

2020年3月

41号

版瓦町番

特集

新学期直前! がんばれ働くお母さん

—連載—

第11回
リレーインタビュー
番町小学校卒業生

働くママがもっと輝く街
そんな番町を目指して

今年も桜の季節を迎え、各学校・幼稚園・保育園も入学・進級のシーズン。そこで、今回は「番町の働くお母さん」というテーマで、小さなお子さんを持ちながら仕事も頑張る、ワーキングママの皆さんを応援する特集を組んでみました。

千代田区のママさんサークル「ちょママ」の協力の下、実際に子育て＆お仕事を両立するみなさんに集まっていたいただき、座談会を開催。時短メイクやクッキングほか実践的な工夫や、日々の生活の中での気づきなど、大いに参考になるお話をおうかがいできました。

また、働く番町ママの一日を追う企画では、旦那さんと家事をシェアリングするなどワーママだけに負担が偏らない、新しいかたちのライフスタイルにも触れることができました。

番町地区の学童クラブや、保育園ほか託児施設の情報も掲載しましたので、次年度以降に入学・進学を迎えるお子さんをお持ちの方は、参考にしてみてください。

番町の伝統を次の世代に伝えるためにも、より子育てしやすい街に行きたいですね。

新学期直前!

がんばれ働くお母さん

Banchou Working Mom's Talk

番町ワーママ座談会

働くママを応援する今回の特集。まずは番町在住ワーキングママである柳井さん&古川さん、そしてお2人も参加している千代田区のママさん団体『ちよママ』代表の勝連さんに、日々の仕事と子育てについて語り合っていました!



柳井 子どもと一緒にいたいし仕事もしたいし、欲張りなだけです(笑)。

古川 やっぱり自分のキャリアも続けたいよね、でも、バリバリ働いてポジションを築くというより、今は好きな仕事をできる範囲で楽しく続けていきたい。

勝連 2人もやりたいことを実現するのが上手で、番町には柔軟なママが多いなってつくづく思う。古川さんのお子さんは毎日、プレスクールと保育園のダブルスクールでしょ?

古川 そう。東京都にはいろいろな子育て支援があるから、保育園への送りはシッターさんや子育てタクシーにお願いしただけだから、寝る時間を確保できるし。

勝連 ウチも送迎や家事代行にファミリースポーツをフル活用して、帰ったらゆっくりするだけだから、寝る時間を確保できるし。

柳井 育児で体力を使うから、夜は早めに寝たいよね。私も子どもと一緒に9時半には寝てます。

古川 私も9時くらいから朝までたっぷり(笑)。

食材の「ちよい足し」で栄養も時短もバッチリ!

—お仕事と育児でお忙しい毎日ですが、限られた時間を有効に使うためのコツは?

古川 食事はけっこう時短を意識してますね。朝はバタバタするから、火を使わずに温めるだけとか。便利なのは「寝かせ玄米」。玄米を炊いて保温するだけでモチモチになるし、ジャーに入れたまま3〜4日置いておけるから毎日炊かなくていい。お弁当にも入れています。

柳井 私もある時間がある時におかずをまとめて作っているから、朝はストックを組み合わせただけ。「バッククッキング」もおススメです。

勝連 柳井さんのレシピって面白いよね。主食に「きなこ」などを「ちよい足し」して一品仕

ワーママ推薦お役立ちアイテム



メイク必須のワーママは「まつげエクステ」が必需品!

「時短のためにつけている人が周りによく多いです。眉毛やアイラインのアートメイクも、朝のメイク時間をグッと減らせますよ(勝連)。まつエクのほかに、すっきり定着したお掃除ロボットに加え、床拭きロボットも別の家事をしながら時間を有効に使えると高評価!

上げるとか。

柳井 ちょっと足せば栄養が補えることってけっこうあるの。たとえば、ご飯に雑穀米を足せば食物繊維が摂れるし。鉄分ならフリーズドライのほうれん草やシラスを「ちよい足し」。手の込んだものを一品作るより、子どももよるこんでくれる。

古川 フリーズドライは使えそうだね。今度やってみよう。

柳井 最近スーパーでも見かけますよ。ウチは夫がいる週末に食材をまとめ買いするから、冷凍庫は常にパンパン(笑)。すぐに使う野菜は置いておいて、肉や魚は冷凍しちゃおう。

親子で過ごす時間が自分も楽しめる時間が

—そんな中で、自分の時間は持っていますか?

柳井 ウチはまだ2歳で手がかかるから、自分の時間はあまりないかな。いつ頃から手を離れるの?

古川 子どもの性格にもよるけど、ウチは3歳くらい。

勝連 息子はずっとやんちゃだったけど、4歳半で急に落ち着いて。それこそ、17時間のフライトで海外旅行に行けたくらい。私、夜は飲みに行きたい方だから、子どもを早めに寝かせてから準備したり(笑)。

古川 用意周到だね。私は、夜早く寝る分、朝4時に起きて5時から1時間、皇居ランをしています。デスクワークだから体を動かすのが気持ちよくて、スマホでオーディオブックやラジオを聴きながら。週末は親子で舞台を観劇したり、洋服を選んだり、子どもとの時間を自分の時間として楽しめるようになりました。

勝連 親子で楽しめることはたくさんあるよね。番町界隈でいえば、地域で開催しているイベントに参加するとか。

古川 そうそう。餅つき大会や夏祭り、番町はイベントが充実しているね。

—ほかに、番町で子育てしやすいところはあるますか?

柳井 治安がいいから安心して外出できるところかな。逆に、もっと充実して欲しいのはネットでの情報発信。児童館などの掲示板にも、面白そうなイベントがたくさんあるけど、貼り紙だとそこまで行って見ないとアクセスできないのかもしれないですね。

勝連 そは『ちよママ』のSNSでも補っていくけど、自治体のネット発信がさらに充実したら、番町はもっとワーママに対してやさしい街になるよね。



ワーママ推薦お役立ちスポット

ベーカリーカフェ「No.4」と「番町の庭」はファミリーが集う場所!

「No.4は、子どもを遊ばせながらテラスでご飯を食べられるし、誰かしらママ友に会えるのがいいですね(古川)。「食事なら三番町のレストラン『トニーローマ』も。キッズメニューがある店って、それだけで高評価ですよ(勝連)。



古川さん

番町在住で、特許事務所フルタイム勤務。6歳の娘がプレスクールと保育園に在籍。

【我が家のルール】(私は片付いた状態が好きだけど)夫のスペースには口出ししない。



柳井さん

番町在住のベビーフードインストラクター。2歳の娘は週2回、預かり保育へ。

【我が家のルール】平日は忙しくて、週末は家族3人でゆっくりと食卓を囲む。

座談会に参加したワーママのみなさん



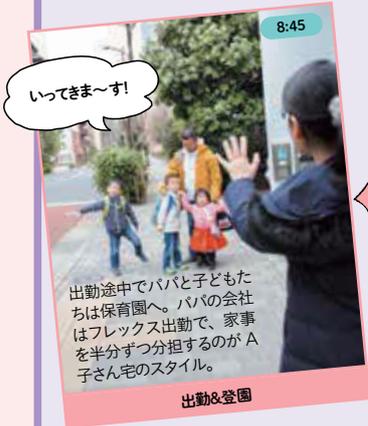
座談会の後は三番町の東郷元帥記念公園にて、お子さんとみんななママと一緒に楽しそう!



ママと一緒にうれしいな

働く番町ママの一日

共働き家庭のママはどんな毎日を送っているのか、番町にお住まいのA子さんの一日を追ってみました。

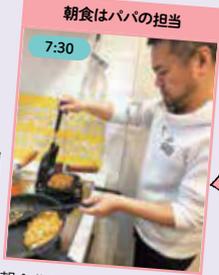


いってきます!

8:45

出勤途中でパパと子どもたちは保育園へ。パパの会社はフレックス出勤で、家事を半分ずつ担当するのがA子さん宅のスタイル。

出勤&登園



朝食はパパの担当

7:30

朝食作りはパパが。前日のピラフを使ったおやきなど、時短メニューを工夫。ホットサンドメーカーが活躍しているそう。

MORNING 朝

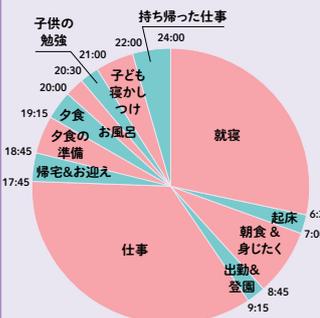
朝のお着替えはひと仕事!



7:15

朝食前にお着替え&登園準備。子どもが3人もいと大変!「特に女の子は洋服の好みももうさくて(笑)」。

A子さんの平均的な一日の流れ



フルタイム勤務のA子さん、旦那さん、6歳の双子の男の子と3歳の女の子の5人家族。



子供の習い事

20:30

子どものお風呂の後は、「くもん」の時間。今日はお疲れのようです?

AFTERNOON 夕

お迎え

ママママ、あのね!



18:30

現在、お子さん3人は自宅から徒歩約10分の保育園に通園。買い物、週末にまとめてするので平日はまっすぐ帰宅。生協の宅配も活用しているそう。帰ったら夕食の支度!

子どもが寝た後も……

就寝前の時間で、持ち帰った仕事を。洗濯はお風呂の前に洗濯機に入れて夜のうちに部屋干しor浴室干し。

番町ママが教える 時短クッキング!

～パッククッキングでほったらかし調理!～

今回の座談会に参加して下さった柳井さんは、ベビーフードインストラクターとしても活躍中。日々の調理の中で重宝しているのが、今注目の「パッククッキング」。「耐熱用の袋(食品用高密度ポリエチレン製)に材料を入れて茹でるだけで、蒸しパンや煮物が完成。焦げる心配がないし、その間に別のことができますよ」とのこと。日々の家事に追われるワーママも参考にしてみれば?

STEP 1 材料を切り分けたら、袋に投入。お味噌汁なら、具材も調味料も水も全部ひと袋に!

STEP 2 メニューごとに別々の袋に分けるので、いっぺんにポイルできて楽々!

STEP 3 茹であがったら、袋の中身を器にあければもう完成。お鍋が汚れないのもうれしい!

できあがり! これ全部パッククッキング!

働くママのための番町地区託児施設

未就学児童のための保育施設と、小学生を放課後預かってくれる学童クラブ。育児と仕事の両立のため、上手に利用しましょう。

番町の学童クラブ				
区分	クラブ名	所在地	対象	保育時間詳細
区営学童クラブ	四番町学童クラブ (四番町児童館内)	四番町 5-8	区内在住の小学生、または区立小学校に在籍する児童	*基本保育 ・放課後～17:00 ・土曜 9:00～17:00 ・休業日 8:15～17:00 *夕方保育 (月～金) ・17:00～19:00
	一番町学童クラブ (一番町児童館)	一番町 10		
民営学童クラブ	アフタースクール番町・番町第二 (番町小学校内)	六番町 8		*基本保育 ・放課後～17:00 ・土曜 8:15～17:00 ・休業日 8:15～17:00 *夕方保育 ・17:00～19:00
	九段小学校アフタースクール (九段小学校仮校舎内)	三番町 16		
	二番町こどもクラブ (アスク二番町保育園 4階)	二番町 2-1 二番町 TS ビル		*基本保育 ・放課後～17:00 ・土曜 8:00～17:00 ・休業日 8:00～17:00 *早期保育 *学校長期休業期間のみ ・7:00～8:00 *夕方保育 ・17:00～19:00 *夜間保育 ・19:00～21:00
	ポピンズアフタースクール一番町	一番町 10-8 一番町ウエストビル 2階		

番町の保育園・保育室・保育所						
区分	園名	所在地	対象	基本保育時間	延長保育・備考	
区立保育園	麹町保育園	一番町 4	生後 57 日～就学前	7:30～18:30	1歳児クラスから 18:30～19:30	
	四番町保育園 (飯園舎)	四番町 5-8		7:15～18:15	1歳児クラスから 18:15～20:15	
私立認可保育園	アスク二番町保育園	二番町 2-1 二番町 TS ビル 1～3階		7:30～18:30	早期 7:00～7:30 延長 18:30～21:00	
	ポピンズナーサリースクール一番町	一番町 10-8 一番町ウエストビル 3・4階		8:00～19:00	早期 7:30～8:00 延長 19:00～21:00	
	グローバルキッズ六番町	六番町 5-16		7:30～18:30	1歳児クラスから 18:30～20:30	
	二番町とせ保育園	二番町 7-5		7:30～18:30	早期 7:00～7:30 延長 18:30～20:30	
小規模保育室	「あい・ぼーと」小さな家麹町	三番町 7	10 か月～3歳未満まで	9:00～17:00		
認証保育所	ピノキオ幼児舎番町園	五番町 5-6 ピラカサ五番町 1階	生後 1 か月～就学前	7:30～22:00	*一時保育については園にお問い合わせください	

※ 2019 千代田区子育て応援ガイドブック (令和元年 8 月発行版) より抜粋。新型コロナウイルスにより保育時間等に変更の可能性があります。最新情報は、該当施設、または区の担当部署までご確認ください。



親子で楽しめるイベントを開催!



昨年6月には、番町の庭に昭和のスーパーカーを呼ぶイベントを開催し、子どもたちも大よろこび。また、「こどものおでかけごはん」や「子供のための初めてのお金のはなし」など、ためになる講座も多数開催している。

『ちよママ』は千代田区のママたちを応援する団体です。2014年に初めて出産した時、核家族が進んで孤立しがちな都会で、ママ同士がつながり、子育てがちょっとでも楽しいものになるようにとの思いから、3人のママで立ち上げました。口コミから始まり、今では約4000人のコミュニティになっています。親子イベントの主催やスポット紹介を通して、少しでも力になれば。『ちよママ』には、働くママも主婦ママもいます。みんなが笑顔でいられるよう、一緒に頑張りましょう!

(ちよママ代表・勝連さん談)

都会の子育て応援プロジェクト

「ちよママ」ってなに?



勝連さん

『ちよママ』代表。本業ではSNSのプランニング等を手掛ける。6歳の息子と2歳の娘が保育園に在籍。

【我が家のルール】

夫婦で飲みに行った回数に差がつかないようにする(笑)。

番

町

小

学

校

だ

よ

り

—第11回—

リレーインタビュー

中野 裕士さん



1993年卒業。麹町中学校から獨協高等学校、日本歯科大学に進学、歯科医師。祖父の代から九段に住み、現在も九段に在住。

番町幼稚園と番町小学校へ通う、二人のお子さんを持つ中野さん。子どもたちを通じて、母校を懐かしく感じる人が多いそうです。「普通は大人になってから母校を訪れる機会ってあまりないと思うんですが、子どもの授業参観や学校行事などで足を運ぶたびに、自分たちがいたころと変わらないとか、逆に変わったなとか感じながら、校舎や教室の雰囲気懐かしんでいます」

小学校時代、中野さんは4年生から参加できるBJB（番町ジュニアバンド）に入り、トロンボーンを吹いていました。5年生のときには番町小学校の創立120周年記念式典が行われ、式典に出席された当時の皇太子殿下（現天皇陛下）の前で演奏を披露したこともありました。

「子どもですから、テレビで見る偉い人という程度のイメージしかなかったのですが、いま振り返ってみればすごいことだったんだなと思います。当時は海外から訪れる要人を、迎賓館で旗を振って歓迎するのも番町小学校の生徒の役目でした。僕自身も何度か旗を

九段で生まれ育った中野さんは、番町幼稚園から番町小学校へ入学。小学校時代の学舎での思い出を振り返っていただきました。

振った記憶があります。小学生のときには、いろいろといい経験をさせてもらいました」
現在、番町小学校に通う上のお子さんも、BJBの活動に参加しているそうです。

「4年生になってBJBの募集があったときに僕の小学校時代の話をしたら、本人もやってみようかなということになって。子どもと共通の話題が持てるのは楽しいですね」
現在、子育て真っ最中の中野さんですが、

実は奥さまも番町幼稚園、番町小学校の卒業生。引越して地元を離れた奥さまと、高校生のときに小学校の同窓会で再会したことがきっかけで交際がスタートしたのだとか。

「夫婦同士、親子同士で母校が同じというのもめずらしいですよ（笑）。僕はずっと地元なので、父も僕の姉弟も番町幼稚園と番町小学校の卒業生です。父は自分の母校に子どもを入学させたいという思いが強かったようです。父と僕の2代続いたので、単純に3代目もと思って子どもを番町小学校に通わせて

いますが、自分の子どもがいればいつでも学校に入って思い出にひたれるというのが、何よりうれし

いところかな」
家族の思い出を育んできた母校とつながりながら、子育てを楽しんでいる中野さんです。

次回は
羽鳥健一朗さん

Q&A

Q1 南アフリカ共和国の首都はどこでしょう？

- A ケープタウン B プレトリア
- C ブルームフォンテン D ヨハネスブルグ

Q2 南アフリカ共和国の国花はなんでしょう。

- A ジャカランダ B キングプロテア C ガーベラ D エリカ

Q3 ラグビーW杯2019日本大会優勝が記憶に新しい南アフリカ共和国ですが、ユニフォームに刺繍されている動物はなに？

- A ワラビー B ガゼル C リカオン D スプリングボック

Q4 南アフリカ共和国が発祥の、日本でも人気のお茶はどれでしょう。

- A ルイボスティー B チャイ C ウバ D ロータスティー

クイズの答え

Q1 A,B,C

なんと正解はA、B、Cの3つ。南アフリカ共和国は行政をプレトリア、立法をケープタウン、司法をブルームフォンテンの3都市に分けているのです。首都機能の分散化は日本の課題でもあるので興味深いですね！

Q2 B

正解はキングプロテア。大きな王冠のような形をしていることから名付けられた美しい花。実は南アフリカ共和国は世界有数の花の楽園です。上記の花は全て南アフリカ共和国の名産なので、見ごろの季節に訪れてみてはいかがでしょうか。

Q3 D

正解はスプリングボック。見事なジャンプが代名詞のウシの仲間です。ラグビー南アフリカ共和国代表チームは、スプリングボックにちなんでスプリングボックスと呼ばれています。

Q4 A

正解はルイボスティー。世界で唯一、南アフリカ共和国で栽培されるルイボスというマメ科の植物の葉を乾燥させたものです。カフェインを含んでいないことから妊婦さんや子どもでも飲めると人気のお茶。シャンプーやハンドクリームなども作られています。

東京の中心、番町から世界を知る

南アフリカ共和国ってどんな国？

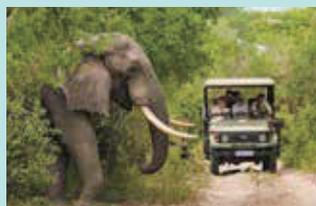
半蔵門駅のすぐ近くにある南アフリカ共和国大使館。大使館発のクイズに答えて南アフリカ共和国を知ろう！



南アフリカ共和国
Republic of South Africa



アフリカ大陸の最南端に位置する南アフリカ共和国。東をインド洋、西を大西洋に囲まれた自然豊かな国です。多様な伝統を持つ民族がひとつになり暮らしていることから「レインボー・ネーション（虹の国）」とも呼ばれています。温暖な気候に雄大な自然、都市環境も充実しています。2019年は日本開催のW杯で優勝するなど、ラグビーの強豪国としても知られています。



写真提供：南アフリカ観光局
※プロテア（写真中）除く

次号 5月中旬発行

発行：日本テレビ通り振興会 協力：日本テレビプロデューサー：P.M.A. トライアングル（谷本裕美）編集制作・取材・執筆：P.M.A. トライアングル（柳井洋二、石井稔哉、長谷川みほ）、達弥生、吉田有希
撮影：P.M.A. トライアングル（楳原龍一）デザイン：アトムスタジオ（鈴木聖恵）

お問い合わせ：日本テレビ通り振興会
「番町まちづくり広場」運営事務局
エリアワークス（株）
☎03-6380-8306
✉bancho-machihiro@areaworks.jp