

# ことまま

3・4 月号

vol.58  
2023  
March.-April.

特集

春のおけいこ

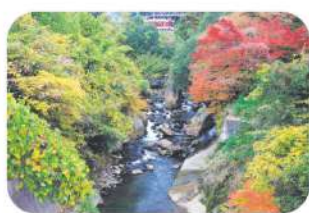
特集

＼ 考えたい。広めたい。／

ウェルビーイングな、社会へ。







# 大好きな、平群町。

家庭を築き、子どもを育て、自分の人生を送る場所を、あなたは、どうやって選びますか？ 私たちが選んだ平群町は、山々に囲まれた町。そこには、豊かな自然の恵みがあり、子育てを支援する充実した制度があり、温かな町の人たちとの出逢いがあります。

小さな町だけど、私たちが見つけた平群町の「大きな魅力」を、お届けします。



へぐり歴8年

| 仲西さん |

夫、長女(8歳)、長男(1歳)



自然の息遣い、温かな支援…  
平群の魅力は日常に！

好きな場所：平群町子育て支援センター

都市部出身の私にとって、季節の移ろいを肌で感じられる平群での生活は毎日とても新鮮です。朝に聞く鳥の鳴き声、道端に見る季節の花々…何気ない自然の息遣いを感じる度に「この町が好きだな」と気づきます。子育てもしやすく、中でも「子育て支援センター」は親子共に大好きな場所。子どもの名前を呼び、温かく迎えてくれる先生たちは、私たち親子の成長をずっと見守ってくれる存在です。こんな親しみやすさが、小さな町ならではの魅力ですね。町には生活に必要な医療施設や商業施設があり、都市部へのアクセスも良好。「平群の魅力は、日常にこそあるんだな」…と日々実感しています。



[ 平群町子育て支援センター ]

ココが好き

未就学児とその親が集まり、気軽に楽しく過ごせる場や各種講座を提供。保育士や教員の資格を持つ職員、スタッフが乳幼児・教育相談にも対応。「アットホームな雰囲気」で温かく迎えてくれる」と町内の子育て世帯からの信頼も厚い。



へぐり歴25年

| 浅田さん |

夫、長男(10歳)、次男(8歳)、三男(6歳)



きれいな図書館で、  
子どもたちと過ごす時間が楽しみ！

好きな場所：平群町立図書館

新居を探していたとき、私の実家が平群町にあったことが決め手となり、この町を選びました。住んでいる場所は昔から住む方が多い地域なので「子どもの声でご迷惑にならないかな」って少し不安もありました。でも、近隣の方々は「賑やかにって嬉しい」と言ってくれます。関わり過ぎず、そっと見守ってくれる距離感がありがたいです。この町の中で、私たち親子が好きな場所の1つが図書館です。きれいで、広くて、本の種類も豊富！ボランティアの方が絵本の読み聞かせをしてくれることもあって、子どもたちも大好きな場所です。「この本、めっちゃおもしろい！」っておしゃべりしながら過ごす休日は、本当に大切。子どもたちが大きくなって、もしこの町を出たら、「平群が一番だ！」って気がつくでしょうね。

[ 平群町立図書館 ]

ココが好き

令和2年4月に完成した平群町総合文化センター内にある図書館。ボランティアが絵本を読んでもくれる「おはなしの会」をはじめ、子どもたちが読書の楽しさを知り、読書習慣を身に着けるための取組にも力を入れている。





## 平群町

昨年、某民間会社の「街の幸福度」調査で奈良県“2位”になった平群町。東西を矢田丘陵と生駒山地に挟まれた、自然豊かな環境にありながら、大阪まで電車で1時間程度と利便性も良い。妊娠前から子育て期まで切れ目ない支援に取り組んでいる。

- ☑ 不妊・不育治療費助成
- ☑ 幼児期からの英語教育
- ☑ 19時30分まで対応の学童保育
- ☑ 全小中学校に図書館司書を配置
- ☑ 18歳までこども医療費無償化

他



# 私たちの、選択。

## へぐり歴2年

｜ 松下さん ｜

夫、長女(4歳)、次女(2歳)



子どもには、  
自然の中で遊び、学んでほしいな！

好きな場所：平群中央公園

自然に触れながら子育てをしたくて、平群を選びました。家族でよく行くのは「平群中央公園」です。とても広く、野山との一体感があって、四季折々の自然に包まれている感覚になります。また、町が主催する行事も面白く、秋の芋ほり体験では大きなサツマイモを収穫して、親子で大喜び！普段はできない自然体験を、町が提供してくれるのは嬉しいですね。花を摘んだり、虫を観察したりと、子どもたちにとって、この公園は遊び場であり、学びの場。平群の豊かな自然が、子どもたちを育ててくれているんだなって感じています。



[ 平群中央公園 ]

ココが好き

子どもに大人気の長～いローラー滑り台がある平群町の2大公園の1つ。春から夏にかけてはツツジやアジサイ、秋は綺麗に色づいたイチヨウ並木など、四季折々の風景が楽しめる。



## へぐり歴3年

｜ 佐藤さんご夫婦 ｜

長男(10か月)



生まれ育った町を、活気のある町にしたい！

好きな場所：平群町総合スポーツセンター

パパ 平群町は僕が生まれ育った町なので、好きな場所がいっぱいあります。よく仲間たちと集まるのが、平群町総合スポーツセンターにある体育館。目的はフットサルだけど、友達の輪が広がり、家族同士が繋がり合える最高に楽しい時間でもあります。小さな町だからこそ、挑戦できるのが魅力で、町民主体のイベントを開催する人もいます。僕自身も、町をもっと盛り上げたいので、これからは若い世代でつながり、面白い仕掛けを企画したいです。

のどかな環境と、優しい町の人。平群町でよかった！

好きな場所：保健福祉センター「プリズムへぐり」

ママ のどかな雰囲気大好きで「子育てをするなら平群」と決めていました。町の子育て支援が手厚く、保健福祉センター『プリズムへぐり』や『子育て支援センター』では、職員さんが親身になって子育て相談に応じてくれるので心強いです。とはいえ、知らない土地での、初めての子育て。「ママ友できるかな」って心配でしたが、『プリズムへぐり』が主催する子育てサークルで子どもと同年齢の素敵なママたちとも知り合えました。気さくで優しい町の人に支えられながら、『ゆったり子育て』をテーマに過ごしています。

[ 保健福祉センター「プリズムへぐり」 ]

ココが好き

保健師や栄養士など専門資格を持つ職員が妊娠期から、み子さんとお母さんを全力でサポート。乳児家庭全戸訪問には、民生委員や主任児童委員も同行するなど、保護者が相談しやすい環境づくりに取り組んでいる。





FIRST STAGE

振袖&フォトスタジオ

ファーストステージ

心の豊かさを感じることで

できる未来をつくる

スタジオお客様満足度調査

2022年1月1日~2022年12月31日 回答者:5,078名



詳しくは WEBへ



Congratulations

キャンペーン期間  
4/30(日)まで

2023 入学・卒園

撮影キャンペーン!

キャンペーン価格

通常価格3,300円

0円

平日

土日祝日 3,000円  
(税込 3,300円)

あとはお写真だけ!



- 多ショット撮影料
- ご購入写真から選べる待受画像1枚
- お子様ヘアセット無料

お写真1枚目

特別価格 3,000円

(税込 3,300円)

サイズは四切・六切・キャビネサイズから選べます

早期特典

ご購入写真から選べる!  
A4デザインフォト  
プレゼント!

※2023年3月までに撮影 & ご注文の方



2023年七五三撮影をご検討の方必見!

七五三相談会&お試し撮影会



L版写真プレゼント

ドレス・タキシードを着て  
スタジオ撮影体験!

各店開催日時

要予約

奈良本店	2/11± 13:00-17:00	3/4± 10:00-14:00
富雄南店	2/18± 13:00-17:00	3/11± 10:00-14:00
真美ヶ丘店	2/11± 10:00-14:00	3/4± 10:00-14:00



ファーストステージで撮影デビュー!

はじめまして撮影体験



特別価格 5,000円

(税込 5,500円)

- 洋装衣装(1着)or私服撮影
- ヘアアレンジ
- キャビネサイズ写真1枚
- レザーフレーム
- 待受け画像2枚



平日限定

桃の節句

撮影料

0円

平日

土日祝日 3,000円(税込 3,300円)

あとはお写真だけ!



※新型コロナウイルス感染症対策のため、変更の可能性がありますので直接店舗にご確認ください。※写真はイメージです。

FIRST STAGE

ファーストステージ

◎10:00~18:00 定休日:2/7-3/7-4/11,18

駐車場  
完備

ご予約は今すぐPC・スマホから!

24時間  
受付中!



ファーストステージ 検索  
https://www.firststage.co.jp

- 奈良本店 ☎0120-768-655
- イオンタウン
- 富雄南店 ☎0120-527-567
- 真美ヶ丘店 ☎0120-438-655

HPにもお得な情報が盛りだくさん!

WEB来店予約で  
お写真代より

500円OFF!

FIRST STAGE ファーストステージ  
フューチャーアクション

「エコキャップ活動」をスタートしました!

当社では社会への貢献活動の一環として、「エコキャップ活動」を行っています。

ペットボトルキャップ10個以上持込で  
キャビネ写真(ご購入画像)1枚プレゼント!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





# 第8期生募集

託児付き

# 食

と

# 農

と

# 仲間 づくり

今年も開催!



## JAならけん女性大学

Na La Chou-Chou ~ナ・ラ・シュシュ~

育休中に  
家庭菜園をスタート!  
仲間もできました



料理にスイーツ作り...  
家でもやってみたいことが  
いっぱい!

JAならけん女性大学は  
県内の45歳までの女性を対象に  
各種の講座を通じた仲間づくりと  
「食」「農」への関心を高めることを目的としています。  
「自分をスキルアップして磨きたい」  
「新しい仲間をたくさん見つけたい」  
JAならけん女性大学はそんなあなたをお待ちしております。



### 年間スケジュール(予定)

※原則平日午前中予定  
※1講座2~3時間

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 4月20日(木) 入学式     | 10月 交流・課外授業 |
| 6月 8日(木) 野菜教室    | 12月 冬野菜収穫体験 |
| 7月21日(金) 家庭菜園講習  | 2月 料理教室     |
| 9月 7日(木) 冬野菜植付体験 | 3月 卒業式      |

### カリキュラム(例)

野菜ソムリエによる  
野菜教室

スイーツ  
作り

家庭菜園

野菜の収穫

料理教室

フラワーリース  
作り

など

受講期間

2023年4月~2024年3月

講義予定 全6回(入学式・卒業式除く)

- [対象者]** 奈良県在住の45歳までの女性(組合員以外のどなたでもご参加いただけます)
- [受講料]** 年間3,000円(入学式当日に納入いただけます) ※参加の有無、途中退学による受講料の返金はいたしません
- [定員]** 40名(応募者多数の場合は抽選により決定いたします)
- [会場]** JAならけん本店他 ※カリキュラムによって異なります
- [託児]** お子様1名につき1回200円(事前申込が必要です)

申込方法

右のQRコードから  
お申込み下さい。



お問合せ JAならけん 総務部総務課(広報)

〒630-8131 奈良市大森町57-3  
Tel: 0742-27-4302 Fax: 0742-20-0080 ※電話は平日のみの受付となります。  
E-Mail: kouhou@ja-naraken.or.jp

[締切日]  
2023年  
3月22日(水)



ことま読者限定  
先行予約  
20名様

新型コロナウイルス対策を徹底します

🔄 会場のごまめな換気

🧴 消毒等の除菌の徹底

🚶 席の間隔の十分な確保

🧢 ※参加時はマスク着用をお願いいたします

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開催を延期もしくは中止させていただく場合があります。



# 春スタート! おけいこを はじめよう!

入園や進級のタイミングで、おけいこをはじめるとにぴったりの春。  
スタートにぴったりの季節に、新しいことをはじめてみませんか。



P5

## 注目のおけいこ Pick UP!

楽しみながら思考力が伸びる「ロボットプログラミング」。体験レッスンの様子をことままがレポートします。



P6-7

## グローバルな視野が育つ

小学校では英語の授業が必修化しています。言語の能力が伸びる幼児期こそはじめてごきです。



P8-9

## 体を鍛え、運動能力を向上!

体を動かすことで、身体能力の発達が促され、丈夫な体づくりにもつながります。



P10

## 小学校に向けて、基礎となる力を養う

幼児期から学習習慣をつけることで、将来の学力につながります。



P11-12

## 豊かな感性を育む

リズム感や、表現力が身につく、感性が磨かれます。

英語

運動

学習

音楽・芸術

Webマガジン



ことまま web



ことまま SNS

Follow me!

楽しい話題をお届け!

#ことまま #co\_to\_mama #cotomama



Instagram  
@co\_to\_mama



Twitter  
@co\_to\_mama



LINE 公式アカウント  
@zsf9415f



「ことまま」3-4月号  
2023年2月25日発行

発行人 若林 良仁  
広告・企画 満川 なおみ 柳 彩加  
取材・編集 井倉 真子 橋口 優子  
印刷・製本 株式会社西川印刷  
誌面協力 ことままサポート隊

全ての取材について、感染症対策を十分に講じた上で行ってあります。

【発行】  
地域情報ネットワーク株式会社 ことまま編集室  
〒630-8113 奈良市法蓮町986-2  
TEL.0742-23-0163 FAX.0742-27-1039  
E-mail.info@co-to-mama.com  
本誌の記事、写真の無断掲載を禁じます。

＜個人情報の取り扱いについて＞

皆様からお送りいただいた個人情報は、地域情報ネットワーク㈱で管理しております。誌面及び読者プレゼント発送以外の目的で利用することはありません。

子ども  
向け

阪急阪神 x ytv

ロボットプログラミング教室

ProgLab

木津川ロボットセンター

プログラボ

無料体験会実施中

本校だけ!!

ロボット制作+プログラミング  
+ロボットセンター見学  
2月11日~3月19日 毎週土・日開催  
①10:00~②13:30~(約90分)



無料体験会  
お申込みコチラ

選ばれる5つの理由

- 1 入会金・教材費不要
- 2 ロボット一人1台
- 3 何回でも無料の振替制度
- 4 オリジナルテキスト&豊富な教材
- 5 イベントや外部大会の充実

夢を実現する  
千カラを育む

授業様子や  
生徒の作品を  
公開!



ちょっと違う! 木津川ロボットセンター校

日本機材㈱という産業用機器を販売する会社  
内にある木津川ロボットセンター校。工場など  
にある本物のロボットを見ることができます!

木津川ロボットセンター 京都府木津川市城山台2丁目2-1  
TEL.050-3852-2333 NKソリューションセンター内





# 「やってみたい」が動き出す！ ロボット プログラミング



もっとやりたい！  
楽しかった！

小学校でのプログラミング教育が始まり、「ものづくり」を通じ、思考力や想像力を養う「ロボットプログラミング」のおけいこが注目されています。年長からはじめられるロボットプログラミング教室「プログラボ学園前」の体験教室に参加しました。



かなめくん(新1年生)  
つかさくん(新年長)



## 01 組み立て UP 集中力

まずは、ロボットの組み立て。たくさんパーツの中から、色や形を手掛かりに同じものを探します。作り方をよく見ながら、お手本通り組み立てていきます。

これかな？

## 02 スイッチオン！ UP 好奇心

タブレットとロボットを接続します。ふたりとも、「動くくみ」に興味津々。スタートボタンを押すと、ロボットが動きはじめました。組み立てたロボットが実際に動く姿に、大興奮！「本当に動いた！」と、目を輝かせます。

なるほど！

## 03 チャレンジ UP 想像力

アプリを使い、ロボットの動きをプログラミングします。「目的地までロボットを走らせてみよう！」と、先生と目標を決めて、ロボットの動きを想像しながら、進行方向や、進む数をプログラミング。「どやったら動くだろう？」と夢中になってタブレットに向かいます。

これでどう？

うごいた！

## 04 トライ&エラー UP 探究心

実際にプログラミングした通りにロボットが動く、「もっと遠くまで走らせたい」「次は音が出るようにしたい」と、やりたいことがたくさん出てきます。自分たちで目標を決め、思い通りに動かすために繰り返しプログラミングを修正します。

おかしいなあ

ここを直そう

### Mama's voice

ロボットの組み立てや、プログラミングを子どもたちだけでどんどん進めていくので驚きました。子どもの発想力、想像力の広がりすごいです！まだ難しいかも…と思っていましたが、夢中になって取り組んでいたの、早すぎることなんてないですね！



子どもたちは「ものづくり」を通して自由に考え、表現していきます。自分で見つけた課題を解決することで、考える力や、やり抜く力を育てています。「やりたい！」という気持ちを原動力に、試行錯誤を繰り返すことで、意欲的に学ぶ姿勢が自然に身についていくのです。

プログラボ学園前 小出 室長

奈良市 ロボットプログラミング 新年長～

## 楽しみながら学び、失敗し、「好きなことき」を見つけよう！

2023年度(4月スタート)  
新入塾生募集中  
無料体験会

お申込みは  
コチラから



毎週土日開催中  
詳しい日程は右記よりアクセス！  
対象年齢：年長～中学生

ことままた特典 ※「ことままた見た」とお伝え下さい。

体験会に参加の場合  
ペーパークラフトプレゼント

入塾の場合  
トートバックプレゼント



入会金・  
教材費不要！



☎ 090-2105-2174  
奈良市学園北1丁目14-11 大入ビル2F  
近鉄奈良線学園前駅 徒歩5分



阪急阪神 x ytv  
ママ友会

子ども向け  
阪急阪神と読売テレビによる  
ロボットプログラミング教室

ProgLab  
学園前  
プログラボ



親子で  
やってみよう!

「What's this?」 (これなあに?)

下のイラストから選んで答えてみよう!

What's this? (これなあに?)

It's \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ だよ)

Good job! (すごい!)

 Book	 Ball	 Car
 Cat	 Doll	 Rabbit

英語

言葉を覚える力を伸ばそう!

UP  
聞き取る力

英語の音をそのまま  
聞き取ることで、  
英語の基礎になる

UP  
話す力

聞いた音を真似して  
口に出し、  
言葉を使う力がつく

UP  
グローバルな視点

異文化との交流を通して、  
世界へ関心を持てる



奈良市

英語

1歳~

アイリスえいかいクラブ

Iris英会話Club



先生は通訳、日本語講師、YouTuber! etc  
魅力的な先生達が在籍する英会話スクール



※通常はマスクをつけてのレッスン

子どもの  
自主性を育て、楽しい!  
やりたい!という気持ちを  
引き出します。少人数制で  
個性を尊重して  
接しています。



当スクール代表  
Taishi

INFO

(税込価格)

- 【葛蒲池校】
  - 幼稚園クラス 9,350円
  - 【葛蒲池校・新大宮校】
  - 小学生クラス 9,350円/月
- ※マンツーマン、オンラインレッスン、中学生  
生文法、高校生&大人コースもあり

こまま  
特典

- 「春の2ヶ月体験入学  
キャンペーン」申込み締切4月21日  
入会前に気軽にお試し♪  
「こまま見た」で、体験レッスン先着30名様
- ◆体験レッスン500円が無料
  - ◆体験入学2ヶ月間、4,980円のみで受講可能
  - ◆さらにはご入会者に初年度教材&通学用  
特製トートバッグプレゼント

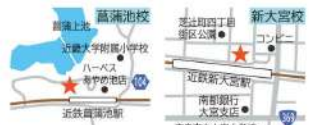
☎070-5348-1193

【葛蒲池校】奈良市あやめ池南1丁目3-13  
サンレイディアンズオクダ301

【新大宮校】奈良市芝辻町4丁目5-2  
新大宮グリーンビル6F

☎月~金 10:00~21:00

アイリス英会話クラブ 検索



生駒市・王寺周辺

英語

0歳~

サリーズイングリッシュスクール

Sally's English School



登美ヶ丘本校・生駒駅前校・王寺校 ご見学・体験レッスン随時募集中!

中学生までに英検®3級~2級合格実績!!



- 講師  
募集中
- 事務・営業  
募集中
- イベント  
スタッフ  
募集中

聞く・話す・読む・書くをバランスよく取り入れ、会話だけでなく英検®や受験にも対応。合格実績毎年多数! 経験豊富な一流講師陣の指導で楽しく英語力が伸びる。多読や家庭学習もサポート。リーズナブルな月謝で驚くほど上達!

INFO

(税込価格)

格安の月謝5,500円から!!

- 【開講クラス】ベビー/年少~年長/  
小学生/帰国子女/中高生/大人  
楽しく学べる英語イベントも開催中♪  
※詳しくはHPイベント案内をご覧ください

- ◆1月より初心者準備クラス開講中 4月新学期にむけてスムーズにスタートできる!
- ◆ベビー・未就園児英語 単発レッスン  
生駒駅前校 木・土参加者募集中!
- ◆英語で遊んで学ぶプチ留学気分サマデー  
クール開催予定! 教室生でない方も参加可能!

4月  
開講

登美ヶ丘本校・生駒駅前校・王寺校  
新規生徒 1月より申込スタート

☎050-3590-2040 (日・月休み)

※電話に出ないことが多いのでHPのお問合せフォームをお願いします

※電話問合せ時間 火~金15:00~18:00 土10:30~13:30

- 【登美ヶ丘本校】生駒市鹿ノ台南2丁目3-2 鹿ノ台中央ビル2F
- 【生駒駅前校】生駒市北新町11-1 AOIアートビル101 ☎0743-73-0012 生駒駅から徒歩2分!
- 【王寺校】生駒郡三郷町信貴ヶ丘1丁目1-19(清見建設内) 近鉄生駒線信貴山下駅すぐ





イングリッシュ・マスターズ登美ヶ丘校は20周年、この春高の原駅前校を開校します!

# EMC English Masters

私たちは英語をここでマスターする

## 近鉄高の原駅前校 会員募集します

高の原駅徒歩わずか4分、  
閑静な住宅地の中にあり  
開放感たっぷりの教室です

### 高の原校ご入会の特典!

※先着20名様限定です  
特典① 入会金 0円!  
特典② 3ヶ月間受講料半額!



高の原校校舎

ただいま登美ヶ丘校、  
高の原駅前校とも  
春のご入会キャンペーン  
実施中!

無料カウンセリング&  
無料体験レッスン  
随時実施中  
入会金: ¥22,000 ⇒ 0円  
月会費グループレッスンは  
初回月半額



小さなお子様のためのA-B-Cコース 2歳から  
まずPHONICSからスタート。オールイングリッシュのレッスンは子どもたちの  
頭と耳と口をフル稼働させ、身体も使う楽しいレッスン!  
¥8,800/月(税込)

小学生のためのスタンダード/バイリンガルコース  
ネイティブ講師の会話クラスと日本人講師の文法クラスのWレッスンは  
英語のルールもしっかり理解でき、どんどん上達していくのが毎回楽しみ  
になります。英検®対策もコースの中で取り入れてくれるから安心。  
¥12,174/月(税込)~

中学/高校生の  
コミュニケーション+  
文法Wコース  
リスニング力とスピーキング力がバッチリ  
身につくコミュニケーションクラスと応用  
演習も英検®対策もこなせる文法クラスの  
Wコースは不可欠の王道コースです!  
¥21,945/月(税込)  
こちらもキャンペーン中!

中学1年生準備コース  
毎年人気のコース 2月-4月末  
いきなり中学英語に直面しても困らな  
いためにこの道エキスパートの先生  
たちがしっかりサポート。1学期末まで  
の文法・会話を徹底指導してくれます。  
詳しくはHPをご覧ください!

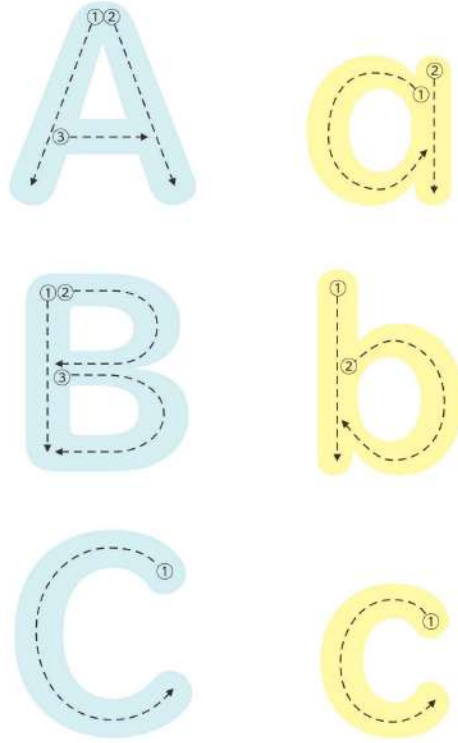
イングリッシュ・マスターズ ☎ 0742-51-1702

【登美ヶ丘校】  
奈良市鶴舞東町2-12 KM学園ビル2F  
【高の原駅前校】  
奈良市朱雀3丁目4-15  
☎13:00~22:00  
※日・祝  
info@englishmasters.biz



## アルファベット かいてみよう!

すうじの じゅんばん どおり  
---> に せんを ひこう



奈良市・生駒市

英語

1歳~

ポイントクリアイングリッシュスクール

## PointClear English School



英検® 準会場校、英検® や中高一貫校など合格実績多数



基礎英会話、文法、思考力も習得できるカリキュラム構成。楽しく学び、英語  
を進路に役立てている子どもが多いのが特徴。小学生で英検®1級合格、全  
国スピーチコンテスト優秀賞、海外私立校入試合格、中学高校国際科合格  
など実績多数。読み書きは個別のペースで進むことができるので心強い!

### INFO

- 入会金 12,960円 (税込価格)
- 未就園児コース 50分 9,020円
- 小学生以上コースグループレッスン 55分 9,350円  
※学童保育へのお迎えを希望される方、ご相談ください

さらに学びたい方へ。

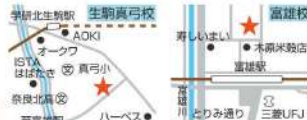
- 小学生トータルスキルズ (英会話60分+文法30分、年間44回) 12,650円/月~

### 新入会

5月末までの  
入会の方  
キャンペーン  
実施中  
12,960円  
の入会金が無料。  
さらに体験後即決で  
4月授業料半額。

☎080-5712-9677

【生駒真弓校】生駒市真弓南1-7-14  
【富雄校】奈良市富雄北1-5-7  
☎10:00~21:00



奈良市

英語

1歳10ヶ月~

ダクール インターナショナル プリスクール

## DUCHOOL International Preschool



奈良県初の本格的なインターナショナルプリスクール



英語環境の中で  
園生活を楽しんでいる  
子ども達。自分らしい  
自己表現ができる  
子どもになるよう  
取り組んで  
います。

### INFO

- ショートステイ 9:00~14:00 (税込価格)
- ロングステイ 7:30~18:00
- 就園前クラス 47,300円~
- 年少から年長クラス 56,100円~
- アフタースクールクラス (英語学童)
- 対象: 年長、小学生 (英会話力チェックあり)
- 料金: 15,000円~
- 幼児コース ⑧⑨ (16:30~18:00)
- 学童コース 週2回~ (15:30~18:00)
- 送迎バス相談可

### ダ・ヴィンチ・キッズ

(課外の日本語・文化教室)  
在園児は、スクール内で日本の  
教育プログラムも受講可能。  
学研・書道・絵画造形・  
体操・サッカースクール・  
ロボット教室(プログラミング)  
など

☎0742-53-8711

奈良市富雄元町1丁目14-17 イオカビル ☎月~金 ☎日・祝  
見学随時受付中!



ダクールインターナショナルプリスクール 検索



## 今がチャンス! 幼児期は「ゴールデンエイジ」!

子どもの運動能力が最も伸びると言われているのが「ゴールデンエイジ」です。子どもの成長・発達を表す指標「スカモンの発達・発育曲線」によると、幼児期は神経回路(シナプス)が形成される時期。適切な運動で刺激を与えると能力をより伸ばすことができます。

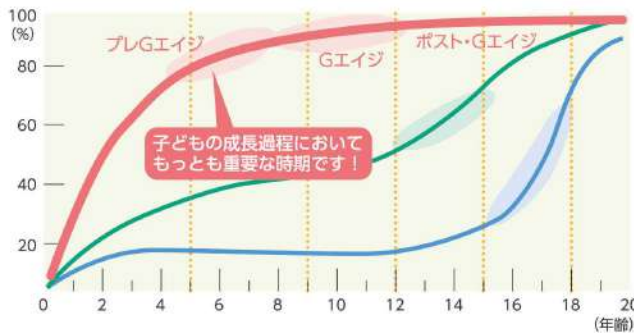
### スカモンの発達・発育曲線

#### 3歳~8歳ごろ プレ・ゴールデンエイジ

神経系が著しく発達し、今後の基礎となる力を獲得する時期。運動能力を高めるには、この時期にからだをたくさん動かすことが大切と言われている。

#### 9歳~12歳ごろ ゴールデンエイジ

スポーツに必要な複雑で高度な技術をすぐ覚えることができる時期。神経系の発育がほぼ完了する。



**神経系** 運動神経を含む脳、視覚、感覚器の発達を表す。生後すぐから急激に発達し、成人と比較して4歳~5歳までに80%、6歳では90%まで発達する。  
**一般系** 身長、体重の伸びや、骨、筋肉の発達を表す。産まれてすぐの時期と12歳ごろの伸びが大きい。  
**生殖系** 性ホルモンの分泌など、第二次性徴に関わる部分。主に思春期に伸びる。

# 運動

体を動かして、体力をつけよう!

## UP 身体能力

体の使い方を覚えると、  
運動の基礎ができる

## UP 全身の発達

多様な動きをすることで、  
発達が促される

## UP 運動する習慣

将来にわたって  
スポーツに親しむ  
習慣が育まれる



天理市

体操

3歳~

## カイト体操クラブ



子どもの内面を磨き、  
自主性を育む!

子どもの年齢やレベルに合わせて、「できる」より「頑張る」を大切にする体操教室。運動遊びを通して様々なルールや協調性、基礎体力が身につく。圧倒的な運動量と繰り返し行う練習により習熟度を高める。上級者コースでは、入賞や優勝の指導実績有。県内最長級の12mロングトランポリンを常設!

### INFO

(税込価格)  
レッスンコース  
□ 幼児コース(50分) 対象 3歳児~  
□ 児童ミックスコース(60分)  
対象 4歳児~小学校低学年  
※上級者コース(90分~)  
対象 コーチ推薦者  
月会費 6,050円~/週1回~  
※7,700円~/週1回~  
□ 新コース ピラティスコース(60分)  
月会費 6,050円 対象:18才以上

### ことま 特典

- 入会金 0円
- 上下ユニフォーム  
プレゼント!
- 初月の月会費半額
- 紹介からの入会  
ご紹介者  
翌月会費2,000円OFF

☎0743-20-6562

天理市西長柄町178 ☎月~土

無料体験&見学 絶賛受付中!!

カイト体操クラブ 検索



奈良市・大和郡山市・広陵町・橿原市

体操

年中~

## わんぱくキッズ体操教室



待ち時間なし! かけっこもできる体操教室



豊富な運動あそびも交えて心と身体の成長をサポート! 様々な遊具を用いた待ち時間のない運動指導が人気。運動の基本となるかけっこをしっかり実施! 鉄棒、跳び箱、ボールや縄跳びといったスポーツの土台作りもガッチリできる!

### INFO

(税込価格)  
□ 入会金 4,000円  
□ 年間諸経費(保険代含) 1,300円  
□ 月謝 4,700円~4,900円  
※ユニフォーム、専用カバン等無

### ことま 特典

- 「ことま見た」で
- 新規入会者に大手スポーツ用品メーカーのなわとびプレゼント!
  - 3月無料体験会実施中!  
詳しくはHPのお問合せまで

- 【宝 来】ソリアフィールド奈良(宝来ICそば)  
年中・年長合同15:40~16:40/小学生16:50~17:50 ☎ 火曜日
- 【郡 山】コミュニティ会館(郡山ハローワークむかい)  
年中・年長合同15:30~16:30/小学生16:50~17:50 ☎ 金曜日
- 【広 陵】※スポーツキッズ主催 広陵町西体育館(中和幹線沿い)  
年中・年長合同13:30~14:30/小学生14:45~15:45 ☎ 土曜日
- 【橿原中央】橿原市中央体育館  
年中・年長合同15:45~16:45/小学生17:00~18:00/  
小学生(マスタークラス)18:20~19:30 ☎ 木曜日
- 【橿原耳成】耳成小学校体育館 年中・年長合同16:15~17:15/小学生17:30~18:30 ☎ 月曜日

わんぱくキッズ奈良 検索



## キャッチ

### 遊び方



- 1 2人組になって向かい合う。
- 2 右手で輪を作り、左手の人差し指を相手の輪の中に入れる。
- 3 リーダーの「キャッチ！」というかけ声で、左手の人差し指はつかまらないように輪の外へ、右手は相手の人差し指をキャッチするためにさげる。
- 4 相手に指をキャッチされず、相手の指をキャッチできれば勝ち。

### 工夫してみよう

- ・人数を増やして、輪になって遊んでみよう。
- ・リーダーは、かけ声を「キャッチ」「キャベツ！」などにしてフェイントをかけてみよう。

## X(エックス)

### 遊び方



- 1 4~5mほどはなれて向かい合う。
- 2 両手で下からボールを投げ合う。
- 3 腕をクロスしてボールをキャッチすると、ボーナスとして1歩前進できる。
- 4 うまくキャッチできなければ負け。

### 工夫してみよう

- ・いろいろなボールで挑戦してみよう。
- ・片手でキャッチできたら2歩進めるルールにしてみよう。

## ペアタッチ

### 遊び方



- 1 2人組を作る。
- 2 握手をする。
- 3 スタートの合図で、腕を引いたりゆるめたりしながら相手のバランスを崩し、相手のひざにタッチできたら勝ち。

### 工夫してみよう

- ・反対の手でもやってみよう。
- ・相手のお尻にタッチしたら勝ちにしたり、ズボンにタオルをつけてしっぽ取りにしたり、遊び方を変えてみよう。

## すもう遊び

### 遊び方



- 1 2人組になる。
- 2 押し合ったり引き合ったりする、からだの部位（例：お尻）を決める。
- 3 押したり引いたりして、バランスを崩して先に足の位置がずれた子の負け。

### 工夫してみよう

- 片足立ちで「足裏相撲」、腕をつないで「引き相撲」、向かい合って「手押し相撲」など、さまざまな遊びをやってみよう。

親子で、きょうだいで、  
体を動かして、遊ぼう！



出典：日本スポーツ協会「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」

## 奈良市でテニスをはじめるなら



開放的な屋外コート

エールテニスアカデミー

*ell tennis academy*

当アカデミーのジュニアクラスはレベル別の7クラス。成長にあわせてクラスアップできるのでやる気もアップ！楽しみながら心身の成長を促しつつ、ジュニア公式戦出場も目指せます。

### 【料金プラン】

- 幼児 (J1) クラス (50分)  
※4歳以上対象  
ドリームコース 5,900円/月  
週1回コース 3,900円/月
- 小学生 (J2・J3) クラス (60分)  
ドリームコース 8,800円/月  
週1回コース 5,500円/月

ドリームコースは受講回数無制限!



小学生 (J2) クラス限定  
3日間集中体験会

3/31~4/2 無料  
各日9:30~11:00

1日だけでも、3日間全部参加でも、なんと無料!  
ご予約はお早めに♪

エールテニスアカデミー

☎0742-87-1237 奈良市法蓮町2017-1

スクールバス有

駐車場20台完備



奈良市・木津川市

ラグビー

5歳~

## asukaラグビースクール

タグラグビー、タッチラグビー始めませんか?



タグラグビーは子どもでも楽しみながら鬼ごっこ感覚で始められる競技。体幹力や走力などの運動能力が向上するだけでなく、自主性や考える力も身に付く。まずは体験に行ってみよう!



☎0742-22-0120

体験随時受付中!

asukaラグビースクール

検索



INFO

体験随時受付中!

練習日 毎週日曜日 (月5回程度)

時間 9時~12時程度

場所 上狛小学校 / 相楽小学校グラウンドなど

対象 5~13歳男女

様々な競技の選手を全国大会に出場させているコーチが指導!

そのまま特典

オリジナルユニフォーム無料

## 幼児期の運動時間の目安

毎日合計 **60分以上**  
楽しく体を動かすことを目指そう!

※遊び、散歩、手伝いなどの合計時間

遊びを中心に



これは、世界保健機関 (WHO) をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダード。幼児期の運動量を確保するための目安です。この時間には、遊びを中心に、散歩や手伝いなども含まれます。家庭でも体を動かす機会を増やしてみましょう。

(参考: 文部科学省 幼児期運動指針)



奈良市・橿原市

幼児教室

1歳半～

# ジーニアス知能教室



西大寺校が4月にオープン!!



詰め込み教育ではなく、「考える力」を大切し、子どもの興味や思考意欲を引き出すプログラムとなっている。また、子ども達が熱中できるオリジナル教材も充実！ 思考力・発想力・想像力が身に付く幼児教室にまずは体験から行ってみよう！

### INFO

- 入会金 (税込価格) 10,000円
- プレコース (1~3歳) 900円/回
- 各コース (年少から小3) 6,900円/月～

※小学校受験対応可

3月から無料体験会スタート!  
詳細はお問合せ下さい  
※プレコース無料体験 対象外

入会金半額キャンペーン中

☎090-3275-1603

お問合せは電話もしくはLINEから  
【橿原校】橿原市新賀町232 橋本第2ビル2階  
New【西大寺校】奈良市西大寺4丁目1-7  
☎ 火～金 10:00～21:00/土 8:30～21:00  
📅 日・月



ジーニアス知能教室 奈良 検索

# 学習

小学校入学準備をはじめよう

## UP 基礎学力

勉強に対する自信が付き、  
余裕をもって  
小学生になれる

## UP 勉強する習慣

机に向かう習慣が付き、  
自分から学習に  
取り組める

## UP 集中力・思考力

考える力が育まれ、  
今後の学力の  
伸びにつながる



たのしく!  
あそびながら  
まなぶ



主体的に学ぶ楽しさ、知る楽しさを通じて  
思考力・理解力・表現力を楽しく身につけ  
られるTAMメソッドで、お子様の  
可能性と一緒に伸ばしませんか?

4月末までの  
ご入会で入会金  
**無料**

## 同志社国際学院初等部 特訓コース

過去の傾向と対策をふまえた内容で、合格者の半数を独占!

新年長児 4月～9月(月3回)  
火曜日・土曜日 15:30～17:00  
受講料 月額 31,900円(税込)

2023年度 定員 60名のうち  
**30名** 合格

## 総合的な内容で 春期講習会 実力アップ!

新年中児 3/21(火)・25(土)・26(日) 10:30～12:00  
新年長児 3/21(火)・25(土)・26(日) 10:30～12:00  
3/21(火)・25(土)・26(日) 13:30～15:00  
3/28(火)・29(水)・30(木) 10:30～12:00

受講料 【新年中児】26,400円(税込) 【新年長児】30,800円(税込)

🎁 3/4までにお申込みの方は、3,300円引きで受講いただけます!

## TAM ギャラクシー教室

〒612-0074 京都市伏見区桃山井伊揃西町5番地2

☎ 075-623-2255

【受付時間】10:00～18:00(日・祝・月除く)



●女校側10分徒歩で約10分  
●奈良方面より第二京阪伏見ICから車で約10分

1歳からの  
幼児知能教室

無料体験教室受付中!



## 新規生徒募集

春から新しいお稽古始めませんか

遊びながら脳の発達を促し、考える力 憶える力を伸ばします。



考えるっておもしろい!



### どんな授業?

遊びの中で、考えたり、憶えたりすることをたくさん経験できる環境をつくります。○×にこだわるのではなく、実際に具体物(教材)を使い、いかにいろんな視点で考えるかという点を大事にする授業を行います。

### どんな教材?

めばえ教室の教材は、ドリル等と異なり、お子様が自ら頭を使い、たくなるように、ゲーム感覚の要素などもふんだんに取り入れ、お子様の脳に様々な角度から刺激を与えられるように考えられています。



お子さまの発達の傾向が分かる

無料

## 知能診断会

3/12(日)  
11:00～15:00

3歳以上のお子様

正解・不正解を見るだけのものではありません。  
知能診断の結果から、お子さまが今どんなことに興味があるのか、これまでどんな分野の経験を多くしてきたのか、又どの分野の経験が少ないのかなどを客観的・科学的にとらえ、3つの領域ごとに診断します。「こんなことが得意だったのね。」「この領域の経験を増やしてあげればいいね。」など普段の生活の中では見えにくかったことが見えてきます。お子さまへの関わり方のヒントに役立てませんか?

概念 言葉の意味で  
考えたり憶えたりする力

図形 物の位置・方向で  
考えたり憶えたりする力

記号 数・色・音で  
考えたり憶えたりする力

## 奈良ファミリー教室

ならファミリー別館1号館1F



## めばえ教室

お問合せ  
ご予約 **0120-557-115**  
9:00～17:00 土日祝除く

いまが  
チャンス  
入会金  
通常 6,600円  
0円



北葛城郡

音楽

0歳～

### RIKA音楽教室

豊かな心を育てよう!親子で楽しむリトミック



0歳～3歳のリトミックは少人数グループのセミプライベートレッスン。季節の遊びや歌を親子で楽しみながら、心と身体の成長をお手伝い。子どもに合わせたレッスンが受けられる。

INFO (税込価格)

レッスンコース

- リトミック  
0歳児クラス 4,000円/月4回 40分  
1歳児～年長 4,000円/月4回 50分
  - ピアノ(個人)  
年少～ 6,000円～/月4回30分～
- ※年齢、レベルにより時間と月謝は変わります  
※オンラインレッスン対応

☎090-3943-3029

北葛城郡広陵町古寺382  
不定休 P 3台

RIKA音楽教室 検索



- 無料体験レッスン
  - 入金会無料
  - レッスングッズプレゼント♪
- ことま  
特典

奈良市

音楽

3歳～

### しらきエレクトーン・ピアノ教室

「できた!」を通して「学ぶ力」を育てる!



子どもの発達を支え、感性を育む音楽教室。エレクトーンやピアノ以外にも様々な楽器や、知育玩具で子どもたちの興味関心にアプローチ。「遊んで楽しく学ぶ」をテーマに、子どもに合わせたレッスンを行っている。

INFO (税込価格)

レッスンコース

- こどもコース  
8,000円/月 30分
  - 発達支援コース  
8,000円/月 30分
- ※年間43回  
※教材費込み

☎090-6986-3970

shiraki-pf.el@docomo.ne.jp  
奈良市七条1丁目36 不定休 P 有

しらきエレクトーン・ピアノ教室 検索



- 「ことま見た」で  
□初月レッスン料  
2,000円OFF(3ヶ月以上継続の方のみ)
- ことま  
特典

精華町光台教室  
NEW OPEN!!

## 春期生募集

instagram



バレエを通して、生きる力を「一生の宝物」に

できたときの喜びと楽しさから「もっとやりたい」と意欲が生まれ、達成感や自信につながります。バレエ・エトワールでは年齢にそって基礎からしっかり学び、「自分の軸」となる強い精神力を身につけます。

INFO (すべて税込)

- スタジオ入会金 11,000円  
※ご家族2人目以降は半額 ※プレクラスは5,500円
- [クラス]  
プレクラス 2歳～6歳&ママ 1,000円/1回  
タンポポクラス 3歳～小学校2年生:45分  
週1回6,000円/週2回10,500円/週3回14,000円

ことま限定! 三大特典! ※3月末までにご入会の方

バレエシューズプレゼント 無料体験・見学 入会金半額

本物のバレエを伝えたい

バレエ・エトワール tel.0742-51-5172

hp

富雄本部教室  
富雄元町2-6-48ライオンズプラザ210-7  
近隣のパーキングをご利用ください

精華町光台教室  
相楽郡精華町光台7丁目11-1Mine内  
専用駐車場30台完備



## バレエ てらこや

子どもの育ちのためのバレエ教室



子どもに丁寧に向き合い、正しいバレエを楽しく指導。「チャレンジ・継続・達成感」の体験に重点を置き、他の習い事や勉強にも必要な、心身の基本姿勢が身につく。発表会も自由参加なので費用面も安心。

INFO (税込価格)

- 入会金 1,000円
- 月謝 6,000円(月4回) 追加レッスン 500円(1回)

- 保護者のお手洗い講演会活動一切なし
- 曜日振替・月繰り越LOK!
- 発表会参加費30,000円程度(衣装代込)

- ことま特典  
□春期集中体験講座受付中!  
□2～3月好きな日を3回2,000円で体験!  
□無料体験レッスン1回無料受付中

☎090-1146-3648

奈良市学園南3-2-2 スタジオデポ  
info@ballet-terakoya.com  
詳細・ご予約はHPから

バレエ てらこや 検索



# 音楽・芸術

幼児期の豊かな感性を  
のびのび育もう





奈良市

### ぽこあぽピアノ教室

音楽を通して、  
個性を大事に一人ひとりの想いを応援する

無料体験 入会金なし 年間維持費あり

INFO

- 月2回45分5,500円より
- 子どものレッスンコース
- 女性の為のピアノレッスンコース
- 月3回コースあり



☎090-3088-5515  
近鉄奈良線「新大宮駅」すぐ



京都府相楽郡

### CKピアノ教室

笑顔で心育む音楽を♪  
小さな「できた」を自信につなげます。

無料体験 入会金なし

INFO

- 幼児～小学生  
月7,700円～
- 中学生～大人  
月8,800円～
- いずれも年間44回45分レッスン  
別途年間維持費2,200円



☎090-6204-3485  
京都府相楽郡精華町精華台3丁目  
TSUTAYA精華台店すぐ  
ckpianoschool@gmail.com



## 奈良県・京都府南部の ピアノ教室 Piano Lesson



すべて税込価格

奈良市

### やまなかみゆきピアノ教室

ひとりひとりを大切に、  
豊かな感性を育てるピアノ教室です。

無料体験

INFO

- 絶対音感コース  
(2歳半～満6歳までに限る)  
40分/月10,000円(月3回)
- レギュラーピアノ(年長～大人)  
40分/月8,300円(月3回)
- 1レッスン制、チケット制有り  
進度や教本に関係なく、月謝は一律



☎0742-61-3696  
奈良市鹿野園町  
※教室サイト内「問合せフォーム」より  
お問合せください



奈良市

### 帝塚山ピアノ教室

習って良かった♪  
そう思って頂けるレッスンを心掛けています。

無料体験 入会金なし

INFO

- 月2回コース  
30分/月4,400円～
- 年42回コース  
30分/月6,600円～
- ワンレッスンコース  
30分/2,200円～ 詳しくはHPにて



☎090-3628-9414  
奈良市帝塚山2丁目  
mayukopianoroom@gmail.com



奈良市

### あっぷる音楽教室とみお北

クラシックとコード奏によるポップスを  
低年齢から指導します。

体験料1,000円(キャッシュバック制) 入会金5,500円

INFO

- 年41回
- グループリトミック  
30分/月3,850円～
- 個人ピアノ 30分/月6,600円～
- 保育士資格 30分/月8,800円～



☎070-5454-6909  
奈良市富雄北  
※教室サイト内「お問い合わせフォーム」から  
お申し込みください。



香芝市

### 三好音楽教室

自ら答えを導き出す力を育て、自由に表現し、  
個性を伸ばします。

無料体験

INFO

- リトミックコース(生後6ヶ月～年長)  
月2回3,500円より
- ピアノコース 月3回35分  
【未就学児】月7,000円  
【小学生以上】月8,000円  
45分コースあり



☎090-2703-4079  
香芝市旭ヶ丘2-18-9  
asahimusic@gmail.com



奈良市・香芝市

### わくわくピアノ教室

楽しい! がいっぱい  
弾ける喜びを自信につなげます。

無料体験 入会金なし

INFO

- 子どものピアノ(3歳～)  
30分/月7,000円(月3回)
- 大人のピアノ  
30分/月7,000円(月3回)  
45分/月7,000円(月2回)



☎080-3104-8208  
【秋篠教室】奈良市秋篠町  
(西大寺北小学校より徒歩5分)  
【関屋教室】香芝市関屋北7丁目(関屋駅より徒歩12分)



奈良市

### Lalamusica 音楽教室

0歳から80歳までの方が在籍。  
笑顔溢れる楽しい教室です!

無料体験 入会金なし

INFO

- 0～2歳 親子リトミック  
40分/月2,000円(月2回)
- 3歳からのリトミック  
50分/月5,000円(月2回)
- ピアノ 30分/月7,000円(月4回)
- 大人のピアノサークル  
メンバー募集中!



☎090-6664-0323  
奈良市古市町1815-3  
lalamusica.3.tae@gmail.com



EVENT

入場  
無料

## わくわく楽しい 音楽コンサート

3月26日(日) 13:00～14:30

奈良市ならまちセンター(奈良市東寺林町38)

全身で音楽を感じて遊ぶコンサート!  
作曲家 春畑セロリ先生と一緒に楽し  
い音楽の時間を過ごしませんか。  
主催/ぽこあぽピアノ教室

申込はコチラ



大和高田市

### ピアノ教室フェリーチェ

やる気&チャレンジする力を育む  
コーチングレッスン♪

体験料2,000円(入会の場合、入会金に充当) 入会金3,000円

INFO

- こどもピアノ 年41回(発表会含む)  
40分/月8,000円
- 大人ピアノ  
月2回(月～土)毎月フリー予約  
50分/月8,000円



☎0745-43-6158  
大和高田市日之出西本町4-1 末広堂ビル3階  
近鉄大阪線「大和高田駅」北側すぐ  
felicepiano.megumi@gmail.com



香芝市

### ピアノ教室 ピアチェーレ

思いを音に♪  
一人一人のご要望に応じたレッスンをします。

無料体験

INFO

- 通常レッスンコース(年間42回)  
30分/月6,000円、40分/月7,000円  
50分/月8,000円
- 月2回コース  
30分/月4000円～(40分・50分も有り)
- ワンレッスンコースご相談ください



☎080-5314-8504  
香芝市逢坂1-481-1  
(近鉄大阪線「二上駅」より徒歩10分)  
9203yuka@gmail.com







特集

＼ 考えたい。広めたい。／

# ウェルビーイングな、社会へ。



世界中で注目を集めている「well-being(ウェルビーイング)」とは、「身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること」を意味します。いま、私たちの周りには、ウェルビーイングな社会を目指して多くの方が活動しています。本特集では、「食と職」「町」「暮らし」をキーワードに、社会の幸せを目指した3つの取組をご紹介します。私たちにできること、考えてみませんか？



食と職 (P13)



町 (P14-15)



暮らし (P16-17)

ウェルビーイングな、食と職

## フードロスの削減が生む、

## 新たな「食」と「職」!

本来食べられるのに捨てられる食品「フードロス」の量は、

国内で年間522万トン(令和2年度農林水産省調べ)。年々増加するフードロスは、いまや深刻な社会問題です。

「捨てられる食品を、新しい食品に生まれ変わらせたい」と食の循環型システム「Sweets Visionプロジェクト」を確立したのが、(株)スイーツビジョンの代表・樽井さんです。

雇用支援にもつなげた樽井さんのウェルビーイングな取組。原点は、「主婦ならではの発想力」と「地域とのつながり」です。

テーマ 1

To 樽井さん

フードロスを削減する  
仕組みって？

フードロスは、家庭から発生する「フードロス」と、工場などの事業者から発生する「フードロス」の2種類があり、実は事業系フードロスの割合は半分を占めます。私が取り組んでいるのは、食品工場で、日々発生する野菜の皮、カットした果物の不要部分といった端材を、福祉加工工場に持ち込んで、新たな商品に加工する仕組みです。余剰になった果実を生産者から直接引き取る場合もあります。これらの端材を、無添加のプリン、ジャム、冷凍食品などに加工し、「ならこーぷ」の店舗などで販売しています。

テーマ 2

To 樽井さん

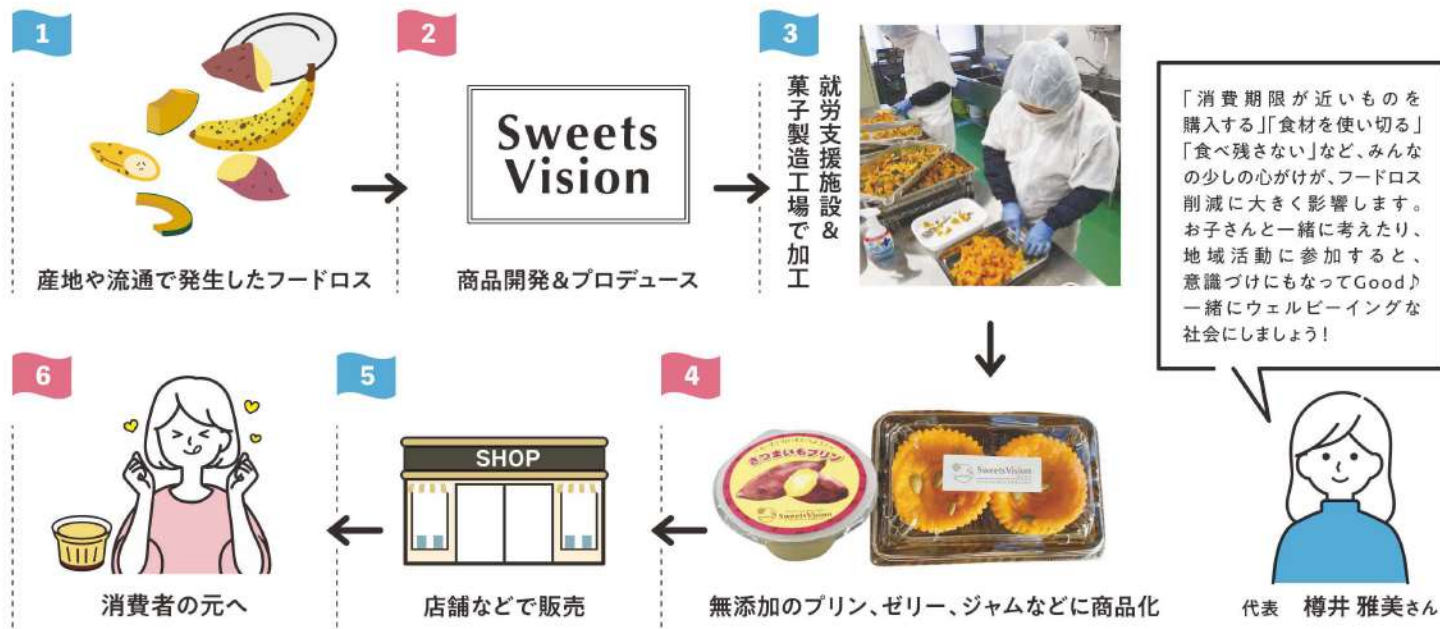
就労支援の  
仕組みって？

加工工場で商品を製造しているのは、奈良市にある「就労支援B型作業所 まんなり」の人たちです。食材の仕分けが得意な人、シールを貼るのが上手な人と、自分の能力が發揮できる作業に携わってもらっています。ここは、ハンディがあっても、安心して働ける場所。色んな人たちが力を合わせれば、解決できることがたくさんあるんです。

## Sweets Visionの仕組み

スイーツビジョン

検索





# ハローパートナーシップで、まちづくり!

令和5年4月より、天理市では結婚応援を切り口にした少子化対策、

孤独孤立対策応援事業「ハローパートナーシップ」(以下、ハロパト)がスタートします。

新たにタッグを組むのは「ハロパトメンター」と呼ばれる市民ボランティアとNPO法人日本結婚教育協会(以下、JMCEA)。

その活動をバックアップするのが地方自治体。ウェルビーイングな天理市を目指してユニークなワンチームのハートフルな活動がはじまります。

テーマ 1

To 並河市長

「結婚応援」って、なにをするの?

町の幸せは、いろんな目線で考えなきゃいけないのね。



ことまスタッフ

**ことま** 並河市長、いよいよハロパトがスタートします。とてもユニークな取組ですが、具体的な内容をお聞かせください。

**市長** 本事業は「結婚の応援」からスタートです。「結婚したくても出会いがない」「婚活が上手くいかない」など、結婚に関する悩みを抱えている方向けに相談会などを実施し、イベントやセミナーの開催、出会いのサポートも行われます。具体的には、研修を積んだ相談員「メンター」が悩みを聞き、結婚できない理由などを一緒に考えていきます。例えば、初対面の方と話すのが苦手な方には話し方のコツなど、自分を省み、良き結婚へとサポートしていくところから始まります。

**ことま** 「結婚の応援」とありました。子育て世帯であれば、「夫婦で子育ての考え方が違う」「家事を分担したい」といった夫婦の悩みが多いのですが、結婚生活の相談もできるのですか?

**市長** おっしゃる通りです。必要であれば専門性の高い支援につなぐなど、その方にあった解決につながります。本事業でご活躍いただくのはメンターの皆さんですが、イベントやセミナー、相談会の場所や告知など我々行政ができることはしっかりワンチームとして協力していきます。

**ことま** それは心強いですね!この



事業を導入しようと思われたのはなぜですか?  
**市長** 少子化と孤独孤立対策を考えてのことです。社会問題でもある少子化と単身世帯の急増は、同市でも重要課題です。これから10年後、20年後の町の未来を考えると、子どもの数が増える事と同時に市民の皆様による相互支援が持続可能な社会として不可欠です。ハロパトが、未婚や晩婚、離婚等を含め幅広いテーマに対して個人だけで課題を抱え込まないように地域の支え合いの核になることを期待しています。

**ことま** なるほど。でも、今は結婚しないという選択をする人も増えていますが、どのようにお考えですか?  
**市長** 人の幸せは多様です。結婚もまた個人の選択ですから希望されない方もいますし、同性と家族になることを希望される方もいます。また、子どもを持たれない方もいますし、シングルで子育てされる方もいます。家族のかたちは、多様化しています。しかし、行政の視点から天理市の未来を考えると、やはり子どもの数が増えることは望ましいと言えます。そのためには、大きな課題として深刻化する少子化はじめ人を取り巻く課題への対策を市民の皆様と共有しつつ「人と人との繋がりが安心」という天理らしい、新たな福祉の形を構築していくのが我々の役割です。

**ことま** 町の未来を見据えた市長の思いがジンジンと伝わってきました!ハロパトは、福祉の一部なのですね。本日は、ありがとうございました。

一緒に考えましょう!

みんなでつながりましょう!

ハロパトを築いていきましょう!

悩みに寄り添います!

天理市 並河市長

天理市ハロパトメンターの皆さん



To ハロパトメンター

メンターに  
なるって、  
どんな気持ち？

大好きな町のために  
活動するって、  
自然なことなのかも…。



ことまますたッフ



馬場さん

結婚生活も、子育ても、

いい人生を見つけてほしいです。

ことまますたッフ 次は、メンターの皆さんに伺います。ハロパトの活動に参加を決めた思いを聞かせてください。

大中さん 「結婚の悩みは相談しにくい」と言う方も多いのですが、誰かに話せば気持ちが楽になることがあります。私自身も色々な体験をしてきました。「相手のいいところ」を見つけるということはどんなこと？一緒に答えを探していきたいと思います。



健康やかな身体があつてこそ。良い姿勢を保ち、心身共に健やかになる方法を伝えたいです。

萩内さん 社会には、人とのつながり方や、相談場所が分からない人もいます。そんな方々にとって、私たちが心の拠り所になればと思います。

ことまますたッフ 自分たちの得意分野や様々な経験が、活動の礎になっているのですね！

To ハロパトメンター

「ハローパートナーシップ」  
を築くには？

夫婦も、親子も、  
みんなで  
ハロパト！



ことまますたッフ



ことまますたッフ

親子でも築けるのですね！

ことまますたッフ JMECA代表の棚橋さんに伺います。事業の活動名でもある「ハロパト」とは、どういう意味でしょうか？

棚橋さん 人と人が繋がり、支え合う、共生共存のまちづくりを意味しています。親子、夫婦、ご近所など、身近な関係性でのパートナーシップを見直し、昔は当たり前だった「頼り、頼られ、ちょっと気軽に相談できるウエルビーイングなまちづくり」を天理市の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えています。



JMECA代表 棚橋 美枝子さん

子どもにどうやって教えればいいでしょうか？

棚橋さん まず、親が色々な人と関わっているところを見せてあげましょう。多種多様な家族と一緒に支え合う関係、すなわちハロパトを築く力が、これからは一層大切になります。

川畑さん 若い世代の中には、高齢者との生活を知らない方もいます。人がどのように生き、年を経るのか、その過程を知っていれば、自分の人生の先を見据えることができますよね。

日野さん ハロパトが広がれば、孤独を抱える人も減り、幸せな人が増えるはず！私たちは、みんなを幸せにする「おせっかいさん」の集まり(笑)♪ハロパトで幸せな町を作りたいです。

ことまますたッフ 「おせっかいさん」って、素敵な言葉ですね。他の町にも「おせっかいさん」が増えるといいな♪皆さん、ありがとうございます。

天理市のハローパートナーシップ制度



相談する

相談を受ける





子育て世帯が安心して暮らせるように。

ウェルビーイングな暮らし。

# 幸せを運ぶ、

# JA共済の保障。

ひと・いえ・くるまの総合保障で、

子育て世帯の暮らしをサポートしてくれる「JA共済」。

実は、「こんな保障があるの!？」と驚きの仕組みがたくさんあります。

ウェルビーイングな暮らしを守るために、JA共済の魅力をご紹介します。

テーマ 1

To JA共済

## 「共済」って、なあに？

**ママサポ** 「共済」ってよく聞きますが、どういった意味があるのですか？

**JA共済** 共済とは、「互いに助け合う」といった意味を持つ言葉です。そのため、JA共済を一言でお伝えするなら「誰かが困ったときに、他の加入者が全体で助けること」と言えば分かりやすいかと思います。

**ママサポ** 「みんなで助け合う」「困った人に分け合う」って、まさにウェルビーイングを意味している

んですね!「JA共済」と言うと「農家さんだけが入れる保障」というイメージですが、誰でも加入できるのですか？

**JA共済** 農業者以外の方でもご利用いただけます。JA共済は、組合員・利用者から「掛金」をお預かりし、突然の病気や事故、自然災害といった不測の事態が起こった方に保障を提供することで、組合員・利用者の生活の安定をはかる相互扶助(助け合い)の仕組みです。営利を目的としない点も、JA共済の大きな特徴の一つです。

**ママサポ** なるほど!話を聞いたときは、どのようにすればいいのでしょうか？

**JA共済** お近くにあるJAの店舗にお越しください。JAには、皆さんにライフプランのアドバイザーができる、専門知識を備えた「ライフアドバイザー」が在籍しています。

**ママサポ** それは心強いです!どのような保障を選ぶかは、家族はもちろん、契約する私にとっても、大事なことです。お顔を見ながらお話をすると安心感がありませんか。



どのような保障が良いのかは、ご家族により様々です。ぜひお近くのJA店舗へご相談にお越しください。お待ちしております。

誰でも加入できるのね!

こどもサポート隊 中芝さん



JA共済

## すくすく子育て応援キャンペーン

キャンペーン期間 令和4年4月1日(金)~令和5年3月31日(金)

こども共済のお見積りをしていただくと

先着 1,500名様に  
おさまのお名前が  
入ったネームシール  
プレゼント♪



※商品の色・デザインが変更となる場合がございます。

＼ご入園・ご入学の準備にとっても便利!／

さらに! こども共済とあわせて  
ひと保障のお見積りをしていただくと

先着 1,200名様に  
アンパンマン  
ライトボウル(2個セット)を  
プレゼント♪



Web限定  
先着  
60,000  
名様

## こども共済 資料請求キャンペーン

キャンペーン期間中にこども共済の資料をご請求いただいた方に

JA共済オリジナル  
アンパンマンKIDSソックスプレゼント♪



応募期間

令和4年4月1日(金)から令和5年3月28日(火)まで  
詳細はHPをご覧ください。 <https://shiryu.ja-kyousai.or.jp>



※アンパンマンの著作権は、東宝株式会社が保有しております。本キャンペーンにより譲渡される権利を他人に譲渡したり、複製に利用したりすることはできません。本キャンペーン資料等は印刷二刷身の取扱いとなります。本キャンペーンは予約制サービス内容を実施するためサービス終了、終了する場合がございます。ご登録いただいた個人情報は、「JA共済」の事業ならびに各サービスの提供に必要と認められる限りは利用いたします。本キャンペーンにご参加するご登録者から、お近くのJAの店舗へお問い合わせください。



To JA共済

子育て世帯に  
優しい保障って？

**ママサポ** 結婚、出産と、人生の大きな行事を経るたびに、備えの必要性を感じます。特に、私たち子育て世帯に選ばれているのは、どんな保障でしょうか？

**JA共済** JA共済では、「ひと・いえ・くるま」の分野で幅広く保障しており、特に子育て世帯の方々には、教育資金の備えとして「こども共済」が選ばれています。一緒に、「万一の時や病気・ケガに備えたい」という方はもちろん、「自動車の事故や故障に備えたい」「マイホームの火災や自然災害に備えたい」といった、子育て世帯ならではの悩みにもお応えできる、総合的な保障を取りそろえております。「家族を守りたい」という子育て中の皆さんは、お気軽にご相談ください。

**ママサポ** JA共済だけで、私たちに必要な保障がすべてそろうんだ！まさに子育て家族の味方ですね。たくさんのお世帯に魅力が伝わってほしいです。ありがとうございます。

子育て世代にとって、JA共済は、アリかも！



マイホームの保障なら…

建物更生共済 むてきプラス

- POINT**  
**01** 火災や台風、地震、ケガなどのリスクに、しっかり備えられる建物や家財の保障です。



マイカーの保障なら…

自動車共済 クルマスター

- POINT**  
**01** 相手方への保障、ご自身とご家族の保障、お車の保障など、保障内容は充実しています。
- POINT**  
**02** 24時間365日の事故受付、レッカー・ロードサービス、夜間休日現場急行などのサービスもご紹介します。



子どもの教育資金の準備と  
万一に備えた保障なら…

こども共済

- POINT**  
**01** 大学などの進学に合わせて学資金を受け取れるため、授業料や留学などの資金をカバーすることができます。
- POINT**  
**02** 貯蓄性が高いだけでなく、バランスの良い保障も備わっています。



こども共済の給付率や各種共済仕組みの詳細内容は、JA共済ホームページをご覧ください。

<https://www.ja-kyosai.or.jp>



JA共済

JAの自動車共済は  
手厚い保障や、うれしいサービスが充実！

見積るだけで  
豪華賞品が当たる！

JAの自動車共済

お見積り  
キャンペーン

まずはお見積りを！

見積るだけで、  
抽選で  
総計 **13,500** 名様  
に豪華賞品が当たる！



応募期間 2022年4月1日～2023年3月31日

キャンペーンWebサイトはこちら  
<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ  
<https://www.ja-kyosai.or.jp> からアクセスできます。





# 今、必要とされる 仕事です。

もう先生になるのは諦めていたけど  
学研教室なら教えながら学びの場が創れる！

## 30代/元小学校教師(複数の教室を運営)

きっかけは家族の一言。  
家族みんなで応援してくれています！

元々小学校の教師として勤めていましたが、学校の運営方針など自分ではどうしてもできない部分もあり2年ほど教育業界は離れていました。でも、やっぱり先生という仕事には未練があり毎日何か物足りなさを感じながら生活していました。そんな時に家族から勧められたのが学研教室だったんです。

「ここなら自分で運営方針も決められるんじゃない?説明だけでも聞きに行ってみたら」そうしてくれた家族には今でも感謝しています。説明会で聞いた全国模試に展開しているということや先生になってからも万全のサポート体制があること、そして何よりも教育環境を自分でつくれるということが私にとってとても魅力的でした。



子どもたちの未来をつくる、豊かにする



### 教室は週2回

- 家庭も仕事も大切にしたい
- こどもが好き

### 定年がない

- 長く働きたい
- 第二の人生の働き方

### 働く場所が選べる

- 在宅ワークができる
- 地域に貢献したい

今がはじめどき!

**11万円**相当  
ご支援いたします。

ご自身のお子様には  
月謝優遇制度あり



ひとつでも当てはまったら



## 「学研のせんせい説明会」へ!

「学研のせんせい」ってどんなお仕事?  
わたらしい働き方がきっとみつかる  
お茶を飲みながら、気軽にご質問にお答えする会です。

参加費  
無料

ワン  
ドリンク  
付き

申込締切  
開催の3日前まで

**奈良市** ベーカリカフェ  
**橿原** 紅茶専門店カフェ

お近くの場所に変更できます

カフェで  
開催!

開催日・  
お申込みは  
こちらから



現在こちらのエリアを中心に  
新しく教室を開いて頂ける方を  
募集しております。

**奈良市** ならやま小学校区・三碓小学校区・青和小学校区  
**生駒市** 生駒台小学校区・桜が丘小学校区・俵口小学校区  
**木津川市** 城山台小学校区・木津川台小学校区・  
梅美台小学校区・州見台小学校区

**大和郡山市** 筒井小学校区・郡山西小学校区  
**橿原市** 畝傍東小学校区・真菅北小学校区  
**桜井市** 桜井西小学校区・桜井南小学校区  
**大和高田市** 高田小学校区・陵西小学校区

読む力・考える力 — 伸びる学力

**学研教室**

幼児/算数・数学・国語/英語

お子さんが小さくて  
外出しにくい方、  
日時の都合が合わない方も  
お気軽にお問合せ下さい。  
別途個別にご説明致します。

学研教室 奈良市西大寺栄町3-20 ポポロビル4F 受付時間/月~金 9:00~17:00(祝休日を除く)

お申込みお問合せは

学研教室 奈良事務局



**0120-889-100**





知って  
おきたい

# 「幼稚園」「保育所」 「認定こども園」のしくみ

知っているようで知らない幼稚園、保育所、認定こども園の制度や、近年増えている「公私連携型」について解説します。



## 幼稚園・保育所・認定こども園ってなあに？

- 〈幼稚園 (3歳から5歳)〉 小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校
- 〈保育所 (0歳から5歳)〉 就労などのため家庭で保育のできない保護者に代わって保育する施設
- 〈認定こども園 (0歳から5歳)〉 幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設

(内閣府 よくわかる「子ども・子育て支援新制度」より)

※保育所や認定こども園の利用には、市町村で認定を受ける必要があります。詳しくは、お住いの市町村にお問い合わせください。

## 「公私連携型」ってなあに？

市町村が待機児童の解消などを目的に、公立の幼稚園などの施設・設備を「認定こども園」「保育所」の運営のために法人に提供。市町村のチェックのもと、法人が運営する仕組み。

### 認定こども園の一日 (一例)



学校法人白藤学園の幼児教育

## たっぷり遊び じっくり学び ともにたかめあう

未来の社会を切り拓くのに必要とされるのは、多様な個性の存在だと考えます。  
子ども一人ひとりに向き合い、個性の芽生えを見てとり、  
遊びをとおして子どもがより主体的に活動できる力を伸ばしていきます。

## 園児募集中



公私連携幼保連携型認定こども園 (令和5年4月1日開園)

### ★ (仮称) 白藤学園おおみやこども園

奈良市大宮町二丁目1番16号 (現 奈良市立大宮幼稚園)  
・最大開園時間 7:00~19:00

### ★ 奈良保育学院附属幼稚園

奈良市三条宮前町3番6号  
・最大開園時間 8:00~18:00 ・スクールバスあり

未就園児  
いちご組  
募集中

公私連携型保育所

### ★ 白藤学園おおみや保育園

奈良市三条大宮町3番8号  
・最大開園時間 7:00~19:00



学校法人 白藤学園 事務局

お問合せ先

奈良市三条宮前町3番6号

TEL 0742-33-3601

(平日10:00~16:00)

<http://www.shirafuji.ac.jp>





# 子どもが モリモリ食べる とっておきレシピ



〈主役野菜〉 えんどう豆

〈材 料〉(2人分4個)  
えんどう豆……20g  
はんぺん……1/2枚  
サーモン刺身……4枚  
チーズ……1枚  
★しょうゆ……小さじ1/2  
★みりん……小さじ1/2

春巻きの皮(15cm角)……4枚  
水溶き片栗粉……適量  
塩……ひとつまみ  
揚げ油……適量

◎下準備

[はんぺん] 半分にしてからスライスし4枚にする。  
[チー ズ] 4等分に切る。  
[サーモン] ★と合わせて5分おいて下味をつける。  
[えんどう豆] さやから出し、塩を入れた熱湯で5分茹で、マッシャーで潰して4等分に切る。



Totteeki Recipe

## 色鮮やかな えんどう豆の包み揚げ

春から旬のえんどう豆。触感や香りが苦手で、料理からポイントと出してしまう子どもも多いのでは？そんな子どもでもおいしく食べられるレシピをご紹介します。



1

春巻きの皮の中央よりやや上に、えんどう豆、チーズ、はんぺん、サーモンの順に置いて包み、水溶き片栗粉を塗り、とめる。  
※油跳ねするので、チーズが飛び出さないよう包む。



2

フライパンの底から1cm程の揚げ油で、巻き終わりを下にして入れ、きつね色になるよう揚げ焼いたら完成♪  
※子どもと作るときは、火傷に注意。料理嫌いの原因にも。



ママ's voice

2歳の双子とチャレンジ！春巻きをくるくると楽しそうにお手伝いしてくれました。いびつな形も愛着が湧きます。食材の相性も抜群で美味しかったです。パパも大満足♪

林先生からのワンポイント♪

食欲をそそる、春らしい色鮮やかな包み揚げです。パリパリ食感と食材の塩気でえんどう豆の青くささも和らぎます。さやから豆を出す作業は、指先を使い、子どもにも楽しい作業です。一緒にどうぞ！

青空キッチン  
ROZORA KITCHEN

奈良生駒校 ☎090-3923-8689

3歳～小学生向けの食育スクール開講中！  
体験教室のお申込みはHPをご覧ください♪



hp



林 光子 キッズ食育トレーナー・食育指導士  
奈良県出身。3人の子育てと介護の経験から“食の大切さ”“本当の食”に興味を持ち、自宅で料理レッスンをスタート。子どもの“食育”の大切さを感じ、キッズ食育トレーナーの資格を取得。『青空キッチン奈良生駒校』主宰。【明るいキッチンが子どもを育てます！】をモットーに活動中。

## そのからだの不調！ PMSかも!?

(月経前症候群)

主な  
症状

- ☑ イライラ
- ☑ 胸の張り、痛み
- ☑ 抑うつ気分
- ☑ 孤独感、不安感
- ☑ 下痢、便秘
- ☑ 頭痛、むくみ、発熱

PMSとは

月経の3～10日  
ほど前から起きる  
からだやこころの  
不調のこと。

Point かん  
「肝」のはたらき

春の寒暖差で自律神経のバランスが崩れると、PMSの症状が出やすくなります。これは「肝」の働きが乱れた状態。整えるには、漢方がオススメです。

処方例

しょうりょう 逍遥顆粒……イライラや気分の浮き沈みなど  
しんじょう 心脾顆粒……めまいや不眠など  
たじょう 婦宝当帰膠……立ちくらみや冷え症など  
いせいかい 健胃顆粒……胃腸症状

一陽館薬局  
代表・管理薬剤師  
かしたに 陽子  
漢方薬・生薬認定薬剤師  
日本不妊カウンセリング学会認定  
不妊カウンセラー

あなたに合わせた漢方で、心身のお悩みの解決にあたります。  
お気軽にご相談ください。



漢方の一陽館薬局

心と体にやさしい  
妊活・子宝漢方



LINEからの  
相談予約受付中!

ともだち登録はコチラ♪



八木本店  
① 堤原市八木町1-11-7  
② 0120-50-9301  
(受付:平日:土曜 10:00～18:00)  
③ 10:00～18:00  
④ 水曜・日曜・祝日  
⑤ 有(専用駐車場)



学園前店  
① 奈良市学園北1-14-8  
② 0120-80-9308  
(受付:平日:土曜 10:00～18:00)  
③ 10:00～18:00  
④ 水曜・日曜・祝日  
⑤ 有(近隣駐車場)



## 心と体が安らぐ

自然素材の家

家にいる時間が増えるこれからの時代、「身体に優しい住宅」の重要性が一層高まっています。自然素材の家は有機化合物を使用しないため、身体へ負担がなく、澄んだ空気と快適な空間を生み出します。「おうち時間がきつと楽しくなる」そんな家と一緒に建てませんか？

一級建築士 中川善博



お客様からの声

- 木の香りでリラックス♪
- 素足で歩いて冷たくない
- 冷暖房を使う機会が減った
- アレルギー症状が良くなった
- 施工後のフォローが丁寧!
- 自然素材なのに安い!

本物にこだわる自然素材の家づくり

中川工務店 ☎0120-122-569

HPで施工事例  
公開中♪





ライフステージの変化は、  
新しいじぶんに出会う、  
きっかけです。



## くもんの先生になりませんか？

教室は週2回

働く場所が選べる

長く続けられる

**募集要項** 55歳までの方をお待ちしております。 **仕事内容** 公文式算数・数学、英語、国語教室での指導・運営、教室は週2回。 **福利厚待** 公文教育研究会とフランチャイズ契約を結ぶこととなります。

### 【優先的に募集している地域】

奈良市(ファミリーマート奈良鶴舞西店周辺・都路小学校区・東登美ヶ丘小学校区・登美ヶ丘小学校区・伏見小学校区・高の原駅周辺)  
生駒市(生駒東小学校区) 大和郡山(北小学校区・南小学校区)  
香芝市(下田小学校区・旭ヶ丘小学校区・二上小学校区・関屋小学校区・真美ヶ丘西小学校区) 天理市(前栽小学校区)  
磯城郡(三宅小学校区) 桜井市 葛城市(新庄北小学校区・磐城小学校区) 北葛城郡(王寺南小学校区)  
吉野郡(緑ヶ丘小学校区) 名張市(名張小学校区・つつしが丘小学校区)  
※他地域でも募集しております。※会場も募集中です。詳しくはお問い合わせください。

3月のくもんの先生説明会にご参加いただいた皆様には、  
もれなくAmazonギフト券1,000円分を進呈しています。

お気軽に  
ご参加ください！

## くもんの先生説明会

※3営業日前までにご予約ください。 ※お子様と一緒にご参加いただけます。  
※★の会場では、現役のくもんの先生のお話をお聞きいただけます!!

地域	日程	時間	会場
大和郡山	3/3(金)★	10:30~12:00	公文式 近鉄郡山駅前教室 (近鉄郡山駅徒歩2分)
名張	3/20(月)	13:00~14:30 15:00~16:30	港屋珈琲 名張店(リードタウン名張内)
奈良	3/23(木)	10:30~12:00	公文教育研究会 奈良事務局 (近鉄大和西大寺駅下車すぐ)
橿原	3/24(金)	10:00~11:30 12:00~13:30	内膳町すみれホール (近鉄大和八木駅徒歩3分)
生駒	3/28(火)★	10:00~11:30	公文式 鹿ノ台教室 (鹿ノ台東二丁目バス停徒歩2分)
WEB 説明会	3/6(月)	10:00~11:00	【予約制】 Zoomでの開催となります。 お申し込み後、詳細をご連絡いたします。
	3/17(金)	10:00~11:00 12:00~13:00	
	3/29(水)	18:00~19:00	
	3/31(金)	10:00~11:00	

※教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。  
※くもんの先生のお子様は公文式を無料で学べます。(ご自身の教室の生徒になる場合に限りです。)  
※教室開設時に「開設認可料」110,000円(税込)が必要です。

※各会場での説明会の最新情報・ご予約は下記の二次元コードより  
アクセスしてください。

上記以外の日程をご希望の方は申込フォーマットにある  
のボタンよりリクエストをお願いいたします。

お問い合わせは  
フリーダイヤル **0120-834-414**  
受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます

公文教育研究会 奈良事務局  
〒631-0821 奈良市西大寺東町2-1-63  
サンワシティ西大寺5F



KUMON

もうすぐ新学年! KUMONはお子さまの新しいチャレンジを応援します!

# 3月無料トライアル

受付中



3月末に教室で2回まで

教室で公文式学習を無料で体験していただける機会です。  
くわしくは各教室へお問い合わせください。



KUMONの算数・数学、英語、国語

1教科から学べます。

対象 ▶ 幼児、小学生、中学生、高校生以上

〔「3月無料トライアル」の後、継続して学習される場合〕

- 月会費(1教科) / 東京都・神奈川県: 幼児・小学生7,700円、中学生8,800円、高校生以上9,900円。  
上記以外の地域: 幼児・小学生7,150円、中学生8,250円、高校生以上9,350円。  
※会費につきましては各教室の所在地に準じます。  
※英語学習開始時には、専用リスニング機器「E-Pencil」6,600円(税込)をご購入いただけます。
- 公文式の教室は入会金が不要です。●会費は教材費、消費税を含みます。

教室はコロナウイルス感染対策をおこなっておりますので、  
安心してご参加いただけます。

KUMONでは、「教室学習」または「オンライン&教室学習」が  
選べます。  
「オンライン&教室学習」は、実施していない教室もございます。  
詳しくは各教室へお問い合わせください。

KUMONを無料で体験できる  
チャンスです。  
この機会にご予約を!

※予約は3月6日(月)9時より可能です。

ご予約は  
こちら

\* 「楽しいね」で伸びる **Boby Kumon**

0・1・2歳

くわしくはウェブへ

ページクモン

検索

くもんいくもん で 検索

お問い合わせは  
フリーダイヤル **0120-372-100**  
受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます



公文教育研究会 奈良事務局  
〒631-0821 奈良市西大寺東町2-1-63  
サンワシティ西大寺5F

KUMON



個別療育児童発達支援&放課後デイサービス

子どもの

できた! わかった!  
たのしかった! を大切に

2歳~  
見学・相談  
受付中

専門的な技法(TEACCH・インリア  
ルアプローチ等)を学んだスタッフ  
が、一人ひとりに合った療育プラン  
を立て、個別に療育を行います。  
ワークや遊び、運動を通じて発達を  
促し、自己肯定感を高めると  
共に、集団生活や日常生活に  
おける適応力を伸ばします。マスキ  
ングテープアートや馬とのふれあい  
体験など、楽しいイベントも♪  
まずは、ご相談を。



Information

個別療育

【対象年齢】  
就学前の乳幼児から  
【利用時間(月~金)】  
9:30~10:30 / 11:00~12:00  
12:45~13:45 / 14:00~15:00  
15:15~16:15 / 16:30~17:30



びあん

【対象年齢】  
小中高  
【利用時間(月~金)】  
16:15~17:45  
小学生 月・火・水・金  
中学生 木 ※送迎なし



スタッフ資格 保育士、幼稚園教諭、小学校1種、中学校1種、言語聴覚士、臨床心理士、公認心理士、  
子どもアート療法士、色彩アートセラピスト、製菓衛生士、基本情報技術者試験、FP2級、そろばん2段、  
少林寺拳法2段、図書館司書、ケアマネージャー、チャイルドマインダー、手話技能検定、証券外務員1種、鍼灸師

にじいろくれよん

☎ 0744-41-6257

橿原市八木町2-7-12 受付 9:00~18:00

にじいろくれよん 検索



にじいろくれよん劇場

〈ココロ落ち着く静かな情景の巻〉



朝起きると体がしんどくて、学校を休みがちなるっくん。ある朝、ふと窓の外に目を  
やると、そこは一面の銀世界。おしゃべりなセキセイ陰子・陽子も、今日は物静かに  
ろっくんを見つめています。言葉のない静かな情景が、ろっくんのココロをふっと  
軽くしてくれたのかもしれないね。

①



②



③



④



ひだりのえとみぎのえを  
よくみると5つのまちがいがあるよ!  
ぜんぶさがしてみよう!



まちがいさがし



⑤の扉の④  
⑥の扉の①  
⑦の扉の②  
⑧の扉の③







ふわふわ

## たまごチャーハン



## 和風カレースープ

### 材料(4人分)

- ・卵 4個
- ・ハム 2袋(4枚入り)
- ・砂糖・塩 お好みで
- ・鶏ガラスープの素 適量
- ・ご飯 適量
- ・油 適量

おすすめ!

### 甘めたまごやき

- ・砂糖 大さじ 1.5~2
- ・塩 とてもちよっぴり

冷ご飯でOK!  
その場合はレンジで  
1分温めると◎



### 作り方

- 1 | ボウルに卵を割り入れ、砂糖と塩を混ぜる
- 2 | ハムを適当な大きさに切る
- 3 | フライパンに油を注ぎ、卵とハムを焼き、ご飯を入れる
- 4 | 鶏ガラスープの素を入れて炒めてできあがり



### 材料(4人分)

- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃがいも 1個
- ・人参 1本
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・ベーコン 50g(あれば厚切り)
- ・水 1000cc

- (調味料)  
 あごだし 8g(あごだしの素や和風顆粒だしでも可)  
 カレー粉 2g~3g(お好みで調整)  
 しょうゆ 大さじ2  
 塩 1g



### 作り方

- 1 | 各野菜、ベーコンを5mm~8mm角に切る
- 2 | 鍋に入れ、水を注ぐ
- 3 | 「調味料」を加え、中火で煮る
- 4 | 沸騰してしばらくしたらアクが出てくるので取り除く
- 5 | 弱火にして10分ほどコトコト煮たらできあがり



レシピ提供

1/6 NEW OPEN!

【奈良市】



コーヒーと雑貨と絵本のお店  
カフェ モカロン

Cafe Mocharon

子どもと一緒に和室でゆっくりできるカフェ♪可愛い雑貨や、大人にも読んでほしい絵本を揃え、親子のための優しい空間でおもてなし。優しいお味の手作りランチに癒されよう。

奈良市内侍原町27-1

Tel.0742-55-3484

☎ 11時~17時(L.O.~16時30分) ㊟ 木、日、祝 @cafe\_mocharon



### Menu

週替わりランチ 1,200円(税込)

メイン、サラダ、副菜1品、おつけもの、具沢山スープ、ごはん、プチデザート

100円でコーヒー or 和紅茶





SUPPORT

# HEALTH NAVIGATION

家族の健康を守るのも、

ママの大切な役目。

病院選び、病気の予防、健康管理…

頑張るママのためのヘルス・ナビ。



いろんな  
お悩み、お気軽に  
ご相談ください



こどもとママに  
やさしいクリニック



風邪や吐き下しなどの日常的な病気はもちろん、ぜんそく、アレルギー、アトピーも診察します。お子さまの様子がいつもと違うときは、まずは当クリニックへ。やさしい海の壁紙に統一された院内で、ゆっくり丁寧に診察いたします。

奈良市

## のがみこどもクリニック



☎0742-43-1086 奈良市六条西1丁目12-59

〈4ヶ月・10ヶ月の乳幼児健診〉

持ち物：健康診査受診票、母子手帳 持ち物：予診票綴り、母子手帳  
病児との接触を避けた予防接種・乳幼児健診の時間を設けています。

〈予防接種〉

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30~11:30	○	○	—	○	○	○
午後診 14:00~15:00	○	○	—	○	○	—
午後診 15:00~17:00	○	○	—	○	○	—

※祝日は休診 ※予防接種は診療時間内も随時受付しております。



のがみこどもクリニック

お子様の

## 低身長

早めのご相談を!

身長は個人差が大きいもの。ただ、中には成長ホルモンの分泌不全などが原因の、治療できる低身長の可能性もあります。「うちの子、小さいかも…」と思ったら、目安表でチェックしてみましょう。気になることがあれば、早めの受診をオススメします。



低身長の目安 (cm)

	年齢	標準身長	低身長(-2SD)
男の子	3歳	93.3	86.4
	3歳半	96.9	89.5
	4歳	100.2	92.5
	4歳半	103.5	95.3
	5歳	106.7	98.1
	5歳半	110.0	100.9
	6歳	113.3	103.8
	6歳半	116.7	106.8
	7歳	119.6	109.5
	7歳半	122.5	112.2
女の子	3歳	92.2	85.5
	3歳半	95.9	88.8
	4歳	99.5	91.9
	4歳半	102.8	94.8
	5歳	106.2	97.7
	5歳半	109.5	100.6
	6歳	112.7	103.4
	6歳半	115.8	106.1
	7歳	118.8	108.8
	7歳半	121.7	111.4
8歳	124.6	113.9	
8歳半	127.5	116.4	

### 何歳ごろ受診すればいいの？

小学校入学前までがベストです。遅くとも、小学校低学年までには受診してほしいですね。小さなお子様でも、心配があれば一度ご相談にお越しく下さい。成長ホルモン治療を行う場合は、早く治療を始めるほど効果が期待できるといわれています。

### 治療って何をやるの？

検査の結果、成長ホルモンが足りないと診断されれば、家庭で成長ホルモンの注射をします。病院に毎日通わなくても自宅で本人や家族が簡単にできますよ。痛みもなく副作用も少なく安心できる治療です。

### 健康保険は適用されるの？

すべての検査と、ある程度以上身長が低い子ども(-2.0SD)の治療には健康保険が適用されます。健康保険適用分は「子ども医療費助成制度」の対象になり、窓口負担は一部負担金(1医療機関ごとに月額500円)となります。さらに低い子ども(-2.5SD)には国の助成金もあります。

※この制度は各市町村が条例に基づき実施する制度であるため、市町村によって異なる場合があります。具体的な内容については、お住まいの市町村にお問い合わせください。



## 城山台クリニック

☎0745-32-6668 生駒郡三郷町城山台1-4-4

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	—	○	○	○	—
18:00~20:00	○	○	—	—	○	—	—

※祝日は休診



お子様の身長のこと、なんでもご相談ください。丁寧に説明します。まずは早期受診を!

医学博士・MENZAメンバー  
院長 荻田 卓

ホームページから  
初診受付が  
できます!



城山台クリニック





# くにしげクリニックは、 ファミリークリニックです。

**+** ことままクリニック

安心してお越しください。  
こんなことで受診して  
いいの？と思われたら、  
メールやラインで  
ご相談ください。



昨年に掲載しましたホク口除去の記事にたくさんの  
反響をいただきました。ありがとうございました。

お子さまのホク口で悩んでおられる方が多く、記事を読んでいただけ  
たようです。しかしながら小さなお子さまのホク口除去は、くにしげクリ  
ニックでは対応ができかねます。なぜならじっと動かず耐えられる年齢で  
はないためです。くにしげクリニックではそのような設備がないため、大き  
な病院、もしくは大学病院でお受けいただく必要があります。ほんの数  
時間の施術ですが、小さなお子さまの場合、痛みよりも怖さが勝ってし  
まいます。

お子さまのホク口でお悩みの方は、大きな病院で  
ご相談ください。



## 未成年のピアスについて

最近、中学生以下でピアスを希望される方増えています。  
保護者の同意があれば施術しますが、衛生管理が十分で  
きないことを理解いただければと思います。衛生管理が十  
分でない、化膿し、耳裂ける恐れもあります。トラブル  
が起こった時に痛い思いされるのは、お子さまだといふこ  
とに思いをはせて頂きたいです。



<https://epark.jp/> ◀このサイトから予約ができるようになりました。



<http://www.kunisige.com>  
Tel.0742-49-6766  
〒631-0842 奈良市菅原町東2丁目29-13



診察代金もキャッシュレス！  
ペイペイでのお支払いが可能  
です。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:00	●	●	/	●	●	●	/	/
14:30~16:00	▲	▲	/	▲	▲	*	/	/
17:00~19:00	●	●	/	●	●	/	/	/

※土曜日の午後は 14:00~16:00 ▲リハビリ・手術



ラインで1対1のお問い合わせを  
スタートしました！

こんな時はどうすればいいですか？気づいた時  
にラインしてください。なお、緊急のご対応は  
できかねます。ご了承ください。





# 良い睡眠

# とれていますか？



寒い冬を越し、春休みが終わるとあつという間に新学期！家族の体調管理やスケジュール管理、仕事や家事に追われてママは大忙し！ひびの先生に体調管理に重要な「睡眠」について教えてもらいました。

## 睡眠の質を良くする食事

ハッピーホルモンでもあり朝の脳を起す「セロトニン」、脳をリラックスさせてくれる入眠ホルモンの「メラトニン」、この二つのホルモンが正しいタイミングで出ているかが、睡眠の質を上げるポイントになります。これらのホルモンの原料はタンパク質に含まれるトリプトファンという栄養素で、人の体内で作る事ができないので食品から摂る必要があります。毎食のタンパク質が摂れていないかも？と思うママは、しっかり意識して摂りましょう。

### トリプトファンが多く含まれる食品

- 赤身の肉や魚 レバー、まぐろ、カツオ、アジなど
- 大豆製品 豆乳、納豆、油あげなど
- 卵



## こんな食事は要注意!!

つつい食べてしまうスナック菓子やカップラーメン、ドーナツなどに含まれる油や、血糖値が上がりやすい精製された食品(食パン、うどん、コーンフレークなど)は寝つきの悪さや夜中に起きてしまうなど、睡眠の質を下げてしまいます。摂りすぎに注意しましょう。



## 睡眠の質を高める生活の工夫

睡眠の質は食事だけでなく、生活の中でも高める事ができます。セロトニンが出てから約14時間後に入眠ホルモンのメラトニンが分泌され、脳をリラックスさせる働きがあります。セロトニンが分泌するのは朝の日光だけなので、朝起きたらカーテンを開け、光を浴びる習慣をつけましょう。



## ママサポkitchen

Menu(全てオンライン)

お申し込みはこちら

ママの食の相談室(産後ダイエット、貧血、生体痛など)

- 1時間程度 1回 3,000円
- 2回のオンライン相談に何度でも質問できる 8,000円  
1カ月間のLINEサポート付き



### お知らせ

3月と4月に食事とPMSの講座を開催します！動画販売もありますので、Instagramをチェックして下さいね!



眠れない夜は  
ホット豆乳をお試し下さい。



ママと赤ちゃんの未来が変わる健康食カウンセラー  
ひびの まりな先生

管理栄養士 健康運動指導士  
乳幼児食指導士 妊産婦食アドバイザー

「食」に悩める女性と赤ちゃんの栄養をサポートするママ管理栄養士。  
離乳食教室の講師や食事の個別相談を行っている。



## 子育て爆笑エピソード

読者からのほっこり笑えるエピソードをご紹介します。



娘が2歳で保育園に通っていたときのこと。  
普段から食いしん坊で、わんぱくな娘ですが保育園の英語の時間に、先生が『Go fast!』と言うと娘が真似して『ごはん〜』と言ったようで、先生が、『お腹すいてるんやね〜』と、爆笑。雰囲気笑いの渦に突いたようでした。(ほのさん)

スーパーで買い物中、店員が他の店員を「ちよつとー」と呼んでいたとき、娘が「なにー？」と返事。笑ってしまいました。(ポセイドンさん)

12歳、9歳、1歳の娘が3人います。上の2人が毎日おやつになると、今日のおやつを聞いてくるのですが、おやつ箱の中から自由に選んで良い時は、「自由」と答えていました。1歳の娘はおやつになると、「自由」と答えることを自由と言うのだと思っているので、「じゅう、じゅう！」と、自由をねだるようになりました。(きゃんぼんさん)

お父さんともどもたちがかくれんぼしてました。最初に見つけたときにお父さんが「お父さんは夢の国に行っていたんだけど、元の世界に戻ってきたよ」ともたれに伝えたら、本気にして、つぎのかくれんぼで、二人して「おとうさん！もとの世界に戻っておいでー」と叫んでいました。可愛いなあと思いました。(Joeさん)

とにかく食べる事が大好きな娘(2歳)。パパやママがお菓子を開ける音が聞こえると、遊んでいるおもちゃを投げ捨ててダッシュ！「え？ママ？おいしい？なにたべてるの？あーん」とおねだりしてきます。(たまごさん)

1歳になる三男の名前を呼ぶと、お兄ちゃん達の真似をして「なんや」と返事しました(笑)。(星月さん)

1歳の子どもに「これ誰？」と聞いたら、どんな人でも「パパ」と答える。(三児の父ポコさん)

先日、祖父が生後6ヶ月の子をあやしていたら、大泣きさせてしまいました。すると、上の子が祖父に「泣かせたらごめんさいって謝らないとダメでしょっ！」と叱っていました(笑)。上の子は大真面目に叱っていて大人は大爆笑。兄弟愛が芽生えてきているのかな？とも思った出来事です。(ほうさん)

こっそりチョコを冷蔵庫から出して食べていた長男。ごまかしがたがバレバレすぎて可愛かったです(笑)。(ラベンダーさん)

私がとても怒っていた日。よく見たらパジャマを前後逆に着ていて、子どもがそのことに気付いた瞬間、爆笑タイムになりました。(なちやんさん)

クリスマスにイルミネーションを見に出かけました。19時をすぎて辺りは真っ暗。駐車場からイルミネーション会場まで歩いていたら、5歳の息子は道の端を歩いていました。「端っことは危ないよ。こっちおいで」と声を掛けた瞬間、暗くて見えなかった道の脇の排水溝へドボン！水は無かったので濡れませんが、膝を少し擦りむいて大号泣。痛くて可哀想と思いましたが主人と2人で笑ってしまいました。(ほん太ぼん吉さん)

先日、娘が寝言で「お餅は醤油よりもきな粉が美味しいのよね。」と言っていたのを聞いた時に大爆笑しました。(べいちゃんさん)





# PRESENT

ことまwebは  
こちら

応募締切 4月15日(土)  
応募方法 「ことま web」専用フォームから応募

ことま



## 1 奈良わんぱくランド はしやきっず 2時間パス

「はしやきっず」が3月中旬にリニューアルオープン! 今回の遊具テーマは「宇宙探検! スペースランド」。宇宙探検をイメージした大型のエア遊具に、2つのスライダーやロープクライム、宇宙基地を模したボールプールやトランポリンなど、楽しい要素が盛りだくさん。新しくなった「はしやきっず」に遊びに行こう♪



☎ 0743-64-1126(奈良健康ランド)

5組10名様  
有効期限:2023年8月末日



## 2 超軽量ダイレクトボトル 470ml

6名様(A、B各3名)

ワンタッチで簡単にフタが開き、直飲みできる子どもが使いやすい水筒。持ち運び時にはフタが開かないロック機能付きで安心。真空二層構造で保冷効果が長持ちするのも嬉しい。持ち運びに便利なショルダーベルト付き。

A.しまじろう B.ピカチュウフェイス  
どちらかをお選びください。



サイズ:約直径68mm×高さ230mm  
容量:470ml 重量:約330g

☎ 0742-63-2001(スケーター株式会社)

## 3 LoZooRo(ロゾロ) スタイルングヘアブラシ

3名様(A、B、C各1名)

動物をモチーフにしたユニークなデザインで実用的なブラシ。髪に優しい天然のブタ毛を使用。ボディにはオーク材が使われている。ベビーの繊細な髪から、ツヤをだしたい大人の髪まで抜群のスタイリングのしやすさを実現。化粧箱付きなので、贈り物にもピッタリ♪

A.ベビーヘアブラシ B.キッズヘアブラシ  
C.ハバスタylingブラシ いずれかをお選びください。



☎ 0742-81-7538(株式会社エミット)

# EVENT

※現段階では開催予定ですが、新型コロナウイルスの感染拡大の影響による開催の有無に関しては、各主催者へお問い合わせください。

## 3・4月のイベント

授乳室  オムツ替えシート  ベビーカーでの入場可  託児

### 橿原市立子ども科学館 「春休みイベント」

3月12日(日)

橿原市



科学館「春休みイベント」開催!! 1日だけの特別イベント「食品サンプルづくり〜春色ガミとパフェづくり〜」では、本物そっくりのガミを作って、シリコンポンドのクリームとっしょにデコレーション。特別工作教室「バルーンロケット」も開催。参加方法の詳細は公式サイトをチェック。

時間/9:30~17:00(最終入館16:30) 場所/かしはら万葉ホール地下1階 子ども科学館(橿原市小房町11-5) 料金/無料(要科学館入館料) 問合せ/0744-29-1300 (橿原市立子ども科学館)

### Pocket Marche in けいはんな記念公園

3月18日(土)・19日(日)

相楽郡精華町



「ワールドワイドな蚤の市」がテーマの楽しいマルシェ。雑貨やハンドメイド、アンティーク、アクセサリーなどのお店や、おいしいランチやスイーツなどのフードも4月15日(土)・16日(日)に、奈良県橿原文化会館前でも開催!

時間/9:30~16:00 場所/けいはんな記念公園 芝生広場(相楽郡精華町精華台6-1) 料金/入場無料 問合せ/080-5364-2345(Pocket Marche実行委員会事務局)

### GIVE ME BOOKS!! SPRING2023

4月22日(土)・23日(日)

奈良市



本を作る人、売る人、読む人が集まる本の祭典。本をはじめレコードやお菓子・お弁当などの販売を行う出店者のブースが並び、本の交換コーナーも設置し、「GIVE ME BOOKS!!」を合言葉に次の誰かに託すことができる。

時間/4/22 11:00~17:00、4/23 10:00~16:00 場所/奈良県コンベンションセンター 天平広場 料金/入場無料 問合せ/0742-35-0600(奈良 萬屋書店)

大好評 「桜の下で撮影します」

2023年 3月25日(土) ~ 4月7日(金)

\*開花状況によって変わります  
\*出張料はかかりません

↑詳細は当店WEBサイトをご覧ください  
<http://www.sumire-ps.com>

スミレ写真館 ☎ 0744-22-2367 <要予約> 橿原市久米町930-1  
写真工房すみれ ☎ 0745-54-5339 <要予約> 北葛城郡広陵町馬見北5丁目2-3

入場無料

おいでよ ゆめのくに

公園の少ない大宮小学校区  
月に2回、ゆめのくにで  
思いっきりあそびませんか  
授乳室、水、食事スペースを備えた室内公園です。

プレママ・パパも大歓迎!

場所 ゆめのくに(奈良市大宮町6丁目9-1 新大宮ビル2階)  
対象 奈良市内在住の親子(小学生未満)  
費用 無料  
時間 10時~15時

軽食もあるよ!

ホームページはこちら

開催の有無や、イベントの内容はHPにアップしています。Checkしてね。

ゆめのくに

日程(全て月曜日)

4/10、4/24  
5/8、5/22  
6/12、6/26  
7/10、7/24  
8/14、8/28  
9/11、9/25

NPO法人 大宮地区社会福祉協議会  
お問い合わせ: oomiyaa@gmail.com



# ママカフェ レポート

「ママカフェ」は、ママに大人気のカフェスタイル勉強会です。今回は榎原神宮内の素敵なカフェ「榎乃杜」で開催されました。参加者ママたちからの相談と、石田先生のアドバイスをレポートします。

「ママカフェ」とは 石田勝紀氏が2016年から始めたママのためのカフェスタイル勉強会。1回につき10名ほどのママが集まり子育てや教育についてラフに、楽しく、内容の濃い話をする。石田先生のほか、認定を受けたファシリテーターにより全国各地で開催されている。

Mama Cafe



参加者ママ  
子ども4歳/  
年中/女の子

## 「幼稚園に行きたくない」という子どもの悩み

**ママ** 最近、娘が「幼稚園に行きたくない」って言うんです。理由を聞くと、特に運動が苦手で、他の子と同じようにできないのが嫌なようです。

**石田先生** そんなとき、なんて声をかけているの？

**ママ** 「できるようになったらいいね」、「頑張りすぎなくてもいいよ」と声をかけています。でも、子どもは「先生に怒られるから行きたくない」って。

**石田先生** 幼稚園の先生ができないことを怒るの？

**ママ** それが、先生に話を聞くともちろん怒っていないんです。幼稚園ではできないことも「がんばる!」といつも前向きに取り組んでいるようで、家では「行きたくない」と言っていると伝えたら、先生も驚いていました。

**石田先生** きっと、外で頑張りすぎちゃう子なんだね。先生の「できたらいいね」を怒られているととらえているのかもしれない。

子どもには「がんばり屋さん」じゃなくて「たのしみ屋さん」になろう」って、伝えてみてはどうかな。頑張るより、楽しみを探せるようになるといいね。家では、幼稚園での疲れを癒したくて、弱音を吐いているのかもしれない。ママは子どもの「言葉」より、子どもの「行動」を見ることが大切だよ。



ママが変わると、子どもが変わり、未来が変わります。ママ自身が自分の人生を楽しみましょう！ 日々のイライラをワクワクに変えていければ、子どもたちはぐんぐん伸びますよ！



石田 勝紀 先生

プロフィール  
1968年横浜生まれ 教育家  
一般社団法人 教育デザインラボ 代表理事、公立大学法  
都留文科大学 国際教育学科  
元特任教授、Yahoo!ニュー  
ス 公式コメントーター、  
Voicy/パーソナリティ

### ママカフェ認定ファシリテーターvoice

石田先生はいつも「まずは、ママが幸せに子育てをしましょう。そうすれば、きっと子どもも幸せです」とおっしゃっています。「ママカフェ」からは、ママさんの心が軽くなるヒントがたくさんもらえます。ぜひ、「ママカフェ」や石田先生の書籍から子育てのメソッドを学んでみてください。



ママカフェ認定  
ファシリテーター  
梅田 美和

#### オススメの石田先生著書



みんなの自己肯定感を高める 子育てで言い換え事典 (KADOKAWA)



子どもの自己肯定感を高める10の魔法のことば (集英社)



AI時代を生きたる子どもの才能を引き出す「対話力」(ビジネス社)



子どもの長所を伸ばす5つの習慣 (集英社)

### 参加者voice

ママ友ともなかなかできない話ができるのが良かった！ 他の子どもの話も聞いて、自分の子どもへの声掛けの参考になります。



1対1だと緊張して話せないことも、ママカフェの雰囲気の中なら自然に話せます。悩んでいるのが自分だけじゃないと思えて、安心しますね。







# ベビーカレンダー

Baby Calendar

iOS・Androidアプリ



- 1 便利な日めくり機能!**  
妊娠から出産、赤ちゃんが1歳になるまで、毎日必要な情報や、おすすめレシピなどの情報をお届けします。
- 2 医療・栄養の専門家が監修!**  
妊娠週数、または赤ちゃんの月齢に合わせた「今」必要な情報を医師などの医療専門家や管理栄養士が監修!
- 3 オリジナル記事を月間約300本配信!**  
体験談、医療、制度・支援、グッズ、イベント、食・レシピなど様々なオリジナル記事を毎日配信!

おすすめサービス

助産師と管理栄養士にいつでも**無料**で相談!



妊娠中や育児のお悩み・疑問は、いつでも助産師や管理栄養士に無料で相談できます! 病院で聞くことができなかった疑問に、経験豊富な専門家が丁寧に回答!

## ベビーカレンダーって?

『ベビーカレンダー』とは赤ちゃんの成長に合わせて一人一人に必要な情報をカスタマイズしお届けする妊娠・出産・育児の情報アプリです



第12回 キッズデザイン賞  
少子化対策担当大臣賞 受賞

専門家監修による信頼できる情報の提供と、子育て層にとって心理的側面の支援となる専門家の相談サービスが評価されました

※iOS は Apple Inc. の登録商標です  
※Android は Google Inc. の登録商標です  
※掲載画面イメージは iPhone 向けアプリの画面です

プレママ&ママ応援

# 全員無料 プレゼント!

ベビーカレンダーオリジナル  
母子手帳ケース&しかけ絵本を  
応募者全員に無料でプレゼント!

ベビーカレンダー全員プレゼント  検索

QRは  
コチラ



お問合せ先: ベビーカレンダープレゼント事務局 [info-present@baby-calendar.jp](mailto:info-present@baby-calendar.jp)  
※ママ(育児中)のプレゼントは0~12か月のお子さんをお持ちの方が対象となります  
※プレママ(妊娠中)、ママ(育児中)のプレゼントはお一人様それぞれ1回限りお申し込み可能です  
※本キャンペーンの内容は予告なく中止・変更となる場合がございます。予めご了承下さい

present  
プレママには、  
選べる柄の  
母子手帳ケース!



present  
ママには、  
赤ちゃんを楽しめる  
しかけ絵本!





### 卒園卒業・入園入学撮影

押熊店に入学限定新スタジオも完成!

1/4水▶4/30日まで

3,900円

(税込 4,290円)



※ご家族様ご利用1回まで ※高校入学まで



お得な  
お写真付き  
バッグ



フレーム付きの大人気キャンペーン



### 第37回 子供達の写真展

1/16~2/19までの撮影でガラポン抽選に参加できる!

1/16日▶3/31日まで

3,800円~

(税込 4,180円)



詳しくはこちら



卒業の思い出、本格的なスタジオ写真で  
キレイに残しませんか?

### 卒業袴撮影

7,000円

(税込 7,700円)



※お着物、袴によって追加料金あり  
※お写真別途 5,100円~ (税込 5,610円)  
※土日祝 +5,000円 (税込 5,500円)  
※メイク別途 2,000円 (税込 2,200円)



### 卒業袴レンタル

8,000円~

(税込 8,800円~)



早朝料金  
無料!!



タイミングを逃してしまったママ!  
まだ間に合います!  
8ヶ月まで対応可能

3/31日  
まで

要予約

### お宮参り

88年の歴史ある写真館で安心  
安全の撮影。撮影のタイミン  
グを逃してしまったという方、  
今からでも遅くありません!  
平日スタジオの貸切も可能

※レンタル着物の返却時間が遅い  
のでゆっくりにお参りで来て安心。



0円



各店のスタジオ背景数が  
奈良県最大級!  
ママとの初めての2ショットを  
ワタナベで残しませんか?

3/31日  
まで

### マタニティ

ママとの撮影から、ご兄弟やご  
家族での撮影も可能。カジュ  
アルからドレスまで、しっかりお  
腹を出せるタイプから肌の露出  
が少ないタイプまで、様々な衣  
装をご用意しております。



0円



ドレス、タキシード、  
ぬいぐるみ風衣装など  
可愛い衣装が盛り沢山!

3/31日  
まで

### お誕生日

年に1度のBIGイベント! 背景  
や衣装・小物全ての構図にこだ  
わった撮影で、ご両親にとつ  
ても貴重な1日に、家族みんな  
でリンクコーデもおすすめです!



0円



### 七五三後撮り撮影

七五三撮影 写真・撮影用着物の人気プラン

5,100円

(税込 5,610円)



3月末  
まで



撮影料 0円  
本格着付け・  
ヘア等  
10大特典付き

詳しくは  
こちら



### 十三参り

大人になっていく  
あなたを記念に  
十三参り用着物  
全店ご用意!  
持込も大歓迎!



0円

3/31日  
まで



詳しくは  
こちら



### 半分成人式

いつもと違う、  
少し大人な  
あなたを



0円

3/31日  
まで



2月末  
まで



### 桃の節句

7段飾りで  
初節句の  
お祝い  
※小2まで



2,900円

(税込 3,190円)

2/1水▶3/31日  
まで



### ビューティー フォト

あなたの  
魅力を  
最大限に



10,000円

(税込 11,000円)

3/31日  
まで



### 家族撮影

家族の記念日  
に家族写真撮  
りませんか?



3,000円

(税込 3,300円)

3/31日  
まで



### 本格 証明写真

修正あり、  
取り直しでも  
できる  
キレイな  
証明写真

3,000円~

(税込 3,300円~)

2,000円~

(税込 2,200円~)

※サイズによって異なります。

撮影料もすべて入っているので追  
加料金なし! お写真代のみだから  
安心。



奈良 フォトスタジオ ワタナベ  
渡辺写真館本店  
☎ 0120-400-530

奈良 フォトスタジオ ワタナベ  
押熊店  
☎ 0120-099-902

奈良 LOVIN' PHOTO watanabe  
柏木店  
☎ 0120-114-214

広陵町 LOVIN' PHOTO watanabe  
真美ヶ丘店  
☎ 0120-800-443

橿原 フォトスタジオ ワタナベ  
真菅店  
☎ 0120-055-520

木津川 フォトスタジオ ワタナベ  
木津川店  
☎ 0120-930-809

☎ 0742-26-3344  
奈良市鶴橋町26

☎ 0742-41-1188  
奈良市押熊町1247-1

☎ 0742-34-5001  
奈良市柏木町486-5

☎ 0745-55-0110  
広陵町高見中丁2 B6-26

☎ 0744-25-6000  
橿原市土橋町370-1

☎ 0774-75-1800  
京都府木津川市洲元  
1丁目1-1  
ガーデンモール  
木津川2F