

横浜の双子・三つ子ちゃん集まれ♪



# 双子・三つ子サークル はまみらい☆Twins



ママが笑顔になれる☆(=子供もパパもニコニコ)  
親子で楽しめるサークルを目指します。  
プレママさんも大歓迎です♪

## リアルイベント開催

二か月に一度  
スマイルポートで開催します  
詳細ははまみらい☆Twinsのホームページ  
またはInstagramでご確認ください

親子で楽しめるイベントです♪  
ファミリーで交流しましょう！

- ・少人数でゆっくりお話しできます
- ・多胎児ならではの悩みを共有
- ・先輩ママのお話もきけます

スマイルポート開  
催のイベントは  
スマイルポートに  
直接お電話でも  
申し込めます

お申し込みは  
はまみらい☆Twins  
のホームページ  
またはInstagramの  
DMから

サークル運営・  
ボランティアの方  
大募集中！！

こんなイベントやってみたい  
双子家族と触れ合ってみたい

### 【サークル活動内容】

- ・定例の座談会/オンライン双子会
- ・季節ごとのイベント  
(お花見、夏祭り、ピクニック、  
クリスマス会)
- ・おさがり交換会 など...

### ■はまみらい☆Twins

Web: <https://www.c-sqr.net/c/hamatwins/>  
Instagram/Twitter: @hamamirai\_twins  
メール: hamatwins@gmail.com

### ■スマイルポート

神奈川県横浜市西区みなとみらい3-3-1  
三菱重工横浜ビル3階  
・みなとみらい線「みなとみらい」駅 徒歩5分  
・JR・市営地下鉄線「桜木町」駅 徒歩10分  
HP: <http://www.smile-port.jp>  
電話: 045-264-4355 (受付時間: 9:30~15:00)



イベント参加希望や  
お問い合わせのメールはこちらから



ホームページは  
こちらから



双子・三つ子サークルをはじめたきっかけは？

初めての出産で双子、夫は仕事で忙しくほぼワンオペ。身近にサポート者もおらず、最初は夜間授乳と同時泣きの日々が半年続き、寝不足、体力も精神的にも限界で、記憶もほとんどありませんでした



そうですか。普通、お子さん1人でも大変ですもんね

引きこもりで育児に奮闘する日々が続いているうちに「私、産後鬱かも？」と思い「このままじゃいけない！！」と。そんなとき、ふと見た、双子サークルのイベントを見て、思い切って参加してみたところ、知り合いが増え、同じ悩みを共有したり、育児情報を得たり、話すことでストレス発散できたりで、また双子育児を乗り切れるようになってきました



それはよかったですね。サークルのおかげですね

ただ、自分の地区の近場で双子サークルを探したけど、見つからず、そこで思い切って自分の地区で作ってみようと思い、立ち上げてみました



これからどんな活動をしてきたいですか？

困ったときに、自分の地域で近場でちょっと相談できて、ここにくれば自分と同じような境遇の人がいて、安心できる双子三つ子ちゃんの居場所を、横浜にこれからも作っていきたいと思います。そして、「双子がいたからこそ、色々な人と繋がれて、よい出会いも沢山あったな」と思ってもらえるような活動やイベントをしていきたいと思います。

