

ママと一人# しゃあぶ vol.35

NPO 法人ママと一人は
音楽を奏でるように、子育てを楽しめる
地域づくりをすすめています♪



今号のテーマ

子育てが開く「可能性」の扉

子どもがいるから気付く・見つかる・考える

ママになって私らしく人生を再起動♪

ぱぱとーん座談会

パパが語る、育休取得のリアルと未来

2023.5
Free!
無料配布

子育てが開く「可能性」の扉

子育てをしていると悩んだり、怒ったり、思うようにいかないことばかり。でも、その中で自分の心の声に気付いたり、思わぬ自分の好きに出会えたりもしますよね。

子育てをきっかけに、新たなことに挑戦したり楽しんだりする大人が増えたら、子どもはもっと未来が楽しみになるのかも…！？

子どもも大人も地域で共に育ち合う、そんな可能性の扉を開けてみませんか♪

目次

- 3 HAPPY SMILE PHOTOS 皆さんの「笑顔のモト」教えてください
- 4 つくば市マタニティサロン 先輩ママとの交流会
- 5 あなただけじゃない、子育ての悩み 地域のサポーターにつながってみませんか？
- 6 子育てと子育ての視点で語る、とても大事な抱っこの話
- 8 ぱぱとーん座談会 パパが語る、育休取得のリアルと未来
- 10 子どもがいるから気付く・見つかる・考える ママになって私らしく人生を再起動♪
- 14 地域で親子が育つおすすめの間
- 16 おいしいだけじゃない 料理で楽しく食育も♪
- 20 子の特性に寄り添って
- 21 赤ちゃんが学校にやってくる！～いのちと出会う・感じる授業～
- 22 ままとーん つどいの広場

広告 \ 広告掲載へのご協力、どうもありがとうございました /

- 7 いばらきコープ生活協同組合
常総生活協同組合
陽だまり保育
 - 8 マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ つくば竹園
 - 12 フォトスタジオ hannari
 - 13 株式会社 横尾材木店 茨城中央営業センター
WAKATTA パルーン
 - 17 はぐむ台所・青空キッチンつくばスクール
 - 18 バンビ鞆工房
 - 19 がくえん歯科
 - 24 株式会社棟匠 つくば支店
星読み&タロット対話スペースことこのべ
スペシャルティコーヒー豆専門店 トライブ
 - 25 あおきこどもクリニック
学校法人安田学園 アカデミア幼稚園
 - 26 ひたち学院幼稚園
 - 27 吉沼保育園 吉沼幼稚園 つくば駅前保育園 学園の森こども園
- 裏表紙 生活クラブ生活協同組合

NPO法人 ままとーん

ホームページ & SNS はコチラから！

LINE



Instagram



HP

<https://mamatone.org>

Facebook

ままとーん

おいしいご飯とスイーツと
ふかふかのお布団

家族でおしゃべりして
おいしいものを食べる



間もなく生まれる妹ちゃん、
待ってるよ～



おいしいパンを
食べることです



HAPPY SMILE PHOTOS

あなたが笑顔でいてくれる
ことが笑顔のモト

皆さんの「笑顔のモト」教えてください

ねえねのギャグ
つまりなくて
笑っちゃうよ (笑)

育児や家事、仕事で慌ただしく過ぎていく
毎日の中で、思わず笑顔になっちゃうコトや
大好きなモノを“とっておきの家族写真”と
共に寄せていただきました！



Cheese! /



子どもたちが元気で
笑っていることが笑顔のモト！

兄弟で仲良く遊んでいる
姿を見ること♪

笑顔のモトは「娘のニコニコ！」



ドキドキ

初めての出産・・・ 不安なことは聞いてみよう

つくば市が初妊婦さん向けに開催しているマタニティサロン。その中のプログラム「先輩ママとの交流会」では、ままとーんスタッフが妊娠・出産・育児の体験を対談形式でお届けしています。

つくばエリアの具体的な情報が盛りだくさん！先輩ママの生の声が聞けるのは、ここならではの

つくば市 マタニティサロン

先輩ママとの交流会



ママになるってどんなこと？交流の輪で共有しています

参加者の声

～参加者アンケートに寄せられた感想～

- 直接、話を聞く機会はなかなかないので、ためになりました。
- 赤ちゃんがとってもかわいかった。
- 具体例が多く勉強になった。実際どんなことが大変だったかなど、聞いて良かったです。
- 助けを借りてみんなで育てていこうと、夫とも共有したいと思います。

赤ちゃんの様子も見ながら、気になるポイントはその場で質問することができます。

先輩ママの声

初めての出産育児は分からないことだらけ。SNSで育児グッズや産後の生活の情報を集めても疑問が浮かぶばかり。そんな時に参加した「先輩ママとの交流会」で、生の声を聞き、赤ちゃんとの生活のヒントをもらったのが3年前の私でした。

産後に体調を崩して子どものお世話がままならなくなった体験も踏まえて、交流会では「誰かにつながる大切さ」を発信しています。地域の支援の輪を紹介し、みんなで子育てする温かさを、これからも伝えていきたいです。



お話を聞くだけでなく、先輩ママが赤ちゃんと触れ合う姿を見ることで、産後の生活へのイメージが湧いてきます。

保健センターより一言

妊娠や子育ては、幸せを感じつつも不安になる方も多くいらっしゃると思います。保健センターには、保健師や管理栄養士がいますので、いつでも気軽に相談ください。保健センターは、皆さんの身近な応援隊です。

開催日時などの詳細は、つくば市発行の「ライフプランすこやか」をご確認ください。

問合せ先：大穂保健センター

TEL：029-864-7841

あなただけじゃない、子育ての悩み

地域のサポーターにつながってみませんか？

2020年秋、コロナ禍で出産したつくば在住の新米ママ。ひとりで抱え込んで苦しんだ新生児育児から、地域のサポーターを頼って子育ての楽しさを感じ、やがては自分も支援の輪の中へ。その体験をお聞きしました。

モヤモヤからの第一歩

出産直後は子育てでサポートサービス(※1)に家事をお願いし、サポーターさんにも何でも相談していただき、その後ワンオペになると、娘のささいなことが気になり、ネットを回遊する日々。つくばに知り合いはおらず、外出もままならず、大人と話す機会がありません。何でも悪い方に考え眠れないことも…。赤ちゃん訪問で産後ケア(※2)を紹介されましたが、「私は大丈夫。もつとつらい方に利用してほしい」と、流してしまつたのです。

産後ケア施設でまず聞かれたのは、娘を預けるかどうかでした。娘のことは私が全てやるべきという思い込み、初めて気付きました。罪悪感を抱きつつ、スタッフに娘を託しました。一人の時間にホッと息をつき、抱えてきた不安を吐き出すこともできました。スタッフの方の体験談を聞いて、赤ちゃんとの暮らしもこのくらいいあんばいでいいんだ…と楽になりました。

その後、普段から誰かを頼ることも大事だと、一時預かりの利用を始めました。最初の頃、娘が泣いて吐くことがあり、抱っこした先生が「お腹がパンパン」と。先生の提案で授乳を減らすと吐かなくなつたのです。他にも手作り弁当へのアドバイスを家でのご飯に活かしたり、着替えなどの生活習慣のしつけを先生と考えたり。子育てに伴走してもらいながら、成長の感動を共有できました。

こうした経験をステップに、親子で通つた子育て広場で、今は私が子育てに伴走するサポーターになつていきます。子育てには正解がないから、いろんな方との対話を通じて気付きを得る場が大切です。悩みも喜びも誰かと分かち合うと楽しい。地域の支え手とつながり、頼り合いの輪の中で、私自身が娘と一緒に成長できました。

一緒に育てるって楽しい

悩んだらまずここへ

母子健康包括支援センター

安心して赤ちゃんを産み育てるために、つくば市では母子健康包括支援センターを設け、相談に応じています。「一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください」とのこと。センターについての詳細は、市のホームページをご確認ください。

(※1)「子育て支援を受けたい人」「子育て支援をしたい人」が会員として登録し、子どもを預かったり、預けたりする支え合いの制度で、さまざまな状況に対応しています。

(※2)産後うつ等心身の不調がある産後12カ月未満のママと赤ちゃんを対象に、ママのケアや育児サポート等が行われています。



子育てと子育ての視点で語る、

とても大事な抱っこの話



誰でも簡単にできるよね?と思いきや、意外と大変なのが抱っこ。子育て支援に携わっている助産師さんと元保育士の新米ママさんに、ママにも赤ちゃんにもやさしい抱っこのコツを語り合ってもらいました!

◆産後の体に楽な抱っこのコツは?



前島朋子さん

助産師。NPO法人kosodateはぐはぐ代表理事。

前島 今の日本の生活だとなかなかインナーマッスルが鍛えられず、妊娠中から腰痛に悩む人も多いです。大きなお腹を抱えて反り腰になってしまう。それに加えて、産後に十分体を休めて回復させることのできないママも多くて心配。産後は靱帯が緩んでいるので、慣れない抱っこで腰や手首を傷めてしまいやすいんです。

正木 私の場合は出産後、夫が3カ月育児を取ったので、産後に新生児を抱いて外出する場面はほとんどなかったです。ただ腰痛はあるかも…。

前島 壁にかかると背中を付けて立つてみて。壁と腰の間に手のひら一枚分の隙間ができるようなら反り腰。

この隙間が少なくなるよう意識して、姿勢を整えるといいですよ。

正木 なるほどー!

前島 抱っこして慣れないと緊張して肩が上がりがち。肩甲骨を下げて背中の大きな筋肉を使ってみて。抱っこひもを使う時も、なるべく自分の体に赤ちゃんを引き寄せて、高い位置で抱っこすると楽になるはず。赤ちゃんのおでこにいつでもキスできるような位置が理想です。

◆赤ちゃんにやさしい抱っことは?

正木 いざ抱っこひもを選ぶうとしたら種類が多くて…。「お母さんが楽で、便利ですよ」とうたっているものはあるけど、子どもにとって良いものとなると選ぶのは難しかったです。

前島 生まれてしばらくは赤ちゃんの背骨はC字のカーブなので、その形を保って横抱っこが基本。それと、頭が重たいのでその重さが背中に乗らないよう支えてあげます。生後〇日から使用可能という縦抱き用のグッズもありますが、赤ちゃんには負担が大きいです。背中が固くなっちゃって寝つきが悪くなってしまうことも…。

正木 赤ちゃんの気持ちも大事ですね。つい子どもは「抱っこされる側」って思ってしまうけど、お互いの姿勢や気持ちがあうと、楽な抱っこができるなって最近気付きました。

◆子育てが初めてのママたちへ

前島 今はなかなか理想の育児ができていく状況かと思えます。でも、お母さんには温かい手があります。赤ちゃんの体が固くなって思ったら、その手で背中や肩に触れてあげてください。すぐ違ってくると思いますよ。

正木 抱っこのコツは動画で学べるものでもなくて、実際に先輩ママから教えてもらうのが私には良かったです。抱っこひとつで子育てが楽になるので、ぜひ近くの子育て広場などで聞いてみてください。



正木麻沙美さん

ブレイワーカー、保育士。2021年4月に第一子出産。



co-op
コープデリ

いはらきコープ

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

生協の宅配「コープデリ」

週に1回 おうちに届く生協の宅配「コープデリ」はじめませんか？

＼玄関先までお届けします！

いはらきコープがお買物をお手伝い！
食料品から日用品まで、
毎週約 **6,000品目** の充実した品揃え！



いはらきコープは子育てママを応援しています

個人宅配のくらし応援割引

- 赤ちゃん割引** (お申し込みから104週間)
母子手帳交付から1歳未満のお子様がいる方が対象となります。
基本手数料 **0円** 配達手数料 **0円**
- 子育て割引** (お申し込みから小学校入学を迎える年の3月末まで)
1回の利用金額が3,000円以上(税別)の場合、手数料は**無料**。
基本手数料 **80円** (税込88円) 配達手数料 **0円**



今なら資料請求で
「ほべたん
ボックスティッシュ」
150W×5
プレゼント!

プレゼント商品は一例です

資料請求は
こちらから



0120-043-502

Webはこちらから



<受付時間>月～金 10:00～21:00 土 10:00～17:00(日曜休み) ※受付時間外は自動音声受付ダイヤルで承ります。

「食はいのち。」
常総生協は
ちょっと違う。



お子さんの身体に良いものを
食べてみませんか？
常総生協は「農薬」「添加物」「産
地」を気にされている方にびっ
たりの生協です♪

野菜は地場物をメインに扱い、無農
薬～減農薬野菜を扱っています♪
加工品の大半は食品添加物不使用♪
ネット注文者は原材料表示を確認す
ることが出来ます！

未就学児のお様のいるご家
庭は**キッズ割り**が使えます！
ミールキットや家庭の手づくり
に近い冷凍食品を取り揃えて
おり、子育てに忙しいママさん
を応援しています。



お問い合わせ&
資料請求 QRコード



常総生活協同組合 〒302-0109 茨城県守谷市本町 281
0120-961-502

受付時間 月～金 8:30～18:00
土 8:30～17:00

安心の少人数、完全予約制です。

陽だまり保育

陽だまり保育は**0歳児専門**
のお預かり施設です。

お預かりメニュー

ゲストコース	定期利用コース
0歳～2歳 1,500円(税込)	0歳～2歳 1,200円(税込)
3歳～ 1,200円(税込)	3歳～ 1,000円(税込)

お子様ひとりごと、1時間ごとの料金です。
ご利用頻度にあわせてコースをお選びください。

検索 陽だまり保育 つくば

陽だまり保育

住所：つくば市要3 15-74
☎：029-846-3925
@hidamarisukuba2525
🚗 研究学園コストコから車で5分
🏥 筑波記念病院のすぐ近くです。

『陽だまり保育』はつくば市認可外の一時預かりの保育施設です
お住いの市町村・年齢・利用理由にかかわらず、どなたでもご利用
いただけます。平日は0歳児専門、土日祝日は小学生までのお友達
が利用できます。お友達同士、兄弟の預かりもできるのが特徴です♪

営業時間：8:00～20:00
平日・土日祝日も営業しています。
予約は『LINE』だけでかんたん！

公式 LINE
ご利用についてのご相談
ご予約はこちらをお願いします。

0歳児のための月極めお預かりスタートしました♪

受付開始

基本時間：8:30～17:00
平日・土日・祝日もご利用可
料金：1か月 10万円

※陽だまり保育はつくば市保育無償化対象施設です。

週末の様子

お友達同士がまるで兄弟のようです♪

ぱぱとーん座談会

パパが語る、育休取得のリアルと未来

2022年秋施行の『産後パパ育休』（出生時育児休業）で再び話題となった男性の育休。パパ支援をゆるーく継続中の「ぱぱとーん」メンバーに育休取得について語り合ってもらいました！



左から鈴木さん、吉田さん、小池さん、岡野さん。親子一緒にのぎやかなひとときでした。

座談会参加パパ／お子さんの年齢

(2023年1月取材時)

- ◆鈴木賢さん (30代) / 年長、9カ月
育休：下の子が生まれた時に半年取得
- ◆吉田知也さん (40代) / 中1、小5、小2、年少
育休：取得なし
- ◆小池洋也さん (40代) / 中2、小6、年中、8カ月
育休：2人目から生まれる度に取得し3回目の育休中
- ◆岡野翼さん (30代) / 1歳
育休：生まれてすぐ1カ月、6カ月半の時に1週間取得

「育休」それぞれの動機と職場の反応

岡野 妻からの提案で育休取得に動き始めたんですが、取得直前に部署異動があり、異動先で再度説明する羽目になったのはつらかったですね。男性初の育休取得ということで、同期や先輩からは「負けないで」って励まされました。彼らがこの職場で働きながら子育てできるようにという思いで取得にこぎ着けました。

鈴木 1人目の時には職場の状況で難しくて、次は絶対取ってやる！って人事の定期面談の度に4年間言い続けました。妊娠が判明した直後に申請した時には会社から「1カ月？」と言われましたが、半年から1年でと希望して、調整の結果、半年取得しました。

小池 私は2人目が生まれる時に奥さんからの希望で取得して以来、毎回取っているんですが、勤務先からは何も言われなかったです。「取ります」「そうですか」みたいな。今回4人目ですが、育休中でも必要に応じて一定時間働ける制度を活用しています。半年も休むとスムーズに復帰できなくなってしまうので。リハビリにもなるし、ありがたいですね。

吉田 私は「取ったことありません」の方です。職場環境としては取得可能ではあったと思いますが、当時は共働きではなく、給与が減ることの方が大変だよねって。未っ子の入園を機に妻が働き始めてからは、私も家のことをやってるつもりですが、育児はほとんど妻担当でした。



キッズ(小1-3)、ジュニア(小4-中学生)、親子(6歳位までと親)は、2週間無料体験あり！

柔術と護身術

幼児から大人まで



つくば市唯一のブラジリアン柔術専門道場。格闘技未経験でも楽しめ、体力の増進やストレス解消に最適です。



キッズ(小3まで)&ジュニア(中学生)、親子クラスも用意

護身術世界大会優勝の実績(2019豪州)



ヨガ

Yoga in English, Kids Yoga in English



Yoga in English 少人数&完全予約制 お得な回数券もあり



English Yogaインストラクター：Zhenya先生



Kids Yoga in English 初めて英語に触れる子どもたちも一緒に、楽しく体を動かそう

マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ
つくば竹園 つくば市竹園2-13-1 ヴェスタ竹園101号

電話 090-1654-7226

Web <http://maxjj-tsuba.com/>

柔術 竹園

検索



育児で知った子育てのリアル

岡野 世の中だいたい核家族化して、出産直後の奥さん一人じゃ育児ってできないですよ。

鈴木 そこですよ。上の世代からは「親に手伝ってもらえないのか」って言われますけど、自分が育児に関わりたいから育児取るんです。と。そこで関わらないと育児から自分は逃げてしまっているような気がして。

小池 自分もそうですけど、男の人って当事者意識が薄いですよ。自分が手を引いたら後がないという感覚が女の人にはあるかもしれないけど、男の人は「パートナーがやるだろう」と。

岡野 出産後の育児って、体がボロボロなのに24時間勤務の超ブラック企業で働くようなもの。最初自分は助ける側くらいの意識でしたが、育児取ってみてそれじゃダメだと分かりました。それと最初の1カ月でも子どもの成長を感じました。これを見ないのもったいない気がします。

鈴木 私は産後の妻に何が一番しんどいのかを聞いて、タスクを書き出しました。そこから妻に選んでもらって、家事育児を分担しましたね。

吉田 1人目の時は私が出勤した後は赤ちゃんと同じリズムで過ごせたけど、子どもが2人になると、日中は上の子のリズムに合わせてなくちゃならず、妻はしんどかったようです。

鈴木 2人目育児は旦那さんが介入しないと奥さん壊れますよね。昼型と夜型の人間がいて全部面倒見たら、いつ寝るの？みたいな。

育児取得のその未来に

鈴木 私が育児取って一番良かったと思うのは、自分がいなくても会社が回るって分かったこと。会社側も大事な人が抜けても何とかなる状況を整える良い機会になればいいのではと思います。確か従業員が育児取ると事業主側に助成金が出るんですよ。

岡野 育児だけじゃなく介護とかもですよ。事故で出社できないってなるかもしれないし。どうして男性のお前が育児？みたいなのは自分も言われましたけど、申請したら当然のように「うん、うん」ってなるのが理想です。

小池 「育児が大変だから」っていうより、「私の今後の人生でプラスになるんです」みたいなポジティブな言い方で取りたいよね。

鈴木 個人的には育児取得したことで部下への対応が変わり寛容になった気がします。

小池 相手に分かるように、噛んで含めるように話せるようになるとか。育児も能力開発の一つと見なして、研修に送り出すような気持ちで見守ってほしいなと思って思いますね。

吉田 ぱぼとーんの活動の中で見えてきたんですけど「育児は僕にとって一番のプロシエクト」だなと。お金も時間も人も一番かけるんですから。僕は育児について自分の体験は語れないけど、今日この場で育児を取った皆さんの体験を聞いて、これから子育てする男性には育児取るのおすすめてですよって応援したいです。

何から始めれば？というパパへ
座談会では他にもこんな話が挙がりました！

マタニティ講演会 先輩パパからの経験談



妊娠中の方とご家族（夫・パートナー等）を対象に、年4回つくば市役所で開催されています。

ぱぼとーんメンバーが先輩パパとして産前産後の経験をお話し、参加者からの質問にもざっくばらんに回答。毎回好評いただいています！

◆生活上最低限必要なことをどう回していくか、出産前に話し合っておくといい。
◆給付金制度や行政サービスなど利用できるものや手続きを調べ、段取りを整えておく。
◆家事や子育てのサポートやサービスの利用も夫婦で検討、外注できるものはしてみるのも◎
◆出産を機に親戚間の付き合いが深まることが多いので、お祝いなどのやり取りを記録に残すリレーションノートを作る。
◆いずれも「夫婦だから言わなくても分かるはず」は幻想！常に話し合い、家族にとってのちょうどいいを探してみるのが良さそうです♪

子どもがいるから 気付く・見つかる・考える ママになって私らしく人生を再起動♪

Case1. フリーランスとして世界を広げる



大学時代から勤めていた塾の講師が天職だと思っていましたが、出産を機に退職しました。塾の仕事は夜が中心なので…。

夫の異動で転居し、知人を増やしたいと参加した起業セミナーで、現在の業務パートナーである中小企業診断士と出会い、チームに加わりました。以来、子育てをしつつ無理のない範囲で仕事を受けてパソコンに向かう日々です。手掛けているのは企業が補助金や融資を受ける際に必要な事業計画書の作成。初めて触れる世界でしたが、依頼主の企業と共に成果を出していくのはおもしろいですね。

並行して、大好きなバルーンアートの仕事にも取り組んでいます。家族を連れて、土日のイベントに顔を出すこともありますが、私のバルーンでお客さんが喜んでいる様子に、それを眺めている娘も心なしかうれしそうに見えたりもして…（笑）。

でも、いつかは塾講師をまたやりたいなとも。今は中小企業診断士の資格を取るつもりでいますし、子育てをきっかけに世界は広がったけれど、自分の心が一番熱くなるのはやっぱり塾講師なんだなって。人生の巡り合わせておもしろいですよね。



鈴木さん（2児の母）

宮城県出身。2021年からつくば在住。一人で飲み歩くのが好きだったが、現在は家飲みでノンアルコール飲料開拓中。休日は合奏団でサクソフーンを吹いたり、イチゴ農園に行ったり。実はインドア派？でもあるとか。

Case2. スキルアップに職業訓練を活用



若い頃は海外の旅行会社で働いていました。早朝から深夜の不規則な勤務で体調を崩し、悩んだ末に帰国しました。

帰国後に結婚、3人の子を育てる中で、ままと一んのスタッフとなり、SNSでの発信に携わるようになりました。情報発信の分野に興味を持つようになったのはそれがきっかけです。

その後、別の媒体でも活動するようになり、発信にまつわる技術を身に付けたいという意欲が湧いてきました。そんな折に友人から職業訓練の情報を得て、受講を決めました。

訓練中は1日に4~5時間の動画視聴や課題に取り組みました。午前中は子どもと思いつき遊び、子どもが寝ている間にパソコンに向かいました。落第もあるので気の抜けない日々でしたが、子どもとの時間でリフレッシュしつつ、何とか乗り切りました。

やり遂げたことが、すごく自信になりました。訓練の成果も生かして、今後はつくばの観光情報を発信してみたい。子育てを通じて発見したこの地域の魅力を伝え、かつて情熱を傾けた観光業と情報発信を掛け合わせて新たな形にしてみたいなって。



河内さん（3児の母）

牛久市出身。大学時代は県外で暮らし、結婚を機につくばで暮らし始めて11年。気分転換は、いつもより少し遠い場所へのお出掛け。非現実が味わえるところが好き。趣味はお気に入りのカメラでの写真撮影。

Case3. 資格取得で未来を地固め



大学時代に「子ども」のおもしろさに出会いました。キャン
ププログラムの引率にボランティアで携わったことがきっかけ
です。主催のNPO法人の事業に興味を持って就職し、野外活動
の引率や放課後児童クラブの支援員という仕事を通して、素直
で伸びやかな子どもたちの可能性に心を動かされてきました。

仕事がおもしろくてのめり込んでいた20代の終盤、婦人科系
の病気にかかっていることが発覚。パートナーと共に子どもを
望みながら、止まない痛みと闘い、葛藤しつつ働き続けました。

治療の末、第一子を授かって出産。その直後から世界はコロ
ナ一色に。緊急事態宣言の最中、赤ちゃんと家の中に閉じこもり、
孤独を感じて産後を過ごしました。やっと再開した支援センター
に足を運ぶと、保育士の方々が親身に寄り添ってくれました。
復職を機にお世話になった保育園でも、ワーママ生活を支えて
くれる保育士さんの存在がとても心強かったです。

子どもの成長を支える専門職として、ぼんやりとイメージし
てきた保育士の資格取得。その仕事がリアルに感じられるよう
になり、第二子出産後に勉強を開始しました。

赤ちゃんのお昼寝に合わせてテキストを広げ、家事をしながら動画視聴。車移動のBGMは試験対策の
暗記ものです。すき間時間で積み上げた努力のかがあって、国家試験に合格できました。勉強時間の捻
出のために家事や育児を率先して担ってくれたパートナーや、いつも励ましてくれた子どもたちからの
おめでとうが、何よりうれしかったです。

復職後は、幼児クラスの担当として復帰予定です。資格を生かしてより専門的な立場に関わりながら、
しっかりと親子に寄り添える人になりたい。実は義母も保育士で、地域のたくさんの方に心を砕いていた
姿がいつも私の脳裏にあるんです。私も尊敬する義母のように人を思い、人と人をつなぐ生き方をしてい
きたい。保育士資格を取って、まずはその第一歩を踏み出せたような気がしています。



池長さん（2児の母）
徳島県出身。2007年からつくば在住。
おしゃべりが好きで、人と会うのがエネルギー源。子どもが生まれてからは晴れの日の公園がお気に入りスポット。夫婦二人のティータイムが癒やしのひとときだそう。

「私らしさ」に気付くターニングポイント

人生は、さまざまな分岐点の連続です。それが現代社会の女性となれば、なおさら…。きっと誰もが思い
悩む、結婚・妊娠・出産というターニングポイント。3人のお話の中で特に印象的だったのは、それぞれの「こ
れから」のビジョンでした。「母」という役割を持ったからこそ、「私」と大切な存在との間で揺れる心の葛
藤を越えて、自らの心の声に耳を傾ける感性がより一層研ぎ澄まされていったからかもしれません。

自分の「好き」をどう仕事につなげ、この社会で生きていくか。一つ一つの選択がその時点のベストでは
なかったこともきっとあるけれど、その選択の連なりも糧にしながら、「私」の器を広げていく女性たち。「私
は私を生きていく」、迷っても悩んでも、その誇らしさこそが、ママたちを輝かせるのでしょう。



ナチュラルでぬくもりのある空間に包まれ、家族の表情がイキイキと輝く写真館

スタジオ
撮影

大きな窓から光が回り込む漆喰の壁と、優しい手触りの無垢材の床。家族みんなでリラックスしながら撮影はいかがですか。

PHOTO STUDIO
hannari

photo hannari 検索
hannari.sakuratan.com

インスタグラム
photo_studio_hannari



やわらかな陽の光がさしこむ空間で
「毎月2回^{だけ}オープン」するフォトスタジオ

hannariは既成の撮影セットではなく、
自然光の中で広々と自由に撮影するスタイルです

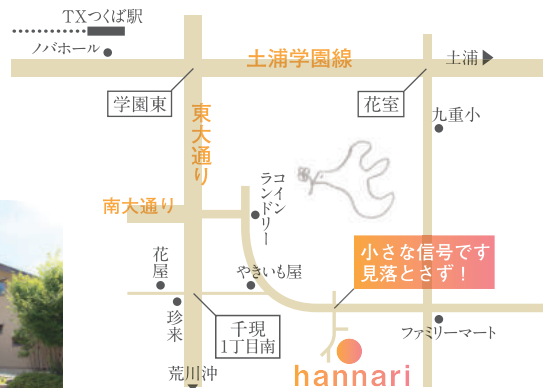
160~180カットのデータお渡しと、
さらに撮影中の動画プレゼントをスタートしました！
ファミリーでも親戚同士でも1時間内で統一料金です。
全員女性スタッフなので笑顔を引き出し、緊張が和らぎます。
ご家族に寄り添いながら思い出を紡いでいける
スタジオであり続けたいと思っています。

フォトスタジオはんなり hannari

〒305-0024 つくば市倉掛199-8(須田帆布2F)

TEL 080-5903-3987 (9時~16時)

e-mail kps hannari@gmail.com



ロケ
撮影

古民家レストラン
風土庵

つくば市
コストコ近く

手入れの行き届いた日本庭園は、
お着物が映えるポイントがたくさん！

ご自宅や、ご希望の場所での、
出張撮影もしています。

出張
撮影



四季の彩を楽しみながら撮影してみませんか？

祝い膳などお食事も一緒に可能です

お気軽にご相談ください

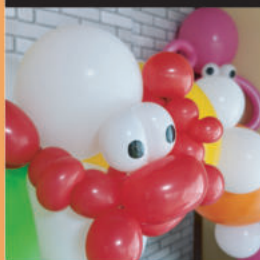
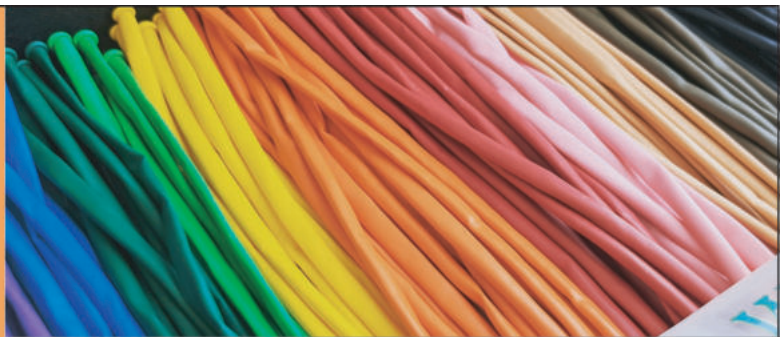


家族と街が **メイト** になる

目指したのは、“もっと”を叶える家。もっと素敵に毎日を。もっと優雅な毎日を。



株式会社 横尾材木店 茨城中央営業センター つくば市二の宮2丁目17-2
パークサイド洞峰III ☎ 0120-450-292



ワークショップ
誕生日パーティー
プレゼント
フォトスペース
etc.



WAKATTA
ワカッタ バルーン
balloon

プチギフト 500円～
ブーケ 1,500円～
室内装飾 2,000円～
屋外装飾 5,000円～
イベント 5,000円～

内容、ご予算
ご相談ください！



wakataballoon@gmail.com



ご相談は
DMまたは
メールで
どうぞ！

地域で親子が育つ



「うまはとしし」のわらべうた。
おんぶで大喜び！



チケットも工夫が満載。
参加してのお楽しみ！

わらべうたで子育てが
楽に楽しくなります！



会を主宰している安永知栄さん



先生の手作り人形も登場！子どもたちは、
多彩な表現にいつも心躍らせています。

わらべうたの会♪ つくんこ



娘が幼稚園に入園する前、友達に誘われて「つくんこ」に参加しました。公園で季節を感じながら、心地よくわらべうたの時間を過ごせるところが魅力です。また娘もお友達ができ、一緒に歌って遊んで大満足！わらべうたはどこでもできるので、「つくんこ」で覚えておうち時間にも楽しむことができました。

つくんこの活動内容

【日 時】 毎週木曜日 11時15分～12時
終了後13時までお弁当タイム（自由）

【場 所】 つくば市中央公園
※雨天時はつくば市立吾妻西児童館

【対 象】 子ども（何歳でも）と保護者

【参加費】 1家族 200円/回 先払いチケット制
【入会費】 1,000円（CD+楽譜、名札特典付き）

詳しくは
ブログでご確認ください



地域で親子が育つ



「うまはとしし」のわらべうた。
おんぶで大喜び！



チケットも工夫が満載。
参加してのお楽しみ！



わらべうたで子育てが
楽に楽しくなります！



会を主宰している安永知栄さん



先生の手作り人形も登場！子どもたちは、
多彩な表現にいつも心躍らせています。

わらべうたの会♪ つくんこ

娘が幼稚園に入園する前、友達に誘われて「つくんこ」に参加しました。公園で季節を感じながら、心地よくわらべうたの時間を過ごせるところが魅力です。また娘もお友達ができ、一緒に歌って遊んで大満足！わらべうたはどこでもできるので、「つくんこ」で覚えておうち時間にも楽しむことができました。

つくんこの活動内容

【日 時】 毎週木曜日 11時15分～12時
終了後 13時までお弁当タイム（自由）

【場 所】 つくば市中央公園
※雨天時はつくば市立吾妻西児童館

【対 象】 子ども（何歳でも）と保護者

【参加費】 1家族 200円/回 先払いチケット制
【入会費】 1,000円（CD+楽譜、名札特典付き）

詳しくは
ブログでご確認ください



おいしいだけじゃない 料理で楽しく食育も♪



家で娘と料理がしたい！でも時間はかかるし、散らかるし、つい文句も出ちゃう。そんな私
が娘と食育スクールに通って
みての体験を、先生のお話も交え
お届けします。



宮内真由美先生

キッズ食育トレーナー、自身も2児の母。

食は最高の教材

宮内先生は、食と教育の融合をコンセプトに全国展開している食育スクール「青空キッチン」の講師として活動しています。

「食を通して、子どもの心と体の成長を応援したい！」という先生の熱意は、子どもの達成感や「こうしたらどうかな？」という創造力を大事にしてくれます。そんな先生の姿勢から、親の私も子育てのヒントをいただいています。

また「幼い頃の食体験が現在の食育活動のルーツ」と語る先生は、子どもにとって、手先を使って食材に触れたり観察したりするだけでも、大きな意味があるといえます。食や料理は、感受性など五感も育まれ、心と体の成長を助けてくれるそうです。

季節ごとにさまざまなワークショップも開催！



レッスンの続きは家で

スクールに通うようになってから、娘は家でも「何作ってるの？」とキッチンに来て「ひとつまみってこうやるんだよ！」と習ったことを披露してくれます。

ご飯はただ食べて終わりではなく、料理の過程に興味を持つようになりました。今後の家でのコミュニケーションも楽しみです。

写真 de レポート

サバライスボウルを作ったよ



みんな大好き
試食タイム



もぐもぐ



あわてずにね

お友達の色から
学ぶのも
大事だね

試食はママと一緒に。

マイ包丁も使うよ♪



モチUP!

おめでとう!
合格したよ☆

3か月に1度のチャレンジテストで、
合格証をもらったよ!



みんな分かるかな?

食育ドリルで
復習中

食材や季節の行事のお勉強をするよ!
手も頭もフル回転。



今回取材を担当した伊藤亜希と
娘の世羅(年中)です。

パパにも作って
あげたいな!

エプロン姿
似合うでしょ!?



青空キッチン入会のきっかけはママ
向けのどら焼き作りレッスンへの参加
でした。料理の時間が楽しく、先生の
子育てや食育に対する考えにも共感し
たからです。
娘は食に興味を持つようになり、幼
稚園とは違う友達といろんな体験をし
ているようです。私の「楽しい」が娘
の世界を広げてあげられたかなと思っ
と、まず親が楽しむことって大事かも
しれません。

私の楽しい!
がきっかけに

青空キッチン

AOZORA KITCHEN

つくば



～子どもたちに一生モノの経験を～

食を通して、楽しい!おいしい!嬉しい!をお届けします

青空キッチンつくばスクールは
3歳から小学生までが通える食育料理教室です



体験レッスン随時受付中!
レッスンの詳細はこちら

お問合せは公式LINEから
お気軽にどうぞ





思い出に残るランドセル選びを。



つくば店

〒305-0051 茨城県つくば市
二の宮1丁目23番地1号
【営業時間】10:00～18:00
【定休日】水曜日
TEL.029-846-0555

水戸店

〒310-0852 茨城県水戸市
笠原町600番地25
【営業時間】10:00～18:00
【定休日】水曜日
TEL.029-241-8111

LINEでお得な情報を配信 /



ホームページは
こちらから



お子さんから お父さん・お母さんも 通える歯医者です



歯の治療に通いたいけど
子供が小さくて、
見てくれる人が見つからない

A 親御さんが治療中はそのチェアサイドに
ぬりえやレゴなどで遊べるスペースが有
りますし、乳児の場合は当院スタッフが
あやして待ちます。



子供が暴れて歯磨きをさせて
くれない。検診で虫歯が
見つかったが治療出来るのか不安

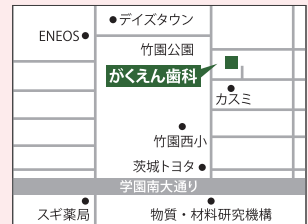
A 小児歯科の確立された手法により段
階的に治療可能になります。諦める
ことはありません。

平日夜 8 時まで・土日も診療



小児科・一般・予防歯科・2歳児歯科検診協力医療機関

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	休 診	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00		○	○	○	○	/	/
15:00~18:00		/	/	/	/	○	/



子の特性に寄り添って

いろいろな場所で幕が上がる、我が家の三きようだい「織細さん劇場」は今年で11周年。子も親も成長しつつ思春期編に突入しています。

「カーテンの開け閉めの音で起きちゃうんですよ」と先輩ママに相談したのに「そんなのじゃ起きないわよ」と軽く返され、がっかりしたのが長女0歳の時。泣いても預かってもらえるはずの託児施設から「すごく泣いてます」と呼び出され、何だかうちの子だけ育てにくいのかなあと思いつつ、そのつらさを理解してもらえない寂しさがありました。



長女11歳を筆頭にうちの三きようだいの共通点は、激しい人見知りと浅い睡眠。昨年のクリスマス又は夜中にサントアの気配で目を覚まし、危うく正体がバレるところでした。他にも一人ずつ別の不思議な特性があります。



数年前にとある本で「織細さん(HSC)」という言葉を目にし、まさにこれだと、腑に落ちました。それで急に子育てが楽になる訳ではないけれど、子どもの特性を客観的に捉え、ニーズに寄り添う視点に立たような気がします。

長男8歳はさまざまな要因から学校に通えなくなり、今はホームスクーラーとして過ごしています。次女4歳の織細さん対応に追われつつも、「仮 学校に行きづらい子の保護者の会」を立ち上げることにしました。さまざまな保護者の方とつながり語り合いながら、どんな子も幸せに育つ支援の道を探っていききたいと考えています。



育ちのモヤモヤ 語り合える場があります

mina ママの発達凸凹 おしゃべり会



発達凸凹アカデミー mina ママさん
発達の偏りなどによる育てにくさに、一人で悩んでいるママのための場所です。未就学児から高校生以上の子を持つ方が参加中♪
安心できる環境で一緒におしゃべりしながら、お悩みの解決策を考えてみませんか？
会場「スペース田楽」や予約方法などの詳細はブログ（左 QR コード）をご覧ください。



つくばベビーの輪/ ハーブとアロマの教室 花の森香房



岡嶋奈美子さん
普段は言えないデリケートな話でも、季節のハーブティーで、心も舌もほぐれてシェアし合えます。岡嶋さんを囲んで語り合うだけでも楽しい！ハーブの効能や子育ての話もしましょう♪
交流センターなどで不定期開催。詳しくは Instagram（左 QR コード）をチェック☆



赤ちゃんが学校にやってくる！

～いのちと出会う・感じる授業～

2012年からの11年間で、

728組のゲスト親子が参加、交流した学校の子どもたちは1万人を越えました！

1歳半までの赤ちゃんと一緒に学校へお出掛けして、学校の子どもたちと交流してみませんか？

ゲスト親子が出産や子育ての体験を語り、いのちの重みや温もりを伝える「赤ちゃん学校」。

赤ちゃんを真ん中に、学校の子どもたちも先生もスタッフも、参加したみんなが笑顔になるプロジェクトです♪



赤ちゃんの月齢当てクイズから始まり、
ママ・パパがインタビュー形式でお話します。



ふれあいタイムでは代表の生徒さんが
感染対策をして抱っこにも挑戦。



2022年度はゲスト親子81組のうち、
15組がパパ単身またはご夫婦で参加！



ゲスト親子として参加した方が、
子連れスタッフとして活動を継続、大活躍しています。



ゲスト親子・スタッフ募集！

授業は学校のご依頼に応じ、厳冬期を除き
通年実施しています。ゲスト・スタッフは
随時登録を受付中。詳しくは登録フォーム
よりリンク先のHP等をぜひご覧ください。



「赤ちゃん学校」の詳細、
登録はこちらから。



ままとーん つどいの広場



現役のママたちがつくる子育て広場です



懐かしい雰囲気の大いい畳のお部屋で、みんなで遊ぼう！
ハイハイしちゃう！たくさんのおもちゃが待っています。
スタッフは子育て真っ最中のママたちなので、リアルな
子育て体験を同じ目線で語り合えます。何となく話し相手が
欲しいなというママ・パパも、お子さん連れてぜひどうぞ。
子どもも行けるおいしいお店、おすすめの遊び場、幼稚園
や保育園の情報など、おしゃべりのネタもたくさんご用意。
お子さんの成長をみんなで見守る、あったかい広場です。



みんなで釣りゲーム。未就園児だけでなく、お兄ちゃん・お姉ちゃんの同伴可。異年齢交流もお互い刺激になるかも。



夏の暑い日に縁日遊び！手作りのゲームにパルーンアート、ヨーヨー釣り…と、子どもも大人も楽しみました。

利用者の皆さんからの声

- ・ごはんまりした広場だから子ども同士と一緒に遊びやすいし、ママ同士も仲良くなりやすいです。
- ・スタッフの方が、前に話したことをよく覚えていてくれているのがうれしくて通っています。
- ・スタッフがママだから質問がしやすいし、新しい子育て情報が手に入りやすいです。



ひとりぼっちから子育ての輪へ… スタッフになって成長できました

2020年秋に娘が誕生。コロナ禍で孤独な育児を経験しました。誰かと話したい思いで「0歳赤ちゃん生まれ！」のイベントに参加してから、何度か広場に通りスタッフの方とお話しするうちに、私も社会に貢献したいと思い、スタッフになりました。

私にとって広場は親戚の集まるおうちのような。娘が歩いた！話した！という感動を分かち合えることがうれしいです。娘にもお友達ができ、先輩スタッフや利用者との関わりの中で地域につながりができました。



娘の2歳の誕生日もつどいの広場で過ごしました。みんなに娘の成長をお祝いしてもらって、うれしかったです！



こちらのQRコードから、他のイベントの紹介や報告記事も見られます。申込みも可。ぜひご覧ください。

あしつくる流 足を強くするコツ



腰痛・すぐ疲れる・外反母趾・巻爪…幼児期の足と靴に関係が！？学園の森の「靴店あしつくる」運営の子ども足の専門家が解説！

0歳赤ちゃん集まれ！



離乳食は？寝かしつけは？0歳の赤ちゃんのママ・パパ同士、子育てのあれこれをお話しましょう！赤ちゃん同士も仲良くなれちゃうかも。

コーチングセミナー



コーチングの考え方から、自分を振り返ったり、子どもやパートナーとの接し方を見直したり。聞いたその日から暮らしに生かせるお話です！

さまざまなイベントを開催！

子育てに役立つ講座だけでなく、ママ・パパがリフレッシュできるイベントも開催。ぜひ息抜きに、雑談しに、遊びに来てください！

ベビーサイン



言葉によらないコミュニケーションで、赤ちゃんの気持ちや考えが分かるってうれしい！育児がもっと楽しくなるかも。



ままとーん つどいの広場

〒305-0067

茨城県つくば市館野 604-3

【TEL】029-838-5080

【HP】<https://mamatone.org>

【開所日】月曜日・火曜日・木曜日

【開所時間】9時半～14時半

※時間内出入り自由です

※妊婦さんとパートナー向けの情報交換イベント「プレママ・プレパパ集まれ♪」は不定期で開催しています。日程はHPやSNSなどでチェック！



MODELHOUSE OPEN

見学予約受付中！

📍 稲敷郡阿見町荒川本郷

完全予約制 / 10:00 ~ 17:30

リアルサイズの住まいを見に行こう

「暮らしを愉しむ、**地下のある家**」モデルハウス公開中！

棟匠 つくば支店 **50th**
anniversary
TOSHO
つくば市学園の森 1丁目 30-2
TEL.029-850-1040

公式 HP



@Instagram

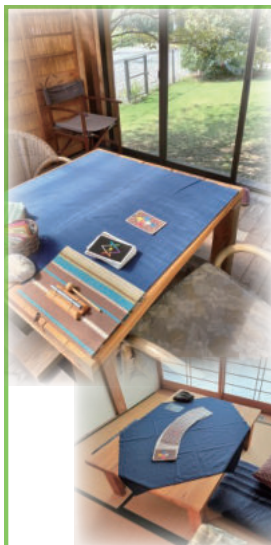


感染予防対策を実施しております！



お子様連れのご見学大歓迎！

モデルハウスの
見学予約はコチラ！



星読み&タロット対話スペース ことのべ



せっかく生まれてきたんだから、私らしく。
星とタロットを使って、自分と世界、過去と未来を
読み解き、「私」に立ち返るお手伝いをします。

星読み&タロット使い 中井 聖

ご相談の内容は、子育て、お仕事、
人間関係、人生設計etc...
場所はつくば市内、赤ちゃん連れ
OK。詳しくはお問合せください。



koto_nobe



子どもも大人も 笑顔になれる コーヒー豆屋さん

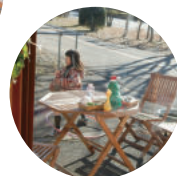
笑顔がやさしい店長の小池さん。

「お母さんにも、ゆっくり豆を選ぶ時間を」と、にこやかに迎えてくれます。

扱う豆は産地や季節限定ブレンドなど常時 10 種類以上。



店内にはお絵かきテーブル
外にはコーヒー般のお珍場など
親も子どもも次に来るのが
楽しみになるお店です。



スペシャルティコーヒー豆専門店 トライブ

茨城県つくば市東新井 20-7-101

西大通り沿いの「とんQ」交差点より南。駐車場には一本東側の通りから入ります

TEL: 029-875-6455 営業時間: 10:00~19:00 定休日: 月曜日

HPは「コーヒートライブ」で 検索



西大通りに面したお店の様子

あおき こどもクリニック



お熱の有無で待合室が分かれています
時間予約制で来院時間を指定できます
アレルギー？の相談が出来ます
詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.aoki-kodomo.net/>

診療科目	小児科・小児アレルギー科						
診療時間	月	火	水	木	金	土 第1・3・5	日 第2・4
08:40~12:20	○	○	/	○	○	△ 14時まで	△ 14時まで
14:00~18:30	○	○	/	○	○	/	/

【ワクチン・健診】

平日 14:00 ~ 15:30 土日 13:00 ~ 14:00

【休診日】

毎週水曜 / 第2・4土曜 / 第1・3・5日曜 / 祝日

〒305-0817

茨城県つくば市研究学園 4-4-11

Tel 029-886-3315

アカデミア幼稚園 いつでも入れます 029-836-5951

アカデミア幼稚園は 46年の歴史ある幼稚園です
4,500坪の広大な敷地で毎日元気に遊びながら
体力のある子に育てています

敷地内に野球場と芝のサッカー場があります



敷地内の温水プール



2023年1月の親子コンサートではトランペット奏者クリストフオリさんを招き園児と共演もしました



音楽家が創立した幼稚園
なので、トランペットと
ヴァイオリンを学ぶなど
音楽教育を充実させ、
園児の感性と集中力を
伸ばしています



敷地が広く、施設も充実していて定員に余裕
があるので2歳以上ならいつでも入園できま
す。電話で予約して、見学にいらして下さい。



学校法人安田学園アカデミア幼稚園

つくば市下横場 425 (イオンモール近く)



学校法人常陸学院 認定こども園

ひたち学院幼稚園



幼稚園では珍しい、目的の異なる4つのグラウンドを有し、それぞれの特色を活かした環境で、のびのびと体を動かし、健やかな体作りと豊かな心をはぐくむ保育を目指しています。

特に、自慢の自然観察グラウンド「ひたちの森」は、子どもたちに人気です。ぜひ一度、自慢の子どもたちと、自慢の園庭をご覧になっていただければ幸いです。

見学お待ちしております！



自然観察グラウンド「ひたちの森」



メイングラウンド「裏グラウンド」



日差しが降りそそぐ「サングラウンド」

バスの送迎範囲

土浦市：乙戸・乙戸南・荒川沖・中村南
中村東・西根・小山田
つくば市：二の宮・梅園・並木・東・竹園・東新井
下広岡・葛城・学園南（一部）
阿見町：本郷・つずら野・荒川本郷・住吉
牛久市：ひたち野西・ひたち野東

連絡先

〒300-0844 茨城県土浦市乙戸1029-1
学校法人常陸学院 ひたち学院幼稚園
TEL：029-842-7107
FAX：029-842-6750
ホームページ：https://www.hitachi.ed.jp
メール：hitachigakuin@ins.ne.jp

☆たくましく賢い子どもに育てます☆



吉沼保育園

つくば駅前保育園

吉沼幼稚園

学園の森こども園



お気軽にお問合せ下さい

吉沼保育園

吉沼幼稚園

つくば駅前保育園

学園の森こども園

つくば市吉沼1110

つくば市吉沼4138

つくば市吾妻1-8-10

つくば市学園の森2-14-6

Biviつくば5F

Tel 029-865-0050

Tel 029-865-1436

Tel 029-893-5537

Tel 029-896-8270



サステイナブルなひと、
生活クラブ

生活クラブ生協はママの強い味方
おいしさと安心を
まるごとお届けします!



不安な
食品添加物
化学調味料は
使いません

厳しい
生活クラブの
自主基準と
放射能検査

国産素材と
農薬を減らした
土づくり
種を守ります

遺伝子組み換え
原材料は
使用しません

4点500円お試しセット
大好評♪



たまご10個・豚肉ローススライス
ソーキウイナー・生乳100%ヨーグルト



生活クラブ茨城 検索

こまだったときは
たすけあいの
しくみがあるよ!

お申し込み・お問い合わせは
生活クラブ生活協同組合茨城

☎ 0120・067・521

9:00~17:00 月~金(祝日も可)

法人賛助会員の皆さま ご支援いただきありがとうございます!

沼尻産業株式会社

がくえん歯科

株式会社ミラフィスウォーター

学校法人愛友学園 吉沼幼稚園

株式会社棟匠 つくば支店

社会福祉法人稲田福祉会 吉沼保育園

いばらきコープ生活協同組合

関彰商事株式会社

つくばキッズクリニック

つくば学園の森歯科クリニック

マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ つくば竹園

おそうじ奉行

NPO法人 茨城 YMCA

常総生活協同組合

ごんべえ農園

がくえんのもり小児歯科

つくばホワイト歯科・矯正歯科

生活クラブ生活協同組合

学校法人常陸学院 ひたち学院幼稚園

パンビ靴工房

賛助会員募集中

ままとーんの活動は、会員の皆さまの会費や、温かいご支援により支えられています。将来を担う子どもたちの健やかな育ちのため、地域の子育てを支える社会を実現するためには、皆さまのお力が必要です。ぜひご協力をお願いいたします。

【賛助会員のご案内】

電話またはメールにてお問い合わせください。詳しい資料をお送りします。

入会金なし。年会費：個人賛助会員 3,000円（一口）法人賛助会員 20,000円（一口）ままとーんの出版物を進呈いたします。

【問合せ先】

NPO法人ままとーん

〒305-0067 茨城県つくば市館野604-3

TEL/FAX 029-838-5080 Eメール npo@mamatone.org

『ままとーん#しゃあぶvol.35』

発行日 2023年5月31日

発行元 特定非営利活動法人ままとーん

茨城県つくば市館野604-3

TEL/FAX 029-838-5080

Eメール npo@mamatone.org

https://mamatone.org

発行人 間野聡子

編集人 鈴木朱里

スタッフ 池長あゆみ、伊藤亜希、君崎早織、坂木彩子、塚本幸恵子、富山翠

中井聖、宮川千春、山村薫、吉田梨香、渡邊里枝

デザイン 上田貴子、河内さや佳、田中瞳

表紙撮影 フォトスタジオhannari フォトグラファー 後藤さくら