



プロが伝える 安全安心なスイムアイテム選び



ケガをする水着？男児水着の裏地に注意！

男児水着についているメッシュ生地は、
性器の皮膚が網目に挟まる可能性があり危険！
メッシュ裏地のない水着を選んであげましょう！



ゴーグルは試着して選ぶ

視野が明るく、広いもの(キャラクターの飾りで視野が
狭くなっていないかチェック!)目の周りのゴムが柔らかい
ものがオススメ！実は、ゴーグルは試着ができるお店が多いので、
本人の目にゴーグルを合わせてみて購入することをオススメ！



ラッシュガードで盗撮予防

年齢や性別に関係なく、水遊び広場などでの盗撮や性被害が！
ビキニなど露出が多い水着は狙われやすい可能性も…ラッシュ
ガードを着るなど対策をして、トイレも必ずついて行ってあげ
て下さいね



海川では初日からライフジャケットを！

ライフジャケットの1番小さいサイズは80センチ
ネットやスポーツアウトドア用品店で8,000円代で購入可能。
初めて購入する際は、サイズ感や着用方法など店頭スタッフ
と相談しながら選ぶのがベター！海川デビュー日からライフ
ジャケットを着用することでスムーズに習慣づけ◎

車に無知な奥様必見!

車のこと詳しくないけど、色々聞かれたらどうしよう・・・

車検って、1日で終わるのかな？



車検している間、代わりの車はあるのかな？

安心して下さい！おしゃべり好きの、おっちゃんが丁寧に教えます。

よしわか自動車。 ☎ 080-3809-0788



職場復帰派

急なお迎え要請が多く
気持ちもしんどかった。
仕事もやりたいこと
全て出来ない日も多く、、、
家に帰ってからのごはん作りが
いちばんしんどい！笑
夫と何回も話し合っ
て協力合ってます！
by トッキン

体力が戻ってない上にフルで復帰。
夜中の授乳もあり、寝不足の毎日。
お迎えに行ってから寝るまでの時間や、
仕事か休みの日は、今まで以上に
子供との大切な時間になりました！
生後半年ですぐに復帰したので、
仕事内容は全て身体に
染み付いたままだったので、
その点は楽でした！笑
by ゆうせいママ

復帰に備えたのは、
便利グッズに頼ること！
コープのミールキットや
お掃除ロボット、食洗器
乾燥機付き洗濯機
ホットクックなど。
頼れるものは頼ります！
by あーしゃん

保育園の洗礼を受けて、
休みまくり。
入院までしちゃいました。
仕事と育児の両立
難しすぎます
by かのちん

今までしたことのない
遊びや体験が
保育園でできたこと
by つむちゃんママ

編集部からひとこと

家事・育児の両立に加え、急な子供の
体調不良に悩むママ多数。
それでも仕事に集中したり、当たり前
に言葉が通じる“大人の空間”が嬉しか
ったりゆっくりご飯が食べれることに
感動出来るのは育児の過酷さを感じま
すね...

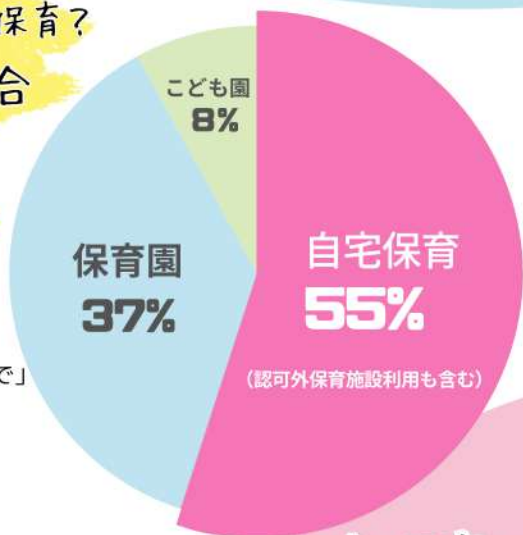
ママさんたちも、どうか体調崩され
ないようにしてくださいね。

保育園 or 自宅保育？ 1歳児の場合

育休ってなに？



育児休業の略称。
子を養育する労働者が法律に基づいて取得でき、
就業先に関係なく取得できる公的制度。
期間は「子供が生まれてから1歳になる誕生日の前日まで」
ただし、1歳を超えても、保育園に入園できないなど
特定の理由が認められる場合は、
最長2歳まで育児休業期間を延長できます。



自宅保育派

子供の初めてを
全部見れた！
立った、歩いた
喋ったなど。
by あゆぼー

ずっと一緒にいるので
もっと傍にいてあげたら
よかったという後悔はないです！
ただ社会で活躍してるママさんを
みるとカッコよくて
羨ましくなります！
by いおくんママ

トイトレや食事補助など
保育士さんの手を
借りられないのは大変
by ももも

生後6ヶ月で引っ越したので
気軽に遊べる友達がなくて
特に雨などで外出できないと
すごく小さい世界に
いるようで辛くなる。
by さくちゃんママ

編集部からひとこと

可愛いわが子との時間は大切だけど
自分の時間が取れないことにしんどさ
を感じる方も多いはず。
ちなみに私の場合は大人と話す時間が
少なくてしんどかったです... (スーパ
ーなどで、話かけてもらえると嬉しか
ったタイプです笑)
24時間一緒にいれる期間は振り返れば
あっという間。リフレッシュしながら、
手を抜きながら笑、頑張りましょう♪

季節を感じながら
子どもと出かけた時間は
本当に贅沢で
ありがたい時間でした。
by のんママ

自分の時間がない！
by ぴよちゃんママ

保育園に通うとよく寝たり
よく食べるようになるなどの
変化をよく聞くので
羨ましい!!
by あおママ

発達や興味に沿った
遊びをする中で、
子どもにも大人にも気付きがあり
それが子どもの成長をさらに
喜べるポイントになる。
マンネリ化にもなりやすく
同じような日が数日続くと
"これでいいのかな?"と
疑問に思うときも...
by りっくんママ

たなびきの
**かんたん・らくらく
ベビーフード**

いそがしい
パパ・ママの
味方

安心 簡単 低価格

かぼちゃそうめんを使って2色のお焼きにしてもGOOD!

そうめんおやき

材料

- ほうれん草そうめん.....20g
- ツナ缶(ノンオイル).....小さじ1
- 溶き卵.....1/2個
- バター.....少々

使用した商品はこちら▶

- ① ツナ缶は熱湯を、回しかけて塩抜きをする。
- ② ほうれん草そうめんは、柔らかく茹でておく。
- ③ ボウルに全ての材料を合わせる。
- ④ 3をバター少量ひいたフライパンで焼く。



5 離乳食初期から
後期のつかみ食べ時期まで
メニューでお使いいただける
商品です。



食塩不使用だから茹で汁もそのまま食べてOK!

あんかけうどん

材料

- ほうれん草うどん.....10g
- 人参(粗みじん切り).....小さじ1
- しらす.....10g
- 青のり.....少々
- だし汁.....150cc
- 水溶性片栗粉.....適量

使用した商品はこちら▶

- ① しらすは湯通しし、塩分を抜く。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせて、人参・シラスを入れる。
- ③ 2に細かく砕いたほうれん草うどんを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水片栗粉でとろみをつけ、青のりを散らす。



離乳食中期のもぐもぐ期が
始まったお子様に
メニューでお使いいただける
商品です。



忙しいパパ・ママの
ニーズに応える
豊富なラインナップ

田麿製麺

1897年麵処播州地方に業を起し創業127年、伝統食品の乾麺を残しつつ、時代のニーズに合った、新たな便利で美味しい麺づくりを追求しております。安心安全で美味しく、赤ちゃんからお年寄りまで全世代の食卓で当社の麺を楽しんでいただけるよう、変わりゆく時代の中で変わらぬご愛顧を頂くために努力を惜まず全社員一丸となって邁進しております。

多くの子育てでパパ・ママに
喜んでいただいています!

田麿製麺公式Instagram
アレンジレシピ公開中



他にも沢山の
商品があるよ



その思い出を、アートに。
飾りたくなる、温もりあふれる写真を。

マタニティフォト、ニューボーンフォト、バースデー、その他各種記念撮影

Photo studio Luana

Luanaでは、海外で主流のポーズドニューボーンフォトを学び
安心安全なボージングを行っています。

マタニティ期には、マタニティフォトで神聖な姿を美しく。
人生で最も大きな経験である出産を乗り越えた
お母さんへのご褒美、ニューボーンフォト。
日本ならではの素敵な慶事、お宮参りや百日・初節句。
その他、色んな記念撮影や日常の何気ない思い出。

常にお母さんに寄り添って、共に歩ませて頂きたいと思っております。
少しでも心のよりどころになりますように...

皆様と巡り合える事、楽しみにしております。
どんな撮影もまずは一度お気軽にご相談ください!



ホームページ Instagram



大阪府和泉市幸1丁目2-5
(出張撮影も承っております)

ママのためのお祭り

ハイハイレース

約60ブースの出店

(子供服・雑貨・アクセサリーなど)
はずれなしのスタンプラリー抽選会

LINE予約特典もあり♪

Baby Kids Mama 第33回
-マナカイ-

MANAKAI ママフェスタ

入場無料

抽選プレゼントあり

at 豊中

take a picture
マーメイド
フォトブース

6.13 2024 open 10:00
(木) close 15:00

place 豊中市立文化芸術センター
阪急宝塚線豊中駅より徒歩3分



詳細・入場予約は
▼こちら



カタカタレース



ハイハイレース



おうちベビーマッサージ
& ベビーヨガ



冬限定
くまさんタイツの会

#こどものいる暮らし編集部 2024年5月発行 発行部数 10,000部

発行：一般社団法人日本産後ケア推進協会マナカイ
編集：佐々木淳子・三上文香・阿部彩乃
ステッカー/キャラクターデザイン：MAMI KIMURA
URL：<https://www.manakaibaby.com/>

フリーマガジン「#こどものいる暮らし」は、主に豊中市内の図書館・子育て支援センターなどの公共施設、こども園・幼稚園・保育園などに配架・配布させて頂いています。

◇紙面の無断転載は禁じます。

◇誌面に関するお問い合わせ：070-8412-5213



豊中市 子育て・子育て応援アプリ

マナカイは
子育て応援団の一員です！

「とよふあみ」では、豊中市の子育て情報・イベント情報や、保育所・幼稚園などの教育・保育施設、子育て関連施設、赤ちゃんの駅、子育て応援団などの情報を検索することができます。また、予防接種のスケジュールや子どもの成長記録もアプリ上で管理でき、家族で共有することができます。

「とよふあみ」に関するお問い合わせ：豊中市子ども未来部こども政策課 06-6858-2258

アプリのダウンロード
はこちら

