co-to-mama 奈良の子育てをもっと楽しくするフリーマガジン

ことまま

Take Free

11・12月号
Vol.80
2026
November – December

クリスマスレシピ & イルミネーション

あつまれ!未就園児さん

体と心を育む“食”



巻頭インタビュー

「子育て期の孤立」どう向き合う?
私の「無理しない、ほどよいつながり」



＼年内に残したい、七五三の晴れ姿／

FIRST STAGE

七五三 撮影キャンペーン

753 Campaign

七五三キャンペーン一覧はこちら▼

12/25 FRI まで

最大13大早期特典付

＼前撮り後撮りはゆっくり楽しく、七五三参拝の当日はお支度だけ！／

七五三前撮り後撮りプラン

撮影料＋商品代

撮影料 平日半額 1,650円(税込) 土日祝 3,300円(税込)

撮影後、お写真を見ながらお好きな商品をゆっくりお選びいただけます。

- 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
- 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】
  平日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
  平日半額 土日祝日22,000円(税込)

嬉しい撮影特典プレゼント!

- A4サイズデザインフォト ※アルバムプランご購入の方のみ
- 待受画像
- 次回撮影時家族写真プレゼントLINEクーポン
- よく頑張ったで賞メダル

＼お参り当日の着物を借りたい方に／

着物レンタルプラン

前撮り後撮りなし・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。

＼前撮り後撮りでさらにお得！／ お参り時レンタル衣装代

期間中の撮影・購入で 平日お参り15,400円(税込)～ 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

10・11月限定

＼撮影も！お参り衣装も！ぜーんぶ入って1日で完結！／

撮影＋お参り1日プラン

1日2組限定!

- 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られる3面台紙のデザインアルバム。さらに嬉しいデータ付!

※12/25(金)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す(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ます

お宮参り・百日祝い 撮影パック 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 /
待受け画像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

詳しくはこちら▼

＼キラキラなクリスマスの世界を楽しめる／

クリスマスフォト

何歳でもOK!

奈良本店・富雄南店・真美ヶ丘店

12.8(火)

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)

＼赤ちゃんの「いま」をシンプルに記録♪／

月齢フォト撮影会

開催日 平日いつでも

対象 1ヶ月健診後～6ヶ月

※「私服」「ベビーヌード」での撮影となります。

特典
- LINEで送るデータ1枚
- パパママのスマホで撮影OK!

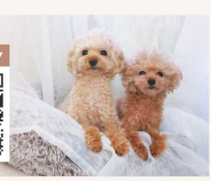
＼撮ることで守る／

保護犬猫支援スタート!

詳しくはこちら▼

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



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
0742-32-1500

イオンタウン富雄南店 奈良市石木町100-1 イオンタウン富雄南E棟2F
0742-52-7600

真美ヶ丘店 北葛城郡広陵町馬見中5-6-23
0745-54-2400

OPEN 10:00-18:00 富雄南店のみ10:00～19:00 定休日 火曜日(10/27・11/3・11/24・12/1・12/8・12/22は営業) P 駐車場完備
(奈良本店・真美ヶ丘店は、10月・11月の土日祝のみ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 キャピネ写真(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

2-3 「子育て期の孤立」どう向き合う?
私の「無理しない、ほどよいつながり」

4-9 あつまれ! 未就園児さん
はじめまして、プレスクール
0、1、2、3歳あつまれ!
はじめてのおけいこGUIDE

10-11 クリスマスレシピ
イベント&イルミネーション

12-13 もうすぐ小学生『小1の壁』に備えよう

16-20 体と心を育む“食”

24-25 ママならダイハツプロジェクト 第2回

28 親子で楽しむミュージアム&
食のNEW SPOT

29 プレゼント

Webマガジン

ことまま web

ことままSNS

Follow me!

楽しい話題をお届け!

#ことまま　#co_to_mama　#cotomama

Instagram
@co_to_mama

「ことまま」11-12月号　2026年10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㈱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ございません。

表紙撮影 Other cut

モデル　第70回キッズモデルオーディション
グランプリ
ことはちゃん(3歳)

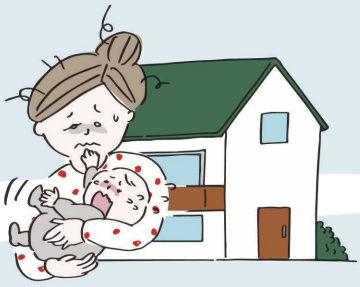
撮　影　Studio 虹





私の「無理しない、ほどよいつながり」

「子どものこと、私任せ？」「社会から取り残されている？」
そんなふうに感じることはありませんか。子育て中に感じる「孤立」や、
社会とのつながりについて、奈良県立大学教授・梅田直美先生に、
社会学の観点からお話を伺いました。









「子育て期の孤立」どう向き合う？

ママの「孤立」とは

子育て中に感じる「孤立」は、一つではありません。

人と接する機会やコミュニケーションの不足
大人と話す機会が少ない、悩みを気軽に相談できる相手がいない。

子育てそのものの孤立
子育てを代わってくれる人や、困ったときに頼れる人が身近にいない。

子育ての責任をひとりで抱える
「この子に何かあったら自分の責任」「ちゃんと育てなければ」という重圧。

「母親」以外の自分が見えにくい
いつも「お母さん」「○○ちゃんのお母さん」と呼ばれ、「母親ではない自分」が見えなくなったように感じる。

これらの孤立を、いくつか同時に抱えている状況もあります。



ママが子育てを抱え込みやすくなった背景

家族や地域のあり方の変化

都市化・核家族化／「夫は仕事、妻は家事・育児」という性別役割分業

母親が家事・育児を主に担い、育児の責任も母親に集中

家族が地域から孤立し、母親と子どもも孤立しやすくなる







こうした社会的背景のなかで、「母親が子どもとどう関わっているか」に周囲の目が向けられてきました。熱心に関われば「過保護だ」「母子密着だ」と言われ、一方で仕事をしたり、他の人に協力を求めたりすると、「愛情が足りない」「小さいうちは母親がそばにいるべきだ」と指をさされる。つまり母親は、関わりすぎても、距離をとっても周囲から非難され、「正しい母親」でいられているかを確かめ続けるよう求められてきた面があります。

今はさらに、SNSなどを通してさまざまな子育ての情報が目に入り、「自分でこの子育ての仕方を選んだのだから、自分で責任を持たなければ」という感覚も重なっています。だからこそ、家族や周囲も「育児に参加する」だけでなく、子育てのケアや責任そのものを分かち合っていくことが大切です。



奈良県立大学 地域創造学部 教授
梅田 直美 先生
博士（人間科学）・専門社会調査士

「社会から取り残された」と感じるとき

子育てに専念している人は、本当に「社会から取り残されている」のでしょうか。

これまで、家庭内の家事・育児・介護は「私的なこと」「家族がすること」とみなされ、「仕事」や社会を支える営みとして認められにくい面がありました。けれども本来、子育てや介護は人の生活や社会を支える必要不可欠なものです。

だからこそ、子育てに専念する時間を「社会から離れている」「ブランク」と捉える必要はありません。「今は子育てしかしていない」と焦らなくても大丈夫です。子どもの成長に向き合う中で得た力や経験が、その後の仕事や活動にいきることもあります。子育て期を人生の一つのステージとして、今後の生き方につなげていく。そんな発想をしてみてもいいかもしれません。

もちろん、出産や育児を機に仕事ややりたいことを中断せざるを得ない女性もいます。子育て中でも、仕事ややりたいことを続けられる社会の仕組みを整えていくことが重要ですね。

人とつながれば、孤立はなくなる？

孤立を考えるうえでは、家庭や働き方など社会の仕組みだけでなく、人との「つながり方」にも目を向けていきたいところですね。

人との接触や関係が少ない状態だけでなく、人と関わっていても、寂しさや理解されていないと感じることがあります。子育て中の母親同士のつながりでも、同じ子育て中だからこそ分かり合える一方、比べて落ち込んでしまうことも。SNSでふと目に入る誰かの日常が、なんとなくプレッシャーに感じることもあるかもしれません。

また、たくさんの人とつながっていても、相手の目を気にしすぎると、関係そのものに疲れてしまいます。大切なのは、つながりの数ではなく、その関係の中で安心して、心地よくいられるかどうか。「○○ちゃんのお母さん」としてだけでなく、自分の好きなことや興味を通して人や社会とつながる、そんな関係があってもいいですよね。



つながりは、もっとゆるくていい

人とのつながりは、親しく深い関係だけで生まれるものではありません。顔見知りや、たまに話すお店の人、地域で時々会う人など、親密ではないからこその気楽さもあります。そんなゆるやかで一時的な関係にも、大切な意味があります。

また、人とつながる「場」にもいろいろな選択肢があるとよいと思います。例えば、子育て支援の場などももちろん大切ですが、「ここにつながるのが望ましい」とされる一つの場所に絞る必要はありません。必要なときに選べる複数の入口があり、入ってみて合わなければ離れ、必要になればまた戻る。それくらいのゆるさで十分です。

さらに、つながる相手は人に限定されるものではありません。自分に合った活動や場所などとの関わりも、自分なりの「つながり」の形です。

「孤立しないために、もっと人とつながらなければ」と考えること自体が、新たな負担になることもあります。つながり方まで、自己責任にしてしまわないことが大切だと思います。



自分に合う「ほどよいつながり方」のヒント

役割から降りたり、いくつかの役割を行き来したり

「誰かのため」ではなく、自分のために過ごす時間も大切に。
仕事や学び、地域活動など、その時々に合う役割を選ぶ。

頼れる先を知っておく

夫婦や家族で分かち合う。
一時保育や子育て支援など、家族以外にも頼れる先を持っておく。

自分の世界を広げてみる

面白いことをやってみる、行きたいところへ行く、本を読む、知りたいことを学ぶ。

心地よい距離を見つける

いろいろ試しながら、自分に合う関わり方を探す。





ママへのメッセージ

もし孤立を感じることがあっても、「つながらなければ」と頑張らなくていいと思います。少し肩の力を抜いて、好きなことを楽しんだり、好きな場所に出かけたり。自分が心地よく過ごせる時間を大切にする。「ほどよいつながり」は、そんな何気ない時間のなかで、ふっと生まれてくるものではないかと思います。

まずはここから

いまどきプレ事情

「プレ」のスタイルは、親子参加・母子分離・登録制・自由参加型・満3歳児クラスへの移行など、多様化が進んでいます。また、「こども誰でも通園制度」とプレを併用したり、インターナショナル系など特色ある園を選択したりと、家庭に合わせた柔軟な選び方が可能になっています。

プレスクールに通うまでの流れ（一例）

情報収集 → 説明会・体験会 → 申込・登録 → 通園

曜日固定制や登録制、他園との併用可否など、通い方や対象年齢、内容は園によってさまざま。

見学・体験会で確認できること

- □ 園や先生の雰囲気
- □ 活動内容や1日の流れ
- □ 子どもや保護者との相性
- □ 清潔さ、安全面



START GUIDE

はじめまして、プレスクール



0〜3歳の未就園児を対象に、幼稚園や認定こども園などが行う「プレスクール」は、園生活をひと足先に体験できる場です。説明会の案内は秋ごろから始まる園も。園デビューに向けて、少しずつ準備を始めましょう。

（ことまま調べ）※掲載内容は一般的な情報です。詳しくは各園に確認を。

満3歳児クラス・未就園児クラス

園児募集！



2歳児プレクラス
ぴよぴよルーム
楽しくふれあい遊びやリトミック・運動あそびおともだちと一緒に楽しもう！ ●木曜日

0・1歳児クラス・親子同伴
かるがもクラブ
0歳児「Babyちゃんクラス」
1歳児「すくすくクラス」
●水曜日

満3歳児保育
こあら組
令和9年度入園希望の方は見学随時受付中！

遊びの広場 ikuiku（未就園児の親子）
親子で楽しく!! みんなのあそびの広場。どなたでもお気軽にあそびに来てください。

詳しくはHPから 令和9年度 お申し込みはメールフォームにてお問合せ下さい。

学校法人 奈良育英学園　認定こども園
奈良育英幼稚園
NARA IKUEI KINDERGARTEN
奈良市法蓮町1000番地
☎0742-26-2848

令和9年度

2歳児クラス
『つぼみ組』募集



募集要項

募集人数	週2クラス（月木・火金）、週1クラス（水）　各クラス12名
保育時間	9:00〜11:45
費　用	入会金　10,000円 保育料　（半期）週2クラス35,000円、週1クラス25,000円

つぼみ日記
活動の様子はコチラ

入会までの流れ

説明会	申込受付開始	ガイダンス	スタート
11/16(月)	11/26(木)	R9 4/中旬	5/上旬

※定員に達し次第、締め切らせて頂きます。

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
HP



幼稚園型　認定こども園
愛染幼稚園

●0歳児から受け入れ可能
●30台収容可能な駐車場完備
●食育活動を楽しむクッキングルームが完成!

気軽に利用できる
充実の子育て支援



一時預かり保育
生後6か月から利用可能
子育てのリフレッシュやちょっとした用事に♪
9:00〜15:30

ぽっかぽか（園庭開放）
芝生の園庭や、プレイルームで自由に遊べるのびのび過ごしながら、親子でほっとひと息♪

こども誰でも通園制度
2026年4月からスタート
集団生活への第一歩に!
9:00〜11:30／1回500円



2歳児クラス すみれ組
2歳になったら、愛染幼稚園へ!
楽しく充実した園生活をスタートしませんか?
月曜日〜金曜日　19,700円／月
幼稚園の行事にも参加できます♪

公式LINEで問い合わせOK



愛染幼稚園　奈良市西木辻町110-26
aizen-0516@aizengakuen.jp
tel 0742-22-4148

プレスクールは無償化の対象？

0～満3歳未満向けのプレスクールは、無償化の対象とならない場合が多く、基本的には費用がかかります。

必要な費用

［入会金・申込金］
無料～10,000円程度。正式入園時、入園金に充当される園も。

［保育料］
回数や時間によって異なる。
都度払い：1回500～2,000円程度
月謝払い：月3,000～30,000円程度

こんな費用もチェック

教材費・用品代：クレヨン、名札など。
給食費：別途必要な場合あり。
その他：保険料、行事費、通園バス代、写真代など。

※利用については、自治体や各園に確認を



幼稚園につなげる 1歳からの幼児教育

幼稚園型認定こども園

奈良保育学院付属幼稚園

入園・入会園説明会 11月28日(土)

受付9:50～ / 説明と遊び10:00～11:20

現在、幼稚園選びをされている方、
これから幼稚園を考えようとされている方
まだまだ先のことだけど…と思っておられる方
3歳までのお子様の教育について考えてみませんか？



説明会の内容
1・2歳児親子プレ保育
1歳児クラス
2歳児満3歳児教育
3歳からの幼児教育

電話、またはHPでお問い合わせください

学校法人 白藤学園
奈良保育学院付属幼稚園

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

令和9年度

未就園児クラス受付中



1歳児 さくらんぼクラス
毎週水曜日

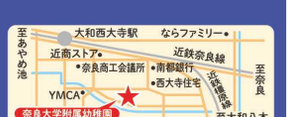
2歳児 つくしクラス
火曜・木曜日コース
もしくは
木曜日コース

1歳児・2歳児クラス共に受け付けております。
見学もできますので、お気軽に園までお問い合わせください。

令和9年度 3・4・5歳児
園児募集
後期面接：11月13日(金)

奈良大学附属幼稚園

奈良市西大寺国見町1-10-1
TEL/FAX
0742-45-7531
(9時～16時)



園児募集の詳細はコチラ

未来を創る子どもの夢を広げます

2歳児・満3歳児保育

令和9年度 いちご組 募集



要申込
入会説明会
11/5(木)
10:15～11:10
&保育見学会
(受付10:00～)

要申込
入会説明会
11/14(土)
11:00～11:30
10:00 体験入園
(終了後開催)

◆お車の場合は、幼稚園専用駐車場をご利用ください。
◆上履きと水筒と外靴袋(親子とも)をご持参ください。
◆動きやすい服装でご参加ください。
◆体調・発熱があるなどの場合は、来園をお控えください。

園庭開放
11/12(木)
10:00～11:00

奈良学園幼稚園

〒631-8522 奈良市中登美ヶ丘3丁目15-1 TEL 0742(93)5151

1歳10ヶ月～

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




DUCHOOL
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。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　営 月～金　休 日・祝



HARUNA KINDERGARTEN

#英語教育
#心の教育
#右脳教育



英語は特別じゃない毎日のあそびのひとつ

要予約　見学

ようちえんツアー受付中!

園の毎日の取り組みを見て体験するツアー
・11/10(火)・12/2(水)
・2/25(木)・3/1(月)
各日10:00~11:40

未就園児英語親子ビギナーズ

対象:1歳6ヶ月～令和5年4/1生
・11/28(土)・12/19(土)※
・2/27(土)
※クリスマスパーティーのため要予約
月1回／土曜日 10:00～11:00

※日時の変更があるかもしれませんのでホームページをご確認の上、お申込みをお願いいたします。

学校法人ハルナ学園
ハルナ幼稚園
香芝市上中1176-1　☎0745-76-5542

お問い合わせはホームページから
Instagram更新中!

「こども誰でも通園制度」

知ってる?

「こども誰でも通園制度」は、保護者の就労状況にかかわらず、0歳6カ月から満3歳未満の未就園児が、保育所や認定こども園などを月一定時間(10時間程度)の範囲で利用できる制度のこと。(要利用料)

一時預かり保育との違い

［一時預かり保育］
仕事や通院、リフレッシュなど、保護者の必要に応じて一時的に子どもを預かる。

［こども誰でも通園制度］
家庭とは違う環境で、同年代の子どもや家族以外の大人と関わったり、新しい経験ができる機会をつくり、子どもの育ちをサポートする。

保護者への子育てのアドバイスや支援も行います。
保育士

慣れるまで親子一緒に通園できる園もあるよ。
ママ

利用までの3ステップ

Step 01
お住まいの市区町村窓口で利用申請

Step 02
条件に合う保育所やこども園を検索

Step 03
希望施設と事前面談を行い、利用スタート

Goal

子どもの特徴やアレルギーなどを共有するよ

(ことまま調べ)

※掲載内容は一般的な情報です。利用方法や利用時間などは、市町村によって異なる場合があります。



笑顔と学びがいっぱい！
楽しい毎日を、ここで。

2027年度
園児募集

造形教室
のびのび表現！
絵の具・粘土・紙などで自由に表現する喜びを育てます。

英会話
楽しく学べる！
歌やゲームを通して自然に英語にふれ楽しく身に付きます。

少人数制
一人ひとりに丁寧に
落ち着いた環境の中で子ども一人ひとりの成長を大切にします。

企業主導型保育園
リールキッズ奈良保育園
奈良市高天市町 22-3
0742-27-5373
info.kidsnara@rirestage.co.jp



園見学 随時受付中！
お気軽にお問い合わせください♪

13時間保育で、働くママ・パパを応援！

園の様子はこちら →

サリーズイングリッシュスクール

Sally's English School

0歳～

生駒市・王寺周辺

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

英語でたのしくキッズ・サンクスギビング・パーティー！
～遊んで、笑って、英語に触れよう！アメリカの感謝祭～





アメリカの伝統行事「サンクスギビング（感謝祭）」が体験できる。友だちと一緒に思いっきり笑って楽しめるわくわくゲームが盛りだくさん。英語がはじめての子どもも大歓迎！

INFO

通常クラスのほかに
□外国人講師による
「ベビークラス」定期開催
□英語×プログラミングスクール
随時無料体験実施中
□英検対策コース
10月～・全10回

サンクスギビング・パーティー
参加費無料！

2026年11月28日（土）
10:00～10:45　未就学児
11:00～11:45　小学生
セカンド生駒校にて開催
申込みはこちらから→

☎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でお願いします

【登 美 ヶ 丘 校】生駒市鹿ノ台南2-3-2 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 宮谷ビル2F（生駒駅南へ徒歩2分）
【王　寺　校】生駒郡三郷町信貴ケ丘1-1-15（信貴山下駅徒歩10秒）
休 日・月

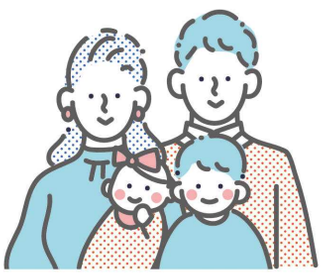






0、1、2、3歳あつまれ！

はじめての おけいこ GUIDE



子育てに少し余裕が出てきたら、おけいこを始めてみるのはいかが？ 新しいことにチャレンジしたら、親もリフレッシュできるかも。

手形足形アートpetapeta.link（ペタペタリンク）

新生児～

香芝市



「今しか残せない」子どもの成長をアートに

肌にやさしいインクパッドを使用した手形・足形アート。オリジナルの台紙や、アルバム、キーホルダーなど成長記録を可愛くカタチに残せる。子どもの大切な「今」を、世界に１つだけの宝物にしよう。

INFO

□季節の台紙/成長アルバム　1,000円～
□プラバンレジンキーホルダー　1,600円～
□フルオーダー台紙　1,700円～
その他メニューはInstagram参照
〈特典〉「ことままを見た」で100円OFF
※コラボイベント除く 有効期限2027年4月末

香芝市

LINE ID：@466bxqgy
InstagramまたはLINEから
お問い合わせください

MiMi atelier（ミミアトリエ）

1歳半～

北葛城郡



感じて、考えて、自分で進める子に親子で楽しむアートアトリエ

「なんで?」「やってみたい！」から始まる、正解のないアート。上手に描くことより、自分だけの答えを見つけることを大切にするアトリエ教室。

INFO

□1歳半～小学低学年対象
毎月の予約制「ひらめきのたねクラス」
4,000円～（材料費によって変動あり）
＊ご兄弟1名ごとに1,000円オフ
□月2回のお月謝制小学生クラス
「Spark Makersクラス」8,000円
〈特典〉
□ひらめきのたねクラス
はじめての方限定！500円OFF

北葛城郡王寺町明神4-1-26
休 不定休
営 クラス開催日時に合わせて営業
P 有（予約の際にお知らせ）

7FootballAcademy（フットボールアカデミー）

3歳～

奈良市



のびのびと楽しみ、健全な心身を育むサッカースクール

日本サッカー協会公認指導者ライセンスを持った保育士歴 22 年のプロサッカーコーチが指導。運動が苦手でも大丈夫。全面人工芝で、安全に楽しむことが可能。

INFO

□5,000円～13,000円（コースによる）
〈特典〉入会金半額
10,000円→5,000円

☎090-1963-9543
奈良市宝来町1230
営 キッズ向け 火/18:00～18:55
木/16:10～17:00
通常クラス 火/水/木19:00～20:20

バブル体操教室

1歳～

奈良市・橿原市



はじめての習い事はバブルで体操！

奈良市に「新奈良店」オープン！ 9月からは奈良店・橿原店で「キッズクラス」がスタート。親子で楽しめるクラスもあり、「体操をやってみたい！」という子どもにぴったり。今が始めるチャンス！

INFO

□親子体操（1～3歳6ヵ月）
週1回　5,500円/月
□キッズ（1歳10ヵ月～3歳11ヵ月）
週1回　7,900円/月
※その他クラスの詳細はHPをご覧ください
〈特典〉入会金無料！
指定用品＆「新奈良店」自由解放
チケット1枚プレゼント

☎0742-31-3476
【奈良店】奈良市法蓮町200-1
【新奈良店】奈良市南紀寺5-53-5 3F
【橿原店】橿原市曽我町35-1

2歳から始める Kid'sEnglish!!

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。まずは無料体験に行ってみよう！

募集！
JR郡山駅前校 月火水金土
橿原校 火金
佐保台校 水
※各教室ご希望があればお問合せください。







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)

ことまま特典 図書カード2,000円分プレゼント



無料体験 2回受付中

韓国語も生徒募集中！ 日本人講師による英検®対策・文法レッスン行ってます！

楽しくはじめる英会話
「わからない」から始めよう！総合学習スクール
hoooop(フープ)
hoooop 英会話 検索

【佐保台校】
☎0742-71-0550
英 韓 ※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
休 10:00～20:00 P有

【JR郡山駅前校】
☎0743-54-2786
英 韓
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
休 10:00～21:00 P有

【橿原本校】
☎0744-20-0120
英 韓
橿原市栄和町103-7
近鉄橿原線「畝傍御陵前」駅徒歩5分
休 10:00～21:00 P有

七五三シーズンいよいよスタート！ PHOTO STUDIO ワタナベ

七五三 Shichi-Go-San キャンペーン
today-2026.12.28月



お得な10大特典



5,610税込円で撮れる
撮影料 ヘアー 着付け 六切1枚
※土日祝料金は月により変動あり

今だけ！ことまま限定クーポンプレゼント！ クーポン取得はこちらから▶▶



産着レンタル0円・お参り別日でもOK
PRESENT 待受画像1カット
お宮参りキャンペーン
くわしくは▼こちらから▼
必要なのは写真代のみ
5,610税込円

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1-1-1 ガーデンモール木津川 2F

ことままオススメ
子どもの記念撮影ができるフォトスタジオ



子育て広場 おいで・おいで！

（未就園の親子）

子育て支援センターでは、体操や触れ合い遊び、年齢に合わせた工作など、
2歳児の親子を対象にした子育て広場を開催。今回の工作は「とんぼのめがね」！
親子の歌って遊んで楽しい時間を覗いてきました！



へぐり de こそだて!!

奈良県北西部に位置する、
自然豊かで穏やかな暮らしが息づく平群町。
子育て支援に力を入れ、子育て世代が
安心して暮らせるまちづくりを
進めています。

子育て支援センター

ってこんなところ

未就学児の親子が集まり、気軽に楽しく過ごる場所。
保育士や教員資格を持つ職員が常駐しています。

- 育児用品の無料貸出
- 子ども服・おもちゃのリサイクル
- 各種講座
- 子育て相談 など



体操・ふれあい遊び

体操やふれあい遊びを通して、親子で楽しく体を動かします。
お友だちと関わりながら、順番やルールを遊びの中から学びます。



親子一緒に笑顔でDancing！
まずは、大人が楽しむことがいちばん！



工作「とんぼのめがね」

めがねと羽部分を、好きな色のマジックでぬったり、
シールを貼ったりして自分だけのとんぼを作成。
みんなの集中がすごいっ！

体操などで体をいっぱい動かした後は、座って落ち着いて工作に集中できます。いろんなことを吸収していく2歳児さん。回を重ねることに出来ることが増えていきます。



鈴木貴子先生





作ったとんぼを持って、歌いながらみんなで
とんぼのようにヒラヒラ飛んでみよう♪

イイネ！平群町のこども園

イイネ！ ICTシステム「コドモン」を導入

園からの連絡を、いつでもどこでも、
スマホアプリで簡単に確認できます。

運用例
日々の連絡帳提出
欠席遅刻、延長保育の申請
園からのおたより
緊急連絡を受信、給食の献立メニュー
園で撮影した写真の閲覧、購入 etc…



イイネ！ 使用済みオムツの持ち帰り不要

こども園では、使用済みオムツは園がまとめて廃棄。
感染リスクの減少や、
保護者の負担軽減につながっています。

イイネ！ 地元野菜を使った、おいしい給食

子どもたちの健康や食育のため、
栄養価の高い、旬の地元野菜を
給食に使用しています。

子どもが選ぶ「リクエスト給食」の日の献立



献立一例
麻婆豆腐
小松菜のサラダ
ごはん
中華コーンスープ
レモンゼリー
牛乳



平群町立
ゆめさとこども園
生駒郡平群町椿井242番地の1
0745-45-1104
園児数190名（※2026年5月調べ）



平群町立
はなさとこども園
生駒郡平群町福貴1113番地
0745-46-1201
園児数125名（※2026年5月調べ）

おやこで作ろう

世界のごはん Vol.5

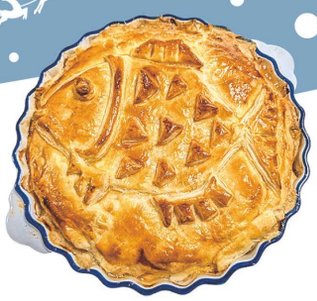
イギリス料理を身近に！

名作アニメのメニューを再現

サーモンパイを作ろう

〈材　料〉
直径22cmの耐熱容器
パイシート（正方形）…2枚
パイシート（長方形）…1枚（飾り用）
サーモン（刺身用）……約150g
サーモン中骨水煮……1缶（140g）
玉ねぎ……約60g
ホワイトソース缶……1/2缶
生姜チューブ……3cm
塩コショウ……少々
溶き卵……卵1個





すいはちゃん
（2歳）

作り方

① 玉ねぎとサーモンは、みじん切り器などで粗みじんにする。
② ボウルに①、中骨缶（汁ごと）、生姜、ホワイトソース（大1）、塩コショウを入れて混ぜる。



③ 半解凍したパイシートを伸ばして型に敷き、フォークで全体に穴をあける。
④ ③に②を詰め、残りのホワイトソースを平らに広げる。



⑤ ④にもう1枚のパイシートを被せ、フォークで穴をあける。
⑥ 飾り用のパイシートで魚型を作り⑤に乗せ、溶き卵を表面に塗る。
⑦ 200℃のオーブンで約25分焼き、粗熱を取る。



ちょこっと英語

レッツ　イート
Let's eat!
さあ、食べよう！

mama's voice

包丁を使わないので、安心してクッキングができました。オーブンに美味しくなる魔法をかけて、焼き上がりを楽しみに待ちました。簡単なのに魚をたっぷり食べられる、豪華な一品になりました！



Point!

中骨缶を使うとカルシウムが摂れます。料理次第で骨まで食べられます！ お好みで粉チーズやパセリをのせても美味しいです。長方形のパイシートを半分に切り、四角く折ると、1枚で2個できますよ。



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。

青空キッチン
AOZORA 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

クリスマススイーツレシピ



ホットケーキMIXで クリスマスケーキ



クリスマスに子どもと一緒に作りたい、
カンタンスイーツレシピを粉源さんに教えてもらいました。
サーモンパイと一緒に、ぜひ作ってみてください♪

〈材　料〉
ホットケーキMIX……200g
牛乳または水……50～60g
卵……3個
生クリーム……200g
グラニュー糖……20g
オレンジリキュール（※なしでも可）
……10cc
お好みのフルーツ
（イチゴ・キウイ・バナナ・ブドウなど）
……適量
〈装飾用〉
黄桃……適量
パウダーシュガー……適量

作り方

① ホットプレートは140℃～160℃に温め、サラダ油を塗り、手持ちのホットケーキMIXに牛乳または水と卵を混ぜて作った生地を、いろいろなサイズの星型に落とす。
② 両面がキツネ色になったら皿に取り出す。
③ 生クリームとグラニュー糖を角が立たないくらいの8分立てに泡立て、お好みでオレンジリキュールを加える。
④ お皿に一番大きな星型の生地を置き、生クリームを中央に広げ、カットしたフルーツを並べる。その上に1枚目より小さい星型を乗せ、軽く押さえる。
⑤ 2～3回繰り返してツリー型にする。
⑥ 一番上に星型に切り抜いた黄桃を飾り、パウダーシュガーをふりかけ、完成。

ワンポイントアドバイス

ホットケーキMIXは生地をゆるめに作り、薄く焼き上げるのがコツ！

レシピ提供：粉源

米粉で いつものおやつに ちょっと新しい選択を



グルテンフリーのパンやお菓子作りにもおすすめ
豊富な品揃え
お子さまと一緒に手作りを楽しもう

お菓子の材料と器具の専門店
Kg kogen 粉源
WEB会員募集中

【大宮店】
奈良市大宮町4-293-7 P有
☎0742-35-1157

【真美ケ丘店】
北葛城郡広陵町みささぎ台24-13 P有
☎0745-54-5701

EVENT&イルミネーション

広陵町

「もしも、竹取公園に絵本ホテルがあったら」〜1日だけの「絵本ホテル」がやってくる〜

11月8日(日)
※雨天時は11/15(日)に順延



青空の下で楽しむ絵本の読み聞かせや、落書きし放題コーナー、シャボン玉遊びなど、ワクワクな企画が充実。絵本の世界をイメージした軽食や、おもちゃ・絵本の販売も。

- 11:00〜16:00
- 竹取公園(花とせせらぎ広場)
- 問 0745-55-1001(広陵町公共施設マネジメント課)
- 他 対象は小学生以下(必ず保護者同伴)、軽食・販売コーナーは有料

生駒市

消防フェスタ"IKOMA60" 守り続けた60年、つなげる未来!

11月14日(土)
※雨天時は縮小開催、災害時は中止の場合あり



119番通報体験や煙体験、起震車体験など、家族で楽しく学べるコンテンツが勢ぞろい。グルメが楽しめるキッチンカーも集合。高校生による書道・ダンスパフォーマンスも。

- 10:00〜14:00
- 北コミュニティセンターISTAはばたき、上町自治会多目的広場
- 問 0743-73-0119(生駒市消防本部)
- 他 駐車場:生駒市立真弓小学校グラウンド

橿原市

KASHIHARA SKY PALETTE 万葉花火 supported by Anker 橿原市制70周年・世界遺産登録記念

※夜の部は事前チケット制
11月22日(日)
※荒天中止



「時を越え、未来へ。」をテーマに、音楽と花火が一体となって夜空を彩る花火大会には、公式アンバサダーの河野純喜(JO1)も登場。スペシャルライブパフォーマンスを開催。

- [昼の部]昼頃〜16:00頃 [夜の部]17:00〜19:00(17:00〜 河野純喜さん(JO1)スペシャルライブ等／17:30〜18:00花火)※飲食・物販は19:00まで
- 橿原運動公園
- 問 万葉花火 公式HPへ

奈良市

をかしげなら祭

11月28日(土)
※雨天時は



アート×マルシェ×カルチャーのちょっと不思議な祭り。こだわりの作り手による食・雑貨・クラフト約150店舗が出店、音楽やステージ、ワークショップも楽しめる。

- 11:00〜16:00
- 平城宮跡歴史公園 朱雀門ひろば
- 問 Instagram「@wokashige_nara」

木津川市

ならはぴマルシェ

11月29日(日)



ハイハイレースやキッズファッションショー、キッズダンスをはじめ、約20店舗のマルシェや可愛いフォトブースも登場! 子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさん♪

- 10:00〜15:00
- 積水ハウス総合住宅研究所敷地内 大ホール
- 問 Instagram @nara_hapi

五條市

イルミネーション2026

例年11月下旬〜12月下旬頃



にぎわい広場を会場に、鮎川蝉会をはじめとするボランティアにより設置される恒例のイルミ。寄贈されたさまざまなイルミがきらめき、光のトンネルなどの演出も人気。

- 17:00〜21:00
- 五條市役所前「にぎわい広場」※無料駐車場あり アクセス／JR五条駅から徒歩約5分
- 問 0747-22-4001(五條市役所資産管理課)

大和郡山市

大和郡山 イルミネーション2026

11月27日(金)〜2027年1月11日(月・祝)
※初日は点灯式あり(屋台を予定)



関西文化芸術高等学校の学生がデザインしたイルミネーションが、夜の大和郡山を彩る。灯りの散策路は撮影にも◎。年々、進化を続ける灯りの演出に注目!

- 日没後〜21:30(予定)
- DMGMORIやまと郡山城ホール前 アクセス／近鉄郡山駅より徒歩約7分
- 問 0743-53-1151(大和郡山市役所地域振興課観光戦略室)

橿原市

イルミネーション inかしはら

12月5日(土)〜2027年1月30日(土)



大和八木駅の南ロータリーを中心に15万球以上のライトが神秘的な情景を描く。ロータリー南側には、ハート型オブジェの撮影スポット&くぐって楽しい光のトンネルも登場。

- 17:00〜翌0:30
- 近鉄大和八木駅一帯 アクセス／近鉄大和八木駅
- 問 0744-28-4400(橿原商工会議所内イルミネーション実行委員会)

天理市

天理市光の祭典2026

12月6日(日)〜2027年1月16日(土)



動物や植物をかたどった光のオブジェや、幻想的な光のトンネル、巨大ツリーなど、約30万球もの光が夜空を彩る。奈良県下最大級の幻想的空間をぜひ。

- 17:00~22:00(初日は12:00頃(予定)よりオープニングイベントを開催)
- 田井庄池公園 アクセス／JR、近鉄天理駅より徒歩1分
- 問 0743-62-1945(光の祭典実行委員会事務局)

奈良市

たかのはら イルミネーション'26-27

12月11日(金)〜2027年2月14日(日)
※公式HPはイベント開催前にオープン



過去イベントの様子

光り輝く樹木や美しい光が、心躍る特別な世界へと導く幻想的なイルミネーション。大切な人と過ごす思い出づくりや、一日の終わりの癒やしに、ぜひ足を運んでみて。

- 17:00〜22:00(※日没時間等により点灯時間変更あり)
- ふれあい橋付近(奈良市右京1丁目周辺) アクセス／近鉄高の原駅から徒歩1分
- 問 0742-93-3571(高の原にぎわいづくり実行委員会)

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

1・2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／11月20日(金)

ilo キタトミライ
アフタースクール
民間学童保育

正解のない道も
ワクワクして進める力
を育てます！
一人ひとりの好奇心を刺激する

フィンランド式自然教育を取り入れています！

オリジナルな人生を歩んで欲しい！



☆アフタースクールコース（小1〜6）
・学童 レギュラー /スポット
・ilo Plus+ (小4〜6)
学童 + 学習サポート15分

☆塾スタディコース（小4〜高3）
最適教材、勉強計画、定期テスト、内部進学対応
エール: 授業進度フォロー
ミコラ アドバンス: 受験対策型(中学受験、高校受験)
クッカ (小学算国): 無学年型教材を使い、"できる自信"を育てる



講座・体験会 受付中！(人数限定)

2027年度入会説明会
平日17時以降の希望日時をお知らせください。
※ご入会にはお子様同伴の面談が必要です。

Jolly Phonics

体験会・学習相談（各1,000円）
・ジョリーフォニックス英語教室（教材プリント付）
・スタディコース学習相談





中3 ilo高校受験講座（ミコラアドバンス）
【火・木・金 17:00〜or20:00〜】
正しい勉強法を伝え、自学自習の力を育みます。



ilo キタトミライ　アフタースクール
〒631-0002 奈良市北登美ヶ丘5-16-21
TEL：0742-55-2045（対応：17時〜20時）
※ご連絡はなるべく「公式LINE」からお願いいたします。

公式LINE　Webサイト

保育園より早い!?小学生の放課後問題

もうすぐ小学生『小1の壁』に備えよう

年長さんは、もうすぐ小学生ですね。小学校入学後、仕事と子育ての両立で悩みやすいのが、放課後の過ごし方。学童の申し込みは年長の11月〜1月に開始することが多いです。もう一つ考えておきたいのが、夏休みなどの長期休暇の過ごし方。入学前に家族と話し合っておきましょう。





学童保育の終了時間をチェック！

放課後児童クラブ（学童保育）の閉所時間は施設によって異なります。お迎えが必要な場合は、勤務時間や通勤時間も考慮して利用できるか確認して。

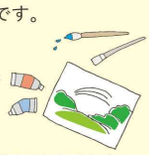
〈公立の場合〉18時〜18時半頃
※延長保育を利用できる場合19時頃まで

夏休みなど長期休暇の過ごし方も考えておこう

長期休暇中も引き続き学童を利用できるかなど、利用条件や申し込み時期も早めに調べておくと安心です。

Check
- ☑ 昼食を提供しているか
- ☑ 朝は何時から預けられるか
- ☑ 送迎の有無
- ☑ 長期休暇中の休所日

※特にお盆・年末年始。春休み期間も要注意！





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。

もうすぐお家を出る時間、なかなか動かないわが子

相談
「早くして！」を毎朝繰り返すのに疲れました。親が言わなくても自分から進んで行動できるようになる声かけはありますか？

回答
「早く！」忙しいママにとってこの言葉を使わないのは、なかなか難しいですよね。

例えば、朝の支度なら「早くしなさい！遅れるよ！」ではなく、「どっちから始める？歯磨き？お着替え？」と選択肢を与えて選ばせてみます。宿題なら「あと5分で始めようか。準備はいい？」のように、「〜しようか」に変えてみる。これだけでも子どもが受ける印象は違うようです。

ちなみに、「買い物に行ったのに、1つ買い忘れていた」なんてことはありませんか？子どもも同じで、しなければいけないことはわかっています。それなのに「早くして！」と叱られてしまうと、やる気が出るはずはありません。

買い忘れはメモを持ち歩けば解消できるのと同じように、子どもにも「見える化」をしてみてください。ホワイトボードに「歯磨き、着替え、トイレ」などすべき事を書いて、できたら消す。マグネットを使って「できたよボード」を作るのもいいですね。

また、子どもはママと同じタイプとは限らないと理解することも必要です。大人が締め切りのある仕事をするとき、先に終わらせたい人、ギリギリでエンジンがかかる人、それぞれです。「早くしておけば、後が楽なのに」と思うのは大人の考え。子どもがどっちのタイプなのか、よく観察しながら声をかけ、少しずつ「時間内に終わらせる感覚」を育てていけるといいですね。



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

年長さんの保護者さまへ

KEC Group EDUTAINMENT × EDTECH

うれしい！たのしい！ KECぃ！ ～本気になるから自信が育つ～



もうすぐ1年生！

「できた！」の体験が、入学後の大きな自信に。

KECの入学準備講座

スマホで簡単！ お近くの教室の日程はコチラから

さんすう×えいご 冬 2027年1～2月開講【現年長さん(新小1)対象】

入学準備講座で育む3つの力

思考力



あきらめずに深く考える力

アニメのストーリーと一緒に「どうしてかな？」と探るワクワクの「さんすう」課題に挑戦。ただ答えを覚えるのではなく、自分の頭で考えぬく粘り強さを育みます。

表現力



自分の言葉で堂々と伝える力

「えいご」での自己紹介など、学んだことを使って先生やお友だちの前で発表する体験にチャレンジ！「伝える楽しさ」と「受け止めてもらえる喜び」を実感します。

自信



「できた！」「わかった！」を重ねて育む自己肯定感

講座で問題や発表に挑戦することで「できた！」を実感。また、おうちでの宿題で「わかった！」という達成感を定着。「自分ならできる！」という大きな自信(自己肯定感)を育みます。

さんすう

国語的算数教室

こくごてきさんすうきょうしつ

映像のアニメーションと一緒に数の世界を大冒険！頭の中でイメージしながら考える「思考力」を養い、時計、図形、数などをストーリーに沿って楽しく理解します。



えいご

KECこども英語教室

アルファベットや身近な表現を楽しく発音！"伝えたい！"気持ちを引き出すアクティビティ講座で「表現力」を育みます



授業で「できた！」を体験、おうちで「わかった！」を定着。"自信"をもって小学校へ！

対象	年長さん(2020/4/2～2021/4/1生まれ)	期間	2027年1月～2月
教科	さんすう/えいご(どちらか or 両方)	回数	各45分×2回
特典/参観	入塾特典あり/保護者参観OK	持ち物	えんぴつ・赤えんぴつ・消しゴム・水筒

受講料 1,980円(税込)/科目

お友だちとご一緒に参加、またはKECグループ弟妹生の紹介でのご参加で

受講料 無料

PR

元気いっぱいな毎日だからこそ

気をつけたい病気やケガ



思わぬタイミングで突然起こる子どもの病気やケガ。実際に通院や入院を経験した読者の声や、病気・ケガの事例を紹介します。家族が安心して過ごすためにも、今一度、備えについて考えてみませんか？

子育ては予想外の連続！ ママたちの声あつめました

子どもの入院で予想外の出費



子どもが2歳から3歳までの間に熱性痙攣で4回、川崎病で1回入院しました。うちの市町村では乳幼児の医療費は1レセプト500円なので、医療保障はいらないかな？と思っていました。けれど、実際に付き添い入院となると、大部屋は気疲れするので個室費用でかなりの出費になりました。医療保障に入っていれば個室代に充てられたので、少し後悔しています。個室代って1日あたり約7,000円から、高いところでは15,000円程度にもなるんですね…。

4歳・男の子

RSウイルスで入院



子どもが1歳のときRSウイルスで5日間入院しました。急に仕事を休むことになって収入減のうえ、入院中はコロナ対策で親の食事は院内で購入するしかありませんでした。おむつなど必需品を買い足す必要もあり、予想外の出費になりましたが、保障に入っていたおかげで、辛い入院生活で沈んだ気持ちが少し明るくなりました。入院中は子どものことで頭がいっぱいでしたが、費用の不安が軽くなり、心強かったです。

5歳・女の子

いつケガをするかヒヤヒヤ



うちの子はとても活発で、常に動き回っています。前を見ずに走り回っては、お友達や障害物にぶつかったり、高いところから飛び降りたり、とにかく危なっかしい。つい最近では目を離した隙に階段の踊り場から大ジャンプ！いつかきっと骨折などの大怪我をするだろうと半ば覚悟しています。今のところ青タンや擦り傷で済んでいますが、いつかのために保障に入った方がいいと思いつつ、契約手続きが面倒で重い腰が上がらずにいます…。

4歳・男の子

＼子どものまさかは突然！／

コープ共済でお支払いの多い ケガ通院・病気入院の原因

症例によっては、思いのほか長くなることも。件数の割合や平均通院日数など確認して、突然のトラブルに備えましょう。

※コープ共済の《たすけあい》の共済金お支払いデータより

0～1歳　乳児期

ケガ通院

	原因	支払件数割合	平均通院日数*
1	転倒・転落	38.6%	1.7日
2	急激な動作による事故	38.3%	1.8日
3	やけど	6.8%	3.9日

病気入院

	原因	支払件数割合	平均入院日数
1	肺　炎	13.3%	6.1日
2	気管支炎	11.2%	5.6日
3	ウイルス疾患	10.8%	5.6日

2～5歳　幼児期

ケガ通院

	原因	支払件数割合	平均通院日数*
1	急激な動作による事故	40.5%	2.4日
2	転倒・転落	36.0%	2.6日
3	衝突によるケガ	5.8%	2.3日

病気入院

	原因	支払件数割合	平均入院日数
1	肺　炎	12.2%	6.4日
2	外因の作用（食物アレルギー、熱中症など）	6.1%	1.4日
3	ぜんそく	6.0%	5.7日

＊固定具装着の日数は含まれていません。

※2024年度《たすけあい》共済金お支払いデータ

※お支払い事例はあくまでも例です。実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。

＼実はこんな費用もかかる!?／

子どもの通院・入院

子どもの病気やケガは医療費助成があるから安心。そう思っていても実際に子どもが通院や入院することになると、意外に医療費助成対象外の費用がかかります。

※自治体によって医療費助成制度は異なります。

医療費助成

対象
- 診察料・検査料・処置料
- 薬代・手術費

対象外
- 入院中の食事代
- 差額ベッド代
- 消耗品費（おむつ、おしりふきなど）
- 文書代（診断書など）
- 先進医療費
- 付き添い親の食事代・交通費

など

医療費を保障するだけでなく、入院に伴うさまざまな出費のため保障を備えることが大切。

たすけあい ジュニアコース

ってこんな保障！



月々1,000円～
の手ごろな掛金で
充実の保障

持病のあるお子さんも
お申し込みできる
コースがあります
※ご加入には一定の条件があります。

小さなケガでも
通院1日目から
保障します

満30歳まで
保障が続きます!
※加入できる年齢0歳～満19歳

契約引受団体／日本コープ共済生活協同組合連合会
(ご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります)
〈CO·OP共済に加入するには〉出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。CO·OP共済について詳しくは、商品パンフレットをご覧ください。

インターネット加入はこちら

妊娠22週未満の
お子さまがいるパパとママへ

生まれた日から始まる子どもの保障

《たすけあい》ジュニア1000円コース お誕生前申し込み

ポイント1
お誕生日から
保障が
はじまる！
※1

ポイント2
お子さまの
健康状態に関わらず
申し込める！
※2

ポイント3
お申し込みは
24時間いつでも
ネットで受け付け！
※3

※1 初回掛金振替後、出生日に遡って保障が開始します。なお、健康保険適用とならない場合、共済金はお支払いできません。
※2 妊婦さんの健康状態について告知事項Bへの回答が必要です。 ※3 お誕生前申し込みは、WEBでのみお手続きいただけます。
※ご加入には一定の条件があります。

お誕生前申し込みで
ジュニア1000円コースご加入の場合

例えば、早産で生まれてすぐ
NICU(新生児集中治療室)に入り、
治療のため30日間入院した。

入院日額6,000円×30日
共済金額18万円

※実際のお支払いは共済金請求書類ご提出後の判断となります。

お誕生前申し込み
専用サイトはこちら

CO·OP共済へのご加入、保障内容等のお問い合わせは下記コープ共済センターへ

コープ共済センター
0120-50-9431
営業時間　9:00～18:00　月～土(祝日含む)※年末年始はお休みとなります

ならコープ
共済推進部／〒630-8503 奈良市恋の窪1-2-2



体と心を育む"食"



今回は食をテーマに、体と心を健やかに育むためのヒントをお届け。
食と体に関する新しい話題と、子どもの心身両面を支える「子ども食堂」を取り上げます。





食と体のNEW TOPIC

食と体に関するトピックスから、近年その重要性が高まっているものを3つご紹介。

TOPIC 01

子どもの鉄分不足

離乳食期から2歳は特に重要！

子どもの栄養素不足として、もっとも起こりやすいのが鉄分不足。なかでも離乳食が始まる6カ月から体の発達が顕著な2歳ごろまでが、不足しやすい時期と言われます。こども家庭庁「離乳スタートガイド」にも鉄欠乏性貧血予防の大切さが指摘されています。

鉄分は体だけでなく、脳の発達にも重要な栄養分です。鉄分不足を補うことで、癇癪や睡眠問題が軽減されることも。鉄分不足が心配なら、吸収率の良い牛肉や豚肉など赤い肉類、缶詰で手軽に取り入れられる鯖やあさりなど、まずは食品から積極的に摂取するのがおすすめです。とはいえ、好き嫌いなどで難しい場合もありますよね。そんなときは市販の鉄分入りお菓子や、子ども用の出汁なども販売されているので、試してみては。もちろん鉄分不足を強く疑う場合には、小児科を受診しましょう。



TOPIC 02

PFAS（有機フッ素化合物）

結局、何がどう危険なの？

最近よく耳にするPFAS（ピーファス）。PFAS（有機フッ素化合物）は、自然界で分解されにくく、体内に蓄積しやすい性質があり、長期的な健康への影響が懸念されています。日本では、2026年4月から水道水中のPFOS・PFOA（代表的な有機フッ素化合物）を合計50ng／L以下とする水質基準が設けられ、水道事業者には検査と基準の遵守が義務づけられました。現時点では国内で健康に被害を及ぼすような数値は確認されておらず、心配する必要はほぼありません。それでも気になる場合は、浄水器を取り入れるのも一つの方法です。メーカーの仕様などで「PFOS・PFOA除去」と明記されているか、浄水器協会の自主規格「JWPASB」の性能試験をクリアしているかを基準に選んでみてください。



TOPIC 03

食物アレルギーと肌の保湿

肌トラブル以外にもメリット

近年の研究で、赤ちゃんの肌を健やかに保つことは、アトピー性皮膚炎だけでなく、食物アレルギーを考えるうえでも重要であると分かってきました。湿疹などで皮膚のバリア機能が低下すると、食べ物の成分が皮膚から入り込み、アレルギーにつながる「経皮感作」が起こることがあります。湿疹があれば早めの治療を心がけて。新生児期からの肌の保湿は、湿疹などの肌トラブル防止に繋がります。離乳食の時期には、食事前に口のまわりにワセリンを薄く塗ると、食べ物が直接肌に触れるのを防ぎます。食後はやさしく汚れを落とし、再び保湿すると良いです。

乳児期にアトピー性皮膚炎や食物アレルギーがあると、成長とともに喘息やアレルギー性鼻炎なども発症することがあり、「アレルギーマーチ」と呼ばれます。アレルギー対策の土台として、皮膚のバリア機能を整えることが大切です。



〈参考文献〉相川晴、川口由美子『赤ちゃんのための補完食入門改訂版』、日本アレルギー学会『アレルギーの手引き2026』、
日本産婦人科学会WEB「新生児のミルクアレルギーとアレルギーマーチ」（2026年9月18日閲覧）、（一社）浄水器協会WEB「浄水器によるPFAS 除去について」（2026年9月18日閲覧）



体と心を育む 子ども食堂ってどんなところ？



子ども食堂ってよく耳にしますよね。でも、意外とどんなところか詳しく知らないことも多いのではないでしょうか。
子どもしか行けないの？ やってみたいけど、どうすれば？
そんな、ギモンに答えるべく、ことままが「奈良こども食堂ネットワーク」事務局にお聞きしました。

奈良こども食堂ネットワーク

「こどもを真ん中に」という思いのもと、県内のこども食堂団体がゆるやかにつながる場。活動を実践する団体を会員、応援する協力団体や企業をサポーター会員とし、実践の共有や情報収集などを通じて、こども食堂への理解と普及を推進。

奈良の子ども食堂マップも！
WEB

子ども食堂って？ 01

子ども食堂とは何か教えてください。

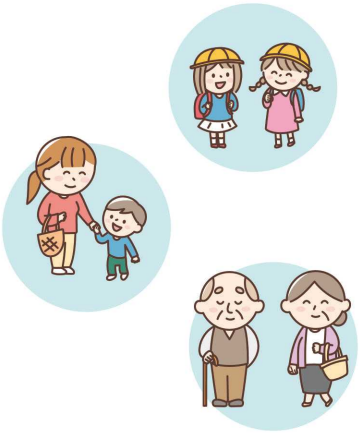
こども食堂とは、地域の大人たちがこどもを真ん中にした居場所をつくる取り組みです。食を通して、「こどもとこども、こどもとおとな、おとなとおとな」が、世代を超えてつながることができる地域の居場所です。



子ども食堂って？ 02

子ども食堂の対象は？

活動団体によりさまざまですが、こどもや保護者の方はもちろん、地域の大人や高齢の方など、誰でも気軽に参加できる場所として開かれていることが多いです。いろいろな世代が一緒に過ごすことで、自然とつながりが生まれることを大切にしています。経済的に苦しい人に限りません。



子ども食堂って？ 03

子ども食堂は無料ですか？

お子さんは無料～１００円程度、大人は１００円～３００円程度と、どなたでも参加しやすい料金のところがほとんどです。

子ども食堂って？ 04

子ども食堂では、どんな取り組みをしていますか？

食事を中心に「宿題を見てもらう」「一緒に遊ぶ」「季節のイベントを楽しむ」など団体ごとにさまざまな取り組みがあります。こどもたちが安心して過ごせるだけでなく、地域の人たちがゆるやかにつながるきっかけにもなっています。



子ども食堂って？ 05

子ども食堂を運営しているのは誰ですか？

多くは地域のボランティアグループなどの任意団体です。「こどもが好き」「地域で交流する場所を作りたい」「地元のために何かしたい」等さまざまな思いから、子育て中のお母さんたちや、子育てがひと段落した世代の方まで、幅広く活動されています。

子ども食堂って？ 06

子ども食堂を支援したいときはどうすればいいですか？

食材や消耗品などの支援に限らず、こどもたちと関わる人（遊ぶ・話す・見守る・一緒にいる等）としての協力、活動資金、学習用具、体験の機会、広報や場所の協力など、応援の形はさまざま。ちょっとしたことから、支援を始められます。

子ども食堂って？ 07

子ども食堂を運営するには？

こども食堂はボランティア活動ですので、どなたでも始めることができます。具体的な開設に向けての相談は、奈良こども食堂ネットワーク事務局へお気軽にご連絡ください。

次のページから
奈良のいろんな
子ども食堂を紹介！



体と心を育む"食"

ことまま
レポート

みーんなウェルカム!
ふくふく堂

「子ども食堂」って耳にはするけれど、
どんな活動なのかいまひとつピンとこない人も多いのではないでしょうか。
本当に気軽に行ってもいいの？ということで、
ことままスタッフが子どもたちで賑わうとウワサの子ども食堂「ふくふく堂」を訪ねてきました。

ふらっと
立ち寄れる気軽さが、
地域の人に
親しまれています





ふくふく堂の活動





子ども食堂
夜の学童
季節イベント
宿題などの学習支援
地域交流

誰もが安心して過ごせる場所

小さな子どもから大人まで、誰でも気軽に立ち寄れる居場所。お店には駄菓子コーナーや飲食スペースがある。ランチや軽食を楽しんだり、友だちと遊んだり、おしゃべりしたりと、思い思いに過ごせます。「子ども食堂」と聞くと少し特別な場所に感じるかもしれませんが、気軽に親子でごはんも大歓迎。

地域の人・子どもの過ごし方はいろいろ

どんな理由でもOK

- ☑駄菓子を買いに行く
- ☑親子でごはんを食べる
- ☑ママ友とランチ
- ☑休憩スポットとして利用する
- ☑小学生以降は、放課後や夜の居場所にも

大和郡山市

cotton食堂

ほっとあたたまる空き家食堂

地域住民や学生、企業が協力して運営するアットホームな交流拠点。季節行事や温かい食事、ワクワクするイベントも開催。



開催場所：コネクトスペースcotton（大和郡山市綿町31）
活 動 日：原則第1土曜日 ①11:30～12:30 ②12:30～13:30
※各回先着15名
対 象 者：どなたでも
利用料金：子ども（18歳未満）無料、大人300円
電話またはメールで要事前予約
問合せ先：070-3195-9753（9:00～18:00）
駐 車 場：近隣に有料駐車場あり
運　　営：任意団体コネクトスペースcotton

生駒市

たわわ【地域・居場所】食堂

食べて、笑って、お腹も心も満タン

『食』と『学び』で人を繋ぐ事業を展開する一般社団法人和草が運営。温かいご飯と会話に、親子の心もほぐれるひととき。



開催場所：①②しおのめハウス（生駒市北新町9-36）③生駒市人権文化センター別館（生駒市小平尾1549）
活 動 日：①毎週水曜（祝日は休み）モーニング、ランチ、喫茶、夕食食堂8:30～18:00 ②第4日曜11:30～売り切れまで ③第4木曜11:30～売り切れまで
対 象 者：どなたでも（地域外の方もOK）
利用料金：①モーニング／子ども100円 大人200円、昼／子ども100円 大人980円※売り上げは運営に寄付 ②子ども100円 大人300円 ③未就学児100円 小・中学生200円 大人400円　予約不要
問合せ先：080-1450-2788
駐 車 場：①② 1台 ③ 数台
運　　営：一般社団法人和草



奈良県内の子ども食堂
ほんの一部をご紹介



子ども食堂やガチャガチャを通して、子どもたちが安心して過ごせる、ほっとできる居場所をつくりたいと思っています。子どもも大人も地域のみんなが自然につながり支え合える場所になればうれしいです。そして、ここに来てくれた子どもたちが大人になったとき、今度は誰かを支える側になってくれたら…そんな温かなつながりが続いていくことを願っています。小さなお子さんも、保護者の方も、どうぞ気軽に立ち寄ってくださいね。



特定非営利活動法人 結の輪（ゆいわ）
武田 有加子 さん

社会奉仕活動に関わる母とともに、「地域の子どもたちを支えたい」と活動を始める。2025年、現在の場所で、誰でも通える「ふくふく堂」をオープン。共働き家庭の多い地域で、親子ともにほっとできる居場所づくりに励む。

つながる駄菓子&食堂「ふくふく堂」

奈良市大宮町3-2-39
0742-94-3751
駄菓子＆子ども食堂
11:30～17:00
夜の学童：水・金曜（祝日を除く）
17:00～20:00（最終入店／19:00）
定休日・駐車場無し

ふくふく堂ならではの楽しい仕組み「ふく札」

何枚出るか分からないからドキドキ♪



FUKU 1 ガチャガチャで毎日ワクワク♪

子ども限定で、ひとり1日1回、100円でガチャガチャにチャレンジ！これが小さい子どもから小学生に大人気。カプセルの中には、ふくふく堂だけで使える子ども専用通貨「ふく札」が1～3枚入っています。1FUKU＝100円分として使うことができ、3枚なら大当たり♪





FUKU 2 ふく札で好きなものと交換！

ガチャガチャでGETしたふく札は、駄菓子やポテト、唐揚げ、ミニカレーなどと交換できます。



「どれにしようかな？」と自分で選ぶ時間も楽しい～！

取材を終えて

スタッフのみなさんのあたたかさに触れ、子ども食堂は“特別な場所”ではなく、本当に誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所なのだと感じました。みなさんのお住まいの地域にも、さまざまな子ども食堂があります。気になる方は、ぜひ一度チェックしてみてください。

ママの声

ガチャガチャも駄菓子も大好きで、子どもにとってはパラダイスのようです。
（3歳、5歳ママ）



おでかけ途中に立ち寄れる場所が増えて、親子で楽しめるのがうれしいです。
（4歳ママ）



家では見られない笑顔が増えたように感じます。
（小学生ママ）





子ども食堂の活動内容は運営団体によりさまざまです。あなたの地域の子ども食堂はどんなところ？



大和高田市

りっぷキッチン永和町

目指すは小さな居場所の百貨店

子ども無料で手づくりのカレーや丼ものを提供。本や映画を楽しめる空間や、フードパントリーなどの活動も行う。



開催場所：大和高田市永和町4-22
活 動 日：会食型こども食堂《毎月第3土曜》①11:30～12:30 ②12:50～13:50（いずれも定員なし）メニュー／カレーライスなど
《毎月第1木曜》18:00～（定員なし）メニュー／丼ものなど
対 象 者：子どもとその保護者・同伴者 ※地域外の方もOK ※大人だけの利用はNG
利用料金：無料　予約不要
利用方法：活動日時に直接現地へお越しください
問合せ先：kd_eiwacho@living-in-peace.orgまたは公式LINE ID @tov1218v
その他活動：放課後自習室～りっぷらいぶらり～、みんなのテラス（旧プログラミング教室 LIP LAB）、おはようさろん、おかえり
駐 車 場：無（駐輪スペースは有）
運　　営：認定NPO法人 Living in Peace

橿原市

トラットリア パスタタベタイ

地域の子どもを温かく迎える、町のパスタ店

子どもたちが困った時にいつでも頼れる場所を目指すお店。こども食堂では、添加物を極力使わない安心食材のパスタを提供。



開催場所：橿原市大久保町302-2
活 動 日：毎月の最終土曜17:00～20:00（受付は19:30まで）
※数に限りあり
対 象 者：どなたでも
利用料金：子ども（18歳未満）無料、大人300円
予約不要
問合せ先：0744-35-4938
駐 車 場：有（2台 無料）
運　　営：パスタタベタイ

PR

来年のおせち、「楽しておいしい」はいかが？

作る？それとも注文？

子どもはおせちが苦手なことも多いもの。とはいえ大事な行事ごとは大切に伝えていきたいですよね。
おせちは注文しても、すべて手作りでも、それぞれのおうち流で楽しく新年を迎えられたら、それが正解。

※おせちの知識・ランキングはことまま調べ



子どもが好きなおせちTOP3

1 栗
2 ローストビーフ
3 祝い海老
番外 伊達巻

おせちの由来

おせち料理は、季節の節目に神様へ供える「節供（せっく）」の料理が始まりといわれている。1年の始まりであるお正月は特に大切な節目。神様にお供えした料理を家族でいただき、新しい年の幸せや健康を願う風習として、今のおせち料理へと受け継がれている。

一品に込められた願い

黒豆	健康でまめに暮らす
数の子	子孫繁栄の願い
田作り（ごまめ）	五穀豊穣を願う縁起物
栗きんとん	金運や豊かさの象徴
れんこん	先を見通す、明るい未来への願い



＼中身をちょこっと紹介♪／

「自然派styleおせち」は大人から子どもまで大人気！

食品添加物ゼロ・産直有機野菜を使用したコープ自然派らしいおせちです。

4つのポイント

1. **無添加の実現**
   食品添加物に頼らず、素材本来の美味しさを引き出す。
2. **脱プラスチック**
   環境にもやさしいおせちを実現。
3. **国産有機原料の使用**
   産直の有機にんじん、有機ごぼうなど、できる限り産直有機原料を使用。
4. **フードロス削減**
   搾汁後の有機ゆずの皮や、ローストビーフの切り落とし部分など、未活用だった食材も余すことなく活用。

一の重





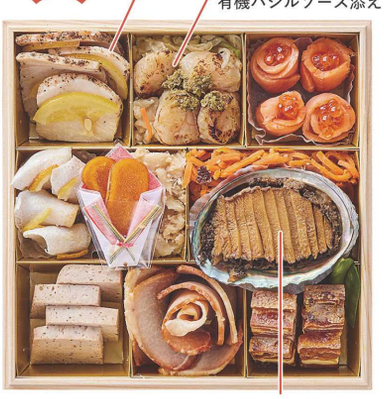
小林さん（コープ自然派奈良）

人数やライフスタイルに合わせてご用意しています。詳しくは下記の二次元コードから

二の重



三の重



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
- お手軽なミールキット

ナチュラル&オーガニック、ぞくぞく

コープ自然派奈良
0120-808-900

自然派styleおせち

来年のおせちは、自然派styleのおせちで決まり！



ミールキット

＼コープ自然派人気のセットが、この価格で試せる！／

【ことまま限定特典！】おためし価格 **500円**

無添加・国産素材にこだわった、子どもにやさしい

「自然豚のチンジャオロース」通常税込￥1,048
または「野菜たっぷりのっけごはん」通常税込￥972
または「五目根菜のうま煮」通常税込￥1,285



お申込みはコチラから

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、専門スタッフがお子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「やってみたい」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

療育体験実施中!
スタッフ全員有資格者
質の高い療育

全時間帯で個別療育を実施
オープンから利用者数43名、見学者数60名以上!利用率が80%を超えてきたため、対応しにくい時間帯があります。詳細はお問い合わせください。

はる 奈良

駐車場のチケットサービスを開始

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　なし
月〜金(平日が祝日の場合は土も開所)



好評連載

絵本専門士 かおちゃん先生の

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。



おおきな おおきな おいも

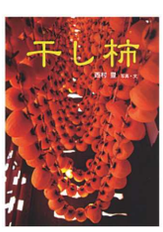
市村 久子　原案
赤羽 末吉　作・絵
福音館書店

子どもたちの空想が無限に広がる愉快なお話

楽しみにしていたいもほり遠足の日、雨が降って延期になってしまいました。残念がる子どもたちは大きな紙においもを描きはじめます。紙をつなげて、おいもの絵はどんどん大きくなります。大きなおいもは、ヘリコプターで幼稚園に運びます。プールに浮かべて船にしたり、かいじゅうにみたてて遊びます。たくさん遊んだあとは、天ぷら、焼きいも、大学いも、たくさん作っておいもパーティー! 大きなおいもをめぐる子どもたちの空想がつまった絵童話です。

かおちゃんのひとこと

子どもたちの生き生きとした自由な想像力と、のびのびとした絵が魅力のロングセラー絵本。心もお腹も満腹、おいもが大好きになるでしょう。



干し柿

西村 豊　文・写真
あかね書房

日本の食文化を子どもに伝える写真絵本

自然写真家・西村豊が4年以上の年月をかけて、干し柿づくりを追い続けた美しい写真絵本。今ではあまり見られなくなった干し柿づくりですが、「この伝統的な食文化を子どもたちに伝えたい」という、作者の強い思いのこもった意欲作です。美しく迫力のある農家の風景の他、柿の実の成長や、子どもたちによる干し柿づくりの体験も紹介しています。干し柿を通じて、自然と人との関わりをあらためて考えさせられる絵本です。

かおちゃんのひとこと

そのままでは渋くて食べられない柿が、お日様と風の力で甘い干し柿に変身していく不思議を追った写真絵本。親子で秋の味覚や季節の移り変わりを楽しんでみませんか。

奈良学園前
ウェルネスクリニック

WELLNESS CLINIC
奈良学園前 ウェルネスクリニック

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】木曜、日曜、祝日



子育てや仕事、家事に追われ
自分のことはついつい後回し。
そんな忙しいママにこそ、自分をいたわる
時間を大切にしてほしいものです。
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。

ママ必見!
ことまま
クリニック
美容皮膚科



ママの肌トラブル、どうケアする?

夏の紫外線ダメージと秋冬の乾燥から肌を守るために

「なんだか最近、肌がいつもと違う」

鏡に写る自分の肌を見たときに、小さな変化を感じることはありませんか？秋は、夏の紫外線や汗・皮脂などによる肌への負担が残る一方、気温や湿度が低下し、肌が乾燥しやすくなる季節です。肌は、表皮の最外層にある「角層」が水分を保持し、外部からの刺激から守るバリア機能を担っています。乾燥や摩擦、紫外線などの刺激が重なると、このバリア機能が低下し、つっぱり感や赤み、かゆみ、ニキビなど、さまざまな肌トラブルにつながることがあります。そこで今回は、ママに起こりやすい肌トラブルと、忙しい毎日でも取り入れやすい対策を3つに分けてご紹介します。

肌トラブル1 お風呂上りの保湿による「乾燥」



子どもの着替えや保湿、髪を乾かすことが優先になり、自分のケアは後回しになりがちです。自分のスキンケアをしようと思った頃には、肌が乾燥してカサカサ…ということも。お風呂上がりは、肌の水分が失われやすいため、できるだけ早めに保湿することが大切です。乾燥が続くと、つっぱり感や粉ふきだけでなく、小じわも目立ちやすくなります。

《対策》保湿は、子どもと自分も同時に行う!

時間がない日は、化粧水を何度も重ねるより、まずは乳液やクリームなどの保湿剤を1つに絞って、手早くぬるだけでもOK。

肌トラブル2 寝不足や疲れによる「肌荒れ」



寝かしつけや夜泣き、子どもの世話など、育児中は十分な睡眠をとることが難しい時期。睡眠不足や疲れが続くと、肌の調子が乱れ、ニキビや乾燥、肌荒れなどが気になりやすくなります。

《対策》顔をこすらない!

肌の調子が悪いときは、低刺激で保湿力のあるアイテムに絞り、こすらずやさしくケア。肌荒れが長引く場合や症状が強い場合は、スキンケアだけで対処せず、皮膚科にご相談ください。

肌トラブル3 リカバーのはずが逆効果! 洗いすぎ・ケアしすぎによる「敏感肌」

肌荒れや毛穴、ニキビが気になると、洗顔やピーリング、スクラブなどをやりすぎてしまうことがあります。洗いすぎや角質ケアのし過ぎは、肌のバリア機能に負担をかけ、乾燥や刺激感を悪化させる場合があります。

《対策》肌の調子が悪いときはケアを増やしすぎない

肌が敏感になっているときほど、「落としすぎない、こすらない、しっかり保湿する」この3つを意識しましょう。

ワンポイントアドバイス

保湿しているのに乾燥や肌の不調が続くときは、美容医療を考えてみては?

保水・鎮静を目的とした超音波による美容施術「LDM」や、コラーゲンやエラスチンの生成を促し肌の土台を整える肌育治療などがおすすめです。

私も経験がありますが、育児中は、自分の肌を後回しにしがちです。「毎日完璧に」ではなく、「できる日に、できることから」を意識してみましょう。肌トラブルが続く場合は、皮膚科・美容皮膚への相談もご検討ください。例えば、当院では肌の質感などを分析できる肌診断機を導入。肌の状態や悩みに合わせた化粧品の提案も可能です。毎日つづけやすい方法を、一人ひとりの肌状態と生活スタイルに合わせてご提案します。



多良 安紀子
皮膚科医　美容皮膚科医



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。

インフルエンザ予防接種受付中

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	○	○	ー	○	○	○
午後診 14:00〜15:00	予防接種（予約制）	乳児健診（予約制）	ー	予防接種（予約制）	乳児健診（予約制）	ー
午後診 15:00〜17:00	○	○	ー	○	○	ー

※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

ことまま WELLNESS コラム

インフルエンザの新しいワクチン

フルミスト

2024年から新しいタイプのインフルエンザワクチン「フルミスト」が摂取できるようになりました。このワクチンは注射ではなく経鼻スプレーなので、鼻に噴射するだけでいいという、子どもにとって大きな魅力があります。

従来のワクチンとの比較

項	フルミスト（経鼻スプレー）	従来のワクチン（皮下注射）
接種方法	左右の鼻腔へ1回ずつスプレー	腕に皮下注射
対象年齢	2歳以上19歳未満	生後6ヶ月以上（全年齢）
接種回数	原則 年1回	13歳未満は原則2回、13歳以上は1回
メリット	・痛みがない ・予防効果が高い ・効果が約1年と長持ちしやすい	・生後6ヶ月から高齢者まで幅広く接種できる
デメリット	・価格が高め ・副反応がでやすい	・子どもは2回摂取必要 ・予防効果が約半年で短い

フルミストを摂取するには？

小児科、耳鼻咽喉科のホームページか電話で確認 ▶ 「フルミスト」を摂取したい旨を伝えて予約

こんな時は受けられません
・直近で抗インフルエンザ薬を服用した
・重度の卵アレルギーやゼラチンアレルギーがある
※喘息がある場合は要相談

<参考>独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 WEBサイト「フルミスト点鼻液」（2026年10月1日閲覧）

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。

治療って何をするの？

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

健康保険は適用されるの？

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

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



低身長の目安（cm）

	年齢	標準身長	低身長（-2SD）
男の子	3歳	93.3	86.4
	3歳半	96.9	89.5
	4歳	100.2	92.5
	4歳半	103.5	95.3
	5歳	106.7	98.1
	5歳半	110.0	100.9
	6歳	113.3	103.8
	6歳半	116.7	106.8
	7歳	119.6	109.5
	7歳半	122.5	112.2
	8歳	125.3	114.7
	8歳半	128.1	117.2
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

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	○	○	ー	○	○	○	ー
18:00〜20:00	○	○	ー	ー	○	ー	ー

※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・MENSA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



奈良ダイハツ×まちママ×ことまま

ママならダイハツプロジェクト 第2回

ママのリアルな声で選んだ7つの装備を大発表！

ベース車両はムーヴキャンバスに



ママならselection誕生

前回の座談会で、まちママさんと、ことままサポート隊が集まり、
リアルな子育て目線で集めた「あったらいいな」を
うれしい装備として詰め込みました。
"ママならselection"は11月のマルシェでいよいよデビュー!!

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2.2万人越え。(@machi_odekake)

座談会やアンケートで集めた奈良のママたちの意見をもとに選んだ装備をご紹介します。

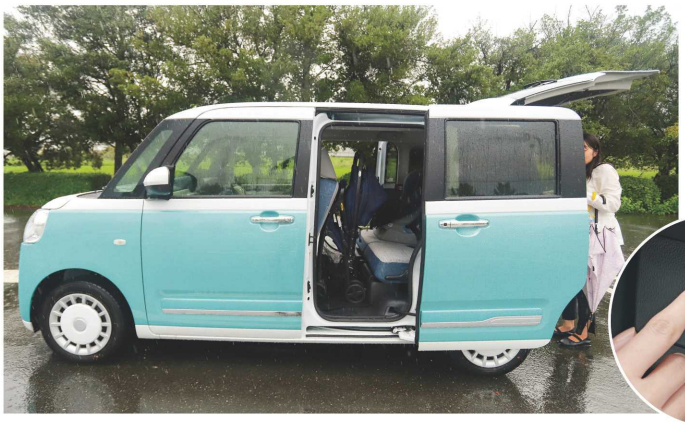
装備1 両側パワースライドドア＋ウェルカムオープン機能

ママの声

両手が荷物でふさがったまま、車に乗り込むってタイヘン

荷物で両手がいっぱいでも、車に近づくだけでドアが自動で開く。抱っこしたまま、傘をさしたまま、雨の日でもスムーズ。「面倒くさい」がなくなる朝。

＼近づくだけでスライドドアがオープン／





装備2 スマートパノラマパーキングアシスト

ママの声

難しい駐車は避けたい

歴史的な街並みの奈良では、狭い駐車場も。カメラが駐車枠を検知したら、あとはアクセルとブレーキだけ。「駐車が苦手」が過去のことに！







装備3 360°スーパーUV＆IRカットガラス

ママの声

運転中日焼けしたくない・暑い

全方位UV約99%カット。窓からの日差しが気になる季節でも、自分と子どもの肌をどちらも守りながら走れる安心感。夏の車内温度上昇も抑制。



PR



ママの声から生まれた奈良ダイハツ限定車、初お披露目!

2026 TOM!マルシェ

by Gresta Tomigaoka

11月7日(土)・8日(日)

10:00〜16:00／10:00〜15:00

グレスタ登美ヶ丘

飲食、無料イベントなど内容盛りだくさん。
特別仕様車の車体カラーはこのイベントで初お披露目します。



ベース車両

ムーヴキャンバス ストライプスG



1,804,000円
車両本体価格(消費税込)
5ドア／CVT／2WD／660cc

ママならselection

特別装備

- スマートパノラマパーキングパック:132,000円
- キーカット・登録:6,600円
- ブラインドスポットモニター:74,580円
- キーフリーシステム(エンジンスタート付):10,890円
- 9インチスマホ連携DA用保護フィルム:7,480円
- V294 ドラレコ (連動) 前後方:65,340円
- 乗出し楽々プランプラス:93,170円

付属品合計:390,060円
合 計 金 額:2,194,060円のところ

244,060円お得!

特別価格

1,950,000円(税込)

- ●販売価格 2,171,860円
- ●割賦元金 1,871,860円
- ●初回支払い月 令和8年10月
- ●頭金 300,000円
- ●割賦手数料 376,513円
- ●残価価格 820,000円
- ●初回支払い 24,773円
- ●月々分割払金(×58回) 24,200円
- ●支払い総額 2,548,373円

装備 5

リモコンエンジンスターター

家を出る前にリモコンでエンジンON。乗り込んだらもう快適。奈良の冬の朝と夏の炎天下、子どもを待たせなくていい。



ママの声

冬は寒い・夏は暑い

装備 4

ホットカップホルダー
(前席・跳ね上げ式)

送迎の帰り道、コーヒーが最後まで温かい。子育て中のほんの10分が、ちゃんとした癒しの時間に。



ママの声

車内で過ごす時間も癒されたい

装備 7

9インチスマホ連携ディスプレイオーディオ
(Apple CarPlay対応)

Apple CarPlay対応なので使い慣れたアプリを9インチの大画面で。ケーブル不要でスマホをつなげば、Googleマップのナビも使える。





センタートレイにスマホを置ける

ママの声

スマホのナビを大きな画面で見たい

装備 6

シートヒーター(運転席・助手席)

奈良の冬の朝6時台、冷えた車に乗り込む前にスイッチON。シートが温まった状態で出発できる。腰が痛くなりにくいから、長距離送迎の日も安心。



※ピンク色はヒーター加温範囲。実際に色は変わりません。

ママの声

座り心地のいいシートがいい

奈良ダイハツ各店舗(全9店舗)にて
ご注文受付中

@nara_daihatsu381

#ママならダイハツプロジェクト

■スマートアシストは、ドライバーの運転支援を目的としている為、機能には限界があり、路面や天候等の状況によっては作動しない場合があります。機能を過信せず、安全運転を行ってください。■車種により、一部機能が異なります。■詳しくは当社スタッフにお問い合わせいただくかホームページをご確認ください。https://www.daihatsu.co.jp/sumaashi/■価格はスペアタイヤレス&タイヤパンク応急修理セットおよびタイヤ交換用工具付(タイヤ交換用工具については一部の車種は別途、ご購入いただく必要がございます。)となります。■軽四輪自動車にも保管場所が必要な場合がございます。■保険料・税金(消費税除く)、および登録に伴う諸費用は別途申し受けます。ご購入の際にはリサイクル料金が別途必要となります。

奈良市

トモエ　エクラット　アートメイク
tomoe éclat artmake

忙しくても毎日ごきげん！大人の垢抜けアートメイク




顔に溶け込むようなナチュラルさが魅力の「韓国式アートメイク」。骨格や顔の悩みをじっくりカウンセリングし、似合うデザインを丁寧に見極める。作りすぎていないのに、いつもちゃんとして見える美人ママに！眉、リップ、アイラインの施術が可能。

info

眉・リップ　各44,000円（2回セット 79,000円）

アイライン　30,000円（2回セット 50,000円）

※麻酔代・診察料込
※モニター価格あり（詳細はInstagram）

ことまま特典

津田ともえ　指名で

＼1回のみ／ ▶3,000円OFF

＼2回セット／ ▶5,000円OFF



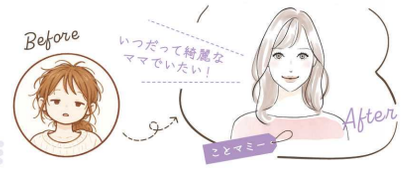
「学園前駅」徒歩1分

0742-95-7440
奈良市学園北1-1-5
ミラトレーノ学園前2F
火・水（スケジュール詳細はInstagram）
10:00〜19:00　なし（近隣P利用）

予約LINE　症例写真（Instagram）



めざせ イイ女！ アートメイク編



毎日のメイクは意外と手間がかかるもの。
すっぴんでも整った印象を保てる「アートメイク」は、
忙しいママの強い味方！
今回は気になるあれこれを聞いてみました。



監修：津田ともえ（tomoe eclat artmake）

アートメイクは医療施術なの？

はい。専用の針で皮膚の浅い層に色素を入れ、眉や唇などのメイクを描き入れる医療施術です。医師または医師の指示を受けた看護師が施術できます。

施術は痛いの？

針のチクチク感はあるものの、麻酔を使いながら施術するため、眠ってしまう方もいます。施術途中で麻酔を追加できるクリニックもあります。

ダウンタイムはあるの？

施術後1週間ほどは、色がかなり濃く見えたり、かさぶたができたりしてびっくりするかもしれませんが、1ヶ月ほどかけてナチュラルな色味に馴染んでいきます。

アートメイクはどのくらい持つの？

個人差はありますが、一般的には1〜3年ほどかけて徐々に薄くなります。完全に消えることはなく、少しずつ変化するのが特徴です。

※敏感肌やアトピー、妊娠・授乳中の施術可否はクリニックにご確認ください

ママにうれしい日常メリット

- 園への送迎や急な買い出し、来客も、すっぴんで平気！
- 子どもに顔を触られたり、水遊びやレジャーで汗をかいても眉毛が落ちない！
- メイクが時短で楽ちん♪

Happy Café



●庭に大きなプールとテントもはったのに、娘が1分で飽きたこと（その時以外はがっつり楽しんでくれるようになりました♪）（あき）

●子どものアルバムを作ろうと色々可愛いアイテムを集めたのは良かったけど、結局やらず…。もうすぐ三人目が生まれようとしています（笑）。空振り三振というかバットも振っていません…。次の産休育休中には頑張りたいです。（シルク☆）

●お出かけのときに、せっかくよそいきの可愛いお洋服（ワンピース）を着せたのに、靴下が保育園用の土汚れのあるドロドロのものを履きたいといわれ、そうするしかなかったとき（まいまいれたす）

●気合を入れていつもはしない通園バックの洗濯をしたら、ポケットに紙が入っていて余計に汚くなりました…大後悔。（何でも洗濯したい）

●大雨が続いていたのでできるだけ対策を…。子どもは長靴・お二ューのお気に入りの傘をさして、車はできるだけ園の近くに止めて通園。水溜まりにジャ〜ンプ！（A・Y）

●子どもたち（友だちも呼んで）とピザパーティーをしようと思って、材料とかもいーっぱい買って準備万端!!と思っていたけれど、みんなすぐお腹いっぱいになって、出来上がったピザだけ大量に並んでいて、次の日にみんなで改めて食べました!!（Kyan）

●幼稚園がお休みの日、子どもを喜ばせようと朝からお弁当を作って、「今日は公園でピクニックしよう！」と張り切って準備。レジャーシートも持って、水筒も持って、完璧に準備して出発！公園に着いて「さあ食べよー！」とお弁当を広げたら……。「ママ、お箸は？」……忘れました（笑）。結局、コンビニでお箸を買うことに。朝から張り切ったのに、最後の最後でまさかの空振り三振でした。（ぽぽす）

●高校卒業ぶりに同級生ママで集まることに。百貨店で可愛いスイーツを買い、服も新品、メイクもバッチリで行きましたが、みんな手ぶらにスエット集合でした（笑）。地元も近いので、今でも頻繁に集まっています。友達は大事！（ざわ）

●ベビーマッサージを予約して、ルンルンで会場に向かった。いざ到着して、会場をのぞいてみると、もぬけの殻。詳細を確認してみると、1週間後だった。楽しみにしすぎて、1週早く行ってしまった。（ごりちーず）

●旦那が、甥っ子とバッティングセンターに行った際に、元高校球児として良いところを見せるつもりが、全く当たらず本当に空振り三振レベルでした…（笑）（ホッピー）

●子どもの初めての遠足の時、何日も前から持ち物を一緒に買いに行き用意して、キャラ弁にも人生で初めて挑戦したのに当日まさかの発熱！遠足に参加出来ず、家でシート敷いてお弁当食べました。^^;（いつママ）

●仮面ライダーが好きでサプライズでプレゼントしたが、実はそんなに好きではない事がわかった。（もこちゃん）

文化の秋　食欲の秋

親子で楽しむ ミュージアム&食のNEW SPOT

大人も子ども無料～1,000円以内で社会科見学気分を味わえるミュージアムと、
2025年以降にオープンした食のNEW SPOTを紹介。





授乳室
ベビーカーでの入場
おむつ替えスペース

ミュージアム

やまと eco クリーンセンターごみミュージアム



環境について楽しく学べる施設で、ごみ焼却施設の見学やごみクレーンのゲーム体験、ライブラリーもある。また、ごみ焼却時の熱を活用した無料の温浴施設やフィットネスも併設。



木製ボールプールがあるキッズサロン



コミュニティライブラリー

天理市岩屋町459-2　無料　あり(無料・40台)
ごみミュージアム 9:00～17:00(温浴施設は～21:00)
休 ごみミュージアム 12/29～1/3、温浴施設：月(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/3

橿原市昆虫館



標本展示室へ続くタイムトンネル



放蝶温室では1年中蝶が飛び交う

生きた昆虫が観察できる生態展示室、標本展示室のほか、亜熱帯の花が咲く温室では500匹以上の蝶が一年中飛び交う。香久山公園内にあり、昆虫アスレチックで運動もできる。

橿原市南山町624　大人520円、小人(4歳～中学生)100円
9:30～16:30(入館は～16:00)
休 月(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/2　あり(無料・80台)

京都市市民防災センター



消防ヘリコプター「ひえい号」



本格的なフライトシミュレーター

到着したら、まずは体験施設のスケジュールを確認。地震や強風、4Dシアターなどを体験し災害に備えよう。消防ヘリコプター「ひえい号」のフライトシミュレーターも楽しい。

京都市南区西九条菅田町7　無料
9:30～17:00　あり(無料)※満車の場合が多いため、公共交通機関推奨
休 月(祝日の場合は翌平日)、第2火、12/28～1/4

ミザック下水道科学館 OSAKA



プロジェクションマッピングは1時間に2回投影

身近な下水道の大切さを見て、触れて、体験。水を綺麗にする仕組みが学べる下水処理ゲームや下水道の点検ゲーム、アンケートに答えるとキン肉マンマンホールカードの配布も。



見学へのワクワク高まる下水道のキレイとハテナシアター

大阪市此花区高見1-2-53
9:30～17:00(入館は～16:30)　無料
休 水(祝日の場合は翌日)、年末年始　あり(無料)

食のNEW SPOT

ひるさいど飛鳥

2026 9/14 OPEN



飛鳥彩瑠璃の丘天極堂テラス



コンテナエリア

「山と畑、食と人がつながる場所」をコンセプトに、葛の魅力を伝える『飛鳥彩瑠璃の丘天極堂テラス』、参加型農園『天極堂ファーム』、カフェなどで構成される食の体験型スポット。

桜井市山田692　あり(無料)
10:00～17:00(LO16:00、コンテナエリアはLO16:30)
休 月(祝日の場合は翌平日)

NARAMILE（ナラマイル）

2025 10/1 OPEN



バスターミナル2階、スターバックスの奥にある



奈良公園を眺めながら抹茶点てができる

鹿が目の前を歩く奈良公園内の中心にあり、ジェラートやわらび餅が味わえるほか、子どももできるセルフ抹茶点て体験も。奈良の特産品も購入できるので、大人は地酒をぜひ。

奈良市登大路町76 奈良公園バスターミナル東館2F
9:00～20:00 ※季節により変動、詳細はインスタグラム(@naramile.nara)
休 なし　なし

奈良県最大級の住宅展示場

EVENT CALENDAR 11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）

11月限定 初回限定 モデルハウスをWEB見学予約するとプレゼント！

予約はこちら

PRESENT 1 1棟見学予約で 1,000円分 / 2棟以上見学予約で 3,000円分 QUOカードPay

PRESENT 2 さらに 妊婦の方または小学生以下のお子様連れの方限定 QUOカードPay 2,000円分

PRESENT 3 さらに 3棟見学予約の方限定 選べるごちそう宅配便 3,000円相当



■対象期間：11月1日(日)～30日(月) ■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・ご見学いただける方
※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ご一読ください。※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

園芸You Tuber カーメン君の 11/7(土) 暮らしが変わる 庭造り&家庭菜園 アイデア講座

①11:00～
②14:00～

各回先着100名様

家庭菜園での野菜栽培のコツや庭木・果樹の手入れ方法、ガーデニングをとことん楽しむ技術、さらには病害虫対策など、わかりやすく解説します。



ご予約はこちら

※1名様でも参加可能。※定員に達し次第、受付終了となります。※内容は変更となる場合がございます。※image

11/8(日) 10:00～17:00 先着70組様

クリック音と感触がクセになる！



26ピース キーボード カチカチボタン プレゼント

6種類から選べる！

※モデルハウス1棟以上見学の方が対象。
※小学生以下のお子様連れ限定。

※image

11/14(土) 21(土) 10:00～17:00 2日間合計先着30組様

モデルハウス見学プレゼント

毎日座るだけ 乗るだけで体幹強化



タニタ バランスクッション

or



安心設計の電気式湯沸かしケトル

倒れてもこぼれにくい 電気ケトル 0.6L

※モデルハウス2棟以上見学の方が対象。※image

11/15(日) 10:00～16:00 入場無料



家族で楽しめるマルシェ開催！
ダンスフェスやキッチンカー、ベビーマッサージ、英語レッスンなど楽しいことといっぱい！

Famille Marche ふぁみまる キッズダンスフェス presents by ココパラ



詳細はこちらから

※image

はたらく車 オールスターズ 11/22(日) 10:00～17:00



消防車

ファイヤーヒーロー 放水チャレンジ



救急車



パトカー

運営時間 放水体験 ①10:30～12:00 ②13:00～14:30 ③15:30～16:30

なりきり撮影

ミニカー釣り【100名様】



※画像はイメージです。※車種は変わる場合があります。
※放水体験は各時間定員制です。
※お子様1名につき1台、1家族様最大2名まで。

11/23(月祝) ①11:00～ ②14:00～

ウルトラマンタイガとあそぼう& ウルトラヒーロー写真撮影会

ウルトラマンタイガとご一緒に
クイズで防災について学ぼう！
クイズ会の後にはウルトラヒーローたちとの
写真撮影会もあるよ！





©円谷プロ

参加無料

各回先着100組様

※センターハウスにて10:00より整理券を配布。
※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。

※画像はすべてイメージです。※イベントの参加には、ご家族2名以上でご来場の上、住まいのアンケート(WEB)にご回答いただく必要があります。(一部イベントを除く)※受付は10:00より開始いたします。※プレゼント等の数には上限があり、品切れ次第終了いたします。※プレゼント・イベント・アンケート回答は一組様、月1回限り。ルールを守れない方は今後の参加をご遠慮いただきます。※20歳未満の方のご回答はご遠慮ください。運営上の判断により回答をお断りする場合がございます。※アンケート受付時に住所・氏名が確認できる身分証のご提示をお願いする場合があります。※悪天候などを含む、止む得ない都合により、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。(一部イベントを除く。)※混雑時やイベント内容によっては10時前に整理券を配布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(建替中)／積水ハウス／積水ハウス[シャーウッド]／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／桧家住宅／HEBEL HAUS／ミサワホーム ／ヤマダホームズ

キリトリ線

ことまま読者限定！ 引き換え期間 11/7(土)～23(月祝)

※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。

ゆるりと ハンドクリーム 3個入



※小学生以下のお子様が対象
※ひと家族様1回限り　※なくなり次第終了

※image

COTO MAMA

PRESENT

どしどしご応募ください！



応募締切　12月15日(火)
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 チームラボ バイオヴォルテックス 京都 - 大成建設 エントランスパス

2組4名様



チームラボ《スケッチオーシャン》© チームラボ

京都に誕生したチームラボによる国内最大級の没入型アートミュージアム。光や音、香りなどを駆使した作品が広がる幻想的な空間で、触れたり動いたりしながらアートを体験できる。親子でさまざまな感覚を通して楽しむ、特別なひとときを過ごそう!
住所：京都市南区東九条東岩本町21-5
有効期限：2027年2月末日

2 キッズプラザ大阪 親子ペア入館招待券

10組20名様



遊んで学べる子どものための博物館。「こどもの街」を中心に、科学の不思議や世界の文化、ごっこ遊びでの社会体験など、創造性や感性を延ばす展示やワークショップがいっぱい。授乳室やおもらしシャワーなど、子ども連れに嬉しい設備も充実。
住所：大阪市北区扇町2-1-7
有効期限：2027年2月末まで

問合せ ☎06-6311-6601

3 グランスノー奥伊吹 リフト優待券

2組4名様



関西最大級のゲレンデで、さらさら極上のパウダースノーを満喫! グランスノー奥伊吹はキッズパークも充実。そり遊びからスキー・スノーボードまで楽しめる３つのエリアで雪遊びができる。家族みんなで冬ならではのワクワクを楽しもう!
住所：米原市甲津原奥伊吹グランスノー奥伊吹
オープン期間：公式HPを確認
有効期限：2026-27シーズン

問合せ ☎0749-55-0123

4 アトア átoa 入場券

2組4名様



アクアリウムとアートが融合した新感覚の劇場型アクアリウム。国内最大級を誇る球体水槽やガラス床水槽など約60基の水槽を備える。約170種の生きものと出合え、光・音・香りによる空間演出やアートも楽しめる。「世界のどこにもない世界。」を体験しよう!
住所：神戸市中央区新港町7-2
有効期限：2027年5月末

問合せ ☎078-771-9393

5 市民生活協同組合ならコープ お子さまに人気のコープ商品 お菓子セット

2名様



歯が生えそろい、幼児食に移行する時期にぴったりの商品「きらきらキッズ」をメインにした人気のお菓子の詰め合わせセット。ビスケットやスティックゼリー、ドーナツなど盛りだくさん。

問合せ ☎0742-34-8260(ならコープ 共済推進部)

6 手創り工房 風樹(ふうき)の塔 サシェ※(ヒノキ)　2袋セット

5名様



天然無垢材を使用した家具を制作する工房。家具の製作過程で出る端材やカンナくずなどを再利用したサシェは、枕元やクローゼット、車の中などに置いて楽しめる。リラックス効果のあるヒノキの心地よい香りに包まれて、自然の恵みを感じよう。

※香りを楽しむための小さな匂い袋

問合せ ☎0743-82-0328

do-to-mama ことままま vol.80 11・12月号
2026年10月25日発行（偶数月25日発行）【発行人】若林 良仁 【発行】地域情報ネットワーク株式会社 〒630-8113 奈良市法蓮町986-2 こと未来編集室 TEL.0742-23-0163
TAKE FREE

Human | ヒューマンアカデミー ジュニア ロボット教室

アルクンダーZ

ぶろっく
ブロックで
ろぼっと
うごくロボットをつくろう！

初めての習い事にピッタリ！

無料体験会開催中！

84しゅるいぜんぶうごくよ！

ぶろっく
ブロックだいすき！



ぼくもつくったよ！



ロボケラトプス

ロボザウルス

No.1※ ロボット教室 STEAMスクール

全国2,000教室以上！ 生徒数27,000名以上！
多くの方々に選ばれています！

※教室数、在籍生徒数において国内1位。2025年3月末現在。ヒューマンアカデミー株式会社調べ。
※児童対象のSTEAMスクール／ロボットプログラミング教室事業者（プログラムをロボットに出力するプログラミング学習）において、プログラミング教室掲載比較サイト「コエテコ」または各社公開の教室数を当社にて調査した結果（2026年3月末時点）

大人気の無料体験会！ 予約はお早めに！
お申込みは右記二次元コードから！

まずはお近くの教室を検索！
ヒューマンアカデミー ロボット教室
https://kids.athuman.com/robo