



column



gallery 今月のお茶の間写真

▼マチノワ感謝報告会を徳島テレコベースで開催しました。多くの皆さまにお越しいただき、日頃の感謝をお伝えできました。



春のあたらしい毎日に、ほっとひと息つける場所

だんだんと暖かくなり、ぼかぼか陽気で過ごしやすくなる春。4月から新しい環境のスタートや育休復帰など、新たな生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。自分自身だけでなく、お子さんの環境も変わり、「やっていけるかな。」「生活リズムはどうなるの?」と不安に感じる方もいるかもしれません。

そんな気候や気持ちが不安定になりやすい季節の変わり目を元気に過ごす秘訣は、「よく食べて、適度に体を動かし、よく寝ること」です。忙しい毎日の中でも、ほっと一息つく時間があるだけで、心も体も少しずつ整っていきます。マチノワでは栄養満点の美味しいランチ会でおなかもこころも満たされ

広報担当：ゆりちゃん



るイベントや、親子で体を動かすヨガや体操など、親子で楽しく参加できるイベントを開催しています。環境が変わった方も、そうでない方も、マチノワはほっと一息つける場所として、みなさんをお待ちしています。ちょっと話したいな、誰かと過ごしたいな、そんなときにも気軽に遊びに来てくださいね。

pickup

4月のおすすめ

ぼかぼか陽気に誘われて、おでかけが楽しくなる季節。ふらりと立ち寄って、おしゃべりしたりひと休みしたり。やさしい春の時間を過ごしましょう。

お楽しみ交流



7 マタニティヨガ

ゆったり呼吸を整え、からだところをほぐします。ヨガの前にはおしゃべりの時間も。ほっとひと息つきに来ませんか。

サポート



21 助産師の日

助産師のはらださんが、家事や育児の合間にできる骨盤ケアを紹介。いつからだって大丈夫。気軽に骨盤ケアしてみましょう。

お茶の間の定番



9 はじめてさんの日

はじめてのおでかけに不安を感じる親子を応援。初めて同士だからこそ安心して過ごせる、やさしい一日です。



16 ととのいお茶会

妊娠期から子育て期は、心身がゆらぎやすい時期。みんなで薬膳茶を楽しみ、自分のからだや体質に目を向ける時間を過ごしてみましょう。



24 ひだまりトーク

精神保健福祉士のみきさんとおしゃべりしたり、ほっとひと息つける、あたたかな時間です。個別相談も大丈夫です。



13 県外出身者の日

「徳島によろこそ!」慣れない土地での子育てや暮らしの悩みも、同じ境遇の仲間と話してみませんか?友だちづくりのきっかけに。



独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業



「徳島新聞デジタル」で  
マチノワコラム掲載中!



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



# みんなのお茶の間

にんぷ・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

# 4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 休
6 10:30-11:30 えほんの日	7 10:00-11:00 マタニティヨガ 予約：参加費2000円	8 休	9 10:30-11:30 はじめてさんの日	10 11:00-13:00 赤ちゃん食堂 予約：参加無料	11 休	12 休
13 10:30-11:30 県外出身者の日	14 1部 10:30-11:30 2部 12:30-13:30 ハイハイレース 予約：参加費2500円	15 休	16 10:00-12:00 リトリート整体 予約：参加費3000円 12:00-14:00 ととのいお茶会 予約：参加費2500円	17 10:30-11:30 親子の誕生日会	18 休	19 休
20 休	21 10:30-11:30 マタニティサークル 12:00 CLOSE 12:00-14:00 助産師の日 予約：参加費3000円	22 休	23 10:30-12:00 リズムあそび 予約：参加費2000円	24 10:30-11:30 ひだまりトーク	25 休	26 休
27 11:00-14:00 ごほうびランチ会 (ハンドケア付き) 予約：参加費3000円	28 10:30-11:30 赤ちゃんの日	29 休	30 休			



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げんと集まってきた日は、日替りのお茶をくれて、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、みんなでのお昼ごはんを囲み、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）

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 ご協力をお願い

- 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



								スポンサー募集