



ココフィル

cocofiler[©]いわき

¥0 * free

ご自由にお取りください
2017年3月/第16号

フリーペーパーココフィルいわきは、子育てサポートWendyが地域応援の一環として発行しています。

人と人・心と心をつむぐフリーペーパー

みんなが集う心の交流♪イベントやお教室の情報誌



「春の日のホワイトデー」

春の天気はかわりやすく、あったかい日もさむい日もあります。それでも、ホワイトデーのプレゼントは、どんな天気でも心がぼかぼかになれそうです。春はもうすぐそこまで来ています。蝶を数える時、〇頭とかぞえます。蝶は何頭いるのでしょうか？正しくかぞえられるかな？

この度は、いわきでがんばっている方を応援するフリーペーパー「ココフィル いわき版」を手にとって頂きましてありがとうございます。

「cocofiler」は、造語です。(coco)ここから(filer=フランス語で紡ぐ)発信し、つむいでいく物語という意味です。

Wendyが震災後に広島で出会った、素敵なフリーペーパー「ココフィル」。
気軽に絵本を読んでもらいたい、子育てを応援したいというコンセプトに共感し、
ぜひいわきでも、震災に負けることなくがんばっている方々を応援するフリーペーパーを作りたい、
という願いをお伝えしたところ、快くご協力を頂いて「ココフィルいわき版」として発行することができました。

広島の「ココフィル」と同じく、手にされた方の心に灯りがともる、スイッチがつく、
誰かと出会う、何かと出会う…そんな、きっかけになれたらと思っています。

2017年3月 ココフィルいわき事務局

檜葉町復興祭

第6回 和布細工教室「ほのぼの」作品展



心の復興へのご支援として、県内外の皆さまからの和服のご提供をいただき、心からの感謝と、様々な想いで作り上げた作品を一堂に展示、皆様に鑑賞していただき、次への創作意欲に、そして再び「ふるさとに生きる」生き甲斐へつなげていきたいと思っております。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日時：3月1日(水)～3月14日(火) 10:00～16:00
場所：檜葉町「まなび館」旧 檜葉南小学校 (檜葉町大字下小墾字麦入31)

連絡先 和布細工教室「ほのぼの」高原カネ子
TEL 090-9425-3102

いわきフレンズ体験工房Vol.14

うたの講座その7

小林大作とうたってみよう！演じてみよう！



いわき出身のテノール歌手・小林大作さんがリードする「うたの講座」7回目はオペレッタ〈こうもり〉第二幕よりハイライトコンサート。子どもから大人まで、初めての方でも、講座だけでも大歓迎。ガラコンサートもお楽しみに♪

日時：3月4日(土)・3月5日(日)*コンサート
場所：チームスマイル・いわきPIT
参加費(聴講・見学)：未就学児～高校生 無料
一般…1日参加 3,000円、2日参加 3,500円
*詳細はいわきフレンズFacebookへ
<https://www.facebook.com/iwaki.friends/>

連絡先 いわきフレンズ 熊谷
TEL 090-3903-5864 iwaki.friends@gmail.com

正月町おうち保育園。で開催『わくわくデー』においてよ！



3月の『わくわくデー』は、親子で楽しめるスマイルクッキー作りです。当施設の見学を兼ねてのご参加も大歓迎です！わくわくデー参加後、保育もお受けいたします。

日時：3月11日(土) 10:00～12:00
場所：正月町おうち保育園。
(平字正月町19-8 ベレオ正月町102)
対象：親子(先着3組)※未就学児～小学生
参加費：700円(親子)・ドリンク付
ホームページ：<http://shogatu.com/>
連絡先 正月町おうち保育園・大内桂子
TEL 080-6003-4980 shogatu.ouchi@gmail.com

わたしたちは生かされている。 チャリティーヨガ



リフレッシュヨガ、リラクセスヨガ
プラ体験レッスンが全て無料！
会場に設置した募金箱の収益を全て
ゆきちゃん(心臓移植)を救う会へ
寄付することを目的としています。

日時：3月12日(日) 11:00～16:00
場所：古滝屋 10階

連絡先 Oneness 代表:吉田
TEL 090-3505-9685
all.is.well.yoshida@gmail.com

キレイな腸がキレイを作る 美腸LIFE



(写真はイメージです。当日のお料理と異なります)

「血液の質は腸で作られる」と言われるように腸をキレイにし、キレイな血液を全身に巡らせることが健康の秘訣です！

美腸作り、身体の不調を食でサポートする方法など盛り沢山です。栄養士、ガン予防講師の中村寛子先生のお話とランチ付きの講座です。

日時：3月22日(水)、4月20日(木)、5月29日(月)
場所：N's campagne Recette
四倉町上仁井田字松葉129の1

参加費：1,500円
定員：8名
連絡先 西山 紀子 TEL 090-2367-5510
N-campagne@docomo.ne.jp

Let's ケミストリー 親子化学教室 染料のフシギ



主婦には化学:ケミストリーの面白さにふれる機会がいっぱい。だってキッチンや水まわりは化学変化でまわっているのだから。今回は食品中の着色料をとりだして、染料、酸・アルカリのお話にふれてみます。

日時：3月29日(水) 13:30～15:20
場所：中央台公民館 調理実習室
参加費：無料
対象：幼稚園～小学生親子 ※大人だけのご参加も可
締切：3月24日(金)

連絡先 さいえんす工房 金成
TEL 080-6055-8352
saiensukobo@hotmail.co.jp

Re.yoga Lotus 写経・ヨガ・坐禅・精進料理



日々忙しく過ぎていく時間の中で、心を見失わないようにたまには立ち止まり、ゆったりと呼吸し、心を静かに感じてご自分と向き合う貴重な時間を過ごしませんか。写経やヨガが初めてでも、安心してご参加ください。

日時：3月7日(火)、5月2日(火)、6月6日(火)
受付 9:30～
場所：龍雲寺(いわき市市好間町北好間字上野107)
参加費：3,000円 定員：12名
持ち物：ヨガマット・筆ペン(レンタル有り)
寒い時はブランケットなどお持ちください
連絡先 Re.yoga Lotus 藁谷弘子
re.yoga.lotus@gmail.com

N's kitchen



(写真はイメージです。当日のお料理と異なります)

N's campagne Recette では楽しみながらお料理教室を開催しております。パンを始め、家庭菜膳！発酵食と毎月様々な料理を作ります。ご興味のある方はお気軽にご連絡下さい。

日時：毎月第4日曜日 10時～13時頃
場所：N's campagne Recette
四倉町上仁井田字松葉129の1
参加費：2,000円～2,500円(メニューにより変動)
定員：8名 持ち物：エプロン&筆記用具
連絡先 西山 紀子 TEL 090-2367-5510
N-campagne@docomo.ne.jp

託児サービスあり♪ 癒しイベントゆカフェ



嬉しい託児(1時間500円)ありの癒しイベント★
ゆっくりとした癒しの時間をお楽しみ下さい！

日時：毎月26日 11:00～16:00
場所：古滝屋(常磐湯本町三函208)
参加費：入場無料
各ブース毎に体験料が掛かります。
出店ブースはHPでご確認頂けます。
<http://www.ran-ran.info/>
連絡先 カウンセリングサロンRan-Ran 鈴木貴子
TEL 050-3825-2168 re.ranran@gmail.com

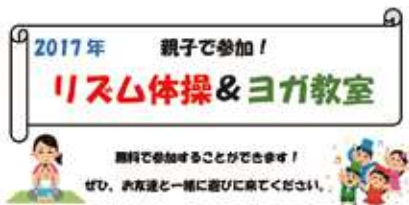
ようこそ！いわきへ！
いわき転入女性の会



夫の転勤等の理由によって、いわき市外からいわき市に転入して来た女性のために作られた、それが『いわき転入女性の会』です。二カ月に一回の定例会や未就園児の小さい子どもがいる会員のベビー・ネットワーク、井戸端会議などイベントが盛りだくさんです。いわき市での居住年数に関わらず、いつでも入会できます！

HP…<http://www.geocities.jp/newepage/>
FB…<https://www.facebook.com/iwakitennyu>
連絡先 いわき転入女性の会
newemail@gmail.com

親子でリズム体操&ヨガ教室
『ふくまる』でからだを動かそう♪



親子で参加するリズム体操&ヨガ教室を開催します。無料で参加することができます！ぜひ、お友達と一緒に遊びに来てください。

ヨガ教室：3月22日(水)、5月24日(水)
リズム体操：4月26日(水)、6月28日(水)
時間：ヨガ・リズム共に 11:00～11:45
場所：チャイルドハウス ふくまる
いわき市四倉町字5丁目218

連絡先 チャイルドハウス ふくまる
TEL 0246-88-9940
fukumaru01@fukushima-child.com

くりむそおだ『RTA指定スクールsugar』
ベビーフォト撮影会



ベビー専門フォトグラファーによる撮影会。ベビーのプロだからこそ引き出せる赤ちゃんの表情や親子の愛情溢れる姿をお写真にします。お写真はカメラマンセレクトによりデータにて5枚お渡し。

日時：3月21日(火) 10:00～15:30
(一組様30分、ご予約は時間指定)
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
定員：10組様
参加費：3,000円(初回限定！ドリンク代込)
連絡先 Wendyいわき
TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

くりむそおだ『アカペラ教室・らっぷる』
歌う楽しさ♪アカペラ教室



歌いたいママ、集まれ～！
身体一つでできるアカペラを始めてみませんか？楽譜が読めなくても、ピアノが弾けなくても大丈夫！
歌う楽しさを味わいに来てください♪

日時：3月22日(水) 10:00～12:00
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：1,300円(楽譜・ドリンク代込)
定員：8名
連絡先 Wendyいわき
TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

くりむそおだ『RTA指定スクールsugar』
ファーストサイン教室・ベビーマッサージ教室



お手手やお顔の表情、声色を使ったファーストサインは赤ちゃん和妈妈の楽しいコミュニケーション。ベビーマッサージは便秘解消、夜泣き解消、ママのストレス発散など様々な効果があります。

日時：3月24日(金) ①ファーストサイン 10:00～
②ベビーマッサージ 13:00～
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：各3,000円(ドリンク代込)
対象：① 6ヶ月～1歳半までの赤ちゃん和妈妈
② 2ヶ月～1歳半までの赤ちゃん和妈妈
定員：各5組様
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

アフタースクール&キッチンのおと
からだにやさしい～和風おやつ作り！



春休み♪お子さまと一緒に、または小・中学生のご参加お待ちしております。からだにやさしい材料で簡単おやつを手作りしてみませんか～！「教室」ではなく、Wendyスタッフとワイワイ楽しみながら作りましょう～！

作るもの…がんづき・とうふDE団子
日時：3月31日(金) 10:00～12:00
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：1名 800円(材料・ドリンク代込)
親子参加で1セットの場合…1,300円
対象：親子でも、大人のみでも可
お子さまは、園児～中学3年生
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendy'sカフェ・テーマ別交流会
ようこそいわきへ！交流会



春の恒例交流会～♪
いわき市以外出身の方が対象の交流会です！地元と違う？いわきのこんな事知りたい！などなど 情報交換、お友達作り♪是非どうぞ～！

日時：4月14日(金) 10:00～12:00
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：500円(ドリンク代込)
*お子さま同伴時は保育スタッフが見守ります。
*申し込み時に「出身県・市」をお知らせください。
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

～公益信託うつくしま基金助成事業～
おしゃべり交流会



日々の悩みなどをお茶のみしながら、毎月気ままに参加者の皆さんでお話している「おしゃべり交流会」この春からWendyでの開催の他に、広い！いわき市のさまざまな地域にも～お出かけします！！

場所&日程
Wendyいわき(平字正内町45-6) 毎月開催
いわきの各地域…5, 7, 9, 11, 1, 3月
(詳細はHP参照、またはお問合せ下さい)
<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/>
時間：10:00～12:00
参加費：無料 *定員10名・要予約
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendyいわき
託児(一時預かり)のご案内



Wendyでは0歳児(6ヶ月)から小学校6年生までのお子様の「一時預かり」などを行っています。預ける理由はありません。お得なフレンズパック(3時間2000円)もあります。
*会員登録・入会金・登録料は必要です。
詳細はWendy HPをご覧ください。
<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy>
*企業等のセミナー・会合時の出張託児もご相談ください。
営業：平日 9:00～17:00
※その他の時間については要相談。
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

人と人

「美容師=笑顔=楽しい」



金子 友一さん

美容室RI-SHA

いわきに来たのは五年前、少しずつ手作りで改装しながらお店を始めました。

初の土地で馴れない部分もありましたが、今では沢山のお客様に御来店頂ける様になりました。

美容師としてカットやカラー・パーマの技術があるのは当たり前です。

お客様に合った髪形・スタイルは決して美容師が一方通行で作るものではありません、お客様と私達の共同作業で出来上がるものです。

頭形や顔の輪郭に合わせる事もあれば、お客様のライフスタイルを中心に考え髪型を決めていく事もあります。何がいいのか？それを探して行くにはお客様とのコミュニケーションが一番大切だと考えています。

キレイにしたい、可愛くしたい、かっこよくしたい、そんな気持ちも伝わるものだと思います。

沢山のお客様を笑顔にするという志をもってこれからも「志事」していきます。

第17号は、金子さんからつむいで(ご紹介)頂いたよこすか整骨院 院長 横須賀裕之さんをご紹介します。

心と心

金子さんオススメの一冊



あなたがつとも
かわいい

作・絵 みやにしたつや

いつもとってもかわいい赤ちゃんの顔。泣いた顔、笑った顔、あくびしたりくしゃみした顔、うんちの時の真っ赤な顔。大きくなった今も、少しも変わらない。“あなたがつともかわいい”母親の大きな愛を描いた心あたたまる絵本。

金子さんオススメの場所

よこすか整骨院

ソーマダイン(マイクロカレント)や低・中周波ハイブリッドマシン等の最新機器を用いながら、ケガの早期回復、筋肉や関節の痛みなどの治療を施してくれます。

なんととってもオススメはソーマダインです！仕事柄、体の節々が痛くなりますが、これで癒されています♪

住所:東田町1-22-18-1F TEL:0246-38-7693

診療受付時間

月・火・木・金…8:30~12:00・14:30~19:30

水・土…8:30~13:30



ココフレいわき 発行… チャイルドケアトータルサポートサービス Wendy
Wendyは「あったらいいな！」を形にしています。

Wendy'sカフェ

お友達同士の交流の場として、また教室開催など自由に集える空間の開放をしています。月に数回、テーマ別の交流会も行なっています。

くりーむ・そおだ

小さなことから「そおだ！」と思ったことを実現させましょう、というコンセプトで、気軽に参加できるお教室を紹介・企画しています。お子様連れ歓迎！

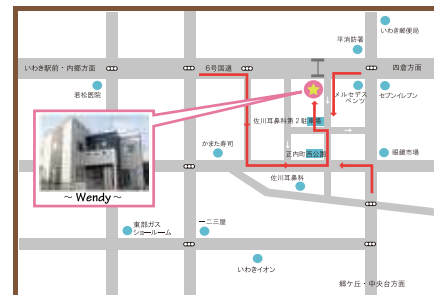
Wendy's Room

子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に「お子様の一時預かり」を行なっています。お得なフレンズ・パックもあります。

お問い合わせ

<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/>
TEL 080-9252-6624
E-mail: wendy@to-ho-net.co.jp

*西日本のお野菜販売しています(詳しくは裏面参照)。



所在地:いわき市平字正内町45-6

「ココフレいわき」企画・制作・発行… Wendy & KEY FORCE(Web制作・DTP)
表紙イラスト… 加藤ひさこ <http://ameblo.jp/nijjirotsumugi/> ★表紙のクイズの答え…9頭

*ココフレいわきに情報を掲載したい方、イラストを発表したい方を募集しています。ご希望の方は下記HP内の投稿フォームへ。

<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/> *お問い合わせは wendy@to-ho-net.co.jp まで。

*次回発行は2017年6月の予定です。5月10日までに情報をお寄せください。

※本誌の無断転載・複写を禁じます。