

## ママのリラックス

親子の居場所は子どもを遊ばせるだけでなくママの癒しの場でもあります。「ママ」から「わたし」に戻れる時間を作りに行ってみませんか？

### 子育て応援施設 ドリームハウス

スタッフに子どもの見守りをお願いし、別室にてカイロプラクティックを体験しました。いつもは後回しにしてしまう自分のために使った時間は、身体だけではなく、カチコチだった心までほぐしてくれました。短時間だけでも子どもと離れ、心も穏やかになりました。

- 住所／新潟市西区寺尾東3-9-30
- 電話／025-268-2666
- 活動時間／火～金、第2・4土曜日、第3日曜日 10～14時(祝日は休館・季節休館あり)
- 備考／駐車場有、運営協力費500円

[取材：Niko&Hiroumu]



▲セルフサービスのドリンクバーでゆっくりTea Time。



◀絵本だけでなく、大人が楽しむ漫画や雑誌コーナーも！

### はっぴいmamaはうす

『消しゴムハンコ作り』を体験しました。作業台のすぐ近くでスタッフが子どもの相手をしてくれたので、安心して作業に没頭できました。

普段子どもを優先して物作りができないので、自分へのプチご褒美時間になりました。

◀ウォーターサーバーもあり、ミルクも簡単に作れそう。



▲スタッフが側で子どもを見守ってくれて、こんなに夢中になったの久しぶり！楽しい！

- 住所／新潟市西区赤塚17
- メール npo.hmo@gmail.com
- 活動時間など  
ameblo.jp/happy-mama-house/  
※平成28年4月に西区赤塚から中央区神道寺1丁目5番44号に移転します。

[取材：Nori&Mari&Maiko]

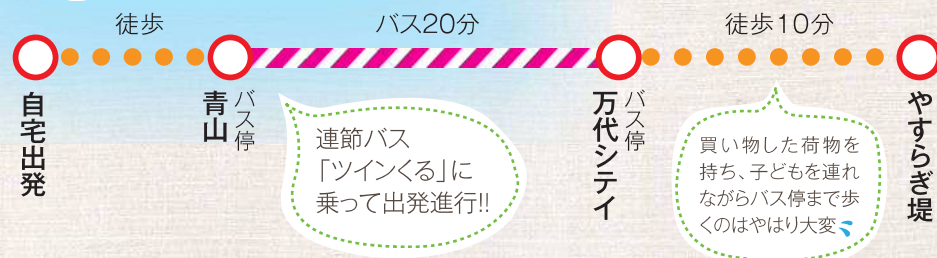


◀授乳ケーブやスリングの使い方も教えてもらえます。保健師や助産師に育児相談もできますよ。

# 親子で一緒に 外遊び!

子どもを連れてのお出かけはマイカーが便利。でも、たまには遠足気分バスや電車を出かけてみませんか？遠くに行かなくても、ママも子どもも小さな旅人気分♪

## 万代で遊ぼう!



### さあ、冒険気分でお出かけです!



バスの降車ボタンやつり革など、大人にとっては見慣れた風景ですが、小さな子にとっては未知のことばかり。



騒がないかと心配したのですが、初めての大きなバスに少し緊張気味。そして、次々と変わる窓からの景色が楽しくて、飽きる間もなく降車の時間になりました。

### 万代周辺・やすらぎ堤



万代周辺でショッピングを楽しんだ後は、やすらぎ堤へ。シートを敷いて外で食べるご飯はいつもより美味しく感じます。

食後は、子どもたちは坂を転がったり、通る船に手をふったり。ママたちはその様子を見守りながらのんびりおしゃべり。駐車料金を気にせず、いつもよりゆっくりできました。



[取材：Tomomi&Emi]