

子どもがいても、本気でヨガ！



体験しました！

子ども用遊びスペースがあり保育の先生もいてくださるので、子どもの様子をときどき確認しながら、自分のペースで初めてのヨガを楽しめました。参加者の年齢は幅広く、落ち着いたあるナチュラルな雰囲気の方が多く、ママ同士で交流するというより、自分のために楽しんでいる様子で、子どもが泣いたり歩き回ったりしても、お互い気にせず温かい目で見ていました。短い間でしたが、自分のための時間を持つことで、気持ちも身体もリフレッシュできました。未就園児を連れていても、安心して参加できますよ。

多田こどもの森保育園 ヨガ教室

●新田 1-5-10(最寄り:能勢電鉄「多田」駅/無料駐車場 10台あり) ●毎月最終水曜日(二部制、要予約) 10:00~10:45 / 10:50~11:35 ※変更する場合あり、保育園のHPで要確認 ●参加費無料 ●持ち物 | ヨガマットもしくはバスタオル ●子ども用の飲み物持込可 ●問合せ | 社会福祉法人東谷あゆみ会 多田こどもの森保育園 072-744-0758 <http://takadokodomonor.jp/>

本当は教えたくない?お気に入りの公園



思うぞんぶん走ってOK! 開放感がたまらない

見晴らしがよく、子どもの様子がどこからでも見えるのでママには安心。遊具で体を動かしたり、水辺のゾーンで水遊びしたり、楽しみ方はいろいろ。芝生の広場ではテントを張って1日中遊べます。ベビーカーが通れる遊歩道も気持ちいいですよ。

一庫(ひとくら)公園

●国崎字知明 1-6(国道176号線(阪神高速空港線)→国道173号線→一庫公園/新名神高速道路川西10→国道173号線→一庫公園/無料駐車場あり) ●9:00~17:00(10~4月)、9:00~18:00(5~9月)、12/29~1/3 休み(湖畔の駐車場のみ開放) ●入場料無料 ●問合せ | 一庫公園管理事務所 072-794-4970 <https://www.hyogo-park.or.jp/hitokura/>



夏限定のゆる浅プールが ママと子どもに大人気

夏は水遊び設備が整ったウォーターランドがオープン。浅い場所が多いのでプールデビューにおすすめ。3歳までは無料、大人でも200円(7・8月は300円)の利用料はお財布にも嬉しいポイント!飛行機が見える展望広場もあり、ママも子どもも大満足の公園です。

西猪名公園

●久代 6-30-1(最寄り:JR「北伊丹」駅/有料駐車場あり) ●ウォーターランドは6月15日~9月第3月曜日 9:00~17:00(入園16:30まで)、運動施設は9:00~21:00、火曜日休み(祝日開園)、12/29~1/3 休み ●入園無料/ウォーターランド、運動施設はそれぞれ有料 ●問合せ | 西猪名公園管理事務所 072-759-0785 <https://www.hyogo-park.or.jp/nishina/>

ときどき“ゆとり”をチャージしよう

子育て中でも「自分のための時間」は当たり前で大切なくらしの一部。短時間の一時保育サービスを上手に利用してみませんか。子どもにとっても、家族以外のおとなと過ごす時間はワクワク体験になるかも!

低料金がうれしい 公的な一時保育

市内在住の方
里帰り出産の方
対象です

キセラ川西プラザ
こども・若者ステーション
●火打 1-12-16 キセラ川西福祉棟 3F ●月~金曜日 9:00~17:30 ●1時間 400円~(以後30分ごと200円)
●1歳の誕生日~就学前 定員 3人 ●電話または窓口で予約受付、利用希望日3か月前の月初から予約可能、事前に利用登録(無料)必要。 ●問合せ | 072-740-1248

こだわりで探そう 企業主導型の一時保育

アmana保育園
●萩原台西 3-1-2 萩原杏番館 1F(最寄り:バス停「萩原台」/コインPあり、利用時無料券あり) ●月~土曜日、7:00~19:00 で相談 ●料金 | 9:00~13:00、2,500円、9:00~17:00、4,500円、給食代 250円、おやつ 50円 ●問合せ | 072-744-0458(月~土曜日、9:00~17:00) <https://amana-hoikuen.com/>



体験しました! 保育士さんの数が多く、目が届きやすい家庭的な雰囲気がうちの子(1歳)に合ったよう。体幹や五感を鍛えるアクティビティが好きで、お友達との時間をあまり泣かずに楽しんでいるとか。ご飯やおやつは事前に材料を教えてください、アレルギー食材や食べたことのないものまで除去してくれる気配りもありがたいです。

いざ!というとき頼りにしたい 病児・病後児の一時保育

社会福祉法人虹の子会
病児・病後児保育施設おひさまルーム
●栄町 13-4 共同保育園栄町分園 2F ●月~土曜日 8:00~18:00 ●1日 2,000円・給食費 300円 ●満1歳~小学3年生 定員 3人 ●電話で仮予約後、医療機関にて受診し、病児・病後児保育事業医師連絡票をもって再度正式予約。事前に利用登録(無料)が必要 ●問合せ | 072-758-3788 <http://www.kk-hoikuen.jp/ohisama/>

大切に残しておきたい家族の成長

楽しみながらセンスアップ!



0歳~小学生の子育て中のママが集まり、カメラを楽しんでいます。七夕、ハロウィン、クリスマスなど季節ごとにイベントを企画したり、桜、バラ、紅葉の時期にはお出かけ撮影会をしたり。プロのカメラマンに、カメラの基本操作から子どものかわいい撮り方のコツまで教えてもらえるので、初心者も大歓迎!

ママはカメラ部

●場所 | アステ市民プラザ [栄町 25-1 アステ川西 6F] や公園など ●毎月 1回程度 ●参加費 1,000円(年会費)、その他実費 ●持ち物 | カメラ(一眼レフもしくはミラーレス)、子ども用のおやつ・ジュース持込可 ●問合せ | NPO法人育ちあいサポートブーケ bouquet2011@leto.eonet.ne.jp

後回しにしがちな写真整理は 簡単&かわいいアルバムに!



お部屋に飾っておける
素敵な作品が完成!

月に一度、写真を持ち寄って家族のアルバムづくりをします。手を動かしながら、子育てのことや地域の情報を気ままにおしゃべり。たくさんデコレーション素材を見ているだけでも癒しになりますよ。幼稚園から小学生のママひとりで参加する人がほとんど。赤ちゃんと一緒にママが、おんぶしながら参加することも。

アルバムカフェ・メモリアルツリー

●場所 | バレットかわにし [小花 1-8-1] (最寄り:阪急「川西能勢口」駅/コインPあり) ●毎月第2金曜日 10:15~12:15 (8月休み) ●参加費 1,000円/回(初回500円) ●持ち物 | 写真、ハサミ、アルバム(初回時に説明) 子ども用おもちゃ持込可、おやつ・ジュース不可 ●問合せ | 中原さん choco.905@gmail.com

初心者もあつという間に1曲マスター!



体験しました!

公民館の会議室に到着すると、手の空いているママ達が机をセッティング中。明るく和気あいあいとした雰囲気、一気に緊張がほぐれました。最初は3人でスタートしたという「ママレレかわにし」さん、今では多い時で20人くらい集まることもあるそう。一緒に来ている子どもたちは、ママの横で自由に遊んでいました。ウクレレは全く初めてでしたが、先輩がマンツーマンで教えてくれたので、なんとかコードを弾けるように。みんなと一緒に音合わせもできて感動!あつという間の2時間でした。

やってみよっか?で
始めて
仲間が増えていきました



ウクレレサークル ママレレかわにし

●場所 | けやき坂公民館 [けやき坂 2-63-1] (最寄り:バス停「けやき坂小学校前」/無料駐車場あり、公民館横の交流会館に駐車可能) ●毎月第2火曜日 12:00~14:30/第2金曜日(初心者向け) 10:00~12:30/第4月曜日 10:00~12:30 ※イベントや行事前は別日で練習あり ●参加費無料、楽譜コピー代等は実費負担 ●持ち物 | ウクレレ(無料貸出有り)、筆記用具、基本は飲食不可、水分補給の飲み物持込可、子ども用おもちゃ持込可 ●問合せ | 高橋さん honico.25mama@gmail.com

子育ての“ドキドキ”はきっと同じだから

「はぐ・くむ」の作成にたずさわっているのは、川西で暮らす子育て中のママたち。編集会議はいつも「ひとこと近況報告」から始まります。なにげない会話のなかに、同じように子育てに奮闘しているママの気持ちが少し軽くなるような、肩の荷がちよっと下りるような本音が、たくさん詰まっていることも。「わたしの子育て、大丈夫かな」。そんなドキドキを抱えている人に、編集メンバーのリアルな声を、一部ご紹介いたします(うふふ)。



編集会議(ひみつ?)議事録

- 子どものため、じゃなくて、自分がリフレッシュしたい!
- 0~5歳って、子どもがややこしい時期。何か参考になる情報があったらいいな。
- サークルや習い事って、結局、自分に合うかどうか。どんな人たちが来てるのか、うちの子が本当に迷惑かけないか心配。
- 子どもを預けるのはちょっと罪悪感があるな。お金がかかるのもイタイ。
- 1人目の子育ての時はテンションが高かったけど、2人目は歳も離れているせいか、周りのママと話が合わないなと思うことも。
- 同じ川西市内でも行動パターンが違うよね。北のほうは車で動くし、南は自転車や徒歩が多い。
- 案外、川西で遊ばないかも。無料駐車場がある猪名川や三田の公園に行っちゃう。たまにはひろ〜い公園で、子どもを“放牧”したいよね(笑)。