



¥0\*free  
ご自由にお取りください

# ココフィレ cocofiler いわき 2021年9月/第34号

フリーペーパーココフィレいわきは、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♪人と地域をつなぐ情報誌



ちいさなちいさな花たちを、集めてかわいい花束に。  
花束届ける旅に出よう！  
気球でふわふわ空に浮かべば、鳥たちが行き先を教えてくれるよ。

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  
「ココフィレいわき版」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「ココフィレ」。

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、「ココフィレいわき版」として発行することができました。

広島の「ココフィレ」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、きっかけになればと思っています。

2021年9月 ココフィレいわき事務局

\*本紙は「令和3年度いわき市まち・未来創造支援事業補助金」により発行しています。

# 掲 示 板

## 子育てポピークラブ参加者募集中!

明るくあたたかい子育ての広場、ここに集まるとききといひがあるよ!

ポピークラブは、親子で楽しめるイベントや子育てのヒントがつかめるセミナー・育児相談や情報交換など、親子楽しく笑顔になれる交流の場所です。



- \*募集期間 2021年8月4日(水)~9月10日(金)
- 会場/いわき市中央公民館
- 定員/親子9組(先着順)生後6ヶ月~未就学児のお子様と保護者
- 会費/1家族1回300円(保険料など、お子様3人まで可)
  - ※10月はバスタオルを使用しますので持参ください
  - ※12月はフラダンスです。動きやすい服装で参加下さい
- 日時/10:00~11:00
  - 9/22(水) みんな仲よし楽しい音楽会/絵本セラピストによる読み聞かせ
  - 10/27(水) 元気にミニ運動会/親子でベビーマッサージ
  - 11/24(水) 親子食育教室/アレルギーのお話
  - 12/15(水) サンタさんと楽しいクリスマス/親子でフラダンス

【お申し込み・お問合せ】TEL: 090-6780-6892 (上野)  
メール: yuu-ue.19211629@docomo.ne.jp

子育て家庭のつどいの広場いわき市社会福祉協議会ボランティア活動助成金事業

## 居宅介護支援事業所 ケア・コンシェルジュ

「ケア・コンシェルジュ」は福島県いわき市に事務所を構えるケアマネジャーの事業所です。いわき市にお住まいの方の介護保険の利用をお手伝いしています。ご相談は無料です。介護に関して、お困りのことがございましたらぜひご相談下さい。(担当:馬目)

事業所番号: 0770408524

- 住所/いわき市平字作町1-3-15
- TEL/0246-84-7401
- FAX/0246-84-7402
- 営業時間/平日 8:30~17:30
- Mail/setsu\_m@rencontrellic.com
- HP <https://www.rencontrellic.com/>



## 2021 mama café ままカフェ

## 2021 mama café ままカフェ

震災後のふくしまで暮らしていくこと。ご自身のこと。子どもやご家族のこと。誰かに話したかったこと。困っていることや不安な気持ち。ままカフェはそんな思いを受け止める場所です。

### ままカフェ@いわき ワークショップ「除菌ホルダーを作ろう♪」

- 開催日/10月19日(火) ■開催時間/10:00~11:30
- 参加費/500円 ■会場/Wendy (平字正内町45-6)
- \*事前予約制(託児が必要な方は申込時にお伝えください)

お問合せ先: ふくしま母子サポートネット(NPO法人ビーンズふくしま)  
TEL: 024-573-0150 Mail: info-mamacafe@beans-fukushima.or.jp



## 親子で遊ぼう♪ふくしまで遊ぼう

### 親子運動遊びのPOINT、福島県屋内遊び場MAP掲載

東日本大震災を機に作られた「こころと体を育てる楽しい遊び」は「親子で遊ぼう ふくしまで遊ぼう」となり、子どもと保護者のための手引書になりました。子どもにとって、見るもの聞くものすべてが「遊び」であり「学び」です。そして保護者のみなさんとの関わりは、身体だけでなく子どもの心を育みます。「何がいいか」ではなく、「できるなにか」を一緒に探そう。お子さんとの時間を過ごすうえでヒントになれば幸いです。



お問合せ先: ふくしま母子サポートネット TEL: 024-573-0150  
Mail: info-ccscd@beans-fukushima.or.jp

■設置場所: いわき市内屋内遊び場  
いわき市各地区保健福祉センター 子育て支援施設など

## 関連企画 ZOOM で参加できる「女性と子どもの健康・発達」講座、参加者募集中です!

### 【講座スケジュール】

- ◆9/27(月)10:00~12:00 「心の発達と、あそびについて」 いわき短期大学 特任教授 佐野法子先生
- ◆12/7(火)10:00~12:00 「子どもたちの未来のために~それぞれの発達~」 医療創生大学 臨床心理学教授 山本佳子先生

●お問合せ 080-9252-6624(座間) 平日 10:00~17:00

<https://docs.google.com/forms/d/1bHGzr9nadiJ8Y2gAH7gtdeGJYLk6ev-vQ83rQ1jNQ/edit>

### ●申込フォーム



## 「子育てを学ぶ会」福島県地域で支える子育て推進事業

今年もやります!子育てに関する専門家の先生へ、気軽に質問できるカフェ形式の勉強会です。お子さまと一緒に参加も可能です。(専門スタッフが見守りを行います)子育てでひと段落した方も「保育・食・コミュニケーション・発達」などについて、ご興味のある方は是非ご参加ください。

- ◆9/17 会場/鹿島公民館 管理栄養士 堀塚子先生「少食・過食・ムラぐいについて」
- ◆10/25 会場/生涯学習プラザ 防災士 緑川琴江先生「日常からの防災」
- ◆12/2 会場/未定(勿来・田地区) 臨床心理士 佐野法子先生「乳幼児期の遊びからの育ち」
- ◆3/4/25 会場/未定(久之浜地区) わくわくネットいわき 新妻陽子先生「育てにくい子どもたちを知る」
- \*12月、令和4年2月の会場については予約の際にお知らせします。

### ●申込フォーム



●各企画のお申し込み・お問合せ  
電話: 080-9252-6624(座間) 平日 10:00~17:00

## 【施設見学ツアー】Let's! 施設見学ツアー「児童発達支援/放課後等デイサービス MY ALL」

- ◆開催日: 9/14(火)・11/30(火) ◆現地集合・解散 10:00~12:00
- ◆会場: いわき市鎌田字西山下72-3 菊川マンション2F
- \*当日までに、担当者より託児会場のご案内をいたします。

## プロフィール

栗谷弘子先生 (Re,yoga Lotus 代表)



市内温泉施設、お寺、クリニック内のヨガ教室を拠点に、それぞれの目的や不調に合わせた個性豊かなヨガ教室を展開。ベビー、キッズ&ママからシニアまで、視覚障害、自閉症など障害を持つ方向けのヨガクラスもおこなっている。動きやすさだけでなく、子育て支援と連携し、ヨガをツールとした活動も行っています。

## 栗谷代表取締役

(ソーシャルネットワークサービス) 代表として企業支援をしています。SNS を使っての集客や販売促進サポート(SNS 担当者の育成・SNS 広運管)とITセキュリティセミナー・社員教育・社員研修が主な業務です。また、アプリ、キャッシュレスなどに密着したデジタルの活用を、サポートしております。

# 浜通りとびっくす



## 南相馬市小高区 子どもの遊び場 NIKO パーク

今年4月にオープンした室内遊び場「NIKO パーク」。建物は2棟あり、A棟は県内最大級のネット遊具の他、ボルダリングやエア遊具などで体を動かして遊べます。B棟はボックススペースや飲食可能な交流スペースでゆったりと。小学生以下のおさまであれば、南相馬市以外の方もご利用いただけます。



- 所在地：南相馬市小高区開場一丁目1番地
- 開館時間：1日3クルの入替え制
  - ▶午前の部 10:00～11:30
  - ▶午後1部の部 13:00～14:30
  - ▶午後2部の部 15:00～16:30
- 休館日：毎週火曜日 年末年始(12/29～1/3)
- HP▶<https://minamisoma-playground.com>
- TEL：0244-44-2215



## 就職を促進する動画セミナー ～働く女性の自分らしい ライフデザインを考えよう！～

ふるさと福島就職情報センターが主催する女性のための就職促進動画セミナーです。今回配信する動画は2つ、それぞれ4つのセクションに分かれています。1セクション 20分程度でご覧いただけますので、家事の合間のちょっとしたお時間やお休み前のリラクゼーションした時など、ご都合の良い時にご覧いただけます♪



- 【ふるさと福島就職情報センター福島窓口】
- 動画配信期間：8月1日(日)～9月30日(木)
- 参加費：無料
- お電話での申込：0245-25-0047(月～土 10:00～19:00)
- Web 申込 <https://www.f-turn.jp/guide/general/#sec02>



## ブラクーチェ +Cooce フリースペース

ブラクーチェは、様々な世代の方たちが自分の楽しみや考えを持ち寄り集う、出会いの場です。「コロナに潤い、人生に彩り」をテーマに、今よりちょっと楽しい時間を、一緒に過ごしませんか。お教室やサロンなどを開催。ゆるさが心地いい、がんばらなくていい、そんな自然に過ごせる居場所でありたいと思っています。



- 活動地：いわき市泉町一丁目11-4
- 利用料(ドリンク付)
  - 中学生以上 500円 小学生 200円 サークル 700円
- 開所日：月・水・金 10:00～12:00  
(事前にお問い合わせください)
- HP▶<https://tcooce.localinfo.jp>
- お問合せ メール：tcooce@gmail.com  
TEL：080-5556-3269

「いつでもそこにある場所」  
—そこはいつでもあなたに、寄り添います—

フリースペース  
サークル/お教室  
Talk Life

Information  
フリースペース  
サークル/お教室  
Talk Life

フリースペース  
中学生以上500円、小学生200円  
サークル  
700円(ドリンク付)

HP▶<https://tcooce@gmail.com>  
TEL: 080-5556-3269(月～金)

## 尾浜こども公園

昨年10月にオープンした公園です。子どもたちが遊び、人が集い交流できる憩いの場として、多世代間のコミュニティの場として親しまれています。隣接する尾浜交流館には、子どもの屋内遊び場として開放している多目的ホールのほか、地区の会議や行事などのイベントに利用できる会議・研究室があります。



- 所在地：相馬市尾浜北ノ入140
- 休園日：12月31日、1月1日
- 営業時間：9月～10月…9:00～16:30  
11月～2月…9:00～16:00
- お問合せ：特定非営利活動法人 原釜尾浜ワンパーク  
TEL：0244-32-1732
- HP▶<https://www.city.soma.fukushima.jp/kosodatesite/shisetsu/shisetsu/8985.html#koryu>



## いわき市内の子育てオンライン支援情報

【いわき市・双葉郡の子育て情報を、手軽にチェックできるオススメサイト紹介】



### ●こどもみらいブック 2021

いわき市の出産・子育てに関する各種支援制度や事業、関連施設など、子育てに役立つ様々な情報をまとめた冊子です。いわき市役所本庁舎 こどもみらい課のほか、各地区保健福祉センター、各支所、地域子育て支援拠点施設などで配布されています。また、インターネットからの閲覧も可能です。ぜひご利用ください。  
▶<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1533543848411/index.html>



### ●キッズ★アリペオンライン配信中

いわきアリオスから毎月発行している子育て応援フリーペーパー「キッズ★アリペ」の情報を、最新情報を追加して配信しています。タイムリーなお役立つ情報が満載！詳しくはいわきアリオスブログサイト「アリオスタイル」をチェック!!  
▶<https://alios-style.jp/cd/app/?C=blog>



### ●ちょっとお得な情報▶アリさんチケット

いわきアリオス、いわき市立美術館利用の際、指定駐車場の駐車券提示で、各種店舗でおトクなサービスを受けられるチケットがあります。もらい方や使い方など、こちら↓でチェック!!  
▶<https://iwaki-alios.jp/cd/app/?C=map>



### ●気象庁 キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)通知サービス

キキクルは、大雨による土砂・浸水・洪水などの災害危険度を5段階に色分けして、地図上にリアルタイムで表示するサービスです。URLのリンク先にある気象庁Webページから全国各地の危険度を簡単に把握できます。  
▶<https://www.jma.go.jp/bosai/risk>

## Wendy イベント情報

参加者募集♪

### いわき市まち未来創造支援事業 「癒しヨガ&おしえてスマホカフェ」 「女性と子どもの健康・発達講座」

心と体を整えるヨガ体験と、暮らしに役立つオンラインやキャッシュレス・アプリについて IT 専門家に質問できちゃうカフェを開催します。頑張るママに、ちょっと欲張りな時間を…お子さまと少し離れて自分と向き合いリフレッシュ、整ったところでスキルアップしちゃいましょう！

\*新型コロナウイルス感染の状況により、延期またはオンラインでの配信開催へ変更することがございます。ご了承ください。

- 募集人数 定員：8名
- 開催日時(2会場)
  - ◆10/13(水)10:00～12:00  
会場：yuwau(ゆわう)さいとう内科クリニック隣/佐藤町1丁目15-4
  - ◆10/27(水)10:00～12:00  
会場：龍雲寺/好間町北好間字上野107
- 申込フォーム



[https://docs.google.com/forms/d/1NH2FAn5yU8a0rWB1KrnJnH\\_H\\_3EIKtWQrc8LUCKOyA4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1NH2FAn5yU8a0rWB1KrnJnH_H_3EIKtWQrc8LUCKOyA4/edit)

講師プロ

ヨガ講師



覚障者向つ子どもたます。また援機関や各心のケア事

IT 講師：久野 雅己先生  
(株式会社ソーシャルスピ)



SN 専 普 の 告 告 SN 普 分

# 人と人

土肥 正美さん

## 何事も遅すぎることはない

小学生と思春期真っ只中の中学生の男子二人の子を持つどこにでもいるお母さん。

最近、いったい自分に出来ることって何だろう？今までの人生何か目標持って真剣に取り組んだことあったかなあ？

と考えることが多くなりこのままでいいのかな？そんな時子供達がお世話になっているスポ少の先生たちのご厚意で子供たちと一緒に剣道を学ぶ事になりました。おかげさまで

一昨年初段に合格！今度は二段取得にチャレンジしたいと思います。

仕事は販売の仕事から興味があった電気を勉強し昨年第二種電気工事士の資格も取得出来たので、今は電工として老体にムチ打ち奮闘中(笑)

新しい事を始めることは勇気があることです。ただ、その先に何かあるのが想像するとワクワクしませんか？

子供たちにもチャレンジする事 願えば叶う事を感じ取ってもらえればと…。



# 心と心

おススメの一冊

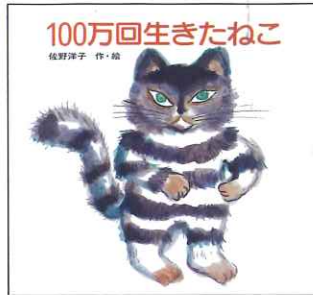
## 『100万回生きたねこ』

文・絵：佐野 洋子

息子たちが幼稚園の頃読んであげた本。

本当に大切なものは何か考えさせられます。

心を浄化したい時読みたくなる一冊。泣けますね。



## おススメの場所

「大國魂神社」



718年頃に創建された歴史ある神社です。

この地域はかつて岩城国があったとされる場所で鳥居を抜けて高台にある神社は眺めも良くパワースポットとしても人気があります。

五穀豊穡・商売繁盛・縁結びなど多くのご利益があるとされています。

なんでも宝くじが当たるとか…。

住所：いわき市平菅波字宮前 26  
TEL：0246-34-0092  
<https://www.ookunisama.jp>

◆第35号は、土肥さんからつむいでいただいた 渡邊 彩さん をご紹介します。

## Wendy スタッフ推しスポット

### 〈小玉ダム〉

小川町にある小玉ダムは、子ども連れで遊べるアスレチック広場もあってドライブしながらのリフレッシュにもオススメです！

秋の紅葉の季節も景色が最高です。

■所在地：いわき市小川町高萩字釜ノ前 1-25

(担当スタッフ 田久)



## 編集後記

子どもたちの夏休みが終わると、秋がすぐそばに来たかのように涼しく感じます。コロナの状況にも気をつけながらですが、身近な人との時間は笑顔で過ごしたいな♥と思っています。(三浦)

9月に末っ娘の成人式前撮り。

来年の1月に成人式は開催できるのだろうか？とか考えながら、ワクチン2回目の副作用と闘っている母でした笑(座間)

いつもなら秋に向けて、もっとたくさんさんの楽しいイベントで紹介できたはず…ちょっと悔しい気持ちに。次号こそは！企画のある方、ぜひ情報お寄せ下さい。(大野)

チャイルドケアトータルサポートサービス  
 Wendy ~ウエンディ~

ココフィレいわき 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。

**Wendy's Room**  
子育てで支援として、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・バックもあります。

**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！



「ココフィレいわき」企画・制作・発行…Wendy 表紙イラスト…fuu-rii  
\*ココフィレいわきに情報を掲載したい方、イラストを公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](mailto:wendy@to-ho-net.co.jp) まで。  
\*次回発行は2021年12月の予定です。11月10日までに情報をお寄せください。



所在地：いわき市平字正内町45-6  
<http://www.to-ho-net.co.jp/wendy/>  
TEL 080-9252-6624  
E-mail : [wendy@to-ho-net.co.jp](mailto:wendy@to-ho-net.co.jp)  
※本誌の無断転載・複写を禁じます。