



ココフィル

cocofiler[©]いわき

¥0*free

ご自由にお取りください

2019年12月/第27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



「雪あそび」

雪が降ったらお外へゴー！ あつめてまるめて ヤアヤアヤア
あれあれ？ 雪だるまたち 遊びはじめた
小さいおてで コロン コロン 笑ってる

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。

2019年12月 ココフィルいわき事務局

本紙(ココフィルいわき)は、いわき市ボランティア活動助成交付金により作成しています。

褒める叱るより、親子の絆を深める「勇気づけ」
社会性のある子どもに育てよう
 (アドラー心理学の実践講座)



子どもの自立性・社会性を育み、親も元気になれる教室です。親には勇気が、子どもには自信が身につきます。楽しみながら、家族内の良いコミュニケーションを身につけ、子育てと対人関係にも自信がつく継続セミナーです。

日時：12月4日(水) 13:30~15:30
 12月7日(土)・8日(日) 10:00~12:00 13:30~15:30
 12月18日(水)・21日(土) 13:30~15:30
 12月22日(日) 10:00~12:00 13:30~15:30
 場所：いわき市内(参加者の方に直接ご連絡)
 参加費：500円 定員：各4名
 *お申込みは、メールでお願いいたします。
 連絡先 みんなのCCT コーチ・カウンセラーみちこ
 TEL 050-5216-9284 yukiduke.iwaki@gmail.com

子どもを育てること~知るから実行へ
徳山幸江 おはなし会



『こころ』と『からだ』のスペシャリストである、身体心理学心理士の徳山幸江先生をお招きして、子どもたちの心身の成長に関する大切なお話をご講演頂きます。成長過程で必要不可欠な睡眠と食とところについて、様々な観点からのお話を基に「知るから実行へ」。子どもたちがより良く、健やかに成長するためのワンステップと一緒に学んでみませんか?

日時：12月9日(月) 10:30開場 11:00~12:30
 場所：いわき芸術文化交流館アリオス 小劇場
 参加費：無料
 託児：無料 2歳以上 事前申込必須
 2歳未満のお子さまは、お膝抱っこでの同伴可
 連絡先 認定NPO法人 いわき放射能市民測定室たらちね
 TEL 0246-92-2526 tarachine@bz04.plala.or.jp

mamatoco
おやこサロン



「いわきでの子育てがより楽しくなりますように」思いを込めていわき市内各所でサロンを開催しています。ベビーマッサージ・ヨガ・ママのストレッチ等、さまざまなメニューを用意して、皆さまの参加をお待ちしております。

日程：12月10日(火) 三和地区 17日(火) 平地区
 11月14日(火) 四倉・久之浜地区
 27日(月) 内郷・好間地区
 2月10日(月) 常磐・遠野地区
 25日(火) 小名浜地区

時間：10:00~12:00
 開催場所、内容、参加費等についてはこちらまでお問い合わせください。cotohana.net@gmail.com
 連絡先 いわき・双葉の子育て応援コミュニティ
 TEL 090-8926-7608 cotohana.net@gmail.com

Pianissimoリズム遊び
♪ドレミ音遊び♪



日常生活に音楽を取り入れて、豊かな心を育ててみませんか?
 沢山の楽器に触れて楽しく音楽を学びましょう。後半はお茶を飲みながらの交流会です。

0歳からのドレミ音遊び
 日時：12月19日(木) 10:00~
 場所：Wendy 参加費：1,800円
 対象：6ヶ月~1歳6ヶ月の親子4組
 2・3歳からのドレミ音楽遊び
 日時：12月20日(金)
 場所：Wendy 参加費：2,800円
 対象：2,3歳の親子4組
 連絡先 ドレミピアノ教室 TEL 090-6780-6892
 yuu-ue.19211629@docomo.ne.jp

海に見える古民家 清航館で
餅つき大会



かまどで蒸しあげた餅米を杵と臼でべったんべったん一緒にお餅つきを体験しておいしく食べましょう!

日時：12月22日(日) 10:00~ 餅つき開始
 餅つきをした方は「ふるまい優先券」がもらえます!
 11:00~ お餅のふるまい開始(なくなり次第終了)
 会場：清航館(いわき市中之作字川岸10)
 参加費：無料・申込不要
 *前日・当日にお手伝いいただけるボランティア・スタッフさん大募集中!
 (くわしくは中之作プロジェクトにお問合せください)
 連絡先 NPO法人中之作プロジェクト
 TEL 0246-55-8177

ママと子どもの笑顔を応援!
色彩心理学を使ったアプローチ法



子育て中の悩みで『関わり方がわからない』とよく耳にします。まずは子どもの心に関心をもつことから始めませんか?

日時：12月27日(金) 10:00~
 場所：Wendy(平字正内町45-6)
 参加費：2,000円(お茶菓子・資料代込み)
 *託児希望の場合は別途
 定員：8名(お子様連れOK・予約制)
 連絡先 色彩心理カウンセラー とみた えみ
 TEL 090-5594-7902
 ayuayu0216.t@gmail.com

**Wendy フェスタ
 IN アリオス**

~いわきの7地区が大交流♪~

- 日程：12月22日(日) 10:00~15:00
- 会場：いわき芸術文化交流館アリオス 大リハーサル室
- 入場料：無料

詳しくは「Wendyいわき」ホームページ・Facebookをご覧ください。

【助成事業】福島県地域で支える子育て推進事業

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♡

くりーむそおだの託児付きお教室♪
カラダにも環境にもやさしい! 手作り石けん教室



オリーブオイルをメインに昔ながらの製法で作る石けん。合成界面活性剤不使用ですのでお肌にとってもマイルド。天然保湿成分のグリセリンがたっぷりなので洗いあがりのはっきりです。およそ60gの石けんが4つできます。(熟成、乾燥させますので完成まで1カ月ほどかかります)

日時：①11月15日(水)②2月6日(木) 10:00~12:00
 場所：Wendy(平字正内町45-6)
 参加費：2,700円(材料費込・ドリンク付)
 持ち物：エプロン、持ち帰り用の保温袋
 定員：各回4名
 託児システムあり(お子様お一人600円別途/要予約)
 連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624
 sodamahry2007@docomo.ne.jp

エブリア ハッピー ママズタイム♪
Everia Happy mama's time



ベビー・キッズと一緒に楽しめるイベントです。
ママもパパもばあばもじいじも大歓迎!!
(おひるねアート・ベビーマッサージ・
ドリンクの販売など)

日時: 12月11日(水) 10:00~14:00

場所: エブリア 2F東催事場

参加費: 無料

連絡先 鹿島ショッピングセンター エブリア
TEL 0246-46-0100

知らなきゃソンする?
楽トク家計術



2020年から始める!
「100万円」を生み出す楽トク家計術
~家計簿なしの家計管理から教育資金、
保険の見直しまで~

講師: 前野彩氏 (まへのあや)
ファイナンシャル・プランナー
株式会社Cras代表取締役社長
FPオフィスwill代表

日時: 12月14日(土) 13:30~15:00

場所: いわき産業創造館 会議室1(ラトブ6階)

参加費: 2,000円

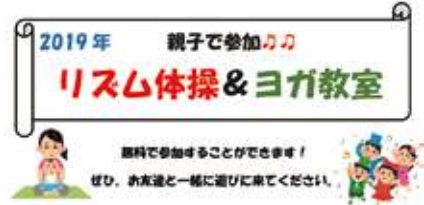
対象者: 出費のムダをなくしたい方、お金を
有効に使いたいパパやママ

申込期限: 12月4日(定員になり次第締切)

連絡先 飯田教郎 TEL 090-4725-7636

iida-iwak1122@arion.ocn.ne.jp

親子で参加リズム体操&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。

リズム体操: 12月18日(水)

ヨガ教室: 1月22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

中之作プロジェクト
正月しめ縄作りの会



中之作・海の見える古民家清航館で
お正月飾りのしめ縄を作ってみませんか?

日時: 12月28日(土) 10:00~

場所: 清航館(いわき市中之作字川岸10)

講師: 高橋政雄

参加費: 1,000円(中之作プロジェクト会員500円)

定員: 25名(要事前申込)

申込先: NPO法人中之作プロジェクト

TEL 0246-55-8177

連絡先 NPO法人中之作プロジェクト

TEL 0246-55-8177

お子様連れ大歓迎!
ストレッチ&フラレッシン



お子様と一緒にお気軽にご参加ください♪
フラやストレッチのいいとこ取りのレッスン
です!初めての方でも大丈夫です。定員7名。
事前ご予約制となっております。

日時: 1月9日(木)・1月29日(水)

2月13日(木)・2月19日(水)

①9時45分~10時45分(フラ経験者の方)

②11時~12時(初心者、未経験の方)

場所: 泉・もえぎ台集会所(平字正内町45-6)

レッスン代: 1,000円/1回

連絡先 Kahana Hula 代表 片山裕子

TEL 090-7322-3506

kahana.yuuty@gmail.com

転入女性交流のつどい
2月交流会『アリオスのトリセツ』



アリオスは演奏会を聴きに行くところ...
だけではありません!
アリオスについて、表はもちろん、普段
入れない裏側も探検してみましょう♪

日時: 2月18日(火)

10:00~12:00(受付9:40~)

場所: いわき芸術文化交流館アリオス

参加費: 無料

託児: あり(無料)

定員: 20名(いわき市外出身の女性)

連絡先

いわき転入女性の会 事務局(関内)

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

くりむそおだのイベント♪
RTA指定スクールiroha
赤ちゃん集まれ~♪ふんわり撮影会



ベビグラフィアーによる撮影会

成長の早い赤ちゃん期をもっと気軽にお写真
に残したい!そんな声にお応えして、ベビー
のプロが赤ちゃんの"今"を切り取ります。
お写真はカメラマンセレクトにより、後日データ
にてお渡しです。

日時: 1月21日(火) 10:00~ 撮影時間各組60分

①10:00~ ②11:00~という形でご予約制

場所: Wendy(平字正内町45-6)

参加費: 6カット4,000円(ドリンク代込)

定員: 5組

対象: 2ヶ月~1歳児(あんよ前のお子さま親子)

*赤ちゃんもママも「白っぽい服装」でお越しください。

連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

福島県子ども心のケア事業
ママカフェ@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。時間内はいつ来てもいつ
帰っても大丈夫。

日時: 毎月第4火曜日 10:00~12:00

(12月24日 1月28日 2月25日)

場所: Wendy(平字正内町45-6)

参加費: 無料

(飲み物持参時は、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 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 3,500円/1家族 ※年間登録料 1,500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2,500円)もあります。

*まずはご見学・ご登録にお越しください!!

連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

人と人

ご当地ヒーロー・ヒカリオー！
いわきの皆の笑顔を力に！



ヒカリオーさん

いわきのご当地ヒーロー

私はメヒカリの化身、「ヒカリオー」！
令和に誕生した、いわきのご当地ヒーローさ。
悪のキカンボー軍団からみんなを守るべく仲間と活動を始めたんだ。やつらは化石のアンモナイト怪人、鮫川のサメ怪人など、すぐ近くに居るぞ！
私の仲間には、来春第2子を授かるパパも、お仕事を続けながら手伝ってくれるママもいる。普段の生活の中で、「何かを表現したい」と静かに想いを秘めている人達さ。

彼らの胸の情熱を何と言うか知ってるかい？
「聖石炭」だ！いわきのみんなも心の中に持っている。キカンボー軍はその聖石炭を奪おうと襲ってくるんだ。
元気にハイタッチしてくれる子、おずおずと握手してくれる君。その触れ合いが私の戦う力になる！
私達の活躍はSNSやYoutubeで見れるぞ。「ヒカリオー」で検索してみてください！

第28号は、ヒカリオーさんからつむいで(ご紹介)頂いた常磐の文房具店パピルスの渡辺瞳さんをご紹介します。

心と心

ヒカリオーさんオススメの一冊



わたしのげぼく

上野そら:著
くまくら珠美:絵

良い子のみんなのお家にも、ともに暮らす動物がいるかも知れない。

これは「わたし:ネコ」と「げぼく:人間」の出会いと別れの物語だ。

涙をふく準備をして読むんだぞ！

ヒカリオーさんオススメの場所

常磐湯本の文房具店パピルス

私はサンシャインマラソン参加の準備に、旧6号国道沿いの印象深い三角屋根のお店脇をいつも駆け抜けている。

不定期だが土日にはパピルスルームでお子さんやご年配の方も参加できるイベントがあるぞ！
家族みんなで行ってみよう！



いわき市常磐下船尾町古内296番地
定休日:第1・第3日曜日 TEL 0246-43-2440

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!

Wendy's Room

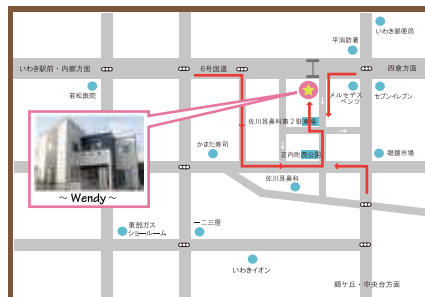
子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に「お子様の一時預かり」を行なっています。お得なフレンズ・パックもあります。

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(販売日は不定期)。

チャイルドケアトータルサポートサービス
Wendy ~ウェンディ~



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… fuu-rii

*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2020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。