



ココフィレ

cocofiler[©]いわき

¥0*free

ご自由にお取りください

2018年9月/第22号

フリーペーパーココフィレいわきは、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



「あなたという月夜」

登場人物はみんなだれかをみています。だれをみているかが試してみてくださいね。

※2015年9月発行の第10号続編です。変わっているところはどんなところでしょう。

ヒント：男の子は何さいになったのでしょうか？

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「ココフィレ 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「ココフィレ」。
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「ココフィレいわき版」として発行することができました。

広島の「ココフィレ」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、きっかけになればと思います。

2018年9月 ココフィレいわき事務局

わたらしい子育てを見つけよう！ NPプログラム in いわき



Nobody's Perfect (ノーバディズ・パーフェクト) プログラムは子育て中の親同士が、子育てや子育てにまつわることを学び合うカナダ生まれのプログラムです。聴き合う・話し合うことで自分なりの気づきが得られます。

開催日時：9月7日(金)、14日(金)、21日(金)、10月3日(水)、9日(火)、16日(火)

いずれも10:00～12:00／全6回講座

開催場所：いわき市労働福祉会館 中会議室2
対象：0歳～5歳まで(就学前)のお子さんをもつお母さん
参加費：3,000円(テキスト代・お茶代6回分)
以下のURLからお申し込みフォームにお進みください。
<https://goo.gl/forms/zoYefmn3JEkT1E122>

連絡先 Wendyいわき 吉田
080-1810-4371 hamadori.univ.net@gmail.com

261 (フロイチ) ガレージセールin温泉神社



ご家庭に眠っている不用品をご自身の手で販売してみませんか？古着、雑貨、古本etc... 皆さんの断捨離計画応援企画☆飲食ブース、DJブースありのプチフェス♪♪由緒ある神社にて開催いたします。売って買っておみくじ引いて食べて踊って温泉入って♫連休を締め括ろう！

日時：9月24日(月・祝) 10:00～16:00 ※雨天中止
場所：いわき湯本温泉神社

(いわき市常磐湯本町三街322)

出店料：無料(一区画2.5m*2.5m)

駐車場：出店者優先に確保致します

連絡先 湯本でフリマ推進委員会

TEL 080-2109-6385 yumotodefilema@gmail.com

お子様連れでも気軽に通える♪ 四倉町のフェイシャルサロン



「子供がいるから…」 「子供を預けてまで行けないわ…」 そんなママさん達へ☆お子様が一緒にでも大丈夫です♪自分にもお子様にもムリなくリフレッシュしてみませんか？

トライアル 50分 2,160円(税込)

お顔だけでなくお疲れの肩、デコルテまでしっかりマッサージ♪

キッズスペース完備☆ 完全予約制

セラピスト募集中☆子育てと仕事を両立するママも活躍中♪

お気軽にお問い合わせください♪

連絡先 雪花みやび 佐藤有希

TEL 080-3516-1750 LINE ID: yu0630ki

育児をもっと楽しく！ ベビ向け教室体験会 2018



毎日の育児に「楽しい！」を感じてもらいたいから…♥ベビー向けのお教室が一堂に会し、体験会を開催いたします！ベビーマッサージ・ベビースキンケア・ファーストサイン・ベビーフोटを1日で全て体験できるチャンス★この機会にぜひ足をお運びください。

日時：9月10日(月) 10:00～14:00

場所：中央台公民館 会議室1・2

レッスン料金：2,000円／1レッスン

フォト料金：3,000円／3カット～

連絡先 cotohana 鈴木みなみ

090-8926-7608 cotohana.baby@gmail.com

ようこそ！いわきへ！ 転入女性交流のつどい 9月交流会♪



いわき市外から転入してきた女性の交流会です。美味しいお菓子を食べながら楽しく情報交換しましょう♪(12月10日にはクリスマス交流会も予定しています)

日時：9月28日(金) 10:15～12:00(受付10:00～)

場所：イオンモールいわき小名浜 イオンホール

定員：20名(先着順) 託児：あり

参加費：500円(資料・茶菓子代)

申込：Eメール 申込期限：9月21日(金)

申込先：いわき転入女性の会

newc_tudoi@yahoo.co.jp

連絡先 いわき転入女性の会 事務局(関内)

TEL 090-7337-5683 newc_tudoi@yahoo.co.jp

腰痛・肩こりとはサヨナラ！ ジョイントケアサポーター養成講座



この講座では、ご家族やご友人など身近な方へのケア方法や、痛みの無い生活を送る為のセルフケアが学べます。

受講費：約2時間 5,000円

(テキスト有・ディプロマ発行します)

場所：講師自宅(変更の場合もあります)

※2名様より講座を開講致します。

お友達同士、ご家族での受講をお勧めします。

ご希望の日時をお知らせ下さい！

連絡先 福島県第1号ジョイントケアトレーナー 片山裕子

TEL 090-7322-3506 kahana.yuuty@gmail.com

～女のもちよりゴハン会(子連れOK)～ 19夜講



19日は「女性の休息日」って知っていますか？月1回だけは家のことは男性に任せ、女だけで集まって飲んだり食べたりする「19夜講」という風習が、この地域にはあるそうです。今は減っているこの風習を、ちょっと復活させてみませんか。暮らしのこと、地域のこと、からだのこと、パートナーとの関係のこと、子育てのこと、心のこと、女同士だからこそ話せること…。たまにはゆったり集まるタベ。1品持ち寄り。子連れOK。初めての方、大歓迎です！

日時：9月19日(水) 18:00～20:00

場所：菩提院 参加費：500円

主催：はまどり大学

連絡先 藤城 光 TEL 080-5523-6902

新規 バレエスタジオオープン☆ Gland Ballet Studio



習い事に大人気のバレエ！お子さんの姿勢、気になりませんか？自己アピールが苦手な子、活発な子も楽しく身体を動かしましょう。男の子も経験者も大歓迎です！

日時：毎週月曜日・木曜日

年少～1年生：15:45～16:45

2年生～4年生：17:00～18:30

場所：常磐西郷町金山139-6

(常磐西郷町公会堂)

参加費：初回体験無料

連絡先 Gland Ballet Studio 徳永

TEL 090-7010-3802

出張！食育おし

昨年好評だった「出張今年は「食育」をテーマにお料理しながら毎日の食事作り、目

みんなと一緒に料理のコツや裏ワザなどを学び

9月18日(火)

MENU

・冬瓜のそぼろあん

・チンゲン菜のスープ

〈開催場所〉

みんなの交流館(リハシステム推進いわきセンター内)

常磐・遠野地区

いわき市常磐西郷町落合 297-1

詳しくはチラシ、ホームページ(<http://www.to-ho-net.co.jp>)

公益財団法人ベネッセこども基金2018

活動しています。

チャイルドケア・アトリーサポートサービス

Wendy ～ウェンディ～

お申込先

TE

アル

くーむそおだのお教室『cotohana』
1DAYベビーマッサージ



赤ちゃんはママにやさしく触れられるのが大好き。効果を知れば、ベビーマッサージがもっと楽しくなりますよ。うちでもベビマを楽しんでいただけたら、ミニオイルをプレゼントいたします。

日時：9月11日(火) 10:00～12:00
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：3,000円(ミニオイル付・ドリンク込)
定員：6組 対象：生後2ヶ月～1歳半まで
持ち物：バスタオル・飲み物・いつものお出かけセット
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

福島県子どもの心のケア事業
ままカフェ@いわき



「ふくしまに戻ったときに、様々な悩みを安心して話せる場所があったら～」

福島での生活のこと、家族のこと、そしてママ自身のことも、いろいろな思いを安心して話せる場所です。時間内はいつ来ていても帰っても大丈夫。

日時：9月25日・10月23日・11月27日
毎月第4火曜日10:00～12:00
場所：Wendy(平字正内町45-6)
参加費：無料(飲み物持参またはドリンクコーナー100円で利用可能)
対象：市外・県外の避難先から戻ってこられたママ または親子(期間は問いません)
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

くーむそおだの託児付きお教室
『mama's cafe saly』
ママが輝く 子育てカフェ



お子様の為の個性心理学【赤ちゃんも、もち】
お子様の個性と才能は？ ママの個性のタイプは？ママの個性とお子様の個性のすれ違いを知り、子育ての悩みの解決法が見えてきます。習い事選び、ほめ方や叱り方など。お茶をしながら楽しく学びませんか？

日時：10月22日(月) 10:00～12:00
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：2,000円(ドリンク付き。参加ご本人のタイプ別診断書付き・お子さま1名データのみ付き)
定員：8名
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
2,3歳児ママ 集まれ～！



「イヤイヤ期？」「怪獣期？」とっても元気な2,3歳児！！日頃の子育て、お疲れさまです！共通の悩み、話題や、あるある話で盛り上がりましょう～！情報交換、お友達作り♪是非どうぞ～！

日時：11月7日(水) 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)
定員：8名
*お子さまは保育スタッフが見守ります。
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

くーむそおだのイベント『あぶりこつと』
まなみん先生の！！
おひるねアート®deいわきママ交流会



おひるねアート®は、お子様とのコミュニケーションを楽しみながらママが撮影します★スマホやカメラをお忘れなく(^) 参加の皆さまで、お茶しながらワイワイ撮影会しませんか～？

日時：11月13日(火) 10:00～12:00
毎月第2火曜日
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)
参加費：お子さま1名につき1,500円(ママ用ドリンク代込)
定員：4組 *対象年齢なし。男女問わず撮影できます。
*衣装持ち込み可・有料レンタル衣装有り
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

Wendy's Room
お子さま 一時お預かりのご案内



Wendyは子育て支援として、皆さんと同じように育児を経験した者として、皆さんのお気持ちを受け止められる「居場所」を作りたい、子育てを「楽しい」と思っていたいただきたい。そんな思いから「お子様の一時預かり」を行なっています。忙しいお母様・ご家族に代わって、家庭的な保育をいたします。

営業：平日(月～金) 9:00～17:00
休日：土・日・祝日・年末年始・お盆休み
対象：0歳児(6ヶ月)から小学6年生まで
初回入会金 3,000円/1家族
※年間登録料 1,200円/おひとり
保育料は年齢別によって設定、お得なフレンズバック(3時間2,000円)もあります。
連絡先 Wendyいわき TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

地区別食育交流・相談会

おしゃべり交流会

！おしゃべり交流会！
ら出張おしゃべり交流会を開催します。
困っていませんか？
合い、作って、食べて、おしゃべりしましょう♪

0日(火)

次回予告 お楽しみに!!

12月11日(火)

・人参シリシリ ・豚汁
赤井公民館(予定) 小川・川前地区

1月29日(火)

・れんこんハンバーグ
・大根とベーコンのスープ
大蒲公民館(予定) 西倉・久之浜・大久地区

内郷・好間・三和地区
中好間川原 29-1

www.wendy.jpをご参照、またはお問い合わせください。
年度 災害地の子どもたちの学び支援活動助成事業により

080-9252-6624
アドレス sodamahry2007@docomo.ne.jp

いわき市の7地区からハンドメイド
雑貨販売・ワークショップ出店、
ステージでは、歌や踊り、おはなし
会など、もりだくさん♪
こども広場もお楽しみ～！！
みんなであそびにきてね♡

Wendy フェスタ IN アリオス

～いわきの7地区が大交流♪～

- 日程…平成 30 年 11 月 11 日(日)
- 会場…いわき芸術文化交流館 アリオス
大リハーサル室
- 時間…10:00～15:00

【助成事業】公益法人協会「東日本大震災 草の根支援組織応援基金」

人と人

ありがとう！ 出会いのハーモニー ♪ ♪ ♪



折笠 恵さん

サロン&ペンション ミモザ

三月、黄金色に輝くフワフワのミモザの花が良い香を漂わせながら次々と咲き、待ち焦がれた春が始まります。

木々や花達に混じって蝶や蜜蜂、蛙に蝸牛も愛嬌たっぷりに顔を覗かせ、小鳥もさえずり、訪れる方をお迎えしてくれます。

おもてなしで大切にしたいのは、心にも身体にも環境にも優しい、そんな時を提供したいと思っています。自然で安心できる素材を基本にお飲み物や食べ物を選び、季節の恵みを頂けるよう調理しています。出会えた方々とのかけがえのない時間を、食事・会話・絵本・音楽・絵画・彫刻・写真・里山の散策などを通して一緒に味わい学ぶ事ができます事に、心から感謝しています。

来春、サロン&ペンション・ミモザは十周年を迎えます。お越しの方にミモザの花束をプレゼントしたいと思っています。

第23号は、折笠さんからつむいで(ご紹介)頂いた臨床心理士の佐野法子さんをご紹介します。

心と心

折笠さんオススメの一冊



あなたが生まれた日

デブラ・フレイジャー 作
井上 荒野 訳

全ての人に贈りたい生命讃歌の絵本です。この絵本を読み聞かせるたびに胸が熱くなります。九十七才で天寿を全うした父にも聴いてもらい感謝を伝えることができました。どうぞご自身の為にも読んでくださいね。誕生日プレゼントにも！！

折笠さんオススメの場所

子育てサロン「はじめのいっぽ」

私の大好きな場所、それは子どもの育ちを愛で見守れる所。ご紹介するのは一番身近な遠野地区の子育てサロンです。赤ちゃんもお母さんもお家から出て「はじめのいっぽ」



あたたかく見守る地域の有志の方々の中で安心してお友だちを作ってスクスク育ててくださいね！

上遠野公民館 第4月曜日 10時～11時30分

参加費：1組250円

遠野地区協議会(遠野支所) 電話 0246-89-2111(代)

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！

*西日本のお野菜販売しています。

Wendy's Room

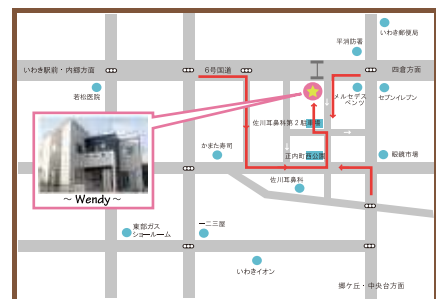
子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に「お子様の一時預かり」を行なっています。お得なフレンズ・パックもあります。

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



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/nijirotsumugi/> ★表紙のクイズの答え…4才

*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2018年12月の予定です。11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。