

# tamani

2023 春夏 創刊号

にしのみや  
子育てマガジン

ともにあるこう！  
さがそう！  
たのしもう！

創刊号

vol.01

## CONTENTS

- 特集 どう変わるの？「産前産後のココロとカラダ」
- 男性にもコミュニティが必要？「関学さぼさぼコラム」
- 家事 育児のサポートを利用しよう！ ●困ったときのお役立ち情報
- クッキング&ボディワーク ●おすすめのお店
- 春のワクワクおさんぽガイド ●イベント、習い事 情報BOX

COVER ILLUSTRATION: はる

web版 /





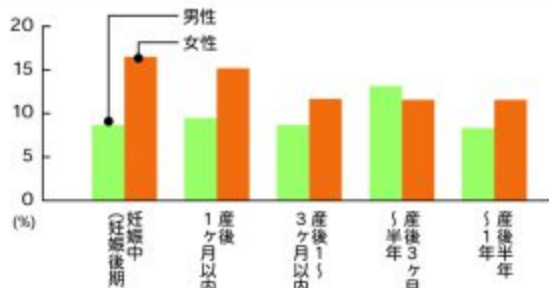
# 産前産後のココロとカラダ

赤ちゃんの誕生は人生の大きな転換期になります。大きな喜びと同時に大きなプレッシャーを伴います。生活リズムだけではなく人生設計や家族の形も大きく変化するので、すべてを新しく創造していくことになります。産後うつになるのは女性だけではないと知っていましたか？

どう変わるの？



## 「産後うつ」って誰でもなるの？



産後うつ病の有病率/日本人男性：メタ分析/2020年産科産婦人科大学研究よりグラフを作成

このグラフは産前産後の男女別のうつ状態の割合です。産後3カ月～半年の時期には男性の方が多くなるのが見てわかります。全体の10%ほどの男性がうつを患うとの数値も出ています。いまだ根強く残る男性は外で働いて家族を養うというジェンダー規範や、長時間労働、社会状況に対する不安感、そこに近年は男性の育児に対する期待感も重なり、しんどさを抱えています。そんな産前産後を過ごす男性たちのリアルな声がここにあります。

## 産後の回復はいつ頃？

これは産後に「うつと診断された、診断されていないが自分でそうだったかもと思う時期がある」という出産経験者のグラフです。特に産後3カ月までは気を付けた方が良いことが分かります。



出典：https://www.babycome.ne.jp/blog/1570742/ (最終閲覧 2021年3月30日)

## COLUMN 1

### 産後クライシスってなあに？

「赤ちゃんが生まれたら幸せになれる」というイメージが強くあります。しかし、産後2年間が最も離婚率が高い時期であることを知っていましたか？子どもが可愛い盛りであるはずなのにどうして？と思う人もいるかもしれませんが、子どもの誕生を機に考えかたや行動の違いが出てきて、それまで気にも留めなかったことや我慢できていたことに疑問を感じるようになるなど、溝を深めがちです。紹介したいいくつかのグラフを見てもらうと、男女ともに精神的なダメージの多い時期であることが分かります。このことを妊娠中からカップルで認識できていると、いないのでは産後の関係が大きく違ってきます。お互いが納得のできるコミュニケーションを取り、互いを労い合うことのできる関係作りを妊娠中から育むことが大切になってきます。課題が出てくることは健康的な状態かもしれませんが。この時期を共に子育てをするためのチームになるチャンスだと捉えて過ごせると良いですね。



## 男性にもコミュニティが必要？「関学さぼさぼコラム」



▲さぼさぼ「バートークプログラム」の様子

小山 顕  
関西学院聖和短期大学専任講師  
関西学院子どもセンター運営委員

関西学院子どもセンターのさぼさぼ(地域の子ども・子育て支援事業)では、お父さんたちが集い、子育てや自分のことを語り合う「バートークプログラム」を毎年7月から3回の連続プログラムとして実施しています。バートークでは、お父さんたちが普段の話を聞いて語り合い、自分自身のこと、子育てやパートナーとの関係を共に建設的に見つめる「コミュニティづくり」を目指しています。そのような安全なつながりは、お父さん自身を、またその子育てを豊かにしてくれるはずですよ。



▲littleみやっこバートークメンバー

男性はどちらかと言うと、問題や悩みを他者との関係の中で扱うよりも、自分でなんとかしようとする傾向が強いかもしれません。実際、自分一人ではなかなか問題の本当の解決にたどり着いたり、よい道を見つけて出たりすることが難しいことも多いですよ。その結果、切羽詰まってしまうこともあるでしょう。そのような時に大きな助けになるのが「安全な他者」の存在です。特に同じような境遇にあるお父さんたち同士でそれぞれの考えや悩み、疑問や喜びなどを共有し、そのまます受け止め合い、良いヒントをもらうことができるそれは本当に心強く、またありがたいものです。



どんなサポートがあるの？

# 家事 育児のサポートを利用しよう！



## 妊娠中にやってみようチェックリスト

- 産前産後の仕事の調整について、職場の上司や同僚に相談している。
- 心身の不安や不調について相談できる専門機関を知っている。
- 家事・育児についてパートナーや育児協力者(親や友人など)に相談している。
- 出産育児の経験者から、産前産後の過ごし方について話を聞いたことがある。
- 産前産後の女性はホルモンバランスの乱れが原因で心身が不安定になると知っている。
- 産前産後に利用できる家事育児のサポートを調べている。

## 産前産後専門 民間の家事育児サポート

### 一般社団法人 産後ドゥーラ協会

産前産後のお世話に必要な知識や技術を学んだスタッフが、利用者に合わせた家事・育児のプランを立て、サポートを行っている。赤ちゃんのお世話や家事だけでなく、子育ての心配事などにも寄り添い、家族をサポートしてくれる。

### 株式会社きらり

「産まれます！時間のゆとり、心のゆとり」をコンセプトに、料理・掃除などの家事サポート、シッターサービスを行っている。料理のサポートは、3時間で主菜7品・副菜7品の1週間分の晩御飯を作ってくれる。

### NPO法人 a little

「半径1.5kmの助け合い」を合言葉に、西宮市内で子育て中のスタッフが中心となり産前産後の家族支援を提供。料理、掃除、買物、赤ちゃんのお世話などの家事サポートを行っている。子育て中のスタッフが訪問するため、ちょっとした悩みや心配事も気軽に相談できる。マタニティヨガ、産前カップル向け出産準備講座の開催など、家事以外のサービスも充実。

## COLUMN 2

### 産前産後の過ごし方

産後の女性は誰でもホルモンのバランスが崩れ、パーソナリティとは関係なく、自分自身をコントロールすることが難しくなります。妊娠中に増えた女性ホルモンが産出と同時に激減することで、不安や孤独を感じやすくなるからです。それに合わせてお産のダメージをカラダに抱えています。十月十日かけて子宮の中で育ててきた赤ちゃんを出産した後は子宮の内側にはりついていた胎盤もお役御免になり、子宮から剥がれて体外へ出てくるとき、胎盤が剥がれた部分が生傷となり悪露が出るのです。子宮の傷を回復するまでの期間は産褥期と言われ約一カ月は横になり身体を休めることが必要です。子宮の大きさが妊娠前に戻るには2か月ほどかかりますので、まずは心身のダメージを回復することに集中しましょう。2人だけで頑張らずに多くのサポートを利用することがポイントです。サポートを利用することで余白が生まれ、より良いパートナーシップを育むことが出来るでしょう。健康的な家族運営ができるかどうかは妊娠中の準備にかかっています。

NPO法人a little代表 坂口裕子

### 利用者の声 /

1人目の産後は夫婦で話し合うこともなく実家に里帰りしました。何もわからない中で相談できるプロもらず不安定な気持ちで過ごしました。2人目のときはこの教訓を生かし、夫が育児(2ヶ月)をとり、市や民間の産後家事サポート、ファミリーサポートを利用して過ごしたところ、びっくりするくらい楽に過ごせ、夫との関係も良くなりました。近所に頼れる人がいることが心強かったです。皆さんにもぜひ利用してみてくださいと思います。

2歳と6歳の姉妹を子育て中。  
家事サポート利用後にスタッフになりました。

(a little スタッフ長岡みなみ)



## 頼れる医療機関

授乳や赤ちゃんの発達、お世話の仕方、ご自身の体調についても相談できます。

### 西宮市助産師会

助産師によるお母さんの健康管理や産後の生活のアドバイス、授乳や乳房ケア、赤ちゃんの発育・発達・育児相談などを行う。オンライン・電話では妊産婦育児の20分無料相談を月2回開催。また、西宮市から委託を受け産後ケア訪問も行っている。産後ケア訪問のお申込は、地区の保健センターへ。

### 一般社団法人ママズケア

「ママと赤ちゃんの応援団」として、経験豊富な助産師・看護師・保育士が、妊娠中から産後の不安定な気持ちや身体が楽になるためのケアサポートを行う。西宮市から委託を受け産後デイケアサービスを行っている。授乳・乳房ケアや育児相談、ベビーマッサージ教室を開催。

### 利用者の声 /

初めてのお産と育児で何が正解かわからず不安いっぱいでしたが、家に来ていただき、授乳や赤ちゃんのお世話について教えていただき安心出来ました。



check!

西宮市のサービスはP3に掲載

こんな時はどうしよう?!

## 困ったときのお役立ち情報

### 書籍のご紹介

「病院へ行く前に知っておきたいこと」の著者、阿真京子さんのWebサイトをご紹介します。親と医師で考えた病院に行く前に知っておきたいこと『こどもと医療』



もっと知りたい! /

[kodomotoiryoyo.com](http://kodomotoiryoyo.com)

検索

### 健康・医療相談が電話でできる

ハローにしのみや  
☎ 0120-86-2438

24時間年中無休 通話料・相談料無料



### 病院紹介

#### あしだこども診療所

〒662-0825 門戸荘17-18  
メディックmond1階  
☎ 0798-51-0811



#### 過不足のない医療

本当に必要なものを見極め、ご家族と一緒に話し合いながら診療を進める。

#### 救急救命のスペシャリスト

所長は多数の資格を保有。全スタッフにもレベルの高い講習を定期的に行っており、もしまもの時も安心。

#### おすすめポイント

こども第一の診療。自然仕様の院内、駐車場あり、地域イベントあり。駅近。スタッフ厳選の絵本がたくさんで待ち時間も楽しい!

#### さくら夙川駅前 おきた歯科

〒662-0977 神楽町11-25  
STATIONBUILDING 4F  
☎ 0798-56-8484



#### 歯医者らしくない歯医者

痛くない!怖くない!通院が少ない!

「極力痛みを削らない」「誰もが安心して受けられる」

歯科治療を提供。

#### 赤ちゃんから大人まで一緒に通える

小児歯科、口腔外科、口腔内科、歯列矯正認定医それぞれの専門の歯科医師が在籍。

#### おすすめポイント

土日診療、駅前、綺麗な院内、授乳室・おむつ替えスペースあり、ポーネンドプロデュースのキッズスペース。保育士在籍など親子で嬉しいがいっぱい!

### 西宮市のサービス

**子育てでテレホン『ハッピートーク』** 子育てに関する不安の電話相談窓口  
☎ 0798-45-5535  
24時間365日対応

**病児保育事業** 生後6か月から小学校6年生までの子どもの急な病気やケガで、家庭で保育が困難な場合の一時お預かり  
『あずかるこちゃん』へ登録!▶



**育児支援家庭訪問事業におけるヘルパー派遣** 産前・産後など育児支援が必要な家庭にヘルパーが家事等を援助  
☎ 0798-35-3177  
月曜～金曜9:00～17:30 (祝・休日を除く)

**乳幼児の子育て相談** 臨床心理士等の相談員による発達、生活習慣についてなど、子育てに関する悩み全般の相談  
☎ 0798-35-5151  
月曜～金曜9:00～17:30  
(土曜の12:00～13:00/祝・休日を除く)

**ファミリーサポートセンター** 地域の中で子供を預け、預かりあう会員制の組織。  
☎ 0798-39-1534

**産後ケア事業** 産後のお母さんの心身のケアと育児のサポートをするサービスです。



#### やまゆりクリニック 西宮北口分院

〒662-8032 高木西24-13  
☎ 0798-69-0055



#### 2021年11月開業

兵庫県内に展開しているやまゆりが西宮に! 広々とした綺麗な院内。非感染時と感染時では出入口から診察室までわかれているため安心。

#### 子供～大人まで対応

小児科、内科、整形外科、アレルギー科、腎臓内科、スポーツ整形外科対応。救命救急専門医の院長のため急な怪我にも対応可能。

#### おすすめポイント

兵庫医科大学病院提携。徹底された感染対策。広々とした駐車場あり、ベビー向けのイベントや地域に向けたイベントを開催しているため通院以外も楽しい!

#### 高橋産婦人科クリニック

〒662-0918 六通寺町15-5  
☎ 0798-33-0150



#### 2023年3月移転

実家に帰って来たような安心感があり、リラックスして分娩に臨めるようにとつくられた新病院。駅からも近くアクセス良好!

#### 1979年開業!歴史ある病院

27,000人を超える新しい生命の誕生に立ち会い、最近では親子2代の出産も多くなってきた、地域に根ざした病院。

おすすめポイント: 手ぶら入院、ニューボーンフォト、さい那血バンク、各教室、リフレクソロジー、プラセンタ外来、シェフの美味しい料理などなど~嬉しいがいっぱい!!

#### 医療法人明和病院

〒663-8186 上鳴尾町4-31  
☎ 0798-47-1767



#### 産後ケア入院

産後自宅での子育てに疲れたとき、休息をとってリフレッシュしたいときに利用できます。2022年12月から市の補助もスタートしたことから利用しやすくなりました。

#### 総合病院

妊娠中から産後まで基礎疾患があってもしっかり見てもらえます。退院後の赤ちゃんのフォローも小児科があるので安心です。産後外来も実施しています。

#### おすすめポイント

何より先生、助産師さんが親身になって寄り添ってくれる親切的な病院です。



# かんたん!おいしい!季節のレシピ

妊娠中・産褥期に積極的に取り入れてもらいたい、鉄や葉酸を効率よく摂取できるレシピです。鉄は、妊娠中には赤ちゃんの育成のため、産後は母乳や母体回復のための大事な栄養素、葉酸は貧血予防に欠かせないものであり、青菜類はこの2つを豊富に含むものが多いです。青菜の鉄は、タンパク質・ビタミンCと組み合わせることで、吸収率がアップするといわれています。旬の食材で、春のごはんを楽しんでください。



## 鯛と菜の花のさくらごはん

(材料)  
ごはん 1膳分(約150g)  
鯛 1切れ  
菜の花 50g  
※小松菜、ほうれん草、  
水菜などで代用可  
さくらえび 5g  
すりごま 小さじ1  
塩 少々  
レモン 1切れ

(作り方)  
①鯛は塩をふり、  
魚焼きグリルかフライパンで焼く。  
②菜の花は、茹でて刻む。  
③①をほぐし、ごはん②と桜えび、  
すりごま、塩とともに混ぜ合わせる。  
④レモンをそえて、  
食べるときに軽くしぼる。

木下麗子さん



## 時短ポイント!

焼魚や青菜の和え物を作るときは少し余分に作り分けておくと、忙しい時はごはんと混ぜ合わせるだけで優秀レシピに変身!



今回レシピを紹介して下さったのは、「家族の食卓」を提案する料理教室【キッチンひろば Chura】を運営する管理栄養士の木下麗子さん。オンラインでの幼児食レッスンを中心に食べる力の大切さを伝えている。

## ヨガの呼吸法で

1日1分から!

## カラダをゆるめるMy time

季節の変わり目、不調を感じることはありませんか? もしかすると、自律神経のみだれが原因の一つかもしれません。そんな時は、ヨガの呼吸法で、自律神経のバランスを整えましょう!

呼吸法



①まずは基本の座り方  
安楽座(スカー・アーサナ)  
あくらの姿勢になり、そのまま、かかとを離れず座にずらす。この時、左右のかかとをできるだけ一直線上に持つ。お尻の左右のバランスを取り、しっかりと背盤を立てる。肩の力を抜き、顎を軽く引く。



②腹式呼吸  
鼻からゆっくりと息を吸い込み、ゆっくりと吐く。吸う時はお腹を風船のように膨らませ、吐く時はお腹をへこませる。背の下に位置する「横隔膜」というドーム状の筋肉を動かしてほぐすことで、自律神経が刺激される。

まとめのポイント

腹式呼吸に慣れてきたら、吸う呼吸の倍の時間をかけて息を吐いてみましょう。吐く息が長くなるほど、リラックス気分を味わうことができます。

Maiさん

小学生と幼稚園児のママ、20代で婦人科系の不調が続き、ヨガを続ける中で、自分のカラダやココロと向き合うための時間をもっと誰かと共有したいという思いが膨らみ、出産後にインストラクター資格を取得。お子様連れもOK!詳しい内容や申込はLINEまで。



生徒さんの声

レッスンはいつもカラダが軽く、姿勢が良くなっていると感ずることができ、やりがいがあります。自分自身のカラダもココロも大切にできる時間です!

## おすすめのお店

大人も子どもも  
ワクワクする本屋さん  
「ボラン堂古書店」



店内に入ると、壁一面の棚に並べられた本に心が躍る。よく見ると「村上春樹」「動物」「ファンタジー」「歴史」など、テーマごとに棚が作られており、本を選んでいると、まるで宝探しをしているかのようにワクワクしてしまう。児童書コーナーも充実。「大人になってから読み返しても楽しめる本、親子で一緒に楽しめる本をセレクトしています。」と店主の森本さんは言う。中央には大きなテーブルと椅子。児童書コーナーにはキッズスペースもあるので、選んだ本を親子でゆっくりと読むことができる。「声を出して、読み聞かせてもらうのもOKです。」とのこと。また、「こんな本を探している、子どもにお勧めの本はないか。」などの読書相談も受けている。大人も子どももじっくりと本を堪能できるボラン堂古書店、自分に合うお気に入りの一冊が、きっと見つかるはず。

西宮市羽衣町7-30 夙川グリーンタウン2階  
☎070-7627-9930  
営業時間: 11:00-19:00  
定休日: 水・金※不定休情報はtwitterに記載

地域密着、  
街の小さな本屋さん  
「リトル書房」



赤い看板が目印のかわいらしいお店。店内の書籍のうち、3分の1を占める児童書。名作や新しいもの、図鑑まで幅広く取り揃えられている。定期的に絵本の読み聞かせイベントや、ピアノでの絵本朗読会も開催しており、子どもが楽しく本に触れ合うことができ、新しい本との出会いを提供してくれる場所だ。大人向けの本は、比較的新しいものをセレクト。「年齢問わず、誰でも気軽に立ち寄っていただける。本のコンビニのようなお店にしていきたい。」と店主の後中さんは言う。お店にない本は、お取寄せも可能とのこと。読書相談も受け付けてくれるのが嬉しい。また、不定期で作家さんのサイン会等も開催しており、お店のFacebookやInstagramを是非チェックしてみてください。

西宮市甲子園六番町2-9  
☎0798-61-1717  
営業時間: 10:00~19:00  
定休日: 不定休  
※不定休日情報はFacebookに記載、  
夏季休暇・年末年始休暇あり

赤ちゃんと一緒に  
楽しめる映画館  
TOHOシネマズ  
「ベイビークラブシアター」



「大好きな映画鑑賞、やっぱり映画館の大画面で観たいけれど赤ちゃんが生まれたらあきらめないとはいけな...」そんなあなたにはTOHOシネマズ西宮OS「ベイビークラブシアター」がおすすめ。照明が通常より明るく設定されており、赤ちゃんや小さな子どもたちと公園に行くような感覚で映画を楽しむことができる。途中で泣き出しても「お互いさま」、あせらずやさしくあやしてあげて。子育てにいいそがしい自分へのプレゼントにしてみては。毎月1回、木曜日に実施中。作品・実施日はTOHOシネマズ西宮OSのHPをチェック!

ベイビークラブシアター

西宮市高松町14-2  
阪急西宮ガーデンズ本館5F  
☎050-6868-5051  
営業時間: ホームページ参照

TM & © TOHO Cinemas Ltd. All Rights Reserved.



# 春のワクワク おさんぽガイド

転ママ  
あちこち探検隊

このページの詳しい情報・  
取材裏話はこちらから！



転ママブログ



転動族ママ&キッズ探検隊in西宮(転ママ)とは？  
2011年5月に発足。阪神間に転動・転入されてこられた親子のためのサークル。現在は約80組。OGは全国・世界中に450組以上！おしゃべりお遊び会やおでかけ、部活など親子で楽しめる活動をおこなっています。  
0歳から未就園児のサークルは概ね第3木曜日に開催。随時メンバー募集中！



公式LINE

一日リフレッシュ＆遊べます

## 兵庫県立 甲山森林公園

1年を通してピクニックができ、夏は昆虫採取や川遊びなども楽しめる。公園の入口付近には芝生広場があり、管理事務所には授乳室、オムツ替えシート、子供用トイレ完備。整備された歩道が多いのでベビーカーでも安心！



自然豊かです

## オアシスロード

さくら名所100選に選ばれる有名な夙川は新緑や紅葉も美しく、1年を通して自然を感じられる。川沿いのオアシスロードは道幅が広く平坦なのでお散歩に最適。川に降りられる場所ではカニや魚も観察できるよ！

## 武庫川沿い

春はさくら、秋はコスモスが河川敷に満開に咲き、家族写真映えスポットとしておすすめ！広い河川敷なのでボール遊びや虫取りなども楽しめる。甲武橋周辺では新幹線も見られるよ。季節を感じながらお散歩してみよう。

ゆくりできるです

お料理と景色が美しいです

夢中になれるです

こだわりバンナです

笑顔いっぱいです

### ① 心喜鶏趣 炭平



「子連れでも美味しい焼鳥が食べたい！」そんな時はここ！子連れを優先的に案内してくれる座敷フロアが地下にあり、奥には広いキッズスペースも。地下フロアは10名以上で貸切OK。親も子もゆっくり過ごすことができます。

市庭町 8-26 メゾン輝陽 101  
☎ 0798-56-7939

### ② 門戸saziki



本格イタリアンを子連れで気軽に！親子でシェアできるメニューがあるのが嬉しい。遊べるお部屋や授乳室、子ども用のいすも準備されているので安心。街を一望できるテラス席もおすすめ。新幹線や飛行機も見えてワクワク！

門戸西町 3-3 東光寺前  
☎ 0798-39-9866

### ③ クラフトハウス V(ふいおーる)



現役の美術講師が展開する、ガラス工芸、陶芸、木工などに挑戦できるおしゃれな一軒家アトリエ。「つくる」をコンセプトに、気軽に親子で創造力を高められると人気。やってみたいを叶えてみよう。

瓦林町 30-2  
☎ 0798-55-7607

### ④ 麴屋(ぱんや)さん



自家製天然酵母、国産小麦100%を使った無添加の手作りパン。デザミ・ドレーパ・バニー二などのめずらしい種類のパンと具材を選んでオーダー出来るサンドイッチは絶品！前日からLINEで注文がおすすめ！

二見町 13-19  
☎ 0798-27-5959

### ⑤ カトマンウッカリー PUJA 甲子園



焼きたてナンが食べられる本格インドカレーのお店。居心地のいい明るい店内でベビーカーのまま入店OK。シェフもスタッフも優しい笑顔で迎えてくれる。キッズに優しいメニューもあるので子連れで安心して本場の味を楽しもう！

甲子園口 3-3-29  
☎ 0798-65-0980



# イベント、習い事 情報 BOX

## 西宮市

### 子育てサークル情報 (子育て総合センター)

様々な子育てサークルがあるよ、  
参加してみよう!



### 子育てひろば情報

親子で遊びに行ってみよう!



## 西宮市社会福祉協議会

地域の子育てサロン情報  
地域の方々と繋がれる



## イベント情報サイト

### 西宮市文化振興財団

プレママ、プレパパコンサートなど  
イベントあり

### 甲山森林公園

パークセンター前の芝生が気持ちいい  
イベントも開催チェック!



### 西宮流

#### NISHINOMIYA STYLE

にしのみやにとことんこだわる  
情報サイト!

### 西宮つーしん

西宮のお店情報 いろいろ満載中!

## お子さまの習い事

### 一般社団法人 Candy

#### 親子カレッジ&親子体操キャンディ

<http://candy-college.or.jp/>

体操やキャンディ式草木遊びなど  
身体を動かして楽しく学べる

### 夙川西ハッピーリトミック

<https://ameblo.jp/happyhappyyoshiko/entry-12782594544.html>

親子で楽しくリトミック

季節に合わせたイベントも開催

### こども色彩知育教室

<https://ameblo.jp/sikisai4410/>  
[instagram: masaminagasawa4410](https://www.instagram.com/masaminagasawa4410)

自由なお絵描きや工作で個性を伸ばす  
「ひらめき脳」を育てよう



## お子様連れOK! ママの習い事

### HIKARIYOGA

Instagram: hikari\_yoga

お子さま連れて通えるヨガレッスン  
宅トレなどInstagram要チェック

### Mom's Zone

#### ママズゾーン

HP: [momszone.jp](http://momszone.jp)

Instagram: moms\_zone\_

「育児中ママを応援する」

託児室併設のカルチャーセンター

### flower room 凛

Instagram: [flower\\_urara\\_florist\\_r](https://www.instagram.com/flower_urara_florist_r)

facebook: Reiko Kitamura

様々なイベント開催

### Power Chorus

#### Chocolat

#### パワーコーラスショコラ

Instagram:

[powerchorus\\_chocolat](https://www.instagram.com/powerchorus_chocolat)

お子さま連れOK!

歌好きママさん集まれ~

### 子どものためのかんたん りょうり教室ちかさんち

Instagram: [kodomo\\_kenkou\\_kitchin.chika](https://www.instagram.com/kodomo_kenkou_kitchin.chika)

子育ての悩みを料理で解決!

様々な講座を開催

## ひろば&おはなし会

### Luce ~ルーチェ~

#### こそだてひろば

Instagram: [lucehiroba](https://www.instagram.com/lucehiroba)

絵の具あそびや工作を取り入れた  
子育てひろば

### 西宮アレルギー患者と親の会 みやれっこほーむ

Instagram: [miyallekko](https://www.instagram.com/miyallekko)

「ひとりがかんばらなくても大丈夫だよ」

アレルギーに関する情報共有、

おはなし会

### 親と子のほっとスペース

#### サンタッタひろば

<http://www.santatta-hiroba.com>

子育てを楽しむ暮らし

音楽を楽しむ暮らし

親子ひろば、預かり保育、音楽教室

### 森のネウボラ

Instagram: [mori\\_no\\_neuvola](https://www.instagram.com/mori_no_neuvola)

専門知識を持つ現役ママによる

交流の場!親子で楽しむ工作の後は

ママさん達だけのお話タイム

### コープ・こうべ

#### 子育て広場/サークル

[https://kumikatsu.kobe.coop/club\\_circle/index.php?cat\[\]=kosodate](https://kumikatsu.kobe.coop/club_circle/index.php?cat[]=kosodate)

西宮の活動を探してみよう

## 子育てサポート

### NPO 法人

#### ころろからだ研究所

<https://www.npo-cococala.com>

児童発達支援事業

### NPO 法人 a little

<https://alittle-npo.com/>

産前ではマタニティヨガやパートナー

シップ講座の開催、その他、家事サポ

ート、ベビーマッサージ、産後ヨガなど。

イベント  
情報

「家事サポート説明会」  
4/8 (土)・5/13 (土)  
詳しくはホームページへ

### ママリユクス

<http://mamaluxe1.com/shukugawa.html>

産前産後のボディケア

無料託児、キッズスペース有

## 親子で楽しめる習い事

### 親子パン教室

#### peek a boo bread (ピーカーブー)

<https://ameblo.jp/nahoko-rose-garden/>

子どもを幸せにできるパン作り

### パイナップルアロハフラ

<https://www.pineapplehula.com/>

Instagram: [aloha\\_pineapple0429](https://www.instagram.com/aloha_pineapple0429)

大人から子どもまで一緒にフラダンス

を楽しもう!赤ちゃん連れもOK!

イベント  
情報

「プレママ ベビーママ向けイベント」  
5/24 (水) 10:30~11:30  
香植園市民センター

### おやこ料理教室

#### ni-mu (にーむ)

Instagram: [kanako\\_nimura](https://www.instagram.com/kanako_nimura)

親子に寄り添う食育レッスン



## 子どもと楽しめる イベント・あそび場

### ひろたのいちイロドリ

Instagram: [hirotanoichi2010irodori](https://www.instagram.com/hirotanoichi2010irodori)

廣田神社で開催される手作りマーケット

### にしのみや遊び場つくろう会

Twitter: @nishinomiyapp

冒険遊び場プレーパークを開催

### ノーラマルシェ

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100069697805911>

新鮮で安全なお野菜販売や食べ物の

販売、子ども向けワークショップや

フリーマーケットもあるよ







## 「働くママの朝活会 in 西宮」代表のゆっきーです。

「妊娠・育児時のポイントを朝活メンバーに聞きました！」



▲朝活会メンバーと。  
写真前列左が代表のゆっきーです。

### 1 ひとりで頑張らず、まわりに頼ってみる

今振り返ると、「育児中だから」と全部自分で家事・育児をやってしまう、もっと夫や周りに頼れば良かったと思います。何でも自分でやってしまうのではなく、パートナーと分担、家事代行のサービスも活用することで自分の時間が作れて楽になりました。

### 2 人とつながるよ

家で子どもと2人でいると、煮詰まってしんどくなりがち。ぜひ一歩外に（オンラインでも〇）出てみましょう！同じような状況の方と話して、悩みや気持ちを共有するだけで、ほっと心が楽になり、子育てが楽しくなりました♪

### 3 情報のアンテナを立てる

親子で参加できるベビーマッサージやヨガなどのイベントや習い事が西宮には沢山あります。子どもを預けて利用できる美容院も重宝しました！tomoniのイベントBOX&情報コーナーもチェックしてください。

## 創刊への 想い

産前産後のファミリー、働くママ、通勤族の親子…

西宮で長く子育てにおける社会課題解決にむけて活動してきた3団体が手を取り合い、「子育てするなら西宮」をいま本当に実現すべく、動き出す新しい情報誌プロジェクト。

坂口：以前は西宮に点在していた子育て支援者や活動の炎が、ここ数年でキャンプファイヤーの大きな炎のように感じている。この情報誌が西宮の子育てをさらにより良いものにする一歩になれば！

松村：自分に居心地のいい場所ができると、子育てが断然楽になるよね。寄り添ってくれる団体や活動がたくさんあることを知ってほしい。

佐原：働くママは育児が明けると地域のつながりと分断されることが多い。妊娠中からうまく支援を知って活用してもらえたら！

坂口：これから家庭をもつ学生や若い世代にも子育てへの不安を軽減してもらう取り組みを私たちからどんどん発信していこうね。



▼子育て情報誌企画運営メンバー

## 今まさに“子育て大変！”なみなさんへ

- ・息抜きをママとパパそれぞれが別々にとる時間も大事。二人の時間も大切に。
- ・ぜひ、外に出てみて！だれかとつながればいろいろなことが始まります。
- ・子ども中心の毎日ですが、ぜひ自分のことも優先順位高めめに！

▼写真左から：坂口裕子(NPO法人 a little)・佐原由紀子(働くママの朝活会)・松村真弓(通勤族ママ&キッズ探検隊in西宮)

### 編集後記

- 数年来の願いが叶い、情報誌を創刊することができました。地域資源と市民が繋がりますように。ゆうこ(西宮子育て歴9年)
- 取材を通して、西宮で子育てをする楽しさを再発見することができました。この誌面が少しでも誰かのお役に立てると嬉しいです！きょうこ(西宮子育て歴8年)
- 通勤族から見ても、町も人も素敵な西宮！！この情報誌で西宮のいいところをまた発見できました♡まい(子育て歴7年西宮歴5年)
- つい手に取って、おうちに置いてもらえるような誌面を心がけました。温かい繋がりができますように。まんちゃん(西宮子育て歴14年)



tomoni 2023年 創刊号(春夏号/年2回発行)

発行日/2023年2月

発行/tomoni編集部

〒662-0945 兵庫県西宮市川東町8番10号

企画・撮影/tomoni編集部

イラストレーション/いしばしかなこ (tomoni P.3, P4 レンビタイトル, P6)

デザイン/高田奈津子

お問い合わせ/ 特定非営利活動法人 a little (ア・リトル)

090-5557-9783 (平日9時~17時)

tomoni.a.little@gmail.com

https://alittle-npo.com/



西宮 アリトル

検索

