

# ママ・ココット

mama.cocotto

巻頭特集

つめたくておいしい♡

# アイスが 好きっ!

- 夜空を彩る夏の風物詩  
ちばの花火
- ママ読者座談会  
「子どものお出かけ、どうしてる？」
- どう伝える？ どう答える？  
幼児期からの「性教育」

県民共済 黒川 健太と小宮 直己からのお知らせ

# 夏に起こるお子さまの万一の備えはできていますか？

今年の夏は帰省やレジャーの計画をしている方も多いのではないのでしょうか？海水浴やキャンプなど楽しみな予定でも、思わぬケガや事故の心配もあります。そんな時に備えて県民共済のこども1型に入っていると安心です。お申し込みはスマホやパソコンでカンタン！お申し込み日の翌日から保障\*が開始\*されます。  
\*インターネット経由限定。くわしくはホームページをご確認ください。

スマホやパソコンでカンタンに備えよう！

ホームページはコチラ！



お祭りや花火大会に行くのもいいね



子育て“先輩”パパ  
くろかわ けんた  
黒川 健太

予定を計画して見ます。  
小宮 万が一に備えながら楽しい保障がついているから安心だよ。  
ケガの通院に1日目からの保障、入院や第三者への損害賠償にも

黒川 県民共済のこども1型は、心配事もあるんですね。  
小宮 帰省やレジャーなどの夏の外出は、楽しいだけじゃなくの外出は、楽しいだけじゃなくの夏休みは、磯遊びで足を滑らせてケガをしたり、バーベキュー中にやけどをしそうになったりヒヤッとするのがあったね。

黒川 うちの子が小さかった時の夏休みは、磯遊びで足を滑らせてケガをしたり、バーベキュー中にやけどをしそうになったりヒヤッとするのがあったね。

小宮 お子さんが小さかった時の夏休みはどんなことがありましたか？



子育て“新米”パパ  
こみやま なおき  
小宮 直己

先輩教えてください！

## こども1型 月掛金 1,000円

お申し込みは0歳～満17歳の健康なお子様 18歳以降は「総合保障型」へ継続くわしくは18歳の更新時に継続コースをご案内させていただきます。

保障期間	0歳	18歳
入院	1日目から360日目まで 1日あたり 5,000円	1日あたり 5,000円
病気	1日目から360日目まで 1日あたり 5,000円	1日あたり 5,000円
通院	1日目から90日目まで 1日あたり 2,000円	1日あたり 2,000円
がん診断		50万円
手術 (当組合の定める手術)	2万・5万・10万・20万	2万・5万・10万・20万
先進医療 (当組合の基準による)		1万円～150万円
後遺障害	交通事故 1級 300万円～13級 12万円	交通事故 1級 300万円～13級 12万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)	1級 200万円～13級 8万円
死亡・重度障害	交通事故 500万円	交通事故 500万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)	400万円
	病	200万円
	重度障害割増 (年金払い・最高で10回のお支払い)	1回につき 50万円
	犯罪被害死亡 (ひき逃げ事故等 (重度障害を含む))	200万円
契約者の死亡	交通事故・不慮の事故 (重度障害を含む)	500万円
	病 (加入・変更後 1年未満はのぞく)	50万円
	第三者への損害賠償 (1,000円は自己負担)	1事故につき 支払限度 100万円

掛金と保障額が2倍のこども2型もあります。ここでは制度の概要を記載しています。くわしくはホームページをご確認いただくか、県民共済までお問い合わせください。

\*自治体の医療費助成制度等により医療費の自己負担が発生しない場合でも保障の対象となります。

資料請求は… ネットで簡単！ コチラから▶



高額な賠償責任への備え 個人賠償責任保険もあります！



お一人さまの加入でご家族全員が対象

お問い合わせは 船橋 047-432-8500 (代) 受付時間 平日9:00～17:00 船橋 047-432-8500 (代) 休日 土日・祝日

千葉県民共済 千葉県民共済生活協同組合 〒273-8686 船橋市本町2-3-11 千葉県民共済生活協同組合 船橋支店 〒273-8686 船橋市本町2-3-11 千葉県民共済生活協同組合 船橋支店

この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。

## ちいき新聞の直送便

千葉県産のこだわり野菜や米 どうぞお楽しみください

## 千産千消 地元の生産者さんを応援!!

千葉県内こだわり農家からの直送定期宅配サービス

### ちいき新聞の直送米



	玄米	白米
・3kg	3,480円	3,780円
・5kg	5,080円	5,580円
・10kg	8,880円	9,780円

頻度 毎月or隔月  
お届け日 毎月10日 or 毎月20日

### ちいき新聞の直送おやさい



- ・Sサイズ 2,980円 (6～8品目:1～2人用)
- ・Mサイズ 3,980円 (8～10品目:2～3人用)
- ・Lサイズ 4,980円 (10～12品目:4～5人用)

頻度 毎週 or 隔週 or 4週に1度  
お届け日 水曜 or 土曜

選べるサイズと頻度

\*配送料・その他手数料込み

WEB申し込みで

初回1,000円OFF!

\*送料・税込み \*新規申し込み限定 \*初回を入れて最低2回分は継続することが条件となります \*写真はイメージです \*電話での注文はできません

直送米



ちいき新聞 直送米

検索

https://rice.chiikinews.com/

直送便事務局：株式会社地域新聞社 八千代市勝田台北1-11-16 VH勝田台ビル5F TEL0120-034-366

直送おやさい



ちいき新聞 直送おやさい

検索

https://vege.chiikinews.com/





- 05 巻頭特集 つめたくておいしい♡  
**アイスが好きっ!**
- 11 子どもと一緒にどこ行く? おでかけナビ
- 12 子育て家族をハッピーに おすすめSpot
- 14 夜空を彩る夏の風物詩 ちばの花火
- 16 ママのお悩み相談室 第10回「睡眠」
- 17 家族で手ぶらBBQリアルレビュー
- 18 この夏休み、ヘビロテ間違いなし  
すし銚子丸で3世代おすし
- 20 教えてDr.! 夏の子どもの皮膚トラブル
- 21 かかりつけ歯医者さん見つけられていますか?
- 22 習い事・おけいこナビ
- 24 ママ読者座談会  
子どものお出かけ、  
どうしてる?
- 26 本のプロが選ぶ! 年齢別おすすめ絵本  
「テーマ/ちよっと長めのお話」

- 28 どう伝える? どう答える?  
幼児期からの「性教育」
- 30 おやこであそぼ! かんがえるあそび
- 34 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシポ
- 36 読者プレゼント

📍 **ママ・こっこと 設置場所MAP**

ママ・こっこと ちば版公式  
**Instagram**

follow me

ママ3人が制作の裏側や千葉の おすすめスポットなどをゆる〜く紹介しています♪

@mamacoco\_chiba MAMACOCO.CHIBA

「QRコード」は株式会社デンソーウェブの商標登録です。  
ラボママ ラボママとはママ読者コミュニティ「ちいきラボ」に登録するママの愛称です。

## ママ・こっこと Instagram ライブ配信のお知らせ

ママ・こっことちばのアカウントでスタート!

日付	時間	Contents	Speakers
8/2(金)	12:00~	知っておきたい女性のカラダと健康	ゲスト:マージュ.COCO
8/19(月)	13:00~	初めてのバレエ	ゲスト:エツコB・G・Dスタジオ
8/21(水)	12:00~	ママのための再就職する際の留意点	ゲスト:パーソル テンプスタッフ株式会社

📺 レシピや イベント情報、子育てお役立ち情報を発信しています

📺 イベント 7選

📺 さつまあげご飯

📺 ご視聴はコチラから

MAMACOCO.CHIBA

お問い合わせ 株式会社地域新聞社 ママ・こっこと編集部  
mama.cocotto@chiikinews.co.jp 〒276-0020 八千代市勝田台北1-11-16 5F ☎047-481-5568

# チイコミ!

ちいき新聞の公式ウェブサイト「チイコミ!」でもママ・パパに役立つ情報&おでかけ情報をお届けしています♪

<https://chiicomi.com/press/>

Pickup 01

千葉県の人気ドーナツ店

Pickup 02

子どもと行きたい! 室内・屋内スポット

Pickup 03

子どもと一緒に作れる♪ スイーツレシピ

## 美尻&フェムケア 美尻イス

骨盤底筋や下半身の老化に座るだけでアプローチ!

お得な特別チケットもご用意しております!

6回コース 17,400円(税込)19,140円) ~  
[2,900円(税込)3,190円/1回] その他3回、10回、16回コースあります

フェイシャル&フェムケア ~Private Salon~  
**マージュ.COCO**  
住/松戸市小根本 松戸駅徒歩6分  
器/10:00~19:00  
※駐車場→お問い合わせください。  
予約の際に住所をお伝えします  
☎090-1126-2839

BIJIRIS ビジリス

HPはこちら

予約は公式アプリでチェック!

新感覚のマグネットトレーニングマシン  
1回15分で1万回の筋トレ効果♪ (筋収縮運動)

ママ・こっこと限定  
1回(30分)通常4,400円(税込)4,840円→税込み**1,100円**  
※1人1回まで使用可能  
期限 24.08.31 マージュ.COCO  
ママ・こっことvol.10

つめたくておいしい♡

巻頭特集

# アイスが大好きっ!



体験したのは

とまき 倅生くん(5歳)

佑子ママ



暑い夏、恋しくなるのは、  
ひんやりあま〜い「アイス」。  
食べておいしい、作って楽しい、  
そんなアイスに今年の夏は、  
どっぶりハマる予感。

撮影/山下陽子(P.5~P.7)

〓 まま・ここっと編集部が自信を持っておすすめ! 〓

ちいきの逸品

Season Soup GORORI



## season soup GORORI 4食セット (LEGUMEnex)

〈内容〉  
オールシーズンスープ2種(各1食)  
【期間限定】シーズンスープ2種(各1食)

税込 4,550円 ※別途送料有  
(8食セット税込6,980円/12食セット 税込9,980円)

ちいきの逸品とは?

千葉県の魅力あふれるおいしいものを直送で届ける通販サイト。  
「逸品」の背景にあるストーリーも伝えることで、商品だけでなく作り手のファンになってほしいという思いで運営しています。

バイヤー稲村が  
おすすめする「ワケ」



### ちばの旬野菜をゴロッとふんだんに! 妊産婦も安心・手軽に食べられる栄養満点スープ

「野菜と農業の新しい価値を創造したい」と開発に臨んだ廣岡みほさんと高柳りなさんは、高校の同級生であり、子育て中の現役ママ。酒々井町の人気飲食店「ICHISARA」の西尾義光シェフの協力の下、野菜本来のうまみを引き出す技術で、うま味調味料は一切使わず、無添加・無着色のスープを実現。さらに日本マタニティフード協会の認定マークも取得しました。2人のこだわりが詰まったGORORIスープは、食べた人をきっと笑顔にしてくれます。

商品の購入は  
こちら

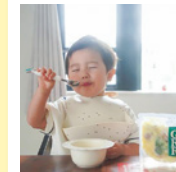


「#gororisoup」「#ちいきの逸品」で  
ママたちが  
食べた感想をポスト!

〓 SNS・動画で逸品情報発信中〜♪ 〓



@maicamera04



息子も思わずこの笑顔♪  
自立式のパウチも◎!

@kanahotaru



息子とランチに  
「新玉ねぎのスープ」を半分♡

@s2468kot



息子のお気に入り!  
「丸ごとトマトの生姜スープ」

〔運営〕株式会社 藤地域新聞社 Tel.047(485)1100(※お電話での購入はできません)





試食

3種類から  
お選びいただけます♪

パピコに  
大変身〜♪

「やったー！いただきます」と  
大好きなパピコを食べられて大満足！  
試食スペースでパピコの顔ハマパネルを発見し…



巨大  
冷凍庫

いざ極寒の世界へ

さあーい

アイス気分を味わえる巨大な冷凍庫内は-5℃~-10℃



優しい  
ミルク味のアイスに  
笑みがこぼれる

おいしいね♡

グリコ  
キッチン

小林さんに教えて  
もらいながら  
2人でアイス作り  
に挑戦！



## グリコピアCHIBA

住所 野田市蕃昌新田字溜台10  
営業時間 9:00~16:00  
※休日はHPまたは施設を確認  
見学開始時間 9:30、10:30、12:30、  
13:30、14:30(各回70分)  
料金 無料(完全予約制)



※インターネットまたは電話(9:00~)で予約。9名以上は電話でのみ予約可 ※インターネットでの予約にはGlicoメンバーズの登録が必要 ※空き状況はHP内の施設カレンダーでご確認 ※予約のない人は施設内に入ることできません

Tel 04-7127-3355 駐車場 有

売場でお買い物も  
楽しい♪



パピコの  
消しゴム



売店



パピコズラリ

裏側に潜入!

## 人気アイスクリームが できるまで



フロント

入り口の真正面にある  
グリコのランナーが描かれた壁は外せないフォトスポット

フォトスポットが  
いっぱい!



## 工場見学スタート

パピコ&  
セブンティーン  
アイス  
製造ライン



「あれパピコだ!」と  
大好きなパピコが流れていく  
様子をじっと見つめる惺生くん。  
小林さんのパピコ豆知識に  
2人も興味津々

シアタールーム

アイスクリームの  
作り方などの映像を  
15分ほど鑑賞

クリーン  
ルーム



「キャー!すごい風!」と  
ほりやごみを取り除く、  
エアシャワー体験に大盛り上がり!

ホワイトサワー味の  
製造は  
この工場のみ!

10セタク1個で  
約7万袋の  
パピコが作れます!

日によって  
アイスの味は  
変わります

アテンド  
みはる  
小林美遥さん  
(好きなアイスクリーム)  
セブンティーンアイスの  
カスタードプリン味

くんお待ちかねのパピコの試食。「僕はこれ!」と3種類の中から選んだのは大好きな「チョココーヒー味」。佑子ママは「大人のシヨコラ」をチョイスし、仲良く2人で「いただきます!」

工場見学を終えたら、「グリコキッチン」(有料)でアイスクリーム作り。牛乳に生クリーム、砂糖を入れて、氷水で冷やしながら混ぜていくと、「すごい! 固形になってきている。こんなに簡単にできるんですね」と佑子ママ。「ママ見て、できた!」と、ポッキーやビスコをトッピングしたオリジナルアイスを手にうれしそうな惺生くん。「ユニークな展示や工夫された体験コーナーがたくさんあって、楽しみながらアイスの事を知ることができました。毎日一緒に料理を作っているのですが、アイス作りは初めて。今年の夏は家で一緒に作ってみたいです!」

## 見て・食べて・作って 楽しんだアイスの世界

## エンターテインメント性 あふれる工場見学

やってきたのは、パピコ大好き! 惺生くんと佑子ママ。普段から食べているパピコはどうやって作られているのかな? 野田市にある「グリコピアCHIBA」に潜入! この工場では、パピコ、セブンティーンアイス、アイスの実の3種類が製造されており、多い時には100万本も作られるというから驚きだ。そんなアイスの製造工程が見られる工場見学は親子に大人気! ワクワクしながら入り口を入ると、お出迎えしてくれたのは巨大な「グリコのランナー」。他にもポッキーやプリッツなどのフォトスポットがフロントにはたくさん。いよいよ工場内部へ。アイスが次々と流れていく製造ラインに、エアシャワー体験、巨大冷凍庫では「さむい!」とアイスの気分になれる体験を。飽きることなく楽しめるエンターテインメント性の高い工場見学のラストは、惺生



## 02 王道バニラ

- 材料**
- 卵 …………… 2個
  - 砂糖 …………… 10~20g
  - 生クリーム(乳脂肪分35%以上) …… 150ml
  - 練乳 …………… 30g
  - バニラエッセンス …………… 5~7滴
  - レモン汁 …………… 3g

**Point**  
冷凍庫に入れてから1時間後と2時間後にスプーンなどでかき混ぜると触感がより滑らかに!

**Point**  
レモン汁を入れることで泡立ちがよくなります!

- 作り方**
- 1 ボウルに生クリーム、練乳、レモン汁を入れて七分立てに泡立てる。同時に湯せん(40℃前後)の準備もしておく
  - 2 別のボウルに卵、砂糖、バニラエッセンスを入れ、湯せん(40℃前後)にかけてながらリュバン状(表面に筋が残り少したつと消える状態)になるまで泡立てる
  - 3 湯せんからあげたら1を入れふんわり混ぜ、保存容器に入れて冷凍庫で冷やす

## 03 バナナチョコ&クッキークリーム

- 材料**
- バナナ …………… 2本(150gほど)
  - 牛乳 …………… 80ml
  - 練乳 …………… 30g
  - 生クリーム …………… 100ml
  - レモン汁 …………… 5g
  - 板チョコ …………… 1枚
  - チョコクッキー …… 適量

- 作り方**
- 1 保存袋にチョコクッキーと板チョコを入れて、お好みの大きさになるまで砕く
  - 2 1の袋にバナナを入れ、手で軽く揉んでつぶしたら牛乳を入れる
  - 3 ボウルに生クリームと練乳、レモン汁を入れて七分立てになるまで泡立てる
  - 4 3のボウルに2を入れ軽くかき混ぜたら、保存容器に入れて冷凍庫で冷やす



## 04 ミカンなかき氷

- 材料**
- ミカンの缶詰 …… 1缶(内容量500g前後)
  - ゼラチン …………… 5g
  - 水 …………… 50ml
  - 練乳 …………… 適量

- 作り方**
- 1 器にゼラチンと水を入れ、混ぜ合わせた後、冷蔵庫で冷やす
  - 2 ミカンの缶詰を開けて、ミカンとシロップに分け、製氷皿にミカンのみ入れる
  - 3 1を冷蔵庫から取り出し、レンジ600Wで10~20秒温めて溶かしたら、2のミカンシロップと合わせて混ぜる
  - 4 2のミカンの入った製氷皿に3を加えて混ぜ、冷凍庫で完全に固まるまで冷やす
  - 5 氷を抜いてかき氷機で削れば完成! 練乳はお好みで

**Point**  
ゼラチンを入れることでふわふわ食感に!

# 簡単に作れる! 至福のおうちアイスクリーム

子どもと一緒に作れるアイスクリームレシピをご紹介します!  
好きな時に好きなだけ、好きなアイスクリームを召し上がれ♪

※食物アレルギーのある方はレシピの利用にはご注意ください ※生クリームの扱いには十分に注意してください



教えてくれたのは  
**Suzuさん**  
パティシエ歴11年。製菓衛生師、アイシングクッキー認定講師、パンシェルジュなどの資格を持つ3児のママ  
(好きなアイスクリーム)  
イチゴアイス  
@s2468kot



## 01 ミックスベリー ヨーグルト アイスバー

- 材料**
- 無糖ヨーグルト …… 200g
  - ゼラチン …………… 5g
  - 水 …………… 50ml
  - 生クリーム …………… 80ml
  - レモン汁 …………… 1~3g
  - 砂糖 …………… 40~50g
  - 冷凍ミックスベリー …… 適量
  - アイスバーの型(容器)

- 作り方**
- 1 器にゼラチンと水を入れ、混ぜ合わせた後、冷蔵庫で冷やす
  - 2 ボウルに生クリームと砂糖、レモン汁を入れて七分立て(もったりやわらかな状態)になるまで泡立てる
  - 3 1を冷蔵庫から取り出し、レンジ600Wで10~20秒温めて溶かす
  - 4 3とヨーグルトを混ぜ合わせたら2に入れ再び混ぜる
  - 5 アイスバーの型に4を1/3ほど入れてから冷凍ミックスベリーを適量入れ、型の規定量まで4を入れる。最後にアイスバーで軽く混ぜながら差し込み、冷凍庫で冷やす

**Point**  
フルーツを入れすぎると型から取り出す際に割れてしまったりするのでご注意ください!



子どもと一緒にどこ行く？

# おでかけナビ

その時季ならではのイベントから人気スポットまで、子どもと一緒に楽しめる情報がいっぱい！

千葉県

千葉市中央公園、他

## 第49回千葉の親子三代夏祭り



とぎよ  
威勢の良いみこしや山車の渡御など見どころ満載。二千人規模で街を練り歩く圧巻の「千葉おどり」にも注目！ 迫力ある和太鼓の響きに合わせて親子三代で踊ればすてきな思い出に♪

📍 千葉市中央区中央1-12 前夜祭>8月17日(土) 11:00~20:00  
<本祭り>8月18日(日) 13:00~20:00  
📞 無 043-245-5138 千葉市を美しくする会事務局  
https://www.bikai.org/

千葉県

手賀沼公園内

## 第17回あびこカッパまつり2024



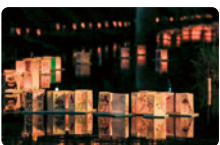
「カッパ」をテーマにしたクワイエティブなお祭りで、みんなで一緒に児童音頭を踊って盛り上がり！ カッパキッズタウンで遊んだり、人気の我孫子グルメも堪能できる。

📍 我孫子市若松1 8月31日(土) 10:00~20:00(荒天中止)  
📞 無 080-4914-5416(当日のみ) / abikokappa@gmail.com  
あびこカッパまつり実行委員会  
https://www.abikokappa.website

松戸市

春雨橋親水広場、他

## 松戸宿坂川献灯まつり



しょうりゅうし  
松籠寺観音堂の縁日に由来する伝統行事をもとに、坂川を開いた先人の苦勞に感謝して、この川に流す「とうろう」の明かりは幻想的。縁日屋台など夏の風物詩も楽しめる。

📍 松戸市松戸1810 8月9日(金)・10日(土) 13:00~21:00 ※とうろう流し(有料)は18:00~20:30 ※縁日屋台は13:00~20:30 ※とうろうの購入方法はHPを参照 📞 無 047-362-5356 松戸宿坂川献灯まつり実行委員会 https://www.kentou.org

茂原市

茂原駅周辺

## 第70回茂原七夕まつり



関東三大七夕祭りの一つ。駅周辺の商店街に設置された約350本の笹飾りは色鮮やか。市内各所で提灯や七夕飾りが彩られる他、よさこいチームの演奏など町全体が七夕ムードに。

📍 茂原市町保1 7月27日(土)・28日(日) 10:00~21:00(日曜日は20:00まで)  
📞 無 0475-22-3361 茂原七夕まつり実行委員会  
http://www.mobara-tanabata.com

## ちょっと足を延ばして水遊びしよう♪

文京区

東京ドームシティ

## わくわく!ウォーターガーデン



ツインスライダーやあわあわバズーカなど、低年齢の子どもも思い切り遊べる水遊び広場に、噴水ショーのあるマジカルミストなど、水ぬれ必至の楽しいアトラクションが盛りだくさん!

📍 文京区後楽1-3-61 7月13日(土)~9月1日(日) 10:00~17:00(受付終了は16:00) ※8月10日(土)~8月15日(木) 14:30~17:00 📞 子ども(1歳~小学生) 1,800円(60分) / 延長料金は30分800円 ※付き添いの大人1人まで無料  
📞 有(有料) 03-3817-6001 東京ドームシティアトラクションズ  
https://at-raku.com/event/wakuwaku\_watergarden/

さいたま市

さいたまスーパーアリーナ

## 第20回けやきひろば 水かけまつり&ワールドフェスタ2024



無病息災などを願い、水をかけ合う東南アジア各国の祭りや、さいたま新都心版にアレンジ! 真夏の太陽の下、思い切り遊ぶのめりになって楽しもう! ライブなども開催予定。

📍 さいたま市中央区新都心10 8月2日(金)~4日(日) 10:00~20:00 (雨天決行・荒天中止) ※水かけタイムは3日間とも 11:00~13:00/14:00~16:00  
📞 無料 📞 有(有料) 048-601-1122 さいたまスーパーアリーナ  
https://www.saitama-arena.co.jp

\*情報は2024年6月6日時点のものになります。状況によって中止・延期・変更となる場合がありますので、主催者に確認の上、お出かけください。 \*イベントの詳細は各HPを確認ください

魅惑の

お出かけ先のお楽しみ♪

教えてくれたのは



アイスマン福留さん

日本アイスマニア協会の代表理事。年間に1,000種以上のアイスを食べるアイスクリームの専門家

(好きなアイスクリーム) すべて

# ご当地ソフトクリーム

地域の食材や特産品を使った「ご当地ソフトクリーム」は、お出かけ先で出合えるご褒美。子どもも大人もとりこにする、うずまき形のアイスクリームの世界をのぞいてみよう!

魅力は?

何ととっても、その土地の特産品や風土を反映した独自の味にあります。地元素材を使ったソフトクリームやアイスは、他では味わえない特別な価値があり、旅行や観光をより楽しくしてくれます。個人的には、観光スポット以外の場所にひっそりたたずむアイスクリームショップなどを巡って、お気に入りのソフトクリーム(穴場)を見つけるのも楽しみの一つです。

今のトレンドは?

最近のご当地ソフトクリームの傾向としては、アイスクリームやソフトクリームを提供していないお菓子屋さんや、お芋、お茶、コーヒーなどの別カテゴリーの専門店

昔と比べて感じる変化は?

SNSの普及によって、写真に撮ってもらえるようなインパクトのあるビジュアルのものが増えてきました。最近では町おこしや地域資産の一つとして地元の学校や企業、青年会議所などが一丸となって作るものも増えています。

注目のご当地ソフトクリームは?

ほとんど食べているので…。ただ、北海道の根室・釧路エリアや十勝エリアなど酪農が盛んで新鮮な生乳をたっぷり使った本格派のソフトクリームが好きです!

ソフトクリームの提供を始めて、人気になるケースが増えてきています。

## アイスマン福留さんが推す! ちばのご当地ソフトクリーム

館山市

ピネキ(木村ピーナッツ) ピーナッツソフトクリーム



館山にある落花生専門店の看板商品。千葉の味覚「落花生」の魅力を楽しめるピーナッツ風味のソフトクリームは濃厚で深い味わい!

長生郡

新生酪農 ミルクソフト



生乳の豊かな栄養と味わいをできるだけ損なわせないために開発された「バスタチャライズド牛乳」で作った本格派のソフトクリーム!

南房総市

道の駅とみうら 枇杷倶楽部 びわパフェ



びわ風味のソフトクリームの上に房州びわのシロップ漬けを豪華にトッピング、下層にはびわシャーベットも。特産品のびわを使ったぜいたくな「びわパフェ」を食べていただきたい!



### 簡単レシピと発酵調味料作りを学ぶ教室

毎日の料理が嫌いにならない、発酵調味料で作る簡単レシピを学べます。某有名アーティスト共同プロデュースのオーガニック店で塩こうじを販売中!



▲子どもに人気のこうじで作るハンバーグ ▲簡単でおいしい手作り調味料

- レッスン代 6,500円～(1回のみ参加可)
- 平日・土曜日10:30～12:30 (2時間)
- 発酵調味料作り  
(塩こうじ、しょうゆこうじ、タマネギこうじなど)  
※作った調味料は持ち帰り  
発酵調味料を使ったランチ4～5品、  
ランチのレシピ付き

WEBは  
コチラ

我孫子市 料理教室

### 発酵専科AMICAL

☎090-7701-0435 予約優先

- 📍我孫子市南新木2丁目(予約時に住所は伝達)
- 🕒完備(予約制)
- 📞営業電話は不可

チェック!

こちらの3コース  
(塩、しょうゆ、タマネギ)  
申し込みの方に限り

甘こうじ  
プレゼント

### 江戸川大学子ども研究員募集(謝礼あり)

1歳～3歳の乳幼児の認知能力を調べる学術調査の協力を募集しています!子どもがおもちゃで遊んでいる様子やその時の反応を観察します。



▲おもちゃで楽しく遊んでください! ▲講師 石橋 美香子さん(博士)

- ◆時間:30分～1時間
- ◆曜日:月～土から選択
- ◆場所:江戸川大学(流山市)
- ◆謝礼:2,000円(都度支払い)
- ※調査は安全面に十分配慮して行います。
- ※子どもの機嫌や体調を最優先して、  
適宜休憩を取りながら調査を進めます。

WEBは  
コチラ

流山市

### 江戸川大学 人間心理学科 石橋研究室

☎04-7152-9745

- 📍流山市駒木474(流山おおたかの森駅から無料送迎バスあり)
- 📧あり dev.lshibashi@gmail.com

チェック!

授業で不在が多いため、応募は左記メールに連絡してください

### 家族みんなで食べられるこだわりアイス

多数のメディアで取り上げられた体に優しい有機認証取得の原材料を使用したアイス。乳アレルギーのある方も安心して食べることができます。



▲元柔道家松本薫さん監修!原材料にこだわり、罪悪感なく食べられます

- おすすめ!自由に選べる6個セット  
6種類のフレーバーの中から、自由な組み合わせで6個選べるセット。自分だけのオリジナルセットが楽しめます。(メニューはQRから)
- 12個/18個セットは送料無料!  
友達とのシェアやパーティーにも!

クーポンは  
コチラ

全国発送済 オンラインショップ

### ダシズファクトリー販売店 だらま

☎080-2152-7029

- 📍印旛郡栄町竜角寺台2-14-9
- 📧kurukuruPONPIN@gmail.com
- 📞問い合わせはTELがメールへ

チェック!

オンライン商品全品  
5%OFF

### 季節の逸品!牛たんフェア開催中

厳選した柔らかい牛たんを味の民芸こだわりの味と食べ方で味わってください。7/24・8/5の土用の丑(うし)の日は鹿児島県産うなぎが登場!



▲牛たんと黒豚つけ汁そば御膳 ▲鹿児島県産うなぎ一尾のうなぎ重セット

### 牛たんフェア 8/26まで

- ◎メニュー紹介(一部)
- ◆牛たんと黒豚つけ汁そば御膳
- ◆おこさまでまきずしセット  
(小うどん・おもちゃコイン付き).....1,050円
- ◆おこさまうどん単品.....220円
- ◆おもちゃコイン付き.....440円

WEBは  
コチラ

原内各所 和食

### 味の民芸 柏十余二店

☎04-7132-6888

- 📍柏市十余二404-4
- 🕒11:00～22:30(L.O.22:00)
- 📍49台



## 味の民芸のおこさまメニュー

ちば子育て家庭優待カード チェーパス提示で

- 食事注文の方にソフトドリンクを4人まで無料サービス
- テイクアウト商品10%OFF!(うなぎメニュー除く)

おこさまメニュー、うどん・そばメニューもあります。  
(チェーパス提示の場合、テイクアウト商品は他のサービス券との併用不可)

おこさま  
てまきずしセット

おこさま  
カレーライスプレート

おこさま  
えびてんうどんセット

### 参加型音楽イベント ピアニカジャンボリー

TikTokで6億回再生されているピアニカの魔術師による参加型音楽イベント。当日鍵盤ハーモニカを持参すると一緒に演奏できるコーナーも!



▲ピアニカ奏者 ミッチュリー ▲ピアニカの魔術師と音楽を楽しもう

### 2024年9月14日(土)

- 会場 柏市民文化会館 大ホール
- 開場13:15 開演14:00 自由席
- チケット 大人2,000円、子ども(18歳以下)1,000円、ファミリーチケット3,500円(3人・組み合わせ自由)
- ※3歳以上はチケット必須(小学生以下は保護者同伴)
- ※0歳から入場可(3歳未満は路上鑑賞無料)

WEBは  
コチラ

柏市 音楽イベント

### 柏市民文化会館

☎04-7164-9141

- 📍柏市柏下107
- 🕒9:00～19:00 毎月(祝日除く)
- 📍約80台(公共交通機関も利用ください)



## 参加型音楽イベント

# ピアニカジャンボリー

2024 in 柏 主催: 柏市民文化会館

2024年9月14日(土) 開場13:15 開演14:00  
会場 柏市民文化会館大ホール(柏市柏下107)

イベント当日舞台と一緒に演奏しよう!

かわひピアニカ隊 (18歳未満対象) 大募集中!

8月31日(土)にワークショップを開催予定  
参加者は9/14(土)の公演でピアニカの魔術師と一緒に舞台上で演奏ができます。  
ワークショップの申し込みはコチラから

スペシャルコラボあり!  
NHK Eテレ「えいごであそぼ」でおなじみ エリック・ジェイコブセン  
ピアニカ奏者 ミッチュリー  
ピアニカの魔術師 公式YouTube

TICKET 好評発売中

WEB  
■柏市民文化会館ホームページ  
■チケットぴあ(Pコード:269-251)  
■イープラス eplus.jp

窓口  
■柏市民文化会館  
☎04-7164-9141  
■アミューゼ柏  
☎04-7164-4552



夜空を彩る  
夏の風物詩

# ちばの花火

夏に開催される千葉県の花火イベントをピックアップ。それぞれに特徴があるので、お気に入りを見つけて、子どもと一緒に夏を楽しもう！

※花火大会によっては有料席の販売がすでに終了・売り切れの場合がございます

アイコンの説明



無料駐車場



有料駐車場



トイレ



屋台



有料席

白井市



## 白井夏祭り納涼盆踊り大会



約  
250発

8/24(土)

20:00頃~20:30  
※荒天25日(日)開催

会場

<打ち上げ会場>白井総合公園  
<盆踊り会場>白井第一小学校 校庭

やぐらが組まれた会場では盆踊りを楽しんだり、模擬店ではお祭りグルメを堪能、ドキドキのお楽しみ抽選会も楽しみの一つ。そしてトリを飾るのは、夜空に広がるまばゆい花火。昨年、約1万人が訪れた白井市の夏の人気イベントは、子どもから大人まで楽しめる！

☎ Tel.047-492-0721 白井市商工会

千葉市



## 幕張ビーチ花火フェスタ2024 (第46回千葉市民花火大会)



約  
20,000発

8/3(土)

19:15~20:15  
(予定)  
※荒天中止

会場

幕張海浜公園



国内最大級の花火大会では、幕張の浜から海上に向けて夜空を埋め尽くす特大空中ナイアガラや大切な人へ贈る素敵なメッセージ花火など、趣向を凝らした花火が会場を盛り上げる。花火の前にはよしもと芸人によるライブも♪ ※有料観覧席購入者または無料招待席の当選者以外の方は観覧場所がないため来場はお控えください。

☎ Tel.050-5542-8600 千葉市民花火大会実行委員会  
(全日9:00~22:00)

船橋市



## 習志野駐屯地夏まつり



約  
850発

8/3(土)

19:50~20:10  
(予定)  
※雨天中止

会場

習志野駐屯地

大輪の花火を間近で見られるのはもちろん、習志野駐屯地ならではの催しを楽しめるのも同まつりの魅力。自衛官による太鼓披露に自衛隊車両の試乗体験、自衛官がお化けに扮(ふん)するお化け屋敷は毎年大人気！ 13時のオープンからフィナーレの花火まで、長い時間でも飽きることのない充実の内容！

☎ Tel.047-466-2141 (内線226) 習志野駐屯地広報班

柏市・我孫子市



## 手賀沼花火大会2024



約  
13,500発

8/3(土)

19:00~20:10  
※雨天中止

会場

<柏会場>  
手賀沼自然ふれあい緑道  
(道の駅しょうなん寄り)  
<我孫子会場>  
手賀沼公園、手賀沼横丁



高さ約330m、半径約160mの尺玉(10号玉)に、短時間で数百発もの花火を連続して打ち上げるウルトラジャンボスターメイン、子どもに人気のキャラクターメインはどれも迫力満点！ また手賀沼の水面に浮かぶ水中花火はここならではの。柏市制施行70周年となる今年も大迫力の花火が夜空に咲き乱れる。

☎ <柏会場> Tel.04-7162-3325 柏商工会議所  
Tel.04-7128-4780 柏市商工観光課  
<我孫子会場> Tel.04-7182-3131 我孫子市商工会

市川市



## 市川市民納涼花火大会



約  
14,000発

8/24(土)

19:15~20:20  
※荒天中止

会場

江戸川河川敷

5秒間に1,000発もの花火が一気に打ち上がる大迫力のオープニングを皮切りに、テーマに合わせたBGMと花火の饗宴、優美な富士山の仕掛け花火など、こだわりの演出が魅力的。さらに、市制施行90周年を記念した特別な花火も打ち上がる予定。

☎ Tel.047-711-1142  
市川市民納涼花火大会実行委員会事務局(市川市観光振興課内)

松戸市



## 松戸花火大会イン2024



約  
15,000発

8/3(土)

19:15~20:20  
※雨天・荒天中止

会場

古ヶ崎河川敷スポーツ広場

コロナ禍前は10,000発だった打ち上げ数を、15,000発に拡大し開催される「松戸花火大会イン2024」。伝統的な花火やスターメイン、音楽花火など、さまざまな花火が観客を魅了する。松戸市の夏の一大イベントは市内外・県外から訪れる人も多く人気が高い。

☎ Tel.047-366-7327 松戸市文化にざい創造課





柏駅直結 / 柏タカシマヤバーベキュー広場で夏の思い出作り!

# 家族で手ぶら BBQ リアルレビュー

今回調査するのは /



皆川ファミリー 4人家族

志賀ファミリー 6人家族

外で食べるご飯は子どもも大人も気分が上がる♪ けど子連れBBQは正直ハードルが高い…。今回はファミリーにうれしいサービスがあるとうわさの柏タカシマヤバーベキュー広場を徹底調査!

**テント完備 & 選べる区画**

**柏高島屋の食料品売場で買った食材も持ち込みOK!**  
(他の店舗での購入品も持ち込み可)



予約制 野菜収穫体験 1人500円

3種類あるシェアBBQセットやキッズセット、BBQならではの単品メニューなど種類が豊富! 飲み放題コースはオールドリンクプラン / ソフトドリンクプランの2種類の飲み放題を混在して注文することができ、小学生未満は飲み放題無料なのもありがたい! ※飲み放題利用には参加者全員の申し込みが必要



BBQ場にはプランコも!

少人数から利用できる区画や、ゆったりくつろげるソファがある区画など4種類から選べました。かわいいtipiテントがあるキャンプ区画は広々していて、キャンプ気分も味わえました!

子ども連れでも安心

柏高島屋内の施設ということもありベビーカーの貸し出しの他、授乳室やおむつ替えスペース、離乳食を食べることもできるベビー休憩室なども利用できます。

## 柏タカシマヤ バーベキュー広場

柏市末広町3-16 柏駅直結徒歩1分 営業時間 11時~22時(3時間入れ替えの1日3部制)  
※冬季休業期間:12月中旬~2月 ※本館正面口を入り、すぐ右手のエレベーターで屋上まで行けます  
TEL050-5536-6022 お問い合わせ受付時間 10:00~17:00

詳しい情報・予約はこちら



お答えします!

聖徳大学  
教育学部 児童学科  
教授  
宮川 三平さん



医学博士。日野市立病院副院長などを経て、2006年に聖徳大学へ入職。小児保健学・小児栄養学を中心に研究している。

# ママの悩み相談室 第10回

「うちの子のここが心配…」 「子育てのこんなことが不安…」 など、ママたちの悩みは尽きないもの。そんなお悩みに対して専門家が答えします!

## 相談内容

お昼寝をしても、してなくても、とにかく夜なかなか寝てくれない…。上手に寝かすコツや注意点が知りたい!  
(3歳・男の子のママ)

## 幼児期の睡眠は 発育に関わる大切な時間

3~5歳までのお子さんに必要な睡眠時間は11時間とされています(出典: Rofwaragd 他1966年)。ですので、翌朝の起床時間が午前7時であれば、逆算して午後8時には就寝するのが望ましいですね。そして午後10時から午前2時の、ヒト成長ホルモンが集中的に分泌される時間帯に「深く」(ノンレム睡眠状態)眠ることが大切です。ヒト成長ホルモンには、身長や筋肉、各器官の発育・発達を促す働

## 子どもの良質な眠りのために 保護者ができること

とはいえ、社会全体が夜型生活化する中でライフスタイルの見直しは容易ではありません。まずはご家族で話し合い、できることから実践していきましょう。例えば、昼間に太陽光の下、お散歩したりリズム運動をするのもいいですね。太陽光を浴びることで、睡眠の質を左右する「メラトニン」の原料となる「セロトニン」が生成されるからです。また、大豆食品や

きがあり、お子さまの健やかな成長に役立ちます。これが就寝時間を過ぎて寝付けないと、ヒト成長ホルモンの分泌が期待できないため、発育に支障を来す可能性があります。さらにホルモン失調による肥満や高血圧など、子どもの生活習慣病を引き起こす原因にもなるので注意が必要です。寝だめや、遅く寝て遅く起きるといった睡眠時間の帳尻合わせもおすすめできません。

ウェブでも、音声でも

## お悩み記事公開中

過去に掲載した記事を、地域新聞社の公式ウェブサイト「チヨコミ」で公開中!

7月からは音声配信プラットフォーム「stand.fm」で読み上げ配信もスタート!  
※視聴には登録が必要です



乳製品、卵などに含まれる「トリプトファン」も「セロトニン」の材料になるので、食事に取り入れましょう。それから入眠しやすい環境を整えるのも大事。入浴の際は40度前後のお湯にゆっくりと漬かる。就寝時間が近づいたら部屋を暗くし、テレビやスマホなどの液晶画面はオフに。夏場の暑い時はエアコンを活用し室温の調整を。乳幼児期は、脳と体が大きく成長し、発達する重要な時期です。早寝をして良質な睡眠を確保することが何より大切なので、まずは一歩、踏み出してほしいと思います。(取材・文/森川佳代)



**キッズに人気**



**稲庭風うどん**  
 麺のカットやトッピングの有無などをお願いすることも可能♪

**とりからポテト**  
 お子さまに大人気!

**おこさまセット**  
 まぐろ、サーモン、納豆巻など、お子さまに人気のネタを小さめサイズで一皿に。ガチャペー付き


**中とろ**  
 こだわりの本まぐろを使用

**あら汁**  
 平日は14時まで無料! お替わり自由!

**シニアにおすすめ**

**あぶ特製炙り3カン**  
 (中とろねぎ塩炙り・とろサーモン炙り・かき特製味噌炙り)  
 人気のネタを一皿に。単品でオーダーするよりちょっぴりお得

# すし銚子丸で 3世代おすし



すし銚子丸  
 コトエ流山おおたかの森店  
 店長 加賀谷さん

この夏休み、へビロテ間違いなし!

大型連休など、おじいちゃん・おばあちゃんと過ごす方も多いのではないのでしょうか? 3世代で外食するとなると年代によって好みが異なり、お店選びに悩むことも。すし銚子丸では、おすしはもちろん、キッズからシニアまで満足するメニューやサービスがたくさん! その魅力を紹介します。

ラボママ 垂由さん さよちゃん(4歳) 芳子さん

近所に住むおばあちゃんと一緒に大好きなおすしを食べに来ました♪

## すし銚子丸の魅力

**職人の技術力**

解体ショー

目の前で握る! それが銚子丸スタイル!

店内パフォーマンスも充実 通称「駅弁」

数量限定のネタやその日しか入らない希少なネタはその場で職人自ら紹介!

**ファミリーに優しい**

お子さまには食べやすいサイズにカットして提供

子育て支援 バスポート(チャームバス) デザート or ソフトドリンク サービス (小学生以下)

※ご利用の際は従業員にお声掛けください ※お子さま1人につきこちらが一つ

**必見! お得に満腹!** すし銚子丸公式アプリ「**緑アプリ**」

お食事するほどお得になる新機能「緑ランク」。アプリ限定のクーポン・特典のご案内も。「良質な外食体験」をお手元でもお楽しみください。


**ダウンロード特典**

新規登録で **5%割引券** をプレゼント!

公式「緑アプリ」からアンケートに回答&合言葉を入力した方に **銚子丸オリジナルグッズがもらえる交換券をプレゼント**

合言葉は「まぐろ」 8月31日(土)まで

アプリのダウンロードはこちらから



**特別値引券 150円引券**

◆有効期限: 2024年8月31日(土)

【有効店舗】千葉県内のすし銚子丸・すし銚子丸 雅・百萬石 東京都(足立区・葛飾区・江戸川区)のすし銚子丸・すし銚子丸 雅

税込み金額からの割引です。お会計前にレジ担当者にお渡しください。【他の特典と併用不可】との記載のある特典とは併用できません。株主優待券・特別感謝券・食事券と併用できません。【お一人さまでお会計の場合】●ご本人に限り1,000円以上のお会計で、特別値引券の利用は1枚のみ●ただしお持ち帰りの場合1,000円毎に1枚、上限3枚まで利用いただけます【複数人まとめてお会計の場合】税込み2,000円以上のお会計で2名さま以上のご利用は2枚ご利用いただけます。●物販商品、オンラインショップ、各種デリバリーサービス、オンラインお持ち帰り予約のオンライン決済にはご利用いただけません●本券を複製したものはご利用いただけません●金品との交換はできません●お一人さまにつき、チケット1枚利用可

さあ、おいしい舞台へ

すし銚子丸

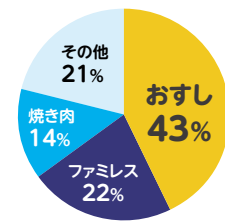
店舗検索はコチラ



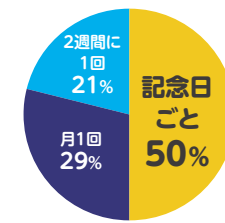
読者に聞きました! **3世代外食のリアル**

アンケート調査: (株)地域新聞社ちいきら協会 実施日: 2024年5月22日~5月27日

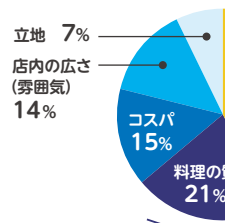
**Q1 3世代での外食でよく行くのは?**



**Q2 頻度はどのくらい?**



**Q3 3世代で行くお店選びで一番重要視するのは?**



お子さま連れ大歓迎!

## 銚子丸、こんなシーンで使われています!

**季節ごとのイベント**

七夕イベント

七夕限定商品を販売。「寿司に願いを」短冊に願い事を書いて店内に飾ります

他にも、こどもの日や母の日・父の日などに合わせたイベントを開催しています

**誕生日**

お誕生日の方限定 **デザート特典**

スイーツメニューの他、季節のフルーツをプレゼント!

※店舗によって異なります ※誕生日の前後1週間利用できません

**七五三などのお祝い**

垂由ママ **おすすめポイント**

七五三や卒業・入学などのお祝いにもぴったりなお持ち帰りメニューも充実!



\\ かかりつけ \\

# 歯医者さん

見つけられていますか？

かかりつけ歯医者とは...

虫歯になった時はもちろん、検診や歯並びの相談、歯磨き指導など、気軽に相談ができ、定期的に通っている歯医者さんのこと。

「まま・ここと」の広告でおなじみ

松戸市なないろ歯科クリニック 優理子先生に聞いた！

## かかりつけ歯医者さんを持つメリット★

メリットは、歯医者さんと信頼関係を築くことで、家族全員のお口の健康管理ができることです。パパやママのお口の中や歯並び、顎の骨格なども把握しているので、まるでストーリーのように、お子さまが乳歯の時から将来まで、お口の中の発達状況を予測でき、虫歯リスクを軽減します。また、虫歯を予防する生活習慣などのアドバイスもできるので、0歳児や出産前からでも相談しやすいです。

優理子先生のいる

なないろ歯科クリニックは

## こんなところ

1 全治療台が完全個室  
ベビーカーでそのまま入れる

2 キッズスペースから  
そのまま入れる  
キッズ専用治療室

カーテンを開けると隣の部屋が見えるので親子同時施術が可能

親子での  
通いやすきに  
こだわった  
特徴が満載♪



優理子院長  
松戸市出身。  
剣道4段。  
インターハイ  
出場経験あり



正清 理事長  
学生時代を  
松戸市で過ごす。  
柔道2段

夫婦に縁のある松戸市小金原で地域密着の院にしたいという思いで、2020年に開院。実は2人とも体育会系♪

3 保育資格を持つスタッフが  
キッズスペースに常駐



\\ 親子で受けよう！歯科検診 \\

かやく  
みんなで通える  
歯医者さん

なないろ歯科クリニック  
NANAIRO Dental Clinic

院長先生の  
インタビューは  
コチラ



予約は  
オンラインで



TEL.047-710-7711

松戸市小金原5-29-3 診療時間 9:00~18:00 ※受付は診療終了の30分前まで ※木・日・祝日が休診  
アクセス ミニストップ 松戸小金原店の隣、千葉銀行 小金原支店近く 駐車場5台完備、駐輪場もあります



教えて  
Dr.!

\\ 聞きました \\  
板倉病院 皮膚科医  
大久保 佳子先生



## 夏の子どもの 皮膚トラブル

皮膚トラブルは悪化  
させないことが重要

夏は外遊びをする機会が増えるため、汗をたくさんかいたり、強い紫外線を浴びたりすることで、子どもの皮膚はトラブルが起きやすい状態に。主に、あせも、汗かぶれとびひ(伝染性膿痂疹)、虫刺され、手足口病、水いぼなどが多く、中で

も汗かぶれ、とびひ、虫刺されは、かゆみによってかきむしることで爪や指に付着した汚れや菌が傷口から体内に入り、皮膚や全身の感染症に罹患するケースもあります。汗かぶれは汗に含まれる塩分やアンモニアが肌を刺激し、赤くかぶれ、かゆみを伴います。とびひは、ブドウ球菌や連鎖球菌による皮膚の感染症で、水ぶくれを起こし皮膚がただれたり、厚いかさぶたができます。患部を触った手で別の部位を触ることで病変が広がる他、接触した物やタオルからも感染するので気を付けましょう。虫による皮膚症状は、カヤハチだけでなく、ネコノミやダニ、毛虫やガなどにも注意が必要です。虫よけスプレーは効果が期待できますが、乳幼児には使用の規制があるので成分などを確認してから使うようにしましょう。

皮膚トラブルは悪化させないことが重要なので、まずは、保冷剤などで患部を冷やしてかゆみを落ち着かせることが大切です。症状が

## 肌を清潔に保ち 紫外線対策も忘れずに

日差しの強い夏は紫外線も強く、皮膚の薄い子どもは肌が赤くなったりヒリヒリするなど影響を受けやすいので、外遊びをする際は、露出している部分にしっかりと日焼け止めを塗る、できるだけ午前10時~午後2時は避ける、などの紫外線対策を行いましょう。



軽い場合は、市販の薬を使用してもいいと思います。それでもかゆみが治まらなかつたり、かぶれやただれが広がっていくようでしたら、早めに皮膚科の受診を！

## POINT

- かゆみがある場合は保冷剤などで冷やす
- 肌を清潔に保ち、保湿も忘れずに
- 紫外線対策をしっかり行う

皮膚トラブルを起こさないためには「肌を清潔に保つ」「かゆみがある場合は冷やす」「保湿をする」「紫外線の予防」が大切。そのためにも、汗を多くかく夏は、できれば毎日お風呂に入るようにして、汗や汚れを落としましょう。髪の毛は半乾ぎだと頭皮に雑菌が増え、臭いの原因にもなるので、しっかりと乾かすのが大事です。  
子どもの皮膚トラブルはさまざままなことで起こるので、我慢を過ぎず、悪化する前に皮膚科医に相談してください。

(取材文/半藤智津江)



### 親子で陶芸体験！ヤギがいる陶芸教室

未就学児でも体験できる陶芸教室。電動ろくろで作品が作れる他、粘土遊びの感覚で手びねり陶芸もできます。作った作品はすてきな思い出に…！



▲陶芸で想像力を育もう

#### 先生からひと言

親子はもちろん、未就学児でも体験できます。初めての方大歓迎！すてきな思い出を作りに来てください！チョコちゃんと一緒に待ちます。

小林先生とチョコちゃん

予約は電話またはメールフォームにて

- 電動ろくろ体験 (所要2時間程度)  
うわぐすり・焼成込み……………6,000円
- 手びねり体験 (所要2時間程度)  
粘土1kg・うわぐすり・焼成込み……………4,000円

事前予約制：10:00～18:00

SNSはコチラ



松戸市 陶芸教室

壽陶藝舎(ことぶきとうげいしゃ)

☎070-5560-4262 予約優先

〒松戸市松戸新田495-5

(新京成線松戸新田駅 徒歩7分)

最大2台(事前に連絡ください)

チェック!

夏の限定体験コース  
(手びねり体験)  
粘土500g・  
うわぐすり・焼成込み  
**2,000円**  
※中学生までが対象  
期限'24.8.20

### 赤ちゃんから大人まで！ネイティブ英会話

歌やゲーム、クラフトなど幼稚園児が楽しめるレッスンが人気の英会話。日本語も話せるネイティブの先生なので安心です。4回の無料体験でじっくり試してみてもいいですね。



▲楽しいイベントも随時開催しています

#### 先生からひと言

英語独特のリズムやイントネーションを習得するには幼児期がおススメ！楽しみながら自然と覚えられますよ！  
ウィルデン先生たち

◆サマースクール開催!! ※詳細は未定

- ◆通常/幼児クラスレッスン日  
火・水・木 15:30～  
金曜日 15:30～/17:30～  
土曜日 8:50～/13:50～
- ◇月 額 0～3歳 8,800円/3～5歳 9,900円
- ◇教材費 990円 (半期に1度)

WEBはコチラ



県内2カ所 英会話

ジョージアイングリッシュスクール

☎070-6946-6778

◎我孫子校 / 我孫子市我孫子1-1-23-2F

◎柏たなか校 / 柏市大室2-11-12-1F

◎営業時間・休日はホームページにて

チェック!

「まま・ここっを見た」で  
**4回無料体験 & 入会費半額**  
期限'24.9.30



# 習い事・おけいこナビ



※表記の価格は税込価格です。

## いしど式そろばんは 3歳から!

◆なぜ【いしど式】?

◆保護者のコメント Yさん

詳しくはこちら

**天才ゴルフ少女 成功の秘訣はそろばん**

5歳の時、IMGA世界ジュニアゴルフ選手権で史上最年少チャンピオンに輝き、以来、世界で活躍している弥勒ちゃん。数々のスーパープレーは、3歳から始めたそろばんで養った力が土台に。「一時そろばんの練習をしなくなったら、スコアが悪くなった。だから忙しいでもそろばんの練習は続けています」とのこと。

**7・8月限定 夏の短期レッスン**

詳しくはホームページをチェック

**3歳からでも大丈夫!!**

まずは**無料体験**を  
18時以降や土曜日の  
レッスンも開講中!

やるき、いきいき、いしど式

**石戸珠算学園**

問い合わせ 050-3134-4188

全国300校

50年の実績

お申し込みはホームページから!

いしどそろばん 検索

### 週1回からスタート!入学準備は学研で!

まずは机に向かって学習する習慣づくりが大切です。平仮名、数字をしっかりと身に付けることができ、楽しく小学校入学準備ができる教室です。



▲一人一人の学力や性格に合った指導方法

#### 先生からひと言

“遊び”と“勉強”の区別がまだつかない幼児期の「今」が大切な時期です。入学準備・自ら学ぶトレーニング・心の教育はお任せください。楽しみながら、一緒にお勉強しましょう!

無料体験学習申し込み受け付け中

- ◇学力診断テスト・個別指導による2回の教室学習&家庭学習
- ◇コースの一例 (開講コース多数あり)  
年少～年長 さんすう・ここっコース  
週1回 30～50分程度 6,600円

WEBはコチラ



県内各所 学習塾

学研教室 柏市務局

☎04-7162-3982

〒柏市柏4-6-3新栄ビル 2F-B

月～金9:00～17:00

土日祝

チェック!

**8/16まで 入会金0円**  
期限'24.8.16

### 元そろばん日本チャンピオンが指導

幼児期の学習&脳トレ『そろばん式暗算学習』で、脳を活性化させ、計算力・集中力・自学力を身に付けて、小学校入学に向けての準備を始めませんか?



▲幼児や低学年にも分かりやすく指導

#### 先生からひと言

小さな教室ですが、マンツーマンによる体験学習の後、一人一人に合った最適なオーダーメイドの指導を行っています。無料体験でお待ちしています。  
西野先生

週に1時間～ 目的に合わせて選べるコース選択制

- 月額5,500円～ 入会金5,000円
- 親子で学べるプライベートZoomレッスン [限定5枠] 1レッスン30分 月4回  
※枠が限られているため、受け付けは先着順  
月額10,000円 入会金5,000円

詳しくはコチラ



松戸市 そろばん教室

西野あんざん教室

☎047-346-3813

〒松戸市新松戸東3-12

月・水・木・金・土(隔週)

◎n.anzan@nishino-anzan.com

チェック!

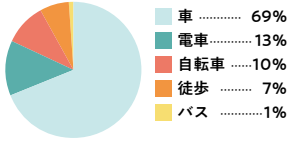
「まま・ここっを見た」で  
入会時に、家で学習できる  
フラッシュ暗算  
練習ソフト3カ月分  
をプレゼント  
期限'24.9.30





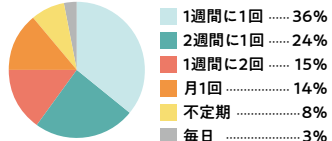
『まま・まこっと』読者 557人に「子どものお出かけ」について聞きました

Q 主な移動手段は?



アンケート結果は3月25日～5月31日に読者プレゼントの応募フォームで実施したアンケートに基づき作成(有効回答数557人)

Q 子どものお出かけ頻度は?



Q どんな体験イベントに参加したいですか?



参加費は500円～1,000円未満が人気

と授乳室がないから、授乳ケープをして席で隠れながらあげたり。  
**さゆみ** 私も同じ。新幹線内にある多目的ルームで授乳できるのを知ってただけけど、席から遠かったから利用したことはないなあ。  
**あずさ** 長女が完母だったので授乳室の場所を教えてくださいました。授乳室の場所を教えてくださいました。授乳室を探すのって本当に大変！でも知っているだけで安心して出かけられるので。  
**子ども連れにとって良いサービスや施設が増えたらうれしい**  
**さゆみ** 私はフルタイムで働いているので、お出かけは基本土日。夏はショッピングモール内の水遊びができるような場所です。遊んだり、スプリングクラが回転する公園に水を浴びに行ったりしますね。  
**あずさ** 去年からプールデビューしたので夏はプール！稲毛のプールに行ったり、おうちプールも楽しんでいます。あとは水族館にも行きます。

と授乳室がないから、授乳ケープをして席で隠れながらあげたり。  
**さゆみ** 私も同じ。新幹線内にある多目的ルームで授乳できるのを知ってただけけど、席から遠かったから利用したことはないなあ。  
**あずさ** 長女が完母だったので授乳室の場所を教えてくださいました。授乳室を探すのって本当に大変！でも知っているだけで安心して出かけられるので。  
**子ども連れにとって良いサービスや施設が増えたらうれしい**  
**あずさ** 私が住んでいる所でも無料です。私が住んでいる所でも無料です。私が住んでいる所でも無料です。  
**さゆみ** 大阪梅田の阪神百貨店には、高齢者や子ども連れの人が優先的に乗れるエレベーターがあつて、きちんとスタッフもいてくれるのですごく行きやすいですね。こういった「子ども連れOK」みたいなスペースやサービスが地域で広がっていくといいですね。

あの時動いて良かった!

## くもんの先生になりませんか?

興味のある方は、まずは説明会から

オンラインでのくもんの先生説明会も好評実施中!

説明会へのお申し込みはコチラ

説明会では、テスト・面接などはごさいません。くもんの先生の仕事内容やサポート体制、収支のしくみなどについてお話しします。

☑教室は週2日、家庭と両立できるお仕事  
 ☑開設初期費用援助あり  
 ☑先生のお子さまは会費が全額免除

※お子さまがご自身の教室の生徒になる場合に限りです。  
 教室開設・運営はKUMON担当者がサポートします。

多くの先生方が活躍中! エピソードはコチラ

幼い子どもを育てながら、キャリアアップに挑戦した方多数! 自分に合った働き方で先生をされています。

QRコード

KUMON くもんの先生 検索 お問い合わせはフリーダイヤル 0120-834-414 受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます



楽しいけど…やっぱり大変!?



# 子どものお出かけ、どうしてる?

お盆、帰省、夏休み…間もなくやってくる夏のイベント。どこ行く? どうしてる?

ラボママ さゆみさん  
 6歳女の子と3歳男の子のママ。帰省時は飛行機と新幹線を利用

ラボママ あずささん  
 4歳と1歳の女の子のママ。帰省時は車を利用

ラボママ 安奈さん  
 1歳と0歳の女の子のママ。県内の帰省先には車を利用

**新幹線・飛行機・車での移動時は工夫がいっぱい**  
**さゆみ** 今年の夏も広島と大阪に帰省するんですけど、皆さんは?  
**あずさ** 私も実家の新潟に帰省します。  
**さゆみ** 新幹線ですか?  
**あずさ** 子どもが1人だった時は新幹線を利用してたんですけど、2人になったら急に大変で…。車に変えました。  
**安奈** わが家も車で帰省予定です。夫の実家は千葉県内なので1時間半くらいなんですけど、お菓子やジュースを食べたり飲んだりしてもたせている感じ。新潟だと結構かかりますよね?  
**あずさ** 以前昼間に出発してひどい目に遭ったので(笑)、今は夜に出発するスタイルに変えました。子どもたちが寝る時間あたりに出発するので、5分くらいすると2人ともぐっすり。  
**さゆみ** それはいいですね! うち大阪は新幹線で、広島は飛行機を利用して帰省するんですけど、1、2時間は身動きが取れないので、多めにやつを買って、シルブックも持っていきます。それも飽きちゃってグズリ始めたら車両から車両を歩いたり、デッキの所で景色を見たりしてますね。  
**あずさ** 私もシルブック持っていきます。あとは折り紙とお菓子。お菓子は最初の方で食べ終わっちゃうので、下の子には歯固めクッキーをあげたりしてます。飛行機の場合は子どもがすぐ興奮しちゃうので、モニター付きの席に乗るようにしています。子ども向けのコンテンツが充実しているのも、ちょっと高いんですけど静かになるので…頑張ってます(笑)。  
**安奈** うちはまだ小さいので寝ることの方が多いんですけど、グズった時はタブレットで歌の動画を一緒に見たり、あとは外の空気を吸わせて気分転換させたり。今よりもミルクをあげていた時の方が大変だったかも。  
**あずさ** 大変ですよ。新幹線だ

日陸でのしり動物と触れ合える

思い切り水遊びができる

予約制

## 清水公園で夏を遊ぶ色々!

ポニー牧場

アスレチック・アクアベンチャー・キャンプ場は事前予約が必要です

ご予約はHPから!

清水公園 SHIMIZU KOJEN

野田市清水906 TEL 04-7125-3030

■展示 ■登録番号:06-野保9-2  
 ■登録年月日:平成18年12月4日  
 ■有効期限:令和6年12月3日  
 ■責任者:鈴木 真一



やりたいことを実現し、私らしく輝こう

# ラボママ大募集

「ちいきラボ」とは、「子育て経験を生かした活動がしたい!」「子どもと一緒に思い出を作りたい!」「子どもと楽しめる地域の情報が知りたい!」そんな思いを持ったママ読者のコミュニティです。「ちいきラボ」では、「ちいき新聞」「まま・ここと」の読者モデルや講座の講師として活躍したり、アンケートや座談会に参加して一緒に盛り上げてくれる「ラボママ」を募集しています!

※「ラボママ」とは「ちいきラボ」に登録しているママの呼称です。

応募条件

千葉県在住の子育て中のママであること

応募方法

下のQRコードから、または地域新聞社が運営するサイト「チイコミ!」の記事ページにある「ラボママ大募集」のバナーをクリックして、応募フォームに必要事項を入力して登録するだけ!

応募は  
コチラ!



[https://www2.chiicomi.com/chiikilabo\\_introduction\\_n/](https://www2.chiicomi.com/chiikilabo_introduction_n/)

活動の様子は  
Instagramで発信中

Follow  
me



ちいきラボに登録すると…



読者モデル

ちいき新聞などの紙面で体験モデルとして活躍!



座談会・イベント

ママ座談会やママ・親子向けイベントに参加!



講座・ワークショップ

資格や特技を生かして講師として活躍!



無料モニター

商品やサービスの魅力をSNSやウェブで発信!

その他にもママ向けのイベントやウェビナーなどの情報もお届け

## 本のプロが選ぶ! おすすめ絵本

年齢別

60年以上も読み継がれている、ちょっと長めのお話を紹介。  
夏休みに時間をかけて読んでみて。

2歳

トレストイ/文  
バスネツオフ/絵  
おがさわらとよき/訳  
福音館書店 1,210円

3びきのくま

森の中で迷子になった女の子。小さな家を見つけて入ると、テーブルの上のスープを飲み、ベッドで眠ってしまう。そこへ、出かけていたクマの親子が戻ってきて…



読み聞かせ  
point!

お父さんクマは怖い声、お母さんクマはビックリしながら、子どもはか細く、心のうちが伝わるように。

1歳

せなけいこ/作・絵  
福音館書店 880円

ルルちゃんのかつした

お昼寝前に脱いだ靴下が見つからなくなってしまったルルちゃん。先生や友達も知らないで。どこにいったのかな? ルルちゃんの想像が楽しい。裏表紙までお話は続くよ。



読み聞かせ  
point!

絵を見ながら「靴下は、どこへいったのかな?」と子どもに尋ねながら。裏表紙を見て「あー!」。

0歳

小森厚/文  
数内正幸/絵  
福音館書店 990円

どうぶつのおかあさん

動物のお母さんが子どもを運ぶさまざまな様子を紹介。方法は異なるけれど、子どもを大切に思う気持ちは同じ。赤ちゃんたちの満ち足りた表情が愛らしい。



読み聞かせ  
point!

「抱っこして」「おんぶして」、絵本を見ながら子どもと触れ合う喜びを感じて。

5~6歳

ふるたたるひ、  
たばたせいいち/作  
童心社 1,540円

おいしいのぼうけん

ケンカをして先生に叱られ、押し入れに入れられたさとしとあきら。そこで恐れていたねずみぼあさんに追いかけられる。スピーディーな展開にハラハラドキドキ。



読み聞かせ  
point!

お話の展開と絵を、自分の想像の中で存分に楽しめるよう、あえて抑揚をつけずに淡々と。

4歳

グリム/作  
フェリクス・ホフマン/絵  
せたていじ/訳  
福音館書店 1,540円

おおかみと七ひきのこやぎ

世界で多くの人に読まれているグリム童話を代表するお話。おおかみに食べられてしまったこやぎたちを、ママはどうやって助け出す? 時代を感じさせない絵も見どころ。



読み聞かせ  
point!

お母さんはやさしく、おおかみはお母さんに似せて。何度か読んだら、隠れ場所を探しながら。

3歳

ガス・ウィリアムズ/文・絵  
まつおかきょうこ/訳  
福音館書店 1,320円

しろいうさぎとくろいうさぎ

広い森の中に住んでいた白いうさぎと黒いうさぎ。仲良く遊ぶ2匹だが、時折、黒いうさぎは座り込んでしまう。「願い事をしている」と言う黒いうさぎの願いとは?



読み聞かせ  
point!

楽しそうに遊んでいる時は、朗らかに。願い事を打ち明ける時はトーンを落としてしみると。

読んでくれたのは

NPO法人 時をつむぐ会 / 「本の家」高崎市巾着町4-31-17 TEL.027-352-0006 10:00~19:00 水曜休  
<https://honnoie.com/> E-mail/honnoie@olive.ocn.ne.jp

## ／ 宮原さんおすすめの性教育絵本 ／



『ようこそ!あかちゃん』  
著者/レイチェル グリーナー (作)・クレア オーウェン(絵)  
発行/大月書店

多様性を伝えるならこの一冊。体のこと、性行為や妊娠出産など、あらゆる命の始まりの多様性が書かれています。イラストもアートのていりやらしさを感じないのも良いところ



『だじ だじ ど〜こだ?』  
著者/遠見才希子(作)・川原瑞丸(絵)  
発行/大泉書店

プライベートゾーンについて書かれており、性教育の初めの一歩にぴったりの一冊。登場する子どもの性別が分からないようになっていたので、男女問わず読んでいただけます

どう伝える? どう答える?



# 幼児期からの「性教育」

必要なことは分かっている、何をどう伝えたいの分からない…。そのモヤモヤ、専門家に解きほぐしてもらいましょう。

取材・文/高橋颯子



教えてくれたのは 宮原由紀さん  
性教育の専門サイト「命育」の代表。メディア・エンタメ企業を約15年経験した後、独立。2019年に「命育」を開設し、サイト運営の他、講師としても活躍。3児の母

### 子どもの興味関心に寄り添い誠実に答える

性教育というためらう方もいらつしやるかと思いますが、そんなに身構えなくても大丈夫です。まずは、日常の中で自然に始められることからトライしてみよう。

例えばお風呂の中。「ここはおっぱいだね。胸とも言うよ」「おちんちんはペニスという名前もあるんだよ」など、体の部位の名前を教えることも性教育。また、体の事について書かれている絵本と一緒に読んだり、テレビや動画に出てきたキーワードをもとに話をしたりするのもよいでしょう。幼児期の子どもは好奇心が旺盛で、自分にとって身近な体について「なんで? どうして?」と聞くのが大好きです。大事なことは、どんな質問にも誠実に答えること。ドキッとするようなことを言われても、はぐらかしたり、怒ったりしないことが大切です。

### 調べてから答えても遅くはない

とはいえ、答えにくい質問をされることもあるのも事実。「私ってどこから生まれてきたの?」と聞かれた時に、性教育というキーワードが立ち上がり「卵子や精子、セックスのことまで話さなきゃダメ?」などと考えてしまいがちですが、一問一答スタイルでOK。どこから生まれてきたのかを聞かれたら、「お母さんの膣(ち)赤ちゃんの通り道だよ」だけでも十分。さらに子どもから質問が続き、少し説明が難しいなと思ったら、「いったん考えさせてね」と時間を置くのも一つの手です。残念ながら、私たち大人世代の多くがしっかりとした性教育を受けてきていないわけですから、うまく説明できないことがあっても当然です。自分なりに調べてから対応しても遅くはありません。親御さん自身が、性に対する知識を改めて深めていくことで、「自分を大



## こんな時どうしたら!? ママ読者の性のギモン

Q お友達にキスしちゃっ…?

A キスしたいと思っても、相手がどう思っているかが重要なので、相手の気持ちを確かめる「同意」が大事。口へのキスは衛生的な問題もあるので、その判断はご家庭によって変わってくると思います。ですが、大好きなお友達同士であってもいきなりするのはダメ。まずは「ご自身のお子さんにキスをする前に「キスしてもいい?」と聞いて、「今はイヤ」と言われたら、しなを徹底しましょう。そうすることで、相手に同意を得てからすること、自分の体のことは自分で決めていいということが意識的に備わっていくからです。

Q 勃起や自慰行為…?

男の子の性器に関するケアはどうしたら…?

A まず勃起については、男の子ってママのおなかの中にいる時から勃起するらしく、それは性欲とは全く関係がありません。なの

切にできるようになった」と思うことも少なくありません。

### 「話す」だけでなく

### 日常の行動も性教育の一つ

「話をする」ことだけが性教育ではありません。例えば、子どものオムツを替える時。「今からオムツを替えようね」と声掛けてからオムツを脱がす。子どもがかわいい行動をした時に、思わず頬にキスしたくなっても「ほっぺにチュッしてもいい?」と聞いてからキスをする。こういった親の行動によって「自分の体は自分のもの、人の体は人のもの」という境界意識が育まれ、「プライベートゾーン(胸・お尻・性器)」の理解も自然と深まります。そしてそれが、性的な行為を行うことへの同意「性的同意」の意味を理解するための土台にもなっていくでしょう。

### 家庭内で性の話題をタブーにしない

インターネットを介せば、子

### まだまだ知りたい! 性教育のコト

医師専門家による性教育専門サイト「命育」をチェック!

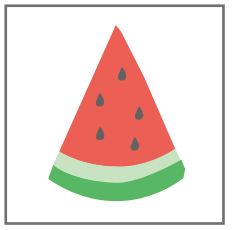
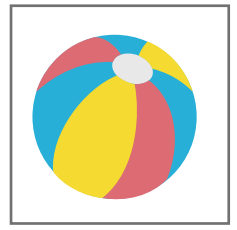


でも、もしお子さんに「どうしてこうなるの?」と聞かれたら、体の仕組みとして伝えればよいと思います。後は、絵本を見ながら性器の仕組みを話すのもいいですね。それから自慰行為ですが、保護者が理解しておくべき点は、幼児期の自慰行為は性欲を伴わないということ。癖のようなものだったり、触ると気持ちが悪くなるから触っているだけだったり。その行為自体は全く恥ずかしいものでもありません。悪いことでもないのですが、すぐプライベートな行為なので、人前ではやらない、それから性器自体とてもデリケートなのできれいな手で優しく触る、など約束事だけを伝えて、特にやめさせる必要はないと思います。こういった話はパパの方が…と思われる方もいらつしやるかもしれませんが、幼少期に性的話を伝えるのに性別は関係なく、それよりも信頼できる大人が教えているかどうか大事なので、パパママ関わらず教えていただければと思います。



みつけあそび

□の中の絵と  
おなじ絵を下から見つけて、○をつけてね!



こたえはコチラ!  
スマホでQRコードを  
かざしてね!

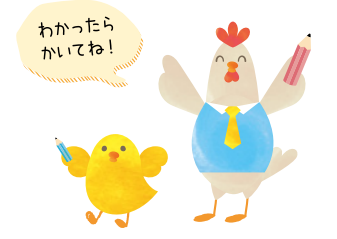


# かんがえる あそび

おやこ いっしょ かんが  
親子で一緒に考えよう!

もじ  
文字あて

まんなかにはいり言葉をかんがえよう!



	さ	
ゆ		た
	な	

こたえはコチラ!  
スマホでQRコードを  
かざしてね!





# じゃんけんゲーム

じゃんけんで負けたら、マスに書いてある  
うご  
動きにチャレンジしよう!

ひろいばしょで  
あそぼう!

じゃんけん  
ぼん!

まけた  
ひと!

じゃんけん...ぼん!

スタート!

くると  
まわる

じゃんぷ!

スタートから  
ゴールまですすんでね!

あし  
あいた  
足の間  
くぐり

て  
かい  
手を2回  
たたく

ぼんっ  
ぼんっ

おやま  
すわり

かたあし  
バランス

カエルとび

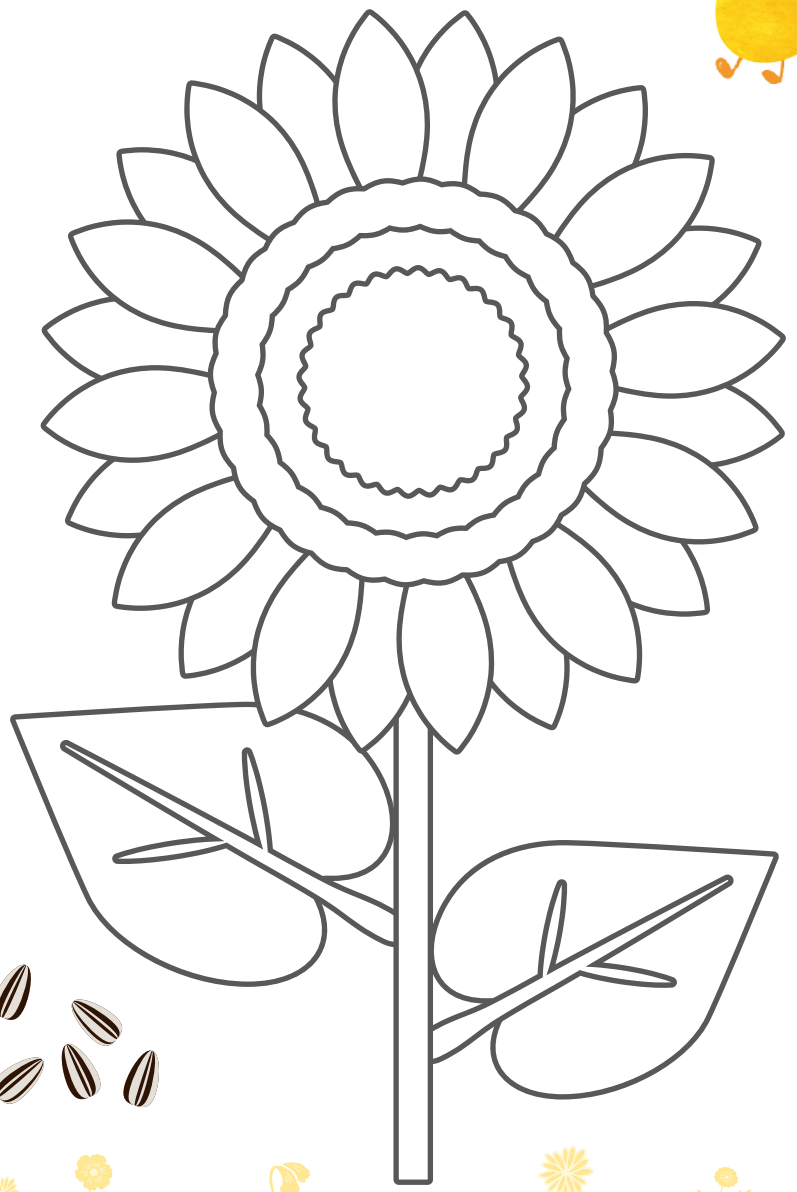
じょうずに  
できたかな?

ゴール!

# ぬりえあそび

いろ  
すきな色でぬってね!

なんの  
はなかな?





とろける  
柑橘ゼリー

目指したのは、本物の柑橘を  
食べているかのような美味しさ!!

# 柑橘の雫

みかんの本場  
愛媛より  
お届け!!

これは贅沢!!  
完熟柑橘の  
とろける食感!!

愛媛の柑橘にこだわるみかん専門店  
「のま果樹園」にしか作れない本当に美  
味しいゼリーを作りたい!! そんな熱き  
思いから生まれたとろける柑橘ゼリーで  
す。原材料の厳選から製造まで力を注  
いだ自信作をぜひお召し上がり下さい!!

香料・着色料  
一切不使用!!

愛媛県産柑橘  
ストレート果汁を  
贅沢に使用!!

人気の4種セット /

みかん

いよかん

河内晩柑

デコタンゴール

●数量限定各100箱

●一家族いずれか1箱かぎり

初回限定特別価格

人気の4種セット(内容量175g)

商品番号 **ゼリー-A** 8個入(4種×各2個)

2,480円 (税込) **送料 500円** (税込)

商品番号 **ゼリー-B** 16個入(4種×各4個)

4,960円 (税込) **送料 無料**

代金引換限定でのお届けとなります。別途手数料330円(税込)

●お申し込みはお電話で ●受付時間9:00~17:00(日・祝日を除く)

☎050-1868-9980

●お届け/お申し込みから1週間前後でお届け。 ●お支払い/代金引換のみ(別途手数料330円) ●北海道・沖縄・離島は別途送料1,000円(税込)がかかります。  
●返品/お客様都合は不可。万一不備な点がありましたら、商品到着後2日以内にご連絡下さい。 ●申込期限/2024年8月31日まで。 ※お預かりした個  
人情報は、商品・DMの発送以外の目的では使用しません。

みかんのことなら  
愛媛のま果樹園  
株式会社乃万青果  
〒794-0074  
愛媛県今治市神宮甲844-5



5号のお野菜

トマト  
オクラ

## トマトとオクラの ごまつけそうめん

材料(2人分)

トマト …………… 1個(200gほど)  
オクラ …………… 2~3本  
ツナ缶(オイル漬け) …………… 1缶  
めんつゆ(ストレート) …………… 300ml  
すりごま …………… 15g  
そうめん(乾) …………… 200g

Erika mama's Memo

トマトはビタミンB群・A・C・Eだけでなく、  
カリウムやカルシウム、食物繊維などをバ  
ランスよく含んでいます。さらにリコピンには  
抗酸化作用があるので免疫力を高める  
効果も。オクラは食物繊維が豊富な  
ので、おなかの調子を整えてくれます!

野菜をおいしくいただきます♪

## ベジレシピ

野菜をおいしく、たっぷり食べられる  
レシピを紹介。  
親子で一緒にベジライフを始めましょう

ラボママ 小野エリカさん

管理栄養士として柏市を拠点  
に活動する2児のママ。自宅で  
干葉の食材の魅力を伝える子  
どもの食育教室も主宰。  
Instagram @erika\_shokui

教えてくれるのは!



つくり方

- 1 オクラに塩(分量外)を軽く振り、板ずり(まな板  
などの上で転がす)をする。トマトは1cm角に切る
- 2 沸騰したお湯に1のオクラを入れ、中火で1~2分  
ゆでる。取り出したら水気をふき取り、ヘタとガク  
(ヘタと実の境目にある茶色の筋のような部分)  
を切り落とし、小口切りにする。商品に表示された  
ゆで時間でそうめんをゆでる
- 3 ボウルにめんつゆ、トマト、オクラ、ツナ(油は軽く  
切る)、すりごまを入れて混ぜたらつけ汁の完成!



オクラは板ずりをする事で産毛が  
取れ、食べやすくなります。そうめん  
は、ゆでた後に、しっかりと水で  
ぬめりを取り水気を切ったらOK!



アンケートに答えて  
PRESENT GET!

The present  
to readers

# 読者プレゼント

68名様に  
当たる!

## 6 ママ&キッズ 薬用スキン コントロールローション

3名様

低刺激スキンケアメーカー・ナチュラルサイエンスから、あせも・ニキビ・日焼け後の肌あれを防ぐ爽やかな薬用ローションが登場! 汗かき肌、べたつき肌を爽やかに整え、蒸れてむずむずしやすい肌にうるおいを。また、肌の菌バランスを整え、ニキビを防いで肌を健やかに保ちます。生後1カ月ごろから大人までに使えて、体・顔・頭に使用可能。



- ナチュラルサイエンス
- tel.0120-122-783 (9:00~21:00 ※年末年始を除く)
- 価格/税込1,980円 (103ml・医薬部外品)

公式HPは  
コチラ



## 5 ひつじのパンツカード

2名様

いろんなパンツをはいた個性的なひつじがかわいらしい、小児科医監修の「ひつじのパンツカード」は、パパ抜きや給合わせなど、いろんな遊びを楽しめるカードゲームです。また、遊びを通して「プライベートゾーン」や「(性別にとらわれない)好きなもの」についても学べ、子どもの生きる力を育む、性教育サイト「命育」の新商品!



- 命育
- 対象/2歳半~大人
- 価格/税込2,500円

商品  
ページは  
コチラ



## 2 横浜アンパンマン 子どもミュージアム招待券

10組  
20名様

「アンパンマンに会いたい」を叶える場所。ミュージアムフロア(有料)では、アンパンマンのステージを毎日開催。フロア内にある遊びエリアでは、アンパンマンの世界をリアルに体験できます。無料で入れる1階では、限定グッズやフードのお買い物やお食事も楽しめます。※最新情報は公式ホームページで確認を。



- 横浜アンパンマン子どもミュージアム
- 神奈川県横浜市西区みなとみらい6-2-9
- tel.045-227-8855(10:00~18:00)
- 2・3Fミュージアム 10:00~17:00 ※最終入館16:00
- 1Fショップ&フード・レストラン 10:00~18:00

公式HPは  
コチラ



## 1 よみうりランド 入園招待券(のりもの券1枚付き)

5組  
10名様

※プールWAIに入場するには別途入場料が必要です。

9月16日(月)まで「プールWAI」がオープン! 水遊びを思い切り楽しめるアスレチックエリア「わいわいジャングル」が、昨年新登場しました。東日本最大級の巨大バケツから2,300Lの水が降り注ぐしかけや大小異なる5つのスライダー、70個を超える水遊びギミックで、子どもも大人もわいわい楽しもう! 特定日にはナイトプールも。



- よみうりランド
- 東京都稲城市矢野口4015-1
- tel.044-966-1111(代表)
- 10:00~17:00 ※変動あり (詳細はホームページで確認を)

公式HPは  
コチラ



## 読者プレゼント応募方法

応募締め切り/2024年8月31日

下記アンケートにご回答の上、QRコードの応募フォームより奮ってご応募ください。

- ①ご希望のプレゼント番号
- ②氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号
- ③お子さんの年齢
- ④「まま・こっこ」夏号を読んで良かったページとその理由
- ⑤その他のご意見・ご感想など



※応募いただいた個人情報は、プレゼント発送に使用する他、個人情報を含まない、統計的な資料作成に使用します。第三者に開示することはありません。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

## まま・こっこ vol.10 夏号 2024年7月1日発行

次回秋号は2024年10月1日発行予定

発行元/株式会社 地域新聞社	ライター — 高橋颯子	校正 — 石渡英輔	デザイン — 石塚重人	営業 — 市川彩花	スタッフ — 安瀬真純	並木尚美
発行人/細谷佳津年	半藤智津江	森川佳代	岡村佳奈	稲葉栄一	斎藤浩康	石井忠夫
営業統括/上西和紀	編集長/山口彩子	助監督/皆川まりな	アートディレクター/峰谷志徳	中里玲子	海老澤雅子	稲村香那
				福林茉莉	小川愛祐美	宮澤亮平
				高橋あすか	小川和宏	星野公快
				奥山朋子	山下陽子	株式会社 ジェイティブ

※本誌掲載の写真、イラスト、記事などの無断転載・複製・流用は固くお断りします ※「まま・こっこ」は、ご協力いただいております県内の幼稚園・保育園様から子育て中のママたちに配布・頒布させていただいております。その他、県内の一部の施設や店舗に取り置きさせていただいております ※掲載されている情報は2024年6月11日時点の情報になります

## 4 おとなの肝油ドロップ ブルーベリープラス

30名様

美容や健康に関するサービスや商品の販売を行う「野口医学研究所」開発の「おとなの肝油ドロップ」は、ビタミンA・D・Cに加え、葉酸や乳酸菌、天然のサメ肝油エキスを配合した栄養機能食品です。ブルーベリープラスには、めくすりの木エキスがプラスされ、栄養補給だけでなく、アゲケアをしたい人にもおすすめです!



- 野口医学研究所
- 東京都港区虎ノ門1-12-9
- tel.0120-440-600
- 価格/税込2,138円
- ※1日の摂取目安量は1~3粒です

商品  
ページは  
コチラ



## 3 絵本 『おふろの いえで』

3名様

お風呂が大嫌いな主人公の「ゆうくん」の家から出て行くお風呂道具たち。行く先々で、悲しんでいる動物たちを元気にさせていくが…なんとも斬新なストーリー展開にワクワク・ドキドキ! 「あけて・あけてえほん」シリーズなどの人気作家・新井洋行さんの楽しい絵本。読むとお風呂が好きになるかも!?



- 『おふろの いえで』
- 発行/マイクログマガジン社
- 著/新井洋行
- 価格/税込1,430円

公式HPは  
コチラ



参加者全員に千葉三菱コルトオリジナルグッズをプレゼント!

# クルマに「Vol.2」 おえかきDAY

千葉三菱コルト  
自動車販売(株)



×

ままここと  
mama.cocotto

今日だけ特別! 車に落書きしちゃう~♪  
8/22 木 11:00~16:00

事前予約制  
限定30組

※予約枠に空きがでた場合、  
当日参加可。  
インスタグラムなどで  
お知らせします

参加費  
無料

開催時間

〈1部〉11:00~13:00  
〈2部〉13:30~16:00  
各部の時間内に入場すればOK!!

各定員15組

(共に受け付けは終了30分前まで  
とさせていただきます)

イベントの

詳細・予約はコチラ

※参加希望者多数の場合は  
抽選となります



お絵描きやさん  
はなおかりなさんによる  
ライブペインティング!

イラストレーター

はなおかりなさん

絵師としてのキャリアは10年以上。  
船橋生まれ・船橋育ちの1児のママ。  
Instagram @hana\_artist87

場所

千葉三菱コルト自動車販売(株)  
千葉ニュータウン店  
印西市西の原4-2 駐車スペース有  
☎0476-48-6386

大好評

デリカミニ 展示中!

ご試乗いただけます!



DELICA MINI

子ども撮影会



つなぎを着て  
メカニックに  
なりきろう!



JAF  
子ども安全免許証を  
作ろう!

クイズに答えて  
子ども免許証をゲットしよう!  
全問正解でゴールド免許!



無料

※掲載写真は全てイメージです。  
実際と異なる場合がございます。



スピードは控えめに。エコドライブで環境にやさしく。後席もシートベルト。チャイルドシートも忘れずに。

千葉三菱コルト自動車販売株式会社

