



インタビュー ましまき

子育てママの整体サロン 白川文子さん



【プロフィール】

二人目の子を妊娠中に整体の勉強を始める。イベント出店や出張で施術の経験を積み、2016年に保土ヶ谷区に「子育てママの整体サロン」を開業。14歳息子と9歳娘のママ。

HP: [子育てママの整体サロン \(mamasp.net\)](http://mamasp.net)

住所: 横浜市保土ヶ谷区帷子町1丁目22

e-mail: info@mamasp.net

営業時間: 9時~20時 (不定休)



「どうして子育てママの整体サロンを開こうと思ったのですか?」
一人目の子育て中に体調を崩し、動きたくても動けなく、子どもにもつらくなってしまふことがありました。少しでも改善しようと思っサーに行こうと思っても、子ども連れで受け入れてくれるお店が見つかりませんでした。二人目の妊娠中に、子育て中の母親をサポートするようなお店を開きたいと考え、整体の勉強を始めました。二人目出産後、神奈川県の異業種の母たちと繋がる団体「地区わJOOB」に参加し、月一回のイベントで全体の活動をはじめました。そして企業と連携をとるようになり、個人宅へ出張したり、経験を積んでいきました。

「これから取り組んでいきたいことは?」
体の調子がよければ心も軽くなると考えています。より多くの人を受け入れるためにお店の数を増やしたいです。できれば出産に向けた女性の体づくりは初潮の頃から始まっていることもお伝えしていきたいと思っています。また、産後のケアに保険を活用できるように、社会に働きかけていきたいです。継続して骨盤矯正に通っている方もいますが、出産後の体を元の状態に近づけるために、毎年新しい顔かれのママさんたちがやっています。これからも整体を通して女性の体と向き合い、「母親」が自分らしくいられる場をつくりたいです。

季節と暮らそう 春のお届け便

「横浜市こども植物園」より、季節の植物を紹介します。

西洋でも愛される日本原産の花
アジサイ



こども植物園では、例年6月に見頃を迎えるアジサイですが、3月頃から促成栽培された鉢植えが早くも店頭に並びます。花屋さんで呼ばれる「ハイドランジア」という名前は「水の器」という意味の学名で、水をとても多く吸収する植物です。アジサイには、花色が変化するという性質があり、浮気・移り気といった花言葉の由来となっています。花色の変化には、さまざまな要因があります。そのひとつが、生えている土壌の酸度(PH)です。土が酸性に傾くと青色に、アルカリ性に傾くと桃~紅色に咲く傾向があります。4枚の花弁のように見える部分は萼で、花が終わると緑色に変化し非常に長持ちしますので、ドライフラワーに重宝されます。

(緑の相談員・速水善浩)

【問い合わせ】 横浜市こども植物園 入園無料
南区六ツ川3-122 ☎045-741-1015 開園時間9:00~16:30

*園内で開催している子ども向けイベントをベイ★キッズLINEでお知らせ。LINE登録は4面を見てね。

身近でできるSDGs

このコーナーではSDGsの17の目標に向けて身近にできることを紹介していきます。今回は生ゴミや雑草・落ち葉などを堆肥にする「コンポスト」を紹介します。

ウチでもできる!コンポスト

「コンポスト」は、野菜くずや、庭の雑草、落ち葉など、生活の中で出る有機質のゴミを効率よく土に還す方法です。「コンポスター」と呼ばれる容器に、土や発酵促進材などと一緒に処理したい生ゴミなどを入れます(※)。空気の通る状態で発酵させる一般的な方法では、夏場なら1~2週間ほど生ゴミを投入しながらかき混ぜて、1か月ほど寝かして黒っぽくなればできあがり。冬なら倍の期間が目安です。肥料となったコンポストはガーデニングなどで利用できます。乳幼児がいると食べ残しも多いもの。ゴミとして捨てるには忍びない食品たちも、「肥料」にして、次の食べ物になってくれたら嬉しいですね。

(※)「密閉式」「電動生ゴミ処理機」など土を入れない方法もあります。

紹介
我が家のコンポスター

キッチンに置いて使えるタイプのものを選びました。これは電気を使わない生ゴミ処理機です。専用のチップを使います。



野菜くずなどは大きいままだと分解が進まないのて細かく刻んだり、水分を減らすためトレイに置いて数日放置してから投入するようにしています。生ゴミはほぼ出なくなりました。

寒い時期は分解が遅く、暖かい時期は進むので、これからがコンポストを始めるのにはいいシーズンだと思います。



生ゴミを屋内やベランダで処理できるコンポスター

◆ダンボール	◆密閉型
◆キット型	
(容器と基材をセットで販売している)	
◆電動生ゴミ処理機	
コストや手間など考慮して、自分の家庭に合ったものを探してみよう	

パパと遊ぼう!

お花がいっぱい編

ガーデンネックレス横浜2021

2021年で5回目の開催となる、花と緑の人気イベント。今年の参考に、過去に開催された様子を紹介します。

横浜のパパが発信! パパが子育てを楽しむためのコーナーです。



あそびい横浜のHPはこちらのQRコードから♪



☆みなとエリア

美しい港の景色や街並みを堪能できます。緑と花々で彩られた横浜をのんびり散策♪



チューリップの見どころ(4月上旬~中旬)
日本大通り、横浜公園、山下公園など

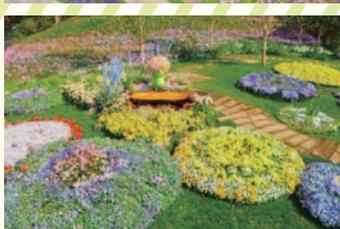


バラの見どころ(5月中旬~下旬)
山下公園、港の見える丘公園など

☆里山エリア

よこはま動物園ズーラシア隣にある里山ガーデンでは「里山ガーデンフェスタ」と称し、さまざまなイベントが開催されます。

※里山ガーデンフェスタは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止や変更になる場合があります。



ガーデンネックレス横浜の公式HPはこちら

