

coco Letter

令和7年
10～12月

高輪ほっとひといき子育て交流「coco (ココ)」の開催の様子をお知らせします。

ミニ講座や身体測定、育児相談の他、参加された方の交流タイムも設けています。



講座のようす & 参加者さまの声

10/11
(土)

絵本の選び方・読み聞かせ講座 (絵本専門士/保育士)

会場：高輪区民センター

絵本専門士の読み聞かせを楽しんだり、絵本を題材に子育てを振り返り、保護者同士の交流の機会にもなりました。

いただいた選書リストを参考に、これからも親子でいろいろな絵本を楽しみたいと思います！

アットホームな雰囲気ですぐ居心地がよく楽しく過ごしました。



12/6
(土)

パパ育児のススメ (大阪教育大学教育学部教授/保育士)

会場：高輪区民センター

パパとして子育てをより楽しむために、夫婦でのコミュニケーションのあり方などを学びました。

ママとの子育てにおける良い関係づくりについて学びました。



子どもの習い事についての話を聞けたり、他のパパと交流できたり、有意義な時間でした。

講座のようす＆参加者さまの声

10/3
(木)

ベビーリトミック (アクティビティ講師/保育士)

会場：高輪区民センター

ピアノや講師のうたに合わせて、身体を動かしたり、親子でふれあいあそびを楽しみました。

10/30
(木)

親と子どものベビーヨガ (ヨガインストラクター)

会場：高輪区民センター

肩こりや腰痛など、産後＆子育て中の体の不調を整えるヨガを行いました。

11/21
(金)

赤ちゃん秋の健康対策 (保健師)

会場：高輪区民センター

秋冬に流行る感染症についてや、体調不調時の受診の目安、ホームケアなどについて学びました。

12/17
(水)

英語de親子ふれあいあそび (英語講師)

会場：豊岡児童館

英語でのふれあいあそびは初めてだったので楽しかったです！

10/22 12/25
(水) (木)

赤ちゃんを楽しむアート講座 (保育士)

会場：豊岡児童館/高輪区民センター

この時期しかとれない手形、足形をかわいいデザインで残せて嬉しいです！ パパに見せられるのもありがたいです。

11/1
(土)

親子deあそびうたライブ (ツカ-ツカあそびライター/保育士)

会場：高輪区民センター

親子で楽しめるオリジナルソングをたくさん歌って、皆で盛り上がりました♪
子どもと楽しく触れ合えたのと、こう触れ合えば子どもが笑ってくれるんだという気づきをもらいました。

11/27
(木)

赤ちゃんとできる体操講座 (アクティビティ講師)

会場：高輪区民センター

久しぶりに身体を動かしたのですが、子どもも楽しそうだったので、空いている時間に一緒に運動しようと思います。

※ 11/13に開催予定だった「ベビーマッサージ」は会場都合により中止となりました。

赤ちゃん健康コラム ～冬のスキンケア～



ぷるぷるに見える赤ちゃんのお肌ですが、実は肌の水分量は大人よりずっと少なく、表皮の厚さは大人の半分しかありません。また生後2～3ヶ月まではママのホルモンの影響で皮脂分泌が活発ですが、それ以降は急に皮脂が少なくなり一気に乾燥します。お肌が乾燥し角質層がはがれて隙間ができると、外からアレルギーが侵入しやすくなり、湿疹やアトピー性皮膚炎が発症・悪化しやすくなります。赤ちゃんのお肌は、泡でやさしく洗って清潔にし、膜を張るようにたっぷり保湿しましょう！しっかりスキンケアをしてお肌のバリア機能を高めておくことは、食物アレルギーの発症予防にもつながることがわかっています。（保健師：高嶋美紀）

たくさんのご参加をいただき誠にありがとうございました。
今後の開催予定は港区ホームページに掲載しております。
QRコードや検索にてスマホから簡単にご覧いただけます。

※感染症予防の観点より、各日程とも参加組数を限定して開催いたしました。
※状況により、今後も日時・内容を変更・中止する場合があります。



高輪 ほっとひといき



お申し込み・お問い合わせ

高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係

03-5421-7085

港区では個人情報保護条例を遵守し、各事業を実施しております。どうぞ安心して事業にご参加ください。