
生活困窮・孤独孤立対策支援プラットフォームメールマガジン 2026年3月6日発行

【本日の内容】

- (1) 【特定非営利活動法人 ALIVE LAB】
「春の音楽部」開催のお知らせ
- (2) 【特定非営利活動法人 徳島の子育てに伴走する会マチノワ】
3月の活動スケジュールのご案内
- (3) 【徳島県 保健福祉部 地域共生推進課】
自殺予防月間に合わせた相談窓口紹介カードの配布依頼

※ 本メールマガジンは、「とくしま孤独・孤立対策官民連携プラットフォーム」及び「生活困窮者自立支援プラットフォーム」に参加いただいている団体の方々、「徳島県生活支援ネットワークポータルサイト」にご登録いただいている団体の方々へBCC送付による一斉送信でお送りしています。

※ 両プラットフォームの詳細や、これまでのメールマガジン・バックナンバーにつきましては、こちらのURLからご参照ください。

[「https://www.pref.tokushima.lg.jp/jppannokata/kenko/chiikifukushi/7244074/」](https://www.pref.tokushima.lg.jp/jppannokata/kenko/chiikifukushi/7244074/)

=====

(1) 【特定非営利活動法人 ALIVE LAB】

「春の音楽部」開催のお知らせ

NPO法人ALIVE LAB（アライブラボ）では、4月5日「春のおんがく部」コンサート&発表会を開催します。今回のイベントは、一般社団法人グラミン日本さんの活動を応援するチャリティ企画です。第1部の参加費の一部を寄付し、第2部はお気持ち寄付制とし、地域の中で支え合うつながりを音楽を通して広げていきたいと考えています。

イベントの詳細内容は、アライブラボのnoteにてご紹介しています。

▼詳細はこちら

https://note.com/alive_lab/n/n9252047f24ff

【開催概要】

■ 第1部【うたとピアノのコンサート】

- ・ 開場 13:00 開演 13:30 終演 14:30頃
- ・ MC ¥2,500（高校生以下無料）

※参加費のうち500円を一般社団法人グラミン日本へ寄付いたします。

■ 第2部【おんがく部チャリティ発表会&濃いヒー囲んで雑談タイム】

- ・ 開場 15:00 開演 15:15 終演 17:00頃
- ・ 参加無料

※一般社団法人グラミン日本へのお気持ち寄付制

- ・ コーヒー提供：一般社団法人グラミン日本

※第1部のみ、第2部のみのご参加も可能です。

音楽をきっかけに、ゆるやかにつながる時間を一緒にできましたら嬉しいです。
ぜひご参加をご検討ください。

=====
=====

(2) 【特定非営利活動法人 徳島の子育てに伴走する会マチノワ】

3月の活動スケジュールのご案内

一緒になったみんなで、赤ちゃんを囲んでお茶をのんだりお話しをしたりほっと一息ついてみませんか。

お茶の間は10時から14時までの間、出入り自由です。

イベントに参加したりおしゃべりしたりごはんを食べたり、集まったみんなでゆったり過ごそう！
あなたのいまの気持ちに合わせて、お好きなようにお過ごしいただけます。

▼公式サイトのお知らせはこちらから

【2026年2月】 イベント情報マチノワみんなのお茶の間

<https://machinowalive.com/news-cat/3154/>

思い通りにいなくても、いつ帰宅しても普段着のあなたのままで、大丈夫。
まずは一度、楽な気持ちでのぞきにきてくださいね。

「マチノワみんなのお茶の間」

10:00-14:00 OPEN / 水日祝休 ※土曜日午後CLOSE

飲食持込OK / 0歳1ヶ月～2歳頃 / 無料

🌸 居場所利用 会員登録(無料)

<https://forms.gle/kJFKoiPYAtVBpJ9RA>

🌸 要予約イベント参加申込

<https://reserva.be/machinowalive>

=====
=====

(3) 【徳島県 保健福祉部 地域共生推進課】

自殺予防月間に合わせた相談窓口紹介カードの配布依頼

3月は「自殺対策強化月間」です！この時期は、修学や進学、転勤など環境の変化が多い季節です。
周りの方で『いつもと違うな』と感じる人はいませんか？「最近どう？」の一言が、誰かの心を軽くする
きっかけになるかもしれません。

当課では、徳島県のさまざまな相談機関等の相談窓口をまとめた「こころのSOSダイヤルポータルサイト」や
地域の民間当の支援団体をまとめた「生活支援ネットワークポータルサイト」をご紹介しますA7サイズのカードを
用意しています。※デザインは、添付をご確認ください。

声かけとともに、カードの配布にご協力いただける方は、ご連絡ください。

50枚を上限にご希望の枚数を送付致します。

※希望多数の場合は、数の調整をさせていただく場合があります。

【ご連絡先】

chiikikyouseisuishinka@pref.tokushima.lg.jp

088-621-2179

=====
=====

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

生活困窮・孤独孤立支援プラットフォーム事務局
(徳島県 保健福祉部 地域共生推進課内)

電話 : 088-621-2938
ファクシミリ : 088-621-2913
Email : chiikikyouseisuishinka@pref.tokushima.lg.jp

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

春のおんがく部

第一部

(開場13:00 開演13:30 終演14:30頃)

うたとピアノのコンサート

MC ¥2,500 (高校生以下無料)

(うち500円を一般社団法人グラミン日本さんへ寄付)



ピアノ 立石潤美

ジャズピアニスト、作曲家、ピアノの先生、英語の先生。2007年にNYSMFに参加しニューヨークでジャズの基礎を学ぶ。帰国後演奏活動を開始、現在は徳島市内でeNotesを主宰。



うた 氏師出雲

大阪芸術大学卒業。関西を拠点に活動する、歌う俳優シンガーソングアクター。舞台・ライブに多数出演。2024年5月、1stアルバム「水中遊泳。」をリリース。

第二部

(開場15:00 開演15:15 終演17:00頃)

おんがく部チャリティ発表会&

濃いヒー囲んで雑談タイム

参加費無料

(一般社団法人グラミン日本さんへお気持ち寄付制)
コーヒー提供：一般社団法人グラミン日本

一般社団法人 グラミン日本は、マイクロファイナンスや就労支援を通じて、シングルマザーを中心とした女性の自立と、夢に向けた「一歩を踏み出す機会」を提供しています。

濃いヒープロジェクトは、グラミン日本の取り組みのひとつとして、コーヒーを通じて人と人をつなぎ、シングルマザーの自立を応援する活動です。

一杯のコーヒーが、誰かの未来につながっています。

※詳しくはQRコードよりご覧ください。



寿量寺

第一部 開場13:00 開演13:30 (14:30頃終演予定)

第二部 開場15:00 開演15:15 (17:00頃終演予定)

〒770-0909 徳島県徳島市寺町10

お問い合わせ・申込みはこちら

本イベントは、グラミン日本の活動を応援するチャリティ企画です。



担当：岡(080-6393-5921)

主催

NPO 法人

ALIVE LAB



column



gallery 今月のお茶の間写真

▼初開催のごほうびランチ会。はれいろキッチンさんが心も体も満たされるグラタンランチを用意してくれました！



広報担当：かねちゃん



揺れる気持ちのそばで、マチノワマタニティサークル

今年度、マチノワでは新たな取り組みとして、妊娠期～出産後の方々が安心して集い、気持ちを共有できる「マタニティサークル」を開催してきました。あたたかく支えてくださったみなさん、本当にありがとうございます。毎回、少人数だからこそ生まれる、正直でやさしい言葉に、私たち自身も多くの気づきをもらっています。

前回のマタニティサークルでは、経産婦さんが多く参加されていたこともあり、マタニティブルーについて経験を伺いました。参加者の多くが妊娠中や産後すぐに気持ちの不安定さを感じていたと話してくれました。ホルモンバランスの変化や睡眠不足、環境の変化、プレッシャーを感じるなど心身ともにしんどい時期があったようです。

もし今後、理由もなく気持ちが揺れたり、涙が出てしまうことがあっても、それは決して弱さではありません。多くの先輩ママたちが通ってきた道です。ひとりで抱え込まず、誰かに話したり、頼ったりして大丈夫。マチノワはこれからも、そんなみなさんの気持ちをそっと受け止める場所でありたいと思って活動していきます。

pickup

3月のおすすめ

春は新しいスタートの準備の時。入園や職場復帰など新しいスタートの人も、いつも通りの毎日の人も、親子の今の時間を楽しみに来てください。

お楽しみ交流



2 リトリート・ヨガ

ヨガでからだをほぐし、お茶でころもほぐす時間。一般の方も参加OK！いつものお茶の間で、非日常を過ごしてみよう。

サポート



24 ファミサポ出張登録説明会

マチノワでファミサポの利用説明を聞いたり登録ができる日です。日々の子育てに頼れる機関を一緒に知りましょう。

お茶の間の定番



5 赤ちゃんの日

生後1～4か月頃の赤ちゃんと、はじめてのおでかけに。途中参加・退出OK、安心の環境でのんびり過ごせます。



16 つながりマルシェ

子育て世代や地域の方が気軽に立ち寄れるマルシェを開催！飲食や雑貨、ワークショップなどみんなの笑顔があふれる一日に…！



26 助産師の日

助産師さはらさんの親子で楽しむベビーマッサージ講座。効果やポイントを聞きタッチとテクニックについて実践で学びましょう。



19 春のお花撮影会

tetoteさんとのコラボイベント！春のお花とともに、今だけの姿を残しませんか？おこさんのペースに合わせて撮影します。



独立行政法人福祉医療機構
山井町助成 社会福祉振興助成事業



「徳島新聞デジタル」で
マチノワコラム掲載中！





みんなのお茶の間

にんぷ・おやこ・ちいき・みんなの居場所

沖洲の徳島県立施設内で妊婦さんや親子（0～2歳頃）、地域みんなの居場所を開いています。赤ちゃんを囲んで、おしゃべりしたりお茶をのんだり、ほっと一息ついてみませんか。お気軽にどうぞ。

schedule
2026

3月

開所：10時～14時 参加：無料・予約不要（一部要予約）
住所：徳島市東沖洲1丁目8 東部防災館おきのすインドアパーク3階
対象：妊婦・生後1ヶ月～2歳頃のこども連れの方やそのご家族
駐車場150台 / 飲食OK / 授乳スペース・お湯・電子レンジあり



公式LINEに登録の上、居場所利用の会員登録をお願いします

公式LINE

予約

月	火	水	木	金	土	日
2 10:30-12:00 リトリート・ヨガ 予約：参加費1500円 12:00 CLOSE	3 10:00-12:00 発達相談の日	4 休	5 10:30-11:30 赤ちゃんの日 12:00 CLOSE	6 10:30-11:30 小児救急講座	7 10:00-12:00 親子体操 12:00 CLOSE	8 10:00-13:00 赤ちゃんの休憩所 おきのすマルシェ 13:00 CLOSE
9 11:00-14:00 ごほうびランチ会 (ハンドケア付き) 予約：参加費2000円 14:00 CLOSE	10 10:00-12:00 こころの保健室	11 休	12 10:00-12:00 キャリア相談会 予約：参加無料 12:30-13:30 見守りさん体験	13 10:30-11:30 はじめてさんの日 13:00 CLOSE	14 休	15 休
16 10:00-14:00 つながり マルシェ	17 10:30-11:30 リズムあそび 予約：参加費1500円 12:00 CLOSE	18 休	19 10:30-12:00 春のお花撮影会 予約：参加費1500円	20 休	21 休	22 休
23 10:30-11:30 マタニティ サークル	24 10:30-11:30 県外出身者の日 ファミサポ 出張登録説明会	25 休	26 10:30-12:30 助産師の日 ベビーマッサージ	27 10:30-11:30 親子の誕生日会	28 休	29 休
30 休	31 休					

10:30～11:30
みんなの茶話会

イベントがない日やみんながしぜんと集まってきた日は、日替りのお茶を囲んで、おしゃべりを楽しんでいます。

11:30～12:30
みんなのランチ会

お弁当や離乳食などをそれぞれに持参して、みんなでのお昼ごはんを囲み、おいしい時間を過ごしましょう。

スケジュール
10:00 オープン
11:30 ランチタイム
13:30 お片付け
14:00 クローズ

- お茶の間マルシェ（物販）
- ベビーストック（リユース）
- レンタルドレス（貸衣装）
- 絵本コーナー（貸出）



徳島市在宅育児応援
クーポン対象イベント

machinowa sponsor

こどももおとなも笑顔で過ごせる街の未来を広げます

300プロジェクト
ご協力をお願い

- ①個人（年額3000円）寄付を100人募集
- ②企業スポンサー（目標300万円）募集
- ③ボランティアや物資支援の募集



						スポンサー募集	スポンサー募集	スポンサー募集

からだ

こころ

家族
友達

お金

学校
仕事

ひとりで 悩まないで。



こころのSOSダイヤル
ポータルサイト

さまざまな行政機関等の
相談窓口はこちら

shien.pref.tokushima.lg.jp/cocoro/

生活支援ネットワーク
ポータルサイト

身近で寄り添う地域の
民間等の支援団体はこちら

shien.pref.tokushima.lg.jp/support-group/

