

ママ・ココっと

mama.Cocotto

ちば(北西部版)

東証グロース市場
【証券コード:2164】



◀ 巻頭特集 ▶

気軽に食育! 気軽にエコ活!

リボベジ生活

野菜の切れ端で
できちゃうよ♪

- 親子が安心して過ごせる居場所! ちばの子育て施設
- ママ読者座談会「育児と仕事どう両立してる?」
- ワクワク・ドキドキの新生活! ママと子どもの入園・入学準備

Q4 子育て中の家庭に おすすめの団信はありますか？

A 全期間固定金利の住宅ローン【フラット35】の団信を紹介します。公的制度とリンクした分かりやすい支払対象ですので、ママ世代の方々にとっても安心です。

【フラット35】
団信の詳細は
こちら



FPのポイント！



一般の団信は、死亡しただけに加えて約款で定める高度障害状態に該当するときに、【フラット35】の団信は、身体障害（障害者手帳1級、2級を交付）に該当するときに、以後の住宅ローンの支払いがなくなります。

【フラット35】
の
借入金利^{※1}

新機構団信

基本
プラン



借入金利^{※1}
+0.18%

ペア連生団信

ペア加入
プラン^{※2}



借入金利^{※1}
+0.24%

新3大疾病^{※3}付
機構団信

充実
プラン



※1 ここで言う「借入金利」とは、【フラット35】借入金利のうち、団信に加入する場合の「団信付き金利」のことです。
※2 連帯債務の夫婦（内縁・婚約または同性パートナーを含みます）で加入するプランです。 ※3 がん・急性心筋梗塞・脳卒中。

■身体障害保障のポイント

身体障害者福祉法に定める障害の級別が1級または2級に該当し、身体障害者手帳の交付を受けたときは、入院日数や就業不能期間にかかわらず、また仕事を続けられる場合でも住宅ローンの借入残高がゼロになります。



ケガ、病気など
原因を問いません

以下のケースは【フラット35】の団信では支払対象になりませんが、一般の団信では支払対象にならない場合があります。

- 交通事故が原因で片腕を切断した（2級）
- 糖尿病が原因で腎臓に障害。人工透析が必要（1級）
- 両耳の聴力レベルがそれぞれ100デシベル以上となった（2級）

■介護保障のポイント

公的介護保険制度の要介護2から5までのいずれかに認定されたとき、または保険会社所定の要介護状態に該当したときに住宅ローンの借入残高がゼロになります。

要介護2～5まで（または所定の要介護状態）の具体例

- 食事、排せつ、入浴、衣服の着脱に介助が必要な状態
- 松葉づえや手すりなどで支えても、歩行が独りでできない状態（車椅子がなければ歩けない）

「公的介護保険制度」の対象外の方も保障

「公的介護保険制度」の対象外である「39歳以下」の方、対象外部分のある「40歳～64歳」の方についても所定の要介護状態が180日以上継続したときは住宅ローンの借入残高がゼロになります。
例) 常時寝たきり など



健康上の理由その他の事情で団信に加入されない場合も【フラット35】をご利用いただけます。

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】は第三者に貸渡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。

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

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



プロが解説！



知ってる？住宅ローンの 団体信用生命保険

秋号
バック
ナンバーは
こちら



秋号では「金利のある世界」について紹介しましたが、今回は住宅ローンを借り入れする際に「金利」以外で検討が必要な「団体信用生命保険（以下「団信」といいます）」について紹介します。



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。

Q1

団信って何？

A

住宅ローンを利用する際に加入する保険で、返済中に死亡や高度障害など万が一のことがあったときは住宅ローンの借入残高がゼロになるため、家族の住居を確保することができます。一般的に、住宅ローンを利用するときは団信の加入が必要になります。

Q2

生命保険は既加入しているけれど、住宅ローン利用時に団信は必要？団信に加入したら今の生命保険は不要？違いを教えてください

FPのポイント！



それぞれに目的があり大切な保険ですが、保障内容に重複している部分はないか、確認することが大切です。

A

団信は、ご加入者の死亡等により、住宅ローンの返済が不要となる生命保険です。一方、一般的な生命保険（死亡保険）はご遺族の生活費や教育費等の確保を目的としたものです。

Q3

金融機関によって団信の保障内容に違いはあるの？

A

死亡時に保険金が支払われることに違いはありませんが、その他の保障内容のラインナップは金融機関によって違いがあります。

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

人気キャラクターのタオルを
プレゼント

※先着50名様 ※色の選択不可

応募締め切り：2025年2月28日（金）

回答時間1分



応募は
こちら
から





こんにちは
ままこファミリーです

05 巻頭特集 気軽に食育! 気軽にエコ活!
おうちでリボベジ生活

11 子どもと一緒にどこ行く? おでかけナビ

12 親子で味わう、幸せのひとつ
グルメ特集

14 親子が安心して過ごせる居場所?
ちばの子育て施設

16 ママのお悩み相談室 第12回「夫の育児参加」

18 教えてDr.!
気をつけたい! 子どもの「頭痛」

20 教えて!千葉県民共済の飯塚さん
生命や医療の保障の見直しどうすればいいの?

22 習い事・おけいこナビ

24 ママ読者座談会 働くママ集合!
育児と仕事どう両立してる?

26 本のプロが選ぶ! 年齢別おすすめ絵本
「テーマ/風」

28 ワクワク・ドキドキの新生活!
ママと子どもの入園・入学準備

30 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシビ

32 おやこであそぼ♪ かんがえるあそび

35 すてきな一年になりますように♪
2025年12星座占い

36 読者プレゼント

まま・こっこと
設置場所MAP

まま・こっこと 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

「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。

Beisia ネットスーパー

楽天ポイント使える! たまる!
スマホ・パソコンで注文、玄関まで宅配!

初めてのご利用限定クーポン
1,000円 OFF COUPON
クーポン獲得・ご利用期間
2025.1.9 (Thu)0:00~1.23 (Thu)23:59

ベシヤネットスーパー 限定

ベシヤネットスーパー 検索

印西総合病院 小児科

診察日 毎週月曜日～土曜日
※日曜・祝日・年末年始は休診

診察時間 9:00～12:00 診察・予防接種
14:00～15:00 予防接種・健診(予約専用)
15:00～17:00 診察
※午後の診察は15:00からです。ご注意ください

受付時間 8:30～11:30 / 13:30～16:30

ご予約 診察の予約は前日まで下記電話番号にて承ります
※当日予約は不可
乳幼児&入園前健診、各種小児予防接種はWEBにて予約受け付け中



詳細はこちら



小児外科診察や臨床心理士も必要に応じて対応

他の診療科とは独立した小児科専用の広い待合スペース

風邪症状のない患者さんはクリーンルームで待機可能

授乳室、おむつ交換スペース、幼児専用のお手洗い完備

病児・病後児保育施設 / 「おひさまルーム」を併設 (利用は印西市在住の方が対象)

詳細はこちら

印西総合病院 〒270-1339 印西市牧の台1-1-1 TEL.0476-33-3000 (月～土8:30～17:30/日祝日・年末年始休み) URL inzai-hospital.jp

まま・こっこと Instagram

ライブ&リール配信のお知らせ

まま・こっことちばのアカウントでスタート!

Instagram	ライブ	日付	時間	Contents	Speakers
		2/19(水)	12:30~	ママの再出発! 面接対策のコツを30分で解説	ゲスト:パーソルビジネス プロセスデザイン株式会社

Instagram	リール配信	日付/時間	Contents	タイアップ
		2月中旬頃	転落事故を防ぐための窓のロック錠「まるるん」	中西産業株式会社

レシビヤ イベント情報、子育てお役立ち情報を発信しています

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 まま・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



◀ 巻頭特集 ▶

気軽に食育! 気軽にエコ活!

リボベジ生活



いろんな野菜を育ててみよう!



体験したのは

まいこママ そうたくん(3歳)
ももかちゃん(0歳)

リボベジ(リボンベジタブル)とは、野菜の切れ端を使った再生野菜のこと。栽培方法はとっても簡単で、野菜の切れ端を水につけるだけ。捨てずに再利用することでエコ活動ができて、親子で始める食育にもぴったり!

撮影/山下陽子(P.5~P.9)

UR UR賃貸住宅

お部屋探しキャンペーン 実施中!!

3/31(月)まで

くわしくは



フリーレント

対象物件なら最大2カ月、家賃ナシ。

キャンペーン家賃

対象物件なら3年または5年間、家賃がおトク。



豊かな緑とゆとりのある空間、
つながりが育む、安心の子育て環境。

ゆったりとした自然環境や家族のつながりをサポートする場など、子育て世帯に嬉しいポイントがそろっているのがUR賃貸住宅です!!



豊かな緑と
広がりのある
住環境

緑や公園が周辺に点在し、自然に囲まれた安心の環境です。



教育施設に近接し、
子育て世帯向けの
催しも充実

通学に便利な立地と、家族で楽しめるイベントが充実しています。



家族の成長に
応じた住み替えも
おすすめ

家族の成長に応じて、広い間取りへの住み替えもご検討いただけます。

PRESENT

さらに

仮申し込みをいただいた方には、2WAYルーム トーチライト
または防災緊急避難ボトル7点セットをプレゼントいたします。

※写真はイメージです。
※ノベルティは内容が変更になる場合があります。予定数量に達し次第、配布終了となります。



営業窓口へお越しの方にもうれしいプレゼントをご用意しています。

お問い合わせはお近くの営業窓口へ(千葉県内に13カ所ございます)

UR賃貸住宅なら、多彩な物件の中からご希望に合った住まいをご提案します。

物件をお探しの方は、ぜひお近くの営業窓口へ!

店舗一覧はこちら



独立行政法人都市再生機構

東日本賃貸住宅本部 千葉エリア経営部 営業課
〒261-8501 千葉県千葉市美浜区中瀬1-3 幕張テクノガーデンD棟20F



親子でリポベジ体験!

育てる野菜はコチラ!

豆苗	大根	ネギ
レベル 初級	レベル 初級	レベル 初級
栽培~収穫 3~4日	栽培~収穫 1~2週間	栽培~収穫 1週間程度
収穫目安 市販品と同じくらいの 高さに育ったら	収穫目安 葉が10cm程度に 伸びたら	収穫目安 緑の部分が10cm程度 伸びたら



教えてくれたのは
宮崎大輔さん
農業コンサルティング企業
「イチゴテック」の代表。
YouTubeでは幅広い分野で
植物に関する情報を発信中
@yasai_garden
https://ichigo-tech.co.jp/

Step1 苗を作ろう!



芽を残しながらママと一緒に
豆苗をハサミでカットしていくそうたくん



上手に切れたー!

Step2 水につけて育てよう!



大根とネギの苗も作ったら、お好みのお皿に
苗を入れて、お水を少しずつ注いだら栽培スタート!

初めてでも
簡単!



準備完了〜♪



「元気に育つてね」と野菜を見つめるそうたくん

Point
大根は頭から1cmほど、
ネギは根本から5cmほど
残しましょう。大根は
葉や茎がついていてもOK!

Point
大根の根は育たないので、
葉を収穫しましょう。
ネギは、白色であっても
光に当てると緑色に
なります

育ったあ!

すくすく成長中...

Step3 収穫しよう!

自分たちで育てた野菜を
収穫するのも楽しいね

「こんなに収穫できたね!」と
2人とも大満足

完成!

おいしい!

成長した野菜を前にうれしそうな2人。いよいよ収穫だ!

難易度の高い
フライ返しに
そうたくん挑戦!

収穫した豆苗を使って、まいこママ考案の
「豆苗と納豆のチヂミ」作りへ

**レシピは
コチラ**

ネギと大根の葉でも作ったよ!

ネギとシラスと
ツナのトースト

大根の葉の
ふりかけ

初心者向けの「豆苗」を含む
3種の野菜に挑戦!

野菜を食べるのが大好きで、ママと一緒にキッチンに立って料理もするという、そうたくん。今回初めて体験するリポベジの栽培に興味津々。「豆苗は以前に育てたことがあるんですけど、あまりうまくいかなかった。」と言うまいこママでしたが、過去にベランダ菜園を行ったこともあるそうで、「いろいろな野菜に挑戦してみたい!」とても楽しみです」と、そうたくんと一緒に早速苗づくり。

宮崎さんから教えてもらった初心者向けの野菜「豆苗」を含む、3種を育てることに。「芽を残す」「根本から5cm」など、宮崎さんのアドバイス通り野菜をカットしていく2人。苗ができたなら器選び。「これにしようか!」と選んだ器に苗を入れたら、最後はそこにお水を注ぐだけ。「僕がやる!」とそうたくんがお水を少しずつ入れていき、「準備完了!!」。

「ベランダ菜園はハードルが高いけど、これは料理の延長線上でできるので、すごく良いですね」と、その気軽さにまいこママも感心。日の光の当たる窓際に置いて、お水は毎日換える。数日たつと豆苗は伸び始め、数週間たてばネギや大根もニョキニョキと成長していき「伸びてる!」とその様子にうれしそうなおうたくん。

いよいよ収穫の時。大根の葉をハサミでチヨキン。豆苗は「芽を残して収穫」するので、気を付けながらザクザク切っていく、ネギも緑の部分をカット。そして、収穫した野菜を使った料理の出来上がり!

「野菜の切れ端を無駄にせず、食材の大切さを知るきっかけになりました。数日から数週間という短い期間で成長するので、子どもも飽きずに楽しむことができるのもリポベジならではの魅力ですね」と、リポベジ体験に大満足のまいこママ。





カブ

レベル 栽培～収穫
初級 1～2週間
収穫目安
葉が10cm程度伸びたら

準備

ヘタは頭から2cm残して切り、水につける。水の量は1cmくらいでOK。

Check!

根は収穫できないので葉を収穫しましょう！ニンジン同様、ヘタや葉が残っているものが◎

ニンクスプラウト

準備

ニンニクの皮をむいて、水につける。水の量は芽が出てくる部分にかからない程度。

Check!

栽培する際は、ニンニクが立った状態で栽培しましょう



レベル 栽培～収穫
中級 2週間ほど
収穫目安
5cmほど芽が伸びたら

リーフレタス

準備

水耕栽培で育てられた物など、根が付いている物を選びましょう。中心にある芯の部分を使用し、根がつかる程度に水を入れてつけておく。

Check!

葉が育ってきたら外側の葉から収穫しましょう！そうすることで収穫後も新しい葉が出てきます

レベル 栽培～収穫
初級 1週間
収穫目安
葉が食べられるくらいの大きさに育ったら

小松菜

準備

根本から3cmほどを残して切り、水につける。水の量は根本から1～2cmほどでOK。

Check!

芽を水につけると腐りやすいので、水の量は浅めにする！葉が倒れてしまう場合は、器の中にスポンジを入れて支えにしてもOK！

レベル 栽培～収穫
初級 1～2週間
収穫目安
葉が10cm程度伸びたら

ニンジン

準備

ヘタは頭から2cmほど残して切り、水につける。水の量は葉が出てくる部分にかからないよう1cmくらいでOK。

Check!

ヘタが残っているものを選ぶこと。直射日光よりはカーテン越しの光を当てるようにしましょう

レベル 栽培～収穫
初級 1～2週間
収穫目安
葉が10cm程度伸びたら

器とお水で準備完了!

リボベジライフを楽しもう!



リボベジ、始めてみよう!

野菜の切れ端と水、器の用意ができれば、初心者向けの野菜から、まずは始めてみよう！リボベジのプロ・宮崎大輔さんに、育てる上でのコツやポイントを聞きました。

始める前に知っておこう!リボベジ栽培のこと

日の光は当てる?

葉を食べる野菜やハーブ類は光が弱い場所でも育てやすく、実や根を食べる野菜は、ベランダなどの日当たりの良い場所がおすすめ! 室内で育てる場合は、ライトの下や窓際に置くのがいいですね。

水について

水の交換は毎日行いましょう。交換する際に容器にぬめりがあれば容器の洗浄も忘れずに! 雑菌の繁殖を防いで腐りにくくするためです。一カ月程度は水だけでも育ちますが、それ以上は市販の液体肥料を使うか土に植え替えを。

腐ってきたら?

栽培途中で少しでも腐ってきたら、芽でなければその部分をカットして再開してもいいですが、基本的には廃棄しましょう。臭いが発生した場合はすぐに廃棄を!

宮崎さんに聞きました!

リボベジの魅力

手軽に始められて何回でも挑戦できる

特別な道具など必要なく、手軽に始められるのがリボベジの魅力。野菜の一部が使えるので生ごみも減らせますし、手軽だからこそ何回でも挑戦できるのもリボベジならでは! 子どもたちにとっては水遊びや土いじりの延長線として楽しめて、野菜が苦手なお子さんは、自分で育てることで興味を持って食べてくれるかもしれません。そういう食育の面もあるので、ぜひ親子で一緒に育てて、収穫してみてください。きつと家族にとって楽しい思い出になるはず。

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！

船橋市

ふなばし三番瀬環境学習館

企画展「あな」



生きものが開けた「あな」と生きものの体の「あな」のしくみを、生体や標本などを用いて紹介。「あな」をテーマにしたワークショップ「貝がら&ビーズ工作(有料)」にも注目！

📅 2月16日(日)9:00～17:00(1月・2月の休館日は月・火曜日、月曜が祝日の場合は水曜休) 料 一般400円・高校生200円・小中学生100円・未就学児無料 有(有料) ☎ 047-435-7711 ふなばし三番瀬環境学習館 <https://www.sambanze.jp> ★「貝がら&ビーズ工作」の受付時間は10:00～12:00/13:00～15:00(当日受付)。会場は1階エントランス。料金200円 ※小学4年生以下は保護者同伴

いすみ市

大原漁港

2025年 地だこ・ふぐ祭り



千葉ブランド水産物にも認定されているマダコを使ったタコしゃぶやタコ飯、いすみ市産ふぐのふぐしゃぶなど、取れたての海鮮を満喫！ 子どもが参加できるイベントも開催予定。

📍 いすみ市大原 11574 📅 1月12日(日)～4月6日(日)8:00～12:30 有(無料) ☎ 0470-64-4518 港の協同組合 <http://minato-asaichi.com/>

山武郡

航空科学博物館

やさしい航空のはなし「747パイロットのおはなし(NCA)」



NCA(日本貨物航空株式会社)の現役747パイロットが、普段聞くことができない仕事の話やパイロットになるまでの体験談などを分かりやすく解説。親子で航空について楽しく学ぼう！

📍 山武郡芝山町岩山 111-3 📄 体験館ホール 📅 2月9日(日)13:00～14:00 料 無料※入館料は別途必要【入館料】大人700円・中高生300円・子ども200円・3歳以下無料 📄 100名 有(無料) ☎ 0479-78-0557 航空科学博物館 <http://www.aeromuseum.or.jp/index.html>

千葉市

JR千葉駅中央改札前コンコース3階

おくりものマルシェ



千葉県民がおっぺす(推す)、千葉メイドのおいしい逸品が大集結！会場には24種類ほどの商品が並び、「おくりものグランプリ2024」で受賞した商品の販売も♪

📍 千葉市中央区新千葉1-1-1 JR千葉駅中央改札外コンコース 📅 1月17日(金)11:00～19:00 有(無料) ☎ 047-485-1100 千葉県民がおっぺす！おくりものグランプリ2024事務局 <https://chiikinews.co.jp/chiba-okurimono/>

自然の中を彩る美しいイルミネーションを見に行こう！

袖ヶ浦市

東京ドイツ村

ウィンターイルミネーション2024-2025



「音楽×光の融合」をテーマにキラキラでカラフルなディスコスタイルから癒やしのヒーリング、クラシックの優雅な世界までイルミネーションと多彩な音楽が織りなす空間を体感！

📍 袖ヶ浦市永吉 419 📅 2月6日(日)※入園料、イルミネーション点灯時間は季節により異なるためHPを確認 【開園時間】9:30～20:00(最終入園19:30) 有(有料) ☎ 0438-60-5511 東京ドイツ村 <http://t-dotsumura.co.jp/>

富津市

マザー牧場

マザー牧場イルミネーション光の花園～絵本の世界～



夕陽に輝くオレンジ色の景色から、色鮮やかなイルミネーションに変わるマジックアワーは、空とのグラデーションが美しい。「キラキラ★プチぱふえ」など期間限定グルメも楽しめる。

📍 富津市田倉 940-3 📅 2月24日(月・休)までの土日祝 16:00～19:30 料 16:00以降は大人(中学生以上)800円・小人(4歳～小学6年生)400円・同伴犬無料※日中からの入場は大人1,500円・小人800円・同伴犬700円 有(16時以降無料)※日中からの利用は有料 ☎ 0439-37-3211 マザー牧場 <https://www.motherfarm.co.jp>

※情報は2024年12月6日時点のものになります。状況によっては中止・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

初めての食育に！

心を育むリポベジ栽培

幼児期に野菜を育てて食べる経験は、子どもにとってどんなメリットがあるのか専門家に聞きました。

教えてくれたのは

日本キッズ食育協会
理事/チーフトレーナー

ためい
為我井 あゆみさん

キッズ食育スクール「虚空キッチン」の
カリキュラム作成/他、キッズサロンの
運営、レシピ開発や講師活動などを行う

<https://aozora-kitchen.com>

非認知能力・食への感謝の心・選食力を育む

野菜を育てて食べる経験には、たくさんさんのメリットがあります。特にリポベジは、短期間で収穫までできるので、幼児期のお子さんの食育にぴったりです。また、水だけで育つので、取り入れやすい点もリポベジの魅力です。

野菜を育てる過程で、必要な水の量の調整や日当たり、温度など、いろいろな工夫をすることで非認知能力が高まる他、世話をすることの大変さも実感し、普段何げなく食べている野菜がどれだけ手を掛けて作られているのかを知るきっかけにもなります。そして、生産する人、販売する人、それを購入するために働く親の思いなどを想像することで、命や食への感謝の気持ちにつながっていきます。

自身で育てた野菜を収穫し、誰かが食べて喜ぶ、という経験は大きな自信にもなりますし、やがて

自分の健康や地球環境のために「食」を選ぶ力「選食力」も備わっていくのです。好き嫌いをなくすなどの短期的な目標だけではなく、長い目で見て、将来的に得ることが多いです。

枯れても青めない 無理強いはいらない

野菜を親子で育てる時に気を付けてほしいのは、枯れてしまった時に責めないこと。枯れてしまった原因を考え、次はどうするか、問題を解決していけるようにしましょう。

野菜を育てることに興味を示さない場合は、無理にやらせようとせず、まずは親が楽しんで取り組む姿を見せてください。一番達成感が味わえる収穫の作業から体験してみるのもいいですね。野菜が芽を出し伸びてくる姿を実際に見ると、愛着を感じることも多いので、試してみてください。

探求心を刺激して興味や知識を広げる

栽培から収穫までの体験を重ねる中で、いろいろな疑問も出てくるはずです。例えば、この野菜はこの国で多く作られているのか、それはなぜなのか、そういった疑問を解消する経験もできるとなるといいですね。スーパーに買い物に行った時に、「他にはどんな野菜があるかな？」など、保護者が投げかけてみたり、一緒に調べたりすることで、さらに興味や知識が広がっていきます。

野菜を育てて、収穫して、食べる。この経験はお子さんにとっての将来のカギになる可能性もありますので、ぜひ一緒にリポベジライフを楽しんでください！

(取材:文/こあい)

参加無料

デジタルアートを体験してみよう

未就学児のお子さまも歓迎!

タブレットを使ってデジタル絵画を描こう
デジタルの技術に触れながら
自由な発想で思いのままに描いてみましょう

スクラッチアートを描く体験ができます!
お子さまの発想は無敵!
自分らしいアートを
描いてみよう!

創作風景は自由に撮影OK!

制作の流れ

01

タブレットで絵を描く基本操作を学ぼう

02

スクラッチアートを描く準備をしよう

03

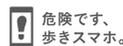
自由に好きな絵をたくさん描いてみよう

詳しい内容・ご予約はコチラから!



※お席に限りがございます。ドコモショップ店頭または電話にて事前にお申し込みください。
参加時は保護者さまのdポイントカード利用登録、dポイントクラブ入会、dアカウント発行が必要です。保護者さま同伴でご参加ください。

あなたと世界を変えていく。
NTT docomo



芝山町 レストラン 空の駅風和里しばやま レストランFUWARI



▲飛行機を眺めながら新鮮な地元野菜を♪
「レストランFUWARI」では季節の旬素材を使った豊富なメニューが取り揃えられています。野菜をふんだんに使用したヘルシーでおいしい料理を心ゆくまで堪能してください!LINEの友だち追加でレストラン200円OFFクーポンプレゼント!

☎ 0479-77-2020 eat in

📍 山武郡芝山町朝倉394-15 (成田空港すぐそば)
🕒 11:00~16:00 (L.O.14:30)
🚗 併設の直売所あり/9:00~18:00
📞 あり

LINEはコチラ



親子で味わう、幸せのひととき

グルメ特集

お子さま連れでも安心の
おすすめの飲食店をご紹介します

アイコン説明

- 🍽️ キッズメニューあり
- 👶 子ども用食器あり
- 👩‍🍳 キッズシェフあり
- 🍞 ベビーケーキOK
- 👨‍🍳 オムツ交換台あり
- 🛏️ ベビーベッドあり
- 👤 お座席あり
- 🚪 個室あり
- 👥 大人数利用OK (予約制)
- 🥛 離乳食持ち込みOK
- 👩‍🍼 授乳室あり
- 🥛 ミルクのお湯提供可

伊西市 イタリアン 東京オリーブ 千葉ニュータウン駅前店



もちもち食感の生パスタを使用した大人気スープパスタは40種類以上!



ぜいたく感/W生パスタセット登場
ハーフ&ハーフ
1,580円

- A スープパスタ6種
- B ベーシックパスタ3種
- AとBから1種類ずつチョイス!

公式LINEにて
フェア情報や
お得なクーポン
配信中!



スープパスタをはじめ、ピザや肉イタリアン・バルメニューが充実!メニューの種類が豊富で何回行っても楽しめます◎子ども連れ大歓迎でキッズルームや半個室も完備しているので安心。ファミリーでの利用はもちろん、祝い事やママ会などにも幅広く利用できます。ぜひ東京オリーブオリジナルの味を楽しんでください!

☎ 0476-33-3050 eat in

📍 伊西市中央南1丁目1-8 千葉ニュータウン中央駅前センタービル 1階
🕒 平日/ランチ11:00~15:00 (L.O.14:30)、ディナー17:00~22:00
📞 土日祝/11:00~22:00
📞 あり (Navi Park 千葉ニュータウン中央駅前第1)

予約はコチラ



× パスタご注文の人数分 会計より200円OFF
※クーポン1枚につき最大4人まで利用可
※他サービスとの併用不可 ※コースでの利用不可
東京オリーブ 千葉ニュータウン駅前店
期限 25.3.31 まま・こことvol.12

× パスタ・ピザ注文の人数分 アイスお試サービス
※クーポン1枚につき最大4人まで利用可
※他サービスとの併用不可 ※コースでの利用不可
東京オリーブ 千葉ニュータウン駅前店
期限 25.3.31 まま・こことvol.12



お出かけ前にチェックしよう！

- ☑ 利用できる対象年齢
- ☑ 飲食物の持ち込みや飲食スペースの有無
- ☑ 市外在住者の施設利用可否や条件
- ☑ イベントや講座などの情報



親子が安心して過ごせる居場所♪



ちばの子育て施設

我孫子市 子育て支援センターにここ広場

対象▶未就学児・プレママパパ



市内で一番広く、商業施設内にあるため利用性も◎。広いフロアで伸び伸び遊べる他、ハイハイまでの赤ちゃんやキッズなど、月齢ごとの遊びコーナーがあるのもうれしい。また、子育てコンシェルジュに保育園などの相談も可能。

住 我孫子市本町3-2-1 アビクオーレ2階
(イトーヨーカドー我孫子南口店)
☎ 04-7185-8882 時 10:00~16:00 (日祝・年末年始休)
☎ トイレは商業施設内に有



流山市 地域子育て支援拠点てるてる

対象▶0~3歳



自宅にいるような心地よい空間は、0~3歳くらいまでの子どもが、遊びながらくつろげる工夫がいっぱい。木製のユニークなおもちゃにミニすべり台、親子で参加できる工作イベント(月1不定期)は親子の特別な思い出に。

住 流山市江戸川台東1-160-3
☎ 04-7136-2032
時 10:00~17:00 (火曜・第1&第3日曜・年末年始休)



松戸市 ほっとるーむ松戸

対象▶0~3歳



松戸駅から徒歩5分ほど。0~3歳の乳幼児が利用できる遊び場は、親子がゆったり過ごせる広々空間。助産師による「子育て相談」や「0歳児の集い」「たんじょうかい」など定期イベントも充実。

住 松戸市松戸1307-1 松戸ビルテング4階(松戸市文化ホール)
☎ 047-393-8531
時 10:00~18:00 (月曜・年末年始休)



おもちゃで遊べたり、読み聞かせなどのイベントに参加できたり。子育て中のママもホッと一息つけて、親子が安心して過ごすことができる子育て施設をご紹介します！

※施設によっては利用制限があるためHPなどで確認をしてからお出かけください。
※各施設で開催のイベントの詳細はHPなどで確認ください。
※休館日・閉館日の詳細は各施設のHPなどで確認ください。

アイコンの説明



野田市 のだしこども館 supported by kikkoman

対象▶0~18歳未満



子育て支援や地域交流の拠点となる同施設は、楽しく遊びながら学ぶことができる場所。屋外にはインクルーシブ遊具があり、月齢の低い子どもも安心して遊べる。館内1階にある幼児用プールプールやエアトラックもおススメ！

住 野田市清水1122-1
☎ 04-7189-7961
時 9:00~20:00 (年末年始休)



市川市 中央こども館

対象▶0~18歳未満



軽スポーツができるフロアやアスレチック遊具、工作コーナーなどがあり、子どもたちに人気の遊び場。乳幼児専用ルームにはおもちゃもたくさん。冒険気分を味わえる「光のトンネル」はここならではの！※未就学児は保護者同伴

住 市川市鬼高1-1-4 (メディアパーク市川内) ☎ 047-320-3337
時 <平日>10:00~18:00<土日祝>※午後2部制>10:00~17:00 (月曜・毎月最終平日・年末年始休) ※市外在住者は土日祝10:00~13:00利用可
☎ 駐車場の無料利用は時間制限有



船橋市 船橋市高根台子育て支援センター

対象▶未就学児・プレママパパ



妊娠前から就学前までの子どもと保護者が利用可能。親子で楽しく過ごせるのはもちろん、子ども同士や保護者同士が交流できるイベントや講座があるのもうれしい。室内には滑り台などの遊具があるので、体を動かす遊びもOK！

住 船橋市高根台2-1-1 ☎ 047-466-5666
時 9:00~16:00 (日・祝休日・年末年始休)
※相談電話は17:00まで
※12:00~13:00のランチタイム有(離乳食は常時OK)



柏市 はぐはぐひろば柏たなか

対象▶未就学児・プレママパパ



TX柏たなか駅前の公園内にあり、明るくアットホームな雰囲気。ひろばでは、木製のおもちゃをメインに、パズルや絵本、プリオなどで遊べる。また、生後4カ月までの親子イベントや、ためになる育児講座なども魅力的。

住 柏市大室1-4 (柏たなか駅前公園内)
☎ 080-7888-2525
時 9:30~16:30 (祝休日・年末年始休)
☎ 駐車場の無料利用は時間制限有



浦安市 浦安市運動公園キッズスポーツルーム

対象▶ハイハイができる月齢~6歳(未就学児)



「遊び」を通じて、運動能力の向上や多様な「動き」の習得を目指す。幼児専用スポーツ施設。「マルチゾーン」にはソフト遊具が、「サーキットゾーン」には6種類の固定遊具を設置。親子で参加できる運動イベントにも注目！

住 浦安市舞浜2-27
☎ 047-304-0030
時 10:00~17:00 (第1&第3水曜日・年末年始休)
☎ 1時間完全退出(利用時間は50分ほど)



白井市 白井市白井児童館

対象▶0~18歳



2階建ての館内では、フロアによって異なる遊び方ができるのが特徴。乳幼児が利用できる1階の部屋には、知育玩具や乗用玩具などのおもちゃが豊富にそろい、絵本を楽しめる図書室も。2階の広い部屋では走り回って遊べる！

住 白井市復1458-1
☎ 047-491-0166 (開館日の9:00~17:00)
時 9:00~17:00 (火曜・祝休日・年末年始休)



鎌ヶ谷市 鎌ヶ谷市東部児童センター

対象▶0~18歳未満



館内のホールには木製の大型遊具が配され、遊戯室にはボルダリングの壁を設置。また庭には滑り台、ブランコなどの遊具がある他、ボール遊びができるエリアも。未就学児のママ同士が交流できるイベントもあり、親子の憩いの場に。

住 鎌ヶ谷市東部野辺4-2-18
☎ 047-404-3834
時 9:00~16:30 (11月~1月) ※2月~10月は17:00まで(清掃日などの必要日・年末年始休)



千葉市 千葉市子ども交流館

対象▶0~18歳未満



アリーナで運動、工房で工作、調理室で料理、音楽スタジオで楽器の演奏…充実の遊び環境は子どもたちに大人気。利用は0~18歳未満で、館内には未就学児コーナーもあるので安心。運動や手づくりのプログラムもおススメ！

住 千葉市中央区中央4-5-1 きばー内3~5階
☎ 043-202-1504
時 9:00~20:00 (火曜・年末年始休)



あ！危ない！！

ちょっと目を離したその際に
窓の鍵に手をかけて...

転落事故を防ぐための

「まもるんるん®」のススメ

子どもの転落事故(※墜落事故を含む)は、一人で歩き始める

1歳・2歳ごろから増え始め、

3歳から4歳で最も多く発生しているのは知っていますか？

窓から出ないように
鍵を交換しよう！



購入者の声

購入者 まま・ここのと編集部ミナ
3歳児のママ

子ども部屋の窓が大きめで、先々
いたずら心で外に出たら怖いなど
思い購入。おかげで子ども自身での
窓の開閉がなくなり、ヒヤッとす
ることもなくなりました！転落防止も
ですが防犯対策としても使えそう！



ドライバー一本で
今の窓ロック錠から
まもるんるん®に
取り替えるだけ！

商品に
ついては
コチラ！



KIDS DESIGN AWARD 2024

特別賞(東京都知事賞)受賞 中西産業

こんな思いで作りました！

子どもの転落事故のニュースを見かけるようになり、できることはないかと模索し完成した商品です。未来を担う子どもたちの、安心安全な暮らしへの足掛かりになれば本望です。



まもるんるん® 価格 3,850円 (税込み)

「まま・ここのとを見た！」でお電話またはフォームでお申し込みの方限定

先着
10人

お取り付けに不安がある方々、
私どもが直接交換に伺います

関西・関東・中部地域限定

万が一取り付けが難しい窓サッシの場合、お品代などは一切頂きません。



中西産業株式会社

鎌ヶ谷工場 鎌ヶ谷市初富866-1

☎ 0120-724-398

ご購入は
コチラ！



お問い合わせ



お答えします！



聖徳大学
教育学部 児童学科
教授
相良 順子さん

人文科学博士。子どもの性役割の形成と発達を主に研究する他、夫婦の役割意識や関係満足度の調査なども行っている。

ママの悩み相談室

第12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

夫があまり育児に参加してくれない...。夫婦で協力して育児をしていきたいのですが、どうしたらいいでしょうか？

(2歳の女の子のママ)

男性の育児参加は子どもの成長や夫婦関係に影響

共働き世帯が増加傾向にある昨今、子育てに夫の協力は不可欠であり、これまで妻の役割とされてきた家事や育児に対する意識も変化しているようです。しかし、そういった考え方が若い世代では進んでいるものの、日本人男性が家事育児に関わる時間は先進国の中で最低水準にとどまり、長時間労働の改善や育児参加しやすい社会風土への変革が求められています。父親の育児参加は、幼児期の社会性を育み、思春期の心の健康に

影響を及ぼすなど、子どもの成長に長期にわたって大きく関わるという研究結果が出ています。加えて、母親の不満や育児不安を解消し良好な夫婦関係につながることもいわれています。

家事育児への「門」を閉ざさず寛大な心で優しい声掛けを

家庭の役割分担に不慣れた男性も多い中、積極的に子育てに取り組んでもらうためには「夫のやる気が削がないこと」がポイントです。まずは「子どもと30分だけ遊ぶ」など小さいことから始めてみましょう。それから「1時間ごとに子どもの様子をチェックする」「15時までに洗濯物を取り込んで、畳む」など、具体的にタスクを伝えることで男性の意欲は増し、家事育児に対する抵抗感も軽減されますので、試してみるのが一つの手。気を付けたいのは、子どもの前で夫を非難したり、完璧を求めるあまり「あなたにはもう頼まない」と、育児参加や家事協力の「門」を閉ざしてしまうこと。そんな

と妻の負担は増し、母子密着や過保護になりやすいなど、将来的に子どもの自立を阻む可能性がありま

す。「門」は広く開放し、寛大な心で接するのがいいですね。早い段階から役割分担について話し合う姿勢を持つのもおすすめです。

「母性」に代わる「親性」という概念が示すように、男性も子どもと接する時間が長くなるほど愛着が高まるといって研究データがありますので、お互いの結び付きが強まれば、育児への協力度も増していくでしょう。子どもから「パパがいい」と求められたら成功です！

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「チヨコミ」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！

記事は
コチラ



音声配信
はコチラ



教えて! 優理子先生!

子どもの歯の話

教えてくれるのは!

松戸市
なないろ歯科クリニック

優理子院長

歯科医であり
子育て真っ最中のママ

Q 歯並びが「良い」「悪い」の見極め方は?

A 乳歯と乳歯の間に隙間があるかどうか、が大事な見極めポイントです。隙間が全くなく、隣り合う乳歯が接している状態だと、一見きれいに並んでいるように見えますが、永久歯に生え替わった時にきれいに並ばなくなる可能性が高いです。



Q 指しゃぶりは出っ歯になるってホント? 何歳までにやめさせればいい?

A 指しゃぶりが原因で、出っ歯になることがあります。指しゃぶりが癖になってしまうと、上の前歯が斜めに生えて出っ歯になったり、前歯がかめなくなったりするリスクがあります。指を吸う筋肉の影響によっては、奥歯の歯並びも乱れることがあります。おおむね3歳までにやめられるといいです。



Q 歯の生え替わりの時期はいつ頃? 歯医者に見せた方がいい?

A おおよそ6~12歳くらいで乳歯が抜けて永久歯が生えてきます。乳歯が抜けずに残ったまま下や後ろ、横から生えてくる場合もあります。そのような場合は一度相談した方がいいでしょう。歯が抜けない、抜けているのに生えてこないこともまれにあり、永久歯がもともとないお子さんの場合もあるので、そのような場合もぜひ受診してほしいです。



ママ・子どもたちにとって

歯科医院を身近な空間に

虫歯になる前に行こう!

ココがスゴイ!!

保育士常駐の
キッズスペース

キッズルームには常にスタッフがいますので、ママの診療中やきょうだいの付き添い中も安心してお任せください。ねんねのお子さんは、ベビーカーのまま個室に連れていってもOK♡



親子で受けよう! 歯科検診!

かみそく
みんなて通える
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21台完備、駐輪場もあります



教えて
Dr.!

聞きました!
あかいし脳神経外科クリニック
院長
赤石 江太郎先生



気をつけたい!

子どもの「頭痛」

ストレスや緊張による
頭痛が増加

子どもの頭痛は、あまりなじみがないように思われがちですが、近年相談に来院される方は増えてきています。頭痛の原因はさまざまですが、子どもにも多く見られるのが「緊張型頭痛」です。これは、新しい環境に置かれるような状況の



時や園で発表会があるなど、精神的緊張からストレスを感じて起こる頭痛です。また「眼精疲労」「副鼻腔炎」「中耳炎」「感染症」などが原因で頭痛を発症しているケースも見られます。頭痛がいつから起きている、どのような症状なのか、どんな時に痛みを感じるのかなど、詳しく分かることで原因が判明することも多いので、子どもの様子をしっかり観察することが大切です。

他にも、主に小児に見られる「腹部片頭痛」というのがあります。これは、頭痛は伴わず、腹部の真ん中が痛くなる症状で「おなかの頭痛」と呼ばれることも。腹痛による痛みが原因で登校や登園ができない子どもも増えてきています。腹部片頭痛は脳の動きが関係している可能性もありますので、症状が出る頻度が高い場合は専門医に相談をしましょう。また、突然の頭痛で意識が無くなる、けいれんやまひが起きている、ろれつが回らないなど、明らかに普段と違う状態の時

市販薬ではなく医師処方
の薬を服用すること

はすぐに救急車を呼んでください。発熱時の頭痛にも注意が必要なので、ご自分たちで判断せず、医師に診断してもらうことが大切です。

頭痛が起きた場合の対処法ですが、「緊張型頭痛」にはカロナールが有効だと言えます。乳幼児はまだ体が小さいので、市販薬はできるだけ使わずに医師から処方された薬を使うようにしましょう。薬の効果が見られない場合は、脳に他の病気が発症していることも考えられるので、子どもの脳神経の専門医に相談してください。カウセンリングを受けることで、解決の糸口が見つけられ、安心して日常生活を送れるようになったというケースもあります。



POINT

- 頭痛などで悩んだら脳神経外科を受診
- 発熱時の頭痛には注意が必要
- 突然発症の激しい頭痛はすぐに救急車を呼ぶこと

また、脳の働きには「水分と糖分」が大切なので、頭を痛がっているお子さんに甘いジュース(人工甘味料・カロリーオフ成分の入っていないもの)を飲ませてあげるのもいいですね。痛みをやわらげるためのケアの一つです。

子どもの頭痛は、精神的緊張などが原因になっていることが多いですが、髄膜炎や脳出血など命に関わる病気が潜んでいる場合もありますので、そのままにせず、痛みが頻繁に続くようであれば頭痛専門医や小児脳神経の専門医に診てもらいましょう。

(取材:文/半藤智津江)



Q 保障にかかる支出が月3万円と家計を圧迫しています

ラボママ のぞみさん
年中と小学生2人の3児のママ

A 一番大切なのは「今の生活」



保障を見直すために、まずは保障の中身をよく見て、本当に必要なものを見極めましょう。一般的に掛金が多ければ保障も良くなりますが、家計を圧迫しては本末転倒です。

のぞみ 主人は生命と医療の保障で月3万円かかっています。子どもが3人いて、習い事も月3万円くらいなのですが、本当はもっとやらせてあげたい…。いろいろ節約しているのに、こんなに保障は要るのかな…。

飯塚 保障をやめるのは難しいですよ。保障内容などは知っていますか？

のぞみ 一応理解はしているつもりですが、どこまで把握しているか、本当にそれが合っているかどうかも分かりません。

飯塚 今、何社入っていますか？

のぞみ 2社で3個の保障に入っています。

飯塚 まずは加入している内容を細かく見ていきましょう。そこから、何か外せるものはないか検討をします。医療保障については健康保険の高額療養費制度を知っていただくとそれほど大きな保障は要らないため、貯蓄の状況によっては医療保障は

要らないというケースもあります。会社員のご主人が働けなくなった時も、健康保険には傷病手当金がありますよ。

のぞみ そうなんです。月2万円くらい医療保障に支払っていました…。

飯塚 医療保障は見直せるかもしれません。生命保障に関しては何とも言えません。これは私の個人的な意見ですけど、子どもの教育費に関しては削れないかもしれません。ご主人の収入で家計を支えているのであれば、一定の死亡保障は必要ですね。お子さんが独り立ちするまでの期間に死亡保障は定期保障として検討するのも一つの考え方かもしれません。

のぞみ よく考えてみます！



教えて! 千葉県民共済の飯塚さん

物価高もあり、

生命や医療の保障の見直し
どうすればいいの？



千葉県民共済生活協同組合
飯塚健夫さん

何とか工夫して出費を抑えたいですよね。そんな中、「保障」を見直したいママ読者の2人が、飯塚さんに保障の見直し方を聞きました!

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、現職へ転職。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。



Q 高校生を持つ親として…現在の保障は合っているのかそれとも見直しをした方がいいの？

ラボママ 敦子さん
夫と高校生の息子の3人家族

A 保障のほったらかしは良くない! 人生の節目節目で見直しを



ポイントは3つあります。1つ目は公的な保障を知ること。2つ目は、その上で保障を掛け過ぎないこと。3つ目は、さまざまなリスクに対応する保障を選ぶことです。

敦子 独身時代からずっと、同じ保障に加入したままなので、見直しは必要ですか？

飯塚 見直しの機会は設けた方がいいですね。

敦子 見直しをしようと思っても、時間がとれないのが本音で…。翌朝の支度のために夜は眠ってしまったり、なかなか行動に移すことができません。

飯塚 そういう時は、千葉県民共済ではZoomやLINEを使って相談を受け付けておりますので、隙間時間にご活用ください。保障の見直しについて、私は3つのポイントをお伝えしています。1つ目は、公的な保障を知ることです。ご主人はお勤めですか？

敦子 はい。

飯塚 会社からの給与明細を見ていただくと、健康保険、厚生年金保険、雇用保険があり、明細には載っていませんが、労働者災害補償保険(労災)があったり、皆さんすでにさまざまな公的保障に加入されていることをご確

認ってください。

飯塚 2つ目に公的保障を知ったうえで民間の保障で補い、最低これだけあれば、といったベースをつくり、掛け過ぎをしないことです。保障内容が分からないうちに、なんとなく不安だからと保障を掛け過ぎてしまうことは避けましょう。3つ目に民間の保障では特定の病気に保障ではなく、さまざまな病気に対応している保障を選ぶということです。

敦子 そうすると、現在加入している月掛金3000円の総合保障2型と医療特約はどうなんでしょうか？

飯塚 良い組み合わせだと思います。見直して、そのままでもOKという方もいらっしゃると思います(笑)。ほったらかしが一番良くないので、ライフステージが変わるタイミングで、定期的に見直しの相談をしていただけたらと思います。千葉県民共済では、ご相談後の勧誘はしませんのでご安心ください。

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ばきシリーズ
高額療養費制度を知らない方がいらっしゃいます。医療保障の見直しで節約できないかな? 職員のつばきシリーズ⑨をご覧ください!

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。

LINE公式アカウント 友だち追加はコチラ▲

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

千葉県民共済グループ

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。



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/

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

大好きなピンクマリンの

赤のチェックシャツがかわいい!

「リンクコーデ」スナップ募集!

四つのテーマカラーから一つ選んで、家族(パパママと子ども)で、親子で、きょうだい、リンクコーデを楽しんでいる写真を送ってください! まま・こことの紙面で紹介します!

テーマカラー 赤・青・黄・緑・ピンク

応募方法 テーマカラーから1色選んで、そのカラーを取り入れた「リンクコーデ」の写真1点と、【ペンネーム・選んだテーマカラー】を書いて、メールまたはLINEで送ってください。
※何回投稿してもOK ※スナップ1点に対してカラーは1色 ※掲載号は編集部で決定 ※画像が不鮮明・低画質などは掲載不可 ※LINEは友だち登録が必要です

投稿はコチラ!

Mail mama.cocotto@chikinews.co.jp

Mail LINE

投稿お待ちしております!

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

赤ちゃんから大人までOK!歌やゲーム、クラフトなど未就学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。知育バズルも多数!



▲楽しいイベントも随時開催しています

先生からひと言

フォニックス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
※きょうだい割引あり ※3カ月分入金で5%OFF
◇教材費 半年990円
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

☒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・ここと」を見た! 入会金11,000円!

5,500円

期限'25.3.31

暗算 そろばん教室 フラッシュ暗算

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

そろばんで計算や数字への苦手意識をなくしていきましょう!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

■女性スタッフ在籍! 優しく丁寧に指導します
マンツーマンの無料体験教室実施中(約40分)
詳しくはホームページへ

■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

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!

無料体験教室参加後 通常レッスン2回が

お試し0円

期限'25.2.28

働くママ集合!

育児と仕事 どう両立してる?

どんな働き方で、どんなことが大変? 育児に仕事に大忙しのママたちの両立のコツとは?

ラボママ
そうさん
6歳の女の子のママ。
個人事業主。
両立のコツは「いろいろに
適当にやるか」。



ラボママ
優美さん
6歳、4歳、2歳のママ。
IT企業の正社員。
両立のコツは「自分第
一」。



ラボママ
菜津美さん
2歳と0歳のママ。
公務員。現在育児中。
両立のコツは「嫌なものは嫌
な顔でやる」。



三者三様の育児を しながらの働き方

菜津美 2人目の育児に入る前はフルタイム勤務で、公務員が取得できる特別休暇を利用して9時から16時で働いていました。そう、時短勤務みたいですね。

菜津美 子どもが3歳になるまで利用できて、1日60分の休暇が取れる制度なんです。

優美 私は昨年の春に復職しました。参加するプロジェクトによつては出社することもありますが、ほぼぼりリモートワーク。働く時間もかなり融通が利くので、3人の子育てをしながら仕事となると、この働き方は本当に助かっています。

そう 私の場合は個人事業主なので働き方は自分次第。社内報の制作や事務代行、それから教育業などにも携わっています。マルチタスクが得意なので、複数の仕事を同時に動かしていくこの働き方は自分に合っていますね。

働き方だけでなく 周りの理解や協力も大事

菜津美 子育てしながらだと働き方もそうだけど、周りの理解も大事。今の職場はすごく理解があるので、出産後も仕事を続けられています。1人目の育児を終えて復職する時も、定時で帰れる部署に配属してもらったり、子どもが病気の時は在宅に調整できたり。

優美 在宅助かりますよね。もともと私も毎日出社だったんです。ただ、会社自体リモートを推進する流れはあって、コロナをきっかけに一気にフルリモートに。2人目を妊娠中にその働き方に変わったので本当に良かった。自宅から会社まで2時間かかるので…。

菜津美 出社していた時はお迎えとかどうしてたんですか?

優美 パパが時短勤務なんです。一回 え?

優美 「俺が時短とるよ!」って

仕事は自分という人間を 認めてもらえる時間

優美 病児保育もそうだけど、子どもを預ける施設が増えるといいですね。

菜津美 フレックススタイル制も取り入れてほしい。そしたら今よりももっと働きやすくなるし、子どもとの時間も増える!

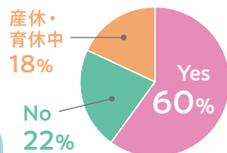
そう ライフスタイルに合った働き方を選択できる未来があればいいですね。

菜津美 そうですね。仕事って収入面もあるけど、自分という人間を認めてもらえる大切な時間だから、両立は大変だけど、これからも働き続けたいな。

優美 私も同じ! ママじゃない時間って大切。
そう 働きやすく続けやすくなるよう、働き方や制度面が整っていくといいですね。

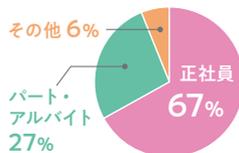
『まま・ここっと』読者 813人に「育児と仕事の両立」について聞きました

Q 現在、働いていますか?



アンケート結果は9月24日~11月24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813人)

Q 就業形態は?



Q 育児と仕事の両立はできていますか?



言ってくれて。パパの協力体制と働き方への会社の理解、それから制度もしっかりしているの両立ができています。そう、うちは離婚したので、子どもの突発的な休みの時は一人でなんとかしなければならぬから、病児保育やファミリーサポートなど、仕事を始める前にいろいろ調べました。でも、病児は距離が遠かったりとあまり現実的じゃなくて…。

優美 病児保育って空いてなかったり、遠かったりして、なかなか預けるの難しいですね。そう、そうなの。だから、子どもがお休みになったら私もお休みにしちゃおう。私も一緒に仕事をしたい。私たちが理解ある人が多いので、Zoomでの打ち合わせに切り替えてもらったり、できる範囲でリスケしてもらったり、調整しながら働いています。どうしても調整がつかない時はショートステイを利用してる。



自分らしい働き方でくもんの先生を始めてみませんか?



- ☑自宅の近くで働ける
- ☑自分の時間や家族との時間を大切にできる
- ☑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ます。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
子育てと両立、キャリアチェンジなど、自分のペースに合わせた柔軟な働き方をされている先生をご紹介します!



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、お問い合わせはコチラ

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。



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

寒さ吹き飛ばそう!!

家族みんなで清水公園

フィールドアスレチック

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よ

アスレチックには幼児専用エリアも!

ご予約はHPから!

清水公園 SHIMIZU KOEN

野田市清水906 TEL 04-7125-3030

ママ・こころ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」



商品の購入は
こちら



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。

「#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 TEL047(485)1100(※お電話での購入はできません)

RECOMMENDED BOOKS FOR BABY & KIDS!

年齢別 本のプロが選ぶ! おすすめ絵本

北風ピーポー吹き荒れる冬。冷たいけれど、風が吹くからできる楽しいこともある。
そんな風の絵本を紹介しよう。

2歳

なかのひろたか/作・絵
福音館書店 1,100円

ぞうくんのおおかせさんぽ
大風が吹く中、ぞうくんがご機嫌で出かける。友達があつた風で転がりがやってくる。力持ちのぞうくんを押してもらってみんなで散歩に出かけるが...



読み聞かせ
point!

転がってくる子どもを抱き留めて「散歩に行こう」。パパやママはぞうくんになって子どもを押しながら。

1歳

三宮 麻由子/文
斉藤 俊行/絵
福音館書店 990円

かぜ フーホッポ

幼少期に目の光を失った作者が、風の音を繊細な言葉で表現。本をめくったり、シーツをはためかせたり、落ち葉を蹴らせたりする音と、温度を感じる絵に引き込まれる。



読み聞かせ
point!

家の中、広場、竹林などそれぞれのシーンを想像しながら。文に忠実に、時に優しく、時ににぎやかに。

0歳

新井 洋行/作
童心社 990円

かぜ びゅんびゅん

やさしく、ふわふわ、ぱたぱたぱた。元気に、びゅるるん。いろいろな吹き方の風を、豊かな言葉と絞った色数でさまざまな風を表現。風たちの愛らしい表情にも注目して。



読み聞かせ
point!

風を受けた時の気持ちを込めながら。ぶおおー、びゅんびゅんと吹き暴れる時は迫力のある声で。

5~6歳

シャーロット・ソトウ/文
ハワード・ノッツ/絵
まつおか きょうこ/訳
偕成社 1,320円

かぜはどこへいくの

風がやんだら? 星がおしまいになったら? いろいろなことその後が気になる小さな男子の。寝かしつけながらママが語る答えは、未来につながるやさしさにあふれていて...



読み聞かせ
point!

絵本のシーンをまねてベッドに入ってぬくもりを感じながら、語りかけるようにゆくり穏やかに。

4歳

いぬい とみこ/作
梶山 俊夫/絵
福音館書店 880円

かぜのおまつり

50年以上読み継がれている名作。保育園から一人で帰るふうこは、途中でアケビやヤマブドウを見つけた。「風のお祭りまでは取らないで」と言われるが手を伸ばしてしまう。



読み聞かせ
point!

会話の部分はテンポよくリズムカルに。よきによき、ぶるんぶるんなど想像力をかき立てるように。

3歳

tupera tupera/作・絵
Gakken 1,210円

かぜビューン

楽しいかけ絵本。風が吹くと、タンポポの綿毛やパッチリ決めたヘアスタイル、鼻水やアイスクリームも思いもよらない展開に。子どもから大人まで爆笑間違いなしの一冊。



読み聞かせ
point!

子どもと一緒に声を合わせて元気に「かぜ、ビューン」。勢いよくかけ部分をめくってワッハッハ。

献本
されたのは

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

おすすめアイテム /

洗濯タグ用シール

洋服に名前を書く時に便利なのが、タグ用シール。あらかじめ名前を記入しておけば、使いたい時にパッと取って、さっと貼れて、見た目もキレイ！リユースショップなどで売れる時も剥がせるので使い勝手も良い！

おすすめのサービス /

おもむつのサブスク (手ぶら登園)

次男の時に利用しましたが、おもむつとお尻ふきを持っていく必要がないので、荷物の軽減に。また、足りなくなることもないので本当に助かりました！パンツ移行のタイミングでの解約も簡単にできますよ。

子ども同士のトラブルに注意！

入園すると、かまれた、パンチされたなどの子ども同士のトラブルが起こる可能性があります。普段からあいさつをしたりして、ママ同士の関係を良好にしておくことで、こういったことが起きた時も「すみません」「こちらこそ」など、会話がしやすくなります。



ラボママ ありさん



思い切って買った「ラベルプリンター」が大活躍！

私が使ったアイテムで断トツに良かったのが「ラベルプリンター」。名前シールを作ってもらったことも考えたのですが、子どもも2人いたので、思い切って「ラベルプリンター」を購入。アイロンで貼れるタイプのシールもあったので、とっても便利！裁縫道具や習字道具など使用する機会もたくさんあったので大活躍！



ラボママ まなみさん



入学式の持ち物にランドセルはないけど…

うちの息子の学校は、入学式の持ち物の中に「ランドセル」が書かれていませんでした。持っていった方がいいのか、置いていった方がいいのか迷いましたが、9割の人は持ってきていました。明記がない場合は周囲に確認、または学校に問い合わせることをお勧めします。それから、キャラクターのついている筆箱や筆記用具がNGの学校もあるので、早めに買わず、入学説明会後に購入するように！



ラボママ ゆきえさん



おすすめアイテム /

透明のビニール製ランドセルカバー

息子が通う学校では、1年生に黄色のビニール製のランドセルカバーが配布されるのですが、そこは使い方が荒い男子…ビリビリにされかねないので、100均で購入した透明のランドセルカバーを黄色のカバーの上にかけて使っています。

おすすめアプリ /

フリマアプリ

入学式のスーツは節約も兼ねて、フリマアプリで探しました。2,500円程度で下一式を揃えられることができ、状態も良かったので満足！着る機会が限られている物はアプリやリサイクルショップを活用するのも◎。

ワクワク・ドキドキの新生活！ ママと子どもの入園・入学準備

春に入園・入学を控え、ソワソワしている人も多いはず。新しい環境に飛び込むその前に、何が必要で、どんな心構えをしておくといいのか、先輩ママと先生のリアルな声をお届け！

洋服が穴だらけに…

男の子だからなのか、息子が乱暴に扱っているからなのか、洋服が名札のピンで穴だらけに…。そんな時は100均の「名札留め」が便利！直接洋服にピンを刺すことなく名札を付けられるので穴が開く心配なし！さらに、名札をひっくり返せるようになっているので、登下校も安心です。学校によってルールがあると思うので確認してみてください！



ラボママ すずさん



入園前にかかりつけ医を決めておく！

保育園に入園すると必ずと言っていいほど小児科にお世話になります。入園前にかかりつけ医を決めておくことで、病院に行く際にとってもスムーズ。通いやすさ、予約の取りやすさ、駐車場の止めやすさ+「この先生に診てもらいたい」という条件の下、わが家は決めました。



ラボママ 詩央里さん



おすすめアイテム /

BoTトーク

キッズみまもりGPSです。学校に持って行ったらダメかもしれませんが、以前に、学校から家まで5分ほどの距離を40分くらいかけて帰ってきたことがあって、その時にこのGPS端末を持たせていたので、大いに役立ちました。

おすすめアプリ / TimeTree

スケジュールの共有ができる無料のカレンダーアプリで家族の予定を管理しています。

おすすめアイテム /

チェアベルト

保育園入園までに、なかなか椅子に座って食べることができなかったのが練習用に購入。使い始めてからは椅子に座って食べてくれるようになり、保育園の朝の支度もとっても楽に♪

おすすめアイテム /

コップマグ

入園前に、園から1歳児の水分補給はコップを使って飲むということを知り、急いで購入。園でのコップ飲みになかなか慣れず娘も大変そうでしたが、家でも根気強く使用し、園の努力もあって、上手にコップ飲みができるようになりました。

教育資金の貯め方はさまざまありますが、安全で確実な形で貯めたい、というのであれば学資や貯蓄型の保険、定期預金がいいかと思えます。学資は途中で使えないため「貯める」という点では大きなメリットです。

「生まれる前から貯めておきたい」、それが仮に18年という期間だった場合は運用するののも一つの手段です。運用のデメリットとして資産が減るといふ点が挙げられますが、子どもが18歳になるまでの18年間入れたままにしておけるのであれば、そのリスクは大幅に減少します。10年を過ぎると元本割れる確率が急激に下がることが過去の運用データからも分かっています。10年以上という長いスパンがあるのであれば、プラスになる可能性も高くなります。

お金の専門家に聞きました！

教育資金の上手な貯め方



フィナンシャルクリエイト 千葉支社 支社長 矢野美月さん

保育園や幼稚園での過ごし方は異なりますので、時間への意識や通学路の歩き方、机に向かう習慣などを入学前に身に付けておくといいですね。それから、着替える・脱いだものをたたむといった生活動作も一人でできるように、ご家庭で練習してみてください。

入学後は、新しい環境に不安や緊張を感じるお子さまも多いかと思えますので、お子さまとのスキップを大切に、しっかりと話を聞いて、認めて褒めてあげましょう。持ち物や提出物もいろいろとありますので、慣れるまではお子さまと一緒に連絡帳を確認しながら準備するのがいいと思います。この時期は、気持ちが悪く落ち着かないかと思いますが、入学への喜びと期待を持てるような声掛けをお子さまにしてあげてください。

小学校の先生に聞きました！

入学前の準備と入学後のケア



日出学園小学校 広報部長 田中 秀明先生



ちいき新聞の 直送おやさい

ってどんなサービス？

地域新聞社が運営する、このサービス。
その特徴とは？利用者の声も一緒にご紹介！

PR

千葉県産の採れたて野菜を、ご自宅に定期便でお届けするサービスです。お届けするお野菜はすべて農家直送！栽培方法にこだわる農家を厳選し、安心・安全なお野菜をお楽しみいただけます。このサービスを立ち上げた背景には「地元の農家を応援したい」という思いがあり、良質なお野菜を栽培する農家とそれを応援したいと願う消費者をつなげるべく取り組んでいます。

直送おやさいスタッフ一同



直送おやさいの特徴は？

サイズ

S・M・Lの
3種類

※Sサイズで6〜8品目



配達日

水曜日または
土曜日から選択

※お届け頻度は、7日ごと、
14日ごと、28日ごとから選択可



契約農家

農業や化学肥料などを
極力使用しない、
安心・安全な野菜を
栽培している県内の農家



野菜

季節ごとの旬の野菜の
詰め合わせ。
同じ農家からの届けと
ならないよう工夫しています



見たことない
お野菜に興味津々の
ゆいなちゃん(3歳)

種類ごとに
個包装に
なっているのも
うれしい！

箱の中には
お野菜が
いっぱい！



Sサイズが届いたよ♪



届いた
お野菜を使って
ママとお料理タイム



出来上がり〜
おいしいの



ラボママ

美咲ママ
(2児のママ)
そうくん(1歳)



ラボママレポート！

直送おやさいを利用してみました

「ベジLIFE!!」こだわりのお野菜とは？

野菜の味は、品種・土づくり・鮮度で変わります。品種は、種苗メーカーの展示会やブリーダーの意見を参考に、たくさんある種類の中から選りすぐりのものを栽培。土づくりは、地元の副産物(馬糞、しいたけの菌床、ウッドチップ)を畑に還元し、微生物が繁殖しやすい環境に。そして出荷日当日に収穫し、翌日にお客さまへ届くよう鮮度への工夫もしています。

契約農家「ベジLIFE!!」 香取岳彦さん

WEB申し込みで
初回1,000円
OFF!

「お申し込みはコチラ!」



<http://vege.chiikinews.com>

買い物に行かず自宅に直接旬の野菜が届くので、とっても便利！子どもが楽しみに開けるので、野菜に触れる機会にもなるし、一緒に料理する時間も増えていくのになって思います。



5号のお野菜

ニンジン

ニンジンドーナツ

材料

ニンジン…………… 1本
ホットケーキのミックス粉 …… 200g
はちみつ…………… 20g(砂糖でも可)
卵…………… 1個
油…………… 適量

作り方

- 1 洗ったニンジン去皮ごとすりおろす
- 2 ボールに卵を割り、泡立て器でよく混ぜる
- 3 2に1とはちみつを入れて混ぜたら、ホットケーキのミックス粉を入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる
- 4 鍋に油を入れ、170度になったら3を食べやすい大きさに丸めて、きつね色になるまで揚げる

Erika mama's Memo

ニンジンには、βカロテン(ビタミンA)やカリウム、そして食物繊維といった栄養素が豊富に含まれています。これらは視力回復、むくみ予防、便秘解消などへ役立つ働きがあります。また、ニンジンは油と一緒に食べることで、ビタミンAの吸収がアップ!



生地が固ければ牛乳を少しずつ足して調整を。耳たぶくらいの柔らかさがベスト! 油に入れる時はスプーンを使って落とし入れてもOK!

※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください

れんそう
連想ゲーム

ヒントを見て想像しよう!

もんだい①

ヒント 1 しろ ちやいろ くろなど いろいろ!



ヒント 2 ふわふわ もこもこ



ヒント 3 おおきな みみが とくちょうだよ



ヒント 4 ぴよんぴよん はねるよ



なーんだ?



こたえはコチラ!

スマホでQRコードを
かざしてね!

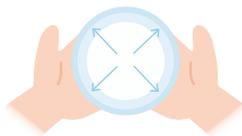


もんだい②

ヒント 1 まっしろだよ



ヒント 2 かためると おおきくなるよ



ヒント 3 あたたかいと とけちゃうよ



ヒント 4 そらから ふってくるよ



なーんだ?



が?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!

みつけあそび

3つのテーマにあうものを、たくさん見つけよう!

テーマ1

たのつくことば
をさがそう!



テーマ3

ながーいもの
をさがそう!



テーマ2

しろいもの
をさがそう!



まわりを
みわたしてみよう!



すてきな一年になりますように♪

2025年 12星座占い

今年はどうな年になる？ 星座ごとの運勢を大予測！

占ってくれたのは…
千葉県 占いの館 千里眼 花鳥風月さん
千葉県駅前店所属
https://senrigan.info/staffs/profile/3055

【占いの館 千里眼】日本全国に79店舗を展開している占いの館。クチコミで人気の占い師が、総勢1,500人在籍。年間70万人の鑑定実績で、恋愛や仕事などの悩みを希望の未来へと導く。

♈ おひつじ座

やる気に満ちあふれた一年に。家族とのお出かけをたくさん提案すると、楽しい一年になります。

ラッキーカラー ダークレッド

♉ おうし座

自分の居場所、家族、所属している所がリセットされて、新しい場所が見つかりそうです。身軽でいることを意識しましょう！

ラッキーカラー ブラック

♊ ふたご座

目標を高く持つことで達成できる年。家族とほとんど新しい場所へお出かけすると、さらに運氣アップ！

ラッキーカラー 水色

♋ かに座

徐々に運氣が上がっていき夏ごろから最高潮に！ 家族も大切ですが、職場の仲間や友人との関係も大切にすると、さらに良くなるでしょう。

ラッキーカラー ホワイト

♌ しし座

今年は、今まで頑張ってきたことが達成できる年。後半は人とのつながりを大切にすると、さらに運氣は高まります。

ラッキーカラー メタルカラー

♍ おとめ座

横のつながりを大切にしながらも、目標に向かって動いていける時。職場でも活躍できそうです！

ラッキーカラー ブラウン

♎ てんびん座

何かを始めるには良い年。新しい目標を立てて動きましょう。ご先祖様や家系から受け継ぐものも出てきそうです。お墓参りは大切に。

ラッキーカラー バイオレット

♏ さそり座

家や仕事落ち着いたきそう。パートナー、夫婦関係も良好な年！ 家族との時間を大事にしましょう。

ラッキーカラー ピンク

♐ いて座

好奇心から、あちこち動きたくりますが、家の中の整理整頓や断捨離をすると運氣が上昇します。

ラッキーカラー カーキ

♑ やぎ座

家の問題が片付いて、楽しいことがたくさん増えそうです。フットワークを軽くしましょう。今年は仕事よりも家族や楽しみを大切に。

ラッキーカラー オレンジ

♒ みずがめ座

追い風の年。転換期でもあるので、やりたいことは迷わずやると運氣が大きく変わります。家族のやりたいことも応援してあげるとさらに運氣アップ！

ラッキーカラー ゴールド

♓ うお座

家族との楽しい時間をたくさん作って、人気のスポットへ行くと運氣が高まります。自分の楽しみも増えそうです。

ラッキーカラー ビュアホワイト

これなら使いたい！ 今どき ウォーターサーバー

クリクラペットボトル
アンケートへの協力で
クリクラペットボトル (500ml/24本) が
抽選で30名様に当たる♪
※右の2次元コードを読み取ってご回答ください



人気のウォーターサーバー「クリクラFIT」など豊富なラインアップからお選びください



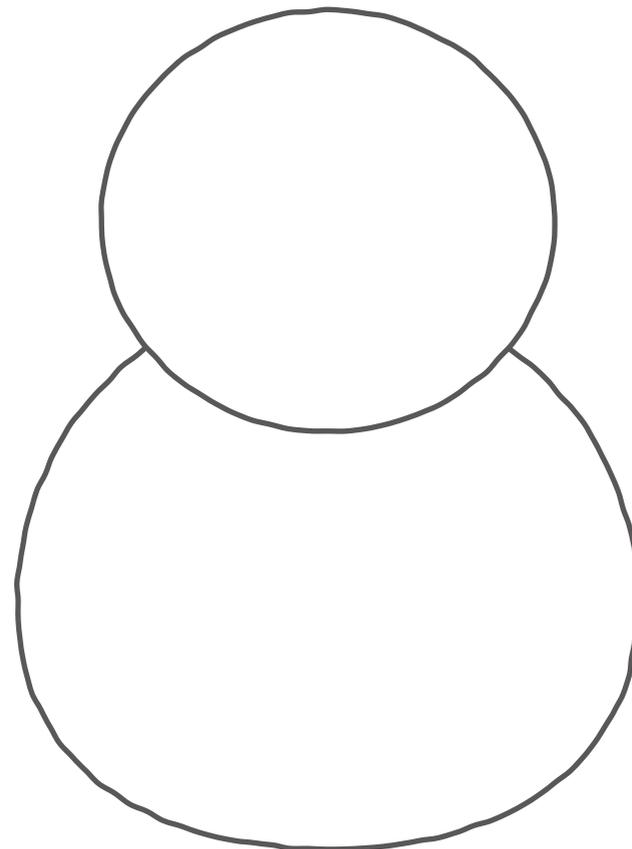
★12リットル1本お試し受け付け中！

※運営元：株式会社ナック(松戸営業所：松戸市松飛台272)

TEL: 0120-310-062

ぬりえあそび

雪だるまをかざろう！



アンケートに答えて
PRESENT GET!

The present
to readers

読者プレゼント

79名様に
当たる!

6 BASE FOOD BASE Pancake Mix

6名様

1食(1袋)で、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な33種類の栄養素を取ることができる「BASE Pancake Mix」は、ふんわりとっり食感。原材料にもこだわり、全粒粉や大豆、米ぬかなど、主に自然由来の厳選した10種類以上を使用。えくみやクセのないやさしい甘みは、子どもから大人まで楽しめます。ドーナツなどにアレンジも◎。



●ベースフード株式会社
●東京都目黒区中目黒5-25-2
●問 / <https://basefood.zendes.com/hc/ja/requests/new>
●価格 / 税込420円
※対象年齢は1歳～。栄養素を多く含むため1食の摂取量の目安を確認ください

商品ページはコチラ



5 絵本 「てんさいをそだてる 20のしつもん」

3名様

「この寝ているおじさんの頭をゴツンとしたのは誰?」「この牛さんはどうやって風車の上のぼった?」「このなかに銀行強盗をした人がいます。誰だと思っ?」など、想像力をかき立てる質問がめじろ押し。自由に考えて、1枚の絵からいろんな答えを導き出そう! 英国で絶賛された、子どもの想像力と自己効力感を育む絵本。



●「てんさいを そだてる 20の しつもん」
●発行 / マイクマガジン社
●作: マック・バーネット
絵: クリスチャン・ロビンソン
訳: いしだみき
●価格 / 税込1,650円

公式HP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 ジュエルミネーション 入園ご招待券

5組
10名様

4月6日(日)まで「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を結婚60周年を祝うダイヤモンド婚になぞらえ、「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。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。



●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)
※開催期間の関係で応募締切/21(金)まで

公式HPはコチラ



読者プレゼント応募方法

応募締め切り / 2025年2月28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」冬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.12 冬号 2025年1月10日発行 次回号は2025年4月7日発行予定

発行元 / 株式会社 地域新聞社	ライター ———— 石渡英輔	校正 ———— 石塚重人	デザイン ———— 池田一樹	営業 ———— 佐久間菜摘	スタッフ ———— 安瀬真純 鈴木智代
発行人 / 細谷佳津年	半藤智津江	浪田隼人	市川彩花	志賀美樹	井上晃
営業統括 / 河野美咲	森川佳代	中里玲子	藤原桃子	伊藤翼	白井悦子
編集長 / 山口彩子		福林茉莉	上甲達也	小川愛祐美	丸田智晶
助監督 / 皆川まりな・小林菜摘			高橋あすか	小川和宏	星野公快
アートディレクター / 峰谷志穂	撮影 ———— 山下陽子	製版・印刷 ———— 株式会社ジェイトップ		狩野希	堀内幸司
				小林美央	齋藤陽子
					宮澤亮平

※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・頒布させていただきます。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きます ※掲載されている情報は2024年12月6日時点の情報になります

4 「バナナ」をムダなくいただくチョコレート サステナブル バイン(ダーク/ホワイト) バナナをムダなくいただくチョコレート サステナブル バナナ

3種セット
20名様

バナナチップの芯や食べられるのに規格外になるバナナをアップサイクルした「サステナブルチョコレート」は、製菓のプロ向けチョコレートメーカーが「人と社会にいいこと」をコンセプトに商品化。フルーティーなバインとサクサク食感のバナナはチョコレートとの相性抜群! 千葉県チョコレート工場製造しています。



●日新化工株式会社
●東京都中央区新富2-13-3
●問 / nk_chocolaterie_make@nisshinkako.co.jp
●価格 / 各税込712円(サステナブル バイン)、税込594円(サステナブル バナナ)

商品ページはコチラ



3 笑がの湯 松戸矢切店 入浴招待券

10組
20名様

子どもから大人までゆったり過ごせる、「湯・食・美」が一つになったやすらぎの空間が魅力の温浴施設。お湯では、高濃度炭酸泉や白湯、岩風呂など屋内外合わせて9種類のお風呂とサウナを楽しめます。北総線矢切駅から徒歩1分、利便性も良い癒やしの湯で「こころ」も「からだ」もリフレッシュ!



●笑がの湯 松戸矢切店
●千葉県松戸市下矢切115
●tel.047-312-4126
●10:00~24:00(最終入館23:00)
※笑がの湯をご利用の方は3時間まで駐車場無料
★おむつ交換台有

公式LINEはコチラ



児童発達支援

グローバルキッズパーク

ってどんなところ？

コミュニケーション・
感情のコントロール



発語の促し・
言葉の理解



日常生活サポート・
就学準備



などをサポートしています!

【対象】1歳~

✓ 発達に不安のあるお子さま

✓ 集団行動が苦手、お友達とうまく遊べない

✓ 言葉の発達が遅い、動作がぎこちない

✓ 落ち着きがなく、よく動き回っている etc.

個別療育



スタッフと1対1で課題に挑戦! 手指の巧緻性や発語の促しなど、お子さまに合わせた支援をします。

グループ療育



異年齢のお友達とのレクリエーションを通して、ルールや順番を守るなど社会性を養います。

公式HPを
CHECK!



- 活動内容
- スタッフ紹介
- ご利用案内

●保護者さまもあんしん♪ 3つのPOINT

終日お預かり可

降園後、終日(8:00~18:00)
どちらもご利用可

送迎あり

幼稚園・保育園
ご自宅

幼児教育 **無償化対象**

※3~6歳:0円
詳しくはお問い合わせください



専門職スタッフ
一店舗総務

168 人在籍! 2024年
4月1日現在

言語聴覚士

作業療法士

理学療法士

お気軽にご相談ください!

【受付時間】平日 9:00~18:00

【総合受付】



0800-333-6306

LINEから
お問い合わせ



柏の葉店

柏市十余二 348-60

柏店

柏市柏 6-7-8

麗澤大学前店

柏市光ヶ丘団地 1-1

高柳店

高柳 1-1-21

我孫子店

我孫子市日秀 139