

ことまま

Take Free

9・10月号

Vol.79
2026
September - October



秋のおけいこ特集

ことまま読者のおけいこ事情徹底分析!



どう向き合えばいいの?
子どものイヤイヤ期



ママならダイハツ
プロジェクト始動



ラクラク手ぶら
BBQスポット

第70回

キッズモデルオーディション結果発表

FIRST STAGE

753

前撮り キャンペーン



今日の笑顔も、未来の思い出に。

第1弾

8.25 [TUE] — 9.30 [WED]

第2弾

10.1 [THU] — 10.31 [SAT]

七五三キャンペーン
一覧はこちら▼



早いほどお得!!

最大 **13** 大早期特典付

- 撮影料 **9月末まで無料** **10月中 平日半額 1,650円(税込)**
土日祝 3,300円(税込)
- 撮影衣装 **3着** ● ヘアメイク **無料**
- 着付 **無料** ● 衣装の持ち込み **無料**
- 衣装のランクアップ **無料**

前撮りならゆっくり楽しく撮影ができ、七五三参拝の当日はお着付だけ!!

七五三前撮り撮影プラン

- ご兄弟姉妹衣装2着まで **無料** ※7歳 洋装衣装は130cmまで
- パパママ【お1人様撮影時着物レンタル+着付】
9月末まで 平日無料 **10月中 平日1,100円(税込)**
土日祝日1,100円(税込) 土日祝日3,300円(税込)
- お参り時レンタル衣装代 **9月末まで 半額** **10月中 平日半額**
土日祝日22,000円(税込)

お参り当日の着物を借りたい方に!

着物レンタルプラン

前撮りなし・着物レンタルのみ 通常価格30,800円(税込)
※ヘアセット、着付は別料金で承ります。

前撮り撮影でさらにお得!! お参り時レンタル衣装代

9月末までの撮影・購入で 15,400円〜 **10月中の撮影・購入で 平日お参り 15,400円〜**
土日祝お参り 22,000円(税込)〜

※プレミアム着物はプラス11,000円(税込)でご利用いただけます



撮影もお参り衣装も! 参入して1日で完結!!

撮影+お参り1日プラン

● **写真プラン** 平日 41,250円〜(税込) 土日祝 49,500円〜(税込)
昔ながらの台紙に残したい方におすすめ! 贈り物にもぴったりです。

● **データ付プラン** 平日 72,050円〜(税込) 土日祝 80,300円〜(税込)
コンパクトにまとめる3面台紙のデザインアルバム。さらに嬉しいデータ付!



※10/31(土)までに撮影およびご購入の方が対象です ※お写真の購入が必要で(1枚目は1人写し、衣装のお着替えも含みます)
※待受画像は1家族1枚となります ※プレゼント品はご購入いただいた画像で作成します ※お参り着物レンタル特典は、撮影日とは別日にお参りされる場合に限りです

お宮参り・撮影パック
百日祝い 0円 ※通常8,800円 ※お写真代別途

撮影料 / 撮影衣装(初着・ドレス) / 家族・兄弟同時撮影
ご兄弟撮影衣装(洋装) / 姉妹様ヘアアレンジ /
待受画像1枚プレゼント

さらに

「命名写真」プレゼント

※ご購入画像で作成 ※1家族様1枚

撮影・お写真ご購入の方に、お参り用

**初着レンタル
1泊2日無料!**

こちらは一例です。他にも素敵な初着をたくさんご用意しておりますので、ぜひお店でご覧ください。事前予約も可能です。

詳しくはこちら▼



EVENT 2026 イベントのお知らせ

完全予約制

何歳でもOK!

詳しくはこちら▼



風船が部屋いっぱいになります!!

バルーンフォト

奈良本店・富雄南店・真美ヶ丘店

9.10

参加費 1,000円(税込)

LINE友だち登録+アンケート回答で **500円(税込)**

かわいい! 仮装で思い出づくり!

ハロウィンフォト

奈良本店・真美ヶ丘店 富雄南店

10.7 10.14

特典 ・LINEで送るデータ1枚

・パパママのスマホで撮影OK!



撮ることで守る

保護犬猫支援スタート!

わんわん撮影1件ごとに、保護犬猫へ500円が寄付されます。

参加費 4,800円(税込)

特典 LINEデータ2カット付

詳しくはこちら▼



fs FIRST STAGE (ファーストステージ)

ご予約・お問い合わせはtelまたはwebページより

奈良本店 奈良市四条大路
1丁目3-43

イオン富雄南店 奈良市石木町100-1
イオンタウン富雄南E棟2F

真美ヶ丘店 北葛城郡広陵町
馬見中5-6-23

☎0742-32-1500

☎0742-52-7600

☎0745-54-2400

OPEN 10:00-18:00 富雄南店のみ10:00~19:00 定休日 火曜日(8/25・9/1・9/22・9/29・10/27は営業) P 駐車場完備
10月の土日祝日は9:00オープン

下見大歓迎 相談のみもOK!

24時間 予約受付中!

事前
予約制

WEB予約



LINE予約



フューチャーアクション「エコキャップ活動」

ペットボトルキャップ 10個以上持込で

キャップ写真(ご購入画像)

1枚 プレゼント!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



詳しくはこちら



マタニティ・ニューボーン・バースデー・ハーフバースデー・ウエディングなどの記念日撮影キャンペーンも実施中

Contents

Webマガジン



ことまま web



2-3

ママならダイハツ プロジェクト始動



4-10

秋のおけいこ特集

ことまま読者のおけいこ事情を徹底分析!



11

どう向き合えばいいの? イヤイヤ期



12-13

ハレの日ガイド



16

我が家の地産地消ライフをはじめよう

19

ラクラク手ぶらBBQスポット



25-27

第70回キッズモデルオーディション結果発表

28-29

イベント・プレゼント

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



「ことまま」9-10月号 2026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。

表紙モデルになるチャンス!

第71回

9.19
[sat]
10:00~17:00

キッズモデルオーディション

要事前申込
参加費
500円

ことまま表紙モデルオーディション(撮影会)。撮影はプロのフォトグラファー。子どもの成長記念にもオススメ!

in 毎日ハウジング奈良住宅展示場

表紙Wチャンス!



今回はグランプリを2名選出します
表紙モデルになれるチャンスも2倍にUP!

誌面掲載



参加者全員を誌面に掲載!

データプレゼント



楽しい子ども
縁日もあるよ♪

開催概要

開催日 9月19日[土] 時間/10:00~17:00迄
会場 毎日ハウジング奈良住宅展示場(奈良市柏木町548-1)
参加費 500円
申込締切 9月11日[金]まで
対象 0~9歳までのお子さま

※きょうだいで一緒に撮影可。別々の撮影では人数分の料金がかかります。お友達やグループによる応募はご遠慮ください。
※ご応募いただいた方には詳細と来場時間を記載したご案内メールを2週間以内にお送りします。メールが届かない場合はお手数ですがご連絡ください。
※応募者多数の場合には期日前に募集を終了させていただく場合があります。ご了承ください。



応募方法

ことままWebから
お申込ください

主催

ことまま編集室
TEL 0742-23-0163
(平日10:00~16:00)
info@co-to-mama.com



奈良ダイハツ×まちママ×ことま

ママならダイハツ プロジェクト始動

ママ目線のあったらいいな!
をたくさん話し合いました

ママの理想を詰め込んだ
理想のクルマの完成が楽しみです!

まちママさん



インフルエンサーのまちママさんとことまがタッグを組んだ
奈良ダイハツの軽特別仕様車づくりプロジェクトが始まりました。
今回はそのキックオフ座談会の様子をお届けします。
参加者のまちママさん、ことまサポート隊のまりさん、
さくらさんには未就学から小学生のお子さんがいらっやいます。



まちママさん

生まれも育ちも奈良県で、8歳と3歳の姉弟子育て中。
奈良発の子連れおでかけ情報を発信するInstagram
のフォロワーは1.6万人越え。(@machi_odekake)



ことまサポート隊

さくらさん(右) まりさん(左)

ママ視点でみた クルマ選び座談会

—— ママとして、
クルマ選びに対する要望は？

まちママさん ディーラーさんって、なかなか入るのに勇気がいりませんか？ 男性はそんなこととはない気がしますが、女性が一人で行くとなると、なんとなく気が引けてしまいます。私だけでしょうか？

さくらさん 男性にだけ話しかけるような対応だとは行きづらいですね。ディーラーさんの雰囲気次第で、今後の点検などを継続してお願いするかどうか、決めているんです。

まりさん 車について、ほんとに何にも分からないんです。色んなボタンがあつて、購入時に説明を受けた気がするんですけど、もう全部忘れてしまつて(苦笑)。ディーラーの方が優しいと嬉しいです。特に子どもに対して優しくとありがたいですね。

まちママさん オプション装備でほしいものといえば、雨の日の傘を置く場所に困っています。シートを濡らさず収納できるスペースが欲しいです。それからゴミ箱も。子どもが乗っていると、たくさんゴミが出るので、シンプルなデザインで捨てやすいものだと助かります。

さくらさん 雨に濡れずに乗り込みたい！それとリアウィンドウを覆えるカーテンがあれば、レジャーで遊びに行ったとき子どももママも着替えがしやすいの、と思うことが多いですね。
まちママさん 荷物が載せやすくて子どもが乗りやすいと、自分で降り降りしてくれて助かります。

まりさん 家族を乗せるので、やっぱり安全性は重視したいです。運転サポートの機能はマスト。それから腰にやさしいシートの乗り心地も個人的には外せません！もちろん燃費も気になります。あと、やっぱり気になるのは車を綺麗に保ちやすいかどうかで、大事じゃありませんか。子どもがいると車内でおやつなどを食べることが多いので、匂いが付きにくかったり、汚れが付きにくかったりするシートやマットがあればいいな。



カタログをめくると、思いがけない便利なオプションが

—— ちなみに今乗っている
クルマ選びはどうでしたか？

まりさん 私は夫に任せっきりで…。

さくらさん うちがファミリーカーと軽のセカンドカーの2台あるんですけど、軽は私もけっこう意見を出しました。でも、実際に購入してみたら、何故か夫が軽の方をメインで乗っていて！ファミリーカーは私には不便なところもあつて、もっと購入前に夫婦でちゃんと話し合っておけばよかったと思っています。

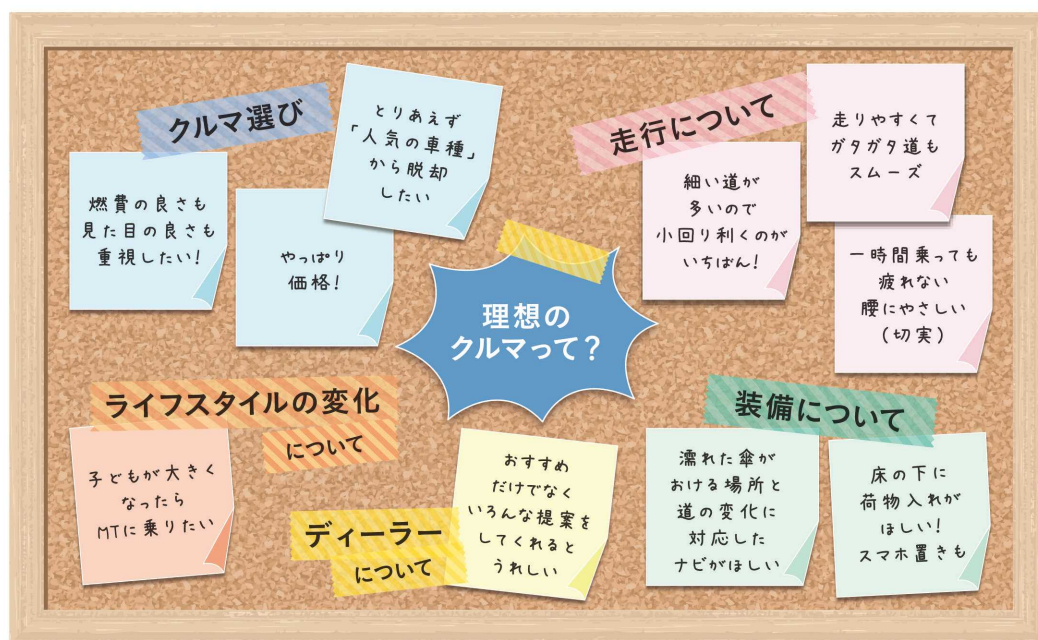
まちなさん 好みの色のシートとか、やっぱり好きな色の車に乗りたいですね。テンションが上がる車というか…。たいへんなことが多い子ども連れのドライブも気分良くできて、子どもも私も満足度の高いおでかけができるのになって。

座談会では、ほかにも子どもが巣立った後に乗りたい車の話など、これからの話で盛り上がりました。

これからママ同士で話し合った理想をかなえるオプションを組み合わせて、理想のクルマづくりをしていきます。ぜひ完成まで見届けてください。

座談会でみんなが考えた理想のクルマって？

座談会で出たたくさんの声をもとに、ママたちが本当に欲しいと思う理想の軽について、まとめてみました。
この意見をもとに理想のカタチを考えていきます。



座談会ではテーマを分けて付箋に意見を書きながら話し合い



展示車両を目の前にすると、座談会とはまた違った話題で話が尽きない

1

子ども連れのママがうれしい
ダイハツならではの強み

コンパクトで
優れた快適性

小さなボディにうれしい
発明「わたしにダイハツメイ」が合言葉で、小さくても便利と快適を追求したクルマづくりマインドで生まれた車が豊富。

豊富な
バリエーション

オプションの選択肢が多いだけでなく、収納力アップや、痒い所に手が届くちょっとしたうれしい工夫に唸られるものが多い。

2

この2車種から選んで特別仕様車をつくります！

ベース車両候補

タント



天井が高く広い室内空間が魅力。助手席側の柱がなく、乗り降りのしやすさも定評。

ムーブキャンバス



デザイン性とスライドドアの乗りやすさが人気。収納スペースにもひと工夫あり。

ママの理想の限定車づくりプロジェクトが始動します！

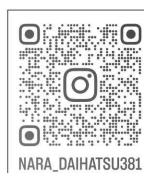
座談会の詳しい様子はWEBやInstagramでも発信しています。ぜひご覧ください。

ことまWEB



奈良ダイハツ 本社

〒奈良市南京終町2丁目275 ☎10:00～18:00
☎0742-62-0775 ④ 毎週水曜／第1・3火曜



NARA_DAIHATSU381





みんなはどうしてる？ ことま読者の



事情を徹底分析!

アンケート結果発表

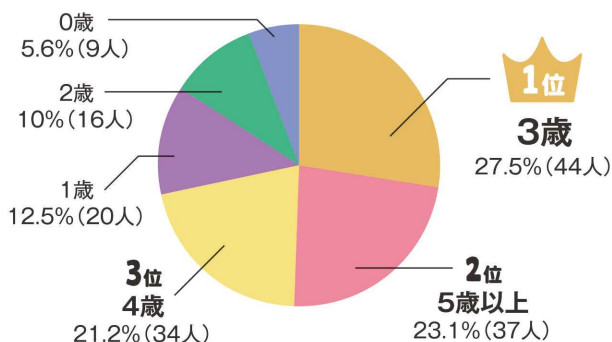
おけいこをそろそろ始めるべきか悩んでいませんか？ 子どもの「やってみたい!」は応援してあげたいですね。
みんなはいつごろから始めているの？ 予算はどれくらい？ 気になる疑問について、ことま読者のみなさんにアンケートを実施しました。

(2026年6月24日～7月31日分を集計・有効数230通)



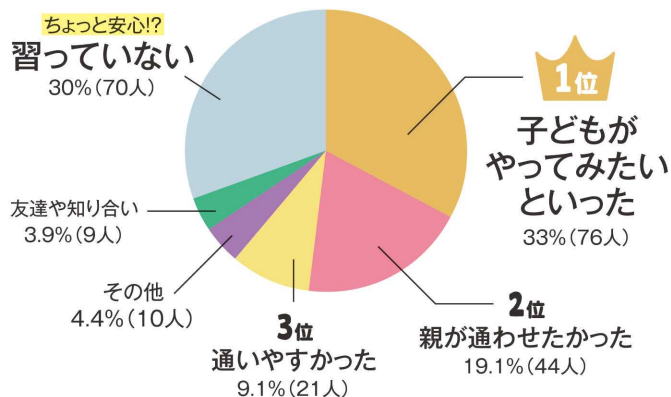
Q2 何歳からおけいこをはじめましたか？

(「習っていない」除く160人中)



偏りが少なく、それぞれのタイミングがあるようです

Q1 おけいこをはじめたきっかけは？



子どものやりたい気持ちが一番のきっかけでした

レッツ! でテニスにチャレンジ!

スキャンして!

3歳から高校生まで!
初心者から選手コースまで!
元気で経験豊富なコーチたちが
楽しくレッスンします!

個性を生かした指導



レッツは、お客様の成長に合わせた「段階的指導法」を行うため、お子様クラスだけで7段階のレベル設定をご用意しております。



通常ボールに加え、更に空気圧の違う3種類のボールも使用!!

協調性や自立心も!



自分で考える力や、グループでの協調性も「レッツ」で身につきます!



レッツ! インドアテニスパーク学園前

営業時間 月～金曜 9:00～21:00
土曜 7:50～21:00 日曜 7:50～19:30

TEL.0742-48-4775



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 6,600円/月
週1回コース 4,400円/月
- 小学生 (J2-J3) クラス (60分)
ドリームコース 9,900円/月
週1回コース 6,600円/月

ドリームコースは受講回数無制限!

9・10月限定
幼稚園児・小学生クラス
「ことま見た!」で
体験レッスン3回 無料
(通常1回1,000円×3回)

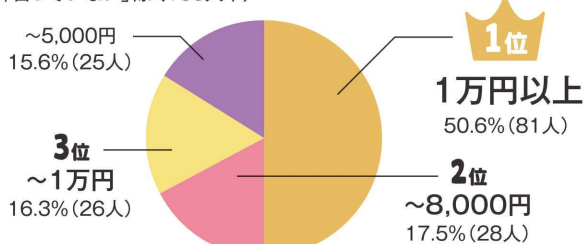
エールテニスアカデミー
☎0742-87-1237 奈良市法蓮町2017-1
スクールバス有 駐車場20台完備

ウツバ古墳・不逞寺・一条高校・近鉄奈良駅・新大宮駅

練習風景はコチラから!

Q4 1カ月にかかる 1人あたりの予算はいくらですか？

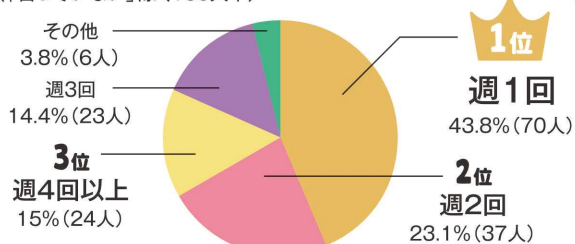
(「習っていない」除く160人中)



ここにも物価高の波？ 1万円以上が過半数という結果に

Q3 週何回通っていますか？

(「習っていない」除く160人中)



週1回がダントツで、約4割



いま習っているおけいこランキング (複数回答)

体操で習ってきたことを家で見せてくれる



体操
46人

2位

水泳
70人

1位

6歳の娘が足のつかないプールでクロールを泳げるように。泳ぐのが苦手な私は、ほんとに驚きます



ピアノ
43人

3位

親がピアノを弾けなくても、自発的に弾いている



おけいこを通して
子どもの成長を実感したエピソード



ある程度自分で時間の管理ができるようになった(学習塾)



外国の人にも物怖じしないで話しかけている(英語・英会話)



4位 学習塾・幼児教室 41人
5位 英語・英会話 36人

その他に多かったおけいこ
ダンス・サッカー・リトミック・武道・
バレエ・そろばん・プログラミング・
絵画・習字など

アンケート 結果まとめ

「習っていない」が約3割を占める一方、子どもの意欲を尊重する家庭が多いことがうかがえました。アンケートでは数多くのおけいこが挙げられ、人気だからという理由ではなく、その子ならではの興味や育てられるかという点が重要視されているようです。

木津川市・奈良市・桜井市

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！



はじめてのスイミングデビューを応援！ 秋の無料体験会開催

プールや習い事がはじめての方のために無料で試せる体験会を開催！1つひとつの“楽しい”“できた”を大切にステップアップできるスイミングスクール。まずは気軽に体験してみよう！

INFO

秋の無料体験会受付中。ご予約はこちら！

サントウン店



高の原店



学園前店



桜井店



詳細は店舗HPへ。

ことま
特典

入会金 → 0円

【サントウン店】
木津川市相楽台9-15-2
平日・土・祝
有
☎0774-72-5965



【高の原店】
奈良市右京1-4
サントウンプラザ
ひまわり館5階
月・火・水・金・土・日祝
有
☎0742-93-9915



【学園前店】
奈良市学園朝日元町
2-689-1
月・水・木・金・土・日祝
有
☎0742-95-5222



【桜井店】NEW
桜井市大字栗殿1016-1
月・火・水・金・土・日祝
有
☎0744-46-4655



美味しさはもちろん、さまざまな魅力で今注目を集めている米粉パン。
大人から子どもまで米粉のパン作りが学べる「米粉パン教室 Karin」で、
サポート隊 kids が体験してきました。



こねちゃん(5才) りんのちゃん(3才)



こねちゃん(4才)

まぜて、こねて、 親子で米粉ピザづくり

① 生地づくり

まぜまぜ
ボールの中の米粉をまぜまぜ
「自分でやる!」とみんな嬉しそう。



こねこね
もちもちになった生地を手でこねこね。
まんまるに丸めたら、生地を発酵させる。



ねんど
みたい

② 具材を切る

トマトとウインナーを先の丸い包丁で
cut! みんな真剣。
※ほかの具材は先生が事前にcut



トマトは
半分に♪

⑤ できあがり!

焼きたての米粉ピザは、いいにおい!



モチモチで
おいしい



④ 具の盛り付け

いよいよ楽しい盛り付けタイム!



③ 形をつくる

発酵後の生地はフカフカ!
どんな形のパンにする?



ハートに
したい

ママの声

- ・まだ早い? と思っていましたが、包丁も上手でびっくり! 先生の説明も丁寧に勉強になりました。
- ・全部自分でできて嬉しそうでした。米粉パンの美味しさに驚いたので、他の種類の作り方も知りたいです。



先生からのメッセージ

毎日の「何食べよう?」が少し楽しみになる米粉パン教室です。初心者の方も安心して学べるレッスンで、気軽に米粉パンが焼ける暮らしと一緒に始めませんか?



米粉パン教室

年少~ママ

奈良市

子どもの「また作って!」がうれしくなる。
ごはんを炊くように、米粉パンを焼ける毎日へ。

米粉パン教室 Karin

米粉100%のグルテンフリーで作るパン。初心者向けのクラスから認定講座まで幅広いクラスを用意。少人数制で質問しやすいのも嬉しい。



INFO

~ママレッスン~

自宅で焼ける米粉パンはもちろん、スープやドレッシングなど、食卓がもっと楽しくなるレシピもご紹介。

◆全3回 22,000円(税込)
〈ママのみ・親子での参加もOK!〉

~キッズレッスン~

季節の米粉パンやお菓子づくりを楽しむ! 「できた!」の自信と、作る楽しさが育つレッスン。

◆1回 5,500円(税込)
〈毎月末の土曜日開催〉

TEL.090-4284-0356

LINE



WEB



初めての方も大歓迎!
「レッスン希望」と
LINEで送信すると
日程の案内が届きます。

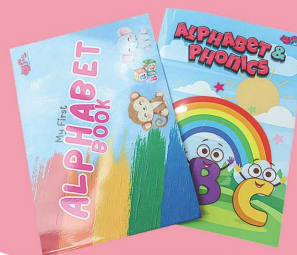
奈良市大豆山町17 近鉄奈良駅から徒歩3分





おちゃめなBill先生と“Say cheese!”

子どものおけいこで人気の英会話スクール。オリジナル教材や
独自開発のワンダースクリーンを使ったレッスンを行い、英語力がしっかり身につくと
評判の英会話教室「サリーズイングリッシュスクール」に
ことまスタッフが潜入取材してきました。



とても分かりやすい
オリジナル教材

「楽しい」がいっぱいのサリーズ時間

キンダークラス & ステップクラス (年中・年長クラス)

歌やゲーム、絵本、ワークまで全て英語。子ども達も大きな声でリピート！
大量の英語に触れるレッスンは、まさに英語を浴びている感覚。楽しい時間はあっという間。



色あてゲームで楽しく学ぶ。緑色の果物もいっしょに覚えちゃおう！



アルファベットの練習もバッチリ。



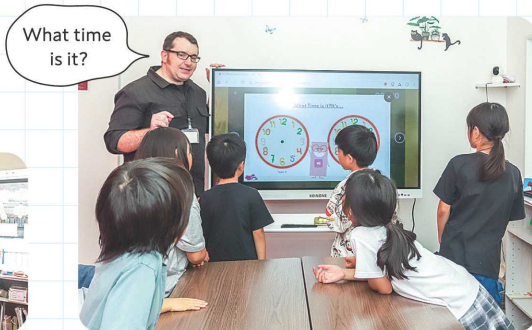
みんな大好き絵本の時間。Bearはどっち？

レギュラークラス & マスタークラス (小学校低学年クラス)

ゲーム遊びだけでなく、ワークでしっかりと英語の基礎を学ぶ。
テンポよくBill先生が進めるレッスンに子ども達も夢中。「本物の英語」が教室にあふれている。



ワンダースクリーンを使ってアルファベットの練習。タッチパネルだから指でスルスルッと簡単に書けちゃう。



チームに分かれて時間あてゲーム。どっちが早く答えられる？



子ども達の集中力がすごい！

ママの声

- ・楽しいレッスンで子どものやる気を引き出してくれます。
- ・英語が大好きになりました！
- ・楽しいだけでなく、文法も学べるのでトータルの英語力が身につけられます！

ワンダースクリーンを使った 授業がすごいっ！

大画面のタッチパネル「ワンダースクリーン」と独自教材を使い、ゲーム感覚で触れて体験しながら、楽しく自然に英語を身につける新しいレッスンスタイルです。



英語・プログラミング

0歳～

生駒市・
王寺周辺



「知的好奇心」を刺激して英語脳を育てる楽しいレッスン！

サリーズイングリッシュスクール

Sally's English School

ネイティブとバイリンガル講師から学ぶ体験型レッスン。

資格(英語)・スキル(プログラミング)・経験(海外留学)もサポート。



マレーシア留学の様子



プログラミングスクール

INFO

- ◆外国人講師による「ベビークラス」の定期開催が決定！歌・ダンス・絵本などの遊びを通して、赤ちゃんの高い言語吸収力を活かして自然な「英語耳」と「英語好きの心」を育む。
- ◆プログラミングスクール 随時無料体験実施中

『ことまを見た!』&
無料体験した方
オリジナルSally's
ステッカープレゼント

TEL.0743-73-0012

※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でお願いします

【登ヶ丘校】生駒市鹿ノ台南2-3-2 鹿ノ台中央ビル2F (登ヶ丘駅から車で3分) 〓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1-1-15 (信貴山下駅徒歩10秒)

※日・月

HP



Instagram



ことま
特典



成長した?」と感じる場面も増えていきます。
注目してみました。



粘り強く取り組む力

うまくできないときも何度も挑戦したり、別の方法を試したり。少しずつできるようになる経験を重ねることで、すぐに諦めずに頑張る力が育ちます。

人と関わる力

先生や仲間と会話をしたり、協力したりする機会が増えます。年上の子をお手本にしたり、年下の子をフォローしたりする中で、観察力や思いやり、協調性も育まれます。

follow up!

おうちでできること

結果だけでなく、
過程を褒めよう!

今日はいつもより
長く集中できたね

何度も繰り返し
練習したね

先生のお話を
しっかり聞いていたね

周りのお友だちに
声かけができたね



2026年9月28日～ 新年度スタート

新年度無料体験受付中

2歳～5歳のお子様対象
成基の幼児教育

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。

りす	らっこ	こあら	かるがも
2024.4.2～2025.4.1 生まれ	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
りす・らっこコース		受験コース	
これから伸び続ける力を育む土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。		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。	

お子様が夢中になる TAM ならではの最先端の能力開発教育をぜひこの機会にご体験ください!

りす	らっこ	こあら	かるがも
9/12 ⊕ 10:00～10:30	9/12 ⊕ 11:00～11:30	9/12 ⊕ 13:00～13:40	9/12 ⊕ 14:00～14:40
9/19 ⊕ 10:00～10:30	9/19 ⊕ 11:00～11:30	9/19 ⊕ 13:00～13:40	9/19 ⊕ 14:00～14:40

～2026年度入試～ 合格実績

立命館 112 名 小学校	同志社 80 名 小学校	同志社 42 名 国際学院 初等部
------------------	-----------------	----------------------

Instagramで教室の様子を更新!

Instagram

TAM ギャラクシー教室

〒612-0074 京都市伏見区桃山井伊掃部西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 IC から車で約 10 分 / 奈良方面より第二京阪伏見 IC から車で約 10 分

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。

無料体験会実施中

9月体験会

水・木・金 14:50～15:40
土 11:10～12:00
日 9:20～10:10

10月体験会

毎週土日 18:30～19:30

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

申込みはコチラ



☎06-6734-6890

奈良市学園前北1-14-11 大入ビル2F

☎ 平日 9:30～17:30

☎ 月・火 ☎ 有

夢・実現・チャレンジを育む
子ども向けロボットプログラミング教室
プログラボ 学園前



奈良市・大和郡山市

学習塾

2歳～

公文式郡山西教室 公文式リバーサイド富雄北教室

2歳からはじめる、くもんの学び



幼児指導の経験豊富なスタッフが多数在籍し、安心できる環境の中でことばの世界を広げられる。楽しく学びながら、集中力や学習習慣を育むのが特徴。「できた!」という達成感を大切に、自分の力で学ぶ姿勢を応援する。駐車場完備で通いやすさ魅力。

INFO

幼児・小学生
1教科につき 7,480円
算数・英語・国語
郡山西教室
火・金
リバーサイド富雄北教室
月・水・木・土

□ 新学期無料体験: 8/24～9/5
□ 11月無料体験: 11/2～11/30
二次元コードより、体験・教室見学をお気軽にお申込みください。

【公文式郡山西教室】大和郡山市南郡山町465-37 ☎0743-20-1808

【公文式リバーサイド富雄北教室】奈良市三松1-9-35 ☎0742-95-9770



英語って楽しい!

2歳から始める英会話



ネイティブ先生と日本人先生のペア指導

英語教育37年の実績

安心の送迎バス

0742-71-3247

Canuck English School
カナックイングリッシュスクール

無料体験
レッスン
受付中!



おけいこで育つ

5

「やってみたい」から始めたおけいこ。続けるうちに、「なんだかおけいこを通して育つ、5つの力に

(ことま調へ)



grow up!

育つ力

質問する力

困っていることや分からないことを、先生に自分の言葉で伝える力です。「分からないのは恥ずかしい」と思えると、「教えて」「手伝って」と言いやすくなります。

自分で動く力

「先生の話聞く」「時間内に取り組む」など、おけいこには決められた流れがあります。繰り返し経験することで、次にすることがわかり、自分から動けるようになります。

集中する力

目標に向かって練習する中で、一つのこと集中する経験が増えていきます。試合や発表会など、ほどよい緊張感のある場でも、集中して力を発揮する経験につながります。



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



未就園児から**プレA-B-C**コース
園児のための**A-B-C**コース
小学生コース
中学生/高校生コース
英検/TOEIC/TOEFL
大学生/大人のコース

—私たちは英語をここでマスターする—

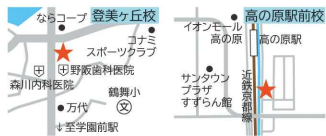
2026秋のご相談/体験レッスン受付中! 新年度 新規クラス 新会員様 募集中!



初めてのエイゴ、だいじょうぶ? はい、2歳児さん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をいただいています。英語圏の国のネイティブ講師、バイリンガルの日本人講師陣はみんな教育界のプロフェッショナルですので安心してお任せ下さい。楽しい! うまく言えたよ! 1年後その上達ぶりにびっくりしますよ。

☎ 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3-4-15
受付時間13:00~21:00 ④日/祝・年間計画休日



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



ぶれない英語教育で本物の英語力を!



「英語を得意にしたい」に応じてくれる英会話教室。英検®準1級はもちろん「学校で英語を褒められた」との反響が多数。また、国連に選出される生徒も数名。幼児からの充実した楽しいレッスンの積み重ねが結果を生み出す。一度受けてみる価値あり。

INFO

(税込価格)

- 1、2歳 4,650円
- 未就園児 9,350円
- 小学生以上 9,900円~

※学童保育へのお迎えを希望される方、ご相談ください。

- ハロウィーンパーティ 10/25(日)16:00~、17:30~(2部制) 富雄校、あやめ池校、真弓校 どなたでも参加OK! 参加費500円/人 教室でゲームをした後、Trick or Treat を外で行う。 大人も仮装大歓迎!
- 無料体験2回まで無料!
- 「ことま見たよ」で入会金10月末まで0円



☎080-5712-9677

【富雄校】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



木津川市・斑鳩町

体操

0歳～

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～年少未満)
- 幼児B(年少)
- 幼児C(年中・年長)
- 小学生
- 授業料 8,200円/週1回
10,950円/週2回
- 親子クラス(1歳半～年少未満)
- 授業料 2,700円/月2回
6,000円/月4回
- ガンバわくわくパーク(体育館開放)
(0歳～年少未満)
- 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!!
(木津川教室のみ)

楽しく元氣よく♪
体をいっぱい
動かそう!

金谷先生



【木津川教室】
木津川市梅美台1-1-1フォレストモール木津川
9月～日 有
☎0774-72-9977
【法隆寺教室】
生駒郡斑鳩町法隆寺南2-6-36
休 日曜・祝日 有
☎0745-75-8601



奈良市

体操

年中～

鹿の子体操教室

2026年3月 大和西大寺にオープン!



マット、跳び箱、鉄棒からアクロバットまで。器械体操競技経験者の先生が、丁寧に指導。定員8名までの少人数制で、はじめてでも安心。体の使い方や運動の基礎を楽しみながら身につけよう!



☎070-1317-7782

奈良市西大寺北町1-4-25 西島ビル1階
大和西大寺駅徒歩5分
☑ 水・木・金・土・日 ☑ 無/駐輪スペース有



INFO

(税込価格)

- 入会金 6,050円
- 年会費 3,000円
- システム料 300円/月
- 体操クラス (年中～小学生) 月謝 8,250円
- アクロバットクラス (小学生以上) 月謝 9,900円
単発受講 3,000円

無料体験実施中

申込みは公式LINEで!
詳しくはHPをご覧ください

奈良市・精華町

バレエ

3歳～

バレエ・エトワール

バレエを通して豊かな成長を!



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・集中力など多くの力が身につく。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

【富雄本部教室】奈良市富雄元町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。

ホームページ



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
- ママクラス 子どもと一緒に月1回1,000円 入会金0円
- (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

LINEお友達登録で入会金無料!
ホームページのCONTACTより登録できます。

参加者募集!
(申込制)

ちいさな冒険者たちの季節めぐり

はじめての一步は、森の中!

全4回 10:00～13:00 1回のみの参加OK



対象/未就学児5歳～小学3年 15名(先着順) 参加費/子ども1人につき600円

保護者の方には森林インストラクターと歩くプログラム(無料)もご用意しています。

自由に散策したり、お子様の様子を見守ったり、ゆったりとお過ごしください。

8/30

⑧

橿原神宮

畝傍山ハイキング 鳥居をくぐってうねびやまにのぼろう!

9/27

⑧

奈良公園 南エリア

世界遺産さんぽ第1弾
ディアーラインってなんだろう?

10/25

⑧

高塚地区公園(香芝市)

かつらぎの道ハイキング
秋の色集めカードを作ろう

12/6

⑧

奈良公園 北エリア

世界遺産さんぽ第2弾
落ち葉と小枝でクラフトを作ろう

お申込みはこちらから



写真提供:ガールスカウト日本連盟

ガールスカウト
入会応援キャンペーン
2026.9.30まで

新規入会者限定/
2026年度の会費/
4000円OFF

対象

- ・ テンダーフット 就学前1年
- ・ フラウニー 小学1年生～3年生

キャンペーン期間中の新規入会者は1年間の日本連盟会費(4000円)が無料になります。
その他の費用についてはお問い合わせください。



一般社団法人ガールスカウト奈良県連盟

TEL.0744-29-4620(月・水・金10:00～16:00)



本活動は、「子どもゆめ基金」の助成活動です。
国立青少年教育振興機構は、子どもたちの成長に必要な体験活動や読書活動を推進するため、「体験の風をおこそう」運動や「早寝早起き朝ごはん」国民運動にも取り組んでいます。



どう向き合えばいいの？

イヤイヤ期



毎日繰り返し返される子どもの「イヤイヤ！」に、疲れ果ててしまうことはありませんか？今回は、ベテラン保育士さんにイヤイヤ期の子どもへの気持ちや向き合い方についてお聞きしました。



奈良市子ども未来部
幼保こども園課 保育・教育指導係
鍋谷さん・新井さん

イヤイヤ期は、
子どもの成長の中で
どんな意味がありますか？

保育士

イヤイヤ期は、自我が芽生え、子どもが「自分はどうしたいか」という気持ちを持ち始める大切な成長のステップです。自分の思い通りにならないことや、「なんだか違う」という気持ちを、「イヤ！」という言葉や態度で表現するようになります。

約40年間、保育現場でたくさんの子供たちを見てきましたが、イヤの表れ方は一人ひとり違います。感情を全身で表す子もいれば、「イヤイヤ期がないのかな」と感じるほど穏やかな子もいます。だからこそ、「こうすれば必ずうまくいく」という正解はありません。その子の性格や様子を見ながら、「今、何を感じているのかな」と向き合うことが大切だと感じています。

年齢によって、
イヤイヤの表れ方は
どう変わりますか？

保育士

個人差はありますが、成長とともにイヤイヤの理由や表れ方も少しずつ変わります。

1歳〜1歳半ごろ

何がイヤなのか、自分でも分からない

抱っこを嫌がったのに、降ろすとまた泣いてしまう…というように、この時期は、「何がイヤなのか」「どうしたいのか」を、子ども自身もまだうまく整理できません。親が「どうしたらいいの？」と困ってしまうのは当然のことです。

向き合い方

「抱っこがイヤだったのかな」「降りるのも違ったのかな」と、目の前の状態を言葉にしながらかかり添います。はっきりした原因が見つからないことも多いので、突き止めるようとしすぎなくても大丈夫です。

2歳ごろ

「自分でやりたい」と
「できない」の間で葛藤

「自分でやりたい！」という気持ちが強くなる一方で、言葉や体の動きはまだ発達の途中です。思うように手を動かさなかったり、うまく気持ちを伝えられなかったりするもどかしさから、泣いたり物を投げることもあります。

向き合い方

感情が高ぶっているときは、大人の言葉が耳に入りにくいものです。まずは「イヤだったね」「悔しかったね」と短く受け止

め、落ち着くのを待ちます。その後、大人がすべて手伝うのではなく、子どもが自分でできそうなことを一つ残します。小さなことでも、「自分でできた！」という自信や達成感につながります。

3歳ごろ

自分なりの理由や主張が出てくる

自我がよりはっきりし、「○○だからイヤ！」と理由を話せるようになってきます。大人が提案しても「それもイヤ！」と、自分の主張を押し通そうとすることも増えます。

向き合い方

落ち着いて会話ができるタイミングで、「自分でやってみる？」「お手伝いする？」と選択肢を渡します。自分で選び納得したことは、気持ちの切り替えがスムーズになりやすいです。

未就園児だと、
家でつきっきりになることも。
頼れる場所がありますか？

保育士

「子ども誰でも通園制度」を利用するののも一つです。

保育所や幼稚園などに通っていない、生後6カ月から満3歳未満のお子さんが、保育所などを月一定時間利用できる制度で

WEBで
もっと詳しく

誌面では
載せきれなかった
疑問をご紹介します！



メッセージ

イヤイヤ期のお子さんに向き合っていると、「いつまで続くのだろう」と途方に暮れてしまうこともありますよね。でも、イヤイヤ期はいつか必ず落ち着いていきます。「自分の気持ちを受け止めてもらえた」「困ったときに見てくれた」という経験の積み重ねは、子どもの自己肯定感や、親子の信頼関係の土台になります。親も、子どもと一緒に少しずつ成長していくものです。一人で抱え込まず、園や地域の子育て支援など周りをどんどん頼ってくださいね。

利用することで保育士との距離も近くなり、困っていることや気になることを相談しやすくなります。ぜひ利用を検討してみてください。

※利用には申請が必要。利用時間や方法などは市町村により異なる。

どんな姿も愛おしい 子どもハレの日ロード

子どもの成長はあっという間。

だからこそ、一つひとつの節目をきちんとお祝いしたいもの。

お宮参りや七五三、入園・入学など、

子どもの健やかな成長を願う「ハレの日」の行事をご紹介します。

(ことまま調べ)

1 お七夜・命名式

生後7日目に誕生と成長を祝い、命名書に子どもの名前や生年月日を書いて、家族にお披露目。



ニューボーンフォトも人気

2 お宮参り

生後1か月ごろに、赤ちゃんが無事に誕生したことを神様に報告し、健やかな成長を願う、はじめてのお参り。



3 お食い初め・百日祝い

生後100日ごろに、「一生食べ物に困らないように」と願い、赤ちゃんに祝い膳を食べさせるまねをする伝統行事。



歯固めの儀式

箸先を歯固め石に触れさせ、その箸を赤ちゃんの歯茎にそっと当てて、「丈夫な歯が生えますように」と願う。

4 一升餅

「一升」と「一生」をかけて、「一生食べ物に困らず、健康に育つように」と願う1歳のお祝い。一升分(約2kg)の餅をリュックなどに入れ、子どもに背負わせる。

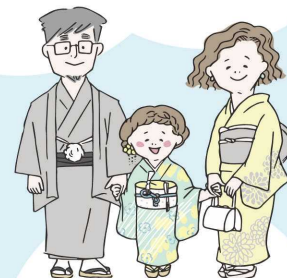


季節の行事

子どもの無病息災と健やかな成長・幸せを願う行事。

端午の節句

桃の節句



一般的に、3歳は男女、5歳は男の子、7歳は女の子の成長を祝う。これまでの健やかな成長を神様に感謝し、これからの健康と幸せを願う。

今年(令和8年)の七五三 数え年・満年齢どちらでお祝いしてもOK

年齢	数え年	満年齢
3歳男女	令和6年(2024)生まれ	令和5年(2023)生まれ
5歳男	令和4年(2022)生まれ	令和3年(2021)生まれ
7歳女	令和2年(2020)生まれ	平成31年・令和元年(2019)生まれ

スタジオ撮影も
お参り衣装も!

七五三

のことなら
全部お任せ

七五三は**早撮り**が
断然お得!!

ことま限定クーポン配布中!

詳しくは
こちら▶



お得な **10大特典**

- 1 撮影料 **無料** 土日祝は3,300円
- 2 撮影時着物 **無料**
- 3 撮影時洋装 **無料**
- 4 選べるプレゼント 1個
- 5 待受画像 1カット
他にも特典いっぱい!!



いまなら! 最大 **60% オフ** **秋のお参りレンタル** (当日支度付き)

レンタル衣装	9月	10月
古典衣装 通常料金 ~税込33,000円	10,000円 (税込11,000円)	12,000円 (税込13,100円)
ブランド衣装 通常料金 ~税込49,500円	14,000円 (税込15,400円)	16,000円 (税込17,600円)

※土日祝+3,000円(税込3,300円) その他ご料金やプラン等詳しくはお問い合わせください



奈良県全域から通いやすい全部で**6店舗** //

フォトスタジオ ワタナベ
奈良 本店

Tel.0742-26-3344
奈良市鶴福院町26

フォトスタジオ ワタナベ
奈良 柏木店

Tel.0742-34-5001
奈良市柏木町486-5

フォトスタジオ ワタナベ
奈良 押熊店

Tel.0742-41-1188
奈良市押熊町1247-1

フォトスタジオ ワタナベ
広陵 真美ヶ丘店

Tel.0745-55-0110
北葛城郡広陵町馬見中2丁目6-26

フォトスタジオ ワタナベ
奈良 橿原店

Tel.0744-25-6000
橿原市土橋町370-1

フォトスタジオ ワタナベ
京都 木津川店

Tel.0774-75-1800
京都府木津川市州見台1丁目1-1
ガーデンモール木津川 2F

fs FIRSTSTAGE
Anne Style
Anne of Queens Gallery

0~1歳まで

MEMORIAL ANNIVERSARY TICKET COLLECTION

メモリアルチケット

0~1歳の「今しかない瞬間」。その記録をもっと気軽に、もっと素敵に残したい。
その想いから「メモリアルチケット」をご用意しました!

スタジオで本格的な
写真撮影を!

撮影対象

マタニティ

ニューボーン

お宮参り

百日記念

ハーフバースデー

1歳バースデー

申込者全員に
無料クーポン
チケット郵送

Present

1回の撮影につき1つプレゼント

- 1 リングカレンダー 1冊
- 2 アクリルプレート 1個
- 3 キャビネサイズ写真 1枚
- 4 デザインアルバム 10%off
- 5 COTOWAパネル 1個
- 6 キーホルダー(写真2枚程度) 1個



詳しくはコチラから



完全予約制・貸切フォトスタジオ

Anne Style

北葛城郡広陵町馬見中5-6-22
Tel: 0745-54-2300

に行ってきました!

背伸びしすぎない ハレの日ごはん

— 三世代で楽しむ祝い膳 —

赤ちゃんにとって、大切なハレの日となる「お食い初め」。きちんとお祝いしたいけれど、準備は大変。そんなママたちの選択肢として「湯葉と豆腐の店 梅の花 奈良店」を訪ねてきました。

湯葉と豆腐の店

梅の花 って
こんなところ

じいじ・ばあばもゆったり
子連れにも優しい和食空間



落ち着いた雰囲気、特別な日の食事会に選びやすいお店。個室や広間があり、シチュエーションに合わせた利用が可能。お庭が望める個室もあり、ゆったりとした時間を過ごせます。



ゆったりめの個室



広い駐車場



バリアフリー



赤ちゃん連れも安心



個室なら赤ちゃんが泣いても気持ちに余裕が持てる。ハイローチェアがあるのも助かります!



お食い初め

準備の負担を軽く! 進行もまるごとおまかせ /

焼き鯛や赤飯、湯葉入りのお吸い物、歯固め石などがそろったお食い初め膳。儀式的の順番や作法がわからなくても、お店の方が案内してくれるので安心です。



お食い初め膳(焼き鯛付き)3,800円(税込)
写真はイメージ



せっかくの節目だから、ママが準備に追われるより、赤ちゃんを囲む時間を大切にしたいですね!



歯固め石は持ち帰りOK。



上の子も楽しくお祝い
お子様御膳やお子様ランチなど、子どもメニューが充実し、きょうだいも一緒に食事を楽しめます。豆腐ハンバーグが人気!

ココもcheck!

懐石

家族みんなで囲みたい、ハレの日懐石 /

豆腐や湯葉をベースに、季節の食材を組み合わせた料理は見た目も華やか。ハレの日らしい特別感を添えてくれます。

お祝い懐石は「寿」6,800円、
「福寿」8,300円(いずれも税込)
写真は「福寿」のイメージ



料理は一品ずつ運ばれるので、ゆっくり食事を味わえるのがうれしいです



お魚やお肉料理など食べ応えがあって、男性にも満足してもらえそうですね

行ってみて
どうだった?

子連れなら、きちんと感謝だけでなく気遣いもポイント。準備や進行をひとりで抱え込まず、ママには心強いと感じました。

周囲を気にせず、孫の写真をたくさん撮れるのもうれしいです。三世代で囲むハレの日の食事にぴったりですね。



七五三や誕生日、還暦などの長寿祝いまで、家族のさまざまなお祝いシーンでご活用いただけます

※メニュー内容や価格は変更になる場合があります

予約はアプリで





理想の暮らしが叶う

「ならスマ」の

中古住宅+リフォーム



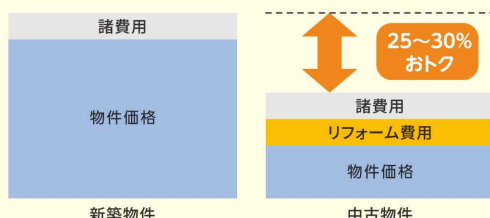
マイホームが
欲しいけど、
新築は高くて…。

予算も間取りもエリアも妥協したくないなら、「中古住宅+リフォーム」がいいかも! 中古住宅専門店「ならスマ」の魅力を徹底分析!

魅力
1

新築より、
中古住宅+リフォームがおトク!

中古住宅は、新築より
物件価格がかなり安
価。リフォーム費用を
含めでも 25～30%
前後お得にマイホー
ムが購入できる。



魅力
2

住みたいエリアの
物件情報が豊富

中古住宅の方が物
件数は断然豊富。希
望エリアで希望予算
に合った物件を提案
可能。

エリアを選ぶポイント

- ✓ 価格
- ✓ 駅チカ
- ✓ 希望学区
- ✓ 実家の近く
- ✓ 利便性重視 など

奈良県内
4,400件
以上

魅力
3

「おまとめ住宅ローン」ならお得にローンが組める

■700万円の物件を購入し、1800万円のリフォームをした場合の返済例

【ローンが別々の場合】 ※15年目以降は住宅ローンのみ返済

毎月の返済額
152,902円
(15年間※)

住宅ローン
借入最長35年/金利(変動)1.0%
月々19,759円

リフォームローン 借入最長15年/金利(変動)4.0%
月々133,143円

【おまとめ住宅ローンの場合】

毎月の返済額
70,571円

借入最長35年/金利(変動)1.0%
月々70,571円

最大月々82,331円
もお得!

住宅購入とリフォー
ムを同時に行うこと
で、「おまとめ住宅
ローン」が組める。
別々のローンより
月々の返済額が抑え
られる。



これなら
予算内で理想の
マイホームが
可能だね!

魅力
4

間取りも仕様も
アレンジ自在

オープンキッチンやお風呂などの水回り設備も家族の好み
にアレンジ自在。物件を安く購入した分、しっかりリフォーム
費用にまわすことで、理想の住まいを実現できる。

他にも、ならスマは専門家が中古住宅をしっかり調査。
安全面でもバッチリ! また、家の購入の手続きも
安心のワンストップサービスを実施。
アフターフォローまでしっかり対応します!!



ママも子どもも
うれしい

キッズスペース
&
授乳室



After

わかりやすいショールーム

Before

リフォームを体感!



ご来場3大特典!!

特典
1

「ことままを見た!」&初めて来店の方限定!
JCBカード5,000円分

特典
2

来場アンケートに
ご記入いただいた方限定!
粗品プレゼント!

特典
3

お子様限定!
お菓子つかみどり!

気になったら
スマホで
来店予約!



生まれ変わった中古住宅を紹介



外観も内装も新築そっくりに大変身! もちろん、耐震面も安心!

外観

古い古民家風の住宅も新築のような美しい外観へ。落ち着いたベージュの外壁で飽きのこないデザインに。



Before



After

内装

昔ながらの間取りを、家族が集う広々としたリビングに一新。また、最新のキッチンで使い勝手も抜群!



Before



After

30代子育て世帯の購入例

予算も家も大満足です!



今住んでいるエリアで家を探していましたが、新築物件だと難しくて…。「ならスマ」に相談したところ条件にあう物件が見つかったため、こちらで家づくりを決めました! 住宅価格を抑えた分、自分たちの好みのリフォームができて大満足です。「ここまで変わるんだ!」とリフォームの力を実感しました。

中古住宅購入

700万円

+

リフォーム

1,800万円

家賃並みのマイホーム



頭金・ボーナス 0円 月々70,571円

※返済金額2,500万円、金利1.0%35年返済で計算

中古住宅専門店



ならスマ

営業時間10:00~18:00
水曜定休

宅地建物取引業免許番号 奈良県知事(3)第4161号

奈良店 ☎ 0120-740-158

奈良市柏木町407-1

橿原店 ☎ 0120-740-198

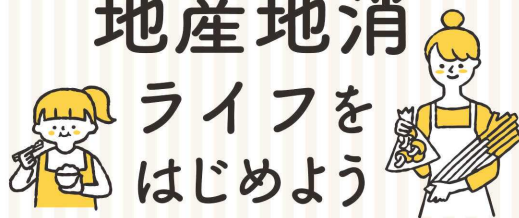
橿原市葛本町287

生駒店 ☎ 0120-740-219

生駒市小瀬町37-4



我が家の 地産地消 ライフを はじめよう



<監修>奈良県食農部

子どもには安全で栄養のあるものを食べさせたいけれど、家計も気になる…。そんなときの強い味方が、「地産地消」の食材選びです。

なんだか難しそう？ いいえ、そんなに難しく考えなくて大丈夫。いつものスーパーや直売所で、地元野菜を探すだけでOK。地元野菜を意識して1つでも食卓に並べれば、ママにも子どもにも、そして地球にもいいことがいっぱい！「地産地消ライフ」のはじまりです。

親子にうれしい 3つのポイント

① 「味よし・価格よし・安心」 の三拍子！

地元で採れた野菜は、収穫されてから食

卓に届くまでの時間が圧倒的に短いのが特徴です。完熟ギリギリまで畑で育つから、みずみずしくて甘みがたっぷり。野菜が苦手な子どもも、「これなら食べられた！」が見つかるかもしれません。

また、価格の面でも、遠くから運ぶ輸送コストがかからない分、新鮮なのに家計に優しい価格で手に入ることが多いです。

生産者の名前が包装に書かれていることが多く、「どこの誰が作ったか」が分かるので、生産者の顔が浮かぶ距離の近さが安心に繋がります。

② 地元の野菜で 「栄養価」をチャージ！

野菜は、おいしい「旬」の時期に栄養価が高くなるといわれています。また、採れたての野菜は栄養価が高く、収穫されてから食卓に並ぶまでの時間が短いほうが、栄養価が詰まっているといえます。普段のおかずにも地元産の野菜を取り入れ、しっかりと栄養をチャージしていきましょう。

③ 地元野菜で広がる！ 子どもの「食への興味」

「このトマト、お隣の〇〇市で〇〇さんが作ってくれたんだって」。食卓でそんな会話をしてみませんか？身近な場所で作られた食べものは、子どもたちにとって親近感がわきやすいもの。自分で選んだ地元の食材と一緒に洗ったり調理したりすることで、苦手な野菜も「食べてみようかな」の一步につながるかもしれません。身近な

食べものを大切にするフードリテラシーも自然と育まれます。

※食に関する情報を適切に理解・判断し、活用する能力

これから食べたい 奈良の地元野菜

大和丸なす（4月～10月）

肉質はよくしまり煮くずれしにくく、焼いてもしつかりとした食感がある。



大和いも（11月～12月）

肉質が緻密で粘りが強いのが特徴。とろろ汁や磯辺揚げのほか、和菓子や練り製品にも使用される。



紫とうがらし（6月～10月）

紫色は熱を加えると薄黄緑色に変わる。辛みが出るのがほとんどなく、焼き物や天ぷらにぴったり。



道の駅や直売所などで探してみね！

奈良県が認定する「大和野菜」

戦前から奈良県で生産されている「大和の伝統野菜」20品目と、栽培や収穫出荷に手間をかけた「大和のこだわり野菜」5品目、計25品目が大和野菜として認定されています。

【大和の伝統野菜】大和まな / 千筋みずな / 宇陀金ごぼう / ひもとうがらし / 軟白ずいき / 大和いも / 祝だいこん / 結崎ネブカ / 小しょうが / 花みょうが / 大和きくな / 紫とうがらし / 黄金まくわ / 片平あかね / 大和三尺きゅうり / 大和丸なす / 下北春まな / 筒井れんこん / 味間いも / 黒滝白きゅうり

【大和のこだわり野菜】大和ふとねぎ / 香りごぼう / 半白きゅうり / 大和寒熟ほうれん草 / 朝採り野菜

2026年5月
OPEN!

やさしい・卵
お菓子・冷凍食品
調味料など
食品全般

「そのままを
見た」で
10%OFF

自然派食品
にこにこ

体と心がにこにこ喜ぶ、安心の食材を子ども達に

自然派食品 にこにこ
☎0774-66-1897
木津川市兜台3-2-3
営 10:00～18:30 休 月曜日

駐車場
あります！

近所
の
地図



おやこで作ろう 世界のごはん Vol.4

メキシコ料理を身近に!

タコスを作ろう

【材料】
米粉の生地(4枚分)

A
米粉……………60g
片栗粉……………15g
塩……………ひとつまみ
白ゴマ……………5g

B
こめ油……………15g
豆乳……………100g

★ラップの芯にアルミ箔を巻いたものを1本用意しておく



とうまくん、
りょうまくん(2歳双子)、
まりんちゃん(0歳)

作り方

① 材料Aをビニール袋に入れ、フリフリしてよく混ぜる。

② 材料Bをボウルに入れ、乳白色になるまで泡立て器でグルグル混ぜる。さらに①を加えて混ぜる。

③ フライパンを中火で熱し、油(分量外)を引いたら、②の1/4量を丸くなるように流し入れ、両面焼く。タコス型に成形するため、★の上に焼いた生地をのせる。乾燥しないよう乾いた布巾を被せておく。

④



火傷に注意

⑤ お好みの具材を挟んで完成。レタス、ミニトマト(小さく切る)、照り焼きチキン、ハンバーグ、ウインナーなど。

ちょこっとスペイン語
※メキシコはスペイン語圏の国です

ア コメール

¡A comer!

さあ、食べよう!

mama's voice

子どもたちは粉をフリフリするところと、好きなトマトやソーセージを挟む工程が楽しかったようです! お手伝いが好きなので、張り切って取り組んでくれました。家族でたくさん作って食べました♪

Point!

レタスを手でちぎる、生地を混ぜるなど、手作業で食材をより身近に感じましょう。アボカドディップには少量のマヨネーズやケチャップを添えるのもいいですね。自分で食べたいものを選んで盛りつける楽しさを、ぜひ味わってください。

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♪

さらに詳しい内容はブログで



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。



COTOMAMA EVENT INFORMATION

奈良市

家事の分担、共働き、育休。みんなどうしてる? どうしてる?



育休3回のパパに聞く! 家事・育児のヒント

10月10日(土)

男性保育士として12年勤務し、3人の息子の父として3回の育児休暇を取得した小崎恭弘氏が登壇。暮らしの工夫やパートナーとのコミュニケーションのヒントを伝える。

☎ 14:00~16:00(定員30人・要申込/先着順)

📍 奈良県民くらし相談センター2階講座室

☎ 0742-27-2300(奈良県民くらし相談センター男女共同参画・外国人支援課)

📍 託児あり(定員5名・要申込、1名につき500円)



Happy Cafe

今ならクスッと笑える?
わたしの出産体験談



● 上の子の出産のとき長時間陣痛に耐えてやっと出産!というときに、もういきむ力が残っておらず、なんとかがんばって押し出そうとするのですが、息がうまく吸えず息子が苦しくなっていました。息がうまくなると、そのたびに「赤ちゃんしんどくなってるから一回戻すね!」と出た頭を助産師さんに戻されて、せ、せ、せ、と出たのに「い」と泣きました。(さつちゃん)

● 1人目の出産が22時間で辛すぎて「帝王切開にしてください!」って言ったこと。(みー)

● 家で我慢しすぎて、病院に着いて30分で出産しました! 2人目は20分でした!! (はる)

● 12/28の年末に陣痛が始まったけど12/31も産まれず。出産リとなり、陣痛に苦しみなながらも紅白を覗いて、夜中に破水。1/1に無事産まれてきてくれました。産院のご飯がお正月と出産お祝い膳が続き、とても豪華で美味しく頑張った甲斐があったと思いました! (ちやい)

● 帝王切開で手術中の時、気を紛らわせるための、EXILEの曲が流れました。リラックスできました。(まいまい)

● 出産後になるのですが、祝い膳ってあるじゃないですか、ついに配膳していただき、待ちに待ったご馳走!と、口を大きく開いたら「パキッ!」と何かが鳴り、その途端、激痛(泣)。どうやら顎が外れたようで(笑)結局ほとんど食べられず、看護師さんにも残念そうな顔をされ、そのまま下げられてしまいました(泣)

● 麻酔を打った5分後に出産し、看護師さんたちに「あんな勿体ないことして!」と言われました。そんなに産まれるなんて思ってたかった。(ミドリ)

● 陣痛が痛いとうるさすぎて怒られた。その後は無言で産みました。(ほわいとしちゅー)

続きはWEBで! 近日公開

ちゃんとを、
お手伝い

今日はどっち？ ママの気持ちに寄り添う コープ自然派の冷凍食品 or ミールキット



毎日の食事づくり、頑張りすぎていませんか？
今回は手軽に準備できて、
家族が安心・満足できる冷凍食品とミールキットを、
コープ自然派奈良の小林さんに紹介してもらいました。

コープ自然派は、
「ちゃんとした食事を
家族に食べてもらいたい！」
という気持ちに寄り添う
ラインナップをたくさん
そろえています。



小林さん
コープ自然派奈良

冷凍商品おすすめ3選

自然派Style ミックスピザ

国産小麦を使用した生地、有機ピザソース・無塩せきウィンナー・国産野菜を、製造で載せられる最大量トッピング。具材感たっぷり。



ママ's voice

みんなバクバク
食べてくれました。
こんなにいいやん！
とびっくり



自然派Style 牛肉コロッケ

味付けは特選丸大豆醤油「豊穰の恵」、まろやかな塩味の平釜塩「海はいのち」、粗糖のみ。北海道産じゃがいもほか素材の味が際立つ。



ママ's voice

1歳2か月の子が
もっと欲しい！とおかわり要求。
素材がいいので安心して
食べさせられます



自然派Style もぐもぐエビピラフ

天然えびと国産野菜を使用し、コープ自然派の産直米「ピオトーブ米」を鶏がらスープなどで炊いたバターのコク豊かなエビピラフ。



バターの香りが
食欲を誘います。エビの味が
しっかり感じられて、
本格的な味わいが
楽しめました(編集N)



ミールキット定番2選

野菜の皮むき・カットなど下ごしらえ済でお届け。調理も「①入れる②炒める・焼く・煮る③味付け」のかんたん3ステップ、化学調味料不使用の添付タレでばっちり味が決まり、普段作らないレシピも安心して挑戦できます。(小林さん)



野菜たっぷりのつけごはん

産直「自然豚」ミンチと6種の国産野菜、しいたけで作る、しょうゆベースの中華味。とろみ付きで食べやすい。

調理時間
10分

食欲をそそられるいい香り！
野菜たっぷりで豚の旨もしっかり感じます。子どもには途中で取り分けて食べやすく薄味にアレンジしてもいいかも。(編集N)



五目根菜のうま煮

国産の根菜とコープ自然派の産直「神山鶏」使用。添付の「あい煮物つゆ」は甘く濃いめの味でご飯がすすむ。

調理時間
15分

調理工程が炒める・煮込むの2ステップでとても簡単！
具材がごろごろ入っていて、家族で分けても食べ応え満点でした。
小さい子には少し細かく切ればOK。(編集N)

コープ自然派の個人宅配

生活協同組合コープ自然派奈良は、安全な食をとおして子ども達の未来につながる取り組みをしています。



コープ自然派で
お手伝いできます！

国産・有機・
無農薬

安心の
産直素材が
揃っています

冷凍食品まで
安心

ナチュラル&オーガニック、ぞくぞく

コープ自然派

0120-808-900

＼コープ自然派人気のセットが、この価格で試せる！／

【ことま限定特典！】おためし価格 **500円**

冷凍食品セット

コープ自然派の人気冷凍食品を
詰め合わせました！

- ・自然派Styleミックスピザ ¥645
- ・自然派Styleもぐもぐエビピラフ ¥572
- ・自然派Style牛肉コロッケ ¥319

通常合計税込 ¥1,536



ミールキット

または 無添加・国産素材にこだわった、
子どもにやさしい

「五目根菜の
うま煮」

通常税込 ¥1,264



または 「野菜たっぷりの
つけごはん」

通常税込 ¥929



クイズに答えると
もう1品
プレゼント
詳しくはWEBへ



お申込みは
コチラから



準備の手間なし! 子連れにうれしい

Barbecue Spots

ラクラク手ぶらBBQスポット

夏の暑さもようやく一段落。屋外でゆったり過ごすにも、ちょうどいい気候になりました。今回は、面倒な準備は不要で楽しめる手ぶらBBQスポットをご紹介します。

授乳室 ベビーカーでの入場可 オムツ替えスペース

スポット

奈良市

ハウス
Paws

わんちゃんと一緒に楽しむなら



BBQセット
5,000円/1名

大型犬・小型犬の2つのドッグランがあり、わんちゃんとBBQに行きたい方におすすめです。近くに道の駅「針ヶ原」や温泉も!

時間 11:00~21:00(最終受付18:00) ※事前予約制(前日12:00まで)
休み 不定
場所 奈良市針ヶ原414-1グランピングゲート奈良敷地内
料金 ドリンク持ち込み料:1,000円/1組、
ドッグラン利用料:3,000円/1匹・1年間有効※狂犬病・ワクチン接種証明必要
問合せ 090-5441-1129



ドッグランの
芝生は犬の足
にも優しい



屋根付きBBQ
ハウスは雨で
も安心

スポット

五條市

カルディアキャンプ場

大自然と地元食材を満喫



はやびと
スペシャル
4,000円/1名

BBQハウスで味わう、要予約の手ぶらBBQは1人3,000円〜でお腹いっぱい。食後は敷地内の吉野川で川遊びも楽しめます。

時間 9:00~17:00
休み 不定
場所 五條市原町312
料金 ※日帰りBBQは別途デイキャンプ料金必要
デイキャンプ料金:
大人650円、小学生350円、未就学児250円
問合せ 0747-22-7120

その他MENU

手ぶらBBQ 3,000円/1名
(4名より受付・要予約)



吉野川
川遊びのほかSUP
やカヌーもできる
(要予約)



BBQハウスで
にぎやかに

スポット

奈良市

goodspoon 高の原テラス店

アクセス抜群! 駅チカ街ナカ非日常BBQ



地中海BBQプラン
(個室)4,500円/1名
※小学生はキッズ
BBQプラン3,000円
/1名(小学生未満も
注文可)、3歳以上小学
生未満は1,000円/1
名、3歳未満無料(料理
なし・別途注文可)
※別途ドリンク飲み
放題プランあり

近鉄高の原駅から徒歩3分。個室かテラスでBBQが楽しめます(要予約)。普段使いにはランチビュッフェもおすすめ。

時間 11:00~22:00
(LO21:00/ドリンク21:30)
休み 年末年始(12/31、1/1)
場所 奈良市右京1-5-1
問合せ 0742-70-0021

その他MENU

BBQアメリカンプラン(テラス
席)4,500円/1名



店内・個室・テ
ラス席とシー
ンに合わせて
選べる

※個室利用の場合に限る

スポット

三郷町

農業公園 信貴山のどか村

食と農のテーマパークで遊び×こだわり食材



大和牛セット
5,500円/1名

予約不要の味覚祭りや花畑、魚釣りや芝すべり等で遊べる農業公園。雨でも安心の全天候型BBQハウスでは、奈良県産のお肉も味わえます。

時間 9:30~17:00(3月~11月)
休み HP要確認(基本は木)
場所 生駒郡三郷町信貴南畑1-7-1
料金 入園料:大人600円、
小人(4歳~小学生)350円
問合せ 0745-73-8203

その他MENU

のどか村の鶏肉セット
2,700円/1名
お子様セット(小学生まで)
2,200円/1名



サツマイモ狩り
9月中旬~
11月初旬まで
2株600円で楽しめる



魚釣り
道具・エサ付き
500円



アイスクリーム屋 さんごっこ



色付きの紙粘土をまぜまぜして、
いろんな見た目の
アイスクリームを作ってみよう！



1

作りたいアイスクリームの色の紙粘土を用意する。2色以上使う場合は、
びよ〜んと伸ばしたり、こねこねしながら混ぜ合わせよう。



絵の具を混
ぜて、いろん
な色のアイス
を作ったよ！

2

スコップなどに①を詰め込み、形を作る。粘土はフチから少しはみ出すくらいがポイント。



粘土を入れる
前に、スコッ
プにワセリン
を塗ると取り
出しやすいよ

3

ヘラなどを使って、②を丁寧に
取り出す。



4

フチのくぼみ部分をヘラなど
で押し込みながら、形を整え
ていく。



5

表面を歯ブラシでトントンして
凸凹をつける。
形ができたなら1日ほど置いて乾
かすのがベター。



6



完成！

協力：じゅなちゃん(4歳)、りどくん(5歳)

ママ's Voice

材 料

- 紙粘土(色付きのものを数種類)
- 粘土板
- 丸型のスコップやスプーンなど(型どり用)
- 歯ブラシ
- 粘土用ヘラ
- ワセリン(なくてもOK)
- 絵の具(お好みで)

子どもたちでメニューを考えながら、粘土や絵の具を混ぜていました。混ぜるときの力加減によって、マーブル模様になったり、きれいな単色になったりと、仕上がりもさまざまでした！親子で楽しいおうち時間を過ごすことができました♪



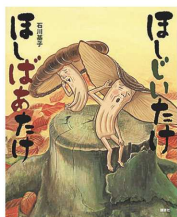
好評連載



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客員教授の徳永加代先生が毎号、いろいろなジャンルの絵本を紹介します。



ほしじいたけ ほしばあたけ

石川基子 作
講談社

かよちゃんのひとこと

長老きのこの「ほしじいたけ」と「ほしばあたけ」が、谷に落ちた村のきのこの子どもを助けるため、体を張って大活躍。長老きのこの知恵と勇気がつまった、驚きがいっぱいの楽しい絵本です。

タマゴタケやキノガサタケ…いろいろなきのこが暮らすきのこの村は、いつもにぎやか。そんなみんなから敬愛されているのが、ほしじいたけと、ほしばあたけ。ある日、村の子どもが谷から落ちてしまい、それを聞いたほしじいたけは、体を張って助けようとするのですが…。個性ゆたかに描かれたきのこたちの魅力も満点の、ユーモアと驚きたっぷりの楽しいお話。講談社絵本新人賞を受賞した著者デビュー作。



きょうは そらにまるいつき

荒井良二 作・絵
偕成社

かよちゃんのひとこと

「きょうはそらにまるいつき」という繰り返しの言葉が心地よく、今日という日を優しく包み込んでくれるような、温かい気持ちになれる絵本です。ぜひお子さまと一緒に夜空を見上げてみてください。

夕暮れの公園で、乳母車の中から赤ちゃんが空を見えています。東の空から、まんまるい月がのぼってきました。バレエの練習から帰る女の子や、新しい運動靴を買った男の子、仕事が終わった洋裁店の親子や、ギターの練習をしている人、夕食のかたづけをするおじいさんとおばあさん。町に暮らす人たちも、ふと見あげた空にまるい月をみつけます。公園にあつまった猫たち、山にいる熊の親子、海でジャンプするクジラの上にも、まるい月が輝いています。それぞれの人が暮らす、それぞれの場所に、やさしい光がふりそそぐ夜。町の公園では、にぎやかなお祭りがはじまりました。

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～

認可外保育施設保育料無償化対象園



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。さまざま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 50,000円～
●年少クラス 56,000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1-14-17 イオカビル
TEL.0742-53-8711 月～金 日・祝



未就園児あつまれ～！ 奈良保育学院附属幼稚園

親子で遊びに 来ませんか？

～奈良保育学院附属幼稚園の子育て支援～



無料
予約不要

親子で遊ぶ子育てスポット

しらぶこ こすきひろば

開室 日／月曜日～金曜日

開室時間／9:30～12:00

13:00～14:30

※12:00～13:00は学園図書館を開放

・駐車場、駐輪場完備

・子育て支援の先生も常駐

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、息抜きの際にも…気軽にご利用ください

奈良保育学院附属幼稚園は R9年4月から認定こども園に移行します

- 9:00から15:00までの教育・保育時間＋園庭開放あり
- 朝は7:00から、夕方は19:00までの預かり保育
- 自園調理で完全給食
- 2歳児、満3歳児クラスあり (就労の有無にかかわらず、お子様を毎日預かりします)

電話、またはメールでお問い合わせください



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

TEL.0742-33-3604



ママのきれいも応援する美容皮膚科

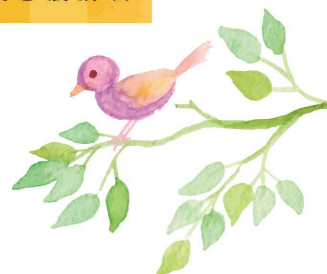
奈良市学園北1-13-10 アネシス学園前1階

☎0742-46-0877

【診療時間】10:30~17:30 (最終受付16:30)
※土曜のみ10:30~18:00 (最終受付17:00)
【休診日】日曜、祝日、木曜



子育てや仕事、家事に追われ
自分のことはつい後回し。
そんな忙しいママにこそ、自分をいたわる
時間を大切にしたいものですね。
子育てママでもある
奈良学園前ウェルネスクリニックの
多良安紀子先生に
お肌について教えていただきました。

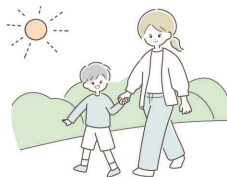


夏の紫外線は秋にシミになる?!

“なんか老けたかも…” 夏疲れ顔を予防するためにできること

【9~10月に増えるシミ】

夏の強い紫外線を浴びた後の9、10月はシミの相談が増える時期です。「夏の細かいシミが増えたかも」「夏が終わったら顔色がくすんで見える」、そんな悩みを感じる方も多いのではないのでしょうか。実は紫外線を浴びた直後にシミができるわけではなく、夏の間に蓄積したダメージが、数週間から数か月かけて肌表面に現れてきます。そのため、秋になると急にシミが気になり始める方が増えるのです。特に子育て中は、公園遊びや送迎など、気づかないうちに紫外線を浴びる機会が多くなります。「日焼け止めを塗っていたのに」という方でも、汗や摩擦で落ちてしまったり、塗り直しができなかったりするため、完全に紫外線を防ぐことは難しいものです。



【治療法が異なるシミ】

シミの種類には、一般的な加齢や紫外線によるシミ（老人性色素斑）だけでなく、肝斑やそばかす、炎症後色素沈着などがあります。中には皮膚がんなど別の皮膚の病気が隠れている場合もあるため、自己判断せず医師の診察を受けることが大切です。また、「シミだからレーザー」

を当てれば消える」と思われることがあります。実際にはそう単純ではありません。

例えば肝斑の場合は、強いレーザーの刺激によって悪化することがあり、まずは内服薬や外用薬による治療から始めることもあります。一方で、老人性色素斑、そばかすにはレーザー治療や光治療が効果的な場合があります。このように、同じように見えるシミでも治療方法は異なるため、まずは正しい診断を受けることが重要です。



【秋がシミ治療のはじめどき】

秋から冬にかけては、夏に比べて紫外線が少なくなり、シミ治療を始めやすい季節になります。シミの種類や肌質、ライフスタイル、希望のダウンタイムなど、一人ひとりに合わせ、治療することも可能です。毎日の育児や家事に追われ、自分

ワンポイントアドバイス

日焼けしてしまった日の緊急対策

濡らしたタオルや保冷剤をタオルで包んだものでしっかり冷やしましょう。その後、化粧水だけでなく、乳液やクリームも重ねて水分が逃げないように保湿することが good! 赤みやひりひり感が強い場合は無理に美容成分を使わず、肌を休ませることが大切です。

「年齢のせいだから仕方がない」と思っている、適切な診断や治療によって改善が期待できる場合があります。早めのケアが、未来のお肌への大きな投資になります。当院ではお子様にも使用しやすい、低刺激の日焼け止めの取り扱いや、スキンケア指導も行っております。ぜひご興味のある方はお問合せください。



多良 安紀子
皮膚科医 美容皮膚科医

のことは後回しになりがちなママだからこそ、肌の変化に気づいたら、無理なく続けられる治療方法を専門医と一緒に考えていきましょう。



春だけ
じゃない!

秋の花粉症

秋の花粉症の主な原因として、ブタクサやヨモギ、イネ科の植物などが挙げられます。河川敷や公園、道端などに生えていることが多い植物のため、子どもにとっても身近な存在です。 ※ことま調べ

飛散時期 8月下旬～10月頃 ※地域により異なる



〈こんな症状はありませんか?〉

- ☐ 水のようなサラサラした鼻水
- ☐ 鼻づまりやくしゃみ
- ☐ 目のかゆみや充血
- ☐ のどのかゆみ
- ☐ 晴れた日や外出時に症状が強くなる



花粉を 避けるために

- 草むらにできるだけ近づかない
- 家に入る前に衣類についた花粉を払う
- 帰宅後はしっかりと手洗い・洗顔をする
- 外出した後は着替える

咳が続く場合や、ゼーゼーという喘息のような呼吸が見られる場合は、小児科や耳鼻咽喉科などに相談しましょう。



いろんな
お悩み、お気軽に
ご相談ください



子どもとママに 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

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ささい。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。

治療って何をするの?

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
9:00～12:00	○	○	—	○	○	○	—
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



橿原市

子どもの『できた!』は、無限の創造力。
一緒にのぼっていきましょう。

2歳～

個別
療育

一人ひとりの「小さなできた」を見逃さず、専門スタッフがお客様のペースに寄り添います。

早期
療育

療育は特別なことではなく、その子に合った育ちかたを見つける時間です。

TEACCH
プログラム

環境を構造化し、お子様が安心して自主的に活動できる習慣を育みます。

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、社会福祉士、介護福祉士、漢字検定2級、色彩検定2級、発達検定1級、子どもアート療法士、色彩アートセラピスト、調理師免許、基本情報技術者試験、FP2級、そろばん2段、少林寺拳法2段、認知面接、ケアマネージャー、チャイルドマインダー、手話技能検定、医療外務員1種、栄養士試験(勉・育)、子ども発達支援専門員、スヌーズレン実践研修、絵本講師

にじいろくれよん

あとりえくれよんdeマステ(大和高田市)

〒橿原市八木町2-7-12

☎ 0744-41-6257 ☎ 9:15～17:30



奈良市

未就学児～低学年

こどもの「やってみよう」をサポート
はる奈良6月オープン!



作業療法士、言語聴覚士、保育士などスタッフ全員が国家資格を所持。個別療育で落ち着いた環境の中、体の使い方や手先の動作、言葉のコミュニケーションなど、専門的な視点で子どもの成長を支える。

個別
療育作業
療法言語
療法

◎ 療育体験 随時実施中! スタッフ全員の資格者 質の高い療育

◎ 9:00～12:00は個別の作業療法・言語療法を待機なしで受けることが可能

◎ 保護者向け交流会 9月26日(土) オープンから2か月で見学者数
13:00～15:00 40名以上、契約者数35名以上!



はる 奈良

〒奈良市大宮町3-5-35 アクティブ宝泉ビル4F

☎ 0742-94-3234 ☎ 9:00～17:00 休 日

☎ 月～金(平日が祝日の場合は土も開所)



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。

本当は怒りたくないけど、
気持ちのコントロールができません

相談

子どもの言動についてイライラしてしまいます。わかっていても、怒ってしまい、自己嫌悪に陥ります。

回答

一生懸命子育てしておられますね。「イライラしてしまう」ということは、子どもへの愛情や、良い子に育てたいという母親の強い責任感があるからこそです。ただ、子育ては親の思い通りにはいきません。

まず、100点のママを目指すのはやめて、「まあ、いいか」と考えられるようになります。片付けができていなくても、手の込んだご飯でなくても平気! 少し力を抜けた日は、その分、子どもを1回ぎゅっと抱きしめてあげるくらいに考えてみませんか?

子どもの短所を見つけたときは、その短所を長所に置き換える習慣をつけてみましょう。愛情を受けた子どもに育てようとすれば、きっと心も安定した子どもになるでしょう。

自分が満たされないと、イライラしてしまいますよね。生活の中に、子どものことを考えず、自分のために使える時間はあるでしょうか? 自分を犠牲にしていると感じるならば、好きなアーティストの音楽を聴く、スイーツをこっそり食べる、会いたい人に会うなど、「自分が穏やかになれる方法」を見つけておきましょう。ご家族やご両親など周りの協力を得て、ぜひ、自分がホッとできる時間を作ってくださいね。

イライラしてしまうのは、あなただけではありません。子育て中のみなさんも同じような思いをされています。大丈夫です!

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。
問合せ smile-mhh@docomo.ne.jp



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

キッズモデルオーディション 結果発表

in ABCハウジング樫原住宅公園

2026年5月17日に開催された「キッズモデルオーディション」。
71組の子どもたちが参加してくれました！

photo by Studio 虹



グランプリ

るいくん

9-10月号表紙



グランプリ

ことはちゃん

11-12月号表紙



Studio 虹 賞

ひなりちゃん

マタニティフォト・ニューボーン、
ベビーキッズフォト、家族写真ならスタジオ虹



先着
15名様
限定

ママとフォト

ことまを見た方限定プラン

親子での特別な時間を

この日はママだって主役

何歳でもOK

女性スタッフのみ



〈料金〉
通常 15,000円

7,500円
データ10枚付き

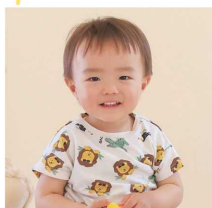
Studio虹

奈良市西大寺北町1-8-10-201 近鉄大和西大寺駅より徒歩7分 ©あり
ご予約・お問合せは [HP](#) または [Instagram](#) にて





みゆちゃん ゆいちゃん



げんとくん



はやとくん



ななちゃん



まそらちゃん



ほのかちゃん ゆうせいくん



あおいちゃん さくらちゃん



ひなたくん



うたちゃん



えまちゃん



ひさくん



りょうまくん とうまくん



はやとくん まことくん



けいくん せいくん



ことなちゃん



ひなたくん



なっちゃん まどちゃん ちーくん



エミルくん エラちゃん



ひなたちゃん はるきくん



すずちゃん



るいくん りるちゃん



ましろちゃん



さらちゃん



ゆのちゃん まのくん



ゆりあちゃん ゆかりちゃん



あずちゃん かっちゃん



ゆうりくん



みゆうちゃん ゆいとくん



のあちゃん



ロビンくん ロイくん



とうりくん りおちゃん



ちはるちゃん



ひろくん



ちはやくん



うりょうくん



ゆいちゃん



マナちゃん



れんくん



しゅかちゃん



あみちゃん



あやとくん



だんくん



なぎとくん



きおくん



ふうまくん ゆずかちゃん



ふうちゃん



れいとくん



ベストスタイリング賞

るかちゃん



みおなちゃん



ゆうあちゃん しゅうくん



かいとくん



あおとくん らんちゃん



ソウタイくん



チャーちゃん ゆび たんたん



なかよしブラザーズ賞

あすくん はるくん



ひなちゃん



なぎくん ときくん



だいちゃん こうちゃん



さなちゃん



なつめちゃん



ちあきくん



さくくん かいくん



ひなのちゃん



ゆきくん はるきくん



たいちゃん



あゆみちゃん かのちゃん ひるむくん



しゅかちゃん きづきくん

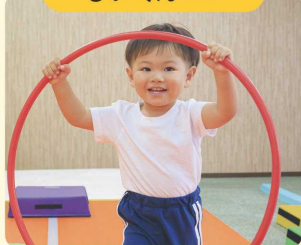


ももちゃん ららちゃん こちゃん

Photo by Studio 虹

第70回キッズモデルオーディション
👑 グランプリ

るいくん (2歳)



表紙撮影のウラ側
見せちゃいます



撮影場所
鹿の子体操教室
(奈良市)



体操教室の器具や道具に興味津々!!

ちゃんと撮れてるかな?
カメラマンさんと
いっしょに確認中



走って、跳んで、転がして...
元気いっぱいな
るいくんでした

EVENT

9・10月のイベント

- 授乳室 ベビーカーでの入場可 オムツ替えスペース
託児 駐車場 有料 要申込

※詳細は各イベントHP等で確認を

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20日(日)

奈良市

子ども向けワークショップ型フェス きっかけ祭り2026秋

9月26日(土)

※小雨決行・荒天中止



子どもたちの感性や創造力を
育み、親子や地域の人々をつ
なぐ「きっかけ」を生む体験型
イベント。子どもが主役とな
るワークショップや展示ブ
ースを多彩に展開する。

10:00～16:00

◎ 大和西大寺駅北口すぐ芝生エ
リア(サンワシティ西大寺東側)
☎ HP内「お問い合わせ」より

橿原市

第2回 子育てFamily Festa 2026

10月4日(日)

※雨天決行



ハイハイレースやトコトコ
レース、親子リトミック体験
など、子どもの「今だけ」の思
い出作りがっぱい。キッ
ンカーやワークショップなど
約20の人気店舗が大集合♪

10:00～15:00

◎ 橿原市役所分庁舎ミグランス1階
☎ familyfesta.nara@gmail.com
(子育てFamily Festa実行委員会)
☎ ハイハイ&トコトコレースの参加
申込は、Instagramで受付中

生駒市

お仕事体験型イベント「チャドリデ!」 Child Dream Discovery ～子供の夢発見!～ vol.4

9月23日(水・祝)



多数の企業やお店が協力し、
子どもたちが実際の道具やユ
ニフォームを使って、「つく
る」「接客する」などのリアル
なお仕事を体験できる。ワ
クと学びの時間を♪

10:00～15:30

◎ 北コミュニティセンター ISTAは
ばたき
☎ yuitamaproject0@gmail.com
(結玉プロジェクト)
☎ 参加費:無料(材料費一部有料)
対象:未就学児、小学生

広陵町

ほほえみフェスタ おしごとワールド2026

10月3日(土)

※雨天決行・荒天中止



奈良県内の企業による多種多
様なお仕事体験が楽しめるほ
か、飲食、物販、ワークショッ
プなど約60店舗が大集合!
「恐竜とかけっこ」や「シャボ
ン玉パフォーマンス」も♪

10:30～16:30

◎ 竹取公園 みんなの広場
☎ 090-4643-0103(子育て支援
団体ほほえみ)
☎ スプレーアート「HAYATO」さん
も登場!

京田辺市

メダカ大集合! 熱京しようぜ! in京田辺クロスパーク

10月25日(日)



昨年好評のメダカイベントが
今年も登場。さまざまな種類
の改良メダカが集結し、展示・
販売が行われる。飼育方法な
ども気軽に相談OK。たくさん
のメダカに会いに行こう!

10:30～16:00

◎ 京田辺クロスパーク
☎ 080-4763-5225(Team熱京
／嵯峨めだか)

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

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

大宮小学校

ふるほの食堂

三井GS

三井通り

三井ビル

日程(全て月曜日)

9月14日、28日
10月12日(祝)、26日
11月9日、23日(祝)
12月14日、28日
1月11日(祝)、25日
2月8日、22日
3月8日、22日(祝)

NPO法人 大宮地区社会福祉協議会 お問い合わせ: oomiya0038@gmail.com

ことままと一緒に盛り上げてくださる方

ことままと サポート隊 大募集!

ママ友
づくりにも

ことままと読者のリアルな声や体験を、
誌面づくりに活かす「ことままとサポート隊」の
メンバーを募集しています!

例えば
こんな活動に
ご参加
いただけます!

ママならダイハツプロジェクト座談会

米粉教室でビザ作り体験

ほかにも...

・おけいこ教室や施設などの体験や取材に参加(お子さん/親子/ファミリー)
・子育てに関するアンケートへの回答や、お写真のご提供、
新しい企画へのご意見など

ママたちが
ゆる〜くお話できる
座談会
開催予定!

気になる企画だけの
参加でもOK!
お気軽にご登録ください
「ことままとサポート隊(登録者用)」
を友だち追加してください。
ご協力いただく内容などは、
随時ことままとから
メッセージをお送りします。

登録はこちら

LINE



COTO MAMA
PRESENT
どしどしご応募ください!

応募締切 **10月15日(木)**
 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

木下大サーカス
 イオンモール橿原特設会場 前期招待券
10組20名様





世界を感動させた木下大サーカスがさらに進化してイオンモール橿原にて初開催! 鍛えあげてきた名人芸と、世界一流の海外アーティストたちが共演するダイナミックなスペクタクル・ショー。世代を超えて共感を分かち合えるひとときを、家族みんなで楽しもう!

開催期間: 10月11日(日)~2027年1月31日(日) 時間: スケジュールはHPを確認 ※招待券有効期限: 10月11日(日)~11月24日(火)

問合せ ☎0744-47-0333(木下大サーカス奈良橿原公演事務局)

2

シネマサンシャイン大和郡山
 ペア招待券
4組8名様





9スクリーン、1,547席のシネマコンプレックス。「IMAX®レーザー」と「4DX®」という2つの先進シアターを同時導入しているのは奈良県内唯一! 幅60cmのスーパーワイドシートを全席に採用。有効期限2026年12月末まで。
 ※IMAXレーザー、4DXシアターは別途料金が必要です。

問合せ ☎0743-58-5111(シネマサンシャイン大和郡山)

3

神戸市立博物館 トーベとムーミン展
 ~とっておきのものを探しに~
2組4名様





「ムーミン」小説第一作の出版80周年を記念し、フィンランドのヘルシンキ市立美術館協力のもと開催。ムーミンの生みの親、トーベ・ヤンソンの風刺画など約300点を展示。

開催期間: 10月10日(土)~12月13日(日)
 時間: 9:30~17:30(金・土曜は20:00まで) ※入場は閉館の30分前まで
 休館日: 月曜日 ※祝日・休日の場合は翌平日に休館

問合せ ☎078-391-0035(開館時間中)

4

スケーター株式会社
 寿司タコス
3名様





簡単! 美味しい! 楽しい♪スタンドに海苔をセットしたら、あとはご飯と好きな具材をポンポンとのせるだけ! 1回分の「しやり」をワンタッチでのせるしゃもじ付き。ホームパーティーや誕生日会、休日のうちごはんにも大活躍♪

【セット内容】
 スタンド: 2個 しゃもじ: 1個

問合せ <https://skater.co.jp/contact/products/>

5

文芸社
 3さいのきいちゃん さく: 心翔
3名様





きいちゃんは、なんでもじぶんでやってみたいお年ごろ。そんなきいちゃんが、つぎの日に迎えるのは、4さいのたんじょうび。3さいのきいちゃんはどうなった? 子どもの成長のよろこびと愛しさが、やさしく胸にひろがる1冊。

問合せ ☎03-5369-3060

6

やまとcosmetic
 美容マスク「秀吉はんパック・秀長はんパック」2枚セット
6名様





明治38年創業の老舗化粧品メーカーが開発した奈良のご当地コスメ。今話題の豊臣秀吉・秀長をモチーフとした美容マスク。保湿美容成分として奈良県産の柿の葉から抽出したカキ葉エキスを、日本酒「大峰山」由来の米発酵液(コメ発酵液)を配合し、お肌をしっとり潤す。

内容: 秀吉はんパック 25mL 1枚、秀長はんパック 25mL 1枚

問合せ ☎072-994-5045(株式会社マックス)

奈良県最大級の住宅展示場

EVENT CALENDAR 9月

ご家族2名以上でご来場の方限定

住まいのWEBアンケートご回答の方限定

(一部イベントを除く)

9月限定

見学予約キャンペーン開催!

初回限定

WEB見学予約でQUOカードPayプレゼント!



見学したモデルハウスの棟数に応じてプレゼント!

- 1棟 見学予約 1,000円分
- 2棟 見学予約 3,000円分
- 3棟 見学予約 5,000円分

QUOカードPay

さらに 下記のいずれか1つを達成すると、QUOカードPay 5,000円分を追加プレゼント!

- ・プラン作成のご依頼
- ・お見積りのご依頼

最大 10,000円分プレゼント

予約はこちら



■対象期間:9月1日(火)~30日(水) ■対象者:初めて家サイトのWEB見学予約をご利用の上、左記期間内に見学完了された方
【キャンペーン対象条件】・初めて当キャンペーンをご利用いただく方(過去に住宅情報サイト等から見学予約特典をご利用された方は対象外)、1年以内に住宅購入をご検討中の方、ご家族2名様以上でご来場・ご見学いただいた方
※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よくご覧ください。※見学をキャンセルする場合は、ご予約のモデルハウスまで必ずご連絡ください。※その他の特典の併用は不可です。※なくなり次第終了。※住まいづくりをご検討中のお客様を対象としています。キャンペーンの趣旨をご理解いただき、特典のみを目的としたご来場はご遠慮ください。※image

9/5(土) 防災グッズ抽選会 10:00~17:00 先着30組様



モシモニナエル 防災30点 箱入セット ※モデルハウス1棟以上見学の方が対象。※image

9/6(日) ならスノーパーク 11:00~13:00 六甲山の雪3tがやってくる!



雪の中の同時開催 お宝探しゲーム Nintendo Switch 2 特賞 Nintendo Switch2のロゴ・Nintendo Switch2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。※image

9/13(日) 10:00~17:00



モデルハウス1棟 見学された方限定 ほっぺちゃんめじろしチャームガチャガチャ 先着70組様 モデルハウス2棟 見学された方限定 さんりおきらくてーず ほっぺちゃんグッズ抽選会 先着70組様 先着50組様 事前予約優先 TEL.0742-30-3662 ※小学生以下のお子様連れの方限定。 ※なくなり次第終了。 ※image ©2016 SUNHOSEKI. All Rights Reserved. ©2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L663124

ことま キッズモデル オーディション 9/19(土) 10:00~17:00

子育て情報誌「ことま」の表紙を志すオーディション(撮影会)。撮影するのはプロのカメラマン! 今回ご参加のお子様の写真は、全て「ことま」12月号(12/25発行)でご紹介します。

参加者全員が誌面に掲載されます!

- 対象 0~9歳までのお子様
- 参加費 500円 ※お支払いは当日会場にて。
- 時間 10:00~16:30頃 (12:00~13:00は休憩)

※人数に限りがあります。

ボンボン アカデミー いっちょ&なるが やってくる! ミニステーション 9/20(日) 11:00~



観覧無料 先着80組様 ※モデルハウス1棟以上見学の方が対象。参加にはイベント券が必要となります。 ※どなたでもご覧いただけますが、小さなお子様連れのご家族優先。※写真撮影は可能。録音・録画は禁止させていただきます。※天候などの事情により内容を変更・中止する場合があります。

9/21(月) 祝 はじめてのじてんしゃのりかたぎょうしつ 10:00~16:00(最終受付) ◎1組様親子2名でのご参加となります ◎お子さま1名30分程度 2~6歳のお子様対象



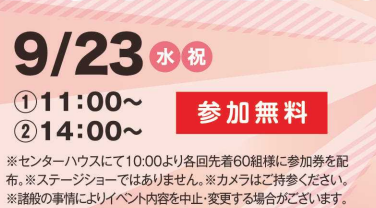
先着60組様 事前予約優先 TEL.0742-30-3662 ※必要に応じて手袋のご持参をお願いします。 ※ヘルメット・プロテクターはご用意しておりますがサイズと個数に限りがあります。定員になり次第、受付終了いたします。 ※当日ご予約なしで参加を希望される場合、空き状況によりご参加できない場合もございます。

それいけ! アンパンマンショー 9/22(火) 休



観覧無料 ※センターハウスにて10:00より各回先着100組様に参加券を配布。 ※諸般の事情によりイベント内容を中止・変更する場合がございます。

進研ゼミ 小学講座 シンボルキャラクター コラショ撮影会 9/23(水) 祝



参加無料 ※センターハウスにて10:00より各回先着60組様に参加券を配布。 ※ステージショーではありません。 ※カメラはご持参ください。 ※諸般の事情によりイベント内容を中止・変更する場合がございます。

信頼をカタチに、安心の住まい。 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 【無料駐車場完備】 開場時間: 10:00~18:00



■出展住宅会社 アイエス工務店(2棟)/AQURA 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/横水ハウス/横水ハウス(シャワッド)/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/松家住宅/HEBEL HAUS/ミサワホーム/ヤマダホームズ

ことま読者限定! 引き換え期間 9/1(火)~30(水) ※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。

HUNTER'S ポテトチップス 黒トリュフ風味 150g

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

