

ママ・こっと

mama.CoCotto

2025
vol.14

百々
号

FREE
MAGAZINE

ちば(北西部版)

東証グロース市場
【証券コード:2164】

暑さよ、サヨウナラ

巻頭
特集

この夏は
クール
白いこう



- 夏の水遊びスポットの定番! ちばのプール
- 〈拡大版〉教えてドクター! 夏に気を付けたい子どもの病気
- 子育てのしやすさってどんなところ? 千葉県の子育て事情

いいづか
教えて! 飯塚さん

▲ 万一の時のために! ▼

死亡保障

ってどう選んで、
どう備えたらいいの?

病気や事故などで亡くなってしまった時に、残される家族への保障として備えておきたい「死亡保障」。ただ、何を選んで、どう備えればいいのか分からない…。そこで、4月に新登場した千葉県民共済の「死亡保障1型特約」を含め、飯塚さんと井下田さんにくわしくお話を聞きました。

お話しします!

くわしく聞かせてください!

千葉県民共済生活協同組合
普及推進部 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。銀行で29年勤務した後、現職へ転職。キャリア13年、公的保障との組み合わせを一貫して説明し、保障の掛金負担軽減を提案し続けている。

まま・こことスタッフ
みな

2児のママ。
今後のことを考えて「死亡保障1型特約」が気になっています!

みな まま・こことと春号では医療保障についてお話しいただぎました。健康保険などの公的保障と民間の保障、そして貯蓄、この3つをバランス良く組み合わせることで保障の掛け過ぎを防ぎ、今の生活を大切にするのを教えてもらいました。今回は、死亡保障について教えてください!

飯塚 死亡保障は、残されたご家族の生活費とお子さまの教育資金に備えるもの。死亡保障がいくらか必要か、これはお子さまの年齢、家族構成、世帯収入や貯蓄額など、さまざまな要素で決まります。

みな 各家庭で保障額は異なることですが、金額の目安や考え方はありますか?

飯塚 まずは生活費についてです。ご家庭の収入を支えている方が亡くなった場合、収入・支出額が年間どう変化するか、家庭の手取り収入と支出額を簡単に書き出し、一度試算してみてください。その結果、マイナスになる金額を例えば3年分または5年分で計算し、その金額を保障額としてイメージすることからスタートしましょう。この3年から5年の期間は、生活の立て直し期間とお考えいただくことが大切です。次に教育資金についてですが、貯蓄を考慮しない場合、4年制大学に進学すると、お子さま一人当たり500万円から1000万円必要といわれています。

みな 子どもの教育費がかかる時期は貯蓄が進まないもので、高額な保障が必要になりそうですね。そうすると掛金も高くなりそう…。

飯塚 保障が必要な期間はいつなのかを認識し、その期間に合わせて掛金を抑えた「定期死亡保障」で備えることをおすすめします。

みな 保障が必要な期間とは?

飯塚 お子さまが独り立ちするまでの期間と考えていただければいいと思います。

みな なるほど。お話を聞くまでは死亡保障で全てをカバーしようと思いましたが、生活の立て直し期間の資金という考え方はなかったで、とても参考になりました。

ズバリ!お答えします!

死亡保障は
立て直しの
期間に使う資金、
お子さまの教育資金の
2つで考えましょう

ズバリ!お答えします!

総合保障型・入院保障型に
死亡保障特約をプラスすることで、
60歳までの病気・不慮の事故・交通事故での
死亡・重度障害の保障を400万円上乗せする
ことができます

いげた
教えて! 井下田さん

死亡保障1型
特約って?

千葉県民共済生活協同組合
普及推進部 井下田 雄亮さん

1級ファイナンシャル・プランニング技能士。新卒で入職しキャリア10年。お客さまとの対話経験を生かし、安心して今の生活を過ごすことができるよう保障の提案を行っている。

みな 県民共済さんでは月掛金10000円の「死亡保障1型特約」が新設されましたよね。

井下田 子育て世代や働き盛りの世代からのご要望にお応えして、今年の4月に新設しました。

みな どういった内容ですか?

井下田 基本コース(総合保障型・

入院保障型)に月掛金10000円を付加いただくことで、60歳までの病気・不慮の事故・交通事故での死亡・重度障害の保障を400万円上乗せすることができ、死亡・重度障害の保障部分が手厚くなります。

みな 月に10000円プラスなら大きな負担増にはなりませんね。

井下田 この特約は、満18歳から満49歳までにお申し込みいただくと60歳まで掛金、保障額が変わりません。「総合保障2型」と「死亡保障1型特約」をお申し込みいただいた場合、60歳までは病気による死亡保障が800万円、不慮の事故の場合1200万円、交通事故の場合1400万円となります。さらに「総合保障4型」と組み合わせれば、病気による死亡の場合1200万円、不慮の事故の場合2000万円、交通事故の場合2400万円、とかなり手厚くなります。

みな 60歳までの保障というのは子育て時期に合わせたということですね。

井下田 そうです。必要な期間に合わせた定期保障にすることで、掛金

死亡保障特約

総合保障4型と組み合わせ



くわしくは動画で
概要をご覧ください。

負担を抑える設計です。この特約も割戻金の対象となりますので、決算により剰余金が生じた場合はお戻しし、さらに掛金負担を抑えられます。

みな 物価高の今、掛金を抑えて死亡保障を手厚く備えられるのはいいですね。

井下田 入院や死亡をバランス良く保障し、すべての病気が保障の対象となる総合保障型だけでなくスクへの対処はできますが、月掛金10000円をプラスすることで万が一への安心を大きくできます。

みな 死亡保障について悩んでいたの、スッキリしました!

井下田 ご質問がありましたら千葉県民共済までご相談ください! LINE公式アカウントでもご質問可能で、翌営業日午前10時まで返信しますので、こちらも活用ください。

聞いてみたいけれど時間がとれない方はコチラへ!

* 勧誘は行いませんのでご安心ください

こども型を動画で紹介!

こども型の保障内容については、右のQRコードからQ&Aによる概要をご覧ください。
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



試聴とチャンネル登録はコチラ▲

LINE公式アカウントをご活用ください

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

千葉県民共済グループ

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。

こんにちは
ママこっこファミリーです

- 05 巻頭特集 暑さよ、サヨウナラ
この夏はクールにしよう
- 11 子どもの夏のヘアケアと頭皮ケア
- 12 子どもと一緒にどこ行く? おでかけナビ
- 14 夏の水遊びスポットの定番! ちばのプール
- 16 子育て家族をハッピーに おすすめSPOT
- 17 親子で味わう、幸せのひととき グルメ特集
- 18 みんな知ってた? すし銚子丸の魅力を徹底解説!
- 20 ママのお悩み相談室 第14回「子どものやる気の引き出し方」
- 22 <拡大版!>教えてDr.!
夏に気を付けたい子どもの病気
- 28 習い事・おけいこナビ
- 30 ママ読者座談会 家計のために抑えたい!
光熱費の節約どうしてる?
- 32 子育てに優しい住まいづくり
UR賃貸住宅「浦安マリナースト21」
- 34 子育てのしやすさってどんなところ?
千葉県の子育て事情
- 36 駅直結 アトレ松戸リアルレビュー

- 38 本のプロが選ぶ! 年齢別おすすめ絵本
「テーマ/海水浴」
- 39 野菜をおいしくいただきます! ベジレシビ
- 40 おやこであそぼう かんがえるあそび
- 44 読者プレゼント

ママ・こっこ
設置場所MAP



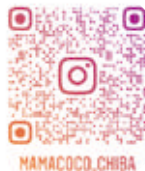
ママ・こっこと ちば版公式

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



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「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!

詳細はこちら

PickUp

お店に受け取りに来ていただける「店舗受取」なら
いつでも送料無料でご利用いただけます。

ネットで注文・店舗で受け取り! ※配達地域外の方も店舗受け取りなら注文可能です

ベisiaネットスーパー

「こどもの未来」は お金がかかる。

JA共済

大きい夢でも応援したいから。ちゃんと考えよう。
「夢のねだん」のこと。



夢のねだんの
こたえはコナラ

はじめてママ

検索

スマートフォンは
コチラから



子育てママの応援サイト はじめてママのお金のこと <https://kodomo.ja-kyosai.or.jp>

こどもの夢をかなえるための費用がわかる!

将来はどんなお仕事に興味をもつのかな? お子さまの夢をかなえるための道のりを、たくさんの職業とかわいいうキャラクターで見ることができます。

JAはどなたでもご相談いただけます。お近くのJAにお気軽にご相談ください。

県内JA本所(店) 共済担当部署お問い合わせ先一覧

JA 安房 共済部 ☎0470-24-9113	JA 市原 共済部 ☎0436-36-6611	JA いちかわ 共済部 ☎047-339-1114
JA 木更津市 共済部 ☎0438-25-8703	JA 千葉みらい 共済部 ☎043-203-0160	JA とうかつ中央 共済部 ☎047-361-2203
JA きみつ 共済部 ☎0439-70-1129	JA 八千代市 金融部 ☎047-459-8120	JA ちば東葛 共済部 ☎04-7140-2206
JA いすみ 共済部 ☎0470-86-3764	JA 成田市 共済部 ☎0476-22-6713	JA かとり 共済部 ☎0478-70-7790
JA 長生 共済部 ☎0475-24-5113	JA 富里市 金融部 ☎0476-93-2112	JA ちばみどり 共済部 ☎0479-62-4848
JA 山武郡市 共済部 ☎0475-82-5861	JA 西印旛 共済部 ☎0476-48-2202	

巻頭
特集

この夏は クールな過ごし方

暑さよ、
サヨウナラ //



体験したのは

ゆいママ
りんちゃん
(4歳)



海やプール、花火に夏まつり…。イベントがめじろ押しの夏に気分は高まる一方、容赦ない暑さに体はお疲れモード。そこで、夏の暑さなんて気にならない！ ひんやり、涼しい、クールな夏の過ごし方をお届け！

撮影／山下陽子 (P.5～P.7)

子どもが主役のチャレンジ型体験イベント

ままここと
プロデュース!!

HAPPY FAMILY DAY!

ままこことランド

ちば

参加費
無料

in セブンパーク アリオ柏

子育て世帯を応援する、千葉県内の企業とまま・こことによる体験型イベントが開催！
さまざまな体験を通して、子どもたちのチャレンジする心を育みます。
ワクワクが詰まった会場に家族で遊びに来ませんか？

開催日時

2025年11月8日(土) 10:30～16:30

会場

セブンパーク アリオ柏
1階イースト・コート広場
(柏市大島田1-6-1)

事前予約は
10月1日(水)から
受付スタート!

参加対象者

未就学児～小学生

「まま・こことちば」
公式LINEを
友だち登録してね!



参加してみたい!
そんな人は
今すぐ登録を!

イベントの最新情報や事前予約の
応募フォームの案内など
いち早くキャッチできます!

ままこことランドとは? /

事前予約で
参加もスムーズ



参加したいワークショップは
どれも事前予約が可能。待ち
たり・並んだりせず、スムーズ
に参加することができます!
※当日予約もあり(整理券配布)
※時間指定あり

体験ブースは
全部で18種類!



物づくりから、お仕事体
験まで! 子どもの好
奇心を刺激する多彩な
ワークショップが登場!

「ここと」を集めて
お菓子をゲット!



体験後にもらえる「ここ
ことスタンプ」を集め
たら、場内の菓子屋さん
でお菓子と交換!

先着500組に
豪華ノベルティを
プレゼント!

※先着順のため、なくなり次第配布を終了さ
せていただきます。 ※ノベルティは1部
(10:30～12:30)に予約した方から順に配
布します。 ※受付にて配布いたします。事
前予約の方も入場時に受付にて予約確認を
しますので、必ず受付までお越しください。

ままこことランドに
関する問い合わせ

株式会社地域新聞社 Tel.047-485-1100(平日9時～18時) Email:mama.cocotto@chiiknews.co.jp

注意:会場となるセブンパーク アリオ柏へのお問い合わせはご遠慮ください。

主催:株式会社地域新聞社 まま・ここと編集部 八千代市勝田台北1-11-16 V勝田台ビル5階

一人での滑りに
挑戦!



やっほー!



ペンギン型の
ソリの登場!



準備を
しよう!



貸靴は15cm〜31cmまで。
初めてのスケート靴にドキドキ

ママも靴を選び中〜



ヘルメットを選んで



プロテクターは貸出無料

真夏の暑さはどこいった!?
最強ひんやり
スポットへGO!



スケート場の室温
5〜6℃

肘あてと膝あても装着



スタッフの長谷川さんに手伝ってもらって...



転んじゃった

挑戦し続け
たら一人で滑
れるように!



できた!

食事を
しよう!

いっぱい
動いたから
おいしい!

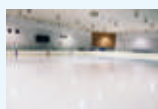


定食から子ども
向けまで豊富な
メニューがそろろ



涼しい中でお子さまと一緒に
スケートを楽しんでください!
スケート教室も毎月開催しています。
お子さまの習い事としても人気です!

アクアリンクちば 栗原 廣司さん



アクアリンクちば

住所/千葉県美浜区新港224-1
TEL/043-204-7283
営業時間/9:00〜18:00(スケートリンク)

HP

料金/<1回券/滑走券>大人1,100円、高校生900円、小中学生800円、
未就学児400円、高齢者(65歳以上)880円

<貸靴券>400円 ※滑走券+貸靴の貸靴セット券有り

駐車場/有(無料)

※他施設の営業時間・料金などはHPで確認を

スケート
楽しい!



ソリがあったので
慣れていなくても
十分楽しめました。
挑戦する娘の新たな
一面が見られたのも
うれしかったです

天候も熱中症の心配もなし!
夏の遊び場にオススメ

お次は子どもたちに人気のペンギン型のソリでスケーティング。「ママ一人で滑るから大丈夫」と一人でスケートに挑戦するりんちゃん。転んでなかなかうまくいかなくても「もう一回!」と諦めることなく続け、「できてる!」と嬉しそうに。ママの笑顔のりんちゃん。スケートを楽しんだら「おなががい!」という事で、施設内のレストラン「オリンピック」でランチ。「まだ滑りたい!」という人は再入場可能(オリンピック利用時のみ)なので、目いっぱいスケートを楽しめるのも魅力。「スケート場はとて広くて、涼しくて、暑さを忘れさせてくれる最高の環境でした。それに、天候も気にせず遊べますし、熱中症の心配もないので安心。夏の遊び場に最適です!」と大満足のママ。りんちゃんも「また来たい!」「もっと滑りたかった」とアクアリンクちばがお気に入りの場所に!

うまく
立てない〜



初めての
スケートに
苦戦中の
りんちゃん

滑って
みよう!

準備
完了〜!

手袋と
寒さ対策も
忘れずに!



おすすめのイス型のソリ(30分300円)を
借りて滑走!



「今度は私が!」とママと交代

※通常はスケートリンクでの
スタッフの補助は無し

「アクアリンクちば」は、一年中スケートを楽しめる国際規格のリンクが整うスケート場と、温浴施設、レストランがあり、スケート場の室温は5〜6℃と冷蔵庫並み!そこへ真夏の暑さから逃れるよう涼を求めてやって来たのは、スケート初心者りんちゃんママ。「早く滑りたい!」と気合十分のりんちゃん。まずは準備から。「普段履いている靴のサイズをお選びください」「ひもはしっかりと締めましょう」と教えてくれたのはスタッフの長谷川さん。「グラグラする!」と初めて履いたスケート靴の不安定さに少し苦戦しながらママとスケートリンクへ。「寒い!」とその涼しさに驚くママ。上着を着て、手袋をはめて、ヘルメットと肘・膝のプロテクターを装着したら準備完了!「ソリもおすすです!」ということで、イス型のソリを借りて滑ることに。「気持ちいい!」と楽しそう。

冷蔵庫並みの涼しさは
真夏のオアシス



OPEN ~10/5日



浦安市舞浜1-8
5月1日(木)～10月5日(日)
【ビジター】<7月1日～9月15日>第1部:平日6,000円・土日祝8,000円、第2部:平日8,000円・土日祝12,000円、ナイト:平日6,000円・土日祝10,000円、<8月9日～17日>第1部:8,000円、第2部:12,000円、ナイト:10,000円、<9月16日～10月5日>第1部&第2部:平日3,000円・土日祝4,000円
※6歳未満無料(デッキチェアを利用する場合は有料)
※宿泊者の料金や休業日はHPで確認を

☎ 047-355-5000 (代表)

完全予約制 水遊び用のオムツの上に水着着用で利用可



各部の
営業時間は
コチラ!

浦安市 ヒルトン東京ベイ

首都圏最大級のスケール! 緑に囲まれた非日常空間

敷地総面積約1,600㎡、プール最長部は50mという首都圏のホテルの中では最大級のスケール。プールの周りを日本庭園が囲み、リゾート感あふれる雰囲気も魅力。水深0.5mの子ども用プールは、頭上から水が降ってくるシャワードーム付きで子どもたちに人気。サービス面も充実しており、ユニココンなどの大型フロートの貸し出しや「VIPソファシート」(共に有料)、7月1日(火)～9月15日(月・祝)までは「プールサイド・バー」もオープン。



ライトアップが華やかな「ナイトプール」は7月1日から



ビッグフロートで大盛り上がり



“ご褒美プール”でとっておきの時間を



ホテルのプール

こだわりの空間に充実のサービス…
夏季限定オープンのホテルのプールをご紹介します!

チイコミ! でも
ホテルのプールを
チェック!



「ナイトプール」は
幻想的な雰囲気



ホテル内には屋内
遊具施設「WIZKIDS
(ウィズキッズ)」もあり
子連れに人気!



OPEN ~9/30

水更津市 龍宮城スパ ホテル三日月

三日月自慢の個性豊かな5つのプールで夏を満喫!

個性豊かな5つのプールがそろう同ホテル。夏季限定の「ガーデンプール」は全長250mの流水プールをメインに、水深0.4mと水深0.3mのキッズプールがあり、子どもも安心して楽しめる。夕方には噴水ショーも開催され大盛り上がり。屋内の「アクアパーク」には70mのウォータースライダー(身長制限120cm以上)が、屋外の「オーシャンスパ」は多彩な7種のお風呂が堪能でき、一日中楽しめる最強ウォーターパーク!



「アクアパーク」にはマッサージ
効果のあるジェットバスも



三日月オリジナルの
噴水ショーは圧巻



フードメニューも
充実!



OPEN ~9/23

木更津市北浜町1
6月13日(金)～9月23日(火・祝)
【ビジター】<1DAY>大人2,000円～3,300円、子ども1,300円～2,000円、<シニア※平日限定>1,500円、<トワイライト※16時～>大人1,400円～1,900円、子ども800円～1,100円、<宿泊者チェックアウト後>大人1,000円～2,000円、子ども500円～1,500円
※大人は中学生以上、子どもは4歳～小学6年生
※期間によって料金や実施するHPで確認を ※4歳未満は無料

☎ 0438-41-8111 (総合)

水遊び用のオムツの上に水着着用で利用可



営業時間は
コチラ!

よみうりランド「プールWAI」

OPEN ~9/15



5つの個性豊かなプールとスリル満点の8種のスライダーが楽しめる、「わいわいジャングル」は巨大なバケツから大量の水が降り注ぎ大興奮! 他にも子ども向けのキャラクタープールやイベントも盛りだくさん。

東京都府中市矢野口4015-1
☎ 042-966-1111
HP <https://www.yomiuriland.com>

東京サマーランド「アドベンチャーラゲーン」

OPEN ~9/29



夏限定の屋外プールには、全長650mの流れるプールや冒険体験型プール「MONSTER STREAM (モンスターストリーム)」, 迫力満点の「DEKASLA (デカスラ)」といった名物アトラクションの他、水深の浅いキッズ向けのプールも充実!

東京都あきる野市上代蔵600
☎ 042-558-6511
HP <https://www.summerland.co.jp/>

浦安市 シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

岩の洞窟と大迫力の滝! 唯一無二の空間に大興奮

ホテル自慢の庭園にある「ガーデンプール」は、巨大な岩の洞窟とそこから流れ落ちるダイナミックな滝がインパクト大の唯一無二の空間。流れ落ちる滝をくぐったり、洞窟の中を体験してみたり、冒険心をかき立てられる演出に子どもも大人も大興奮。他にも、ジャグジーや水深0.4mの幼児向けプールもあり、プールサイドの芝生には低年齢向けの水遊びスポットも! 7月1日(火)～9月15日(月・祝)の期間にオープンする「ナイトプール」は4歳から利用可能。

浦安市舞浜1-9
6月1日(日)～9月30日(火)
【ビジター】<7月1日～9月15日>13歳以上8,000円、4歳～12歳4,000円、<土日祝・特定日(8月12日～15日)>13歳以上9,000円、4歳～12歳5,000円、<9月16日～30日>一律4,000円
※4歳未満は無料 ※宿泊者料金はHPで確認を

☎ 047-355-5555 (総合受付)

完全予約制 3時間の入替制

水遊び用のオムツ着用で幼児向けプールのみ利用可



営業時間は
コチラ!

狭山スキー場「ウォーターフェス」

OPEN ~9/28



海をイメージした5つのエリアで水・泡・雪遊び。スリル満点のロングスライダーにずぶぬれ必至のタコさんの水シャワーなど、アトラクションがいっぱいの夏季限定の水遊びテーマパークへGO!
※雪遊びは7月中旬頃～限定開催

埼玉県所沢市上山口2167
☎ 04-2922-1384
HP <https://sayamaski.jp/>

夏限定!

レジャースポット
でも
水遊びしょ♪



子どもの夏のヘアケアと頭皮ケア

夏到来！ 汗っかきの子どもたちの髪と頭皮を快適に保つための洗い方やシャンプー選び、対処法を髪の専門家がアドバイス！



汗や紫外線から守ろう！

髪と頭皮を健康に！

教えてくれたのは...

hair salon fam...
代表 武田 学さん

スタイリスト歴15年。「家族」をコンセプトに子ども連れでも気軽に通えるアットホームなヘアサロンを運営

サロン情報はコチラ



かゆみを防ごう！ 子どもの夏の頭皮ケア

子どもの頭皮は、大人に比べて油分が少ない一方で代謝が活発なため、サラサラとした汗をたくさんかきます。汗に含まれる塩分が頭皮に残ると雑菌が繁殖し、「あせも」「かゆみ」など、夏に多い頭皮トラブルにつながりやすくなります。そのままにしておくと、かゆみがひどくなり、かきむしって炎症やただれを引き起こす恐れがあるため、お子さんがかゆがっている様子があれば、我慢せず早めに皮膚科を受診し、薬を処方してもらったことをお勧めします。また、子どもの髪は柔らかく細いため、摩擦や刺激に弱い髪質のお子さんが多いのも特徴です。夏は紫外線も強く、頭皮だけでなく髪へのダメージも気になる季節。髪専用のUVスプレーでケアするのも効果的です。



シャンプータイムを 楽しい習慣に

シャンプーは、1日1回が基本です。「子どもと大人でシャンプーの種類は分けたほうがいいの？」という声もありますが、基本的には大人と同じものを使っていただいても問題ありません。お薦めなのは、水やお湯で洗い流しやすい水性シリコン配合のシャンプー。その他にも、ノンシリコンタイプや洗浄力の優しいシャンプーを選べば、家族みんな使いやすいですね。洗う上で大切なのは「しっかりと洗う」「よくすすぐ」「きちんと乾かす」こと。まず、シャンプー前に1〜2分ほどお湯で丁寧に予洗いしましょう。特に頭のおいが気になるお子さんは、この予洗いをしっかり行うのがポイントです。シャンプーの量はワンプッシュで十分。頭皮を傷つけないよう、指の腹で優しく洗ってあげてください。すすぎの際は、頭皮にシャンプーが残らないようにしっかりと流しま



(取材・文／むらお)

武田さんの

頭皮を守る三原則

しっかり洗って
しっかり流して
しっかり乾かす

ぷるん とつめたい ゼリー 夏のおやつ

簡単に作れるゼリーは初めてのお菓子作りにぴったり！
ひんやりぷるん、夏の定番おやつでクールダウン。



「食育ポイント！」
夏の雲の
もくもくを
形づくことで
表現力にも
つながります

雲がもくもく！ 青空ゼリー

材料(グラス4個分)

「水 400ml
★ かき氷シロップ(青) 大さじ3
「粉ゼラチン(またはアガー) 5g
レモン汁 大さじ2
プレーンヨーグルト 100g
砂糖 小さじ1

- 1 ヨーグルトをキッチンペーパーで包み30分水切りしたら、砂糖を加えて混ぜる
- 2 ★を合わせてよくかき混ぜたら鍋に入れて中火にかける。混ぜながら沸騰させる
- 3 耐熱容器に2を入れ、レモン汁を入れたら混ぜて冷蔵庫で固まるまで冷やす
- 4 3をスプーンやフォークでほぐし、器に入れ、1は雲の形のように盛りつける

※画像の上に乘っているのはホイップクリームです

フルーツいっぱい！ パーティーゼリー

材料

フルーツ缶詰のシロップ ... 600ml
※足りなければ水を足す
寒天 4g
レモン汁 大さじ2
お好みのフルーツ 適量
※キウイ・オレンジ・ブドウ・黄桃を使用

- 1 鍋にシロップの半量と寒天を入れ火にかけ、しっかりと沸騰させ寒天を溶かしたら、残りのシロップを入れ2分ほど混ぜ合わせながら温める。レモン汁を加え混ぜたら火を止め粗熱を取る
- 2 果物を用意する
- 3 大き目の器(直径20cm・深さ10cmほど)に1と2を入れ冷蔵庫で冷やす

「食育ポイント！」
子どもと一緒に果物を
盛り付け体験型ゼリーは、
果物の旬を知ることにつな



材料(グラス4個分)

「オレンジジュース 200ml
砂糖 小さじ2
(1) 粉ゼラチン(またはアガー) 5g
お湯 50ml
「パイナップルジュース 200ml
砂糖 小さじ2
(2) 粉ゼラチン(またはアガー) 5g
お湯 50ml
牛乳 120ml
プレーンヨーグルト 80g
(3) 砂糖 大さじ1
粉ゼラチン(またはアガー) 5g
お湯 50ml

カラフル！ フルフルゼリー

- 1 粉ゼラチンをお湯で溶かし、オレンジジュース、砂糖を入れてよく混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- (2)と(3)も同様に作る
- 2 それぞれのゼリーを一つの器に盛り付ける

※アガーを使用する場合は、鍋に(1)の材料を全て入れ、よく混ぜたら火をつけ沸騰直前まで混ぜ続ける。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。(2)(3)も同様に



「食育ポイント！」
色や味の違い、
入れる量でどうなるか、
思考力アップにつながります

※のどに詰まるおそれがあるため、食べる際は十分に気を付けましょう

地域の子育て世代の強い味方!

オートウェーブ35周年 お客さま感謝祭2025

内容が豪華過ぎると話題沸騰中!

オートウェーブではご家族で楽しめる緑日や体験会などを各店で実施。
そんな地域に密着した、オートウェーブのイベントの魅力をご紹介します。

どんなことができるの? /

その①

こども免許証 無料発行

自分だけのオリジナルの
免許証が作れちゃう



その②

こども整備士 体験&撮影会

整備士のツナギを着て
整備士体験!
体験している姿は
撮影OK!



その③

アプリ会員特典 //

旬の野菜 詰め放題

1家族1回無料!



他にも店舗ごとに
オリジナルイベントを開催!

開催店舗の詳細や
日程は感謝祭
特設ページを
ご確認ください

随時
更新中!



オートウェーブ 公式アプリはこちら

お得な情報や
クーポンなど配信!
メンテナンスなどの
来店予約も
アプリからできます♪



オートウェーブ

お車のお乗り換え、車検、タイヤ交換など
車のことなら全てお任せください!

宮野本店

千葉市稲毛区
宮野水町1850
TEL 043-259-5211

柏沼南店

柏市
風早1-6-7
TEL 04-7193-7011

浜野店

千葉市中央区
浜野町1025-131
TEL 043-305-1234

上総君津店

君津市
法木作1-1-11
TEL 0439-55-5811

各店/
キッズスペース完備
↓ 柏沼南店

千種サービスセンター

千葉市花見川区
千種町285-1
TEL 043-250-1251

富里店

富里市
七栄525-31
TEL 0476-91-1611

茂原店

茂原市
北塚1226-1
TEL 0475-22-8211

HPは
こちら



子どもと一緒にどこ行く?



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!



おでかけナビ

野田市

ひまわりの里

ひまわりまつり



広大な田んぼに約40万本のひまわりが咲き、その景色は圧巻!
7月20日(日)は出店などもあり、家族みんなで夏の思い出を作ろう! 期間中は無料でひまわり摘みもできる♪

住 野田市関宿台町6065
期 7月1日(火)~31日(木)

※ひまわりを持ち帰る場合は軍手や花切りハサミを持参
入 無 04-7123-1086 野田市役所農政課
https://www.kanko-nodacity.jp

四街道市

四街道中央公園、他

第34回四街道ふるさとまつり



輪踊りや太鼓の演奏、本みこしに子どもたちのパレードなど、市民みんなで作る伝統的なお祭り。2日目のフィナーレでは花火が夏の夜空を彩り最高潮の盛り上がり!

住 四街道市鹿渡 期 8月23日(土)・24日(日)17:00~20:30
入 無 043-421-6106 四街道ふるさとまつり実行委員会
https://www.city.yotsukaido.chiba.jp

千葉市

千葉市科学館

夏の特別展

「カガクノミカタ展〜ミカタ変わればフシギ見つかる〜」



© NHK, Shinsuke Yoshitake

普段何げなく見ているモノに潜んでいるたくさんの「フシギ」を見つけるために役立つ「科学の見方」を紹介。「ミカタ」や「フシギ」の探り方を体験できるワークショップも!

住 千葉市中央区中央4-5-1 Qiball(きばーる)7階 期 7月19日(土)~8月31日(日)9:00~17:00
入 <特別展券>大人800円・高校生450円・小中学生250円・未就学児は無料※保護者同伴 Qiballに有料駐車場有
043-308-0511 千葉市科学館 https://www.kagakukanQ.com

旭市

旭中央イベント広場、他

第71回旭市七夕市民まつり



華やかな七夕飾りと祭りばやしが続く旭市の夏の風物詩。踊りなどのミニパレードやミスあさひコンテスト、イベント広場での芸能発表会など、毎年約10万人が訪れる人気のまつり。

住 旭市口795-6 期 8月6日(水)・7日(木)※各演目の時間などはHPを参照
入 有(無料) 0479-62-1348 旭市七夕市民まつり実行委員会
https://asahi-tanabata.com

君津市

清和県民の森

夏は涼しく溪流あそび



小糸川上流の溪流で、水の中の生き物探しや観音・笹舟作りなど、日常ではなかなかできない体験型アクティビティーが開催。涼しい自然の中で思い切り川遊びを楽しもう!

住 君津市豊美660 期 8月9日(土)13:00~15:30(受付は12:30~)
入 30人※電話にて要事前予約。締切8月5日(火)まで ¥1人400円 P 有(無料)
0439-38-2222 清和県民の森 管理事務所
https://www.seiwanomori.jp

Topics & News

「新京成電鉄8800形トレインルーム」が登場!

京成ホテルミラマレ



鉄大興奮の鉄道コンセプトルームがある「京成ホテルミラマレ」に、「新京成電鉄8800形トレインルーム」が登場! 客室内には本物の運転台や計器類、車掌スイッチなどがあり、リアルな運転体験ができる。予約はHPから。

043-222-2111 京成ホテルミラマレ フロント
https://www.miramare.co.jp/

※情報は2025年6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



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
- 県外・市外利用OK 売店 飲食店 レジャーシートOK
- ポップアップテントOK 浮き輪OK 水泳帽着用

※休業日や料金、持ち込み可能な物などの詳細はHPなどで確認ください
※利用規約を守ってご利用ください

夏の暑さをやわらげてくれるプールは、子どもだけでなく大人にとってもオアシス。シンプルな作りのプールからアクティビティが充実したプールまで、魅力ある市民プールをご紹介します！



ちばのプール



白井市 白井市民プール



1周150mの流れるプールに、子どもたち大はしゃぎの全長91mと62mのチューブ型スライダー、水深0～40cmの幼児プールはプールデビューにぴったり♪ ラーメンやカレーなどの軽食を扱う売店もあり充実の設備がそろそろ。

住 白井市神々廻1701-1 047-492-3113
開 7月1日(火)～9月14日(日) 9:00～17:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可
(幼児用プールのみ)



市川市 市川市民プール



子どもから大人までが楽しめる多様なプールが全部で5種類あり、広々とした空間は開放的。またプール開場期間中には、25mプール内で「水中体操教室」も開催される予定なので、こちらも注目したい。

住 市川市北方町4-2270-3 047-338-7346
開 7月19日(土)～9月7日(日) 9:00～17:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可
(幼児用プールのみ)



松戸市 和名ヶ谷スポーツセンター 温水プール



天候問わずに楽しめる室内温水プールには、全長100mの流れるプールに最大5コースの25mプール、そして最深50cmの幼児用プールの3種類を完備。幼児用プールにはスライダーが付いており、子どもたちに人気！

住 松戸市和名ヶ谷1360 047-391-5990
開 通年※休業日有 9:00～21:00
※おむつが取れていない子どもは利用不可



習志野市 千葉県国際総合水泳場

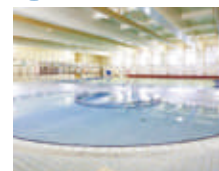


さまざまな水泳競技会に利用される国際規格の50mメインプールの他、50mのサブプール、飛込プール、水深60cmの初心者用プールがあり、利用者は一般から競技者まで幅広い。通年で3歳から参加可能な水泳教室も開催中。

住 習志野市茜浜2-3-3 047-451-1555
開 通年※休業日有 9:00～20:45
※おむつが取れていない子どもは利用不可



八千代市 セントラルスポーツ生涯学習プラザ (八千代市総合生涯学習プラザ)



25mプール、子どもプール、マッサージプールがあり、小学生から利用可能(保護者同伴であれば0歳から利用可)。また、ベビーや幼児向けの水泳教室も開催されているので、習い事に◎。

住 八千代市ゆりのき3-7-3 047-487-3719
開 通年※休業日有 9:00～21:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可
※駐車場の無料利用は2時間まで



浦安市 浦安市営東野プール



1周170mの流水プールに加え、水深40～50cmと水深50～60cmの2種類の子ども用プールでは、浮き輪はもちろんフロートやビーチボールの持ち込みもOK。25mプールを含む4種がそろった施設は2時間ごとの入れ替え制。

住 浦安市東野2-18-1 7月第1土曜～9月第1日曜
開 047-304-0030※プール開場期間中は047-352-6891
9:00～16:30
※おむつが取れていない子どもは利用不可



流山市 北部市民プール



地元の人に親しまれている北部市民プールは、25mプールと幼児プールの2種類を楽しむことができ、90分の入れ替え制。プールに隣接して流山市立森の図書館があるので、併せて利用するのもお勧め！

住 流山市東深井837
開 04-7159-1212※プール開場期間中は04-7155-3864
7月5日(土)～9月7日(日) 9:00～18:00
※おむつが取れていない子どもは利用不可



柏市 船戸市民プール



赤青黄色の3連スライダーは子どもたちにとって最高のアトラクション！保護者同伴であれば流水プールと水深40cmの幼児プールは未就学児も利用可能。家族連れで毎年大にぎわいの柏市の人気スポット。

住 柏市船戸山高野170-1 04-7131-0050
開 7月第1日曜～9月第1日曜
9:00～12:30 (2部)13:30～17:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可



佐倉市 上座総合公園プール



木々に囲まれた緑豊かなロケーションがなんとも気持ち良い。迫力満点の名物スライダー(身長制限有り)は子どもも大人も大興奮！他にも水深が浅い幼児プールと25mプール、園内には交通公園や遊具広場もあり一日中楽しめる！

住 佐倉市上座915 7月15日(火)～8月31日(日)
開 043-483-0131※プール開場期間中は043-461-2611
9:00～12:00
※(午後の部)13:00～16:00※完全入替制
※おむつが取れていない子どもは利用不可



印西市 印西温水センター



窓が大きく取られた明るい屋内温水プールには7コースの25mプールと幼児用プールがあり、おむつが外れていない子どもも「ベビーズタイム」利用と一緒にプール遊びが楽しめる。施設内にはお風呂やキッズスペースも有り。

住 印西市太塚1-3 0476-47-1661
開 通年※休業日有 9:00～20:30※7、8月は2時間利用(通常は3時間利用)
※おむつが取れていない子どもは利用不可
(ベビーズタイムのみOK)



船橋市 船橋市運動公園プール



千葉県の形をした全長225mの流水プールに造波プール、ドーム型すべり台プールは県内でここだけ！さらに2種類のスライダーにターザンロープなどアクティビティの豊富さは県内随一。利用には事前の予約が必要。

住 船橋市夏見台6-4-1 047-438-4461
※プール開場期間中は047-439-4411
7月21日(月・祝)～9月7日(日)
9:00～17:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可



千葉市 千葉公園水泳プール



夜間まで利用可能な水連公認の50mプール(9コース)に水深0.9～1mの子どものプール、水深40～45cmのすべり台付きの徒渉プールがあり、子どもも楽しめる。7月21日(月・祝)の海の日、幼児・小学生・中学生は無料！

住 千葉市中央区弁天4-1-2 043-253-7844
開 7月1日(火)～8月31日(日)
※7月5日(土)・6日(日)・12日(土)・8月3日(日)は休館
9:00～20:00
※水遊び用おむつの上に水着着用での利用可



期間「25.9.30」 まま・こっこ vol.14
 X (ランチ) 10%OFF (ディナー) 20%OFF
 ※他サービス券併用不可 ※支払いは現金のみ
 タバコ (南増尾店・松戸店・平和台店・みのり台店・北柏店)

インド・ネパール料理
タバコ (南増尾店・松戸店・平和台店・みのり台店・北柏店)

夏休み特別企画
 お子さまカレーセットが
 今だけ100円
 ※7月30日まで

Yummy

▲ お子さまカレーはナンカライズが選べます

本誌またはコピー持参でお子さまカレー
 今だけ100円 (小学生以下限定) サラダ・焼き物
 2種・ドリンク・デザート付きで2種類のカレーが味わえる《レ
 ディースタリ》を通常1,800円のところ、今だけランチ1,050円 (ク
 ーポン不可) デイナーは1,800円を20%OFF。この機会にぜひ。

☎ 04-7174-7560 take out eat in WEBは
 コチラ

上記電話番号は南増尾店です
 南増尾店: 柏市南増尾2-4-14
 松戸店: 平和台店・みのり台店・北柏店の住所・詳細は検索ください
 会計はいずれも現金のみ。

QRコード

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
- キッズチェアあり
- ベビーカー来店OK
- おもむき交換台あり
- ベビーベッドあり
- お座敷あり
- 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

千葉の想いのつまった
 イイモノそろってます

ちいきの**祭**品

QRコード

https://mart.chiicomi.com/

運営/(株)地域新聞社

レストラン
 芝山町 空の駅南和里しばやま **レストランFUWARI**

気軽な
 ビュッフェスタイル
 子どもも楽しめます!

Wonderful

▲ 飛行機を眺めながら新鮮な地元野菜を!

「レストランFUWARI」では季節ごとに
 旬の野菜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 LINEは
 コチラ

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) あり
 併設の直売所あり/9:00~18:00
 BBQの営業時間はホームページを確認ください

QRコード

期間「25.9.29」 まま・こっこ vol.14
 X アルコールもOK!
 ワンドリンク人数分お試しサービス
 ※他サービスとの併用不可※4人~利用可能なコース利用の来店者が対象
 四季の華

創作料理 レストラン カフェ

非日常的な空間でぜいたくなひとときを
 築約300年の建物をリニューアルした古民家レストラン
 & カフェ。季節ごとに彩られる美しい日本庭園を眺めな
 がら素材にこだわった食事を楽しめます。

▲ 家族との集まりやイベント、祝い事などに利用ください

【お祝いなどメニューの一例】

- ◆ お食い初め膳 5,500円
- ◆ ステーキ御膳 4,400円
- ◆ 四季の華弁当 3,850円
- ◆ 刺身御膳 3,850円
- ◆ サラダセット 3,300円
- ◆ お子様セット 2,200円

コースは
 コチラ

QRコード

印西市 創作料理
 古民家レストラン&カフェ 四季の華
 ☎ 0476-36-4187 予約優先

印西市鎌刀1982
 ホームページにて
 火 あり (26台)

チェック!
 紙面コース利用者限定
 記念日に
 シャンパン1本
 お試しサービス
 ※2人~コース利用可能
 詳細は予約時に
 期限「25.9.29」

ペーパーフォトフレーム 写真台紙

種類豊富! 七五三の記念やプレゼントに
 立てて飾って保管や収納もしやすいペーパーフォトフ
 レーム。メッセージカード付きでおいちゃんおばあちゃんへの
 プレゼントにもぴったりな一品です。

▲ 商品例: 2L判2面 縦タイプ ▲ 商品例: 1L判3面 縦タイプ

オンラインショップはこちら
 公式ホームページ/楽天市場
 Amazon/Yahoo!ショッピング
 【商品例】 (税込み表記)
 ◆ 2L判2面縦/七五三 498円
 ◆ 1L判3面縦/無地表紙 448円

ショップは
 コチラ

QRコード

松戸市 ペーパーフォトフレーム
山田屋台紙店
 ☎ 047-711-7501

山田屋台紙店8-14-5
 松戸市松戸8-14-5
 店舗販売も可能です。ホームページ、楽天市場、
 Amazon、Yahoo!ショッピングで購入可能

楽天市場店では
 7月1日~9月30日まで
**割引クーポン
 配布中**

チェック!
 楽天市場店では
 7月1日~9月30日まで
 割引クーポン
 配布中

子育て家族をハッピーに
**おすすめ
 Spot**

ままこ世代の毎日の暮らしに役立つ
 厳選情報を紹介します!

※表記の価格は税込み価格です。

小児科 内科 循環器内科

日曜診療対応! 親子で通えるクリニック
 小児科・内科・循環器内科が併設。広々とした待合室や
 キッズコーナー、感染症対策に配慮された施設で、大学
 病院の小児科と連携し親子で安心して通えます。

▲ 明るく温かい空間の診察室 ▲ 院長 中村賢さん

【KENカルディオクリニック柏の特徴】

- ◆ 大学病院との連携による小児科診療体制
- ◆ 小児の循環器疾患にも対応
- ◆ 感染症・アレルギー・予防接種・乳児健診に対応
 ※予防接種は14:00~15:00が優先時間
- ◆ アレルギー検査や
 育児相談についても問合わせください

WEBは
 コチラ

QRコード

柏市 病院
KENカルディオクリニック柏
 ☎ 050-3090-0202 予約優先

柏市新富町1-2-34 2階
 受付時間はホームページを確認ください
 あり (57台) 水・第一土・第一日・祝

イオン
 マーケット
 ● くら寿司

18

流山おおたかの森駅
東口「徒歩30秒」
“子どもの笑顔と健康を守る”

よいこのわくわくクリニック

どんなところ？



受付
子どもたちがリラックスできるような動物や自然をモチーフにした空間。



待合室
広々した待合室。まるで絵本の世界にいるような気分によ。



プレイルームも完備
待ち時間もリラックスして過ごせるプレイルーム。ママも近くで見守れます。



診察室
落ち着いた雰囲気の診察室。ささいな事でもご相談ください。



先生の思い 院長 園田 結子先生
大学病院や地域病院の小児科勤務を経て、新生児医療に約20年間関わってきました。子育てがわくわくするお手伝いができるよう、小さな事でも相談できるクリニックを目指します！



ここがうれしい！ 2つのポイント

POINT 1 土日診療
土曜・日曜日の体調不良時にも受診可能。
※予約優先のため、当日受け付けの場合はお待ちいただく可能性があります。

POINT 2 WEB予約
でスムーズに
日時を選択できる予約システムでご都合に合わせて予約できるのもうれしい。

産婦人科 オープン予定
ファミリー産科
流山市西初石4丁目1417-5



よいこのわくわくクリニック ファミール流山おおたかの森
流山おおたかの森東1-2-1 1階104区画 小児科/新生児内科 ☎04-7199-2732

ホームページ

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~12:30	●	—	●	●	—	●	★
15:00~18:30	●	—	●	●	—	●	—

土曜午前、日曜は2診体制で行っております。
休診日…火曜・金曜・祝日
★…受付時間は10:00~13:30



お答えします！

江戸川大学
メディアコミュニケーション学部
こどもコミュニケーション学科
教授
村上 涼さん

公認心理師・臨床発達心理士として、保育者や保護者からの子どもの発達に関わる相談業務に携わる他、「心に寄り添う」保護者支援のあり方も研究。

ママの悩み相談室

「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！

第14回

相談内容
すぐに飽きたり、集中してくれなかったり…。
子どものやる気の引き出し方が知りたい！
(3歳と4歳のママ)

大人の前向きな関わりが子どものやる気の土台になる

「やる気」とは、例えば友達がブロックで家を作る姿を見て「自分も作りたい」と思い、試行錯誤しながら組み立てていく、そんな過程の心の働きを指し、心理学では「動機づけ」と言います。

動機づけには二つあって、大人の励ましやごほうびなど、やりたいう気持ちを外から促す「外発的動機づけ」と、子ども自身が望んで自発的に取り組む「内発的動機づけ」があります。今回のご相談にある3歳、4歳は、外発的動機づけ、つ

まり大人の「褒める・認める」という行動にやる気が左右されやすい年齢です。大人のポジティブな関わりを通して、子どもの自己肯定感が高まり、成長するとともに自力で好きなことを探し出し、集中して取り組めるようになります。幼児期のこの体験が、小学校以降の学習にもつながっていくので、とても大事です。

子どもの気持ちに寄り添い前向きに、おおらかに見守る

やる気を引き出し、集中した状態を維持する上で大切なのは、子どもの話をよく聞いて、その子の興味関心に沿う体験を用意すること。また、子どもの気をそらすおもちゃやデジタル機器などが視界に入らないようにしたり、室温を調整するなど、集中しやすい環境を整えることも重要です。

子どもが何かに取り組んでいる時は、結果よりも「過程」に着目し、小さなことでも「今日は〇〇を頑張ったね」と褒めてあげましょう。

「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



「結果」について話す時は、成功や失敗を環境や運のせいにはせず、「ここはできたね、次は〇〇を頑張ろう」というように子ども自身の努力の結果という解釈ができると、さらなる挑戦意欲に結び付いていきます。

「飽きる・集中できない」状態は、いろいろな遊びを試し、自分のやりたいことを探している時間とも言えますので、早急に「やる気をもって集中する」姿勢を求めず、前向きな声掛けをしながら年齢に応じた発達面の成長を見守っていきましょう。

(取材・文・森川佳代)

ドクター
教えて Dr.!
夏に気を付けたい
子どもの病気

夏にかりやすい病気や
体のトラブルについて、
4人のドクターが解説!

WEBで詳しく解説!
気になる子どもの
夏の病気




汗をこまめに拭く かきむしらない

汗が原因で起こるのがあせもや汗荒れです。これらの予防には汗をこまめに拭くのが一番。乾いた柔らかいタオルなどで優しく押さえるように拭きましよう。帰宅したらシャワーで汗を流し、しっかりと保湿を。保湿は皮膚のバリア機能を高めてくれ

ウィルス性の感染症には うがい・手洗い・消毒

ヘルパンギーナや手足口病、プール熱(咽頭結膜熱)は、梅雨ごろから夏にかけて流行するウィルス性の感染症です。ヘルパンギーナは、喉の奥に小さな水泡性の発疹がいくつもでき、高熱が出るのが特徴です。特効薬はないので、1週間ほど経過を見ながら自然に治るのを待ちます。手足口病は手や足だけでなく腰や背中にも発疹が現れ、アデノウィルスが原因で起こるプール熱は、喉・目に炎症を起こします。

感染しないためには手洗い、うがいの他、次亜塩素酸水で消毒するのも有効です。また、睡眠の質を上げ免疫力を高めることも効果的。良い睡眠を取るには、寝る2時間前までに、電子機器などに触れるのを止め、目や脳を休憩させましよう。

夏は熱中症にも注意が必要で

あせも・虫刺され…
夏の皮膚
トラブル

板倉病院
皮膚科医
大久保 佳子先生

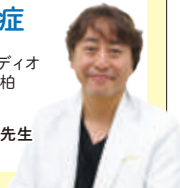


るのでとっても大切。また「虫刺され」によるトラブルも夏には多く、蚊・蜂・毛虫だけでなく、公園の砂場などにいるネコノミにも注意が必要です。虫に刺されたら、かきむしらないよう患部を冷やすなどしてかゆみを抑えましよう。とびひになってしまったらガーゼなどで覆って、うっさいようにすることが重要です。悪化すると全身に広がる可能性もあるので早めの受診を!

少しでも違和感や変化を感じることがあれば病院に相談ましよう。そして普段からお子さんの体をよく見ておくことでトラブルの早期発見につながります。

夏に注意!
「三大感染症」
と熱中症

KENカルディオ
クリニック柏
院長
中村 賢先生



す。子どもが熱中症になると40度ほどの高熱が出ます。汗をかきやすいお子さんであれば熱を放出できますが、汗をかきづらい場合は体内に熱がこもり体温は上昇しやすくなります。熱中症にならないためにも、暑さ対策をしっかりと行い、発汗させて熱を放出させましよう。汗をかくと脱水に陥りやすいので、こまめな水分補給も大事。子どもは、症状や体調をうまく伝えられない場合があるため、様子が少しでもおかしいと感じれば、迷わず病院を受診してください。

(取材文/かちゆき)

感染力が強い 「流行性角結膜炎」に注意

夏にはやる子どもの目の病気に「流行性角結膜炎」があります。主にアデノウィルスが原因で発症する感染症の一つで、プールなどで接触感染するケースが多く見られます。罹患すると、目の充血や多量の目やに、炎症によるかゆみやゴロゴロとした痛みを発症し、重症化すると眼球運動障害(眼球にまぶたがくっつき、かさぶたになる)を起こす場合もあるので、早めに病院を受診してください。

こすった手で触れると人から人へ感染していくので、触ったものは共有しない、またプールや水遊びは1週間ほど控えるようにしましよう。予防は手洗いうがい効果的です。

目のニキビとも言われる「ものもらい」は、まつ毛の生え際にある脂腺が詰まるなどして、細菌に感染することで発症します。

「流行り目」と
「ものもらい」の
症状と対策

めめ眼科船橋
院長
安田 向彦先生



まぶたの内側に腫れが起こる病気が、麦粒腫と霰粒腫に分けられますが、ものもらいは麦粒腫に該当します。まぶたの一部が赤く腫れ、痛みやかゆみ、ゴロゴロするなどの症状が現れます。免疫力が下がっている時にかかりやすいので、しっかりと休息をとり、規則正しい生活を心掛けましよう。手や顔周りを清潔に保つことも大切です。膿が排出されると自然に回復するケースもありますが、悪化すると改善まで時間がかかるので、腫れたりと違和感を感じたら早めに眼科を受診してください。

(取材文/半藤智津江)

我慢せず薬や病院に 上手に頼っていく

夏特有の女性の病気というのはありませんが、強い言うならば、免疫の低下による細菌性腔炎や腔カンジタ症などの細菌感染が起こりやすくなる場合があります。細菌性腔炎は、腔内細菌のバランスが崩れることで腔の自浄作用が低下し、細菌が増殖することによって発症します。腔カンジタ症は、カビの一種であるカンジタ菌による感染症です。いずれも外陰部や腔のかゆみ、おりものの量が増えるといった症状があり、適切な治療を受けることで早期に改善できます。予防には適度な運動、バランスの取れた食生活、十分な睡眠が大事。生理による鉄分不足を補うため、鉄分やたんぱく質を多く含む食材を積極的に取るようにしましよう。夏の食事は素麺など軽いもので済ませがちですが、鉄分・たんぱく質の摂取を

番外編!
女性特有の
病気と生理

くぼのやウイメンズ
ホスピタル
婦人科部長
黒瀬 圭輔先生



疎かにすると、体がだるいなどの不調につながります。元気がいいのお子さんとの今の時間を楽しむために、お母さん自身のケアも大切にしてください。

また、生理痛が重い方は、鎮痛剤や低用量ピル、ミレーナ(避妊リング)という選択肢もあります。低用量ピルは生理痛やPMS(月経前症候群)の改善に役立ちます。ミレーナは子宮内に装着する避妊具ですが、一度装着すると5年間、生理痛の改善や出血量の多い人に効果がありますので、我慢せず薬や病院に頼っていくことも考えましよう。

(取材文/三浦綾子)

／ まま・ここと編集部が自信を持っておすすめ！ ／

ちいさの逸品

Fortuna Lusso
Sweets & Cafe
Produced by MITSUBISHI JAPAN CO., LTD.



米粉麺 精米麺&玄米麺 おためし6食セット

〈内容〉
精米麺(細麺・中麺・平麺) 玄米麺(細麺・中麺・平麺)
各1食

税込み2,700円 ※別途送料有

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」



ゆで時間1分！ アレンジ自在の完全グルテンフリー麺

「50年後の子どもたちへ安心安全な食を提供したい」というルッソ代表の正田憲司さんの思いから、柏市産「特別栽培米コシヒカリ」と、つなぎに北海道産「馬鈴薯でん粉(遺伝子組み換えなしNON-GMO)」を使い、完全グルテンフリー麺に仕上げました。麺はだしの味が浸透しやすくコシが強いのが特徴。クセがないのでアレンジしやすく、ゆで時間も60～120秒と短いので、手軽に作れるのもうれしいポイントです♪

商品の購入は
こちら



「#米粉麺」「#ちいきの逸品」で
ママたちが
アレンジレシピをポスト！

／ SNS・動画で逸品情報発信中～♪ ／



@ukiukidsyoga



米粉麺で
パッタイツつたよ

@tokitaso



「つけ麺」で
麺のおいしさを味わう！

@ancoro.mochi84



豆腐ソースの
クリームパスタ♥

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

／ 家族みんなで ／

歯医者に行こう

松戸市小金原にある
なないろ歯科クリニックは、
子どもの歯科検診にも
積極的に取り組む
歯医者さんです♪

優理子院長

／ 見学に行ったのは ／

ままこスタッフ
みぎママ
みつぎちゃん(6歳)
はやせ君(3歳)



これなら
安心！

開放感のある明るい雰囲気のある院内。
つい緊張してしまう子どもでも
リラックスするような環境です♪
全室個室でキッズスペースから
直結の小児歯科専用ユニットも！

普段は完全個室ですが
親子同時診療の時は
カーテンを開けて、隣同
士で治療もできます！

／ 先生の思い ／

家族で通える 歯医者さんの理由



歯医者さんは「困ったときに行くのは当たり前」ですが、実は「困る前に行くところ」でもあります。ご家族のライフステージに合った予防歯科で家族みなさんの健康を一緒にサポートしていきます。

保育資格を持つ
スタッフが常駐

キッズルームには常にス
タッフがいるので、ママ・
パパの診療中やきょうだ
いの付き添い時には安
心して任せられます！



／ 親子で受けよう！歯科検診 ／

かやく
みんなが通える
歯医者さん



なないろ歯科クリニック
NANAIRI 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



「子どもとの時間」
「自分のキャリア」
両方手に入れる！

子育て経験が
生かせる仕事
見つけた！！

くもんの先生になって イキイキ働きませんか？

Vol.7

街中で見かける「くもん」の看板。そこで教えている先生
ってどんな人？「くもんの先生」をクローズアップ！

人生でこんなに夢中になったのは初めて！ 自分の可能性の広がりを実感

長男が9歳、次男が5歳の時にくもんの先生を始めて、今年で3年目。教室には、2歳から中学3年生までの生徒が通っています。3年たった今も「まだできる！」って自分自身の可能性が広がっていくことを実感している毎日です。人生でこんなに夢中になったのは初めて！それくらい、くもんの先生という仕事は私にとって大きな存在であり、日常で欠かせないこと。始めるときは不安がありましたが、研修もありますし教材もそろっているので心配することはありませんでした。くもんの先生の役割は、教えるというよりも子どもたちが自分で学んでいけるように見守り、アドバイスすること。先生が問題の解き方を知っていることはもちろん必要ですが、生徒一人一人がどういう子なのか、それを知ることがとても大切。みんなそれぞれ違うので、生徒に合わせて変えていく、そこがやりがいにもつながっています。迷ったら一緒に働いている先生たちに相談したり、本部の方にアドバイスをもらったり、支えてくれる人が周りにいるのも心強いです。くもんで働いている人って、くもんが本当に大好き。私も、生徒たちの可能性を広げられるこの仕事に魅力を感じています。



明るい教室



公文式柏たなか駅東教室（柏市）
浅野 愛 先生

一人一人に寄り添った指導を心掛けています。

くもんの先生のここがギモン

子育てと両立 できるか心配…

曜日や時間をご自身のライフスタイルに合わせて調整可能ですので、子育て中の方も多く活躍しています。いろんな生徒と向き合うことや、生徒の保護者との関わりの中で学ぶことがたくさんあり、自分の子育てにも生かせる仕事です。

3教科の指導は 難しい？

教材が分かりやすく、指導に関する研修制度やサポート体制も整っているのが安心して始められます。生徒の状態に合わせて一人一人に教材を準備し、教材のポイントを押さえながら自分の力で答えを導けるようにサポートしていきます。



1週間スケジュール例

	午前	午後
月	家事・教室準備	家事・子どもとの時間
火	家事・教室準備	家事・子どもとの時間
水	家事	教室
木	家事・教室準備	家事・子どもとの時間
金	家事・教室準備	家事・子どもとの時間
土	教室	教室
日	家族と過ごす	

柔軟に働けるからこそわが子との時間も大切にでき、心から夢中になれるくもんの先生の仕事。イキイキ働く自分の姿を見てわが子の自立心も高まり、成長を感じています。



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

説明会実施中！ スケジュールやお申し込みはコチラ

当日は説明会のみで、テスト・面接などは一切ございませんので、お気軽にご参加ください。

8月・9月にくもんの先生説明会にご参加いただいた皆さまには、もれなくAmazonギフトカード1,000円分を進呈しています。
※株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです
・Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です



株式会社
地域新聞社

『ちいき新聞』の配布スタッフ・ライター募集

ライフスタイルに合わせて働き方の調整が可能！子育て中のママも働きやすいお仕事です。

未経験者OK 子育てママ在籍中 土日祝休み 私服OK 週2～3

子育て中のママが 多数活躍中！ 配布スタッフ(委託)

① 出勤ナシ！近所です

通勤時間がないので、子どもを幼稚園に預けている数時間でも働ける。育児・家事との両立OK！

② 週2日～働き方は自分次第

毎週、水・木・金曜の空いている時間に、決まったエリアを配布していただきます。稼働曜日は自分次第。

③ ダイエット・健康維持にも

運動不足解消や美容にも効果的！
ダイエットしながら稼げるなんて一石二鳥。



募集要項

① 1エリア400部程度を受け持ち、毎週配布します。新聞内にチラシを折り込む作業をした後、担当エリアに配布します。

② 1エリア5,000円～30,000円/月が目安です。

③ お電話もしくは右記QRコードよりお申し込みください。



詳細を
チェック

問い合わせ先

☎047-488-3122

担当:ボスメイト応募窓口 八千代市島田台981-1

あなたの言葉が記事になる！

ちいきライター(委託)

自分の裁量で働ける

締め切りに向けてご自身でスケジュールを立ててもらうので、働く時間や曜日を調整できます。



募集要項

① 取材記者

(『ちいき新聞』掲載記事の企画・取材・執筆)
規定の原稿料支給(試用期間あり)

② メール(teramoto@chiikinews.co.jp宛)で履歴書と作文「私の地域」(800字程度)をお送りください。

③ パソコンで入稿可能な方。
書類選考通過者のみご連絡します。

問い合わせ先

☎teramoto@chiikinews.co.jp

担当:寺本

八千代市勝田台1北11-16 5F



詳細を
チェック

PR

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！



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

配送日

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。
同じ農家からのお届けと
ならないよう工夫しています

直送おやさいを 利用してみました！

ラポママ 美咲ママ(2児のママ)
そうくん(1歳)



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なと思います。

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。

直送おやさいスタッフ一同

WEB申し込みで

初回1,000円OFF！

お申し込みは
コチラ！



https://vege.chiikinews.com

2歳～OK! 創業50年の名門体操教室

日本代表選手も輩出し、千葉県に7教室を構える体操教室。幼児向けプログラムにも定評があり、自律心や運動能力を育みます。楽しく体操始めませんか？



▲集中して元気に取り組んでいます

先生からひと言

みんなのチャレンジのお手伝いをさせていただきます！
楽しんで一緒にがんばりましょう！みんな待っています！

辻先生・小暮先生

無料体験会実施中！WEB予約OK

- ◆キッズ(2・3歳) 8,600円
- ◆幼児(年少～年長) 9,400円
- ◆幼小(年長～小学2年) 9,400円

※上記料金は流山教室・印西教室の料金です
※料金や曜日・時間の詳細はホームページを確認ください

WEBは
コチラ



県内7教室 体操教室

フジスポーツクラブ

☎04-7168-0211

流山おおたかの森/流山おおたかの森西/IS-3 COTO流山おおたかの森西

印西教室/印西市南1-2 BIGHOPガーデンモール印西/ヴィーモールIF

※他教室の住所など詳細はWEBにて

チェック!

体験&入会で
ユニフォームセット
(ジャージ・パンツ・
バック・体操ノート
8,900円相当)
をプレゼント

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の人気の英会話。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!



▲7月下旬サマースクール開催予定!

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&入金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ヵ月分入金で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

国我孫子校/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!

「まよ・こことを見た」で
入会金11,000円!
5,500円
期限'25.9.30

4種の習い事教室×民間学童施設

送迎サービス付きの民間学童。提携のスポーツクラブへの送迎もあり働くママや子どもたちからも好評!学童内の習い事も豊富で習い事みの利用もOK。



▲子どもたちからも人気の理科実験

保護者の感想

お兄さんお姉さんたちが優しく温かく迎え入れてくれて、楽しく通っています。習い事も充実しているため、送り迎えいらずで学力も上がり、うれしく思っています。

新1年生保護者 Mさん

対象 市川市内の小学校、聖徳小学校など

各習い事検定合格実績率が高い!

- 大学受験に役立つプログラミング
- 高校受験の際に優遇が受けられる思考力検定対策
- 国語算数のプリント学習、DOJOの国算英学習サポート
- アーデルフィットネスリゾート提携(水泳・体操・新体操・キッズダンス)

WEBは
コチラ



市川市 民間学童

NEXT KIDS

☎080-8805-1765

市川市市川3-27-20

ライオンズステーションプラザ1階(国府台駅徒歩1分)

13:00～20:00 日・祝

チェック!

随時見学
受け付け中



習い事・おけいこナビ



※表記の価格は税込み価格です。

幼児期にピッタリ! 幅広い運動体験が可能

楽しみながら運動能力を向上!トランポリンは気軽に全身運動ができるため、自然と体幹が付き、さまざまなスポーツに生かれます。



▲運動が苦手な子どもでも楽しめる!

保護者の感想

最初は泣いたこともありましたが、今は「体操好き」と楽しく通っています。あいさつ・整列・集団でのマナーも学べて周りを見る視野が広がり、他のスポーツにも生かそうで今後が楽しみです。

R.Kさん

- トランポリンコース 5歳～
- トランポリン&体操コース 3歳～
- リトルコース(ユウカリが丘店) 2歳半～
- 親子コース(ユウカリが丘店) 1歳半～

WEB・電話から体験申し込み可能◎

WEBは
コチラ



県内3カ所 トランポリン&体操教室

スポーツクラブ テン・フォーティ

☎043-460-2011

佐倉店/佐倉市白井田836-2

他、県内2カ所あり(ユウカリが丘店/八千代店)

教室の詳細はホームページにて

チェック!

「まよ・こことを見た」で
通常体験料1,000円!
無料
ぜひ体験を!!
期限'25.9.30

楽しく学ぶ! やるき、いきいき、いしど式

全国300校、50年の実績!個性を尊重する個別対応教育で計算力だけではなく、記憶力・判断力・処理機能・忍耐力・創造力・集中力が身に付きます。



▲独自メソッドで子どもの可能性を追求

保護者の感想

そろばんを始めてから数字や計算に苦手意識がなくなりました。数字への興味が増え、年長のうちから2桁×1桁のかけ算ができるようになったとは思いませんでした!

Yさん

「いしど」のごだわり

- ◇スモールステップ方式
- ◇「やればできる」の自信を育てます
- ◇イメージコントロール法…前向き脳に
- ◇しつけ教育…あいさつ・礼儀作法を徹底的に

3歳からでも大丈夫♪

気軽に試せる無料体験も実施中!

WEBは
コチラ



県内各所 そろばん教室

石戸珠算学園

☎050-3134-4188

白井市堀込1丁目1-12

教室によって異なります

18時以降や土曜日のレッスンも開講中!

チェック!

7月・8月限定
夏の短期レッスン
(4回)
6,600円
※無料体験との併用はできません
近くの教室はWEBをチェック



やりたいことを実現し、私らしく輝こう

ラボママ大募集

趣味や子育ての情報を共有したり、ママの「やってみたい」の実現をサポートするコミュニティ「ちいきラボ」。その「ちいきラボ」で、活動・活躍してくれる「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

応募はコチラ!



ママの「やってみたい!」を実現!!

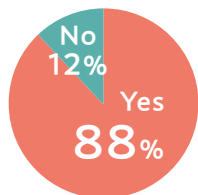
- 読者モデルとして紙面で活躍!
- ママ座談会で意見交換♪
- 特技を生かして講師に!



節約に関して『ママ・ここと』読者 790人に聞きました



① 節約を意識していますか？



アンケート結果は4月7日～5月17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790人)

② 家計を圧迫しているのは？ 1位 食費

2位 電気代

3位 住宅ローン

4位 ガス代

5位 水道代



シェードを出窓に置いたりもしています。

まりか ひんやりする冷感素材の敷きパッドを使ってみたらすごく良かったですよ。

節約する上でのマイルール

ようこ 私、節約が趣味なので楽しいですね。それに達成感も感じてる。

まりか 私も節約は好き。自分一人だったらもっとやるけど、それを夫にも押し付けるのは違うので、みんなが快適に過ごせて、無理しないっていうのが一番大事かなって思いますね。

ようこ できる範囲でやって、できないことはやる必要ない、そう思います。

あやの やり過ぎないって大事。ようこさんの達成感にも共感！

ようこ 忙しい中で乾燥機を使わず全部自分で干せたとか、食洗機を使わずに洗えたとか、家電に頼らずクリアできた、みたいな自分

の中でやり切った感ね。それから、本来捨てるようなものもリメイクして再利用したり、最後までしっかり使い切ることによって一人です手に達成感を感じてます(笑)。

あやの サイザアウトして着られなくなった子どもの洋服を雑巾として再利用したり、私も使い切るみたいなところは意識しています。使い切ったことに対しての満足感がありますね。

まりか 達成感みたいなのはありますよね。でも、状況によってはなかなか思うようにできないこともあるので、そういった時は乾燥機を使ったり、食品の宅配システムに頼ったりすればいいと思います。日頃の節約に対するご褒美みたいなものですよ。

あやの 私も、頑張った分は自分に還元したり、ちょっと浮いた分を食費に回したり、節約がご褒美になっている部分がありますね。

まりか 節約をするたびにご褒美ストックがたまっていく、そんなイメージですよ。

ママここと
フォトブース

テーマカラーに合わせた
すてきな写真を
紹介します♪

テーマ:リンクコーデ

テーマ
カラー
ピンク



このさん

テーマ
カラー
青



あんずさん

テーマ
カラー
黄



いないいないばあさん

投稿ありがとうございました！



家計のために抑えたい！

ママ読者
座談会

光熱費の節約どうしてる？

上がり続ける電気代とガス代…。家計を守るママたちに節約術や工夫を聞きました！

ラポママ

まりかさん

3歳と1歳のママ。
現在3人目を妊娠中



ラポママ

あやのさん

4歳と2歳と0歳のママ。
現在育児中



ラポママ

ようこさん

5歳の女の子のママ



ちよっとしたことの積み重ねが節約に

まりか 以前に比べて光熱費が上がっています？

ようこ 上がってはいまずけど、家計を圧迫しているのは食費が圧倒的。

あやの うちも同じ。以前と同じように買い物しても高くなっているって感じますね。

まりか 光熱費も上がってはいるけど、確かに食費が一番ですよ。あやの、ただ、今育児中なので、家にいるといういろいろとお金がかかるなって実感しています。わが家はオール電化なので、電気に関しては省エネ機能付きのエアコンに替えた、細めにつけたり消したりしないように意識しています。

ようこ 私は熱を発するものをシャットダウンするようにしています。大きく変えたのは、床暖房とこたつをやめたこと。後は、炊飯器の保温機能は使わない！

まりか 節約になるんですか？

ようこ 年間何千円も節約できると、千葉市で行っている「うちエコ診断」で専門家からアドバイスをもらって、徹底しています。

まりか 私は早寝早起きをして、電気の使わない時間なるべく長くするようにしたり、洗濯乾燥機を使う時は、雨の日や外干しできない日、私が体調悪い時って決めています。

あやの 水道代の節約なんですけど、洗濯物は洗濯機の容量分たまってからまわすようにしていますね。

夏時季のエアコンは基本つけっぱなし

ようこ 夏時季のエアコンってどうしてます？

まりか 熱中症になってもいいから、つけますね。基本28度くらいの設定で、ずっとつけてる感じ。

ようこ うちも27度くらいでつけっぱなしですね。

あやの わが家も同じで、エアコンを使っている部屋は、外からの熱が入ってこないようにサン

「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、きょうだいで、リンクコーデを楽しんでいる写真を送ってください！ ママ・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



大好きな
ピンクやリンクコーデ



赤のチェックシャツが
かわいい！

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
@chiikinews.co.jp

Mail



LINE



投稿お待ちしています！

その2 周辺環境

Memo
駅周辺には大型商業施設が複数あり日常の買い物に便利。街には公園も多く、病院や保育・教育施設も充実。整備された住環境はファミリー層に人気です。都心へのアクセスの良さも魅力！



リゾート地のような街並み

Surroundings



徒歩圏内には芝生やデイキャンプが人気な、海を眺めながら過ごせる「浦安マリナースト21」があります

その3 住む人に優しい「UR賃貸住宅」 「海園の街」お部屋紹介



明るく風通しの良いリビングは家族のくつろぎの場に
※家具はイメージです。実際の住戸に家具等の備品は付属しません

敷地内には大型遊具も♪

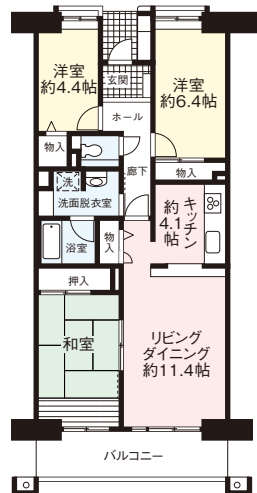


琉球量がおしゃれな和室

見学に行ったのは 浦安マリナースト21 「海園の街」



Data
間取り：3LDK
面積：84.57㎡



※UR都市機構が管理する部屋の一例です



「広々キッチン」

Check!

住む人に優しいURの制度 近居割・近居割WIDE

規定の範囲内に、直系血族または3親等内の親族が同じ団地、隣接する団地、もしくはUR都市機構が定めたエリア内の住宅のいずれかに近居すると、新しく入居する世帯の家賃が5年間5%引きに！



上記物件のお問い合わせ

UR賃貸ショップ新浦安駅前 ☎047-380-6150

浦安市入船1-5-1 モナ新浦安A館3階
JR京葉線・武蔵野線「新浦安」駅南口直結

営業時間／10:00～19:00 休業日／年末年始(12/29～1/3)



月々の家賃でPontaポイントがたまる！

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

更新料ナシ

保証人ナシ



URは子育てライフを応援します！

子育てに優しい住まいづくり UR賃貸住宅「浦安マリナースト21」

「ファミリー層が暮らしやすいまちづくり」にも力を入れるUR都市機構。人気のまち「新浦安」での子育て支援の取り組みと「浦安マリナースト21」の住みやすさを探ってきました。

その1 集会所が親子の居場所に♪

のぞみのあそびば



床にはクッション性のあるマットを敷いているので安心
集会所内に、おもちゃ替え・授乳室も完備しています

Check!

今年度の「のぞみのあそびば」イベント実施例

- 親子ヨガ ● おへやでうどんがき
- おやこカフェ 米粉蒸しパン作り
- 子連れでママ英会話

など…！週2回程度、さまざまなイベントが開催されます！



Memo

望海の街にある集会所をUR都市機構が「親子が集える場所」にリニューアル。ボーネルンド監修の空間には、おもちゃや絵本などがそろい親子に人気。イベントも開催され、開放日は近隣住民も利用可能！
【開放日／月・火・木の10時～16時(祝日・年末年始は除く)、利用無料、予約不要】
※集会所は原則UR賃貸住宅にお住まいの方向けの施設です



木製のキッチンで
おまごど遊びも楽しめます



いろいろなおもちゃがいっぱい！

Check!



集会所内にはお住まいの方であれば利用(有料)できる洋室もあります

「浦安UR子育てサポーター」活動中！

UR都市機構とURコミュニティが運営する子育て支援サービス。子育てに関する情報の発信やイベントなど開催

地域と連携した子育て支援
UR都市機構は、ウェルビーイングな暮らしを目指し、さまざまな取り組みを行っています。子育て支援にも力を入れており、安心して暮らせる住環境の整備や地域コミュニティの形成・子育て支援施設の拡充を推進しています。また、「子育て割」「近居割」といった子育て世帯を対象とした家賃割引制度も展開。暮らし続けられる「住まいとまち」づくりを行っています。

今回訪れた「浦安マリナースト21」には、「フォーラム海風の街」「望海の街」「海園の街」「潮音の街」の4つのUR賃貸物件があり、子育てに優しい環境がそろういます。「望海の街」にある集会所を改修し、親子が集える居場所「のぞみのあそびば」をオープン。また、浦安UR子育てサポーターを配置し、地域の子育て情報を発信するなど、地域と連携しながら子育て世帯を応援しています。

住んでいる町を
チェックして
みよう!

市町村で行っている子育て支援にはどんな事業があるの?

※各サービスの利用料や実施の有無などは、お住まいの市町村のHPで確認ください

ファミリー・サポート・センター

生後3か月から小学6年生までの子どもがいる家庭で利用でき、**子どもの預かり、保育所の送迎などを依頼可能。**子育てを手助けしてくれるママの強い味方!



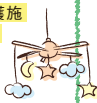
送迎保育ステーション

駅や駅前など、利便性の良い場所に設置された**送迎保育ステーション**から、提携する保育園や幼稚園に送迎してくれるサービス。送迎の負担減で忙しい朝も大助かり!



短期入所生活援助事業(ショートステイ) 夜間養護等事業(トワイライトステイ)

保護者の病気や仕事などにより、一時的に家庭での養育が困難になった際に、**児童養護施設などで子どもを一定期間預かるサービス。**夜間養護等事業は平日の夜間や休日の預かりを行う。



子育て支援サービス利用してみて、どうだった?

ママ読者の声を
紹介!

ラボママ

ゆんさん
(松戸市)



利用したことのあるサービス ファミリー・サポート・センター

娘が生後2カ月の時に利用しました。**掃除や子守りなど育児・家事をサポートしてもらい、その間に3時間ほど仮眠が取れたのですごく助かりました。**子育ての不安も相談できたのでとても心強かったです。

住みやすい?

子育て向けの施設や支援が充実しており、信頼できる町。住みやすいと感じています。

ラボママ

び〜すさん
(船橋市)



利用したことのある施設 児童ホーム

児童ホームは今もよく利用しています。**いろんな年齢の子と触れ合えたり、できることが増えたり、遊びの幅も広がりました。**0歳クラブなど、年齢に応じた集まりも開催されていて、そこで友達ができただけのうれしかったですね。

住みやすい?

室内で遊べる児童ホームや公園がたくさんあって、小児科も多いので子育て世帯には住みやすいと思います!

ラボママ

そうさん
(松戸市)



利用したことのあるサービス ショートステイ

月1・2回程度利用しています。送迎時間も比較的調整しやすいですし、準備も着替えと歯ブラシだけなのでとてもラク。**夜の会食や私が入院した時など、子どもの同伴が難しい場面でも、とても助かってます。**

住みやすい?

交通の利便性が高いので、車がなくても困ることがなく、子連れ移動がしやすいです。子どもと楽しめるイベントや催しも至る所で開催されていて、週末のお出かけに困ることがないのも魅力!

子育てで困った・子どものことで心配…そんな時の相談窓口は?

子どもの発達や
子育ての不安…

子どもと親の
サポートセンター

☎0120-415-446

受付時間 24時間

※電話は千葉県内からかけてください

児童に関するあらゆる相談や
児童虐待に関する
相談・通告(千葉県を除く)

千葉県子ども・家庭110番

☎043-252-1152

受付時間

(児童に関する相談) 毎日8:30~20:00
(虐待に関する相談・通告) 24時間365日

夜間に子どもの
具合が悪くなった時

こども急病電話相談

#8000

受付時間

19:00~翌8:00(年中無休)
※ダイヤル回線、光電話、IP電話、
鎌子市からは043-242-9939

子育てのしやすさってどんなところ?



千葉県の子育て事情

多様な支援事業やサービスが展開され、
子育て支援に力を入れる千葉県の「子育てのしやすさ」とは?

今とこれから、
千葉県の子育てについて
千葉県庁健康福祉部
子育て支援課の
嶋田さんに聞きました!

Q 子育て支援において特に
注力されている点は?

千葉県では、いくつか特色のある取り組みを進めております。その中の一つに「自然環境保育」があります。これは、自然の中での体験活動を通じて、お子さまの主体性や創造性などを育むことを目的としており、県独自の認証制度「ちば・うみやま保育(千葉県自然環境保育認証制度)」を設け、豊かな自然環境を生かした幼児教育・保育の充実を推進しています。また、令和8年度から全国で本格的な実施が予定されているのが「こども誰でも通園制度」です。保護者の就労状況にかかわらず、保育所などに通われていない6カ月から満3歳未満のお子さまが、月・一定時間まで利用いただける制度で、すべての子育て家庭を多様な形で支援することを目的に創設されました。これらの取り組みにより、質の高い成育環境を整備していき、子どもたちの健やかな成長を応援します。

Q 千葉県の
待機児童の現状は?

待機児童数は現在減少傾向にあります。平成22年の公表以来、初めて100人を下回り、昨年の4月1日時点で83人となっています。平成29年のピーク時には1787人だったので、その数値と比較すると大幅な減少となっております。待機児童対策に関しては協議会を設置するなど、関係市町村と連携して取り組んでいます。

Q 子育てについて学んだり、
相談できる場所って?

県内の大学などと連携し、妊娠や出産、子育てに関するセミナーを開催しております。これは、子育て世代が過ごしやすい環境作りを目指す「ベビーファースト運動」の取り組みの一つです。また相談支援は、県内の各市町村にある「こども家庭センター」や「保健センター」などにお問い合わせてください。すべての妊産婦、子育て家庭に寄り

Q これからの
子育て支援について

添った相談支援を行っております。

これまで千葉県では、待機児童の解消に向けて保育所の整備や保育士の人材確保に重点的に取り組んでまいりました。今後はそれらに加え、保育の「質の向上」にも一層力を入れていきます。「自然環境保育」の取り組みをさらに進めていく他、科学的な考え方や好奇心を育むような保育を推進するため、専門的な知見を有する「保育アドバイザー」の派遣などにも取り組ま始めています。

子育て世帯を応援!

「チーパス」



妊婦または18歳未満の子どものいる家庭を対象とした子育て家庭優待カード。チーパス協賛店でカードを提示すると、さまざまな子育て応援サービスを受けることができます!

千葉県公式LINEを
友だち追加して
電子版チーパスを
ゲット!



ママスタッフが選んだ/
アトレ松戸 おすすめ商品

Frutteto

ピーチ&マンゴー/グァバ&ストロベリー/
オレンジ&アップル&レモン

各税込み697円

フルーツたっぷりスイーツ「フルッテト」は食べ方いろいろ。アイスキャンデーやフルーツソース、果実ジュースとしても楽しめます。各5個入り

4F プラザ



無重力
ファンクションリュック

税込み15,950円

荷物の重さによる負担を軽減する
ファンクションリュック。日常のアク
ティブなシーンで大活躍!

※リュックの中別売り

4F アフタヌーンティー・リビング



カフェタイム



同フロアには
アトレ松戸ママスタッフ監修の
リニューアルされたベビールームもト
ンベママ共に使いやすい
空間に

5F

タリーズコーヒー

ベビーカー来店もできる
ゆったりとした店内。匂
を取り入れた新作ドリン
クやフードをタリーズで
味わおう



かわいい絵本コーナーも
ある授乳室

帰る前に…

家族で楽しめるおいしいデリカ!



たっぷり
海の幸の美味サラダ

税込み594円(100g)

エビやサーモン、イカなどの魚介の
旨みがぎゅっと詰まったサラダ

2F グリーン・グルメ



うまみそ
でら旨 味噌カツ串

税込み270円(1個)

豆みそと米みそをブレンドした
ソースが豚肉と相性抜群!



3F 青山フラワーマーケット

最後は駅直結のフロアで旬の花をチョイス。
季節ごとに厳選された花々を取りそろえ、
プレゼントにもピッタリ!

※入荷状況はシーズンによって変動いたします



かわいいお花、
おうちで飾ろうか〜?

※掲載商品の名称・価格などは変更になる場合がございます

ママ・ここっと北西部版読者限定

先着5,000名さま

アトレ松戸で1,000円(税込み)以上の
お会計で使える!

デジタルクーポン 100円

(クーポン有効期限) 7月1日(火)~9月30日(火)



atré
MATSUDO

松戸市松戸1181(松戸駅直結)
ショッピング/10:00~21:00
レストラン/月~土 11:00~22:30
日・祝 11:00~22:00

ホームページ



Instagram



ATRE_MATSUDO

子どもと一緒にいけるって、やっぱりうれしい!

駅直結

アトレ松戸

リアルレビュー



アトレ松戸ママスタッフ

(左)ありさママ・になちゃん(2歳)

(右)みずすママ・ひなちゃん(3歳)

松戸駅直結のアトレ松戸。実は子育て世代に優しい
スポットって知っていますか?子連れでも快適に過ごせ
るポイントを、実際のレビューとともに紹介します。

ランチタイム



7F チーズエッグガーデン

子ども用のカトラリーや子ども用の椅子もそろい、ゆったり過ごせる店内。
パスタやオムライスなど料理も絶品!

6F フロゼンフラッペ(パニ)

税込み530円



フルーツ
サンド

(5種ミックス)
税込み680円

1F 花めき

行列のできるフルーツサンド屋。
見た目もかわいい萌え断スイーツは必見

ママスタッフが選んだ/
アトレ松戸 おすすめグッズ



6F

くまざわ書店

子どもたちの心を育
む本と出合える書
店。ワクワクが詰ま
った児童書コーナーを
のぞいてみよう

タッチペンで音が聞ける!
はじめてずかん1000
税込み5,478円

大好評の「はじめてずかん415」に
タッチペン版が登場!

きみのこころをつよくするえほん

税込み1,430円

「だじだじどーこだ」のベストセラーに
続く「レジリエンス」を育てる絵本です!



遊びの時間

8F

(屋上庭園)

ガーデンテラス

プレイスペースには人工芝が広がり、カ
ラフルなソフトブロックやミニボルダリン
グなど遊べる場所がたくさん!自動販売機
や館内で購入した商品で休憩タイム♪



〈開園時間〉4月~9月 10:00~18:00
10月~3月 10:00~17:00
※雨天・荒天時は開園



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

うぽママ 伊藤冬香さん

野菜ソムリエと調理師免許を持ち、ママコミュニティ「ナガレヤママズ」ではお菓子作りイベントなどを主宰。2児のママ。

Instagram fu_yummy



教えてくれるのは！

今号のお野菜

セロリ
ナス

セロリとナスのキーマカレー

材料 (4人分)

セロリ…………… 1本
ナス (小)…………… 2本
豚ひき肉…………… 200~250g
水…………… 200cc
カレールー…………… 2かけ程度
ニンニク…………… 1かけ
ショウガ (無くてもOK)…………… 1かけ
酒…………… 大さじ1程度
お好みで卵やチーズ

Fuyuka mama's Memo

セロリは、βカロテン、カリウム、ビタミンB1やビタミンCなどの栄養素が豊富で、ナスには抗酸化作用の高いポリフェノールが多く含まれています。ともに、体の熱を逃がす効果のあるカリウムも豊富なため、夏の暑さに負けない体を作るのに最適です。また、ナスは揚げると炒めることで栄養素の吸収もUP!



下ごしらえ

セロリは筋を取り、0.5~1cm幅程度の角切りにして、
ふんわりとラップをかけて電子レンジで3分温めておく

- 1 ショウガとニンニクをみじん切りにし、油を多めに引いたフライパンに入れる。香りがたったらセロリと同じ大きさにカットしたナスと、下ごしらえしたセロリを入れて全体に油が回るよう炒める
- 2 ひき肉を入れたら塩こしょうでしっかり味付けをし、肉の色が変わる前に酒を回し入れ炒める
- 3 2に水を入れ中火で煮込む。沸騰したら火を止め、カレールーを入れてふたをして、ルーが溶けたらかき混ぜ、弱火で5分ほど煮込んだら完成



半熟卵やチーズの他に、刻んだトマト、枝豆、オクラなど旬の野菜をトッピングするのもおすすめ！ ナスは炒める直前にカットしましょう

RECOMMENDED BOOKS FOR BABY & KIDS! 年齢別 本のプロが選ぶ！ おすすめ絵本

波に乗ってプカプカ、ザブンと潜って海の生き物探しなど、海水浴の楽しさが詰まった絵本をご紹介します。

2歳

なかがわ りえこ／作
やまわき ゆりこ／絵
福音館書店 1,100円

ぐりとぐらのかいすいよく

浜辺で遊んでいるぐりとぐらの元に流れてきたのはブドウ酒の瓶。中身は手紙と地図。浮き輪をつけた2匹が地図に描かれた島を目指して泳いでいくと…。冒険にワクワク。



1歳

ディック・ブルーナ／文・絵
いしい ももこ／訳
福音館書店 880円

うさこちゃんと うみ

大好きなお父さんと海に出掛けたうさこちゃん。砂山を作ったり貝殻を拾ったり海に入ったり。たっぷり遊んでも遊び足りない。海での遊びは無限大。楽しさが伝わってくる。



0歳

MAYA MAXX／絵・文
福音館書店 990円

らっこちゃん

見開きいっぱいに描かれた愛らしい表情のらっこちゃんが、水の中をすいすい泳いだり、くるくる回ったり。誌面には描かれていない波を感じる。最後のページに心がホッ。



読み聞かせ point!

海を泳ぐ時はハツラツと、探し物をする時は神妙な声で。犬かきやクラゲ泳ぎ、お風呂でまねて。

読み聞かせ point!

「海に行きたい人！」子どもに呼び掛けてお膝の車で布団の海へ。本の中で貝殻を拾い合って「交換こ！」。

読み聞かせ point!

すいすい、ぶかぶかなど繰り返しの言葉を情緒豊かに。子どもと一緒に寝転んで体を動かしながら。

5~6歳

杉本 幹／文
松橋 利光／写真
てばようこ／絵
偕成社 1,650円

海の生きものつかまえたらどうする?

タイトルから好奇心をかきたてられる。生き物カメラマンが捕まえ方や飼い方を、学芸員が考察のポイントを解説。「これも飼えるの?」、親子で驚きや喜びを共有できる。



読み聞かせ point!

「飼いたいのは何?」。写真を見ながら「捕まえた!はい、どうぞ」。図鑑を横に置いて見比べよう。

4歳

ジョン・バーニング／作
辺見 まさなお／訳
ほるぷ出版 1,650円

なみにきをつけて、シャーリー

両親と海に行くシャーリー。ママからいろいろ注意されるがうわの空。なぜかって?それはね…。ページの左はママの言葉、右はシャーリーの空想。対比が面白く大人にも◎。



読み聞かせ point!

ママの言葉は口うるさいくらい大げさに。シャーリーの空想はゆっくりと時間をかけて静かに見つめて。

3歳

M.&H.A.レイ／原作
福本 友美子／訳
岩波書店 1,100円

おさるのジョージ うみへいく

海へ行ったジョージ。バスケットの中のクラッカーをつまみ食いしようとするところからお話は急展開。楽しそうな出来事満載、子どもたちをグイグイ引き込んでいく。



読み聞かせ point!

うれしさを楽しさを自ら感じられるようあえて抑揚をつけずに。絵を楽しむページはゆっくりめくって。

教えてくれたのは

NPO法人 時をつむぐ会 / 『本の家』高崎市市中居町4-31-17 TEL.027-352-0006 10:00~19:00 水曜休
https://honnoie.com/ E-mail / honnoie@olive.ocn.ne.jp

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！



まけたひと！



じゃんけん
ぽん！

ひろいばしょで
あそぼう！



スタートから
ゴールまでですね！



じょうずに
できたかな？

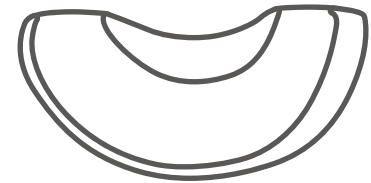
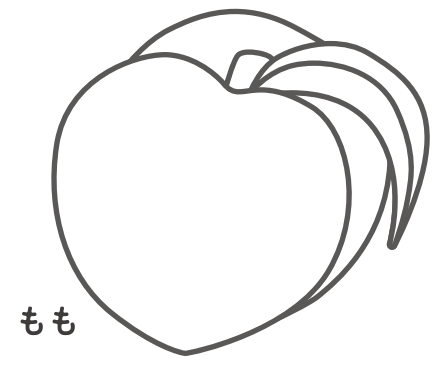


が？んがえるあそび

おやこ いっしょ かんが
親子で一緒に考えよう！

ぬりえあそび

いろ
くだものの色をぬろう！

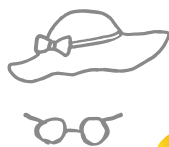


さくちは
どんないろ？



おえかきあそび

どんなかおにする？

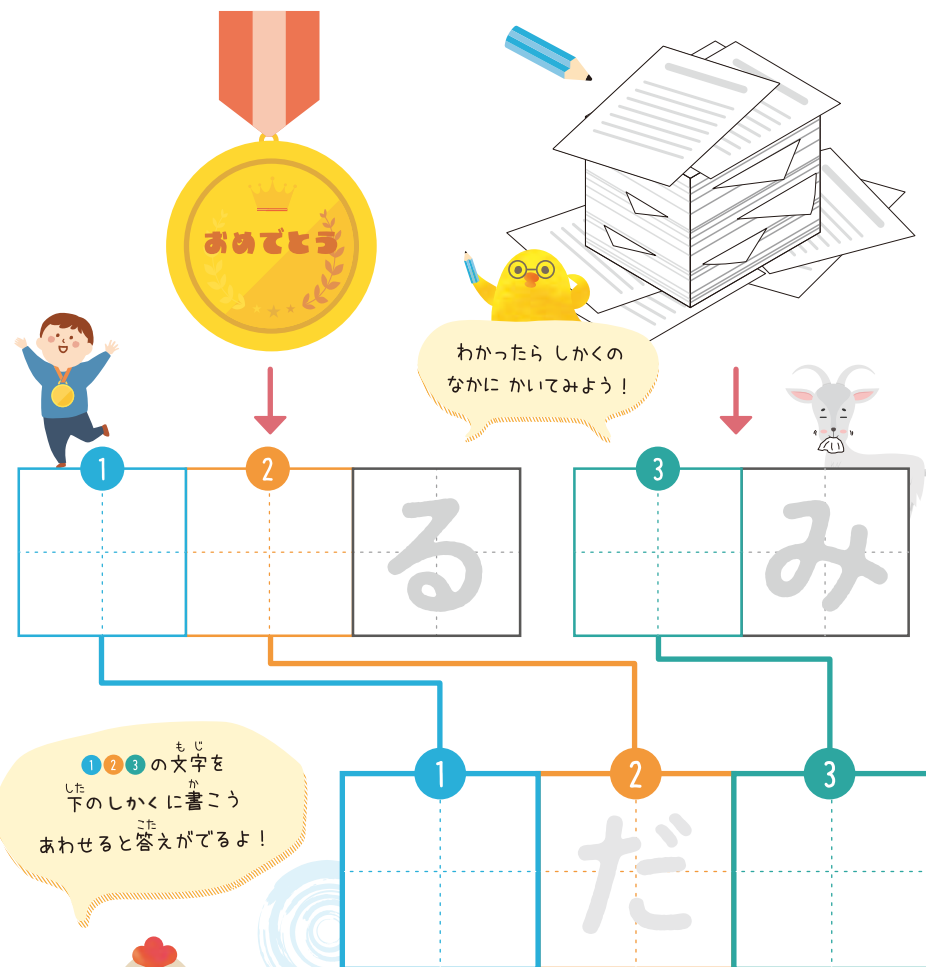


すきなように
かいてみよう！



なぜときゲーム

絵の言葉^{ことば}を^あわせると、ちがう言葉^{ことば}が出てくるよ！



①②③の文字を
した
下のしかくに書こう
あわせると答えがでるよ！

こたえはコチラ！
スマホでQRコードを
かざしてね！



アンケートに答えて
PRESENT GET!

The present
to readers

読者プレゼント

63名様に
当たる!

6 トランポリンパーク テン・フォーティー 無料券&優待券(各2枚セット)

10名様

施設内には、トランポリン14台、ラージトランポリン2台、タン
プリングトランポリン1レーンがあり、子どもから大人まで飛ん
で、跳ねて楽しめます。安心・安全の設計に加え、定員制&予
約制なので混雑することなく快適に過ごせるのも魅力。京成
線ユーカリが丘駅徒歩3分、無料駐車場も完備で、子どもとの
お出かけにぴったり♪



●トランポリンパーク テン・フォーティー
●佐倉市ユーカリが丘4-1 スカイプラザ商業サウスエリア1階
●tel. 043-488-5982
●月水木13:00~19:00、金13:00~
20:00、土日祝10:00~18:00
※最終受付は閉店1時間前
※料金はHPで確認を ※有効期限12月29日まで

公式HPは
コチラ



5 こもれび森のイバライド 無料入園招待券

5組
10名様

こもれび森のイバライドは【さわる。つくる。あそぶ。たべ
る。】をコンセプトにした体験型屋外施設です。夏休み期間中
は、大量の泡が発射される「バブルバズーカ」やチームに分か
れて戦う「水鉄砲バトル」など、夏が楽しくなるイベントがめじ
ろ押し! また、夏から秋にかけてキバナコスモスが見頃を迎
え、美しい景色に出会えます。



●こもれび森のイバライド
●茨城県稲敷市上君山2060-1
●tel.029-892-3911
●10:00~17:00(最終入場16:00)
※火曜休園(祝日を除く)駐車場無料
※有効期限2026年12月31日まで

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
食事もお楽しみします。※最新情報は公式ホームページで確認を。



©やなせ・F・T・N

●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 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15日(月・祝)まで「プールWAI(Water Amusement
Island)」がオープン! バラエティー豊かな5つのプールと8種
のスライダーで、子どもから大人まで思いっきり楽しめます。
2,300Lの水が流れ落ちる!「わいわいジャングル」をはじめ、放
水ショーやシンクロショーなど、多数開催しているイベントも
大人気。9月14日(日)まではナイトプールも。



●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/2025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・ここと」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・ここと vol.14 夏号 2025年7月1日発行 次回秋号は2025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	校正	デザイン	営業			
発行人/細谷佳津年	加藤由紀子	石渡英輔	石塚重人	小川愛祐美	斎藤正人	田中直樹	
営業統括/河野美咲	半藤智津江	渡田隼人	岡村佳奈	石田悠太	奥山朋子	中川ゆめな	
編集長/山口彩子	三浦綾子	中里玲子	佐藤桃子	伊藤寛	上西和紀	志賀美樹	星野公快
	村尾麻容	福林菜子	上甲達也	齋藤浩希	齋藤浩希	白井悦子	堀内幸司
	森川佳代		高橋あすか				
販売プランナー/皆川まりな・小林菜摘	撮影	製版・印刷	スタッフ				
アートディレクター/峰谷志穂	山下陽子	株式会社エイチケイ グラフィックス	石井忠夫	齋藤陽子	根本圭佑		
			稲村香那	並木尚美	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・ここと」は、ご協力いただいております県内の幼稚園・保育園から
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
2025年6月6日時点の情報になります

4 ママ&キッズ モイストUVミルク (ドリームデザイン)

3名様

新生児から敏感肌の大人まで使える、顔・ボディ用の低刺激ノンケ
ミカルUVミルクは、保湿とUVケアが叶うベタつかない軽やかなつ
け心地で、デリケートな子どもの肌を紫外線や乾燥から優しく守り
ます。お日さまの世界をイメージした太陽・アイス・浮き輪などのシー
ル付きで、子どもと一緒にオリジナルのボトルを作れるのも楽しい!



●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/税込み2,970円
(110ml・SPF25/PA++)

公式HPは
コチラ



3 ボンバードル「コールドブリュー パイナップル&マンゴー」(8TEA BAGS)

10名様

ドイツのハーブティーブランド「ボンバードル」の水出しフルーツ
ティー「コールドブリュー パイナップル&マンゴー」は、南国を思
わせるパイナップルの香りとマンゴーの味わいが特長です。ノ
ンカフェイン・甘味料不使用、水を入れて5分待つだけ、いつで
も手軽にティータイムが楽しめます。



●日本緑茶センター株式会社
●東京都渋谷区桜丘町24-4 東武富士ビル
●問/https://www.jp-greentea.co.jp/contacts/
●価格/税込み453円

公式HPは
コチラ



子育てのこんなお悩み お気軽にご相談ください!



- ☑ ことばの発達が遅い、発語が少ない
- ☑ 落ち着きがなくてよく動き回っている
- ☑ お友達とうまく遊べない
- ☑ こだわりやかんしゃくが強い、
いつまでも泣き止まない etc.



児童発達支援 グローバルキッズパーク

【対象】1歳～

個別療育



発語の促しや手指の使い方など、個別の課題にスタッフと1対1で挑戦!

グループ療育



お友達とのレクリエーションを楽しみながら社会性を育もう!

運動療育



全身への刺激が体と脳の発達を促します。基礎体力もUP!

一日のスケジュール

※一例です ※午前のみや降園後のご利用も可能。通園先までお迎えに上がります。

9:00	10:00	12:00	13:30	15:00	16:00
ご自宅まで お迎え	入室 体調チェック 朝の会	室内外活動 (グループ活動)	昼食 お昼寝 (必要なとき)	自由活動 おやつ	室内外活動 (グループ療育) 個別療育
					帰りの会 順次 ご自宅へ お送り



終日・降園後

どちらも利用OK!



送迎あり

通園先・ご自宅



幼児教育 無償化対象

※詳細お問い合わせください

柏の葉店
柏市十倉 348-60

柏店
柏市柏 6-7-8

高柳店
柏市高柳 1-1-21

麗澤大学前店
柏市光ヶ丘団地 1-1

我孫子店
我孫子市日秀 139

市川大野店
市川市大野町 4-2191-1

北国分店
市川市堀之内 3-18-1

公式HPをCHECK

LINEからお問い合わせ

【総合受付】



0800-333-6306

【受付時間】平日 9:00～18:00

