



ココフィル

cocofiler[©]いわき

¥0*free

ご自由にお取りください
2020年3月/第28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



「Spring has come.」

シャカシャカ ポコポコ ルールリラー
鳥と花のうたごえ ひびき
どうぶつたちも おどりだすよ

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。

2020年3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。

就職活動のノウハウを学べます！ 女性向け就職支援セミナー



- 3/3基礎編：～そこが知りたい！損しない働き方～
「覚えておきたい法律知識」
- 3/10実践編：～面接に自信が持てる！
「面接対策&メイクアップ」

日時：3月3日(火)3月10日(火)10:30～12:30
場所：いわき産業創造館 LATOV6階会議室1
参加費：無料 託児…無料
★事前のお申し込みが必要です
連絡先 ふるさと福島就職情報センター
TEL 024-525-0047
f-turn-fukushima@pasona.co.jp

医和生会MOTTOプロジェクト もっと知りたい。こどものびょうき。



「次から次と病気にかかって、休んでばかり…」
「またお熱出ちゃった」「こどもにつらい思いをさせてるかも」
こんな不安や悩みを抱えていませんか？
こどもたちがかりやすい病気や正しい対処法についてお医者さんに直接話を聴いてみませんか？

日時：3月7日(土)10:00～11:00
場所：いきいきはうす内キッズルーム
(いわき市平谷川瀬一丁目19-7)
参加費：無料 定員：15人
連絡先 (医)医和生会 地域連携・企画広報課
TEL 0246-21-5633 iwakikai.kikaku@gmail.com

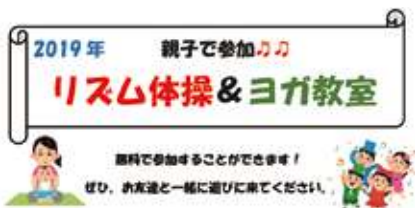
虐待を考えるシリーズ 最終回 わたしにできることってなんだらう はまだいTalk Night



虐待をいろいろな視点から考えるトークイベントシリーズ最終回
いつもより少し長めに、皆さんと対話の時間をもちたいと思います。
第1部 ゲストトーク
第2部 講師を交えての対話の場
【ゲスト】佐藤 早苗さん
(福島県浜児童相談所 所長)

日時：3月10日(火)19:00～21:00
場所：もりたか屋(平三丁目34番地)
参加費：500円(資料、菓子代)
連絡先 はまどおり大学事務局
TEL 0246-84-8814 info@hamadori-daigaku.com

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。

ヨガ教室：3月18日(水)・5月27日(水)
リズム体操：4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

春休み企画 クラシックバレエ体験会



習い事に大人気のバレエ！
新学年に向けてチャレンジしてみませんか？
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

日時：3月25日(水)10:15～11:15 年少～年長
11:30～12:30 1年生～3年生
場所：常磐西郷町公民会(常磐西郷町金山139-6)
参加費：500円 定員：1クラス 7名まで
LINE@：@tjj5930t

連絡先 Gland Ballet Studio iwaki 徳永
090-7010-3802 tatu.uma.saru@icloud.com

ママのお仕事にもなる！ カラーメンタリング®体験会



親子・夫婦関係が劇的に変わる！
カラーメンタリング®体験会。
いわき初カラーメンタリスト♪も募集中。
お問い合わせください。

日時：3月25日(水)10:00～
場所：Wendy(平字正内町45-6)
参加費：3,000円(カフェ利用・資料代込み)
*お子様連れ、託児利用は別途料金発生
定員：5名
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

くりーむそおだの託児付きお教室 しあわせほっぺ アレルギーを知ろう！



アレルギーと、ひと言で言っても症状も原因もさまざま。情報に惑わされ、まちがった認識をしているかもしれません。
意外と知らないアレルギーの「正しい情報」
当事者も支援者も辛い思いをしないためにも、アレルギーについて知ることから始めてみませんか？
アレルギーに配慮した食品の試食あり

日時：3月13日(金)10:00～12:00
場所：Wendy(平字正内町45-6)
参加費：1,600円(ドリンク代・試食込み)
定員：8名 準備物：筆記用具
対象：アレルギーについて知りたい方ならどなたでも！
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

くりーむそおだのイベント Hapitoki 赤ちゃんを通じ合おう～ファーストサインレッスン



「どうして泣いているの?」「赤ちゃんの気持ちをもっと知りたいな」そう思ったことはありませんか？ファーストサインとは、お話前の赤ちゃんと「顔の表情+声のトーン+ジェスチャー」を使い、お互いの気持ちが通じ合えるコミュニケーションです。ファーストサインで赤ちゃんとの生活をもっともっと楽しみましょう♪

日時：3月17日(火)10:00～12:00
場所：Wendy(平字正内町45-6)
参加費：3,000円(ドリンク代込&お楽しみスイーツ付)
定員：4組
対象：3ヶ月～2歳前後、お話前の赤ちゃんともママ
連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

くりーむそおだのイベント ココトネット 親子でニッコリ♪ベビーマッサージ



ママの手のぬくもりで、赤ちゃんはニッコリ♪
赤ちゃんが笑うとママもニッコリ♪
ベビーマッサージで心の絆を育みませんか？
「おしゃべりティータイム」と、「手形アート作り」もあり、楽しい内容が盛りだくさん！のレッスンです。

日時：3月18日(水)・4月15日(水)10:00～12:00
場所：Wendy(平字正内町45-6)
参加費：3,000円(手形アート付き・ドリンク込)
定員：各回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 TEL 080-9252-6624
sodamahry2007@docomo.ne.jp

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。

場所：プラクーチェ(泉町一丁目11-4)
0歳からのドレミ音遊び 3月19日(木)
2歳からのドレミ音遊び 3月10日(火)

場所：Wendy(平字正内町45-6)
0歳からのドレミ音遊び 4月14日(火)
2歳からのドレミ音遊び 4月23日(木)
参加費：0歳から1,800円 2歳から2,300円
対象：0歳(6ヶ月~1歳半)2歳(2・3歳)各回親子4組

連絡先 ドレミピアノ教室 TEL 090-6780-6892
yuu-ue.19211629@docomo.ne.jp

ARIRIA(アロマWS) 天然素材で作ってみよう！



- ハーブを漬けたオーガニックオイルで作る、どこにでも塗れるボディークリームを作ります。
- 和のアロマ(3月はクロモジ)についてのレッスン付き。

日時：3月13日(金) 13:00~14:00
場所：プラクーチェ(いわき市泉町一丁目11-4)
参加費：1,500円(1回) 材料費込
お申込先：プラクーチェ
*お子様連れ可

連絡先 プラクーチェ(ひるた)
TEL 080-5556-3269 tcooee@gmail.com

ビューティースマイルレッスン ママの笑顔のために…！



植葉町に出来た綺麗な交流館でコラボレッスンを開催します。前半はベビーマッサージで親子の交流。後半は、お家でも続けられる簡単ストレッチ！心も身体も綺麗に健康に♡

講師は、田中照美&片山裕子です。

日時：3月17日(火) 10:00~11:30
場所：みんなの交流館ならはCANVAS
(双葉郡植葉町大字北田字中満260)

参加費：2,500円
持ち物：バスタオル・お子様のお出かけグッズ
※要申込み

連絡先 片山裕子 TEL 090-7322-3506
kahana.yuuty@gmail.com

毎月26日開催！ 癒しイベント ゆカフェ



マッサージ、占いなどをお得に体験！
託児(1時間500円)&子連れ可能ブースあり♪
心と体のケアで、子育てをハッピーに♪

日時：毎月26日 11:00~16:00

場所：湯本温泉 古滝屋1階

入場無料&ご予約不要

各ブース毎に体験料が発生します

連絡先 癒し空間RanRan

TEL 080-3320-5893 re.ranran@gmail.com

tomo's aroma ワークショップ in wendy



作って楽しい、使って癒される作品づくりを毎月1回お届けしていきます！
精油の香りでリラックスした時間を過ごしませんか？

日時：両日10:30~12:30

①4月22日(水) 手ごね石けん&アロマスプレーづくり 1,700円

②5月27日(水) 米油から作る抹茶石けんづくり 2,700円

場所：Wendy(平字正内町45-6)

持ち物：エプロン、持ち帰り用袋

定員：4名(要予約)

託児システムあり(お子様お一人600円別途/要予約)

連絡先 tomo's aroma soap 渡辺

TEL 090-2275-2729 popochan.lego46@gmail.com

小学生対象！お料理教室 サンドイッチ大作戦



植田町にあるダイニングキッチン月海~Ruuへの今野シェフから、身近な食材を使ってしっかり食事になるサンドイッチ作りが学べます。
保護者の方は、お子さんが作っている間、ワークショップでお楽しみ下さいね！
春休みの思い出作りはいかがでしょうか♡

日時：3月29日(日)

①10:00~12:00 ②13:00~15:00

場所：常磐共同ガスキッチンスタジオ・ステラ

参加費：親子2名様で2,800円

定員：各回15組(事前予約制)

連絡先 やびなプロジェクト

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

アフタースクール tomo's aroma soap 春休みに楽しもう~！こねこね石けん作り



ご自分で好きな形、好きな色、好きな香りで、手ごねせっけんを作ります。せっけん素地に精油でお好みの香りと、クレイなどで色付けし、こねこねして簡単に作れます。
ひもをつけたり型抜きしたり、マカロン型にしたり自由自在♪大きさによって3個程度、完成したせっけんは、お持ち帰りできます。

日時：3月26日(木) 10:00~12:00

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：1,800円(ドリンク・おやつ付き♪)

対象：小学生~中学生

連絡先 Wendy 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(^o^)

いわき市にいられてからの期間年数は問いません。情報交換、お友達作りには是非どうぞ~！

日時：4月16日(木) 10:00~12:00

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：大人1名につき600円(ドリンク代込)

お子さま6ヶ月以上は1名につき300円(保険証等提示)

*申し込み時に「出身県・市」と同伴される「お子さま氏名・年齢」をお知らせください。

*お子様は託児ではなく、見守りです(おやつ・飲み物は各自持参)

*お子さま同伴でも、ママだけ参加でも、どちらでもOKです。

連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

ぐりーむそおだのイベント Canoa 本来の美しさを引きだす 美骨矯正



本来の美しさを引き出し、お客様ひとり一人の魅力を最大限に引き出します。
お客様が安らげる癒やしの時間。
自分へのごほうびに
素敵な時間をお過ごしください。

日時：4月21日(火) 施術時間各回25分

①10:00~②10:30~という形でご予約制

場所：Wendy(平字正内町45-6)

参加費：3,200円(ドリンク代込) 定員：6名

対象：どなたでも(妊娠中のかたの施術は、おこなえません)

*動きやすい服装(ジャージ・スウェットなど)でお越しください

*お子さま連れOK。見守りします。

連絡先 Wendy TEL 080-9252-6624

sodamahry2007@docomo.ne.jp

人と人

「忍耐」は未来を良くするための努力



渡邊 瞳さん

パピルス
(ステーションナリー&ギフト)

会津出身福島育ち、大学は東京でしたがいわきに嫁にきました。パピルスで沢山の方々と関わらせて頂き12年目。子供を産み、母親にさせてもらい間もなく10年。9歳と6歳の息子2人には、常にお店に立ちお客様を迎える姿を見せてきました。泣いて私にしがみつく小さな手を振り払い、切ない気持ちを押し殺して仕事を優先したことも何度もあります。お金を頂くという事は甘い事ではない、地域や社会に必要とされるという事への感謝を、背中伝える選択でした。その分、家では毎日何度も抱きしめて、主人と共に子供たちに「大好きだよ」と伝えます。今では自分たちの上靴を洗えるし、二人で味噌汁も作れるようになりました。こんな日が来るなんて！子供たちは、成長するにつれて出来るようになることが沢山！私が少しずつでも、一人の「大人」として成長出来ているのは、子供たちとパピルス、これまで出会ってきた全ての方々のおかげです。これからも、感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいです。

第29号は、渡邊さんからつむいで(ご紹介)頂いた臨床美術士 吉田裕美さんをご紹介します。

心と心

渡邊さんオススメの一冊



パパ、お月さまとって！

作・絵：エリック カール

子供なら必ず一度は思うはず。「お月さまとって！」ながいながいはしごに高まる期待。私も幼い頃何度も何度も読んだ本。主人の両親が、息子2人にも買って下さり、2人のお気に入りの一冊です。あちこち補修しながら、ずっと大事にしています。

渡邊さんオススメの場所

ルピネサロン

石森の静かな住宅街の一角にあるこの場所で月に一回キッズキッチンが開かれています。

子供にとって料理は、自己達成感を高め、大きな自信を持たせてくれるのだそうです。

料理「を」教えるのではなく、料理「で」教えてくれる、とても温かい場所。

この場所で、料理だけではなく体や健康について教えてくださる小田久美子さんは、とても素敵な方です♡



いわき市石森一丁目16-2 TEL 0246-43-2440
キッズキッチンの開催日は第一日曜日10時半から。
変更もあります。

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

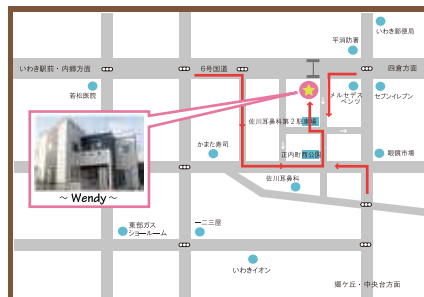
子育て支援として、0歳児(6ヶ月)から小学6年生までのお子様を対象に「お子様の一時預かり」を行なっています。お得なフレンズ・パックもあります。

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(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。