

横浜～桜木町周辺の双子ママ集まれ♪



# 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)サークルを目指します。  
プレママさんも大歓迎です♪双子育児ならではの悩みや苦勞を共有したり  
役立つ情報が得られる場所があれば良いと思いませんか？

3/21(日)

11:00～13:00

## 春のピクニック&お譲り交換会

@みなとみらい臨港パーク

詳細は、ホームページのブログまたは  
Instagram/Twitterでご確認ください

## オンライン多胎おしゃべり会

自宅から気軽に参加できる  
オンライン会でお喋りしませんか？

※Zoom使用。使い方はご説明します

月1回 土曜日 21時30分～

日程の詳細は、ホームページのブログ  
またはInstagramでご確認ください



ご近所で  
すぐ助け合え、  
活動もしやすく！

誰でも気軽に  
入りやすいように  
令和2年5月に  
新しく立ち上げた  
ばかりです！

多胎ママの  
引きこもりゼロを  
目指します！

### 【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…



ホームページは  
こちらから

神奈川県横浜市西区 横浜駅～桜木町駅周辺  
Web: <https://www.c-sqr.net/c/hamatwins/>  
Instagram/Twitter: @hamamirai\_twins  
メール: hamatwins@gmail.com



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



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？

サークルを立ち上げたことによって、自分と同じように多胎育児で悩んだり、「孤育て」になりがちなママが一人でも減って、少しでも余裕をもって楽しく育児ができる環境を作っていきたいと思っています。横浜の双子・三つ子サークルといえば「はまみらい☆Twins」と言ってもらえるよう、多胎ママを末永く応援するサークルでありたいと思い、活動しています

