

# こもこも



こがでもっと!こ育て楽しも!

## 特集

ストレッチ&エクササイズ

トイトレ・食事…どうしてる?

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)



いとちゃん  
(1歳)

♡「こもこも」のインスタが出来ました。HP もリニューアル♡

変更などのお知らせ等、  
随時更新しています  
HP で、バックナンバー  
もご覧頂けます。



ホームページ

ぜひ、ご覧下さい♪

## 急募! 編集仲間募集!



一緒に「こもこも」作りませんか?

- 古賀市在住、または古賀市に関わりのある未就学児のママ
- 月2~3回の会議に参加できる方(同室託児あり)
- 育休中の間だけでもOK

見学だけでも大歓迎♪  
お問い合わせはこちらまで  
[info@comocomo.fun](mailto:info@comocomo.fun)  
こもこも編集部



## 『こもこも』28号(夏号)の表紙を飾りませんか? 子どもの写真大募集!

対象:0歳~6歳

- ・保護者・お子さんの氏名(よみがなも)
- ・連絡先(電話番号)

を明記の上、写真を添付してメールにてお送り下さい。

宛先: [info@comocomo.fun](mailto:info@comocomo.fun) こもこも編集部

6月10日必着 応募多数の場合は先着順とさせていただきます

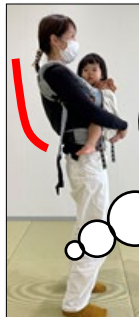
こもこもはこもこもホームページ、または古賀市公式ホームページからも閲覧できます。また、創刊号からのバックナンバーも公開しています。(PDF形式)バックナンバーは古賀市立図書館でも閲覧できます。ぜひご利用ください。

『こもこも』設置場所(順不同) サンコスモ古賀・つどいの広場でんでんむし・古賀市役所・古賀市立図書館・市中央公民館・米多比児童館・COSMOX・ひかりマザーズルーム・ほっとサロン・子育てサロン「こがも」「つくしんぼ」「びっころ」・古賀市内幼稚園/保育園・おつか小児科アレルギー科クリニック・こてまり小児科クリニック・愛和病院・石田レディースクリニック・サンリブ古賀店・イオンモール福津・ししぷ児童センター・古賀市隣保館「ひだまり館」

# 子育て中に悩まされる腰痛や肩こり...長時間の無理な姿勢が原因かも!?

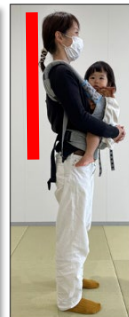
悪い姿勢は、腰痛・肩こりの原因になります。毎日の生活の中でなるべく正しい姿勢を心がけることで、腹筋、背筋を鍛えてうまく体を支えるようにすることが大切です。

## 悪い姿勢



子供を抱っこしていると、猫背や反り腰になりがち...

## 正しい姿勢

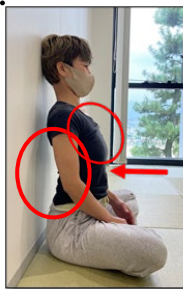


腹筋、背筋を意識し頭から糸で引っ張られているような感じで反り腰や猫背にならないようにする。

## 壁を使って正しい姿勢を確認してみよう!



壁に後頭部、肩甲骨、おしりをくっつけ、あごを引きます。上半身をまっすぐし、骨盤を立てて坐骨で座ります。



胸を張りすぎると反り腰になるのでみぞおちを閉めるように意識します。



姿勢を保ちながら脚を広げ、足首を動かし、脚裏のストレッチもおすすめ



腹筋、背筋、おしりの筋肉を鍛えるとさらに正しい姿勢を保ちやすくなります!

子育て中でなかなか自分のために運動する時間はないかもしれませんが、空いた時間にぜひ試してみてください!

## 腹筋を鍛えるエクササイズ

①

横になり足を肩幅くらいに開き膝を立てる。腰の隙間を埋めるように意識する。

②

息を吐きながらゆっくり上半身を起こす。

③

自分の起き上がるまできたら、2~3秒キープし、②の体勢に戻る。目標は45度!これを5回繰り返す。

頭から下げないように注意!!

## おしりの筋肉を鍛えるエクササイズ

②

①の体勢から腕を体の横にさげ、おしりを持ち上げて10秒キープする。これを10回繰り返す。

子供を上に乗せて遊びながらすると楽しいよ♪

## 肩甲骨エクササイズ

横

## 辻 菜津子さん

幼少期よりクラシックバレエ、ジャズ、モダンダンスなどを学ぶ。その知識を活かし今は古賀市を中心にママさん、パパさん、お子さんなどを対象にダンスやストレッチ教室を開いて活動されています。

肩甲骨からおしりへまっすぐおろるライン、尾てい骨から首、頭にまっすぐ抜けていくライン、この3本線を意識して、腕をあげ、肩甲骨を動かすようにまっすぐ下に下ろす。これを10回繰り返す。

胸を張りすぎて反り腰にならないように!

編集員もテレビを見ながら試しています!普段から姿勢を意識するようになりました☆

# 今年こそ…入園前には…トイトレ!!

## そう思っていないませんか



ネットで調べると、「二歳になる夏にトイトレ開始がオススメ！」なんて目にしますが…実際のところどうなのか!? みんなどんな風に進めたか…失敗談や成功談を交えてご紹介☆

ちーちゃんママ (2歳スタート)

『トイトレトイトレパンツ』だと思い購入！  
トイトレスタートに早速穿かせたら…次々に漏らす、本人はそのまま遊びに没頭・・・  
6層とはいえ結局服も床も濡れるし、洗濯してもなかなか乾かず…普通の綿パンツに買い替えました。



掃除でイライラしたくないので、綿パンツの上におむつをはかせてトイトレしました!

オムツのままでもトイトレできる!! まずはトイレ(オマル)に座る習慣付け!

お風呂前、裸になるとよくでいたので、裸になったタイミングでオマルへ! 成功率も高く、その後お風呂でさっとあらえるので楽でした! スタートにオススメ!

あんなちゃんママ (2歳スタート)

オマルを買ったはいいが、掃除が面倒であまり使わず…トイレにつける部分(補助便座)だけでも良かったかな。(ただ、トイレの高さが怖い子はオマルの方が進めやすいかも)

多くのママたちがやっていた定番♪

トイレに行くのを嫌がったので、トイレを楽しく飾ったり、ご褒美シールを貼ったりしました!  
我が家は効果ありでした!!



同年代の子がトイレでしているのを見せる  
はいい刺激に!

とにかく褒めてやる気にさせました! 効果が薄れてきたら、じいじ・ばあばなど他の人にも褒めてもらっていました☆

経験者は語る・・・

保育園や幼稚園でお友だちに刺激されて、本人がやる気になってからが早かった! との声を多く聞きました。トイトレは焦らなくて大丈夫!!! 親が焦って、無理に進めると逆にトイレ嫌いになって長引くことも…心にゆとりをもてる程度のトイトレをお勧めします!





# 子どもの食事どうしてる？



「好きなものしか食べない！」「途中で遊んでしまう！」など、子どもの食事の悩みや工夫についてママたちに聞いてみました。

## 食べるのが遅い！

- ご飯を小さなおにぎりにしたら、すすんで食べるようになりました。
- 朝が特に遅いので、“ふりかけOK”にしたら早く食べられるようになりました。
- テレビを消して食べるようにしたらスムーズになりました。

## 集中しない！

- 遊び食べを始めたなら、「ごちそうさまでしょうか」と声かけて片づけます。食べたかったら集中して食べるし、次の食事では食べるかなと切り替えます。
- 食事のとき両足がつくように段ボールを置くなど工夫したら集中して食べるようになりました。
- テレビやスマホを消して食べるようにしたら、集中して食べるようになりました。
- 一度でも集中して食べられたらほめまくることで改善しました。
- 離乳食だと子ども一人で食べることが多いですが、何か一品だけでも子どもと一緒に食べるようにしたら集中しました。

## 野菜を食べない！

- 好きな食材の下に置くと一緒に食べました。
- ドレッシングを子どもに選ばせたら大成功!! その後、ドレッシング無しでも食べるようになりました。
- 先輩ママに「幼稚園生になったら食べた」「小学生になったら食べた」と聞いたので「そのうち食べる」と期待し、食卓には出すけど無理強いしていません。

## 離乳食が進まない！

- まだ練習中と考え、ひとつ前の1回食や2回食に戻したりしたらだんだん食べるようになりました。
- 3回食になっても3さじ。全く進みませんでした。でも、しっかり歩くようになったら食べるようになりました。
- 足裏を毎日マッサージしてあげたら改善しました。
- 両足がつく椅子とテーブルに変えたら進みました。

## 食べ過ぎる！

- よ〜く噛んで食べようねと促したり、少しずつ渡してゆっくり食べるようにしたら改善。
- いりこや昆布などよく噛むと味がでるようなものを出すようにしました。

## 第3回 こもこも交流会 開催！

ママさんたちの交流の場になれたらと願いを込めて…こもこもカフェを開催します。みんなで子育ての悩みや困っていることなど、何でもお話して楽しいひと時を過ごしましょう。

日時 3月3日(木)

10時30分~12時00分

場所 リーパスプラザこが 交流館 304  
(駐車場あり・託児あり)

参加費 無料

当日は、記念に♡手形アート♡ もします。  
(お土産もあり📺)

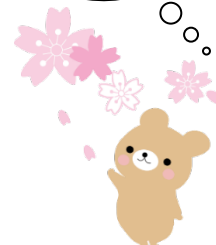
※こちらのQRコードより  
お申込み下さい



みなさんのご参加  
お待ちしております。

問い合わせ先  
こもこも編集部

✉ info.comocomo.fun



# 子育て・子育て 応援事業

## 外遊び

\*スウェーデンの森のオープンプレスクール。  
リーダーと森を遊びながら散策。冒険のあとにはみんなで  
ランチ。五感で体験して自然感覚を育むプログラム

☎ NPO 法人古賀新宮子ども劇場  
092-944-1936 ※登録制

### カレンダー参照

#### 森の親子ひろば

☎ 10:30~12:00 料 月 500 円

☎ 7ヶ月~1歳児親子

☎ 花見海岸松林

#### 森のクノッパン教室

☎ 10:30~12:00 料 月 500 円

☎ 1~2歳児親子 場 竹尾緑地

## プレーパーク

☎ 月 1 回 日曜 ※カレンダー参照

☎ 10:00~15:00

☎ 幼児から大人まで

☎ 千鳥ヶ池公園 憩いの丘

☎ NPO 法人古賀新宮子ども劇場

☎ 092-944-1936

## おそらのしたて♪

☎ 第 1 火曜

☎ 10:00~12:00

☎ 乳幼児と保護者

☎ グリーンパーク ビクニック広場

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

## 公園であそぼ!

☎ カレンダー参照

☎ 10:00~12:30

☎ 乳幼児と保護者

☎ 花鶴が浜公園・千鳥ヶ池公園

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

## \*ワクワク子育て講座 要予約

楽しく子育てを学べ、ママ同士も仲良くなれる場

☎ 無料

☎ イオンモール福津 2 階 イオンホール

☎ 申込 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

☎ 090-5080-3581 (佐伯)

### 「こもど」

☎ 第 3 水 10:30~12:00

☎ 0歳~未就園児とママ 12 組

### 「こもどⅡ」

☎ 第 3 水 13:30~15:00

☎ 0歳~未就園児とママ 18 組

## 幼稚園・保育園

### \*幼稚園の入園前支援

#### 暁の星幼稚園 てんし組

園庭開放、部屋の見学、在園児と一緒に活動

☎ 11:00~12:00

☎ 1歳半~未就園児と保護者

☎ 092-944-1151

#### 花鶴丘幼稚園 ひよこくらぶ 要予約

☎ 10:30~12:00

☎ 1歳~4歳の未就園児と保護者

☎ 初回のみ名札代 100 円

☎ 092-944-1023

#### やまびこ幼稚園 ひよこくらぶ 要予約

☎ 10:30~12:00

☎ 1歳~4歳の未就園児と保護者

☎ 092-944-3388

※ 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 有料

未就園児教室。1歳児親子教室・2歳児チャレン

ンジ教室。前期 4~10 月/後期 11~3 月。クラ

ス分けにより曜日が決まります。

☎ 1・2歳児と保護者

☎ 092-942-6744

## 子育てサロン

### つどいのひろば「でんでんむし」

古賀市主催で月~金の 9 時~16 時まで

9 時~12 時の間と 13 時~16 時の間の 1 組

あたり 2 時間まで (10 組) 事前予約制

\*子育て相談: 月~金の 9 時~16 時

☎ 092-942-1183 場 サンコスモ古賀

### ふらっと子連れでほっとサロン

親子で自由遊び・庭遊び

☎ 毎週火曜 時 10:00~14:00

☎ 0歳~未就園児と保護者

☎ 料 50 円 (コーヒーや味噌汁があります)

☎ 場 NPO 法人古賀新宮子ども劇場事務所内

☎ 主催 NPO 法人古賀新宮子ども劇場

☎ 092-944-1936

☎ Email k-s-kids@marble.ocn.ne.jp

### \*中学校での子育てサロン

☎ 無料

☎ 10:30~12:30

☎ 0歳~未就園児と保護者

☎ 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

☎ 090-5080-3581 (すてっぷ 佐伯)

### こがも

☎ 古賀北中 教室

☎ 3月まで中止しています

### つくしんぼ

☎ 古賀東中 教室

☎ 3月まで中止しています

### びっころ

☎ 古賀中 1 階図書室横

☎ 1/21 金、2/18 金、3/18 金

### \*米多比児童館

☎ 未就園児と保護者

### \*千鳥ヶ池センター

☎ 未就園児と保護者

### \*ししび児童センター

☎ 未就園児と保護者

### こめこめルーム 要予約

親子で自由遊び

☎ 火~日

☎ 10:00~17:00

☎ 092-946-3642

### こめこめくらぶ 要予約

親子で自由遊び

☎ 火~金

☎ 10:00~15:00

☎ 092-942-1244

### ぼぼっと 要予約

親子で自由遊び

☎ 火~日

☎ 10:00~17:00

☎ 092-946-3642

### こめこめくらぶ 要予約

親子で自由遊び

☎ 火~日

☎ 10:00~17:00

☎ 092-946-3642

☎ 092-946-3642 (米多比児童館 10:00~17:00)

☎ 予約 先着 10~15 組 (1 月~12 月 25 日開始、2 月~1 月 25 日開始、3 月~2 月 25 日開始)

### パパ交流広場 要予約

☎ カレンダー参照 時 10:00~12:00

☎ 乳幼児と保護者 人数制限あり

☎ 場 問い合わせください

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

### ママ交流広場 要予約

☎ カレンダー参照 時 10:00~12:00

☎ 乳幼児と保護者 人数制限あり

☎ 場 問い合わせください

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

### \*保育園・こども園の開放 人数制限あり

#### 花見ひかり保育園 マザーズルーム

☎ 月~金 料 無料 (コーヒー等あり)

☎ 時 9:00~14:00

☎ 未就園児と保護者

☎ 092-944-1152

☎ ※子育てホットラインは 9:00~17:00

☎ ※長期休暇中は兄弟児の利用はできません

● 鹿部保育所 092-943-6164

● 五所保育園 092-942-4422

● 花見光こども園 092-944-1152

● 花鶴どろんここども園 092-943-5005

● ぼづみこども園 092-944-0467

● 庄ひかりこども園 092-943-3531

● 久保保育園 092-942-3407

● 花見あおぞら保育園 092-940-2535

● 舞の里パティ保育園 092-942-2000

● 恵あおぞらこども園 092-946-3801

● 森のぼかぼか保育園 092-719-0501

● 花鶴幼稚園 092-940-2430

### 庄北庄南公民館「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

☎ 日 第 1 土曜 時 10:30~12:30

☎ 未就園児と保護者 料 無料

☎ 080-1798-6450 (金子)

### 花見東 2 区公民館「おんぶらーじゅ」

要予約・人数制限あり

おもちゃ・読み聞かせ/わらべうたあり

☎ 日 第 4 木曜 時 10:00~12:00

☎ 未就園児と保護者 料 無料

☎ 主催 花見小学校区主任児童員

☎ 092-943-9352 (青木)

### ママほっとサロン 要予約・人数制限あり

産前産後のママと赤ちゃんのためのサロン

☎ 日 第 3 金曜 時 9:45~12:15

☎ 予 ラインにて受付

☎ 対 妊婦さん・乳児のママ

☎ 場 リーパスプラザこが 303・304

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

### ぼかぼか HUG サロン 要予約

☎ カレンダー参照 時 10:00~12:00

☎ 発達が気になる子と保護者

☎ 場 リーパスプラザこが

☎ 080-3225-7644 (石丸)

### ファンノック 要予約

親子で自由遊び

☎ 日 水~月

☎ 10:00~15:00

☎ 092-942-6628

### びいがかあぶら 要予約

親子で自由遊び

☎ 日 水~月

☎ 10:00~15:00

☎ 092-942-6628

### こめこめくらぶ、ぼぼっと、びいがかあぶらはプログラムあり (同じ内容) です。

☎ カレンダー参照 時 10:00~11:00 092-946-3642 (米多比児童館 10:00~17:00)

☎ 予約 先着 10~15 組 (1 月~12 月 25 日開始、2 月~1 月 25 日開始、3 月~2 月 25 日開始)

### パパ交流広場 要予約

☎ カレンダー参照 時 10:00~12:00

☎ 乳幼児と保護者 人数制限あり

☎ 場 お問合せ下さい

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

### おもちゃを作ろう広場 要予約

☎ カレンダー参照 時 10:00~12:00

☎ 未就園児と保護者 人数制限あり

☎ 場 お問合せ下さい

☎ 子どもパートナーズ HUG っこ

☎ 090-9580-4800 (かけはし)

### 子育て支援事業

☎ 092-942-1515

☎ 子育て支援課子育て支援係

### 1 歳誕生広場 要予約

身体測定/誕生会/育児相談

☎ 時 10:00~

☎ 対 1 歳児と保護者

### 2 歳元気っこ広場 要予約

身体測定/誕生会/育児相談/交流会

☎ 時 10:30~

☎ 対 2 歳児と保護者 (10 組)

### ブックスタート 要予約

絵本配布/育児相談

☎ 時 10:00~

☎ 対 6 ヶ月~1 歳の乳幼児と保護者

☎ \*対象者には別途お知らせあり

☎ 場 児童館 (月によって違います)

### \*認可保育所 (わくわく体験くらぶ) については毎月発行の「広報こが」が行事カ

レンダー」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

園にお問合せください。

## 読み聞かせ



### \*古賀市立図書館

#### 赤ちゃんおはなし会

☎ 日 第 2 水曜

☎ 時 11:00~11:15 / 11:30~11:45

☎ 未就園児と保護者 (先着 5 組程度)

☎ 場 リーパスプラザこが

☎ 歴史資料館中会議室

#### 小さい子のおはなし会

☎ 日 第 3 水曜

# 子育てイベント情報

## 古賀新宮子ども劇場 舞台鑑賞

『お・お・き・く・な・あ・れ』 たくたく堂

みんなでみる・つくる・あそぶ おやこふれあい人形劇

日：2/27（日）

日：3/1（火）

時：①11:00～②15:00～

時：16:30～

場：シーオーレ新宮

場：福津市中央公民館

対：乳幼児とその保護者

対：乳幼児とその保護者

申込/問合せ NPO法人古賀新宮子ども劇場

Tel092-944-1936

※詳しくはお問い合わせください



## 多胎児の会 すまいるはあと♡

NEW

多胎児（双子やそれ以上の複数児）を持つ親どうし集まって情報交換など、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか？月1回程度開催しています。



日：1/20（木） 2/18（金） 3/25（金）

時：10:30～14:00（出入り自由） 場：古賀新宮子ども劇場 事務所

対：多胎児親子

料：参加費100円

申込/問合せ NPO法人古賀新宮子ども劇場 Tel092-944-1936

※詳しくはお問い合わせください

## わんぱくタイム

大型遊具あり。親子で遊ぼう。

日：1/6 1/7 13 14

時：①10:00-12:00 ②13:00-15:00

料：無料・事前予約制(各8組)

対：就学前までの乳幼児と保護者

場：リーパスプラザこが303・304

問：HUGっこ

090-9580-4800（かけはし）

## 子ども映画会

「ぴったんこ！ねこざかな1」

「ざんねんないきもの事典2」

日：3/19（土） 時：14:00～（60分程度）

料：無料・申込不要 ※定員25人(当日先着順)

場：リーパスプラザこが 歴史資料館中会議室

問：古賀市立図書館 Tel092-942-2561

## 「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 Tel090-5080-3581(佐伯)

# こもこもカレンダー



…たけのこ文庫



…おひざにだっこ

1月

※掲載している日程はあくまでも予定です。新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合もあります。

月	火	水	木	金	土	日
	◇年末年始のお休み◇ ・3児童館…12/28～1/4 まで休館。 ・でんでんむし(サンコスモ)…12/28～1/3 まで休館。 ・図書館…12/27～1/4 まで休館。				1	2
3	4 おそらのしたて	5 	6 わんぱくタイム こめこめくらぶ	7 わんぱくタイム ほぽっと	8 庄南 土曜ミニつどい	9
10	11 ほっとサロン おもちゃの病院	12 離乳食教室 赤ちゃんおはなし会 びいかあぶう 森の親子ひろば	13 わんぱくタイム 森のクノッペン教室	14 1歳誕生広場 わんぱくタイム	15 どうようおはなし会	16
17 	18 1歳6ヶ月児健診 ほっとサロン まいまい	19 小さい子のおはなし会 森の親子ひろば あいあい	20 ブックスタート こめこめくらぶ 森のクノッペン教室 はなはな すまいるはあと	21 ほぽっと にこにこ びっころ	22 どうようおはなし会 土曜ミニつどい	23 プレーパーク パパ交流広場
24 	25 3歳児健診 ほっとサロン まいまい	26 びいかあぶう あいあい ほかほか てんし組	27 はなはな 花見2区	28 にこにこ ママほっとサロン	29	30
31 						

# 2月

※掲載している日程はあくまでも予定です。新型コロナウイルス感染防止のため、中止になる場合もあります。

月	火	水	木	金	土	日
	1 ほっとサロン おそらのしたで	2 離乳食教室 あいあい	3 こめこめくらぶ	4 ほほんと にこにこ ママ交流広場	5 ㊟庄南	6
7	8 ほっとサロン まいまい	9 赤ちゃんおはなし会 森の親子ひろば あいあい びいかあぶう	10 森のクノッペン教室 はなはな	11	12 どうおはなし会 土曜ミニつどい	13
14 おもちゃの病院	15 1歳6ヶ月児健診 ほっとサロン まいまい ほかほか	16 小さい子のおはなし会 森の親子ひろば あいあい てんし組	17 1歳誕生広場 こめこめくらぶ 森のクノッペン教室 はなはな	18 ブックスタート ほほんと にこにこ ママほっとサロン すまいるはあと びっころ	19 おもちゃを作ろう広場	20 プレーパーク
21	22 3歳児健診 ほっとサロン まいまい	23	24 2歳元気っ広場 びいかあぶう ㊟花見2区 はなはな	25 にこにこ	26 どうおはなし会 土曜ミニつどい	27 子ども劇場舞台鑑賞
28 公園であそぼ						

# 3月

月	火	水	木	金	土	日
	1 ほっとサロン おそらのしたで まいまい	2 離乳食教室 あいあい	3 こめこめくらぶ はなはな	4 ほほんと にこにこ	5 ㊟庄南 どうおはなし会	6 パパ交流広場
7	8 ほっとサロン まいまい	9 赤ちゃんおはなし会 森の親子ひろば びいかあぶう あいあい	10 ブックスタート 森のクノッペン教室 はなはな	11 にこにこ ママほっとサロン	12 土曜ミニつどい	13
14 おもちゃの病院 公園であそぼ	15 1歳6ヶ月児健診 ほっとサロン	16 小さい子のおはなし会 森の親子ひろば	17 1歳誕生広場 森のクノッペン教室 こめこめくらぶ	18 ほほんと びっころ	19 子ども映画会	20
21	22 3歳児健診 ほっとサロン	23 ほかほか びいかあぶう	24 ㊟花見2区	25 すまいるはあと	26 どうおはなし会 土曜ミニつどい	27 プレーパーク
28 公園であそぼ	29 ほっとサロン	30	31			

スウェーデン発「森の親子ひろば」「森のクノッペン教室」 無料体験会のお知らせ

※スウェーデンの“森のムッレ教育”は子どもたちが乳幼児期から発達段階に応じて全感覚で自然と出会い、自然と命にとって最も大切な条件が何なのかを体験的に学び、自然への敬愛と責任感を育む優れた教育法です。

「森の親子ひろば」

7か月～1歳児を対象とした、スウェーデンの森のムッレ教育※に基づく親子で楽しめる教室です。

毎回同じ散策コースで、リーダーと動物(ぬいぐるみ)を訪ねます。子どもが発見した5つの動物の歌を歌い、草花にもふれあい、自然と仲良くなります。

開催日:1月26日(木)

時間:10時30分～11時30分

場所:花見海岸松林

集合:古賀新宮子ども劇場事務所



「森のクノッペン教室」

1歳～3歳児を対象とした、スウェーデンの森のムッレ教育※に基づく親子で楽しめる教室です。

リーダーと散策しながら気に入った葉っぱや草花などを見つけます。見つけたものを触ったり匂ったり、見つけたもので遊んだり、五感で体感して豊かな自然感覚を育みます。

開催日:1月27日(金)

時間:10時30分～11時30分

場所:竹尾緑地

集合:竹尾緑地(イオンモール福津そば)



お申込み・お問い合わせはこちらまで↓

NPO 法人 古賀新宮子ども劇場

〒811-3111 古賀市花見南3丁目12-3 TEL:092-944-1936

E-mail: k-s-kids@marble.ocn.ne.jp

・当日は10時15分までに集合してください。

・こちらも駐車場あります🚗

申込 日:2022年1月19日(木)

主催:子どもの野外活動をすすめる会

協力:NPO 法人 古賀新宮子ども劇場

子どもの育ちを応援します!

子ども&子育て応援ひろば

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(小口)

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うたや交流会で、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。

日 火曜日 毎週/全6回

日程はお問い合わせください。

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 古賀市隣保館「ひだまり館」

画 子育て支援課 Tel.092-942-1159



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。

●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)



●(有) トゥービック 舗装工事及び外壁塗装工事

(092-931-1299)

●子どもの野外活動をすすめる会

(092-942-3529)

●サクラディア合同会社

(050-5435-5451)



大きくなあれ! 子ども&子育て応援の輪!

次号 2022年4月発行予定

特集「春のあそび(仮)」

みなさんのご意見  
お待ちしております!

こもこも編集部メールアドレス

✉ info@comocomo.fun

編集後記  
育児中ママ 編集後記  
●「今年こそ! 早寝・早起き...」  
と思いつながら早三年...。なかなか生活ペースを変えられず...。なかなか、娘の将来と私の体力維持のために...。頑張るぞ!  
●(川岡・娘4歳)  
「閉園する前に行く」と、家族で遊園地へ。公園のブランコも怖がり、危なそうなものには絶対チャレンジしなかった息子が、ほとんどの乗り物を制覇! 驚きとともに、その成長に嬉しくなりました。また一歳の娘も、同じくほとんどの乗り物を制覇! その度胸にもびっくりしました。  
●(東野・息子4歳・娘1歳)  
●キッズテントを買った。今まで夜は娘と添い寝をしていたが「ママはパパがいるから寂しくないでしょ?」と言いつつお気に入りのおもちゃやぬいぐるみ、布回と共にテントの中へ...。そして満足そうに寝だした。こんなに早く母が一人で寝る日がくるなんて思わなかった! 寒いし、寂しいし、早くこっちに帰ってきてよ! と思う最近である。  
●(光安・娘4歳)  
●次女の夜の寝かしつけは添い乳。ちよちよよく起きるし、寒いからそろそろ断乳したいなあと思うけど、離乳食もあまり食べないのでなかなか踏み切れず...。さらに最近、おっぱい欲しい時は、バイ! っと胸に手をやり要求してくるように! それがり愛してくるおさらやめれなくなってきました笑  
(松木・娘4歳・娘1歳)

古賀市  
近郊の  
救急外来

小児科・内科

●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

お子さんの病気・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)