



# 2026年 1月号

# かもママだより

第45号 2026.12.22発行  
NPO法人かもママ  
加賀市下河崎町79-2  
親子ほっとステーション内  
TEL/FAX 75-7933  
<http://kamomama.com>



## かもママクリスマス会



かもママでは12月13日(土)にひと足早くクリスマス会を開催しました！クリスマス会では、かもママスタッフによる大型絵本読み聞かせや豪華景品プレゼントのbingoゲームなど盛りだくさん！中でもスペシャルゲスト、淑子モダンバレエスタジオのみなさんによる美しくしなやかで、そしてかわいいバレエダンス、会場のママパパはもちろん小さな子どもたちも見とれていました。

お待ちかねの子どもたちへのプレゼントはお菓子の詰め合わせ。サンタさん&トナカイさんから手渡してもらい大喜びの子ども達でした！

ご参加くださったみなさま、ご協力くださったみなさまありがとうございました☺

### ～絵本読み聞かせの様子～



### ～bingoゲームの様子～



### ～バレエダンスの様子～



## ベビィサロン「口と歯のお話」

今月のベビィサロンは【口と歯のお話】、講師は歯科衛生士の橋本泰子さんでした。赤ちゃんのお口の中には産まれた時には虫歯菌はないそうです。では、どうして虫歯になるのでしょうか？その原因として「歯の質」「糖質」「細菌」などが挙げられます。虫歯を予防するには、やっぱり「歯磨き」！歯磨きに慣れるには赤ちゃんの時から歯ぐきをマッサージしてあげること。触られることに慣れると歯ブラシもスムーズに受け入れることができ歯磨きの習慣がつくとのことでした。他にも関わる大人が口内を清潔にしておくなど予防が大事であると教えていただきました。

他にも歯ブラシの選び方、仕上げ磨きのコツも伝えていただきました。親子でピカピカ元気な歯を目指しましょう！



1月の  
ベビィサロンは  
離乳食のお話  
です！



## おどろう ちびっこ音・動・楽♪

今月は9か月から11か月までのお子さんとママ4組が参加してくれました。

はじまりに「♪あわてんぼうのサンタクロース」のペーパーサー。ピアノの音色に合わせて身体をゆらす子がいてみんなでほっこり♡しました。

た～くさんのふれあいあそびを紹介し、ママにたっぷり身体を触ってもらった子たち、お好みのタッチはあったでしょうか♡？こじょばしかつたり心地よかつたり？色んな表情がみれました。ふれあい遊びは安全な限り、自由なもの。歌に合わせてふれあい方はママが決めてOK！とお話しました。

お家でも色々…

やってみてくださいね♪



もうすぐクリスマス🎄サンタとトナカイの手型足型アートを作りました。ママが仕上げをしているときはお友達やスタッフとおもちゃであそんでいました。小さな手と足の可愛い作品が出来上がりいました♡



2026年1月

## イベントカレンダー



親子つどいの広場まんま

＊開設日＊

月～金曜日 9:30～15:00 (お休み 休)

日	月	火	水	木	金	土
	予約が必要なイベントがあります。 詳細はHPまたはInstagramをご覧ください。			1 休	2 休	3 休
4 休	5	6 ベビィサロン【前期】 <離乳食のお話>	7	8 アラ40ママ サロン	9	10 にこぱ 親子サロン
11 休	12 休	13 ベビィサロン【前期】 <離乳食のお話>	14	15 おやこde 音・動・楽♪ まんぶく食堂	16	17 休
18 休	19	20 ベビィサロン【後期】 <離乳食のお話>	21	22	23	24 パパと おもちつき しよう! 父ちゃん広場
25 休	26	27 ベビィサロン【後期】 <離乳食のお話>	28	29 お誕生会 まんぶく食堂	30	31 休



## 母屋ケアサロン



来年1月「かもママ×地域の癒しサロン 母屋ケアサロン」がスタートします。

コンセプトは<いつも頑張る身体にやさしい時間を>です。

肩こり、腰のだるさ、むくみ、疲れ…「ちょっとしんどい」と感じていませんか？希望される方に、看護師によるリンパマッサージ・整体施術を行います。日ごろの疲れや体のお悩みを、ここで少しずつ手放してもらえますように…。

シニアの方大歓迎です！お子さま連れでもOKです。

もちろんおしゃべりだけでもOK!!

外に出るきっかけがほしいという方もぜひご利用ください♡

開催日時：2026年1月21日(水)

10:00～12:00

開催場所：母屋わらわら～っと

(加賀市山代温泉北部1丁目167)



いつも  
頑張る身体に  
やさしい時間を

かもママ×地域の癒し空間

## 母屋ケアサロン

肩こり、腰のだるさ、むくみ、疲れ…

「ちょっとしんどい」と感じていませんか？

地域に根ざした母屋わらわら～っとで、

希望される方に、リンパマッサージ・整体施術を行います。

開催日時

場所：母屋わらわら～っと

日時：2026年1月21日 (水)

10:00～12:00

- ・子ども連れOK
- ・シニアの方も大歓迎
- ・おしゃべりだけでもOK

こんな方におすすめ！

- ・肩こり、腰痛がつらい
- ・足のむくみが気になる
- ・産後、育児の疲れ
- ・なんとなく身体が重い
- ・外に出るきっかけがほしい

施術メニュー（かもママ特別価格）

・お試しケア 15分／1,000円

・しっかりケア 30分／2,000円

・ゆったりケア 60分／4,000円

※当日受付OK（予約優先）

【お申し込み・お問い合わせ】

看護師による健康サポートサロン PONO

田端祐希



公式LINE