

TAKE FREE

子育て応援!!

まみたん 2月号

0～6歳児ママ・パパのための子育て情報誌

2026年1月9日発行

阪神版

会員限定Present

株式会社
ファイントウデイ
ツバキ プレミアムEX
リペアマスク<ヘアパック>



...and more!
詳細は中面へ

巻頭企画

子どもの健康、
ママの健康、
安心サポート

「まみたん表紙写真」

大募集!!



ご応募はこちらから♪

※応募はまみたんLINE会員さま限定

Happy & Smile

子どものほめ方・叱り方
私の街の子育て情報 and more



ばど

まみたん



<https://mamitan.net>

編集・発行：株式会社関西ばど



大好評 女性のための マネーセミナー

知らないで損する
賢いお金のふやし方
大公開!!

初級編

第121回目!

参加費

無料
ランチ付き

新NISAのリスクも知り、教育費・老後資金を
これから貯めたい、準備したい、具体的に知りたい方向け。
2024年1月からスタートした「新NISA」。これまでのNISAと比べて、投資できる上限額が
大きく増え、投資期間も延長されました。ただ、無駄なお金の削減と増やし方がわからない。
そんな、みなさんのお悩みを人気ファイナンシャルプランナーが解決!

お子様連れ大歓迎!

知っていると
知らないでは大違い!

- 金融商品の特性、選び方
- **今、話題の新NISAを開設で、
老後2,000万円足りない
問題を解決!**
- 教育資金の上手な貯め方
- 株・投資信託 基礎のお話
- 住宅ローンの引き下げ術!
- ふるさと納税のアドバイス
- 資産運用の基本的な考え方
- 生命保険の賢い加入方法
- 新NISA以外の選択肢

当てはまる方は是非ご参加ください

- ✓ 毎月の積立は銀行預金のみになっ
てしまっている
普通預金に少しずつ入れても、単利で増えないので
もったいない! 上手に積み立てする方法を大公開!
- ✓ まとまったお金はあるが、
知識がないので預け先が分からない
余裕資金を銀行に預けていても増えないので
もったいない! 運用して増やす方法を大公開!
- ✓ シングルでこの先が不安

ランチ無料!

CAFFE PASCUCCI
西宮北口店の
ランチセットをご招待!

前菜、スープorサラダ、ラザニア

※写真はイメージです。

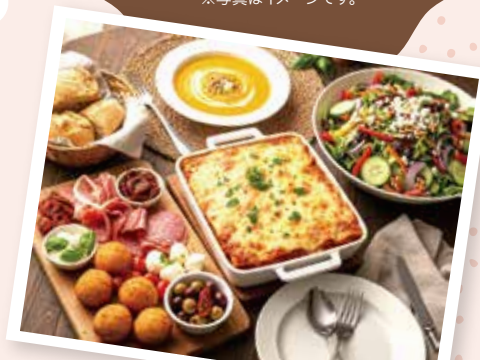
どなたでもお気軽にご参加下さい。ご夫婦でもご参加して頂けます♪

講師

上級ファイナンシャルプランナー 小西先生

平均**700万円**以上の収支を改善

幼少期よりお金で大変苦労したことから、家族を守りたいという想いで上級ファイナンシャルプランナーとなる。一般社団法人アプリコット主催マネーセミナー専任講師であり、上級ファイナンシャルプランナーとしてこれまで2,100世帯の家計の相談を受け、1世帯あたり700万円以上の収支改善に成功している。



1/26・27・29・30 金
10:00~12:00 (セミナー終了後にランチで自由解散)

対象・定員 **今あるお金を倍増させたい7組限定**

会場

なでしこホール

兵庫県西宮市高松町5-39
なでしこビル 8F

阪急神戸線「西宮北口」

南口から徒歩1分



お申込・お問合せは
お電話・Mail・Webより

0798-98-2672

簡単
予約



LINEからも
お問合せ・
ご予約OK!



公式サイト
はこちら



主催 一般社団法人 **アプリコット** mamayume.apricot@gmail.com

24時間無痛分娩に対応

笑顔で出産！



1000人目の
赤ちゃんが
誕生いたしました
今後ご家族の大切な瞬間を
支えてまいります。

2024年5月新規開院 **HANSHIN BIRTH CLINIC**

全室個室・シャワー・トイレ付でプライバシーに配慮。入院・出産から退院まで、ゆっくり過ごしていただけます。

分娩予約
随時承ります

HPからお申込み下さい。

見学ご希望の方も
お気軽にご連絡
ください。

無痛分娩
教室開催

月2回・予約制

無痛分娩の仕組み・流れ・
メリット・デメリットなどについて学べる教室を
開催。麻酔科専門医が担当します。

※2024年5月～2025年8月の1012件の
分娩(うち経陰分娩873件)のうち、
5割以上の方が無痛分娩を
受けられました。

Q 無痛分娩についてこんな不安はありませんか？

夜中や休日に
急に陣痛がきても、
無痛分娩を受けられるの？

陣痛が始まってから
無痛分娩を受けるか
決めてもいいの？

陣痛に耐えられそうなので
麻酔をキャンセルしたいけど
麻酔料金は発生するの？

A ご安心ください。分娩予約済みの方は、24時間無痛分娩が対応可能。
麻酔の予約やキャンセル料は不要です。

医療法人琢生会 阪神バースクリニック

お問合せはこちら [受付時間・外来診療時間内]

06-6493-1103

尼崎市小中島2丁目20-16(百合学院小学校正門の向かい)

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	×
午後診 13:30~16:30	○	●	○	●	●	×	×
夕 診 17:00~19:00	●	×	●	×	×	×	×

※○…14:00～16:00(月・水 予約診のみ)



ホーム
ページは
こちら



診療科目

産 科 妊婦健診 / 産科検診 / 立会い分娩 / 自然分娩
計画分娩 / 無痛分娩 / 母乳外来(電話予約のみ)
助産師外来 / 産科手術(中絶手術、「飲む中絶薬」含む)
ペビー検診・小児科専門医担当
婦人科 婦人科一般診察 / 子宮ガン検診 / 避妊相談
婦人科手術 / 母体保護手術 等



駐車場20台完備

駐車場あり

【シャトルバス送迎】
JR「尼崎」・阪急「塚口」・JR「塚口」・阪急「園田」の
4駅からシャトルバス運行中

※阪急「塚口駅」乗車位置、運行ダイヤを変更しました。詳細はHPでご確認ください。
取材/株式会社Star FACTORY TEL 06-6534-6733 取材協力/阪神バースクリニック

お預かりスペース

ママの診察の間、
保育士さんが
遊んでくれるから平気！
オモチャも
いっぱいだよ！

子育てママのお悩み解決!!

なかむらレディースクリニック

2人目・3人目妊活

不妊治療・体外受精

01

お預かりスペース【ファミリールームきりん】

初診でのご利用はできません。
初診時にお預かりスペース【ファミリールームきりん】
の利用登録を行って頂きます。
再診時に予約システムより【診察】と【きりん】の
予約をしてください。

1Fクリニック内にはお子さまはご入室頂けません。
お子さま連れの際は2階へお越しください。きりんのマークが目印です。

お子さま連れ
でも安心!

受診の
流れ

土日・祝日も診療!

<お預かりスペース>

ファミリールーム完備!

20年以上にわたり不妊治療に悩む方々に
寄り添ってきた不妊治療専門のクリニック

詳しくは
WEBサイトを
ご覧ください



先生が優しく
話をきいてくれるので
相談しやすい!



02

入室後、ママにお子さまの
健康チェック表をご記入いただきます。
モニターに受付番号が表示されたら、
ママは1階のクリニック待合室へ。



03

1階の受付では、他の方への配慮から、
口頭ではなくカードを提示することで、
「ファミリールームを利用していること」
を伝えられます。

04

お会計が終わるまでお子さまを
お預かりしますので、待ち時間も
リラックスしてお過ごしいただけます。



「2人目・3人目 妊活!!」こんなママにオススメ!

お子さまと一緒に受診しやすい環境を整えています!

「子どもの預け先がなくて受診を迷っている」というお声をよく聞きますが、
迷っている間に月日は流れます。2人目、3人目を望まれる方が、不要なストレス
を感じることなく受診しやすい環境を整えていますので、まずは軽い気持ちで
早めに受診されることをおすすめします。

中村容子先生

取材/株式会社Star FACTORY TEL.06-6534-6733 取材協力/なかむらレディースクリニック

医療法人ウェルビー 土日祝も診療
なかむらレディースクリニック
不妊治療・体外受精専門

保険診療対応
予約制



WEBサイト

保育士のいる
ファミリールーム
完備

平日は
19時まで診療
(木曜除く)

土日祝も
診療しています

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:00~11:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	休診	●	休診	休診	休診

※「ファミリールームきりん」のご利用時間/9:00~12:00(午前診のみ)

なかむらレディースクリニック

06-6378-7333

大阪府吹田市豊津町13-45 第三暁ビル

大阪メトロ
御堂筋線 江坂駅
⑧番出口より徒歩3分



まみたん Contents



イラスト：にがおえいかく

2026年1月9日発行
 発行：株式会社関西ばどFM営業部
 〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-10-24
 三共本町ビル5F
 発行エリア：伊丹市、尼崎市、宝塚市、西宮市、川西市
 誌面に関するお問い合わせ：06-6479-3110
 ※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

「まみたん表紙写真」大募集!!

情報誌まみたんの表紙を飾ってみませんか？
 0〜6歳のキッズフォトを募集しています！



3月、4月お誕生日の
 ちびっこ写真も募集中!

下記のまみたんサイトを確認してね♪



※応募は、まみたんLINE会員が
 必要です(無料)。
 ※応募多数の場合は抽選となります。



<https://mamitan.net/m8vb1m>

応募はLINEからできます♪

06 今月の巻頭特集

子どもの健康、 ママの安心サポート

17 まみたん Kids & Baby! Photo Studio

19 ともに育つ・育む 子どものほめ方・叱り方

20 各市の子育て情報や がんばるステキな人をご紹介♪ 私の街の子育て情報

21 まみママの 知っておきたい もしものはなし

23 会員限定 Present

(株)関西ばどがまみたん誌面において
 取得する個人情報の取り扱い

株式会社関西ばどがまみたん誌面において個人情報を取得する場合、あらかじめその利用目的を自社広告内または取得フォーム内に明記しその目的の範囲内に限定して利用いたします。①お預かりした個人情報、は、ご本人の事前の承諾なく、第三者に提供することはありません。②提供が予定される場合には、あらかじめ、第三者に提供する目的・提供する個人情報の項目・提供の手段又は方法・当該情報の提供を受ける者又は提供を受ける者の組織の種類及び属性・個人情報の取り扱いに関する契約がある場合はその旨を自社広告内または取得フォーム内に明記いたします。③お預かりした個人情報について、その利用目的の範囲内において、個人情報の保護に関する当社の基準を満たす企業・個人に、取り扱いを委託する場合があります。④当社が保有する個人情報について、ご本人から開示・訂正・追加・削除・利用停止のお申し出があった場合、適切に対応いたします。⑤当社への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、ご提供いただけない場合、あらかじめ明示した目的を達成できない場合があります。⑥当社の個人情報の取り扱いに関する苦情・相談その他お問合せは、下記窓口までご連絡下さい。個人情報保護管理者代理/経営戦略部長
 個人情報に関する問合せ窓口/TEL06-6479-3113
 (受付/平日9:30〜18:00)

◎ QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

本誌に掲載されている記事・写真の無断転載、複製、転売はご遠慮ください。

次号 まみたん4月号は3/6(金)発行です!



intense!

EVERY MON - THU / 16:00 - 18:20



大阪のリアルをお届けする平日夕方のワイドプログラム。仕事、子育て、趣味に全力投球、好奇心旺盛な女性にむけた番組です。グルメやヘルスケア、週末のお出かけ情報など、日々の生活に役立つ話題を、最新のトレンドを交えながら発信! 月ごとに大阪府内の市町村を一区所ピックアップし、知られざる魅力を紹介するコーナーや、大阪で頑張る方をゲストにお迎えするコーナー、DJが今気になることを深掘りするコーナーなど…、大阪の人・街とつながり、大阪のリアルをおよそ2時間半の生放送でいち早くお届けします!

まみたんママおすすめ!

FM大阪

「intense!」内コーナー ママとキッズのハナシ

毎週水曜17:35頃〜



HPはこちら



FM大阪の
 現在放送中の番組から
 過去の番組まで
 色々聞けちゃいます!



知って
おきたい

予防接種について

子どもが受けるべき様々な予防接種。

数あるワクチンから特に大切なものとその効果をわかりやすく紹介します！



教えて
くれるのは

緩和ケア認定
看護師・保育士
藤澤 佑太さん

小児専門病院でNICU・血液腫瘍科・小児循環器科を
経験後、療育施設の事業所長として運営と支援に携
わる。豊富な臨床経験と小児緩和ケアの視点を生かし、
地域で子どもと家族の暮らしに寄り添う看護と教育活
動を続けている。

五種混合 ワクチン

(DPT-IPV-Hib)

時期
生後2か月ごろから
複数回

ジフテリア・百日せき・破
傷風・ポリオ・ヒブ(イン
フルエンザ菌b型)をま
とめて予防可能で、細菌
性髄膜炎など命にかかわ
ることもある感染症から
守ってくれます。

B型肝炎 ワクチン

時期
1歳になる前に

B型肝炎ウイルスによる
肝炎を予防し、将来、肝硬
変や肝がんになる可能性
を減らすことが期待され
ます。接種部分が赤く
なったり、微熱が出たり
することもあります。が、
数日でおさまります。

ロタウイルス ワクチン

時期
生後2か月から
14週6日

乳幼児に多い、強い嘔吐
や下痢を起こすロタウイ
ルス胃腸炎の重症化を防
ぎます。飲むタイプのワ
クチンで、入院や点滴が
必要になるほどの重症化
を大幅に減らす効果が期
待できます。

小児用肺炎球菌 ワクチン

時期
生後2か月から7か月

肺炎球菌による肺炎・中
耳炎・髄膜炎などを予防
します。0〜2歳ごろは
特に重症化しやすいの
で、早い時期に接種しま
しょう。接種後、発熱やぐ
ずりがみられることもあ
りますが、自然におさま
ります。

皆さまのフォロー&いいね!を
お待ちしております!

▼各アカウント▼

まみたんでは、子育てでママ・パパが
共感できる情報をSNSでも発信中!

(株)関西ぼど まみたん編集部 mamitan@kansaipado.co.jp

驚きと感動の
全70種以上!!

海鮮丼屋 井丸

お持ち帰り専門店

立花店

【JR神戸線「立花」駅から徒歩8分】

たまにはデリバリーで!
すぐ届く「シ・ア・ウ・セ」

06-6419-0032

営業 / 11:00~15:00・16:00~20:30
■年中無休 (12/31~1/3は除く)

Uber Eats 出前館



BCGワクチン (結核予防)

時期
生後5か月から8か月

結核菌による重い結核、特に乳幼児の脳や全身に広がるタイプの結核を予防します。接種したところに残る「はんこ」のような痕は、免疫がついたサインでもあります。

日本脳炎 ワクチン

時期
生後6か月から

蚊を介してうつる日本脳炎ウイルスから、脳炎を予防します。発症する人は多くありませんが、かかると重い症状が残ることがあるため、きちんと接種しておきたいワクチンです。

麻しん・風しん 混合(MR)ワクチン

時期
1歳ごろから就学前

高熱や発疹を伴い、肺炎や脳炎といった合併症を起こすことのある麻しん(はしか)と、妊婦がかかるとおなかの赤ちゃんに影響することがある風しんを同時に予防します。



おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) ワクチン

時期
1歳から

頬や耳の下が腫れるおたふくかぜを予防し、合併症として起こる難聴や髄膜炎、精巣炎などを防ぐことが目的です。集団生活が始まる前までに2回接種しておくといでしょう。



水痘(水ぼうそう) ワクチン

時期
生後12か月から36か月

かゆみの強い発疹が全身に出る水ぼうそうの予防、または軽症化が目的です。発疹をかきこわすと痕が残ったり、細菌感染を起こしたりすることもあるため、重症化を防ぐ必要があります。

季節性インフル エンザワクチン

時期
毎年11月〜12月ごろ

感染や重症化を防ぎます。流行するウイルスの型が毎年変わるため、シーズンごとに接種することがおすすです。かかりつけ医と相談して接種を検討するとよいでしょう。

読み聞かせのワンポイントアドバイス

色鉛筆のやさしいタッチで描かれた冬の景色と、赤いマフラーが映える心あたたまる絵本です。ハリネズミくんの愛らしい表情や、おばあちゃんや友だちの優しい心、マフラーをどこかに置き忘れた心配や見つけたときの安心感を、一緒に体験しながら読み進めましょう。語りかけるように読むと絵本の世界が広がります。

<星ともこ プロフィール>

絵本読み聞かせアドバイザー・絵本講師/リトミック講師/ボイストレーナー。幼稚園教諭を経て、CMナレーターなどでも活動。自治体や小中学校・保育所を中心に「絵本の世界へLet's go!」心を育てる言葉の音あそび絵本ライブや絵本講座を開催。保育士として絵本保育の監修も行う。3児の母。公演・講座のご依頼はDMにてお気軽にどうぞ。



Instagram



『はりねずみくんの あかいマフラー』

作:はらだ よしこ
出版社:講談社

簡単なあらすじ



寒がりのハリネズミくんは、ばあばから手編みのマフラーをプレゼントされます。すぐにくるんと巻いて外に遊びに出たハリネズミくん。広場でとてもだちのりすくんやうさぎさんと出会って、いっしょに遊んでいるうちにマフラーをはずしてしまいました。おうちに帰る途中で、マフラーがないことに気づいたはりねずみくんは…

星ともこの
絵本の世界へ

Let's go!

vol.46



よくある

子どもの病気と対処法

急な発熱や不調……。子どもがかかりやすい病気とその対処法を紹介！普段から準備できることや、受診の目安もあわせて参考にしてください。

かぜ (感冒・上気道感染症)

乳幼児期にとっても多い病気です。解熱剤、ティッシュやガーゼ、ゼリー飲料など少し多めに常備しておきましょう。かかったら、こまめに水分補給をして十分な睡眠をとらせてください。



受診の目安 高い熱が続く、呼吸が苦しそう、水分がとれない

インフルエンザ

予防接種、手洗い、人混みを避けることで予防しましょう。かかった場合はこまめに水分をとらせて安静に過ごします。処方された薬があれば、医師の指示どおりに内服しましょう。



受診の目安 顔色が悪い、息が荒い、呼びかけに反応がにぶい

感染性胃腸炎 (ロタ・ノロなど)

経口補水液、替えの衣類、ビニール袋、使い捨て手袋やマスクなどを常にストックしておきましょう。吐き気強い間は、スプーン1杯ずつなど、ごく少量の水分をこまめに与えます。



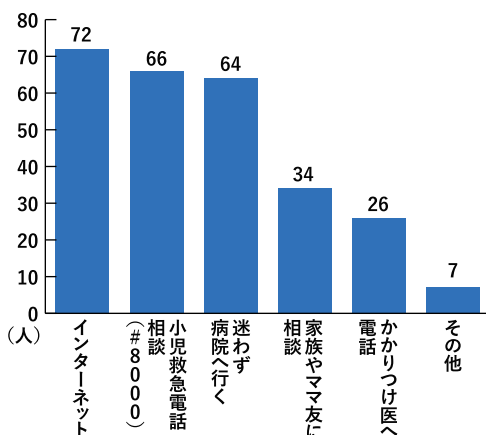
受診の目安 ぐったりしている、唇がカサカサなど脱水気味

RSウイルス感染症・ 細気管支炎

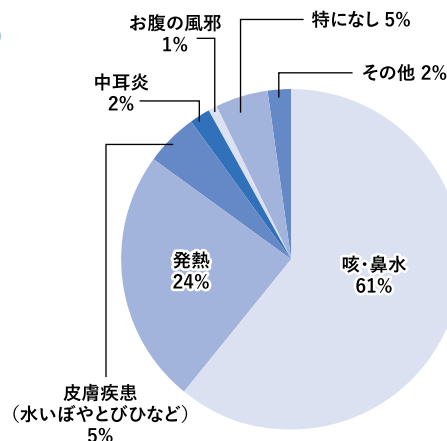
流行期には、人混みを避けてこまめな手洗いやアルコール消毒を。かかった場合、上半身を少し高くして抱くなど、呼吸しやすい姿勢にしてあげましょう。



受診の目安 水分摂取量が普段の半分以下、胸がベコベコへこむ呼吸が見られる



Q 子どもが体調を崩した際、病院の受診を迷ったときに利用するサービスはありますか？(複数回答)



まみたん
会員さんに
聞きました！



中耳炎

こまめに鼻を拭く、鼻吸い器を使うなど、日頃から鼻のケアをしておきましょう。かかった場合は、頭を少し高くして休ませ、鼻を強くかませすぎないように注意して。



受診の目安 耳をさわって泣きやまない、高い熱が続く

手足口病

流行期には、園からの感染症のお知らせに目を通し、手洗いをこまめにするなど基本的な対策を。口の中の発疹で痛みがある場合は、ゼリーやスプーンなどを少しずつとらせましょう。



受診の目安 高熱が続く、頭痛や嘔吐がある

突発性発疹

高熱が続いたあと、熱が下がるころに全身に発疹が出る病気です。普段から体温計、冷却用のタオルや保冷剤、解熱剤をまとめておきましょう。熱の高さや水分のとれ具合、顔色など全体の様子をよく見ておくことが大切です。



受診の目安 けいれんが続く、呼びかけに反応がにぶい

気管支ぜんそく ぜんそく様気管支炎

普段から、かかりつけ医と相談し「こんな症状が出たら、この薬を使う」ということを決めておく心安心です。また、家の中を清潔に保つよう心がけましょう。



受診の目安 苦しそう、顔色が悪い、肩で息をしている

藤澤佑太さんからひとこと

乳幼児期は、病気にまったくかからないようにすることよりも、「かかったときに重症化しないように備える」ことが大切です。予防接種をスケジュール通りに受けたり、生活リズムを整えたりすることを意識しましょう。また、ひとりで悩む必要はありません。「こんなことで相談していいのかな？」と思うような小さな不安も小児科や自治体に相談し、周りに頼ることを忘れないようにしてください。



- Q 自宅で看病するために常備しているもの・おすすめのものを教えてください。
- 喘息持ちなので定期薬や発作が出た時に使う頓服を常備しています。(こうま)
 - 冷却シートです。なんやかんや一番効果があるような気がします。(ユノ子)
 - 冷却シート、カロナール、風邪薬は絶対常備している。(tamamare)
 - 夜中に咳が出ることが多いので、気管を広げるシールは置いてます。(あに)
 - 風邪薬、氷枕、冷却シート、粉薬を混ぜて苦味を緩和するための缶詰と寒天など。(みほ)
 - 普通の絆創膏。キャラものは高いので普通の絵を描く。(あや)
 - 鼻水吸引器、手動のポンプ状のものを使用しています。電動の音に怖がらず、小さい頃から使っているので、現在2歳ですが自分でしようとして頑張っています。(ぎつき)
 - 熱冷ましは薬は一応持っていますがあまり熱を下げるのもよくないとのことなので39度を越えてから飲ませてます。ケガの場合は絆創膏では無理だなと思ったものは基本的に病院に行きます。熱は数字でわかりますがケガは診てもらわないとわからないため。(ゆーみ)
 - 子ども用の脇のアイスノンの袋に大人用のアイスノンを入れて急な発熱に対応している。頭に巻くタイプのアイスノンを足の両付け根に巻き付ける。(mk)
 - マグネシウムやサプリメント。(さちゆ)
 - かぜシロップ。(あらんこ)
 - うちの子はカニカマが大好きでしんどい時もカニカマだけは食べるので発熱時にはカニカマを買いに行きます。(な)
 - アイスノン、非接触体温計、血中酸素濃度計、経口補水液、鼻うがい、解熱剤。(あいちちゃん3人のママ)

体験・体感・学び、を通じて子育てファミリーが1日楽しめるイベント!!

入場無料
10:00 - 17:00

2月はイベント盛りだくさん!

2/21・22
土 日

いちご農園がハグミュージアムにやってくる!

いちご狩り体験

お一人様
100円

甘くておいしい♪
いちご狩り体験

開催時間	11:00~16:30 (参加時間のご案内に連絡します)
会場	5Fハグホール
参加人数	各日100名様
対象	2歳~小学生までのお子さま ※6歳未満の方は必ず保護者と一緒に参加ください
応募締切	事前申込 2月1日(日)
参加費	お一人様100円 ※当日支払い ※レシート・領収書の発行はございません

事前応募受付



わくわくワークショップ

開催時間	【午前の部】①10:30②11:30 【午後の部】③13:30④14:30⑤15:30
会場	5Fハグホール
参加人数	各ワークショップ各回10名様
対象	2歳~小学生までのお子さま ※6歳未満の方は必ず保護者と一緒に参加ください

●当日整理券配布(先着順)①②10:00~③④⑤13:00~



"ゆきいるカヌレ"キャンドル
雪だるまと雪の結晶をカヌレにトッピング♥
冬のやさしいカヌレキャンドルを作ろう!



毛糸でお絵描き
毛糸を使って、世界に一つだけの
雪だるまの絵を作ろう!
※A5サイズ

カプセルトイつかみどり

開催時間	10:30~16:00 ※ビンゴ大会時間は除く
会場	2F芝生の丘シアター
対象	2歳~小学生までのお子さま
参加条件	ハグ公式Instagramフォロー ※1スマホにつき1回のみ ※商品がなくなり次第終了 ※カプセルトイのお渡しはお一人様ひとつまで



賞品が当たる!ビンゴ大会

開催時間	①12:00 ②14:30
会場	2F 芝生の丘シアター

ビンゴカード配布 各回15分前から、
2F 芝生の丘シアター周辺にて



各回先着
200
名様

同時開催

Daigasグループ120周年記念『ハグフェス』/

親子でお菓子作り 「いちご×チョコ」でお絵かきスイーツを作ろう!

2/22日 いちご&チョコのデコレーション体験♪

お子さまのパティシエデビューを応援! ココア生地のお菓子サンドや、好きな形で固める
チョコクランチなど、デコレーションが楽しいお菓子作りイベントです。

開催時間	10:30~ / 14:30~ (所要時間120分)
会場	4F キッチンスタジオ
参加人数	各回48名(先着順) / 当日受付あり [現金のみ] ※当日受付は10:10から4Fキッチンスタジオの受付にて先着順 ※当日分の申込はお一人さま2名分まで可
対象	親子4歳以上(中学生未満は保護者と参加必須)
参加費	1名さま1,500円(税込) [各2コノリ]



●小麦・卵・乳製品を使用しています。食物アレルギーをお持ちの方は、
ご自身の責任でご参加をお願いします。 ※使用食材についてはお問合せください

お問合せ先 株式会社大阪ガスクッキングスクール og-cookingschool@ogcs.co.jp

※写真はイメージです



ハグ
ミュージアム
公式
Instagram



2階にはガス火×タニタカフェ、花さくフィールド(キッズスペース)もあり!

イベント詳細はこちら
まみたん大阪市

株式会社 関西ぱど
まみたんイベント事務局
TEL.072-827-0817



Dynamic

Daigas 120th Group

hug MUSEUM × ハグミュージアム

大阪ガス

まみたん

ハグフェス

2/11

楽しい体験やワークショップ、お絵描きも！

水祝

谷口智則さんとつくる、魔法の1日。

絵本の世界から飛び出した！

会場 2F 芝生の丘シアター 観覧自由

ハグミュージアムでおなじみ「ハリネズミのケーキやさん」の作者・谷口智則さんがやってくる！音楽と物語、そしてみんなの絵が重なり合う、一生モノの体験を。

11:00～ 絵本の読み聞かせ

音楽(キーボード奏者:かっぱさん)と物語が溶け合う、心に響くステージ。

14:00～ ライブペインティング

事前に応募してくれた子どもたちの絵が、谷口さんの手で一つの巨大なアートに。リアルタイムで作品が命を宿していく様子は必見です。

お菓子やケーキのお絵描きしてくれるお友達大募集！

20名様

事前応募
1/25日迄



スペシャル特典

イベント終了後、サイン会を開催！

お気に入りの谷口先生の絵本をぜひお持ちください。

ハグミュージアムでも谷口先生の絵本

「ハリネズミのケーキやさん」を販売しております。

Sweet Valentine Workshop



えらんで！包んで！
チョコギフト

すきなチョコをえらんだら、キラキラのリボンでラッピング。メッセージカードには、だいすきな気持ちをかいてね！



めくめく毛糸の
ハートチャーム

毛糸のハートにチョコデコをトッピング。小さなお子様でも楽しく作れる、冬のクラフト体験です。

大切な人へ、想いを届けるハンドメイド。

開催時間

【午前の部】①10:30②11:30
【午後の部】③13:30④14:30⑤15:30

会場

5Fハグホール

参加人数

各ワークショップ各回10名様

対象

2歳～小学生までのお子さま

※6歳未満の方は必ず保護者と一緒にご参加ください

●当日整理券配布(先着順)①②10:00～③④⑤13:00～

※写真はイメージです

プラネタリウムが
やってくる！

絵本番組 朗読型 プラネタリウム
『ブルドッグたんていとさえたほし』

作者・谷口智則氏



ある日、ブルドッグたんていに「ほしをさがしてほしい」という手紙が届きました。星は、見つける事ができるでしょうか？

開催時間 11:00～16:00

会場 5F ハグホール

参加人数 親子で350名様

対象 お子さまは2歳以上

応募締切 1月25日(日)

事前応募



※応募多数の場合は抽選となります
※参加時間はご案内時に連絡いたします



PROFILE 谷口 智則

1978年生まれ。金沢美術工芸大学日本画専攻卒。
2004年『サルくんとお月さま』でデビュー後、フランスやイタリアなど海外でも多数の絵本を出版。代表作に『100にんのサンタクロース』など。ライブペインティングや壁画制作など、世界を舞台に精力的に活動中。

会場

大阪ガスショールーム ハグミュージアム

大阪市西区千代崎3丁目南2番59号

【ワークショップ注意事項】ワークショップの対象はお子さまのみ。整理券はお並びいただいているお子さまの人数分のみ配布

京セラドーム
大阪横

Google MAP▶





2026年も地域の皆様と
ワクワク、ドキドキ、うれしい、楽しい
 思い出づくりも応援します！



Netz Kobe Fam 特設サイト

ネット神戸ファミ 検索

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



ネットヨタ神戸では、1966年の創業よりずっとご愛顧いただいていた
 地域の皆様への感謝の気持ちを大切に、
 地域の企業・団体・学校・お店の皆様ともたくさんつながって、
 個人や1つの企業ではできないことも協力して大きな力にして、お子様の体験や学習のサポートや、
 ご家族の楽しい思い出づくりなど、
 「幸せの量産」をめざして様々な活動を続けています。

2026年もよろしくお願いいたします。

2026



GRカート

ネットヨタ神戸のお店 地域密着18店舗のネットワーク
 各店の取り組み、イベントの様子などInstagramでも情報発信中！



ネットヨタ神戸株式会社
 公式アカウント



親子ミニ四駆教室

LOCAL CONTRIBUTION

SUPPORTING THE FUTURE

地域貢献と未来応援!

SUPPORTING THE FUTURE × LOCAL CONTRIBUTION

◆ 幼稚園生のおしごと見学

交通事故に遭わないために、ウインカーやバックランプなど車からの合図を勉強したり、車の整備の見学、車の塗り絵など楽しく学んで頂きました。

◆ 小学生の社会見学

エンジニア体験、シートベルト体験、MIRAIクイズ、車の勉強(講義)など盛りだくさんの内容でしたが、熱心に学んで頂き、スタッフ一同にとっても素敵な時間となりました。

◆ 中学生の皆様 体験事業「トライやる・ウィーク」を受け入れています。

有馬中学校、東中学校、甲陵中学校、宝塚中学校…阪神間のたくさんの中学校からネットテラス各店でのお仕事を体験に来て頂きました。

将来どんな仕事を選ぶか、どんな働き方をしたいか…皆さまの心に何か響くものがあれば幸いです。

未来の夢、技術がどんどん現実

新しくトヨタが作った電気自動車 新型bZ4x

少し未来のクルマから、
今すぐ乗れるクルマへ。

航続距離が伸び、充電時間は短くなり、
静かなのにパワフル! 俊敏なのにスムーズ。
走る楽しさも電気でアップデート。



水素エネルギーって?

水素はCO2を排出せず、無限に作ることができる
など、半永久的に利用できる
次世代エネルギーとして注目されています。

ネットトヨタ神戸是水素エネルギーのPRイベントを各地で開催!
災害時の給電をイメージした「防災イベント」、
お子様も楽しく学べる「水素実験教室」を各地で開催中です。



試乗車もご紹介します。詳細は各店へお問合せください

各イベントの参加はもちろん、お車のメンテナンス・洗車など、お気軽にご相談ください。トヨタ車以外のお店もご遠慮なく!

地域密着! 18店舗のネットワーク

阪神エリア

◆ ネットテラス尼崎
尼崎市名神町1-18-25

◆ ネットテラス門戸
西宮市林田町11-5

◆ ネットテラス西灘
神戸市灘区灘南通2-1-3

◆ ネットテラス伊丹
伊丹市寺本6-62

◆ ネットテラス西宮
西宮市上甲子園4-1-5

◆ ネットテラス甲南
神戸市東灘区本庄町3-9-16

◆ ネットテラス川西
川西市加茂6-2-28

◆ ネットテラス流通
西宮市山口町阪神流通センター1-112

◆ ネットテラス猪名川
川辺郡猪名川町若菜1-2-13

◆ ネットテラス夙川
西宮市城ヶ堰町1-21

◆ ネットテラス宝塚
宝塚市旭町2-1-24

◆ GRガレージ西宮・
ダイハツ西宮建石
西宮市建石町2-34

神戸北エリア

◆ ネットテラス新三田
三田市すずかけ台3-1

◆ ネットテラス鈴蘭台・ダイハツ神戸北
神戸市北区山田町小部43-3

東播磨・丹波エリア

◆ ネットテラス加東
加東市新町416番地

◆ ネットテラス三木
三木市大村127-14

◆ ネットテラス丹波
丹波市氷上町本郷319-7

◆ ネットテラス篠山
丹波篠山市大沢2-1-5

< 各店 >
営業時間/10:00~18:00
毎週火曜・水曜定休
● 年末年始休業のご案内 ●
令和7年12/28(日)~令和8年1/4(日)まで

ネットトヨタ神戸のお店でみんなつながろう♪

家族の思い出をいっぱい作ろう！ みんなでワクワク、どきどき、楽しもう♪ ネットテラス各店のイベント予定をご紹介します

GRガレージ西宮・ダイハツ西宮建石

ミニ四駆ガレージを 新しい観光スポットへ！

ミニ四駆ガレージのTAMIYA展示コーナーが新しくなりました。
特に『アバンテMk.IIIネロアドバンスパック(MSシャーシ)』
『トレイルミニ四駆くまモンバージョン(15周年記念モデル)』の2台は必見です！



TEL.0798-35-5200

営/10:00~18:00 休/火・水曜日 西宮市建石町2-34



新クラス/ ミニ四駆「ストッククラス」 レース開催決定！(要予約)

1/10 土

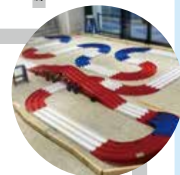
時間 14:00~

参加費用:550円(税込)

対象:小学生以上

持ち物:自慢のミニ四駆

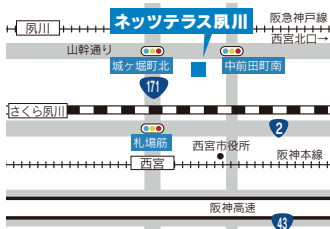
ミニ四駆ビギナーでも気軽に挑める新クラス
「ストッククラス」のレースを開催いたします。
ミニ四駆ガレージ特設コースで、パーツを
「ポン付け(ストック状態)」したマシンを使っ
てトップを狙いましょう



ネットテラス夙川

TEL.0798-23-2800

営/9:30~18:00 休/火・水曜日
西宮市城ヶ堀町1番21号



店舗2F/
ネットカフェも大好評♪

ゆったりとした空間で美味しい嬉しい
ひととき♪大テーブルには電源もあり、
お勉強の学生さんやお仕事の方のご利用も◎

いちごシリーズが始まりました



メニューなど詳細は
Instagramをチェック♪

INFORMATION

ネットカフェ

営業9:30~17:30(LO.17:00)

● モーニング9:30~11:30

● ランチ10:30~14:30



NETZCAFE438

広いキッズスペース、お子様も大人もゆったり楽しめるおしゃれな図書
館、カフェスペース、キッチンスタジオ、授乳室なども併設し、いつでも気
軽に足を運んで頂ける「コミュニティ・ショールーム」として2018年1月
にオープンして、本当にたくさんの皆様にご来店頂けるお店となりました。

イベント

おかげさまで 8周年を迎えました！

たくさんの思い出を地域のみならずと♡
これからもよろしく願いいたします。

1/25日開催のイベント紹介

ネットテラス夙川2Fにて開催します

クラフトマンシップ 7

モーターサイクル試乗会 &
ウェア販売イベント
時間 10:30 ~ 17:00

特別企画: Owners Meeting

対象ブランド: Fantic / Lambretta

時間: 14:00 ~ 16:00



グラスサンドアートワークショップ

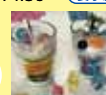
カラフルな砂やパーツを使ったワークショップを開催

時間 ①10:30~ ②13:00~ ③14:30~ (要予約)

参加費用: 1,000円(税込)

講師: Fabric salon Lipine(リビネ)

キラキラジェルボルの
ワークショップも開催します！





各店のイベント
予定や日時・内容は
こちらでチェック!

めざすは 「町一番のクルマ屋さん」

ネッツテラス夙川は、トヨタ全車種を取り扱っています。車検やメンテナンスは、トヨタの車だけではなく、日産、ホンダ、三菱、マツダ、スバル、スズキ、ダイハツなど、どのメーカーのお車でも大丈夫!!

ネッツテラス夙川なら待ち時間も快適だから…と遠方よりお越しのお客様も多数♥

車の選び方や購入方法、安心・快適・長持ちのためのメンテナンス方法など、お車に関することはもちろん、ネッツテラス夙川では、ご家族で楽しめる、感動できる、場所・機会・出会い…など「コト」の発信にも力を入れ、様々な企画・イベントの実施にも取り組んでいます。

ご家族でぜひお気軽に
遊びに来てください♪



親子ミニ四駆 体験教室



1/24 土
ネッツテラス西宮

時間

14:00~16:30(予定)

参加費用:ミニ四駆キット代
1,250円(税込)

対象:小学生以上で親子参加
参加人数:ご予約先着9名様まで



2/14 土

ネッツテラス新三田

時間

午後の部 14:00~(2時間程度)

参加費用:ミニ四駆キット代
1,650円(税込)

対象:小学生以上で親子参加
参加人数:ご予約先着9名様まで

今回作成するマシンは
「ライザン」です!



申込はコチラから

右記QRコード読み込み

イベントオンライン予約



「新型RAV4」発売されました。

5人乗り

ハイブリッド

総排気量

2.5L+モーター

TOYOTAは、 新型RAV4を12月17日に発売しました。

6代目となる新型RAV4は、「Life is an Adventure」をテーマに、「どこへでも行けそう、なんでもできそう」という価値観を体現した新世代のSUVです。RAV4らしい塊感のある力強いデザインとパッケージを維持しながら、「多様化」「電動化」「知能化」をキーワードに開発をしました。



■写真はAdventure(ハイブリッド)。ボディカラーはアーバンロック(1M6)。



■写真はZ(ハイブリッド)。ボディカラーはアバンギャルドブロンズメタリック(4V8)。
235/50R20タイヤ&20x7½Jアルミホイール(切削光輝+ブラック塗装)はメーカーオプション。

スタッフさん
教えて!

新しいRAV4のカタログや詳しい情報は
お近くの「ネッツテラス」まで。

お客様のご家族やライフスタイル、お好みに
合わせて幅広い車種をご検討いただけるのも
トヨタの魅力です!ぜひお気軽にご来店ください。

ネッツテラス門戸 山田店長

My Home 1Day Farm Stay

貸切モデルハウス 暮らし見学

参加費
無料

庭とつながるモデルハウスで、至福のリアル体験を。

扉を開けた瞬間から、特別な日常へ。

「憧れの暮らしを、あなただけの時間で。」



「暮らすように、確かめる。」
本物の暮らしは、触れて、味わって、初めてわかる。
見学のみのモデルハウスが、この日だけイベント会場に!

お土産あり♪

体験は
お子さま
限定です

〔場所〕
ウインズタウン
神戸みずき台
駐車場無料

参加者募集
各日 **10** 組様
ご招待

出張農園でいちご狩り & 手作りいちごスイーツ体験

お申込は
こちらから



開催日時

2/14(土)・15(日) 各日 10:00～17:00

※応募多数の場合は抽選となります。※当選者にはのみ当選通知メールをお送りします。
※参加時間は当選通知メールにてご案内します。

スケジュール

- ①いちご狩り体験
- ②いちごクレープ作り
- ③クレープ試食
※モデルハウス内でご試食いただけます。
- ④お部屋見学



出張農園でじゃがいも掘り & 手作りフライドポテト体験

お申込は
こちらから



開催日時

3/7(土)・8(日) 各日 10:00～17:00

※応募多数の場合は抽選となります。※当選者にはのみ当選通知メールをお送りします。
※参加時間は当選通知メールにてご案内します。

スケジュール

- ①じゃがいも掘り体験
- ②手づくりフライドポテト & ハンバーガー試食
※キッチンカー対応
※モデルハウス内でご試食いただけます。
- ③お部屋見学



【お問合せはこちら】(株)関西ぱど まみたんイベント事務局 TEL.072-827-0817(月～金 9:30～18:00) ※イベント内容は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。



神戸市垂水区に総589区画の街
空と緑と街と

誕生!



きみに見せたい
未来まちがある。



パークナードテラス
神戸みずき台 ウインズタウン

詳細はこちら▶



まみたんお誕生日 写真大募集!

2026年
1/25まで

ご応募はLINEから!



3・4月生まれのお子さんはコチラから!!

まみたん Kids & Baby! Photo Studio



お誕生日集まれ



1月・2月生まれのおともだち♪お誕生日おめでとう!



すくすく元気に
おおきく
なってね



大好きだよ!!



うまれて
きてくれて
ありがとう!!

LINE 公式アカウント



「まみたん」

@mamitan



お友だち募集中!



QRコード
で登録



LINEアプリの「友だち追加」
画面から左のQRコード
もしくはID検索で追加を
お願いいたします。

ID検索で登録

@mamitan

上記IDを入力して、検索!

「まみたん」のLINE公式アカウントがお友だちを募集中!

子育て情報や地域イベント、LINE会員限定プレゼント企画etc.
ママ・パパにより良い情報をお届けします♪

＜お届け情報＞

- ・グルメ ・イベント ・スクール
- ・お仕事 ・旅行 ・健康&美容
- ・住まい・お金 etc.

抽選で当たる!
プレゼント
企画あり

お友だち登録

よろしくお願いします♪

＜お問合せ＞株式会社関西ぼと TEL.06-6479-3110



まみたん 編集部が 幼稚園・こども園の先生に聞きました



学校法人明和学園

明和幼稚園

『いつもにこにこ』を大切に、
『ていねいに経験』しながら成長♪

幼稚園の生活に慣れるための
『未就園児クラス』あります!!

地域未就園児対象の『にこにこひろば
(園庭開放)』を定期的で開催しています。
初めての集団生活を親子で経験する「プ
レ・オレンジ」。在園児と同じ時間を週1回
からご家庭の希望の回数を過ごす「プレ藤
組」。入園前に幼稚園に慣れるためのプレ
保育が充実しており、保護者の方も安心
です。様々な経験を通して基本的な生活
習慣を学び、豊かな心を育みます。



にこにこひろば



プレ・オレンジ



プレ・藤組

みんなの目で子どもたちを『見』て、『守』る。
小規模だからこその一人一人への『見守り』。

小規模な幼稚園なので、全ての先生が園児一人一人を見
ていて、保護者の方とのコミュニケーションも大切にしていま
す。もちろん担任はありますが、園全体で子どもたちを見守っ
ています。園では園児たちの明るい元気な声の中、モットーの
『いつもにこにこ』が自然とあふれています。



運動会の練習



公園にお散歩



『ていねいに経験』し、優しいところを育む♪

特別な経験だけではなく
日々の生活をていねいに過
します。枝豆やピーマン、玉
ねぎ、地区の伝統野菜「田
能の里芋」などを育てる野
菜の栽培活動もそのひとつ
。みんなで育てた野菜だか
ら、苦手なもの「食べられ
た!」という園児も♪



玉ねぎ収穫



おもちゃつき

冬にはきなこ挽きや、餅つき
をし、つきたてをみんなでパ
クリ。『ていねいに、てい
ねいに』経験していくこと
で、様々なことに興味を持
ち、自ら学ぶ力を身に付け
ていきます。



学校法人明和学園 **明和幼稚園**

尼崎市富松町2-35-46

☎06-6421-3216

<https://www.meiwa-kg.com/>



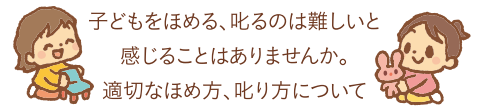


教えてくれたのは...
「ママの学校」主宰 言葉がけコーチ 親子カウンセラー
島谷 留美さん

三つ育児の実体験と心理学に基づく独自メソッドで子育てママ3,000人超を支援。オンライン講座や講演、メディアを通じ、親子関係を好転させる言葉がけの専門家として幅広く活動中。別名「ま、いっか母ちゃん」。著書「モンスター三つ子男子の母ちゃんが見つけた子供に伝わる魔法のほめ方叱り方」



子どもの ほめ方・叱り方



子どもをほめる、叱るのは難しいと
感じることはありませんか。

適切なほめ方、叱り方について

島谷留美さんにお聞きしました。

ほめる・叱るときは 事実をベースに

ほめる・叱るときは、まず子どもの行動や言葉など、今起きている事に目を向けることが大切です。親になると、こうなつてほしい、こうあるべきだと、世間体を基準に我が子を見てしまいがち。子どもが先生に「さようなら」を言わなかったとき、「みんなあいさつできているのに恥ずかしい」と親の価値観で判断して叱らずに、「下を向いて私と手をつないだ」という事実をもとに「恥ずかしかったのかな？」と、子どもの気持ちを理解しようという心がけて。目の前の事実をフレームに収め、ありのままを実況中継するように言葉にしてみるといいでしょう。

事実と異なる表現や レッテル用語は避けて

ほめる・叱るときに避けたいのが、「また」「いつも」「やっぱり」と決めつけるレッテル用語です。三

トマトが2つ残っているというシチュエーションで「また野菜を食べてない」と、いつも食べていないように決めつけてしまうと、子どもは「昨日は食べたのに」と不満に思います。大人だって、夕食にレトルトハンバーグを出し、「今日もレトルト？」と言われるとイラッしますよね。

ママの気持ちを添えて その場で叱る

叱るときはできるだけその場で伝えましょう。後から指摘されると、大人でも嫌な気持ちになりますよね。子どもがおもちゃを投げてしまったら、「また悪いことをして！」といったレッテル用語を避け、おもちゃを投げたという事実、投げるとおもちゃが壊れたり、ケガをしたりするかもしれないという影響、「心配」「悲しい」という親の気持ちの3つセットで伝えます。6歳までの子どもを強く叱つていいのは、命の危険があるときだけです。基本は穏やかな気持ちで向き合しましょう。

当たり前 の日常を ありのままほめる

ほめるときは、結果ではなく日常の行動をその場で言葉にすることが大切です。「元気におはようと言えてママ（パパ）は嬉しい」「お人形をお部屋に戻したね、リビングがすっきりしてママ（パパ）は助かったよ」など、日々の行動に「嬉しい」「助かった」などの気持ちを添えるだけで十分です。ただし、「片付けてくれてありがとう」のように、親が望むことをしたから偉いというほめ

方ばかりしていると、人の顔色をうかがう子になりかねません。嬉しい、楽しい、ワクワクするなど、心情表現を言葉にしてたくさん伝えれば、子どもの言語能力も育まれます。

あなたに興味があるという メッセージを伝える

子どもを何度も怒鳴りつけたら、何も言わず放置したりすると、親から大切にされているという感覚が失われてしまいます。「あなたをちゃんと見ていますよ」という親の姿勢そのものが子どもの承認欲求を満たすので、行動に興味を向け、対話することを心がけてください。ほめる、叱る、どちらも親子のコミュニケーションであり、「あなたが大事」というメッセージになります。親にとって、子どもは居てくれるだけでありがたいものですよね。もし怒り過ぎたり、人格を否定する言葉を使ったりした場合は、素直に謝りましょう。

「ま、いっか」と 心のゆとりを忘れずに

子どもには子どもなりの考えがあり、できないことがあってもそれは親の失敗ではありません。我が子であっても自分とは別の一人の人間であると考えることが大切です。また、疲れていると丁寧に子どもと向き合えません。まず、ママやパパの睡眠時間や心の余裕を確保し、子どもが安心して家で泣いたり笑ったりできる環境を整えましょう。「ま、いっか」と肩の力を抜けるような、心のゆとりを持てるといいですね。

ほめ方・叱り方の法則

ほめ方の法則

- ①子どもの行動・言動
 - ②ほめたい理由
 - ③ママやパパの気持ちの3つを伝える
- 例) ①おもちゃが元の場所に置かれて
②部屋がスッキリして居心地が良くなったから
③嬉しいよ!
- 【NGワード】「えらいね」「すごいね」

叱り方の法則

- ①子どもの行動・言動
 - ②叱りたい理由
 - ③ママやパパの気持ちの3つを伝える
- 例) ①おもちゃがリビングに出ていると
②ママ（パパ）が、片付けないといけないから
③大変なんだよ
- 【NGワード】「また」「いつも」「やっぱり」



ほめる、叱る際は、
事実を目に向け、
感情を言葉にして
伝えましょう

子育て応援
etc.

ファミサポは、地域で子育てを応援しています！

育児ファミリー・サポート・センター 協力・両方会員募集♡

少しの時間の預かりや送迎のできる方、子育ての応援をしませんか♡
必須講座を1/31～2/4開催します。
この講座を受けてからの活動開始なのでご安心ください。
ファミサポHPより日程の詳細やYouTube(援助の様子)をご覧ください。

伊丹市育児ファミリー・サポート・センター

要申込。必須講座やファミサポの詳細については
下記までお気軽にお問い合わせください。
お問い合わせ先：伊丹市育児ファミリー・サポート・センター
(伊丹市広畑3丁目1番地)
TEL:072-772-4560 FAX:072-772-4560

ファミサポHP

子育て応援
スペース

ひとりの子育てからみんなの子育てへ

川西市 子ども未来部 子ども若者相談センター内 プレイルーム

9:30～12:00・12:30～16:00 (土日祝・年末年始は休み) TEL:072-740-1248
*スペシャルday 偶数月の第3日曜日は同じ時間帯で特別開放しています 川西市火打1-12-16 キセラ川西プラザ福祉棟3階

0歳から就学前のお子さんと保護者が一緒に過ごせるプレイルームは、
こどもの遊びを見守りながら、保護者同士も交流を深める場として利用
していただけます。妊娠中の方の利用もお待ちしております。

子育て支援相談員が常駐しており、子育ての情報提供や子育て相談対応、
交流会などのイベントも行っています。

- | | | | |
|---------------|------------|-------------|---------------|
| ● 0歳児交流会 | … 毎月第2・4月曜 | 10:30～11:30 | |
| ● 異年齢交流会 | … 毎月第1金曜 | 11:00～11:30 | 他に、子育て交流会かわにし |
| ● 多胎児交流会 | … 毎月第2水曜 | 10:00～11:30 | プログラム、乳幼児向け救急 |
| ● オンライン異年齢交流会 | … 毎月第2金曜 | 11:00～11:40 | 救命法講座など年に数回開催 |

交流会などの
イベントも開催しています

子育て応援
etc.

産後ママの強い味方～産後ヘルパーを派遣します～

【対象者】宝塚市にお住まいで、産後の体調不良により家事が心配、多胎児を出産して
手がまわらないなどお困りの家庭。(日中に協力者がいない場合に限り可能)
【サービス内容】 調理・洗濯・掃除・沐浴準備など ※多胎児のみ育児援助も利用可能。

産後・育児支援ヘルパーを利用したい方は、宝塚市子ども家庭支援センターへ
ご連絡ください。面談及び申請手続きの予約をお取りします。
諸事情により、来所が難しい場合は、ご相談ください。

宝塚市子ども家庭支援センター

- ①単胎児：産後3か月以内 15回まで
②多胎児：産後1年以内 30回まで 1回2時間まで

宝塚市売布東の町12番8号 フレミア宝塚内
【受付時間】 平日月曜日～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00・13:00～17:30
【電話】 0797-85-3862 【Fax】 0797-85-3886

詳しくはこちらを
ご覧ください子育て応援
スペース

遊びに来てね！楽しくあそぼ！親子サロン！

親子サロン(西宮市津田町3-40 西宮市立子育て総合センター のびのびおそら館)
開室日時：祝日・年末年始を除く 毎日9:30～12:00・13:00～16:30
対象：乳幼児とその保護者 お問い合わせ：0798-39-1521

木製玩具や手作り玩具などがいっぱいあり、温かい雰囲気サロンのです。広いスペースで
ハイハイをしたり、プレイマットを上り下りしたりして体を動かして遊ぶこともできます。
庭(なかとし広場)には砂場や滑り台があり、夏には水遊びもできます。

親子サロンってこんなところ！

- ・絵本室の開放 付属あおぞら幼稚園の絵本コーナーで絵本、紙芝居など、親子で楽しめます。
- ・「えほんとのであい...うふ...うふ」 絵本や紙芝居の読み聞かせタイムです。
- ・「リズムタイム」 みんなで手遊びや親子体操をしたり、誕生日の子供や両親、祖父母をお祝いします。
- ・「ババDay」 親子サロンが初めてのババも気軽に遊びに来られる日です。
- ・「こにちはタイム」 0歳の子供の親同士、プレママ(初妊婦)がおしゃべりを通して仲間と出会う時間です。
- ・「子育て相談会」 臨床心理士が子育て相談を受けけます。
- ・「子育てコンシェルジュ相談会」 子育てコンシェルジュが子育て支援サービスにつながるサポートをします。

サロンスタッフに
気になることや心配なことを
何でもご相談ください。



※最新の情報はホームページ
等でご確認ください。



優しい街づくりにがんばるステキな人や子育て中の親子が楽しく気軽に集える施設やイベントなどを紹介します！



まみたん阪神版のホームページで、
図書館・イベント情報等をチェックしよう！
「まみたん阪神」のホームページでは
各市のイベントや施設の情報を掲載しています。
ぜひチェックしてね！！



まみたん阪神 検索
http://hanshin.mamitan.net/

まみママの

知っておきたい もしものハナシ

アドバイスしてくれる先生

合同会社ライフガーディアン所属
ファイナンシャル・プランナー(CFP®)

中本 珠江



滋賀県在住。2児の子育て真っ最中のママFP。
キッズ・マネー・ステーション®認定講師。

「お金のことって難しい面倒くさい」と思い、できるだけ避けて通ってきたが、出産をきっかけに家計の見直しや、資産形成に目覚める。「子どもたちがお金の知識を身につけるには、家庭でお金の話をすることが大切」という信念のもと、身につけておいて損はないお金の知識を、楽しく学べる親子マネーセミナーを開催している。

このコーナーで聞いてみたい
相談を募集！
こんな時どうなるの？
これって、どんな制度？ など
是非お寄せください。



上記QRコード <http://pado.me/ybbpn> または
まみたん.netトップページから応募下さい！

見える化ワークで今年の大きな支出に備えよう

新しい年が始まりました。「一年の計は元日にあり」という言葉のとおり、今年の仕事や生活のプランを立てた人も多いのではないのでしょうか。同じように考えてみてほしいのが1年間の支出予定です。特に年払いの費用、イベントや季節の変化に伴う出費は、家計に負担をかけがちなセモノです。そこで今回は紙1枚でできる、大きな支出の見える化ワークをご紹介します。

見落としがちな支出

家計には、日々の食費や日用品費、毎月払う保険料や通信費など以外にも、下表のように年数回まとまって支払うものがあります。こうした支出は1回に発生する金額が大きい傾向があり、たとえ日々の家計管理が順調だったとしても、**把握していないと赤字や預貯金の取り崩しにつながる**ことがあります。逆にいえば、あらかじめ見通しが立てられれば、予定していた支出となるため、それほど慌てず対応することができます。1年間の支出予定を立てることは、家計管理をスムーズに行うコツともいえるでしょう。



紙1枚で「見える化」



まずは紙を1枚用意し、縦3本線を引いて春・夏・秋・冬の4つの枠を作ります。次に下表などを参考にして、思い浮かぶイベントとそれに伴う支出の目安をそれぞれの枠に書き入れていきます。過去にも発生している支出であれば、通帳やクレジットカードの明細を見返すと実際の金額が把握できます。最後に合計を出せば、**1年間の大きな支出の総額と、お金がかかりやすい時期がひと目でわかるシート**の出来上がりです。

まとまった支出への備え方

ワークで書き出した支出への備え方は、たとえばシンプルなものだと、年間合計額を12で割って、1カ月あたりの目安額を毎月の収入から、不足分をボーナスから取り分けていく方法があります。いつも使う口座に置いておくってしてしまう可能性もあるため、袋分けで管理する、別の口座に移すなど、**手間はかかるけれど簡単に使えない仕組みを作る**のがオススメ。すでに決めている預貯金額などがあれば、それも差し引いた残りが、日常生活費として使えるお金です。生活費が足りない場合は、支出の優先順位を見直したり、無理のない範囲で収入面を工夫することも検討してみましょう。

先の見通しがあるだけで、安心感は大きく変わります。未来の家計を助けるつもりで、ぜひワークに取り組んでみてくださいね。

【1年間のイベントと大きな支出の例】

春(3~5月)	夏(6~8月)	秋(9月~11月)	冬(12~2月)
・入園・入学・進級 ・GW・固定資産税 ・自動車税	・夏休み ・お盆 ・帰省	・シルバーウィーク ・七五三 ・予防接種	・クリスマス ・年末年始 ・お年玉・帰省

誕生日、自動車関連費用(車検・タイヤ購入・保険料など)、住宅関連費用(リフォーム・家具家電買替・保険料など)、冠婚葬祭ほか

2025-'26

／リフト券 抽選でプレゼント／

スキー & スノボ ゲレンデ INFORMATION

表記内容 ●営業期間 ●営業時間 ●最長滑走距離 ●コース本数 ●リフト基数 ●リフト料金 ●駐車場台数・料金 ●交通アクセス

1 ひるがの高原スキー場

tel.0575-73-2311 岐阜県郡上市高鷲町ひるがの4670-75



●12月26日~2026年3月22日(予定) ●平日8:30~16:30 土日祝・年末年始8:00~ ●1,500m ●4コース ●3基 ●1日券大人4,900円/子供3,000円 ●600台/1日1,000円 ●東海北陸自動車道「ひるがの高原SAスマートIC」より国道156号約5分

www.hiruganokogen.com



インターから近く国道沿いで安心アクセス！初心者・ファミリーに優しいワイドな緩斜面。3歳から受講できるスキー・スノーボードスクールで安心上達。ネットで仕切られた雪遊び専用広場「ひるがもキッズランド」では思いっきりソリなどの雪遊びが楽しめます。

PRESENT リフト券 5組10名様

応募
方法

LINEでお友だち登録して応募！

右記のQRコードもしくは「@padolocotoku」を検索し、お友だち登録後、アンケート回答して応募してください。



応募
締切

2026年
1.25(日)

※応募は「スキースノボゲレンデ情報」から参加頂けます。
※応募に関するお問合せ：072-827-0810

2 スキージャン勝山

tel.0779-87-6109 福井県勝山市170-70



●12月20日~2026年4月5日 ●平日8:30~16:30/土日祝8:00~16:30 ●5,800m ●16コース ●6基 ●1日券/大人6,000円/子供3,500円/キッズ2,000円/シニア5,000円※特定日料金あり、詳しくは公式HPを参照 ●3,400台 ●中部縦貫自動車道「永平寺大野道路」勝山ICより車で約20分

PRESENT リフト券 5組10名様

西日本最大級のスノーリゾート！最長滑走距離5,800m！魅力的な16コースは、初心者から上級者まで思う存分楽しめる！ピキッズパークが広さも楽しさもパワーアップ！恐竜エア遊具&スライダーが登場！スノーデビューにおすめの大人気キッズパークは練習も雪遊びも、入退場OKだから1日中楽しめる！滑るだけじゃない！美味しいゲレンデ食や天然温泉も、すべてが揃うスノーリゾート。今年も「やっぱりジャム！」

www.skijam.jp



3 箱館山スキー場

tel.0740-22-2486 滋賀県高島市今津町日置前



●12月20日~2026年3月22日 ●8:00~17:00(変動あり) ●700m ●10コース ●54基 ●大人5,500円、子供(18歳以下)4,400円、シニア(60歳以上)4,700円<平日料金有> ●1,100台(1,000円) ●名神高速「京都東IC」より60km(湖西道路、R161号線経由)

www.hakodateyama.com



8人乗りのゴンドラでゲレンデまで直行！初心者から上級者まで楽しめ、柵に囲われたプレイゾーン(キッズワールド)もあります。また、ゲレンデをクルージングできるスノーラフティングなども楽しめます。イベントやサービスデーが盛りだくさん！詳細はホームページをチェック！

PRESENT リフト券 10組20名様

4 ダイナランド

tel.0575-72-6636 岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2



●12月6日~2026年3月29日(予定) ●8:00~16:30/土・日のみ6:00~ナイター有 ●3,200m ●18コース ●5基 ●大人6,000円、他 ●2,000台/1日1,000円 ●東海北陸道 高鷲ICより国道156号線 約10分

www.dynaland.co.jp



西日本最大級の全18コースを誇るスキー場「ダイナランド」！毎日23時まで滑れるナイター営業「ヨルダイナ」が人気！親子連れの方にうれしいファミリーエリア「Baboon」ではそりゲレンデやフードコートも完備されていて便利です！

PRESENT リフト券 5組10名様

アイツがやってくる!

ギガノトサウルス

迫力の
恐竜
ステージ

一条工務店

恐竜ラボ!

ギガ・ミッション

from
DINO-A-LIVE

恐竜界のオールスターで贈る大人気ステージショー
シリーズ最新作、いよいよ開幕!

北の王者
ティラノサウルス

シリーズ
初登場!

南の覇者
ギガノトサウルス

人気の植物食恐竜

ステゴザウルス

トリケラトプス

©2025 ON-ART

神戸に恐竜たちがやってくる!

神戸公演

3.28(土)

神戸国際会館
こくさいホール

開演時間 10:30 / 13:30 / 16:30 ★

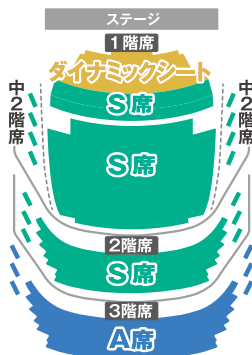
16:30公演のチケットをお持ちの小学生以下のお子様にはもちろんオリジナルステッカーをプレゼント!

堺公演

4/11(土) フェニーチェ堺 大ホール

高槻公演

4/25(土) 高槻城公園芸術文化劇場
南館 トリシマホール



●料金 (全席指定・税込)

ダイナミックシート ¥7,300

前方より8列目以内確約&オリジナルグッズ付き!
恐竜が目の前に! 大迫力の舞台を体感!

S席 ¥4,900 A席 ¥3,400

※3歳以上有料、2歳以下は膝上鑑賞無料。但し、お席が必要な場合は有料。
※ダイナミックシートは、恐竜との距離がとても近く、迫力の舞台を体感頂けます。
小さなお子様は泣き出してしまう可能性がありますので、ご購入の際はお子様とご相談頂く事を推奨しております。
■開場時間は開演の45分前 ■公演時間: 約1時間

チケットのお求めはこちら▶

<https://w.pia.jp/p/kyoryulabo26mamitan/>

※受付席種: 全席種 ※受付公演: 神戸・堺・高槻 ※お1人様6枚まで。
※予定枚数に達し次第、受付は終了いたします。



会員限定 Present

応募締切：2月10日(火)

※応募にはまみたん会員登録が必要です。

会員登録は
もちろん無料!

▶応募はパソコン・スマホのどちらでもOK。LINEからも応募できるようになりました。

<https://mamitan.net/present>

※応募に関する問合せ：まみたんプレゼント係 ☎072-827-0810



A ツバキ プレミアムEX リペアマスク くヘアパック>

12名様

◆内容量:180g
※1 ラウリルトリモニウムクロリド(補修)



「夜マスク」で朝のうねりも艶サラ髪へ。特に傷んだ髪の深層部にまでイオン補修成分^{※1}を早く・たっぷり届け密封するので、毛先までなめらかな艶あふれる極上のオーラ髪へ。すぐに洗い流しても補修効果を発揮。週1〜2回のご利用をおすすめします。心華やく椿蜜果の香りです。

問：株式会社ファイントウデイ ☎0120-202-166
brand.finetoday.com/jp/tsubaki/mask/

B ストーリーソックス・ ポタニカソックスのアソートセット

2名様

◆価格:1足 1,000円〜1,430円(税込) ◆サイズ:
23〜25cm※それぞれ1足・計2足セット。写真上部スト
ーリーソックス、下部ポタニカソックス。柄は選べません。



イソップ寓話をもとに左右で異なるデザインが楽しめる「ストーリーソックス」と、植物や花の息づく姿を丁寧に描いた「ポタニカソックス」。軽くてやさしい肌ざわりに加え、保温性にも優れており、季節を問わず快適。思わず毎日履きたくなる一足です。

問：株式会社 エムアンドエムソックス ☎06-6571-5820
mm-socks.co.jp/

C カリンのど飴 恵みの一粒(袋) 5袋セット

3名様

◆価格:オープン価格



国産カリンエキスを、マカハニーなどの自然由来の素材のおいしさを、一粒にぎゅっと詰め込んだ。素材の魅力あふれるのど飴です。ほんのり香るハーブの風味とはみつのやさしい甘さが口いっぱいに広がり、心もほっと癒されます。

問：株式会社ロッテ お客様相談室 ☎0120-302-300
lotte.co.jp/

D バイブレンダー

2名様

◆価格:1,650円(税込)



バターが手の熱で溶ける心配がなく、ボウルのカーブに沿う刃でムラなく混ぜ込めるから、お菓子作り初心者でも使いやすい。やさしい肌当たりのハンドルでしっかり握れて、じゃがいもやかぼちゃのマッシュにも使える。う、食洗機対応でお手入れしやすく清潔にお使い頂けます。

問：貝印株式会社 お客様相談室 ☎0120-016-410
kai-group.com/

E KODU(コデュ) Bath Powder 3種セット

5名様

◆希望小売価格: 330円(税込)
◆内容量:30g(1回分)
◆写真左から、白檀、ヒノキ、ウッド(沈香)



日本香堂の新ブランド「KODU(コデュ)」から誕生。湯に溶けた瞬間、お香のように香りがふわりと立ちのぼり、日常の喧騒から離れ、穏やかな時間に切り替えてくれます。香りを「聞く」ように味わい、日常を静かに整えるひと時を。入浴後もほのかな余韻が続き、やさしい香りに包まれた時間を演出します。

問：株式会社日本香堂 ☎03-3973-7768
nipponkodo.co.jp/shop/

F キットウェル マグビルド スロープセット 72ピース

1名様

◆メーカー推奨年齢 3歳以上
◆参考価格:8,299円(税込)



男女問わず幅広い年齢で遊べる知育玩具です。パッケージもオシャレになってプレゼントにも最適! 基本的な図形9種類(正三角形・二等辺三角形(2種)・正方形(4種)・長方形(2種))にスローパーツとボールが追加! 自分だけのスロー組立て遊びが楽しめます。

問：株式会社キットウェル お客様お問合せ mail:pr@kitwell-jp.com
www.instagram.com/kitwell.official

「まみたん」読者プレゼント

能登の復興を
お手伝い!



がんばろう
能登

食べて応援! 能登復興キャンペーン

抽選で

がんばろう能登「じのもんギフトバコ」
常温6,000円コースを

2名様にプレゼント!

締め切りは2026年2月28日(土)



プレゼントの
応募はコチラ

STEP 1 左記の二次元コードを読み取る

STEP 2 必要事項を入力して応募完了!!

応募締切 2026年2月28日(土)

応募には、まみたんLINE会員登録(無料)が必要です。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募に関する問合せ:まみたん事務局 TEL.06-6479-3120

じのもん
ギフトバコ
公式サイトは
こちら



だていー
(パパ)



知育

★♪♡ おやこで コミュニケーション ★♪♡

いっしょにあそぼ!

るーたん
(こども)



まみー
(ママ)

わるいういるすをやっつけよう!

たくさんのういるすがみつかったよ。

みほんのういるすをみつけて○でかこみましょう。

みほん



みほん



みほん



みほん



みほん

