

ママ・ココっと

mama.Cocotto

おうちで アニバーサリー

巻頭特集

みんなで
お祝いしよう!

- 子育て・仕事を両立する ママの働き方座談会
- 「自分でできる!」を伸ばす 子ども部屋の作り方
- 子どもと一緒にどこ行く? おでかけナビ

あんな悩み、こんな悩み

すきま時間を利用して

お問い合わせや申し込みが **ネット** でできます

千葉県民共済
生活協同組合
井下田雄亮さん

新しい年を迎え、子どもの進級・進学など忙しい日々が続きますね。ご家族の皆さまを含め、新しいステージを前に予期せぬトラブルへの備えもお考えになる時期かと思えます。県民共済への加入をお考えの皆さまがいつでもお問い合わせや申し込みがネットでできるようにしました！

Before

- ① ちょっと分からない点があるけど、わざわざ電話する時間もないし...
- ② 資料請求や相談をしたら、後々に勧誘がありそうで気が引けます...
- ③ 申込書を記入して投函するなど、手続きが面倒で、その時間もない...



After

- ① ご不明な点は約60本ある **YouTubeチャンネル**で確認できます♪
- ② **Zoomでのオンライン相談**も実施中。顔出し不要で、勧誘などありません♪
- ③ 新規申し込みはいつでも**スマホやパソコンで簡単に手続き**できます♪



県民共済の職員は、皆さまが制度を十分にご理解いただけるように努めております
勧誘などは一切行いませんので、安心してご相談ください。ひとつ入っておけば安心のこども1型をご紹介します。

こども1型

月掛金 1,000円

お申し込みは0歳〜満17歳の健康なお子様 18歳以降は同額掛金の総合保障型へ継続

保障期間 0歳 → 18歳

入院	事故	1日から 360日目まで	1日当たり	5,000円
	病氣	1日から 360日目まで	1日当たり	5,000円
通院	事故	1日から 90日目まで	1日当たり	2,000円
がん診断			50万円	
手術	(当組合の定める手術)		2年・5年・10年・20年	
先進医療 (当組合の基準による)			1万円～150万円	
後遺障害	交通事故		1級	300万円～13級12万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)		1級	200万円～13級8万円

死亡・高度障害	交通事故	500万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)	400万円
	病	200万円
	重度障害割増 (年金払い・最高で 10回のお支払い)	1回につき 50万円
契約者の死亡	犯罪被害死亡 (ひき逃げ被害等 (重度障害を含む))	200万円
	交通事故・ 不慮の事故 (重度障害を含む)	500万円
	病	50万円
	病 気 (加入・変更後 1年未満はのぞく)	
第三者への 損害賠償 (1,000円は自己負担)		1事故につき 支払 限度 100万円

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

ご加入のお申し込みは... 簡単！便利！

スマホやパソコンのご利用が便利です！

パソコンをご利用の方は▼
千葉県民共済 検索

スマートフォンをご利用の方は▶

県民共済からのお知らせです

YouTube

ユーチューブチャンネルを開設しました

千葉県民共済 チャンネル 検索

ここでは制度の概要を記載しています。くわしくはホームページをご確認いただくか、県民共済までお問い合わせください。

現在、Zoomを活用したオンライン相談を実施しております。くわしくはホームページをご覧のうえ、ご利用ください。(予約専用電話047-432-4113)

お問い合わせは

都道府県民共済グループ

千葉県民共済

船橋 047-432-8500 (代) 受付時間 平日9:00〜17:00

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。

Z会の通信教育

幼児コース・小学生向けコース

おためし教材 プレゼント！ 無料



Z会の通信教育の教材をたっぷりためせる「おためし教材」を、

資料をご請求いただいた方に無料でお届けします。

ただいま期間限定特典もプレゼント中です。ぜひこの機会にご請求ください。

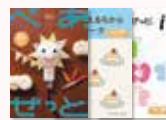
新年少・新年中・新年長の方

幼児コース

実体験とワーク学習で学びの土台を

「実体験」と「ワーク学習」の両輪で、意欲や好奇心を引き出し、主体的に学ぶことを楽しむ姿勢を養います。

学年別おためし教材



▼ご請求はこちら

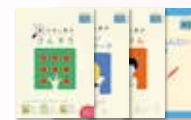


※ご請求の時期により特典が異なります。くわしくはZ会Webサイトをご覧ください。



1/23月まで

おためし教材



▼ご請求はこちら



※「入学前テスト(てんさく付き)」をご希望の場合は、必ずこちらからご請求ください。

思考力いろいろワーク

期間限定 1/23月まで

今すぐ解いておきたい！
新小1対象
入学前テスト
てんさく付き
実施中！

▼ すべて無料でお届けします！お申し込みはWebで ▼

上記コードを読み取り、Webサイトよりお申し込みください。

Z会 検索
www.zkai.co.jp/

お気軽にお問い合わせください

幼児・小学生コース お客様センター 0120-79-8739

通話料無料

受付時間：月曜日〜土曜日 午前10:00〜午後8:00 (年末年始を除く、祝日も受付)

〈個人情報の取り扱い〉

お預かりした情報は、Z会グループ企業の商品・サービス・催事のご案内にのみ利用し、それ以外の目的では使用しません。Z会グループ企業はお客様の個人情報を法令にしたがって安全かつ適切に取り扱います。Z会の「個人情報の取り扱いについて」はZ会Webサイト (https://www.zkai.co.jp/home/policy/) に掲載しています。株式会社Z会は、プライバシーマークを取得しています (登録番号 第17002745号)。



05 巻頭特集 みんなでお祝いしよう！ おうちでアニバーサリー

11 子どもと一緒にどこ行く？ おでかけナビ

12 子育て家族をハッピーに おすすめSpot

14 歯が生えたら行こう！ 親子歯科検診

15 教えてDr.！
 乾燥シーズンの子どもの皮膚トラブルとは？

16 ママのお悩み相談室 第4回

18 子育て・仕事を両立する ママの働き方座談会

24 時短 安心安全 食育が全てかなう よくばり食生活

25 地域の“居場所”
 子ども食堂ってどんなところ？

26 「自分でできる！」を伸ばす 子ども部屋の作り方

30 習い事・おけいこナビ

32 音楽×習い事
 ママに聞かせたい音楽のはなし

33 本のプロが選ぶ！
 年齢別おすすめ絵本
 「テーマ/冬を感じられる絵本」

35 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシピ

36 かんがえるあそび 親子で一緒に考えよう！

38 読者プレゼント

40 ハードオフ・オフハウス・ホビーオフ プレゼンツ
 2人のプロにママのギモンを聞いてみた



ママ・こっこ ちば版公式

Instagram

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



@mamacoco_chiba



「QRコード」は株式会社デンソーウェブの商標登録です。

ちいき新聞の 直送米



✓ 千産千消とSDGs

生産者と消費者の距離が近いことで
 持続可能な地域社会の構築につながります

千葉県農家のこだわりのお米の定期便サービスです

・3kg 玄米 3,480円 白米 3,780円
 ・5kg 玄米 5,080円 白米 5,580円
 ・10kg 玄米 8,880円 白米 9,780円
 ※写真はイメージです

お届け日 毎月10日 or 毎月20日 頻度 毎月 or 隔月

お申し込み WEBサイト

WEB申し込みで初回1,000円引き！

https://rice.chiikinews.com/

お問合わせ ☎0120-034-366 (9:30~18:00 月~土)



初めての習い事選びの前に聞きたいはなし

幼児教室講師が語る

今どき
ママの

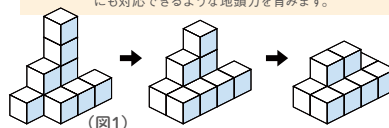
「習い事」事情

泉谷先生からの問題

まずは地頭力チェック！

問題1 (図1)の積み木は何個ありますか？

問題2 (図1)から積み木を1個ずつ動かして次の形にしてください。



プラチナム学習会の指導者の質、学習の質を
 子どもの変化で実感してほしい

プラチナム学習会のカリキュラムは3歳～9歳が対象。幼児が初めて取り組む数の捉え方から、中学受験レベルの図形問題まで、どの段階でも共通しているのは解き方や公式を教えることではなく、原理原則を理解させること。象徴的なのは九九の丸暗記から始めないという掛け算。九九を覚えるのは悪いことではないけれど、掛け算とはどういふものなのか、その原理原則を理解させます。丸暗記で解けるのは9×9までですが、原理原則を理解すれば、小1で2桁×2桁の掛け算を暗算できるようになります。

幼児期の今こそ、地頭力を鍛えるチャンス。子どもの成長を
 近くで見られるオンライン指導という選択

デジタル化が進み今の子どもたちが大人になった時には、社会はより複雑化し、さらに答えのない課題が生まれていることでしょう。そんな時に必要なのは、柔軟に対応できる「地頭力」を持つ人。義務教育が始まると暗記することが増え、学校の宿題で手いっぱいになってしまいます。幼児期はその視点を集中できる大切な時期です。また多くの家庭が共働きの今、送迎にかける時間は極力少ない方が◎。休日の家族で過ごす時間を習い事に割きたくない！という方も多いでしょう。そこで活用できるのがオンライン学習です。家事をしながら学習の様子を見学できるのも良いですね。

今どきママのよくある悩み

- ☐ 子どもにあった幼児教室が分からない
- ☐ 勉強嫌いになってほしくない
- ☐ 送り迎えの時間がない
- ☐ どんな授業が近くで見たい
- ☐ 将来役立つ力をつけてほしい

タブレット+
 オンライン授業の
 プラチナムナビコース
 詳細を知りたい方は
 コチラ▶



ママ・パパはこの問題どう解きますか？

8019-3987-4013=□

これまでの教育で学んだ場合

筆算など決まった方法で解く

8019
-3987
-4013

プラチナムナビコースでは

8019-3987-4013=□

8000+19 4000-13 4000+13

より良い解法はないかと思ひて解く

なぜこのような考え方になるのか、解説が知りたい方はコチラ▶

ママ・こっことコラボ体験会を実施します。

イベントへの参加希望は、13ページのトークルーム拡大版参加者募集をご覧ください



みんなで
お祝いしよ!

おうちで アニバーサリー

誕生日、入学式、ひな祭りなど、お祝いのシーンは思い出に残る一日にしたいもの。外に出掛けるのもいいけど、いつものおうちを自分たちでアニバーサリー仕様に变更后祝いのするのもお勧め。

誰にもまねできない「わが家のアニバーサリー」は、家族で祝う時間を特別なものに変えてくれるはず。

撮影／山下陽子 撮影協力／創建住販
撮影場所／道場南モデル
(千葉市中央区道場南2-14-2)

教えてくれたのは

パーティープランナー
郡山 優香さん

体験したのは

晴美ママ そうまくん(4歳)
こゆきちゃん(2歳)

設計士を頼って任せてもよし、ガンガン要望を伝えて
こだわってもよし。唯一無二の間取りにできるのが魅力。

他の事例が
見たい方は
コチラ



リノベの
魅力

vol.2

見せて
隠して

収納上手リノベ

まま・ここと世代に魅力的なりノベ事例をご紹介します

松戸市 夫婦2人

リノベリクエスト

- 対面のキッチンにしたい
 - 全部の部屋に収納を作って、地震の時も安心なスッキリした暮らしがしたい
 - 1人で過ごす空間もほしい
 - インテリアにこだわりたい
 - 北側の部屋に断熱材を入れて、冬も快適に過ごせるようにしたい
- ※築年1981年(築41年)、床面積71.85㎡、工期3ヵ月、完成2022年2月



夫婦2人で並んで料理を楽しめる別型のキッチン



食器類の他に、電子レンジなどの電化製品、食材などもしまえる大容量のカップボードを組み合わせたのもオリジナル



洋服から小物類まで! 大容量の収納スペース。造り付けなので、地震に強く安心



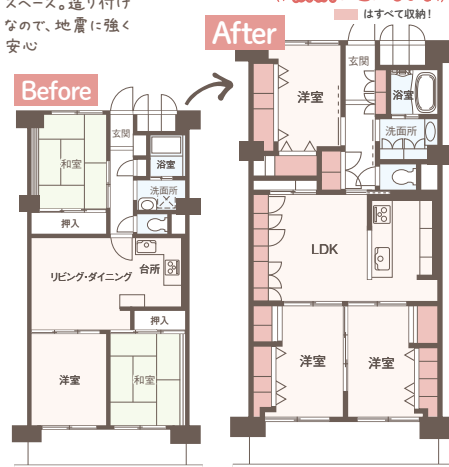
天井まである間仕切り扉を開ければ個室に、開ければ広々。家族が増えたときを見越して多目的に使える「柔軟な間取り」です

むく 無垢の扉と、ヴィンテージメタル柄のキッチンにこだわりました。これから先、ライフスタイルが変わっても使いやすい間取りを提案してくださったおかげで、将来の楽しみが増えました。リノベを選択して良かった。

参考

- ◎中古マンション
+リノベーション費用の一例
- ・中古マンション費用—1,500万円~2,000万円
 - ・リノベ費用—1,000万円
 - 計2,500万円~3,000万円
- ※2022年6月市場調査

収納がこんなに!



松戸・柏・流山のマンションリフォーム・リノベーションなら

Panasonic リフォーム

リファイン新松戸

松戸市新松戸3丁目208番地1号

受付時間/9:00~18:00 定休日/水曜日および祝日

0120-779-753



「パーティーを始めようか」「うん!」まずはパーティーのメインのケーキから。実はこのケーキ、仕掛けがあり、カットすると「わ!お菓子が出てきた!」。そんなサプライズにそうまくん大興奮!「このギミックケーキ、作るのとはとても簡単。大きめのバウム



テーブルの上には飾り付けられたケーキやお菓子、ドーナツなどが並び、いよいよパーティー開始!

Let's start the party!!

クーヘンの穴の中に好きなお菓子を詰めて、穴の上にクッキーをのせたら、あとはホイップクリームを塗るだけ!パーティーで盛り上がることも間違いなしですよ!と郡山さん。「パーティーの準備ってハードルが高いイメージだったんですけど、ちょっと工夫するだけで簡単にこんななすてきなものが作れるなんて感激です。子どもと一緒に作って作れたのも、とっても良い思い出。何より子どもたちがずっと楽しんでたのがうれしいです!」と大満足のママ。「またやろうね!」と子どもたちにとっても思い出深い一日になったはず。

Yuka's voice

風船の口を結び上下にカットする。紙コップの底を切り抜き、口の部分が付いた方を底にはめて、マスキングテープでつないだらクラッカーの出来上がり!



続いては手作りのクラッカーでお祝い。風船の口の部分を思い切り引っ張ると、飛び出してきたのはラムネ。「やったー!」と大喜び。いつもとは違ったアニバーサリーに3人とも大満足の様子

楽しかった!!



お菓子がいっぱい!

パーティープランナー
郡山さんの
Instagramも
チェック!

撮影に協力してくれたのは...



創建住販

千葉市に根差し、お客様の「理想の住まい」を実現する。地域密着型のハウスメーカー。注文建築はもちろん、土地探しからリフォーム・リノベーション、買取・仲介も行う。

<ショールーム> 千葉市都町2-26-10 10:00~18:00 有 043-214-6130

土地情報・
施工例はコチラ



HP

Instagramも
更新中!



Instagram



_ kilig. works _



「ここらへん?」とママに位置を確認して壁にベタッ

Yuka's voice

壁紙を傷つけたくない場合は装飾場所にマスキングテープを貼って保護しましょう



壁を飾り付けよう!

壁に飾り付けるバルーンを膨らませていくそうまくんとこゆきちゃん

ランチョンマットを作ろう!



画用紙にシールやマスキングテープを好きなように貼っていくだけ。「このシールにしよう!」と2人とも楽しそう

Yuka's voice

めりえをランチョンマットにするのもおすすめ



ケーキを作ろう!



お菓子を盛り付け中!

ママがクリームを出して、それをそうまくんが塗って、こゆきちゃんはクッキーをデコレーション。「みんなで一緒に作るの楽しいね」



あと少しだね

バルーンでできた大きな虹がアクセントになり良い雰囲気。「バルーンチェーンを使えば簡単に作れますよ!」と郡山さん

テーマが決まったら、みんなで作って飾り付け

「まずはテーマを決めましょう!色味やお子さんが好きなキャラクターや物でもいいですよ」とパーティープランナーの郡山さん。みんなで考えて決まったテーマは「レインボー」。さっそく壁の飾り付けをスタート!郡山さんお手製の風船で作られた虹のガーランドの出現に一同「かわいい!」と大喜び。そして「風船膨らませる!」とそうまくんとこゆきちゃんも参戦。ママに手伝

ってもらいながら膨らませた風船を壁に貼り、最後にリースペーパーで作られたガーランドを飾り付けて「できたー!」。次はランチョンマット作り。熱中する2人に「楽しみながらできるっていいですね。これも良い記念になります」とうれしそうなおママ。パーティーの準備も大詰め。お菓子や料理をテーブルに運んで、ケーキを3人でデコレーションしたら準備完了!

※撮影時のみマスクを外しています



07 くねくねキャンドル

細長いキャンドルを用意し、40℃くらいのお湯に全体を浸け少しおく。柔らかくなったら曲げたりひねったりして、お好みの形に。きれいに曲げたい場合は箸や棒を使うと○。



06 ストローマーカー

画用紙を丸く切ったら、ストローを通すための切り込みを2カ所入れる。中央にゲストの名前やメッセージを書く。



01 キづくりピック

つまようじまたは竹串のとがっていない方に、マスキングテープやシールなどを貼り、好きな形にカットする。その部分にメッセージや名前を書くのも◎。

簡単！かわいい！ パーティー アイデア 10

ちょっとした工夫でパーティー仕様に大変身！
パーティープランナーの郡山さんによる
すぐに使えるアイデア 10 選をご紹介します。



09 グレージングテーブル

フルーツやチーズ、クラッカーなどをお皿やトレイに敷き詰める盛り付けテクニック。テーブルにクッキングシートを敷いて、その上に盛り付けてもOK。



08 クリアカップ

100円ショップなどで売っているクリアカップに入れるだけで華やかな印象に。サラダはコーン、キャベツ、ツナなどと層になるように入れるのがポイント。



03 ランチョンマット

お好みの大きさの画用紙に、マスキングテープやシールなどで自由にデコレーションをする。子どもと一緒に楽しめながらできるパーティーアクティビティ。



02 オリジナルカトラリー

使い捨てのカトラリーの柄の部分にお好みのマスキングテープを貼る。木製のカトラリーを使うと、よりおしゃれな雰囲気。

Yuka's アドバイス

テーブルクロスは必須アイテム

テーブルにかけるだけで、いつもの食卓が違った印象になります。白はどんなイベントでも使えるので1枚持っているといいですね！

身近なもので作るオリジナルガーランド

レースペーパーや折り紙などをひもに等間隔に張り付けるだけで、あっという間にオリジナルのガーランドが作れます。テーマに沿った色や素材で遊んでみてください。



10 名入れギフト

クリアケースにキャンディーやラムネなどを入れ、リボンまたはひもで閉じる。ペンで名前を書いたりシールでイニシャルを貼ったりするだけで、ゲストへのプチギフトに。



05 キづくりクラッカー

筒状にした厚紙の中に、ラムネやグミ、紙吹雪などを詰め、ペーパーナプキンまたは薄紙で包み、両端をリボンやひもで結ぶ。両端を思い切り引っ張ると中からお菓子が飛び出す、子ども大喜びの盛り上げアイテム。



04 重ねるケーキスタンド

紙皿の上に紙コップを逆にして置き、底面に両面テープなどを貼ったら、紙皿をその上に載せ崩れないよう固定させる。段を増やす場合は、同じ要領で重ねていく。

子どもと一緒にどこ行く？

おでかけナビ

その時期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！

鴨川市

菜な畑ロード

菜な畑ロード2023



鮮やかな黄色の菜の花が一面に広がる景色は圧巻！花摘み体験や、菜の花畑内ではドクターイエロー（ミニトレイン）も運行される。ひと足早い春を満喫しよう！

📍 鴨川市広場2163付近 📅 1月7日（土）～3月5日（日）👤 花摘み体験 10本150円（期間中毎日9:30～15:00）、ドクターイエロー乗車1回1人200円（2月日曜限定10:00～15:00）※花摘み体験は天候により中止の場合有り。ドクターイエロー乗車は雨天中止 📞 有（無料）☎ 04-7092-0086 なな畑鴨川実行委員会事務局 <https://nanabatake.jp>

千葉市

千葉市中央公園、他

第2回YORU MACHI



第32回千葉都心イルミネーション「ルミラージュ」ちば2022/2023の幻想的な光が中心市街地を彩る中、スケートリンクも登場。冬の風物詩を楽しめる魅力が満載！

📍 千葉市中央区中央1-12 📅 3月12日（日）※千葉都心イルミネーション17:00～22:00、スケートリンク平日13:00～21:00・土日祝11:00～21:00（全日20:00受付終了）👤 スケートリンク大人（高校生以上）1,500円・小人（中学生以下）900円※滑走料と貸し靴料を含む 📞 無 ☎ 043-201-8811 YORU MACHI運営事務局 <https://yournachi.info/>

勝浦市

千葉県立中央博物館分館 海の博物館

房総の魚 名魚・珍魚・ふつうの魚



房総半島周辺で水揚げされる「名魚」、レアな「珍魚」、普段から見られる「ふつうの魚」を標本や映像で紹介。海の生物を深掘りする企画展は常設展と合わせて観覧可能。

📍 勝浦市吉尾123 📅 2月23日（木・祝）～5月7日（日）9:00～16:30（最終入館16:00）※月曜（祝日の場合その翌日）休館 📄 一般200円・高大生100円・中学生以下65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方と介護者1名は無料 📞 有（有料）☎ 0470-76-1133 千葉県立中央博物館分館 海の博物館 <http://www2.chiba-muse.or.jp/www/UMIHAKU/index.html>

香取市

佐原まちぐるみ博物館、他

さわら雛めぐり



佐原の商家に伝わる美しい雛人形の展示他、3月12日（日）には、さらびやかな雛衣装などを着た一行が雅楽の音色とともに小野川を舟で巡る「さわら雛舟春祭り」も開催。

📍 香取市佐原イ517-7（香取生花店）※他展示会場についてはホームページを参照 📅 2月5日（日）～3月26日（日）※雛めぐり展示時間は各店により異なる※さわら雛舟春祭りの運行時間は11:00～14:00（雨天中止）📞 有（有料）☎ 080-5455-7577 佐原おかみさん会 <http://www.sawarookami.com>

Topics & News

1/25（水）まで恵方巻の予約受付中！ ランドローム



バラエティ豊かな恵方巻がそろう中で、今年のランドロームの推しは、サーモンと北海道産のほたてがたっぷり入った、食べ比べができる海鮮巻き「人気のハーフ＆ハーフ巻き」。全品1月25日までに予約をすると通常本体価格より8%引き！

📍 <https://landrome.jp/> ランドロームジャパン

約250坪の室内公園で無料イベント開催中 SKキッズガーデン



巨大なエア遊具やすべり台のある砂場、おまもごが楽しめるエリアに、2歳までの乳幼児専用エリアも。毎週土曜にビンゴ大会が、毎週日曜には宝探しイベントが開催中。LINEお友達登録で初回年会費無料。

☎ 043-497-3008 SKキッズガーデン（フェスティバルウオーク蘇我内）

※情報は2022年11月25日時点のものになります。状況によって中止・延期・変更となる場合がありますので、主催者に確認の上お出かけください。

新築1戸建て 常磐線馬橋駅徒歩14分

ZEH住宅

家具付き

太陽光発電付き

「まま・ここっと」夏号 取材協力物件！

ZEHモデルハウスがいよいよ販売スタート

4,930万円（税込）

- ・太陽光パネル6kW以上搭載
- ・制震ダンパー「MIRAIE」搭載
- ・宅配BOX付き
- ・書斎コーナー約3帖
- ・水回り集中型家事ラク動線
- ・天井最高最大3.4mの折り上げ天井
- ・カップボード付き
- ・ハイグレードキッチン
- ・2階ホールからつながる
- ・量数きのロフト
- ・屋根付きスライラウンジ
- ・バルコニー



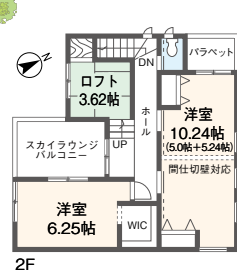
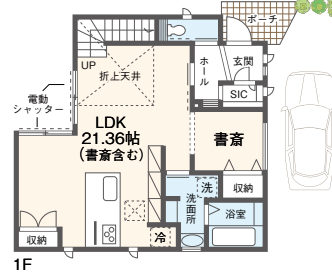
ZEHとは

地球にも家計にも優しい家

「エネルギー収支をゼロ以下にする家」つまり、家庭で使用するエネルギーと、太陽光発電などで作るエネルギーのバランスをとって、1年間で消費するエネルギー量ゼロ以下を目指す家です。

物件概要

価格：4,930万円（税込）/住所：松戸市栄町7丁目506番2/交通：JR常磐線「馬橋」駅 徒歩14分、JR常磐線「北松戸」駅 徒歩16分 / 土地面積：100.34㎡（30.35坪）/構造：規模：木造2階建て / 延床面積：97.15㎡（29.32坪）/間取：3LDK+S（間仕切り壁対応プラン）/土地権利：所有権/地目：田/都市計画：市街化区域/建ぺい率：60%/完成：2022年6月上旬 / 駐車場：有り/接道状況：北東側8m公道/用途地域：第1種中高層住居専用地域/容積率：200%/引渡し：先着即可能/設備：都市ガス・公営水道・下水道・取引態様：売主



3LDK+S（間仕切り壁対応プラン）
土地面積：100.34㎡ 延床面積：97.15㎡

物件情報はコチラ



期間限定

注文住宅ご検討中の方に朗報！！ ZEH全力応援キャンペーン

ZEH住宅の普及を目指し、対象の土地物件をご契約されたお客さまへ / *

150万円相当の太陽光発電システムを
* プレゼントするキャンペーンを開催中！ *

開催期間

2023年3月31日（金）まで

対象物件 / ①松戸市平賀分譲地（1区画）

②松戸市日暮4丁目分譲地（3区画）

対象者 / 期間中に対象物件の土地売買契約を締結されたお客さま

内容 / 150万円相当の太陽光発電システムをプレゼント

株式会社 エドケンハウス TEL 047-366-3111（本社）松戸市上本郷3785

モデルハウス見学実施中！ まま・ここっとと読者限定
デジタルギフト「デジコ」3,000円分を
もれなくプレゼント

期間 23.3.31 エドケンハウス

まま・ここっとvol.04



まま・こことx亀山温泉ホテルコラボ企画

ウェルカム
ベビーのお宿
認定
©ミキハウス子育て総研

旅育のススメ

まま・ここと限定

たき火×絶景貸し切り家族風呂×自然体験=『ファミリーリトリート』プラン

まま・ここと特別割引
通常価格 22,000円/1人～ ▶ **19,800円/1人～**

1日1組
限定

自然体験ファミリーリトリート付き 1泊2食付き

【プラン内容】 自然体験+貸し切り露天風呂+夜のたき火体験付きの宿泊プラン。
家族風呂からは亀山湖など大自然を一望できる絶景が楽しめます。

ままこ特別サービス ① 明るい雰囲気、貸し切り家族風呂
子どもが入れる小さな子ども用風呂があり、床は畳敷きで小さな子どもも安全に入浴できます。小さい浴槽は源泉冷泉掛け流しができるので温冷交代浴が楽しめます。家族の絆がぐっと深まるかも♪

ままこ特別サービス ② サポート付き自然体験
家族でまき割り体験+自分たちで割ったまきを使ってたき火+マシュマロを焼いて食べよう! まき割りは専属ガイド(ミドリマン)が教えますので安心♪子どもたちの好奇心と達成感を育てます。

ままこ特別サービス ③ 選べるおまけが四つも!
中から一つ選択してください。
① 夕食時ワンドリンクサービス(人数分)
② ママがうれしい! 亀山温泉美容グッズ
③ 記念写真サービス(チェックアウトまでお渡しします)
④ 次回使える割引クーポン

コチラの公式HPより
クーポン利用欄
「まま・ここと 特別
クーポン」を選択

クーポンコード
[mamacoco]
を入力して下さい。

亀山温泉ホテル 君津市豊田65 TEL 0439-39-2121

読者のみなさん集まれ〜

ままこトークルーム 拡大版

子どもの得意を知ろう! まま・ここと編集部主催「新商品、学習アプリ体験会」開催

この問題
どう解く!?

一筆書きで全ての線を通ってください。

今後は今年リリースされたばかりの新商品「プラチナムナビ」を使った、お子様向けの体験会です。年齢に合わせた問題を解きながら、その子の得意・不得意を探ります。

日時 2/24(金)14:00～
場所 SKキッズガーデン内プレジャーーム
千葉県千葉市中央区川崎町51-1
フェスティバルウォーク蘇我2F 施設駐車場あり

参加費 無料 体験会の前後でお子様が施設で遊ばれる場合:
通常価格子ども1,300円 保護者500円のところ、
子ども500円 保護者無料ご利用できます。

参加対象 3歳～5歳の子どもと保護者1名
応募必 2023年2月10日まで
定員 最大20組 ※応募者多数の場合は抽選

お申込み・お問い合わせは
コチラ

専門の幼児教育教室の先生から個別にフィードバックをもらいながら次の問題にチャレンジ!人とは違うのではなく、一人ひとり何ができたか?どこを正解したか、何問正解したかではなく、どう考えて取り組んだか。またその結果から、その子にあった学習方法を伝える。そんな時間になれば幸いです。ご興味のある方は奮ってご参加下さい。

レジャー ポウリング アスレチック カラオケ

家族全員が一日中楽しめるスポット♪

ボールプールにトランポリン、アスレチックに釣り堀まで!20種類以上の豊富なアトラクション。体験と交流をテーマにした施設で親子時間を楽しもう!

▲ 0歳から遊べるボールプール ▲ ファミリーゾーンにはエア遊具も

ママに人気の理由はコレ!
フードコートのキッズメニューにはチーパス割引アリ! 持ち込み離乳食OK。ポットの湯は自由に使用可能です! おむつ替えスペース完備で、0歳児がごろんとできるスペースもあります。

公式HPは
コチラ

千葉県市 室内遊戯施設
CROSPPO 千葉浜野店
☎043-208-2151
中央区浜野町1025-240
9:00～23:00
無休 130台(無料)

チェア! 入会金 更新料 無料
※入店時に提示してください
※1枚で来店者全員利用可
※千葉浜野店でのみ適用
期限'23.2.28

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!

※表記の価格は税込価格です。

いちご狩り いちご直売 野菜直売

新種を含む、5種のいちごが食べ放題

松戸市に昨年OPENしたいちご農園。広いハウスでは今冬から栽培解禁の新種を含む5種のいちごの食べ比べができます。トイレ併設、駐車場も広め。荷物用ロッカー有。

▲ ハウス内の通路は幅が広く、抱っこひもをしていてもぶつからなくて安心

いちご狩りは土日のみ(予約制)
【料金】※制限時間30分間
大人(小学生以上) 2,800円
子ども(4歳～6歳) 2,000円
幼児(2歳～3歳) 1,500円
※大人1人につき子ども2人まで。
子どものみ入場は不可

WEBは
コチラ

松戸市八柱 いちご狩り
松戸ストロベリーマーケット
☎080-7030-0015 予約優先
松戸市日暮6-77
10:00～なくなり次第終了
休 月・祝日 あり 駅徒歩10分

5種の
食べ比べ!

いちご狩り

予約制で安心・安全な
いちご狩り体験

土日限定
予約制

いちご狩り時間割
集合時間 体験時間(30分)
① 10:20 10:30～11:00
② 11:20 11:30～12:00
③ 12:50 13:00～13:30
④ 13:50 14:00～14:30
⑤ 14:50 15:00～15:30

5種食べ比べ どれが好み!?
● おいてベリー:約7粒で1日分のビタミンC
● スターナイト:今冬解禁の新品種
● 花みのり:糖度9%以上、香りも◎
● 紅ほっぺ:甘味と酸味のバランス
● かおり野:果肉がしっかり食感
酸味少なめ

贈答用におすすめ!
00名販売価格
● 800円/1パック(1種)
● 1,050円/1パック(3種)
● 1,800円/箱入り1プレート

予約はLINEでも受付中!
友だち登録の上、希望日時をメッセージ送信してください

冬は湿度が低く暖房が効いた場所です。肌の乾燥は、放っておくと肌表面に粉が吹いたり、悪化するとかゆみを伴うことも。乾燥させないために保湿をされていると思いますが、「保湿クリームを塗

乾燥・寒暖差・発汗に注意！

教えて
Dr.!

聞きました /
うるおい皮膚科クリニック
院長 豊田 雅彦さん

乾燥シーズンの 子どもの 皮膚トラブルとは？

子どもの皮膚トラブル・病気で

保湿がアトピー性皮膚炎 の発症率を軽減

「と認識している方が多く見られます。保湿とは「水分を肌に浸透させる」こと。ですから、まずは化粧水や保湿液をたっぷり肌に浸透させましょう。次にクリームなどで水分が逃げないようにふたをして保護します。この保湿と保護をペアとした肌のケアを続けることで、肌がしっとり保たれます。

また寒暖差による皮膚トラブルもこの時季見られます。子どもの肌は寒暖差にとても弱いので、寒い場所から急に暖かい場所に行くと湿疹やじんましんが出たりします。対処としては、お風呂の脱衣所を暖めておく、部屋の空調に気を付けるなど、寒暖差のない環境作りを心掛けましょう。それから、厚着による発汗で、肌がかゆくなりかきむしってかぶれを起こすケースも多いので、衣服の調節にも気を付けましょう。

代表的なのが、「脂漏性皮膚炎・乳児に多く見られ、頭や顔などの皮脂の分泌が盛んな所に湿疹ができる。かゆみはなく、ほとんどが自然に治癒する」「小児乾燥性湿疹（乾燥により発疹・かゆみ・かぶれを起こす）」「アトピー性皮膚炎（小児乾燥性湿疹が悪化したもの。アレルギーからも発症する。全身に強いかゆみが出ることも）」「汗疹（あせも。汗腺が詰まり肘や首などに点状に発症）」「汗荒れ（汗の刺激で皮膚が荒れ面状に発症）」の4つです。これらを予防するためには、「肌を清潔にして保湿と保護を行う」ことが大切です。

体を洗う際は、無香料で防腐剤などの入っていないせっけんをしっかりと泡立て手で優しく洗いたしましょう。冬場は体が汚れていなければお湯で洗うだけでもいいです。頻度も1日置きくらいでも問題ありません。そして入浴後できれば5～10分以内に保湿をしましょう。先に述べた「正しい保湿」を新生児から行った結果、アトピー

POINT

- 「保湿」と「保護」でバリア機能を高める
- 子どもがかゆがっていたら受診のサイン
- 発熱のない湿疹は皮膚科専門医の診察を



※皮膚科専門医は日本皮膚科学会のホームページ「皮膚科専門医MAP」
(<https://www.dermatol.or.jp/modules/spMap/>)で検索を

(取材・文／半藤智津江)

性皮膚炎の発症を約30%減らすことができたというデータも出ているので、肌トラブルの予防には「保湿」が重要なことです。

発熱のない状態で発疹やかゆみがあるなど、お子さんの皮膚で気になることがあれば皮膚科を受診してください。皮膚科専門医（日本皮膚科学会に認定された皮膚の専門家）の説明を聞くことで、原因や対処法を知り、慌てずに対応することができると思います。

歯が生えたら行こう！

親子歯科検診

ラボママ 西村有里さん

みなと 湊くん(4歳) あおと 碧くん(6歳)

今日はお兄ちゃんの碧くんが挑戦。歯医者さんでの歯科検診は初めてなので緊張気味。湊くんは付き添いで来てくれました。

※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

今日のメニュー
①歯科検診
②歯磨き指導
③フッ素塗布

優理子院長
松戸市出身。
剣道4段。
インターハイ
出場経験あり

正清理事長
学生時代を
松戸市で過ごす。
柔道2段

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

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



全室個室の診療室。
プライベート空間なので心もゆったり。
ベビーカーのまま入ってもOK



どこが磨けていないかのチェック！



これがカメラなの。お口の中のお写真撮るよ～



ココの歯、磨きづらいので念入りに確認してあげてくださいね

シャーン

カーテンを開けるとママの顔が見える！



普段は完全個室ですが、親子同時診療の際はカーテンを開けます。これならママと隣同士で治療できて安心！

優理子先生の思い

歯医者が好きなお子に会ったことがないのですが…。歯医者は虫歯になった後に来るから嫌いになるんです。うちには虫歯になる前に来てください。ならないように歯磨き指導をするし、ママ・パパへの指導もします。子どもたちが虫歯にならないためには、本人よりまずママ・パパの意識改善が大切です。

ココがスゴイ!!

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ますので、ママの診療中や兄弟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♡



ママと子ども同時診療がかなう!

完全個室なので子どもがぐずっても周りの目が気にならないし、親子同時に診療してもらえればお互いの様子を確認できるから、1回で済むのがうれしい! 託児ルームで遊んでもらえるから、しっかり待っていられました。

親子で受けよう! 歯科検診 /

かぎく
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
インクビューは
コチャ

予約は
オンラインで



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 9:00～13:00 / 14:00～18:00 ※受付は診療終了の30分前まで ※木・日・祝日が休診
アクセス ミニストップ 松戸小金原店の隣、千葉銀行 小金原支店近く 駐車場5台完備、駐輪場もあります

ママ・パパの未知の領域 \ 知らないだけで怖くない! /

プログラミングの世界



教えてくれたのは
ロボット教室クレファス
学園長 岡崎先生

理工学部出身。ロボット作りを通して
理数系の楽しさを子どもたちと共有
したいです。

2020年からプログラミングが小学校で必修化されて、
はや2年。これを読めば「プログラミング」が少し身近
になるかも。

千葉県小学校の プログラミング授業の実態

「そもそも/ プログラミングってなに!？」

「コンピューターにさせたい仕事を、コンピ
ューターが理解できる言葉で順番に書き
出すこと」。相手が人間であれば、少し説明
が足りなくても察してくれますが、コンピ
ューターにはそれができません。「〇〇をして、
その次は△△をして……」と、指示を出し、
動かすことが「プログラミング」です。

なぜ小学校で必修化したの?

「みんなIT企業の社員にしゃうってこと?」ではありません。
子どもに「プログラミング的思考(論理的思考力)」を身に付
けさせることが狙いです。ゴールを設定し、順序立てて考え、
実行に移す。この考え方を「プログラミング的思考」と呼び、
急速にデジタル化している新たな時代を生き抜くためには必要
な力であり、またグローバル化も進んでいるので、どんなバ
ックグラウンドの人にもうまく伝えられる、論理的なコミュニケ
ーションが必要と考えられスタートしました。



小学校入学までに準備すべきことは!?

まずは身近なものの仕組みに興味・関心を持つことです。それが探求心になり、学習意欲につなが
ていきます。Crefusの授業を通して一番感じる生徒の変化は、みんな「ルールを意識する」ということが
できるようになっていくことです。はじめは「自分の好きに作りたい、好きに動かしたい」という気持ちで
いっぱいなのですが、徐々に「よく回すにはこういう形にしないと」とか「このプログラムだとゴールでき
ないからこう変えよう」とか、目的のためにどんな工夫が必要か考えられるようになっていきます。

未来の科学を創造する、 想像力・創造力・科学技術を学ぶ教室

ロボットを「考える道具」としたもののづくり教育。
「ものづくり」と「デジタル技術」を融合した新しい教室です。

クレファスでできること

その1 みんな大好きLEGO®ブロック
を使った教材! LEGO® エデュ
ケーション SPIKE™
Essential (SPIKE™ベーシック) を
使い、答えを【予想し】、【調べ】、【考
え】、【動かす】を通して、思考力や問
題解決力、表現力の育成を図ります。

その2 プレゼン力、幅広い興味・関心
が高まる! 発表会に向けたポ
スター作成や発表練習の授業に
も力を入れています。プログラミング
や理数系だけではなく、教科をまたい
ださまざまなテーマで、幅広い分野へ
の学習意欲が湧くカリキュラムです。



まずは無料体験授業へ

対象: 新年長以上
所要時間: 1時間
各教室で行います。



津田沼校
TEL: 047-472-0987

船橋市前原西2-12-3
PINE SEA TSUDANUMA 2階
津田沼駅前徒歩4分

柏校
TEL: 04-7197-5358

柏市旭町1-6-4
島田ビル3F-A
柏駅徒歩2分

無料体験申し込みでLEGO®ダックプレゼント

※1枚1家族まで可 ※他券併用不可 まま・こっこ vol.04
期限 23.3.31 Crefus津田沼校・柏校

お答えします!



聖徳大学
教育学部 児童学科
准教授 祓川 摩有さん

管理栄養士。子どもの食育・
食生活を専門に研究。また
「松戸市食育かるた」の作成・
普及活動にも従事。

ママの悩み相談室

第4回

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

相談内容

子どもの偏食が激しく、さらには
ごはんをあまり食べません。保育
園では多少食べているようなの
ですが…どうしたらいいでしょ
うか?
(4歳男の子のママ)

幼児期に多く見られる偏食 工夫しながら温かく見守って

自我が芽生える1歳半ごろから、
食ベムラや偏食が見られるようにな
ります。個人差はありますが、成
長とともに多くの物は食べられる
ようになるので、工夫しながら温
かく見守ることが大切です。ただ、
身長や体重が増えない、ほとんど
食べない、体調・発達などで気にな
ることがあれば、病院や保健セン
ターなどに相談しましょう。
苦手な食材がある場合は、その
原因を考え、取り除くような調理

法、例えば、薄く切る、軟らかくゆ
でる、揚げるなどの他、彩りよく盛
り付けてみましょう。子どもは、酸
味や苦味、見慣れない食べ物を本
能的に嫌がります。ですが、大人が
おいしそうに食べている姿や、一
口でも味に慣れることで徐々に受
け入れられるようになっていきま
す。無理強いや食事時間が長いと、
食事がつらい時間になり、余計に
食ベなくなってしまうことも。こ
飯を食べない場合は、パンや麺類
など、他の主食が食べられれば栄
養的に問題はありませんが、おか
ずと混ぜる、米粉のパンや麺など
の活用も良いと思います。また、少
なめに盛り付けて完食できたとい
う達成感を味わわせることも大切
です。保育園で食べているようで
あれば、「食べる力」があるという
ことなので、集団生活の中で頑張
っているお子さんを認めて、褒め
てあげましょう。また、苦手な食
物を一口でも食べ、大人から褒め
られた経験は、将来さまざまなこ
とに挑戦する力にもつながります。

お悩み大募集!

子どものことはもちろん、
ママ自身のこと、夫婦、
ママ友など、さまざま
なお悩みを専門家に相談
してみませんか?

応募はコチラ!



※相談が多数の場合は、すべてについて回答できない場合が
ございますので、あらかじめご了承ください
※誌面に掲載される場合のみご連絡いたします

(取材:文/森川佳代)

生活リズムを整え
楽しくおいしく食べる経験を

ママ・ここと読者594人に聞きました

ママのリアルはこうだ！

働く上で
重要視していること

TOP 5

- 1位 勤務時間
- 2位 給与
- 3位 職場までの距離
- 4位 仕事内容
- 5位 会社の雰囲気

これが知りたい！

TOP 3

- 1位 子育てと仕事の両立
- 2位 ワーママのライフスタイル
- 3位 副業

より働きやすい環境に
するために必要なこと

TOP 3

- 1位 会社の働き方&支援制度
- 2位 子育て制度
- 3位 夫の協力

アンケート結果は、2022年9月30日～11月30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、有効回答数594人を基に作成

麻乃 すごくいですね。働くママに対して理解のある会社なんです。ね。
君恵 福利厚生はかなりしっかりしていますね。主人も同じ会社なんですけど、3人目出産時には主人も6週間育児取得しましたし。
麻乃 働き方もそうですけど、働く環境もすごく大事ですよ。ね。
マロン 大事。新卒で入社した会社は、産休育休あったと思うんですけど、それを利用できるような雰囲気ではなかった。だから制度はあっても、周りの理解がないと実際に利用するのは難しいですよ。ね。
君恵 そうなんですよ。いくら国が言っても会社が導入しないと利用できないし、導入しても取る人がいなければ利用しづらいし…。
麻乃 あと夫の協力も大事。女性だけでは限界があるので、男性の育児をはじめ、パパにとっても良い制度が今後広がっていくといいな。
君恵 そのためには、男性がプレッシャーを感じずに女性と同じように

「子育てしながら働く」を考える /

お仕事オンラインセミナー開催

日時 2/17(金)11:00～

第一部 ママ専門、人材業界から見た
「ママのお仕事トレンド」
「活躍している人の特徴」

株式会社SAKURUG 森田裕矢さん

第二部 ママ・ここと掲載企業、採用担当より

ママさん向け求人募集の紹介 (計4社予定 1社5分予定)



うな立場で休めたらいいですよ。ね。
マロン お互い思いやりをもつて歩み寄ることが必要ですよ。ね。
麻乃 そうですね。これから子どもが成長していったら、私たちの働き方も今とはまた変わってくると思うので、「女性が働く」ということへの理解が広がっていくといいなって思います。

子育てしながら在宅で仕事したい！

“未経験から6ヵ月でWebデザイナーへ”

- ✓ 未経験だけどWebデザイナーに憧れる！
- ✓ 子育てとの両立できるかな…？
- ✓ 通いながら、実務経験を積むことができる？
- ✓ リモートでの仕事に切り替えたい。
- ✓ パパの転勤があっても働ける？



1 お仕事トライアル で実案件にチャレンジ

在学中に、プロのWebデザイナーと同じ工程でWebサイト制作を請け負う環境も整えています。

2 子育て・家事に忙しいママが **学びやすい環境** をご用意

映像教材が中心の授業により、いつでも学べる環境に加え、主婦ママ専用の時間帯を設けることで、子どもと一緒に授業を受けることが可能です。

3 同じ志を持った主婦ママコースの **仲間とのつながり** をつくることができます
今後仲間として活動するネットワークを構築することができます。

気になる方は右の広告をチェック！→

主婦ママコース三つの特徴



働き方も考えよう！

子育て・仕事を
両立する

ママの働き方 座談会



ラボママ

麻乃さん

2児のママ。

不動産会社のパート事務



ラボママ

君恵さん

3児のママ。

鉄鋼メーカーの正社員



ラボママ

マロンさん

1児のママ。

メーカーの時給制契約社員

家事に育児に仕事に…ママたちは大忙し！
働くママたちのリアルな声を聞いてきました。

※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

働き方だけではなく
働く環境も大事

麻乃 1人目が生まれる前は正社員で働いていましたが、出産を機に退職。少し休んでから宅配業者のアルバイトを始めました。ただ、週5日勤務が家庭的にも体力的にも厳しくて…。今は会社を変えて週3日9時半～16時までパートタイマーで働いています。
マロン 私も今は週3日、1日4時間勤務で時給制契約社員(時給制で契約期間ごとに更新)で働いています。もう少し働きたい気持ちもあるんですけど、家事と子育てのバランスを考えると、この働き方が今はベストですね。
君恵 新卒で入社して9年目。今は育児中で5月に復帰予定です。
麻乃 3人の育児をしながら週5勤務はすごいですね。
君恵 コロナをきっかけに会社がリモートワークを導入してくれたおかげで、どこでも仕事ができるようになったのが大きいですね。

それまでは片道1時間半かけて通っていたので…。
マロン リモートワークいいですよ。私の仕事は行かなければいけないのでコロナ禍で学校が休みだった時は大変でした。子どもを一人で留守番させるわけにはいかなかった。2週間お休みをもらって。ずっと休み続けるわけにもいかないから、実家に預けたり、主人が休める日には休んでもらいたが、なんとか乗り切りました。
麻乃 職種によりますよね。私の仕事は期日がある仕事なので、言ってしまうとそこに間に合えばいいから、調整しながら働いています。会社からも「休んでいいよ。落ち着いたら来てね」と言われていたのも、とても助かりました。
君恵 子どもが風邪を引いた時も、自宅で仕事をしながら子どもを見られるので、子育て中のママにとってすごく助かる働き方ですね。あと、フレックスタイム制も導入されて、1日の中で勤務時間を調整できるので、すごいですよ。

子どもを連れての
来校も大歓迎

来校・オンライン どちらでも学べます

デジタルハリウッドSTUDIO千葉
〒260-0015
千葉市中央区富士見2-15-1 ワラビル7F-B

千葉駅東口より徒歩5分
千葉中央駅東口より徒歩2分

お問い合わせ
TEL: 0120-302-553

1日で取得できる資格
**整理収納アドバイザー
2級認定講座**

受講料 **24,700円**
(税込・テキスト代込み)
※テキストをお持ちの方は23,100円(税込)

取得資格 **ハウスキーピング協会認定
整理収納アドバイザー2級**

開催日程 **2/4 ± 2/22 水
3/4 ± 3/24 金 4/16 日**
10:00~17:00

場所 **オンライン**

講座カリキュラム

- ・整理の効果について考える
- ・現状の整理のレベルを知る
- ・モノの本質と人の関わりを考える
- ・整理を妨げる要因を知る
- ・整理収納スキル5つの鉄則
- ・覚えておきたい収納の原則
- ・整理収納の理論に基づいた実例

整理・収納について
学んでみませんか?
✓片付け・収納が苦手な方
✓片付けのスキルアップを
したい方
✓将来、資格を生かした
仕事をしたい方

講師/ 嶋野美紀子

参加者の声

「整理とは、ただ捨てるなり収納したりすることではなく、 unnecessaryなものを
取り除いてから収納するということに気が付かせていただきました。また、
モノには賞味期限があることを初めて認識しました。(30代・女性)」

快適住まいる
千葉市中央区春日1-12-4
サニーハイツ101
TEL.070-1440-3236

講座の詳細は
こちらから

お申し込みは
こちらから

ちいき新聞配布スタッフ

複数エリア | **株式会社地域新聞社**

空いている時間・週2日~でもできるお仕事

ママが働きやすい3つのポイント

- 1 出勤なし!近所でする**
通勤時間が無いので、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。

ちいき新聞と折込チラシの配布
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。
1エリア5,000円~30,000円/月が目安です。
※お電話もしくは右記QRコードよりお申込みください。

WEBは
コチラ

未経験者OK 子育てママ在籍中 土日祝休み 私服OK 週2~3

問い合わせ先 ☎ 047-488-3122 担当:ポストメイト応募窓口
八千代市島田台981-1

調理スタッフ

複数エリア | **株式会社メフォス 千葉事業部**

扶養範囲内!無資格でも働ける仕事!

ママが働きやすい3つのポイント

- 1 自分の好きな時間を選ぶ**
早朝から夜間まで幅広い勤務時間から選べるため、子どもが学校に行っている間だけ働けます。
- 2 子育てに役立つ料理スキル**
学校給食などの調理に携わる仕事なので、家庭での料理に生かせることがたくさん身に付きます。
- 3 働く現場が近所で見つかる**
現場は100以上の中から近所を選ぶことが可能です。
※希望に合わない場合もあります。

調理スタッフ
佐 料理の盛り付け、食器の洗浄、簡単な仕込み作業
時 5:00~20:00の間に2h~ 時給985円~
給 交通費全額支給(規定あり)、車通勤可(応相談)
※ 電話もしくは右記QRコードから

WEBは
コチラ

未経験者OK 子育てママ在籍中 土日祝休み 残業少ない 社会保険完備 週2~3

問い合わせ先 ☎ 043-274-9091 担当:採用担当
花見川区幕張本郷1-2-24(幕張本郷相業ビル6F) <https://www.mefos.co.jp/>

育思も 家庭も 仕事も どの私も私らしい
子育てママが活躍中

求人ナビ

雇用形態

正 正社員 ハ パート 契 契約社員 派 派遣社員
委 業務委託 F フランチャイズ 他 その他

注目ポイント

未経験者OK 子育てママ在籍中 通勤なし 土日祝休み
賞与あり 学費不問 私服OK 残業少ない プランクOK
社会保険完備 正社員登用有 週2~3 週4~ フルタイム

働いてるママってすごいな、自分には無理。
仕事復帰したいけど、正直しんどい
ママってどうやって働いてるの!?

育休中に何か準備できることあるかな?

「子育てしながら働く」を考える?

お仕事オンラインセミナー開催

日時 **2/17(金)11:00~**

子育て中のママが活躍している様子や、どんな働き方なら両立が実現できるのか等
具体例を中心にをご紹介します。この機会に「子育てしながら働く」ことについて考えてみませんか?

1部 ママ専門、人材業界から見た
「ママのお仕事トレンド」
「活躍している人の特徴」
株式会社SAKURUG
森田 裕矢さん

2部 ママが働きやすいお仕事紹介

- 株式会社 公文教育研究会
- 千葉リージョナル推進チーム
- エルケア株式会社
- デジタルハリウッドSTUDIO千葉
- 快適住まいる

オンラインなので、気軽に参加!

お申込みは
こちらから

掃除・料理

複数エリア | **家事代行サービスCaSy(カジー)**

直行直帰!週1日・2時間~OK ママ活躍中

ママが働きやすい3つのポイント

- 1 主婦業が生きる仕事内容**
一般家庭での掃除や料理など、家事の延長でできる仕事です。20代~70代の女性が活躍中。
- 2 週1日・2時間~の勤務OK**
久しぶりの仕事復帰で続けられるか不安...、子どもが幼いうちではできる範囲で...などの希望もOKです。
- 3 直行直帰で通勤時間削減**
近所の依頼がメインなので子どもの送迎にも影響なし。通勤時間削減で働く時間をしっかり確保できます。

掃除・料理の家事代行
スマホ(PC・タブレットでも可)を使用している人
週1日・2時間~OK(時間指定可)
給 1,500円/1時間※1件訪問につき交通費700円支給※昇給あり※指名料で時給アップ※単発と定期、選択OK
地 船橋市・市川市・浦安市・江戸川区・江東区で好きなエリアを選べます

▲女性が多数活躍しています

未経験者OK 子育てママ在籍中 通勤なし 土日祝休み 学費不問 プランクOK

問い合わせ先 ☎ 03-5679-8181 担当:大島
東京都江戸川区中葛西5-42-3-4 <https://casy.co.jp/>

東証グロス上場企業で安心な仕事を

家事代行サービスで
主婦経験が生きる仕事
を始めよう

直行直帰 週1日・2時間~OK 主婦業の延長でできる

高時給+交通費支給
指名で時給大幅UP
昇給あり

未経験者OK
資格不要

報酬例 とある子育てママ Sさんの場合

- 月 依頼2本 計5時間 7,500円+交通費
- 火 依頼3本 計8時間 12,000円+交通費
- 水 子どもの行事で休み
- 木 依頼2本 計6時間 9,000円+交通費
- 金 依頼1本(指名)3時間 5,100円+交通費

毎週金曜日は習い事送迎があるため午前のみ勤務
※交通費は一律700円 1週間合計:39,200円

申し込みは
こちら

子育て経験が生きた仕事見つけた！



公文式 専修大学松戸東教室
丸山先生

母親業の経験があるからこそ生徒や保護者に
親身になれる。ママだからこそできる仕事です。

それぞれ2歳差、3人の育児はそれだけで大変で、最初は「働くなんて無理〜！」
と思っていました。友人の誘いで説明会に行ったことがきっかけで教室を始めた
のは、末っ子が年少の時。育児との両立なんて、当時も今もできていません(笑)。
でも週2日だし、何とかなるもので、バタバタしながらも趣味の時間はしっかり確
保しています。指導者の経験こそなかったですが、母親の経験は3人分ありますから、
その延長で生徒に接することができました。今まで頑張ってきた育児が役に
立つ場所があったんだ!!と気付いた時はとてもうれしかったです。個性豊かな生
徒たちが日々成長していく姿を間近で見られるのは楽しく、やりがいがあります。
また教える立場でありながら、学ぶ機会がとても多いです。保護者や生徒から学
んだことを自分の子育てに生かせる!面白い仕事だな〜と日々感じています。

週2日〜だから、子どもとの時間は大切に。
自分らしく働けます。

くもんの先生になって イキイキ働きませんか?

Vol.4

「くもんの先生を通して
自分の世界が広がった!」

3人の育児で大忙しのママが語る、
くもんの先生の魅力とは?

教室がある日のスケジュール /

6:00	起床	
7:30	子どもたちを送り出すタイミングで 趣味の運動	
10:00	家事&家族の用事などを済ませる	
13:00	教室準備	
15:00	教室スタート	子どもたちの習い事は 教室の無い日にお 通5日は自由に 動けるので、3人分の 送迎や付き添いも 問題無し!
19:00	教室終了&帰宅	
20:00	夕食	

くもんの先生になって
良かったこと

その1 自分の世界・
視野が広がった。

働く前からは想像できないくらいの人
との出会いがあります。生徒たち、保
護者、他教室の先生方、公文事務局
の方…。人とのつながりがたくさん生
まれます。それが自分の生活に生きて
いる気がしてとても充実しています。

その2 わが子の公文費用は無料!

3人分なのでかなり助かっています。
働くきっかけは、実は子どもの習い事の費
用を稼ぎたい!だったので、一石二鳥です。
わが子ながら、成果も実感しています。

その3 わが子たちが、たくましくなった!

仕事がある週2日は、姉弟3人で助け合っ
て過ごしています。寂しがっているかな?と
思いきや、私がいらない日はそれなりに楽し
んでいる様子です。

他にも仲間はい
っぱい!

私がかもんの先生に
なったわけ!



「くもんの先生説明会」にお気軽にご参加ください

説明会参加の方にはもちろん、くもんの先生のことわかる「くもんの先生MOOK本」プレゼント!

日程	時間	会場	2月8日(水)	10:30~	モリシアホール/習志野市
1月20日(金)	10:30~	公文式 新松戸駅西教室/松戸市	2月15日(水)	10:30~	土気商工会館/千葉市緑区
1月26日(木)	10:30~/18:00~	公文式 千葉つくしんぼ教室/千葉市中央区	2月24日(金)	10:30~	公文式 柏つくしんぼ教室/柏市
1月31日(火)	13:00~	バレット柏/柏市	3月7日(火)	10:30~	公文式 柏つくしんぼ教室/柏市
2月1日(水)	10:30~	いなげばランチ/千葉市稲毛区	3月14日(火)	10:30~	ホテルフローラ船橋/船橋市

web説明会スペシャルバージョン!

現役の先生の体験談をお聞きいただけます。所要時間90分程度 ※全て10:30~

1月27日(金)
2月9日(木)
3月2日(木)

その他日程・
お申し込み
はこちら



KUMON

くもんの先生

検索

お問い合わせはフリーダイヤル

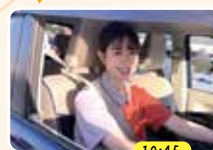
0120-834-414 [受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます]

未就学児ママ仲間がいっぱい エルケアの訪問介護

お仕事に
密着!

介護のお仕事って未経験者にはハードルが高い?
いえ、実は子育て経験が生かせるお仕事だったんです!

今日のご依頼は買い物同行



10:45 自家用車で
向かいます!



11:00 現場到着
訪問

ご近所のスーパーやコンビニまで。
世間話や家族の話、利用者さんとの
おしゃべりはすごく楽しい時間です!



1件完了

戻って報告書を記入したら、本日のご依頼は完了!

日中多いご依頼

一緒に食事を作る
一緒に洗濯・掃除をする
生活サイクルに合わせた
ご依頼が多いです。

【所要時間】

1時間~1時間半... 1件

4件~6件... 1日

密着させてくれたのは...

介護職8年
5歳の女の子のママ
産前は施設で働いていま
しが出産を機に訪問介
護に。



金子さん

11:10 前任の方の
申し送りをチェック

何度かお会いした
ことのある利用者さん
なので話も弾みます



11:15 出発

天気の良いので
散歩がてら一軒に
買い物をしてほしい
というので
ご家族からのご依頼



買い物同行は
日中多い
ご依頼の一つ



ママスタッフに聞いてみた! 何で訪問介護が働きやすいの!?

大前原
職場の8割が
ママスタッフというの
も嬉しいよね!

金子
介護のお仕事と子育て
似ている部分があると思
う。普段通りしているだけ
で感謝されたり、認められ
たりする。子育てってス
キルだったんだってう
れしくなった!

大前原
えー! そうなんだ。
私は前職がサービス業と
事務職だったけど、もう戻
れない! 今の方が断然楽
しい。だからあの時頑張
って資格を取って良かった
って思っている。資格費
も会社が出してくれたし
ね。

金子
介護施設での勤務は、夜
勤があったりシフト制だ
と代わりの人がいなくて
休みにくい場合があった
り... 子どもが幼いとき
も働きにくさを感じてい
たけど、この会社に来て
からそれが無くなった!
あと、お給料も上がった
♡

大前原
私は未経験でこの会社
に入りました。直行直帰
で時間も選べるのが働
きやすい! 急な休みの
ときも予備スタッフが
代わりになってくれる
から安心。

給与目安(週4日/9時~15時 扶養内勤務希望の方の一例)

月	3件(作業時間:身体60分、生活60分、要支援60分)	計4,730円
火	3件(作業時間:身体60分、生活90分)	計4,730円
水	休み	
木	3件(作業時間:身体60分、生活60分、要支援60分)	計4,730円
金	3件(作業時間:身体60分、生活60分、要支援60分)	計4,730円

1週間 合計18,920円+移動手当(984円/時)
※別途特定給付金交付あり(3カ月ごと)



左 金子さん
右 大前原さん

すぐに働きたい方は

エルケア株式会社

0120-18-2525へお電話を。

興味がある方は21ページの「まま・こことお仕事オンラインセミナー」へ
担当者がお話しします。

HPは
コチラ



『たからづからローズ手作りマルシェ&介護熟練
障害福祉施設で作成した雑貨販売会&介護の仕事を知る相談会』

日程/2月10日(金)・11日(土)の2日間
場所/イオンモール船橋 3階フードコート前
「まま・こことを見た!」で
子どもブックみどりゲーム ママブックギフトプレゼント!



子ども食堂とは？

地域住民や自治体などが主体となり、子ども一人でも行くことができる食堂であり、食を通して子どもから大人まで、地域の人々が交流できる居場所。食事の提供以外にも、学習支援やイベントなどを行う所もあり、施設ごとに特徴はさまざま

今回お邪魔したのは

こがねはら子ども食堂

住 松戸市小全原8-28-1 時 毎週土曜10:00~15:00

¥ 子ども(幼児~中学生)無料・大人500円 関 090-2733-0555 高橋

料理

この日は、チキンステーキ、白菜のクリーム煮、カボチャ煮、海藻サラダなど、10種のおかずが入ったボリューム＆栄養満点のメニュー

遊びに来ていた子どもたちもバシャリ

教えて！

子ども食堂のこと

お答えします！

高橋さん

- Q 利用条件は？
A 施設によって細かい条件は異なりますが、基本的には子どもから大人まで地域の方であれば、ご利用いただけます。
- Q 過ごし方は？
A こがねはら子ども食堂で言うと、お昼くらいからみんなが食事をして、その後は話をしたり、ゲームをしたり、各々自由に過ごしています。希望者には学習支援も行っています。
- Q 思いや今後の展望を聞かせてください
A 一つ行っても受け入れてもらえる「安心感」を大切に、食や学びを通して子どもたちの信頼関係を築いていきたいです。それが子どもたちの自己肯定感を高め、「人との関わり方」や「最後までやり抜く力」といった社会性を身に付けているのを感じます。今後も「心地よい居場所」であり続けながら、居場所づくりをしたい人のサポートにも取り組んでいきます。

探してみよう！私の町の子ども食堂

千葉県
子ども食堂
ネットワーク



ふなばし
子ども食堂
ネットワーク



柏市
子ども食堂
連絡会



まつじ
子ども食堂
の会



地域の“居場所”

子ども食堂って どんなところ？

全国に6,000カ所以上もある「子ども食堂」とはどんな場所なのか？2016年に松戸市で「こがねはら子ども食堂」を立ち上げ、千葉県の子どもの食堂の代表を務める高橋さんにお話を聞きました！

食堂



きれいで明るい食堂内にはテーブル席が3つあり、カウンターには本日の料理がずらりと並び、扉を出てすぐ隣にも部屋があり、好きな方で食事をすることができ



忙しいママは生活クラブをこう使う

時短 安心安全 食育

が全てかなう
よくばり食生活



その1 素材の味で勝負！ だから時短

遺伝子組み換え対策済みの飼料や抗生物質を使わず育てた肉は臭みがなく、焼いただけでおいしい。手の込んだ味付けをせずに食卓に出せるから時短。



その2 「よくばらぶ」で 注文を時短

忙しいと注文の時間も忘れがち。定期的に必要なのは、都度注文して届く「よくばらぶ」機能を活用しています。毎週や隔週、月1など、頻度も選べて便利。

その3 ここぞという時の ビオサポ 食材セット

ビオサポ食材セットは野菜が多めで、化学調味料を使用していないミールキット。献立を考えるのもしんどい、でもちゃんとしたものを食べさせたい！そんな欲張りな願いをかなえてくれます。



ビオサポ食材セットに
冷凍メニュー
新登場

会員の声から出来上がった冷凍のミールキット。保存が利くので使い勝手が良くなりました！



教えてくれたのは…

生活クラブ歴4年。生活クラブ理事の活動と介護の仕事をする2人の子どものママ

本橋美里さん



生活クラブとの出会いは醤油がきっかけ！

本橋さんは4年前、生活クラブの醤油の製法に感動して入会を決意したそう。気になる方は

生活クラブ 丸大豆醤油 検索



ニンニク醤油は
が家のマスト
アイテムに



① とある日の本橋さんのタイムスケジュール

5:30	起床、洗顔、身支度	18:00	夕食の準備 (メインを焼くだけ)
6:00	朝食、弁当作り	18:40	夕食
6:00~7:00	ここで夕食の下ごしらえ (野菜切り)	19:30	夕食の片付け 翌朝のご飯をセット
7:40	子どもたちを送り出し 会議・企画など	20:00	入浴
16:00	子どもたちと公園へ	21:00	就寝
17:30	帰宅		

いま資料請求すると /

選べる、無料お試しプレゼント！

(試供品)

数量 3/31まで
限定

A. 冷凍ミールキット



B. 豚肉味いセット



C. 冷凍食材
お役立ちセット



まま、ここと
さらに 読者限定！



トマト
+
ケチャップ
プレゼント

限定プレゼントの
お申し込みは
コチラ▶



店舗(デポ)もあるって
ご存じですか？

デポは誰でも加入してご利用いただけるお店です。直接手に取って食材を購入できます。お気軽にお越しください。

店舗情報は
コチラ▶



未就学児ママさん
宅配手数料無料

ご利用
方法は
3通り

お一人でお申し込みできる「個別配送」、グループなら割引でご利用できる「班配送」、直接品物を購入できる「店舗」があります。
*個別配送はご加入から一年間、また、プレマ、お子さまが未就学児の方は小学校入学まで宅配手数料0円です。
*配送を行っていないエリアがあります。

サステイナブルなひと、
生活クラブ

生活クラブ千葉 0800-888-7172(月~金9:00~18:00)

「自分でできる!」を伸ばす

子ども部屋の作り方

小学校進学で変わる子どものライフスタイルに合わせて、子どもが過ごす空間も見直してみてもいい。子どもの自主性や自立心を伸ばす部屋づくりをテーマに、それぞれのプロに空間づくりのコツを教えてくださいました。

まず初めに…

- 間仕切りをイメージしベッド・机のレイアウトを考える
- 健やかな時間を過ごせるよう採光と採風を大切に
- 壁にフックなどを取り付け部屋全体を有効利用する

01 住まいのプロが教える!

「自立心」と「自主性」を育むレイアウト

松本 由貴子さん

新潟県新潟市に本社を構え、柏市にも営業所を持つ住宅メーカー、株式会社アンドクリエイトのインテリアコーディネーター
Instagram andcreate.7511 HP <https://andcreate.co.jp/>

採光と採風を意識した健康的な部屋

子ども部屋の間取りを考える際の基本は「採光」です。これから子ども部屋を作る方は、朝日を浴びて、すがすがしい朝が迎えられるよう、東側に配置するようにしましょう。風の通りも考えて、可能であれば2方向に窓があるとよいです。もし子ども部屋を2部屋以上作る場合は、同じ広さにして差を付けないようにするのいいと思います。

すでにお子さんの部屋があり、その部屋のレイアウトを見直す場合は、物が多く、光が入らない、使い勝手が悪いなど悩みにもよるのでも、まずは何が問題かを考えましょう。そして先述したように、光や風を取り入れられるようなレイアウトを組んでみてください。きょうだいで同じ部屋を使っているご家庭は、可動式の間仕切り収納や高さのある家具を部屋の中央に配置したり、カーテンなどで仕切ることでパーソナルスペースを作ることができそうです。

家族間のコミュニケーションが自立心を育む

子どもの自立心を促す部屋づくりのポイントには、「子ども部屋にこもらせない」こと。リビングなどの共用部分で積極的に子どもとコミュニケーションを取り、自立心を促すことが必要だと考えます。また、子どもが片付けや着替えを自ら行うよう、自主性を伸ばすには「収納に扉を設けない」のがポイントです。

リビングに設置されたスタディコーナー

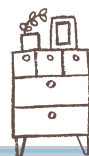


トです。隠すのではなく、見せることで自然と整理整頓ができるようになります。

扉を付けず見せる収納に



子ども部屋で完結させるのではなく、子ども部屋は寝るための部屋と考え、収納機能はファミリークローゼットに、勉強機能はリビング学習やスタディコーナーで、共有スペースと自分の部屋の機能を分散させることが大切です。家族とコミュニケーションを取ることで自立心が育まれていくので、お子さんが共有スペースを使う間取りにするのいいですね。



02 収納のプロが教える!

片付け上手になれる収納術

ラボママ 海老原 葉月さん

節約×整理収納アドバイザー。
「暮らしを整える」をモットーに、さまざまな暮らしのテクニックをSNSなどで発信中。2児のママ
Instagram hazuki39home
ブログ <https://linktree.co.jp/hazuki.e39>



※ラボママとは、ママ読者コミュニティ「ちいさラボ」に登録するママの愛称

学用品はまとめて置き、スペースは「〇〇専用」と決める

小学校に上がるタイミングである便利な「3段のカラースタック」です。1つあるだけで、ランドセルや教科書、ハンカチなど普段持ち歩く物をまとめて収納することができると、おすすめです。収納のポイントは、学校で使う物はなるべくひとまとめに置いておくこと。1カ所にまとめることで、そこをチェックするだけでいいので分かりやすく、用意もスムーズに。さらに、棚ごとにランドセル専用や教科書専用と「〇〇

専用スペース」にするのもポイント。複雑な収納は出し入れがしにくくなり、それにより管理ができなくなってしまう。できるだけシンプルで分かりやすい、ということが自ら管理をする上で大切です。

プリントはラベリング&ジャンルに分ける

小学校に進学すると増えるプリント類は、クリアケースにラベリングをして、年間で使用するもの、月のもの、すぐにやるものなど、ざっくりと保管期間を決めて収納しましょう。仕切りスタンドがあるとプリントはもちろん、教科書の整理にもとても便利です。それから、家に帰ってから帰宅導線上に収納スペースを設けると散らかりにくくなるので、ぜひ試してみてください!



パッと分かるようにラベリングすると◎



03 学習のプロが教える!

やる気を引き出す学習環境

佐藤 貴彦さん

全国47都道府県で能開センター、個別指導Axis、Axisオンラインなどを展開する教育企業、株式会社ワオ・コーポレーションの千葉県責任者
Facebook <https://www.facebook.com/wao.jp>
HP <https://www.wao-corp.com/>



集中力を高める3つのポイント

「集中力がない」「すぐに宿題や勉強に取り掛からない」など、自宅学習の悩みを多く聞きます。お子さんの勉強に対する意識を変えるためには、学習環境を整えることと親の関わり方がとても重要です。まずは自宅での学習環境についてですが、「余計な物は置かない」「勉強道具を取り出しやすい場所に置く」「整理整頓をする(習慣をつける)」、この3つが集中力を高めるために大切なポイントです。またリビング学習時には、テレビ

大切なのは褒める・話を聞くこと

や音楽など、気が散るものは一切つけないようにしましょう。

次に親の関わり方ですが、「自主性」を伸ばすためには口を出し過ぎないこと。大切なのは褒める・話を聞くことです。決して怒ったりせず、基本は褒めましょう。そして、今日あった出来事などを丁寧に聞き、親の考えや感じたことを伝えます。楽しんで取り組める雰囲気を作ることが、勉強に対する苦手を意識を下げ、前向きな気持ちを引き出してくれそうです。まだ自分で勉強するのが難しい場合は、親が何をやるべきかを決めて準備してあげましょう。そして生活習慣の中に自然と勉強の時間が組み込まれるとより良いですね。



自然と勉強に向かえる学習環境へ

2023年の
ラン活、スタート!

作り手の
思いを込めたランドセル



6年間、一緒に歩み続けます

ランドセル選びは
カタログ請求から

カタログ請求はコチラ



出張店舗
のお知らせ

3月25日(土)・26日(日) 柏
4月15日(土)・16日(日) 幕張
6月10日(土)・11日(日) 市川

※詳細はHPをご確認下さい

鞆 五 房 山 本
SINCE 1949 NARA

奈良県橿原市南浦町899 Tel: 0744-20-1771

銀座店 東京都中央区銀座 2-4-18
アルポーレ銀座 B1F
Tel: 03-6228-7451

Instagramで
最新情報配信中!



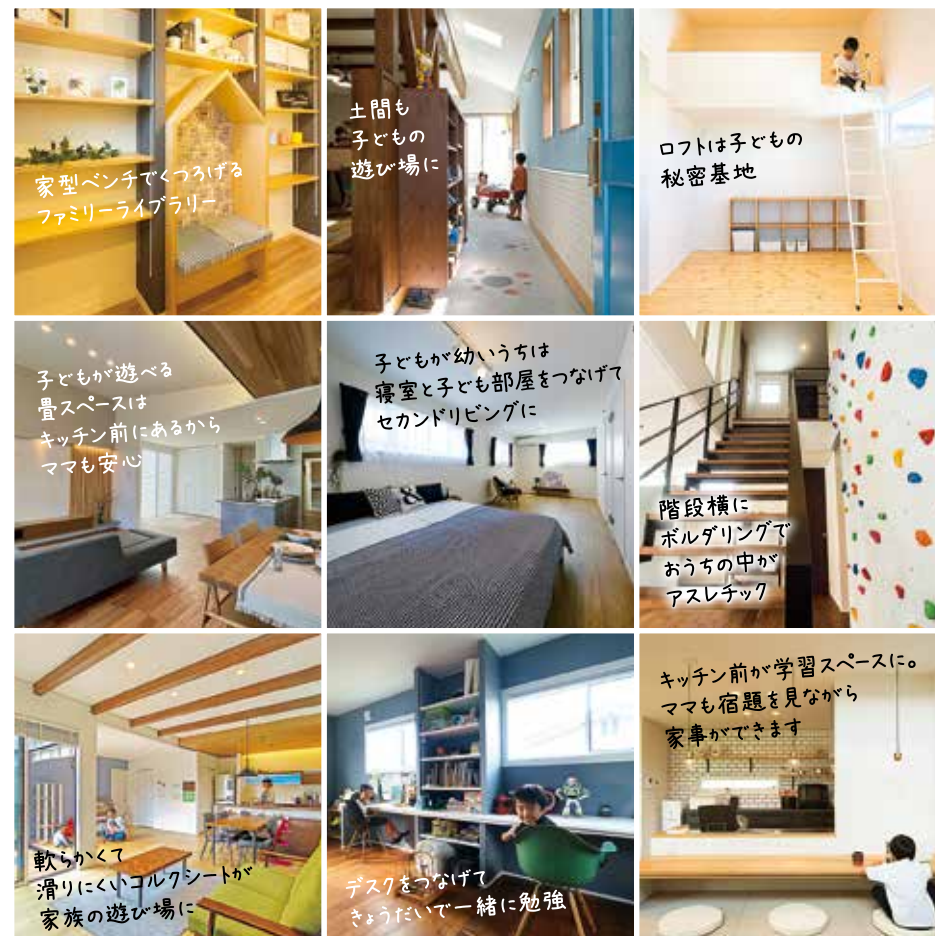
enjoy home!! おうちを楽しもう

アンドクリエイト | 千葉 注文住宅 デザイン住宅

千葉県柏市のハウスビルダーです。おうちづくりのご相談をお気軽にどうぞ

andcreate.co.jp/

たくさんの方が
フォロー中



子どもが遊べる
畳スペースは
キッチン前にあるから
ママも安心

子どもが幼いうちは
寝室と子ども部屋をつなげて
セカンドリビングに

階段横に
ボルダリングで
おうちの中が
アスレチック

キッチン前が学習スペースに。
ママも宿題を見ながら
家事ができます

無料カタログプレゼント!!



おうちづくりのアイデア満載

STYLE BOOK

今なら amazonギフトカード1,000円分プレゼント!!



※1家族につき1枚のご進呈
※アンドクリエイトに初めて
お問い合わせいただく方が
対象となります

こちら
から



新築・リフォーム・オリジナル家具

& Create
housing design furniture renovation

株式会社アンドクリエイト TEL.04-7170-1550

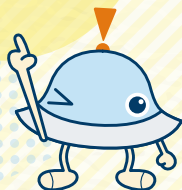
柏事務所 〒277-0851 柏市向原町1-27 向原ハウス1F

Follow me!

@andcreate_kashiwa



進級・進学準備編



小学校準備、
何をしたらいい？

● **ワオっち** ●
知育アプリ「ワオっち」のメインキャラクター

ワオ・コーポレーションプレゼンツ

いよいよ義務教育、 年長さんの塾選び & 今からやれば怖くない 年中さんの小学校準備

Q 塾は小学校低学年から通わせるべき？そのメリットは？

A 低学年にとって大切なのは勉強嫌いにさせないこと。机に座って長時間話を聞くことに慣れていない状況で、その話が分からないとさらにストレスに。大切なのは「塾で基礎学習→学校の授業が分かり、発言できる・テストの点上がる→自信がつく」の好循環を生み出すことです。成績が低下してから塾に入るより、結果的に合計費用は安くなる場合も多いです。

Q 来年入学。1年かけて準備をしたい。何から始めればいい？

A 入学前には知育玩具を使用し、「遊び」を通して子どもの能力を育むことがおすすめです。普段遊んでいるおもちゃの延長線上にあるため、子どもの「やってみたい！」を自然に引き出し、自分で粘り強く試行錯誤し正解を探すことは、思考力や集中力を鍛え、「学びの土台」やこれからの「学習に向かう力」にもつながります！

正しい勉強の仕方と学習習慣を
身に付けるため、プロに頼ろう！

読み書き・数の
基礎を学びたい派！
**ステップアップ
講座**



年中
6,600円/月
学習習慣・正確さが
楽しく身に付く

考える力・好奇心を
育てたい派！
**ロボット
プログラミング**



年少
5,610円/月
思考力を遊びながら
育てる

新年度生募集中

※詳しくは下記までお問い合わせください。



個別指導 Axis
体験授業を受けられる
教室はコチラ

体験授業に関するお問合せは
右記フリーダイヤルまで ☎ **0120-500-222**

柏原原校 松戸上本郷校 船橋高根台校 習志野台校 稲毛園生校
馬橋校 秋山駅前校 下総中山校 薬園台校 稲毛海岸校

WEBはコチラ



ベビースイミング 幼児スイミング

ベビー・3歳児 水泳1日無料体験会

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、優しいコーチとの3歳児水泳を体験してみませんか？



▲ ベビースイミングの様子

日程：1/29(日)、2/19(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か月~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
※ベビーはおむつ代160円がかかります

WEB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 予約優先
稲毛区小仲台7-15-10
🕒 10:00~20:00(月~土)
11:00~14:30(日)

チェック！
無料体験会から
入会した方
入会金
通常8,800円↓
無料

ドラム教室

ドラムレッスン(個別指導)生徒募集中

たいていみたいけど、どう始めたらいいかわからないあなた！初心者向けの個人レッスン。リズムのトレーニングと適度な運動でストレス解消しませんか。(ちいきカルチャー内)



▲ 初心者でも安心の個人レッスン

先生からひと言

初心者向けの楽しいレッスンを心掛けています。空いた時間で楽しくドラムをたいてみませんか。



高山晴見先生

開講日時/第2・4水曜日
16:30~20:30(1コマ40分)
受講料/月2回 6,600円(税込み)
★体験随時募集中
体験料：1,100円(税込み)

四街道市 ドラム教室

初めてのドラムレッスン(ちいきカルチャー四街道教室)

☎ 043-421-1655 予約優先
📍 四街道市鹿渡2002-10(フォーレ四街道2F)
🕒 月~土9:30~20:00、日9:30~13:00
📅 祝

チェック！
「まさ・ここって見た！」で
入会金0円
(通常2,200円)
期限 23.2.28



※表記の価格は税込価格です。

ピアノ教室 音楽教室 プレピアノ リトミック

生徒の個性を生かすオーダーメイドレッスン

完全個人指導のアットホームな音楽教室。発達や進行状況を見ながらレッスン内容を都度決めるスタイル。本格派も楽しみたい派も両方成長できます。



▲ ピアノコースは3歳~大人まで

先生からひと言

音楽が大好きな先生ばかり。演奏を通して、自分の思いを表現する力、人に伝える力を育てます。一緒に楽しみましょう。



薬丸先生

■プレピアノコース(2歳~4歳)月3回 6,000円/月
リトミックや手遊び歌で体を動かし、ピアノコースの前段階に必要なたくさんのお歌を自然に楽しく身に付けられる
■ピアノコース(3歳以上)年間43回 6,000円~ /月
大人までのピアノレッスン。発表会ではドラムとベースとの共演も！

WEBは
コチラ



船橋市 音楽教室

どんぐりの森音楽教室 奏の杜教室

☎ 047-411-4385 要予約
📍 船橋市宮本9-11-1-509
🕒 13:00~19:30
📅 日・祝

チェック！
まずは無料体験！
体験後即日入会で
入会金5,000円が
無料
期限 23.2.28



野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシピ

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

ラボママ 小林愛季さん

保育園管理栄養士歴6年。
2歳の男の子のママ。
子どもと一緒に食べられる
料理・お菓子メニューが得意。



※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

白菜

しんじょうの白菜巻き

材料 (4本分)

白菜 8~10枚
はんぺん 2枚 (約200g)
卵 2個
片栗粉 大さじ3
だし汁 600ml
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/2
ポリ袋 1枚

Aki mama's Memo

白菜には食物繊維が多く含まれている
ため便秘の予防や解消に役立ちます。
また腸内の善玉菌を増やしてくれるの
で腸内環境も良好に。栄養を逃さず
取るには、汁ごと味わえる鍋や煮込み
料理がおすすめです。生の場合はビタ
ミンCが豊富なので風邪予防に◎!

作り方

- 白菜を軽く洗ったら芯の部分はカットし粗みじん切りに。ラップで葉の部分を全体的に包み、電子レンジ600Wで3分加熱する
- ポリ袋にはんぺんを入れよくもみ込み、滑らかな状態になったら卵、片栗粉、①で粗みじん切りにした芯を入れ、全体が混ざるようにもみ込む
- ①の白菜の葉を広げ、2枚ずつ向きが反対になるよう重ねる。②のポリ袋の一方の角をハサミで切り、横長の状態に置いた白菜の葉の手前にお好みの量を絞り出し、手巻き寿司のように手前からくると巻いていく
- 鍋でだし汁を沸かし、③で巻いたものと調味料を入れ、ふたをして中弱火で10分ほど煮込み、火が通ったら完成!



葉っぱの部分に残った芯に厚みがある場合は、薄くなるようそぎ落としましょう。そうすることできれいに巻くことができます!

子育て世代には アクアクララが ★ 子育てアクアプランって知ってる? 断然便利でお得

妊娠中〜未就学児がいる家庭の子育てにも応援!

ウォーターサーバーと軟水12L×2本が 通常価格から
月々 **3,358円** (税込み) 毎月 **550円 OFF**

もちろん宅配料・メンテナンス料など全部込み!

500ml当たり **約69円** (税込み)
重い水の買い物 不要! 不在時は **置き配OK**
お試し **2週間 無料**

無料期間が
終わった時に、
便利さに気付いた!
とお声多数!

お試し後お断り
いただいてもOK
無理な勧誘一切なし

アクアクララの水は
赤ちゃんのミルク作りもOK

引っ越し・里帰り出産にも対応いたします

【アクアクララ 千葉県 公式代理店】

アクアクララ オレンジ Since 1975
ロマン産業株式会社

お申し込みはお電話かQRコードの申込フォームから
【受付時間】9:00~18:00 月曜日~金曜日 (祝日は除く)
松戸市五香 5丁目44-1 **TEL 0120-60-1086**



ちいきラボ

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などを共有したり、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・埼玉県在住の
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!

大切なリングをもっとすてきに...

修理・リフォーム

オーダーメイドでお客様の
イメージを形にします



職人の私に
お任せください!!

郵送での修理も対応可能!

修理メニュー

- 他店で断られた修理の相談...もちろん無料!
- リングのサイズ直し...1,700円~
- 新品仕上げ...600円~
(変形した・傷付いたリングやネックレスなど)
- リングのリフォーム...9,000円~

アクセサリーの買い取りも承ります!

ジュエリー工房
Vicolo Jewels
ビーコロ ジュエルズ
269/625/2525

習志野市
大久保1-27-1
10:00~18:00 (18:00以降は予約のみ)
定休日/日曜日・祝日・第2水曜日

本誌持参で
修理代1点3,000円以上で **500円引き**

期限 23.3.31 ビーコロ ジュエルズ まま・こっことvol.04

めいろあそび

はる → なつ → あき → ふゆ の順に通って、
ゴールをめざそう！

おなじみは
とおれないう！

スタート

はる

あき

ふゆ

なつ

ゴール

にっぽんには
4つのきせつが
あるんだよ！

こたえはコチラ！

スマホでQRコードを
かざしてね！



ままこっと

おやこであそぼう

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！

数字のれんしゅう

数字を書いて、時計を完成させよう！



アンケートに答えて
PRESENT GET!

The present
to readers

読者プレゼント

125名様に
当たる!

6 プログラミング脳を鍛える! 木製パズル「ルートファインダー」 5名様

子どもから大人まで楽しめる、思考力パズル! 無料アプリを連動させて遊べます。スタートからゴールまでのルート(正解)を見つけるため条件を絞り込み、試行錯誤を繰り返したり、決められた答えにどうやってたどり着くかの「逆転思考」で、プログラミング脳を鍛えます! 学びの土台作りにも!



- ルートファインダー(木製パズル)
- 対象年齢: 4歳~99歳
- 対応: iOS11.0/Android6.0以上
- サイト: ワオショップ→ワオっち!グッズ
- 【ワオショップなら送料無料!】

公式HPは
コチラ



5 MY MOM SOAP 無添加石鹸 90g 50名様

乾燥肌・敏感肌でも使える優しい洗顔「MY MOM SOAP」は保湿度抜群のエシカルな無添加固形石鹸! お母さんの「心とお肌の健康をまもる」をコンセプトにした、日本のエシカルコスメ「MYMOM」が作った自信作。乾燥肌、敏感肌、混合肌、ニキビ予防、マスク肌荒れ対策に洗って潤う。通常価格605円(税込)。



- 株式会社白寿生科学研究所
- 東京都渋谷区富ヶ谷1-37-5
- tel.03-5478-8469
- https://mymom.asia/

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 5組 10名様

「アンパンマンに会いたい」をかなえる場所。アンパンマンの世界で思いっきり楽しむミュージアムフロア(有料)と、かわいいアンパンマンのグッズや、おいしいフードが楽しめるショップ&フード・レストランフロア(入場無料)から成る施設です。※最新の営業情報は公式ホームページで確認を。



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

公式HPは
コチラ



1 よみうりランド ジュエルミネーション入園招待券 5組 10名様

2023年4月9日(日)までの期間限定で、宝石色のイルミネーションが煌めく「よみうりランド ジュエルミネーション」を開催。今年のテーマは「LIGHT IS HAPPINESS!」です。2010年冬にスタートした「よみうりランド ジュエルミネーション」は、きらびやかに光り輝くイルミネーションと東京の大夜景が一度に楽しめる、他に類を見ないスポットとして人気を博しています。レーザーや炎による演出もある、大迫力の噴水ショーも必見です。



- よみうりランド
- 東京都稲城市矢野口4015-1
- tel.044-966-1111(代表)
- 10:00~20:30 ※変動あり
- (詳細はホームページで確認を)

公式HPは
コチラ



読者プレゼント応募方法

応募締め切り/2023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、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.04 冬号 2023年1月10日発行

次号春号は2023年4月10日発行予定

発行元/株式会社 地域新聞社
発行人/山田旬
総監督/鈴木亜由子
編集ディレクター/山口彩子
アートディレクター/蜂谷志穂

ライター
半藤智津江
森川佳代
デザイン
石塚重人
岡村佳奈
上甲達也
高橋あすか
比留間智美

営業
赤井美咲
池田一樹
市川彩花
伊藤翼
小川和宏
大給祐樹
奥山朋子
河西祐実

河野美咲
菊池裕之
齊藤圭介
佐久間菜摘
松井梨緒
若林知可
若林優莉
渡辺慎一郎
寺島賢

スタッフ
稲村香那
大江のどか
今野優香
並木尚美
根本圭佑
撮影
山下陽子

校正
石渡英輔
渡田隼人
中里玲子
製版・印刷
東洋紙業株式会社

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

4 笑がの湯 松戸矢切店 ペア入浴券 20組 40名様

松戸市矢切駅前徒歩1分にあるスーパー銭湯。高濃度炭酸泉や岩盤浴、遠赤外線サウナなど、「湯・食・美」がひとつになったやすらぎ空間。毎月変わるイベント風呂・親子向けイベントも随時実施中。交通便利な癒やしの湯で「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
- 年中無休・10:00~24:00(最終入館23:00)

公式HPは
コチラ



3 うるおいプラチナCE薬用 化粧水&薬用ミルクローション 10名様

松戸市にある「うるおい皮膚科クリニック」の豊田雅彦院長が開発した「うるおいプラチナ薬用シリーズ」(医薬部外品)は、高濃度天然セラミドに抗炎症作用薬用成分を配合し、うるおいのある健康的な肌を維持します。同シリーズから、しっとりうるおす化粧水(100ml)と乳液タイプ的美容液ミルクローション(120ml)をセットでプレゼント!



- うるおい皮膚科クリニック
- 千葉県松戸市日暮1-16-7
- tel.047-391-3237
- 金曜AM 土曜PM 日・祝 休診

公式HPは
コチラ



その車の汚れ・臭い キレイにします

年間施工400件以上
くらしのマーケットアワード
2022年入選店舗

91.4%の人が満足度満点評価のすご腕!くらしのマーケット車内清掃累計評価1位(※)の「クルマのおそうじ屋さん」に人気の秘密を聞いてきました。
※2022年9月1日現在



西・僕、めっちゃくちや事前準備するんですよ。必ず汚れている部分はどんな汚れか、いつ付いたものか確認します。手ごわそうな場合はそれに沿った秘密の準備をします。落ちなかったら悔しいので徹底的に汚れと向き合います。後は見て

A: その自信はどこから!?
西・僕、めっちゃくちや事前準備するんですよ。必ず汚れている部分はどんな汚れか、いつ付いたものか確認します。手ごわそうな場合はそれに沿った秘密の準備をします。落ちなかったら悔しいので徹底的に汚れと向き合います。後は見て

取材を受けてくれたのは
クルマのおそうじ屋さん
代表 西牟田さん



探究結果 ここがすごい!

- 1 徹底した事前準備
- 2 口コミで超高評価!
- 3 見てきた汚れの数が桁違い



料金表

車両区分	料金	作業時間目安
軽自動車	28,000円	2~3時間
普通車2列シート	33,000円	2~3時間
普通車3列シート・SUV	38,000円	3.5~4.5時間

きた汚れの数も違いますよ!年間400件施工するといろんな汚れに出合います。
正直「ウツ」と思う強烈なもの(笑)。なので今では、自然とどんな汚れもどんとこい!状態になっています。
A: 職人ですね。次回から読者のさんの車お掃除企画が始まります!
ぜひその腕前、乞うご期待♪

まま・ここと編集部からのお願い

みなさんの車を無料でお掃除させていただきます。

取材モニター募集

- 条件
- 千葉市・船橋市・松戸市・柏市で作業させていただけること
 - 作業する駐車場があること
 - 水栓・電気コンセントをお借りできること
 - 事前に汚れのお写真を提出いただけること
 - 次回以降のまま・こことに体験報告を掲載しても良い方(顔出しはなしでもOKです)



出張専門
出張先にお気軽にご相談ください。
平日9:00~17:00 我孫子市新木野4-32-3
☎0120-426-843



まま・ここと読者限定 クリーニング費用10%OFF

※1枚1グループまで可 ※他券併用不可

まま・こことvol.04

期限 23.3.31 クルマのおそうじ屋さん

大掃除で出た不要品に困ってない!?

HARD-OFF
ハードオフ

OFF HOUSE
オフハウス

Hobby OFF
ホビーオフ

で賢く処分!

2人のプロに

ママのギモンも聞いてみた

おもちゃ編



教えてくれたのは
コチラ

鎌ヶ谷道野店
滝戸さん

Q 古いおもちゃ、本当に売れるの?

A 売れます。おもちゃ市場には愛好家・収集家さんがいますので、おすすめのジャンルです。最近では、特に古いもの=大正時代や昭和レトロが熱い!古いものの場合、箱がなくても、パーツがなくても、汚くても関係なく人気です。

Q どんなおもちゃが売れるの?

A 定番ものは価値が下がらないため人気です。仮面ライダー、ウルトラマン、ゾイド、トランスフォーマー、トミカ、シルバニアファミリー、リカちゃんなど、皆知っている定番は強い!!上記は本体だけでなくパーツだけでも価値がある!絵本も同じ!はやり廃りが少ないため常時買い取ってもらえます!!

Q 高価に買い取ってもらえるコツは?

A 持ってくる前に掃除をしましょう。箱付きや付属品がしっかりそろっている物はさらに◎。そろっていないでも買い取らせていただく場合もございますので、諦めずに持ってきてくださいね。

ポイント

逆に古い方がお宝かも!!
きれいなものや完全品でなくてもOKなのがリユースの良さ。



Q 自宅で長年使用していた電子レンジ、売れるのかしら?

A 家電は年式を問わず、動作に問題がなければ基本買い取りです。使用感が多くても正常動作ならOK。特に、ストープ・こたつなどの季節家電は需要があるので、時季を問わず買い取りいたしますよ。



Q 高く売るコツは!?

A 年式の新しいものや状態が良いものはもちろん高く売れます(※)。ですが、長年使っていたものも諦めないで!キレイに掃除をして持っていくだけでも違います。また、大物家電は自分で持っていくときに壊れたり、反応が悪くなったりすることもあります。出張買取をうまく使きましょう。

※一部、家電リサイクル対象品は除外

教えてくれたのは
コチラ

柏高柳駅前店
松本さん

家電編

この時季だけのマル秘ポイント!

福袋で購入した不要なものは、状態と鮮度が良いうちに早く売るべし!この時季、福袋を購入する方は多いと思いますが、開けてみたら、意外と使わないものも入っていますよね!そんなときはぜひ、リユースショップを活用しましょう!!



下記クーポンの対象店舗 鎌ヶ谷道野店・白井富士店・船橋高根木戸店・イトーヨーカドー柏店・16号柏沼南店・16号柏店・柏高柳駅前店

出張買取をご希望の方はコチラ

柏市・船橋市・鎌ヶ谷市・白井市にお住まいの方は
ご自宅まで出張買取いたします。

東京証券取引所プライム市場上場企業の安心買取
店舗での店長経験もある、経験豊富なスタッフが伺います!



ハードオフファミリー出張買取センター

検索

店長登場!!

私がお伺いいたします!

プロ査定

実店舗で店長歴15年以上、買い取り対応件数延べ15万件超えの店長本人が訪問、店舗接客で培った確かなノウハウでプロ査定

出張買取の詳細はコチラ



本誌を持参、または「まま・こことを見た」でガラスケース以外の商品全品 表示価格より

対象店舗 上記参照

期限 23.2.28

(株)ハードオフファミリー

20%OFF

まま・こことvol.04

2024年度モデル 世界にひとつだけのオーダーランドセル

2023年

1月7日(日)より

好評ご予約受付中

混雑緩和のため、平日(水・木・金)や1～3月のご来店をおすすめいたします。



数量限定 シャンパンゴールド 税込69,800円

糸やフチ、背中・内装の色を組み合わせせて税込66,800円～69,800円でお作りできます



本体や内装、
糸の色の
組み合わせを
選べます!



なかよしデニムランドセル 税込68,000円

糸やフチ、背中・内装の好きな色を組み合わせせて、オリジナルのランドセルを作りませんか? 人工皮革の既製品ランドセルでさえ6～8万円の中、丈夫で本物志向の牛革オーダーランドセルが6万円台でお作りできます。

ぜひ、お好きな色の組み合わせが自由に選べるお早めの時期のご来店を、お待ちしております。

早期ご紹介割引(令和5年5月まで)

お友達紹介割引 1,000円

ご紹介した方もされた方も、なかよく1,000円割引

※2024年度ご注文様が、初めて弊社をご利用されるお友達のご紹介が対象となります。

2024年度カタログをご希望のお客様は、お電話またはホームページにてご請求お願いいたします。

☎0120-348072

電話受付時間 10:00～17:00

<https://11-randoseru.com/>

なかよしランドセル 🔍



松崎のカバン 柏店

柏市柏4-11-17 tel.04-7167-1288

お車でのご来店は店舗前のコインパーキングをご利用ください。駐車券(30分)をお渡しします。

営業時間 ※予約制ではございません。

■1～6月 水・木・金 13:00～17:00 / 土・日・祝 11:00～17:00

■7～12月 土・日・祝 11:00～17:00

