

take free!

2023  
秋冬号  
vol.2

にしのみや子育てマガジン tomoni

tomoni



ともにあるこう！  
さがそう！  
たのしもう！



CONTENTS

- 特集 子育てとパートナーシップの良い関係
- 父親のコミュニティづくりとパートナーシップ
- 自分たちに合ったコミュニケーションツールを試してみよう
- 子育てひろばに行ってみよう！
- 病院紹介
- かんたんに！Tシャツでつくるエコバック
- 街のおすすめ情報
- 秋冬のワクワクおさんぽガイド
- イベント・習い事 情報BOX

COVER ILLUSTRATION：なおと

# 特集

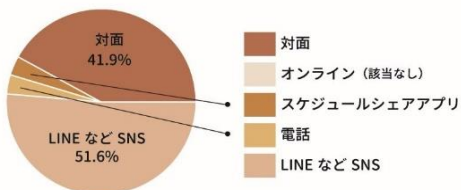
# 子育てとパートナーシップ

西宮で子育て中のカップル（事実婚含む）80人に、パートナーシップについて、アンケートにご協力いただきました。の**良い関係**

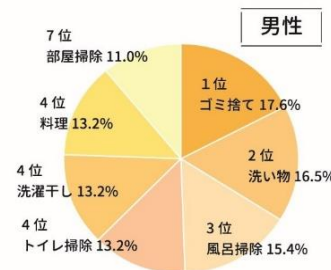
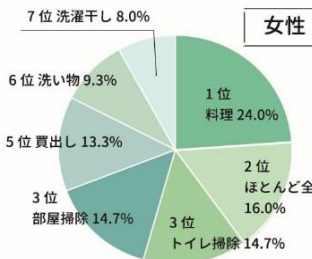


9年間のa littleの活動の中で沢山の産前産後の家庭と出会ってきました。お困りごとのNo.1はやはり《心身の不調》です。寝不足や身体の痛み、不安につき、《子どもとの関わり方》、そして、もう一つよく話題になるのが、《パートナーとの関係》です。一番近くて特別な存在だからこそ、難しいことがありますよね。他の家庭の形が少し見えると参考になりそうです。コミュニケーションのきっかけにお友達やパートナーと一緒に読んでみてください。（NPO 法人 a little 代表 坂口裕子）

Q パートナーとのコミュニケーションツールは何か多いですか？



Q ご自身の得意な（よく担っている）家事は？（3つまで選択可、上位7位まで紹介）

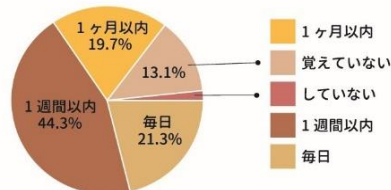


「ほとんど全てやっている」は家事育児ともに1位、2位は女性だね。共働きも増えているから、これからは変化していくことに期待！！



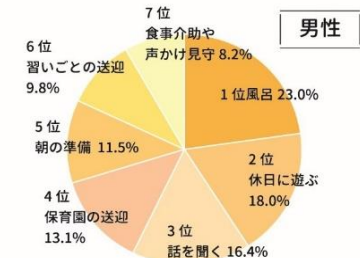
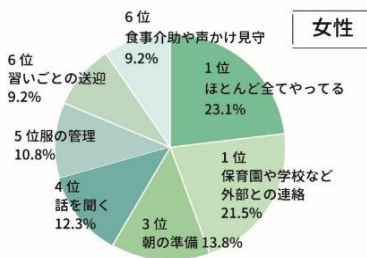
男性は自分のタイミングでできる家事が多いね

Q 最後に15分以上同じテーマで対話したのはいつですか？



よく話している人が多いように見えて、実は3分の1のカップルが話していない、覚えていないという結果に。労働時間が長いのも原因の一つかもしれないね！

Q ご自身が得意な（よく担っている）育児は？（3つまで選択可、上位7位まで）



男性は子どもと会話する時間が取れそうな役割が多くて、女性は時間に追われる役割が多そう。

## COLUMN

## 父親のコミュニティづくりとパートナーシップ



### 橋本 朗

14歳、12歳、8歳、三児の父で保育士。父親同士の交流ができる「ファザーリング・ジャパン関西」の会員。

ある日の午後。生後7ヶ月の娘をようやく寝かしつけ、洗濯物を干しながら気づきました。「あれ？今日は家族以外、誰とも話をしていない。」妻の仕事復帰とパトタッチする形で育児休業に入って約1ヶ月。誰とも話せない孤独と、社会から取り残されたような不安感が自分の中で大きく膨らんでいました。子供がなかなか泣き止まない、予想していた時間に寝てくれず家事が進まない、せっかく作った離乳食を一口も食べてくれない、などとイライラすることも増え、自分が嫌になることもしばしば。育児休業はまだ4ヶ月以上続く予定です。このままではいけない。そう思いネットで情報を集め、娘を抱いて近所の子育て広場へと向かいました。これは数年前の話。その娘も今は小学生になり、随分と手がからなくなりました。しかし当時を思い出すと、常に気力と体力の限界に挑戦する張り詰めた日々だったと感じます。

私は保育士なので子供との関わりは慣れていますが、家事も一通りできます。けど、孤独は本当に辛かった。

その後、子育て広場で職員さんや、同じ年頃のお子さんを持つお母さん方とお話したり、お父さんが集まるイベントに参加したりするうちに、少しずつ気持ちは楽になっていきました。

その当時に知り合った近所のお父さん達とは、休みの日に近所の公園で遊んだり、計画を立てて釣りやキャンプに行ったり、夕食後に駅前の居酒屋に集合したりするようになりました。父親同士が子連れで遊びに行くようになると人生は豊かになるし、子供達も幅広い経験ができます。釣りやキャンプに行っている間は自分の時間が持てると、妻も喜んでいました。しかし、父親同士が繋がりを作るきっかけはそれほど多くありません。私の場合は、地域のお父さん達と繋がりを持つ他に、NPO 法人ファザーリング・ジャパン関西に入会しています。色々なイベントを通して父親同士で交流ができる団体なので、お勧めです。オンラインでの料理講座などもあり、休みの日の夕方にzoomで集まり、楽しくお喋りしながら美味しい料理を作ると、家族も喜んでくれます。

父親にもこのようなサークルがあるパートナーとの距離も快適に保てるのではないのでしょうか。最近子育て広場などでも父親のための会などが増えているので、足を運んでみてはいかがでしょうか。

### NPO 法人ファザーリング・ジャパン関西

合言葉は「いいパパではなく、笑ってるパパを増やす」父親同士の交流コミュニティ。気になる方は、HPをチェックしてみてください！

COLUMN

自分たちに合ったコミュニケーションツールを試してみよう



山崎ゆか

13歳、10歳、8歳、5歳、1歳 三男二女5児の母、産科麻酔科医。無痛分娩と帝王切開の専門家。病院から飛び出して、産前産後のママを支える社会が当たり前になるために活動中。京都生まれ京都育ち。テキスト育児とテキスト料理が息抜き。

結婚して、赤ちゃんが産まれて、子育てをしながら「この人と結婚してよかった!」と思えますか?

迷わず「はい!」と答えられない人は、会話が不足しているのかもしれない。パートナーとのコミュニケーションを見直して、日々を楽しむ力をアップするには?会話をすることが大事だとはわかっていてもなかなかそのきっかけが掴めないのが現状ではないでしょうか?私自身も日々課題があります。いろんなツールを活用して、良いとこどりをしています。LINEで夫になんとなく伝えたい内容をチラ見せつつ、家で家事育児と一緒にする時間にさらっと話す。夫の聞く耳がこっちに向くように空気を作りながら。

夫婦と言っても他人。大切な相手だからこそ葛藤がある。わかりあうためにノートに実際に書いてみるという行動やLINEで書き出すということは自分の思いを頭で整理できるきっかけ作りになる。私はフルタイムで医師をしていますし、夫も現場仕事ですから、お互い仕事から帰宅するとクタクタ。そこで伝え方を間違えると喧嘩になるだけ。自分を主張するのではなく、一緒にいたいからこそ話したい。伝えたい。上からでも下からでもなく。また、話しあうようにしてるんだということを子ども達に見せていくこともとても大事だと思っています。話す家族、話す夫婦になるために。

おすすめのコミュニケーションツール

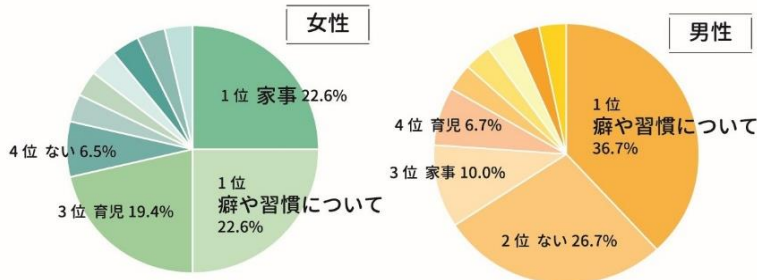
ぜひチェックしてみてください!

「夫婦会議ノート」…二人時間をとって、ミーティングするための専用ノート。

「ふたり会議」…パートナーと話すきっかけ作りしてくれるLINEアプリ。

「夫婦学」…限定インスタグラムでパートナーシップを学ぶことができる。

Q 多い喧嘩の原因は?



自由記述にコメントを書いた方は男性が多かったです。女性は子育てのことなどを話す機会が割とありますが、男性は少ないですね。男性も誰かに聞いてほしいのかも?

詳しいアンケート結果はこちらからご覧いただけます。

子育てマガジン tomoni.vol2 アンケート結果



喧嘩の原因 『癖や習慣』って何!?



- ・出したものをもとに戻さない
- ・食器はすぐに洗わない
- ・妻は事前に段取りしたいタイプ、私はある程度流れに身を任せたいタイプ
- ・返事をしない
- ・人の話をスマホをみながら聞く
- ・立ってトイレをする
- ・水を出しっぱなしにする
- ・まわりくどい
- ・言い方(声が低く小さいので聞き返すと「もういいわ」と、伝えるのをやめる)

- ・家事がたっぷり残っているのに子どもよりも先に寝る
- ・家事をしている横でダラダラ携帯ゲームする
- ・洗面所を水浸しにする
- ・電気、エアコンをつけっぱなしにする
- ・何度も同じことを聞いてくる
- ・朝自分のことだけして出ていく
- ・予定してなかったことが、予定されている
- ・夜ふかし
- ・ケンカは一切しません

講座のご案内

○産前のカップル向け「パートナーシップ講座」

妊娠中から始まっている子育て!一緒に子育てをするために、産前産後の過ごし方を二人で学びます。

講師: a little 代表 坂口裕子  
日時: 2023年11月19日/12月17日  
2024年1月21日/2月18日  
各回: 10:00~12:00  
場所: リトルハウス 西宮市田代町 10-14

お申込みはこちら →



参加者の声

- 何をしたら良いか分かってホッとしました。
- ゆっくり時間が取れたので気持ち良かったです。
- ボディーワークで体が楽になりました。

この夫婦凸凹につき

主夫で起業家のタケとバリバリ働く会社員のキョン夫婦が送る「幸せな夫婦のあり方」をテーマにしたラジオ



○市民企画講座「お父さんのための子育て講座」

父親同士で集まり、子育てについて話をする時間を作りませんか?

日時: 2024年1月28日(日)10:00-12:00  
場所: 西宮市男女共同参画センターウエーブ  
講師: ファザリング・ジャパン関西 橋本朗 他  
問い合わせ: NPO法人 a little  
alittle.infomail@gmail.com

# 子育てひろばに行ってみよう♪

今回はのびのびあおぞら館内の親子サロンにお邪魔してきました！

## 親子サロンってなに？

主に未就学児の親子を対象とした子育てひろば。広いフロアに木製遊具やおもちゃ、絵本などがあり、工作コーナーでは、紙などを使って工作を楽しめる。お庭には走り回れる広さの芝生や砂場、滑り台があり外遊びも充実。隣接した幼稚園の庭園や図書館が開放されることもある。



広いフロア



隣接幼稚園の図書館



外でも遊べる

いろんな遊びができて  
楽しそうな場所だね！



ここには、子育てコンシェルジュも  
常駐しているんだよ。



## 子育てコンシェルジュってなに？

主に妊娠期から就学前までの生活習慣・発達など子育てについてのお困りごとを相談できる専任スタッフ。一緒に考え、一人ひとりに応じた子育て支援情報を教えてくれる。西宮市には8名在籍。



あおぞら館の子育てコンシェルジュ、前田さん。公立保育園に30年以上勤務してきた経験を持つ。その経験を活かし、楽しいことはもちろん、辛いことやしんどい気持ちにも寄り添ってくれる。

ここで出会うたくさんの方々と、一緒に考え、関わっていくことが、嬉しく、楽しみでもあります。

### 子育て中の方へ

赤ちゃんは一人では何もできないので、大人のサポートが必要です。でも、お父さんもお母さんも一人で子育てしてなくても大丈夫。いつでも頼ってください。辛い時は声を上げてください。一緒に考えて、子育てしていきましょう！親のしんどさもケアしています。電話でも来館時でも、気軽になんでも聞いてください！

子育てひろばは子どもだけでなく、  
大人のための場所でもあるんだね！



そうだよ！  
だから、気軽に足を  
運んでみてね！



## 西宮市立子育て総合センター のびのびあおぞら館

西宮市津田町 3-40  
☎ 0798-39-1521

開館日 毎日（年末年始・祝日は休館）  
親子サロン利用時間 9:30～12:00  
13:00～16:30



### 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～土曜 9:00～17:30  
※土曜の12:00～13:00 / 祝日・休日を除く

### ファミリーサポートセンター

地域の中で子どもを預け、預かりあう会員制の組織。  
☎ 0798-39-1534

## 病院紹介

このコーナーでは、頼れる病院の  
情報を募集しています。  
詳しくはこちらをご覧ください。

お気軽にお問合せ下さい。  
tomonialittle@gmail.com



電話で健康・医療相談ができる

### 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



### ひらせ小児科・アレルギー科

〒662-0922  
西宮市東町 1-12-3  
コープ西宮南 3 階  
☎ 0798-61-1876

#### いつでもなんでも対応します

日曜も診療。感染患者様は完全別動線なのでフクテンや健診がいつでも可能。

#### 専門医（指導医）によるアレルギー診療

食物アレルギー・アトピー・喘息・鼻炎を総合的に診療。食物負荷試験・スキンケア指導・舌下免疫療法・エビペン処方も行う。

#### おすすめポイント

小児科専門医・アレルギー専門医。  
感染待合個室 4 部屋完備。駐車場多数。雨に濡れずに来院可能。女医さんの診療日もあり。



### たにざわこどもクリニック

〒662-0971  
西宮市和上町 1-31  
☎ 0798-22-8341

小児一般診療から専門性の高い診療まで  
専門分野が違う常勤医 3 名と非常勤医 1 名の 4 人態勢で幅広い診療を行う。

#### 内分泌、腎、アレルギーのスペシャリスト

低身長、甲状腺、思春期早発症、夜尿、腎炎、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなど幅広く対応。

#### おすすめポイント

10 か月健診では視覚スクリーニング検査を全例行う。外来での成長ホルモン負荷試験、食物負荷試験、親子でのスギ、ダニの免疫舌下療法可能。



### 医療法人社団 西宮回生病院

〒662-0957  
西宮市大浜町 1-4  
☎ 0798-33-0601

世代を超えた「かかりつけ医」  
明治 40 年から続き、3 世代・4 世代にわたり、「かかりつけ医」として診療を続ける。

#### ケガや骨折、脳震盪なども対応

子どものケガや骨折、脱臼などは整形外科と連携して診療。レントゲンや CT など完備し、検査にも対応可。整形外科は土曜日の午後診療も可能。

#### おすすめポイント

院内には西宮市の委託事業 病児保育室が隣接。予約制で小児科受診後にすぐ預けられる利点も。また一般小児診療に加えて定期予防接種・乳幼児健診も対応中。





## Tシャツでエコバッグを作ろう!

着古したお気に入りのTシャツをアップサイクルしよう。  
いろいろなサイズで作ってみてね!



作ってみよう! 工作コーナー



### マサネコ工房

アップサイクルのものづくり、  
イベント開催! チケットを使って  
遊びにきてね!

裏表紙にイベントチケット掲載。  
チェックしてみてください!

Instagram アカウント  
@masaneko\_craft

首元や袖のあまり布で  
飾りも作れるよ!



1 写真のように切り分けます。袖は縫い目の内側に沿ってカットしてください。表裏合わせて切ります。



2 Tシャツの首元と袖をハサミで切ります。襟の大きさに合わせたお皿などを使うと下半円がきれいに切れますよ!



3 Tシャツの裾から上に向けて縦6cmほど、幅1cmほどの切り込みを入れていきます。



4 表裏重なった2枚をペアにして固結びを2回します。結べたら隣のペアをどんどん結んでいきます。全部結べたら...



裏表をひっくり返すと、襟のフリンジのないスッキリタイプができます! スッキリタイプを作る時はTシャツを裏返してから結んでみてください。

この街、気になると

01

この街「西宮」で、大勢のヒトたちが、働き、生活し、子育てする毎日。誰かの暮らしのちょっとしたヒントになりそうなお話を、この街に暮らす「気になると」に聞いてみます。

## 誰かと関わることが、新しい発見のキッカケとなる

「バーテンダーをしている中でお客様から学んだ知識や経験を、地元を盛り上げるため還元したい。」と店をオープン。本業のほかに商店街会長や近隣小学校のサッカー部コーチなど様々な顔を持つ。どうやって役割をこなしているの?と疑問に思い聞いてみると、「全部自分でやっているわけじゃなく、できないことはできる誰かに助けってもらってます。人との繋がりのおかげです。」誰かのちょっとした関わりを持ち続けることで、人の温かみを感じたり、できない時に誰かが助けてくれたりという、嬉しい循環が生まれることもある。

「例えば、ご近所さんに、地域でこんなお祭りがあるよ。と教えるだけでも、誰かと地域を繋ぐことができるし、子どもをお祭りに連れて行くことで、子どもも地域や誰かと繋がるきっかけとなる。地域のイベントに参加することで、違う年代の人とも関わる事ができる。」とのこと。

子どもが産まれてからは特に、人との繋がりが大事だと感じるようになったそう。「見守り活動など、いつも誰かがしてくれた事に気づき、地域に恩返しをしたいと思うようになりました。」

その言葉通り、現在は子ども食堂の運営や地域のお祭りなどに力を入れて活動中。「商店街を物を買うだけの場所ではなく、「人との繋がりを提供できる場所」にしたい。楽しんだりホッとできたりする誰かのサードプレイスを作っていけたら。」と語る。

誰かとの小さな関わりを積み重ねる事が、思いがけない発見や嬉しさをもたらすかもしれない。



### 山谷邦治さん

甲子園口のほんわか商店街でBARを経営。  
2児の父。西宮市居住歴35年。

### Bar山谷

西宮市甲子園口3-21-5エムロード甲子園口1階

☎ 0798-64-2800

営業時間: 19:00~1:00 (最終入店0:00)

ノンアルコール季節のフレッシュフルーツカクテルもあり (1000円~※チャージ500円)

### 旬の野菜しかない、 ちよびり不便な八百屋さん



仁川沿いを歩くと、住宅街に小さくて愛らしいお店が突然現れる。ちょっと変わった野菜や豆、ハーブ、お菓子、雑貨などが並び、思わず吸い寄せられる。散歩中の人や、学校帰りの小学生、夕方には仕事帰りの人など、次々とお店に立ち寄り、店主と言葉を交わしながら楽しそうに買い物をする。お店に並ぶのは、店主が阪神間や高知の生産者から直接仕入れた、農薬や化学肥料不使用の皮まで丸ごと食べられる野菜で、その時期に採れる、まさに旬のもの。野菜がいっきぎぎして、見るだけで体の中から「食べたい!」という気持ちが湧いてくる。その時並ぶ野菜の簡単で美味しい食べ方を教えてくれるので、ここに来れば、旬を存分に味わえる。体に優しい一品が簡単にできるスパイス料理キットも人気。包丁研ぎもあり、みんなが集まる地域のよろずやのようなお店だ。

### 生産者と食卓を繋ぐ八百屋さん

店内には色とりどりの野菜や果物、珍しい加工品がところ狭しと並び、マルシェに入り込んだかのようにわくわくする。「信頼する生産者さんから仕入れ、自分が食べて美味しいと思ったものをお店に置き、お客様に楽しみなが食材の買い物や調理をしていただく。その食材が並んだ食卓で楽しい時間を過ごしてもらえたら。」とオーナーは言う。丹波から仕入れたものを始め、その時期に旬を迎える地方の、健康に育った野菜が並び、丹波お米の量り売りもあり、その場で希望の付付き具合に精米してくれる。火曜と金曜は神戸の蒲鉾屋さんの練物を販売。特に金曜はアグリテーブルの野菜を練り込んだオリジナルの練物で、毎回が違ってくるのが面白い。土曜は岡山から取り寄せる和菓子もあり、曜日ごとに楽しんで買える。



### アグリテーブル

西宮市若松町4-4

☎ 0798-77-3729

営業時間: 10:00~19:00 (※日曜のみ18:00まで)

定休日: 不定休

※定休日情報は店内カレンダーに記載

### お野菜だけじゃない! 元気もくれる八百屋さん



「おはよう! 元気-?」明るい挨拶が聞こえ、ご近所さんが次々に立ち寄り、お店の店長は発達障害のある、まなちゃん。自分らしく働ける場所を作りたい! スーパーがなくなってしまった商店街を盛り上げたい! という2つの想いから、お店が誕生した。現在は、お兄さんやスタッフさん達と一緒に運営を行なっている。「お店の人みんなが明るいので元気をもらえる」と、買い物だけでなく、世間話や相談をしにきてくれるお客様も多いそう。店内には、船坂など地元で採れるものから全国各地のものまで豊富でリーズナブルな野菜が並び、お勧めは大阪の市場でしか手に入らないお芋を使った、冷めても美味しい焼き芋。Instagram では野菜の選び方なども発信しているので、是非チェックしてみてください。

### 「まなちゃん」の八百屋

西宮市笠置町13-30

☎ 070-2432-2047

営業時間: 10:00~18:00

定休日: 日・祝

※土曜は配達のみ・定休日情報はInstagramに掲載



八百屋さん編



### PAPU

西宮市仁川百合野町8-5

営業時間: 月・木のみオープン 11:00~19:00

※天候・季節により変更あり Instagramにて確認

# 秋冬のワクワクおさんぽガイド

2011年5月に発足。阪神間に転勤・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行っています。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！

転ママ公式LINE



01

cafe restaurant  
癒しの森の Alice

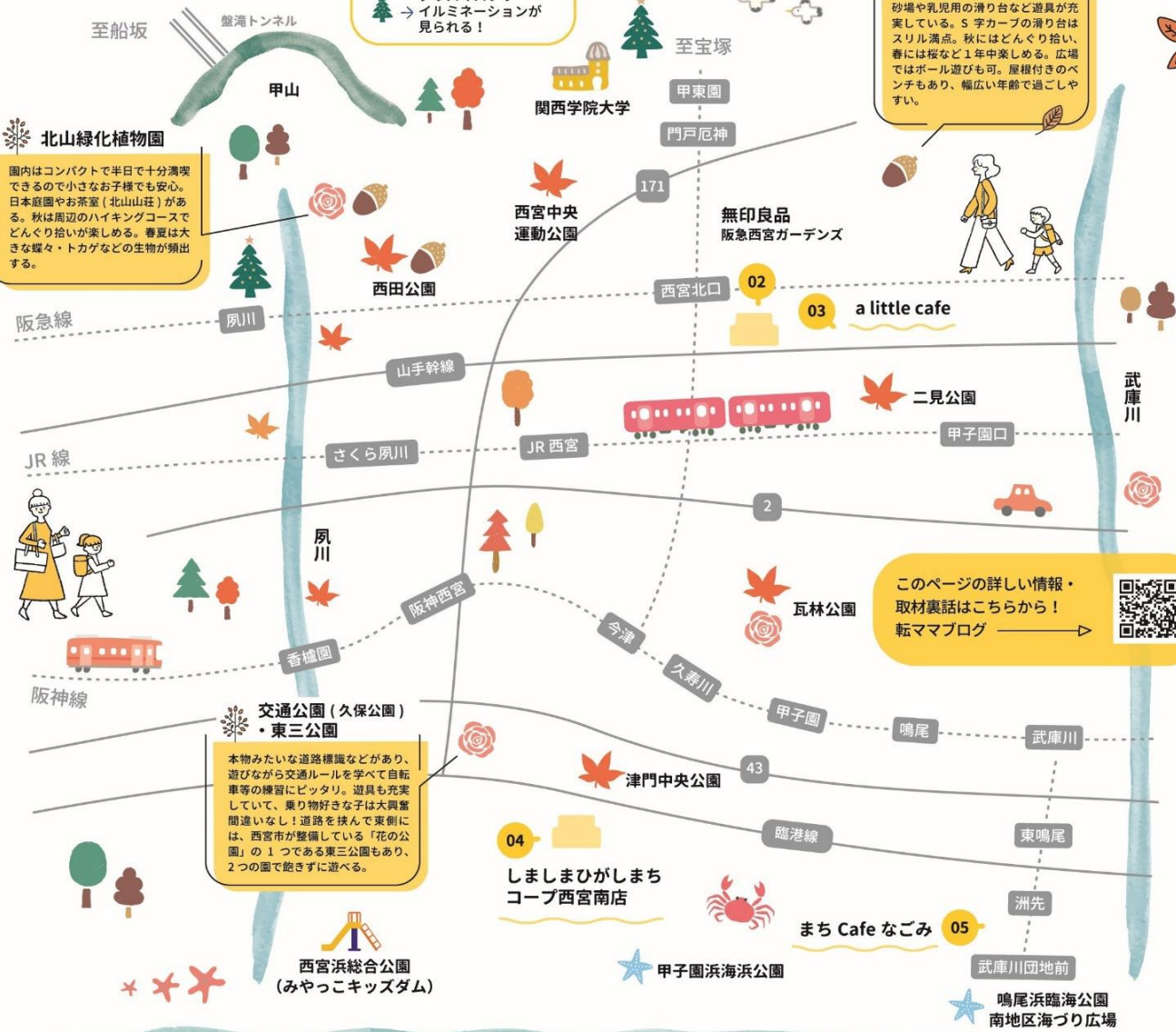
- 花・紅葉がきれい！
- どんぐり拾いができる！  
クリスマスツリー・イルミネーションが見られる！

あらきの森公園

砂場や乳児用の滑り台など遊具が充実している。5字カーブの滑り台はスリル満点。秋にはどんぐり拾い、春には桜など1年中楽しめる。広場ではボール遊びも。屋根付きのベンチもあり、幅広い年齢で過ごしやすい。

北山緑化植物園

園内はコンパクトで半日で十分満喫できるので小さなお子様でも安心。日本庭園やお茶室(北山山荘)がある。秋は周辺のハイキングコースでどんぐり拾いが楽しめる。春夏は大きな蝶々・トカゲなどの生物が頻出する。



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



今号は絵本のあるおすすめのお店をピックアップ！



01 cafe restaurant  
癒しの森の Alice



アリスの世界に入り込んだかのような可愛い店内に広いお庭。ベビーカー入店が可能で、おむつ替えスペースもあり！子連れでもゆっくりとコース料理を楽しむ方におすすめ。お誕生日プランもあるので、味も見た目も素敵な料理とデザートでお祝いも！※要予約

📍 山口町船坂1626  
☎ 078-904-2603

02 無印良品  
阪急西宮ガーデンズ



スタッフが厳選したロングセラーの絵本〜しかけ・知育・工作など様々な種類の絵本がたくさん販売されている。実際に手に取り読むことができるため、自宅用にもプレゼントにも選びやすい。毎月第2、4火曜日 10時半から15分程度の読み聞かせ会を行っている。

📍 高松町14-2 阪急西宮ガーデンズ  
☎ 0798-31-0847

03 a little cafe



おにぎりランチは白米と酵素玄米 2種。副菜はおやさい中心の発酵調味料のうま味を活かした優しい味付け。8大アレルゲン不使用で安心、安全も魅力。スタッフの心遣いにホッとできる居場所。子ども服・雑貨のチャリティショップ併設。※予約優先、貸切可。

📍 田代町10-14  
☎ 0798-42-8601

04 しましまひがしまち



建物2階にある、オープンして2年の新しい地域交流の場。キッズスペース、お絵描きコーナー、誰でも弾ける電子ピアノ、たくさんの絵本や小説が並ぶ図書コーナーでは貸出もできる。絵本の読み聞かせなどの、子育てイベントも開催されている。

📍 東町1-12-3 コープ西宮南2F  
☎ 0798-32-5551

05 まち cafe なごみ



赤ちゃんから高齢者まで誰もが安心して集える、地域に根差した場。キッズメニューやご当地グルメあり。ドリンクは100円とリーズナブル！手にとって遊ぶおもちゃや絵本も読める。スタッフとの会話も楽しく、ホッと一息付くにピッタリ。

📍 東鳴尾町2-16-19  
☎ 0798-20-2333



# イベント・習い事情報BOX

Events & Lessons & More Information.

## 西宮市のサービス

### 子育てテレフォン『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ヶ月から小学校6年生までの子どもの急な病気やけがで、保育所等での集団保育を利用することができない場合の一時預かり。事前に病児保育予約システムに登録が必要です。



### 育児支援家庭訪問事業におけるヘルパー派遣

産前・産後など養育支援が必要な家庭にヘルパーが家事等を援助

☎ 0798-35-3177  
月～金曜日 9:00-17:30 (祝・休日を除く)

### にしま〜れ (西宮市社会資源情報サイト)

子育てひろば等の多数情報を収録！  
自宅近くの情報を検索できます。



### 産後ケア事業 宿泊型・通所型・訪問型

出産後のお母さんの心身のケアと  
育児のサポートサービス



## ひろば・おはなし会

### Luce 〜ルーフ〜ここぞでひろば

絵の具遊びや工作を取り入れた子育てひろば  
☎ Instagram : @lucehiroba

### kahvitauko(カハヴィタウコ)

産後のココロとカラダをケア。コンセプトは、  
「ママにもあたりまえの休息を」  
～子育てひろばおいでカヴィコ～  
第1水曜 9:45～14:15 段上西宮民交流ひろばにて開催  
※他要問合せ  
☎ Instagram : @35mamacare

### ゆるリト…リトルの部屋

子育ての話、仕事の話、なんでも話に来てください。  
第4木曜日 10:00-12:00 @a little Cafe (田代町 10-14)  
ワンドリンク制  
☎ Instagram : @alittle.nishinomiya

### コープこうべ子育てひろば/サークル

西宮の活動を探してみよう！



### 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！



## つどい場

### a little house (リトルハウス)



子どもと一緒に過ごせるお店♪  
カフェや子ども用品のチャリ  
ティーンショップの他、レンタル  
スペース有り。友人との集まり  
や誕生日会などに最適。イベ  
ントや習い事も定期的に開催！

☎ Instagram : @alittle.nishinomiya



## 子育てサポート

### NPO 法人こころ・からだ研究所

児童発達支援事業所らららんど  
お子様で発達に困りごとなどある方はいつでも気軽に  
ご相談お待ちしております。

<https://lala-land-nishinomiya.jimdosite.com>

### ドゥーラかんさいチーム

産前産後支援。

【あなたを支えます。あなたの笑顔のために。】  
産前産後のお母様、ご家族様のために家事、育児、  
心をサポート。11/7 (火)、12/16 (土) サロン開催。

<http://doula-kansai.net/>

## 習い事

### 子どものためのかんたん料理教室ちかさんち



栄養ちよい足して子育てのお  
悩みを解決！パン・おやつ講  
座を不定期で開催中！

☎ Instagram : @kodomo\_kenkou\_kitchen.chika

### Mommy&Me

絵本や歌・ダンスを通して親子で楽しく英語で遊べる！

☎ Instagram : @mommyandme0798

## サークル・コミュニティ

### ママの働き方応援隊 西宮校



自分の赤ちゃんと一緒に  
に学校などでふれあい  
出張授業を行う、「赤  
ちゃん先生」事業をし  
ています！  
メンバー募集中♪

<https://www.mamahata.net/>

### 働くママの朝活会 in 西宮

「働くママの幸せと笑顔を広げたい」が  
コンセプトの働くママ向けコミュニティ。  
<https://ameblo.jp/happyworkmama/>

### 双子みつごサークル cherry

多胎家庭の情報交換・交流のためのサークル。  
毎月3～5回の活動で、楽しいイベントも多  
数あり！多胎妊婦さんも参加可能。  
詳しくはHPまで♪

<https://sites.google.com/view/nishinomiycherry>

### 一般社団法人まちのね浜甲子園

浜甲子園団地エリアで、子どもから大人まで  
一緒に楽しめるイベント等を開催。  
子育ておしゃべり会もあり♪

<https://machinone-hamaco.org/>

### NPO 法人にしのみや次世代育成支援協会

だがいやさん&カフェとして「お茶の間ぶちだがいやさん」  
を週4日運営し、ワークショップも開催。スタッフ  
がお子さんと遊んで、ゆっくりした時間を過ごせる場所♪  
詳しくは Instagram を！

☎ Instagram : @nishinomiya.nobars

### 働くママの 朝活会

in 西宮ゆっきーレポート

西宮つーしん  
情報サイト



### 「西宮つーしん」って？

2018年にできた西宮の地域情報サイト。  
スタートのきっかけは、4児のパパでもある社長が「枚方つー  
しん」に憧れたからだろう！西宮市の開店・閉店情報、グルメ  
や地元の話題など、役立つ情報や面白ネタを毎日更新されてい  
ます。なんといっても情報の鮮度が抜群！  
今、西宮で起きていることが、すぐに記事になっています♪



イベントカレンダー  
はお出かけ先を考える  
時にとても便利！  
「ゆるいけど、詳しく  
て、信頼できる」が  
特徴で、読むだけで  
も元気をもらえます。  
ぜひチェックしてみ  
て下さいね♡

## イベント情報

### 西宮アレルギー患者と親の会 みやれっこほーむ

▶ R6.2/23 (祝) @ 西宮市民会館  
『地域で考える防災～食物アレルギー～西宮編』  
主催：一般社団法人 LFA Japan  
協力：みやれっこほーむ

詳しくはこちらまで☞

☎ Instagram : @miyalikko



### 森のネウボラ @ 甲山森林公園

専門知識を持つ現役ママによる交流の場。  
森であそぼう！学ぼう！をテーマに、自然の中で楽しめる  
イベントを開催。

▶ 11/29 (水) クリスマスオーナメントを作ろう！  
申込先：甲山森林公園 0798-73-4600

☎ Instagram : @mori\_no\_neuvola

### 子どもと未来を創るプロジェクト実行委員会

▶ 11/19 (日) 10:00～14:00  
子どもが主役の「子どもマルシェ」開催！  
手作り雑貨・フード・ゲームなど。

<https://miyasapo-test-1.my.canva.site/kodomo#page-3>

### 西宮市男女共同参画センター ウェーブ

▶ 11/26 (日) 13:30～14:40  
第23回いきいきフェスタ「西宮・尼崎・川西  
3市長子育て座談会」  
※託児あり (1歳～就学前、無料、申込要)  
申込先：0798-64-9495

### どんな子ども暮らしやすい西宮を考える会

▶ 12/5 (火) 障害のある子&発達ゆっくりな子の性教育  
どうする？会  
詳しくは、Instagram をチェック！

☎ Instagram : @donna\_komo2438

### にしのみやノーマルマルシェ

R6.1/8 10:00-15:00 @ 六湛寺公園

☎ Instagram : @nishi\_nou\_nola\_marche



## 情報募集中♪

イベント・習い事などの  
情報を随時募集中です！  
詳しくはこちらまで！



**tomoni 限定!**

初回 2 時間 6,000 円チケット  
(交通費別途)

時間のゆとり、こころのゆとり生まれます




訪問型産前産後サポート  
株式会社きらり

**tomoni 限定!**

イベント半額チケット

12月にa little houseにて『クリスマス飾り作り』ワークショップを行います。詳しくはマサネコ工作 Instagramにてご案内しますので、お楽しみに!



マサネコ工作

**tomoni 限定!**

軽自動車限定!  
撥水洗車クーポン

通常 1,100 円 ⇒ 550 円

ご予約の上、必ずチケットをご持参ください。

ご予約は 0798-35-5200 まで



ネットトヨタ神戸株式会社  
GR ガレージ西宮・ダイハツ西宮建石

**tomoni 限定!**

ラブリコプロダクト一式プレゼント!!

1家族様1セット限り

a little houseへ遊びに来てくれた方、先着10名様限定プレゼント。  
※発送はできません。



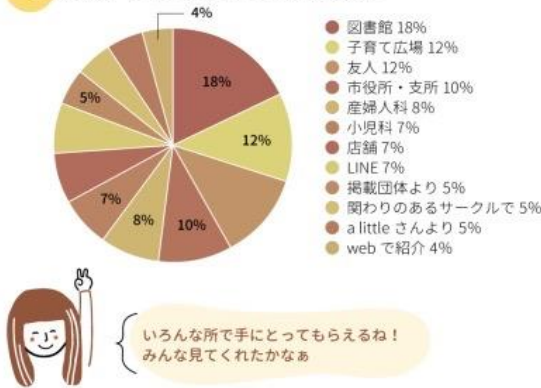
平安伸銅工業株式会社  
www.heianshindo.co.jp

## 協賛のご協力をいただき、ありがとうございました♪

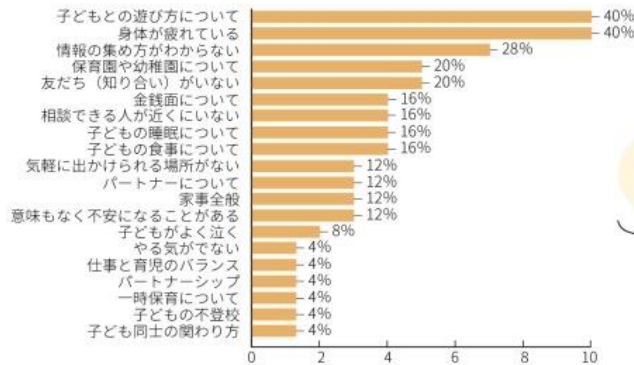
- ひらせ小児科・アレルギー科
- a little cafe (順不同)
- たにざわこどもクリニック
- しましまひがしまち
- 医療法人社団 西宮回生病院
- まち cafe なごみ
- Bar 山谷
- 株式会社きらり
- PAPU
- ネットトヨタ神戸株式会社
- アグリテーブル
- GR ガレージ西宮・ダイハツ西宮建石
- cafe restaurant 癒しの森の Alice
- 平安伸銅工業株式会社
- 無印良品 阪急西宮ガーデンズ
- 村田塗装工業所

## tomoni Vol.1 アンケート結果発表!

### 『tomoni』をどこで手に取りましたか?



### お困りごとや子育ての悩み・不安・疑問があれば教えてください。(複数回答可)



tomoni を読んだ 90% の方から満足! とのご感想をいただきました!

どんな記事を読みたい? の質問には、「子育てサークルや子どもの遊び場」「子連れで行きやすいお店」「市内のお出かけ・イベント情報」など、子どもが行ける場所を知りたい方が多かった一方、「パートナーシップ」や「ジェンダー」「男性の育児」について知りたい! とのご意見も多かったです!

皆様のアンケート結果をもとに、tomoni の記事を作り上げたいと思っています。ぜひ、皆様のお声をお聞かせください! アンケートのご協力よろしくお願いたします。

にしのみや子育てマガジン「tomoni」Vol.2 読者アンケート

## 編集後記

- 官民 MIX の情報が届けられることが本当に嬉しいです! (ゆうこ)
- 西宮に関わる皆様と共に、素敵な誌面が作れて幸せです♪ 今後も一緒に盛り上げましょう!! (まい)
- tomoni のおかげで、様々なことを知ることができています。打ち合わせも楽しい w (まんちゃん)
- この誌面が、誰かや何処かにつながるきっかけになると嬉しいです! (きょうこ)

## 編集員募集!

わたしたちとともに、誌面づくりをしてくれる方を募集しています! ご興味のある方は、こちらまでご連絡ください!

tomoni.alittle@gmail.com

※tomoni は現在、西宮で子育て中の市民ボランティアが作成しています。

## tomoni 2023 年 vol.2 (秋冬号 / 年 2 回発行)

発行日 2023 年 10 月  
発行 特定非営利活動法人 a little tomoni 編集部  
〒663-8201 兵庫県西宮市田代町 10-14  
企画・撮影 tomoni 編集部  
デザイン caico  
協力 西宮市 (令和 5 年度西宮市未来づくりパートナー事業)  
後援 西宮市社会福祉協議会

お問合せ 特定非営利活動法人 a little  
090-5557-9783 (平日 9 時~17 時)

tomoni.alittle@gmail.com

@alittle.nishinomiya