

# ほけと

take free  
子育て情報誌

2024  
7

第2号 養父市・朝来市配布

特集 “助産院”って、なあに？





地元発信！子育て世代向けのフリーペーパー  
「ぽけっと」

たいまっ子の健やかな成長と、  
パパママといじばの子育てライフを  
応援する気持ちから誕生しました。

忙しい子育ての中でも、  
身近な情報に触れられるように。

楽しい！と感じる  
なにかを  
探していけるように。

あってもなくても気にならないかもしれないけど、  
あったら嬉しい「ぽけっと」。

そんな想いをこめて名前をつけました。

！今日のぽけっとには、なにが入っているんだろうー！  
わくわく！ドキドキ！  
お子さんといっしょに、  
ぽけっとをのぞいてみてください。

## ぽけっと編集部

## もくじ



編集長  
デザイナー 大森ゆか



カメラマン  
Chisa



デザイナー  
うーたん☆

- 02 編集長の回覧板
- 03 聞いてみた！  
“助産院” って、なあに？
- 05 地域情報
- 10 募集のお知らせ
- うら レッツゴー！ぬりえランド

みんなに知ってほしい情報をお届け

編集長の

## 回覧板 02

7月のお知らせ



働くお父さん・お母さんのための

# 病後児保育 って 知っていますか？

おこさんの病気やけがの回復期に、  
集団でのこども園や保育所で保育が難しいとき、  
病後児保育室で預かってもらいます。

看護師さんが  
おられて安心



### 利用対象

生後6か月～小学校6年生までの児童

- 養父市内に居住 または 通園・通学
- 保護者の勤務地が養父市にある

### 対象となる病気やケガ

- 風邪、下痢などの急性期を経過した後
- インフルエンザ、おたふくかぜ、  
水ぼうそうなど伝染性疾患の伝染  
の可能性がなくなった状態
- やけど、骨折などで症状が安定し  
た状態

など…

### 利用時間

8:30～17:00（月～金曜日）

土日祝日・12月29日～1月3日、たいようこども園の  
休園時は利用できません。

### 定員

2名/1日



### 利用料

2,000円/1日

たいようこども園の園児は  
園が負担するため無料

### 利用手順

① 事前登録

② 利用予約

利用希望日の前日までに電話予約

③ かかりつけ医受診

医師が利用可能と判断された場合、  
「医師連絡票」の記入を依頼。

④ 当日利用



詳しくはお問合せください

## たいようこども園

兵庫県養父市八鹿町朝倉 1261-1

### 079-662-4835

月～金曜日 8:00～17:00



# 聞いてみた!

ほんしやう  
ほけつと編集部がゆく。

## “助産院” って、なに?



養父市に助産院がオープンしました

プロフィール  
アミプラ助産院・院長  
藤岡七海さん(梅ちゃん)

豊岡市日高病院生まれで尼崎育ち。  
ご主人の故郷である養父市へ  
2022年に移住。  
阪神間で病院勤めや地域助産師  
として活動していた経験をもとに  
2024年養父市にて助産院を  
オープン。

2017年よりYouTube「アミプラ」  
チャンネルを開設し、チャンネル  
登録者数は5万人間近!  
全世界に向けて発信中。  
「ぜひ見てください!」  
と梅ちゃん。



先生はご自身も2児の子育て中のママさん。「梅ちゃん」として活動されています。出産や妊娠、育児・授乳など悩みは家庭によつてさまざま。状況に応じて必要なるサポートを受けるのはとても安心ですね。

生後12ヶ月まで利用できる産後ケア(日帰り型)。  
産後のアウトリーチ(訪問型)。  
マタニティケアや個別相談、自宅出張まで幅広いサービス内容をオーダーメイドで組み立ててくれるそうなんです。

医療機関では救命・手術・治療・検査・診察を行うのに対して「助産院」は日常生活に近い環境で生活の中にある疑問や困難、感情などと向き合いサポートを行う場所。「病院に行くまでにはできないことはあるかな」「病院に行くほどではないけどちょっと悩みを聞いて欲しいな」「自分のやり方って合ってるのかな?他に手段や選択肢はあるかな?」のような疑問。自分自身のことや今の生活などと向き合ってみるキッカケとなって、新しい選択肢を与えてくれるような存在なんです。

2024年4月、養父市に新しく、助産院がオープンしたとのことで、「アミプラ助産院」に行ってきました。





院内は出産にまつわる  
さまざまな本がすらり。  
施術室は清潔感があり  
ながらも心ゆくまで  
くつろげる空間。  
駐車場もありますよ。



## 養父市で 助産院を開業 した理由

養父市には助産院がなく、自分自身も出産をする時に必要だと感じたからです。但馬地域では豊岡市と朝来市に1軒ずつあるが養父市にはなかった。同じように困っている人のために助産院を開業したいと活動していたところ、養父市も応援してくれました。

妊活・妊娠・出産・育児期間において、病院だけではない「助産院」という選択肢を増やして、自信を持って過ごしてもらいたいと思っています。

## アミプラ助産院

## サービス について

今は産後ケアを豊岡・養父・朝来の人に利用してもらっています。産後ケア、母乳サポートは生後12ヶ月までの利用で養父市の方は日帰り型500円。朝来市の方は日帰り型2000円。赤ちゃんが小さい時は母乳サポートを。大きくなったら休息の利用に活用ください。お母さんがゆっくりご飯を食べる時間が持てます。個別相談（学生や独身の方の生理不順の悩みなど）にも対応します。

基本受付対応時間  
平日9時から17時

## 電話番号

090-1240-4279

遠方や都合上お会いできない方、相談のみの方は  
オンライン(Zoom)も対応可能です。

## 住所

〒667-0013  
兵庫県養父市八鹿町坂本340-2

## メールアドレス

midwifeamigoplanet.umechan@gmail.com



アミプラ助産院  
ホームページ

<https://midwifeamigoplanet2.wixsite.com/amipulazyosanin>

アミプラ助産院  
インスタグラム

## 将来の話 と メッセージ

世界平和を願い、虐待を無くしたいという想いから助産師になりました。そのためにはお母さんがたくさん愛される幸せな出産をしななければならないと私は思っています。ありのままを受け止め合えて、人間だけではなく子どもや自然にも優しい世の中を目指して妊娠・出産・産後の家族のサポートから貢献したいです。ゆくゆくは出産ができるような助産院にしたいと考えています。気軽に何でも話してもらえたら嬉しいです。



AMIPLA\_UMECHAN

ハチ高原

わたしの「好き」が  
溢れる時間

BBQ

CONTAINER LOUNGE

Camp & BBQ

HACHI KOUGEN THE PARK

地元への感謝！

地元割  
キャンペーシ

2024 シーズン終了まで！

ぽけっとも見た！

5,000円OFF

エリア  
限定

BBQ

CONTAINER  
LOUNGE

- ・会計から、5,000 円割引します。(実質会場使用料が無料！)
- ・事前予約 (現地決済選択) が必要です。現地ににてカード払いもOK！
- ・運転免許証など身分証明の提示が必要です。

## STANDARD コース

内容

牛肉・豚肉・鶏肉・ベーコン・ソーセージ・  
サラダ・焼き野菜・ピクルス・イタリア  
パンなど。  
一人前のお肉類は 350g のボリュームで  
満足感あり！

4,800 円～税込  
(大人・子ども同額)

※コンテナ使用料・入場料が  
別途必要です。

- ・ハチ高原 THE PARK 入場料／大人 (中学生以上) 1,000 円、  
子ども (3 歳～小学生) 500 円、乳児無料
- ・コンテナラウンジ使用料／1 組 5,000 円 ※使用料・入場料ともに税込
- ・1 棟最大 8 名収容 (予約 2 名～)、3 棟 / 最大 24 名可能
- ・DELUXE コースのご用意もございます。



STANDARD  
コース

但馬地域ならではの食材を楽しんでいただけます。  
フードロスに取り組む地元のレストランとコラボ  
し開発した独自の商品である「BBQ スパイス、  
BBQ ソース、ドレッシング、パン、ピクルス」  
を提供しています。

ハチ高原  
自然体験

体験型キャンプ場

< 営業期間 / 4 月末～11 月 >

遊びや体験が充実！  
ハチ高原で全部できる！

サイコー！！



TREE CLIMBING



SAUNA



GLAMPING



KIDS PLAYLAND



KIDS POOL



ALPS ADVENTURE



BUGGY ADVENTURE



- バギーアドベンチャー  
(森林を駆け巡るツアー)
- アルプスアドベンチャー  
(ジップライン・空中歩行)
- ツリークライミング  
(木に登る・非日常)
- テントサウナ  
(森林外気浴・ととのう)
- トレッキング  
(氷ノ山・鉢伏山登山)
- 期間限定 (8 月)  
沢登り・魚つかみ体験

※事前申込必要



ハチ高原

THE PARK

〒667-1124 兵庫県養父市戸宇越中881番1

<https://hachi-thepark.jp> [info@hachi-thepark.jp](mailto:info@hachi-thepark.jp)



ご予約はHPへ！

自然の中で癒しのひと時を。



標高870m。  
ハチ高原の大自然の中にたたずむ  
石窯焼きピッツァのお店。

目の前は大自然!お子様と高原遊びがおすすめです♪  
遊び疲れたらゆっくり店内でひと休みはいかがですか?  
木のあたたかみを感じる店内で、ハチ高原の美しい自然を眺めながらゆったりランチを楽しめます。  
前菜付きのバスタランチセットや自家製ドリンク、手作りのバスクチーズケーキなどもご用意してお待ちしております。

詳細はこちら



CAFETERIA\_CS

雨の日限定  
ドリンク無料  
キャンペーン

雨の日にご来店のお客様にドリンクを  
無料で提供します。  
詳しくはInstagramをご覧ください。



ミニアップルパイピッツァ



イタリア直輸入の石窯



自家製!モサイダー  
自家製レモネード



塩で食べるバスクチーズケーキ

Instagramフォロー＆  
ぼけっと持参で

他のキャンペーンや割引チケットと  
併用できません

セットドリンク  
無料 coupon

山のレストランC's

☎ 079-667-7101 (営業時間中のみ)

営業期間(夏季) 4月下旬～11月上旬 11:00-15:00L.O.(15:30クローズ)

定休日 火・水・木

住所 〒667-1124 兵庫県養父市丹戸899-1 (ハチ高原ファミリーゲレンデ横)

※お越しの際はGoogle Mapで検索してください。





1日**100**食限定  
なくなり次第終了



画像はイメージです

# 黒毛和牛の 試食会



7月**20**日 **土**

11:00 ~  
15:00

この機会に、ぜひ平山牛舗のお肉を食  
べに来てください！焼きたてのお肉をご  
用意しております。さっと焼いて食べれ  
ば、薄切りでもお肉の旨み十分に味わ  
えます！試食のついでに下記のクーホン  
も併せてご利用ください。おこさんと一  
緒にご家族連れでお越しくださいね。お  
待ちしております!! ※おひとり様約50gのお肉をご用意いたします

リニューアルした店内を  
見に来てね

さらに!  
**同時開催  
セール**

7月20日限定

あげたて! **ぎゅうちゃん  
ミンチ** たっぷり! **コロツケ**

通常1コ  
150円を

1コ **100**円

おひとり様5個まで  
期間中先着  
200個限定



黒毛和牛 平山牛舗

0120-80-4129

兵庫県養父市養父市場381

営業時間 10:00~18:30

定休日/毎週日曜(月曜不定休あり)



ネットショップ、  
Instagram、地図は  
こちらのリンクから





# コストコ 再販店 OPEN

2024年4月にオープンしました



品質のよいコストコ商品  
お買い物を楽しもう!



**COSMAMA SHOP**って  
こんなお店です!!

Point 1

年会費なし!

Point 2

小分け販売!

気になる商品  
気軽にお試し

Point 3

コストコの  
人気商品が  
ここで買える!

近くで  
うれしい

トークで  
「予約」と  
入力して送信

予約販売ははじめました

- ①クワトロチーズPIZZA
- ②パンチェッタモッツアレラPIZZA
- ③ブルコギビーフ (大容量)
- ④牛タン皮なしブロック700g相当
- ⑤厚切り牛タン700g相当
- ⑥シュリンプカクテル
- ⑦アトランティックサーモン
- ⑧定塩銀鮭切り身1.5kg
- ⑨トリプルチーズタルト
- ⑩イタリアンティラミス



フォロー  
してね



毎週金曜日に入荷情報更新!

営業日 7月 13日、20日、27日  
8月 3日、10日、17日、24日、31日



**COSMAMA**  
shop

☎090-9697-4387

兵庫県養父市八鹿町上綱場270-6  
フジタビル1F

営業 毎週土曜  
11:00~17:00



至 豊岡

P あり

八鹿氷ノ山IC



# まちの でんきの でんきやさんに おまかせください!



ブレーカーがよく落ちてしまう!

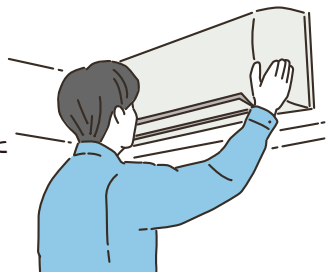


使っている家電製品や  
配線にトラブルは  
ありませんか?  
アンペア数は  
適正ですか?

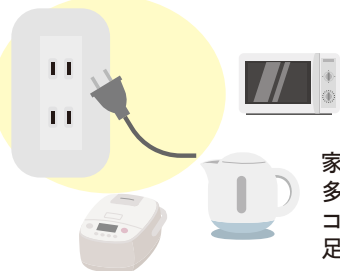


エアコンを取付したい、  
エアコンを別の部屋に移したい

譲ってもらった  
エアコンを  
取付だけ  
お願いしたい、  
など...



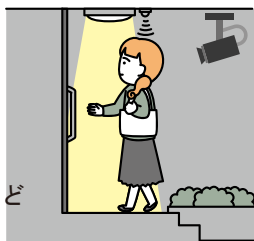
コンセントを増やしたい



家電製品が  
増えて  
コンセントが  
足りない...



防犯対策を考えたい



防犯カメラ、  
センサー付照明など

皆様のお陰で創業40年。  
地域のお役に立ちたい。をモットー  
に地域に根ざした電機店です。  
家庭・工場の電気配線工事をメイン  
に、家電製品の販売、修理を行って  
います。  
電気であれば  
どのようなご  
相談にも乗ら  
せて頂きます。



## マルトミ電機

兵庫県養父市大屋町宮垣 500 番地

保存しておいて  
いざというとき  
お役立てください

気軽にお電話ください

**079-669-0478**

## 次号に向けて募集中です

今回のモデルさんは、ようすけくん。  
おやさいやくだものか大好きで、  
撮影の日もスイカのお洋服を  
着ていました。イチゴのおもちやお  
気に入りの様子でした。

### 【おこさまのモデル応募条件・応募方法】

おこさまが未就学児までの、「ぽけっと」読者のかた。  
下記、編集部までメールを送ってください。  
次号のおこさまのモデルさんは  
2024年7月20日が受付切です。



モデルさん

## Tシャツプレゼント

抽選で1名さまに「Tシャツ」プレゼント!

Tシャツの色・デザインは変更になる場合があります



アンケート

 Google フォームに飛びます

A5 サイズ1枚分のページ枠に  
オリジナルの広告を掲載  
してみませんか?



事業所さまへ

広告掲載募集しております。

### 【ご掲載について】

- ・A5サイズ1ページ枠 ー¥33,000(税込)  
(なお、価格は2024年7月時点のものです。)
- ・配布エリアは兵庫県養父市・朝来市です。
- ・ご掲載については下記よりお問い合わせください。

子育て情報誌「ぽけっと」は、保育所とこども園から保護者のかたに配られています。ご協力をありがとうございます。



小さなデザイン室

フリーペーパー子育て情報誌 ぽけっと 7月号 発行日 2024年7月

編集・発行 「ぽけっと」編集部

住所〒667-0021 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1472-1

電話番号 079-661-9047

メールアドレス pocket.kikitori@gmail.com

編集長携帯番号 090-6662-0192



# レッツゴー!めりえらぶ

ちいさな夏のまつりよ!

“たのしいなつやすみ!”

