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

2026 vol.19 秋号
FREE MAGAZINE
ちば（中部版）

作って楽しい！
食べておいしい！

巻頭特集

「人間力」を育む パンづくり

- 子育ての専門家が解説！ ママのお悩み相談室
- 子どもと一緒にどこ行く？ おでかけナビ
- 抽選で当たる！ 読者プレゼント

CONTENTS

まま・ここっと
mama.cocotto

vol.19
2026.秋号



04 教えちゃいます！すし銚子丸の人気のヒミツ

06 ママのお悩み相談室

07 巻頭特集
作って楽しい！食べておいしい！
「人間力」を育むパンづくり

10 習い事・おけいこ&おすすめSPOT

12 「八千代ゆりのき台」の
伸びやか子育てライフ

14 年齢別 おすすめ絵本

15 おでかけナビ

16 かわいく作って盛り上がろう！
Halloween 持ち寄りパーティー

18 読者プレゼント



㈱中広メディアソリューションズにおける
個人情報の取り扱いについて

◎お預かりした個人情報は情報誌ARIFT、まま・ここっとへの投稿掲載、プレゼント発送、アンケート集計、当社からの各種情報（定期メールマガジン、各種キャンペーン・イベントに関するご案内、読者モデル・モニター募集）のおしらせメール送信を目的とした範囲内に限定して利用いたします。
◎お預かりした個人情報は、ご本人様の同意なく第三者へ提供することはありません。ただし、法令などにより個人情報の提供を求められた場合を除きます。
◎プレゼントの発送を外部に委託する場合があります。
◎個人情報をお預け頂くことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応え出来ない場合があります。
◎当社が保有する応募者ご本人様の個人データについて、利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に対応いたします。ただし必要に応じて、追加書類の提出を伴う厳正な本人確認への協力をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。

■個人情報保護管理者代理
株式会社 中広メディアソリューションズ ビジネスオペレーション部部長
■個人情報・応募等に関する苦情・問合せ窓口
株式会社 中広メディアソリューションズ ビジネスオペレーション部
045-514-1409（受付時間／平日10:00～17:00 土日祝を除く）

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 千葉の
ピーナッツソフト3選



Pick up 02 千葉の本屋17選



お客さま感謝祭

はじめてのお客さまも大歓迎！

ワクワク・ファミリーDAY

参加費無料

開催日時 2026年10月18日（日）
10:00～16:00
オートウェーブ柏沼南店（柏市風早1-6-7）

開催日時 2026年11月1日（日）
10:00～16:00
オートウェーブ富里店（富里市七栄525-31）

車のことなら何でもお任せ
オートウェーブ

イベント情報コチラ!

子ども整備士体験
シャッターが止まらない!?
とびきりかわいい写真を撮ろう!

その他のイベントも盛りだくさん!

その1 縁日
スーパーボールすくい
輪投げ
オリジナル缶バッジ作成

その2 子ども免許証プレゼント!

その3 本誌ご持参のお子さまに
反射ストラッププレゼント!
※なくなり次第終了

印

※イベント内容につきましては、変更になる場合がございます。

子育てママの強い味方!
オートウェーブ

この冬、スタッドレスタイヤ購入をご検討の方必見!
早期購入キャンペーン

柏沼南店
富里店
限定

11月23日（月・祝）までにスタッドレスタイヤ4本ご購入で、
夏タイヤ保管 無料 2027年3月末まで保管

本誌をご持参ください!

すし銚子丸の人気のヒミツ

教えちゃいます！



千葉県発祥のおすし屋さん、すし銚子丸。
まま・ここっと世代にうれしい特典やサービスがめじろ押し！
家族で行きたくなる“ヒミツ”を大調査します。

教えてくれたのは、浦安店の店長 **丹羽さん**
2児のパパ♪育児休暇も経験
子育てに奮闘中！

魅力その1 職人の技術力



さばきたて実演

※不定期開催。詳細は各店舗にお問い合わせください。

店内パフォーマンスも充実

目の前で握る！
それが銚子丸スタイル！



予告
創業祭 11月限定 詳細は各店舗へお問い合わせください。
週替わりでおトクなネタが登場します

魅力その2 ネタの厳選力！



浦安店 来年で40周年！
銚子丸の前身となる回転ずしの時代から続く、歴史のある店舗



銚子丸の仕入れ専門部隊が、**全国の市場から毎日厳選。豊洲では毎朝直接買い付け**、新鮮なネタをタイムリーにお届けします。

オーロラサーモン

文句なしの銚子丸の看板商品





注文もラクラク♪
タッチパネルで鮮度◎のネタをすぐにお届け

子どもから大人までみんなだいすき



まぐろ

平日 15:00まで 無料！



あら汁

魅力その3 お子さまもあっと驚くうれしいメニューが豊富！

実は…ファミリーに優しいんです！

お子さまには食べやすいサイズにカットして提供できます

子育て支援パスポート(チーパス) デザートorソフトドリンクサービス
※ご利用の際は従業員にお声掛けください
※お子さま1人につきどちらか一つ
ご来店の小学生以下のお子さまが対象
※デザートはグランドメニューから



キッズ軍艦 3カン 300円（税込330円）



見た目も華やかでボリューム満点



えらべるおまけつき

わさび抜

キッズ5カンにぎり 620円（税込682円）

わさび抜

おこさまセット 700円（税込770円）
上赤身・オーロラサーモン・納豆細巻・海老・いくら軍艦・にぎり玉子・からあげ



エビ好きにはたまらない♪

海老フライにぎり 280円（税込308円）

親子に大人気♪ 少し固めのレトロプリン

お誕生日デザートプレゼントサービスもあり！



特製プリン 380円（税込418円）

「ハレの日」は「銚子丸」でお祝いおすし♪
テイクアウトも充実

あさがお 朝顔 1人前 2,460円（税込2,656円）



まま・ここっと読者限定 今だけお得な2大特典



その1 親子でクイズに挑戦！ 応募 2026年11月30日(月)まで

銚子丸公式「縁アプリ」からアンケート&クイズの回答入力で正解者全員に「オリジナルノート」を1冊プレゼント!
※なくなった場合、代替え景品となる可能性がございます



「縁アプリ」の特徴

便利 お近くの店舗のおすすめメニューや混雑状況の確認ができる!お持ち帰り予約や混雑時の順番待ち予約も可能。

お得 特典情報や記念日、ランクに応じたクーポンをプレゼント♪また、ポイントをためるとお食事券や銚子丸オリジナルグッズに交換ができてさらにお得!

アプリのダウンロードはこちらから

Q ぷりぷりしていて、赤と白のしましま！このおすしな〜んだ？

12月上旬にクイズの答え&正解者へのお知らせをアプリを通して配信予定！



ヒント 海の中をスイスイ泳ぐよ！

答え □□

答えをアプリに入力しよう！

塗り絵としても遊べるよ 好きな色に塗ってね！

その2 切り取って使える特別値引券でお得に銚子丸を楽しもう！

特別値引券 150円引券
◆有効期限:2026年11月30日(月)
【有効店舗】すし銚子丸・すし銚子丸 雅・江戸前すし 百萬石でご利用可

●税込み金額からの値引です。●お会計前にレジ担当者にお渡しください。●割引券との併用不可。●株主優待券・特別感謝券・食事券と併用可能。●店内飲食時、お一人さまでご利用の場合、税込み1,000円以上で1枚ご利用可能。複数人数でご利用の場合、1,000円ごとに1枚ご利用可能、最大ご利用可能枚数はご利用人数まで。●お持ち帰り時の場合、税込み1,000円ごとに1枚ご利用可能、最大ご利用可能枚数は3枚まで。●テーブル会計・オンラインショップ・デリバリーサービス・お持ち帰りオンライン予約でのオンライン決済にはご利用不可。本券を複製したものはご利用不可。金品との交換はできません。

さあ、おいしい舞台へ すし銚子丸 銚子港直送

店舗検索はこちら

お答えします！

ママのお悩み相談室

第19回



聖徳大学・聖徳大学短期大学部
保健センター所長
教育学部児童学科教授／
東京慈恵会医科大学
小児科学講座　客員教授
宮田 市郎さん

東京慈恵会医科大学附属病院で小児科医として勤務後、現職。専門は小児内分泌学および保健学。

「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

2歳と4歳の娘が指しゃぶりをやめてくれません。少しずつ止めさせればいいのですがあまり理解してくれません。どうすればいいでしょうか？

（PN：TSさん）

指しゃぶりは成長の証。まずは焦らず見守りましょう

赤ちゃんは、生後2～4ヶ月頃から口を使って自分の手の形や味、感触を確認する大切な学習活動として指しゃぶりを行います。これは発達過程で見られる自然な行為です。1歳を過ぎると、指しゃぶりは眠い時や退屈な時など限られた場面で見られるようになりますが、多くの子は成長とともに友達との遊びや興味が増えることで2～3歳頃には自然に減少し、幼児期後半にはほとんどやめると言われています。指しゃぶりは病気ではなく習慣ですので、3歳頃までは見守りつつ、無理にやめさせないのが一般的です。焦らずお子さんの成長を見守っていきましょう。

4歳以降も続く場合の注意点と具体的なアプローチ

ただし、3～4歳を過ぎても長時間続く場合は、歯並びや噛み合わせに影響し、①上顎突出（出っ歯）②開咬（上下の前歯のすき間）③片側性交差咬合（左右のズレ）④構音障害⑤顎の不十分な発達などの影響が出てくることがあります。そのため4歳以降も続く場合は叱らず、回数や時間を少しずつ減らすイメージで対応していきましょう。具体的には、手遊びやスキンシップで手をふさいで一緒に遊んだり、小さなお守り用のぬいぐるみやタオルをぎゅっと握らせるなど「手や口を使う別の楽しみ」を増やすのが効果的です。眠い時は手を握って背中をトントンしてあげましょう。

「上手な声かけ」と「物理的な工夫」でサポート

言葉による上手な声かけも大切です。「今お指が口に行っているよ。おててで○○しようか」と優しく教えてあげたり、「さっきはお指をしゃぶらずにいられたね」などのように、「気づき」と「頑張り」のほめ言葉をかけてあげましょう。また、物理的な対処法としては、昼間だけ指に小さな絆創膏を貼る、薄い手袋や指キャップをつける、指しゃぶり防止用クリームを塗るなどの方法も有効です。もし、これらの方法でもなかなか改善が見られない場合は、一人で抱え込まずにかかりつけの小児科医や小児歯科医にご相談されることをおすすめします。



巻頭特集

作って楽しい！食べておいしい！

「人間力」を育む パンづくり



教えてくれたのは

青空キッチン
柏の葉キャンパス本部アトリエ
キッズ食育トレーナー
菅野（すがの） 礼（あや）さん（左）
爲我井（ためがい） あゆみさん（右）











体験したのは
絢子（かいと）ママ 耀澄（あきと）くん（5歳） 碧榎（あおか）ちゃん（7歳）

人間力（生きる力）を育む食育活動は、幼児期においてとても大切な時間。中でもパンづくりは、子どもの知的好奇心や感性を刺激する要素がたくさん！簡単であっという間に作れるフォカッチャから、食育始めてみませんか？　撮影／山下陽子（P.7～P.9）

計る・混ぜる・こねるで生地完成！

普段から料理のお手伝いをしているという耀澄くんと碧榎ちゃん。調理経験はあるものの「フォカッチャづくりは初めて！」ということで、食育スクール「青空キッチン」の菅野先生に教えてもらいながら挑戦！　まずは材料を計るところから。レシピ通りの分量になるよう、目盛りを見ながら調整する耀澄くん。その表情は真剣そのもの。材料の準備が整ったらボウルに入れて混ぜて、こねる。ギュッと握ったり、グッと押したり…粉から徐々に塊へと変化する様はちょっぴり不思議で楽しい時間。そして大詰めの成形タイム。「どんな形にしようか？」とみんなで話しながら決めた形は「ハート」。形を想像しながらハートを作っていく二人。ここまでの時間は20分ほど。「パンづくりって難しいと思ったけど、こんなに簡単に作れるなんて…」とママはびっくり。

1 材料を計ってボウルに入れよう！

つくるもの　フォカッチャ

材料（1人分）	
強力粉	40g
ドライイースト	1g
砂糖	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	25ml
オリーブオイル	小さじ1/2
オリーブオイル（かける用）	小さじ1/2
岩塩	ひとつまみ

（A）



はかりの数字を見ながら慎重に…

調理Point
Aの材料を入れてから、ぬるま湯、オリーブオイルを加えましょう

食育Point
材料を計る、また量を調整することは数字への理解を高め、質量への学びにもつながります

2 こねよう！



手に触れる感触の変化を楽しみながら丁寧にこねていく

上手！

調理Point
耳たぶくらいの硬さになったらOK！

食育Point
幼児期に物に触れることは五感を刺激し、知的な能力が育まれます。また、こねる動きが手先の感覚も豊かにします

3 形を作ろう！



三角、丸、星…どんな形にしようかな？

調理Point
生地の厚さは1.5cmくらいに。膨らみが均等になるよう、表面に指でくぼみを数カ所つけ、最後にオリーブオイルと岩塩を振ります

食育Point
形を想像して作ることは表現力を育み、図形を学ぶきっかけに！

ハート形に決定！



4 オーブン200℃で15〜20分焼こう！

調理Point
予熱なしでOK!
生地の端に焼き色がついたら完成です♪

焼き上がるまでの間に…

スクランブルエッグづくりにも挑戦！



卵を割るのも、フライパンでの調理もとっても上手！



「食育ドリル」でお勉強タイム！

「小麦粉からできているものは？」など、食への学びと想像の時間に

5 盛り付けをしよう！



「どこに置こうかな」そんなふうに考えるのも楽しい時間

完成！



食育Point
焼き上がりが想像と違う形になっても「この形は何に見えるかな？」と声掛けをすることで、豊かな想像力へとつながっていきます

簡単！
トーストアート

アルミホイルを好きな形にカットし、食パンの上にのせたら焼くだけ！
焼き目がついたら出来上がり♪

どんな形の焼き目にするか、お子さまと一緒に考えて作ってみてください！





食育は人間力の基礎を培ってくれるもの

「発酵なしで短時間で作れるのがこのフォカッチャの魅力」と菅野先生。それだけでなく「計る、形を作るなど、それぞれの調理工程には、子どもの知的好奇心や感性を刺激するメリットが詰まっています」と話すのは、青空キッチンのカリキュラムを担当するキッズ食育トレーナーの爲我井さん。簡単に作れて、学びや成長を得られるフォカッチャづくりは魅力がいっぱい。

完成したフォカッチャをパクっと一口。「おいしい！」と笑顔になる二人の姿に「真剣に取り組む姿や、お料理ができた時のうれしそうな表情を間近で見ることができ、とても良い時間でした」とママ。爲我井さんは「食育は人間力の基礎を培ってくれるもの。感謝の心や非認知能力を学び、食べ物が自分の体を作っていることを知る大切な機会です」と話す。

青空キッチン
柏の葉キャンパス本部アトリエ

料理と教育を融合した独自のカリキュラムで、子どもの潜在能力を引き出す3〜12歳を対象とした食育スクール。

住所／柏市若柴186
コイルリンクガレージ203
TEL／04-7132-6668
駐車場／有（有料）
体験レッスンは
下記メールアドレスにて申し込み
kashiwanoha@aozora-kitchen.com

＼HP／







習い事・おけいこ&おすすめSPOT

※表記の価格は税込み価格です。

パワースポット 神社

年中 七五三のご祈祷が可能です

平安時代から地域の人々に親しまれている由緒ある神社。安産祈願や縁結びなどのご利益と数少ない時平信仰の中心地として、多くの参拝者が訪れます。


▲ 江戸時代に建てられた社殿


▲ しゃも絵馬／斎藤園女等奉納句額

ご祈祷の案内 初穂料5,000円～

【平　日】前日までに要予約（正月シーズン予約不要）
【土日祝】予約不要（当日窓口で受け付けをしてください）
境内での写真撮影に許可は不要です。
※社殿内の撮影は不可
JR津田沼駅より車で10分

WEBはコチラ

船橋市 神社

二宮神社

☎047-472-1213
住 船橋市三山5-20-1
営 窓口開設時間 9:00～15:00
P 50台※ナビは「三山郵便局」設定を推奨

チェック!
まま・ここっと読者限定!
ご祈祷を受けた方に
「しゃも絵馬」をプレゼント!
※祈祷後、まま・ここっとを見たと伝えてください

ベビースイミング 幼児スイミング

ベビー・3歳児 水泳1日体験会

赤ちゃんの未来を考えたベビースイミング、初めての水慣れの不安と戸惑いを一掃してくれる3歳児水泳を、優しいコーチと体験してみませんか?


▲ ベビースイミングの様子

先生からひと言

水中という日常と違った環境の中で、体を動かす快感を体得し、心身共にバランスの取れた発達を願っています。


武藤コーチ

日程：10月25日(日)、11月29日(日)
時間：ベビー 10：40～11：40
　　3歳児 10：30～12：00
対象：ベビー＝生後3カ月～3歳未満（パパ・ママか代行者）
　　3歳児＝3歳児(おむつが取れている方)
定員：ベビー20組　3歳児10人
費用：1,100円（税込み）※ベビーは別途おむつ代（160円）

予約はコチラ

稲毛 スイミング

稲毛インターナショナルスイミングスクール

☎043-256-1135
住 稲毛区小仲台7-15-10
営 10:00～20:00(月～土)
　11:00～14:30(日)

チェック!
体験会から入会した方
入会金
通常8,800円↓
無料

緑豊かな安らぎと都心まで好アクセス

「八千代ゆりのき台」の伸びやか子育てライフ





子育て支援イベント

団地内の集会所では、「おもちゃの広場」などの子育て支援イベントや、多世代が交流できるイベントが開催されています。





八千代ゆりのき台パークシティ

◎住宅型形式：1K～4LDK
◎住宅専有部分面積：39㎡～126㎡
◎家賃（月額）：60,400円～159,700円
◎交通：東葉高速線「八千代中央」駅徒歩3～9分、京成本線「八千代台」駅バス23分徒歩3～7分

●所在地：八千代市ゆりのき台3-7-1●戸数：776戸
●共益費（月額）：4,410円●管理開始：H10.3



八千代ゆりのき台ライフタワー

◎住宅型形式：1DK～4LDK
◎住宅専有部分面積：39㎡～99㎡
◎家賃（月額）：65,100円～179,300円
◎交通：東葉高速線「八千代中央」駅徒歩4～5分、京成本線「八千代台」駅バス13分徒歩6分

●所在地：八千代市ゆりのき台4-5ほか●戸数：185戸
●共益費（月額）：6,500円～7,100円●管理開始：H5.3～H13.12



緑豊かな暮らしやすい街

街のシンボルゆりの木の並木道がつづく八千代ゆりのき台エリア。東葉高速線「八千代中央駅」から「八千代ゆりのき台パークシティ」は徒歩3分、「八千代ゆりのき台ライフタワー」は徒歩4分と駅近の便利な立地です。近隣には八千代総合運動公園があり緑豊かな環境に恵まれているのが特徴です。東京メトロ東西線との直通運転で「日本橋駅」まで40分、「大手町駅」まで42分と日々の通勤や通学に便利な上、保育園や小学校、スーパーへのアクセスも良好で、暮らしやすい住環境が整っています。ファミリー層から単身者まで、幅広い世代にとって魅力的な住まいとして注目されています。

＼沿線で見つけた！／

子育てに優しい暮らし

米本　うみさとよりみちカフェ

「うみさとよりみちカフェ」がオープン。
子ども向けイベントも開催され、多世代が集う
ほっと一息つける憩いの場に。



千葉うみさとラインプロジェクト

新川～印旛沼にかけての里山風景が緩やかにつながり自然あふれる魅力的なエリア。
「千葉うみさとライン公式ホームページ」ではうみさとのイベントやグルメ、アクティビティの情報を発信しています。





米本



◎住宅型形式：2DK～3DK
◎住宅専有部分面積：39㎡～52㎡
◎家賃（月額）：32,000円～44,900円
◎交通：東葉高速線「八千代中央」駅バス17分徒歩2～9分、京成本線「勝田台」駅・東葉高速線「東葉勝田台」駅バス20分徒歩2～9分

●所在地：八千代市米本1359●戸数：3,010戸●共益費（月額）：3,200円
●管理開始：S45.8～S46.8

村上



◎住宅型形式：1DK～4LDK
◎住宅専有部分面積：35㎡～98㎡
◎家賃（月額）：44,600円～102,600円
◎交通：東葉高速線「村上」駅徒歩8～17分、京成本線「勝田台」駅バス6～10分徒歩1～6分

●所在地：八千代市村上1113-1●戸数：1,943戸
●共益費（月額）：2,400円●管理開始：S51.8～H4.9

高津（グリーンタウン八千代緑が丘）



◎住宅型形式：3LDK・4LDK
◎住宅専有部分面積：79㎡～87㎡
◎家賃（月額）：78,800円～104,200円
◎交通：東葉高速線「八千代緑が丘」駅徒歩20～22分、京成本線「八千代台」駅バス7分徒歩4分

●所在地：八千代市高津934-1ほか●戸数：80戸
●共益費（月額）：2,950円●管理開始：S63.4

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！

右記物件のお問い合わせ　高津（グリーンタウン八千代緑が丘）

UR賃貸ショップ北習志野駅前
船橋市習志野台三丁目2番地122号室
詳しくはこちら
047-461-5228
［営業時間］10:00～17:00
【定休日：水曜、年末年始（12/29～1/3）、5/3～5/5】
※スタッフが住宅見学のご案内をします。（午前10時～午後3時）

右記物件のお問い合わせ　八千代ゆりのき台パークシティ・八千代ゆりのき台ライフタワー・米本・村上

UR八千代ゆりのき台パークシティ現地案内所
八千代市ゆりのき台3-7-1
八千代ゆりのき台パークシティ1号棟203号室
詳しくはこちら
047-482-9090
［営業時間］10:00～17:00
【定休日：水曜、年末年始（12/29～1/3）、5/3～5/5】
※スタッフが住宅見学のご案内をします。（午前10時～午後3時）

共通概要　■敷金／月額家賃の2カ月分　■礼金・更新料・保証人・仲介手数料／不要　■取引態様／貸主　※当機構と「申し込み代行業者」とは、一切関係ありませんので、ご注意ください。　※先着順受け付けのため、ご希望の住宅が契約済みの場合がございます。　※徒歩分数は住棟が複数ある場合、掲載の所要時間と異なることがございます。　※住宅設備の更新等により、家賃帯以外の住宅がある場合がございます。　※掲載の室内写真は一例です。

子どもと一緒にどこ行く？

おでかけナビ

こ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！

松戸市　戸定邸、他

科学と芸術の丘



戸定邸を中心に、最先端のテクノロジーやアートが融合した多様なプログラムを体験できるフェスティバル。子どもたちが楽しめるワークショップやマルシェも開催♪

住 松戸市松戸714-1、他
時 10月24日（土）10:00 ～ 16:30、10月25日（日）10:00 ～ 16:00
P 有（無料/台数制限有）
問 047-367-7814　科学と芸術の丘実行委員会事務局
https://science-art-matsudo.net

野田市　関宿滑空場

空まつり 2026



パラモーターやジャイロ、グライダーなど次々に空を舞い迫力満点！今回は熱気球の体験搭乗で上空から江戸川を見よう！（事前抽選制）

住 野田市平井123 関宿滑空場
時 10月4日（日）6:00 ～ 15:00
P 有（無料）
問 090-8495-5121　野田市スカイスポーツ振興会
https://sora.c-arts.net/

香取市　香取市栗源運動広場

栗源のふるさといも祭



巨大セイロによる蒸かし芋と、焼き芋の無料配布を実施。今年は香取市合併20周年記念として、市内のさつまいも商品が集結する「さつまいもスイートストリート」を開催！

住 香取市岩部1045
時 11月15日（日）9:00 ～ 15:30
P 無臨時駐車場の設置有）
問 0478-79-6161　香取市農政課生産振興班
https://www.city.katori.lg.jp

芝山町　芝山公園芝生広場、他

第41回芝山はにわ祭



古代人に扮（ふん）した地域の人たちが芝山公園などでさまざまな儀式を行う。国の重要文化財にも指定され多くの「はにわ」が出土した古墳時代とゆかりの深い芝山町ならではのお祭り！

住 山武郡芝山町芝山420、他
時 11月8日（日）9:00 ～ 16:30
P 有（無料）
問 0479-77-3919　芝山はにわ祭実行委員会事務局
https://www.haniwakan.com

柏市　あけぼの山農業公園

秋の味覚を満喫！いもいもフェスタ



焼き芋体験や各種ワークショップ、おいもを味わう屋台出店など秋の恵みとおいしさを存分に楽しめるイベント！家族や友達みんなで、秋の一日を賑やかに満喫しよう！

住 柏市布施2005-2
時 11月28日（土）・29日（日）10:00～16:00
料 入場無料（体験・物販は有料）　P 有（無料）
問 04-7133-8877 あけぼの山農業公園事務所
https://akebonoyama-nougyoukouen.jp/

富津市　マザー牧場

“秋の風物詩”紅葉コキア



「ぼうき草」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 料 大人（中学生以上）1,800円、小人（4歳～小学生）900円※3歳以下は無料・同伴犬700円　P（有料）
問 0439-37-3211　マザー牧場　https://www.motherfarm.co.jp

※情報は2026年8月21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、最新情報を確認の上、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

RECOMMENDED BOOKS FOR BABY & KIDS!

本のプロが選ぶ！ おすすめ絵本 年齢別

かけっこ、ダンス、応援合戦。みんなの頑張りがギュッと詰まった運動会の絵本を紹介するよ。

2歳

とよた かずひこ／さく・え
童心社　990円

どんどこももんちゃん

ももんちゃんが急いでどこかへ向かう。橋を渡って、坂道を登って。どんどこ進んだ先に出会うのは？シンプルながら、心を映し出す絵とハラハラする展開に惹きつけられる。



読み聞かせPoint!
「どんどこ」は、ももんちゃんの気持ちを表すように。走るスピード感が伝わるように勢いをつけて。

1歳

齋藤 槙／作
福音館書店　990円

かめかめたいそう

♪息を吸って～、吐いて～。愛らしいカメがいろいろな体操を見せてくれる。カメの可愛らしさを存分に感じながら親子でまねしてみて。運動会前の準備体操にもぴったり。



読み聞かせPoint!
絵に合わせてカメらしいテンポを。親子で同じポーズをしながら。「いちにっ」のかけ声は声を合わせて。

0歳

こばやし えみこ／案
ましま せつこ／絵
こぐま社　990円

まてまてまて

はいはいする赤ちゃんを、ウサギ、アヒル、クマなどのぬいぐるみたちが追いかけてくる。「まてまてまて」が大好きなベビーは大喜び。最後に追いかけてくるのはだぁれ？



読み聞かせPoint!
「まてまてまて」の早さ、声の大きさを変えて。シーンによって切羽詰まったように、楽しそうに。

5～6歳

富安 陽子／文
大島 妙子／絵
福音館書店　1,760円

オニのサラリーマン じごく・ごくらく運動会

ほとけさんの白組・ごくらくチームとオニの赤組・じごくチームが、玉入れや騎馬戦などで真剣勝負。最後はかけっこ。声援を受けたオニの父ちゃんは！？



読み聞かせPoint!
オニたちの迫力と、仏さまの穏やかさをユーモアたっぷりに読み分けて。テンポよくとにかく楽しく。

4歳

たしろ ちさと／著
小学館　1,540円

きょうりゅううんどうかい

恐竜たちが集まって運動会の始まり始まり～。トリケラトプスとステゴサウルスの綱引きや、アンモナイトころがしなど、ダイナミックな競争が見どころ。力強い絵も魅力。



読み聞かせPoint!
司会になりきって、臨場感あふれる実況中継を。巻末の図鑑を見ると興味が深まる。

3歳

得田 之久／文
久住 卓也／絵
童心社　1,540円

むしたちのうんどうかい

林の中の広場で虫たちの運動会が開かれる。それぞれの特徴を生かして飛んだり、綱引きしたり、玉入れしたり。その特徴ゆえに失格になる場面に声を出して笑ってしまう。



読み聞かせPoint!
どんな虫がいるかな？鳴き声をまねしたり、玉数を数えたり。よーい「ブー」は一緒に。

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

かわいく作って盛り上がろう！

Halloween 持ち寄りパーティー

potluck party

かぼちゃやおばけ、ミイラなど、ハロウィンの人気者が勢ぞろい
身近な食材で手軽に作れる、持ち寄りパーティーにぴったりのメニューをご紹介。
楽しく作って、みんなでハロウィンパーティーを楽しもう！

レシピ：林道子

ハロウィンカップ寿司



■材料（5個分）
温かいご飯……1合分
すし酢……大さじ2
鮭フレーク……50g
卵……2個
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1/3
きゅうり……1本
〈トッピング〉
魚肉ソーセージ、スライスチーズ、にんじん など

■作り方
1. 温かいご飯にすし酢を加えて混ぜ、すし飯を作る。
2. きゅうりは薄切りにし、塩（分量外）でもんで5分ほど置く。水気をしっかり絞る。
3. 卵そぼろを作る。耐熱容器に卵を割り入れ、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。電子レンジ（600W）で1分加熱し、一度取り出して混ぜる。さらに30秒ほど加熱し、そぼろ状になるまで混ぜる。
4. カップにすし飯→鮭フレーク→すし飯→きゅうり→すし飯→卵そぼろの順に重ね、最後にお好みのトッピングを飾る。

お手伝いポイント



おばけやジャック・オー・ランタンなど、いろいろなトッピングで楽しもう

トッピングアイデア

ジャック・オー・ランタン
ゆでたにんじんをかぼちゃ型で抜く。

おばけ
魚肉ソーセージを約1cm幅の斜め切りにし、ストローで目と口を抜く。

コウモリ
スライスチーズをコウモリ型で抜き、黒ごまで目をつける。

ジャック・オー・ランタンのかぼちゃサラダ



■材料（5個分）
かぼちゃ……300g
マヨネーズ……大さじ1
クリームチーズ……30g

■作り方
1. かぼちゃは種とわたを取り除き、4cm角に切る。耐熱皿に並べて水を少量ふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約4分加熱する。
2. かぼちゃが熱いうちに皮を取り除いてつぶし、マヨネーズとクリームチーズを加えてよく混ぜる。
3. 5等分にし、それぞれラップで包んで丸く形を整える。ラップをギュッと絞って形を整えると、自然にかぼちゃのような筋がつく。
4. ラップの外側に油性ペンでジャック・オー・ランタンの顔を描き、上部を緑色のモールやマスキングテープで留める。

お手伝いポイント



にっこり笑顔やびっくり顔など好きな顔を描いてみよう！

ぐるぐるミイラドッグ



■材料（10個分）
棒付きソーセージ
（普通のソーセージでもOK）…10本
冷凍パイシート
（約20×11cm）……1枚
卵黄……1個分
スライスチーズ……1/4枚程度
焼きのり……適量

お手伝いポイント



ミイラをイメージしてぐるぐる巻いてみよう！

■作り方
1. パイシートは半解凍し、約1cm幅の細長い帯状に切る。
2. ソーセージにパイシートをぐるぐる巻きつける。顔になる部分は少しすき間を空けておく。
3. クッキングシートを敷いた天板に並べ、表面に卵黄を塗る。
4. 200℃に予熱したオーブンで約15分、こんがり色づくまで焼く。
5. スライスチーズとのりで目を作り、顔の部分にのせる。

アンケートに答えて PRESENT GET!

The present to readers 読者プレゼント

46名様に当たる!

⑥ キッズキャリー『コロとも』の動物シリーズ 1名様

子どもの成長に寄り添う、子どもが乗れるスーツケース「コロとも」。移動や待ち時間に座って休憩でき、荷物もたっぷり収納可能です。国内外の安全基準をクリアした高い品質と強度で安心。愛らしい動物柄で、お揃いのふわふわリュックとのセットでお届けします。親子の旅とお出かけを楽しく快適にする注目のアイテムです。3種の中から好きな柄1つを選んでご応募ください。※対象年齢3~8歳(目安です。安全のため、お子様の体格や体重に応じてご利用ください。)※耐荷重30kg以内



●株式会社ティーアンドエス
●埼玉県越谷市弥生町1-12
●048-812-5130
(カスタマーセンター)
●30,580円(税込)

公式HPはコチラ

⑤ キリン つよいぞ!ムテキッズ 100mlペットボトル30本入り 5名様

子どもの健やかな成長を応援する子ども健康飲料「キリン つよいぞ!ムテキッズ」ブランドから新商品が登場。キリンの独自素材・プラズマ乳酸菌をこども1日分の目安量である500億個、さらに不足しがちな鉄分を1.2mg配合。子どもが飲みやすいすっきりヨーグルトテイストで、日々の健康管理を手軽にサポートしてくれる"ムテキ"な飲みものです。(1歳頃~)



© すけまる/小学館 © KIRIN ムテキッズプロジェクト

●キリンビバレッジ
●お客様相談室0120-595-955
(土日祝日を除く10:00~16:00)

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。アンパンマンワールドを遊びながら体験できます。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。



©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 東京ドイツ村 ペア入場招待券 5組10名様

今秋は「レインボー花畑」が誕生し、2つのデザインが融合したハイブリッド花畑が絶好のフォトスポットに。このほか、ヨーロピアンガーデンと四季の丘の2エリアには広大なコスモス畑も登場。色鮮やかな秋の風物詩をダイナミックに体感できます。涼しく過ごしやすい空の下、満開のお花畑を背景に家族でとびきりの笑顔を写真に残しませんか?





●東京ドイツ村 ●千葉県袖ケ浦市永吉419
●tel.0438-60-5511
●営業時間はHPでご確認ください

公式HPはコチラ

④ アルファー食品 お米de安心 米粉のクッキー(プレーン・チョコ味) 各2個×3袋(6袋)5名様

国産米粉を100%使用した、グルテンフリーのクッキー。アレルギー物質(特定原材料等)不使用なので、小さなお子様にも安心で、食物繊維が豊富なのも嬉しいポイント。今回は定番のプレーン味とチョコ味をセットでお届けします。長期保存が可能なので、お出かけ時のおやつにはもちろん、いざという時の防災備蓄用としても重宝しそう。



●アルファー食品
●島根県出雲市大社町北荒木645番地
●0853-53-2518
●各360円

公式HPはコチラ

③ CRAFTHOLIC マスコット巾着付きブランケット 5名様

肌寒くなる季節にぴったり!キュートなピンク色のうさぎ型巾着の中には、ふかふかで温かいブランケット入り。広げると、大人気の「CRAFTHOLIC」のゆるかわキャラクターたちが大集合。使わない時は可愛く収納して持ち運べるので、ベビーカーでの移動や外出先でのお昼寝など、秋冬のキッズとのお出かけに大活躍間違いなしのアイテムです。





●有限会社ACCENT
●東京都品川区西五反田7-22-17TOCビル12階38号
●03-6809-0200
●3,300円

公式HPはコチラ

読者プレゼント応募方法

応募締め切り/2026年10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.19 秋号 2026年10月1日発行

発行元/株式会社 中広メディアソリューションズ
発行人/釜薫
営業統括/佐原幸二郎
編集長/水田亮 副編集長/野口綾子
販売プランナー/安元直也
アートディレクター/大瀬桂

販売 奥山朋子 河野美咲 小林未央 高埜真子 星野公快
制作 石塚重人 佐藤桃子 渋田隼人 中里玲子 蜂谷志穂 福林茉子
編集 山口彩子 岩渕真子
表紙撮影 山下陽子

※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2026年8月21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・こころ
vol.19 秋号 無料
発行元：株式会社中広メディアソリューションズ 〒220-0012 神奈川県横浜市西区みなとみらい3-3-1 1F TEL 045-514-1409



我が子の発達面が気になる保護者さまへ

専門療育で

お子さまの成長と自立をサポート！

利用対象 1歳～

おまかせください「作業療法士」ってどんな支援をしてくれるの？

運動・感覚の支援

遊びや運動を通して、姿勢やバランス、力加減など、からだを上手に使う力を育みます。



生活動作の支援

手先を使う活動、着替えや食事など、日常生活に必要な動作の自立を支援します。



遊び・関わりの支援

遊びや人との関わりを通して、「できた！」という経験を重ね、自信や意欲を育みます。



送迎あり
【幼稚園・保育園・ご自宅】
希望時間をご相談ください

終日お預かり
土曜・祝日・長期休暇も
お預かりいたします

併用OK
幼稚園・保育園・他事業所と
日替わり利用可

就学サポート
就学後の生活を視野に
必要なアプローチを行います

児童発達支援 グローバルキッズパーク

Global Kids Park

総合受付 0800-000-8405

【受付時間】平日 9:00～18:00

LINEでお問い合わせ

公式サイト

作新台店	園生町店	船橋夏見店	南船橋店	八千代高津店	八千代村上店
千葉市花見川区作新台8-1-20	千葉市稲毛区園生町956-4	船橋市夏見2-23-12	船橋市日の出2-1-7	八千代市高津850-94	八千代市村上南2-19-7

powered by GLOBAL TREE