

# ことまま

5・6月号

Vol.65  
2024 May.-June.

Take Free

今号はことぱぱ

父親って  
オモロイやん!

私立幼稚園の魅力



全店同時開催

6/30  
[SUN] まで!

# 七五三

早撮りキャンペーン!!

あとは  
お写真代だけ!

最大 **13大特典付き**

基本料金 家族撮影 撮影衣装  
など、うれしい特典がたくさんついて

※1枚目はお一人写しとなります。  
お写真のご購入が必要です。

**0円**

うれしい特典  
盛りだくさん!!



七五三プレミアム体験会

無料相談 & お試し撮影会 10:00~17:00

開催日時  
要予約

奈良本店 5/6日  
真美ヶ丘店 5/11日  
富雄南店 6/15日

特典①  
七五三着物試着  
無料!

特典②  
ドレス・タキシードを着て  
スタジオ撮影  
写真1枚付き!

5月31日までに撮影&ご購入で

秋のお参り衣装レンタル

**80%OFF!!**

## 子育て世代応援 ▶ スタジオ撮影体験イベント 開催中!

月齢フォト撮影会 10:00~12:00

生後6ヶ月まで対象 ご予約不要

WEBはこちら



キャンペーン価格  
**500円**  
(税込550円)

☆データ1枚プレゼント!  
公式LINEをお友達追加で  
パパ・ママのスマホでも撮影OK☆



※写真はイメージです。

撮影テーマ  
絵の具

奈良本店 5/23日  
富雄南店 5/20日  
真美ヶ丘店 5/16日

ファーストステージで撮影デビュー!  
はじめて撮影体験 **平日限定**



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

キャンペーン価格  
**5,000円**  
(税込5,500円)



対象:ファーストステージで初めて撮影をする小学校入学前までのお子様  
※写真はイメージです。

関西エリアを中心に10店舗展開!

FIRST STAGE

駐車場完備

ファーストステージ

◎10:00~18:00(富雄南店は19:00まで営業)  
定休日 5/7,5/14,5/28・6/4,6/11,6/18

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

お母様・ご家族様のサポートのために...



助産師さんによる  
勉強会を実施しました

『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個で

キャビネ写真1枚プレゼント!

WEBはこちら



※プレゼントのお写真はお買い上げ写真より作成します。※プレゼントは1家族様1回となります。  
※円滑な回収活動のためにキャップは洗浄してお持ちください。

ご予約はPC・スマホから! **500円OFF!**

24時間  
受付中!



HPにもお得な情報が盛りだくさん!  
ファーストステージ 検索



# ゴールデンウィークは住宅展示場へ行こう!

イベント開催 / 11:00~17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります。  
※ステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。



## ヤーレンズ ライブ&トークショー

観覧無料

M-1グランプリ2023準優勝!  
「ヤーレンズ」による  
お笑いショーを実施します!

登美ヶ丘

4/27土

①11:00~

②14:00~



### 登美ヶ丘 4/27土

## ハナマルシェ

HANAMARCHE

子育て世代が親子で楽しめる  
マルシェイベント♪

アンケート回答で  
先着100組様にマルシェで  
使える500円分の金券  
プレゼント!

※写真はイメージです  
※出店内容は変更となる可能性があります

## リカちゃん ラブリーフェスタ

橿原

4/28日

参加無料



ドレスつり  
先着100組様

リカちゃんわなげ  
先着100組様

わたしだけのリカちゃん  
抽選50組様

リカちゃん撮影会

※カメラはご持参ください※各  
ゲーム撮影会は参加人数制限が  
あります※小学生以下のお子様  
が対象となります(保護者の方同  
伴でご参加ください)

© TOMY

## キッズお仕事体験

衣装を着て  
写真も撮れる♪

ネイリスト

VR消防士



ブランドパートナー  
株式会社ビューティワールド

スーパーバイザー・千葉市消防局

橿原

お仕事体験テーマパーク  
「カンドゥー」が  
ABCにやってくる!

4/29月祝

100組様/各先着50組様

小学生以下限定

※どちらか一つのお仕事を  
選んでいただけます  
※カメラはご持参ください  
※写真はイメージです



## 爆上戦隊ブンブンジャーショー

橿原

5/3金祝

①11:00~

②14:00~

※整理券の配布は  
ありません

ショー終了後に  
撮影会も実施!

※カメラは  
ご持参ください

観覧無料



©テレビ朝日・東映AG・東映

## わんだふる ぶりきゅあ! ショー

登美ヶ丘 観覧無料

5/3金祝

①11:00~  
②14:00~

※整理券の配布はありません

ショー終了後に  
撮影会も実施します!

※カメラはご持参ください

©ABC-A・東映アニメーション

## わくわく 戦国フェスタ

いざ出陣!

登美ヶ丘 小学生以下限定

5/4土祝

武将の体験を1日で  
味わえる戦国フェスタ  
を開催します。

雑貨の販売も  
あります♪

カづくりの  
ワークショップ  
50組様 など

武将撮影会

※写真はイメージです

## よしお兄さんが やってくる!

「おかあさんといっしょ」の「よしお兄さん」こと、元体操のお兄さん・小林よしひささんの楽しい体操ステージを開催します。

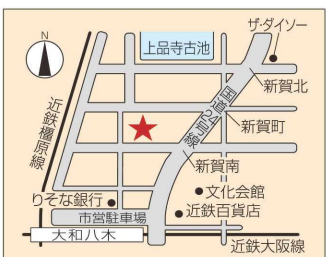
5/6月休 (各回約30分)

登美ヶ丘 橿原

11:00~ 15:00~

※イベントについては一部、ABCハウジングのアカウントにご登録いただいた方が対象です。登録後、会場受付にてマイページの二次元バーコードをご提示ください。※当日の状況により、イベント・賞品内容が変更または中止される場合もあります。最新情報はABCハウジングホームページでご確認いただくか、または住宅公園受付までお問い合わせください。※イベントへの参加・先着プレゼントの受け取りは、1世帯1名様限り(一部イベントを除く)。また、期間中1回限りとし、参加組数には制限があります。※掲載写真はいずれもイメージです。

## 会場の最新情報やイベント情報は ABCハウジング で検索!



近鉄「大和八木」駅北へ徒歩5分  
**橿原住宅公園**  
☎ 0744-23-2339



奈良県立国際高等学校向かい  
**奈良・登美ヶ丘住宅公園**  
☎ 0742-47-5450

○専用駐車場有り ○開場時間 / 10:00~18:00 ○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)  
※メーカーにより定休日異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。

主催：朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社

## 引換プレゼント

4/27土→5/31金  
※水曜日を除く

マイページの二次元バーコードを  
ご提示後、モデルホームで見学で  
ご覧の賞品をプレゼントします。

本誌を  
ご持参  
ください

セジカごにも  
セットできる  
大容量サイズ

※ABCハウジングの  
アカウント登録には、  
アンケートへの  
ご回答が必要です。

Shupatto  
コンパクトバッグLサイズ

一気にたためる便利なバッグをプレゼント!

※いすれかひとつ、色や柄は選べません ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り  
※橿原住宅公園/奈良・登美ヶ丘住宅公園のみ有効



# Contents

3-8

特集

## 父親って オモロイやん!



9

新連載

## おうちで作ろう! ご当地給食メニュー



12-15

## 私立幼稚園の魅力

16-20

## かかりつけ医を持とう

22-25



## 学びの“一歩”を応援! 今から始める「おけいこ」

26

## コラム 子育ては、日々是好日

28

## イベント・プレゼント

Webマガジン

## ことまま web



ことままSNS

楽しい話題をお届け!

#ことまま #co\_to\_mama #cotomama



Instagram  
@co\_to\_mama



LINE 公式アカウント  
@zsf9415f



「ことまま」5-6月号  
2024年4月25日発行

発行人 若林 良仁  
印刷・製本 株式会社西川印刷

【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。



表紙モデル  
吉田 卓矢さん(パパ)  
運くん(2歳)

《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内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。

2024 6.9 日

14:00開演(13:30開場)

●なら100年会館中ホール

JR奈良駅すぐ【0歳児から入場可、有料駐車場有】

チケット

【入場料】大人・子ども(2歳~)ともに500円

・WEBチケット購入は高の原音楽芸術協会HPから  
・紙チケット購入は4/27、5/6午後  
奈良市北部会館3階または出演者、協会事務局まで

# 第1回 親子de コンサート

Program

第1部 プロの演奏を聴こう!

- ピアノ独奏 玉寄杏奈  
・子犬のワルツ(ショパン) 他
- サクソフォーン独奏 寺園優香
- ディズニー夢と魔法のステージ  
・ジャンポリミッキー! 他

第2部 みんなが主役!

- どうぶつたちと歌遊び、リズム遊び
- 弦楽四重奏との共演
- けいはんな親子コーラスの演奏



主催:高の原音楽芸術協会 助成:子どもゆめ基金 お問い合わせ 高の原音楽芸術協会事務局 Tel:090-2437-1429





# 父親って オモロイやん!

家事育児に積極的な、今どきのパパたち。  
今回は「父親を楽しむ!」をキーワードに、それぞれの方法で  
家事育児を楽しんでいる、リアルファザーズの声をお届けしましょう。

## 〇〇はパパ担当! ランキング

(ことま3-4月号アンケートより  
複数回答あり)

パパが行っている家事&育児についてアンケートを実施。

### 家事編

ゴミ出しや仕事帰りの買い物、  
風呂上りにそのまま洗濯&干すのは、  
帰宅の遅いパパの当番だという意見がたくさん!

1位



洗濯  
(39票)

2位



買い物  
(38票)

3位



皿洗い  
(29票)

### 育児編

パパの帰宅時間とお風呂タイムが重なるので、  
お任せしているママも多い様子。  
寝かしつけに関しては、  
パパが先に寝ちゃうなんてことも...

1位



お風呂に入れる  
(61票)

2位



仕上げみがき  
(57票)

3位



寝かしつけ  
(37票)

## なかなか言えない「ママたちの本音」

外で思いっきり  
遊んでくれるのは  
助かるよ!

一日の家事育児の  
「流れ」をもう少し  
理解して~

ダンナのおおらかな性格に  
救われています!

小さなコトでも  
相談したいなあ!

時間を気にせず  
とことん子どもに付き合う姿は  
マジ尊敬!!

ママの悩みも  
きちんと  
聞いて欲しい!



# が ふれています

父親って  
オモロイやん!

家事育児は、得意・不得意があって当たり前。重要なのはパートナーを理解し、お互いに足りない部分をカバーし合い、そして子どもとの時間をエンジョイすること!そんな風にして日々を楽しんでいる、4人の読者パパたちをご紹介します。

妻と子どもを  
笑顔にしたい!



濱崎さん(看護師)、妻(専業主婦)、長女3歳、長男1歳

## 妻のメンタルヘルスケアが一番大事!



私は、妻と子どもたちが笑っている時間が一番好き!なので時々、私が子どもたちを外に連れ出して、妻が一息つける「ひとり時間」を作ります。父と子でよく行く場所は、斑鳩町の子育て支援センター「つどいの広場」や、三郷町の龍田大社。居心地がよく、みんな大好きな遊び場所です。

#外遊び行くでえ!  
#妻はぼっちタイムenjoy中

Thank you  
daddy ♡

## 「女子会」と「男子会」

長男誕生後、妻と長女で「女子会」を定期開催しています。長女は「姉」という立場で我慢している分、こぞとばかりに妻に甘え、妻も楽しんでいます。その間、長男と私は「男子会」で、自宅でフツーにお留守番です!!



♡ #男子会なう



♡ #男同士、気楽にいこうや

夫は子どもが「イヤイヤ」言っても、前向きな言葉で気持ちを切り替えさせてくれます。お料理は苦手なのですが、常に私と子どもが笑顔でいられるように動いてくれるので、私も「ありがとう」を忘れないようにしています♡

from mama

## 24歳で思いがけず「パパ」に



#娘とランチ #色々と注文が多い #パパにも食べさせて

ステップファミリーで、私は24歳の時に4歳の娘(長女)の父親になりました。最初は子どもの接し方が分かりませんでしたが、徐々に親子の関係を育み、今では愛をもって叱ることもできています。家計的なことなど不安要素はありますが、妻と共に成長を見守っていきたいですね!



妻と一緒に子どもを  
応援し見守りたい!

武居さん(会社員)、妻(パート)、長女9歳、次女4歳

Thank you  
daddy ♡

少ない休日に率先して家事をこなし、感情的にならずに子どもに接する姿は尊敬しています。できればもう少し自分の身体を大切にしたい...とは思いますが、私が仕事も趣味(絵)も自由にできているのは、心の広い夫のおかげ。感謝しています。

from mama

## 心の余裕は、買う!

家事はできる人が、できるタイミングでやります。私は帰宅後にできる家事(洗濯・皿洗い・献立決め)や、育児(お風呂～寝かしつけ)を担当。また、食材宅配や便利家電を駆使して家事を時短!節約も大事だけど、心の余裕のために「時間を買う」のが我が家流です。



♡ #皿洗い #妻より丁寧



# 家族への愛あ

僕たち毎日  
楽しんでます!



## 育児は待たなし、を痛感!

昨日までできなかったことが突然できたり、育児必需品がどんどん変わったり、子どもの成長スピードに驚いています。生活も子ども中心に進むので、一日が恐ろしく早い! ゆったり子育てが理想でしたが、現実はいつも時間に追われていますね(笑)。



#新米パパ #赤ちゃんのいる生活



子どもと妻に  
しっかり関わりたい!

官林さん(会社員)、妻(会社員)、長男1歳

## 妻との会話を大事に

今は妻に頼りがちで、子どもと関わる時間は少ないです。その分、妻のフォローも兼ねて、夫婦でよく会話するように心がけています。今日あった出来事や、妻の心配ごとなどを、夕食時に聞くのが日課です。



♥ #息子とおけいこ!



♥ #親子で過ごす時間が好き

Thank you  
daddy ♡

4月に育児復帰したのですが、同時に夫は在宅勤務を考慮してくれました。また普段から話を聞いてくれるし、サプライズで「ママ」年お疲れ様プレゼントをくれたり、離乳食ストックを作ってくれたり、とても心強い存在です!

from **mama**

## 4人の子育て、ゆるルール

日中は在宅勤務がてら家事をしています。子沢山なので毎日てんやわんや! 散乱しまくるオモチャや、三男坊の背中スイッチに戦々恐々しています(笑)。毎日明るく、元気で過ごすために、「なるべくみんな一緒にご飯を食べて、一緒に寝る」が、我が家のゆるルールです。



#背中スイッチ  
#なんで泣くねん(;▽;)

Thank you  
daddy ♡

感情的になりがちな私と違い、夫は圧倒的に子ども優先! 夜型で朝に弱いのが難ですが、私在家事をこなせなくても、「そんな日もあるよ、ゆっくりしといで」と交代してくれるのは、「神かな?」と思います(笑)。

from **mama**



♥ #アウトドア好き #ワクワク☆

## お互いに、 任せきりにしない

妻は私のやることに対し、基本的にフリーダム。あまり口を出さずに見守ってくれるのが、ありがたいです。でもお互いに任せきりにせず、何かあればちゃんと話すようにしています。



♥ #子連れ外食 #ラーメンは爆食!

子どもをワクワクさせ

妻に笑ってほしい!



岸田さん(フリーランス)、妻(歯科衛生士)、  
長男7歳、次男5歳、長女3歳、三男0歳



# ／パパの／ 家事・育児が変わるとき。☆☆

父親って  
オモロイやん!

少しの工夫と、夫婦の考え次第で、家事育児はぐっとラクになります。少しでもラクに楽しむためのコツや、頑張りすぎない心の持ち方を、NPO法人「FJK(※下記参照)」メンバーの佐々木さんに伺いました!



## 夫婦間のゆるいルールで、家事・育児をラクに♪



佐々木さん(左)、3年前、産後の妻(右)を助けたい一心で「FJK」に参加し「ファザーリング」のノウハウを学ぶ。  
「子どもを産んでくれた妻を何よりもリスペクト!!!」が座右の銘。3歳男の子のパパ。

佐々木家の  
ゆるいルール



### 情報共有ツールで、 こまめにやり取り。

01

「言ってくれば良かったのに…」「言わなくても分かってよ!」とならないために、**お互いの考えは、言葉に出して言う、またはSNSで文字にして伝えます。**子どもの体調不良時は、発熱状況や園・医者とのやり取りを共有することで、病状の記録代わりになり役立ちます。夫婦間のスケジュールはGoogleカレンダーを使い、伝え漏れを防いでいます。

子どもの  
発熱対応時の  
やり取り

スイーツを  
前に「喜び♪」の  
顔(笑)



佐々木家の  
ゆるいルール



### 役割を決めない、 信頼する。

02

家事・育児は、お互いの負担を考慮しつつ、その場その場でできることを、できる方が自主的にしています。大切なのは相手を信頼して任せること! そのため、**レベル(能力)にはお互いこだわりません。**相談には乗りますが、必要以上に手出し口出しはせず、任せる時はとことん任せます。私の妻は計画的な性格で、子どもが生まれた直後から、私にミルクやオムツ、お出かけの準備を任せてくれました。おかげで慣れるのが早く、苦だと思ったことはありません♪  
「お互い様の精神や、**やってくれてありがとう!**」など、感謝の言葉を日々忘れないようにすれば、「次もがんばろう」という気になります(笑)。



佐々木家の  
ゆるいルール



### 「やりたい!」気持ちを 尊重する。

03

子育ては、基本的に「子どもの気持ち」が最優先です! 親は、子どもが好きなことを追いかけて続けられる「サポーター」でありたいので、価値観は押し付けないようにしています。また、夫婦それぞれのキャリアの話や、「子どもが大きくなったらこんなことをしたい」という夢など、**家族の未来を語る時間を、(忙しいからこそ)意識的に作るのが大事**だと思います。先日、妻が「旅育事業をしたい!」と脱サラしてフリーランスになりましたが、その気持ちは尊重したいし、心から応援したいです!

親子で  
ワクワク工作!!



### NPO法人「FJK(ファザーリング・ジャパン関西)」って?

ファザーリングとは、「父親であることを楽しもう」という意味で、「笑ってパパがええやん!」を合言葉に、父親の育児・家事参画を広める団体です。子育ての「ワクワク」が体感できる、親子向け子育てコンテンツのイベント開催や、サービスを提供中♪ ご興味のある方は公式HPをぜひご覧ください。  
子育ては「期間限定」です。今しか味わえない貴重な育児時間を、ぜひポジティブに楽しみましょう!

詳しくは  
コチラ





父親って  
オモロイやん!

行ってみよう! /

# パパ向け子育て コミュニティ



パパと子どもが気軽に参加できる、  
子育て世帯の集いをPICK UP!  
子育て相談から  
楽しいイベントまで様々♪



詳しくは各団体にお問合せください。



## 木津川市

0歳～未就学児 無料

### パパも一緒に



パパがひろばに参加しやすいように毎週土曜日に開催。パパと一緒に家とは異なる遊びを通して、子どもとの絆を深める。親子で楽しめるふれあい遊びや絵本の読み聞かせを中心に行っている。

日時 毎週土曜  
場所 平和堂アル・プラザ 木津店2階  
問合せ先 0774-73-0308  
子育てサポート フレーフレークラブ



## 生駒市

0歳2か月～12か月 生駒市在住の第1子とその両親 無料

### 夫婦で考えよう 「パパの子育て力向上ゼミ」



新米パパが、赤ちゃんとの関わりかたや遊びかたを学んだり、パパ同士の交流を深める。ママは別室でワークショップに参加し家事の分担や夫婦の子育てのあり方を考え、心地よい家族のかたちを見つけるための連続講座。

日時 1期: 6月8日(土)、6月22日(土)  
7月6日(土)、7月20日(土)  
4回連続講座  
場所 生駒市子育て支援総合センター (生駒セイセイビル3階)  
問合せ先 0743-73-5582  
生駒市子育て健康部 子育て支援総合センター



## 奈良市

0～3歳 無料

### パパと遊ぼう



「子どもとの遊び方が分からない」というパパが集まり、子どもの年齢に合わせて身体を動かして遊ぶ。ママは別室で子育て講座や手仕事などをしてリフレッシュ。最後にパパとの楽しい時間をママにちよっぴり公開。

日時 9月14日(土)11時～12時  
場所 奈良市子育て広場 「ゆめの丘SAHO」 (奈良佐保短期大学3号館)  
問合せ先 0742-61-5130  
奈良市子育て広場 「ゆめの丘SAHO」



## 王寺町

0歳～未就園児 無料

### パパと子どものなかよしカフェ 「ココロ」



ママに一人の時間をプレゼントしパパと子どもが気軽に参加できる広場。普段はママにべったりでも、ここでは「パパにしがみついてきて嬉しい!」というパパの声も。先輩パパによる子育て相談や、パパ同士の交流もあり。

日時 毎月第3日曜日 10時～12時  
場所 王寺町文化福祉センター 2階研修室  
問合せ先 0745-33-5000  
王寺町保健センター



## 平群町

0歳2か月～12か月 無料

### Let's Enjoy パパ!



パパの育児参加や、ママの一息つける時間作りなどを目的にした、パパと赤ちゃんのための子育て講座。赤ちゃんとのふれあい遊びの中で、発達段階などを学びながら楽しく過ごせる。(次回開催7月13日10:30～)

イベント  
親子DEウキウキタイム  
日時 6月22日(土)10時～  
場所 平群町総合スポーツセンター  
対象 平群町在住の未就学児とその保護者  
問合せ先 0745-46-1211  
平群町子育て支援センター





カンタン  
親子工作!!



# 母の日・父の日 プレゼント

きっとママも  
パパも喜ぶよ!



協力:ことまサポート隊

ママに  
プレゼント



## おうちでバスボール

<材料>

- クエン酸 …… 50g
- 重曹 …… 100g
- 入浴剤 …… 小袋1つ
- 水 …… 適宜

<道具>

- シリコンタイプの型、なければラップ
- 新聞紙、アルミホイルなど
- ビニール袋

おフロで  
一緒に使おう



ビニール袋にクエン酸と重曹を入れて混ぜる



入浴剤を入れてよく混ぜ、水を1滴ずつ加え素早く混ぜる。ぐっと押さえたときに、形が残るぐらいになったらOK!

※水が落ちた瞬間重曹がとけるので、素早く混ぜよう



少しずつ型に入れ、力を込めて押し付ける。またはラップで包んでにぎる。何色か作って層にすると可愛い

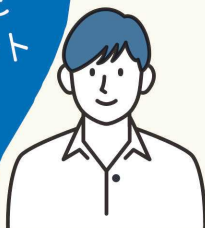


日の当たるところに1時間ほど置いて、乾燥させる



型から外し、お好みでラッピングしたら出来上がり♪

パパに  
プレゼント



## オリジナルワインラベル

<材料>

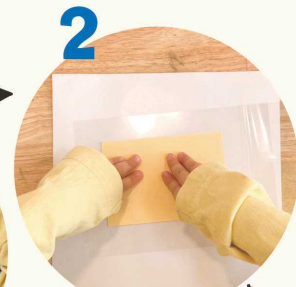
- ワインなどのビン、または缶
- ラミネートフィルム(100円ショップ)
- 写真
- 色画用紙

<道具>

- サインペン
- 両面テープ



メッセージや絵をかく



フィルムの間に写真やメッセージを挟む



ラミネートの上にあて布をし、低温でアイロンをかける



両面テープでボトルに張り付けてできあがり!

一生の宝物にするね!



完成!!





# おうちで TRY! ベビーマッサージ



肌で触れ合う親子のコミュニケーション。やさしい声かけと手のぬくもり、心地よい刺激で心身の健やかな発達を促します。ベビーマッサージ教室mumuのゆかこ先生におうちでもできる簡単ベビーマッサージを教えてくださいました！



はじめに

1

子どものお胸に手をあてて深呼吸。ゆったりとリラックス。



くるくる  
ぽーん

2

足の指を優しく回してポーンと離します。子どもの反応を確認しながら楽しく行いましょう。

こんな時に  
オススメ

ベビーマッサージを行う時間帯は決まっていますが、オススメはお風呂上がりの保湿中や就寝前。リラックスした状態になり、寝付きもよくなります。



ベビーマッサージは親子で通える初めての習い事にぴったり！是非一度遊びに来てくださいね。



資格も取れるベビーマッサージ教室

**mumu**

☎080-5711-3336 大和郡山市宮堂町500

ベビーマッサージmenu

・体験レッスン 3,500円  
・3回コース 9,000円  
ティータイトム付き。撮影データプレゼント!!

こどもを見ても

**500円  
OFF**

ご予約はコチラ



西川 ゆかこ RTA認定講師

保育士・幼稚園教諭・小学校教諭  
8才6才の子どもを育てる現役ママ。  
資格取得講座で  
ママのおうち起業もサポート。

## おうちで作ろう! ご当地 給食 メニュー



## 三重県 津ぎょうざ

1985年ごろに発祥。現在までに約6万人の津市民に食べられてきた人気のご当地給食メニュー「津ぎょうざ」。大きなぎょうざを家庭で再現できるレシピを紹介します。



〈材 料〉(2個分)

鶏ミンチ……………50g  
カニカマ(4等分に切る)…2本  
コーン(粒)……………大さじ1  
とろけるチーズ……………20g  
塩こしょう……………ひとつまみ  
餃子の皮(大判)……………6枚  
揚げ油……………適量



1

餃子の皮にハケで水を塗り、3枚重ねにして麺棒で直径15cmになるように伸ばす。



2

ボウルに具材を入れてよくこね、伸ばした皮で包む。フライパンに油(餃子が半分つかるほど)を入れ、160℃で片面約5分揚げる。

★ さらに詳しい内容は下のQRコードよりブログをご覧ください



### ママ's voice

餃子には珍しい材料(特にカニカマ)が入っており、美味しく食べることができました。具材が少し余ったのでハンバーグのように焼いたらそれも美味しかったです。

### 林先生のおはなし

給食でぎょうざを3つずつ提供するのは大変。包む手間を少なくするために3つを1つにしようと特注の皮を用意したことが、津ぎょうざの始まりと言われています。津ぎょうざの定義は、①直径15センチ以上の皮を使っていること②油で揚げていること。具はプルコギ×水菜や、豚キムチ×小松菜などもおいしいですよ。

**青空キッチン**  
AZOORA 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。





# やりがいのある仕事、 しませんか？

子どもが好き、教育に関心がある方、大歓迎。  
教員免許・資格・経験の有無は問いません。  
子どもたちと一緒に成長できる仕事です。



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

幼児・小学生を対象とした  
学習指導教室



指導経験がなくても安心  
教室運営のサポートも安心  
ご自身のお子様には月謝優遇制度あり

### お仕事内容

**内容** 学研の教材を用いて算数・国語または英語の学習指導

**募集対象** 教育に関心のある方、子育て中の方、  
地域に貢献できるお仕事をしたい方

**時間** 週2回～、午後の3～4時間程度

**場所** ご自宅・集会所・貸し会場など

仕事内容の  
詳細はこちらから  
ご覧ください。



## 学研 幼児教室

幼児・小学生低学年を  
対象とした指導教室



WワークもOK! 週1回からOK!  
勤務地は幼稚園や保育園。自宅から直行直帰!  
運営サポートがあるので指導に集中できる。

### お仕事内容

**内容** 幼児・小学生低学年対象の教室の集団指導・運営

**資格** 子育て経験のある方、幼稚園教諭免許、保育士資格、  
小学校教諭免許に準ずる資格の方優遇

**時間** 幼稚園・保育園時間内の2～3時間

**場所** 幼稚園・保育園・子ども園

仕事内容の  
詳細はこちらから  
ご覧ください。



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

## 「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  
きっとみつかると

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

開催日・お申込みは  
こちらから



申込締切

開催の3日前まで



お近くのカフェで開催!

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 三碓小・青和小  
生駒市 生駒台小・桜が丘小・俵口小  
木津川市 城山台小・木津川台小・  
梅美台小・州見台小

大和郡山市 郡山南小  
橿原市 畝傍東小・真菅北小  
桜井市 桜井西小・城島小

北葛城郡王寺町 王寺北義務教育学校・  
広陵町 王子南義務教育学校・  
真美ヶ丘第二小

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



0120-889-100





お金のほなし



みんなのお金事情 /

# 老後のお金

毎日の生活や子どものことで、  
自分たちの「老後」については後回しになっている子育て世代。  
でも必ず「老後」はやってきます。今から少しずつ考えてみませんか？

老後資金を今から準備するなんて無理と思っている方。少額でできるiDeCoやNISAから始めてみませんか？今から少しずつでも備えていると老後資金が全然違います！まずは勉強会から参加してみは？

ファイナンシャル  
プランナー



## 年金とは

年金制度は大きく「公的年金」と「私的年金」の2つに分類されます。

### 公的年金

#### 国民年金

日本に住む20～60歳未満のすべての人が加入する年金。原則65歳から受給。保険料は一律。

#### 厚生年金

会社などに勤務する人が加入する年金。給料に対して定率。

### 私的年金

個人が任意で加入したり、会社が年金制度を設けたりする仕組み。(企業年金やiDeCoなど)

## 早めの老後資金づくりが大切！

「老後資金は公的年金だけで大丈夫！」本当にそうでしょうか？公的年金は税金と現役世代が払う保険料で給付をまかなう仕組み。少子高齢化が進んでいる今、現在より給付水準が下がる可能性は高いです。そのため、安心した老後を迎えるためには、今から賢く「老後資金」を準備していく必要があります。

### iDeCo

毎月自分で積み立てたお金を自分で運用し、原則60歳以降に年金・一時金として受け取る制度。



### NISA

投資で得られた利益にかかる約20%の税金が非課税にできる制度。



人気セミナーにより追加決定！

「お金」を銀行に預けているだけの時代はもう終わり！

# 話題の新NISA 始めませんか？セミナー

参加  
無料

子育てや老後資金など、お金の悩みはつきもの！  
今の世の中、預けているだけではお金は増えません。2024年からはじまった新NISA制度。  
この機会にママも始めませんか？まずは基礎から勉強しましょう。

※具体的な商品の紹介や勧誘はございません。仕組みや方法を学べます！



同時開催

## 気になる / 子どもの姿勢のお話会

姿勢が悪いと目や健康など様々な影響がててきます。  
姿勢が悪くなるメカニズムや気をつけるポイントなど分かりやすく解説。  
ちょっとした工夫でよくなるかも！

### 個別姿勢調整付き

個別に子どもの姿勢を診させていただきます！



姿勢調整師  
崎山 卓馬先生  
日本姿勢科学学会  
技術セミナー修了  
KCS姿勢セラピスト

日時

2024年5月29日(水)・6月8日(土)・12日(水)  
10:30～12:30(受付10:00～)

各日  
5名様

場所

KCSセンター奈良(新大宮店)  
奈良市法華寺町301-1 辰巳マンション101  
TEL:0742-93-8979

講師

おかだ ひろのり 2級ファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)  
岡田 浩徳 トータル・ライフ・コンサルタント(生命保険協会認定)  
教育費相談や社会保障制度等、お金に関する専門家。  
「無料で愚痴聞きます」という活動を8年間継続。TVや新聞にも取り上げられる。4児の父親。

お申込み

二次元コードを読み取りメールまたは電話にてご応募下さい。  
お子様の参加の場合は、メールに記載してください。

☎080-6140-9470



SL2704-4730-1645



# 私立幼稚園の 魅力

①

園ごとに教育理念があり、特色ある幼児教育を行っている。

②

子どもや家庭に合った幼稚園を、自由に選択できる。

③

英語や体操などは、専門講師が教えてくれる園が多い。

④

行事やイベントが充実し、子どもにとって変化の多い生活が送れる。

⑤

降園後に課外活動やおけいこなどを受けられる園もある。

## 入園までの流れ

(※幼稚園や地域により異なります)

～5月	幼稚園の情報を集める・またはプレ幼稚園に入園
6～9月	幼稚園の見学会や、入園説明会への参加
10月中旬～	入園募集開始、願書の受け取り
11月上～中旬	願書の提出、面接、書類選考、抽選など
11月中～下旬	合格発表
12月～翌3月	入学説明会、制服や教材の受け取り
翌4月	入園式

自然とふれあい、豊かな感性と知性を育みます。

## 体験保育・入園説明会案内

幼稚園  
入園  
をご希望の  
お子様



初夏の体験保育

令和6年 6月8日(土)  
10:00～11:30

[年長組のお兄さんお姉さんと一緒に遊びましょう]

入園説明会

令和6年 6月22日(土)

10:00～11:45 受付/9:30～

・保育の見学  
・説明会 教育方針、教育内容について  
募集要項についての説明(願書配布)

帝塚山幼稚園

〒631-0034  
奈良市学園南3-1-3  
Tel.0742-41-4667

帝塚山幼稚園

検索

https://www.tezukayama-k.jp

## 近畿大学附属幼稚園

令和  
7年度

# 園児募集



見学会

5月14日(火) 9:00～10:30

5月23日(木) 9:00～10:30

園庭開放

5月28日(火) 13:00～14:00

第1回入園説明会・公開保育

6月15日(土) 9:00～11:00

体験保育

6月22日(土)

10:00～11:00

※ご参加には本園HPでの事前予約が必要です。



近畿大学

近畿大学附属幼稚園

奈良市あやめ池北1-33-3

☎ 0742-53-1200



## 奈良学園幼稚園



園児募集  
体験イベント  
実施中

個別見学・個別相談  
いつでも受付中!

イベント  
日程

5/11 運動遊びをしよう!

6/8 科学の不思議・発見!  
おもしろい遊び

見学会・給食試食会 11:30～12:30

5/24・6/3

入園説明会

7/2 保育見学会・入園説明会

10:00～11:00

7/13 入園説明会(9:30～)

転入園試験(11:00～)

年少保育体験 10:00～11:00

6/25 たのしい遊び

6/29 ならがくフェスティバル

(幼小共催) 9:30～12:00

申込方法 1ヶ月前より、HPからお申込ください。

〒631-8522 奈良市中登美ヶ丘3丁目15-1 TEL 0742(93)5111



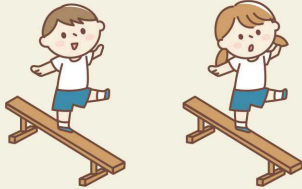
## アフタースクール

幼稚園と家庭をつなぐ降園後の時間に、子どもが集い、遊び、学びあう場所のこと。預かり保育ではなく、幼稚園の中でする習い事の意味合いで使われるのが一般的。

アフタースクール  
(体操教室)を  
利用していた  
ママに聞きました。



幼稚園からおけいこまでの送迎が不要なのがかなり助かりました。普段は一緒に活動しない他の学年の子とも関わったり、卒業式には体操の先生もお祝いに来てくれたりと思い返してもいい経験と思えばかりです。  
(小学2年ママ)



## 預かり保育

幼稚園が通常の教育時間外に子どもを預かることを言います。対象となるのは主に在籍している園児で、平日以外の土曜日や長期休暇期間にも行われることも。

預かり保育を  
利用している  
ママに聞きました。



働きに出ることを諦めきれず、預かり保育のある幼稚園を選びました。夕方遅くまで預けることに、子どもが適応出来るか心配でしたが、先生がきめ細やかに子ども達の様子をみてくださるので安心して仕事に行けるようになりました。また、上の学年のお兄さんやお姉さんとも一緒に遊ぶことで刺激を受けたのか、急に語彙も増えたように思いました。  
(年長ママ)



降園後、園でどう過ごす？

## 奈良県初の本格的な インターナショナルプリスクール

1歳10ヶ月～



### ダクール インターナショナルプリスクール

ダクールでは、子どもたちの未来を本気で考えて、「非認知能力」を育むことにフォーカスしている。様々な遊びや体験を通して学び、世界を舞台に明るく生き抜く力の根幹を築く。アフター学童クラスも無料体験受付中！まずは見学に行ってみよう。

#### Information

ショートステイ 9:00～14:00  
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:17,500円～  
学童コース 週2回～(15:30～18:00)  
送迎バス相談可  
日本語課外教室あり

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。



### 見学・体験随時受付中!

奈良市富雄元町1丁目14-17 イオカビル  
TEL.0742-53-8711 月～金 休日・祝

ダクールインターナショナルプリスクール 検索



## 奈良保育学院付属幼稚園

令和  
7年度

## 園児募集!



### 体験保育

5月18日(土) 10:00～11:20  
6月1日(日) 10:00～11:20  
◆幼稚園の保育を体験します

### 園庭開放・保育見学会

6月19日(水) 10:00～11:20  
◆園庭で楽しく遊んだあと、  
実際の保育を参観いただけます

### 入園説明会

① 6月15日(土) 10:00～11:20  
② 6月29日(土) 10:00～11:20  
◆教育方針・教育内容の説明 お子様と先生と一緒に遊ぶコーナーもあります

電話、またはHPからお申し込みください。



学校法人 白藤学園  
奈良保育学院付属幼稚園

奈良市三条宮前町3番6号  
JR奈良駅西口:徒歩6分 近鉄新大宮駅:徒歩9分 ☎0742-33-3604





まちどおしい!



# アフタースクール

## 「キッズアフタースクール」とは?

子どもの放課後時間を充実させるために、平群町の総合型地域スポーツクラブ「くまがしクラブ」、奈良のバス事業者「奈良交通」、平群町にある「平群北幼稚園」が連携した「アフタースクール事業」。保護者の送迎の負担の軽減、さらに魅力的な教育カリキュラムの導入で、子育て家族を全面的にサポート。

は、「教育×交通」をキーワードにした新しい取り組みです。3日間の体験スクール(R6年2月実施)をご紹介します♪

# START!



14:20

### 幼稚園へバスがお迎え

幼稚園で待つ子どもたちをお迎えに来てくれるのは、大きなバス!みんな遠足気分です♪



楽しみ!

大きい!

みんなまで遠足みたい!

### バスで移動

広い車内に、フカフカのシート!子どもたちは大喜びです!シートベルトも「自分でできるよ!」と、カチャッと締めて、さあ、出発です!



14:50

### 教室の準備

お着替えをして、名札をつけて、トイレを済ませて、みんな準備万端!教室が始まるまでワクワク♪



14:40

### 体育館に到着

15分ほどで「平群町総合スポーツセンター」に到着です。



## 教室&講師紹介



### ◎わんぱく体操教室 泉尾コーチ

遊びの中で思いやりを育み、チャレンジ精神を大切にする教室。



### ◎ACP 体操 (アクティブチャイルドプログラム) 西口コーチ

楽しく身体を動かし、子どもの発達に応じた動きを習得。



### ◎Kids ダンス 高長コーチ

リズム感や柔軟性を育むレッスンプログラム。



### ◎Kids 英語 David 先生

児童心理学をベースに、子どもが英語で話したくなるレッスン。

## Kids After School

キッズアフタースクール (年中・年長)

◎日 程: 水曜 15:30 ~ 17:05 ※毎月 3 回  
金曜 14:30 ~ 16:10 ※毎月 3 回

◎場 所: 平群町総合スポーツセンター

◎対 象: 幼児 (年中・年長)

◎月会費: 教室セット受講 9,000 円、  
各教室 6,930 円  
※教室セット受講者は、  
往復送迎 + おやつ付

◎TEL: 0745-46-3550

◎受付時間: 水~土 / 9:00 ~ 16:00

◎主 催: 平群町総合型地域スポーツクラブ  
一般社団法人くまがしクラブ (非営利型法人)



教育 × 交通



お申込はこちら



放課後が

# Inヘヴリキッズ

平群町の「キッズアフタースクール」  
どんなカリキュラムなのでしょう？

## 体験会に参加した保護者さんの声

**自立心が芽生える機会に！**

「どんな顔して、バスから降りてくるかな？」って正直ドキドキしていました。でも、息子が私の顔を見るなり「楽しかった！」と笑顔いっぱい！「一人で着替えた」「シートベルトも自分でできた」とたくさん話してくれました。自立心も育まれて、たたくましくなりそうです。

**顔見知りのお友だちで安心♪**

幼稚園で仲良しのお友だちと一緒に通えるので娘はウキウキ！「バスに乗って楽しい場所に行ける〜♪」って遠足のような感じだね。同じ幼稚園のお子さんばかりなので、私も安心できました。

**「バスが楽しい♪」と大喜び！**

いろんな経験をさせてあげたいけど、兄弟がいるため、送迎が難しくあきらめていたところでした。駅まで送迎してくれるので、仕事帰りに寄れるから便利♪平群町は子育てに優しい取り組みが揃っていて、住民になってよかったです！

## GOAL!

**16:40  
近鉄・東山駅に到着**

バスやスタッフさんに「バイバイ!」、お友だちには「また明日ね!」。



**16:20  
近鉄・平群駅に到着**

保護者さんが待つ駅へ出発! バスを降りる子どもたちの様子から、楽しかったことが伝わってきます!



**16:10  
バスに乗車**



**16:00  
帰りの準備**



**15:00  
アクティビティ**

この日は、子どもの発達に応じた動きを習得する「ACP（アクティブチャイルド）体操」をベースにした体操教室。走る、跳ぶ、ボールを投げるなど、様々な運動遊びにチャレンジします。



カエルになってジャンプ!

### タイムスケジュール

水曜／わんぱく体操 + Kids 英語

金曜／ACP 体操、もしくは Kids ダンス + Kids 英語

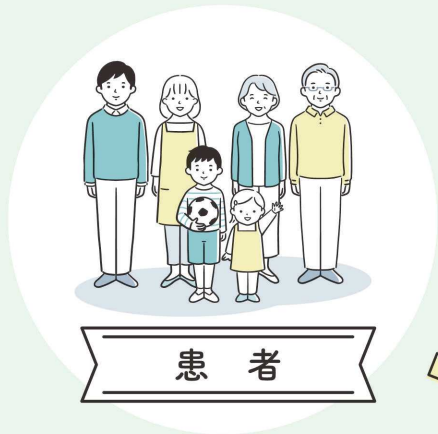
※おやつは、教室セット受講者のみ

金 曜		水 曜	
〈バス送迎〉 ①14:00	ゆめさとこども園	〈バス送迎〉 15:00	ゆめさとこども園
14:10	はなさとこども園	15:10	はなさとこども園
14:20	スポーツセンター	15:20	スポーツセンター
②14:10	平群北幼稚園	〈教 室〉 15:30	『わんぱく体操教室』
	※スポーツセンターへ直行		※おやつタイム
〈教 室〉 14:30	『ACP 体操』もしくは『Kids ダンス』		『Kids 英語』
	※おやつタイム		17:05
	『Kids 英語』		教室終了
16:10	教室終了	〈バス送迎〉 17:30	近鉄・東山駅ロータリー
〈バス送迎〉 16:35	近鉄・東山駅ロータリー	17:40	近鉄・平群駅ロータリー
16:45	近鉄・平群駅ロータリー	17:50	道の駅 大和路へぐり
16:55	道の駅 大和路へぐり		



# かかりつけ医 を持とう!!

日常生活における健康の相談から傷病による受診や通院など「かかりつけ医」は子育てのための嬉しい存在となります。



患者

- ・相談や通院
- ・日頃の健康管理



安心の連携サポート

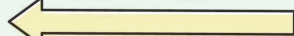


かかりつけ医



大病院

- ・専門的な検査や治療
- ・患者さんを紹介



地域連携



- ・患者さんの状態が安定
- ・患者さんの診察をお願い

## かかりつけ医とは？

01

健康に関することを何でも相談できる

02

必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる

03

身近で頼りになる医師

### 定義

健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。

## かかりつけ医を持つメリット

01

日頃の健康状態を知ってもらえる

02

症状に応じた専門家の紹介がスムーズ

03

病気の予防や早期発見・早期治療にもつながる

## Q & A



何科の先生を選べばいいの？

内科がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科でもかかりつけ医になります。



選ぶのは一人なの？

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。例えば内科の他に眼科も通院している場合、眼科の医師もかかりつけ医と言えます。



自分で選んでいいの？

かかりつけ医はご自身で選択できます。日常生活における健康の相談や体調が悪い時などにまず相談する。自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。



# 困ったときは活用しよう!! 相談ダイヤル



休日・夜間の子どもの症状で困ったときは

こども医療電話相談事業

 **#8000**

休日・夜間の子どもの症状にどう対処したら良いか、病院を受診した方が良いかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるもの。全国统一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、各都道府県の相談窓口へ自動転送され、子どもの症状に応じた適切な対処の仕方を受診する病院等のアドバイスを受けられる。

\\ 例えばこんな時! //

- 子どもが頭をぶつけて泣いている。受診した方がいい?
- もしかしたら煙草を舂めたかも。このまま様子を見て大丈夫?



大人の症状は

救急安心センター事業

 **#7119**

「救急車を呼ぶべきか」悩んだ時に、医師・看護師等の専門家に電話で相談できるもの。実施エリアでは#7119をプッシュすることにより、相談員が症状を聞き取り、緊急性やすぐに病院を受診する必要があるか等を判断。緊急性が高い場合は、緊急出動につき、緊急性が高くない場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスを行う。

\\ 例えばこんな時! //

- けがをして出血している。救急車を呼ぶかためらう。
- 腹痛があり辛い。すぐに受診した方がいい?



緊急性が高いときは迷わず 119番へ



(参考:厚生労働省 上手な医療のかかり方)

## 第3回 赤ちゃん歯科

＝ テーマ「お口のマッサージ」 ＝

赤ちゃんの時期は、お口のマッサージをして“お口の感覚を育てる”ということがとても大切です。多くの赤ちゃんのお口の診察を行っている「赤ちゃん歯科」の三原院長にお伺いしました。

### ? 口腔機能発達不全症とは?

「食べる」「飲み込む」「話す」「呼吸」などの口を使う機能が十分に発達していない状態のことを「口腔機能発達不全症」といい、その数は増えております。口腔機能発達不全症は、口の感覚や筋肉、神経が育っていないことが大きな原因と言われており、成長するにつれて口の中だけでなく、身体の発達にも影響がでできます。

**口腔機能発達不全症による影響**

- むし歯
- 歯並び
- 歯周病
- 口呼吸
- 話し方
- 身体の発達

院長  
みほら ひろし  
三原 広吏



Message

当院では、お口の感覚を育てるための「お口のマッサージ」を指導しています。これは、むしば予防にもなる歯磨き仕上げ嫌いをなくすことにもつながります。詳しくは当院までご連絡ください。

### ? お口のマッサージってどうするの?

口腔機能を発達させるためには、赤ちゃんの時期から“お口の感覚を育てる”ことがとても重要となります。感覚を育てるために、赤ちゃんの時期からしっかりと**お口のマッサージ**を行うことが大事です。マッサージは親子のスキンシップの時間でもあります。歯が生える前から始めていきましょう。



#### 0~1歳 (歯が生える前)

赤ちゃんのお口の中はとっても敏感。まずは指で唇や口の周りをやさしく触れ、慣れてきたら徐々に口の中を、指でやさしくマッサージしてみてください。口の中の感覚を育てておくと、歯ブラシや歯医者さんへの抵抗が少なくなりますよ。

#### 1歳~ (歯が生え始めてから)

この時期は歯を磨くというよりは、お口の感覚を育てることや歯ブラシを口に入れる習慣をつけることが目的です。最初は赤ちゃん用の歯ブラシを自分で持たせ、口の中に歯ブラシを入れることから始めましょう。



## 学園前アップル歯科おとなこども矯正歯科

◎ 奈良市学園北1丁目-9-1 パラディ南館5F

☎0742-51-0004



HP



X



Instagram



保育士 | 在籍!  
管理栄養士

ネット予約は  
コチラから







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  
 〈予防接種〉 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。

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。

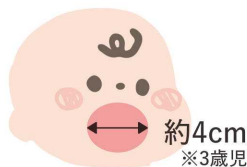
のがみこどもクリニック [検索](#)

## 子どもの窒息事故を防ぐために

子どもの口に入る大きさのものを周りに置かない

子どもの口の大きさは

トイレットペーパーの  
芯の直径とほぼ同じ  
直径約4cm



子どもの口の大きさは3歳児で直径約4cm。窒息の原因になる危険があります。トイレットペーパーの芯にくぐる大きさのものは子どもの周りに置かないようにしましょう。

子どもの手の届かない場所に置く

子供の手の届く範囲は

「台の高さ+手の届く範囲」

1歳児：約90cm

2歳児：約110cm

3歳児：約120cm



子どもが口に入れて危険なものは、子供の手が届かない場所に片付けて、子どもが触れないようにしましょう。

(参考：政府広報オンライン 「えっ？そんな小さいもので？」子供の窒息事故を防ぐ！)

## 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、各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 [検索](#)





気にならな!

# 子どもの目の悩み



おけいこの発表会や休日のメイクで、カラーコンタクトを使用する子どもが増えています。子どものコンタクトレンズの使用について、あや眼科クリニックの安井先生に聞きました。

## 子どものコンタクトレンズについて

### 日常のコンタクトレンズのデビューの時期は？

日常診療をしていると親御さんから『コンタクトレンズは何才ぐらいからできますか?』と質問されることがよくあります。大前提として、低年齢児に対する日常的なコンタクトレンズ(CL)装用はお勧めできません。CLは直接目の中に挿入する高度管理医療機器です。目の中に異物を入れる訳ですから、角膜潰瘍や感染性角膜炎などの重篤な感染症を引き起こすリスクが高まります。角膜潰瘍を起こす原因の半数以上はCL装用であり、10~19歳においてはその割合は90%以上とも言われています。

来院される患者様には『自分の身の回りのことが自分でできつちりできるよになつたらデビューできるかな』とお伝えしています。小学校でもしCLが外れてしまったら? 担任の先生や保健の先生などの手を借りないと元に戻せないであれば、デビューとしては少し早いでしょう。ひとつの目安は中学校に上がる頃かもしれません。どこまで自らの責任でできるかは個人差も大きいところです。各ご家庭でお子さんと保護者の方が話し合い、自分の責任で装用できると判断してから検討しましょう。

### 特別な日にカラーCLを使用したい

昨今、インターネットでも簡単にCL購入が可能となっております。一方、インターネットなどで購入した利用者にCL関連眼障害が多いことも報告されています。CL販売業者は販売時に、購入者の医療機関への受診状況を確認し、医師の指示内容を保存するよう厚生労働省から通知されています。CLを購入する際は、カラーCL、クリアCLどちらであっても、眼科医による診察、処方を受けて購入するようにしてください。日常的なCL使用ではなくイベントなどの機会使用においても、注意点は同じです。基本的に、幼少児のCL使用は眼障害のリスクが高いため、そのリスクと利便性を天秤にかけて、保護者として正しい判断をしてください。



### 保護者の協力・適切な理解が必要

初めてのCL装用にあたって、当院では必ず使用方法の説明・指導を丁寧に行います。CLに触れる時は必ず手を洗って、伸びた爪では触らない。CLの装用期間を必ず守り衛生的に使用する。調子が悪いときは眼鏡装用に代える。度数は変化するので必ず定期的に眼科受診をするなど。

当たり前のことが守れず、目に大きなトラブルが生じて、生涯にわたり後遺症が残る症例が後を絶ちません。保護者の方の適切な理解が不可欠です。

### わからないことは相談してください



CL装用は生活の質を上げるためには欠かせないもののひとつとなっております。一方で、不適切なCLによる眼障害やその後遺症に悩む患者様も多くいらっしゃるのが現実です。お子さんの将来にわたる目の健康を守るために、保護者の方の理解が非常に重要になってきます。わからないことがあればかかりつけの眼科医にいつでも相談してください。



安井 絢子先生  
医療法人桜雲会  
あや眼科クリニック院長

医療法人 桜雲会  
**あや眼科クリニック**  
一般眼科 小児眼科 コンタクト

〒639-2162 奈良県葛城市尺土9-10 あすかビル2階

☎0745-48-0017

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	○	○	○	—	○	○
午後診 14:30~17:30	○	○	○	—	○	—
休診日	土曜午後・木曜・日曜・祝日					



### 地域の皆様の目の健康のために

院長を含めスタッフ全員子育て経験があり、子どもにも優しい環境で広い年齢層に寄り添うクリニックです。子どもの近視についてもカウンセリングや自由診療を行っております。お気軽にご相談ください。

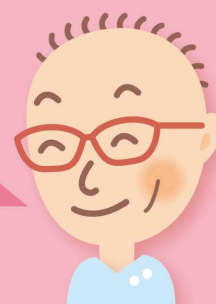




# くにしがクリニックは、ファミリークリニックです。

**+** 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。



## ゆううつな季節… 多汗症（ワキ汗）治療について

名前の通り多汗症とは、汗の量が通常よりも非常に多い症状を言います。全身に汗が増加する「全身性多汗症」と、手足・ワキなど体の一部に汗が増える「局所多汗症」がありますが、くにしがクリニックでは、ワキの汗の治療が保険適応でできるようになりました。ワキ汗が多くシャツの汗ジミが目立ち、日常生活に支障をきたしていると感じておられる方が対象です。ニオイ（ワキガ）の治療も行っております。汗の量やニオイは、個人差があります。特に思春期の方は、心配しすぎることもあるようです。「もしかして？」と気になったらご相談にお越しください。予約制ではありませんので、診察時間にお越しください。



## 形成外科？ ヒロ科

### 形成外科ってどんなところ？

とてもざっくりとした説明ですが、ケガ、キズアト、ヤケドやできものを見た目もきれいにしたり身体に生じた異変、変形、欠損を機能だけでなく見た目も整え美しくする科とお考えください。できものに関しましては、皮膚科でも治療できます。ちなみに皮膚科は、皮膚に発生する病気を治療する科です。



<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

**PayPay** 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

**LINE** 公式アカウント

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。







# パパも子どもも大満足! プルコギ

맛있어요

日本でもなじみがあり人気のある韓国料理プルコギ。  
韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉を表します。  
ご飯との相性抜群なプルコギレシピを紹介します。



材料

- ・白ネギ 30g
- ・きのこ 50g
- ・玉ねぎ 70g
- ・パプリカ 30g
- ・春雨 20g
- ・牛肉 150g
- ・すき焼きのタレ 20g
- ・砂糖 20g
- ・ニンニク小さじ1
- ・ごま油小さじ1

作り方

作ってみよう!

子どもが食べやすい  
韓国料理



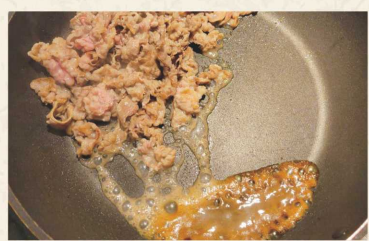
1 鍋にお湯を沸かし春雨を茹でる



2 野菜を食べやすい大きさに切る



3 フライパンを熱し牛肉、お酒を入れて軽く炒める



4 牛肉をフライパンの端に寄せてすき焼きのタレを少し煮詰めて牛肉とからめる



5 ニンニク、春雨、野菜を入れて炒め、野菜に火が通ったら砂糖とごま油を入れて軽く炒める

チュモツパ

漬物や野菜、韓国のりなどを混ぜ合わせ一口サイズに丸めたおにぎり。



チヂミ

野菜や海鮮など、食材を生地に混ぜて薄く焼いた料理。



キンパ

ごま油や塩を混ぜ込んだ米と具材を巻いた、韓国風のり巻き。



韓国家庭料理

**A GOYA**

ファミリーに  
うれしい  
個室あり!

生駒市東生駒2丁目207-358  
イーストコート301号

営業時間  
ランチ 11:00~14:00  
ディナー 17:00~22:00

休 日曜日

080-3033-4254

@aigoya2019



メニューにない料理もできるだけ対応しますのでご相談下さい!



オススメ

MENU

- ・石焼きビビンバセット ¥1,100
- ・純豆腐チゲセット ¥1,320
- ・トッポギセット ¥1,650
- ・プルコギセット ¥1,800





今から始める

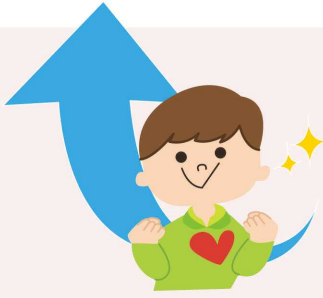
# おけいこ

新生活が始まり、少しずつ生活リズムが落ち着き始め、おけいこを始めるのにピッタリの季節がやってきました。おけいこや体験会に参加して、子どものチカラを伸ばしてあげましょう。

おけいこで身につく、3つのチカラ



成功体験を積む



「できた!」という感覚を積み重ねることで、子どもの自信や、自己肯定感が育まれます。



学習習慣をつける



家庭や園での学びとは別に、「おけいこ」の時間を設けることで、集中して物事に取り組む習慣が身につきます。



興味の幅を広げる



幼児に教えるのは、それなりにコツがあるもの。「おけいこ」は独自の体験や学びがあり、子どもの世界が広がります。

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・セカンド生駒校・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～準1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

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

王寺校新校舎へ移転!  
信貴山下駅徒歩10秒!

◆講師はネイティブ・バイリンガル一流ベテラン陣  
◆驚くほど誰でも必ず伸びる上達メソッド  
◆多読・発表会・参観・懇談・中間期末テストあり  
◆ハロウィンなど楽しいイベント盛りだくさん!  
◆英語上達に欠かせない親身な個別サポート

☎0743-73-0012 (日・月休み)

※電話に出られ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

【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 (登美ヶ丘駅から車で3分) **P** 有  
【生駒駅前校】生駒市北新町11-1 AOIアートビル101 (生駒駅北へ徒歩2分)  
【セカンド生駒校】生駒市元町1-4-6 (生駒駅南へ徒歩2分)  
【王寺校】生駒郡三郷町信貴ヶ丘1丁目1-15 (信貴山下駅徒歩10秒)

8月・日



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



やっぱりすごい! 幼児から始める英会話



幼児期から10年以上続けている子も多数。英語だけで大学合格や英検®1級に合格する子も! 信頼できる講師陣と楽しく充実したレッスンが魅力。塾で忙しくなる前の低年齢時期に英語が習得できるカリキュラムを実施。初心者も数か月でコミュニケーションができるようになる驚きの実績も。体験は2回まで無料!

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分グループ、年間44回) 14,025円/月

7月までの入会の方

新入会  
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7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  
【善院教室】詳しくはお問合せ下さい  
☎10:00～21:00

ポイントクリアイングリッシュスクール 検索





奈良市

スイミング

4ヶ月～

# NSI四条大路スイミングスクール



笑顔で楽しく上達できるスイミング



ベビーから大人クラスまで家族みんなで通えるスイミングスクール。上達の喜びだけでなく、水の楽しさや心地よさも体感でき、頼もしいスタッフがしっかりと指導してくれる。体験申込・お問合せはHPまたは、お電話で。

### INFO

- 入会金 3,300円
- ベビー(生後4ヶ月～)(週1回) 4,356円
- スマイル(未就園児)(週1回) 4,961円
- 1歳半～小学生(週1回) 7,469円

1日無料体験実施中

- 入会金0円
- 指定水着、キャッププレゼント
- スクールショップ1点プレゼント

そのまま特典

☎0742-32-1173

奈良市四条大路4丁目1-70

☎月～金 9:45～21:00/土 7:30～17:30/日 8:30～13:30

P有

NSI四条大路スイミングスクール 検索



# 毎日やろう！ 運動習慣 が大事！



子どもにとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うこと。必要な運動時間のめやすをご紹介します。



遊びを中心に毎日合計

## 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

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。遊びを中心に、散歩や手伝いなど家庭でも体を動かす機会を増やしてみましょう。

### 理由は…？

幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結び付く動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。また、楽しく体を動かす遊びは、さまざまな活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。

(参考:文部科学省 幼児期運動指針)

# 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

## Kell 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 6,100円/月  
週1回コース 4,100円/月

ドリームコースは受講回数無制限!

- 小学生(J2-J3)クラス(60分)  
ドリームコース 9,000円/月  
週1回コース 5,700円/月

### 4・5・6月限定

幼稚園児・小学生クラス

「こども見たい」で

## 体験レッスン3回 無料

(通常1回1,000円×3回)

## 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



練習風景はコチラから!



奈良市

体操

年少～小学3年生

# きゃんどうるキッズ



運動能力は“だれでも”伸びる！  
個性に寄り添う超少人数制の体操教室。



運動や集団が苦手な今まで習い事を諦めてきた子、どんな個性を持った子でも大丈夫。子どもは最大3人の少人数制。体操だけでなく、かけっこやボール遊びも交えた運動あそびで運動能力や自己肯定感もアップ！保護者も見学可能なので、家族みんな喜びを共有しよう！

### INFO

体験料金500円  
随時体験受付中!

- 回数券  
1回券 3,000円  
4回券 11,200円(2,800円/回)  
8回券 20,000円(2,500円/回)  
回数制なので子どものペースで通える!
- 年間諸経費 3,000円(保険料込)

メインコーチ  
筑波大学大学院体育学専攻修了  
元小学校教諭  
黄金りさ先生



私、作業療法士の  
ももサポーター

奈良市西新在家15-1さほ鍼灸接骨院別棟3階～すばる～

※お問い合わせはHPもしくはインスタDMにて

☎ 金 15:45～18:30/土・日 9:00～11:45

P有 お問い合わせ下さい

今後奈良県中部でも開講予定! 最新情報はHPよりご覧ください。





# 今話題の非認知能力って…?



非認知能力は人格を構成する内面的な能力のことで、生きていくために必要な能力ともいえます。例えば「リーダーシップがある」「粘り強くやり抜くことができる」「好奇心旺盛」などがあげられます。非認知能力は、将来にわたる人格形成に影響するとされており、子どもたちに豊かな人生を送ってほしいとの親の願いから近年注目されています。(ことま調)

## 非認知能力

## 認知能力

人とうまく関わる力

目標に向かって頑張る力

感情のコントロール力など

読み書き、計算、IQ など  
数値化できる能力

非認知能力を身に付けるのは幼児期が大切!!

### 子どもの個性と才能を発見 & 教育資金セミナー

参加費 無料

Contents

- 子どもの隠れた才能や個性を発見し伸ばす
- 子ども別の効果的な叱り方がわかる
- 将来の教育資金づくりについて

日時

5月20日月 10:30~12:15

6月3日月 13:00~14:25

6月17日月 10:30~12:15

※申込締切は各日1週間前まで!

会場 ゆめのくに  
奈良市大宮町6丁目9-1  
新大宮ビル2階

子連れ参加 OK  
夫婦参加

ゲスト講師 神之村 史氏

2人の子供を持つパパ。子どもは中高一貫私立を受験。それらや仕事の経験から子どもの個性と才能の伸ばし方を学び、子育て診断士の資格を取得。教育に悩むママへの講演を実施している。

- 日本パーソナルコミュニケーション協会認定 子育て診断士
- 公的保険アドバイザー
- 外資系金融機関育成担当

事前予約制

申込みはこちら →

主催：地域情報ネットワーク株式会社  
問い合わせ：information@mytown-nara.com

## SAKUDO ルネサンス

努力力  
忍耐力  
判断力  
挑戦力  
アイデア力  
利他の精神  
人が付いてくる人間性

年長~小5まで対象

### 非認知能力を育む リーダーシップ育成塾

子どもの将来の可能性を大きく広げるために必要な「非認知能力」。里山体験・登山等の野外体験や、リーダー哲学の新しいロハ歌を学ぶ座学を通して、リーダーの為の7大資質を身につけます。

4分でわかる!

SAKUDO ルネサンスって?

紹介動画

ご両親向け説明会 (約1時間)

5/15 日 18:30~

6/12 日 18:30~

会場 / KEC志学館ゼミナール 神宮校(播原市久米町645)

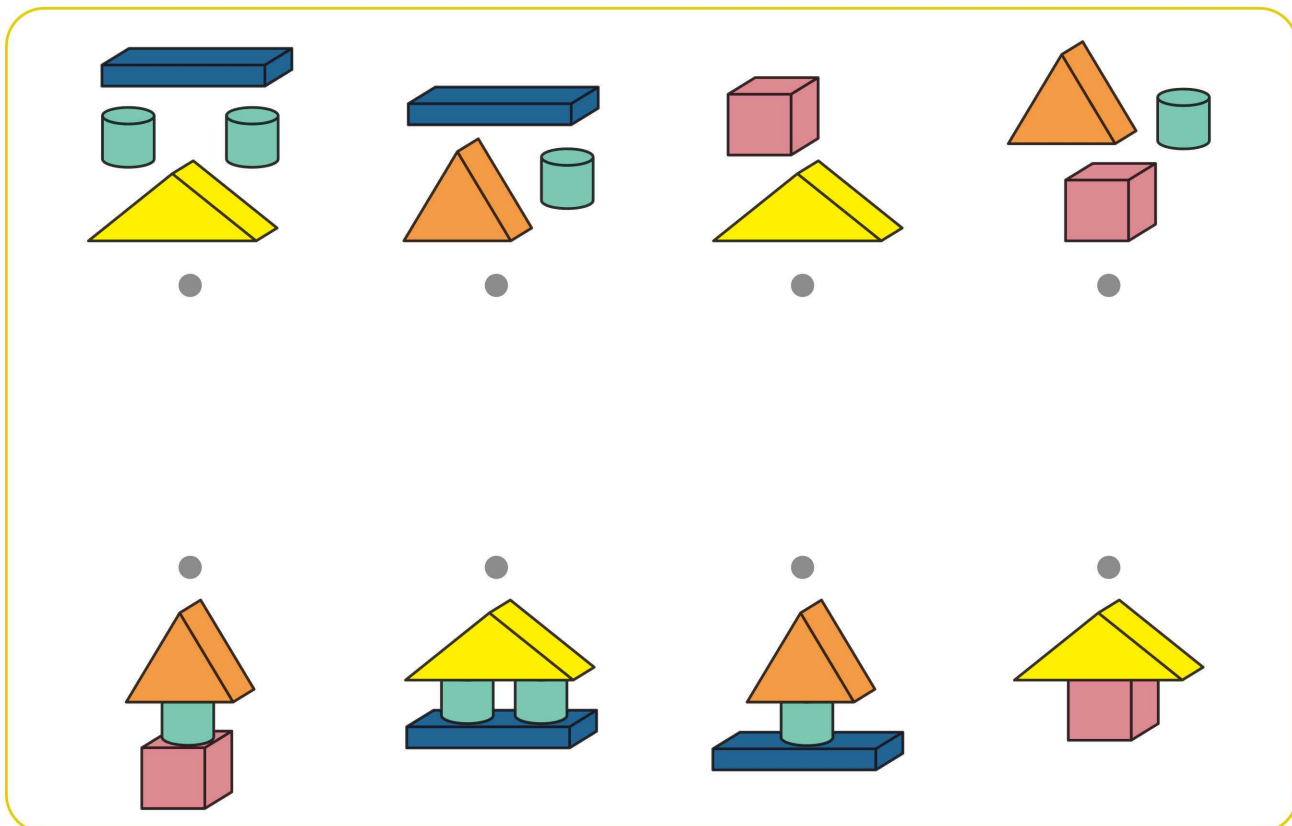
申込 / 電話もしくは Web問い合わせフォームにて受付

株式会社木村エンタープライズ  
担当：志学館創業者 木村  
☎090-2066-8553



やってみよう!!

つみきをつんで できるのは どれかな? せんで つなごう♪



できた!が見える、だからうれしい!

# 5月無料体験 受付中

学習期間: 5月1日(水)~5月31日(金)

今年度最初の体験です!

上記の期間中の1週間、教室で計2回まで、公文式学習を体験(無料)していただける機会です。

◎期間中、各教科につき参加は一度です。◎教室で直接ご予約いただけます。

※5月末ごろのご予約の場合は、教室での体験が1回となる場合があります。

**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

〈「5月無料体験」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。

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で学んだ方は1,000万人を超えています。

※1976年度以降の入会者数累計(KUMON独自調査)



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!

ご予約はこちら

\* 「楽しいね♪」で伸びる 0・1・2歳 **Baby Kumon** くわしくはウェブへ   \*

くもんくもんで 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 奈良ランチ  
〒631-0821 奈良市西大寺東町2-1-63  
サンワシティ西大寺5F

# KUMON



# 子育ては、 日々是好日。

毎日、元気で、笑顔いっぱいの子育てができるように……  
悩み多き子育て中のママに、先生から子育てのヒントをお伝えします。

## 「お母さんからの相談」

### 相談1



子どもに待ってほしいとき、子どもに「あとでね」と言っても分かってくれませんか。良い言葉がけはありますか？

### 回答

待つ時間を具体的に

子どもには、大人のような時間の感覚は、まだありません。

「あとでね」と言われたら、どれくらい待てばいいのか分からないでしょう。そんなときは「洗濯物をたたむまで」

「じゃがいもと人参を切ってお鍋に入れるまで」など、具体的に伝えるのがいいですね。また、時計を使うのもいいですよ。「長い針が3のところに来るまで」「小さい子には数字の横にシールを貼って「長い針がくまのシールのところに来るまでね」と、いつまで待てばいいか、目で見てわかるようにしてあげましょう。

### 時間を守って「ありがとう」

お母さんは子どもとの約束の時間を必ず守りましょう。そして「待っていてありがとう」と伝えてあげてください。繰り返し練習していけば、少しずつわかってくるようになると思います。



### おまけ

針があり、数字がはっきりわかる時計を見る習慣は「時計の学習」にも生きてきます。小さい頃から時計を見る習慣をつけましょう。

### 相談2

子どもと一緒にいるときに、ママ友が子どもを褒めてくれました。子どもに悪いと思いがら「そんなことないですよ、普段は全然です」と言ってしまういました。どのように返せばいいですか？

### 回答

子どもには理解できない「謙遜」

日本には「謙遜」という独特の文化があります。でも、お母さんが謙遜しているなんて小さな子どもにはわかりません。せっかく褒めてもらったのに「そんなことはないです」「こんなにできない部分があるんです」などと、お母さんが言葉にしているのを側で聞いた子どもはどんなふうを感じるでしょうか。「ママにはそんなふうにはしか思ってもらえないんだ」「頑張っても、まだできないことがある自分はダメなんだ」と思っ、自己肯定感を下げってしまうかもしれません。

### 子どもの成長に欠かせない 自己肯定感

自己肯定感とは、ありのままの自分を

肯定する感覚のことで、子どもの自己肯定感成長や幸福において重要な要素です。自分の子どもが褒められたときに「そうなんです。うちの子、すごいでしょ」とはなかなか言いにくいですね。でも、褒められたことを素直に喜ぶことはできませんよ。「褒めてくれてありがとう。嬉しいです！」は、いかがでしょうか？ 子どもにとって、お母さんが喜んでくれることは1番の喜びですよ。自己肯定感も高まっていくことでしょう。

## ママカフェに 参加しませんか？

お菓子とお茶で楽しくゆるい雰囲気の中に濃い学び。「イライラして子どもにあたってしまふ」「子どもがぐんぐん伸びる言葉がけって？」お気軽にご参加ください。

Mama  
Cafe



詳細はこちらから▶



梅田 美和 先生

教育デザインラボ 石田勝紀氏  
ママカフェ認定ファシリテーター  
学研教室指導者



# どうやって受けるの？療育



4月からの新しい集団生活にも少しだけ慣れてきたころ。あれ？うちの子だけ違う？大丈夫なのかな？と、子どもの発達が不安になることがありますね。ひとりで悩まなくても大丈夫。難しく考えずに、まずはお住まいの市町村の福祉課、保険センター、相談支援事業所※などに相談してみてください。

## 療育ってなに？



発達支援ともいわれ、障がいのある子どもや発達が気になる子どもと、その家族を支援することです。＜厚生労働省ホームページ参考＞子どもの生活上のこまりごとを助け、生活しやすいようにする手段の一つとして、さまざまなタイプの療育（発達支援）があります。療育を受けるには「受給者証」が必要です。福祉サービス（療育）利用のための証明書を「受給者証」といい、利用券のようなものです。

※相談支援事業所には、児童発達支援・放課後等デイサービスなどがあります。

### 受給者証の発行まで（一例）

#### 市の窓口または相談支援業者に相談

・受診できる医療機関や療育施設を紹介してもらえる場合も！

#### 施設見学

・通いやすさやサービス内容、施設の雰囲気を確認します

#### 市の窓口で利用申請

・必要書類をそろえて市区町村に申請します  
・必要な書類は市区町村によって異なるので、事前に確認しましょう

#### 利用計画書の提出（不要な市町村もあり）

#### 調査・審査

・子どもの生活状況やこまりごとの内容などが聞き取り調査されます

#### 決定・発行



## 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



見学・相談  
受付中

#### ●あなただけのプラン

TEACCHやインリアルアプローチなどの技法を駆使し、療育プランを提案・実行していきます。

#### ●ワークと遊び

国語や算数の学習支援はもちろん、作業や余暇活動を通じて、お子様が苦手とする部分を一緒に乗り越えていきます。

#### ●運動を通じて

運動の特別プログラムで、お子様の得意・不得意を見つけ、能力を分析します。目標達成ごとにシールをはり、積極的にチャレンジする姿勢を育みます。



### 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

#### ぴあん

【対象年齢】  
小学生・中学生

【利用時間（月～金）】

16:00～18:00

#### 中高生ぴあん

プログラミング講座

【利用時間（木）】 16:00～18:00



送迎なし

**スタッフ資格** 保育士、幼稚園教諭、作業療法士、小学校1種、中学校1種、漢字検定2級、秘書検定準1級、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、税理士試験（簿・財）

にじいろくれよん

☎ 0744-41-6257

榎原市八木町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

〈お札と小銭の巻〉



100円のおやつを買うのに一万円札を出したら店員さんに嫌な顔をされてしまった！でもその意味が分かりません。じゃあ、レインボウ先生が1円玉を100枚出したら？自分でおやつも買えたし、お札も小銭もなんだか増えて戻ってきたし、うれしそうなんです。





# EVENT

## 5-7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

### 7-8月のイベント掲載をご希望の方

下記アドレスまでイベントの概要をお送りください。厳選のうえ、編集部よりご連絡させていただきます。

メールアドレス: info@co-to-mama.com

締切/5月20日(月)



### みんなでおでかけマルシェ

5月4日(土・祝)～  
6日(月・祝)

奈良市



手作り作品やキッチンカーなど盛りだくさんのマルシェ。ご当地アイドルや和太鼓、よさこい演奏などで舞台も大賑わい。緑日コーナーでは、わたあめ体験も。家族みんなで楽しもう。

時間/10:00～16:00  
場所/平城京朱雀門広場遠唐使船前  
問合せ/InstagramDMにて  
@sunsun.nara  
※雨天の場合はみつき館

### ピクニックフードフェスティバル春 in 見見丘陵公園 主催 つむぐマルシェPLUS

5月18日(土)  
19日(日)

北葛城郡



新緑の季節に、食を楽しみ1日遊べる行楽イベント! キッチンカーや、雑貨販売、ワークショップなど盛りだくさん。芝生エリアでレジャーシートを広げて五感を楽しむピクニック! 19日は目玉イベント、1mのBIGベアをみんなで染めよう!

時間/11:00～16:00※荒天中止  
場所/見見丘陵公園 北エリア  
大型テント周辺  
イベント詳細/https://instagram.com/tumugu\_marche

### えほん picnic at けいはんな記念公園

5月26日(日)

相楽郡精華町



芝生の上でゴロゴロ自由に、えほんを楽しもう! 精華町の移動図書館が公園にやってくる! 11時～保育士による「よみかかせ」「てあそび」もあり! クラフトマーケットも開催されるので、家族みんなで一日遊びつくそう!

時間/10:00～14:00  
場所/けいはんな記念公園芝生広場  
料金/無料  
申込/不要  
問合せ/0774-93-1200

### 0才から大歓迎! ヴァイオリンとピアノのコンサート

5月29日(水)

橿原市



子どもと一緒にクラシックの楽器・音色を身近に感じよう♪演奏中出入り自由、会場内授乳、当日キャンセルOK。おむつ替えスペース、マット席もご用意! 泣き声も気にせず楽しもう♪

時間/①11:00～②14:00～(各30分前開場)  
場所/橿原市敬傍地区公民館講堂  
料金/大人1,000円、こども無料  
問合せ/LINE ID@039uytgc

### JA共済アンパンマン交通安全 キャラバン(※事前応募制)

7月28日(日)

橿原市



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」が全国を巡回し、歌や踊りを通じて子どもに交通ルールを伝えるイベント。アンパンマンたちと一緒に交通ルールを学び、親子で交通安全について考えてみよう。

時間/1回目11:00、2回目14:00  
場所/奈良県橿原文化会館 大ホール  
応募・問い合わせ/  
最寄りのJAならけん各支店まで  
応募締切/7月5日(金)  
料金/無料

### 「奈良県女性デジタル人材育成 プロジェクト」第2期生募集中!

4月1日(月)～  
5月31日(金)

オンライン



デジタル技術のスキルアップを通じ就労を目指す女性向けのプロジェクト。ビジネス、金融、ITなどの「共通学習」のほか、品質検定テスターをめざす「ITスキルプログラム」まで幅広く学習。初心者向けの内容なので未経験でも安心!

対象/奈良県内在住の18歳以上の女性  
応募期間/4月1日(月)～5月31日(金)



# PRESENT



応募締切 6月15日(土)

応募方法「ことまま web」専用フォームから応募

ことまま

検索



ことままwebは  
こちら



### 1 東映太秦映画村 入場券

3組6名様

有効期限: 2024年12月末

忍者の変身体験や東映キャラクターの世界が楽しめる体験型テーマパーク。「からくり忍者屋敷」をはじめ、高さ7mのスリル満点の本格ボートクライミング『天空クライミング 忍登』など、人気のアトラクションが充実! 大人も子供も1日たっぷり楽しめる!

☎ 0570-064-349(東映太秦映画村)



※第1期リニューアルに向けて工事中につき一部見学できないエリアがございます。

### 2 伊賀の里モクモク手づくりファーム ファーム入園券ペア

20組40名様

親子に大人気の体験型農業公園。ウイナー作りや農場収穫ができるほか、牛の乳搾り教室や、人気のミニブタ芸、ポニー乗馬など、動物とのふれあい体験も♪ 食事処や温泉も完備されており、一日中楽しめる。

☎ 0595-43-0909(伊賀の里モクモク手づくりファーム)  
三重県伊賀市西湯舟3609



### 3 キッズワンポイント刺繍入りソックス

3名様

自衛隊員の過酷な訓練にも耐える最強靴下GUTS-MANを製造する異業種工業所が手掛ける、可愛いだけでなく品質も重視したキッズクルソックス。吸汗速乾機能や優れた耐久性、防臭効果まで揃った製品で多くのお母さんの支持を得ている。どの柄かは届いてからのお楽しみ!

☎ 0744-22-5229(有限会社異業種工業所)



### 4 (株)マイクロマガジン社 ボードゲーム『キャッシュフロー・フォー・キッズ』

1名様

全世界シリーズ累計4,000万部を突破した『金持ち父さん』シリーズ著者ロバート・キヨサキ考案! 遊びながら「資産」「投資」「起業」といった“お金の基礎知識”を自然と身に付けることができる世界初のフィナンシャルIQ教育ボードゲーム! 子どもの将来に向けて、早くから身に付けたいお金の知識。

お問合せはHPまで(マイクロマガジン社)



### 5 フェザー安全剃刀株式会社 『ヘアカットモンスター』

6名様(A、B各3個)

散髪、ハサミ嫌いな子どもの救世主! 美容院の出費も防ぎ家計にも優しいコスパアイテム。見た目はモンスター、中身はセルフカッター。X (旧Twitter) やTikTokでも大反響! 刃物一筋90年の会社が作る販売個数10万個突破アイテム。

A.ヘアカットブラシ B.前髪セルフカッター  
いずれかをお選びください。

☎ 06-6458-1635  
(フェザー安全剃刀株式会社 お客様相談室)



### 6 子ども用晴雨兼用折りたたみ傘

6名様(A、B各3名様)

軽くて丈夫、折れにくいグラスファイバーとアルミの傘骨。晴雨兼用で日差しも雨も、しっかりガード! ライトが当たると反射するテープ付きで安心。雨の日以外にも子どもの暑さ対策におすすめ! 傘骨50cm

A. 恐竜(グリーン) B. 恐竜(ピンク)  
いずれかをお選びください。

☎ 0742-63-2001(スクーター株式会社)



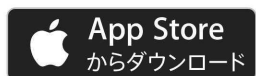




# ベビーカレンダー

## 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

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!



# 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カ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



# 後悔しない家づくりは、 実物見学がマスト!

家具のある間取りを歩いて、  
座って、触って...モデルハウスなら、  
サイズ感や使い勝手を実感!  
家づくりは、実物を体感できる  
モデルハウス巡りからはじめましょう。



モデルハウス見学は便利で  
お得なWEB見学予約で! お申し込み▶



初めてWEB見学予約いただいた方にもれなく

JCBギフトカード  
3,000円分プレゼント!



妊婦または赤ちゃん(0~3歳)がいる方限定

西松屋ギフトカード  
2,000円分プレゼント!



※証明できるものご持参をお願いします。\*image

今なら、WEB見学予約を  
初めてご利用の方に抽選で

星野リゾート  
宿泊ギフト券 プレゼント

1等 100,000円分[2名様]  
2等 50,000円分[3名様]

諸条件や参加方法は  
こちらからご確認ください。



## Event Information

4/27(土) KIDS限定 10:30~17:00 先着40組様

### 人気キャラクターグッズ抽選会

かわいいキャラクターのグッズが当たる抽選会!

- ぬいぐるみ
- キーホルダー
- タオル

etc...

※ひと家族様1回限り。  
※無くなり次第終了。



4/28(日) 10:30~17:00 Switchが当たる!

### KIDS 縁日 & 抽選会

先着80組様

いろんなおもちゃが  
当たる抽選会も!

たのしい縁日が勢揃い。  
いっぱい遊んで豪華な  
おもちゃも当てよう!



特賞 Nintendo Switch

※Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。\*小学生以下のお子様対象 \*ひと家族様各1回限り

### それいけ! アンパンマン ショー

4/29(月) 祝  
①11:00~ ②14:00~

観覧無料

各回先着100名様

各回ショー終了後  
お見送り会を開催

当日の10時からセンターハウス  
にて観覧整理券を配布  
※雨天時は観覧会のみ開催となります。  
※諸般の理由により、変更または中止  
となる場合がございます。



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

### チェイス・ラブル 撮影会

5/3(金) 祝  
観覧無料

①11:30~  
②13:30~  
③15:30~

※バリエーションショーではございません。\*センターハウスにて整理  
券を10時より各回先着60組様に配布。\*諸般の事情により時間・  
内容が変更または中止する場合がございます。\*カメラはご持参  
ください。\*撮影時、他のお客様への映り込みへの配慮をお願い致し  
ます。第3者の映り込みが合った場合、その写真をSNSやインターネ  
ットへの掲載することはお控え頂きますようお願い致します。

### パウパトロール やってくる!



©2024 ATM Spin Master Ltd. ©2024 Viacom.

5/4(土) 祝

### アトラスオオカブト

抽選で5組様

昆虫博士による  
クワガタ教室  
①11:00~ ②14:00~

モデルハウス1棟以上ご見学で  
世界的にも人気な  
アトラスオオカブト(オス)が  
当たる抽選会

先着80組様 10:30~17:00

抽選でアトラスオオカブトが当たるよ!  
はずれでも参加賞としてクワガタの  
ペアをプレゼントします。



※当選者は、アトラスオオカブトか  
オオクワガタのどちらかを選べます。  
※10:00より整理券を配布  
※参加賞は10:00から配布。参加賞は11:00分が  
定員になり次第、14:00分を配布します。  
※ひと家族様1回限り。  
※小学生以下のお子様連れのご家族限定。

### シルバニアファミリーとあそぼう!

5/5(日) 祝 参加無料

Sylvanian Families®

★ショコラウサギの  
女の子フレアと一緒に  
写真を撮ろう!

①11:00~  
②13:00~  
③15:00~

★記念撮影コーナー  
★プレイコーナー  
★歴代ハウスパネル展示



★おもちゃ抽選会  
(はずれなし)

先着100組様

お子様限定

※1組様1回限り。  
※小学生以下のお子様連れ  
のご家族限定。  
※モデルハウス1棟見学が  
条件となります。

©EPOCH

5/6(月) 休 参加無料  
10:30~17:00

### トミカ・プラレール せくせくパーク



トミカつり  
プラレール  
あみだくじ  
ジオラマ展示  
先着80組様

※トミカつり、プラレールあみだくじに参加すると、  
トミカがプラレールがもらえるよ!  
※画像には現在販売されていないトミカが含まれます。

※各種サービスイベントや各種プレゼントは数に限りがございますので、なくなり次第終了させていただきます。\*各イベントのご参加は1組様1回とさせていただきます。\*プレゼント・イベントはフェア期間中1組様1回限りとさせていただきます。アンケート記入が参加の条件となります。(一部イベントを除く。)\*未成年者だけでのご参加はできません。\*悪天候などを含む、止むを得ない都合により、急遽イベント内容の変更や中止となる場合がございます。予めご了承ください。

■出展住宅会社 アイ工務店(2棟)/AQURA HOME/一条工務店(2棟)/住友不動産/住友林業の家/セキスイハイム/  
積水ハウス/積水ハウス[シャワード]/ダイワハウス/トヨタホーム/日本ハウスホールディングス/パナソニック ホームズ/  
検査住宅/HEBEL HAUS/ミサワホーム/ヤマダホームズ

国道24号線「柏木町北」交差点西側  
【無料駐車場完備】 開場時間/10:00~18:00  
**毎日ハウジング**  
奈良住宅展示場  
TEL.0742-30-3662 〒630-8031 奈良市柏木町548-1  
■主催: 毎日新聞社・毎日放送 ■後援: 奈良県農業協同組合



ことま読者限定! 引き換え期間 4/25(木)~5/31(金)

※この引換券を切り取り、必ずご持参ください。

### 親子で来場プレゼント【引換券】

期間中、お子様とご来場のご家族様には、  
住まいのアンケートにご回答いただくと  
プレゼントを差し上げます。

先着54組様

### 木のパズル わくわくのりもの

かわいいイラストの乗り物ピースは  
つまみ付き。小さなお子さまの手でも  
つかみやすく、たのしく遊べます。



※小学生以下のお子様対象 ※ひと家族様1つ限り ※なくなり次第終了 \*image