HAPPY MEDIA 千葉で子育てを楽しむママたちのコミュニティマガジン

まま・ここっと

mama.cocotto

2024 vol.11 秋号
FREE MAGAZINE
ちば（北西部版）
東証グロース市場
【証券コード：2164】

巻頭特集

物語の世界に ワクワク♡ドキドキ 絵本に夢中

- 赤黄に染まる秋景色に会いに行こう！ ちばの紅葉スポット
- ママ読者座談会「どう対応してる？ 子どものわがまま」
- 思い描いたように撮るには？ 子どもを上手に撮る方法

プロが解説！

知っておきたい住宅ローン

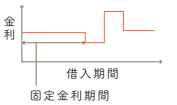
渡辺 一江
（FP オフィスワタナベ）

2003年7月より独立系ファイナンシャルプランナーとして、相談業務、講師業などで活動中。

物価高騰が進み、子育て世代は住宅購入やファミリーカーの購入・教育資金など何かとお金がかかる中、2024年3月に日銀が17年ぶりにマイナス金利を解除し、7月末には利上げも決定。いよいよ「金利のある世界」が到来！今回マイホームを購入する際の住宅ローンにどう影響するかファイナンシャルプランナーの渡辺一江さんに伺いました！

Q 変動金利と固定金利ってそもそも何が違うの？それぞれの特徴は？

A

	変動金利タイプ		固定金利タイプ
	変動金利型	固定金利期間選択型	全期間固定金利型
特徴	金利情勢の変化に伴い返済の途中でも借入金利が変動するタイプ 	「当初○年間○%」など、一定期間固定金利が適用されるタイプ 	借入時に返済終了までの借入金利が確定するタイプ
メリット	●一般的に固定金利タイプより金利が低く設定されている。 ●借り入れ後に市中金利が低下すると返済額が減少する。	●一般的に固定金利タイプより金利が低く設定されている。 ●固定金利期間終了後に市中金利が低下すると返済額が減少する。	●借入時に借入期間全体の返済額が確定できる。 ●借り入れ後に市中金利が上昇しても返済額は影響しない。

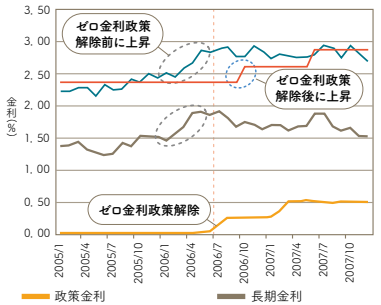
Q 「金利のある世界」とよく耳にするけど、私たちの生活にどう影響があるの？

A プラス面としては、預貯金の金利が上がることが考えられます。マイナス面は住宅ローン金利が上がることで毎月の返済額の負担が増えることが考えられます。

Q 今は変動金利が圧倒的に低いので、変動金利を選んで、その後金利が上がったら全期間固定金利への借換えを検討したいと思うけど…

A 今の変動金利の相場は0.3～0.4%前後とマイナス金利解除後も低い水準をキープしています。一方で固定金利は1.80%前後とだいぶ差が開いています。景気や物価の動向で上下する長期金利の影響を受ける固定金利は、変動金利に先行して金利が変動する傾向があります。過去の事例として2006年のゼロ金利政策解除時は変動金利に先行して固定金利の金利が上昇しています。変動金利が上がったタイミングで固定金利への借換えを検討しても固定金利は既に上昇している可能性は大いにあります。また借換時は改めて、審査と諸費用が必要です。

2006年ゼロ金利政策解除時の住宅ローン金利の動き



※このグラフは住宅金融支援機構が各種資料をもとに独自にまとめたものであり、住宅金融支援機構が将来の金利予測を行うものではありません。

Q 変動金利と固定金利の選択ポイントを教えて！

A

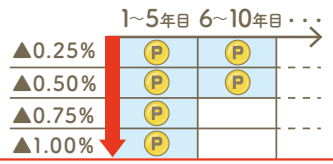
①家計の状況（見通し）
②借り入れの条件（返済期間、借入額など）
③返済期間中のライフプラン
などを考慮する必要があります。

住宅ローンは35年が主流で、長期で借り入れされる方も多く、一般的に金利が今後上昇する可能性が高いと考えられる場合は、固定金利が安心です。変動金利を選択する場合は、毎月の住宅ローンの返済に余裕があり、返済額が上がっても返済が継続できるケースが適しています。

Q 子育て家庭に選ばれている「【フラット35】子育てプラス」って何？

A こどもの人数や住宅性能などに応じて一定期間金利を引き下げる制度です

【フラット35】子育てプラスは
最大 年▲1.00%



【例】 P:1ポイント当初5年間年▲0.25%

こども2人 P P ＋ ZEHかつ長期優良住宅 P P P P ＝ 合計6ポイント

詳しい金利引き下げ内容はこちらでシミュレーション

※1 借入申込時に夫婦（同性パートナーを含みます）であり、借り入れ申し込み年度の4月1日において夫婦のいずれかが40歳未満である必要があります。
※2 借り入れ申し込み年度の4月1日において18歳未満であるこども（胎児および孫を含みます。ただし、孫にあってはお客さまの同居が必要です）をいいます。

住まいのしあわせを、ともにつくる。
住宅金融支援機構
お電話でのお問い合わせ（お客さまコールセンター）
0120-0860-35 通話無料
お気軽にお電話ください。営業時間9:00～17:00（祝日、年末年始を除き、土日も営業しております）ご利用いただけない場合はTEL048-615-0420へ（有料）

【フラット35】は第三者に賃貸する目的の物件などの投資用物件の取得資金にはご利用いただけません。機構では、申し込みご本人またはご親族の方が実際にお住まいになっていることを定期的に確認しています。

全期間固定金利の住宅ローン【フラット35】について詳しくはこちら

教えてください皆さんの声
読者プレゼント
ご回答いただいた方に
写真のシールブックやオリジナルグッズをプレゼント
回答時間1分

応募はこちらから

応募締め切り：2024年11月30日（土）

CONTENTS

まま・ここっと
mama.cocotto

vol.11
2024.秋号　発行部数50,000部

05 巻頭特集 物語の世界にワクワク♡ドキドキ
絵本に夢中

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

13 忙しい私の救世主！ パルシステムがある暮らし

14 赤黄に染まる秋景色に会いに行こう！
ちばの紅葉スポット

16 ママのお悩み相談室 第11回「言葉遣い」

18 教えてDr.！ 秋から冬にかけて増える「子どもの咳」

22 教えて！千葉県民共済の飯塚さん
物価高の今、節約・家計の見直しはどうすればいいの？

24 習い事・おけいこナビ

26 ママ読者座談会
どう対応してる？ 子どものわがまま

28 先輩ママ教えて 七五三の撮影をこだわりたい！

30 思い描いたように撮るには？
子どもを上手に撮る方法

32 10月はピンクリボン月間 乳がんについて知ろう

34 おやこであそぼ♪ かんがえるあそび

38 本のプロが選ぶ！ 年齢別おすすめ絵本
「テーマ／靴」

39 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシピ

40 読者プレゼント

まま・ここっと 設置場所MAP

まま・ここっと ちば版公式
Instagram

follow me

ママ4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ーブの商標登録です。

ラボママ ラボママとはママ読者コミュニティー「ちいきラボ」に登録するママの愛称です。

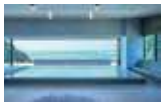
チイコミ!

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/

Pick up 01 千葉県のおしゃれな クリームソーダのお店

Pick up 02 千葉県のおすすめ 日帰り温泉＆スパ



生活クラブPresents

子どもと食べたい♪ トマトケチャップ

ココがすごいぞ！ 生活クラブのトマトケチャップの魅力

生産者の声

教えてくれたのは…
コーミ株式会社
田中さんと大野さん

- 一瓶に国産トマト約1kg分を使用
- トマトの風味が良く自然でコクのある味

さらに、トマトケチャップに使用される加工用トマトは

- 生食用トマトと比べリコピンの量は2倍以上！
- リコピンの抗酸化作用はベータカロテンの2倍！

ともに歩んで50周年

家族みんなでおいしく食べよう♪ケチャップレシピ

15分 コーミ直伝！
ケチャップを味わう
ナポリタン

レシピはこちら

30分 クリーミーなトマトソース
濃厚なソースと鶏肉のうまみ
鶏肉とキノコのトマトクリーム煮

レシピはこちら

2024年12月26日(木)までWEB加入をした方全員に
国産トマト100%トマトケチャップとスパゲティをプレゼント！

さらに 加入後の注文がお得になる
最大5,000円OFF になる特典も！

まま・ここっと読者限定プレゼントはコチラ▶

虹いろフェスタ2024

18の生産者ブースで試食が盛りだくさん♪
子ども向けのコーナーも！

日時▶12月8日(日)11:00〜14:00
会場▶生活クラブ千葉 本部
(千葉市美浜区真砂5-21-12)
参加費▶無料
事前予約制　ご予約はコチラ▶

未就学児ママさん宅配手数料無料

ご利用方法は4通り

お一人でお申し込みできる「個別配送」と、二人分を一緒にお届けする「ペア配送」、グループ割引でお得な「班配送」、直接品物を購入する「店舗」があります。
＊個別配送はご加入から一年間、また、プレママ、お子さまが未就学児の方は小学校入学まで宅配手数料0円です。
＊配送を行っていないエリアがあります。

店舗情報はコチラ▼

サステイナブルなひと、
生活クラブ

生活クラブ千葉 0800-888-7172(月〜金9:00〜18:00)

巻頭特集

物語の世界に
ワクワク♡ドキドキ

絵本に夢中

体験したのは

陽子ママ
花奈(かな)ちゃん(5歳)
快和(かいと)くん(2歳)

自分で考えた物語に絵を描いて絵本を手作りするのも楽しいし、たくさんの物語と出合いに図書館に足を運ぶのも、子どもたちにとって特別な時間に。世界を広げ、心を育む絵本の魅力をご紹介！

撮影／山下陽子（P.5～P.7）

松戸アデル歯科の歯科衛生士さんに取材しました！

松戸アデル歯科 歯科衛生士

まま・ここっと読者のお悩み
『歯の定期検診のこと』

Q. 子どもの歯の定期検診はどんなことをするの？

A. お子さまの歯科の定期検診では虫歯の有無の確認や、歯の生え替わり、歯並びの確認をします。また、一緒に歯磨きの仕方を確認したり、フッ素塗布なども行ったりします。定期検診は3カ月に1度くらいの間隔で行うことが多いです。

Q. 既に子どもの歯並びが気になります。定期的に相談した方がいいですか？

A. お子さまの歯並びのご相談や治療については、歯並びの状態や年齢などを考慮して治療を行うため、歯科矯正の担当の先生に相談されると良いかと思います。当院では歯並びの相談は予約制にて無料で行っております。

通いやすい歯医者を目指しています！

point1
キッズスペースが魅力的！

家庭用ゲーム機もあり診察前後にリラックスして待てる空間に！ママの診察中はスタッフと一緒に待つことができます♪

point2
子どもも怖がらない虫歯治療を心がけている

一般的な削る治療ではなくレーザーを使って虫歯の治療ができる機器があります。歯科衛生士と一緒に歯のケアをします。

point3
スーパーマーケット「ヤオコー松戸上本郷店」の敷地内

広々とした駐車場があるため、車でも通いやすく、お買い物ついでにも立ち寄ることができます。

point4
優しい小児歯科担当の先生

定期検診や歯のお困りごとに優しく対応。帰る時には笑顔の子どもも多いです♪

一般歯科 小児歯科 口腔外科 矯正歯科

松戸アデル歯科

大型無料駐車場有

診療時間	月	火	水	木	金	土・日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	● 10:00～13:00	／
15:00～19:00	●	●	●	●	●	● 14:00～18:00	／

※10月より日曜日も診療予定

詳しくはこちらから▶

松戸市上本郷4005-1 ヤオコー内

☎047-712-0805

オリジナルの絵本を手作り体験しよう！

教えてくれたのは
アートディレクター 塩谷 博晴さん　館長・絵本作家 長岡 陽子さん

体験で使ったのはコレ！

「自分で作るおもしろブック」
横型A5判(1,363円)縦型B5判(1,572円)

製本材料がすべてセットになっており誰でも簡単に作れるのが特徴。透明ブックカバーを使うので美しい仕上がり！サイズの異なる7種類を展開。

01 表紙裏(のりしろ)を折り返して土台作り！

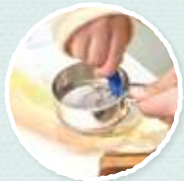
貼り合わせる部分にのりを丁寧に塗っていく花奈ちゃん

その表情は真剣そのもの。快和くんもじっと見守ります

02 表紙を自由に描いてデザインしよう！

絵本作りに没頭中

物語に出てくる動物をデザイン中



パステルを茶こしでこすって虹のグラデーションを描いたよ！

子どもでも作れる簡単「手づくり本キット」

自分で絵を描いて、自分で物語を紡ぎ完成させる。世界に一つだけのオリジナル絵本を作りにやって来たのは、京成津田沼駅から徒歩6分ほどの所にある「手づくり絵本館にゃ～トピア」。

絵本がズラリと並ぶ物語の宝庫で、絵本作りスタート！　同館が製作する手作りキットを使って、まずは表紙裏(のりしろ)を折り返してのりづけ。館長で絵本作家の長岡陽子さんと、アートディレクターの塩谷博晴さんがポイントやコツを教えてくれ、真剣な表情でもくもくと制作する花奈ちゃん。「できた！」と絵本のベースが完成し、ニッコリ。

絵本を作ることで得られる達成感

続いては大好きなお絵描き。花奈ちゃんが考えた物語は、「自分やいろんな小動物が木の葉や木の実を手分けして集めて、遊具を作って最後に一緒に公園で遊んでいるの」と、なんとも愛らしい内容。動物や花、遊具などが描かれていき、真っ白だったのがあっという間に色鮮やかに。そんな様子を横で見ていた快和くんもお絵描きモード。「快和くんも一緒に作りましょう」と長岡さん。快和くんも参加しながら重要な工程「透明ブックカバー貼り」へ。サポートしてもらいながら慎重に貼っていったら、最後に本文(絵本の中身)を合体させて完成！　物語の中身はおうちに帰ってからのお楽しみ。

「思い描くものを自由に表現することで創造力が育まれ、親子で一緒に作ることで絆も深まり、達成感も得られます。絵本作りにはそんな魅力があるんです」と塩谷さん。陽子ママは体験を通して「絵を描くのが好きなので、一からの絵本作りはとても良い体験でした。それから本の仕組みを知れたのもいいところ。こうやって、その時にしか作れない唯一のものを形に残せるってうれしいですよね」と大満足。

03 透明なブックカバーのフィルムを貼ろう！

マスキングテープを使ってアクセントもつけたよ！

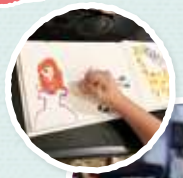
慎重に、慎重に…

絵本のタイトルを付けて完成！

04 表紙と本文を合体させよう！

快和くんも興味津々の中、のりと接着剤を使ってしっかり合体

05 おうちに帰って物語を完成させよう！



おまけで付いているチョウチョやクマの材料を使って、飛び出す仕掛けにも挑戦！

絵本の手軽さと紙芝居の迫力を融合させた「かみしばい絵本」は全国では初！　お話しイベント有。

自分で描く空想の世界がどんどん広がっていくのがとても楽しそうでした。完成したものを声に出して読んだりと、本への興味にもつながったみたい！

手づくり絵本館 にゃ～トピア

℡ 047-452-3575
住　所／習志野市津田沼7-5-8
営業時間／10:00～18:00
体験料金／2,000円＋材料キット代
※℡にて要事前申込
対　象／3歳～ 無料見学OK(要予約)
駐車場／無
https://www.omoshiro-book.com/

たくさんの物語と出合いに
こども図書館へ行こう！

子どもたちが本に親しみ、読書や読み聞かせを楽しめる児童書専門の図書館「こども図書館」。
知識や創造の世界がギュッと詰まったこの場所で、今日はどんな物語と出合えるかな？

※イベントの詳細は各図書館のホームページなどで確認を

照明は「飛ぶかもめ」を、本棚は「海の波」をイメージ

市川市 市川市中央図書館 こどもとしょかん

開館30年。海をイメージしたユニークな館内が特徴の同館は、絵本、児童書、紙芝居、児童文学研究など約98,000冊がそろう。じゅうたん敷きの広々とした「くつろぎ広場」や天井の照明色によって雰囲気が変わる「おはなし室」もあり、イベントも充実。また、面陳列や本の配置、おすすめリストなど、本との出合いを楽しめる工夫も同館ならではの魅力。

外国の絵本もいっぱい

Pick up Event
11/24（日）
絵本作家
宮本 えつよし氏の
ワークショップ
事前予約制

住所 市川市鬼高1-1-4　開館時間 10時～18時（火～金）、土日祝は17時まで
休館日 月曜日（祝日の場合は開館、翌火曜休）・館内整理日・蔵書整理点検期間・年末年始（12/28～1/4）　問 047-320-3346
トイレ有　おむつ替え台有　授乳室有　駐車場有（90分まで無料）
※すべて図書館外に有

スタッフおすすめの2冊

読み聞かせに

『くだもの』
作／平山和子
発行元／福音館書店

一人で読むのに

『わにわにのおふろ』
文／小風さち　絵／山口マオ
発行元／福音館書店

柏市 柏市立図書館 こども図書館

窓からはたっぷりと日の光が入り、フローリングには床暖房を完備、段差がなく土足厳禁なので、低月齢の子どもも安心して過ごすことができるくつろぎの空間には、絵本を中心に大型絵本や布絵本、図鑑、紙芝居、ユニバーサルデザインの絵本、雑誌など30,000冊を所蔵。また、毎月定期的に絵本の読み聞かせや音楽会などの「おはなし会」も開催中。

奥にはじゅうたんの敷かれた「おはなしのへや」が

かわいい布絵本

Pick up Event
12月に
通常時よりも大々的な
「冬のおはなし会」
を開催予定

住所 柏市大島田48-1　開館時間 9時30分～17時
休館日 祝日・休日を除く月曜日・年末年始・蔵書点検期間　問 04-7108-1111
トイレ有　おむつ替え台有　授乳室有　飲食スペース有　駐車場有（無料）
※すべて図書館外に有

スタッフおすすめの2冊

読み聞かせに

『どんどこどん』
作／和歌山静子
発行元／福音館書店

一人で読むのに

『せんろはつづく』
文／竹下文子　絵／鈴木まもる
発行元／金の星社

流山市 流山市立おおたかの森 こども図書館

おおたかの森小・中学校の敷地内にある同館は、天井が高く、大きな窓が配された明るく開放的な空間となっており、約14,000冊の子どもに特化した蔵書がそろう。絵本を周囲に配架した「えほんのひろば」をはじめ、館内はすべてじゅうたん張り。床に座って読むのもOK！親子で読み聞かせもOK！で気兼ねなく過ごせるのもうれしい。

座ってゆったり読書ができる「えほんのひろば」

明るく気持ちよい空間

Pick up Event
毎週金曜日に
乳幼児（0～2歳）を対象にした
「よつばぐみおはなし会」
を開催中！

住所 流山市おおたかの森西2-13-1 おおたかの森センター2階　開館時間 10時～17時
休館日 月曜日（祝日・夏休み期間を除く。月曜日が祝日の場合は直後の平日）・月の末日（土日、夏季月曜開館日を除く）・年末年始・特別整理期間　問 04-7159-7041
トイレ有　おむつ替え台有　授乳室有　駐車場有（無料）　※すべて図書館外に有

スタッフおすすめの2冊

読み聞かせに

『たとえば、せかいが
ゴロゴロだったら』
作／高畠那生
発行元／講談社

一人で読むのに

『あきのおさんぽ
いいものいくつ？』
作／おおたぐろまり
発行元／福音館書店

図書館探しも！本探しも！できちゃう

日本最大の図書館検索サイト「カーリル」

全国7,400以上の図書館が登録されており、図書館を探すことはもちろん、リアルタイムで貸出状況も確認できちゃう便利なサイト！　またユーザーがおすすめする本紹介や図書館スタンプラリーなど、本が、図書館が、より一層好きになるコンテンツも豊富！

https://calil.jp/

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！

千葉市

千葉市役所、他

はたらくくるまみんなあつまれ

普段間近では見られないショベルローダーなどの土木作業車両の展示や土木の仕事体験コーナー、ぬり絵コーナーなど、「はたらくくるま」を身近に感じられるイベント。

住 千葉市中央区千葉港1-1、他 時 11月17日(日)10:00～15:00
※荒天など中止の場合有 P 有(有料／市民駐車場)
問 043-245-5391またはdobokukanri.COP@city.chiba.lg.jp
千葉市建設局土木部土木管理課

千葉市

千葉都市モノレール車両基地

ちばモノレール祭り2024

運転シミュレーター操作や洗浄車の乗車、車両工場見学など、体験型の企画を通してモノレールについて楽しく知ることができる。制服を着ての撮影に、子どもたちは運転士気分♪

住 千葉市稲毛区萩台町199-1
時 10月19日(土)10:00～15:00※荒天中止 P 無
問 043-287-8216　ちばモノレール祭り実行委員会
https://chiba-monorail.co.jp

柏市

道の駅しょうなん

ミズソラパーク手賀沼

季節ごとに美しく変化する手賀沼を望みながら、おいしいグルメを味わえる他、音楽イベントなども開催予定♪　水と空を感じられる特別な空間を楽しもう！

住 柏市箕輪新田59-2
時 11月23日(土・祝)・24日(日)※雨天中止 P 有(無料)
問 04-7190-1131　道の駅しょうなん
https://www.michinoeki-shonan.jp

野田市

野田市スポーツ公園

空まつり2024

パラモーターやジャイロなど、グライダーが次々に空を舞い迫力満点！　また「紙飛行機教室（有料）」では、組み立てた飛行機をどこまで飛ばせるかみんなで挑戦だ！

住 野田市木野崎地先利根川河川敷内外
時 11月10日(日)9:30～15:30※荒天などで中止の場合有
※紙飛行機教室は制作キット(1セット400円)を購入 P 有(無料)
問 090-9647-7982　野田スカイスポーツ振興会　https://sora.c-arts.net/

印西市

印西市立中央公民館裏の発着所

いんざいぶらり川めぐり

六軒川、弁天川、手賀川を巡る小さな船旅で、季節ごとのさまざまな景色を満喫することができる。家族みんなでのどかな風景を眺めながら、ゆったりと秋の水上散歩を楽しもう。

住 印西市中央公民館裏(第1発着所) 時 <10月>5日(土)・6日(日)・19日(土)・20日(日) <11月>2日(土)・3日(日・祝)・16日(土)・17日(日)　10:00/11:00/13:00/14:00/15:00※天候により運航中止の場合有 ¥ <60分コース>大人(中学生以上)1,000円、小学生600円(小学生未満は無料) P 有(無料)
問 0476-45-5300　印西市観光情報館　https://www.inzaimizunosato.com

富津市

マザー牧場

“秋の風物詩”紅葉コキア

「ほうき草」とも呼ばれるコキアが10月上旬頃から紅葉期を迎える。斜面を真っ赤に染めるその景色はフォトジェニック♪　場内では乳牛の手しぼり体験などイベントも盛りだくさん！

住 富津市田倉940-3　観賞期間 10月上旬頃(紅葉期)～11月中旬頃(黄金期)
※天候などの状況により観賞期間は変動する場合有 時 <2月～11月>平日9:30～16:30、土日祝9:00～17:00 ¥ 大人(中学生以上)1,500円、小人(4歳～小学6年生)800円※3歳以下は無料・同伴犬700円 P 有(有料)
問 0439-37-3211　マザー牧場　https://www.motherfarm.co.jp

※情報は2024年9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

きっともっと読みたくなる

子どもと絵本のイイお話

教えてくれたのは

中塚 香奈さん
絵本未来創造機構認定のEQ絵本講師。1,000冊以上の絵本を所有し、絵本講座の講師として活躍中の2児のママ。
@ehon.kana

読み聞かせをすることでさまざまな力が養われ、絆が育まれる。そんな絵本のイイお話を教えてもらいました。

IQとEQを育む絵本の力

絵本を読み聞かせる効果は主に2つあり、1つはIQ（知能指数）。例えば語彙力や理解力、それから読解力、表現力、記憶力、想像力、集中力などが育まれることです。もう1つは、EQ（心の知能指数）。相手の気持ちに共感できる力、自分の感情をコントロールできる力、それから自分を鼓舞する力が育つと考えます。例えば共感力で言うと、絵本にはさまざまな登場人物が出てきます。それぞれの気持ちを感じ取ることで相手への共感力が養われていきます。また、絵本を通して気持ちや感情をたくさん知ることで、自分の感情を客観視して、コントロールできるようになっていきます。怒りの感情1つとっても、ムカムカなのかプンプンなのか、その度合いはありますが、自分の気持ちがどれに近いのか、そういった感情の機微も感じることができ、それが感情のコントロールにつながっていきます。絵本によっては、いろんな出来事が起きますが、最終的にはハッピーで終わる、そういったストーリーが子どもたちの記憶の中に刻まれていき、自分を鼓舞する力、「私（ぼく）にもできる！」とポジティブな気持ちを自然に持てるようになります。

読み聞かせは安心できる時間

読み聞かせの大切なポイントは「習慣づける」こと。そうすることで、1冊を読み終える「集中力」や展開を繰り返すことでの「記憶力」、次のページで何が起きるのかといった「想像力」の土台が作られていくのです。

読み聞かせは、ママやパパと肌を寄せ合って、ママやパパの声を聞いて、子どもにとってとても安心できる時間です。また、「ママやパパから愛されている」「自分は大切な存在」と感じられる時間でもあるので、親子で絵本を読む時間を大切にしていただけるとうれしいですね。そして、何歳になっても読んであげてください。その時間が親子の絆を育んでくれるからです。

ウェブ記事では「おすすめの絵本」や「絵本好きになるポイント」などを解説！

読み聞かせの3つのポイント

Point 1　ゆっくり読まない
ゆっくりはっきり読まなくてOK。普通の会話のスピードくらいで読みましょう。

Point 2　声色を変えずに普通の声で読む
声色を変えることでキャラクターが固定化されてしまうので、子どもが想像する余白を残す、という意味で声色は変えず普段の声で。

Point 3　褒める認める
絵本を読んだら「うれしかったよ」「幸せだよ」など、気持ちを伝える。

忙しい私の救世主！

パルシステムがある暮らし

ラボママリアルリポート

家事に育児に仕事に毎日大忙し。家族の健康の源でもある食事、「手を抜きたくないけど忙しい！」そんなママの思いに寄り添ったパルシステムのリアルな活用方法を見てみよう♪

ラボママ
真里佳さん
パルシステム
利用歴：約1年半
4人家族

15時ごろ 自宅に商品到着

子どもを連れての買い物は大変なので負担が軽減されて◎注文はWEBやアプリで隙間時間に♪不在時は玄関前に届けてくれます。

17時ごろ 夕食準備

「今日は料理を作る気分になれない…」
そんな日も電子レンジでチン、フライパンで炒めるだけなど、簡単に準備ができるのがいい！

離乳食を作る負担も軽減！種類も豊富です♪

18時ごろ 家族で夕食

普段スーパーで買えないような食品・スイーツを注文できるのもお気に入り！献立のレパートリーが増えて助かっています。

おいしいご飯で家族みんなニコニコ♪

私に合っている？

3週間ためせる！おためし宅配

POINT 1 出資金（入会金）、手数料（配送料）無料

POINT 2 パルシステムの商品が全て注文OK

ご注文の品は1週間分まとめてお届け。
※一部ご利用いただけないサービスがございます。

POINT 3 最短即日スタート！

クレジットカードでお支払い。他にも人気商品が3週間限定割引価格になるうれしい特典も♪

POINT 4 4週間後もパルシステムにお任せ！

お手続き不要で、そのまま継続利用可能。
4週間目には加入特典として
3,000円分のクーポンをプレゼント！
気に入っていただき長くご利用ください♪

詳しくはこちら

入場無料

カタログ商品が見られる！買える！

パルシステム千葉 商品展示会

2024年10月13日(日) 10:00～14:00 パルシステムをご利用していない方も参加OK！

開催場所 TIPSTAR DOME CHIBA 千葉都市モノレール「千葉公園」駅より徒歩2分 駐車場600台（有料）

ご家族やお友達と遊びに来てね！

第1位 オリコン顧客満足度 2024

2024年 オリコン顧客満足度® 調査
食材宅配 首都圏 第1位

pal・system パルシステム千葉

生活協同組合パルシステム千葉
ご加入に関するお問い合わせは 0120-554-270（フリーダイヤル）
受付時間：月曜～金曜 9:00～20:00 船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21（4階）

子育て家族をハッピーに

おすすめSpot

ままこここ世代の毎日の暮らしに役立つ
厳選情報を紹介します！

※表記の価格は税込価格です。

イベント

千葉県の人気ベーカリーが大集合！

人気ベーカリーが10店舗以上出店する「パンフェス」に、3人制プロバスケットボールチーム「印西ライノス」の3×3イベントも開催！

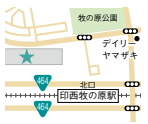
▲ ハードパンやお総菜パンなどいろんな種類が並びます

牧の原モア「モアマルシェ」開催！

開催日時：11月24日（日）10時～15時
場所：牧の原モア（陽の広場・インナーモール・駐車場）

印西ライノスによる3×3のエキシビションマッチも開催予定です。3×3イベントは雨天の場合中止。

印西市
牧の原モア
☎0476-48-5514
住 印西市牧の原1-3
P 有（1300台／無料・有料）
HP https://www.makinohara-more.com/



頭痛 腰痛 産後整体

親子で通える！向き癖も相談できる整体院

産後のママのケアはもちろん、赤ちゃんの向き癖についての相談もできる千葉県で数少ない整体院です。親子来院大歓迎！親子でケアしませんか？

▲ ママの産後整体もお任せ

▲ 向き癖になる方、相談ください

ママと子どもの元気をサポートするメニュー多数

■不妊(妊活)整体 初回限定 1,990円
■産後の骨盤調整 初回限定 1,990円
■赤ちゃんケア 初回限定 1,990円
他、マタニティーメニューもあり

詳しくはコチラ

松戸市 整体院
ふくます整体院
☎047-368-8123 予約優先
住 松戸市上本郷904-6 堀ビル2F（北松戸駅 徒歩1分）
営 10:00～19:30 休 木・日・祝

チェック！
赤ちゃんの向き癖相談・ケア
6,600円↓
1,990円
期限'24.12.20

赤黄に染まる
秋景色に
会いに行こう！

ちばの紅葉スポット

樹木が赤や黄色に染まり、色鮮やかな景色を楽しめる紅葉スポットをご紹介。場所や時季によって見える景色も違うので、いろいろと巡ってみるのも◎！

アイコンの説明

無料駐車場　有料駐車場　トイレ　おむつ替え台
売店　カフェ　レストラン　入園有料　開園時間有

※気候により見頃がズレることもあるためHPなどで確認をしてからお出かけください。
※開園時間や料金など各施設の詳細についてはホームページで確認ください。

印西市 木下万葉公園

＼ 見頃▶10月～11月 ／

厚さ4.3m、長さ45mにわたり貝類の化石が密集する木下層の模式的な構造を有する木下貝層を観察することができる園内では、もみじの紅葉を堪能できる。また、利根川や我孫子市を一望できる丘の上の展望台も見どころ。 ＼ HP ／

住 印西市木下1944他
問 TEL0476-42-5111
印西市都市建設部都市整備課

鎌ケ谷市 貝柄山公園

＼ 見頃▶11月下旬頃～ ／

水面に映るメタセコイアの美しい景色を楽しむことができ、のんびり過ごすのにぴったり。また、アスレチック遊具が設置されたエリアで遊んだり、レジャーシートを敷いてピクニックを楽しむのも◎。 ＼ HP ／

住 鎌ケ谷市初富本町2-22
問 TEL047-445-1489　鎌ケ谷市公園緑地課
※駐車場の開門時間は7時～17時30分（5月～8月は18時まで）

習志野市 香澄公園

年間を通して四季折々の景色が楽しめる香澄公園では、プロムナードに沿って鮮やかに色づく木々の紅葉を堪能できる。園内にはバーベキュー施設（要予約）から大型遊具のある広場もあり、子どもから大人まで楽しめる。 ＼ HP ／

住 習志野市香澄3～6丁目
問 TEL047-454-1823　香澄公園管理事務所
※駐車場の開門時間は9時～17時（時期により変動有）

八千代市 村上緑地公園

＼ 見頃▶11月下旬～12月上旬 ／

黄金色に色づくイチョウ並木の中を歩けば、全身で秋の訪れを感じることができ、その美しい景色に魅了されること間違いなし！　広大な園内でピクニックを楽しんだり、遊具で遊んだり、心地よい時間を過ごせる。 ＼ HP ／

住 八千代市村上901-2
問 TEL047-406-3010　八千代市指定管理公園管理事務所
※駐車場の開門時間は8時～18時（1月～5月、9月～12月）

松戸市 21世紀の森と広場

＼ 見頃▶11月下旬～12月中旬 ／

園内ではイロハモミジなどの紅葉を楽しめる他、「スパイラルフォレスト（ローラースライダー）」などの遊具で遊べる遊具エリアや、思い切り走り回れる芝生広場もあり、子どもも大人も秋時間を大満喫！ ＼ HP ／

住 松戸市千駄堀269
問 TEL047-345-8900
21世紀の森と広場管理事務所

君津市 亀山湖

＼ 見頃▶11月中旬～12月上旬 ／

ちょっと足を延ばして！

モミジ、イチョウ、ナラ、クヌギなどの紅葉風景を、湖上から観賞できる「紅葉狩りクルーズ船」は、記憶に残る秋景色との出合いをもたらしてくれる。11月16日（土）～12月1日（日）は「亀山オータムフェスティバル」が開催中！ ＼ HP ／

住 君津市川俣
問 TEL0439-39-2535
君津市観光協会亀山支部

市原市 上総久保駅

＼ 見頃▶11月中旬頃 ／

ちょっと足を延ばして！

小湊鐵道の上総久保駅では、大きくそびえ立つ1本の大イチョウと列車という、フォトジェニックなシーンを目にすることができ、紅葉の撮影スポットとしても人気。11月上旬には沿線でランタンイベントも実施予定。 ＼ HP ／

住 市原市久保573-4
問 TEL0436-21-6771
小湊鐵道株式会社鉄道部

船橋市 ふなばしアンデルセン公園

＼ 見頃▶11月中旬～12月上旬 ／

クヌギ、コナラ、ヤマボウシ、イロハモミジ、ヌマスギ、スイショウといった樹木の紅葉を園内各所で見ることができる。特に、園の中央に位置する太陽の池周辺は美しく、太陽の橋からの景色は絶景。手こぎボートからの眺めもおすすめ。 ＼ HP ／

住 船橋市金堀町525
問 TEL047-457-6627
ふなばしアンデルセン公園

柏市 県立柏の葉公園

＼ 見頃▶10月中旬～11月中旬 ／

モミジバフウやカエデ、イチョウ、メタセコイアが鮮やかに色づき、訪れる人の目を楽しませてくれる。また3月～11月の土日祝限定でスワンボート（有料）に乗ることができ、10月にはオータムフェスタが開催、さらにバラ園も開園。 ＼ HP ／

住 柏市柏の葉4-1
問 TEL04-7134-2015
公園センター管理事務所（9時～17時）

我孫子市 第31回　日立アカデミー我孫子キャンパス　庭園公開

＼ 1日限定の紅葉スポット！ ／

開催日：12月7日（土） ※雨天の場合翌日8日（日）順延

年に1回だけ、特別に公開される日立アカデミー我孫子キャンパスの庭園で紅葉を楽しめるイベントが開催！　14,000坪の敷地内には、研修施設の他に本館前の巨大なヒマラヤスギを中心とした記念樹庭園や旧別館側の庭園、湧水の池、展望台などがあり、見どころ満載。さらに、コカリナの演奏会や、食堂では白樺派のカレーも食べられる（200食限定・有料）。

時 10時～15時30分（入場15時まで）
¥ 100円（小学生以下無料）※申込不要
住 我孫子市高野山485
問 090-6034-9149　我孫子の景観を育てる会（9時～17時）
※ペット不可　※飲食物持ち込み不可（清涼飲料水可）　※駐車場無し

＼ HP ／

市川市 大町公園もみじ山

＼ 見頃▶11月下旬～12月初旬 ／

およそ500本のイロハモミジが美しく染まるその景色は見事。11月23日（土・祝）～12月8日（日）には鑑賞会が開かれ、普段立ち入ることができない園内に入ることができるので、この機会に訪れたい。 ＼ HP ／

住 市川市大町284-1
問 TEL047-338-1960　市川市動植物園
※動植物園内には売店・レストラン・カフェ・おむつ替え台有

千葉市 千葉県立青葉の森公園

＼ 見頃▶10月下旬～12月上旬 ／

イチョウ、イロハモミジ、ケヤキ、モミジバフウ、ラクウショウ、ナンキンハゼなど、さまざまな樹種の紅葉を長い期間楽しめるのが魅力。10月12日（土）10時～15時には、おまつりも開催予定！ ＼ HP ／

住 千葉市中央区青葉町977-1
問 TEL043-208-1500
公園管理事務所

お答えします！

聖徳大学
大学院 教職研究科
教授
桐川 敦子さん

児童学博士。幼稚園教諭として25年勤務。同大学では保育者養成に携わる他、子どもの遊びや言葉を研究している。

ママのお悩み相談室

第11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お答えします！

相談内容

「バカ!」「お前」「うんち」「ちんちん」など、子どもの言葉遣いが心配…。主に興奮した時に発するのですが、注意の仕方や直す方法があれば知りたい！（5歳の男の子のママ）

乱暴な言葉も成長の証し ただし攻撃的な言葉には注意

お友達と関わるようになると子どもはいろいろな言葉を覚え、その中で乱暴な言葉を使うこともあります。この場合、純粋にそういった言葉を使ってみたい時期である、または面白がって注目を集めたい気持ちから発している、ということが多く、好きな遊びなど他のことで心が満たされると、自然とそういう言葉は使わなくなります。また、成長とともに、使っていい言葉や適切ではない表現も分かってくるので、大人は一呼吸置いて「大きな声で言わないでね」などと注意するくらいにとどめ、心配し過ぎたり、きつく叱ったりしなくて大丈夫です。

ただ、人に向けて攻撃的な言葉遣いをする場合は別です。「なぜお友達は泣いているのかな？」「あなたの言葉はどう思われたかな？」というように、相手の気持ちについて子ども自身が考えるように働き掛けましょう。自分で考えるのが難しい年齢であれば、大人が一緒に考え、見守ります。「ごめんなさいは？」と謝罪を強要したり、「ダメ」と決めつけず、その子自身が考え、相手の気持ちを理解することが成長につながります。

お友達と乱暴な言葉を使っていた時は、ママ同士がお互いに注意し合えるのが理想的ですが、その場で言えない時は、「さっきどう思った？」など後で聞いてあげるといいですね。

日頃の家庭の会話から 健やかな心と言葉が育まれる

社会のデジタル化に伴い、身近な大人が交わす会話を子どもが耳にする機会が少なくなる中、家庭での優しい声掛けや会話がこれまで以上に大切になると感じています。子どもの話を聞き出すのではなく、子どもが自発的に話し、それを保護者が受け止める、そんな関係を築く中で心と言葉は育まれ、言葉遣いについて話し合う土壌も培われていくことでしょう。

相手の気持ちについて話し合ったとしても、何かの拍子にまた言ってしまうこともありますが、その都度考え、話し合うことが大切です。

（取材・文／森川佳代）

ウェブでも
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「チイコミ！」で公開中！
音声配信プラットフォーム「stand.fm」では読み上げ配信を配信中！

記事はコチラ　音声配信はコチラ

ちいきLab

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ーです。「ちいきラボ」では、「ちいき新聞」「まま・ここっと」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/

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

歯医者さん選びのポイント

歯医者さん&ママ目線で答えます!

教えてくれたのは

松戸市ななないろ歯科クリニックの優理子院長

歯磨きは毎日の習慣!でもやはり気になるわが子の歯のこと。
歯医者に通いたいけれど「嫌がるかな」と心配する方も多いのではないでしょうか?
今回は歯科医でママでもある優理子先生に、歯医者さん選びのポイントを教えてもらいました!

立地

徒歩・車・公共交通機関など、ご家庭によって移動手段はさまざまなのでエリアを限定する必要はありませんが、**生活圏内で見つけておくことをおすすめします。**保育園の近く、スーパーの近く、ママ・パパの職場の近くなど。**無理なく通えるかどうかが重要です。**

院内の雰囲気

子どもが安心する院内環境、色やインテリアの雰囲気も重要です。また、待ち時間に飽きさせない工夫として**キッズルームの広さや設備**なども院によって差があるので確認しましょう。

子どもと先生の相性

ママ・パパが納得しても、**結局子どもが行きたがらなければ通院に苦労します。**虫歯ができる前から歯医者さんに慣れさせる、まずは検診に行ってみることがおすすめ。**本人が機嫌よく通ってくれる歯医者さんを探してください。**

Q. 行く前から大泣き…こんなときどうしたら?

A. 歯医者さんごっこで口を開ける練習や楽しいイメージを持ってもらうと良いですね。
親がポジティブな言葉をかけてあげることも大切♪

優理子先生のいるななないろ歯科クリニックは こんなところ

親子での通いやすさ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♪

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

3 保育資格を持つスタッフがキッズスペースに常駐

かぞく 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

＼親子で受けよう!歯科検診／

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21台完備、駐輪場もあります

教えて Dr.(ドクター)!

＼聞きました／
千葉内科・在宅クリニック
院長 辺土名(へんとな) 盛之先生

秋から冬にかけて増える「子どもの咳」

気温や湿度の変化で咳が出やすくなる季節

秋から冬のこの時季は、気温や湿度の変化などで咳をする子どもが増えてきます。咳の主な原因は、ウイルスや細菌の感染、アレルギー反応、気道過敏(きどうかびん)の三つが挙げられます。

「ウイルス・細菌感染症」は風邪やインフルエンザなどを指しますが、気温や湿度が下がることでウイルスが活発化し、幼稚園や保育園など集団生活の中にいる子どもたちの間ではやり始めます。「アレルギー反応」はブタクサなどの秋花粉や、1月下旬頃から飛び始めるスギ花粉、それから黄砂やPM2・5などを吸い込むことで咳が出ます。「気道過敏」は寒い屋外から暖房の効いた室内に入るなど急な温度差によって喉の気道が反応を起こし震えるような状態になることで、空咳が出るという症状です。

咳は大きく分けて2種類あり、咳喘息やアレルギーなどからくる乾いた咳を「乾性咳嗽(かんせいがいそう)」、ウイルス感染などで多く見られる、痰(たん)が絡んだ湿った咳を「湿性咳嗽(しっせいがいそう)」と呼びますが、咳の症状だけで病気を特定するのは難しいので、医師に診断してもらうことが大切です。発熱を伴っていたり、ヒューヒューと肩で呼吸をしている、胸元が陥没しているような症状の場合は早めの受診を。

保湿で「喉を潤す環境」を整えることが大切

咳を軽減するためには「喉を潤す環境」を整えてあげることが大事です。ウイルスや細菌が活発化しないよう室内の温度は24〜27度、湿度は50〜60%くらいに設定しておきましょう。加湿器はもちろん、室内に濡らしたタオルをかけておくのも効果があります。室内環境がチェックできるよう湿温度計を設置しておいてもいいですね。

アレルギーのあるお子さまは、外から帰って来た時に、上着をはたいて花粉などを落としてから家に入りましょう。また、ウイルスや細菌、花粉などが体内に入らないようマスクの着用もこの時季は大切です。

咳がひどく、なかなか治まらない時は、温めたタオルなどを喉に当て、座位の姿勢にしてあげてください。寝る時は背中の下にパッドやタオルなどを敷くと頭が上向きになるので、喉の気道が開いて少しラクになると思います。乳児の場合は、縦抱きにしてあげると痰などが下がり喉が詰まりにくくなるので咳が軽減されます。もし泣けないくらいグッタリしていたり、ミルクも飲めない状態であれば、早めに医師に相談してください。咳は長引かせると体の小さい子どもには負担になるので、悪化する前に対処してあげることが大切です。

(取材・文／半藤 智津江)

POINT

- 温度・湿度を調整し「喉を潤す環境」づくりを
- マスク着用でウィルスや花粉をブロック
- 咳がひどい時は喉を温め気道を開く姿勢に

お客さま感謝祭開催！

車に自由に絵を描きたい子、集まれ♪

軽ガーデン松戸店 × まま・ここっと

参加型ライブペイント

イベント当日はTV出演や数々の
有名アーティストのデザイン制作に
携わっているバルサミコヤスさんによる
ライブペインティングも！

バルサミコヤスさん
千葉県山武市出身
Instagram
@barusamikoyasu

参加費 無料

2024年11月2日(土)

開催時間 〈1部〉11:00～12:00
〈2部〉13:00～14:00
各定員15組
各部の時間内に入場で参加OK!
※受け付けは終了30分前とさせていただきます。

場所 軽ガーデン松戸店(松戸市金ケ作274-1)

イベントの詳細・事前予約はこちら
※参加希望者多数の場合は抽選となります
応募締切/2024年10月31日(木)

事前予約制30組 ※予約枠に空きがでた場合、当日参加可。「まま・ここっと ちば」のインスタグラムでお知らせ。

子ども免許証プレゼント!

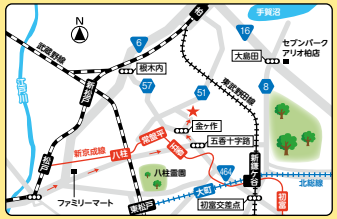
キッチンカーがやって来る!
ご来店時アンケートに答えていただいた方に
キッチンカー利用 お一人さま1枚限り
200円チケットをプレゼント!

※イラストはイメージです

Happy Carlife Maker
車検のコバック 松戸金ケ作店
特選 中古車展示場拡大 軽ガーデン松戸店

TEL 047-384-3939
〒270-2251 松戸市金ケ作274-1
営業時間 AM10:00～PM6:00 定休日 水曜

株式会社ミック mic



WEBだけのお得な情報あるかも!?

賢くお得に車に乗ろう♪

子どもの送迎やお出かけに車を
利用する方も多いのでは?
いろんな形で車に乗れる時代
だからこそ、賢い車の乗り方を学ぼう!

教えてくれたのは
軽ガーデン松戸店　店長代理
鈴木 直之さん
女の子のパパ　松戸市出身
趣味は魚釣り。テニス部の娘と一緒にテニスをすることがマイブーム。

Q 未使用車って何?

A
- 一度も誰にも使われていない新品同様の車
- 名義登録済みで法律上は中古車扱い
- 新車よりお得な価格
- 最短1週間で納車ができる

Q お店の選び方は?

A
POINT1
取り扱い車種や台数が多い
お店はスタッフも知識豊富

POINT2
車検や修理・アフター
サポートが万全なお店

Q 遊べる展示場「軽ガーデン松戸店」ってどんなところ?

中古車コーナーが新設!

松戸エリア最大級!!!
総展示台数 300台!

キッズスペース完備

おむつ交換台あります

車検のコバックも併設

コンパクトカー / ハイブリッドカー / SUV / ミニバン / セダン / 軽

人気車種オールメーカーそろえています!

物価高の今、節約・家計の見直しはどうすればいいの？

教えて！千葉県民共済の飯塚（いいづか）さん

千葉県民共済
生活協同組合
飯塚健夫さん

1級ファイナンシャル・プランニング技能士。
銀行員として働いた後、現職へ入職。
キャリア12年、お客さまに寄り添いながら
安心できる暮らしの設計を提案し続けている。

食品や光熱費、ガソリン代など、生活に欠かせないものが値上げラッシュ！「一体どうしたら…」そんな不安を抱える3人のママたちが、お悩みを千葉県民共済の飯塚さんに聞いてみました！

物価高！家計を守るママたちの本音

陽子　物価が上昇しているので食費はやはり痛手…。子どもたちみんな、本当によく食べる（笑）。お米なんて月に30キロくらいは消費します。

みほ　30キロ!!お米代がすごそう…。

陽子　親戚が米農家で、お米は送ってもらっているのでとても助かっています。

ななみ　いいですね！うちも3人ともすごく食べるので、食材を買いに行くと、以前に比べて1000円、2000円上がるのは当たり前。食費が家計を直撃しているのを、日々感じますね。

みほ　わが家も食費、それからおむつ代！上の子と同じ量のおむつを買っているはずなのに1000円以上は上がった気がします。でも、削れるものでもないので、今は必要な出費と思うようにしています。

陽子　削れるものと削れないものってありますもんね。食費を抑えるためにしていることといったら、基本的に外食は控えて家で作るようにしたり、外で食べる時でも、行く前に子どもたちにおにぎりを1個食べてもらったり（笑）。子どもの年齢が上がるにつれて食べる量も増えるので、できることからやっています。

ななみ　うちは週1回行く買い物の予算を決めて、そこに収まるように買い物をするようにしています。

みほ　買い物の支払方法を工夫しています。電子マネーで支払ってポイントをゲット。その支払いはクレジットカードに紐付いているので、クレジットの方にもポイントがたまって、二重取りできるようにしています。

陽子&ななみ　賢い！

みほ　そのたまったポイントで、おむつを買ったりしています。

ななみ　普段の生活の中でできることはやってはいるけど、他にもあったら知りたい！

一同　教えて！飯塚さん。

家計を直撃!?　私たち、この出費に困ってます

ラボママ **みほ**さん
男の子2人のママ
ポイントの活用や
資産運用などで
家計をやりくり中

ラボママ **ななみ**さん
1女2男のママ
FPに相談しながら
保険を見直し中

ラボママ **陽子**さん
2女2男のママ
食費の節約や
医療費の申請などで
支出を見直し中

ママのお金の不安と疑問 Q&A

Q 家計を見直すにも、どこから手をつけていいのか分かりません

陽子さん

A 医療保障を見直す

医療保障について、必要な金額や最低これだけあれば、といった金額を知ることで、保障のかけすぎている部分を見つけ、節約につなげることができるかもしれません。

A 公的保障を確認する

公的保障である健康保険の高額療養費制度、会社員の方であれば傷病手当金や労災保険などを確認いただくことが大切です。公的保障の不足分を補うと考えると、ご家庭ごとの必要最小限の保障が見えてくるかもしれません。

Q ところで、必要な医療保障はどうすれば分かりますか？

みほさん

Q 物価高が続いて家計を圧迫…。保障の見直しって必要？

ななみさん

A もしものための保障を見直して、必要な金額まで小さくするのも手です！

固定費というのは4つあって、「住宅」「光熱費」「通信費」あと「もしもの保障」。一番お金がかかるのが「住宅」と「保障」です。医療の保障は毎月給与から天引きされている公的保険があるので、そんなに大きな保障はいりません。ここを見直すことで、節約につながる可能性があります。県民共済の移動相談会やオンライン相談、LINEを使ってご相談ください。

県民共済へのご相談はコチラへ！ ※ご相談後の勧誘は一切行いません。

千葉県民共済職員のつぶやきシリーズ
医療保障の見直しで節約できないかな？
職員のつぶやきシリーズ①をご覧ください！
＼コチラ！／
チャンネル登録もお願いします▲

LINEを使って相談
チャット機能でご質問ください。
資料請求・オンライン相談の予約・千葉県民共済YouTubeチャンネルにもアクセスできます。
＼コチラ！／
LINE公式アカウント　友だち追加はコチラ▲

お問い合わせは
都道府県民共済グループ
千葉県民共済
☎ 船橋 047-432-8500（代）
受付時間 平日9:00～17:00
定休日 土・日・祝日
共済取扱団体/千葉県認可 千葉県民共済生活協同組合 〒273-8686 船橋市本町2-3-11
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 〒330-8708 さいたま市大宮区大門町2-118

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。

陶芸教室 陶芸体験

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。電動ろくろで作品を作れる他、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♪チョコちゃんと待っています。

小林先生・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
小学生まで500gコース……2,000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

住 松戸市松戸新田495-5
（新京成線松戸新田駅 徒歩7分）
P 最大2台（事前に連絡ください）

チェック！「まま・ここっとを見た」で 電動ろくろ・手びねり1kgコース **500円OFF** 期限 '25.1.6

小学校受験 知育 思考力 幼児教室

小学校受験　令和7年度生 新規募集中

ペーパーテスト、工作、行動観察、面接…うちの子ども始められるかな？の不安を解消するレッスンがここにあります♪楽しく小学校受験準備を始めましょう！

▲楽しいレッスンで学びも充実

先生からひと言

遊びながら学ぶ、学びながら遊ぶ。さまざまな経験が子どもたちの成長を促します。無料体験レッスン受け付け中です。予約お待ちしています。

藤田先生

10月31日より 受験クラススタート

知育と受験セットが合格の近道です
- 現年少受験コース　週1回　80分
- 現年中受験コース　週1回　110分
- 知能育成コース　週1回　50分

WEBはコチラ

流山市 幼児教室・小学校受験・知育

チャイルド・アイズ 南流山校

☎04-7136-7993

住 流山市南流山3丁目10-17 マリン流山301
（南流山駅 徒歩4分） 営 火～金 10:00~18:00
土 9:00~17:00 休 月・日

チェック！「まま・ここっとを見た」で 入会金 23,100円↓ **0円** 期限 '24.10.31

英会話 英語 ネーティブ講師

4回無料体験実施中 ネーティブ英会話

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。日本語も話せるネーティブの先生なので安心です。知育パズルも多数！

▲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すすめ！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

4回無料体験&入会金半額キャンペーン 実施中！

◇月　額 0~3歳 8,800円/3~5歳 9,900円
小学生 11,000円 ※きょうだい割引あり
◇教材費 990円~ ※コースによって異なります
各教室のレッスン曜日・時間はホームページにて

LINE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

住 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・休みはホームページにて

チェック！「まま・ここっとを見た」で 入会金11,000円↓ **5,500円** 期限 '24.12.31

※表記の価格は税込価格です。

ママ読者座談会

どう対応してる？

子どものわがまま

どこまでを許して、どこからが許せない？　ママたちを困らす子どもたちのわがままとは？

ラボママ
まみさん
2歳の
女の子のママ

ラボママ
有沙さん
5歳と3歳の
男の子のママ

ラボママ
あやさん
5歳と2歳の
男の子のママ

わがままへの わが家の対処法

あや　次男は「お兄ちゃんと一緒がいい」「お兄ちゃんの物が欲しい」っていう、お兄ちゃんに関するわがままが多いかな。思い通りにいかないと、時にはかんしゃくを起こしたりすることも…。

有沙　うちも同じ。とにかく次男は我が強い（笑）。長男はイヤイヤ期が1日？っていうくらいほとんどなかったのに、次男は1年以上続いてる。このお兄ちゃん関連のわがままってどうしてます？

あや　買える物や用意できる物は、できるだけ兄弟でそろえるようにしているんですけど、お箸を使いたいとかお兄ちゃんの自転車に乗りたいなど、物理的に無理な場合は、お兄ちゃんが弟に合わせてくれてます。

有沙　優しい!!　うちも同じような事あるんですけど、「お箸使いたい」って言われたら、もう渡しちゃってる（笑）。それでうまくいかなかったらスプーンを渡して、自転車も「お兄ちゃんのを乗りたい！」って言ったら乗せてみて、できなければ諦めるので、今は好きなようにやらせてます。

まみ　うちは「ママがいい」って言われるんですよね。もちろんすっごくうれしいんですけど、旦那さんがいる時くらいは旦那さんの方にも行ってほしいかな（笑）。あと、幼稚園のプレに通い始めたら抱っこ要求が再発して…。料理の時は危ないので、旦那さんに「抱っこしてあげて」と伝えています。

あや　叱る時って夫婦で何か決めてます？　うちは夫婦それぞれのタイミングで叱るんですけど、二人で責めることはしないようにしています。

有沙　うちはパパが仕事で忙しくて子どもたちと接する時間が短いから、パパ自身が、どうしたらいいのか分かってない。だから「こうすればこうなるよ」ってアドバイスをしてますね。

まみ　分かります。パパは「ダメ！」って注意するんだけど、「どこがどうダメなのか言ってあげよう」って伝えてます。

有沙　男の人が怒ると怖いから、あんまりパパに怒ってほしくなくて。だから「私がやるよ」って言っちゃう時もありますね。

まみ　うちは、こうしてほしいって思うことをパパに伝え続けて、最近は少しずつ「そうだね」って言ってくれるようになりました。

怒った後の子どもたちの愛らしい行動にキュン

あや　叱った後、次男が「このおもちゃ、ママに貸してあげる」って言って大事なおもちゃを持ってきたり、自分で水を入れて一生懸命持ってくるのがかわいいんです。

まみ　分かる！　「ママ、好きだよ」「パパ、好きだよ」とか、怒りそうな時とかに「ママ、大丈夫だよ」って言ってくるからつい許しちゃう（笑）。

有沙　長男はシャイなので、私が怒っているなって察したら、無言で寄ってきて頭をなでてくれます。

あや　かわいいですね。

有沙　次男は愛情表現が激しいので、私の顔をガシって持って、至る所にチューしてきます（笑）。最近、私が次男にめちゃくちゃ怒った時は「ママは怒ってない。ママは怒ってない」って呪文のように唱えてた（笑）。

一同　（笑）

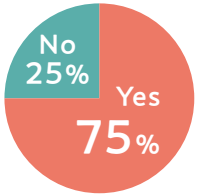
あや　そういう姿って、怒ってるのが吹き飛んじゃうくらいかわいくて癒やされますよね！

有沙　癒やされる！　最近は、次男がわーってなっている時に長男に相談するとアドバイスをくれるんですよ。すごく助かっているし、成長したなぁって！

あや　うちも、以前は注意するとわーってなっていた次男が、今は「これってこうだよね？」って伝えると、聞いてくれるようになって。わがままはまだまだ言うけど、そういう反応に、成長を感じています。

『まま・ここっと』読者761人に「子どものわがまま」について聞きました

Q 子どものわがままで困ったことがある？



Q 困った！わが子のわがまま多かったのは？

- (公園・おもちゃ売り場などから)帰らない
- (食事・お着替え・お風呂…)とにかくイヤ！
- お菓子が欲しい！お菓子が食べたい！

アンケート結果は2024年6月23日～8月19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761人）

七五三の撮影をこだわりたい！

子どもの大切なハレの日の一つ七五三。「記憶に残る写真を撮影したい！」と思うママも多いのでは？
そこで先輩ママに七五三の撮影についていろいろと教えてもらいました！

撮影 写真スタジオ

撮影時期
4歳と5歳
2023年2月・3月・4月・6月・7月・11月、
2024年7月・9月

準備期間
4歳の誕生日を過ぎてから徐々に始めた

ユキアツ 梨香さん

息子は地味な色が好きではないので、華やかな色の袴や女の子の振袖を息子用にあつらえたものを用意したり、水干（すいかん）や袴、ドレスなどバリエーションもそろえて撮影しました。花が好きなので、自前のカメラで季節の花と一緒に複数回にわたって撮影したのも、わが家のこだわり。

Q スタジオ撮影の良かった点

A きれいに写る、好きな背景が選べる。それからスタッフの方が慣れているので子どもも安心して自然な笑顔を撮ることができました。

Q スタジオ選びのポイント

A 七五三の割引特典や自分好みの背景があること。あとは事前に行って雰囲気を確認するのもいいと思います。

撮影 フリーカメラマン

撮影時期
5歳／10月に撮影

準備期間
1カ月半ほど

ユキアツ 和紗さん

知人に紹介してもらったカメラマンさんに、スタジオと神社に来てもらい撮影しました。さまざまなシチュエーションの写真が撮れてよかったです。神社では子どもも楽しんでいたので良いオフショットもたくさん！　ただ屋外での撮影は天気次第なので、その点だけ不安でした。

Q なぜフリーカメラマンにしたの？

A 室内と屋外で撮りたかったのと、スタジオに比べて写真データのお渡しなど、サービス面が良かったため。

Q スタジオってどんな所？

A 一軒家のスタジオを利用しました！

Q フリーカメラマンへの依頼のポイント

A カメラマンさんの予定が埋まっていることもあるので、日程をうまく調整すること。

撮影 写真スタジオ&フリーカメラマン

撮影時期
5歳（長男）・
3歳（長女）・2歳（次女）／
全員11月

準備期間
半年前

ユキアツ 美由紀さん

長男は写真館で、長女と次女はカメラマンを手配して神社で撮影しました。スタジオ撮影では、祈禱（きとう）を別日にしたので撮影に集中することができました。フリーのカメラマンさんの撮影は、スタジオに比べてきちんと感は薄れますが、着物姿で遊んでいるお茶目な写真がたくさん撮れました。カメラマンさんと距離が近くなるので、自然体の写真が撮れるのも特徴。

Q スタジオ撮影の良かった点

A 雨天関係なくきれいに背景を工夫して撮影できる。休憩しながら撮影できるのも◎

Q スタジオ・カメラマン選びのポイント

A スタジオの場合は、自分の子どもに合う所を選んだ方がいいと思います。事前にスタジオを見に行くのはお勧め！あとは、電話をした時のスタッフの方の対応にも注目します。カメラマンさんも同様で、SNSをチェックしたり、メッセージのやりとりを見て人柄を見ました。

撮影 写真スタジオ&フリーカメラマン

撮影時期
3歳と5歳／
ともに11月

準備期間
3歳の時は1カ月前くらい
5歳の時は3カ月前くらい

ユキアツ 明日香さん

3歳の時は、お参りが難しいほど暴れん坊だったのでスタジオで。5歳は神社でお気に入りのカメラマンさんに撮影してもらいました。カメラマンさんは、以前に娘の誕生日フォトを撮影した方に依頼。雰囲気のある良い写真は撮れたのですが、撮影できる神社が限られていたり、着物の用意など事前準備はありました。

Q スタジオ撮影の良かった点

A スタジオの予約だけで衣装・着付けなどが全て済むこと。かわいい衣装を選べたり、いろんなシーンの写真を撮れるのも良い点。そして天気の心配なし！

Q 神社での撮影の注意点

A 撮影許可が必要な場合もあるので、カメラマンに相談すること。そして自分がどこまでする必要があるのか教えてもらうのがポイント！撮影許可まで取ってくれる方もいれば、自分で取る場合も。

ペーパーフォトフレーム　写真台紙

松戸市 やまだやだいしてん 山田屋台紙店

七五三、卒園、入園などにぴったりなペーパーフォトフレーム♪立てて飾るのも良し、おじいちゃんおばあちゃんへのプレゼントにも喜ばれること間違いなし！

▲ L判・2L判/2面・3面タイプがあります

オンラインショップは下記参照
公式ホームページ・楽天市場・Amazon・Yahoo!ショッピング
◇商品例（L判・税込み表記）
◆3面横Memories/エンゼルハート　468円
◆2面横無地表紙　328円

☎047-711-7501
住 松戸市稔台8-14-5
※ 店舗販売も可能ですがホームページ、楽天市場、Amazon、Yahoo!ショッピングで購入可能

ショップはコチラ

子どもの健やかな
成長を願って
お祝いしましょ♪

七五三

大切な日を思い出深いものに
してくれる、七五三におすすめの
スポットをピックアップ！

まま・ここっと Instagram

ライブ配信のお知らせ

まま・ここっとちばのアカウントでスタート！

日付	時間	Contents	Speakers
11/7(木)	12:00～	時短でおいしい料理の秘密　発酵調味料	ゲスト:発酵専科AMICAL
11/8(金)	12:00～	写真収納・プレゼントにも良し！ペーパーフォトフレーム	ゲスト:山田屋台紙店
11/12(火)	12:00～	床下エアコンの家ルームツアー	ゲスト:エドケンハウス
11/19(火)	12:00～	ママのための再就職する際の留意点 第2弾	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

MAMACOCO.CHIBA

ご視聴はコチラから

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

思い描いたように撮るには？

子どもを上手に撮る方法

～デジタル一眼レフ編～

七五三、クリスマス、お正月――と、
撮影の機会が増えるこの時季。
撮影のコツをプロカメラマンが解説!

写真/ひだ さとこ

教えてくれたのは

ひだ さとこさん

子ども写真館の店長を経てフリーに転身。キャリア17年。ファミリーフォトの撮影を中心に、デザイナー、動画クリエイターと共にSNS向けの講習会なども行う。

@satoko_chitosedori.photo

シャッターを押した時に何に感情が動いたのか

良い写真、きれいな写真を撮るのに、テクニカルな面も大切ですが、シャッターを押した時に何に感情が動いたのか、その感じたことを言語化してみるのも大事。そうすることで、撮りたいものが明確になり、何を切り取るのか自然と撮り方（構図など）が見えてくるからです。例えば、家族旅行の思い出を収めたいのであれば、どこに行ったのか分かるよう、背景にお店や風景を入れて引きで撮る。お子さんの笑顔がかわいい！その瞬間を収めたいのなら、お子さんのお顔を中心に寄りで撮る。どのような意図で撮るのか、何を記録したいのか、そういったマインドの部分もとても大切な要素です。それからもう一つ、ぜひ大切にしてもらいたいのが、「撮影の時間を楽しい時間にする」こと。「撮るよ！」と構えるのではなく、遊びの延長のように、コミュニケーションを取りながら楽しんで撮影することで、お子さんも自然な笑顔に。

ママの感情とテクニックで一味違う写真に

撮り方のコツとしては、アングルを変えるのも一つ。例えばローアングル。花畑などでカメラを下から構えると、花とお子さん、そして空が写り込み、いつもと違った印象の写真が撮れます。それから、子どもの目線の高さにカメラを持っていくと、子ども視点の景色を映し出すことができます。構図がいつも一緒になってしまう方は、お子さんとの距離がいつも一緒なのかもしれないので、思い切って距離感を変えてみるのもいいと思います。シャッターを押した時に何に感動して何を撮りたいと思ったのか、で自然と構図は決まってくるので、ママの感情（マインド）＋テクニックで、一味違う写真が撮れると思います！

最後に、写真って時間を超えてその時の愛情を感じられるツールだと思っているので、写真を撮ったら1枚でもいいので印刷して、家族で見られる場所に飾ってほしいです。

撮影で知っておきたいカメラの機能

露出補正

明るさを調整するための機能の一つで、明るく撮りたい場合はプラスの数値を動かし、暗くしたい場合はマイナスの数値を動かして調整する。暗い場所でフラッシュをたかずに撮影する際は、露出補正をプラスに調整して撮影してみよう。

プラス・マイナスマークが書かれたボタン

※機種によってはダイヤル式の場合もあり

3つのモードを上手に使って撮りたい写真を撮ろう!

Pモード（プログラムオート）

「難しいことは分からない！」けど、明るさだけ自分で調整したい人におすすめのモード。明るさが適正になるように、カメラがシャッタースピードと絞り値（レンズから入る光の量の値）を決めてくれる。オートモードとの違いは、露出補正だけ調整できること。

Sモード（シャッタースピード優先）

「子どもの運動会でブレずに撮りたい」など動きのある撮影に適したモード。シャッタースピードは人間でいうまばたきの速さ。まばたきが速ければ速いほど、動きのあるものを捉えることができるため、シャッタースピードの数値を調整しながら、適している数値で撮影を。

Aモード（絞り優先）

被写体にピントが合い、前景・背景にボケ感を出したい時に適したモード。絞りとは、レンズから入る光の量やピントが合う範囲を調整する部分のことで、絞り値（F値）の数値を大きくするとピントが合う範囲が広がり、小さくするとピントが合う範囲が狭くなる。

こんな時どうするの？

ママたちの困ったカメラ問題に、ひださんが答えます!

暗い場所でブレずに撮るには?

暗い所でブレてしまうのは明るさが足りないので、被写体を移動できるなら明るい場所へ。電気がつけられるのであればつけるようにしましょう。それが難しい場合は、連射モードにする、後はシャッタースピードを速くしてあげるといいですね。

動き回る子どもを上手に撮るには?

Sモード＋連射モード＋AFモードで撮りましょう！　AFモードをAF-CまたはAIサーボに設定するのが、動きのある被写体を撮る時の大事なポイントです。動くものにピントを合わせ続けてくれる機能なので、動きのある被写体も上手に撮れるように！

いろいろあって迷う! カメラの選び方は?

メーカーごとに特徴があるので、まずは家電量販店などへ行って実際に触ってみるのをおすすめします。ボタンの位置や握り心地、液晶画面の動かせる角度、重さなどさまざま。持ち運びの負担が減るので軽い物は良いですね。カメラを手にした時に「気分があがる！」という感覚も大事。一般的に買い替え時期は5、6年と言われているので、新しい物に替えると画質も性能もグッと良くなり、写真撮影が楽しくなりますよ。

日本乳がんピンクリボン運動
J.M.S
2024年度賛同医療機関

乳がん検診を受けてみたい・気になる、
いつかやりたいけど平日は忙しい方へ

2024年10月20日 日曜日に
乳がん検診が
受けられます

女性のがんで一番多くかかるといわれているのが乳がんです。
早期発見・早期治療でほとんどが治るとされています。
あなたのスケジュールに乳がん検診を

- 乳がん検診を行う婦人科は 他の診療科から独立
- 受付、待合室、診察室の 全てが女性専用の外来スペース
- 全て女性スタッフが対応

対象 印西市乳がん検診または通常の乳がん検診として受診したい方
料金 予約時にお問い合わせください 印西市の乳がん検診受診券をご利用になれます
予約 10月18日(金)までに下記電話番号にお申し込みください(先着順)
場所時間 当院1階婦人科8:30～16:30の間で予約可能(検査時間は約30分程度)

印西総合病院 0476-33-3533 (健診センター)
〒270-1339 千葉県印西市牧の台1-1-1 受付時間:月～土(8:30～17:30)
詳しくはホームページをご確認ください

蜜がひたひた
種子島産
安納芋
ねっとり甘～い!
濃厚な甘さ
たっぷり! 700g

鹿児島県の有人離島で最東の種子島特産の安納芋を30日間以上じっくり寝かせて、丁寧に焼き上げました。
とろけるような、蜜が溢れ出す「甘～い種子島の焼き芋」が出来ました。

栄養も甘さも満点、種子島の逸品
甘藷伝来の地である種子島は、日照時間が長く、さつまいも栽培に適した土地です。焼き芋の王様として人気の高い種子島産「安納芋」を収穫後、専用倉庫でゆっくりと熟成して、焼き上げました。

種子島産にこだわりました
温暖な気候やミネラル分豊富な土壌で育った芋には甘みと旨みがキュッとつまっています。これぞ安納芋という本場のおいしさをぜひ味わってください。

私が栽培した自慢の安納芋です。

美味しい食べ方
●半解凍でアイスのようにひんやりに甘みがとろ～り広がる幸せをお風呂あがりに
●電子レンジで2分から4分温めるのがおすすめ。外はカリッとクリーミーでなめらかな食感が口いっぱいに

2袋で 種子島 甘熟焼き芋セット
1パック350g(Sサイズ3～6個)×2袋
1,890円(税込) 予定数量200セット
予定数に達し次第終了します。

3セット以上で 送料 代引き手数料 無料!
4セット以上で さらに! 1袋プレゼント
3セット未満は、クール便送料990円(税込) 代金引換手数料330円(税込)

ゆっくり味わう!
賞味期限もたっぷり 冷凍で1年6ヵ月
食物繊維も豊富

ご注文は今すぐ!! 既定数量に達し次第販売が終了となります。
050-1869-3620 受付時間9時～20時(定休日:年末年始)
申込番号 IP0003
美食マルシェ 笹岡薬品通販株式会社 東京都千代田区神田神保町3-5

●ご注文後8日～10日間でお届けします。●お支払は①クレジットカード ②代金引換※一部お届け地域は代金引換不可。●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内にのみ使用させて頂きます。

10月はピンクリボン月間

乳がんについて知ろう

女性特有のがん「乳がん」。その罹患率は高く、早期に発見することがとっても重要。検診を受診するのと合わせて、自宅でできるセルフチェックや「ブレスト・アウェアネス」を知って予防しよう!

乳がんをデータで見てみよう

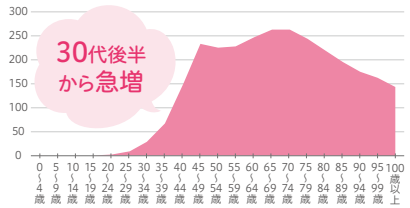
乳がんに罹患する確率

生涯で乳がんに罹患する確率(2019年データに基づく)

9人に1人

年齢別の乳がん罹患率(2019年データに基づく)

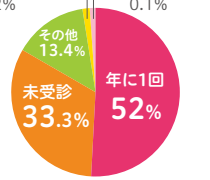
人口10万対 ※1年間に人口10万人あたり何例新たに乳がんと診断されるか



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

\ ままこら読者792人に聞きました! /

乳がん検診の受診頻度は?

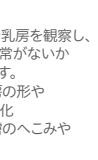


※アンケート結果は2024年6月23日～9月2日に読者プレゼントの応募フォームにて実施

セルフチェックの方法を知ろう

1. 鏡の前で

自然な状態で乳房を観察し、次のような異常がないかどうか調べます。
①左右の乳房の形や大きさの変化
②乳房の皮膚のへこみやひきつれ
③乳首のへこみ、ただれ



両腕を上げ、正面、斜め、側面から乳房を観察。同じように①～③を調べ、異常がないかを見ます。

2. あおむけになって

腕を上げ、乳房の内側から胸の中央部に向かって4本の指をそろえて指の腹で押さえるようにし、調べます。

同様に、乳房の外側から中央に向かって調べます。

脇の下のしこりの有無もチェックします。

3. お風呂場で

乳首の先をつまみ、血の混じった分泌液が出ないか調べます。

指先にせっけんなどを付け、指の腹を渦巻きを描くように滑らせ、しこりがないかを調べます。

\ Point /
セルフチェックの時期は、しこりを発見しやすい生理の1週間後ぐらいがベスト。

\ Point /
セルフチェックの目安は月1回。指先で乳房をつまむのではなく、指の腹を使ってチェックしましょう!

乳がん予防の新習慣!!
ブレスト・アウェアネスって知ってる?

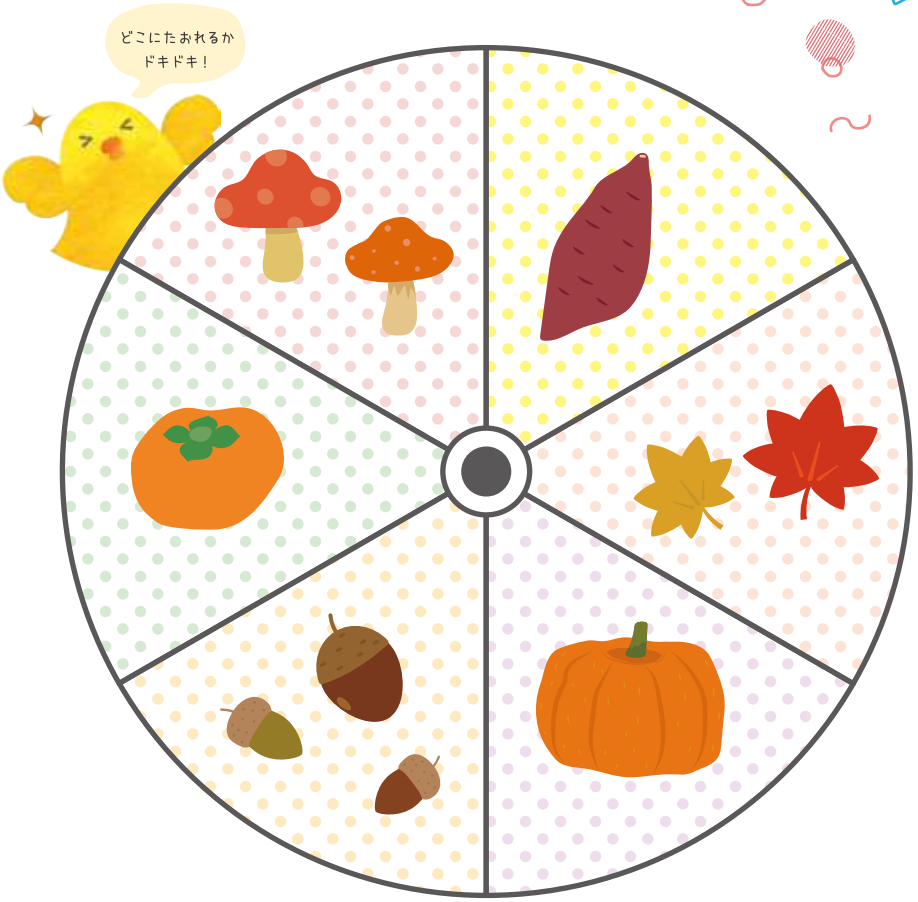
がんの事で悩んだら…

公益財団法人日本対がん協会の電話相談へ。日本対がん協会では無料の相談窓口を設けており、がんに関することを相談可能。

がん相談ホットライン 03-3541-7830 毎日(祝日・年末年始を除く)/10時～13時・15時～18時/予約不要
がんに関する心配事に看護師や社会福祉士が電話で応じてくれる。相談時間は原則20分(通話料は相談者負担)。

かんがえるあそび

親子で一緒に考えよう！

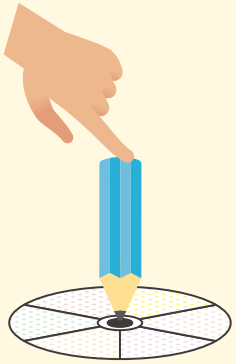


的当てゲーム

左の円の真ん中にえんぴつを立てて倒してね！
倒れた所にある絵の数をかぞえよう！

あそびかた

ステップ1
円の真ん中にえんぴつを
立てて、指で軽く持ってね



ステップ2
指をはなして
えんぴつを倒そう

ステップ3
四角のなかに
絵の数と合計を書いてね

絵の数を
□と□のなかに
書いてね！

2つの数を合わせたら
全部で何個になるかな？

1回目		2回目		合計
	こ		こ	こ

しりとりゲーム

絵を見て四角に言葉を入れてね！

2 ぼ し

1 ん

3 か

レベルアップ！

4

「か」ではじまって「る」でおわる生き物はなーんだ？

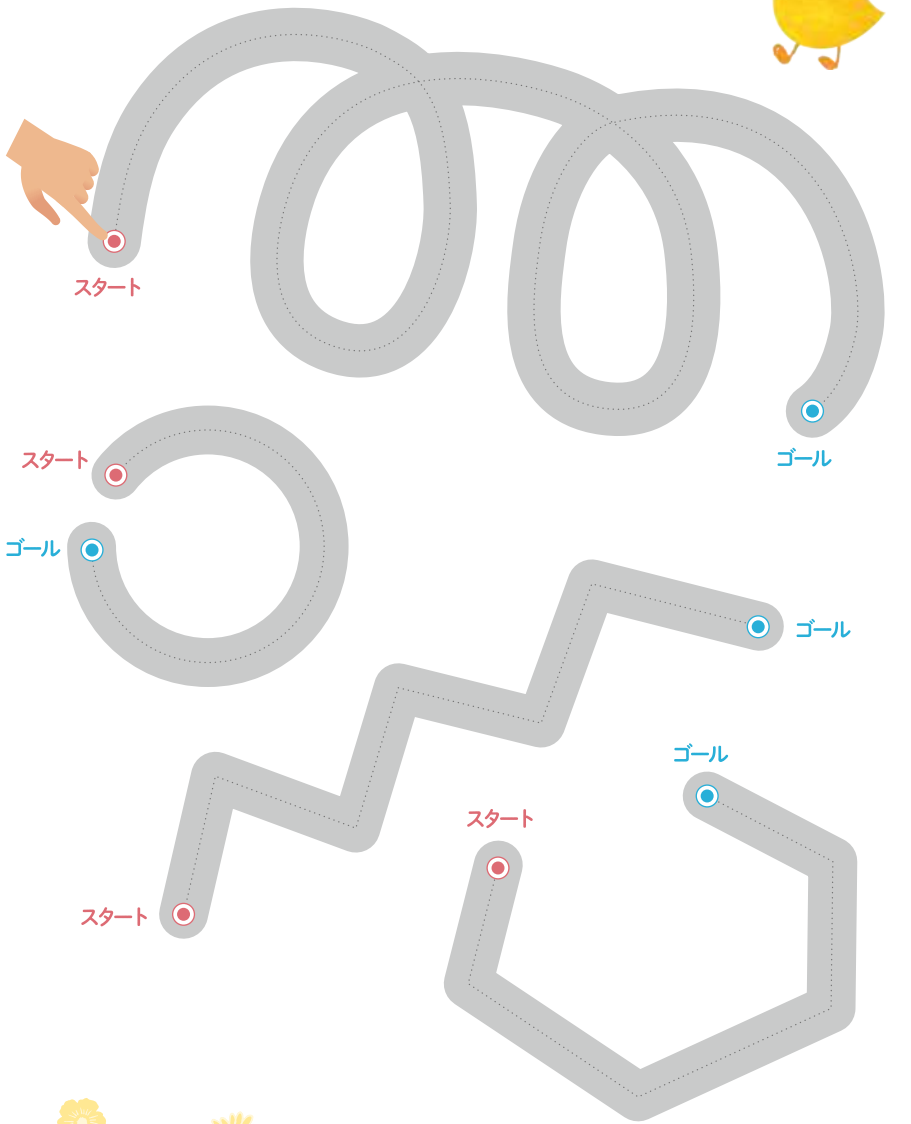
か る

どこまでつづけられるかやってみよう！

こたえはコチラ！
スマホをQRコードにかざしてね！

指でなぞろう

指でなぞってゴールまで進んでね！



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♪

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。自宅で千葉の食材の魅力を伝える子どもの食育教室も主宰。
Instagram　erika_shokuiku

今号のお野菜

カボチャ

カボチャのみたらし団子風

材料（2人分）

カボチャ‥1/4個（300g・タネとワタを取った状態）
片栗粉 …… 大さじ2
サラダ油 …… 小さじ1
水 …… 適量
たれ
・しょうゆ …… 大さじ1
・砂糖 …… 大さじ2
・片栗粉 …… 小さじ1
・水 …… 大さじ3

つくり方

01 カボチャを一口大の角切りにしたら、耐熱容器に入れ、ラップをかけて600Wで4分加熱して軟らかくする（皮は取ってもOK）

02 1をマッシャー（フォークでもOK）で潰し、片栗粉を入れてゴムベラなどでよく混ぜる

03 一口大に丸め、フライパンに油を引き、弱めの中火できつね色になるまで焼いたら裏返す。弱火にしてふたをしたら3〜5分ほど蒸し焼きにする

04 たれの材料を全て混ぜ合わせ、3に入れてからめたら完成！

Erika mama's Memo

カボチャは、カリウム、ビタミンC・E、βカロテンを多く含んでおり、ビタミンC・E、βカロテンには抗酸化作用があり免疫力を高める効果も。さらに、この三つを一緒に摂取することで栄養の相乗効果も期待でき、電子レンジと油での調理によって栄養の吸収率もアップ！

Check!

カボチャによって水分量が異なるので、2の工程で、水分が少なければ水を足し、多ければ片栗粉を大さじ1追加して、白玉団子程度に調整を！

RECOMMENDED BOOKS FOR BABY & KIDS!

本のプロが選ぶ！ おすすめ絵本 年齢別

暑さも和らぎ過ごしやすい秋は、屋外イベントが盛りだくさん。
遠足や運動会で大活躍する靴をテーマにした絵本を紹介しよう。

2歳

もり ひさし／作
にしまき かやこ／絵
金の星社　1,210円

みずいろのながぐつ

雨が嫌いなこうちゃん。長靴は重いし、濡れるのが嫌なんだって。行方不明になった水色の長靴の片方を探すうち、友達と関わりながら強い子に成長していく。

読み聞かせPoint!
初めは心細そうに、次第に元気よくイキイキと。楽しそうに「僕も入れて！」「よいやさのよいやさ」。

1歳

林 明子／作
福音館書店　990円

くつくつあるけ

小さな白い靴がひとりでお出かけ。急に早く歩いたり、跳ねたりして子どもの行動と気持ちに寄り添う。黄、青、緑と限定した色使いが、靴の豊かな表情を引き立てる。

読み聞かせPoint!
読む速度を変えて「ぱたぱた」。軽やかに「ぴょーん」。お散歩しながら「とんとん」「ぴょんぴょん」。

0歳

長谷川 摂子／文
小川 忠博／写真
矢口 峰子／製靴
福音館書店　880円

くっく くっく

赤と青の小さな靴たちが楽しそうに踊ったり、歌ったり。ぐるぐる回っているうちに目まで回って…。ハッキリした色合いでベビーが夢中になること間違いなしの一冊。

読み聞かせPoint!
楽しそうに弾みをつけながら「くっくくっく、そっとしっと」。巻き舌で「ぐるるる、どれれれ」。

5〜6歳

シャルル・ペロー／作
フレッド・マルチェリー／絵
おぐら あゆみ／訳
評論社　1,430円

ブーツをはいたネコ

粉屋の三男坊が父から譲り受けたのは1匹の猫。落胆する三男坊をお姫様と結婚させるために、猫は知恵を絞って大奮闘。絵画のような美しく迫力ある紙面も存分に楽しんで。

読み聞かせPoint!
お話に入っていきやすいよう、ゆっくりと淡々と。猫のあいさつを時にうやうやしく、時に偉そうに。

4歳

林 みづほ／文
岡田 昌子／絵
金の星社　1,430円

くつやさんと10にんのこびと

グリム童話の再話。1日1足の靴を作るのがやっとのおじいさんとおばあさん。親切にしてもらっている小人は、2人が出かけている間に…。心温まる優しい絵本。

読み聞かせPoint!
「そーれ、頑張れ、きゅっきゅっ」と勢い良く。作業をする小人の様子を語るように丁寧に。

3歳

エリック・リトウィン／作
ジェームス・ディーン／絵
大友 剛／訳　長谷川 義史／文字画
ひさかたチャイルド　1,430円

ねこのピート だいすきなしろいくつ

大好きな白い靴をはいてお出かけする猫のピート。ところがイチゴの山に登ってしまったから大変！真っ赤に染まった靴を見てピートは…。元気と勇気が湧いてくる。

読み聞かせPoint!
「ピートの靴は何色になった？」「ピートは泣いている？」などと問いかけて。声を合わせてあの歌を！

教えてくれたのは
NPO法人 時をつむぐ会／「本の家」高崎市中居町4-31-17　TEL.027-352-0006　10:00〜19:00　水曜休
https://honnoie.com/　E-mail／honnoie@olive.ocn.ne.jp

アンケートに答えて PRESENT GET!

The present to readers 読者プレゼント

56名様に当たる！

6 絵本『ねむたいひつじのぼうや』 3名様

「ねむたいひつじのぼうや」はいつも一生懸命。大好きなお母さんの笑顔が見たいから。子どもとの関わり方に悩む時のヒントに、ママ自身もありのままの自分を愛せるように、そんな願いを込めて作られた心温まる一冊。ママと子どもの自己肯定感を育む絵本は、真っすぐ伸び伸びと生きる力を与えてくれます。

●『ねむたいひつじのぼうや』
●作／にこあい
●絵／ねむりひつじ
●価格／税込1,601円

公式HPはコチラ

5 絵本『おべんとばこさん こんにちは！』 3名様

楽しみにしていたピクニックの日、もりのこどもたちはママと一緒にお昼の時間。お弁当箱のふたをパカっと開けると…かわいらしくておいしそうなお弁当が。ページをめくるたびに、どんなお弁当が出てくるのかワクワク！　優しいタッチのイラストで描かれる物語は何度読んでも楽しめる一冊です。

●『おべんとばこさん こんにちは！』
●発行／マイクロマガジン社
●作／かとーゆーこ
●価格／税込1,078円

公式HPはコチラ

2 横浜アンパンマンこ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。

●横浜アンパンマンこどもミュージアム
●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 ジュエルミネーション 入園ご招待券 5組10名様

10月24日（木）～2025年4月6日（日）の144日間、15シーズン目となる「よみうりランド ジュエルミネーション2024」を開催。開園60周年を迎えたよみうりランドと結婚60周年を祝うダイヤモンド婚にちなみ、今年は「LIGHT is LOVE～ダイヤモンド60セレブレーション～」がテーマで関東最大級のスケールです。今年も世界で活躍する照明デザイナー石井幹子氏がプロデュース。1月13日（月・祝）までの期間限定で、日本で唯一の観覧車2基が並んで運行する「ツイン観覧車」が楽しめます。大迫力の噴水ショーも必見です。

©MOTOKO ISHII LIGHTING DESIGN

●よみうりランド　ジュエルミネーション
●東京都稲城市矢野口4015-1
●tel.044-966-1111（代表）
●16:00～20:30 ※変動あり
（詳細はホームページで確認を）

公式HPはコチラ

4 「さけ青菜茶づけ」「たらこわかめ茶づけ」「クリーミーカレー茶づけ」 3種セット10名様

「子どもたちによりおいしく楽しくお茶づけを食べてもらえる機会をさらに増やしていきたい」という思いから生まれた、朝専用の子ども向けお茶づけの素（全3種）。優しい塩味に野菜や海藻の具材入りで安心！　忙しい朝もササっと作って食べられるので、子どもの朝ごはんの新習慣に「めざまし茶づけ」始めてみませんか？

●株式会社永谷園
●東京都港区西新橋2-36-1
●tel.0120-919-454
10:00～16:00（土日祝を除く）
●価格／各税込173円

商品ページはコチラ

3 マザー牧場 ペア入場ご招待券 5組10名様

広大な敷地の中で、牛や羊、馬、アルパカなどの動物たちとの触れ合い体験や、10月中旬頃には真っ赤に染まるコキアが見頃に。また、バンジージャンプやジップラインなどのアトラクション、ソフトクリームや牧場グルメ、さらには牧場内に宿泊できるグランピング施設までそろう、花と動物たちのエンターテインメントファームです。

●マザー牧場
●千葉県富津市田倉940-3
●tel.0439-37-3211
●（12月～1月※不定休有）土日祝9:30～16:00／平日10:00～16:00
（2月～11月）土日祝9:00～17:00／平日9:30～16:30

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11月30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・ここっと」秋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・ここっと vol.11　秋号　2024年10月1日発行　次回冬号は2025年1月10日発行予定

発行元／株式会社 地域新聞社
発行人／細谷佳津年
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／蜂谷志穂

ライター
半藤智津江
森川佳代

校正
石渡英輔
渋田隼人
中里玲子
福林茉子

デザイン
石塚重人
岡村佳奈
佐藤桃子
上甲達也
高橋あすか

営業
市川彩花
伊藤翼
小川愛祐美
小川和宏
狩野希
斎藤正人
佐久間菜摘
志賀美樹
星野公快
堀内幸司

スタッフ
安瀬真純
石井忠夫
稲村香那
齋藤陽子
坂下理沙
並木尚美
根本圭佑
平沢京子
丸田智晶
宮澤亮平

撮影
山下陽子

製版・印刷
株式会社ジェイトップ

※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・ここっと」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9月11日時点の情報になります

千葉で子育てを楽しむ
ママたちのコミュニティマガジン
まま・ここっと mamacocotto
vol.11 秋号
無料

今回調査したのは
まま・ここっとスタッフの
根本Family!

褒められる家をのぞいてみよう!

「こんな家に住んでみたい」が詰まった
エドケンハウスのモデルハウス。
子育て家族が実際に現場見学に
行ってみました♪

階段

階段はクリアパネルで開放的な印象に!
部屋全体が明るく感じます。

床下エアコン

高断熱・高気密の家だからこそ
エアコン1台で1階全体の
冷暖房が可能!

キッチン

玄関からの生活動線もばっちりな対面
キッチン。家族の様子が見られて安心◎

キッチンの背面収納

キッチンの背面収納は引き戸で隠すことができ、
すっきりとしたおしゃれ空間に。

吹き抜け

気持ちの良い吹き抜けリビングで
家族との距離もぐんっと近くに。

床下エアコンのある 塗り壁の家

松戸市西馬橋相川町 「床下エアコン体感会」予約受け付け中

まま・ここっと読者限定!
ご予約の上、来場されると人気のデジタルギフト『デジコ』
3,000円分もれなくプレゼント!

高断熱 Ua値0.43

高気密 C値0.2!

株式会社エドケンハウス 近隣に新規分譲地販売スタート

TEL 047-366-3111(本社) 松戸市上本郷3785

発行元:株式会社地域新聞社 〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F TEL.047-485-1100(代) 東証グロース市場[証券コード:2164]