



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・であいの場・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

★うどんひろばは、いつでも利用できます



第6回

わくわく交流会

たがっこフェスタ

11月16日(日)



「Color's」によるオープニングダンス



播州織でつくろう



木工あそび



ミニ万博コーナー



海外の遊びを  
教えてもらいました



エコバックづくり



エア―遊具であそぼう



おたのしみショー



消防車見学

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・・・ 子育てサポートセンター

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  
健康に関すること  
☎32-5121

健康課  
栄養士

離乳食や子どもの  
食生活に関すること

ココミル(多可町子育てふれあいセンター)

<Email>[kosodate@town.taka.lg.jp](mailto: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 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 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 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 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  午前中 「あそびのひろば」 は使用できません。	25 楽しい子育て講座 ココミル ・ユニキッズ C ココミル	26 みんなのひろば 「クリスマス会」 交流会館 ☆とととひろば ココミル	27
28	29	30	31	★「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。

## 多胎児サークル「さくらんぼサークル」活動のお知らせ

### 「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、親子でいろいろな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。



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」

\*ママのあっ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ましょう。

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、アドバイスしていただきます。

申込みは、すべて  
こちらからできます。



ボランティアサークル「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

妊婦さん同士、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)

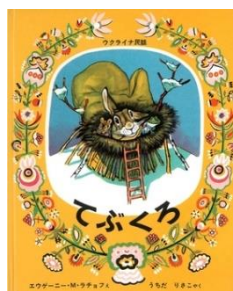
冬に読みたい絵本



「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



「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

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。

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。その繰り返して、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



# 0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。

0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0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  
たりした場合があります。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。

講師：宇仁菅 千佳 氏  
(理学療法士)



## 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。)



## 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。

## 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。



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！！

## 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！