

# ほけと

take free  
子育て情報誌

部数が増えました!  
3,500部  
豊岡市  
配布地域拡大

2024  
12

第4号 養父市・朝来市・豊岡市配布



特集 "ママパパへの  
読書タイムプレゼント"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」

たのまう子の健やかな成長と、  
ママパパの子育てライフを  
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  
なにかを

探していけるように。

あってもなくても斯にならないかもしねないけど、  
あつたら嬉しいっけ」と。  
そんな想いと一緒に名前をつけました。

「今日のぽけっとには、なにが入っているんだろう？」

わくわく～♪♪♪  
お子さんといっしょに、  
ぽけっとのぞいてみません？



## ぽけっと編集部

## もくじ

- 02 編集長の回覧板 06
- 03 聞いてみた！  
“ママ・パパへの  
読書タイムプレゼント”って  
なあに？
- 05 地域情報
- 07 編集長の回覧板 07
- 08 地域情報
- 09 編集長からメッセージ
- 10 募集のお知らせ
- うら レッツゴー！ぬりえランド



ロケ地：WACCU TOYOOKA  
こども広場



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☆





## 12月のお知らせ

みんなに知ってほしい情報を届け

# 編集長の 回覧板 06



ママさん、パパさん  
カラダの不調はありませんか？

腰痛

肩こり

頭痛

KCSセンター八鹿 院長  
植木万厘子

その悩み、姿勢調整で改善しませんか？



姿勢調整とは、姿勢科学(姿勢工学 & 姿勢医学)でカラダの不調の原因を分析調整する**根本療法**です。手で関節の動きをひとつひとつ丁寧に整えていく優しい施術です。姿勢がよくなることで、軽く動きやすくなります。

まずはお試し  
体験施術

2,500 円

体がしんどかったのが元気にな  
って胃の調子も  
よくなりました。

体験施術を受けた方の感想

丁寧にみてもら  
えて説明も分か  
りやすく、受け  
てよかったです。

背中が軽くなり  
姿勢もよくなり  
ました。

腰の痛みが軽く  
なって、家事が  
楽になりました。



小さなお子さま連れOK  
ご予約のときにお知らせください

体験施術  
(相談)  
の流れ



LINE  
公式  
または  
電話にて  
予約

来店

ゆがみ  
チェック

体験施術

説明  
(カウンセリング)

30分程度

KCSセンター八鹿

079-662-7585

兵庫県養父市八鹿町下網場348-1 詳しくはHPへ

月 10:00-12:00/15:00-17:00 定休日/水・日・祝日

火木金 9:20-12:00/15:00-20:00 土 10:00-12:00

厚生労働大臣認可 日本カイロプラクティック協同組合連合会(JFCP) 優良認定院



# 聞いてみた!

ぼけっと編集部がゆく。なあに?

“ママパパへの  
読書タイムプレゼント”って、  
なあに?



豊岡市立図書館  
おこさんを託児にまかせて、ゆつくり読書をどうぞ

豊岡市立図書館では、おこさんを預けて図書館でゆつくり本を読むですごせるサービスをさせています。小さなおこさんがいると、なかなかお母さん・お父さんが一人になる時間が持てないですよね。リフレッシュする時間が持てるステキな取り組みだと思い、豊岡の本館へ取材に行つてきました!

この取り組みは2022年6月から、親御さんが本に触れることでおこさんも本に触れる時間が持てるのではないかという思いではじめられました。シルバーパートナーの元保育士さんに託児をお願いします。おこさんは絵本をはじめ、たくさんのおもちゃと一緒に別室で過ごします。お母さん・お父さんは、子育て関連や料理の本、ファション雑誌など、本をゆつくり館内で読むことができます。

今年4月から土日の日程も加わり、利用するご家族は増えてきているとのこと。利用した親

御さんからは、「ゆつくり本を読むことができうれしかった」「息ぬきの時間になつた」「子どもにとつてもいろんな人とかかわれてとても良い経験になると「思った」という声がありました。

利用の仕方はさまざま。ご夫婦での利用もオッスメです。市外在住の方も利用できます。日程に合わせて、いつもと違う図書館へ行くのもいいかも。





# ママパパへの 読書タイムプレゼント

参加無料

～図書館託児サービス～

**対象** 8か月～未就学児とその保護者

**定員** 各回3家族まで（先着順）

**利用時間** 30～60分

託児サービス利用中は図書館内でお過ごしください。



**申込方法** 開催日の1週間前までに、  
図書館ホームページのフォームより  
申込みください。（図書館カウンターまたは電話でも可）



申込はコチラ

**開催日時** 2025年3月までの日程を記載しております



豊岡本館 2階会議室 ①10:30～11:30 1/25 土 3/29 土  
②14:00～15:00 3/5 水



城崎分館 おはなしのへや ①10:30～11:30 3/2 日  
②14:00～15:00 2/3 月



竹野分館 おはなしのへや ①10:30～11:30 2/9 日  
②14:00～15:00 3/10 月



日高分館 おはなしのへや ①10:30～11:30 3/21 金  
②11:00～12:00 2/24 月



出石分館 おはなしのへや ①10:30～11:30 3/23 日  
②13:00～14:00 1/20 月



但東分館 合橋地区コミュニティセンター ①10:30～11:30 3/17 月  
②14:00～15:00 1/11 土

**問い合わせ**

豊岡市立図書館 TEL 0796-23-6151

豊岡市京町 5-28



私もまつげも上向きで

## “育てる”に特化した まつげサロン

忙しい  
ママさんの

朝の時短、叶えます

*Eyelash perm*

まつげパーマ

毛質改善ラッシュリフト

ご新規さま  
表示価格より  
1,000円 OFF → ¥7,900



### POINT

01  
...

1度で30~50%太く、  
ハリ・コシのあるまつげに

### POINT

02  
...

14種類の天然成分の  
栄養を与えます

### POINT

03  
...

安心安全な薬剤を使用

### 施術の流れ

予約



カンタン web 予約



来店  
カウンセリング



デザインを決めます



施術



1時間~  
1時間半程度



お支払い

現金  
クレジットカード  
PayPay  
楽天 Pay  
d払い



Felucca eyelash フェルカアイラッシュ

〒669-5268 兵庫県朝来市和田山町立ノ原 44  
営業 平日 10:00 ~ 18:00  
(日曜祝日定休、不定休)  
TEL 090-6757-8858

施術例



FELUCA\_EYE\_LASH

詳しくは



HP





## HAIR SALON

楽してキレイにを叶える

CUT	¥4,400
KIDS CUT	¥2,200~
COLOR	¥5,500~
PERM	¥11,000~
STRAIGHT PERM	¥7,700~

ヘアサロン営業 / 定休日

平日 9:00~17:00

土曜 9:00~15:00

日祝定休・不定休

いい色、いい路、人生に彩りを

iiLo

iiLo STUDIO HP ネット予約

iiLo HAIRMAKES PHOTOGRAPH

iiLo 完全予約制  
〒667-0101  
養父市広谷127-2  
TEL 079-660-3263

## PHOTOGRAPH

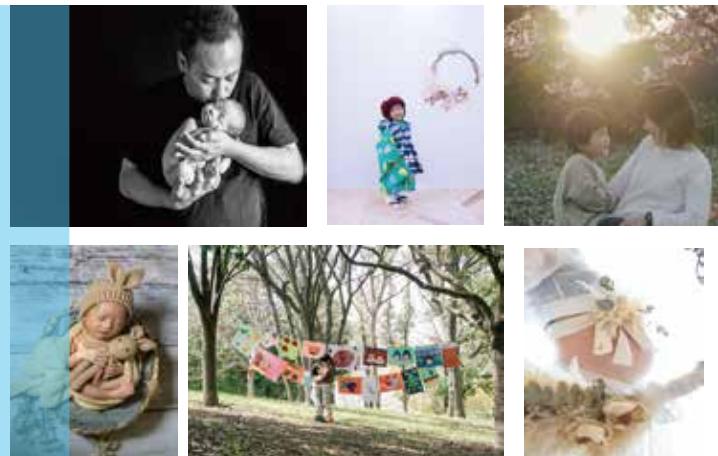
記念日には iiLo へ行こう

スタジオ撮影でも 出張撮影でも  
特別な日も なんでもない日も  
家族にとって大事な記念日は  
家族専属の写真屋さんで  
全プランデータ付き

## RENTAL STUDIO

個人撮影や  
ワークショップなど  
使い方は無限大

ヘアサロン営業時に利用可



子育て情報の  
知りたい・教えたい  
おでかけアプリ  
(インストール不要)



### どんな人がしているの？



豊岡市地域おこし協力隊  
加藤勇貴さん(大阪府堺市出身)35歳  
奥さんと6人のこどもの8人家族。2022年に移住。  
TSC(豊岡スマートコミュニティ推進機構)で活動中。  
前職はITエンジニア。



豊岡市地域おこし協力隊  
松原潤さん(新潟市出身)44歳  
奥さんと双子のこどもの4人家族。  
2024年6月に移住。  
加藤さんと同じTSCで活動中。  
前職はお笑い芸人。

### どんなアプリなの？

「私が行動するきっかけになるアプリ」というコンセプトから名前をつけたiDO。2024年3月にできたインストール不要のwebアプリ。雨の日のこどもの遊び場や、おむつ替えスペース、授乳室、キッズメニューのあるレストランなど、こどもと一緒に出かけるところを知りたい・教えたいが叶うアプリです。

### つくったきっかけは？

2023年の「豊岡市・地方都市の暮らしハッカソン」というイベントからはじまりました。子育て中の加藤さん・松原さんが、自分が困っていることをもとに開発している。知ることで豊岡がもっと楽しいと感じてもらえればいいなと思われたとのこと。

### お知らせしたいことは？



ぼくたちは男性ばかりでiDOを運営しているので、女性の気づいたことや感想を知りたくて、お茶会をしています。

### 募集中!!

#### お茶会参加者

LINE  
オープンチャット  
登録者

気軽に子育ての情報交換して、  
ゆるくつながりましょう。

みんなに知ってほしい情報を届け

編集長の

## 回覧板 07



### 12月のお知らせ



読んで  
すぐ見られる！



### 情報はどうやって集めるの？

アプリで利用者の方からいただいたらしくて  
います。  
まだまだ情報が必要なので、子育て世代の  
みなさんの情報ください！



豊岡ガラス張りラジオも聞いてね!





編集長からメッセージ

## 豊岡のみなさん、はじめまして



2023年10月からはじめたぼけっとも、  
なんとか1年たちました。

養父市・朝来市のみなさんは  
1年ありがとうございます。

今月号から豊岡も配るようにしました。

感想など聞かせてくださいね。



ロケ地:ハチ高原(養父市)



### 大森 ゆか

1979年生まれ・養父市在住  
夫と娘の3人暮らし



グラフィックデザイナー  
(印刷物中心にデザイン)

職歴:スーパーや百貨店での販売  
印刷会社でデザイン  
兵庫県版地域おこし協力隊(婚活サポート)  
ジュースバー店主



6才の娘がいます。  
子育てをするなかで、  
でかけたい、買い物がしたいと思って、  
ネットで調べます。

わたしたちの世代、子育て世代って  
手に取って見る情報ってなかなかないな、  
そう思いました。

発信したい事業者さんと  
知りたい親御さんとの  
マッチングができるたらいいなと思って  
ぼけっとを始めました。

大変なこともあります。  
でも、声をかけてもらったり、  
アンケートや表紙モデル応募などの  
みなさんの反応が励みになります。

どんなひとが作っているのか  
気になるかなと思って、  
紹介ページを作りました。

来年もよろしくお願いします。

次号に向けて募集中です

次号のおこさまのモデルさんと「Tシャツ」プレゼントの受付〆切は2025年1月15日です。

【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。

ラインでメッセージを  
送ってください。



今回のモデルさんは、けいくん、  
2才。とってもわんぱくで、  
WACCU TOYOOKAこども広場の  
中を走り回っていたよ。  
寒い冬でも遊べるから、また遊  
びに行ってね！



モデルさん

やstävät-Tシャツをプレゼント！

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

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￥33,000(税込)
- ・配布エリアは兵庫県養父市・朝来市・豊岡市です。
- ・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、こども園・保育園から保護者のかたに配られています。ご協力ありがとうございます。



ぽけっと 12月号 2024年12月発行

編集・発行 小さなデザイン室キキトリ

〒667-0021 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1472-1

事務所電話 079-661-9047

メールアドレス pocket.kikitori@gmail.com

編集長携帯番号 090-6662-0192



レツリ! ゴー! めりたんド

クリスマス