

ことまま

たのしく準備

入園・入学

わくわく
ドキドキ

関西ウィンター
レジャースポット

第69回

キッズモデルオーディション

2月21日(土) in 日産プリンス奈良販売株式会社 郡山店

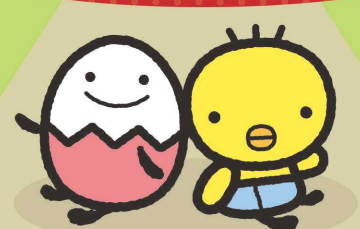


1/4日
3/31火

たまひよと始めよう！

はじめでの家づくり キャンペーン

ABCハウジング



© Benesse Corporation 1993-2026

ハイハイレース + お昼寝アート

大人気のハイハイレースと、お正月モチーフのお昼寝アートを楽しもう！

1/17土

- ①11:00～
- ②12:00～
- ③13:30～
- ④14:30～
- ⑤15:30～

各回8組様

※ハイハイができる未歩行のお子さま対象 ※衣装のサイズには限りがあります ※写真はイメージです

くわしくは
こちら！



おもちゃホルダー ワークショップ

登美ヶ丘 1/25日

40組様
小学生以下限定

好きなパーツを組み合わせて、かわいいおもちゃホルダーを作ろう！お気に入りのおもちゃに付けてね！

※写真はイメージです



イベント開催 / 11:00～17:00 (一部イベントを除く)

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

キミとアイドルプリキュア♪ ファンミーティング



『キミとアイドルプリキュア♪』のファンミーティング!アイドルたちと一緒に歌っておどろう!

1/17土

- ①11:00～
- ②14:00～

観覧無料

出演: キュアアイドル
キュアウインク
キュアキュンキュン
キュアズキューン
キュアキッス

※整理券の配布はありません

それいけ! アンパンマン ショー



1/18日

- ①11:00～
- ②14:00～

観覧無料

ショー終了後にお見送り会も実施します!

※整理券の配布はありません ※諸般の事情によりイベントが変更・中止になる場合があります

それいけ! アンパンマン ショー

登美ヶ丘 1/12月祝

- ①10:30～
- ②14:00～

観覧無料

ショー終了後にお見送り会も実施!

※整理券の配布はありません ※諸般の事情によりイベントが変更・中止になる場合があります

キミとアイドルプリキュア♪ プレイランド

登美ヶ丘 1/18日

参加無料

キュアアイドルと遊ぼう!撮影会

- ①11:00～ ②13:00～ ③15:00～

※カメラはご持参ください

プリキュアスライダー
わなげ バスケットゴール

※このイベントはキャラクターショーではありません

pinkfong BABY SHARK™ MEET & GREET

ピンキッツ & ベイビーシャーク がやってくる! 撮影会

登美ヶ丘 1/24土

- ①11:00～
- ②13:00～
- ③15:00～

各回50組様

※当日の10時からイベントブースにて整理券を配布いたします ※諸般の事情により、時間・内容が変更となる場合があります ※撮影会時、他のお客様の撮影込みにご配慮いただけますようお願いいたします ※第三者の撮影込みがあった場合、その写真をSNSやインターネットへ掲載することは控えていただけますようお願いいたします ※カメラはご持参ください

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

会場の最新情報やイベント情報は **ABCハウジング** で検索!

近鉄「大和八木」駅北へ徒歩5分
橿原住宅公園
☎ 0744-23-2339

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

- 専用駐車場有り
- 開場時間 / 10:00～18:00
- 住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)

※メーカーにより定休日が異なります。
水曜日営業のモデルホームもあります。
各メーカーへ直接お尋ねください。

主催: 朝日放送グループホールディングス
ABC開発 朝日新聞社

ことま 引換プレゼント

1/4日→31土
※水曜日を除く

マイページはこちら

本誌ご持参の上、マイページの二次元コードをご提示後、モデルホーム見学でご覧の賞品をプレゼントします。

再生PET ラージバッグ

厚手で大容量だから
お買い物やレジャーにピッタリ。

※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り
※写真はイメージです ※いずれかひとつ、色は選べません ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※橿原住宅公園/奈良・登美ヶ丘住宅公園のみ有効

期間限定 プレゼント!

1/4日～3/31火
※水曜日を除く

LINEの友だち登録と
ABCハウジングのアカウント登録で、
ご覧の賞品をプレゼントします。

こども商品券
1,000円分

おもちゃやベビー用品の購入、
遊園地や水族館などのレジャー施設や、
タクシー料金にも利用できます!

※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り ※既にLINE友だち登録・ABCハウジングアカウント登録済みの方でもご利用いただけます ※会場受付にてこちらの紙面(画面)をご提示、もしくは口頭でお申し出ください ※お子様の年齢が確認できる身分証や母子手帳などをご提示いただく場合がありますので、ご了承ください ※画像はイメージです ※賞品は予告なく変更する場合があります

未就学児をお連れのご家族さま限定
(ご鑑賞中の方も含みます)

4年
ぶりに

ヨーロッパ・モナコ調のサーカス
アメリカ・ヨーロッパで大人気のサーカスが

奈良に帰ってきた!

1,000円~
観られる!

ライトアップも
見に来てね!



さくらサーカス

奈良公演 in 平城宮跡歴史公園

🚗 駐車場有

会場内
暖房
完備

2026.

3/8 [SUN] まで

絶賛公演中!

さくらDay開催!

毎月9日・25日は特別な日

1人分のチケットで
2人楽しめちゃう!

※本特典は当日券料金でのご入場に限り有効となります。
※他の割引券、クーポンとの併用はできません。
※大人の方とお子様でお越しの際は、
大人料金でお子様お1人分が無料となります。



Instagram



公式HP

この【ことま】をご持参の方
お一人様「当日券」料金から

1,500円OFF (税込)

A席当日券/大人3,500円・子ども2,500円

BOX席当日券/大人4,900円・子ども3,900円

※グループ全員に有効 ※予約不可 ※他の割引券との併用はできません。

公演のお問合せ

✉ info@sakuracircus.co.jp TEL.050-8880-6545

さくらサーカス

検索

第69回

KIDS MODEL キッズモデルオーディション AUDITION

in 日産プリンス奈良販売株式会社 郡山店
(大和郡山市上三橋町150-1)

要事前
申込

日時

2026

2.21

[sat]

10:00~17:00

参加費

500円



人気のキッズ撮影会。プロのカメラマンがお子さまを撮影します♪

誌面掲載

参加者全員を
誌面に掲載します



データ1カット

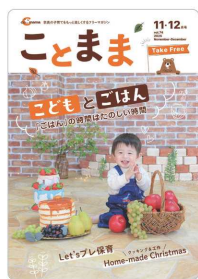
\\プレゼント\\
撮影したデータを
後日プレゼント



〈撮影〉
Studio 虹

ことままグランプリ

ことまま
表紙モデル



お子さまが
「ことまま」の
表紙モデルに!

ニッサンプリンス賞

豪華プレゼント

「スーパークレンジングコート」

おうちの車を洗車&特別コーティングでピカピカに

楽しいイベントがいっぱい♪

アンケートに答えて楽しくあそぼ♪

アリアで
ポップコーンを
つくろう!

電気自動車「アリア」の
給電で作ったポップコーン!



手洗いピカピカ
洗車チケット
プレゼント

トミカプレゼント

※種類は選べません。



\\やってみよう!/
クルマが電池に変身!
光る文字を
浮かびあがらせよう



リーフ

フォトブース

カートに乗って
写真を撮ろう!



※自由撮影ブースとなります。
カメラはご用意ください。

子ども縁日



JAF
「子ども免許証」
発行



開催概要

開催日/2026.2.21 [土] 時間/10:00~17:00頃まで

【会場】日産プリンス奈良販売株式会社 郡山店
(大和郡山市上三橋町150-1) ※無料駐車場あり

【対象】0歳~9歳までのお子さま

※きょうだい一緒での撮影可。別々の撮影では人数分の料金がかかります。お友達や連名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月13日(金)までにお送りいたします。連絡のない場合はお問合せください。

【参加費】500円 ※支払いは当日会場にて

【締切】2月5日(木)

応募方法

ことままWEBから
申込みください。

お問合せ

ことまま編集室
TEL 0742-23-0163
(平日10:00~16:00)

✉ info@co-to-mama.com





CONTENTS

4-7

たのしく準備 入園・入学

●子どもなりの小さな世界へ、もうすぐ小学生

●ひとりでするのはむずかしい!?

ただいま れんしゅうちゅう



8-12

2026 新しいことはじめよう



26-27

関西ウィンターレジャースポット



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」1-2月号 2025年12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側で管理しております。
誌面及び読者プレゼント発送以外の目的で利用することはありません。



表紙撮影 Other cut

表紙モデル つばさちゃん(5歳)



こども・子育て広場 もくいく

2025年6月
OPEN

- 開所日 火～土曜 (祝日・年末年始を除く)
- 利用時間 平日 9:00～/14:00～
土曜日 9:00～/10:30～/13:30～/15:00～
- 場所 川西文化会館内2階
(奈良県磯城郡川西町結崎32-1)
- TEL 0745-43-2575
- 予約 川西町在住:土曜のみ予約制
町外在住:全日予約制



木製の大型遊具やおもちゃ、ボールプールなどがそろう、0歳から小学生の子どもとその保護者が無料でゆったりと楽しめる。町外在住者も、事前予約で利用OK!

2026 3.8日

14:00開演<13:30開場>

京都府立けいはんなホール
京都府相楽郡精華町光台1-7

【入場料】

大人 1000円 こども 500円

※年長児から入場可
・協会HPにてご案内

託児サービスあり
1名につき
500円

第7回

けいはんな

こども

CLASSIC 熟

みんなが主役のコンサート

Program

第1部 生で聴こう!生で見よう!

◆オーボエ独奏、ソプラノ独唱、ピアノ独奏

第2部 ミニオーケストラとの共演

◆地域の子ども(公募)とミニオーケストラによる演奏

第3部 親子deコーラス

・こたえあわせ 他

親子deコーラス
メンバー募集!

締切 1月31日

主催:高の原音楽芸術協会 後援:(株)けいはんな 助成:子どもゆめ基金

詳細はこちら▶



子どもなりの小さな世界へ、 もうすぐ小学生

【自分で考え 判断し 行動に移せる そんな人を育てる】

「先生がいつも手を差しのべてくれた幼稚園」から「自分で考えて動く必要のある小学校」への環境の変化には不安を感じる保護者の方も多いと思います。不安を和らげるとともに、どのような気持ちで入学を迎えればよいのかを奈良女子大学附属小学校の西田先生にお伺いしました。

保護者の方に

「手は出し過ぎず目は離さずに」

親が心配するほど子どもは弱くありません。子どもはみんな「なんとかする力」を秘めています。心配なのは当然ですが、過保護にして、その芽を摘まないようにしましょう。親がいつまでも守ってあげられるわけではないですよ。自分ひとりで生きていく力を育てていくのが学校です。安心して通わせてほしいと思います。

もうすぐ1年生の子どもたちに

「なんにも心配いらないよ。」

先生はみんなの味方です。困ったことがあったら助けてくれます。楽しいことがいっぱいあります。みんなが元気に来てくれるのを小学校で待っていますね。



国立大学法人 奈良国立大学機構
奈良女子大学附属小学校 副校長 西田 淳 先生

子どもを信じよう

「子どもを信じるのが大切です」と言う、子どもの話すことをそのまま鵜呑みにして聞くことだと思ふ保護者の方がおられますが、そういうことではありません。子どもを信じるとは「この子は困難にめげずに立ち向かい、自力で人生を歩いていく力を持っている」と信じて、支え、見守ることです。家庭では、いろんな意味で子どもに不自由をさせないように育てていきますよね。でも、学校では自分の意向と違うことや、困ったことにも直面するでしょう。自分が最優先されない場面も多々あると思います。そんなときに、子どもの不満を聞いた親も一緒に不満を抱え、親の力でなんとかしてあげたいと考えるのではなく、子どもが自分で乗り越える力を持っていると信じて、子どもと一緒に考えて、解決策を提案してあげてほしいと思います。ある意味、学校は不自由を経験するところでもあるわけです。その積み重ねが、子どもの「自分で考え、判断し、行動に移せる力」になります。

心配し過ぎずに

学校という環境に慣れていくペースに違いはあっても、多くの子どもたちは何となく慣れてやっていくものです。どうぞ心配し過ぎずに、小学校生活を楽しく見守ってあげてください。学校の中では、さまざまなトラブルも起こると思います。幼稚園とは違い、休み時間に先生の目の届かないところでの出来事もあるでしょう。そんなとき、我が子から聞く話がトラブルの全てではないこともあります。たとえば、「○○ちゃんにこんなひどいことを言われた」、「○○ちゃんと喧嘩になった」なども、その前後を知らない全く違うストーリーである可能性があります。保護者の方は学校内での様子をつぶさに見ることができません。子どもから聞く話は、一部分の切り取りであることを理解したうえで、不明なこと、知りたいことがあれば、まずは担任の先生に相談するのが良いですね。

また、担任の先生が話す我が子の様子が保護者の方の見解と異なる場合もあると思います。子どもは、学校と家庭とで違う姿を見せていることもあります。大人も会社と自宅では立ち居振る舞いが違うことが往々にしてあるのですから当然のことです。担任の先生の見解を否定するのではなく、「もしかすると先生の言うように、学校では私の見ている姿とは違う面を出しているのかな」と、捉えて対応を考えることが大切です。





他人と比べない

赤ちゃんの頃の立った、歩いたから始まり、ひらがなが読める、時計が読めるなど周囲の子どもの成長スピードの違いをずっと気にしてきた保護者の方も多いと思います。でも、成長のペースは人それぞれ。焦る必要は全くありません。統計を取ったわけではありませんが、私の経験上、1年生のときのできる・できないがそのまま後々の差となるわけではありません。小学校6年間でも成長の仕方は個々に全然違ってきます。誤解を恐れずに言えば、幼い頃からなんでもできて、挫折も困難も知らずに成長していく方がその後何らかの壁に当たったときを考えると恐いことです。

幼い頃なら挫折も困難も比較的小さくて済みますね。でも、成長してからいきなり挫折や困難に直面して、立ち向かう術も解決する方法も経験してきていないと、大きな挫折に繋がることも考えられます。幼い頃から小さな挫折や困難を乗り越える経験を繰り返し、出来ないことを抱える経験をしてきた人の方が生きていく力を育ててきたと言えるのではないのでしょうか。そう思うと「できていることが何よりも素晴らしいわけではないんだ」と、子どもにより優しくなれませんか。

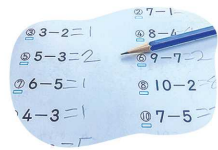


教えて!先生



Q 宿題は子どもだけでさせた方がいいですか

A 基本的に子どもがひとりです。でも、もし可能であればできる範囲で1年生の間は一緒に取り組んであげると良いと思います。ただし、親が一生懸命になりすぎてイライラしたり、やらなきゃいけないと義務に感じたりするなら、むしろしない方がいいですね。手伝っても手伝わなくても、先生にどう思われるかなんて気にする必要はないですよ。最初のうちは一緒に取り組んだり手伝ってあげたりして、最終的にひとりできるようにすることを目指しましょう。



う。親が手を引く引き際は、その子によって違います。自然にひとりできけることが増えたときが、その子のタイミングです。

***ワンポイント!こんなときは?**
「1+1=3」のように明らかに間違っているのを見つけたら、一緒に考え直してあげましょう。

Q 家ではタブレットを使ったことがありません

A 全ての学校でタブレットやパソコンも使用していますが、入学前にわざわざ練習する必要はありません。反対に、幼い頃からタブレットやスマホに慣れ親しんでいる子どもは、使い過ぎに気をつけないといけませんね。かと言って一切を禁止するのはこれからの時代に生きる子どもたちにとって現実的ではありません。禁止するよりは、健全な使い方を身につけていきましょう。



Q 若く経験の浅い先生だと不安に思われる保護者の方もいらっしゃると思うのですが

A 若い先生たちは経験豊富な先生に必ず相談しています。担任の先生が一人でなにもかもを処理することはありません。まずは、担任の先生を信頼して相談してほしいと思います。

はむずかしい!? んしゅうちゅう



春からの入園・入学が
待ち遠しい季節になりました。
でも、突然なんでも自分でするのは難しく、
子どもも混乱してしまいます。
日常生活の中で意識しながら少しずつ
入園入学に向けた準備をしていきましょう。

にゅうえんまえ

給食袋を用意する



ななちゃん 3歳2か月

余裕のある大きさの袋を選んであげましょう。

できたー!



帽子をかぶる

どうやってかぶるか
わかんない



そうたくん 3歳4か月

麦わら帽子のような形よりも赤白帽タイプが難しいようです。やわらかい素材は子どもにとって持ちづらいうえに、手に持ったときの帽子の向きが頭の上でどちらを向くのかも迷います。頭に乘せることができても頭にしっかりとめる動作、これが難しい。さらに最後のゴムも難関です。せっかく上手にかぶれてもゴムの位置がおかしいとやり直しになってしまいます。はじめに帽子の後ろ側を持つと、ゴムが顔の前にくるので安心です。

ひとりで食べる (フォークやスプーンを使って)

自分で食べるだけでなく、給食では今までに家庭では食べたことのないメニューが出ることもあります。少しずついろいろなものに挑戦しておきましょう。



靴下をはく



幼児は腕が短いので、まずは体育座りの姿勢ができるように練習しましょう。やわらかくて履きやすい素材で、かかところが分かりやすいものを選んであげましょう。



靴をはく



みぎもひだりも
おなじに見えるよ

ボタンを留める練習

- ①薄くて小さなもの(おはじき・コインなど)をつまむ
- ②おもちゃの貯金箱や自動販売機にコインを入れる
- ③目の前に置いた衣服で留める・外す
- ④二人羽織のように子どもの後ろから留めたり外したりする様子を見せる
- ⑤下の方にあるボタンから自分で外す(首元に近づくほど難しい)
- ⑥下の方にあるボタンから留める(首元に近づくほど難しい)
- ⑦左右でズレていないか確認する



靴の左右を間違えないために

マークやキャラクター、色など目印がみつかりやすい靴を選んであげるのも1つの方法です。「絵合わせシール」や、中敷きに絵が描かれた「絵合わせインソール」、「シューズステッカー」などの練習グッズも売られています。「絵をピタッと合わせてみよう!」「こっちは右かな?左かな?」と声に出して確認してあげると左右の概念の学びにもつながります。

上手くできないからといってパパやママがイライラして怒ってしまわないようにしましょう。せっかく楽しみにしている入園や入学がイヤになってしまいます。入園入学までに完璧にできなくても大丈夫!みんな自分のペースで成長していきます。

パパやママも練習を

子どもだけでなくパパやママもタイムスケジュールを確認しておきましょう。それだけでなく朝は忙しいものです。子どもの準備に一生懸命で「さあ行こう!」と玄関を出た瞬間、パジャマ姿の自分に気付くなんてことも!?



ひとりでするの ただいま れ

入学前

ボタンを留める

上の方は
見えにくくて
むずかしいよ~



えみりちゃん 5歳9か月

平仮名(なまえ)を書く



ひらがなは読めなければ書けません。まずは興味を持って見ることから始めましょう。見て聞いて読めるようになったら書く練習を進めましょう。

時計をよむ

1から12までの数が数えられるようになったら、短い針と長い針の区別から覚えましょう。「朝の7時には起きようね」「夕方6時にはごはんだよ」「8時になったら寝ようね」などと生活に結び付けて練習すると良いですね。時計がよめるようになると、単に時間がわかるだけでなく、何分でどんなことができるかという時間の量的感覚を身につけることで規則正しい生活を送れるようになります。



だいちゃん 5歳0か月

おはしを使って食べる



最初に間違った持ち方を覚えると後から修正するのは大変です。正しく持つためのリングやホルダーなどの補助具や、トレーニング箸などを使って練習するのも一つの方法です。



ランドセルを背負って通学する 先輩キッズ



ほのかちゃん 6歳3か月

集団登校が多いようですが、集合場所までだけでなく学校までの道順や交通ルールの確認をしておきましょう。信号や横断歩道、危険な箇所がないかなどを確かめながら親子で一緒に何度か歩いてみましょう。

近鉄百貨店
奈良店

私立小学校・幼稚園体験イベント

奈良私立小学校& 附属幼稚園 フェスタ

入場
無料

事前
予約制

奈良の私立小学校と附属幼稚園が勢ぞろい。
各相談ブースで直接先生と話ができるのがうれしい。
体験プログラムもあって学校の雰囲気味わうこともできます。

申込、イベント詳細については<https://www.riekai.com/kidspal/narafesta/>をご覧ください。

奈良フェスタ 理英会

検索

日程

2026年2月15日(日)

時間

午前10時00分~午後3時30分

場所

近鉄百貨店 奈良店3階催事場

体験
プログラム

資料
コーナー

相談
ブース



参加私立小学校

- ・近畿大学附属小学校
- ・帝塚山小学校
- ・智辯学園奈良カレッジ小学部
- ・奈良育英グローバル小学校
- ・奈良学園小学校

参加私立幼稚園

- ・近畿大学附属幼稚園
- ・帝塚山幼稚園
- ・奈良学園幼稚園

理英会 総合インフォメーション

0120-042-870 10:00~18:00(日曜・祝日除く)

主催 株式会社近鉄百貨店

協力 ミキハウスの幼児教室キッズパル 幼小受験 理英会

Kintetsu
近鉄奈良

キッズパル
小学校受験コース
produced by 理英会



子どもの習いごと、いつから始めるの？

「子どもの習いごとはいつから始めたらいいの？」

多くの保護者が一度は悩むテーマです。「早く始めたほうが有利なのかな」と思う反面、「あまり幼いうちからだと負担になるかも」と心配にもなります。

幼児期に習いごとを始めるメリットを調べてみました。



メリット 1

親子で気持ちの準備ができる

毎週〇曜日には習いごとがある生活リズムや、宿題や復習をするための時間の取り方などをゆるやかに試せる期間になります。いきなり「小学校生活スタート」ではなく、親子で少しずつ「小学生になる生活」に慣れていくのが大きなメリットです。



メリット 2

わからないことを聞く練習になる

習いごとの種類によっては、「ここがわからない」と言って先生に聞く→もう一度説明してもらうという場面がたくさんあります。これに慣れておくと、小学校に入ってからわからないけど恥ずかしくて聞けないという状態になりにくくなります。「質問してもいいんだ」「聞いたら、わかった」という感覚はとても大切な力です。

メリット 3

余裕をもってスタートできる

お勉強系習いごとの場合は難しい内容を先取りするというよりも、基本的な読み書きや数の感覚を身につけることで、「できた!」という成功体験を先に用意してあげられることです。「お勉強っておもしろい」「もっとやってみたい」という前向きな気持ちを持ってスタートできるようになります。



習いごとを始めるタイミングは、習いごとの特性や子どもの性格によってさまざまです。「いつから」よりも、子ども自身の気持ちや家庭の状況に合っているかどうか大切です。周りに流されず、家庭でよく話し合って決めてください。

洛南高等学校附属小学校 新年長児 特訓コース

出題形式に合わせた教材を使用し、思考力、表現力を強化。また、保護者様の面接受策までトータルでサポート。

時間割 水曜日 15:30 ~ 17:00

2026 年度クラス開講

受講料 31,900円(月額) / 教材費等込

1/14(水)よりスタート!

同志社国際学院初等部 新年長児 特訓コース

ペーパー、行動観察、面接等、幅広い領域を徹底的に網羅し、合格者の半数以上を独占! 同志社国際学院を目指すならTAM!

時間割 火曜日/土曜日 15:30 ~ 17:00

2026 年度クラス開講

受講料 31,900円(月額) / 教材費等込

2/28(土)よりスタート!

時間割 かるがも	年長児		年中児		年少児		年少児		年少児	
	水	金	土	日	水	金	土	日	水	金
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00
	15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00	10:00 ~ 11:40		15:20 ~ 17:00	15:20 ~ 17:00

無料 体験入園
今なら入会金 0円

Instagramで教室の様子を更新!

Instagram



★2026年度 合格実績★
立命館 112名 同志社 58名 同志社 40名
小学校 小学校 初等部

TAM ギャラクシー教室

〒612-0074 京都市伏見区桃山井伊掃部西町5番地2

075-623-2255

【受付時間】10:00~18:00 (月・日・祝除く)

【アクセス】名神南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



てんつなぎ

すうじを 1から 20まで じゅんばんに
せんで つなぎましょう。スタートとゴールは●です。



年長さんの保護者さまへ

ようこそヒーロー1年生



ピカピカの好奇心に、ワクワクの火をつけよう!

保護者
参観OK
※初回のみ



お申込みはこちら

Mission
～入学準備講座～

ゼロ



小学校での新しい毎日がもっと楽しみになる、特別な3日間

講座概要

対象 年長(2019/4/2～2020/4/1生)

期間 2026年1月～3月上旬

教科 さんすう／えいご(どちらか or 両方)

回数 各60分×3回

定員 各回8名(先着順)

料金 1,320円／科目

※プレイフル参加者&KECグループの弟妹生・ご友人は無料

持ち物 えんぴつ・赤えんぴつ・消しゴム・水筒

参観 保護者参観OK

特典 入塾特典あり

真の算数的思考力を育てる

国語的算数教室

とくこてきさんすうぎょうしつ



- 物語アニメ×テキストで「イメージする力」と「考える力」を育てる
- 時計・図形・かずなどを、ストーリーに沿って楽しく理解

ALL Englishで会話から読み書きまで育てる

KECこども英語教室



- 英語の歌・ゲーム・クイズを通して「聞く・話す・読む・書く」を自然に習得
- “伝えたい!” 気持ちを引き出すアクティビティ型講座

年長さんの保護者さまへ

KECの小学校入学前の準備講座は、
遊ぶように学び「できた!」が自信に変わります!

お子さまがヒーローになる
4つのポイント

ポイント
1

小さな「できた!」で
自信が芽生える!

ポイント
2

集団での学びが
自然に身につく!

ポイント
3

確認テスト&
フィードバックで
成長が見える!

ポイント
4

保護者参観OK※
だから安心&
再現しやすい! ※初回のみ



今からのチャレンジが未来につながる はじめよう！習いごと

ことまアンケートでは、3歳ごろから習いごとを始める
家庭が多いという結果に。みんなはどんな習いごとをしているの？
トレンドの習いごとをチェックしてみましょう。

※ことま調べ



運動系



水 泳

全身を使うので体づくりにぴったり。運動系ではずっと人気の習いごと。

体 操

筋力・柔軟性・バランス能力など基礎体力アップ！体を動かすことがもっと好きに。

ダンス

音楽に合わせて楽しく表現♪ リズム感や自信を育む。

文化系



英語・英会話

言葉を吸収しやすい幼児期だからこそ、楽しみながら英語に親しむことができる。

プログラミング

「どうしたらできるかな？」を考える力が伸びる人気上昇中の習いごと。

幼児教室

学ぶ楽しさに出会える場所。知的好奇心が広がる。



生駒市・王寺周辺

英 語

0歳～

サリーズイングリッシュスクール

Sally's English School

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



未来に羽ばたく子どもを育てる！小学生で英検®3級～合格！



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

講師
募集中

事務・営業
募集中

イベント
スタッフ
募集中

INFO

(税込価格)

英検®に強いサリーズ！
格安の月謝5,500円から!!

【開講クラス】ベビー/年少～年長/
小学生/帰国子女/中高生/大人

英検® 準会場認定教室

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



☎0743-73-0012 (日・月休み)

※電話に出られないことが多いのでHPのお問合せフォームをお願いします

【登美ヶ丘校】生駒市鹿ノ台南2丁目3-2 鹿ノ台中央ビル2F (登美ヶ丘駅から車で3分) 〓有

【ファースト生駒校】生駒市北新町11-1 AOIアートビル101 (生駒駅北へ徒歩2分)

【セカンド生駒校】生駒市元町1-4-6 (生駒駅南へ徒歩2分)

【王 寺 校】生駒郡三郷町信貴ヶ丘1丁目1-15 (信貴山下駅徒歩10秒)

※日・月



奈良市・橿原市

幼児教室

3歳～

ジーニアス知能教室

子どもの可能性を最大限に伸ばす



詰め込み教育ではなく、「考える力」
を大切に、子どもの興味や思考
意欲を引き出すプログラムとなっ
ている。子ども達が夢中になるオリ
ジナル教材が充実！自然と思考力・
発想力・想像力が身につく。

- 3～4歳コース
- 5～6歳コース
- 小学生低学年コース
- ※小学校受験対策も

ことま
特典

□無料体験
3日以内で
入会金無料



【八 木 教 室】橿原市新賀町232橋本第2ビル2階

☎0744-29-1043

【西大寺教室】奈良市西大寺北町4-1-7

☎070-4298-0524

無料体験受付中



知育って、 いいことたくさん！



学ぶ力 ↗

パズル・積み木・ブロックなどの遊
びを通して、理解力・記憶力・集中
力が伸びる。

知的好奇心 ↗

「どうしてかな?」「なんでだろう?」
という小さな疑問から、深く知りた
いという気持ちにつながる。

生きる力 ↗

問題解決力・チームワーク力・社会
性が自然と身につく。

3
つ
の
UP!



Q 英語の習いごとを はじめた理由って？

- 耳から吸収する力が優れている幼児期は、
発音やリスニング力が自然と身につくや
すいから
- 体験教室に行った後「英語楽しい！やりた
い！」と子どもが言ったから
- ネイティブ講師に教わる環境は家庭では用
意できないから
- 国際感覚・多様性を身につけてほしいから
- 語学だけでなくコミュニケーション力も育
ちそうだから
- 遊びの延長で楽しく学べそうだから

小学校の英語って どんなことをするの？

小学校で英語が導入されて以降、英語に親しむ
きっかけを早めにつくろうとする家庭が増えていま
す。楽しみながら触れられる幼児期の学習は、その
後のステップにもつながると注目されています。



小学校3・4年生

「聞く」「話す」が中心。歌・ダンス・クイズなどを楽しみ
ながら英語に親しむ。

小学校5・6年生

「聞く」「話す」に加え、「読む」「書く」も本格的に学習。よ
り“学び”が中心の内容に。

※参考：文部科学省HP

先輩ママ's voice

うちの子は英語に触れるようになって、「もっと早
く知っていたら、きっともっと楽しめたかも！」と思
うほど、世界が広がっているようです。挑戦するワ
クワクが、日々の様子から伝わってきます。



奈良市

英 語

1歳10ヶ月～

ダクールインターナショナルプリスクール

DUCHOOL
International Preschool



奈良県初の本格的なインターナショナルプリスクール



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

INFO

(税込価格)

認可外保育施設保育料無償化の対象園

ショートステイ 9:00～14:00

ロングステイ 7:30～18:00

□就園前クラス 47,300円～

□年少から年長クラス 56,100円～

□アフタースクールクラス(英語学童)

対象：年長、小学生(英会話力チェックあり)

料金：17,500円～

学童コース 週2回～(15:30～18:00)

送迎バス相談可

日本語課外教室あり

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



☎0742-53-8711

奈良市富雄元町1丁目14-17 イオカビル 月～金 10:00～18:00 日・祝

見学・体験随時受付中！

ダクールインターナショナルプリスクール 検索



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



幼児から始める英語が未来を決める！



10年以上通っている子ども
が多数。長く楽しく通える工
夫が満載と評判の教室。英語
は幼児期から継続することで
英検®などの結果に結びつく
ことが多い。幼児は何でも吸
収できる大切な時期。英語に
触れて未来へ発進！詳しくは
無料体験&説明会で。

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。

□無料体験&説明会

遊びを入れた基礎的で楽しいレッスン。自然と英
語が話せる！

・あやめ池校 2/7、14(土)13時～14時

・富雄校 2/21(土)14時～15時

対象：年少～年長 ※小学生クラスも無料体験受付中

□友達と一緒にご入会の場合、
年間テキスト(9,000円)が半額！

□入会金2月末まで0円



☎080-5712-9677

【本 校】奈良市富雄北1-5-7

NEW 【あやめ池校】奈良市あやめ池北2-1-12

【生駒真弓校】生駒市真弓南1-7-14

【善 院 教 室】詳しくはお問合せ下さい

☎ 10:00～21:00

ポイントクリアイングリッシュスクール 検索



たとえば、こんなサポート

- 悩み相談や育児情報の交換
- 育児・家事サポート
- 妊娠中～産後のメンタルサポート
- 親子で参加できる交流イベント



サポートやコミュニティを見つけるには

- 近くの多胎サークルや交流会を探す
- 自治体の子育て支援窓口で、多胎家庭向けの取り組みがあるか相談する
- SNSなど気軽につながるオンラインコミュニティを活用する

編集部ママのちょっとした気づき



「誰かに頼っていいのかな?」「でも手助けしてほしいな」という気持ちが交差する毎日。育児サポートを利用してみると、少しゆとりが生まれ、子どもの愛おしさを改めて感じられました。迷わず、気軽に頼ってみてくださいね。

ママがほっとひと息つくために

頼ろう! 育児サポート



休みなく続く子どもの世話や家事。まして、多胎育児なら負担は大きくなりがちです。「あれもこれもやらなくちゃ」とつい頑張りすぎてしまうこともありますよね。育児では肩の力を抜き、周囲に頼ることも大切な選択肢のひとつです。



子育ては幸育て

子育ては時に孤独を感じ、悩んだり不安になることもあります。社会も人も幸育てと実感できるよう活動をしています。



居宅訪問支援

看護師栄養士など専門職による各家庭の要望あった支援

産前産後 送迎支援

多胎支援「なら多胎ネット」

多胎サークルの定期開催、通院や健診への同行支援



子育てのこと、気軽に相談してください

詳しくはコチラ

NPO法人子育て家庭保育看護協会(なら多胎ネット)
TEL 0745-78-0555 メール mommysplace3@gmail.com

クラウドファンディングへの挑戦!



あなたの“働く未来”が、この地域にある。

合同企業説明会

就職応援 フェス



参加
無料

入退場
自由

服装
自由

履歴書
不要

無料託児スペースあり(要事前予約) 参加企業数 **20** 社

地域内で積極採用中の明日香村・葛城市の地元企業が集結!

対象者 一般求職者(おおむね56歳未満)

日時 **2026年3月6日(金)** 10:00~15:00 (受付/9:45 最終受付/14:30)

会場 **奈良県産業会館 1F 展示ホール**

大和高田市幸町2番33号 無料
ハローワークの就職相談コーナーあり

お申し込み・お問い合わせ: Tel.0744-24-5300(平日9:00~17:00)

* 先着50名様に明日香村の美味しいスイーツをプレゼント *

主催: 大和飛鳥イノベーション人材創出協議会
構成団体: 明日香村、葛城市、葛城市商工会、明日香村商工会

協力: 奈良労働局/ハローワーク大和高田
運営: 人材ニュースネクスト株式会社
厚生労働省委託事業 地域雇用活性化推進事業
求職者対象「就職促進の取組」

特設サイト
事前予約して
参加しよう!

お申し込み開始は
2026年1月5日
12:00から



産後の仕事復帰

ことま読者は何を優先した?



産後の仕事復帰のタイミングは人それぞれ。育休を取って戻る人もいれば、新たに職探しを始める人もいます。共通しているのは、「どう働くか」を見直す必要があるということ。そこで、ことま読者のママたちが「働く条件で優先したこと」を聞いてみました。

優先したポイント

- 退社時間が決まっていること
- 家族との時間が確保できること
- 子育てに優しい職場環境
- 「家」「子どもの預け場所」「職場」の距離が近いこと



こんな声も

仕事内容 勤務時間

1人目のときは育休後に時短申請で、退社時間を17:00→16:00に変更。給与面は大きな変更無しでした。2人目のときは、勤務時間と仕事内容を最優先にして、新たに仕事を探しました。



多くのママたちが考えていたのは、「子どもとの時間を守りながら、自分らしく働けること」。自分のペースで、無理なく働けるスタイルを見つけていきたいですね。

親子でにっこり

おやつtime

「さつまいもを美味しく！」

スイートポテトを作ろう

人参プラスで食物繊維が豊富に♪

まだかな？
いい匂いする～！

ゆいくん(9歳) きいちゃん(5歳)

〈材料〉(8個分)

さつまいも……………200g
人参……………50g
A 牛乳 or 生クリーム…50ml
砂糖……………大2
サラダ油……………小1
B 卵黄……………1個
水……………小2
米粉……………小1～(固さの調整用)
飾り……………ゴマ、チョコペン、アーモンドスライス(アレルギーなどがある場合は違うもので代用してください)

(1個 約58kcal) 栄養計算: 管理栄養士 金村悦子

- 1 皮を剥いたさつまいもを1cm角に切り、水に5分つけておく。
- 2 耐熱容器に水気を切ったさつまいもと、1cm角に切った人参を入れ、600Wのレンジで8分かける(火傷に注意)
- 3 フードプロセッサー又はブレンダーにAを入れ、潰す。(裏ごしをすると滑らかになる。水分が多いときは米粉を混ぜる)

ママ's voice

子どもたちは「鳥さん!」「棒人間!」と成型を楽しみました。とても簡単なうえに自然な甘みで食べやすく、おやつにも朝食にもぴったりで「また作りたい!」と大満足でした。

- 4 手に少量のサラダ油(分量外)を付けて成型し、アルミホイルを敷いた天板に乗せる。
- 5 Bを混ぜ、刷毛でやさしく付ける。
- 6 ゴマ、アーモンドスライスなどで飾り、トースターで10分～15分焼く。(機種によって時間は調整する。焦げそうときはアルミホイルを被せる)
- 7 冷めてからチョコペンで飾っても良い。

フードプロセッサーの中でさつまいもと人参が滑らかに潰れていく様子をご覧ください。生地は粘土のようにこねずに握める大きさにしてやさしく扱いましょう。ハリネズミの背中の中切込みは小さめのハサミが便利です。自由な発想で飾り付けを楽しんでくださいね。

さらに詳しい内容はブログで

hp

青空キッチン
ROZORA KITCHEN
奈良生駒校 ☎090-3923-8689

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

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

子育ては、
日々是好日。

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

「甘え」はOK、でも「甘やかし」は

相談

自分でできることをママにしてもらいたがります。どこまで甘えを受け入れればいいのか分かりません。(もうすぐ入学なのに…)

回答

もうすぐ1年生。「何でも一人で出来ない」と困るのは自分なのに」と焦る気持ちはよくわかります。

さて、甘えてママにしてほしがることは本来なら自分で出来ることですね? 家庭や園でも自分で出来るということなら、それはママへの「甘え」で、受け入れてあげても大丈夫だと思います。

「1つはママがしてあげる、手伝ってあげるから、もう1つは自分でしてね」という具合に子どもの甘えにに応じてあげてください。本当は出来るけど、ちょっとママに甘えていたいただけ、少しだけでも手伝ってもらったことで心が満たされます。「もうすぐ1年生なんだから」と言い過ぎると不安が大きくなるでしょう。

ここで大切なのは「甘え」と「甘やかし」の区別。

「甘え」は受け入れてあげ「甘やかし」はしないようにすることです。「甘やかし」は、子どもが自分で出来ることをやってほしいと頼まれているのにもかかわらず、時間の都合や子どもが上手に出来ないからという理由で大人が先回りしてやってあげてしまうことです。うんとママに甘えた経験のある子どもは、失敗したり不安なときに守ってくれる存在があるので間違えなく自立に向かいます。どうか子どもにとって安心の存在でいてあげてくださいね。

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

13

アリかも!! JAのこども共済



わたしでも
入れるんだ

給付率 115.6% ※
ってマジ?

妊娠中 でも入れる
って知らなかった ※

お子さまの夢を支え続けて、こども共済は **契約件数 No.1**



学資金・税金等を支払う
こども向け共済・保険の新契約件数をもとに試算。
〔各団体の統合報告書に基づくJA共済連盟調べ(2024年)〕

＼ママ・パパの「気になる」を聞いてきました! /

特設サイトをチェック!



F Pに聞く「こどもの教育費」のコト

- ☑ こどもの教育費っていくらかかるの?
- ☑ どうやって教育費を準備するのが良いの?
- ☑ お金を増やせる安定性商品ってあるの?
- ☑ 保険・共済を選ぶときのポイントは?



L Aに聞く「JAのこども共済」のコト

- ☑ JA共済のコト
- ☑ LA (ライフアドバイザー) のコト
- ☑ JAのこども共済のコト
- ☑ JAが大切にしている想い



全国のママ・パパに選ばれている JAのこども共済



学資金・税金等を支払う
こども向け共済・保険の新契約件数をもとに試算。
(各団体の統合報告書に基づくJA共済連調べ[2024年])

★ JAのこども共済「学資応援隊」が選ばれる ★ 3つのポイント

ポイント

**1 幅広い加入年齢で
今からでも始められる！**

出生前^{※1}～12歳のお子さま・
お孫さまがご加入いただけます。

ポイント

**2 共済掛金を上回る
高い給付率^{※2}！**

出生前や0歳はもちろん、大
きくなったお子さま・お孫さ
まのご加入でも魅力的な給
付率です。

ポイント

**3 親御さまが
もしものとき^{※3}も安心！**

ご契約者(親族)がもしもの
とき、学資金等の給付はその
ままに、共済掛金の払込みが
免除されます。

*共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

〈ご契約例〉こども共済 学資金型(大学プラン)／0歳加入／22歳満期／18歳学資金支払開始・12歳共済掛金払込終了／タイプ:基本型／
ご契約者:お父さま 30歳／主契約:共済金額300万円／特約:指定代理請求特約

共済掛金(年払い・口座振替扱い) **216,222円**
払込共済掛金総額 **2,594,664円**
↓
給付総額 **3,000,000円**

給付率
(給付総額÷払込共済掛金総額)
約115.6%^{※2}

〈加入年齢別の給付率〉

0歳: 約 115.6%	1歳: 約 115.0%
2歳: 約 114.5%	3歳: 約 114.0%
4歳: 約 113.4%	5歳: 約 112.9%

(2025年4月現在)

※1「出生前加入特則」を付加することにより、妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます。

※2 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

※3「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。

JAのこども共済「学資応援隊」が
ママリ口コミ大賞2025 学資保険部門で
9期連続 選ばれました！



♡ ママリユーザーの声 ♡

将来の教育費を堅実に
準備するために加入しました。

貯蓄性と保障のバランスが
よいので加入しました！

子ども3人とも、将来のために
JAのこども共済「学資応援隊」に加入しています。

JAの方の説明もわかり
やすく、おすすめです。

JAのこども共済
資料請求
キャンペーン

Web限定
先着
75,000
名様

／期間中にこども共済の資料を請求していただくと／

JA共済オリジナル

あの大人気キャラクターの
マルチポーチプレゼント！

●応募期間● 令和7年4月1日(火)から令和8年3月27日(金)まで

※賞品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。※賞品の仕様・デザインが変更となる場合があります。
※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1点となりますのであらかじめご了承ください。

スナップボタン付きでベビーカーなどに
取り付けできて便利♪

右ページの
特設サイトから
資料請求してね！



R SCHOOL

1 キッズアフタースクール (年中・年長)

文化×交通」をメインテーマにした新しい取り組みです。
フが覗いてきました♪(R7年11月の金曜日実施)

新しいマイクロバス「くまがしmobi出発式」

平群町子ども達がつくる未来のまちづくりプラットフォームでは国土交通省令和7年度「交通空白」解消等リ・デザイン全面展開プロジェクト事業の一環として、新たにマイクロバス(くまがしmobi)を導入し、R7年11月14日くまがしmobi共創モデル実証運行事業「くまがしmobi出発式」を行いました。



(左)平群町 西脇洋貴町長
(中央)一般社団法人くまがしクラブ 上田昌弘代表理事
(右)エヌシーバス株式会社 後藤秀雄取締役社長

Kidsダンス

リズムに合わせて
1・2・3・4



OR



内容
・ストレッチ
・アイソレーション
・リズム&ステップ
・振り付け

◎Com コーチ

子どもたち一人ひとりの個性を大事に笑顔が引き出せるレッスンを心掛けています。とにかく楽しくダンスしよう!

Kidsサッカー

シュート、シュート!



内容
・準備運動
・ボールに慣れる(ドリブル・パス・シュートなど)
・コーチvs.キッズで実践(ゲーム形式)

◎中村悦子コーチ

年中年長の時期は体を動かすことの楽しさを感じてほしいです。サッカーのルールを知らなくても全然OK!一緒に体を動かして遊びましょう。



14:50 ゆめさとこども園 行き



こども園へバスが
お迎えに

くまがしmobi

14:35 mobiセンター出発!



今日も
サッカーの試合
できるかなあ

たのしみ~

15:00 はなさとこども園



みんな
一緒に行けて
満足みたい

みんなバスに乗ることをとても楽しみにしています。キッズアフタースクールでは、異年齢の関係が広がる機会だと思えます。自信を持って主体的に取り組み、自分の力を発揮できる楽しさを感じてほしいです。(はなさとこども園 矢島先生・牧野先生・佐野先生)



「キッズアフタースクール」ってなあに？

子どもたちの放課後時間の充実を目的に、平群町総合型地域スポーツクラブ「一般社団法人くまがしクラブ」、「奈良交通グループエヌシーバス(株)」、「平群町」が連携し、色々な種目・体の動かし方・学びを体験するスポーツ教室と、楽しく自然に英語を身に付ける英語教室を開催。新しいカタチの「運動・スポーツ・学び」を提案します。行きは平群町内のこども園へバスで迎え、帰りは町内のmobiスポットへ送り届ける送迎付きで保護者の送迎の負担を軽減しています。

Kids After School キッズアフタースクール (年中・年長)

(水)わんぱく体操 + Kids英語
(金)Kidsサッカー or Kidsダンス + Kids英語
◎日程：15:20～17:00 ＊月3回
◎場所：総合スポーツセンター
◎対象：幼児(年中・年長)
◎月会費：セット受講9,900円(税込)
各教室6,930円(税込)
＊セット受講のみ「おやつ・往復送迎あり」
◎TEL：0745-46-3550
◎受付時間：水～土／9:00～16:00
◎主催：平群町総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人くまがしクラブ(非営利型法人)



お申込はこちら

小学生にはJunior After School ジュニアアフタースクール(小1・2)があります

KIDS AFTE IN HEGUR

平群町の「キッズアフタースクール」は「教育・スポーツ・
どんな様子で行われているのか、ことまますタッ

いっぱいからだを
動かしたから、
よけいにおいしいね

休けい・おやつタイム



／ パパ・ママの声 ／



英語は小学校で始まるので、それまでに少しでも英語に馴染んでほしくて始めました。こども園からお友だちと大きなバスに乗っていくのもとても楽しそうにしています。



いろんな体験をさせてあげたいけれど、下の子もいるし、車が無いときもあるので送迎してもらえるのは助かります。



どこの教室が良いのか分からないし、探す時間もなかったのですが、平群町後援の教室だと安心できます。

Kids英語



◎Magnar 美佳子先生

幼児期の子どもには耳から学ぶ力がすごくあるんです。聴いて見て触って楽しく学びましょう！



CatのC!

内容

- ・英語で出席をとる
- ・英語の歌を歌う
- ・カードゲーム
- ・スライドゲーム など



帰り mobiセンター出発!

保護者の方が
待つ場所まで
バスで送ります



帰りのバスに乗る子どもたちは、いっぱい体と頭を使って満足気な顔をしています。



Kids英語

15:10 mobiセンター到着!



KidsサッカーとKidsダンス、
それぞれのスクールにGo!

各mobiスポットに到着



また来週ね

ママ
ただいま

冬は暗くなっても近くまで送ってもらえるので安心です。

運動神経も英語力も
キッズアフタースクール
でUP!

15:20-17:00 スクール中



Kidsダンス

OR



Kidsサッカー



茶道あれこれ



日本では「茶の湯」として中世より広まってきた茶道。一般的には千利休が有名ですね。人気の秘密は、お茶を飲むだけでなく、見た目も美しい茶菓子をはじめ、おもてなしの心やお道具の美しさ、伝統的な作法など日本的な要素がたくさん詰まっていることと、非日常感なようです。流派によってそれぞれの流儀があるようですが、まずは堅苦しく考えずにお寺や神社などで緋毛氈のお茶席を見かけたら一服いただいて非日常感を味わってみるのもいいかもしれませんね。

1 どんな流派があるの？

三千家と呼ばれる代表的な3つの流派(表千家・裏千家・武者小路千家)以外にもたくさんの流派があります。

2 どんなお道具があるの？

流派によっても異なりますが一例としてはこのようなものがあります。

ちやいれ
茶入

濃茶用の抹茶を入れる茶器



なづめ
棗

薄茶用の抹茶を入れる茶器



ちやせん
茶筌

抹茶の粉とお湯を均一に混ぜるために使うお道具



ちやしやく
茶杓

茶入や棗から抹茶をすくって茶碗に入れるためのお道具



3 茶菓子ってどんなの？

おおまかに主菓子と干菓子の2つの種類があります。

主菓子

しっとりとした生菓子。春の桜や梅を模した練り切り、夏の涼しげな水羊羹、秋の紅葉をイメージした餅菓子など。抹茶の苦味を引き立て、甘みと苦みのバランスを楽しむことができる。菓子切りを使って少しずつ味わう。



干菓子

乾燥した軽なお菓子。春には花や蝶、秋には紅葉や月などを模した落雁や、金平糖、煎餅など。水分が少ないため長期保存が可能。煎茶や薄茶に合わせることが多く、口中でほろほろと溶ける食感がお茶の風味を引き立てる。



第十二回

珠光茶会

子ども特別企画

日本を代表する文化のひとつ「茶の湯」。親子でお茶の世界に触れてみませんか？



親子で大茶盛

日時 2026年 2/7土

会場 西大寺 P有料

奈良市西大寺芝町1丁目1-5

価格 2,000円(税込)

※保護者1名につき、子ども3名まで無料
※大人だけのご参加も可能です。
※子どもの対象についてはHPをご覧ください。

時間指定制 45分/回(計6回)

子ども茶道教室

日時 2026年 2/8日

会場 鹿の舟『繭』 P有料

奈良市井上町11 奈良町南観光案内所

価格 500円(税込)

※子ども1人につき保護者1名様まで
※茶道教室は「子ども」のみとなります。
保護者の方は茶道教室の様子をご覧ください。
※子どもの対象についてはHPをご覧ください。

時間指定制 1時間30分/回(計4回)



申込方法

お電話 もしくは WEB申込
Tel: 050-1741-7114

(午前10時〜午後4時)

土・日・祝及び年末年始(令和7年12/27〜令和8年1/4)及び12/4以降の水曜日は除く

※各お茶席の申込は実施の3日前の16時まで(電話・WEB)となります。
※お茶席代金のほかに手数料がかかります。

主催: 珠光茶会実行委員会

詳しくは
WEBで



親子で大茶盛は
奈良市公式アプリ
SHIKA no ASHIATOからでも
購入できます!

奈良市公式アプリ

SHIKA no ASHIATO



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教育学部こども教育学科教授徳永加代先生が
毎号、いろいろなジャンルの絵本を紹介します。



ピーマン村の絵本たち
**あけまして
おめでとう**

中川ひろたか 文
村上康成 絵
童心社

かよちゃんのひとこと

日本のお正月の文化が
ぎゅーっと。具体的に、
わかりやすく紹介され
ています。日本の伝統
文化を楽しく学ぶこと
ができます。

きょうはお正月。一年のはじまりの
日。だからあけましておめでとう。玄
関におかざり、門に門松、だからあ
けましておめでとう。おとしだまも
もらったよ。だからあけましておめで
とう。家族みんなで初詣でにでかけ
たよ。すごい人ごみのなかを歩いた
けど、いい年でありますよう、いつぱ
いお願いしたよ。きょうはお正月。だ
からあけましておめでとう。



**おかしなゆき
ふしぎなこおり**

片平 孝 写真/文
ポプラ社

かよちゃんのひとこと

屋根にたっぷり積もっ
た雪は、キノコみた
い？ 帽子みたい？ ゴ
ジラみたいな樹氷、氷
のシャンデリア。自然
のふしぎが感じられる
写真絵本です。

冬の日。外へ出かけてみると、雪や
氷の、おかしな、ふしぎなかたちが
見つかります。きれいで、迫力あふ
れる冬の写真絵本です。



NARA STRAWBERRY FESTA 2026

奈良の
農に魅れる
Touchあぐり



入場無料

楽しいイベント
盛りだくさん！

いちごのスイーツ
販売&イートイン

いろんないちごが
勢ぞろい

ちびっこ
プレゼント

Instagram
フォトコンテスト

いちごの
お菓子販売

いちごグッズ
の販売

バイヤー必見！
大商談会

Produced by JA ならけん

いちごキングダム

令和8年2月1日(日) 開催 10:00 - 16:00

ライブステージ

音楽やダンス、大道芸など楽しさ満載。
アイドルステージもあるよ！出演者も
多数参加予定。
乞うご期待！



ちびっ子広場

お子さん用遊具や
アトラクションな
どでお楽しみくだ
さい。



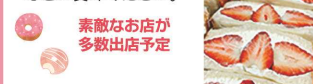
いちご雑貨販売・ワークショップ

いちご雑貨販売や
ワークショップも
多数出店！
是非、お楽しみく
ださい。



いちごスイーツ販売

ケーキやパン、パフェ
などご賞味ください。



いちごキングダム Produced by JAならけん



- ・ブランドいちごの販売（奈良県産いちご他に他府県産いちごも勢ぞろい）
- ・いちごのスイーツ販売 ・いちごのパン、サンドイッチの販売
- ・いちごのお菓子販売
- ・いちごの食べ比べコンテスト（キッズ限定先着）
- ・Instagramフォトコンテストコーナー
- ・牛乳の試飲や大和茶の試飲・販売
- ・いちご資材展示コーナー
- ・バイヤー必見、ビジネスマッチング商談ブースもごさいます。
- ・JA事業PR



会場 奈良県コンベンションセンター 住所: 奈良市三条大路一丁目691-1
電車: 近鉄・新大宮駅より徒歩約10分

※混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください

主催: JAならけん
奈良県奈良市大森町57-3
TEL 0742-27-4413(平日/8:45-17:00)
共催: 奈良県コンベンションセンター



ウイルス
を含んだ

嘔吐物の処理

ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐには、嘔吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

- ①ビニール手袋をはめてペーパータオルなどで外側から内側にウイルスを飛ばさないように静かにふき取る。
- ②すぐにビニール袋の中に入れ、縛って捨てる。ビニール袋には0.1%の*次亜塩素酸ナトリウム消毒液を染み込む程度入れ、消毒する。
- ③汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を浸した布等で拭き、10分程度たったら水拭きする。

*次亜塩素酸ナトリウム…強力な殺菌・消毒作用のある化学物質で一般的には漂白剤として使用されている。

POINT!

- ・処理中、処理後は窓を開けて換気
- ・リネン類は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いした後、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒。
- ・布団やカーペットなどすぐに洗えないものは、スチームアイロンなどの蒸気を使って高温にさらす。
- ・ドアノブや水道の蛇口などは0.02%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液をペーパータオルなどに染み込ませて30分程度置いた後、水拭きする



次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

(市販の原液濃度5%の塩素系漂白剤を使用したときの目安)

約0.02%……1Lの水にペットボトルのキャップ1杯(5ml)の漂白剤
約0.1%……1Lの水にペットボトルのキャップ4杯(20ml)の漂白剤

奈良市保健所HP参考



いろんな
お悩み、お気軽に
ご相談ください



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。

治療って何をやるの?

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

健康保険は適用されるの?

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

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



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・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





APPLE DENTAL CLINIC

助産師・保育士・管理栄養士・口育士が在籍

学園前アップル歯科 おとなこども矯正歯科

子どもたちの身体を守り、生きる力を育む赤ちゃん歯科

奈良市学園北1丁目9-1 パラディ南館5F

☎0742-51-0004



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

休診日：火曜・土曜午後・日曜・祝日
受付は30分前までとなります



歯が生える前から口を育てて
上あごの成長につなげる
「赤ちゃん歯科」。

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



ことおま
クリニック

赤ちゃん歯科



赤ちゃん主導の離乳食「BLW」

育児書やSNSからの情報が溢れる今は離乳食も何をどんな風に進めればいいのか迷ってしまいますね。
従来の離乳食とは少し違った取り組みの1つをご紹介します。

【BLWってなあに】

BLWとは、Baby-Led Weaning（ベイビー・レッド・ウィーニング）の略で、赤ちゃんが自分で食べるものを選び、食べるペースや量を決めるイギリス発祥の離乳食の方法です。現在では多くの国で広まっています。BLWには、赤ちゃんの自尊心を高めたり、食べる能力を引き出すなどのメリットがあります。

【どんなものを食べるの】

BLWではドロドロしたピューレ状ではなく、赤ちゃんが手で持ちやすい形の固形物から始めます。授乳の時点で始まっているお口の発達をさらに進めてお口の筋肉を育てるためです。例えば、茹でたり蒸したりして指で簡単につぶせるくらいに硬さを調節した、にんじんやブロッコリー、さつまいもなどがおすすめです。熟したバナナなども良いですね。スティック状に切ること、赤ちゃんの小さな手でも持ちやすくなります。拳から少しはみ出くらいに長さに切ったものから始めましょう。

【どうやって食べるの】

BLWでは赤ちゃんは最初から手づかみ食べをしますが、最初は口に入れることはほとんどありません。顔を背けたり、食べ物をおも



ちゃにするのは当たり前前の行為です。食べないからといって、従来の離乳食のように大人がスプーンで口の中に入れ込んだりすることはせず、赤ちゃん自身がそれを食べものだと気づき、自分の意思で食べるようになるのを待ちましょう。

【いつから始めるの】

顔の向きや授乳の仕方が赤ちゃんの姿勢に関係していますが、赤ちゃんの姿勢は歯並びや舌の動き、お口の機能に影響があると言われていいます。赤ちゃんの姿勢が不十分な状態で始めると窒息する危険があるので、飲み込む力が弱いので食べることが苦しくなってしまう可能性があります。体が安定してから始めましょう。周りによく食べる赤ちゃんがいたりすると、どうしても我が子と比べてしまったり、育児書を読んだりスマホで調べたりするとますます焦ってしまいかもしれませんが、焦らなくて大丈夫です。成長のスピードはそれぞれです。○カ月になったからと、焦って始める必要はありません。自座位*が可能になり体の状態が安定し、その子が食べ物に手を伸ばすなど、食べ物に興味をもったときが始め時です。離乳食を始める時期は歯科医院に行つて診てもらい安心して始めましょう。



*自座位：自分で正しく安定してお座りできること

気をつけよう！離乳食

- ・ミニトマトやブドウなど丸くて小さいものは必ず縦に4等分するなど窒息のリスクがないようにする
- ・最初はアレルギーの不安があるナッツ類や、丸いソーセージ、おもちのような粘着性の高い食品は避けた方がよい
- ・塩や砂糖が多く含まれる食品や添加物が多く使用されている食品は避ける
- ・肉や魚にはしっかり火を通す
- ・1歳未満はハチミツをあたえない



ワンポイント アドバイス

助産師さんがいる歯医者さん

赤ちゃんの歯の成長やお口の機能は胎児期から始まっているので、妊娠中の生活全般がとても大切です。また、赤ちゃんが生まれてからは、母乳やミルクを飲んでくれない、離乳食を食べてくれない、夜泣きする、ハイハイが遅いなどお口の健康にも深くかかわっている色々な悩みがでできます。助産師はそれらのひとつひとつに丁寧に寄り添いながらサポートしてくれる存在です。どんなことでも相談してください。



三原 広吏 院長

療育って、なんだろう？

読むのは得意けど話すのは苦手、運動は得意だけど、じっと座ってられないなど、子どもにはそれぞれ得意・不得意があります。でも、その差が大きいと心配になりますね。

子どもの得意・不得意は発達^{でこぼこ}の凸凹です。

凸凹が大きいと日常生活で困った場面が多くなると言われています。

その困ったを助けて支援する有効な方法の1つが「療育」で、「発達支援」とも言われています。



気になるこんな様子（一例）

こんな様子が見られたら
気軽に相談してみてもいいよ

- 抱っこを嫌がる
- 手をつながない
- 言葉が出ない、いったん出た言葉が消える
- 指差しをしない
- 親指と人差し指でものをつまめない



どんなことをするんだろう？

療育は、園や学校と家庭、支援施設が協力して子どもの育ちをサポートするものです。「運動・感覚」「言語・コミュニケーション」「人とのかかわり」「認知・行動」などの領域で、子ども1人ひとりに応じた自立支援や機能訓練を行います。アプローチの方法は多岐にわたり、「感覚統合療法」「TEACCH」「ABA（応用行動分析）」などが代表的です。

個別療育・児童発達支援&放課後等デイサービス

子どものできた！への階段を
一緒につくっていきましょう

2歳～

“できた！”の一步に！見学特典 マステプレゼント中！

ライトプラン

(週1回)

ベーシックプラン

(週2回)

Information

個別療育

【対象年齢】2～6歳前後

【利用時間(月～金)】

各1時間

● 9:30～ ● 11:00～

● 12:45～ ● 14:00～

● 15:15～ ● 16:30～

● 個別プラン

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

● 学びと遊び

学習支援や作業、余暇活動を通じて、お子様の苦手な部分をサポートします。

● 運動プログラム

得意・不得意を見つけるプログラムを実施。



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

自立へのチャレンジを始めた
新1年生の方もご相談下さい。

● ぴあライトコース(週1回)

● ぴあベーシックコース(週2回)

詳しくはコチラ



スタッフ資格

保育士、幼稚園教諭、作業療法士、小学校1種、中学校1種、漢字検定2級、秘書検定準1級、子どもアート療法士、色彩アートセラピスト、製薬衛生士、基本情報技術者試験、FP2級、そろばん2段、少林寺拳法2段、図書館司書、ケアマネージャー、チャイルドマインダー、手話技能検定、証券外務員1種、税理士試験(簿・財)、子ども発達支援専門員、スヌーズレン受講修了、絵本講師、社会福祉士、防災士、UCアドバイザー

にじいろくれよん

☎ 0744-41-6257

橿原市八木町2-7-12 受付 9:00～18:00

にじいろくれよん

検索



ブーバあばの

にこっとサロン

お母さんの安心した笑顔は、お子さまにとって、とても大切な栄養です。見たり聞いたり、触ったりしてさまざまな能力の芽を伸ばし、自我を形成していきます。特に興味のあるものに対しては集中します。たくさんあそびましょう。

感覚を刺激しよう！



手づくり
知育玩具等を通して、
楽しみながら感覚を
刺激していきます。



お子さまの成長で気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください♪

ことはがゆっくりのような気がする

手先が不器用

こだわりが強い

など

児童発達支援ルーム
かんがエール

☎ Tel 0744-25-7082

橿原市新賀町235-6 橋本第一ビル2階
近鉄橿原線「大和八木」駅から徒歩7分



わが子のことの伝え方

— できないことも、こうすればできるに変えて —

春は、園や学校、療育の先生に、わが子のことを伝える機会も多いと思います。できる・できない、得意や苦手など何をどこまで、いつ伝えたら良いのか悩むこともありますね。できること、できないことを伝えるときは、どのような場面で、何ができるのか、どのような援助があればできるのかをできるだけ具体的にしましょう。「うはできません」「うは難しいです」だけでなく、そばで聞いた子どもも悲しい気持ちになってしまいます。

たとえば、「朝の身支度はある程度できます」というのを、「朝、体操服を並べて置いておく、順番に手に取って自分で着ることができ、ボタンは穴を通すときに指先に力が入らないので、大人が少し手伝います。手伝ってほしいときは、手伝って、と言えるように練習しています」と伝えると、どのくらい自分でできて、大人はどこを手伝えればよいのか、これからできるように頑張ってほしいことは何か



式部 陽子先生

帝塚山大学 こころのケアセンター

完全予約制

発達に関するご相談に応じています

奈良市学園南3丁目1-3

☎0742-41-4937

2026年2月14日・21日に
プログラム開催

詳細は右記コード、もしくはP24EVENTページを



が、わかりやすくなります。

得意なこと、苦手なことを伝えるときも、「大きな音は怖いときがあります」が、お気に入りのイヤーマフをつけることで安心できます」「初めて食べる物は見た目で食べよう」としないことがあります、材料を伝えると食べられるものもあります」「など、何がどういう風に苦手、どうすれば大丈夫なのかを伝えると、かわり方が伝わります。

わが子が先生に伝えるなら、「何を知らなくてもいいかな？何を伝えたいかな？」と、子ども目線で伝える「これがあればできる」という情報は、子どもの安心につながります。



Happy Café

失敗は成功のもと

子どものお手伝いで
勘弁してよ～となった
エピソード



1歳になったばかりなのでお手伝いらしいお手伝いはできないのですが、抜け毛を見つけた度に指さして教えてくれます。

(リー)

パン屋さんで買おうとしたパンをどうしてもトレーで持たないと暴れて大変だったので、持ってもらったら案の定パンがトレーから滑り落ちました。

(あたこ)

ご飯運びでひっくり返して、父親のおろしたての服がダメになった。

(レン)

汚れているタオルでの自主的洗車お手伝い。

(パン)

靴を脱いだら並べよう！と教えています。自分の分だけじゃなく、パパママの分も並べてくれますが、いつも左右逆で並べてくれています。

(noa)

にんじんをピーラーで剥いていた剥きすぎて小さくなってしまった。

(ゆうかちゃん 他多数)

自分でやりたいお年頃。牛乳が飲みたかったようで、台を引っ張り冷蔵庫を開け牛乳パックを取り出そうとして、持ち上げきれずにひっくり返すという大惨事。怒るに怒れなかったです。

(ぼんぼん)

洗濯物をハンガーにかけるお手伝いにはまっていて、首元から無理矢理ハンガーを入れ、私のお気に入りの服の首元がヨレヨレになりました。息子は満足気でした。

(keiko)

お手伝いしてくれるだけで嬉しいので、無し。

(きのこ)

ホットケーキを混ぜてもらっていたら2歳の息子のよだれがホットケーキミックスにぽとり笑。

(せりな)

卵を割るのが好きな娘。ボールに入れるのを失敗してほとんどこぼしてしまっ

卵、最近高いのに涙。

(しゅったん 他多数)

洗い物のお手伝いをしてくれたら、床が水浸し。

(あかりんママ 他多数)

仏壇にお供えをお願いしたら仏壇によじ登って一番高いところにお供えしてくれました。

(あづつ)

EVENT

1・2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

奈良市

プチミュージカル よっといで！ おはなたちのなないろまつり

1月11日(日)
※事前申込制



小さな種が芽を出し、花へと育つ「いのちの物語」をやさしく描くプチミュージカル。歌やダンスで楽しむ、親子向け体験型エンターテインメント。申込先など詳細はHPで。

- ①10:30～11:30(開場10:00)
- ②13:30～14:30(開場13:00)
- ◎奈良市北部会館市民文化ホール
- ☎0742-71-5747
- 他 申込受付中(電話orフォーム)※定員に達し次第受付終了※受付後1/10(土)17:00までに要券 駐車場:1時間無料



王寺町

節分豆まきイベント

1月31日(土)
※荒天中止(予定)



町公式キャラ「雪丸」も登場。まかれる豆には当たり付きのモノがあり、素敵な景品をゲットできる。美味しい食べ物の販売や茅の輪くぐり、縁日など楽しい企画が充実。

- ①10:30～15:30頃
- ◎達磨寺
- ☎0745-33-6668
- (王寺町観光協会)



奈良市

第17回しあわせ回廊 なら瑠璃絵

2月8日(日)～14日(土)予定



春日大社・興福寺・東大寺の夜間特別拝観を中心に、奈良公園一帯が瑠璃色の光でつながる幻想的な演出。奈良公園にきらめく色鮮やかな瑠璃色の情景を目に焼き付けよう。

- ☎光の演出18:00～21:00(最終入場20:30)他※夜間特別拝観、屋台などはHPで確認を
- ◎奈良公園一帯、春日大社、興福寺、東大寺
- HP内「お問い合わせ」より
- 他 授乳室・オムツ替えシートは、奈良春日野国際フォーラム施設内



河合町

廣瀬大社 砂かけ祭

2月11日(水・祝)
※雨天・荒天中止



五穀豊穡を願う廣瀬大社の伝統行事「砂かけ祭」。境内で砂をかけ合い豊作や厄除けを祈る迫力の神事で、早春の奈良を彩る人気の祭礼。

- ◎殿上の儀10:30～、庭上の儀14:00～
- ◎廣瀬大社
- ☎0745-56-2065
- 他 レインコートやマスク、ゴーグルなど防砂対策は忘れずに



香芝市

とうさい 第25回冬彩

2月22日(日)
※雨天・荒天中止



冬空の下、ロウソクの灯りと心地よい音楽に包まれる、香芝の恒例行事。竹灯籠やキャンドルが並び、ワークショップや県内の「うまいもん」が集まる屋台なども楽しめる。

- ①15:00～21:00
- ◎香芝市役所、今池親水公園
- ☎0745-76-2001(香芝冬彩実行委員会)
- 他 駐車場には限りがあるため、なるべく公共交通機関の利用を



イベント情報大募集!!

3・4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/1月20日(火)



精華町

たき火で焼き芋を焼こう

1月17日(土)、18日(日)
31日(土)、2月1日(日)
※小雨決行、雨天延期



自分たちでたき火を起こし、ホカホカの焼き芋を味わえる人気イベント。持参したマシュマロやおにぎりなどを焼いてもOK。サツマイモ付き1人600円。詳細はHPで確認を。

- ①13:00～16:00
- ◎芽ぶきの森(けいはんな記念公園内)
- ☎0774-93-1200(公園管理事務所)
- 他 WEB申込:12/13(土)9:00～HPにて ※1組5名まで(3歳以下は無料・人数に含まず/サツマイモなし)



奈良市

文系・理系を分けるのは何？ ～教育とジェンダーの壁を乗り越えて～

2月6日(金)
※事前申込制



日本は理系女性が少なく、「男は理系、女は文系」といった性別の先入観が影響するとされる。家庭や教育現場の課題を見つめ、性別に関係なく進路を選べる未来を考える。

- ①14:00～16:00
- ◎奈良県女性センター 3階講座室
- ☎0742-27-2300
- 他 HPにて要申込(2/3締切)※託児料は1/29(先着順)、託児一人500円 講師:京都工芸繊維大学 基盤科学系 准教授 伊佐夏実さん



生駒市

第2回にじいろマルシェ

2月8日(日)



ハンドメイド雑貨やワークショップ、グルメ、癒し、キッズ体験など、子育て中のママに寄り添うブースが集結。買い物・遊び・リラックスが叶う親子で楽しめるマルシェ。

- ①10:00～15:30
- ◎北コミュニティセンター ISTAはばたき(小ホール)
- 他 Instagram「@nijiiro_market」



奈良市

きらきら☆プラネット～年中・年長さんのための「ともだちづくり」プログラム～

2月14日(土)
21日(土)
※要事前申込



集団あそびやお友だちとの関わりに不安がある年中・年長児向けプログラム。少人数の安心できる環境で、「お友だち時間」を育む。保護者は子育ての悩みを気軽に相談可。

- ①13:30～15:30(開場13:00)
- ◎帝塚山大学 学園前キャンパス 16号館3Fこころのケアセンター
- ☎0742-41-4937
- 他 HP内「お申込みはこちら」より要申込



橿原市

橿原市立こども科学館 ミニ工作教室

通年
※工作テーマ変更の可能性あり



橿原市立こども科学館で楽しめる無料の工作教室。毎月テーマが変わり、1月は風あそびの「カラフルミニ風」、2月は音あそびの「ガーガーあひる」の工作にチャレンジ!

- ◎平日15:00、土・日祝・学校長期休暇期間①15:00 ②15:30
- ◎かしはら万葉ホール 地下1階
- ☎0744-29-1300
- 他 整理券を(参加本人に直接配布。9:30～科学館入口にて)/小学生以下保護者同伴要



赤鬼？青鬼？好きな色で作ろう

ふさふさへアーの 鬼さん

粘土を使った、子どもが夢中になる節分工作。
指先運動や集中力にもつながるよ。
むずかしいところはパパやママに手伝ってもらってね(^^)

材料

- 色画用紙(鬼の顔、頭、ツノ、顔のパーツ用)
- 紙粘土
- 花紙
- 割り箸orお箸(先が丸いものが◎)
- ハサミ
- のり
- えんぴつ、ペン
- シール

工程

1



色画用紙に鬼の顔は丸型、頭の部分は雲型にえんぴつで描く。えんぴつ線に沿ってハサミで切り、それぞれをのりで貼り付ける。

2



ぺろぺろ

紙粘土を丸めて、頭の部分に平たく伸ばすようにくっつける。

3



チョキチョキ

花紙をこまかく切る。(ちぎってもOK)

4



感覚を
楽しんでね!

3を紙粘土の上にのせて、ひとつずつ押し込む。

5



色画用紙やシールを使って、目、つの、口、ほっぺたなど顔のパーツを作り、鬼の顔になるように貼り付ける。

完成



ママ's Voice

最初は「おにつくるの?」「こわくない?」と言っていましたが、作り始めると、「これも自分でやってみる!」ととても楽しそうでした。出来上がるとパパや弟にも見せていて、とても楽しい工作の時間となりました♪

協力:めいちゃん(4歳)・はるみちくん(2歳)



資料提供:みなさん(@mina_asobi)
親子でハまる全力おうち遊び

滋賀

エリアも設備も関西最大級!?家族で満喫 /

グランスノー奥伊吹

初心者にもやさしい緩やかなグレンデは、スキーデビューにもぴったり。併設のキッズパークには「スキー・スノーボード」「そり遊び」「雪遊び&山遊び」の3エリアがあり、飛んで・跳ねて・楽しいふわふわ遊具はちびっこに大人気!雪遊び用のおもちゃは無料貸出OK。笑顔溢れる雪の楽園へ。



- Date** 2025年11月14日(金)~2026年4月12日(日)
- 🕒 リフト運行 8:00~17:00
キッズパーク 8:00~16:45 他
- 🎫 ①1日券(キッズパーク込み) ※日により価格変動あり
大人 4,000円~、中・高校生 3,500円~
子ども(小学生以下) 3,000円~
(※2人目以降割引あり)
シニア(60歳以上) 3,500円~
※年齢がわかる証明書要
- ②キッズパーク
年齢関係なく1人1日 1,500円~ 他



滋賀県米原市甲津原奥伊吹
☎ 0749-55-0123(8:00~17:00)

兵庫

雪+アスレチックで一日中楽しみたい! /

六甲山スノーパーク

六甲山上の人工雪スキー場は、神戸市街地から車で約35分と奈良からのアクセスも抜群。幼児向け「スノーランド」はスキーエリアと完全に分かれていて、ちびっこも安心。ウェアのまま利用できる「アスレチックエリア」には、ブランコなど6種類の遊具がそろう。



- Date** スキー場
2025年12月6日(土)~2026年3月8日(日)
※天候等により営業を一部中止・終了する場合あり
- 🕒 通常 9:00~17:00
土日祝扱い日 9:00~20:00
※スノーランドは9:00~17:00
- 🎫 ①入園券
大人(中学生以上) 2,800円
子ども(3歳~小学生) 1,400円
- ②リフト券(1日券の場合)
平日 1,600円、土日祝扱い日 3,300円
※3歳から有料(一律料金)



兵庫県神戸市灘区六甲山町
北六甲4512-98
☎ 078-891-0366

京都

駅チカで“ちょっと挑戦”の冬あそび /

ビバスクエア京都 アイススケートパーク

京都市梅小路公園内に京都唯一の屋外スケートリンクが登場。スケート靴、長靴のレンタルがあり、スケートデビューにも安心。子ども向けのプログラムも充実し、多種多様なイベントも開催予定。駅前にあり気軽にチャレンジできるのも魅力。夜はライトアップされ、会場はキラキラに。手袋の着用必須(販売あり)。



- Date** 2025年11月22日(土)~2026年2月23日(月・祝)
※元日休業
- 🕒 平日 14:00~20:00
土日祝・冬休み期間(12/25~1/6)
10:00~20:00
- 🎫 ①入園券
大人 1,500円(高校生以上)
子ども 1,100円(3歳~中学生)
※貸靴500円別途必要



京都府京都市下京区観喜寺町
梅小路公園内、JR梅小路京都西駅前
✉ info@viva-square.com

ちびっこもおいでよ!

子どもはどんな表情を見せてくれるかな?この冬は、子どもと雪遊びへGO!

冬の楽しみ“ウィンターレジャー”。雪一色の景色に出会ったら、

- 屋内キッズスペース
- キッズ用トイレ
- オムツ替えスペース
- ロッカー
- 更衣室
- パウダールーム
- 飲食スペース 飲食店など
- 入浴
- レンタル
- 駐車場

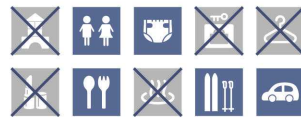
※情報は変わることがあります。お出かけ前に公式SNSなどでチェックしてね！

奈良

奈良にアイススケートリンクがやってきた!?

WONDER RINK

イオンモール橿原に、屋外スケートリンクが期間限定で初登場。平日はフリータイムで滑り放題という嬉しいスタイル。必要な用具はレンタル・購入ができるので、手ぶらでもOK。手押しタイプの滑走補助もあり、子ども楽しく挑戦できる。同時開催のクリスマスマーケットとあわせて満喫して。



- Date** 2025年11月29日(土)~2026年2月15日(日)
※12/12(金)は休業
- 平日 14:00~19:00(最終受付18:00)
土日祝 11:00~19:00(最終受付18:00)
※12/13、14、20、21、24、25は11:00~21:00(最終受付20:00)
※12/26~1/7は土日祝扱い
- 4歳以上~ ※未就学児1人につき保護者(18歳以上)1人の同伴要
- 平日:フリータイム、土日祝:1時間制(貸靴代込み)
大人(中学生以上)1,500円
子ども(小学生以下)1,300円
親子ペア料金(大人+子ども)2,600円
※マイシューズ持ち込みは400円引き
延長料金 10分につき200円



奈良県橿原市曲川町7丁目20-1
(イオンモール橿原 ウェストビレッジ)
バスロータリー横特設会場
☎ 0120-18-7801(株式会社ワック)

滋賀

ロープウェイでひੱつ飛び！
天空のスノーリゾート

びわ湖バレイ

四季を通して楽しめるリゾート施設。ロープウェイで山頂に着くと、一面に広がる白銀の世界が迎ええてくれる。そり滑りや雪だるま作りが楽しめる「スノーランド」は、リフトいらずの雪遊びエリア。びわ湖を望む絶景の中で、とっておきの雪山体験を。



- Date** スキー場
2025年12月27日(土)~2026年3月22日(日)予定
※天候・点検等によりオープン日変更の可能性有
- ① ウィンターシーズン 8:30~16:30
- ◎スキーリフト1日券(ロープウェイ込み)
窓口価格 ※Web前売りチケットあり
大人(中学生以上) 6,800円
小学生 5,200円
幼児(3才以上) 2,700円
※特定日は+500円



滋賀県大津市木戸1547-1
☎ 077-592-1155

奈良

雪はないけど年中そり遊びOK! /

番外編

竹取公園

竹取公園内にある「ちびっこゲレンデ」は、自然の空気に触れながら思いきり遊べるそり専用スポット。そりとヘルメットは無料貸出があり、手ぶらで楽しめるのも嬉しい。広々としたゲレンデで、スピードとスリルを体感！気持ちよく滑ってみよう♪



- Date** 通年 ※天候により利用できない場合あり
- 公園 8:00~17:00(11~2月)
※その他時期は異なる
ちびっこゲレンデ 9:00~16:00
※小学生以下の子ども対象
- 無料



奈良県北葛城郡広陵町
大字三吉391番地1
☎ 0745-55-6040(竹取公園管理事務所)



COTO MAMA PRESENT

どしどしご応募ください！



応募締切 2月16日(月)

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

神戸アンパンマン 子どもミュージアム&モール 招待券

2組4名様





©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

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

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

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。チケットは春休み公開映画に対応。有効期限2026年4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

株式会社モンベル ポケットブル ベビーキャリア カラー:TN

1名様





軽量・コンパクトに収納でき、携行に便利なポケットブル仕様のベビーキャリア。「抱っこ」と「おんぶ」両方で使用でき、長時間でも疲れにくい設計で通気性も◎。高さを調節できるチェストサポート付きで、誰でも快適に装着できる。洗濯機で丸洗い可。

問合せ ☎06-6536-5740(モンベル・カスタマー・サービス)

4

有限会社異繊維工業所 ならまき めっちゃ薄い腹巻き S-Mサイズ

2名様





綿と絹の素肌にやさしい腹巻き「ならまき」は、ほっこりあたたかく、温活にも最適。生地が筒状になる丸胴編みなので縫い目もなく、洋服にも響かず、年中おなか周りを快適にととのえる。今回は人気の親子鹿柄をプレゼント！“おもてなしセレクション2025”受賞。

問合せ ☎0744-22-5229(有限会社異繊維工業所)

5

東宝東和『ギャビーのドールハウス ザ・ムービー』オリジナルグッズ

4名様(各2名様)



A



B



大人気アニメシリーズ初の映画化！3月13日(金)から公開！主人公のギャビーは魔法のネコ耳をつけると体が小さくなり、不思議なドールハウスの中で遊べちゃう♪今回は、映画オリジナルのTシャツとカチューシャをプレゼント！
A. Tシャツ(約140サイズ)
B. カチューシャ
いずれかをお選びください。

© 2025 DreamWorks Animation

問合せ ☎06-6532-1701(株式会社 新通)

6

宝島社 山本ゆりiwakiの 耐熱調理容器でおいしいレシピ ダークグレーver.

3名様





大ベストセラー・syunkonカフェごはんの山本ゆりさんと、iwakiのコラボ容器つきレシピブックに新作が登場！iwakiの耐熱容器(パック&レンジ)は、レンジはもちろん冷凍やオーブンもOK。メインおかずやスイーツづくりにも大活躍！
サイズ:W18.5×D18.5×H5.5(cm)
満水容量:1.2L

問合せ ☎03-3234-4621(株式会社宝島社)

今話題の健康的で時短な冷凍弁当！

健康宅配食 のナッシュ

ナッシュの宅配食は忙しい日々の時短におすすめ！

食事準備にかかる時間を、**約112分短縮** できます！

ナッシュがないとき

自炊だと食事準備にかかる時間は**約2時間**



献立を考える
約**14分**



買い物
約**38分**



調理・盛付
約**51分**



後片付け
約**24分**

ナッシュがあるとき

ナッシュがあれば食事準備にかかる時間は**約8分**



① 冷凍でご自宅にお届け



② レンチン約5分で完成



③ 後片付けは捨てるだけ



1食の糖質はたった**30g**

余分な糖質は、取りすぎると
脂肪として蓄えられますが…



※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

1食の塩分量はたった**2.5g**

塩分は調味料によって違うため、
自分で配慮するのは難しいですが…



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

約**100種類**
のメニュー

人気メニューの
一部をご紹介します！



たっぷり挽肉の麻婆茄子
糖質 **18.1g** | 塩分 **2.5g**



ハンバーグと彩り温野菜のデミ
糖質 **20.0g** | 塩分 **2.4g**



白身魚の生姜醤油
糖質 **18.0g** | 塩分 **1.9g**



鶏たっぷりチンジャオロース
糖質 **11.0g** | 塩分 **2.4g**



オニオングリルハンバーグ
糖質 **20.5g** | 塩分 **2.4g**



鶏肉の柚子胡椒〜極〜
糖質 **10.7g** | 塩分 **2.0g**



回鍋肉
糖質 **17.9g** | 塩分 **2.3g**

※2025年12月4日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部廃売になる可能性がございます。 ※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認ください。

割引
最大

5,000 円割引

1食220円から

※初回3,000円OFF、2〜3回目まで1,000円OFFの総額5,000円OFFです。

— レンチン約5分ですぐ完成 —

2026. 1/31まで限定割引

※下記の料金に別途送料が発生いたします。

6食
セット

通常料金
4,318円 ▶ **1,318円** (税込)

8食
セット

通常料金
5,157円 ▶ **2,157円** (税込)

10食
セット

通常料金
6,206円 ▶ **3,206円** (税込)

お電話の際は「**ことままを見た**」とお伝えください！



050-3101-6850

受付時間/9:00〜20:30
(年末年始を除く)

WEB注文はQRコードから

<https://co-to-mama.nosh.jp/>

※WEBは24時間注文可能です

ナッシュ株式会社 nosh ナッシュ



