

# こもこも

こがでもっと! こ育て楽しも!



## 特集 | 子連れで防災

乳幼児親子のおでかけ情報

こもこもカレンダー (1・2・3月)

おすすめ絵本

わが家のアレコレ

もぐもぐ冬レシピ



編集会議の様子

### 編集仲間募集!

一緒に「こもこも」作りませんか?

- 古賀市在住で未就学児のママ
- 月2〜3回の会議に参加できる方(同室託児あり)
- ワードが自宅で使える方

絵を描くのが好き

文章を書くのが得意

見学だけでも大歓迎♪

お問い合わせはこちらまで👉

info@comocomo.fun こもこも編集部



出産で仕事から離れ、何となく寂しさを感じていました。編集部に入り「こもこも見たよ」と声をかけてもらう度「誰かのためになれているのかな」と嬉しくなります。日常のちょっとした出来事でも「こもこもに載せられるかも」と感じ、ワクワクする毎日を送っています。

ゆういちママ

地震や台風、水害など自然災害のニュースを目にすることが多くなりました。  
子どもが生まれて、今までよりもっと防災意識が高まった方も多いのではないのでしょうか。  
でも、防災って何をしたらいいの？一緒に考えてみませんか？

＼こもこ編集部がやってみました！

## 防災のためのピクニック

防災目線のピクニックを行い、非常食の試食や非常グッズを試してみると、本当に必要なものがわかるはず！  
家族や友達とのイベントの一つとして《防災のためのピクニック》をやってみませんか？  
“我が家の備え”について楽しみながら学び、防災力を高めることができますよ。

# 食

### ピクニックに持って行ったもの



- 非常食（乾パン・缶詰など）
- キャンプ用ガスバーナー
- 水、アルミ鍋、紙皿
- 敷物など

# 物

ラップをお皿にひくと  
使いづらかった

食器の洗い物が大変そう。缶詰など、油分  
が多い食べ物だと片付けが大変・・・

災害時、足元が危ない中で歩かせるのは危険！何にでも  
手を出して触ろうとしてしまうので、抱っこおんぶが必須！

レトルトパウチ食品が意外と賞味期限が長く、  
軽くてゴミが少なくて非常食として優秀！

水が使えない場合は、  
ウェットティッシュが重宝

冬じゃなくても防寒着は必須！



### フリーズドライのお米食べてみた

水で60分戻したお米は普通に冷やご飯の様だっ  
た。離乳食後期以降なら食べられそう



### レトルトの梅おかゆ食べてみた

実際に被災したら食が進まなくなるそうなので  
その点おかゆだと食べやすそうでいいかも



### 乾パン食べてみた

美味しくて、びっくりした！1歳児には固かっ  
たが、あめのようにずっと舐めて食べていた

缶入りパン食べてみた  
フワフワで美味しい！



0歳の離乳食期には、食べられるものがあまり  
ない？1歳児も離乳食レトルトがおすすめ

好き嫌いやアレルギーがある場合は、子どもが  
食べられるものを選ぶ必要がありそう

栄養バランスも気になるので、乾燥野菜などの乾物や  
調味料も非常食と一緒に備えておくと良いと思った

# 火

火起こしを事前に  
体験できて良かった

火起こしに慣れていない人は、キャンプ用  
ガスバーナー、ライター等があった方が無難



今回こちらでピクニックを行いました！

## プレーパーク

- ・ビー玉転がし・段ボール遊び・ハンモック遊び
- ・木登り・木工作・マッチで火を起こす
- ・普段中々できない遊びをプレーワーカー（遊びの専門家）の見守る  
場で思いきり経験できる ・乳幼児からOK

五感を使って土・木・火・水に触れ人と関わりながら  
「やってみたい」遊びを実現している場

日 第4日曜日 時 10:00~15:00  
場 千鳥ヶ池公園 憩いの丘  
問 TEL092-944-1936  
主催 NPO法人古賀新宮子ども劇場 P有



# 非常用持出袋みせて！

古賀市在住ママが実際に用意している防災グッズを見せてもらいました

4人家族 パパ・ママ・子ども2人(幼稚園年長・小学3年生)

乳児がいる場合は？



大小2個のリュックに分けて収納。  
小さいリュックは小学生の子どもでも  
背負える重さにしています。

今回防災ピクニックをしてみて、子どもが気に入って食べたものなどを買いました。

- 防災頭巾・ヘルメット・帽子
  - 抱っこ紐
  - おむつやパンツ(布おむつは洗えないのでNG)
  - おしりふき(体拭きにも使用できます)
  - ミルク・哺乳瓶
  - 砂糖(薄めて糖水が作れます)・スプーン
  - 着替え
  - お気に入りのおもちゃ
  - さらし
  - 母子手帳
  - 保険証コピー
- など・・・

※各家庭で必要なものは違います。  
家族で話し合ってみましょう。

おんぶ紐や包帯に！子どもを守る防災グッズ

## さらし

さらしを使って、子どもを抱っこやおんぶすることができます。ベビーカーでの避難は危険ですし、歩ける子どもはぐれる心配があれば、おんぶやおんぶ紐のほうが安心。また、必要な長さに切って包帯やガーゼ、ママの生理用ナプキンの代わりとしても使えます。

### さらしおんぶの方法

- ① さらしの真ん中を子どもの背中に当てる。
- ② 両脇の下に通した両方のさらしを胸のところでしっかり持ち、前かがみで子どもを背中に背負う。(首が肩より上にくる高さ)
- ③ さらしを両肩にかける。
- ④ 一方のさらしを足などで押さえながら、もう一方のさらしを後ろに回し、布を広げておしりを包み、胸の前までもってくる。もう一方も同様にして、胸の前でさらしを結ぶ。

※さらしはベビー用品店、手芸店などで購入できます。

☆前が赤ちゃんで塞がらないので、避難後の片づけ時などにもおすすめ。

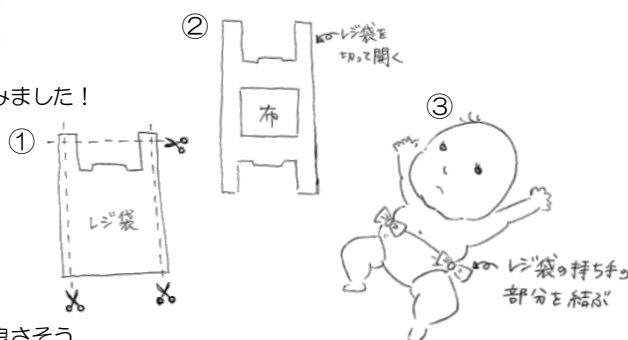
☆首が座った赤ちゃんから大人までおんぶできます。(さらしは約5m)

### レジ袋+布で簡易おむつ

新聞等でも紹介されていたので実際にやってみました！

- 子どもが動くので結ぶのが大変。
- すぐにすれる。
- 子どもが嫌がる。

◎多めに紙おむつをストックしておいた方が良さそう。



古賀市総合防災マップ  
古賀市ホームページで  
閲覧できます。

## 水なし！加熱なし！ 災害時クッキング



非常食をずっと食べ続けていると飽きてしまうし、栄養バランスも心配…。そういう時は、普段から家に乾物や缶詰を常備しておく、災害時にとっても役立ちます。簡単なのでいつもの食卓にもおすすめです♪

### 切干大根と鶏ささ身のサラダ

材料（2～3人分）

- 切干大根 30g
- 鶏ささみ缶 1缶（なければツナ缶でも）
- マヨネーズ 大さじ1
- おろししょうが 少々
- 白すりごま 小さじ1

#### 作り方

- ① 切干大根はほぐしておく。
- ② ビニール袋に鶏ささみ缶を汁ごとに入れて、切干大根を加えて軽く揉む。
- ③ 切干大根が缶汁を吸ったら、マヨネーズ・おろししょうが・白すりごまを加えて混ぜる。

切干大根が  
ホリホリで  
美味しい♪



### コーンとわかめのポン酢和え

材料（2～3人分）

- コーンホール缶 1缶
- 乾燥カットわかめ 5g
- ポン酢 大さじ1

#### 作り方

- ① ビニール袋にカットわかめとポン酢を入れて、袋の口を絞って、揉む。
- ② ①にコーン缶を汁ごとに入れて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

1歳児も  
パクパク！



### 切干大根と人参のシャキシャキサラダ

材料（2～3人分）

- 切干大根 30g
- 人参 50g
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 白いりごま 少々

#### 作り方

- ① 切干大根はほぐして、人参は千切りにする。
- ② ビニール袋に人参を入れ、塩少々（分量外）をふって軽く混ぜ、しんなりさせる。
- ③ ②に砂糖・醤油・酢を入れて混ぜ、切干大根を加えて揉む。
- ④ 切干大根に味が染みて柔らかくなったら、ごま油を加えて混ぜ、仕上げに白ごまをふる。

にんじん  
美味しい！



## こもこも編集部より

### 我が家の防災を考えてみよう

非常食の買い出しと一緒に行くだけでも、子どもと防災について話すきっかけになりました。非常持ち出し袋に入れる食料は人数×三日分で水だけでもかなりの重さです。全てを備えるのは難しいけれど、我が家なりの防災をしようと思います。

### 楽しみながら防災を学ぶ

必要なのはわかっているけど、防災ってなんだか大変そう…そう思っていました。今回ピクニックを通して楽しみながら防災について考え、学ぶことができました。あまり難しく考えずに、まずは負担が少ないことから始めて、少しずつ防災力を高めていきたいです。

### 地域とのつながりを大切に

今回ママと子ども達だけの活動でしたが、実際被災した時にパパと一緒にとは限りません。ご近所や地域の人達、避難所で一緒になった人達といった周りの協力がなくては幼児を連れての避難生活は成り立たない！と実感しました。

### 参考資料



被災ママ812人が作った  
子連れ防災手帖  
つながる.com 著  
メディアファクトリー



子どもを守る防災手帖  
MAMA-PLUG 著  
KADOKAWA



「もしも」に備える食  
石川伸一／今泉マユ子 著  
清流出版

## 私の被災体験

古賀市在住 Sさん  
息子2歳・娘8か月のママ

（熊本地震 2016年4月 当時妊娠7ヶ月）

突然で何が起こったのか理解できないほどの大きな揺れに驚き、必死でお腹を守るようにしながら机の下に潜り込みました。幸い家の中に大きな被害はありませんでしたが、何も備えをしていなかったのが次の日スーパーに行くと、商品が倒れて店の中はめちゃくちゃで当然開いておらず、唯一開いていたコンビニも人が殺到して何も残っていない状況で、食料の確保に困りました。もしこれが子連れだったらどうなっていたことか…子どもの成長や生活の変化に応じて備える必要があると痛感しました。

# こもこもカレンダー(1月・2月・3月)

## 1月

マークの説明：☉=公民館サロン ☎=休み 📖=おひぎにだっこ 🐼=たけのこ文庫

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
※年末年始休館日のお知らせ ◎でんでんむし 12/28-1/3    ◎図書館 12/28-1-4 ◎米多比児童館/千鳥児童センター/ししが児童センター 12/28-1/4						
7 ☉花見1区	8 おそらのしたで ぼこあぼこ ☉こめこめ ☉まいまい	9 ブックスタート 赤ちゃんおはなし会 ぼぼっと遊び	10 びいかあぶう ☉はなはな	11 びっころ	12 ☉こもの ☉庄南 どうようおはなし会	13
14	15 7ヶ月っ広場 おもちゃの病院 ひよこくらぶ(花) ☉こめこめ	16 離乳食教室 小さい子のおはなし会 ぼぼっと遊び 森の親子ひろば	17	18 森のクノッペン教室	19 ☉こもの どうようおはなし会 ファミサポ①	20
21 1歳誕生広場 📖 つくしんぼ	22 1歳6ヶ月児健診 ぼこあぼこ	23 ぼぼっと遊び 森の親子ひろば らっこくらぶ こもど	24 ☉花見2区 あんだんて てんし組(暁) びいかあぶう(合同)	25 森のクノッペン教室	26 ☉こもの どうようおはなし会 ファミサポ② 絵本フォーラム	27 プレーパーク
28 こが	29 3歳児健診 (セカンドブック引き換え) ☉まいまい	30 ひよこくらぶ(や)	31 あんだんて	<b>ファミサポ講座</b> 育児の手助けがいる人と支援したい人をつなぐ会員組織 日 1/19 1/26 2/2 時 10:00-12:00 対 ファミサポ会員希望者 問 つどいの広場 Tel.092-942-1183		

### PICK UP!

**古賀新宮子ども劇場 舞台鑑賞**  
**「あそび箱」(風の子九州)**  
 遊びから創造へ。箱にはわくわく DokiDoki がいっぱい!  
 笑いが、歌が、そして踊りの輪が広がります♪

日 2/23(土) 時 18:30(開場 15分前)  
 場 そびあしんぐう多目的ホール  
 対 幼児~小学校低学年とその保護者(乳児もOK)  
 申込/問合せ NPO 法人古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936 ※詳しくはお問い合わせください

**「あんだんて」** 3/1 受付開始  
 <初めてのママと赤ちゃんのための全6回のプログラム>  
 >あやしうたとベビーマッサージ&交流会で初めてのママが知りたいこと聞きたいことを楽しく学びあう場。体にやさしいお茶とおやつティータイムあり。

時 第3・4木曜 午前 10:00-12:00/午後 13:30-15:30  
 対 第1子(3~8ヶ月)の赤ちゃんとママ(親子8組4グループ)  
 料 無料 申込み「あんだんて」(3か月に1回)  
 イオンモール福津 HP>イベントニュースから  
 場 イオンモール福津2階イオンホール  
 問 ふくつ子どもステーション すとつぷ  
 Tel.090-5080-3581(佐伯)

**古賀新宮子ども劇場 絵本フォーラム**  
**子どもの本専門店エルマー前園敦子さん講演会**  
**絵本作家えがしらみちこさん おはなし会**  
 子ども達とわくわくする絵本の世界を楽しもう!  
 えがしらみちこ: 1978年福岡生まれの絵本作家。  
 主な作品に「あめふりさんぼ」他多数。

日 1/26(土) 時 13:00-15:30  
 料 500円(定員30組)  
 場 サンコスモ古賀 201.202  
 対 幼児から小学校低学年の親子  
 申込/問合せ NPO 法人古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936

**子ども映画会**  
 「ぼくチロ!てがみがほしい」  
 「日本の昔ばなし人魚のごちそう」  
 ほか

日 3/23(土) 時 14:00~ 料 無料  
 場 リーバスプラザこが  
 歴史資料館中会議室

**小学生向けおはなし会**

日 3/24(日)3/29(金) 時 11:00~  
 場 古賀市立図書館こがめろーム  
 問 古賀市立図書館 Tel.092-942-2561

**古賀市立図書館**  
**古賀市親子読書のつどい**  
 市内小学校親子読書会の子どもの達がつどい、劇や群読などの発表をします。家庭読書についての講話もあります。

日 2/9(土)  
 時 10:00-12:00(開場 9:30)  
 料 無料 申込不要 どなたでもどうぞ  
 場 リーバスプラザこが交流館 多目的ホール  
 問 古賀市立図書館 Tel.092-942-2561

### 子育て支援事業

◇=対象者は個別お知らせあり。  
 問 子育て支援課子育て支援係  
 つどいの広場 Tel.092-942-1183  
 場 サンコスモ古賀すこやかホール

**◇ブックスタート**  
 絵本配布/育児相談  
 時 10:30-11:30  
 対 4か月児と保護者

**7ヶ月っ広場**  
 身体測定/交流会/育児相談  
 時 10:00-12:00  
 対 7か月児と保護者

**2歳元氣っ広場**  
 身体測定/交流会/育児相談  
 時 9:00受付 9:30~  
 対 2歳までの乳児をもつ保護者(15組)

**1歳誕生広場**  
 身体測定/誕生会/育児相談  
 時 10:30-12:00  
 対 1歳児と保護者

**おもちゃの病院**  
 ※会場が205号室の場合あり  
 時 13:00-15:30  
 料 おもちゃ1個につき100円

**【子育て支援課】離乳食教室** 離乳食のお話/試食 **要予約**  
 時 9:30-11:30 料 無料  
 対 5ヶ月から1歳までの乳児をもつ保護者(20組)  
 問 子育て支援課 Tel.092-942-1515

※児童館はいつでも乳幼児親子が集える場として開放しています。

◇ししぶ児童センター 回 水～月 時 10:00-15:00 ◇米多比児童館 回 火～日 時 10:00-17:00 ◇千鳥児童センター 回 火～金 時 10:00-14:00

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 Ⓞ庄南 Ⓞこもの どうおはなし会 ファミサポ③	3 📖
4 Ⓞ花見1区 📖	5 離乳食教室 おそらのしたで ぼこあぼこ	6 ブックスタート ぼぼっと遊び 📖	7	8 森のクノッペン教室	9 Ⓞこもの どうおはなし会 親子読書のつどい	10
11	12 おもちゃの病院 ひよこくらぶ(花) Ⓞこめこめ	13 7ヶ月っ広場 赤ちゃんおはなし会 森の親子ひろば ぼぼっと遊び	14 ぴいかあぶう てんし組(暁)	15 ぴっころ こめこめはなはな	16 Ⓞこもの どうおはなし会	17 プレーパーク
18 📖 つくしんぼ	19 1歳6ヶ月児健診 ぼこあぼこ リフレッシュ読書	20 1歳誕生広場 森の親子ひろば 小さい子のおはなし会 ぼぼっと遊び こもど	21 あんだんて あいあい	22 森のクノッペン教室	23 子ども劇場舞台鑑賞 どうおはなし会	24 子ども劇場舞台鑑賞
25 こがも	26 3歳児健診 (セカンドブック引き換え) Ⓞこめこめ Ⓞまいまい	27 2歳元気っ広場 らっこくらぶ ぼぼっと遊び ひよこくらぶ(や)	28 あんだんて ぴいかあぶう Ⓞ花見2区	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>PICK UP!</b> ママのためのリフレッシュ読書タイムinこが</p> <p>お子さんがサポーターと遊んでいる間、ママは図書館で読書を楽しんで♪</p> <p>回 2/19(火) 時 10:30-12:00 場 リーパスプラザこが交流館和室 202</p> <p>料 子どもひとり 300円(保険含)持物 おむつ、着替え、お茶など(要記名)</p> <p>対 6ヶ月児～未就学まで 申込受付 2/12-2/18 定員になり次第×切</p> <p>申込/問合せ すまいるファミリー TEL 090-7473-0033 (吉岡)</p> </div>		

### 子育て支援事業

#### つどいの広場でんでんむし

場 サンコスモ古賀 時 9:00-16:00  
回 月～金 対 未就学児と保護者  
問 つどいの広場 TEL 092-942-1183

#### ミニつどいの広場

対 未就園児と保護者  
時 10:00-11:30 ※事前予約不要  
※登録(無料)は1箇所のみでしてください。

- 火 舞の里小学童 まいまい
- 水 青柳小学童 あいあい
- 木 花見小学童 はなはな
- 金 西小学童 にこにこ

問 地域で子育て応援の会  
TEL 090-9580-4800 (かけはし)

### ししぶ児童センター

親子で自由遊び。食事もOK!  
回 水～月 時 10:00-15:00

ぴいかあぶう プログラムあり。  
回 第2第4木 時 10:30-11:00  
対 未就園児と保護者  
問 TEL 092-942-6628

### 米多比児童館

#### こめこめルーム

親子で自由遊び。食事もOK!  
回 火～日 時 10:00-15:00

#### 幼児教室 こめこめくらぶ

プログラムあり。  
回 火・木 時 10:00-11:00  
対 未就園児と保護者  
問 TEL 092-946-3642

### 千鳥児童センター

#### ぼぼっと

親子で自由遊び。食事もOK!  
回 水～金 時 10:00-14:00  
※プログラム開催時はそちらに参加

#### ぼぼっと遊び (お話ミニシアター等)

回 毎週水曜 時 10:30-11:00

#### ぼこあぼこ (音楽あそび)

回 月2回火 時 10:30-11:30  
対 未就園児と保護者  
問 TEL 092-942-1244

### 保育園・こども園の開放

#### 花見ひかり保育園「マザーズルーム」

回 月～金 料 無料(コーヒー等あり)  
時 9:00-14:00  
対 未就園児と保護者  
※長期休暇中は兄弟児の利用はできません。  
※子育てホットライン 9:00-17:00  
問 TEL 092-944-1152

- 鹿部保育所 TEL 092-943-6164
- 五所保育園 TEL 092-942-4422
- 花鶴どろんここども園 TEL 092-943-5005
- ぼづみ保育園 TEL 092-944-0467
- 庄ひかり保育園 TEL 092-943-353
- 久保保育園 TEL 092-942-3407
- 花見あおぞら保育園 TEL 092-940-2535
- 舞の里パティ保育園 TEL 092-942-2000
- 恵あおぞら保育園 TEL 092-946-3801

保育園開放(わくわく体験くらぶ)については毎月発行の「行事予定表-広報こが“お知らせ版”」をご覧ください。内容により有料の場合があります。日時など詳細は各保育園にお問い合わせください。

### 森の親子ひろば スウェーデンのオープンプレスクール

リーダーと森を散策し歌を歌い、草花にもふれあいます。小さな冒険の後はランチ。親子で仲良くなれる楽しいプログラム。  
回 1/16 1/23 2/13 2/20 3/13 3/20  
時 10:30-12:00 料 月 1600円(年5回の舞台鑑賞含)  
対 6ヶ月～1歳児親子 場 花見海岸の松林  
問 NPO 法人古賀新宮子ども劇場 TEL 092-944-1936 ※登録制

### 森のクノッペン教室 スウェーデンスタイル

リーダーと散策しながら気に入った草花を見つけます。五感で体験して自然感覚を育むプログラム。  
回 1/18 1/25 2/8 2/22 3/8 3/15  
時 10:30-12:00 料 月 1600円(年5回の舞台鑑賞含)  
対 1～2歳児親子 場 千鳥ヶ池公園 ※登録制  
問 NPO 法人古賀新宮子ども劇場 TEL 092-944-1936

※プログラムの内容については、各施設にお問い合わせください。

### 幼稚園の入園前支援

#### 暁の星幼稚園 てんし組

時 9:00-11:00 園庭開放、部屋の見学  
11:00-11:30 在園児と一緒に活動  
対 1歳半～未就園児と保護者  
問 TEL 092-944-1151

#### 花鶴丘幼稚園 ひよこくらぶ

時 10:30-12:00 要予約  
対 1歳～4歳の未就園児と保護者  
※初回のみ名札代 100円徴収  
問 TEL 092-944-1023

#### やまびこ幼稚園 ひよこくらぶ

時 10:30-12:00 要予約  
対 1歳～4歳の未就園児と保護者  
問 TEL 092-946-3388  
※同じ内容の場合はどちらか一方のみ参加

#### 天照幼稚園 うさぎ組

未就園児教室。 有料  
1歳児親子教室・2歳児チャレンジ教室  
対 1・2歳児と保護者  
前期 4月～10月/後期 11月～3月  
クラス分けにより曜日が決まります。  
問 TEL 092-942-6744

※日程等変更になる場合があるので、詳細は各幼稚園にお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
<b>宗像粕屋子ども劇場協議会春まつり</b> 楽しいワークショップ/飲食ブース/バザーなど ㊦ 3/3(日) ㊦ 10:30-14:00 ㊦ 津屋崎小体育館 ㊦ NPO 法人古賀新宮子ども劇場 Tel.092-944-1936				1	2 ㊦こもの どうおはなし会 ㊦庄南	3 童謡まつり 春まつり
4 ㊦花見1区	5 離乳食教室 ぼこあぼこ おそらのしたで	6 ブックスタート ぼぼっと遊び	7 ㊦花見2区(14:00まで) ぴいかあぶう	8 7ヶ月っこ広場 森のクッペン教室	9 ㊦こもの どうおはなし会	10
11 おもちゃの病院 つくしんぼ	12 1歳6ヶ月児健診 ぼこあぼこ	13 森の親子ひろば 赤ちゃんおはなし会 こもど	14 1歳誕生広場 あんだんて ㊦こめこめ	15 ぴっころ 森のクッペン教室	16 ㊦こもの どうおはなし会	17
18 こがも	19 3歳児健診 (セカンドブック引き換え) ㊦こめこめ ㊦まいまい	20 小さい子のおはなし会 森の親子ひろば てんし組(暁)	21	22	23 どうおはなし会 子ども映画会	24 プレーパーク 小学生向けおはなし会
25	26 ㊦こめこめ ㊦まいまい	27 らっこくらぶ	28 ㊦花見2区 あんだんて	29 小学生向けおはなし会	30 どうおはなし会	31

### 子育てサロン 子どもは安心して遊べ、ママはゆったりできる場

#### 中学校での子育てサロン

料 無料 (コーヒー等あり)  
 時 10:30-12:30  
 対 0歳~未就園児と保護者

#### こがも

場 古賀北中用務員室  
 ㊦ 1/28 2/25 3/18

#### つくしんぼ

場 古賀東中用務員室  
 ㊦ 1/21 2/18 3/11

#### ぴっころ

場 古賀中1階図書館内  
 ㊦ 1/11 2/15 3/15

主催 ふくつ子どもステーション すてっぷ  
 協力 NPO 法人古賀新宮子ども劇場  
 古賀市子育て支援課  
 ㊦ Tel.090-5080-3581  
 (すてっぷ 佐伯)

#### ふらっと子連れてほっとサロン

親子で自由遊び・庭遊び 料 50円 (コーヒーやみそ汁があります)  
 ㊦ 毎週火曜 ㊦ 10:00-14:00 ㊦ 0歳~未就園児と保護者  
 場 NPO 法人古賀新宮子ども劇場事務所  
 主催 NPO 法人古賀新宮子ども劇場 ㊦ Tel.092-944-1936

#### ㊦公民館の子育てサロン 料 無料

##### 花見東1区公民館

読み聞かせ/わらべうた・遊具あり  
 ㊦ 第1月曜 ㊦ 10:30-11:30  
 対 未就園児と保護者  
 主催 花見東1区福祉会  
 協力 古賀子どもの本の交流会  
 ㊦ Tel.092-943-4261 (加来)

##### こもの公民館

読み聞かせ/本の貸出。  
 自由遊び。  
 ㊦ 第1・2・3土曜  
 ㊦ 10:00-12:00  
 対 0歳~大人まで  
 ㊦ Tel.080-1770-9453 (吉住)

##### 花見東2区公民館

「おんぶらーじゅ」  
 読み聞かせ/わらべうた・遊具あり  
 ㊦ 第4木曜 ㊦ 10:00-12:00  
 対 未就園児と保護者  
 主催 花見東2区民生児童委員  
 ㊦ Tel.092-943-9352 (青木)

##### 庄南公民館

「ちいさかーさ」  
 親子で自由遊び/布おもちゃ  
 食事もOK/コーヒー等あり  
 ㊦ 第1土曜 ㊦ 10:30-12:30  
 対 未就園児と保護者  
 ㊦ Tel.080-1798-6450 (金子)

コスモス館の移動販売がきます

### ワクワク子育て講座 料 無料

楽しく子育てを学べママ同士も仲良くなれる場

#### 「こもどⅠ」

㊦ 第3水 10:30-12:00 ㊦ 0~未就学児とママ 12組

#### 「こもどⅡ」

㊦ 第3水 13:30-15:00 ㊦ 0~未就学児とママ 18組

場 イオンモール福津2階 イオンホール ㊦ Tel.092-942-2561

申込み「こもど」毎月1日 受付開始  
 イオンモール福津HP>イベントニュースから

㊦ ふくつ子どもステーション すてっぷ ㊦ Tel.090-5080-3581 (佐伯)

どなたでも無料で参加できます

#### プレーパーク

㊦ 第4日曜 ㊦ 10:00-15:00  
 対 幼児~大人まで 場 千鳥ヶ池公園 憩いの丘  
 ㊦ NPO 法人古賀新宮子ども劇場 ㊦ Tel.092-944-1936

#### おそらのしたで

㊦ 第1火曜 ㊦ 10:00-12:00  
 対 乳幼児と保護者  
 場 グリーンパーク ピクニック広場  
 ㊦ 地域で子育て応援の会 ㊦ Tel.090-9580-4800 (かけはし)

### 読み聞かせ

#### 古賀市立図書館

##### 赤ちゃんおはなし会

㊦ 第2水曜  
 ㊦ 11:00-11:20 11:40-12:00  
 対 0歳児と保護者

##### 小さい子のおはなし会

㊦ 第3水曜  
 ㊦ 11:00-11:30  
 対 1~3歳児と保護者

##### どうおはなし会

㊦ 毎週土曜  
 ㊦ 11:00-11:30  
 対 幼児~大人まで  
 場 古賀市立図書館こがめルーム ㊦ Tel.092-942-2561



#### おひざにだっこ

読み聞かせ/わらべうた/本の貸出

㊦ 0歳児~と保護者・妊婦さん  
 ㊦ Tel.092-943-7541 (草野)

#### 公務員住宅集会所 主催 たけのこ文庫

㊦ 第2月曜 ㊦ 10:30-11:30

#### 古賀北区公民館 主催 古賀子どもの本の交流会

㊦ 第1水曜 ㊦ 11:00-12:00

#### さや団地集会所 主催 古賀子どもの本の交流会

㊦ 偶数月第1日曜 ㊦ 10:30-11:30

#### らっこくらぶ(古賀北中) 読み聞かせ/本の貸出し

㊦ 第4水曜 ㊦ 10:00-10:30  
 場 古賀北中学校3階図書室 ㊦ 未就園児と保護者  
 主催 見つめるタイム ㊦ Tel.092-943-4550

#### たけのこ文庫 読み聞かせ/本の貸出しあり

㊦ 毎週月曜 ※春・夏・冬休み・祝日は休み  
 ㊦ 15:30-17:30 (読み聞かせ 16:00~)  
 場 公務員宿舎古賀住宅集会所  
 対 乳幼児~小学生  
 ㊦ Tel.092-943-7541 (草野)

## 初めてのママとあかちゃんのためのプログラム はじめのいっぽ (IPPO)

ベビーマッサージとあやしいたや交流会で、あかちゃんとの関わり方などを楽しく学びあう場です。初めてのママとあかちゃんどうし、楽しい時間を過ごせ、仲良くなれますよ。

- 回 1/29(火)～毎週/全6回
- 料 無料  
(おやつ代 500円/全6回分)
- 対 第1子とその保護者  
(生後2～6か月未満児)
- 場 ひだまり館
- 問 子育て支援課  
Tel.092-942-1159



いっぽ参加ママの /



初めての子育てで不安ばかりでしたが、同じ立場のママたちと悩みを分かち合い、経験豊富なスタッフの方々からアドバイスをいただいて不安を和らげる事ができました。「はじめのいっぽ」が終わってからも連絡を取り合っていて、子ども達の成長を喜び合ったり情報交換したり、と日頃の励みになっています。みなさんにお勧めします。

ようさんとゆうとくん



## もぐもぐ冬レシピ

幼児にもおすすめ バレンタインおやつ

砂糖・卵・牛乳  
小麦粉不使用!

### チョコバナナマフィン

材料 (6個分)

- 米粉…120g
- ベーキングパウダー…5g
- ココア(無糖)…10g
- 熟したバナナ…2本分
- 無調整豆乳…60g
- バター(サラダ油でもOK)…大さじ1



作り方

- ① バナナはフォークなどで潰し、豆乳・バター(サラダ油)を加えてよく混ぜる。
- ② ポウルに米粉・ベーキングパウダー・ココアを入れて、泡立て器で混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで25分程焼く。  
(爪楊枝などで刺してみても生地がつかなければ出来上がり)

子どもの育ちを応援します! /

## 子ども&子育て応援ひろば

- 医療法人愛和会 産科・婦人科 愛和病院 (092-943-3288)
- 医療法人こでまり小児科クリニック (092-410-5655)
- Hair Resort LAUREA [ラウレア] (092-942-6544)
- らーめん雷蔵 新宮本店 (092-962-1777)
- ハーブの専門店 falmu ファルム (092-942-1077)
- 注文住宅の きゅあホーム (0940-36-6969)

古賀市で子育て中の方々と子どもたちを応援して下さる事業所やお店、団体、個人を紹介するコーナーです。

大きくなあれ! 子ども&子育て応援の輪!



子どもの育ちをみんなで応援する  
「子どもにやさしいまち古賀市」になるよう  
子ども&子育て応援ひろばの掲載事業所やお店等を募集します!

掲載希望の際は古賀市こもこもネットワークまでお問合せください。

掲載料: 1号に付き一口3,000円(何口でも) 連絡先 080-1712-4747

### 次号 2019年4月発行予定 特集「春に知りたいこと(仮)」

本誌へのご意見ください!

こもこも編集部メールアドレス

info@comocomo.fun

●息子が公民館のストロップに近づくと、地域のおばあちゃんが「あちっ」と適宜の演技!おかげでストロップに近づかなくなりました。地域の子育て、万歳!  
(江藤・息子1歳)

●「今年こそダイエット!」と思う母と、最近歩けるようになり動きたくてたまらない娘。外は寒いけど、公園で必死に追いかけてくっついて体を動かすのが日課になりました。  
(川岡・娘1歳)

●おしゃべりな息子の言い間違  
①ジャングルジム→シングル  
②つまようじ→つまじよう。たどたどしい言葉が面白くて  
いとおしい!  
(清水・息子2歳・娘8ヶ月)

●「今年こそダイエット!」と思う母と、最近歩けるようになり動きたくてたまらない娘。外は寒いけど、公園で必死に追いかけてくっついて体を動かすのが日課になりました。  
(川岡・娘1歳)

●あの子が今日さっ先生がさ? 息子の語尾があがるのが気になる。全てが疑問形に聞こえる。何だか「あんたがたさささ」みたい。頭の中で球をくっ。  
(井出・息子9歳・娘6歳)

編集部員は  
育児中ママ  
編集後記

古賀市  
近郊の  
救急外来

- 粕屋北部休日診療所 (サンコスモ古賀内)  
092-942-1511  
【診療受付】日曜・祝日・盆(8/14, 15)・正月(12/31~1/3)  
午前9時~12時/午後1時~5時
- 宗像地区急患センター  
0940-36-1199

相談・紹介

お子さんの病氣・けが・応急処置などについて看護師または必要に応じて小児科医が相談を受けます。

●福岡県小児救急医療電話相談  
#8000 または 092-661-0771  
平日午後7時~土曜12時~/日祝日午前7時~翌朝7時

最寄りの診療時間内の病院を紹介します。

●救急医療情報センター 092-471-0099 (24時間受付)