

take
free!

tomoni

2024 秋冬号 vol.4

ともにあるこう！
さがそう！
たのしもう！

CONTENTS

- 特集 **子どもの声を聞くということは、自分の声を聞くということ**
- 子育てひろばに行ってみよう！
- 病院紹介
- かんたん！おいしい！季節のレシピ
- この街、気になるヒト
- おすすめのお店～からだにやさしいお店編～
- 転ママあちこち探検隊 秋冬のワクワクおさんぽガイド
- イベント・コミュニティ情報 BOX

tomoni 限定
早く家に帰りたいパパ、ママの
仕事の効率化コンサルティング

**1時間
無料**

個人・部署単位・会社単位で対応可能

得意分野のご確認・
お問い合わせは↓



株式会社きらり
naoko_motooka@kirari-for-society.com



tomoni 限定
全車種対応! 撥水洗車クーポン



どの車種も **500円**割引!
期限: 2025年3月末
ご予約優先: 0798-35-5200

ミニ四駆ガレージ
ジョーパン!
詳しくはインスタ
タにて→



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
やまと式かずたま術 家族鑑定 (120分)
通常 **15000円** → **10000円** (税込)



本鑑定では、人生の役割、テ-マ、才能、変化の時期、等々をお伝えします。子育てにも役立ちますよ!
詳しくはHPへ →



やまと式かずたま術

tomoni 限定
通常 **60分**
6000円 → **4000円**

足もみ〔官定法〕+
ヘッドリラクゼーション〔深眠タッチセラピー〕

刺激強めの足もみと優しい圧の
ヘッドリラクゼーションで心身
スッキリ。
お客様連れ大歓迎です♪
リトルハウスのレンタルスペース
で体験して頂けます。

お申込みはイン
スタ DM も
しくはEメール
にお願いし
ます↓



ashibiyori@icloud.com



協賛・広告により
子育てマガジン tomoni は
発行しております。

掲載いただいた団体さま、企業さまには、協賛、広告のご協力を賜り、ありがとうございました。皆さまのご協力により、tomoni の情報発信ができております。今後とも~ともに~盛り上げていただきたく、何卒よろしくお願いたします!

協賛と広告を募集しています!

わたしたちは、tomoniを通して「西宮で自分らしく子育てができる方が増えたらいいな!」「みんなが誰かの子育てに自然と関わることができる地域になったらいいな!」との思いで、誌面づくりをしています。子育て中の方々の声を集め、西宮から発信する、誰かやどこかと繋がることのできる【情報誌 tomoni】。

合言葉は「**ともにあるこう! さがそう! たのしもう!**」

この思いに賛同いただける方にお願があります。
tomoni を継続して発行していくための協賛・広告を募集しています。
ご協力いただける方は下記メールアドレスまでご連絡ください。

📧 tomoni.alittle@gmail.com

詳細はこちら



こどもの絵大募集! のお知らせ

tomoni では、表紙を飾るお子さまの絵を募集しています。
テーマは「**秋冬**」です。
ご応募いただいた中から、tomoni 表紙に掲載させていただきます。

募集内容
A4~A3 までの大きさの画用紙に、
クレヨンや絵の具で描いた秋冬をテーマにした絵。

応募方法
絵全体の写真とお子さまのお名前・応募者さまのお名前を記載の上、
下記メールアドレスまでお送りください。
⇒宛先: tomoni.alittle@gmail.com

※採用時には、お子さまのお名前を掲載させていただきます。
【記載例】COVER ILLUSTRATION: はる
※採用時には、原画をお預かりさせていただきます。採用者さまには、メールにてご連絡をさせていただきます。



読者アンケート募集

tomoni 編集部は、皆さまとともに、記事を作り上げていきたいと思っています。ぜひ、tomoni の感想や、子育てに関する悩みやお困り事など、皆様の声をお聞きかせください!

西宮市内のおすすめのお店や病院情報も募集中です。
ともに西宮で楽しく子育てをしていきましょう♪
アンケートのご協力を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.4 読者アンケート
詳細はこちら >>



西宮つーしん × tomoni
ボランティアライターさん募集します!

西宮の地域情報サイト、通称「にしつー」では、西宮在住子育て世代のボランティアライターさんたちによって、tomoni の子育て情報記事がアップされています。公園情報や、穴場の遊び場情報、子ども連れで行きやすいお店... などなど、住んでいる街だからこそ知りたい情報をお届けしたいと思っています!

今回、西宮つーしんで tomoni の子育て記事を書いてくれる方を募集いたします。西宮に詳しい方や、詳しくなくても、西宮の情報に触れたいと思っている方、文章を書くのが好きな方、未経験だけど書いてみたい方... などなど、ご興味のある方、ご応募をお待ちしています!

こちらまでご連絡ください ⇒ tomoni.alittle@gmail.com
(※宛先はにしつー × tomoni ライター募集係)

西宮つーしんの《tomoni 子育て》枠の投稿を担当してくれている
ボランティアライターさんを紹介します♪

濱地 恵里子 (はまち えりこ)
小学校入学まで西宮で生まれ育ち、7年前の結婚を機に西宮で新居を構える。6才と4才の男の子兄弟を子育て中。SNS で西宮市から1時間以内で行けるおでかけスポットを発信している。ストーリーズでは身近な西宮の小ネタなどを投稿中!



maiko
小学生と保育園の子どもの母。元保育士。産前産後の女性に休息の時間をギフトするカヴィコのメンバーの1人。子育てひろば『おいでカヴィコ』
▶毎月第1水曜日 (1・5月は第3)
@段上西宮民交流ひろば
お疲れママには託児付きカラダケアも♪



編集後記

- 西宮未来作りパートナー事業を卒業し、全く補助なしの vol.4 の発行! 多くの方に協賛いただき感謝しています。にしのみや子育てマガジン tomoni は街全体で子育てを支えていくための情報誌です。これからもよろしくお願します! (ゆうこ)
- 皆様のおかげで tomoni も 4 冊目です! 今後も一緒に盛り上げてください♪ (まい)
- 声 (気持ち) が伝わるって大事ですね。皆さま参加型の情報誌になりますように♪ お気軽に声をお聞かせください! (まんちゃん)
- tomoni の情報で、西宮での皆さまの子育てライフがもっと楽しくなりますように♪ (ゆっきー)
- 取材を通して、西宮を楽しむことができました。情報がみなさんのお役に立つと嬉しいです! (きょうこ)
- vol.2,3 に引き続き、デザインを担当させていただきました。毎号新しい西宮の魅力に出会えます (かいこ)

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 2024 年 vol.4 (秋冬号 / 年 2 回発行)

発行日 2024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
配架協力 西宮子育て総合センター
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
🏠 <https://alittle-npo.com>




イベント・コミュニティ情報BOX

Events & Lessons & More Information.



このページは私が担当しました！
働くママの朝活会 in 西宮
佐原由紀子



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。



子育て世帯訪問支援事業（子育てヘルプ）

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



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～土曜日 9:00～17:00

※土曜日の12:00～13:00と

祝日・年末年始 12/29～1/3 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

つどい場

子育てひろば りとりいと

▶ 毎月第2木曜日 10:30～ 開催予定。

8組限定の小さい子育てひろば。

カフェのドリンクを飲みながらゆったりお過ごしください。

Instagram: @alittle.nishinomiya

ランチ付きおしゃべり会

▶ 毎月第4木曜日午前中開催予定。

月替わりのゲストとテーマに沿ってお話ししましょう。

ランチ代のみで参加可能。

Instagram: @alittle.nishinomiya

マタニティヨガ

▶ 毎月第2土曜日開催予定。パートナーやお子様と一緒に参加可能。リラックスしに来てください。

パートナーシップ講座

▶ 毎月第3日曜開催予定。赤ちゃんのために、自分のために、パートナーのために最善の準備をしておきたい！そのために必要な情報を学びに来ませんか？

Instagram: @alittle.nishinomiya



イベント情報

おんがく楽団 in 阪神間 PICK!!

▶ 様々な環境の子ども達に、音楽や演奏にチャレンジする機会を！自由に、音楽を楽しめること、表現の幅は無限大に広がっていることを、合奏を通じて伝えます。

https://www.pocoapocomusiclife.com/gakudan



こまつボードゲームパーティー

▶ 11/17（日）、12/15（日）15:00～17:00

@コープ西宮東集会所

みんなでボードゲームを楽しもう。初めて/親子参加も大丈夫！お友達とふらっと遊びに来てね！

Instagram: @24nomiya.kas

公園楽行（参加費無料、飛び入り大歓迎！）

▶ 楽行って何！？楽行で体と心を整えましょう！

毎週月 9:30@ 老松公園

金 10:00@ 上鳴尾公園（雨天中止）

問合せ: 080-3810-0598(SMSにて)

ひだまりクラブ【楽行&食養生ワークショップ】

▶ 毎月第2土曜日 11:00～13:30 @ プレラ6階実習室
経絡体操で呼吸を深める体感&陰陽の食養生の実習体験とコラボ。1500円程度

問合せ: 090-6919-2074 (SMSにて)

第2回西宮アロマ展 with Fashion,Beauty,Health

▶ 11/23（土）10:00～16:00

@ 西宮商工会館1階にしのみや地域経済交流センター

アロマに加え、子どもから大人まで楽しめるブースやキッチンカーも登場！

つながろうフェス 2024

▶ 11/23（土）10:00～16:00 @ 西宮浜総合公園

つくる人と食べる人が楽しく繋がる！身体&環境に優しいお店が並ぶマルシェ、ダンスや音楽と家族で楽しめる！

ぐるり西宮

▶ 毎月第4日曜日、六湛寺公園でお譲り会開催！

Instagram: @gururi.nishinomiya

えびす☆マルシェ

▶ 手作り品、飲食ブース、W.Sなど

日時: 12/21（土）11:00～16:00

場所: GRGarage ダイハツ西宮建石店

入場無料 駐車場有

Instagram: @ebisu.marche

もち☆りーな

▶ 子育て広場

毎月1回金曜日開催

絵本の読み聞かせ、おやこ工作、ベビーマッサージなど

場所: GRGarage ダイハツ西宮建石店

Instagram: @mochi_rina2024

働くママの朝活会 in 西宮

▶ 月1回、土日の朝7時～9時にテーマを決めてオンライン朝活会をしています。働くママのサードプレイスでパワー充電しませんか？

【働くママ 朝活 で検索ください♡】

転勤族ママ&キッズ探検隊 in 西宮

▶ 阪神間に転勤・転入されてこられた方のためのサークル。毎月概ね第3木曜日午前中に西宮北口駅周辺でおしゃべり会を開催。

ameblo.jp/tenmamaandkids



0歳からの親子英語 ☆Little Stars☆

▶ 歌・手遊び・絵本・クラフト・ママの英語タイムもあり。
@カルチャーサロン Lily 月2回火曜日 10:00
¥1500 都度払い

Instagram: @littlestars_mai

My time

▶ 子連れでも大人だけでも来れるヨガ、ピラティス教室。月曜日と金曜日に開催予定。詳しくはInstagramをチェック！！

Instagram: @mytime_nisinomiya

にしのみや人権フォーラム《不登校ってな〜に？》

▶ 不登校の子どもたちへの理解と支援について
12/1（日）

①10:00～12:00 ②14:00～16:00

@ プレらにしのみや4階



サークル・コミュニティ

ママの働き方応援隊 西宮校 PICK!!



▶ 自分の赤ちゃんと一緒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/



外国語おしゃべり教室 ×

キッズコーチング®Junco PICK!!



▶ 子育て中ママが子育ての「どうしたらいい？」から「これでいいんだ！」と思えるイベントや講座の開催！あなたの目標に合わせた子ども〜大人向け中国語・英語レッスン開催！

お問合せはこちらまで→



親子クラブ Hughug

▶ 生演奏の英語リトミック親子講座を甲東公民館・カラカラ西宮甲子園で毎月開催。

https://sites.google.com/view/oyako-hughug/

西宮アレルギー患者と親の会 みやれっこほーむ

▶ ひとりでも悩んでいませんか？わたし達は1人じゃないよ。月1回ほどおしゃべり会や子ども達が仲良くなるクッキング交流会など開催しています。

開催情報はこちら → Instagram: @miyallekko

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！



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！



秋冬のワクワク、おさんぽガイド

2011年5月に発足。阪神間に通勤・転入されてこられた親子のためのサークル。現在は約100組。OGは全国・世界中に500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る。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



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



紅葉やどんぐり拾いなど、秋冬に楽しめる公園を紹介しました。ぜひお出かけください。

今号は、親も子も楽しめるお店をピックアップ！

01 夙川マール



店内には大型遊具やおもちゃが沢山！子どもはもちろん、みんなが笑顔になれる遊び場付レストラン & パル。手作りの食事メニューには離乳食あり。見た目も可愛いパンケーキはキッズに大人気！カフェドリンクバーは大人も嬉しい。阪急夙川駅徒歩3分、インスタで最新情報発信中。

西宮市寿町 5-34-1 階
0798-34-2270

02 子育てひろばてんてん



通勤族サークルが運営している、申込不要で無料の子育てひろば。ちょっとだけ先輩ママがスタッフなので、相談も気軽にできる。コープ西宮組合員集会所にて毎月第1水曜日 10時半～12時まで開催中。遊んだ後はお昼ごはんも食べて帰れるので友達作りにもオススメです。

西宮市池田町 11-1 フレンテ西宮 1階
0798-67-8927
(コープこらべ第2地区本部)

03 Hair Salon COCORO (ヘアサロンココロ)



子連れで気軽に行けるプライベートヘアサロン。他の方と同時進行がなく子どもが騒いでも大丈夫！気さくなオーナーも現役ママで、産後や子どもの髪の毛悩みも相談可。カットはもちろん、ヘッドスパ等癒しメニューも！(店内ベーカー可、キッズスペースあり、駐車場1台、駐輪場あり)

西宮市甲東園 2-11-20
0798-52-5565

04 a little cafe (リトルカフェ)



どの世代にもくつろぎと癒しを提供してくれる、キッズスペースのあるカフェ。ランチは発酵調味料の優しい味つけとなっており、お弁当のテイクアウトもできる。インスタでランチメニューやイベント情報掲載中。阪急西宮ガーデンズ東口より徒歩3分。

西宮市田代町 10-14
0798-42-8601

05 西宮市情報発信スペース クリエイトにしのみや



西宮市のひと・まちの情報が集まるスポット。西宮のことが大好きなスタッフが丁寧にイベント情報の紹介やなにか始めたいときの活動相談にのってくれる。西宮にちなんだ本が集まるまちライブラリーや、世界中からファンが訪れる涼宮ハルヒコーナーは必見！

西宮市甲子園八番町 1-100
ららぽーと甲子園 2階
0798-81-3888

かんたん！おいしい！
季節のレシピ



塩麴で腸活 秋の炊き込みご飯



炊き込みご飯の良いところ！！

- ・栄養素が流れにくい為栄養価が高い
- ・食物繊維・ビタミンB群・D群が豊富
- ・中に入れる具によって四季の味が楽しめる
- ・炊飯器で簡単に調理してくれる

材料

- | | |
|----|------------------|
| 白米 | 3合 |
| a | 鶏モモ肉 1枚 (300g程度) |
| | 人参 3分の1(30g) |
| | しめじ 2分の1(50g) |
| | えのき 2分の1(50g) |
| | 油揚げ 2分の1(10g) |
| b | 塩麴 大さじ1 |
| | しょうゆ 大さじ3 |
| | 生姜 少量 (チューブでも良い) |
| | 水 適量 |



作り方

- ① a の材料を食べやすい大きさに切る
- ② 炊飯器に洗ったお米を入れ、切った a の材料を入れる
- ③ b の材料を入れて全体を混ぜる
- ④ スイッチオン

塩麴ってこんなところが便利！

- お肉が柔らかくなる
- 旨味が増す
- 消化吸収が良くなる
- 短時間になる



Narrak

看護師をしながら4人の子育てをしているママ。
NPO法人 alittle でボランティア活動をしたり、趣味のお花でリースを作ったり、マルシェに出店したりと様々な活動をしている。冬に向けてしめ縄リースレッスンもしているので、詳しくはインスタをご覧ください。



コツ・ポイント！

先に塩麴をお肉に揉み込んで少し置いておく、お肉がより柔らかく味わい深くなります。

この街、気になるヒト

03

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「気になるヒト」に聞いてみます。

私にしか見えない景色で、この街とかかわる

2023年に西宮市内の風景を写した写真集「西宮のキトリセン®」を出版。その風景は、ちょっと不思議。その場所を通りかかっても、恐らくあまり気に留めないであろうものたちを、独特の角度で切り取っているのだ。日野公園に何故か落ちているおもちゃの拳銃、自販機のゴミ箱の上に置いてある花束…などなど。何てことのない風景なのに…面白い。

超未熟児として生まれ、幼少期は病気がちだった市田さん。「両親は根気強く私と関わり、楽しみながら子育てをしたそうです。他の子と比較することなく、自由に好きなことをさせてくれました。」と語る。

10代から写真を始め、好きで続けた。行きつけのカレー店で写真を展示させてもらって、大きな反響があった。写真を続ける原動力になった。そして、2019年、今度は行きつけのカフェで写真展を開催。写真集出版のきっかけとなった。出会った人との繋がりを大切にしている市田さんらしいエピソードだ。

最後に、日常を面白くするヒントを聞いてみた。

「ボランティアに参加したり、地元の繋がりを大切にすることで、普段出会うことができない人と繋がれる。好きな写真を通して出会える人がいる。そうやって過ごす、いつもの見慣れた景色が、自分だけの面白い景色に見えてくるんです。」



「西宮のキトリセン®」

「宮っ子 No.387号「ふるさと甲東」の取材で母校様ノロ小学校にて」

市田響さん

西宮市の兵庫医科大学病院で約600gの超未熟児として生まれる。介護福祉士、地域限定保育士、写真家。現在日本福祉文化学会理事、神戸学院大学同窓会大阪府支部副支部長、大庄元気むら運営委員などを務める。2024年8月には(公財)西宮市文化振興財団主催のこども向けイベント『アートなおばけやしき〜ふしじかんとアートの館〜』に出展。「西宮のキトリセン®」は中央図書館・北口図書館の西宮コーナーに収蔵中！

おすすめのお店 からだにやさしいお店編

01 ママも子どもも通える！ 託児ありの鍼灸整体院



女性特有の疾患や症状と、赤ちゃんの発達不安や体のケアを入れている鍼灸整体院。四児の父である院長は、子育てや妻の妊娠出産を通じて産前産後の過ごし方の重要性を実感。産前産後の症状を一時的な解消ではなく、根本から体を変えることで解決を目指す施術をしてくれる。妊娠中の体の不調から、産後の骨盤矯正、肩こり、腰痛など体のトラブルを、その人の症状に合った方法でケアする。保育士資格のあるスタッフによる託児サービスがあり、1組ごとの完全予約制なので周りを気にすることなく、ゆっくりと施術を受けることができる。また、赤ちゃんの夜泣きや腹痛、便秘や頭の形、向き癖を解消するためのメニューもあり、ママと子どもが一緒に通える嬉しい場所だ。

れんげ鍼灸整体院

西宮市深津町 3-20
メイプル西宮北口 203号室
☎ 080-7725-3347
営業時間：月・火・水・金 10:00～17:00
土 10:00～14:00
※完全予約制

HPはこちら ▶



02 西宮唯一の 厚生労働大臣認定ジム！



理学療法士や鍼灸師の資格を持つトレーナーが、一人一人に合ったプランを立て体の悩みを解決してくれるジム。肩こり・腰痛・生体痛といった体の不調解消のために、鍼灸や整体など施術面と、ピラティスやパーソナルトレーニングなど運動面の両方から個々に合うメニューを組んでアプローチしてくれる。体をほぐし整えてから、運動で予防・改善してくれるので、忙しい子育て中でも、この場所で一気に不調を解決することができるのが嬉しい。ダイエット・筋力アップ・姿勢改善もあり。西宮唯一の厚生労働大臣認定施設なので、運動料金が医療費控除の対象となる。必要に応じて、症状に合う提携クリニックも紹介してくれる。オリジナルメニューで安心して自分の体とじっくり向き合い、リフレッシュできる場所だ。

芦屋プレミアム・リハビリテーション 苦楽園院

西宮市松風町 2-3
☎ 0798-39-7977
営業時間：平日 9:00～19:00
(※土日祝は要相談)
※お子さま同伴の場合は要相談

HPはこちら ▶



03 体を中から外から 綺麗に元気にしてくれる食の教室



普通の食事をいつもより、ちょっと健康で美味しいものにしたいという方におすすめ。食について、おいしく、たのしく、ヘルシーに学ぶ場所だ。健康自然食エコロッキングスクール認定講師のオーナーが、マクロビオティック料理教室を中心に、お味噌、麹発酵などのワークショップや添加物、食育など食の講座、リンパや経絡つぼヨガなどの健康講座など定期的に開催。「自然の力を借りて体を綺麗に元気にする食」をレクチャーしてくれる。調理だけでなく、食品添加物や食育についても教えてくれるので、お子さまへの食事作りにも活かせる。また、上記以外にも食に関する様々な講座を開催しており、興味のある講座に申込みことができる。講座情報は随時更新されるので、公式LINEやHPをチェックしてほしい。

健康サロン かおり

西宮市神楽町 5-31-201
☎ 090-3927-7176
※お子さま同伴の場合は要相談

公式LINEはこちら ▶



子育てひろば に行ってみよう♪

今回は、武庫川女子大学子育てひろばに行ってきました！

どんなところ？

主に0歳～就園前までの親子を対象とした子育てひろば。子育て家庭の居場所づくりと家庭間の交流、親子の成長を支援。近隣には大型のショッピングモールもあり、便利な立地。玄関を入ると、「おはよう！○○ちゃん」「□□くん、久しぶりー！」など、スタッフの元気な挨拶で来館者を迎え入れてくれる。お母さんだけでなく、お父さんの来館も多い。



色々な種類の遊具



床にはプレイマットが



絵本コーナー

0歳児スペース、おままごと、知育、絵本の部屋など遊びの種類ごとにスペースを作っているのもその子の興味に合った遊びが楽しめるよ！



スタッフが利用者さんと同じ目線で話してくれるので、いつの間にか子育て相談になっていることもあるんだって！

スペースが広くてアットホームな雰囲気のひろばなので、安心して遊ぶことができるんだ。



利用者さんの声

遊具の種類が多く、床にマットが敷いてあってすり違いや寝返りも安心して楽しめる。スタッフさんや利用者さんとのお喋りも楽しいので、ついつい、来てしまう場所。



ひろばからのメッセージ

おもちゃや遊具を使ってまだ遊べない月齢でも、ひろばに来るだけで、赤ちゃんはいつもと違う世界の空気や景色・音を感じることができます。いろいろな人の顔を見て、声を聞くことができます。月齢2ヶ月位の赤ちゃんも来ているので、気軽に立ち寄ってみて下さい。この場所で知り合った利用者さん同士が喜びや悩みを分かち合い、繋がれますように。



武庫川女子大学子育てひろば

西宮市鳴尾町4丁目14-4 ☎0798-61-2571
開館日：月曜日・火曜日・金曜日（祝祭日、年末年始などを除く）
利用時間：午前（9:30～12:00）午後（13:30～16:00）
ご利用は申込み不要・無料（ただし人数制限あり）

定期的に行っているイベント

- 午前1回、午後1回手遊びや絵本の読み聞かせ
- 月1回の大学教員や専門講師による講習会（親子遊び、アレルギーの話など）



病院紹介

このコーナーでは、頼れる病院の情報を紹介しています。

医療法人社団 さくら夙川駅前 おきた歯科・矯正歯科



親子の味方の歯医者さん
子どもが小さくて歯医者さんに行けない皆様へ。おむつの交換台や授乳室もあります。診察中は保育士の託児も出来ますので安心して越し下さい。

歯医者さん好きになることの大切さ
お子様がずっと自分の歯で食事をとり健康でいてくれることが子どもへの最大の贈り物と思っています。歯医者さんは楽しいところという意識が検診につながり歯の予防になる事と思います。

おすすめポイント
お子様が小さくて歯医者さんへ行けない方も多いため保育士による託児を行っています。多くは家族から虫歯菌や歯周病菌が感染します。是非家族で大切な歯を守るため当クリニックにお越し下さい。

西宮市神楽町11-25
ステーションビル4階セブンイレブン上
☎0798-56-8484

あしだこども診療所



過不足ない医療
最近よく見られる「念のため」の医療が子どもの負担になっていないか、それに常に気を配っています。

子どもの権利が守られる医療
「保護者の意向」=「子どもの意向」ではありません。真に子どもの権利に基づいた医療を目指しています。

おすすめポイント
公式LINEアカウントで毎週地域の感染症情報を提供しています。Web予約票を活用することで、受診前にお子さんの病状の把握に努めています。できるだけ化学物質を取り除いた内装を取り入れています。

西宮市門戸荘17-18 メディックモンド1階
☎0798-51-0811

医療法人社団にしきた 西宮北口歯科口腔外科



日本トップクラスの規模を誇る
分院無しで診療台22台あり、歯科、小児、矯正、口腔外科、インプラント、摂食嚥下、全身麻酔を用いた障害者歯科、訪問歯科まで様々な分野の診察が出来ます。

年中無休 アクタ西宮P無料
医療こそ年中無休であるべきという理念のもと、毎日9:30～20:30まで診療しております。予約優先制です。お電話でご予約下さい。

おすすめポイント
小児歯科専門医が在籍し、削らない、痛くない、怖くない、ないない歯科を目指します。子どもの時から予防の大切さを伝えるボランティア活動を院長が行っています。今後、小児歯科矯正歯科ルーム増設予定！

西宮市北口町1-2 アクタ西宮東館2階
☎0798-65-1971

子育て世代から見た、西宮市内おすすめの病院情報募集！

みなさんが普段利用しているおすすめの病院（小児科、皮膚科、産院、歯医者、耳鼻科など）を教えてください！情報をお待ちしています！



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



特集

「子どもの声を聞く」ということは

認定 NPO 法人 CAP センター・JAPAN のチャイルドビジョンを使って座談会を開きました。

子どもの声を普段から聞くことができているかな？と考えると自信ないかも！？なんでも話しやすい関係を作るには、「聞いてもらえた」という経験の積み重ねなんだろうけれど・・・子どもと向き合う1つのツールとしてチャイルドビジョンを体験することで、それぞれにヒントを見つけられたようです。



チャイルドビジョンとは？
「子どもだけに見える世界・模擬体験メガネ」
子どもの視点をおとなが理解し、その見え方の違い・感じ方の違いを意識するためのツール。認定 NPO 法人 CAP センター・JAPAN HP から無料でダウンロードできます。

いつもガミガミしている自分がいたけれど、子どもに寄り添った気持ちになった。

急に声をかけると怖がるうちは音に敏感で、人よりビビりだと思っていた。実際体験してみて、怖かった。刺激の強さが違うと気づいた。

こんなにも見えていないんだと知ってびっくりした！

子どもがよく転ぶ、ぶつかることに不注意なだけだと思っていたけれど、見えていないと気づいたので、気をつけてあげようと思った。

子どもがよく親を間違えて、知らない人の足元にいるのを見るけどこういうことだったんだ！

もっと子どもと話したいと思った。

探し物が見つけれないことにイライラ！探してるの？と思っていたけど、これからは子どもの視線と一緒に探してみます。

子どもの視野が狭いという知識はあったけど表面的だった。それ以上の配慮が必要と気づいた。頭でわかる以上に体験が大切と改めて感じた。

高い位置から話されることに圧迫感を感じました。子どもは小さくて上からものを言いがちなので気を付けようと思う。

視野に入っているところまで近づいて話しかけないと頭に入らないとわかった。



子どもがよく親を間違えて、知らない人の足元にいるのを見るけどこういうことだったんだ！

CAP とは...

CAP (Child Assault Prevention: キャップ) は、人権をベースに、いじめ・誘拐・性暴力などのあらゆる暴力からどうやって自分を守るかを学ぶ暴力防止プログラムです。「安心・自信・自由」の大切な権利を守る方法を皆で考え、劇を見ながら楽しく学びます。



「CAP にしのみや」とは...

1997年設立。三光事業団に事務局をおき、学校、保育施設、児童養護施設、障害者支援施設、公開講座などで、「CAP プログラム」や「サークルズ (人との交流安全) プログラム」を提供しています。

講座のご案内

今回の座談会でご協力いただいたのは西宮市で活動する CAP にしのみやのみなさんです。西宮で CAP を学ぶ機会を作ってください。ぜひ参加してみてください。

《大切な自分を守るために、知っておきたいこと》

日時：2025年2月11日(火・祝) 13:30~15:30
会場：西宮市民会館
料金：1人500円(子ども二人目からは無料)
対象：小学1.2.3年生とその保護者、講座に関心のあるおとな ※おとな子どもが別室で受講します。
※おとなさんが参加のとき、保護者の方の参加は必須です。
※おとなだけの参加、大歓迎です!!



CAP ワークショップを開催してみませんか？

保育園、幼稚園、PTAや地域団体等で CAP のワークショップを開きたい方はこちらへご連絡ください。
cap-hikari@softbank.ne.jp

お申込はこちら

「自分の声を聞く」ということ

子どもの声を聞きたいなと思ってもまだ言葉を持たない小さな子どもの声はどうやって聞くことができるのかな？と困ってしまうことがあります。「子どもニーズカード」を使うと、小さな子どもでも、絵を見て今の気持ちと一緒に感じるカードを選ぶことができます。おとなも子どもも使える「子どもニーズカード」体験会の参加者の声を紹介します。



子どもニーズカード 作成者 能美たかこ

子どもたちが感じていることを理解したい。自分を大切にしてほしい。その願うのなら、ぜひ「子どもニーズカード」を使ってください。

私はシングルで二人の子どもを育てる母親であり、放課後等デイサービスで働きながら、子どもたちとたくさん対話してきました。子どもたちは日々いろんな体験をし、その小さな体でたくさんのことを感じています。自分の気持ちをどうやって表現したらいいの、というのはおとなでも難しいこと。

泣いたり、怒ったりするだけでは本心は伝わらない...そんな時にこのカードを使うと、子どもたちは自分の気持ちと近いイメージを見つけて「これ!」と伝えてくれます。その時の子どもたちの表情はとてイキイキしています。(そして、私はそんな子どもたちの表情を見るのが大好き!)

子どもニーズカードは、気持ちが書かれた「感情カード」と、願いが書かれた「ニーズカード」の2種類があり、文字を読まない子どもたちにも使いやすいイラストと言葉(ひらがな)で描かれています。カードの中のどれを選んでも、いいのです。大切なのは、子ども自身が自分の感情やニーズを知り、それによって人と繋がる体験をすることです。もし、話したい気分じゃなければ、おとなの話聞いてもらってもいいかもしれません。おとなが子どもたちの感情を決めつけることはせず、ただ自由に表現される子どもたちの感覚を同じ目線で感じてみてください。

『わかってもらえた』という安心感が信頼関係につながり、子どもたちのエンパワメントとなります。現在、ご家庭はもちろん、保育、福祉、教育、医療、企業などさまざまな現場でカードが実際に使われています。

今回紹介する座談会ではおとな4人に体験してもらいました。みなさんの言葉からいろんな感情や願いが見えてくるともパワフルな時間でした。

子どもニーズカードは、子どもだけが使うものではありません。ご自身で、パートナーと、ご友人と...おすすめはまず、ご自身で体験してみてください。無料版はデータを公開していますので、以下のQRコードからどうぞ!



子どもニーズカード 無料ダウンロードはこちら



子どもニーズカード 購入はこちら



子どもだけではなく、親自身が家族や第三者とコミュニケーションを図る上で、相手の感情や奥底にあるニーズを感じ取る唯一無二のものだと感じました。表現しにくいモヤモヤとした感情やニーズを、カードの中に言葉や絵で描かれているので、選ぶことで誰もが自分の感情を認識できると教えてもらいました。体験して楽しかったです! 気軽にできたので、家族はもちろん仕事のパートナー、友人ともゲーム感覚でやってみます。

子どもが感情的になってしまい癇癪をおこし、強い言葉を向けてきたとき、「そんな言葉を使ってはいけない、そんな態度はやめて」と言うことは、イコールで「表現してはダメ」というメッセージになってしまうと教えてもらいました。表面的な言葉や態度ではなく心の奥にある気持ちに寄り添った言葉がけが出来るようになってみたいと思いました。このワークはおとなにこそ必要だとおっしゃったことが、体験してみてよくわかりました。蓋をしてきた感情に気づくことができました。自分の内側が満たされている状態が大切なのですね。短時間でしたが、分かち合うことで元気が出ました。



感情とニーズを別々に捉える練習ができるのは素晴らしい経験になると思いました。普段は相手の言動にイライラしたりすることがあるのですが、どうしたらいいのか見つからないことも多いです。ニーズカードを選択しあうことで、歩み寄れる気がします。自分の声をキャッチできるようになれば、子どもはもちろんパートナーとも良いコミュニケーションにつながりそうです。

様々なシーンで子どもの表現したい!という欲求を抑えてしまっているのだと気づきました。こどもにとって親が自分の行動に対して一喜一憂することは負担にもなるのだと思いました。次の日に子どもとやってみました。今から聞いてもらえるんだ!と、とて嬉しそうでした。けっこう意外な面が知れて発見がありました。



毎日の家事育児・仕事が忙しくて、気づけば自分の声を聞いてあげる時間が取れないまま日々を過ごしている...なんてことはありませんか?おとなにだってニーズがあります。自分のニーズを聞いてあげる時間を作りますか?子どもの声を聞こうとすると、自分の声を先に聞いてあげるとうまくいったりするかもしれません。

COLUMN

より良いコミュニケーションは、いつもこれから



NPO法人 a little 代表 坂口裕子

子どもの目に見えている世界は、おとなの目に見えているものとは違う...それは同じ場所にも見え方も感じ方も違うということです。一度チャイルドビジョンをつけて座ったり、膝立ちになって周りを見てみてください。おとなには当たり前のように見える世界が子どもには見えていないということがわかります。

子どもの目線に立ってみると、言葉のかけ方、伝え方が変わってきます。そうすると、不思議と子どもの反応も変わってきます。子どもの気持ちに寄り添えるおとなになりたいと思う一方、「子どもの声を聞く」ことは本当に難しいなとも思います。また、友人や職場の人に対しては持たないような感情や態度で子どもに向かってしまうこともあります。

そんなふう子どもの目線に立った上で、子どもを一人の人として尊重できているのかな?と自分をふりかえる事ができればきっと良いコミュニケーションのはじまりです。

おとなだって、上から物を言う人や共感してくれていない人には、自分の気持ちを伝えたいとは思わないものです。

聞き手の都合や希望した答えではなく、自分の思いに関心を持ち、自分が話したいと思うタイミングで聞きたいと思っていてくれる人には気持ちよく話することができます。子どももおとなも同じですね。「話を聞いてもらえて嬉しかった」「楽に話できた」「話しているうちに気持ちの整理ができた、気づきがあった」と思う相手にまた話したいと思うことも同じです。

自分の気持ちを話せる環境を作ることができれば、悩みができたときにも話をしてくれますし、親以外の人でも話を聞いてくれる人がいるんだと思えていたら、一人だけで悩んで溜め込んでしまうことも回避できるのではないのでしょうか。

「自分のタイミングを待って聞いてくれる」、「負担なく気持ちを話せる」、そんな信頼されるおとなになるためにできることはたくさんありそうです。

〜共感的コミュニケーション方法を体験する〜 子どもニーズカード講座

日時：2025年1月13日(祝)10:00~12:00
場所：西宮市民交流センター
費用：3500円
定員：20名
対象：どなたでも
託児：お一人3歳~500円
0・1・2歳 1000円



〜女性の「生きづらい」を、「私が人生の主役!」に変えるカウンセリング〜

藤澤真利
妊娠・産後メンタル相談室マリー代表。
公認心理師 | 臨床心理士 |
産前産後専門心理カウンセラー



産前産後、子育て中の女性のための心理カウンセリングをしています。
オンラインカウンセリングのお申し込みはこちら



バースレビュー講座

産前産後をふりかえる時間です。目まぐるしい日々の中で感じたことを、言葉にしないまま過ごしているのであれば、あの時の自分にありがとうと伝える時間を作ってみませんか?

日時：2025年2月8日(土)13:30~15:30
場所：リトルハウス
費用：1500円
定員：8名
対象：出産経験のある方
託児：お一人3歳~500円
0・1・2歳 1000円

