



column



gallery 今月のお茶の間写真

▼赤ちゃんも真似をしてポーズ♪ほっこり
癒されたマチノワリトリート・ヨガの日。

広報担当：かねちゃん

マタニティフォト、みんなはどうしてるの？

おなかの赤ちゃんと過ごすかけがえのない時間を“写真”というかたちで残す方が増えています。では、いつ撮影するのがいいのでしょうか？

一般的には、おなかの丸みがしっかりと写り、体調も比較的安定する時期である妊娠7～9ヶ月頃がおすすめと言われています。そして、撮影スタイルも実にさまざまです。

マタニティフォト衣装で撮影したり、「自分たちらしさを残したい」と、家族お揃いの衣装で撮影したり。フォトグラファーさんに依頼し、初めて迎える赤ちゃんを楽しみに待つ夫婦の写真を残す場合もあります。“特別な時”をどんなふうに残したいか…おなかのかたちや撮影のタイミング、撮りたいイメージなどを思い描きながら

おなかが大きくなる過程を楽しみにするのも素敵ですね。あなたらしい一枚を、あなたの心地よいタイミングで。マチノワマタニティサークルでもカメラマンさんによるマタニティ撮影会を行う日もあります。写真を見返したとき「この頃、こんな気持ちだったな」とやさしく思い出せる一枚になるようなお手伝いができたらうれしいです。

pickup

1月のおすすめ

気持ちを新たに迎える一年のはじまり。マチノワでもみんなで楽しめる新しいイベントを考えています。外は寒いけれど、ゆったり過ごしにきてください。

お楽しみ交流



16 MUSIC FLOW YOGA

音楽に合わせて、こころとからだを整える。出産・育児中の方も、日常を頑張る方もリラックスし、ほっと和らげられるひとときを。



30 見守りさん体験

親子もボランティアさんも、安心して無理なく・自分らしく関われるマチノワの場づくりを、みんなで一緒に考えませんか？

サポート



13 こころの保健室

もやもや・いらいら・しくしく…ちょっとした悩みごとを公認心理師・臨床心理士に話してみませんか？心をすこし軽くします。



16 発達相談の日

子どもの成長や発達などの気になることを気軽にお話ししませんか？モヤモヤを一緒にはぐいていきましょう。

お茶の間の定番



8 助産師の日

助産師もりわきさんの母乳についての講座。卒乳や哺乳瓶の不安にやさしく寄り添い、母乳の悩みのいろいろにお答えします。



27 ごほうびランチ会

この日限定「はれいいろごほうびランチプレート」が味わえる予約制ランチ会。ハンドケアもして特別な時間を過ごしてみましょう。

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

妊娠・出産・育児に関する各段階の環境づくりや負担・悩み・不安を切れ目なく解消するための支援事業としてWAM助成を受け実施しています

「徳島新聞デジタル」で
マチノワコラム掲載中！



みんなのお茶の間

にんぶ・おやこ・ちいき・みんなの居場所

沖洲の徳島県立施設内で妊婦さんや親子（0～2歳頃）、地域のみんなの居場所を開いています。赤ちゃんを囲んで、おしゃべりしたりお茶をのんだり、ほっと一息ついてみませんか。お気軽にどうぞ。

schedule

2026

1月

開所：10時～14時 参加：無料・予約不要（一部要予約）

住所：徳島市東沖洲1丁目8 東部防災館おきのすインドアパーク3階

対象：妊婦・生後1ヶ月～2歳頃のこども連れの方やそのご家族

駐車場150台 / 飲食OK / 授乳スペース・お湯・電子レンジあり

[公式LINEに登録の上、居場所利用の会員登録をお願いします](#)



公式LINE

予約

月	火	水	木	金	土	日
			1 休	2 休	3 休	4 休
5 10:30-12:00 リトリート・ヨガ 予約：参加費1100円 12:00 CLOSE	6 休	7 休	8 10:30-12:30 助産師の日 卒乳のお話し	9 10:30-11:30 はじめてさんの日	10 休	11 10:00-13:00 赤ちゃんの休憩所 おきのすマルシェ 13:00 CLOSE
12 休	13 10:00-12:00 こころの保健室	14 休	15 10:00-12:00 リトリート 整体・ヘッドスパ 予約：参加費1100円 12:00 CLOSE	16 10:30-12:00 MUSIC FLOW YOGA 予約：参加費1500円 12:00-14:00 発達相談の日	17 休	18 休
19 10:00-14:00 かまパンの日 10:30-11:30 赤ちゃんの日	20 10:30-11:30 マタニティ サークル	21 休	22 田宮シーズ 赤ちゃん食堂 <small>COUPON</small> 10:30-11:30 写真撮影レッスン 予約：参加費1500円 12:00 CLOSE	23 10:30-11:30 リズムあそび 予約：参加費1500円 12:00 CLOSE	24 13:00-15:00 はれいろ つながりカフェ 小中高生向け 予約 080-8491-1025	25 休
26 10:30-11:30 県外出身者の日	27 10:00-13:00 ごほうびランチ会 (ハンドケア付き) 予約：参加費2000円 13:00 CLOSE	28 休	29 10:30-11:30 イングリッシュ 予約：参加費無料 12:00 CLOSE	30 10:30-11:30 親子の誕生日会 12:30-13:30 見守りさん体験	31 10:00-12:00 親子体操 12:00 CLOSE	



10:30～11:30
みんなの茶話会

イベントがない日やみんながしぜんと
集まってきた日は、日替りのお茶を入れ
て、おしゃべりを楽しんでいます。



11:30～12:30
みんなのランチ会

お弁当や離乳食などをそれぞれに持参
して、みんなでお昼ごはんを囲み、お
いしい時間を過ごしましょう。

スケジュール	10:00 オープン 11:30 ランチタイム 13:30 お片付け 14:00 クローズ	●お茶の間マルシェ（物販） ●ベビーストック（リユース） ●レンタルドレス（貸衣装） ●絵本コーナー（貸出）	10:30-11:30 田宮シーズ赤ちゃん食堂 TEL 090-4676-8817 [予約・無料]	<small>COUPON</small> 徳島市在宅育児応援 クーポン対象イベント
--------	--	---	--	--

machinowa sponsor

こどももおとなも笑顔で過ごせる街の未来を広げます

300プロジェクト
ご協力のお願い

- ①個人(年額3000円)寄付を100人募集
- ②企業スポンサー(目標300万円)募集
- ③ボランティアや物資支援の募集



KITAKIKAI	garden	IL ROSA	まう	共に成長できる施設工房	シケン	neovient	家 studio	はれいろ
ISHIHARAKINZOKU	六月	Koh	いい曲遊びは、いい曲めから	rekokko	音問食社	ふるうる	seeds	COLORS
Berry ベリー訪問看護 ステーション	AWA	日浦金属	ALGRAN	レフタルグリーン	FACIAL SALON	8' ハーフマラソン	Huntress	
TIME MARKET	ニコニコ	Order Made	Morning Home	KH	TIDE	TELECOMEDIA		スポンサー募集