



ココフィル

# cocofiler<sup>©</sup>いわき

¥0 \* free

ご自由にお取りください  
2018年12月/第23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



いつもココフィルを手にとっていただきありがとうございます♪  
ココフィルいわきは2013年9月に発行されました。  
2018年の今年で**5周年**になります♪  
今年を締めくくる12月号は  
5年分のクリスマスを振り返ってみましたあ〜♥

ココフィルを手にとっていただいた皆さまに素敵なクリスマスが訪れますように★

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。

2018年12月 ココフィルいわき事務局

伊わきの愛がつながる子育て♪  
第7回子ども♥あいネットフェア



市内の子育て支援団体やサークルなどの紹介、楽しいワークショップや実験などがあります。ヨガやベビーマッサージなどの体験もできます♪その他、子育て情報がいっぱい詰まったイベントです！ぜひご家族で遊びに来てください♡

日時：12月15日(土) 12:00～15:00  
場所：いわき芸術文化交流館アリオス 2階 (カスケード・カンティーン)  
参加費：入場無料  
連絡先 どもあいネット実行委員 座間  
TEL 080-9252-6624

lanthanum☆ランタン  
X'mas Night Market



平レンガ通り西村屋ビルの空き店舗、空きスペースを使ってクリスマス・ナイト・マーケットを開催します。クリスマスプレゼントになるアクセサリーやクリスマス雑貨・美味しい食べ物やお酒もご用意しております。ゆったりゆったり過ごしていただけたらと思いますのでご来店お待ちしております☆  
日時：12月15日(土) 16:00～21:00  
場所：レンガ通り 西村屋ビル空き店舗 (いわき市平字2丁目23 西村屋ビル)  
連絡先 lanthanum ランタン TEL 0246-24-2121

体験の風をおこそう!!  
第3回 電気の科学



これからの季節、バチッとくるのが静電気。そして家庭で使っている“流れる”電気を動電気といいます。100円ショップの材料で、静電気と動電気を利用したうごくおもちゃを1個ずつ作ってみましょう。クイズを交えて、ちょっぴり電気のお勉強も!!  
日時：12月22日(土) 13:00～16:30  
場所：中央台公民館  
参加費：500円(材料費・保険料)  
対象：小学校5年生～中学校3年生  
定員：20名(応募多数の場合は申込み順)  
持ち物：筆記用具、はさみ、セロハンテープ、ペンチ  
連絡先 さいえんす工房 金成  
TEL 080-6055-8352  
saiensukobo@hotmail.co.jp

mixsand\*  
アロマワックスレッスン



火を灯さないアロマ雑貨を作ります。安心安全な材料を使いお好きな香りと花材で彩りましょう。  
日時：1月23日(水) 10:00～  
場所：Wendyいわき(平字正内町45-6)  
参加費：3,500円(ドリンク付)  
定員：5名(要予約)  
託児システム有 別途500円・要予約  
連絡先 mixsand\* 高橋 TEL 090-7937-8811  
<https://ameblo.jp/mixsand-hiro>  
LINE @alx4393x

腰痛・肩こり解消！新しいカラダケア  
ジョイントケアサポーター養成講座



主要な関節(ジョイント)を動かして可動域を広げると、血行が良くなり凝りや痛みが軽減されます♪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。  
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  
LINE @bui9959n

ようこそ いわきへ！  
いわき転入女性の会 会員募集



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。二か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！  
連絡先 いわき転入女性の会  
newcmail@gmail.com  
<http://www.geocities.jp/newcpage/>  
<https://www.facebook.com/iwakitennyu/>

Vege Herb Cafe  
ハーブ おけいこ教室



民間療法と言われるハーブで薬に頼らない身体づくりを♪  
ブレンド基礎コース 毎月テーマがあります。(例：喉のケア…静岡産煎茶と有機スペアミント)  
日時：随時開催中!!(日程はお問い合わせください) 14時～15時位(時間は相談可能)  
場所：ベジハーブカフェ  
いわき市四倉町戸字水押19-8  
受講費：3,000円(税別)  
いわき市四倉町戸字水押19-8  
受講費：3,000円(税別)  
(座学 試飲 アレンジレシピ 各茶葉1袋お土産付き)  
持ち物：筆記用具  
連絡先 TEL 0246-88-8382(ベジハーブカフェまで)  
vegeherbcafe@yahoo.co.jp

ばるっ子クラブ フリー開放  
凧揚げで遊ぼう♪



毎月第1火曜日に開放しています(1月は第3火曜日)。お子さまを遊ばせながら、お茶のみしてゆったり過ごしませんか～?  
時間内ならいつ来てもいつ帰ってもOK。組合員でも組合員でなくても参加可能です。  
日時：1月15日(火) 10:00～12:00  
場所：パルシステム福島いわきセンター みんなの交流館 1階 (常磐西郷町落合297-1)  
参加費：子ども1人につき100円  
連絡先 ばるっ子クラブ 吉田  
TEL 090-2889-9057

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、困みんなで一緒に料理のコツや裏ワザなどを学び

12月11日(火)

MENU  
・人参シシリ  
・豚汁



(開催場所)  
赤井公民館 小川・川前地区  
いわき市平赤井田町 24-5

1月29

MENU  
・れんこん  
・大根とスー

(開催場所)  
大浦公民館  
いわき市四倉

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

公益財団法人ベネッセ子ども基金2018年活動しています。

チャイルドワオアトータルサポートサービス Wendy ~クエンディ~

お申込先 TEL アド



くりーむそおだのイベント♪  
赤ちゃんとお母さんのお教室 Tampopo  
おくるみタッチケア



『おくるみのチカラって凄いです!!』  
これから産まれてくるお腹の赤ちゃんとお母さん  
たのしい赤ちゃんとスキンシップをとりなが  
ら、楽しい時間を過ごしませんか?  
エデン&アネイのおくるみを1枚プレゼント

日時: 12月7日(金) 10:00~12:00  
場所: Wendyいわき(平字正内町45-6)  
参加費: 4,000円(おくるみ1枚付・ドリンク込)  
対象: 妊婦さん〜生後2ヶ月くらいまでの赤ちゃん  
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

「くりーむそおだ」のお教室♪  
ファーストサイン教室 twinkle  
「ファーストサイン教室」



赤ちゃんとお話しができちゃう『ファーストサイン』ご存知ですか?おしゃべり前の赤ちゃんとママが、表情・身振り手振り・声の強弱を使ってお互いの気持ちを伝え合い、分かり合えるコミュニケーション方法です☆ファーストサインで愛おしさが倍増しますよ♪

日時: 12月10日(月) 10:00~12:00  
場所: Wendy(平字正内町45-6)  
参加費: 3,000円 定員: 4組  
対象: 4ヶ月前後〜2歳前後  
持ち物: 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

「くりーむそおだ」のイベント♪  
あぷりこっと  
おひるねアート®del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: 12月11日(火)・1月15日(火)  
10:00~12:00 毎月第2火曜日開催  
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

ままカフェ@いわきPick up企画  
みんなで話&ワークショップ



ふくしまでの生活で気になることや、子育てについて、お話ししてみませんか。

12月のままカフェ@いわきは、ハーバリウムワークショップも開催します♪

お仕事をされている方も、お子さまと一緒に、ぜひご参加ください!

日時: 12月16日(日) 9:30受付 9:45~11:30  
場所: ラトプ6階会議室1(平田町120)  
参加費: ハーバリウム1本1,500円 2本目~1,000円  
ドリンクコーナー100円

定員: 15名  
\*お子様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

Wendy'sカフェ・テーマ別交流会  
まま♪ランチたいむ



お昼ごはん!きちんと食べていますか?子育てで忙しい毎日の中でバタバタと過ごしているランチタイム。

たまには情報交換や日頃の悩みをおしゃべりしながらお昼ごはんをしっかり食べてみませんか?お弁当は各自持参、または注文も承ります(メニューは選択不可)

日時: 1月11日(金) 10:00~13:00  
場所: Wendyいわき(平字正内町45-6)  
参加費: 500円(ドリンク代込)  
お弁当注文の方はプラス600円  
(「クレソン」さんのお弁当&デザート予定)  
\*お子様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

キッチンのおと  
バレンタイン♡  
お野菜がチョコっと変身スイーツ作り



大切な方に、身体に優しいお野菜を使ったチョコを贈ってみませんか?バレンタイン友チョコ♪自分にご褒美♪などにもGood! 作るものは…里いものトリュフチョコとノンフライお野菜チップスチョコです!

日時: 1月30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(材料・ドリンク代込)  
定員: 5名 持ち物: エプロン・三角巾(バンダナ) 託児システムあり(お子様お一人500円別途/要予約)  
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」出張おしゃべり交流会を開催します。来ていませんか? 会い、作って、食べて、おしゃべりしましょう♪



食育おしゃべり交流会の流れ  
受付……………9:30~  
食育教室……………10:00~11:30  
食事会……………11:30~12:30  
片付け……………12:30~13:00  
おしゃべり交流会……………13:00~14:00

参加費: 300円 (昼食・ドリンク付)  
定員: 8名様  
申込制・要予約

四倉・久之浜・大久地区 町孤塚小橋 89  
jp/wendy/)をご参照、またはお問い合わせください。

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  
レス sodamahry2007@docomo.ne.jp

ありがとうございました♪



Wendy フェスタ  
IN アリオス  
~いわきの7地区が大交流♪~

11月11日(日)「WendyフェスタINアリオス」を開催いたしました。  
ご参加いただいた皆様に心から感謝いたします。

Wendyいわき 代表 三浦綾 スタッフ一同

当日の様子は下記のブログ、またはFacebookでご覧になれます。

Blog <http://wendy-festa.jugem.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/wendy.iwaki>

# 人と人

「お母さん、一人で頑張らなくてもいいのよ」のメッセージを伝えたい



佐野 法子さん

臨床心理士

私はいわき市の公立保育所で保育士として36年間働きました。

子どもたちと過ごす毎日は幸せで感動の連続！今でも私の心の中に沢山の宝物となって生きています。

その後、震災・原発事故があり、もう少し子育てのお手伝いをしたいと思い、大学で学びました。現在は市内各地で、母子心理相談会や乳幼児の発達相談会のお手伝いをしています。

「子どもの発達が心配です」「私の育て方がいけないの」「どんな風に子どもに関わったら良いの」「子育てを手伝ってくれる人がいなくて大変」など、母親への負担は大きいです。

子育てに自己責任の言葉は合いません。お母さん、一人で頑張らなくてもいいのです。いろいろな人たちの力を借りて子育てしていきましょね。

第24号は、佐野さんからつむいで(ご紹介)頂いたスペースたいむの堀池都子さんをご紹介します。

# 心と心

佐野さんオススメの一冊



ぼくにげちゃうよ

マーガレット・W・ブラウン ぶん  
クレメント・ハード え  
いわた みみ やく

絵本が大好きな私は沢山の絵本の読み聞かせをしています。

中でも、この絵本は1945年に出版されて以来、何世代ものお母さんと子どもたちに愛され続けていて私もことばと絵のとりこになっています。

佐野さんオススメの場所

Soup café あかり

平六小の近くにあるSoup café あかり。お店の周りには田んぼが広がり、ちょっとレトロな建物に入るとクーラーがなくても風が通り抜けて涼しいです。知る人ぞ知るスープの美味しいお店です。素材にこだわり、安心安全な食材を使って、季節限定のスープやキッシュ、デザートにほっこりします。



いわき市平中神谷字石脇51-1 電話 090-8612-0500  
営業時間 平日11:00~18:00 土日祝9:00~17:00  
定休日 毎週月曜日

ココフィレいわき 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！

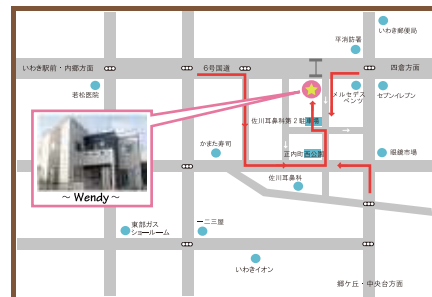
\*西日本のお野菜販売しています。

## 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

「ココフィレいわき」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/>

\*ココフィ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2019年3月の予定です。2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。