

# ことまま

Take Free

7・8月号

Vol.78

2026

July - August

！遊びも、学びも、！

## 全カサマー！

水遊びスポット8選

子どもと行きたい

ファミリーキャンプの  
楽しみ方ガイド

ファミリーキャンプの  
楽しみ方ガイド

知れば安心 ナルホド療育

第71回

キッズモデルオーディション開催のお知らせ

9月19日☎ in毎日ハウジング奈良住宅展示場

FIRSTSTAGE

# 七五三 Campaign キャンペーン

2026.8.31 MON まで

秋のお参り用  
衣装レンタルが  
**半額!**  
まずは無料相談会へ

七五三キャンペーン  
一覧はこちら▼



今だけの笑顔も、写真に残そう



早いほどお得!  
最大 **13大**  
早期  
特典付

## 七五三前撮り撮影プラン

- 撮影料 **無料**
- 撮影衣装着 **放題**
- 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 **無料** 特別価格 土日祝日1,100円(税込)
- お参り時レンタル衣装代 **半額**

Maedee Plan

はじめてでも安心!

## 七五三無料相談会 & お試し撮影会

完全予約制

各店  
20組  
限定

洋装衣装でのヘアセット&撮影体験!撮影したL版写真をその場でプレゼント!カメラマンが特別な瞬間を残します!

富雄南店・真美ヶ丘店

奈良本店

7.25土

8.2日



七五三無料相談  
衣装見学&試着



スタジオで  
お試し撮影



洋装衣装無料  
プロのヘアセット付き



緑日イベント

Consultation  
&  
Photo shoot

嬉しい  
撮影特典  
プレゼント!



A4サイズ  
デザインフォト



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

※8/31(月)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

## お宮参り・撮影パック 百日祝い 0円

※通常8,800円  
※お写真代別途

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

さらに

### 「命名写真」プレゼント

※ご購入画像で作成 ※1家族様1枚

撮影・お写真ご購入の方に、お参り用

### 初着レンタル 1泊2日無料!

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

詳しくはこちら▼



## EVENT 2026 イベントのお知らせ

完全予約制

### ハイハイレース

対象:ハイハイができる未歩行の赤ちゃん

真美ヶ丘店 富雄南店 奈良本店

7.5日 8.1日 8.7日

参加費 **無料**

特典 オリジナル  
参加証明書(賞状)  
プレゼント!

### キッズ職業体験

対象:3歳から7歳までのお子さま ※1家族様につき1回限り

真美ヶ丘店 富雄南店 奈良本店

7.22日 7.23日

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)** ※2人目以降は通常料金にて  
特典 ・オリジナル社員証をプレゼント  
・写真3枚入りのA4サイズデザインフォトをプレゼント  
・保護者の方のスマホでの撮影もOK(※カメラでの撮影はご遠慮ください)

詳しくはこちら▼



帰ることで守る!

## 保護犬猫支援スタート!

わんわん撮影1件ごとに、保護犬猫へ500円が寄付されます。

参加費 4,800円(税込) 特典 LINEデータ2カット付

詳しくはこちら▼



fs FIRSTSTAGE

ファーストステージQ

ご予約・お問い合わせはtelまたはwebページより

奈良本店 奈良市四条大路  
1丁目3-43

イオン富雄南店 奈良市石木町100-1  
イオンタウン富雄南E棟2F

真美ヶ丘店 北葛城郡広陵町  
馬見中5-6-23

☎0742-32-1500

☎0742-52-7600

☎0745-54-2400

OPEN 10:00-19:00 富雄南店以外 2月~9月 10:00-18:00 定休日 火曜日(7/28・8/11・8/25は営業) P 駐車場完備

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

キャビネ写真(ご購入画像)

1枚 プレゼント!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

詳しくはこちら



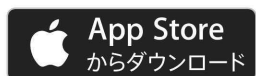
マタニティ・ニューボーン・バースデー・ハーフバースデー・ウエディングなどの記念日撮影キャンペーンも実施中



# ベビーカレンダー

## Baby Calendar

iOS・Androidアプリ



### ベビーカレンダーって？

『ベビーカレンダー』とは赤ちゃんの成長に合わせて一人一人に必要な情報をカスタマイズしお届けする妊娠・出産・育児の情報アプリです



### 1 便利な日めくり機能！

妊娠から出産、赤ちゃんが1歳になるまで、毎日必要な情報や、おすすめレシピなどの情報をお届けします。

### 2 医療・栄養の専門家が監修！

妊娠週数、または赤ちゃんの月齢に合わせた「今」必要な情報を医師などの医療専門家や管理栄養士が監修！

### 3 オリジナル記事を月間約300本配信！

体験談、医療、制度・支援、グッズ、イベント、食・レシピなど様々なオリジナル記事を毎日配信！

### おすすめサービス

助産師と管理栄養士にいつでも**無料**で相談！



妊娠中や育児のお悩み・疑問は、いつでも助産師や管理栄養士に無料で相談できます！病院で聞くことができなかった疑問に、経験豊富な専門家が丁寧に回答！



第12回 キッズデザイン賞  
少子化対策担当大臣賞 受賞

専門家監修による信頼できる情報の提供と、子育て層にとって心理的側面の支援となる専門家の相談サービスが評価されました

※iOSはApple Inc.の登録商標です  
※AndroidはGoogle Inc.の登録商標です  
※掲載画面イメージはiPhone向けアプリの画面です

ベビーカレンダー全員プレゼント

検索

プレママ&ママ応援

For プレママ  
母子手帳ケース



# 全員無料

## プレゼント!

For プレママ  
エコ写真アルバム



For ママ  
しかけ絵本



ベビーカレンダーオリジナル  
エコ写真アルバム 母子手帳ケース しかけ絵本を  
応募者全員に無料でプレゼント！

今すぐ  
チェック



お問合せ先：ベビーカレンダープレゼント事務局 ☑ info-present@baby-calendar.jp

※ ママ（育児中）のプレゼントは0～10歳のお子さんをお持ちの方が対象となります  
※ プレママ（妊娠中）、ママ（育児中）のプレゼントは一人様それぞれ1回限りお申し込み可能です  
※ 本キャンペーンの内容は予告なく中止・変更となる場合がございます。予めご了承下さい

# CONTENTS



3-11

遊びも、学びも、



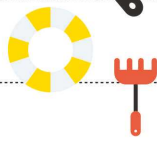
## 全力サマー!



ファミリーキャンプの楽しみ方ガイド



子どもと行きたい水遊びスポット8選



夏の習い事&体験



12



第71回キッズモデルオーディション  
開催のお知らせ

18-23

## 知れば安心 ナルホド療育

発達の悩み「そこが知りたい!」聞いてきました

教えて先生!みんなのギモン Q&A

療育施設ナビ



28-29

イベント・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」7-8月号 2026年6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内で管理しております。  
誌面及び読者プレゼント発送以外の目的で利用することはありません。

結玉プロジェクトPRESENTS

キミの「やってみたい」が  
ここにある!



お仕事体験ブース  
運送会社・エステティシャン・  
介護士・看護師・美容師・  
銀行員・パティシエ ほか多数



## お仕事体験型イベント チャドリデ!

Child Dream Discovery ~子供の夢発見!~

2026年8月16日(日) 10:00~16:00

奈良県コンベンションセンター

B・Cホール、天平広場 天平ホール

奈良市三条大路1丁目691-1

入場料  
参加費無料  
(予約不要)

※1部有料コンテンツがございます。

未就学児~  
小学生対象



読み聞かせライブが  
大道まなどの  
楽しいステージも!

詳しくはコチラから



主催 結玉プロジェクト・チャドリデ実行委員会



Play and Learn

Summer at Full Throttle!

遊びも、学びも、

# 全力サマー!



写真提供:結玉プロジェクト・奈良YMCA・きゃんどうるキッズ

全力! 家族で行く奈良の夏キャンプ  
Family Camping

# ファミリー キャンプ の楽しみ方ガイド



夏の奈良は、豊かな自然がいっぱい! 川のせせらぎ、たき火のぬくもり、星空……。今年の夏は、家族で「自然いっぱい冒険」に出かけてみよう。

(こまま調べ)

キャンプギア

## キャンプグッズ選びのコツ

未就学児連れのキャンプグッズ選びでおさえたいポイントと、あると便利な3つのアイテムを紹介!  
まずは必需品だけそろえて、少しずつ充実させていくのがコツ。気軽にデイキャンプから挑戦して。



### キャンプグッズ選びのコツ

#### コツ① 設営のしやすさ



子どもが動き回る中でも短時間で設営できる

#### コツ② コンパクトさ



子ども用品も必要なので荷物はできるだけ少なく。自宅での保管のしやすさも重要

#### コツ③ 安全性



転倒防止や火傷防止など、怪我をしにくい工夫があるもの

### おすすめキャンプグッズ

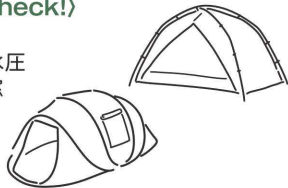
#### おすすめ① ワンタッチテント



ポップアップ式なら設営カンタン。3~4人用ならゆったり過ごせる広さで、前室付きならちょっとした荷物置きにもなる。レジャーや公園でも活躍!

〈ココをチェック!〉

- ・UVカット
- ・防水・耐水圧
- ・メッシュ窓



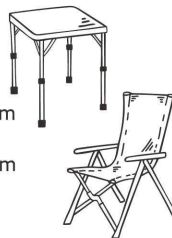
#### おすすめ② チェア&テーブルセット



子ども用の低めチェアが◎。折りたたみで軽量のアルミ製が持ち運び楽々。

〈ココをチェック!〉

- ・折りたたみ式
- ・チェア座面高20~30cm
- ・ドリンクホルダー付き
- ・テーブル幅90~120cm



#### おすすめ③ 虫対策セット



スクリーンタープもぜひ用意したい。さらに虫よけリストバンド+スプレーの二重対策を。

〈ココをチェック!〉

- ・一辺3m以上
- ・ワンタッチ/ポップアップ式
- ・遮光・UVカット



**初めての  
デイキャンプ**  
貸し切りバスで旅に出よう!

野外炊事

川遊び

野外活動の  
楽しさや危険  
を学ぼう

**2026.8.1 (土)** 年中以上 定員10名 参加費: 11,000円/人  
9時~16時30分

場所: カルディアキャンプ場 五條市原町312 ※JR奈良駅発着  
指導者: 富永岳先生(京都府キャンプ協会 キャンプディレクター資格1級)

National Institution For Youth Education  
奈良県立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

体験の風をおこそう

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

問合せ  
申込みはこちら  
公式LINEより

**Cloverのカーリースは**

車検や点検費用など  
**コミコミ価格!**  
**頭金不要!**  
毎月定額で  
車に乗れる!

車のことはなんでもお気軽にご相談ください

**Clover** 0743-25-1577

クロアバー 生駒市上町4221 ④木~火/10:00~19:00

キッズルーム完備!

# 奈良で楽しむ夏の星空観察ガイド

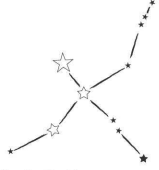
スマホの星座アプリを準備!

吉野・十津川エリアなど奈良の山間部は、日本でも有数の星空スポット。夜のキャンプ場で空を見上げれば、子どもたちも「あれなに?」「なんど?」とワクワク。夏は観察のベストシーズン!

## 夏の夜空で探してみよう! 子ども向け星座3選&天の川

### はくちょう座

天の川の中に浮かぶ夏の星座の代名詞。夏の大きな三角形のひとつ「デネブ」を含み、十字の形が特徴的で「北十字」とも呼ばれる。  
見つけ方 明るい星(デネブ)を起点に、十字に広がる星をたどろう。



### さそり座

南の空にあり、S字カーブの形がさそりにそっくり。さそりの心臓にあたる赤っぽい星「アンタレス」が目印で、子どもにも伝わりやすい形。  
見つけ方 南の空の低い位置を探そう。アンタレスが目印。



### わし座

夏の大きな三角形の明るい星「アルタイル」は七夕の「彦星」。もう一つの夏の大きな三角形「こと座のベガ(織姫)」と一緒に探すと楽しい!  
見つけ方 高い位置にある明るい星(ベガ)の右下にある明るい星を起点に探そう。



### 天の川

観察は8月がベスト。無数の星の集まりが帯のように見える天の川は奈良の山間部では肉眼でも見ることが! 新月の夜を狙って。  
見つけ方 月のない晴れた夜に探そう。南北に淡く白く光る「雲のような帯」を探して。



2026年夏の天文イベント  
ペルセウス座流星群 8月12~13日頃  
空全体を広い範囲にぼんやり眺めるのがコツ。  
23時ごろから明け方にかけてがピーク。

# 子どもと一緒にかんたんクッキング

子どもたちのお手伝いしたい気持ちを満たすかんたんおやつクッキング。火には気を付けて、ぜひ挑戦してみてください。



## 英語で「もっとちょうだい」の意味 スマホ

〈材料〉マシュマロ・ビスケットまたはクラッカー・チョコレート

- ①マシュマロを串に刺して焼く。
- ②ビスケットの上にチョコを置き、その上に焼いたマシュマロを乗せる。
- ③もう一枚ビスケットでマシュマロを挟んで出来上がり。



## 外で食べると格別 チョコフォンデュ

〈材料〉チョコレート・牛乳・フルーツ・マシュマロ

- ①小鍋で牛乳を沸かし、細かく砕いたチョコレートを加える。
- ②焦げ付かないように混ぜながら溶かす。
- ③チョコレートが溶けたら火から降ろし、マシュマロやフルーツをつける。



# 奈良YMCA サマープログラム参加者募集



### 阿南海洋キャンプ

(小学生・中学生対象)



ドキドキワクワクの楽しいことが待っている!

- ・短期水泳
- ・キャンプ/スポーツ集中コース
- ・サマースクール/工作、造形/書道

サマープログラム詳細については、こちらから→



### ジオラマを作ろう



※写真はイメージです。

### 幼児やまびこキャンプ



### 短期教室



### 食品サンプルパフェを作ろう



※写真はイメージです。

公益財団法人  
**奈良YMCA**  
奈良市西大寺園見町2-14-1  
受付時間10:00~18:00(不定休)

青少年センター  
スィミングスクール・ウェルネス  
芸術文化センター

☎0742-44-2207 無料体験受付中  
☎0742-47-8822 無料体験受付中(お子様1名につき1回限り)  
☎0742-44-2291 体験は別途費用がかかります。

詳しくはWEBで



奈良YMCA 検索



宇陀市 **水遊び&公園**

## 平成榛原こどものもり公園

水系の滝と恐竜遊具に大興奮!

噴水広場や、直径27mのじゃぶじゃぶ池にある「水系の滝」は、小さい子どもも安心して遊べる人気の水辺。恐竜をイメージした大型遊具やエアコン完備の多目的ホールがあるなど、遊びも設備も充実。



- 📅 5月2日(土)~9月末頃
- 🕒 9:00~17:00
- 🗓️ 火曜(祝日の場合は翌平日に振替)
- 🏠 有料施設(キャンプ場、BBQ場)を除き無料
- 🚗 有(250台/平日500円、土日祝800円)

📍 宇陀市 榛原榎牧2107-4  
☎️ 0745-82-7411



# 弾ける夏

## 子どもと行きたい

## 水遊びスポット



# 8選

奈良+精華町

- 🍼 授乳室
- 👶 ベビーカーでの入場
- 👕 オムツ交換台
- 🍴 売店(飲食)
- 🛍️ 売店(水遊びグッズなど)

暑さを吹き飛ばすのは、やっぱり水遊び!  
この夏行きたい水辺スポットを集めました。

香芝市 **ファミリープール**

## 香芝市スポーツ公園プール(屋外)

2026年解禁! 噂のわくわくプールスポット

待望の屋外プールが2026年夏より開業!  
スライダーや大迫力のバケツプール、水が吹き出す怪獣モニュメント「カジラ」で大はしゃぎ。開放感あるプールで、夏の思い出づくりを。



※メンテナンス等により臨時休業の場合有。情報はHPで更新

- 📅 7月1日(水)~9月30日(水)
- 🕒 9:00~17:00(屋外)
- 🗓️ 夏期(7月~9月)
- 【市内在住・在勤・在学】  
高校生以上 800円、小・中学生400円、  
未就学児無料(回数券の販売有り)  
顔写真付き証明書・在職証明書・学生証の  
いずれかの提示が必要  
【上記以外】上記区分の2倍の料金
- 🚗 有(約250台/無料)
- 📍 香芝市今泉1120-3  
☎️ 0745-43-6625  
(香芝市スポーツ公園プール)



精華町 **じゃぶじゃぶ池&公園**

## けいはんな記念公園

みつけ!  
虫・魚・野鳥探しが醍醐味

芝生広場にある「じゃぶじゃぶ池」や竹林の間を流れる小川で水遊び! 虫やメダカを探したり、野鳥に出会えたりと、生きものとの触れ合いも楽しめる。

※5月中旬~7月頃は工事により、水が流れていない期間有。  
詳細はHPに記載



- 📅 通年
- 🕒 【有料エリア】9:00~17:00  
【無料エリア】常時
- 🏠 【有料エリア】大人220円、小中学生・65歳以上110円
- 🚗 有(約200台/500円)

📍 相楽郡精華町精華台6-1  
☎️ 0774-93-1200  
(けいはんな記念公園管理事務所)



田原本町 **プッシュ式噴水&公園**

## ともぱ! たわらもと

ボタンを押したら、水しぶき発射——!!

噴水広場には、ボタンを押すと水がプシューッと出てくるプッシュ式噴水機が登場。アスレチック遊具や大型トランポリン遊具、ドッグランも有。公園横の休憩施設では、着替えや休憩もOK!



- 📅 通年
- 🕒 9:00~17:00  
(休憩施設等稼働時間)  
※大型トランポリン遊具は16:00まで
- 🗓️ 休憩施設:水・木曜
- 🏠 無料
- 🚗 有(約60台/無料)
- 📍 磯城郡田原本町西竹田279  
☎️ 0744-33-1126



五條市

## リバー SUP

シャラ ラフティング

# Sha La Rafting

パパ・ママと息を合わせて、  
水上アクティブ

ボードの上に立って漕ぐリバーSUPに挑戦。保護者同乗で4歳から参加可。基礎から教わるので初心者も安心。水音や風を感じながら、バランス感覚も養えるアクティブ体験を。



- 📅 4月～10月頃 ※要事前予約
- 🕒 13:00～/13:30～
- 🌿 冬期:11月から3月まで
- 👤 大人(10歳以上)6,600円、子ども7～9歳5,500円、未就学児1,000円
- 🚗 有(約30台/無料)



📍 五條市原町312  
(カルディアキャンプ場)

☎ 080-3100-2596

天川村

## あまごつかみ

# てんかわ天和の里

川の恵みをガブリ！  
五感で味わう夏体験

浅瀬での川遊びやあまごつかみ、BBQなど夏にぴったりの体験が充実。あまごつかみは、保護者同伴なら2～3歳頃から参加でき、自分で捕まえたあまごを炭火塩焼きで味わえる。



- 📅 あまごつかみ取り:  
7月1日(水)～9月30日(水) ※予約がベター
- 🕒 10:00～16:00
- 🌿 木曜(夏休み期間は無休)  
冬期:12月から3月まで
- 👤 あまごつかみ取り体験  
1人1匹800円(炭火塩焼き調理込み)  
※10名以上は事前要予約
- 🚗 有(軽自・普自:500円ほか)



📍 吉野郡天川村大字和田477

☎ 080-1470-8845  
(9:00～16:00)

川上村

## 滝 & 川遊び

# あきつの小野公園

神秘的空間で、はじめての川遊び

滝周辺は涼やかなミストに包まれる絶好のひんやりスポット。滝から徒歩約5分の場所には、川遊びデビューにもぴったりの浅瀬エリアも。ちゃぶちゃぶ水遊びを楽しもう！  
※火気厳禁



- 📅 通年
- 🕒 常時
- 👤 無料
- 🚗 有(約90台/無料)

📍 吉野郡川上村西河  
☎ 0746-52-0333  
(かわかみ漂流ツーリズム)



## 突然水の中に落ちてしまったら!?

大原則は「浮いて、待とう!」

誤って水の中に落ちてしまったら、あわてて岸に戻ろうとするのではなく、落ち着いて浮き身(背浮き)の姿勢をとりましょう。衣服や靴を着た状態の方が水に浮きやすいため、脱がないようにしましょう。

**浮き身(背浮き)**  
浮くものを胸の前に持つ  
※靴を履いていない場合はお腹の前に持つ

浮き身を上手につくるポイント

- おなかを上げる
- 手足をのぼす
- 頭のうしろを水につける
- 全身の力を抜く

川上村

## 溪流釣り

# TocoToco の森

手ぶらでも安心! 高原川の溪流釣堀へ

30以上の釣り池で餌釣りやルアー釣りが満喫できる。釣った魚はその場で味わえる贅沢も。川遊びやキャンプ、カフェでの食事などを組み合わせて、好みのスタイルで楽しんで。

📅 通年営業 🌿 冬期(12月～2月):水曜、年末年始 カフェ:水・木曜

🕒 【溪流釣り】18:00～16:00

👤 魚(あまご・にじます)1kg(2名分)5,000円、レンタル品は別途要 ほか

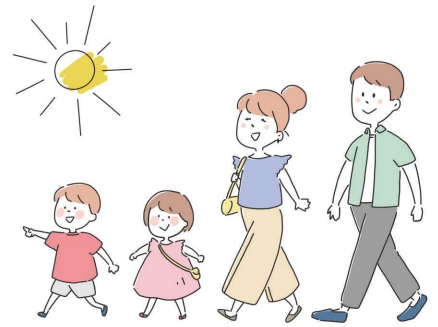
🚗 有(約60台 ※釣りまたは、キャンプ場利用で1台無料)

📍 吉野郡川上村高原1184-1

☎ 0746-47-2152 (溪流釣り場受付)

# 夏の習い事&体験

## 子どもの「好き」を見つけよう!



子どもの「これ、やってみたい!」  
 というひと言は、興味が芽生えたしるし。  
 でも中には、まだ自分の気持ちを  
 うまく言葉にできなかったり、「続けられるかな」と  
 親が不安に思うこともあります。

### 何が合う? と迷うのは自然なこと

「そろそろ何か習い事を…」と思っても、子どもに合った習い事が  
 分からず、決めきれないことも。子ども自身も、まだ好きや得意を  
 探している途中かもしれません。

#### 最初からひとつに決めなくてもOK

体を動かす/水に入る/英語にふれる/考える/作る  
 いろいろな体験の中で、子どもの反応が見えてきます。



そんな、ふとしたひと言や表情から、  
 子どもの「好き」や「ちょっと違うかも」に気づけることもあります。

### 体験に参加して、こんな様子が見えたら “好きのサイン”かも

- 家に帰ってからも話している
- 「もう一回行きたい」と言う
- できなかったことを悔しがる
- いつもより集中している



### ママ's voice 体験に参加してよかったこと

体験では、教室の雰囲気や先  
 生との相性を確かめること  
 ができ、親としても安心でき  
 ました。子どもも実際にやっ  
 てみることで、見ているだけ  
 では分からない  
 楽しさを感じら  
 れたようです。  
 (年長ママ)



最初は興味がなさそうでし  
 たが、お友だちの様子を見な  
 がら少しずつ挑戦する姿が  
 見られ、楽しんでいる様子に  
 驚きました。体験したこと  
 で、習い始める  
 きっかけになり  
 ました。  
 (年中ママ)



まずは、気になるものから親子で気軽にチャレンジしてみませんか? 子どもの「好き」が見つかる夏になりますように!



### TAM なら入試前の志望校対策がばっちり!

年長児 志望校別  
**体験テスト** 6/9 火 受講料 8,800円(税込)

年長児 志望校別  
**夏期講習会** 7/21 火 受講料 30,800円(税込)

内容 ペーパーテスト・個別・行動観察・面接・運動など

対象校 立命館小 / 同志社小 / 同志社国際学院小 / 京都聖母学院小  
 小教附桃山小 / 近大附小 / 帝塚山小 / 奈良学園小

※志望校ごとに実施日程が異なります。詳しくはお問合せください。

#### ~ その他夏の講習会スケジュール ~

- 年長児 7/30 水 入試直前 基礎力 講習会  
応用力
- 年中児 7/19 日 単元別強化講習会  
思考・言語・面接など6領域
- 年少児 7/21 火 夏期講習会  
年少さん、年中さんの復習に

講習会にはお得なまとめ割、早割もございます。  
 詳しくは教室までお問合せください。

#### 難関私立小・国立小合格者

2026年度 **506名**

詳細はこちらから  
 TAM公式HP



お受験情報サイト  
 「たむろく」



### TAM 知求館Galaxy TAM

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)



### 夏休み企画 奈良県立美術館

## ひよこアートスクール ねんどで“おそとねこ”をつくってみよう!



未就学児を対象とした工作教室。ギャラリー企画  
 「奈良ゆかりの現代作家展 ふれる光 三輪途道」展で、  
 彫刻作品にふれながら鑑賞した後、粘土を使って  
 造形にチャレンジ。みる・ふれる・つくるを体験しよう。

汚れても  
 良い服装で  
 来てね!

開催日時/  
**7月20日**(月・祝)  
 ①10:00~11:30(受付9:45~)  
 ②13:30~15:00(受付13:15~)  
 ※事前申込制(先着順)

会場/奈良県立美術館  
 レクチャールーム/ギャラリー  
 対象/3~5歳とそのきょうだい(保護者同伴)  
 参加費/500円(現金のみ)  
 講師/タカオアキラ(第三美術館)  
 問合せ/0742-23-3968

申し込み/



## 運動が苦手でも大丈夫! 見学・体験受付中

入会特典  
 teamYAMATO  
 Tシャツ  
 プレゼント

強さは、心を育てる。  
 礼儀・努力・あきらめない気持ちを、  
 キックボクシングを通して学ぼう。

team YAMATO  
 ☎090-4647-0582

対象年齢: 幼稚園~大人  
 【大和高田本部】  
 大和高田市磯野新町1-1 高田ビル2階  
 【奈良北支部】  
 奈良市法蓮町411-1



生駒市・王寺周辺

英語・プログラミング

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!



「知的好奇心」を刺激して英語脳を育てる楽しいレッスン!



外国人講師×オリジナル教材で楽しく学ぶ!聞く・話す・読む・書くの4技能をバランスよく伸ばし、英検®対策や家庭学習もしっかりサポート。ベビークラスも人気!楽しみながら確かな英語力を育てる。

### INFO

申込み受付開始

ベビークラス定期開講決定!

- 大人気、外国人講師のクラス

毎月満席♡

サマースクール開講決定!

### プログラミング教室開講

外国人講師による英語で学ぶプログラミング

【育つ4つの力】

- ◆ITスキル ◆英語力 ◆思考力 ◆想像力

初心者・英語未経験者でも大丈夫!

対象:小学1~6年生

無料体験受付中! 申込みはHP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をお願いします

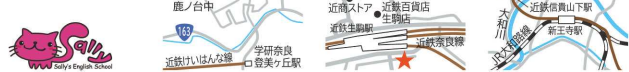
【登美ヶ丘校】生駒市鹿ノ台南2-3-2 鹿ノ台中央ビル2F (登美ヶ丘駅から徒歩3分) 有

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

【セカンド生駒校】生駒市元町1-4-6 (生駒駅南へ徒歩2分)

【王寺校】生駒郡三郷町信貴ヶ丘1-1-15 (信貴山下駅徒歩10秒)

☎日・月



奈良市

スイミング

6ヶ月～

スポーツクラブ&サウナスパ

# ルネサンス登美ヶ丘



0歳6ヶ月からスタート! エンジョイスイミング  
楽しい! 好き! だから上達も早くなる



初めての習いごとは「親子一緒」が安心。小さいうちから始めることで運動機能発達・免疫力向上につながる。気持ちいい水の中だと親子も友達も輪が広がる。ジュニアスイミングも大好評。まずは体験から始めてみよう。

### INFO

□ 親子ベビースイミング:

6ヶ月～5歳未満(月・火・水・日) 6,380円～

□ ジュニアスイミング: 9,020円～

幼児クラス 2歳6ヶ月～6歳の未就学児

幼小クラス 5歳～小3

小中クラス 小1～中3

(税込価格)

入会金(3,300円)

事務手数料(6,050円)

→ 0円

「そのまま見た」と

お伝えください。

そのまま特典



☎0742-40-2200

奈良市中登美ヶ丘6-3-3 リコラス登美ヶ丘 5F

有



木津川市・奈良市

スイミング

3歳～

# コパンスイミングスクール

見学・体験お気軽にお問合せください!



この夏、泳げるようになっちゃおう!  
夏の短期教室開催

「2日間や3日間の短期集中コース」「1日充実! 預かりスイミングコース」など、レベルアップにもスイミングデビューにもおすすめの短期教室を開催。暑い夏は、上達も遊びもプールで決まり!

### INFO

夏の短期教室受付中。ご予約はこちら!

サントウン店



高の原店



学園前店



※実施内容は店舗で異なります。詳細は店舗HPへ。

そのまま特典

入会金(通常6,600円) → 0円



【コパンスイミングスクールサントウン】

木津川市相楽台9-15-2

☎平日・土・祝

有

☎0774-72-5965



【コパンスポーツクラブ高の原】

奈良市右京1-4 サントウンプラザひまわり館5階

☎月・火・水・金・土・日祝

有

☎0742-93-9915



【コパンスポーツクラブ学園前】

奈良市学園朝日元町2-689-1

☎月・水・木・金・土・日祝

有

☎0742-95-5222



おやこで作ろう

# 世界のごはん Vol.3



インド料理を身近に!

— 豆とチーズ入り ~ダルパラクパニール風~ —

## ほうれん草カレー & バナナラッシーを作ろう

- 〈材料〉  
 ほうれん草カレー(2~3人分)  
 ・大豆の水煮……………120g  
 ・ほうれん草(冷凍可)、トマト、玉ねぎ…各100g  
 ☆バター……………10g  
 ☆ニンニクチューブ、しょうがチューブ…各3cm  
 ・お好みのカレールウ……………1~2かけ  
 ・水……………200ml~  
 ・とろけるチーズ……………適量(好みで)  
 バナナラッシー(2人分)  
 ・バナナ……………1/2本(50g)  
 ・ヨーグルト……………80g  
 ・牛乳……………200ml



なつはちゃん(5歳)、いろはちゃん(3歳) ことくん(0歳)

### 作り方

#### ほうれん草カレー

- 1 水煮大豆を麺棒などで潰し、ほうれん草は手でちぎる。
- 2 トマト、玉ねぎは包丁で4つ割りくらいに切る。



- 3 ①、②をフードプロセッサーかミキサーに入れ、ペースト状にする。
- 4 鍋に③、☆を入れ、中火でふつふつしてきたら、水、カレールウを加え、溶かす。△火傷に注意



- 5 器に盛り、とろけるチーズをトッピングして完成。

#### バナナラッシー

バナナをちぎってボウルに入れレンジ600wで2分加熱。泡立て器ですり潰す。ヨーグルト、牛乳を少しずつゆっくり加え、混ぜる。



#### ちよこっとヒンディー語

チャリエ・カーナー・シュルー・カレー

चलिए, खाना शुरू करें

さあ、食べ始めましょう。  
\*「いただきます」に近い表現

#### mama's voice

潰す、混ぜる、切る、ちぎると簡単な作業が多く、親子で楽しくできました。普段は野菜をあまり食べませんが、自分たちで作った効果もあり食べてくれました!



#### Point!

指先を使う作業や、調理家電に触れることで、お子さんが食材を身近に感じ調理に興味を持つきっかけに。ほうれん草の半量をブロッコリーにしても緑色のカレーになりますが、味はほうれん草の方がおすすめです。



青空キッチン

ROZORA KITCHEN  
奈良生駒校 ☎090-3923-8689

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

さらに詳しい内容はブログで



hp

林光子 キッズ食育トレーナー・食育指導士

奈良県出身。3人の子育てと介護の経験から“食の大切さ”“本当の食”に興味を持ち、自宅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。

好奇心を大切に

## クッキングのお手伝いSTEP



ごはんの支度をしていると、子どもが「やってみたい」と顔をのぞかせることはありませんか? まぜる、ちぎる、洗うなど、初めは簡単な作業でも、子どもにとっては大きなチャレンジ。親子で同じ目線になって料理を楽しんでみましょう。

(ことま調調べ)

### STEP 1

#### 指先を使う



- ・レタスや海苔をちぎる
- ・ミニトマトやイチゴのヘタをとる
- ・バナナなどの皮をむく

### STEP 2

#### 少しずつできることを増やす



- ・野菜を洗う
- ・ピーマンの種をとる
- ・おにぎりなどを丸める

### STEP 3

#### 道具を使う



- ・割った卵をまぜる
- ・子ども用包丁で食材を切る
- ・材料をはかる

### STEP 4

#### 加熱する



- ・鍋やフライパンに食材を入れる
- ・炒める、煮る
- ・ホットプレートで焼く



### ※包丁や火を使う作業は、必ず大人がそばで見守りましょう

散らかる、時間がかかる、洗い物が増える…。

お手伝いには少し手間もかかりますが、経験を重ねることで、子どもの成長を感じる場面が増えていきます。子どものチャレンジを見守りながら、作る楽しさや食べる楽しさにつなげていけるといいですね。

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



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 8月～金 休日・祝  
ダクールインターナショナルプリスクール 検索



奈良保育学院附属幼稚園

令和9年度

園児募集



R9年度から  
認定こども園に移行します!

入園説明会 7月18日(土) 10:00～11:20

〈募集クラス〉

- 1歳児クラス(3号認定) 3名
- 2歳児クラス(3号認定) 4名
- 満3歳児クラス(1号認定) 12名
- 3歳児クラス(1号・2号認定) 23名

満3歳児クラスでは、満3歳になるまでは保育日、保育時間を選択できます。

園見学、随時受付

電話、またはHPからお申し込みください



学校法人 白藤学園  
奈良保育学院附属幼稚園

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



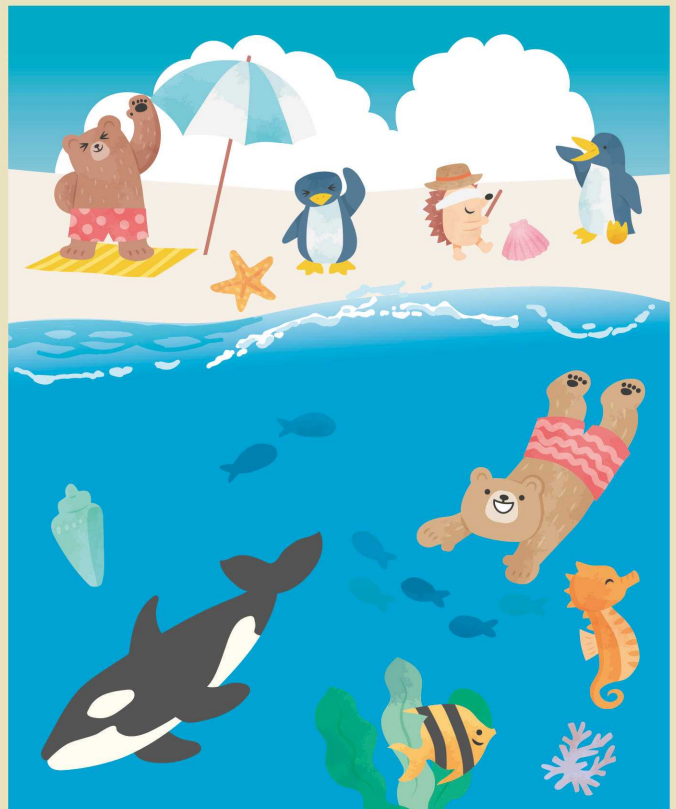
ひだりのえとみぎのえを  
よくみると5つのまちがいがあるよ!  
ぜんぶさがしてみよう!



まちがいさがし



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳



参加者大募集

# KIDS MODEL AUDITION

第71回

# キッズモデルオーディション

in 毎日ハウジング奈良住宅展示場

9.19

[sat]

10:00~17:00

要事前申込

参加費

500円

笑顔  
ステキ~♪



## 表紙モデルになるチャンス!

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

### 表紙Wチャンス!



今回はグランプリを  
2名選出します  
表紙モデルになれる  
チャンスも2倍にUP!

### 誌面掲載



参加者全員を誌面に  
掲載します  
他にも特集など誌面  
掲載のチャンスあり!

### データプレゼント



撮影したデータ1カット  
プレゼント

### 子ども縁日



### 開催概要

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

※きょうだい一緒での撮影可。別々の撮影では人数分の料金がかかります。お友達やグループによる応募はご遠慮ください。

※ご応募いただいた方には詳細と来場時間を記載したご案内メールを2週間以内にお送りします。メールが届かない場合はお手数ですがご連絡ください。

※応募者多数の場合には期日前に募集を終了させていただく場合があります。ご了承ください。

### 応募方法

ことままWebから  
お申込ください



主催 ことまま編集室

TEL 0742-23-0163(平日10:00~16:00)  
info@co-to-mama.com

## ととまま読者限定 夏の3大特典プレゼント!

～見学予約してモデルハウスを見学すると全部もらえる!!～



### 特典1 ご来場プレゼント

対象期間:  
7/4(土)～7/26(日)

3種から選べる!  
もちもちがにぶに  
スイーツ

まるイチゴケーキ



※ひと家族様お1つ、種類は選べません。  
※小学生以下のお子様連れの方限定。  
※住まいのWEBアンケートご回答の方対象。  
※ひと家族様1回限り。※なくなり次第終了。

SNSでも大人気!  
人気沸騰中の  
スイーツプレゼント!

3色アイス

### 特典2 モデルハウス 見学プレゼント

対象期間:  
7/4(土)～7/26(日)

期間中、モデルハウス1棟以上  
ご見学いただくとプレゼント!

ハイマッキー8色セット



※ひと家族様お1つ。  
※小学生以下のお子様連れの方限定。  
※住まいのWEBアンケートご回答の方対象。  
※ひと家族様1回限り。※なくなり次第終了。

何本あっても  
嬉しい!便利な  
マッキー8色セット!

### 特典3 モデルハウス WEB見学予約

初めての方は絶対お得な特典を是非ご利用ください!

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

- 対象期間: 7月1日(水)～31日(金)
- 対象者: 初めて家サイトのWEB見学予約をご利用の上  
上記期間内に見学完了された方

ご予約はこちらから



※プレゼントにはその他の条件がございます。必ず  
WEB見学予約サイト内の内容を一読ください。  
※見学をキャンセルの場合は、ご予約のモデルハウス  
まで必ずご連絡ください。

1棟見学予約で

1,000円分



妊婦の方  
または  
小学生以下  
のお子様連れの方  
限定

2棟以上見学で

3,000円分



特典1 JCBギフトカード



特典2 西松屋ギフトカード  
2,000円分

さらに! ととまま読者限定!

ことまを見て  
ご予約の方で  
小学生以下  
のお子様連れの方  
限定



特典3 西松屋ギフトカード  
2,000円分

※ことまを持参または、このページを写真に撮ってセンターハウススタッフにお見せください。

## EVENT INFORMATION 【7月イベント情報】

ご家族2名以上でご来場の方限定(一部イベントを除く)

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)

7/11(土)12(日) 10:00～17:00  
※未就学児のお子様限定。

事前予約優先 赤ちゃんといっしょ♪  
モデルハウス内でベビー向けイベント



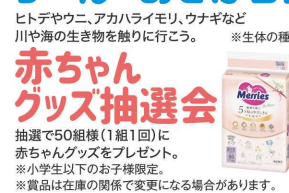
7/18(土) ワールド  
サッカーダーツ  
チャレンジ!

10:00～17:00  
お子様  
各先着  
50組様  
チャレンジ  
成功で2026  
世界サッカーカップ  
プレゼント!



7/19(日) 10:00～17:00

夏はタッチング  
プールであそぼう!



7/20(月)祝 1日まるごと♪  
スイカDAY



7/25(土) 夏休み 事前予約優先  
こども将棋教室



名探偵プリキュア! がやってくる



まだまだイベント盛りだくさん! 詳しくは下記からご確認ください。

※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名以上でご来場の場、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をご遠慮ください。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、止むを得ない都合により、急遽イベント内容の変更や中止となる場合がございます。予めご了承ください。(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。



■ 出展住宅会社 アイ工務店(第一展示場) [NEW OPEN] / アイ工務店(第二展示場) / AQURA HOME / 一条工務店(2棟) / 住友不動産ハウジング / 住友林業 / セキスハイム / 積水ハウス / 積水ハウス(シャワーウッド) / 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 / 松家住宅 / HEBEL HAUS / ミサワホーム [NEW OPEN] / ヤマダホームズ



【無料駐車場完備】 開場時間/10:00～18:00

毎日ハウジング  
奈良住宅展示場

TEL.0742-30-3662

〒630-8031 奈良市柏木町548-1  
■主催: 毎日新聞社・毎日放送  
■後援: 奈良県農業協同組合

イベント情報ははこちらから

家サイト 奈良



# 暑い日も快適! へぐり平群で過ごす あそぶ、よむ、たべる ごきげんルート

つばさちゃんファミリーがナビゲート!

## 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まち平群町。子育て支援にも力を入れ、親子にやさしいまちづくりが進んでいます。

近年リニューアルで大注目!

きれいに整備された図書館や公園をご存知ですか?  
今回は、アクティブ&クールを組み合わせたルートをご紹介します。

あそぶ

### 平群中央公園

高台から山々の景色を望めるローラーすべり台をはじめ、大型複合遊具やブランコなど、遊びごたえのある遊具が充実。



### 平群北公園

すべり台やブランコ、砂場などのプレイゾーンに加え、フラットに広がる芝生エリアも魅力。



#### スケジュール

- 9:30 平群中央公園で遊ぶ
- 11:30 CAFE&Italian Dining Saltでランチ
- 13:00 図書館で絵本タイム
- 14:30 mammaでおやつ

たべる

おやつ

### mamma

ジェラートとパスタの専門店。スイカシャーベットと沖縄県産の塩を使ったしおジェラートのダブルカップがおすすめ。



暑さが吹っ飛ばす〜



涼スポット

よむ

### 平群町立図書館

(平群町総合文化センター内)

吉野杉の温もりあふれる開放的な館内。奈良県在住・平群町在勤の方も貸出利用OK!



絵本の読み聞かせや手あそびなど、小さな子どもも楽しめる内容がいっぱい



ハイハイやたつちの赤ちゃんもゆったり過ごせる

授乳室も完備



林館長

当館の取り組みを通して、子どもたちに本を読む楽しさを感じてもらえたらうれしいです。7月はお子さん向けイベントを開催します。ぜひ遊びにいらしてくださいね。

### 本って楽しい!を育てる取り組み

#### おはなし会・読み聞かせ

ボランティア団体による月2回のイベント。



#### ブックスタート事業

0歳児健診時に絵本のプレゼントと図書館利用カードを発行。



#### 読書貯金通帳

読んだ本を通帳に記録。年に一度、読んだ本にちなんだ表彰名とプレゼントを贈呈。



たべる

ランチ

### CAFE&Italian Dining Salt

肉・魚料理などをメインにしたランチなどが楽しめる。キッズランチは鶏の唐揚げor白身魚フライをチョイスして♪



子ども用食器やチャイルドチェアもあるよ!



## 平群町 ふるさと納税

平群町返礼品はこちら♪(一部紹介)

平群町では毎年、全国からあたたかいご寄附をいただいております。集まった寄附金は遊具の設置や学校の楽器購入など、子どもたちのために多く活用させていただいています。平群町には魅力的な返礼品がたくさん揃っておりますのでぜひ応援よろしくお願ひします。

平群町



ぶどう



mammaジェラート



古都華



平群町ふるさと納税  
サイトはこちら

夏休みは、  
たくさんの方に  
会おう!



絵本専門士 かよちゃん先生の

## あんな絵本、 こんな絵本

絵本専門士で帝塚山大学客員教授  
徳永加代先生が毎月、  
いろいろなジャンルの絵本を紹介します。

### なつのおとずれ

かがくいひろし 作・絵  
PHP研究所

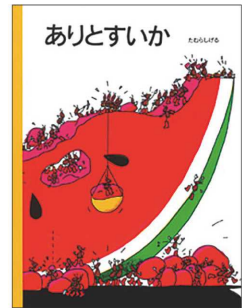


気象予報士のかたつむりが「梅雨明けはもうすぐでしょう」と伝えました。すると太陽が「もうすぐ梅雨明けですか。そろそろみんなに知らせますか」と立ち上がりました。まず、メロンとスイカが誰かに呼ばれたような気がしました。それに続いて、セミ、カブトムシ、かきごおり、ソフトクリーム、せんぶうきとひまわりも呼ばれたようです。いよいよ夏の風物詩たちの出番になりました。

みんなは、夏に向かってまっしぐらに走っていきます。すると、かとりせんころうさんや、とうもろこしぞうさんが一緒に連れていってと走ってきました。そして、きんぎよばちかさんに、うきわのすけさんも合流します。全員がそろると、目の前に大きな大きな黒い雲が見えてきました。一瞬にして、大雨が降り、雷が鳴り響き、突風までおこりました。そしてながしそめんのじっちゃんに会うと…。さあ、夏はもう目の前です！梅雨明けから夏までをユーモアいっぱい描いた一冊。

#### かよちゃんのひとこと

鮮やかな色使いと擬人化された個性豊かなキャラクターが、梅雨明けのワクワク感を伝えます。勢いがあり、爽快感を味わえます。



### ありとすいか

たむらしげる 作・絵  
ポプラ社

ある夏の午後、すいかを見つけたありたちは、巣に運ぼうとしてみんなで力を合わせて押しますが、びくともしません。そこで…。

#### かよちゃんのひとこと

ありの目線で描かれる真っ赤なすいかの迫力が魅力的です。ユーモアあふれる一生懸命なありたちの姿を、じっくり親子で楽しめます。

### おおきなおおきな きいろいひまわり (めくり)

フランセス・バリー 作・絵  
たにゆき 訳  
大日本絵画



かわいいイラストとリズムカールな言葉を楽しみながらページをめくっていくと、絵本が大きなひまわりになる、素敵なしかけ絵本です。ひまわりの育て方も紹介。

#### かよちゃんのひとこと

絵本が大きな向日葵に。ページが全方向(放射状)に開くようになっていくしかけ絵本です。めくる度にひまわりの花が開きます。

### なつやさいの なつやすみ

林 木林 作  
柿田ゆかり 絵  
ひかりのくに



夏の畑に夏休みがやってきました。なつやさいたちは、プールに行く相談をはじめます。なす、オクラ、プチトマト、ゴーヤ、きゅうり、ピーマン、とうもろこしがカラフルに描かれ、言葉遊びも楽しい1冊です。

#### かよちゃんのひとこと

「なす休みうれしいなつ」「おいらクラクラだ(オクラ)」など、野菜にちなんだダジャレが満載。夏野菜が好きな食育にもおすすめの絵本です。

# 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。

## 夏休み前後の ちよつと憂鬱な困りごと

### 相談1

夏休みには特別なことをしないといけないと思い、プレッシャーを感じてしまします。やはり夏休みならではの思い出に残るお出かけが必要でしょうか？

### 回答

幼稚園ママにとって夏休みは長く、また暑い公園遊びもなかなか思うようにできませんよね。遠くに出掛けたからといって楽しめる決まったわ



けではありません。ご家族にとって、いつもと違う何かが見つかるといいですね。

例えば、「しろうくまちゃんのほっとけーき」の絵本は子どもが大好きな絵本ですが、絵本を見ながらホットケーキを作ったりするのもいいですね。お料理は材料を用意したり、手順を聞いてその通りにするなど、小学生になってからの読解力にもつながるんですよ。レストランごっこに発展しても楽しいですよ。

最近は公共施設のクレーンが効いた遊び場なども充実していますから、利用しながら乗り切ってくださいね。

### 相談2

夏休み後の行き渋りに困ってしまいます。長期休み後のお見送りは、いつも別れ際に涙・涙で心が痛みます。



### 回答

それは無理のないことのように思います。私たち大人だって、休み明けは「明日は仕事かぁ」と憂鬱になったりもします。子どもはなおさら。心と体を元に戻すのは、本当に大変だと思います。「大変だよね、小さい身体で頑張っているよね」とママが思ってくれるだけで、子どもに伝わり、元の日常に戻りやすくなると思います。「幼稚園に行きたくない、ママといたい」は、ママが大好きな証拠ですよ。何を

## 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ふ」「子どもがぐんぐん伸びる言葉がけって？」お気軽にご参加ください。

Mama  
Cafe



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

問合せ smile-mhh@docomo.ne.jp

ぐずぐず言ってるの？」と頭ごなしに言うのではなく、「そうなんだね。ママもその気持ちわかるな」と共感し、「待ってるから安心して楽しんでおいで」と見送ってあげてください。「がんばってね」より「楽しんでね」がいいと思います。  
もし、長引くようなら、違う原因があるかもしれませんので園にご相談ください。

忙しい日も、  
10分で  
「ちゃんとごはん」

ことままスタッフの

# コープ自然派ミールキット『野菜たっぷりのつけごはん』 体験レポート

私たちがお試し!  
ことまま編集  
T&Y



コープ自然派奈良の個人宅配で注文すれば、忙しい夕飯も下ごしらえなしでかんたん調理、たった10分でできると評判のミールキット。  
今回は産直豚と5種のみじん切り野菜がどっさり入った『野菜たっぷりのつけごはん』をことままスタッフが作ってみました!



3人前

- ・豚ミンチ100g・タレ・片栗粉
- ・なす・レタス・たまねぎ・にんじん
- ・ピーマン・しいたけ・しょうが

コープ自然派の  
ミールキットって?

- ☑ 下ごしらえ済みの食材・調味料・レシピのセット
- ☑ みじん切りなど面倒な工程がなく時短
- ☑ 和洋中からエスニックまで450種類以上
- ☑ 献立を考える必要なし

野菜たっぷり  
のつけごはん 完成!

10分

ほぼ10分  
(9分40秒)で  
できた!



下準備は水溶き片栗粉とレタスをちぎるだけ!

7分

タレを加えてからめ、ちぎったレタスを加えてさっと炒めたら水溶き片栗粉でとろみをつける



4分

肉がバラバラになってからレタス以外の野菜を加えて炒める



0分

フライパンにしょうが、豚ミンチを入れ、塩コショウして炒める



ことままスタッフ感想

野菜の種類が多く量もたっぷり。面倒なみじん切りをしなくて済むのでとてもラクチンでした。栄養も良いし、無駄が出ないのが嬉しい! トータルのコスパは相当GOODなのは? 食欲をそそられる香りで、味も編集室のみんなに大好評でした♡(編集T&Y・営業U)

苦手な野菜も  
食べられたよ!



0~3歳のお子さんも安心!  
夕飯前の「ママお腹すいた!」には

コープ自然派  
無添加お菓子

サクサク  
おいし〜♪



## 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  
解決できます!

国産・有機・  
無農薬

安心の  
産直素材が  
揃っています

おやつまで  
安心

ナチュラル&オーガニック、ぞくぞく

コープ自然派

0120-808-900

コープ自然派人気のセットが、この価格で試せる!

【ことまま限定特典!】おためし価格 **500円**

お申込みは  
コチラから

### おやつセット

コープ自然派の人気お菓子を  
詰め合わせました♪

- ・有機アップルキャロットジュース
- ・おこめのふわぼん
- ・おこめのさくちゃん
- ・ホットケーキミックス粉

通常税込 ¥1,154



### ミールキット

または 無添加・国産素材にこだわった、  
子どもにやさしい

「自然派のチンジャオロース」または「野菜たっぷりのつけごはん」  
通常税込 ¥994 通常税込 ¥907



特集

知れば安心

# ナルホド療育

子どもの発達に不安があるとき、「療育」を思い浮かべることが多いと思います。

とはいえ、情報を集めるのも一苦勞ですよ。

今回、ことま編集室では、療育についての不安が消えて「なるほど!」と思える特集をお届けします。

## 児童発達支援センターに 発達の悩み「そこが知りたい!」聞いてきました

子どもを療育に通わせている現役ママでもあることま編集担当が、  
2つの児童発達支援センターに、それぞれ話を聞いてきました!

### 児童発達支援センターって? /

未就学児(0~6歳)の発達が気になる子どもを対象に、相談・発達支援事業(療育)などを行う地域の中核的施設。「福祉型」と医療的ケアも行う「医療型」がある。設置主体は社会福祉法人等の場合もあるが、地域の中核機関としての役割が求められるため、公共性の高い施設として位置づけられる。



くれよんさんに聞きました



児童発達支援センターくれよん(奈良市中町)  
園長 北畑さん

『養護学校を卒業した子どもたちの保護者  
中心で設立した社会福祉法人ならやま会  
が運営。毎日型の発達支援。』

ことま まずは、くれよんについて教えてください。

北畑さん 毎日型の通園療育を行っており、地域内の幼稚園・保育園などへ出向いて集団生活での困りごとに対応する訪問事業も並行して行っています。

ことま 毎日型は児童発達支援センターのなかでも少ないですね。週1~数日のことが多い印象です。

北畑さん イメージとしてはより丁寧な関わりを行う幼稚園のようなものと思っただければ分かりやすいかと思います。

ことま 療育というと、身構えてしまう人も多いと思います。私も3歳の子どもの療育に通わせているのですが、療育に行ったら地域の小学校には通えないのではと思っていました。

北畑さん そうとは限りません。療育を卒業後は、それぞれのお子さんに合った就学先として普通級や支援級、支援学校等さまざまです。くれよんでは子どもの成長に応じた利用も可能で、例えば3歳のみ・年長のみなど、お子さんに合う環境を保護者の方を選択していただけるよう、一緒に考えています。

ことま 療育ではどんなことをしていますか?

北畑さん 「できないことを毎日訓練する」のではなく、子どもが「楽しい」「やってみたい」と主体的に遊ぶなかで、自分の力で成長していく支えを行っています。臨床心理士が週1回来所しているため、支援内容や子どもの成長について一緒に考えながら、専門的な支援に繋がっています。

ことま 保護者に対する支援はありますか?

北畑さん 勉強会や交流会を定期的に開催し、お互いに学び合える、相談できる場を設けています。くれよんに通っていないけれども、子育ての悩みがあれば気軽に相談いただけたらと思います。

### 1日のスケジュール(毎日型)

- 10:00 登園・朝の会
- 11:00 療育活動(約30分)
- 11:45 昼食
- 13:15 療育活動(約30分)
- 14:00 おやつ・帰りの会
- 15:00 降園



しおんさんに聞きました



児童発達支援センターしおん(奈良市大宮町)  
児童発達支援管理責任者・保育士・社会福祉士  
中村さん

『一般社団法人大和伸進会が運営。集団・個別療育の両方を行っている。週1~2回の通所。』

ことまま しおんについて教えていただけますか？

中村さん しおんでは地域の園と併行して

通うお子さんが多く、園が楽しくなるような支援をしています。地域の小学校に進学する場合、その子ならではの対応方法を共有することで、スムーズに小学校生活を送るお手伝いも。小学生以上対象の放課後デイサービスも行っており、長期的な発達サポートが可能です。というのも、児童発達支援センターは地域の発達支援の中核を担っており、園や小学校、他の事業所などとの連携を担っているんですよ。

ことまま 児童発達支援センターでも、それぞれ療育のプログラム実施の方法は違うんですか？

中村さん はい。しおんでは運動・認知・情緒の3つをバランスよく育つことを目指していますが、それぞれの児童発達支援センターや事業所ごとに特色があります。

ことまま 集団療育と個別療育、どちらも行っているんですね。



中村さん しおんでは未就園児対象の親子療育、就園児対象の親子分離療育の2種類の集団療育と、言語聴覚士による個別療育を行っています。保護者の方の要望も聞きつつ、それぞれに合った療育を提案しています。

ことまま 療育に通うきっかけは何が多いですか？

中村さん やはり「言葉が出ない」とおっしゃる方が多いです。1歳半や3歳など法定健診のタイミングや、幼稚園などに通い始めるから集団生活のなかで困りごとが出て、ご相談に来られることも。

ことまま 小学校入学に対して不安を感じる保護者の方も多いと思います。

中村さん しおんでは年長時に小学校入学のためのプログラムや在籍園の先生と情報共有、相談などを行っており、少しでも進学の不安を減らすお手伝いができたらいいなと思っています。児童発達支援センターでは就学前相談ができますので、気になることがあればぜひご相談ください。

### 半日のスケジュール

(週1~2回・親子分離の場合)

- 14:00 登園・自由遊び
- 14:30 集団療育プログラム  
(運動・音楽遊びなど)
- 15:50 帰りの集い



## こんな「気になる」や「困った」ありませんか？

療育を始める前に感じた我が子の「気になる」や「困った」を、療育に通わせているママたちに聞きました

- 寝ない、真夜中や早朝に起きる  
●指差ししない (2歳男の子ママ)
- 親の手を動かし意思を伝える  
●よく転ぶ・ぶつかる (3歳女の子ママ)
- 名前を呼んでも振り返らない  
●視線が合わない (1歳半男の子ママ)



## 療育を受けるまでの流れ

療育を受けさせた方がいいかも？  
その後の流れはこんな感じ

### ① 相談

主な相談先：市町村の子育て支援課、保健センター、児童発達支援センターほか

### ② 面談(アセスメント※)

必要に応じて発達検査や医師の診断も

### ③ 療育先の検討・決定

支援の内容、頻度やサービスを検討し、施設を決定

### ④ 受給者証の申請・発行

市町村に必要な書類(市町村により異なる)を提出、審査のうえ発行

### 療育開始

※子どもの発達状況など全体を把握し、最適なサポートの方針を決めるために行われるもの。

## 療育の設備・道具

子どもが楽しく力を伸ばせる設備や道具を使って、発達の手助けをしています

### 運動療育の遊具



吊り遊具や巧技台は体幹や三半規管を鍛え、大きな動き(粗大運動)の発達を促す

### 道具・おもちゃ



洗濯ばさみを使ったおもちゃなどで、親指と人差し指でつまむなど手先の動作(微細運動)を養う

先生！



# ギモンQ&A

専門用語が多く、少し難しいことも。  
となく知っていることもおさらいしてみてもいい。

Q2

## 「少し気になるかも」という段階でも 相談して大丈夫でしょうか？

子育ての中で感じる、ちょっとした違和感や育てにくさは、とても大切なサインです。早くから専門のスタッフと一緒に丁寧に関わることで、子どもの生きづらさを軽減することができます。一人で抱え込まず、まずは日々のちょっとしたお困りごとをお聞かせください。

くるむ

管理者・児童発達管理責任者  
関西発達臨床研究所 主幹研究員  
山田 史



Q4

## 作業療法について 教えてください

作業療法では、「その人らしい生活」を支えるリハビリを行います。食事・着替えなど、日常生活に必要な力を、一人ひとりに合わせて支援します。身体機能だけでなく、気持ちの面にも配慮しながら、自分らしく生活できる力を高め、社会とのつながりを支えていきます。

はる奈良

児童発達支援管理責任者  
作業療法士  
堤 勇人



Q1

## 理学療法について 教えてください

理学療法では、「座る・立つ・歩く」などの基本動作の回復や維持を目指します。療育では、遊びを通じて意欲を引き出すリハビリを行います。寝返りや歩行、指先を使う動作、言葉の理解や感情を伝える力まで包括的に確認し、一人ひとりに合わせた目標を立てサポートします。

みるきいすまいる

理学療法士  
井波 昂太



Q3

## 集団療育のメリットを 教えてください

集団療育では、先生や子ども同士の関わりの中で、コミュニケーションや社会性を学ぶことができます。周囲を見て真似する経験を通じて、「自分もやってみたい」という意欲や目標が芽生え、新しいことへ挑戦する姿や達成感が、自信や成長につながります。

にじいろ城山台

作業療法士  
福永 美紀



Q5

## 個別療育では どんなことを行いますか？

個別療育では集団行動が苦手な子ども、言葉やコミュニケーションの発達がゆっくりな子どもに対し、一対一で丁寧に寄り添いながら支援しています。その子のペースを大切にし、発達の特長や日常生活の動作、体の使い方など課題に応じて、自信や意欲を育てるお手伝いをしています。

大和園平和

保育士  
北浦 彩花



Q7

## ティーチ TEACCHについて 教えてください

時間や感情など、実際に目に見えないものの理解が苦手な子どものために、一日のスケジュールをイラストで表したり、声の大きさを目盛りで示したりして、情報を視覚化します。「この子を変えよう」ではなく、「この子に合わせて、まわりの環境を変えよう」。それがTEACCHのいちばん大切な考え方です。

### にじいろくれよん

保育士・チャイルドマインダー  
子ども発達支援専門員  
今井 美香



Q8

## 運動療育について 教えてください

遊びや運動を通して身体の使い方だけでなく、言葉・集中力・感情コントロール・コミュニケーションなど、発達の土台となる力にアプローチする療育です。

楽しみながら成功体験を積み重ね、自信にも繋がっていきます。

### つみkids

代表  
辻本 愛美



Q10

## 粗大運動と微細運動に ついて教えてください

粗大運動は「走る・跳ぶ・姿勢を保つ」など全身を使う動き、微細運動は「箸・はさみ・鉛筆」など手先を使う細かな動きです。子どもの発達は体の中心から手先へと広がるため、微細運動の土台には粗大運動が欠かせません。たくさん体を動かす経験が、手先の器用さや集中力に繋がります。

### そらはるか

代表・児童発達支援管理責任者  
阪東 忠



# 教えて

# みんなの

療育や子どもの発達に関する言葉は先生に分かりやすく教えてもらいました。なん

Q6

## 普段の生活で、「ことば」の 発達のためにできることはありますか？

「ことば」は人との関わりの中で育ちます。大切なことは物事を「知る」ということです。自分の体験を通して自ら感じ、理解し、記憶することが「ことば」の発達に繋がります。子ども達が心と体全部を使って、人や世界に興味を持ち、関わっていただけるように応援したいですね。

### たのしいりーふ

言語聴覚士  
中谷内 寿美子



Q9

## 言葉と音楽の関係性について 教えてください

日本語の抑揚(ラ・ソ・ミ)の音に乗せて、楽しみながら発語を促すことで、言葉がでにくい子どもの心の負担を減らすことができます。絵カードや楽器を使い、楽しく「聞く・待つ・模倣する」ことで、コミュニケーション能力の向上や社会的自立を目指していきます。

### かがやキッズ

児童指導員  
中学校教諭二種免許(音楽)  
稲山 菜月



奈良市

送迎あり(集団療育のみ) / 未就学児～

### 一人ひとりを 人として大切に

子どもに応じた支援を通して生活の基礎づくりや経験の幅を広げ、子育てに関する悩みも一緒に考えてくれる。また35年以上の実績をもつ理学療法士・言語聴覚士による個別の機能訓練も行っている。



認定NPO法人きさらの木  
児童発達支援・放課後等デイサービス

たのしい リーふ

奈良市三碓町2250-10  
0742-44-2125 あり  
9:30～16:30 月～金



小集団療育 個別療育 PT ST

# 療育施設 ナビ

子どもの毎日をもっと楽しくする、  
頼れる奈良の療育施設リスト。  
どこがうちの子にあう？  
それぞれの施設の特徴を紹介します。

見学・相談随時受付中!



(時計マーク◎)は全て児童発達支援の実施時間です。

奈良市

送迎あり / 未就学児～小学3年生

### 楽しみながら 身体を作る療育

子どもの身体の困りごとに合わせて感覚統合理論をもとに支援を行う。3～5人の小集団での遊びや、感覚遊具を使った粗大運動など、遊びの中で感じる「楽しい!」という気持ちを大切に、子どもの成長をサポートする。



児童発達支援&放課後等デイサービス

そらはるか

奈良市南宮終町7-540-5  
0742-50-2882 あり  
9:30～11:30 月～土



小集団療育 感覚あそび 送迎あり

奈良市

送迎あり / 3歳～5歳

### 「いいよ」をたくさん 伝えてあげたい!

「だめ」よりも「いいよ」を大切に、子どもたちが安心して気持ちを表現できる環境で療育を行う。遊びや日々の活動で前向きな声かけを積み重ねることで、自己肯定感や挑戦する気持ちを育てる。見学・相談も受付中。



児童発達支援・放課後等デイサービス

くるむ

奈良市西登美ヶ丘1-4-1  
パークサイドビル2F  
0742-51-7098 あり  
9:30～13:30 月～金



小集団療育 外出支援 ペアレントトレーニング

生駒郡

送迎あり / 未就学児～高校生

### その子らしさが 輝く場所

「やってみよう」という気持ちを大切に、遊びや体験を通して主体性や自己肯定感を育む。モンテッソーリ教育の考えを取り入れた少人数制の療育で、一人ひとりの発達や特性に丁寧に寄り添い、未来と一緒に育てていく。



株式会社じいる  
児童発達支援・放課後等デイサービス  
保育所等訪問支援・計画相談支援

にじいろ城山台

生駒郡三郷町城山台4-6-5  
090-8821-7330 あり  
9:00～18:00 水～日



少人数制 モンテッソーリ教育

大和郡山市

送迎あり / 2歳～

### いきいきのびのび 成長できる場所

毎回同じスタッフが寄り添うので、はじめての療育でも安心。楽しみながら体を動かし、小さな「できた!」を大切に育てる。自宅や園へ送迎もしているので、無理なく通いやすい。



社会福祉法人功有会  
児童発達支援・放課後等デイサービス

功有会 大和園平和

大和郡山市美濃庄町253-1  
0743-58-2200 あり  
10:00～14:00 月～金



個別療育 運動療育 送迎あり

北葛城郡

送迎あり / 0歳～小学生

### 「出会い」と「楽しい」を 積み重ねて、 成長をサポート

運動・個別・小集団、全ての療育が、つみkidsで完結。送迎対応でご家族の負担も軽減しながら、一人ひとりに寄り添った支援を行う。「こんな療育あったらいいな」を形にした、安心して楽しく通える療育施設。



つみkids

北葛城郡上牧町片岡台2-2-14  
0745-40-3557 あり  
10:00～17:30 月～金



運動療育 個別療育 小集団療育

### 子どものできた!への階段を一緒にのぼっていきましょう



“ちょっと気になる”その小さなサインが、いちばん大切なタイミング。一人ひとりに合った療育プランで、子ども“できた!”と自己肯定感を丁寧に育み、家族の不安にも寄り添う。工作や運動、マスキングテープアートなど、楽しいイベントも盛りだくさん!

個別療育 早期療育 TEACCH

#### 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

あとろくれよん.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



### 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。現時点で待機なく利用可能。

個別療育 作業療法 言語療法

#### 木津川市にて発達支援研修会・交流会実施中!

(合同会社木津川子ども支援主催・詳細は木津川市広報へ)

- スタッフ全員の資格者 質の高い療育
- 実施予定 療育無料体験会、保護者向けの研修会・交流会



### はる奈良

奈良市大宮町3-5-35 アクティブ宝泉ビル4F  
0742-94-3234 9:00~17:00 なし  
月~金(平日が祝日の場合は土も開所)



### 安心できる毎日が成長につながる



身体にサポートが必要な子どもや、医療的ケアが必要な子どもが安心して過ごせる環境を整える。一人ひとりに合わせた個別のリハビリや療育を行い、保護者との連携も大切にしながら、子どもの成長を支えていく。

PT 看護師常駐 入浴支援

#### ここがすごい!

- 理学療法士・看護師・児童指導員など有資格者による支援。
- 子どもに合わせた運動あそび・音楽あそびなどを中心に心身の発達を促す。
- スヌーズレンの部屋を利用した活動もあり。



株式会社とらいあんぐるホールディングス 重症心身障がいの児童デイサービス

### みるきいすまいる

奈良県香芝市西真美2-3-28  
0745-43-7223 あり  
10:00~17:30 月~金



### 「できた!」「楽しい!」が自信につながる



音やリズムを楽しみながら言葉への興味を育み、体や手先を使った活動を通して小さな成功体験を積み重ねる。また、絵カードなどの視覚支援を用いて「わかる」「伝えた」「伝わった」経験が、安心して「やってみよう」に繋がる。

感覚統合 ことば音楽あそび 小集団(5人まで)

#### 保育士・作業療法士・児童指導員在籍! 客観的なアセスメントを行いプログラムを構成

- KIDS、乳幼児発達スケール □アセスメントツール
- PECS(絵カード・交換式コミュニケーションシステム)
- 読み書き支援プログラム



児童発達支援・放課後等デイサービス フリースクール

### かがやキッズ

宇陀市榛原様見が丘1-14-20  
0745-82-8686 あり  
10:00~18:00 月~土





# 教えて！ 救急救命士さん



vol. 1

突発的に起こる子どもの体調不良やケガ。  
「救急車を呼んだ方がいいの!？」と  
動揺することもあります。  
どんな場合に呼ぶべき？  
救急車を待つ間にできることは？  
奈良市消防局救急課の川崎さんに  
教えていただきました。



お子さんの小さな変化に気づけるのは、いつもそばにいる保護者の方だからこそです。「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、その気づきを大切にしてください。迷ったときは、どうかひとりで抱え込まず、119番通報などを頼ってくださいね。

奈良市消防局救急課 救急救命士 川崎さん

## こんなときは、 迷わず119番!

子どもの様子が…

- ・いつもと様子が明らかに違う
- ・ぐったりして反応が鈍い
- ・呼吸がおかしい

## 困ったときは、 相談ダイヤルを活用!

# 8000「0742-20-8119(奈良県窓口)」

子どもの急病時に「受診した方がいい?」と迷った際、小児科医や看護師へ電話で相談できます。「#8000」を押すと、症状に応じた対処法や受診先などのアドバイスが受けられます。

- 例えばこんなとき
- ・頭をぶつけた
  - ・タバコを舐めた

## 確認しておくこと 安心!

奈良県  
「こどもの救急チャンネル」

子どもの体調不良に多い10の症状について、動画でわかりやすく紹介されています。

チェック  
してみてください



## 熱性けいれん ってなあに?

0～5歳頃の子どもの急に高い熱(38度以上)を出したときに、体がガクガク震えたり、意識がぼんやりする発作のことです。子どもの脳は発達途中のため、急な体温の変化に反応して、このような症状を起こすことがあります。通常は、数分で自然に治まることが多いですが、目の前で起こると誰だって頭が真っ白になります。まずは深呼吸をして、次の①～③を行ってください。

### ○ まずすること

- ① 机や椅子など、ぶつかると危険なものを遠ざける(階段近くにいる場合、転落しないよう安全な場所へ移動)
- ② 頭の下にタオルやクッションなどを敷く
- ③ けいれんが治ったら、呼吸しやすいよう体を横向きにする

### 119番通報の目安

- 5分以上けいれんが続いている

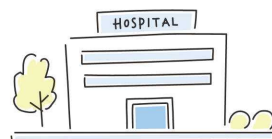
### × してはいけないこと

- けいれんしている体を無理に押さえつける  
→ケガや骨折のおそれ
- けいれんしている子どもの口の中に物や指を入れる  
→歯の損傷、窒息、指を噛まれるおそれ



### 救急隊に伝えること

- どのようなけいれんだったか
  - どれくらい続いたか
- ※余裕があれば、動画を撮っておくと安心





いろいろな  
お悩み、お気軽に  
ご相談ください



## 子どもとママに やさしいクリニック



風邪や吐き下しなどの日常的な病気はもちろん、ぜんそく、アレルギー、アトピーも診察します。お子さまの様子がいつもと違うときは、まずは当クリニックへ。やさしい海の壁紙に統一された院内で、ゆっくり丁寧に診察いたします。

奈良市

## のがみこどもクリニック

☎0742-43-1086 奈良市六条西1丁目12-59



〈4ヶ月・10ヶ月の乳幼児健診〉

持ち物：健康診査受診票、母子手帳

〈予防接種〉

持ち物：予診票綴り、母子手帳

病児との接触を避けた予防接種・乳幼児健診の時間を設けています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30~11:30	○	○	—	○	○	○
午後診 14:00~15:00	○	○	—	○	○	—
午後診 15:00~17:00	○	○	—	○	○	—



※祝日は休診 ※予防接種は診療時間内も随時受付しております。

のがみこどもクリニック [検索](#)

6月半ばから  
9月は  
要注意

# そのポツポツ、 あせも 汗疹かも？

汗をかきやすい季節、気づくといつの間に子どもにも「あせも」ができていられるかもしれません。あせもは汗の出口が詰まって、皮膚内に汗が溜まることにより起こる皮膚の炎症状態をいいます。子どもは大人よりも体温が高く、汗をよくかきます。放っておくと、バイ菌が入ってひどくなるケースも。早めのケアを心掛けましょう。



### 〈あせもの特徴〉

輪郭のはっきりした赤い小さな  
ブツブツや、透明なポツポツ

### 〈出やすい部位〉

首回り、脇、ひじ、ひざの裏など、  
汗が溜まりやすい部位

### 〈予 防 法〉

- こまめに汗を拭くかシャワーで流す
- 湿気は大敵！ジメジメした部屋は汗をかきやすいので、エアコンなどで湿度を下げる
- 肌を清潔（サラサラ）に保つ



あせもがなかなか治らない場合は、アトピーの可能性もあります。2週間以上治らない、かゆみが強くて眠れないようなら、皮膚科など専門医の受診をおすすめします。

参考：日本皮膚科学会・厚生労働省資料をもとに編集室作成

## お子様の

# 低身長

早めのご相談を！

身長は個人差が大きいもの。ただ、中には成長ホルモンの分泌不全などが原因の、治療できる低身長の可能性もあります。「うちの子、小さいかも…」と思ったら、目安表でチェックしてみましょう。気になることがあれば、早めの受診をオススメします。



### 低身長目安 (cm)

	年齢	標準身長	低身長(-2SD)	
男の子	3歳	93.3	86.4	
	3歳半	96.9	89.5	
	4歳	100.2	92.5	
	4歳半	103.5	95.3	
	5歳	106.7	98.1	
	5歳半	110.0	100.9	
	6歳	113.3	103.8	
	6歳半	116.7	106.8	
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	
男の子	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	
	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	
男の子	7歳	118.8	108.8	
	7歳半	121.7	111.4	
	8歳	124.6	113.9	
	8歳半	127.5	116.4	

### 何歳ごろ受診すればいいの？

小学校入学前までがベストです。遅くとも、小学校低学年までには受診してほしいですね。小さなお子様でも、心配があれば一度ご相談にお越しく下さい。成長ホルモン治療を行う場合は、早く治療を始めるほど効果が期待できるといわれています。

### 治療って何をやるの？

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

### 健康保険は適用されるの？

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

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



## 城山台クリニック

☎0745-32-6668 生駒郡三郷町城山台1-4-4

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	—	○	○	○	—
18:00~20:00	○	○	—	—	○	—	—

※祝日は休診



お子様の身長のこと、  
なんでもご相談ください。  
丁寧に説明します。  
まずは早期受診を！

医学博士・MENZAメンバー  
院長 荻田 卓

ホームページから  
初診受付が  
できます！



城山台クリニック [検索](#)




# Happy Cafe



- 「トトは世界で一番カッコいいよ!」家の中では嬉しいけど、外で大きな声で言われると照れます。(あずき)
- 道で後ろを歩いている人を指さして「ベトベトさん(後ろをついて来る妖怪)や」やめろおやおお!!(ありのり)
- 騒音を出すバイクに対して「うるさいんだけどー!!」(はわい)
- 薬局のウォータースーパーで水を飲むときや風船を配っているのをもらうときに「これ、無料?」と、聞いてくること。気まずいのでやめてほしいです。(アママル)
- 抱っこしているときに「たすけて〜!」(誘拐犯かと周囲に勘違いされるから、本当に慌てた)(ザッキー)
- 「昨日の晩飯御卵かけご飯やってん!」と時間ないときの手抜きご飯を大きな声で発表されるとヒヤリとします!笑(はる)

- 家庭の内情を幼稚園の先生に何でも話してしまうところ。何を話しているかわからなくて不安!笑(あやたこ)
- トイレで「だ? いっぱい出て良かったね」と大きな声で言われたことです。(すう)
- 近所のおばあちゃんを「おじいちゃんだ」と言ったとき(汗)(ばら)
- スーパーにて、「おかあ、これ(半額)シールついているから買いや!」笑(なみちか)
- 信号無視している若者に向かって「赤ですよ〜!」(なう)
- 「ママ、ネットで買い物ばかりするねん」(小まちゃん)
- 「うちお金ないから」(子どもに)「お菓子もおもちゃも欲しいだけ買えないよ。大切なお金が減ってしまうよ」と、お金の大切さを教えた結果。(ひまわり)

- 「パパとママよくチューするねんで」は、言わないでっ!てなりました。(三児の父)
- 「これYouTubeで見たやつ」と言いながら遊ぶとき、常に見せている訳ではないですよ〜っと言いつつ訳しなくなります。(オラット)
- ママの体重(うま)
- お葬式とき、お経を聞きながら、「この歌いつ終わんの!」と言ったことです(あやとママ)
- 「ママのお尻ムニムニでかわいい〜触らせて〜」(ちやい)
- 「ママ、みんな寝たあと1人でお菓子食べてる!」と、ご近所さんに話していました。ふくよかになる理由を皆様にお伝えされ恥ずかしい!(あおり)
- 子どもに携帯を持たせていないので、迷子になったときのために親の携帯番号を覚えさせていました。最初はちゃんと暗唱できるようになって安心していたのですが、だんだん自信がついてきたのか、スーパーや道ばたでも、突然大きな声で番号を暗唱するように…。慌てて「それはお外では言っちゃダメ〜!」と止めました。安全のために覚えさせたはずなのですが、別の意味でヒヤヒヤさせられました。(mac)
- 「ママのなかでかパンツ」(妊娠中のママニティ用パンツです!笑)(あめま)
- お茶のことを、「チャー」と昭和のお父さんのように言うこと。(さうるす)

Photo by Studio 虹 


## 表紙撮影のウラ側、 見せちゃいます

撮影場所：佐保せせらぎの里

第69回キッズモデルオーディション

＊ ＊ グランプリ そらくん(4歳) ＊ ＊



とっても暑いなかの撮影でした 



撮影の合間

がんばったよ!



牛乳パックで! ちょっとふしぎ? な

# カラフル万華鏡

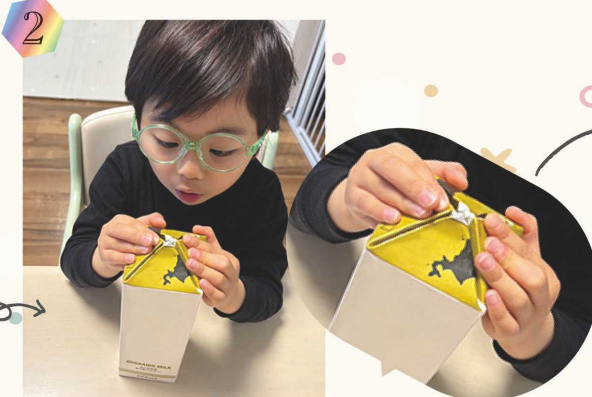
作るのが難しそうなの華鏡が、なんと牛乳パックできちゃいます。  
描いた模様がどんな風に変化するかは、できあがってからの楽しみ! ぜひ作ってみてね♪

## 【材料】

- ・牛乳パック・カラーペン・セロハンテープ・はさみ・銀色の折り紙
- ・画用紙 (白がベター) ※牛乳パックを巻ける大きさならOK



1 牛乳パックの口(注ぎ口の方)を広げ、先端を1cmほど切り落とす。



2 注ぎ口の折り目に沿って折り、ピラミッド型になるよう内側に折り込む。形ができたらテープで留める。

※ちょっと難しいので大人が手伝ってあげてね



3 銀色の折り紙を縦半分に切り、ピラミッド型の部分を覆うように貼り付ける。



4 画用紙に線や模様を描く。(カラフルにしたり、色々な形を描いてみてね!)



5 絵を描いた面が内側になるように牛乳パックに巻き付け、テープで留める。

## 完成!

画用紙のなかで牛乳パックをスライドさせて遊んでね!

描いた絵が折り紙に  
反射するよ!



## ママ's voice

模様を描いているとき、どんな風に万華鏡に映るのが楽しみながら作ることができました♪  
家にある材料で簡単に作れるのも良かったです。



資料提供  
みな | 親子でハマる全力おうち遊び  
(@mina\_asobi)

協力: ひびきくん (5歳)

# EVENT

## 7・8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

### 天理市

## ペスタ・インドネシア天理2026

6月28日(日)  
※雨天決行



おいしい、楽しい、笑顔がいっぱい! インドネシアの文化、音楽、料理、雑貨などで、「おいしい」「楽しい」「興味深い」をステージとブースで満喫しよう。

- 10:30~16:00
- 天理駅前広場コフファン、天理駅前南団体待合所
- Instagram「@rumahduriantenri」
- 駅前駐車場・立体駐車場有り(有料)

### 田原本町

## ぎおん祭2026 (田原本町民夏祭)

7月18日(土)、19日(日)



伝統行事のにぎわいと、夏祭りらしいグルメを楽しめる2日間。ステージ発表のほか、屋台やキッチンカーが並び、駅前広場ではナイトマーケットも開催される。

- 16:00~20:00
- 田原本駅前広場
- 0744-33-4560(田原本まちづくり観光振興機構)

### 平群町

## なつやすみ としょかんひろば 2026

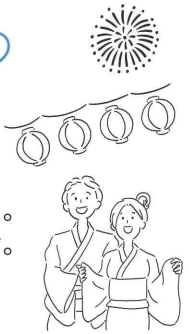
7月19日(日)



おはなし会や、工作、折り紙のワークショップなど、ワクワクのプログラムが充実。“きいて、つくって、おどって”を体験できる平群町立図書館の夏恒例イベント。

- 10:00~15:00
- 平群町総合文化センター
- 0745-46-1120

# イベント情報大募集!!



## 9・10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/7月20日(月・祝)

### 橿原市

## 天理楽器コミュニティ吹奏楽団 榿ママプラス&ウインズ悠々ジョイントコンサート

7月5日(日)



姉妹楽団の「榿ママプラス」と「ウインズ悠々」が、初のジョイントコンサートを開催。両楽団が歩んできた年月と、未来への希望を乗せた特別なハーモニーを届ける。

- 開演13:00(開場12:30)
- 奈良県橿原文化会館大ホール
- 0744-47-3100(天理楽器)

### 香芝市

## おさんぽマルシェ in ふたかみ 夏休み! ワークショップパーティー

7月19日(日)



アクセサリーやハーバリウム、木工作品など、夏休みの宿題にも使えるワークショップが大集合! 焼き菓子やパンなどのフードに加え、ハンドメイドの出店も。入場無料。

- 10:30~16:00
- ふたかみ文化センター 1階市民ホール
- minkymayu@gmail.com(おさんぽマルシェ実行委員会)

### 奈良市

## スマイルキッズまつり

7月26日(日)



赤ちゃんから小学6年生までの子どもとその家族、プレママ・プレパパ対象。子ども落語や歌、マジックなどのステージと多彩な体験型ブースが盛りだくさん。詳細はHPへ。

- 10:00~13:00
- はぐみセンター(奈良市保健所・教育総合)
- 0742-93-8435(奈良市ボランティアインフォメーションセンター)

### 京田辺市

## SPARK FES 2026

8月11日(火・祝)



全世代が楽しめる大型夏祭り。今年は2拠点を会場に、グルメや体験企画など全80店舗が集結する。流しそうめんや水鉄砲サバゲーなど、子ども向け企画も充実。

- 10:00~21:00
- 京田辺クロスパーク、田辺中学校南グラウンド
- 0774-79-0208(Wonder Choice Project)
- 駐車場はイベント時に制限する場合があります

### 奈良市

## 絵本の森 絵本コンサート

8月22日(土)



0歳~小学生までを対象とした、親子で楽しめる読み聞かせイベント。大スクリーンに絵本を投影しながらの読み聞かせや、参加型プログラム、ダンス、手遊びなどを行う。

- 開演13:00~14:20(開場12:30)(定員300名/要申込)
- 学園前ホール3階(奈良市西部会館市民ホール)
- 080-3802-1540(絵本の森実行委員会 代表 吉田恵実) emi.0908@nifty.com



## まずは登録してね!

# 2026こどもモニター登録者募集中!! (0-6歳)

「こどものコミュニケーション能力」についての発達心理学的研究にご協力いただける方、大募集! モニター調査開催時に募集対象となる年齢の方へ順次ご連絡させていただきます。

- 時間 平日10:00~16:00の1時間程度
- 場所 NTTコミュニケーション科学基礎研究所(京都府 精華町)
- 調査内容 ●来所調査 ●アンケート調査 ●Zoom調査 等
- 謝礼 2,000~5,000円 1人/1調査(調査内容に応じて)

- 夏休み 調査実施予定
- 調査内容 ①お子様:質問に答えていただく②保護者:アンケート調査
- 対象年齢 3歳5か月~6歳11か月
- 謝礼 5,000円(交通費含)

NTT-ATアイピーエス株式会社  
乳幼児モニター募集係 問合せ  
youji-monitor@ntt-atips.co.jp TEL:06-4309-6910

ご登録はこちらから



応募締切 8月17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  検索

ことまま  
webは  
こちら



COTO MAMA  
PRESENT  
どしどしご応募ください!

1 六甲山アスレチックパーク  
GREENIA(グリーンニア)入場招待券  
(大人子ども共通) 2組4名様



六甲山の緑に囲まれた、「山」「空」「水辺」すべてが舞台の冒険王国。圧倒的スケールを誇る日本最大級のアスレチックパークで、マウントキングと6人の大臣が待つ多彩なコースに挑戦しながら、広い場内を思いきり駆けまわろう。さあ、家族でワクワクの山遊びへ。  
 ※有効期限:2026年11月15日(日)

問合せ ☎078-891-0366

2 アース製薬株式会社  
OFFFROM スローリータブレット  
マスカットミントの香り 4錠入 5名様



アース製薬の入浴剤ブランド『OFFFROM』より、暑い日の夕涼みのような「ほんのり涼やか」な心地よさが感じられる入浴剤が登場。マスカットとミント、ほのかな紅茶やフローラルさが広がる爽やかな香り。お肌に優しい保湿成分を配合し、うるおいたっぷり、なめらかなお肌へと導く。

問合せ ☎0120-81-6456(アース製薬)

3 ジブリパーク展 2組4名様



© 2001 Hayao Miyazaki/Studio Ghibli, NDDTM

スタジオジブリ作品の世界を表現した公園施設「ジブリパーク」の魅力を凝縮した、大人も子どもも「みて、さわって、まわって楽しい」体験型展覧会。スタジオジブリの世界で“あなただけのワクワク”を見つけよう。  
 開催期間:7月18日(土)~9月26日(土)会期中無休 時間:9:00~17:00(最終入場は16:30)  
 会場:大阪南港ATCギャラリー

問合せ ☎06-6136-5766(10:00~17:00)

4 映画『それいけ!アンパンマン パンタンと約束の星』公開記念アンパンマングッズ 2名様(A、B各1名様)



A ©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV  
 B ©やなせたかし/アンパンマン製作委員会2026

映画『それいけ!アンパンマン』シリーズ最新作が6月26日(金)から公開!遠い昔に交わした大切な約束を守るため、旅をしていたレッサーパンダのパンタンとクリームパンダとの冒険のお話。大切な約束と友情の物語が始まる。

- A. アンパンマン おべんとうパズル アンパンマンのからあげ弁当 (提供:セガ フェイブ)
- B. おえかきバッグセット (提供:サンスター文具)

いづれかをお選びください。  
 問合せ ☎06-6532-1788(株式会社新通)

5 やまと cosmetic奈良 旅ほの香入浴料 3種1セット 5名様



奈良の旅の記憶を香りを持ち帰ることをコンセプトに開発された入浴料。「柿の葉\*1」や「大和当帰\*2」など、天然由来の保湿美容成分を配合。遊び心のある香りでありながら、うるおいたっぷりとした湯ざわり(肌あたり)を楽しめる。  
 ※1 カキ葉エキス ※2 トウキ根エキス  
 セット内容:鹿せんべいの香り、仏様の嗅いでる香り、吉野千本桜の香り 各1つずつ

問合せ ☎072-994-5045(株式会社マックス)

6 2026年夏 パウッと公開!『パウ・パトロール ザ・ダイノムービー』夏だ!パウ・パトロールの傘付きキャンピングチェア(キッズ用) 1名様



©2026 Paramount Pictures. All rights reserved.

大人気「パウパト」の劇場版第3弾となる最新作の日本公開日が7月24日(金)に決定! 恐竜が暮らす未開の島に不時着したチーム「パウ・パトロール」これまでにないスケール、まさに“ダイノサイズ”のレスキューに巻き込まれてしまう!? この夏は劇場でパウパトたちをガオガオっと応援しよう!  
 配給:東和ピクチャーズ・東宝

問合せ ☎06-6532-1788(株式会社新通)

# たすけあいジュニアコースは

## ＼こんな思い／がカタチになっています

家計に  
うれしい／

月々**1,000円**～  
の手ごろな掛金で  
充実の保障



たすけあいの輪を  
ひろげたい

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



元気いっぱい  
過ごしてほしいから／

小さなケガでも  
通院**1日目**から  
保障します



これから先も  
備えがつづく  
安心

満**30歳**まで  
保障が続きます!  
※加入できる年齢0歳～満19歳



★『共済年鑑2026年版』より。  
★各共済によって、子ども向け保障商品の加入年齢・満期年齢・保障内容等は異なります。  
《たすけあい》ジュニアコースは、加入年齢0歳～満19歳・満30歳満期の商品です。他の共済ではジュニアコースよりも加入年齢・満期年齢が低い商品があります。

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必要があります。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



## アンケートに答えていただいた方から 抽選でステキな商品プレゼント!

6/22(月)～7/26(日)

応募方法:「すくすくくらぶ」LINE  
お友達登録▶アンケート入力

(ここから  
応募)



1 名様  
BRUNO  
コンパクトプレート



3 名様  
コープオリティ  
商品詰め合わせ



10 名様  
かしわらあきお先生絵本セット  
「しましまぐるぐる(Gakken)」と  
「あかちゃんごおししゃべりずかん  
(主婦の友社)」



お問い合わせ



受付時間:月～土 朝8時30分～夜8時まで  
(土曜日は夜5時30分まで)



0120-577-039

携帯電話・  
IP電話からは

0743-68-3100  
携帯電話・IP電話からの場合、通話料はお客様ご負担となります。

ならコープではコールセンターでお受けするお電話について、組合員様からのご意見を正確に聞き取るため、通話内容を録音させていただきます。ご意見はサービス向上のためにのみご利用いたします。あらかじめご了承ください。