゃんの日です。  
ねんねの赤ちゃん、あつまれ~♥  
プレママ・プレパパさんもお待ちしています。  
\*ご都合に合わせて他の曜日に来場いただいても大丈夫です。

**開室時間**  
9:30~15:30  
月~金(祝日除く)  
食事の時間 11:30~13:00

**らっこルーム**  
子どもと離れてちょっとひと休み。  
開室時間:  
9:30~15:30  
月~金(祝日除く)  
詳細はひろばスタッフまで。

BLOG  
instagram

**お願い**  
ひろばをご利用の方・ご家族に体調不良の症状がみられる場合は、来場をお控えください。また感染症による学級閉鎖、休園、自宅待機等のご家族がいらっしゃる場合も、来場はご遠慮ください。

## 6(土) 9:30~12:00 「土曜あみーご」

◆イベントのため、いつものひろばは 9:30~12:00 になります。この日はお昼は食べられません。  
12:30~15:00 「プレママ・プレパパ 沐浴体験会&マタニティフォト撮影体験」★要予約

もうすぐ赤ちゃんを迎える妊婦さんとご家族の方、赤ちゃん人形を使って沐浴の練習をしてみませんか? 詳細と申込みはQRからエントリーをお願いします。  
【申し込み】要予約(プレママ先着3組) 【参加費】3000円



## 8(月) 13:30~ 「体験版ふれあいベビーヨガ」★要予約

わらべうたや手遊び歌を交えて赤ちゃんとも母親の交流を楽しく育みながら、ヨガのポーズを自然ととっていく大坪助産師のオリジナルメソッド「ふれあいベビーヨガ」の体験版。(45分程度)  
【申し込み】要予約(2組程度) 【参加費】1000円

## 12(金) 13:30~14:30 「なつかし遊びの会」

地域の方をお招きして、わらべ歌をうたったり、あやとりや折り紙、お手玉などで遊びます。覚えているようで覚えていない!? 子どもの頃を思い出しながら、なつかし遊びを楽しみましょう。  
【申し込み】不要 【参加費】無料

## 16(火) 10:30/11:15/12:30/13:15/14:00 「山猫先生の星に訊け☆」★要予約

西洋占星術の初めの一步。家族とのかかわり方、自分の将来、いろいろ見えてきます! 一組30分ほど。時間が前後することがありますので余裕をもってお越しください。保育はついていません。  
【申し込み】要予約(先着5組) 【参加費】2000円

## 29(月) 13:00~15:00 「助産師さんと話そう!」

amigo顧問大坪助産師の子育て相談 dayです。母乳についての疑問や離乳食、ママの心やからだのこと、赤ちゃんのこと、なんでもお気軽にどうぞ。妊婦さんもぜひいらしてみてください!  
【申し込み】不要 【参加費】無料

**相 子育て相談** <北沢地域担当>  
(月~金曜 10:00~15:00) ※祝日除く  
地域子育て支援コーディネーターが、子どものいる暮らしの中の「困った」を一緒に考え、お手伝いします。小さなことでもお気軽にご相談ください。  
【電話】070-6969-3562

利用者支援休業日  
土・日・祝・他休業日  
6月3日(水)・12日(金)・17日(水)・24日(水)

子育て相談

今月のほのぼの  
-出張子育てひろば-

6/16(月) 11:30~12:30  
~妊娠中の方も赤ちゃんもママもパパもあつまれ~

【場所】むつみ会館 (桜上水5丁目) むつみ会館

amigoのプログラムも開催中!  
PUBLICO.AMIGO  
PUBLiCO  
@梅ヶ丘