

ましきの暮らし方研究所とは？

(通称「くらけん」)



子育て中のママ3人のおしゃべりから始まりました。私たちに共通するモヤモヤ。それは「こどもとの暮らしも自分も大切にするには？」。みんなで考えたい！

そんな呼びかけに集まったのは、益城町内・町外問わず子育て中の方12名。生涯学習講座として、3回に分けて集まって、今を見つめ、これからを考えました。



その後も、こどものあそび場や暮らしの時間術をテーマにした「おしゃべりカフェ」、忙しい中でも1年を振り返ってみる「くらけんリトリート」を開きました。2026年も色々な楽しい場を予定。よければご一緒に！



こんなお約束も大切にしています

- みんなが心地よく過ごせるように、
- ・否定しない。いったん受けとめてみる。
- ・おしゃべりするとき、まとまってなくてOK 😊
- ・ここで聞いた話は本人の許可なく外で言わない。
- などのお約束を会の初めにしています。

くらけんにはこんな関わり方があります！

企画者



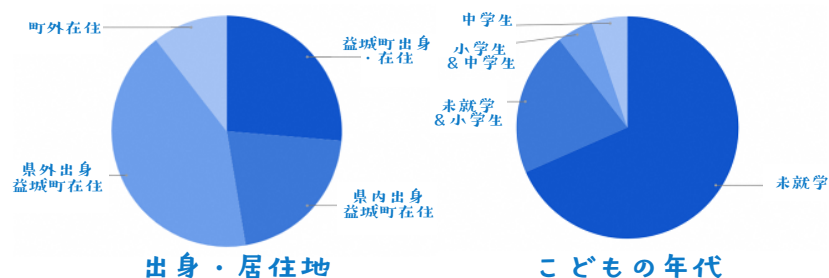
参加者



サポーター



どんな人が集まった？参加者＆企画者のプロフィール



参加者・企画者合わせて全部で20名の子育て中の方が参加しました。参加者のうち2名はパパ！今年はパパの参加が増えたらいいなという声も。

そんな私たちが有志で「こんなMAPがあったらいいな」を形にしてみました



くらけん2025参加者の

参加してみて感じたこと

子育て中の悩みを話したり、ママたちとおしゃべりするだけで心が軽くなりました。益城町で素敵な取り組みをされている方たちが居て、それを知れて良かったです。子育てを見守ってくださる方たちが居るのも心強く感じました。
(1歳の子と暮らすママ)



益城町に引っ越してきて、地域での活動や地域の方ともっと広く深くつながりたいと思ってはいたものの、こういう素敵なイベントがあることをもっと早く知りたかったという気持ちと、これからは自分からもっと積極的に参加していきたいなと思いました。「つながり」は待つものではなく、自分から一歩踏み出すことで広がるのかもしれないと感じた時間でした。
(3歳の子と暮らすパパ)



みんな子育て、家族のことで同じようなことで悩んだり頑張ったりしていることが分かりました。真面目すぎずたまには適当に子育てをしてもいいと気楽になれました。益城町には自分が知らないだけで、周りにこんなにたくさんアクティブに行動したいと思ってる人がいると分かり、刺激になりました。
(0歳、3歳の子と暮らすママ)

当たり前かと思いますが、本当にいろんな生き方、働き方をされている方がいらっちゃって、会社勤めしかしてこなかった自分にはとても刺激になりました。自分の知らない世界が垣間見れておもしろかったです。
(5歳、8歳の子と暮らすママ)

くらけん2025の様子



マップ制作に関わった人

くらけんマップチーム：

あいこ、えり、ちなつ、はるママ、ふーちゃん、みっちー、ゆう、ゆか
企画サポート：たかたみか（育ちの100ヶ月地域コーディネーター）
守口真奈美（育ちの100ヶ月地域コーディネーター）

マップデザイン・イラスト：ぼちた（イラストレーター）
表紙イラスト・配色監修：たなかようこ（イラストレーター/デザイナー）
デザイン・レイアウト制作：かさいみさ（Webデザイナー）
ディレクション・編集：井下友梨花（益城町地域活動コーディネーター）

イベント情報など、最新情報はこちらから！

ましきの暮らし方研究所
Instagram

Follow me!!!



ー小さいこどもとわたし編ー

あなたが生まれてきてくれて、とても嬉しい。

嬉しいけれど正直いうと、戸惑うこともたくさんある。じぶんだけの時間はほとんどないし好きな場所にもなかなか行けなくなった。

でも、あなたが一緒にいてくれるから出会う景色もある。ありんこの行列が見えるようになったし通りすがりのおばちゃんは優しくしてくれたし手をつないで見上げた空はきれいだった。

そんなことに気づかせてくれてありがとう。今しかできないたくさんの思い出一緒につくろうね。

ましきの暮らし方
研究所

ましきの暮らし方 マママップ 2026

-小さい子どもとわたし編-



つどいの広場
「くるみの森」
広安愛児園内

児童館
天気が悪い日や暑い日のお出かけ先にもおすすめ。小学生も利用できるの、きょうだい連れにも助かります。毎月の“おひさまひろば（乳幼児対象）”では読み聞かせや体遊び等があります。託児付きの“ままくらぶ”では、ヨガやおやつ作り等があり、子育て中のママのリフレッシュの時間にもなります。イベントも豊富で親子で楽しく参加できるのが魅力です。（2歳、5歳、8歳、11歳、12歳の子と暮らすママ）
基本情報：①月曜日～土曜日（日曜・祝日・年末年始は閉館）②10：00～12：00、13：00～17：00③おおむね0歳から18歳までの児童とその保護者④無料

広崎公園
きれいな砂場があって砂遊びが好きな子どもが大好き。
ミモザ
子ども用椅子もあり、イートインもO。絵本があって助かる。
使いやすい駐車場あり。広い先生で何もないうちから夕方「どこかでちょっと時間を潰したい…わたしもホッと一息したい…」というときにおすすめ！フルーツサンドイッチと珈琲で子どもも大人も幸せな気持ちに。帰りにミモザの駐車場にあるどんぐりの木の下で、一緒にどんぐり拾って、大満足の1日の締めくくりに。（2歳双子と暮らすママ）

お気に入りコース③
「ミモザ→どんぐりの木」
休日、午前中どこかでアクティビに遊んで、お昼寝して、寝起きくらくらいたら夕方「どこかでちょっと時間を潰したい…わたしもホッと一息したい…」というときにおすすめ！フルーツサンドイッチと珈琲で子どもも大人も幸せな気持ちに。帰りにミモザの駐車場にあるどんぐりの木の下で、一緒にどんぐり拾って、大満足の1日の締めくくりに。（2歳双子と暮らすママ）

グランメッセ
外の芝生広場は、こどもの日の頃、鯉のぼりがきれい。お弁当持参して、先生で食べた。

TENT
店主さんのセンス抜群！キッズからメンズレディース、素敵なファミリーショップ。ちょっと子どもが楽しめるおもしろもある。

そうりょうパーク
木陰にベンチがあって、散歩途中に休める。

茶房茉莉花 犬飼美術館内
パンがテイクアウトできる。時々野菜や冬は焼き芋も。季節のお花が楽しめるお庭のベンチで、子どもと食べた。

惣領神社
冬は焼き芋も。季節のお花が楽しめるお庭のベンチで、子どもと食べた。

コスモス
子連れでも温かい目で見守り、何かあったら助けてくれる、広くてありがたいコスモス！

タビとトンボが印象的。
梅雨～夏になると、田んぼにカエルがいて、かわいい。

つどいの広場「くるみの森」

室内は天井が高く、開放的。スタッフの方も子どもと一緒に遊んでくれて、周りの親子とも気軽に話しやすいです。木のボールプールや滑り台などがあり、ヒノキの香りに癒されます。また、園庭が広く、外で体を動かして遊ぶこともできます。名前の通り、くるみの木があり自然豊かです。ランチスペースがあり、たくさん遊んだ後は昼食をとってから帰ることができるのが嬉しいポイント！（1歳、3歳の子と暮らすママ）

基本情報：①月曜日～金曜日（土・日・祝、年末年始は休み）②9：30～15：30③おおむね0歳から3歳未満の乳幼児とその保護者④無料

北の空を見上げると、熊本空港に着陸する飛行機がよく見える。言葉を覚えてきた息子が、空を見上げて「あ、ひーき！」って言ったときは可愛かったな。

生クリームが、とっても美味しい！自分に出発！

お菓子屋 tumugu.
いけずのおさかなさんをお野菜も安く、お刺身も美味しい！

お弁当のMONKEY
日替わり弁当600円。副菜も美味しい！お弁当付きも嬉しい。

吉本商店/土田鮮魚店
3月から、菜の花や桜が咲き誇って、とってもきれい。ちょうちよもたくさん。

冬のスズメバチ
冬になると、たくさんスズメバチがやってくる。（3～5種類いるそう）

トレゾール
パンが大好き！珈琲もある。パン好きの牛乳が美味しい。

トイレ・駐車場あり
6月下旬からは、蓮の花がきれい。

どこかで遊んだ帰り
なんやりのやつを、食べたいときに。

つどいの広場「カタル」

畳敷きのコーナーもあり、月齢の低い赤ちゃん期から安心して遊べる子育てひろばです！毎月の身体測定や足形アート、親子イベントや読み聞かせも充実していて、同じくらいの月齢のお友だちやママと交流できるのも魅力。先生方にも気軽に育児相談ができます。（2歳の子と暮らすママ）

基本情報：①火曜日～日曜日（月曜日（月曜が祝日の場合は翌日）・年末年始はお休み）②9：00～12：00、13：00～16：00③おおむね0歳から就学前までの乳幼児とその保護者④無料

月に1回、園開放の日があります。（町HPに日程あり）製作遊びができるよ。広い園庭でも遊べる。未就学児さんどなたでも大歓迎！

地域共生センターカタル・つどいの広場
室内遊びのあと、カタルのフリースペースでおむすび食べて帰れば大満足！日曜も開いてくれて、スタッフさんも優しく、スタッフさんもお出掛けデビューにもおすすめ。

よかもんね
郵便局
子連れで行っても、子ども用の取り分け皿など出してくれたり、フォローが嬉しいですよ。

マシキナ
ミニパニーニセットは、小さいミニパニーニとポテトとからあげで、子どもが喜んで食べました。

パンテラス
ミニパニーニセットは、小さいミニパニーニとポテトとからあげで、子どもが喜んで食べました。

秋津川河川公園
総合体育館と運動公園の間にあります。駐車場も広く、外には公園もあるので、遊んで帰れます。

益城町交流情報センター・ミナテラス内 図書館
天井も高く、明るくきれいな図書館です。入ってすぐ絵本コーナーがあります。レモン色のドーム型の建物は「おはなしの部屋」です。おはなし会で絵本の読み聞かせをしてくれます。靴をぬいであがれるコーナーもあるのでゴロン時期・はいはい時期の赤ちゃんにもゆっくり読んであげられます。授乳室、オムツ交換台、子どもトイレがあります。布絵本の貸し出しもあります。大人が読みたいくなる雑誌も多くあります。（0歳、2歳、5歳、6歳の子と暮らすママ）

基本情報：①②火・木・金・土・日・祝日：10：00～18：00、水曜日：12：00～20：00（休館日は月曜日※祝日の場合は翌日、毎月第3金曜日、年末年始、特別整理期間）③どなたでも④無料

みんなで作ろう！（QRコードより）
ましきの暮らし方WEBマップ
ぜひぜひ書き込んでみてくださいね（^^）

お気に入りコース①

「カタル→モンキー→にじいろ」
カタルのつどいの広場は、先生やママたちと気軽に話せる親子の居場所です。雨の日や暑くて外遊びができない日にもオススメです。遊んだ後はMONKEYさんのお弁当を買って、にじいろへ行きます。にじいろは飲食可能で、靴を脱いでごろんとできるスペースがあるので、小さい子連れでもゆったりと過ごせます。（1歳の子と暮らすママ）

秋、葡萄狩りができる。大きなプランコや木馬もあって、子どもが小さくても楽しめる。

グレイプガーデン 益城
秋、葡萄狩りができる。大きなプランコや木馬もあって、子どもが小さくても楽しめる。

お気に入りコース②

「トレゾール→秋津川河川公園」
子どもの好きなパンが多いトレゾールさん。チョコパン、クリームパン、ジャムパン…特に、柔らかくてまあるい「ちびころ」は卵不使用で月齢の低いお子さんでも食べやすく、手も口も汚れにくい！出入り口にはスロープがあるのでベビーカーで入店できます。ここで子どもと一緒に選んだパンを、秋津川沿いで座って食べます。花見、川遊び、年中緑に囲まれてゆったりと散歩ができますよ。（4歳、7歳、10歳の子と暮らすママ）

ミニパニーニセット
小さいミニパニーニとポテトとからあげで、子どもが喜んで食べました。

パンテラス
ミニパニーニセットは、小さいミニパニーニとポテトとからあげで、子どもが喜んで食べました。

秋津川河川公園
総合体育館と運動公園の間にあります。駐車場も広く、外には公園もあるので、遊んで帰れます。

基本情報：①②火・木・金・土・日・祝日：10：00～18：00、水曜日：12：00～20：00（休館日は月曜日※祝日の場合は翌日、毎月第3金曜日、年末年始、特別整理期間）③どなたでも④無料

みんなで作ろう！（QRコードより）
ましきの暮らし方WEBマップ
ぜひぜひ書き込んでみてくださいね（^^）

※施設情報について「①開館日」「②開館時間」「③利用対象」「④料金」
※情報は2026年6月時点のもの。こどもの年齢は2026年3月末時点のもの。最新情報は各自お調べください。
※手作りマップなので、位置が正確ではない場合もあります。WEBマップなどで検索して行かれることをおすすめします。

