



多可町子育てふれあいセンター

ココミル通信



2025年

12月

ココミルは・・・

就学前乳幼児（0～5歳児）のおられる家庭の子育て支援を行っています。

ふれあいの場・でいいの場・まなびの場として、たくさんの方に利用していただきたいと思っています。
ぜひ、みなさん気軽に、遊びに来てくださいね。

利用時間について

火～日曜（祝日・年末年始除く）

午前9時～午後4時

★うんどうひろばは、いつでも利用できます



「Color's」によるオープニングダンス



海外の遊びを
教えてもらいました

ミニ万博コーナー



エアー遊具であそぼう

おたのしみショー



今年は「あすみる」で開催しました。たくさんの方の参加があり大盛況でした。ボランティアの方にもご協力いただきありがとうございました。



子育てに悩んだ時は。。。 こどもサポートセンター

ココミル
職員

子育てに関する悩み
ちょっと誰かと話したいな…
気軽にお越しください！

こども未来課
こども家庭支援員

家庭や子どもを取りまく
生活環境の悩み など

☎32-2385

健康課
保健師

子どもの成長や
健康に関するこ

☎32-5121

健康課
栄養士

離乳食や子どもの
食生活に関するこ

ココミル(多可町子育てふれあいセンター) <Email>Kosodate@town.taka.lg.jp

〒679-1114 多可町中区岸上 224-17 TEL:(0795)32-2816 / FAX:(0795)32-2817

12月の行事

★活動場所・内容の変更、臨時休館等のお知らせは、
HP または LINE 公式アカウントをご覧ください。

ホームページ LINE 公式アカウント



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ・0さいじひろば ココミル ・R7年度生まれ ココミル	3 ④赤ちゃんひろば ココミル	4	5 ☆とびだせ！ココミル 加美コミュニティプラザ	6
7 ☆クリスマス 親子コンサート リーベリリエン (エーデルささゆり)	8	9 ・0さいじひろば ココミル ・R7年度生まれ ココミル	10	11 ④楽しい子育て講座 ココミル	12 ・すくすくひろば ココミル	13
14 ☆さくらんぼサークル (多胎児サークル) ココミル ・れもんの木 C ココミル	15	16 ④リフレッシュ講座 「子育てママのためのヨガ体験」 ココミル	17	18 ・ぽかぽか C ココミル	19 ・すくすくひろば ココミル	20
21	22	23 ④ベビーマッサージ ココミル ☆マタニティひろば ココミル	24 ♥2か月教室 ココミル	25 ④楽しい子育て講座 ココミル ・ユニキッズ C ココミル	26 ④みんなのひろば 「クリスマス会」 交流会館 ☆てとてとひろば ココミル	27
28	29	30	31 午前中 「あそびのひろば」 は使用できません。			

★「0さいじひろば」「すくすくひろば」「ボランティアサークル」については、
在宅家庭配布の『ぽかぽかたより』をご覧ください。

年末年始の休館について

12/29(月)～1/3(土)は、休館です。



休日の活動です！

クリスマス親子コンサート・・・申込必要

とき：12月7日(日)午前10:30～正午
ところ：リーベリリエン
(エーデルささゆり チャペル)
(八千代区中野間363-13)

出 演：Nature Ensemble(ナチュレ アンサンブル)
定 員：先着40組程度
参 加 費：一人100円

*詳細についてはチラシをご覧ください。

「おたのしみクリスマス会」

とき：12月14日(日)10:00～11:30
ところ：ココミル(子育てふれあいセンター)
持ち物：お茶

れもんの木

医療的ケア児・難病の子どもとその家族の居場所です。
詳しいことを知りたい方は、センターへご連絡ください。

とき：12月14日(日)10:00～11:30

ところ：ココミル(子育てふれあいセンター)

内 容：クリスマスカードづくり

持ち物：お茶

絵本を楽しもう！

【あそびのへや】には、図書館からの団体貸し出し用の絵本や本が、50冊あります。1か月ごとに入れ替えをしています。

寒くなって、室内遊びが多くなる季節です。ぜひ、親子でいろいろ絵本を楽しんでくださいね！

ココミルには、【えほんのへや】もありますよ。



赤ちゃんが参加できます！

☆赤ちゃんひろば・・・申込不要
とき：12月3日（水）10:00～11:30
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）
内容：身体測定・スキンシップあそび
情報交換・フリートーク
持ち物：母子手帳
★今月のゲストサポーターは・・・★
あひさまにこにこクリニックの保健師さんです。
*都合により変更になる場合があります。



☆ベビーマッサージ・・・申込不要
とき：12月23日（火）10:00～11:30
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）
講師：藤原 彩美さん
(わらべうたベビーマッサージインストラクター)
持ち物：バスタオル・レジャーシート（一人用）
水分（ミルク・お茶など）
*予防接種後48時間は、参加できません。
気をつけてくださいね。

誰でも参加できます！



☆とびだせ！ココミル・・・申込不要
とき：12月5日（金）10:00～11:30
ところ：加美コミュニティプラザ
持ち物：お茶
*お話しながら、ロビーのクリスマスツリーの飾り付けをしましょう。
*子育て相談も気軽にできますよ！

☆リフレッシュ講座・・・申込必要
とき：12月16日（火）10:00～11:00
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）
内容：子育てママのためのヨガ体験
講師：宇仁菅 千佳さん
(産後ヨガインストラクター・理学療法士)
持ち物：お茶
*ヨガマットはこちらで用意します。
*動きやすい服装で来てください。

☆みんなのひろば・・・申込不要
とき：12月26日（金）10:00～11:30
ところ：交流会館（加美区寺内）
内容：親子クリスマス会
～みんなでクリスマスクッキング～
「ポトフを作ろう」
*ママのあつたか音楽隊の演奏を楽しんだり、ふれあいゲームで交流をしたりしましょう。
持ち物：お茶、スプーン、お椀（ポトフを入れる容器）
おにぎり（必要な人）

☆てとてとひろば（発達相談の日）・・・申込必要
とき：12月26日（金）10:00～11:30
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）
講師：市位 葉子さん（学校心理士）
*いっしょに遊びながらお子さんの様子を見て、アドバイスしてください。

申込みは、すべて
こちらからできます。



ボランタリーサークル「ユニキッズ」

とき：12月25日（木）13:00～15:00
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）
内容：お話ししましょう



マタニティひろば

妊娠さん同士、おはなししましょう。

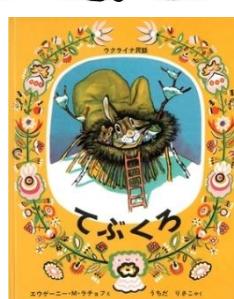
とき：12月23日（火）10:00～11:00
ところ：ココミル（子育てふれあいセンター）

冬に読みたい絵本



「ごろんご ゆきだるま」
作・絵 たむらしげる
出版社 福音館書店

まあるい雪の玉が、ゴロゴロごろんご、転がってきて、雪だるまになりました。やってきた犬と友だちになって、かけっこして遊びます。ふわふわ、ごろごろなど音を表す言葉が多い絵本です。



「てぶくろ」

作 (ウクライナ民話)
絵 エウゲーニ・M・ラチョフ
訳 内田 莉莎子
出版社 福音館書店

長く読み継がれている傑作本です。おじいさんが森の中に落とした手袋に、森の動物たちが「入れて」「どうぞ」と入っていきます。その繰り返しで、動物がだんだん大きくなるにつれ、子どもたちの心にはドキドキが・・・

体験講座



〇歳からの体幹づくり

10月23日(木)



ねんね～歩き始めるまでのお子さんの様子を見ながら、一人一人に合ったアドバイスをいただきました。

〇歳時期は、歩くまでの体づくりをしています。体の使い方がぎこちない子達の〇歳のときを振り返ると、寝返り、すり這い、ハイハイが不十分だったり、それらを飛ばしたまま大きくなったりした場合が多いです。歩き始めるまでは、それぞれの動きを十分行えるように大人が環境を整えることが大切です。

例えば、ハイハイ期には、つかまり立ちをするよりも、床の世界が楽しい！と感じるような環境作りを心がけ、興味があるものを床に置いたり、トンネルをくぐらせたり、狭いところにもぐったり、たくさんハイハイをして筋肉を育てていきましょう。

抱っこしないと泣くので、一日中抱っこしているのですが・・・？

背中が硬い（緊張している）可能性もある。丸く抱っこをして背中の緊張を緩めたり、うつ伏せ姿勢で背中をもみほぐしたりしましょう。背骨のCカーブを保てる寝床に寝かせてみるのもおすすめです。



背中が硬い子が多いので、毎日コツコツ背中を柔らかくしてあげて欲しいです。やればやる程、子どもの体は変わります！！

首がすわってないけど縦抱きをしてもいいの・・・？

首がすわるまでは横抱きがいい。首が肩に埋もれる状態になる。すると、すり這いやハイハイの時、手や肩が使いにくくなる。

※「首がすわる」とは、体を前後左右に傾けたとき、自分の力で頭を持ち上げられる状態のこと。



ハイハイのときの手が「ぐー」（握っている状態）の場合は？

手のひらを広げてハイハイをすることで、手のひらから刺激が入り、手の器用さが育つ。大人が子どもの手のひらを広げてマッサージする事で、手のひらから刺激が入る。そうすると、だんだん手のひらを広げてハイハイできるようになる。（手押し車であそぶのもいい。）



参加者の声

- ・首すわりがまだという事が分かって、そのために自分がやってあげられる事が分かったので良かったです。
- ・一人一人の状態を見てアドバイスいただけて良かったです。うつぶせの状態からすり這い・ハイハイへ移行していくけど、赤ちゃんの頃にしかしないその動きが大切だとわかりました。



子育てふれあいセンターへのご意見、おたよりの感想など、自由に記入いただき、お寄せください。
事業・活動の参考にさせていただきます。

☆センターの“ココミルポスト”に入れてね！