

ことまま

秋の
おけいこ
特集

ほんもののアート
はじめての出会い

第68回キッズモデルオーディション結果発表

CONTENTS

2-3

ほんもののアート、 はじめての出会い

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

4-10

秋のおけいこ特集

未来につながる
やってみたいを見つけよう



16-17

いってみたい! やってみたい! にこにこ体験スポット



22-23



家族を守る準備、はじめよう

いつものくらしに **プラス** 防災



24

イベント

好評!

連載中 あんな絵本、こんな絵本

25-27

第68回キッズモデルオーディション結果発表

表紙撮影レポート
by ことまま編集部

「ことまま」9-10月号 2025年8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。

《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側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。

参加
無料

各回
30名

オンラインセミナー / 子どもさんが、「お金の授業」を学ぶ前に、パパ&ママも学びませんか?

お金の簡単レッスン

9月19日(金)・22日(月)・27日(土)・30日(火)

10:00~11:30

オンライン
Zoomだから
顔出しなしでも
大丈夫です!

講師 橘高 雪絵

ユニバーサルライフ株式会社。
「お金の小学校」本の監修、
ファイナンシャルプランナー2級、
証券外務員1種
専業主婦歴15年の先輩ママ。
やりくりや節約術には定評がある。



セミナー内容

●ズバリ『教育費』っていくら必要? ●これからのお金の貯め方使い方 など

お子さんとのかけがえのない時間を楽しみながら、ご自身の将来、
叶えたい夢も大切にしませんか? どちらもあきらめない暮らしを、一緒に考えましょう。



申込は、こちらの
登録フォームから



ての 出逢い

写真やレプリカでは伝わらないほんものだけが持つ
「空気感」「色彩」「質感」「大きさ」が、子どもの感受性を刺激します。
「きれい!」「なんだろう?」「すごい!」という心の動きを生み出す
美術館や博物館に行ってみませんか。



6月21日開催「ハローミュージアム」奈良県立美術館

『好き』を見つける名人

まだ幼いから芸術なんて分からないと
思っていますか。子どもは、「色がきれ
い」「この展示室が好き」「形が面白い」と

『みえないものを感じる力』——奈良県立美術館——

親になって美術館から遠のいている人も、これまで美術館には縁がなかった人も子どもと一緒に
美術館を楽しんでみませんか。奈良県立美術館の山本さんに芸術のもつ力についてお伺いしました。

ART

いった、自分なりの「好き」を見つけるの
がとても得意です。名前を覚えたり、知識
を得ることよりも、「なんとなく好き」「気
になる」という感覚が大切です。『好き』
という気づきが、子どもの世界をどんどん
広げていきます。アートの正解はありません。
「意味がわからない」と感じることで、
かえって想像をふくらませたり、不思議に
思ったりします。「この人はなにを考えて
るんだろう?」「どうしてこんな形?」と、
子どもなりに想像し、考えようとすること
で、思考力・表現力が育ちます。

美術や仏像を前にして、急にじっと見
入ったり、近づいてみたりする様子から子
どもの感情や関心が見えてきます。「どう
感じたの?」「なぜそう思ったの?」と問
い詰めず、そばで見守ってあげてください。
子どもの成長を感じ、意思に気づくことが
できます。子どもが自由に感じ取ったこと
に、大人がそっと寄り添うことの練習の場
となります。これからの子育ての過程で、
子どもの意思や進路を尊重して寄り添う姿
勢のベースが身に付きます。

奈良という土地の力

古代から続く歴史、受け継がれてきた
人々の営み、ひとつひとつのお寺や仏像な
ど、奈良は「むかしの時間」が今も息づい
ている土地です。ただの「歴史」ではない、
時間の堆積そのものを感じることができ
る奈良の美術館や博物館には、「見えない何
かを感じとる力」「想像力」「社会で必要な生
きる力」を育む環境が整っています。日常
とは違う刺激を経験すればするほど感受性
は豊かになっていきます。

AI時代にこそ大切な「生きる力」

これからの時代は、情報を得るだけでな
く「何も無いところから、何かを生み出す
力」が求められます。芸術体験を通して育
つ感受性や想像力は、まさに「生きる力」
そのもの。理解する力は、「ほんもの」に触
れる体験を重ねることで自然と育まれてい
きます。子どものうちから、ほんものの体
験を積み重ねていくことが大切です。



家族やお友だちとおしゃべりしながら作品を
楽しむ対話型鑑賞ができる展覧会など、さま
ざまなイベントを開催しています。美術館が
特別な場所ではなく、気軽に立ち寄れる「み
んなの居場所」になってほしいです。

奈良県立美術館
学芸課長
山本 雅美 さん

奈良県立美術館
奈良市登大路町10-6
☎0742-23-3968





ほんもののアート、はじめ

ふれてみよう!

【ほとけさまにふれよう】

模像(材質や造り方で忠実に再現する方法で作した複製品)とは言っても、普段は触る機会のない仏さまを実際に触ってみよう。どんな手触り?どんな香り?

にんげんの指みたいだね



やぐしによういぎょう
国宝 薬師如来坐像の模像



フシギな香り!

時代によって使用される木が異なる(クスノキ・カヤ・ケヤキ・サクラ・ヒノキ)

着せてみよう!

【ほとけさまに服を着せよう】

鎌倉時代には裸の仏像を造り、布の衣服を着せておまつりすることがあったそう。どんな服かな?何枚着るの?



あみだによういぎょう
阿弥陀如来立像の模像



スカートみたいに布を巻くよ



上半身はマントみたいだね



おひげがくるくるしてる〜

けさ
袈裟をつけたら完成

『ちいさな手で、仏さまを感じて』
——奈良国立博物館——

仏像に触ってみたことはありませんか? 奈良国立博物館には、実際に仏像の複製品に触ることのできるコーナーがあります。「なんでこんな格好をしているの?」「どこから来たんだろう?」と、自然に歴史や文化への興味の芽が生まれます。初めての博物館、初めての仏さま、ときどきのアート体験に行ってみました。

せっかく奈良という豊かな文化をもつ土地なので、仏さまにふれたり、服を着せることで仏像を身近に感じてほしいです。鑑賞中は感想や気づいたことをどんどん喋ってOK! 地下1階は無料で入場できます。休憩スペースもありますのでフラッと立ち寄っていただけたら嬉しいです。

最初は戸惑っていた娘も、見本をよく見て真剣に取り組んでいて成長を感じる時間でした。親子で楽しく学べる貴重な体験ができました。

奈良国立博物館
ならはく教育普及室
奈良市登大路町50番地
☎050-5542-8600(ハローダイヤル)



奈良国立博物館
学芸部 研究員
翁 みほり さん

奈良国立博物館
学芸部 アソシエイトフェロー
久米 彩也加 さん



ママ

MUSEUM

5歳から空手を続けています。礼儀正しくなったし、特技が持てて自信につながったようです。

(OKOさん)

習わせてよかった！ ママの リアルボイス



体操&プールを1歳から続けています。得意なもの、好きなものを知るきっかけになって可能性を伸ばしてあげられている気がします。

(あやたろうさん)

年中からピアノを習っていますが、発表会があるので人前で緊張しにくくなったし臨機応変に対応ができるようになりました。

(リンリンママさん)

3歳からバトントワリングをしています。表現力と根性がついたうえに体幹がよくなりました。4歳から始めたお習字は一定時間静かにできるようになって、字を書くのが好きになりました。送迎は大変ですけどw

(はるねえさん)

4歳からバレエ、幼児教室を継続中です。バレエは頑張った成果を発表する喜びが経験できます。幼児教室では宿題やお勉強をする習慣が自然と身に付きました。

(つっきーさん)



語学(英会話 etc.) テニス 体操
バレエ 幼児教室 スイミング
ロボットプログラミング クッキング

木津川市・奈良市

スイミング

3歳～

コパンスイミングスクール

見学・体験お気軽にお問合せください！



習い事の秋がやってくる！ コパンで スイミングデビューしよう！

コパンの子どもスイミングは「楽しさ」を重視したスイミングスクール！ほめる指導を大切にしながら「自己肯定感」を育むレッスンを心がけている。わくわく・どきどきのレッスンを体験してみよう！

INFO

はじめてさんの無料体験会実施中！

プールや習い事ははじめてさんのための体験会です。コーチが丁寧にサポートするので安心してご参加ください！

体験会の
申込はこちら



ことま
特典

入会金(通常6,600円)→0円



【コパンスイミングスクールサントウン】
木津川市相楽台9丁目15-2
☎ 平日・土曜・祝日 10:00～20:00
☎ 日曜日、月末最終日、年末年始 他
☎ 0774-72-5965

【コパンスポーツクラブ高の原】
奈良市右京1-4 サンタウンプラザひまわり館5階
☎ 月火水金 9:30～23:00/土 10:00～21:00/日祝 10:00～19:00
☎ 木曜日、月末最終日、その他
☎ 0742-93-9915

NEW 【コパンスポーツクラブ学園前】
奈良市学園朝日元町2-689-1
☎ 平日 9:00～22:00/土 10:00～20:00/日祝 10:00～18:00
☎ 火曜日、月末最終日、年末年始 他
☎ 0742-95-5222



総合的な運動能力が育つと言われているテニス。
キッズクラスが充実している『エールテニスアカデミー』のレッスン模様をお伝えします。

テニスでCOOLに 決めちゃおう!

— 4歳・5歳は始めどき! 今がベストタイミング —



テニスは
カラダだけでなく
考える力も
育ちますよ



コーチ歴10年の
高木慶文コーチ

逃げろ～



① 準備運動

15分間のウォーミングアップは、軽いランニングから始まって、ダッシュやジャンプにラダーステップ、コートの大さを体感するための鬼ごっこまで盛りだくさん。持久力もばっちりだね。

② 重要! 基礎トレーニング

ラケットとボールの扱いに慣れるための練習。ボールを連続で弾ませるには、力加減を調整しつつ、ラケットの真真中にボールを当てなければならないよ。集中力が必要だよ。

バウンド
予測して～



目標20回!
強すぎても
弱すぎても
ダメなんだよ

③ 打ってみよう!

コーチからの球出しでフォアとバックを交互に打つ練習。ボールが落ちるところを瞬時に判断して、しっかりラケットを振って打つ。うまく出来ると満足そうな笑顔に。



みんなの目標

- ・パパとテニスができるようになりたい
- ・サーブがうまくなりたい
- ・ラリーを続けたい
- ・試合に勝つ!

将来は
Family tennisも素敵

(取材小学校低学年クラス)

④ いよいよ実践!

習ったことを意識しながらゲーム形式でラリー。本番ながら真剣そのもの。



奈良市

「ボール感覚」を養う、幼児からの本格テニスクール
初心者から大会出場まで一般(大人)クラスも有り

エールテニスアカデミー



開放的な屋外コート。ジュニアクラスはレベル別の7クラスで、成長に合わせてクラスアップ。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る。



INFO

(税込価格)

幼児(J1)クラス	小学生(J2・J3)クラス
50分 ※4歳以上	60分
ドリームコース 6,100円/月	ドリームコース 9,000円/月
週1回コース 4,100円/月	週1回コース 5,700円/月

お得! ドリームコースとは受講回数が無制限!
小学生クラスの場合、最大6回受講OK短時間で一気に上達できます。

TEL.0742-87-1237

奈良市法蓮町2017-1

②20台 スクールバス有

エールテニスアカデミー



検索

幼児から大人まで
全てのクラスで使用可
9・10月に限り
入会金8,800円
→ **0円**
体験レッスン
3回無料

こども
特典





ヒッポファミリークラブ

多言語が飛びかう楽しい2時間!

ことばは世界のトビラをひらく最初の一步。
気になる「ヒッポファミリークラブ」(平群会場)を
覗いてきました!



英語、中国語、タイ語、スペイン語など、多言語で「世界の歌」をみんなで歌う。意味なんて分かんなくても平気! まずは声をだすところからスタート。



みんな大好き世界のゲームの時間! 掛け声はもちろん世界のことば。全力で楽しむことが言語の習得の第一歩。



台湾語、韓国語、マレー語、フランス語など、自分が好きな言語で自己紹介。

ヒッポの時間がとっても楽しいです!



まずは耳から入ってくる音(ことば)を真似から始めることが大事です。繰り返しているうちに自然とことばが身に付いてきます。多世代で楽しめるのも魅力です。ホームステイ交流に参加している家族も多いです。

平群地域担当
上川 恵里さん

奈良県

英語etc

0歳~

ヒッポファミリークラブ

家族みんなで学べる♪世界のことばで遊ぼう!



赤ちゃんがことばを話していくのと同じプロセスで楽しく多言語を身に付けていく。子どもも大人も何語でも話せる可能性を秘めたユニークなプログラムが魅力。



☎0120-557-761 (平日10:00~17:30)

【開催地域】

高の原、学研北生駒、生駒、平群、三郷、五條、十津川
各会場詳細、見学、体験はホームページ、電話で随時受付中!

「親子で体験できる多言語講座」受付中!

詳しくはこちら



INFO (税込価格)

- 入会金 1世帯 10,000円
- 月会費 1世帯 12,000円+会員1名につき1,200円×人数
例)家族4人の場合 16,800円
(1人当たり4,200円)
- 全国の会場、オンラインとも好きなだけ参加可能

- 1か月無料体験 (月内なら何回でもOK)
- スピーカー無料貸し出し
- 試聴音源プレゼント

そのまま特典

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



『英語大好き!』は幼児期からのスタートがカギ!



奈良市内のこども園などで大人気の経験豊富な講師が担当。遊びながらたくさんの単語や文法が身につく、続けていると小学校高学年で英検®3級以上も目指せる。今こそ、未来へつながる英語力を育てよう! 1・2歳クラスも好評開講中!

INFO

(税込価格)

- 1,2歳 4,650円
- 未就園児 9,350円
- 小学生以上英会話グループ 9,900円
- トータルスキルズグループ 15,000円

※学童保育へのお迎えを希望される方、ご相談ください。

季節ごとに楽しいイベントを開催!

友達と一緒に
ご入会の場合、
年間テキスト
(9,000円)が半額!

入会金
10月末まで無料!



☎080-5712-9677

【本校】奈良市富雄北1-5-7
【あやめ池校】奈良市あやめ池北2-1-12
【生駒真弓校】生駒市真弓南1-7-14
【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



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



登美ヶ丘校・ファースト生駒校・セカンド生駒校・王寺校 見学・体験レッスン随時募集中!

英会話×英検®! 中学生までに英検®3級〜準1級合格実績!!



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!

講師募集

事務・営業募集

イベントスタッフ募集

INFO

(税込価格)

英検®に強いサリーズ!
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

英検® 準会場認定教室

- ◆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)

※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

【ファースト生駒校】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)

13 日・月





English Masters

イングリッシュ・マスターズ 登美ヶ丘校・高の原駅前校

入会募集中!

2025年秋の
体験レッスン生募集中!
入会金無料
初回受講料半額



A-B-Cコース
小学生コース
中学/高校生コース
大学生/大人のコース
英検/TOEIC/TOEFL

—私たちは英語をここでマスターする—



幼児クラスからきめ細やかな少人数制(2~5名)のレッスンで絶大な信頼感をいただいています。教育界のプロのネイティブ講師陣と日本人講師陣によるレッスンは楽しい!ドキドキ!!そしてがんばってぐんぐん上達していきます。

☎ 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
受付時間13:00~21:00 日/祝



奈良県・京都市・木津川市・精華町

英語

0歳~

子ども英語 ラボ・パーティ



耳から、心から。物語で育む、世界とつながる英語力。



世界の物語を英語と日本語で聞き、歌やパリンガル劇で表現するラボ・パーティ。仲間と一緒に「英語」だけでなく、「ことばの力」「社会性」「豊かな心」を育む場所でもある。まずは体験会で独自のプログラムを体感してみよう。

INFO

入会金
未就園児5,830円/幼児以上6,600円
□満3歳以下(親子一緒) 5,830円/月
□幼児 7,700円/月
□小学生以上 8,800円/月
キャンプや海外ホームステイといったプログラムもあり!

体験申込みの方に、
教材の視聴サイトをご案内

こま
ま
特
典

指導者募集中!
「子ども・絵本・英語」に
ピンときたら、ぜひ説明会
にお越しください



☎ 0120-808-743(事務局)

奈良市・中町教室/大和郡山教室/大和高田市・ママの里教室/生駒市・鹿ノ台教室/
生駒駅前教室/東生駒教室/木津川市・兜台教室/京都市・伏見深草教室/
精華町・東畑公民館教室 その他全国1500か所。

お近くの教室にて*体験会随時受付中*

Labo Party
Since 1966

2歳から始める Kid's English!! まずは無料体験に行ってみよう!



無料体験
2回受付中



歌、ゲーム、絵本、ワークと盛りだくさんの
40分間。遊び感覚で慣れていくので、自然
と英語が身につく楽しいレッスン。

INFO

入会金 5,500円 諸費用3,300円
月謝 幼児・園児(40分)8,250円、
小学生以上(50分)8,800円~
レッスン形式 グループレッスン(3~5名)、年間44回
※お子様のご年齢・レッスン時間により、
複数のコースの中からお選びいただけます。
※別途要管理費 (すべて税込価格)

募集!

JR郡山駅前校 月必水金土
橿原本校 金
佐保台校 水

※各教室ご希望があればお問合せください。

韓国語も生徒募集中!

日本人講師の文法レッスンも開始!

楽しくはじめる英会話

「わからない!」から始める! 英会話スクール
hoooop (フープ)

hoooop 英会話 検索

【佐保台校】
☎0742-71-0550

(英) ※(英)は水曜のみレッスン
奈良市佐保台2丁目902-377
JR大和路線「平城山」駅徒歩10分
10:00~20:00 有

【JR郡山駅前校】
☎0743-54-2786

(英) 大和郡山市高田町2-1 グランドメゾン大和郡山204
JR大和路線「郡山」駅徒歩1分
10:00~21:00 有

【橿原本校】
☎0744-20-0120

(英) 橿原市栄町103-7
近鉄橿原線「敬徳御陵前」駅徒歩5分
10:00~21:00 有



2025年9月20日～ 新年度スタート

新年度

無料体験

2歳～5歳のお子様対象
成基の幼児教育

受付中

TAMでは年齢に合わせた4つのクラスと、お子様の成長に合わせたコースを設けており、皆様に無理なく楽しく受講していただけます。

クラス名	りす	らっこ	こあら	かるがも
	2023.4.2～2024.4.1 生まれ	2022.4.2～2023.4.1 生まれ	2021.4.2～2022.4.1 生まれ	2020.4.2～2021.4.1 生まれ
コース名	りす・らっこコース これから伸び続ける力を育む土台作りのためのコースです。 知育教育などを通し、お子様の好奇心、探求心、向上心を育てます。		受験コース 国私立小学校受験に対応したコースです。的確でバランスの良い教材と指導で受験合格を目指します。	

体験入園日程	りす	らっこ	こあら	かるがも
	8/28(木) 10:30～11:00	8/28(木) 11:00～11:30	8/29(金) 13:30～14:10	8/29(金) 13:30～14:10
	9/6(土) 10:30～11:00	9/6(土) 11:30～12:00	9/6(土) 13:30～14:10	9/6(土) 14:30～15:10
	9/11(木) 13:30～14:00	9/11(木) 15:30～16:00	9/12(金) 15:20～16:00	9/13(土) 10:00～10:40

～2025年度入試～ 合格実績

立命館 112名 同志社 77名 同志社 33名
小学校 小学校 国府学院 初等部



Instagramで教室の様子を更新中



TAM ギャラクシー教室

〒612-0074 京都市伏見区桃山井伊掃部西町5番地2

☎075-623-2255

【受付時間】10:00～18:00 (月・日・祝除く)

【アクセス】名神南1Cから車で約10分 / 奈良方面より第二京阪伏見1Cから車で約10分



どうなるの?

おけいこ事情



幼児(3歳～6歳)の保護者を対象にしたデータによると、年齢が上がるほど、おけいこをしている割合も増加し、習い始めは3歳からが最も多く、就学前には多くの子どもが何らかのおけいこを始める傾向にあるようです。

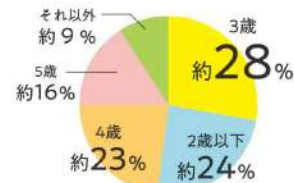
おけいこをしている幼児の割合

3歳: 約44%

4歳: 約61%

5歳: 約72%

初めて習いごとをした年齢



* ことま調べ

奈良市・精華町

バレエ

3歳～

バレエ・エトワール

バレエを学ぶと良いこといっぱい!



バレエは、リズム感・柔軟性・体幹・体力・表現力・きれいな姿勢の他、自主性・協調性・集中力など沢山の力が身につく! 新体操・ダンス・フィギュアなどのパフォーマンス力UPにも繋がる! プロ経験豊かな指導陣のもと、正しい基礎が学べる!



☎0742-51-5172

【宮城本部教室】奈良市宮城元町2-6-48 ライオンズプラザ210-7

【精華町光台教室】相楽郡精華町光台7-11-1mine内

詳細・体験申込はホームページをご覧ください。

バレエ・エトワール

検索

INFO (税込価格)

□入会金 3,300円

□月謝5,500円 月/4回

□振替自由

□保護者会はございません

□発表会出演費 38,500円

(オープニング衣装代含)

＜Instagram＞

発表会・イベント・コンクールの様子を発信。

@ballet_etoile

ことま特典

□体験時に入会されると入会金無料!!

奈良市

ロボットプログラミング教室

年中～

プログラボ学園前



楽しみながら学ぼう! たくさん失敗しよう! 「好きなこと」を見つけよう!



自分の手でロボットを組み立て動かすことができるロボットプログラミング教室。「なんで動かない?」「できた!」などトライ&エラーを繰り返すことで、子どもの探究心や思考力が育まれる。まずはお試しコースから始めてみよう。

INFO

年中・年長対象
秋入塾コース開講!

半年間の入門お試しコース。来年度より本格スタートできるコースです。まずはお気軽に体験会へご参加ください。保護者見学もOKです。

ロボットプログラミング無料体験会実施中

毎週日曜日 16:30～17:30

※その他時間でも開催しています。右記申込フォームよりご確認ください。

体験会申込みはコチラ▶▶▶

ペーパークラフトプレゼント

入塾でオリジナルトートバックプレゼント&入会金・教材費無料



☎06-6734-6890

奈良市学園前北1-14-11 大入ビル2F

☎平日 12:00～21:00/土日 9:00～18:00

☎月・火 ☎有

プログラボ学園前 検索



木津川市

体操

2歳半～

ガンバ体操クラブ



子ども達の小さな成長を
ほめて、伸ばして、がんばる力を育む!!



子どもの苦手をチャンスととらえ、チャレンジする気持ちを後押しする体操教室。がんばりをしっかり褒めることを重視し、その経験を自信につなげて、楽しむ気持ちを大切にしている。体操を通してバランス感覚、足腰の強化はもちろん、集団の中でのルールやマナーが身につく。

INFO

□幼児A(2歳半～3歳) (税込価格)

□幼児B(3歳～4歳)

□幼児C(4歳～6歳)

□小学生(6歳～)

授業料 8,000円/週1回

10,750円/週2回

4月～新設クラス!!

□親子クラス(1歳半～2歳11か月)

授業料 2,500円/月2回

5,800円/月4回

□ガンバわくわくパーク(体育館開放)

(0歳～2歳11か月)

利用料 500円/1回

9月～11月末限定
4回おためし体験実施中!!

詳しくは
お問い合わせ
ください。



金谷先生



☎0774-72-9977

木津川市梅美台1-1-1フォレストモール木津川

☎月～日 ☎有

ガンバ体操クラブ 検索



のびていく
君と一緒に。

くもんの先生、はじめませんか？

8・9月のくもんの先生説明会参加者全員に
Amazonギフトカード1,000円分を進呈！

※株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。※Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

【優先的に募集している地域】

香芝市(下田・旭ヶ丘・関屋小学校区) 天理市(前栽・樺本小学校区)
桜井市 橿原市 北葛城郡王寺町・河合町・広陵町(広陵西小学校区)
奈良市(青和・東登美ヶ丘・登美ヶ丘小学校区・高の原駅周辺)
生駒市(生駒・沓分小学校区) 大和郡山市(郡山南小学校区) 名張市
教室として使用できる物件も募集中！

※55歳までの方をお待ちしております。 ※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さまは公式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。



地域	日程	時間	会場
奈良市	9/4(木)	10:30~12:00	公文式 近鉄奈良教室★
	9/20(土)	13:30~15:00	公文式 西の京教室★
橿原市	9/3(水)	10:00~11:30	公文式 耳成小前教室★
	9/5(金)	10:00~11:30	公文式 橿原八木教室★
	9/9(火)	10:00~11:30	公文式 橿原四分町教室★
	9/11(木)	10:00~11:30	公文式 橿原白樺教室★
大和郡山市	9/3(水)	10:30~12:00	公文式 筒井教室★
	9/8(月)	10:30~12:00	公文式 鹿ノ台教室★
web 説明会	9/10(水)	14:00~15:10	その他の日程も多数開催!! 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。
	9/12(金)	14:00~15:10	
	9/13(土)	10:00~11:10	

※★マーク付きの会場では、くもんの先生体験談つき！
※お子さまと一緒にご参加いただけます。

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

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

まずはホームページをチェック！

くもんの先生 検索

KUMON

どんなもんだい!?

新学期無料体験(受付中)

実施期間：8月25日(月)～9月5日(金)

新学期がスタート! KUMONがお子さまのやる気をはぐくみます!

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。

※実施期間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

＜「新学期無料体験」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)をご購入いただきます。

●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

0120-372-100
受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます

くもん どんなもんだい で 検索



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





小麦・卵を使わない

揚げない ニンジンドーナツ

ヨーグルトでふわもちドーナツ♪ ニンジン入りだから栄養満点♪



〈材料〉(6~7個分)

米粉	90g
A 片栗粉	20g
ベーキングパウダー	5g
B ヨーグルト	50g※
豆乳	60g
すりおろしニンジン	50g
砂糖	30g
サラダ油	20g
粉糖(お好みで)	適宜

※牛乳アレルギーの方は、豆乳ヨーグルト使用
(1個 約180kcal)

栄養計算: 管理栄養士 金村悦子

〈下準備〉

- ・AとBを、各々別のボウルで混ぜておく。
- ・すりおろしニンジンを600Wで2分加熱し、砂糖を混ぜておく。
- ・オーブンを180℃で予熱しておく。



1 Aのボウルに冷めたニンジン混ぜる。

2 Bのボウルにサラダ油を少しずつ加え、乳化させる。



3 2のボウルに1を加え、よく混ぜ、厚地のビニール袋に入れる。

4 袋の角約1cmを切り、天板に絞り出し、オーブンで20分焼く。



ママ's voice

材料を混ぜて、絞るだけなので、子ども達と楽しく一緒に作る事ができました♪ ハートや魚など好きな形にアレンジして美味しくいただきました。

協力: 小寺さんファミリー こねちゃん(4歳)、りのんちゃん(2歳)

型がなくても絞りだして作れます! チョコやアラザンで可愛くデコレーションしてください。温め直しはアルミホイルで軽く包み、トースターで1分加熱するだけで、出来立ての味わいになります。



さらに
詳しい内容は
ブログで



hp

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!

体験レッスンのお申込みはHPをご覧ください♪

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。

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。

相談
あの子はもうおむつがはずれた、ひらがなが読める。でも、うちはまだ。「比べちゃだめ、うちはうち」そう思ってもやっぱり心がざわつきます。

回答
わかっていても、まわりと比べて焦ってしまう、心がざわつく。大切なわが子の成長を願うママの当たり前の感情で、誰にでも経験があることだと思います。ただ、子どもの成長は早さも順番も同じではありません。経験者として言えることは心配のほとんどが取り越し苦労で済んだということです。まわりと比べるのは控えめに、その子の過去と今を比べるようにすればいいですね。きっとその子なりの成長をしているはずですよ。それでも心配がぬぐえないときは、専門家に相談してくださいね。

ひらがなについて、幼児の学習指導もしている私が感じるのは、子どもにはそれぞれ「ひらがなを覚える時期」があるということ。まだ時期がきていないときに必死に覚えさせようとしても、なかなかうまくいかず親子共ストレスになります。ひらがなに興味を持ち始めたら、本人や家族、友達の名前とひらがなを合わせたり、名札を意識させたり、町の看板を見ながら読めるひらがなを増やしていくなど環境を与えていきましょ。環境を与えるのをあきらめたら、チャンスを逃してしまうかも。勉強というよりは普段の生活の中でひらがなを覚えてほしいですね。「あいうえお順」に覚える必要はありません。小学校入学までに、ひらがなを読み書き出来ると思います。

比べる相手は、まわりの誰かじゃなく“過去のわが子”



Mama Cafe



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ー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う」「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。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

つくってみよう! カラフルな 魚つり

とっても簡単な工作レシピで、
カラフルな魚をいっぱいつくっちゃおう♪
家族みんなで楽しい魚つりあそびにチャレンジ!

協力:こともサポート隊 あいりちゃん(5歳)、あやかちゃん(3歳)

準備するもの

- ラッピング袋(透明)
- お花紙
- モール
- 丸シール
- 太めのストロー
- たこ糸
(ビニール紐でもOK)
- セロハンテープ
- はさみ
- 魚の目を描くペン



魚をつくる

1 お花紙2~3枚
を手でちぎっ
て、くしゃっ
と丸める。

ちがう色をまぜ
ると、きれいな
魚になるよ!



2 ラッピング袋に1を入
れ、モールで縛り、
尾びれの形になるよ
うに形を整える。



3 魚の顔部分をつくる。写
真のように端と端を折っ
てそれぞれセロハンテ
ープでとめる。



4 丸シールを貼って、目を描く。モール
を魚の口部分に通し、輪っかをつく
る。(輪っかは大きいほど◎)



モールに針金がついている
から、突き刺すようにする
と簡単に穴があくよ

さおをつくる

5 ストローに
たこ糸を結ぶ。

たこ糸の長さは、
子どもに合わせて
調整してね



6 短めに切ったモール
をフックになるよう
に曲げて、たこ糸に
結んで完成!



つれた~!



ママ's Voice

普段からお絵描きや工
作が大好き。自分で考
えてアレンジした魚を何匹
か作っていて、成長に驚
かされました。もっと作
りたい!と思える楽しい
工作になりました♡



今の“学び直し”が未来を変える

「完璧」じゃなく「ちょっとやってみよう」ぐらいの気持ちで始めてみましょう。

少子高齢化で労働人口が減少するなか、2016年に施行された「女性活躍推進法」によって、女性の雇用について積極的に取り組む企業が増えてきました。主婦や母親としての経験やコミュニケーション力が、仕事をする上でプラスになると捉える会社もたくさんあるようです。今は育児中心の生活でも、将来的に仕事を持つときがくるかもしれません。再就職するには準備も必要。準備段階では、次のポイントを押さえておきましょう！



準備段階のポイント

- ・パソコン操作の練習をしておく
- ・再就職支援を受ける
- ・仕事に必要な資格を取る
- ・在宅や単発の仕事で経験を積む
- ・自己分析をして自分の強みを理解する

未就学児の育児をしている女性のうち、仕事と両立している人の割合は年々増加し、2022年では過去最高となっています。



(資料)総務省「2022年度就業構造基本調査」*調査は5年ごと

仕事につながる第一歩 ビジネススキル習得セミナー

受講料
無料

求職活動実績
として
認められます!

聴いて伝えて心をつかむ!

傾聴×表現 コミュニケーション力 アップ講座

コミュ
アッ
プ!



コミュニケーションスキルを磨けるチャンス。
「伝える」「聴く」が変われば、あなたの働き方もきっと変わる!
仕事に活かせるコミュニケーション力を学びましょう!

2025年10月1日(水)
13:30~16:30

場所: 奈良県産業会館 3F 会議室A
大和高田市幸町2-33 [P]あり

講師: アクトプランニングSeek
依藤 由香氏



会場参加が難しい方は、**アーカイブ配信あり**

主催: 大和飛鳥イノベーション人材創出協議会
Tel.0744-47-1777

構成団体: 明日香村、葛城市、葛城市商工会、明日香村商工会
協力: 奈良労働局 ハローワーク大和高田
令和7年度 地域雇用活性化推進事業

申込は
コチラから



自分らしく働く未来の準備 観光サービス人材育成セミナー

受講料
無料

求職活動実績
として
認められます!

自分
の強
みを
増
やす!

〈観光マーケティングを学ぶ〉 インバウンド向け プロモーション用 動画作成

初心者でも
簡単!



スマートフォンを使って、動画作成や構成のポイントを学び、
SNSにアップするまでを分かりやすく学べます。
きっと仕事に活かせるはず! まずは受けてみませんか?

2025年9月30日(火)
13:30~16:30

場所: 奈良県産業会館 3F 会議室A
大和高田市幸町2-33 [P]あり

講師: ジャイロ総合コンサルティング株式会社
柿沼 穂乃香氏



会場参加が難しい方は、**アーカイブ配信あり**

主催: 大和飛鳥イノベーション人材創出協議会
Tel.0744-47-1777

構成団体: 明日香村、葛城市、葛城市商工会、明日香村商工会
協力: 奈良労働局 ハローワーク大和高田
令和7年度 地域雇用活性化推進事業

申込は
コチラから



子どもとの今しかない時間を
いっしょに成長するために
学研のせんせい
というお仕事をえらびました。

参加費無料

まずは『学研のせんせい』お仕事説明会へ / 9・10・11月の説明会のご案内 ~オンライン・個別での説明会も実施しています~

現在こちらのエリアを中心に新しい教室を開いて頂ける方を募集しております。

エリア	奈良市左京区	奈良市紀寺・高畑町	ならまち周辺	平松町	神殿町
学園前駅近辺	学園大和町	鳥見町	富雄駅周辺	大和郡山市	桜井市

ランチタイム:オンライン説明会 12:30~13:00 9/22(月)・9/30(火)・10/15(水)

オンライン説明会 17:00~18:00 10/31(金)

学研教室 奈良事務局 17:00~18:00 9/22(月)・9/30(火)

お近くのカフェ 10:00~17:00内1時間 10/21(火)・11/21(金)・11/24(月・祝)
※希望場所をご相談ください ※お子さま連れOK

今ははじめどき/
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

副業
OK!!
指導経験優遇

フリースクール・習い事事業など、
複数経営の自営業者様もご活躍中

開催日・お申込みは
こちらから



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

SUPPORT

疲れてる

産後の「つらい」「不安」を ひとりで抱えないで



産後ケア、知っていますか？

話を聞いてほしい

集中できない

赤ちゃんとの生活が始まって嬉しい反面、「眠れない」「母乳が出にくい」など、心も体もしんどいというママは少なくありません。出産後は女性ホルモンの変化で不安定な状態になりやすいとされ、こども家庭庁の22年度調査では10人に1人のママに、産後うつへの疑いがありました。核家族が多くなり、親兄弟など身近な人の手を借りにくい人が増えています。そんなときに、頼れるのが【産後ケア】。助産師さんが常駐していて、授乳の相談や赤ちゃんの発育チェックはもちろん、ママの心と体のケアなど、内容はとても充実しています。多くの自治体で利用料の一部助成制度もあります。リラックスした環境で、出産後のママ自身を労わってあげましょう。

なんだかイライラする

ぐっすり眠りたい

誰かと話したい

食欲がない

利用者 Voice

とっても居心地のいいパワースポットです。お野菜が盛りだくさんのご飯をいただいて、しっかり眠ったので心も体も満たされました。



利用者 Voice

初めての出産で不安がいっぱいだったので利用しました。泣いたときのあやし方や授乳の仕方など、教えてもらって不安が減りました。



2025年5月5日OPEN!

産後ケア

すべての人の産後の選択枝

対象
0歳の赤ちゃん
とお母さん

委託契約
※2025年7月現在
奈良市、生駒市、木津川市
斑鳩町、橿原市

(例) 授乳相談 育児相談 沐浴ケア 骨盤ケア 食事提供 休息を促すケア

日帰り

10:00～夕方

宿泊

10:00～翌10:00

訪問

※奈良市・生駒市
1時間半から2時間程度

上の子、お父さん
同伴利用OK!

※料金日程はご相談ください。

※利用時間や金額は市町村によって異なります。



気軽に相談



個室でゆっくり
過ごそう♪

当院の畑で
採れたお野菜など、
体が喜ぶ
食事の提供

マタニティヨガや
ベビーマッサージなど、
イベント開催中!

笑顔で育ち、育てるお手伝い／



産前産後ケアハウス ふゆき助産院

奈良市宝来町1310-38 営業時間 9:00～17:00 ☎080-4643-9988

性教育

幼児さんから大人まで性教育を行います。

保育園・幼稚園

紙芝居や体験

保護者

おうちでできる
0歳からの性教育

保育士・教員の方
研修会など

学校

小・中・高校へ出張授業

子育て広場

親子で聞きたいのちのおはなし会



※詳しくは
お問合せ下さい。

産後は疲れや不安、孤独感を感じることがあります。辛い時期は人それぞれ。ユニバーサル化で誰でもどんな理由でも利用できるようなりつつある「産後ケア」。一人で悩まずにいつでもご相談下さい。



中田美由紀院長



HP



Instagram

つぐみちゃん
(11か月)



赤ちゃんサークル

ばぶばぶ

へぐり de こそだて!!

自然と住環境に恵まれたまち
平群町が取り組む子育て支援。
子育てファミリーを惹きつける
「まちの魅力」をこままが
紹介します。

平群町では子育て世代に嬉しい種々の取り組みを行っています。そのひとつが「プリズムへぐり」で行われている0歳～1歳までの親子を対象にした「赤ちゃんサークルばぶばぶ」。保健師をはじめ、管理栄養士や保育士と一緒に、ふれあい遊びや育児情報の交換、お友だち作りなどができる育児サークルです。町外からの転入で頼れる人が身近にいないママも、近所に住むお友だちが出来たり、ちょっとしたことを専門家に質問できたりと好評です。はじめは泣いていた子どもも、いつの間にか周りの子どもたちの様子に興味津々。そんな「赤ちゃんサークルばぶばぶ」のほんわかもある時間におじゃましてきました。

手あそび

おはようーおはようー
おでこ、おくち



リズムに乗って、ママが赤ちゃんに触れたり関わる練習にもなるよ

2歳の子を平群町の一時預かりに預けてきました。1人の子とも向き合えるし、2人の子どもの世話は大変なので助かっています。

みこうちゃん(5か月)
生後3か月から利用



プリズムへぐり ってこんなところ

- 1 母子手帳交付、乳幼児健診、予防接種など保健総合施設
- 2 専門スタッフ(保健師・管理栄養士・保育士など)が相談に対応
- 3 地域の子育てを身近にサポート



離乳食講座
実演

今日はそうめんを使って
楽しく、簡単に!



子どもにとって食習慣の基礎となる時期ですが、子どもだけでなくパパやママの健康づくりを見直すきっかけにもしましょう。バランスが取れていれば外食やコンビニ食もOKですよ。

管理栄養士 井上さん

体重測定



体重の増加が安心の目安!

いろんな人とお話
ができるしお友だちも
できて、ママにとっても
良い息抜きになっています。

そうくん(8か月)
生後4か月から利用



イイネ! 平群町の こども園

平群町では、子育て支援策として高校卒業まで医療費無料、一部負担額も0円!
風邪を引いた子どもも預けられる病児保育室「いちごルーム」や
19時30分まで預けられる「学童保育」等、働くパパとママを応援する制度もあります。

子育て支援・さまざまな助成制度をまとめた町HPはこちら⇒



幼保連携型認定こども園

町立はなさとこども園

平群町福貴1113番地 ☎0745-46-1201

町立ゆめさとこども園

平群町榑井242-1 ☎0745-45-1104

幼少期から英語教育を実施!

ALL Englishで学ぶ「英語教室」。
ALT(外国語指導助手)による英語教室を
3歳児から実施。

やり取りはスマホで!

ICTシステム「コドモン」を導入。
欠席連絡や園での活動報告を確認。



町立はなさとこども園



町立ゆめさとこども園

体験スポット



まなで大発見! 子どもの好奇心をくすぐるスポットに出かけよう。

たべる

農業公園信貴山のどか村

旬の味覚を自分の手で収穫し、味わうことができる体験型農園。自然にふれ、遊んで、食べて、癒されるひとときを親子でたっぷり満喫しよう。

味覚狩り

- 春** いちご、タケノコなど
- 夏** メロン、ブルーベリー、ぶどうなど
- 秋** さつまいも、落花生、みかんなど
- 冬** いちご、大根など
- 料金** 果物や野菜により価格は異なる
- 予約** 不要
(30名以上は要予約)



三郷町



- 📍 生駒郡三郷町信貴南畑1丁目7番1号
- 🕒 9:30~17:00 (※冬季は異なる)
- 🗓 木曜(祝日を除く)
- 👤 大人(中学生以上)600円、4歳以上350円
- 🚗 無料
- ☎ 0745-73-8203



くつ下たのしむ実験室 S.Labo

くつ下の端材を使って世界にひとつだけのオリジナルツリーをつくろう! 端材の色選びからスパンコールの糸、レースやリボンを使った飾り付けまで、子どもの自由な発想で楽しめるのが魅力。※裁縫なし、ハサミ使用



ソウキ ツリー ワークショップ SOUKI TREE WORKSHOP

- 開催日** 月・火・金曜
- 開催時間** ① 10:00~ ほか
(5回/日 各30分、定員4名)
- 参加費** 1,100円/人(税込)
- 要予約** HPで受付中

広陵町



- 📍 北葛城郡広陵町疋相6-5
- 🕒 9:30~17:00
- 🗓 不定休(詳細はInstagramで確認を)
- 🚗 3台
- ☎ 0745-51-0366



まなぶ

JUNOPARK

2025年8月5日オープン

ライブラリーやカフェがある「パブリックエリア」や、模型や仕掛けを使って“住まい”のしくみなどが学べる「体験ギャラリー」など、親子で楽しめるコンテンツがそろうニュースポット。遊びながら楽しく学ぼう!



パブリックエリア・体験エリア

- 「パブリックエリア」と体験エリア内の「ギャラリー」は未就学児OK
- 入場可能時間** 9:30~17:00
- 入場料** 未就学児は無料
- 体験エリアは、事前WEB予約制
子ども(小・中学生)500円、
大人1000円/
※アクティビティは未就学児不可
- 駐車場** 無料(120台)

木津川市



- 📍 京都府木津川市兜台6-6-4
- 🕒 9:30~17:00 (※カフェなどは一部異なる)
- 🗓 水曜(祝日・長期休暇を除く)、
年末年始、その他臨時休館あり
- 🌐 JUNOPARK公式サイト内の「お問い合わせフォーム」より



奈良市消防局・消防署

消防車や救急車を間近で見学しよう。消防士さんのお仕事の話も聞けて、ドキドキ・ワクワクの体験がいっぱい!

※出勤・業務内容により対応できない場合あり

見学

見学希望の消防署に
直接電話で問い合わせ

- 料金** 無料
- 駐車場** 駐車できない
場合あり
- 各署リストはHPでチェック

奈良市



- 📍 奈良市八条5丁目404-1
- ☎ 0742-35-1199
(奈良市消防局総務課/平日9:00~17:00)

※奈良市以外の消防局・消防署などの
見学情報は、各HPで確認を





ににに

のってワクワク、つくって夢中、たべてにっこり、

近鉄生駒ケーブル

1918年に営業開始した日本最古のケーブルカー。「宝山寺線」と「山上線」の2区間で運行しており、宝山寺線では三毛猫とブルドッグを模したキュートな車両が大人気。



写真提供: 近畿日本鉄道



生駒市元町1丁目10-1 (鳥居前駅)
鳥居前駅～生駒山上駅 (所要時間16分)
無
大人500円、小児250円
050-3536-3957
(近鉄電車テレホンセンター (8:00～21:00))



面不動モノレールどろっこ

面不動鍾乳洞の入り口近くまで行けるレトロでかわいいトロコ列車。木々の間をガタゴトと音を立てながらゆっくりと登っていく。洞窟探検の気分を味わってみよう。



9:00～17:30 ※夏季・冬季は変更あり
水曜 (祝日の場合は翌日 ※7～8月は無休)。
12月31日～1月6日
大人 (中学生以上) 往復500円、
子ども (4歳未満無料) 300円

無
0747-64-0352 (面不動茶屋)

面不動鍾乳洞

吉野郡天川村大字洞川673-89
大人 (中学生以上) 450円、子ども (4歳未満無料) 200円



SL (蒸気機関車)

まなぶ

昭和47年まで走っていたSLを展示。機関室に入れる貴重な体験も。近鉄線とJR線に囲まれた、電車好きにぴったりのスポット。



北葛城郡王寺町舟戸1丁目3973-1 (舟戸児童公園)
無
無料 (自由に入場可能)
※ライトアップは日没～23:00
無
0745-73-2001 (王寺町役場建設課)



頭金0円 / 選べるリース期間 3～7年 /
新車といえば

タックス TAX

お手頃な価格で、新車が手に入る「新車カーリース」乗りたいクルマを見つけて、カーライフを楽しもう!

我が家はどっち? 選べるプラン

リースっていいかも♪



スズキ スペーシア HYBRID G ■7年リース ■84回払い



お出かけ大好きアクティブ派

■フルセットプラン

・基本料金・オイル交換 (半年に1回)・フロアマット
・社外ナビ・ドライブレコーダー前・ETC車載器

月々 15,389円 (税込)
※ボーナス加算49,940円×14回

週5で活躍! 日常フル活用派

■シンプルプラン

・基本料金のみ

月々 11,418円 (税込)
※ボーナス加算49,940円×14回

メンテナンス
込みで
オススメ!

コスト重視!

ダイハツ 新型! ムーヴ L ■7年リース ■84回払い



他にも
お好きな
車種が
選べます!

■フルセットプラン

月々 13,497円 (税込)
※ボーナス加算49,995円×14回

■シンプルプラン

月々 9,647円 (税込)
※ボーナス加算49,995円×14回

全てのプランに含まれている基本料金

- 車両代
- 登録諸費用
- 自動車税全期間
- 重量税全期間
- 環境性能割
- 自賠責保険料

check

レンタカーもカーシェアもタックスで!

軽自動車、コンパクトカー、ワンボックス、輸入車まで取扱あり。まずはお問合せを



TAX 生駒店
生駒市小明町1161-1

0743-85-6476
営業時間 10:00～18:00 (不定休)

「楽スル」は
こちらから▶



インスタ
TAX_IKOMA_NARA



行事が多い時期の乗り越え方

—— できないことや苦手なことにチャレンジするときのコツ ——

運動会や音楽会など行事の練習が始まると、登園を渋ったり、練習に参加できないなどの心配が増えますね。大人には大きな変化でなくても、子どもには予定変更が重なり、覚えることや集団で待つ時間が増えるなど、小さな不安が積み重なると、時期でもあります。かんしゃくやイライラが増えたり、元気がないと感じたら、子どもからの「しんどい」のサインかもしれません。

自宅でダンスや歌などの練習をすることも増えるでしょう。親子ともに、日中たくさん頑張ったあとに練習をするのは大変なことです。「今日はこれができれば花丸」の目標を作ってみましょう。「難しいところだけ、2回やってみよう」「途中で、3回までは間違えてもOK」など、目標を立てるだけ具体的にしてみよう。すると、「3回やったら疲れちゃうな」「5が好きな数字だから5回は頑張るんだな」と、特性や子どもなりのできる範囲・できない範囲が見えてきます。



式部 陽子先生

帝塚山大学 こころのケアセンター

完全予約制

発達に関するご相談に応じています

📍 奈良市学園南3丁目1-3

☎ 0742-41-4937

2025年10月18日・25日に
下記プログラム開催



子どもができること、大人はうれしくなると、「じゃあもう1回」と要求してしまいがちですが、グッとこらえて約束を守ることが大切です。「できたね!」「目標達成!」「よくがんばったね」と、共に喜び合うことで、子どもは、「明日もがんばってみよう」「幼稚園でもできるかも」と、明日に希望を持つことができるようになります。

療育は、できないことや苦手なことをできるようにするだけのものではなく、できることとできないことの境目を見つけて、「練習したらできた!」「難しいことに挑戦できた!」という、自信やがんばっている自分を肯定する気持ちも育てるのです。

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!への階段を 一緒につくっていきましょう

2歳~

🎀 “できた!”の一步に♪見学特典 マステプレゼント中!

ライトプラン

(週1回)

ベーシックプラン

(週2回)

Information

個別療育

【対象年齢】2~6歳前後

【利用時間(月~金)】

各1時間

● 9:30~ ● 11:00~

● 12:45~ ● 14:00~

● 15:15~ ● 16:30~

●個別プラン
TEACCHやインリアルアプローチなどを用いて、療育プランを提案・実施します。

●学びと遊び
学習支援や作業、余暇活動を通じて、お子様の苦手な部分をサポートします。

●運動プログラム
得意・不得意を見つかるプログラムを実施。



送迎あり

♪ 月・火にまだ空きあり♪
あとれくれよん de マステ



【対象年齢】小学校1~6年、中高生
大和高田市、橿原市、葛城市、
香芝市の指定小学校の方

自立へのチャレンジを始めたい
新1年生の方もご相談下さい。
▶ひあんライトコース(週1回)
▶ひあんベーシックコース(週2回)

詳しくはコチラ



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)、子ども発達支援専門員、スヌーズレン受講修了、絵本講師、社会福祉士、防災士、UCアドバイザー

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



帝塚山大学こころのケアセンター主催

定例
6組

きらきら☆プラネット

年中・年長さんのための「ともだちづくり」プログラム

公認心理師・臨床心理士のお兄
指導のもと、大学院生のお兄
さんやお姉さんが一人ひとりに
寄り添ってサポートしてくれ
るので安心!



保護者の方には、悩み
や不安を語り合うグル
ープディスカッション
をご用意しています。



「お友だちと遊ぶのがちょっと苦手…」「集団の中でうまく過ごせるか不安…」
そんな気持ちを抱えるお子さんと保護者のための友だちづくりプログラム。

日時 2025年10月18日(土)・25日(土)

13:30~16:00(開場13:00) ※2日間のプログラム

対象 集団での活動や対人関係に不安のある年中・年長児とその保護者

場所 帝塚山大学 学園前キャンパス
16号館 こころのケアセンター

参加費 2,000円(2日分)

申込 先着順
申込みはこちらから▶



プログラムの詳細はHPもしくはQRコードでご確認ください。

お問い合わせ 帝塚山大学 こころのケアセンター

TEL:0742-41-4937(受付時間/月~金 10:00~17:00)



未園児
あつまれ!

親子で遊びに 来ませんか?

ここすきひろば

開室日/月曜日～金曜日
開室時間/AM9:30～12:00
PM13:00～14:30
※12:00～13:00は学園図書館を開放
内容/おもちゃで遊んだり
お喋りをしたり…
※駐車場、駐輪場完備
子育て支援の先生も常駐

無料
予約不要

育児の不安や悩みに親身に対応します
お子さまの交流や保護者間の情報交換、息抜きの場にも…

1歳児 プレ保育「たんぽぽ組」

保育/毎週水曜日
保育時間/9:30～11:00
保育料/1回500円
活動内容/親子で先生と遊びます
2歳児からの幼稚園デビュー前に
利用してみませんか?
今年度の園児 募集中!



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
奈良保育学院附属幼稚園

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



豊かな環境・特色がひかる

私立 幼稚園

いまだきのママたちが幼稚園を選ぶときに重視するポイントは多様化しています。「家から近く、通いやすい」のはもちろん「子どもの個性や家庭のライフスタイルに合っているか」といった視点が強くなっているようです。見学会・体験会などに参加して子どもに合った園を選びたいですね。



Suzuran Kids Trilingual School

スズランキッズトリリンガルスクール

精華台
対象
歩き始め
1歳～6歳

幼児教育・
保育無償化
対象スクール
上限37,000円/月
の補助

秋からも入園可能!

園児大募集

英語・中国語・日本語
の3言語習得できる環境

ネイティブの先生と一緒に、言語 STEAM教育、プログラミング、幼児教室の知育カリキュラム、体育、リトミックなど毎日充実した保育を受けられます。

月謝割引
キャンペーン

週5コース 94,000円 (税込103,400円) → 79,900円
週4コース 75,000円 → 65,450円 (税込82,500円) → 71,995円

15% OFF
体験
見学
要予約

※設備費込み ※年齢によって一部条件が異なります。詳しくお問合せ下さい。



スズランキッズトリリンガルスクール
Suzuran Kids Trilingual School
京都府相楽郡精華町
精華台3丁目12-11
フォレストレジ精華
学研パークサイド1階
Tel.0774-66-6628



奈良県初の本格的な インターナショナルプリスクール 認可外保育施設保育料無償化対象園

1歳10ヶ月～



DUCHOOOL
International Preschool

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!

奈良市高麗元町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





APPLE DENTAL CLINIC

助産師・保育士・管理栄養士・口育士が在籍

学園前アップル歯科 おとなこども矯正歯科

子どもたちの身体を守り、生きる力を育む赤ちゃん歯科

奈良市学園北1丁目9-1 パラディ南館5F

☎0742-51-0004



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	/	●	●	●	●	/	/
15:00~19:00	●	/	●	●	●	/	/	/

休診日：火曜・土曜午後・日曜・祝日
受付は30分前までとなります



歯が生える前から口を育てて
全身の成長発達につなげる
「赤ちゃん歯科」。

学園前アップル歯科
おとなこども矯正歯科の院長
三原広史先生に呼吸や姿勢、
食生活、生活習慣など多方面からの
アプローチを伺いました。



赤ちゃんの姿勢と歯並びの関係



【基本は「Cカーブ」】

子どもの歯並び、気になりますよね。歯並びが悪くなる原因は遺伝以外にも環境が大きく影響すると考えられます。なかでも大切なのが姿勢。特に身体の基本がつくられる生後1年間の姿勢を整えることが大切です。

普段、抱っこするときや寝かせるときの姿勢を意識していますか。間違った抱き方や寝かせ方を続けていると、姿勢が乱れて身体に負担がかかるだけでなく、歯並びにも影響してきます。歯が生える前の赤ちゃんの頃から、よい歯並びにつながる授乳姿勢や抱き方を知っておくことが重要です。

赤ちゃんの背骨はCカーブと、言ってカーブを描いているので、カーブに合わせた抱き方（丸抱き）をおすすめします。また、ママのお腹の中で過ごしたときに、背骨を丸めた姿勢が呼吸を落ち着かせ安心感を与えます。縦抱きは、背骨がまっすぐになり背骨に負担をかけてしまうため、顎の位置が変わり、その影響で歯並びや呼吸に影響してきます。抱っこひもも便利ですが、姿勢に注意して使用するようにしましょう。寝かせる場合も抱っこと同じです。平らなベッドでは背骨が反った状態になってしまいます。首から肩の辺りにタオルや枕を上手く使って、背骨をCカーブに保つ

ようにしてあげましょう。

＜POINT＞

- ・背中がCに
- ・後頭部を支える
- ・仙骨*に手を添える



*仙骨…腰の中央にあり、背骨の一番下に在る三角形の形をした骨

【「ハイハイ」の重要性】

ハイハイをしているときの姿勢は、舌が上顎に接している状態です。舌の位置は将来の歯並びや鼻で呼吸する習慣をつけるのに大事なポイントです。正しい位置に舌があると、舌が上顎に接していることで顎の発達を促します。間違った位置に舌があると、顎の発達が促されないために歯並びが悪くなったり、口で呼吸する習慣がついてしまう原因にもなります。

また、ハイハイは首や肩や腕、脚の筋肉など身体のだよな部位を使う全身運動ですので、ハイハイをする機会が多いほど筋肉が発達します。さらに、手の平で身体を支え、足の指で床を蹴るようにして移動する一連の動きは、手の神経やバランス感覚を育てます。歩くようになって、けがを予防することができるようになります。

ハイハイは、歯や顎の発達だけでなく全身の発達に深く結びついています。赤ちゃんがたくさんハイハイができるような環境を整えてあげましょう。



歯ブラシ喉突き事故に気をつけよう！

歯みがきは大切な生活習慣です。でも、子どもが歯みがきに歯ブラシをくわえたまま転んで歯ブラシを喉や顎に突き刺す「歯みがき事故」が1～3歳で多発しています。

事故を防止するには

- ・ソファのような不安定な場所は避け、必ず座って歯みがきしましょう
- ・3歳以下の子どもの一人での歯みがきする場合は「事故防止歯ブラシ」を使いましょう



口の奥に入るのを防ぎます

*日本小児歯科学会HPより引用

ワンポイントアドバイス

歯医者デビューは1歳までに！

赤ちゃんの歯が生え始めるのはだいたい生後6か月前後で、離乳食の開始時期と重なります。この頃までに初めて歯医者さんに行くことをおすすめします。お口の感覚を育てる*ことは、身体の発達や姿勢にも大きく影響します。周りの大人が歯医者さんで正しい知識や自宅ケアなどについて学ぶことが大事ですね。赤ちゃんの時期から定期的に歯医者さんに通うことで、子どもも安心してお口のなかを診させてくれます。そうするとパパやママも楽ですね。

*お口の感覚を育てる……食べる・飲み込む・話す・呼吸など、お口の機能を正しく発達させること



三原 広史 院長

夏の終わりは
要注意!

もしかして かくれ鉄分不足?

暑さや夏バテで食が細くなって知らないうちに鉄分不足になっていることがあります。急激に成長する乳幼児期の子どものために「鉄」はとっても大事な栄養素。毎食でなくても1週間単位でバランスが取れば大丈夫。献立やおやつで、ちょこっと補ってあげましょう。



鉄分が不足するとどうなる?

- ・なんとなくぼーっとしている
- ・いつもより疲れやすい
- ・顔色が青白く見える
- ・食欲がない、機嫌が悪い、イライラしているなど、なんとなく元気がない状態に



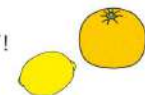
おうちでできる鉄分ケア

- ・ミートボールやハンバーグに赤身のひき肉を使う
- ・きな粉や青のりをトッピングとして活用する
- ・鉄分入りのおやつやベビーシリアルを活用もOK



Point!

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!
(例:夏みかん、キウイ、レモン)



*ことま調調べ



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:予防接種記録、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

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。



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ださい。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言われれば、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も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。



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
女の子	7歳	119.6	109.5
	7歳半	122.5	112.2
	8歳	125.3	114.7
	8歳半	128.1	117.2
	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

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
9:30~12:00	○	○	—	○	○	○	—
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



家族を守る準備、はじめよう



いつものくらしに プラス 防災

「備えなきゃ」と思っただけでは、何から始めればいいのか分からない。
そんな声におこたえて、子育て家庭のための防災情報をまとめました。



災害に対する備えは、
「まずは意識をすること」が
大切です。無理なく少しずつ
できることから始めてみ
ましょう。

奈良県防災統括室 防災企画係
大西さん

奈良県防災統括室で聞いてきました!

教えて! 防災 Q & A

Q ことまま・奈良で起こりうる災害って、どんなものがありますか?

A 大西さん・南海トラフ地震への備えはもちろん大切ですが、実は毎年のように発生している台風や大雨、落雷なども見逃せません。災害はいつどこで起こるか予測が難しく、被害が大きくなることもあります。だからこそ、今のうちから意識を高めて備えておくことが大切になります。

Q ことまま「備えて、何から始めればいいかわからなくて」という声もよく聞きます。子どもがいる家庭では、どんな備えが必要でしょうか?

A 大西さん・まずは、ハザードマップで「自分たちがどんな場所に住んでいるのか」を確認して自宅の災害リスクと、どんなときに避難が必要かを考えておきましょう。非常時に持ち出す防災リュックの用意も大切です。いざ自分が逃げるときに何を持ち出すべきか、常に考えておきましょう。また「家族構成」や「ライフスタイル」も大切な要素です。

たとえば、子どもや高齢者がいるか、ペットを飼っているか、家族がそろわない時間帯があるかなど、家庭ごとの状況によって備える内容は変わります。備蓄品を準備するだけでなく、家族で避難ルートを確認したり、仕事や外出先で災害に遭った場合にどう連絡を取り合うか、事前に話し合っておくと安心ですね。

また地震への備えとしては、家具・家電の固定や寝室にライト・スリッパ・ホ

イッスルを備えておくことも重要です。

地震が起きたときに身動きがとれなくなる可能性もありますので、そのときの備えを平常時から心がけておきましょう。

Point

家庭ごとの備え、
ここをチェック!

● 一般的な防災グッズに「家族に必要なもの」を足し引きして準備

● 備蓄は最低でも3日分、大規模災害に備えて7日分の備蓄を推奨

● アレルギー対応食や常備薬などは、自分たちで確保しておく

● 声の伝言を残せる災害ダイヤル「171」、災害時に歩いて帰る人の助けになってくれるコンビニや飲食店等「災害時帰宅支援ステーション」を確認しておく



Q ことまま・避難所に行くタイミングって、どう判断すればいいのでしょうか?

A 大西さん・避難に時間のかかる小さな子どもや高齢者がいる家庭では、「警戒レベル3・高齢者等避難」が出た時点で避難を始めていただきたいと思いま

す。しかし、自宅など今いる場所に災害リスクがある場合は、市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう。豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。早めの避難を心がけてください。

Point

「警戒レベル」を
把握しよう

- 5 命を守って!
- 4 危険場所から避難
- 3 高齢者等避難
- 2 避難方法確認
- 1 最新情報に注意

全員
必ず避難

子どもは
3で避難!

Q ことまま・避難所には、どのくらいの備蓄品があるのでしょうか?

A 大西さん・大規模災害に備えた備蓄を進めています。災害の規模やタイミングによっては、すぐにすべての方に行き渡るとは限りません。避難所が開設されていても、十分な環境が整っていないこともあります。特にアレルギー対応食や赤ちゃん用品、ペット用フードなど、絶対に必要なものは各家庭で準備して持参していただくのが安心です。

Point

避難所の情報は
事前にチェック!

● お住まいの地域の避難所や備蓄品の詳細は市町村のホームページ等で確認を

ライフラインが
止まったら

焦らず行動するために 知っておきたいこと

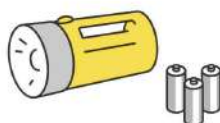


停電したとき



- ペットボトルの水を常時
冷凍庫にストックしておく
凍らせておけば保冷剤に(熱中症対策にも◎)
溶けたら飲み水に

- 明かりの確保は懐中電灯・
モバイルバッテリーで
乾電池式のを意識してそろえる



ガスが使えないとき

- カセットコンロを備えておく
ガスボンベ1本で約60分使用可
ストックは多めが安心



水道が止まったとき

- 水を使うときは「優先順位」を



歯みがき・食事・沐浴・洗濯・食器洗いで使った水・トイレなど

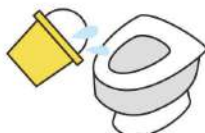
- 洗いを減らすアイデア

フライパンにアルミホイルを敷いて調理
お皿にラップをかけて盛りつけ、洗わずに済ませる



- トイレが流れないときは

お風呂の残り湯をバケツで流す
市販の非常用トイレは多めに備蓄を



ごみ収集にこないとき



災害時、ごみの収集がいつも通りにいかないことも
「燃えるごみ」が優先されるが、収集日変更や遅れの可能性も
ごみを減らすことを習慣に

- おむつ・生ごみは新聞紙や消臭袋で密封
- ごみ出しは市町村の指示に従って、指定の方法・場所へ

排水管が破損しているとき



逆流などのトラブルを防ぐためにも、
自治体や管理者からの案内があるまでは
水の使用を控えること

女性目線でまとめた

備蓄リストやチェックポイントが満載!



『女性視点の防災 ハンドブック』

こちらからチェック



ことま読者の
「うちの防災これやってます」

- ☐ ローリングストックで防災用品を定期チェックしている
- ☐ 家族の電話番号を覚えている
- ☐ 氾濫リスクのある川が近いため、避難方法を話し合っている
- ☐ 地域の防災関連のイベントに必ず参加している
- ☐ キャンプが防災につながるのでは?と家族で実践している
- ☐ ペットがいるので、ペット用フードは多めに常備している



絵本専門士 かよちゃん先生の

あんな絵本、こんな絵本

絵本専門士で帝塚山大学教育学部こども教育学科教授徳永加代先生が
毎月、いろいろなジャンルの絵本を紹介します。



エリック・カールの絵本 パパ、 お月さまとって！

エリック・カール 作
もりひさし 訳
偕成社

ある晩のこと、窓の外にお月さまが見えました。「お月さまとあそびたいな」モニカはお父さんの肩にのせてもらいますが、いっしょうけんめい手をのばしてみても、お月さまには届きません。「パパ、お月さまとって！」すると、パパはながーいながーいはしごをもってきます！それをたかーい山のてっぺんにたて、月までのぼりはじめました。



かよちゃんのひとこと

上下左右にページが
開く仕掛け付きで、
月の満ち欠けを知るきっかけに
なる絵本です。

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。

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**

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。

軽食もあるよ！

ゆめのくに
大宮小学校
大宮小学校
大宮小学校
大宮小学校

NPO法人 大宮地区社会福祉協議会

お問合わせ: oomiya@gmail.com

日程 (全て月曜日)

9月8日、22日
10月13日(祝)、27日
11月10日、24日(祝)
12月8日、22日
1月12日(祝)、26日
2月9日、23日(祝)
3月9日、23日

(協賛) 奈良市社会福祉協議会
社会福祉振興
助成事業

EVENT

9・10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

11・12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、編集室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/9月25日(木)



ワークショップ「看板をつくろう！」

9月13日(土)
20日(土)

奈良市



「ならはく」で開催中の子ども向け
工作ワークショップ。特別展に登場
する北京の看板をモチーフに、家族
で楽しく作品をつくろう！ならはく
ボランティアによるサポートつき
で安心。誰でも参加可。詳細はHPを。

時間/10:00～17:00(最終受付16:30)
※所要時間30分程度 場所/奈良国立
博物館 新館1階(特別展会場内) 参加
費/無料 ※特別展の当日観覧券が必要
申込/不要 ※混雑時は待ち時間あり
問合せ/0742-94-5122(教育室)

木津川アート2025 9月27日(土)～10月13日(月・祝)

※雨天決行、荒天中止

木津川市・精華町



京都・木津川市を舞台に、現代アートとサイ
エンス×テクノロジー×教育が融合する都
市型アート展。9回目となる今回は、けいは
んな万博に参画し、市内内外の2エリアで「と
びら」をテーマに作品を展示する。参加作家
など、詳細は公式Webサイトで随時更新中。

時間/10:00～16:00 場所/木津
川市役所周辺/けいはんな精華・西木
津地区 主催/木津川アートプロ
ジェクト 問合せ/0774-39-8191
(木津川アートプロジェクト事務局
(一社)木津川市観光協会内)

Yoshino Wood Fes 2025

10月11日(土)
12日(日)

吉野町



木のまち吉野へ集まれ！秋の吉野で
木の魅力と可能性を楽しむ2日間。
木工体験や工場見学、未就学児向け
のブースもあり。食ブースでは地元
グルメや奈良の人の味が勢ぞろ
い！詳しくはHPをチェック。

時間/10:00～15:00(開場9:30)
場所/吉野町木場(近鉄「大和上市」駅
から徒歩10分) 駐車場/1日1000円
(9:00～18:00 ※11日は16:00まで)
問合せ/kurasuyoshino@gmail.com
(吉野と暮らす会)

ハローミュージアム

9月15日(月・祝)

奈良市



アートのふしぎをいっしょに見つ
ける、ちいさな子どもとその家族
のための美術館。はじめて
の美術館でも大丈夫。『安藤栄作
一約束の船』の作品を見て感じ
たことを、みんなで話してみよう。

時間/①10:00～11:00(受付9:45)②13:30～
14:30(13:15受付) 場所/奈良県立美術館
対象/①0～2歳児とその保護者とともう②3
～5歳児とその保護者とともう③ 定員/各5
組(事前申込制、先着順) 講師/山本雅美(当
館学芸課長) 申込・問合せ/0742-23-3968

ママもパパも、こどもも一緒に楽しめる 子育てFamily Festa

10月5日(日)

橿原市



ハイハイレース&フォト撮影を
はじめ、ステージ発表会やキッ
チンカー、韓国子ども服、ワーク
ショップなど、「家族でうれしい」
人気ショップが大集合！親子で
楽しい思い出をつくろう。

時間/10:00～15:00
場所/橿原市役所分庁舎 ミグランス1階
(駐車場有) 入場無料
後援/橿原市
主催・問合せ/familyfesta.nara@gmail.com
(子育てFamily Festa実行委員)

JFAマジカルフィールド なでしこひろば「セカンドタッチ」

10月18日(土)

※小雨決行、荒天中止

田原本町



女の子も気軽にサッカーが楽しめ
るよう開催される体験型無料
サッカーイベント。「ボールを蹴っ
てみたい」「サッカーが好き」そんな
気持ちがあればOK！午後はフェス
ティバルも。親子・三世も大歓迎。

時間/10:00～11:30(受付9:30) 場所/
奈良県フットボールセンター 対象/年中
～小2の女子(初心者・未経験者) 定員/
30名 申込/公式アプリ「JFA Passport」
より受付中 問合せ/0744-47-2212(奈
良県サッカー協会)



Kids model Audition



キッズモデルオーディション

in 毎日ハウジング奈良住宅展示場

グランプリ
9・10月号
表紙モデル



じゅなちゃん りとくん

グランプリ
11・12月号
表紙モデル



さくくん

Studio虹
賞



すあちゃん



KUMA
mamire

くまみれ撮影会

先着10名様限定価格

通常13,200円→ ことま価格 6,600円 データ 10カット付



女性スタッフのみ
完全貸し切り
プライベート空間
通常撮影はデータ
すべてお渡し!(80枚~)
無料貸衣装付

何歳でもOK!



Studio 虹

奈良市西大寺北町1丁目8-10-201
近鉄大和西大寺駅より徒歩7分
※駐車場あり

ご予約・お問合せは
HPまたはインスタグラムにて



STUDIO_NIZI

仲良し
きょうだい
賞



そうくん さつきちゃん



まそらちゃん



ほのちゃん ゆいくん



ふうちゃん あいちゃん
いっちゃん



うららちゃん つくみくん
いろはくん



えまちゃん



いっさくくん



まひちゃん



ゆうちゃん



ちさとちゃん



いっちゃん



じゅりちゃん



あおくん



さきちゃん りょうまくん



れんじゅくん



こたろうくん ほのかちゃん



まーちゃん ひなちゃん
りーぽん



ななちゃん



しきちゃん



みわちゃん



そうすけくん ほのかちゃん



えみちゃん さきちゃん



ぎんちゃん めいちゃん



りおんちゃん



りょうまくん



れおくん れなちゃん



かっちゃん



りおちゃん ゆなちゃん



まゆちゃん



ゆみかちゃん たかまざくん



りとくん



るいむちゃん



もがちゃん そらちゃん

📷 今号の表紙を飾ってくれたよ

表紙撮影リポート

撮影を楽しみにしてくれていた、りとくんとじゅなちゃん。
ちょっぴり緊張しながらも、最後まで笑顔で撮影してくれました♡

／ お疲れさまでした ／



撮影スタート



わあ～～！

あ！いい顔～！



たくさん撮ったよ！

撮影終わり

撮影場所：ポイントクリアングリッシュスクール あやめ池校

ほっこり
いやし
賞



あすかちゃん ひかりちゃん



そのちゃん



みゆちゃん ゆいかちゃん



そうたくん



れいやくん



かほちゃん

綺麗な
お姉さん
賞



みなとくん あおとくん



いっくん ゆずちゃん



たまきくん



あおのちゃん



めいさちゃん ひろきくん
まなみちゃん



かいくん



みおちゃん みなとくん



そうたくん ひいろちゃん



ことはちゃん



りおくん



ゆいとくん



くうがくん ひびきくん



れおちゃん



あゆとくん ななみちゃん



ひなたくん



りおちゃん



みおなちゃん



だいちくん みおちゃん



とうりくん



あすくん はるくん



ふうちゃん
ゆうとくん



すいちゃん



マナちゃん



おうりくん



ことちゃん ふうちゃん



つぐはるくん



ゆりあちゃん ゆかりちゃん



りつくん



はるとくん ひまりちゃん

ベスト
スマイル
賞



まなちゃん ふうとくん



はるとくん ゆいとくん



すいちゃん とうかちゃん



だいちゃん

たくさんのご応募ありがとうございます♡



COTO MAMA PRESENT

どしどしご応募ください!



応募締切 10月15日(水)

応募方法 「ことまま web」
専用フォームから応募

ことまま
webは
こちら



1 京都鉄道博物館 招待券



2組4名様



© 2025 Gullane (Thomas) Limited.

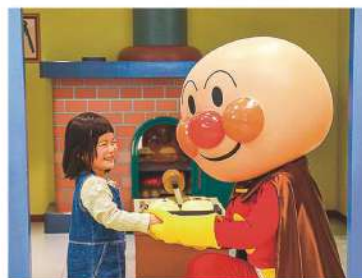
原出版80周年を迎えた、きかんしゃトーマスの世界が楽しめるイベントを開催♪ フォトスポットやボール遊び、木製レールジオラマの展示やスタンプラリーなど盛りだくさん♪
開催期間:2026年9月23日(火・祝)まで

問合せ ☎0570-080-462

**2 神戸アンパンマン
こどもミュージアム&モール 招待券**



2組4名様



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

「それいけ! アンパンマン」のテーマパーク。アンパンマンたちが登場するステージやキャラクターグリーティングを毎日開催。アニメでおなじみの「パンこじょう」や「アンパンマンごう」で遊んで、アンパンマンワールドを体験しよう! お外では「レールトレインSLマン」が運行中! 詳しくはHPをチェック!

問合せ ☎078-341-8855(神戸アンパンマンこどもミュージアム&モール)

**3 関西サイクルスポーツセンター
入場招待券**



5組10名様



大阪府河内長野市にある自転車のテーマパーク。街では乗ることができない、かわいい形や不思議な動きが楽しい「変わり種自転車」がいっぱい! 自転車がこげない小さなお子さまでも家族と楽しめるアトラクションがたくさんあるよ♪

※有効期限:2025年11月末

問合せ ☎0721-54-3101

**4 Hello Kitty展
-わたしが変わるとキティも変わる-**



2組4名様



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. SP660004

デビューから半世紀を迎え、世界中で愛されるハローキティ。今回は展示史上最大量のグッズ展示をはじめ、個性あふれるアーティストとのコラボ作品、オリジナル映像コンテンツなど様々なコーナーでそのユニークさを紐解く。楽しいフォトスポットも盛りだくさん!
開催期間:9月25日(木)~12月7日(日)
会場:京都市京セラ美術館 新館 東山キューブ

問合せ ☎075-771-4334

**5 株式会社オージーケーカブト
「BUNNY-HOP」**



2名様(A、B各1名様)



Sサイズ(50~54cm)

キッズデザイン賞受賞の子ども用自転車ヘルメット。ストリートテイストな頑丈なハードシェルタイプで、自転車に乗り始めた子どもから、BMXやスケートボードなどのアクションシーンまで幅広く活躍。
A. マットターコイズ
B. マットパープル
いずれかをお選びください。

問合せ ☎06-6747-8031

**6 KADOKAWA
『きょうりゅうさがしえずかん』**

4名様

きょうりゅうさがしえずかん
作・絵:ツク之助 監修:G. Masukawa
KADOKAWA

恐竜たちが夜の博物館から逃げちゃった! 大昔の平原や海、現代日本の地中、ファッションコンテスト会場まで!? いろんな場所に逃げた恐竜たちを探して見つけて! かんたんなものからむずかしいものまで収録しているので、2歳から小学生まで真剣に遊べるよ♪

問合せ ☎0570-002-301(ナビダイヤル)

28

ことまま × nosh ナッシュ

忙しい日々の子育てファミリーにおすすめ

献立の悩まない ナッシュの食事

ナッシュの宅配食は忙しい日々の時短におすすめ！

食事準備にかかる時間を、**約112分短縮** できます！

ナッシュがないとき

自炊だと食事準備にかかる時間は**約2時間**



献立を考える
約**14分**



買い物
約**38分**



調理・盛付
約**51分**



後片付け
約**24分**

ナッシュがあるとき

ナッシュがあれば食事準備にかかる時間は**約8分**



① 冷凍でご自宅にお届け



② レンチン約5分で完成



③ 後片付けは捨てるだけ

約**100種類**
のメニュー

人気メニューの
一部をご紹介します！



鶏むね肉の「ゆかり」から揚げ
糖質 **15.0g** | 塩分 **2.2g**



香味ソースの雲白肉
糖質 **16.3g** | 塩分 **2.0g**



白身魚のレモン餡
糖質 **17.5g** | 塩分 **2.1g**



ロールキャベツのチーズデミ
糖質 **13.6g** | 塩分 **2.1g**



旨辛しょうゆもつ鍋
糖質 **13.6g** | 塩分 **2.2g**



牛肉と星芋の旨だれしょうゆ
糖質 **22.3g** | 塩分 **2.3g**



お肉たっぷり！肉豆腐
糖質 **19.1g** | 塩分 **2.4g**

※2024年10月15日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部廃売になる可能性があります。

1食の糖質はたった**30g**

余分な糖質は、取りすぎると
脂肪として蓄えられますが…



ご飯1膳
(150g)



パスタ1束
(100g)



nosh ナッシュ

※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

1食の塩分量はたった**2.5g**

塩分は調味料によって違うため、
自分で配慮するのは難しいですが…



コンビニ弁当



nosh ナッシュ

※参照：和歌山大学教育学部紀要、教育科学「コンビニ弁当の栄養価および食品構成に関する調査」、西田 実加・山本 奈美、152頁

※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認ください。

2025
10/31
まで

初めてご購入の方
限定割引

初回

3,000円OFF

1食220円から始められます！

6食
セット

通常料金
4,318円

1,318円
(税込)

8食
セット

通常料金
5,157円

2,157円
(税込)

10食
セット

通常料金
6,206円

3,206円
(税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。

お電話の際は「ことままを見た」とお伝えください！



050-3101-6850

受付時間/9:00～20:30
(年末年始を除く)

WEB注文はQRコードから

<https://mytown-nara.nosh.jp/>

※WEBは24時間注文可能です

ナッシュ株式会社 nosh ナッシュ





2025年で30周年を迎えた信頼と実績の総合住宅展示場

毎日ハウジング 奈良住宅展示場

奈良市でマイホームを考えている多くの方々に
ご利用いただきました。
マイホームをご検討中の方は、信頼と実績の
毎日ハウジング奈良住宅展示場へ
是非お越しください。



その他のイベントは
コチラから▶▶▶▶



EVENT INFORMATION

ひんやり

夏の雪遊び

9/7 日

① 11:00~
② 13:00~

未就学児ゾーンと
小学生ゾーンに
分かれているので
小さなお子様も
安心して遊べます!



ひんやり! 雪ひろばが登場!
六甲山の雪3tで遊ぼう!

同時開催

雪の中のお宝探しゲーム

人気ゲーム機がGETできるチャンス!?

モデルハウス1棟以上見学の方限定



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限定(保護者同伴)。※ひと家族様1回限り。
※賞品の数に限りがあります。※なくなり次第終了。
※10:00からセンターハウスにて各回の参加券を配布いたします。



他にもペイブレードCX04、
幼児向けには大人気
キャラクターグッズが当たる!

※image

キミとアイドルプリキュア♪ ショー

9/15 月祝 ① 11:00~ ② 14:00~

午後の回の方が空いていてオススメです!

観覧無料

各回先着
100組様



※センターハウスにて
10:00より各回先着
100組様に整理券を配
布。※諸般の事情により
時間・内容を変更する
場合がございます。
※ショーと撮影会を
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

9月限定

モデルハウス 見学予約特典

期間中、家サイトでモデルハウス見学与
「初めてWEB見学予約」するとプレゼント

■対象期間:9月1日(月)~30日(火)

■対象者:初めて家サイトのWEB見学予約をご利用の上、
上記期間内に見学完了された方

ご予約はこちらから

※プレゼントにはその他の条件がございます。必ず
WEB見学予約サイト内の内容をご確認ください。
※見学をキャンセルの場合は、ご予約のモデルハウス
まで必ずご連絡ください。



特典
1

JCBギフトカード
3,000円分



特典
2

西松屋ギフトカード
2,000円分

妊婦の方
または
未就学児の
お子様連れの方
限定



特典
3

全部で5種類! 選べるプレゼント
人気のブランドスイーツ



※image

※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。アンケート回答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。※悪天候などを含み、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)/AQUA HOME/一条工務店(2棟)/住友不動産ハウジング/住友林業/
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



友だち
募集中



最新のイベント
やオトクな情報
いっぱい!!

【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48-1

■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! ※この引換券を切り取り、必ずご持参ください。

引き換え期間 8/25(月)~9/30(火)

親子で来場プレゼント

先着30組様

【引換券】

期間中、お子様とご来場
の家族様には、住まいの
アンケートにご回答
いただくと差し上げます。



なら健康ランド 親子ペア入館券プレゼント

※小学生以下のお子様連れのご家族が対象。※ひと家族様1セット。※なくなり次第終了。
※大人1枚・子ども1枚セットとなります。※image