

ママ・こっと

mama.CoCotto

ちば(中部版)

東証グロース市場
【証券コード:2164】

巻頭特集

一狩り
行こうぜ!

親子で

収穫体験

- プロ&先輩ママに聞く ランドセルの選び方
- やりくり上手なママたちの家計事情は? わが家の節約術座談会
- 子どもと一緒にどこ行く? おでかけナビ

県民共済 田中 輝からの

すぎま時間を
活用して

千葉県民共済
生活協同組合
たなかひかる
田中輝さん 28歳



あんな悩み、こんな悩み

お問い合わせ・お申し込みが

ネットでできます

お子さまもご入園と進級を迎えて、たくさん笑顔や喜びがあると思いますが、生活面では社会情勢の不安や物価高が続いて困っているパパやママも多いのではないのでしょうか。家計の見直しの一ツとして保障を再検討し、県民共済を選ばれる方も増えています。ご相談やお申し込みもネットで簡単に行えますので、お気軽にご相談ください！



すべてネットで完結！

- 1 不明な点は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。県民共済の総合保障2型をご紹介します。

総合保障2型

月掛金 2,000円

入院も死亡も
バランスの良い保障

保障期間		18歳～60歳	60歳～65歳
入院	事故 1日目から184日目まで	1日当たり 5,000円	1日当たり 5,000円
	病気 1日目から124日目まで	1日当たり 4,500円	1日当たり 4,500円
通院	事故 14日以上90日まで	通院当初から1日当たり 1,500円	通院当初から1日当たり 1,500円
	後遺障害	1級 660万円～264万円 13級 400万円～16万円	1級 500万円～20万円 13級 300万円～12万円
死亡・重度障害	交通事故 (交通事故をのぞく)	1,000万円	700万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)	800万円	530万円
病	交通事故 (交通事故をのぞく)	400万円	230万円
	不慮の事故 (交通事故をのぞく)	400万円	230万円

◎年齢区分に応じて保障内容が変わります。

お申し込みは
満18歳～満64歳の健康な方

ご加入のお申し込みは…

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 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。

ママ・パパの未知の領域！？

プログラミング

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。

を知ろう！

2020年から小学校で必修化したプログラミング。皆さんはどこまで理解できていますか？何のために学ぶの？親はどうフォローすればいいの？など、新年長ママの編集部スタッフが取材してきました。



なぜ小学校で必修化したの？
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ていくために必要な力だと考えられスターしました。



「コンピュターにさせたい仕事を、コンピュ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せんが、コンピュ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。

クレファスの授業って
どんなことをするのー！？

今回紹介するのはベーシックコース(年長)

授業回数 50分1コマ×42コマ (4月～3月) 受講費用 12,100円(税込)/月

ボールをいれよう！の授業をのぞき見

クレファスの授業は
レゴブロックを使います

少しでも気になった方
まずは体験から
無料体験
申し込みはコチラ



子どもの集中力に
びっくり！
50分間飽きる間がない、
充実した授業でした！

見学に行ったから分かった!!
クレファスで得られるもの

- 自発力 ■夢中力
- コミュニケーション力
- 想像力 ■問題解決力



失敗と成功を繰り返しながら、自分で行くものお題に挑戦！
集中力が半端ない！

素材がそろったらタブレットでプログラムを組みます。

最初に今日の課題をテキストで把握。全体の流れが分かたらレゴを組み立てます。

crefus
クレファス

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

期限 23.6.30

Crefus津田沼校・柏校

ママ・こっこ vol.05

- 05 巻頭特集 一狩り行こうぜ！
親子で収穫体験
- 10 子どもと一緒にどこ行く？ おでかけナビ
- 12 子どもと行きたい！ ちばの公園
- 14 子育て家族をハッピーに おすすめSpot
- 17 教えてDr.！ 子どもの歯並び管理と予防
- 18 ママのお悩み相談室 第5回
- 19 本のプロが選ぶ！ 年齢別おすすめの絵本
「テーマ／春を運んでくれる植物、動物、イベント」
- 20 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシポ
- 21 <春号特別企画> プロ&先輩ママに聞く
ランドセルの選び方
- 24 やりくり上手なママたちの家計事情は？
わが家の節約術座談会
- 27 住まい特集 わが家もそろそろ考えたい！
タイプ別マイホーム計画



- 32 習い事・おけいこナビ
- 34 おやこであそぶ
かんがえるあそび
- 36 読者プレゼント

ママ・こっこと
設置場所MAP



「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの商標登録です。

「ママ・こっこと ちば(中部版)」
を手に取ってくださり、
ありがとうございます。

「ママ・こっこと ちば(中部版)」はママ
のためのママたちが作る育児情報
誌として2022年に創刊し、今
号で2年目を迎えました。たくさ
んの方のご支援・ご協力のおかげ
で配布エリアが広がり、より多く
の方に手に取っていただける環境
となりました。

ママ・こっこと編集部は全員が
子育て真っ最中。皆さんと同じよ
うに日々慌ただしく過ごしていま
す。育児中のママ・パパに寄り添い
子育てが楽しくなる情報を発信す
る事で、「子どもたちがたくさんの
愛で育まれてほしい！」そんな思
いが届けられればうれいします。



GWは親子で行こう

牧の原テーブルマルシェ

MEBUKI〜新しいモノ・コト探しに〜

@印西牧の原マ
牧の原テーブル・陽の広場

5/8
(水・祝)
11:00〜15:00

Eat

コーヒー・
マフィン・
焼き菓子など

キッズワークショップ
箸置き、指輪、
ヘアアクセサリー
など

with Kids

当日限定
キッズ向けメニュー
@牧の原テーブル
レストラン

ランドセル体験会
ランドセルの業者が来場。
フィッティングをすることが
できます。
※購入はできません

小物・雑貨など

詳細はコチラ



同時開催



ちいき新聞

「子どもの体験広場」体験キッズ大募集

事前抽選
予約制

子どもカフェ体験

『毎ミニパフェをつくろう』

参加費 1,600円

牧の原テーブルレストランのスタッフと、パフェ作りを体験
しよう！作ったパフェはママ・パパと一緒に食べられます。

対象 小学3年生以上

- ① 11:00〜12:00
② 13:00〜14:00

※1回8人限定
※定員に達した場合は抽選となります

お申し込み・
お問い合わせは
コチラ

事前抽選
予約制

子ども記者体験

『ちいき新聞を作ろう』

子どもが記者に変身し、ママ・パパにインタビュー。取材した内容を
記事(400文字程度※1)にし、一眼レフカメラで写真を撮ったりし
て、世界で一つだけの『ご家族オリジナルちいき新聞』を作ります。

- ① 小学生の部 14:00〜15:00
② 未就学児の部 11:00〜12:00

※各回5組限定 ※定員に達した場合は抽選となります

未就学児の記者体験は『家族にインタビュー』。子どもがインタビューしている様子を
地域新聞社社員が取材して記事にします。

※1 小学生の部のみ ※保護者の同席必須
※地域新聞社で仕上げを行い、後日贈呈

お申し込み・
お問い合わせは
コチラ



お問い合わせ 牧の原テーブル内コンシェルジュデスク 0476-48-1081(10:00〜15:00) ※地域新聞社presents「子どもの体験広場」に関しては、上記QRよりお問い合わせください

MORE
MAKINOHARA

CNC
CHIBA NEWSPAPER

株式会社
千葉ニュータウンセンター

ひと
狩り
行こうぜ!

|| 巻頭特集 ||

親子で

収穫体験

春から初夏にかけてさまざまな果物や野菜が旬を迎え、県内各地では収穫作業が始まったり体験イベントが行われたりと、にぎわう季節。そんな時季に農園へ出掛ければ、見慣れた野菜や果物の違った顔が見えるはず。まずは一狩り、収穫体験から始めよう!

撮影/五嶋洋 (P.5~P.7)

体験したのは/

奈月ママ
こうき
煌己くん(6歳)



美貴ママ
美帆ちゃん(5歳)



約42万人
が選ぶ
安心の宅配生協

生活クラブの

「安心・安全・おいしい」は生産者との絆

40年来的/

組合員が作ることに参加している感覚

江戸時代から続く農家で6代目の小川さん。生活クラブとの付き合いは、組合発足以来40年になる。会員の声を作物に反映させ続けてきた過程はやりがいそのもの。「生活クラブの野菜の基準は正直厳しい。それでも消費者の「おいしい」が直接聞けるこの環境は農業に携わる者としてはうれしい」



環境・餌にこだわった丈夫な国産鶏のみ

林さんの養鶏場は、光が差し込み、風通しも良好。地域風土に合った希少な国産鶏種を飼育している。「衝撃のおいしさだった」と組合員絶賛の卵は管理が行き届いた環境とこだわり抜いた餌が作っている。「子どもたちにこれからも安心・安全な卵を提供し続けたい」



いま資料請求すると /

（試供品）
数量限定 6/29(木)まで
選べる、無料お試しプレゼント!

A. 材料まるごと
冷凍ミールキット



B. 豚肉味わいセット



C. 冷凍食材
お役立ちセット



さらに まま・ごこっと
読者限定!



国産トマト
100%
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(デポー)もあるって
ご存じですか?

デポー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」と、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)

赤軸 ホウレンソウ

ホウレンソウの採り方や
育ち方を知れるので
子どもたちにとって
発見の場にも！



「ここを切るのかな？」と
根本をよく見ながら挑戦

2人とも夢中...

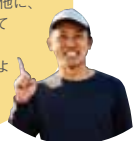
／じゃーん／



上手に収穫
できたよ！

教えて香取さん！／
ニンジンの
色が違うよ

ニンジンにはオレンジ色の他に、
黄色や赤などがあって
品種によって
色の違いがあるんだよ



「楽しかった！」と最後まで笑顔のママと子どもたち

なんの葉っぱ？

アレタの葉っぱだよ。
ケールとブロッコリーを
掛け合わせた日本生まれの野菜で
栄養価が高く、葉っぱも
茎もおいしい！



「ちょっと難しいな」そんな時はママと一緒に

ニンジン



スポッと抜ける感覚が
「気持ちいい！」



大満足！

最後はニンジン。周りの土をかいてニンジンが見えてきたら「せーの！」で引っ張ると、円柱状の大きなニンジンが目見え。「おっきい！」「太い」と採れたニンジンに驚くママと子どもたち。「土が軟らかいと土中でしっかり根が育ち元氣なニンジンが育つんです」と香取さん。「こういった話を農家の方から直接聞けるのはとても勉強になります。子どもだけでなく大人にとっても食を知るいい機会になりました」と奈月ママ。「娘が野菜嫌いなので自分で収穫することで食べるきっかけになってくれたらいいですね」と美貴ママ。子どもたちは「楽しかった！」と声をそろえ

教えてくれたのは

ベジ LIFE!!
代表 香取 岳彦さん

我孫子市都部111 駐車場／有
Tel.080-5480-8805
https://dn29870.wixsite.com/vegelifelife
※収穫体験は季節に応じて不定期開催



こんにちは！



香取さんから採り
方や特徴などを教
えてもらい収穫体
験スタート！



「これがいいんじや
ない？」とカブ選び
に真剣な煌己くん

カを入れずに採れるので
子どもでも簡単に
収穫できるのがいい！



カブ



大きいの
採れたね！



収穫上手な
美帆ちゃん

「見て！僕が採ったよ！」と言う
煌己くんの姿にうれしそうなおママ

知らなかったことも
発見できるのも
収穫体験の魅力

収穫体験を行うのは、JR成田線「湖北駅」から徒歩10分ほどの所にある農園「ベジLIFE!!」。土作りにこだわり、無農薬・無化学肥料で安心安全な野菜を作り続ける農園では、ニンジンや水菜などなじみのある野菜から芽キャベツ、茎ブロッコリーといった珍しい野菜まで、50種類100品目の野菜が栽培されている。この日収穫するのは、カブ・赤軸ホウレンソウ・ニンジンの3種類。

まずはカブの収穫から。「抜く時は葉の付け根を持つようにしましょう」と香取さんからアドバイスをもらい、いざ挑戦！ママと一緒に選びながらスポッと「採れた！」とうれしそうなお煌己くん。その横で満面の笑みの美帆ちゃん。手にはたくさんのカブが。「こんなに採れた！」と大喜び。続いては赤軸ホウレンソウ。「茎が赤いね」そんな

発見も収穫体験の魅力。ママに手伝ってもらいながら、はさみを使って上手に収穫。

大人にとっても食を知る良いきっかけに

〳 知ってる? 〳

卵

全国でも有数の
養鶏県なのはなぜ?



〳 聞きました! 〳
林 誠一さん
旭市で60年以上
養鶏業を営む、林
養鶏場の2代目

風通しの良い土地柄で、年間を
通して寒暖差が少なく、鶏を育
てるのに適した気候だからです。
気候や風土が合っていると病気
にかかりにくく丈夫な鶏が育ち、
卵の生産も安定します。



じゃがいも

(ばれいしょ) 旬 6月～7月中旬

全国各地で通年栽培されているじゃがいもは、
「いつでもあって、いつでも食べられる」もので
はあるが、千葉県産のじゃがいもは6月が旬。主
な生産地は八街市、富里市、香取市。

とうもろこし

旬 6月中旬～8月中旬

千葉県産のとうもろこしが旬を迎えるのは6月
～7月。県内で多く栽培されているのは甘みが
強く皮も柔らかい「ゴールドラッシュ」。鮮度の
低下が激しいため収穫後には
はできるだけ早く食
べるのが◎。



えだまめ

旬 6月～8月上旬、10月

全国屈指のえだまめの産地、野田市を中心に、松戸市、船
橋市、君津市、鴨川市を主な生産地として栽培されており、
産出額は全国3位。君津市の小糸川流域で古くから作られ
ている「小糸在来®」は芳醇な香りと甘みが特徴。



「収穫体験」は子どもにどんな影響を与えるの?

太陽の光を浴びて自然の中で空
気を吸うことは子どもの発育にと
つてとても大切なこと。心が安らぐ
のはもちろん、豊かな感情や好奇心、
思考力、表現力の基礎も培われます。
収穫体験は、普段食べている物や
お店に並んでいる物がどのように
実っているのかを直接見て、触れる
ことができるので、とても良い体験
になります。苦手な野菜も自分で収
穫することで「食べてみよう」とい
う意欲にもつながりますしね。さら
に野菜を育ててみたり、お子さんと
一緒に調理をすることで、より興味
関心が深まっていきます。一緒に収
穫体験を楽しみながら、お子さんが
意欲的に取り組めるよう見守って
あげてください。

〳 聞きました! 〳



伊藤 佐和子さん
保育士歴13年。食養生
ジュニアコーディネータ
ーや児童発達支援士な
どの資格を有し子育て
支援を行う3児のママ



Instagram

千葉の

〳 旬を知ろう! 旬を味わおう! 〳



さまざまな果物や野菜が栽培されている千葉県。春から初夏にかけて旬を迎える青果にはどんなもの
があるのか見てみよう! 旬の時期には収穫体験を行う農園もあるので、あわせてチェックしてみては。

参考資料/千葉県庁ホームページ「教えてちばの恵み」 ※農林水産省「令和2年農産産出額」より全国で千葉県が上位の品目を選出



びわ 旬 (ハウス)4月下旬～5月下旬 (露地)5月下旬～6月下旬

千葉県は長崎県に次ぎ全国2位のびわの産地。南房
総市を中心に栽培されており、ここで収穫されるびわは
「房州びわ」と呼ばれ大粒でみずみずしいのが特徴。
県内では大房、田中、富
房、瑞穂、房光、希房と
いった品種が栽培され
ている。



すいか 旬 5月～6月

産出額全国2位のすいかは、富里市、八街市、山武市、芝
山町が主な生産地となっており、昭和11年に皇室に献上
した「富里すいか」は千葉県を代表するブランドの一つ。

他にも大玉品種の祭ばやし
777や紅大、小玉品種
ひめかんせん
の姫甘泉や姫まく
らなどがある。



ブルーベリー

旬 5月下旬～6月中旬、7月下旬～8月中旬

木更津市、千葉市、袖ヶ浦市を主な生産地とし、全国
でも上位の産出額を誇る千葉県産のブルーベリー。6
月ごろから旬を迎えるハイブッシュ・ブルーベリーと7
月から旬を迎えるラビットアイ・ブルーベリー、時季を
変えて2種類のブルーベリーが楽しめる。

メロン 旬 6月～8月上旬

主な産地は、旭市、銚子市、山武市、一宮町、
富津市。高級果物の代表種であるマスクメロ
ンをはじめ、アンデスメロンやタカミメロン、
キンショウメロンなどの代表的な品種を中心
に栽培されている。

※天候により旬の時期がずれる場合がございます。ここで記載している旬の
時期は一般的な青果の旬を指し、「教えてちばの恵み」を参考にしています

KUMON

長く続けられる
仕事をしたいママ

やりがいのある
仕事を見つけたいママ

くもんの先生になりませんか //

くもんの先生を
スタートする多くの方は **子育て中のママ**です

Q1 くもんの先生になった理由は?

- 子どもとの時間を優先したかった
- 自宅の近くで働ける
- 頑張り次第で収入をUPできる

教室日は
週2日

Q2 始めるときのサポートは?

無料の研修や、開設初期費用のサポートあり! 教室を始めてからも
スタッフ育成や会場費などの充実したサポートをご用意しています。

Q3 くもんの先生になるまでの流れは?

- ① 説明会に参加
さらに
ご興味のある方は...
- ② 個別
相談会
- ③ 開設場所のご提案と決定
↓
収支見込みや地域の発展性などの
データを基に、開設場所をご提案。
- ④ 開設までのサポート
KUMONの担当スタッフと
一緒に、教室開設のための
準備をします。
- ⑤ 開設前研修
↓
- ⑥ 教室開設

1週間スケジュール例

	AM	PM
月	美容院・ジムなど	教室準備・子どもの帰宅をを迎え スイミングに送迎
火	家事・夕食準備	教室
水	研修・自主勉強会	
木	教室準備	子どもの帰宅をを迎え
金	家事・夕食準備	教室
土	家族と外出	家族と外出
日	子どもと買い物	家でゆっくり

なって良かった
くもんの先生!

きっとあなたも
共感できる

- 1人の生徒を長く
見守れる
- 「家庭」「働きがい」
を両立できる
- 子育て経験が生きる
- 子どもの公文費用が
無料になった

くもんの先生に
なった理由



日にち	時 間	会場	
4/14 (金)	10:30～12:00	市川市	市川グランドホテル
4/18 (火)		千葉市稲毛区	稲毛ランチ
5/8 (月)		千葉市中央区	千葉つくしんぼ教室
5/11 (木)		浦安市	浦安ブライトンホテル
5/16 (火)		千葉市緑区	土気商工会議所
5/16 (火)		市川市	市川グランドホテル
5/19 (金)		船橋市	西船成島ビル 3階
5/24 (水)		船橋市	プロム船橋
6/13 (火)		千葉市稲毛区	稲毛ランチ
6/22 (木)		千葉市美浜区	TKPガーデンシティ幕張

web説明会も実施中! 当日は説明のみで、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。

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

説明会への
お申し込みはコチラ



先生の仕事・教材解説・
家庭学習のヒントが詰まった
**「くもんの先生
MOOK本」**
をプレゼント!

子どもと一緒にどこ行く?

おでかけナビ

その時季ならではのイベントから人気スポットまで、子どもと一緒に楽しめる情報がいっぱい!

佐倉市

佐倉草ぶえの丘

ローズフェスティバル2023



「殿堂入りバラ園」に選ばれたバラ園では、オールードローズなど約1,250種類2,500株の美しいバラを堪能することができる。またさまざまなイベントやガーデンコンサートも開催予定。

佐倉市飯野820 5月14日(日)~6月4日(日) 9:00~17:00 (入園は16:00まで) ※11月~3月19日までの月曜日は休園 (月曜が祝日の場合は翌日休) ¥ 大人(高校生以上)410円・小人(小・中学生)100円・未就学児無料 P 有(無料) ※バラの開花状況はホームページで確認を
043-485-7821 佐倉草ぶえの丘 <https://kusabueroses.jp>

成田市

成田ゆめ牧場

乳搾り教室



牧場エリアでは1日2回牛の乳搾り教室が開催されているので、手を上手に使うことで挑戦してみよう! 他にもさまざまな動物のエサやり体験や乗馬体験など体験企画がいっぱい!

成田市名木730-3 9:30~17:00 (季節により変動あり) ※4月12日(水)・26日(水)、5月9日(火)、6月7日(水)・21日(水) 休園、7月以降はホームページで確認を ¥ 大人(中学生以上)1,600円・子ども(3歳以上)800円・3歳未満無料 P 有(有料) <乳搾り教室> 11:30~14:30 ¥ 無料 ※乳搾り会場にて受け付け。土日は開園時間から「ふれんZOO広場入口横」にて整理券を配布 (先着順) 0476-96-1001 成田ゆめ牧場 <http://www.yumebokujo.com>

市原市

市原ぞうの国 サユリワールド

キリンさんとランチ



緑に囲まれた自然の中でキリンテラスを貸し切り、キリンと一緒にランチが楽しめる! 至近距離で見るキリンは迫力満点! 家族みんなが笑顔になれる貴重な体験をしてみては。

市原市山小川771 10:00~16:00 <キリンさんとランチ> 10月(月)2日 9:30~10:15 ※要予約 ※4月8日~22日、5月13日~27日、6月10日~24日、7月8日~22日、8月以降はホームページで確認を ※雨天中止の場合有 ※予約はホームページ予約画面より、開催日の4週間前~前日15:00 ¥ 大人(中学生以上)3,800円・小人(3歳~小学生)2,800円・3歳未満食事つき1,800円(食事なしは無料) ※サユリワールドの入園料と食事代を含む P 有(有料)
0436-88-3001 市原ぞうの国 サユリワールド <https://zounokuni.com>

君津市

ロマンの森共和国

ホタル観賞のタベ



ホタルの谷にはゲンジボタル(5月下旬~6月中旬)、ヘイケボタル(6月中旬~7月上旬)が数千匹以上生息。思い切り遊んだ後は幻想的なホタルの光ですてきな思い出作りを!

君津市豊英659-1 10:00~17:00 (6月~8月は18:00まで) ¥ 600円(4歳以上) P 有(無料) <ホタル観賞のタベ> 5月27日(土)~7月2日(日) 予定 19:30~20:30 ※雨天中止。ホームページで確認を ※ホタル観賞の入園は16:00~ ¥ 平日500円・休前日700円(4歳以上) ※観賞料・入園料共に3歳以下は無料 0439-38-2211 ロマンの森共和国インフォメーションセンター <https://www.romannomori.co.jp>

Topics & News

GWはZOZOマリンスタジアムで遊ぼう! **千葉ロッテマリーンズ**



5月5日(金・祝)~7日(日)にZOZOマリンスタジアムで開催される「GWエンジョイボールパーク」では、謎解きイベントや子ども向けワークショップの他、ファンサービスイベント(事前応募・抽選)も企画。詳細はHPで確認を!

<https://www.marines.co.jp/event/> 千葉ロッテマリーンズ

5年ぶりに「ほくそう春まつり2023」が開催! **北総鉄道**



4月30日(日)にイオンモール千葉ニュータウン提携駐車場(中央北第1駐車場)で「ほくそう春まつり2023」(10:00~15:00)が開催。芸人や歌手による特設ステージをはじめ、鉄道会社のグッズ販売、ミニ電車の運行など盛りだくさん!

047-445-1902 北総鉄道 企画室

※情報は2023年3月3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。

白井市 白井総合公園



全長15mのローラー滑り台
(3～12歳対象／6歳までは
要大人付き添い)に子どもた
ちは大興奮！公園反対側
にある文化センター内のブラネ
タリウムもおすすめ。

〒 白井市復1422-10
TEL 047-492-1111
白井市役所(代表)
都市計画課
公園緑地班



柏市 あけぼの山農業公園



チューリップやポピーが咲く美
しい花畑に、昆虫展やあけぼ
の里山パークなどのイベントも
充実。未就学児を対象とした
室内キッズルームもあり、雨の
日も安心。

〒 柏市布施2005-2
TEL 04-7133-8877
あけぼの山農業
公園



ちばの公園

子どもと行きたい！

公園に遊びに
行くのに心地よい季節。
今日はどの公園に
出かける？



アイコンの説明



※時間や料金など各園の詳細についてはホームページで確認ください

野田市 関宿にここ水辺公園



芝生広場にはパンダやうさ
ぎ、ゴリラなどさまざまな動
物のオブジェがあり、なんと
もユニークな空間。また大型
複合遊具広場では関宿城を
眺めながら遊べる。

〒 野田市関宿三軒家
143-1
TEL 047-7123-1195
野田市みどり水の
まちづくり課



松戸市 ユーカリ交通公園



自転車や足踏み式ゴーカート
に乗って正しい交通知識とル
ールを学ぶことができる。幼
児専用のコースやバッテリーカ
ー用のコースの他に、運転席
に入れるD51蒸気機関車の展
示も。

〒 松戸市小金原1-25
TEL 047-341-2707
ユーカリ交通公園



千葉市 稲毛海浜公園



国内初の人工海浜「いなげの
浜」で海を眺めながら散歩し
たり貝殻を拾ったりとのんびり
過ごせる。毎年5月ごろには浜
辺の生き物を観察する自然観
察会も開催される。

〒 千葉市美浜区高浜7-2
TEL 043-279-8440
千葉市都市局公園
緑地部中央・美浜
公園緑地事務所



船橋市 ふなばし三番瀬海浜公園



噴水広場や芝生広場で遊べる
他に、4月18日(火)～5月25
日(木)は潮干狩りを、4月29
日(土・祝)～5月7日(日)は
環境学習館で「ドキドキ！ひが
た迷路」も楽しめる！

〒 船橋市潮見町40
TEL 047-435-0828
ふなばし三番瀬
海浜公園



我孫子市 手賀沼公園



木製の複合遊具と大きな砂場
のある子ども広場では、土・日
・祝日と春・夏休み期間中に
ミニ鉄道が運行され(有料／
雨天中止)、子どもたちに大人
気。

〒 我孫子市若松1
TEL 047-7185-1542
我孫子市都市部
公園緑地課



流山市 流山市総合運動公園



未就学児も遊べる遊具やアス
レチック遊具など、さまざまな
遊び方のできる遊具が充実。
今年から企業×公園によるイ
ベントも随時開催(HPなどで
確認を)！

〒 流山市野々下
1-40-1
TEL 047-7150-6092
流山市みどりの課
(公園全体に関して)



習志野市 香澄公園



子どもたちの冒険心をかきた
てる「とりでの丘」には、ター
ザンロープも楽しめる複合遊
具がある。人気のじゃぶじゃぶ
池は広々としており、夏休み期
間中のみ利用可能。

〒 習志野市香澄3～6
TEL 047-454-1823
香澄公園管理
事務所



市川市 駅前公園



緑豊かな公園では、毎月第2日
曜日(月と雨天時除く)にミニ
SLが運行し、乗車(無料)で
きる。さらに本格的な駅舎台
や踏切などもあり鉄道好きの
子どもは大興奮！

〒 市川市湊新田2-4
TEL 047-712-6367
市川市水と緑の部
公園緑地課



印西市 牧の原公園



園内には標高41mの築山があ
り、山頂からは調節池や街並
みなど360度の景色を眺める
ことができる。また約1.8haの
広大な芝生広場ではのんびり
できる。

〒 印西市牧の原
4-3054-4ほか
TEL 0476-33-4663
印西市都市整備課
管理係



八千代市 村上緑地公園



広々とした園内の南側にはあ
じさいの咲くあじさい道があ
り、大型の滑り台遊具のある
遊具広場の近くには木々に囲
まれた散歩道が整備され、散
策にもぴったり。

〒 八千代市村上901-2
TEL 047-406-3010
八千代市指定管理
公園管理事務所



浦安市 浦安市総合公園



東京湾を一望できる眺望抜群
の芝生広場が魅力。4月29日
(土・祝)・30日(日)には、浦安市
民まつり「植木まつり」の他、市
制施行40周年記念式典とパ
レードも開催予定(式典とパ
レードは29日のみ)。

〒 浦安市明海7-2
TEL 047-380-1295
総合公園管理棟



地域の健康を支える歯科医院でありたい

健康づくりのお手伝いができるよう、診療以外にも、定期的に市民向け院内教室を開催しています。離乳食や赤ちゃんを対象とした講座が人気です。



▲ 院内教室を定期的に開催しています！

歯医者デビューは歯が生える前から！

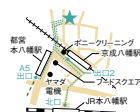
歯医者で実施するのはフッ素塗布だけではなく、きれいな歯並びを目指すなら、首が座る前の抱っこや授乳の仕方も大切。離乳食の相談にも乗ります。できれば妊娠中からご相談ください。

WEBは
コチラ



並木デンタルクリニック

☎047-322-5280 予約優先
市川市八幡3-25-10
京成八幡駅より 徒歩1分
JR八幡駅より 徒歩5分



歯医者さんデビューを応援します！

並木デンタルクリニックの特徴

その1 押さえつけて治療しません！

幼い子どもでも、大人と同じ。今から何をやるのか、適切に声をかけます。緊急時以外は無理な処置を行いません。



その2 虫歯予防だけじゃない！ 小児口腔育成

口腔機能発達不全という言葉をご存じですか？ 舌や舌の筋機能がしっかり発達しない子どもが増えています。当院では飲み込みや呼吸なども診て、きれいな歯並びを目指します。

その3 ママ・パパと一緒に健診を受けてください

子育て中はなかなか自分の事は後回しになりがち。でも働き盛りの保護者も口の健康は大切です。お子さんはスタッフが見えています。

幼いうちから、歯医者さんは楽しく気持ちいい所、元気でいるために通う所、と子どもに理解してもらえよう、さまざまな工夫を行っています。

院長 鈴木菜穂



ダイエット 耳つぼ 自宅サロン

ダラダラダイエットに終止符。健康的に痩せる！

ダイエットしていると言いながら、どんどん太ってはいませんか？ 子育てママに自力ダイエットは難しい。プロに頼って今度こそ結果を出しませんか？



▲ 健康管理士の加藤先生がしっかりサポートしてくれます！

まずは無料カウンセリング！ カウンセリング体験でできること

- ◆ カウンセリング
- ◆ ダイエット体験1回
- ◆ プロフェッショナル体組成計で体を丸ごとスキャン

WEBは
コチラ



八千代市 耳つぼダイエット・痩身 綺麗 ~Kirei~

☎0120-335-136 予約優先
八千代市勝田台1-4-18 蛸間ビル201号室
10:00~20:00(最終受付 19:30)
※時間外応相談 日・祝

カウンセリング 無料

期限'23.6.30

夏までに！マスクを取る前に！

ダイエットに運動は不要です。

初耳学！
結果の出ない
ダイエットは卒業しませんか？

3ヵ月
-10kg
目指せます！

Mさん 40代
3ヵ月 -10.0kg
57.0kg → 47.0kg
体脂率 28.0% → 21.0%

Sさん 40代
7ヵ月 -21.6kg
75.3kg → 53.7kg
体脂率 42.8% → 25%

耳つぼ先生に「なりませんか？」
自宅サロンや店舗オーナーなど
働きながら「次は自分も！」と
副業で始められる方、大歓迎！

耳つぼセミナー
大好評！
開催中！
設備投資がほとんどいらず、
女性が多く活躍しています！
ク 笑顔をつくる素敵な仕事です！



健康管理士 加藤
自らの経験と過去のデータを基に結果としてお返しできるよう、
丁寧にサポートさせていただきます！どんな小さな事でもお気軽にご相談ください！

レジャー ボウリング アスレチック カラオケ

休みの日、迷ったら一日中遊べるココ！

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

▲ 地域最大級13台のトランポリン

4歳~6歳
人気コーナランキング！
1位：ボールプール
2位：トランポリン
3位：ぬりえサーキット
番外編：フードコートのキッズメニュー

公式HPは
コチラ



千葉市 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)

チェック！ 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
※千葉浜野店のみ適用
期限'23.5.31

屋内遊び場 ボールプール 室内砂場 エア遊具

家族みんなで楽しむ大きな室内公園

約250坪の室内公園に大きなエア遊具を数基常設、真っ白な抗菌砂場にトンネル付き滑り台やおままごとから乗り物、ブロックのおもちゃまで勢ぞろい！



▲ 毎月、オリジナルイベントを開催。詳細は公式ホームページをご確認ください。

ご利用料金

年会費(更新料) 1家族 300円
0歳児...無料 保護者さま...500円/人(定額)
時間課金プラン 初めの60分 800円/人
※以降60分ごと800円/人
1日バックスあり。詳しくは公式ホームページをご確認ください。
※2023年3月8日時点での料金プランとなります。

LINEは
コチラ



千葉市緑区 完全会員制キッズパーク SKキッズガーデン

☎043-497-3008
中央区川崎町51-1 フェスティバルウォーク蘇我2F
公式HPの【営業カレンダー】をご確認ください
火 入 無休

チェック！ LINEお友だち登録で 【新規の方】 初回年会費無料

【2回目以降の方】
ご入場時に利用できる
クーポンプレゼント

歯並びは「骨格が大きく関係しています。骨格が正しく成長しないと顎は小さくなり、それにより永久歯の生え方に影響が出たり、場合によっては矯正が必要になるケースもあります。ですので、まずは「骨格」を正しく成長させてあげ

幼児期に骨格を正しく成長させることが重要



聞きました /
なないろ歯科クリニック
院長 七條 優理子さん

子どもの 歯並び管理と 予防

ることが幼児期においてもとても重要です。
そのためには「かみ応えのある物を食べさせる」こと。近年はやわらかい食べ物が多く、顎が発達していない子どもが多数見られます。おやつを煎餅など硬さのある物に変えたり、食事では野菜を大きめに切つてかみ回数を30回以上意識するなど、しっかり顎を使うことで骨格の成長を促すことができます。

また、子どもたちの「癖」も骨格に影響を与えています。例えば唇をかんだり指をしゃぶったりする行為。それから猫背や頬づえ、口呼吸などは顎が上向き状態になり、骨格を歪ませる原因になるので、日頃から保護者の方が姿勢などをチェックしてあげましょう。アレルギーなどで鼻が詰まり口呼吸になつてしまう場合は、耳鼻科を受診して改善するところから始めるといいですね。



骨格が正しく成長しないと、見た目だけでなく鼻腔や気道が狭く

(取材文/半藤智津江)

POINT

- 骨格を正しく成長させる
- 顎を使い骨格の成長を促す
- 乳歯が生えてきたら歯科健診を

自動車教習所

ママ必見! ペーパードライバー講習

新学期になってライフスタイルが変わり、子どもの送迎で車に乗れたら便利なのに...と思った瞬間はありませんか? この機会に練習してみましょう☆



▲ 地元の道で楽しく教習

■ ペーパードライバー講習 77,000円
■ 新規免許取得 ママ・パパ応援キャンペーン
※2023年6月30日までに入所手続きを、7月15日までに入所した託児室利用者対象
★平日9時から16時台の予約確保
★家事・仕事スケジュール考慮の教習時間
★1歳〜未就学児は託児室預かりOK

WEBは
コチラ



千葉市 自動車教習所
稲毛自動車教習所
☎043-243-7111
稲毛区稲毛町5-31-1 火
受付時間/日・月 9:00~16:00
水~土 9:00~17:00

チェック!
まま・こごとと持参で
クオカード
1,000円分を
プレゼント
期限'23.6.30

キャンプ場 日帰りBBQ

子どもとキャンプデビューしてみませんか?
今年2月にオープン。初めての方にも優しい施設です!
キャンプインストラクターがフルサポートするので安心して家族でのアウトドア体験が楽しめます。



▲ きれいなウッドデッキサイト

▲ キャンプ用品貸し出し可。手ぶらでOK

■ 宿泊 エリアBウッドデッキサイト [90㎡]
手ぶらキャンプ/5人まで 1泊 25,000円~
■ 日帰りキャンプ・BBQプラン
ショートタイム (12:00~16:00 / 17:00~21:00)
施設入場料 500円/1人
サイト使用料 1,500円
※スペースの大きさ、貸し出し用品によって費用は変動します。

予約は
コチラ



鎌ヶ谷市 オートキャンプ施設
shelter base (シェルベース)
☎047-404-7768 予約優先
鎌ヶ谷市経井沢2100-1
8:00~21:00 水
電話受付は10:30~17:00までになります



子育てママに車は必須!
雨の日の外出
習い事の送迎
体調不良時の通院

そろそろ限界を感じてない!?
稲毛自動車教習所なら
★広域の送迎バス ★無料託児所あり
各駅方面無料送迎バス運行中!
近隣の26駅を網羅しているため、あなたの自宅から近い乗降場所が必ずあるはずです!



近場で「気軽にアウトドア体験をしてみたい」
shelter base
初めてのキャンプを
豪華に・おしゃれに・楽しく!



道具が無くても大丈夫! 設営・後片付け不要の手ぶらキャンプセットプランがおすすめ
ママスタッフ「シェル美」の
shelter baseのココがスゴイ!

- AC電源完備
- 施設内フリーWi-Fi設備
- 温水対応の洗い場
- トイレ室内冷暖房完備&温水洗浄便座付きトイレ
- プール付き温浴施設が隣接でお風呂の心配なし
- 車両横付け可
- ごみ持ち帰り不要
- スーパーが車で5分
- 使い方は自由自在! 青空カフェ気分でもママも楽しいよ!

プラン等は季節により変動いたします。詳細についてはホームページをご参照ください。ご相談はお電話をお願いいたします。本広告は事業再構築補助金により作成。

本のプロが選ぶ！ おすすめ絵本

年齢別

春を運んでくれる、植物、動物、イベントなどをテーマにした絵本を紹介しよう。

2歳

甲斐 信枝／作
福音館書店 990円

きやべつばたけの びよこり
キャベツの葉にとまるびよこりは、虫たちにつつかれても雨が降ってもビクリともしない。雨上がりの朝、びよこりに異変が。自然のドラマに最後までドキドキ。



読み聞かせ
point!

「おや?」「うわ?」「大変!」など心の動きがあるところは感情を込めて。それ以外は淡々と。

1歳

村上 康成／作・絵
ひさかたチャイルド 1,100円

しろいちょうちやがとんでるよ
青い空にひらりひらりと飛ぶ白いチョウは、魔法使いのよう。なぜかというところ…。かわいらしい絵、優しいお話に心がふくらむやかに。チョウを見つけにかけよう。



読み聞かせ
point!

チョウになったつもりで気持ちよく「ひらりひらり」「ふわり」。花が開くときは勢いよく「ぽっ」。

0歳

いしげ まりこ／文
わきさか かつじ／絵
福音館書店 880円

どのはな いちばん すきな はな?
見開きいっぱい、ダイナミックに描かれた花々。明るく華やかな色使いの絵と楽しい言葉のリズムに、赤ちゃんが気に入ること間違いなし。最後の展開もお楽しみに。



読み聞かせ
point!

「ばーっ」「びゅーん」「ぼんぼん」「りんりん」など、情景を思い浮かべながら、元気に弾むように。

5~6歳

奥山 多恵子／文・絵
福音館書店 1,430円

春の妖精たち スプリング・エフェメラル
春に花開くはかない命。ところが地面の下は生き残るための作戦が。命のたくましさや自然の巧みに感動。緻密に描かれた植物が、名前と共に紹介されているの也不错い。



読み聞かせ
point!

静かに落ち着いた口調で。動きを感じるところは生きる喜びを表すように、みずみずしくイキイキと。

4歳

内田 麟太郎／作
山本 孝／絵
岩崎書店 1,430円

おばけの花見
タイトルからして、間違いなく面白い一冊。おばけ長屋のみんなでお花見をしていると、いきなり雷が鳴り、雨が降り出したからさあ大変。ユーモラスなおばけが大集合。



読み聞かせ
point!

はなし家のように机をたたいて「その時であります」。読む速度に抑揚や緩急を付けドラマチックに。

3歳

長谷川 摂子／文
矢間 芳子／絵・構成
福音館書店 1,100円

さくら
見事な枝振りのソメイヨシノが、つぼみから花を開き、はらはらと散って再び花を咲かせるまでの1年をつづった。「花びらの雪」「葉っぱは衣替え」など言葉の美しさに注目。



読み聞かせ
point!

ソメイヨシノの妖精が語っているように「待っていてください」「ほら、見て見て」と呼びかけながら。

お答えします!



聖徳大学
教育学部 児童学科
教授 沢崎 真史さん

臨床心理士。思春期・青年期の発達、カウンセリング心理学を専門に研究。学生相談、保護者支援にも携わる。

ママの悩み相談室

第5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ます!

相談内容

仕事・子育て・家事で毎日忙しく、イライラして子どもを叱る時にもつい強い口調になりがちに…。怒りとの付き合い方、ストレスの発散方法について教えてください。

(3歳と5歳の男の子のママ)

イライラの原因を理解し
怒りをコントロールする

子育て期のイライラにはさまざまな要因が挙げられますが、主婦の場合は大人との関わりが少なく、自分のことも自由にできない閉鎖的な空間にいることへのストレスが一つ。もう一つは、子どもの成長や発達に自身の評価であるように感じ、その悩みや焦りがイライラの大きな原因になっていることが多いですね。一方、働いているママの場合は、自分の時間を持ち、自分の評価を得て自尊心を保て

我慢せず相談を
おしゃべりする感覚で

子どもに強く当たっていると自覚しているのであれば、他者の力を借りましょう。パパや親族、気の合うママ友に話したり、保健センターや子育て支援施設など、無料で利用できる公的機関の窓口相談するのでもいいでしょう。堅苦しく考えず「最近大変で…」とおしゃべりする感覚でいいんです。また一時預かりサービスもリフレッシュ

の手段として活用してほしいです。怒りにまかせて子どもにストレスをぶつける事態は避けたいですが、もし感情が爆発して子どもにきつく当たってしまったら、我に返った時に「さっきはごめんね」など言葉で伝え、一緒においしい物を食べたり触れ合ったりして、子どもがほっとする時間を持てるということです。ただ、フォローをすることよりも繰り返さないことが大事なので、心が落ち着いている時に自分なりの気分転換について考え、イライラした時はそれを利用してみましょう。

お悩み大募集!

応募はコチラ!



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?

※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)

初心者ママ注目!

春号特別企画

プロ&先輩ママに聞く ランドセルの選び方

6年間使うからこそランドセル選びは慎重になるもの。
いつから始めるの?どんなものを選べばいいの?失敗しないためにもチェックしよう!

靴工房山本のランドセル

創業70年。奈良県にある自社工房では、丈夫さと美しさにこだわリーフーツ丁寧に手作業で作られている。伝統技法の「コバ塗り」も特徴の一つ

靴工房山本 広報部
石原 昇さん



Q まずは何からすればいいの?

まずは資料請求をして会社の特徴やラインアップ、商品の強みを把握しましょう。それからランドセルを見に行く理解しやすいですし、新たな発見にもつながります。お子さまの体形や姿勢に合う合わないがあるので一緒に試していくか試してみることが大事です。背負った時の感覚とデザイン、色、素材などを比較して、納得のいくランドセルと出合えるといいですね。

Q 購入タイミングはいつがいいの?

早い遅い双方にそれぞれメリットがあります。お子さまが年長になるタイミングの3月から4月に各ブランドから新作が公開されるので、そのタイミングで購入する場合は、最新の物や人気の物が手に入ります。逆に入学を数カ月後に控えた遅めのタイミングの場合は、値下がりしていたり、他の方の動向を知ることができます。ただ色や素材には限りがあるので、好みによっては早めに越したことはないです。オーダーはGWごろまでに注文するのがいいですね。



榮伸のランドセル

靴製造の大手が展開するランドセルブランド「フェリー・デ・エマユ」と「onosaki」は高品質で背負いやすいと評判

株式会社榮伸
onosaki大阪店店長
坂本 葵さん

Q いくらの物を買ったらいいの?ランドセルの平均価格は?

松崎のカバンのランドセル

「6年間安心して学校に通うことができる」をモットーに、背負い心地・収納力・耐久性・安全性・使いやすさ・6年間補償の6つのこだわりで設計

有限会社松崎のカバン
松崎 紀幸さん



最近は既製品ですと、人工皮革の物が6~7万円台、牛革(本革)は8万円台からが主流です。価格の差は素材やデザインによっても異なります。人工皮革は一般的に丈夫な生地ほど高価になりデザイン性が高い物も同様です。牛革は一般的に価格による丈夫さの差は無く、使用範囲が変わります。ただ一番大切なのは、6年間使用出来る耐久性、お子さまの体にあった物、成長と共に変化し好みに対応したデザインなどになりますので、実際に背負って、色・素材・デザインなどを確認いただき、価格を検討してみるといいと思います。

先輩ママに
聞きました!

ラン活よかった成功談 & トホホな失敗談!

トホホ



ラボママ 紗恵子ママ

人気アパレルブランドとのコラボ商品をデザイン重視で購入。実際使用際にまさかのタブレットが入らないという悲劇…。結局手に持って通うことに。サイズ確認って大事。

よかった!



ラボママ 真由美ママ

教科書など持ち帰るものが多くてつもなく重いのので「軽さ」と「肩ベルトの機能性」を重視した結果、背負いやすい子どもは大満足!ランドセルの錠前が自動で閉まるのも子どもにとって使いやすくて◎。

トホホ



ラボママ 綾子ママ

娘が年長の時に一緒に見に行き、好みの色を購入。高学年になる頃には「この色恥ずかしい」と言い出し、結局カバーをかけることに…。成長と共に好みが変わるんですね。



原号のお野菜

アスパラガス

カリカリアスパラ

材料

アスパラガス 5本
ジャガイモ 約80g
スライスチーズ 5枚
春巻きの皮 5枚
サラダ油 適量
水溶き小麦粉 適量



つくり方

- 01 アスパラガス、春巻きの皮、チーズを半分にカットし、ジャガイモはスライサーで薄くスライスする
- 02 春巻きの皮を縦長になるように置き、皮の手前にジャガイモ(適量)、チーズ、アスパラガスの順にのせ手前から奥へくると巻いていく。巻き終わったら接着面に水溶き小麦粉をぬりのり付けする
- 03 フライパンに油を引き中弱火で焼く。皮がカリっとしたら完成!

Aki mama's Memo

「アスパラギン酸」をとても豊富に含んでいます。この成分は利尿作用があり、体中の毒素を尿と一緒に排出する働きがあるので、むくみ解消や疲労回復、スタミナ増強効果の期待も。栄養素を逃さないためには蒸す、炒める、焼く、が◎!



手順1の時に、アスパラガス全体に切り込みを入れておくと食べやすくなるのでおすすめ!

ラン活、
楽しんでますか？

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

..... 全てのランドセルを見、触ることができる 出張店舗が千葉にやってくる

／ 展示
／

幕張メッセ

4/15(土) 10:00~18:00
4/16(日) 10:00~16:00
@幕張メッセ
国際会議場 3F 303

市川

6/10(土) 10:00~18:00
6/11(日) 10:00~16:00
@市川市文化会館 展示ホール
(市川市大和田1-1-5)

ご予約は
コチラ



鞆 互 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！



conosaki プレゼンツ

ママ・ここっと編集部が行く！

楽しい！ラン活



総監督 あゆ 女の子ママ
まだ何にもしていないのんびりさん。娘の友達の中にはもう決めた子もいるらしいと聞いて焦っている。



デザイナー はち 男の子ママ
年末くらいから下調べはしている。調べれば調べるほど、どうやって決めたらいいのか分からなくなってきた。

ママ・ここっと編集部には、今年ラン活初体験ママが2人も。工場直営ブランドconosakiの広報担当者の方にラン活をスムーズに進めるためのアドバイスを聞いてきました。



いただきました！



作り手よりメッセージ

ラン活は子どもの成長を感じられるイベント

「ズラリと並んだランドセルに目を輝かせる」「6年間大切にしているものを、悩み抜いて自分で決める」ラン活ってとても幸せな行事です。ママ・パパが楽しむことも大切。ぜひ背負って触って納得して決めてください。

？ ランドセル選び、何を重視するべき！？



【ホームページなどで下調べ→3〜4社程度に絞ってカタログ・資料請求→その中から気になった展示会に行ってみる】の流れがおすすめ。もちろん、いきなりお店に行ってもいいのですが、それぞれの特徴やこだわりを事前に下調べしておく、より充実したラン活に。時間短縮にもなります。

？ 何から始めていいか分からない！



■ basie

conosakiの考えるシンプルで美しいベーシックモデル

■ coloris

カラフルな彩りとアイコンックなディテールで生まれ変わったクラシカルな魅力

■ つむもの

日本の美と伝統の色職人の技と繊密なこだわり



直営店舗のお知らせ

工場直営ブランド
conosaki

<https://conosaki.net/>



conosaki 東京2k540店

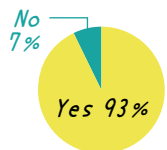
東京都台東区上野5-9-6
2k540 AKI- OKA ARTISAN C-0
営業時間▶11:00~19:00
毎週水曜日定休 ☎03-6240-1050

ご予約なしでご来店いただけます。

※混雑時はお待ちいただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

『まま・ここと』読者437人に「節約」について聞きました

Q 節約を意識している？



アンケート結果は1月6日～2月13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437人)

Q 節約していること TOP3

- 1位 食費
- 2位 美容
- 3位 外食

Q 節約したくないこと TOP3

- 1位 子どもの教育費
- 2位 旅行
- 3位 食費

Q 節約する理由 TOP3

- 1位 子どもの教育資金
- 2位 老後の資金
- 3位 家計の圧迫

節約の目的は子どもの教育資金のため

ちほ 節約の目的ってライフステージによって変わりますよね。結婚前は自分のため、結婚してからは2人の将来のため。子どもが生まれてからは子どものため。子どもが将来「大学行きたい」というかもしれないし。

いく子 その時にならないと分からないけど、そう言われた時にお金がないから無理って言って子ども

さず、しっかり食べる！このバランスが大事かなって思っています。

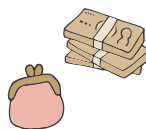
まりな バランスって大事ですよ。子どもに関わるものもそうで、子どもがやりたいと思うことは思いっきりやらせてあげるけど、そこに行くまでの手段は節約したり、ハロウィンや七五三などのイベントでも、リサイクルショップやフリマアプリで衣装を買うなどして、バランスを見ながら節約しています。

もの選択肢を狭めたくないですよね。

まりな そうなんです。子どもが目標を持った時にお金のこと諦めさせたくないから、子どもの教育資金のために節約する一番の目的かな。あとは、車や冷蔵庫などの大型家電を買い替えるタイミングがこれからやってくると思うので、そういった時のための資金も必要かなって。

ちほ うちも未来に向けた子どもの教育資金がメインで、あとは最近住宅展示場で家を見てから「家を建て替えたい！」って思うようになったので、家の建て替え資金のためにも節約しています。

いく子 私もみんなと一緒に一番は子どものため。ただ、いくら子どものためだからといって節約し過ぎると家庭が苦しい雰囲気になってしまいうので、楽しみながら、家族も納得して協力できるような節約がいいですよー！



節約術座談会

食費、光熱費、ガソリン代…上昇し続ける値上げの波。ママたちはどう乗り切ってる？！

ラボママ ちほさん
節約好きな2児のママ。
節約動画で情報収集

ラボママ いく子さん
2児のママ。無駄なく
楽しく節約のモチベーション

ラボママ まりなさん
2児のママ。電気代上昇
で節約意識も上昇

※ラボママとは、ママ読者コミュニティ「ちきりラボ」に登録するママの愛称

バランスを見ながら節約することが大事

まりな わが家はオール電化なので電気代の値上がりで家計を直撃しています。

いく子 オール電化ではないですけど、うちも電気代が毎月上がり続けています。太陽光パネルも付いているんですけど、それでも高い！

まりな 子どもがいると冷房も暖房も気にせず使っちゃいますしね。

いく子 そうなんです。でもそこを節約し過ぎると体調を壊したりするので、「削れない出費」だと思って割り切っています。

ちほ 電気代を抑える工夫として、ビニールカーテンを使ったり、二重窓にするとか保温性が高まるので、ホームセンターでプラスチック段ボールを買ってきて窓にはめて防寒対策をしています。それから少し前に電気も乗り換えました。

いく子 うちも！あと格安スマホに変えました。夫がいろいろと調

べてくれたおかげで、固定費は2、3万円下がりましたね。

まりな それは大きい！食費はどうしてます？うちは下の子のご飯が大好きですごく食べるので、お米はふるさと納税の返礼品から、野菜は近所に畑があるので、そこで買うようにしています。

ちほ その点でいうと、うちはありがたいことに両親が趣味で畑をやっているの野菜は両親から、お米も米農家の親戚がいるので頂いているんです。

まりな&いく子 うらやましい！

いく子 食費って節約できるところだとは思いますが、あまり削り過ぎると体調を崩したり長期的にみて病気になるやすくなったりするので、ある程度までしか削れないかなって。ただ食材の無駄はしたくないので、週末にスーパーに行つて1週間分の食材を買い込み、1週間それをきちんと使い切つて冷蔵庫を空にした状態で買い物に行くようにしています。食材の無駄を意識しつつ質も落と

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22,100円(税込)

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
- ・モノの本質と人との関わりを知る
- ・整理を妨げる要因を知る
- ・整理収納スキル五つの鉄則
- ・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

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ところに気付けていたことがありました。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)

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
4/29(土) 10:00~17:00
5/13(土) 10:00~13:00

場所
オンライン

資格取得後お片付けの現場経験ができます！

講師/嶋野美紀子

- 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

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

お申し込みは
こちらから



訪問介護 スタッフ募集

パート

- 資格取得支援制度あり
- 選べる時間帯
- 直行直帰
- だからママでもしっかり稼げる

エルケア株式会社
03-5962-9874

勤務地の
詳細はコチラ



募集要項
お客さまのご自宅を訪問し、【身体介護】【生活援助】を通して、日常生活のさまざまな場面をサポートします。

給与
時給1,420円~1,920円
(無資格者・研修時給984円)

※別途特定処遇改善加算あり(3カ月一括支給、規定あり)

時間
8:00~19:00
週1日1時間~OK!
お好きな時間に働けます。

はたっふ介護
訪問介護の
お仕事に1日密着



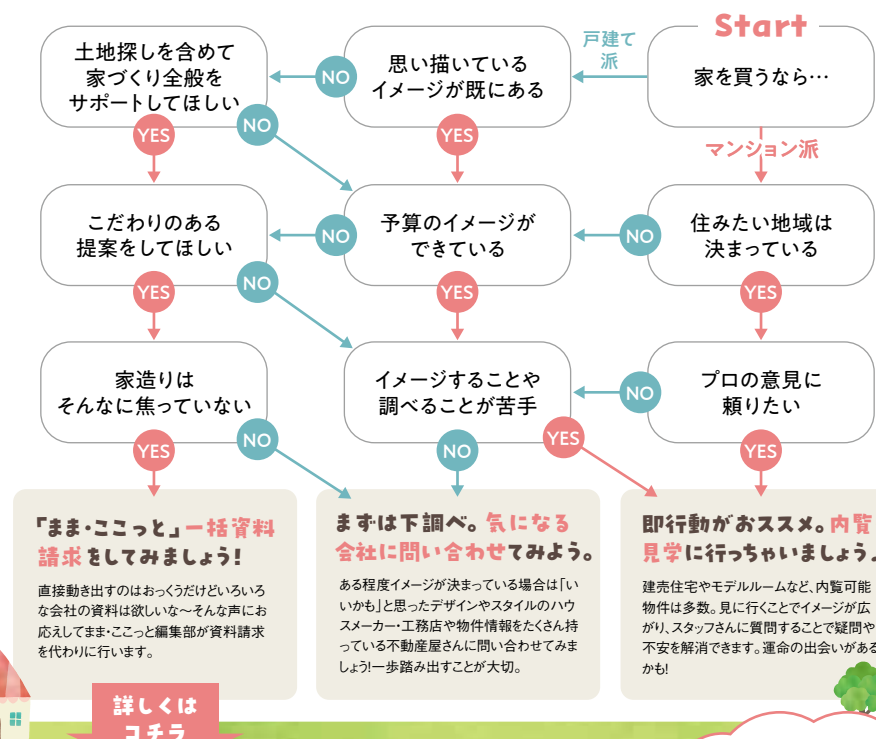
住まい 特集

わが家もそろそろ考えたい!!

QUOカードが
当たる

タイプ別 マイホーム計画

住宅の購入を「子どもが小学校に上がるまでには!」…と計画している人が多く、過去の読者アンケートでも、住宅に関する情報を知りたいと言っていたことが増えました。今回は住みたい住居形式別に今動き出せることをご提案します。



まま・ここと編集部が代わりに
資料請求を行います!

次ページ以降に掲載されている
住宅関連企業の資料を
まとめてお送りいたします。

まま・ここと編集部による
ママ目線の企業紹介シートを
同封します。



お申し込み
はコチラ



抽選で5名様に

QUOカード
1,000円分が
当たる!

申し込み方法

- 右記QRコードよりお申し込みフォームにご入力ください。
- 発送まで1週間程度お時間をいただく場合がございます。
- お申込み期限:2023年6月末日。クオカードの抽選、発送は7月に行います。
- ご入力いただいた情報は、まま・ここと編集部および掲載企業からのご案内に使わせていただきます。

Marines

GW エンジョイボールパーク

5/5 金・祝 18:00 (16:00開場) | 5/6 土・日 14:00 (12:00開場)
at ZOZOマリンスタジアム

5月6-7日の試合後は
グラウンドで遊ぼう!

GWはマリンスズで
野球観戦デビュー!

イベント中は
こまめな
お知らせ

★無料で参加できるイベントも!★

謎解きゲーム | ワークショップ | プロ野球選手の道具に触れられる
など盛りだくさん!

チケット購入はこちら! オンライン事前購入がお得! ▶▶

お問い合わせ 千葉ロッテマリーンズ TEL.0570-026-226

まま・ここと読者限定クーポン
本券持参で
マリンスズグッズをプレゼント

受付場所 ZOZOマリンスタジアム球場正面特設ブース
(謎解きイベント受付機)

※枚につき1回、1個限り受け取りは開場時間前~試合開始時間まで
※グッズは複数種類の中から1つ選べます(無くなり次第終了)

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

応募はコチラ!

活動の様子は
Instagramで発信中

Follow me

「子育て経験を生かした活動がしたい!」「子どもと一緒に思い出を作りたい!」「子どもと楽しめる地域の情報が知りたい!」そんな思いを持ったママ読者のコミュニティ「ちいきラボ」。そんな「ちいきラボ」では、一緒に盛り上げてくれる「ラボママ」を募集しています! ※「ラボママ」とは「ちいきラボ」に登録しているママの呼称です

ちいきラボに登録すると…

読者モデル
ちいき新聞などの紙面で
体験モデルとして活躍!

座談会・イベント
ママ座談会やママ・親子
向けイベントに参加!

講座・ワークショップ
資格や特技を生かして
講師として活躍!

無料モニター
商品やサービスの魅力を
SNSやウェブで発信!

他にも、ママ向けのイベントや
ウェビナーなどの情報もお届け!

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

新築戸建て 中古戸建て 中古マンション 土地

◀ どれも紹介できるから強い!! ▶

後悔しない家探し

ができる不動産屋さん

シングルマザーも大歓迎
全体の約3割は
女性のお客さまです

私でも
セミオーダー
住宅が買えた!

こんなに親身
になってくれる
不動産屋さん
なかった



あなたにとって理想の住まいをみつけます

建売と注文のイイとこ取り!
セミオーダー住宅

選べる! 間取り、内装、設備、外壁カラーで、
低コストとこだわりの両立が実現! セミオーダー
という新しい住まいづくりのご提案♪



中古住宅で理想がなかった!

中古住宅をリフォームして新築以下の
価格で理想の住まいを手に入れよう!

あるある情報館のココがスゴイ

- 物件公開件数 **3,000件以上**
- **住宅購入 + リフォーム** を
ワンストップで!

■ **住宅ローンが
1つになってお得!**

今、中古
マンションが
熱い理由!



築25年のマンションが
こんなにキレイに!



現地では
屋上
リビングの家
モデルハウス
2棟同時見学会!



見学希望の方は
WEBから来店
予約を!!



千葉市内分譲地
公開中

千葉
あるある不動産

千葉 中古マンション・戸建・土地
あるある情報館

千葉店

千葉市中央区中央1丁目11-1
千葉中央ツインビル1F
(三井ガーデンホテル内)

お問い合わせ 0800-600-3555

営業時間 10:00~19:00(水曜定休)

まずはWEBから来店予約を!

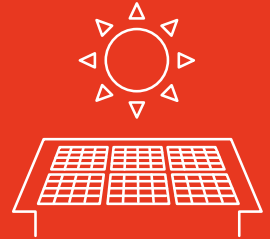
「まま・ここ」を見た」で来店QRコードより予約をすると
QUOカード1,000円分サービス+生活用品プレゼント
※初めての人に限り、※その他の項目に「まま・ここ」と記入 まま・こことvol.05
期限 23.6.30 がある情報館



必要な予算は、
どれくらい?

月々の
光熱費は、本当に
おトクなの?

故障したら、
結構
お金かかる?



太陽光発電って やっぱり高いんでしょう?

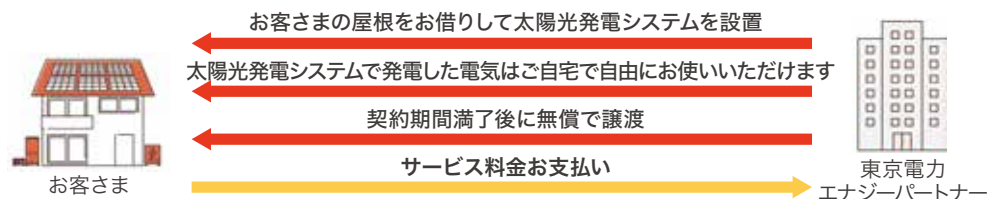
と、思っているあなたに

エネカリプラス

初期費用**0円**※で実現する太陽光発電定額機器利用サービス

※初期費用とは機器費用と標準工事費を指します。別途足場代などの費用がかかる場合があります。
またおひさまエコキュートが住宅に標準採用されている場合、ご契約の建築会社へ直接お支払いが生じます。

■ 毎月の定額料金だけでご利用可能! ■ 契約期間満了後は無償譲渡! ■ アフターフォローも安心!



◎太陽光で発電した余剰電力は、東京電力エナジーパートナーが利用します。

お問い合わせ

東京電力エナジーパートナー株式会社
エネカリプラスサポートセンター

0120-935-702

サービスの
詳細はこちら

ご新築の
エネカリ
プラス取扱店
はこちら

受付時間/9:00~18:00(年末年始除く) 土日・休祝日も対応しております。

※お電話をいただいた際には、太陽光発電システム、蓄電池、エコキュートなどの
電化商材や電気料金プランのご提案をさせていただく場合がございます。

※詳細資料をご希望の際は、ご連絡いただき次第送付いたします。



©2023 東京電力エナジーパートナー株式会社

TEPCO

1. 冬暖かく、夏涼しい家かどうか
2. 花粉やカビの胞子などが侵入しにくいかどうか
3. 冷暖房費が節約できるかどうか

ワンズホームさんのこだわり
気密性能検査に密着!!!

住宅のスキマの面積を専用の機械を使って計算すること。この計算によって割り出された気密性の値をC値と呼び、C値は0に近いほど理想とされ、C値＝1.0cm/m²を切るくらいの住宅であれば気密性が良い住宅とされています。

ワンズホームさんが全戸
気密性能検査をされてい
るのはなぜですか？

ワンズホームさんの建てる家は
外観や間取りが多種多様でおもしろい

リビングから
眺めるプール

プールデッキの
ある家

結論！

私自身、ハウスメーカー選びの時、デザインや間取りを見がちでしたが、一番大切なのは【家の住みやすさ＝性能】。これは住んでからしか分からないからこそ、しっかりと下調べが大切だと実感しました。なにより疑問全てに答えてくださった東郷社長に感謝です!!マイホームを検討されている方はぜひ一度ワンズホームさんにご相談してみてください。

東郷さん!ありがとうございました!

— 教えてくれたのは…

住宅購入経験のあるママたちから聞いた / ハウスメーカー選び 失敗あるある

- ☑ 間取りや内装で選びがち
- ☑ 聞いたことのあるハウスメーカーしか選択肢に入れない
- ☑ 建て方・工法などは後回し
- ☑ 営業の感じの良さで決めがち

教えて！
ワンズホーム
さ～ん

まま・ここつと編集部 あゆ

3年前に一戸建て住宅を購入しました。今の住まいには満足していますが、こうしておけば良かった！の理想はまだあります。これからマイホームをご検討の方に参考になるお話を聞いてきました。

性能とは具体的に何を指しますか？

分かりやすいのは、「耐震等級」と「気密性能」。耐震等級は聞いたことがあるかもしれませんが、気密性能とは夏を涼しく、冬を暖かく過ごすために欠かせない指標です。ただ、日本ではまだ義務化されていません。だからこそ、気にしていただきたい部分です。

（ハウスメーカー）のココを見れば
失敗しない！のポイントは？

住宅性能へのこだわり・検査基準を持っている会社かどうかを確認しましょう。デザインや間取りは正直、何とかなる部分です。特に近年だと、SNSが発達し、情報収集力が格段にUPしています。情報収集は自分でできることが多いですが、住宅の性能に関してはプロにしか分かりません。目に見えない部分だからこそこだわっている業者さんに出会えることが理想です。

＼ 住みやすさは見ないと分からない！！／
モデルハウスを見て実感!!!

期間限定

めちゃくちゃオシャレな平屋住宅公開中!

市原市潤井戸
画像はイメージです。

私も
建設中の現場を
見てきました!

モデルハウス見学のご予約は上記のQRコードからできます(電話でもできます)



 Direct construction ワンズホーム
ONE'S HOME
 TEL.0436-67-1511 市原市東国分寺台
 4丁目2-6

ワンズホーム

検索

公式Facebook
Instagramもご覧ください



言葉かけて偏食が解決
Kids腸活食育ラボ
アトピー・偏食改善メソッド『アトピカ』

食事の悩みも、子育ての悩みも
一気に解決できる
オンラインサロン開校 **1期生募集**

これって実は
腸内環境が原因かも
かんしゃくや
かんしゃく泣き
アトピー 便秘 落ち着き
がな!!

知らず知らずのうちに、腸内細菌の
バランスを悪くしているかもしれません。
子どものカラダに最適な食べ物を知って
選取る力を親子でつけていきませんか?

日時 オンラインで身に付く、食育メソッド
毎月第2・4水曜 全6回
6/14(水)開講 10:00~11:30
※後日録画視聴も可能
講習費用 33,000円

1期生特典 講師:鈴木倫子
●質問し放題オープンチケット
●オンラインお茶会
●オンラインクッキング

詳細が知りたい方は、
まずはLINEの友だち登録を。
住所 船橋市本町4-43-7
TEL 090-9969-6842

まま・ここと読者割引
講座費用 **10%OFF**
※5月20日まで

演技 ジャズダンス ヒップホップ バントマイム

宝映アーティストクラブ レッスン生募集!

演技・ダンスなどを通して、内気な性格を変える・人前で
話す・自分で考えて伝えるなど、自分を前向きに成長させ
るためのレッスンが体験できます!

先生からひと言
初めは不安でドキドキで
も、ゲームやごっこ遊びを
通じたレッスン
で、だんだん
笑顔いっぱい
になります!

酒井俊介先生

▲ウキウキ・ワクワクの演技レッスン

春の入会キャンペーン開催中!
演技レッスンってどんなことするのかな?
まずは見学からでもOK!
レッスンは日曜日なので気軽に通えます!
申し込みはWEBか電話で。
見学・体験レッスン参加で記念品プレゼント!

WEBは
コチラ

東京都新宿区 演技レッスン
宝映テレビプロダクション 新小川スタジオ
☎03-3268-1044
東京都新宿区新小川町5-13 の場ビル
幼児部(5歳~小2) 9:45~11:45(日)
小等部(小3~小6) 12:15~14:15(日)

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

八千代市と船橋市にある、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です。習い事デビューにも◎

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

▲ピアノコースは3歳~大人まで

■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で歌を動かし、ピアノコ
ースの前段階に必要なたくさんを自然
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

千葉県八千代市 音楽教室
どんぐりの森音楽教室
☎047-413-6228 要予約
船橋市宮本9-11-1-509
☎13:00~19:30
休 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'23.6.30

習い事
おけいこ
ナビ

※表記の価格は税込価格です。

スイミング 体操 ダンス

スイミング・体操・ダンス、新期生募集中

ティップネス・キッズは幼少期に多くの経験をする事で
「未来のトビラ」が増えると考えています。さまざまなク
ス・種目に、迷ってしまうかも!

▲58段階のスマールステップで「できた!」を実感 2歳半から通える!

キッズのやりたいにできる
子どもたちの未来の選択肢を増やせる!
選べる本格プログラム

① スイミング ② 体操
③ ダンス(チャ・ヒップホップ・バレエ)

船橋 スイミング・体操・ダンス・その他 チェック!
ティップネス・キッズ
☎047-425-7333 要予約
船橋市本町6-4-21
4月・年末年始
完備

本誌持参もしくは
見た!で
1日体験 **無料**
500円~
期限'23.6.30

子どものレッスン中に
ママ・パパも運動習慣を。

子どもと一緒に始めよう!
月4回まで通える/
キッズ・ファミリー割引
5,500円/月(税込)
子どもが通って
いれば大人の料金

※2023年4月時点の価格です。5月以降に関しては店舗へお問い合わせください。

県内3カ所

船橋店
船橋市本町6-4-21
☎047-425-7333

南行徳店
市川市相之川4-9-10
☎047-307-6231

クラスの詳細は
各店舗ホームページより!

蘇我店
中央区川崎町50-2
アリオ蘇我隣
ハーバーシティ蘇我内
☎043-209-5121

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?

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。

須永コーチ

▲ベビースイミングの様子

日程: 4/23(日)、5/14(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・ママが代行者)
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5-15-10
☎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

ピアノ ギター ボーカル 音楽療法

♪発達の気になる子どもに音楽療法を

日常生活に特別な配慮が必要な子どもたちを対象とし
た、音楽による発達支援です。言葉や運動、コミュニケー
ションなどの生活スキルが身に付きます。

先生からひと言
歌や楽器、身体運動から
生まれる自然な表現によ
って変化を促
す、子どものベ
ースに沿った
セラピーです。

猪野純先生

▲聴く・歌う・動く・奏でるを一緒に

「こんな子どもが対象です」
■言葉の遅れが気になる ■集中力が続かなく
■集団生活に不安がある ■感情が不安定
■運動が苦手
費用 初回面接: 4,400円、
入会金: 5,500円、月謝: 12,100円
担当: 日本音楽療法学会認定音楽療法士 猪野純

WEBは
コチラ

市川市 音楽教室・音楽療法
ミュージックラボFUN
☎047-373-7329 要予約
市川市国府台5-22-12
@musiclab.fun2020@gmail.com
あり

チェック!
ピアノ ギター
ボーカル
体験レッスン
無料
※音楽療法は対象外

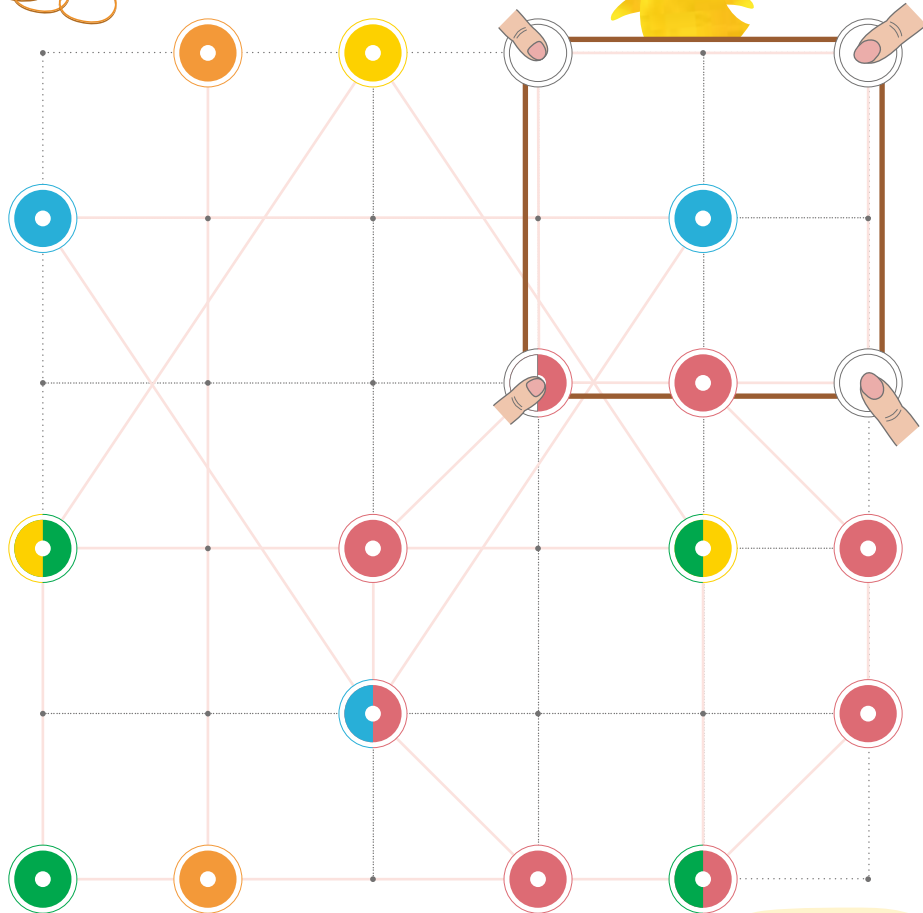
輪ゴムで指あそび

きをつけよう!
輪ゴムを「パンッ」とはじくと痛いよ!
ひとへに向けて飛ばすとあぶないよ!

みんなで協力してカタチをつくらう!
同じ色に指をおいて、輪ゴムをかけてね。

カタチは ● ● ● ● ● の5つ!

まずはしかくを
つくってみよう!



組み合わせでレベルアップ!



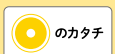
のカタチ

+



のカタチ

→ どんなカタチに
なるのかな?



のカタチ

+



のカタチ

→ どんなカタチに
なるのかな?

輪ゴムを2本使うよ!

ぬりえあそび

こいのぼりに色をぬって完成させよう!



すきなように
かいてね!

ままここと
mama Cocotto
おやこであそぼ♪

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!

アンケートに答えて
PRESENT GET!

The present
to readers

読者プレゼント

80名様に
当たる!

6 東武動物公園入園券

5組
10名様

動物園と遊園地、さまざまな植物が楽しめるガーデンが併設したハイブリッドレジャーランド。動物園内のふれあい動物の森では、ウサギのふれあいやヤギ、ヒツジの餌やりが体験できます。遊園地では家族みんなで楽しめるほのぼのとしたアトラクションもあり、丸一日楽しめます。



●東武動物公園
●埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110
●tel.0480-93-1200
●9:30~17:00 ※変動あり
●入園料/大人1,900円、中学生1,600円、3歳~小学生900円

公式HPは
コチラ



5 体験農園 3カ月お試しプラン

10名様

野菜作りにチャレンジしませんか? 鎌倉谷市内の体験農園「つどい」のお試しプラン3カ月をプレゼント。土に触れながら自分たちで種から野菜を作ります。お試しプランなので農園が用意した種を使用するので準備などは必要ありません。週末にご家族で土に触れ野菜を作る喜びを味わってください!



●Farm MoWG(ファームモーグ)
●千葉県鎌倉谷市軽井沢1993
●千葉県鎌倉谷市(白井市)の
「食し農園「つどい」」
FarmMoWGファームモーグ
farm-mowg.co.jp

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」をかなえる場所。アンパンマンの世界で思い切り楽しむミュージアムフロア(有料)と、かわいいうんぱんマンのグッズや、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。



©やなせたかし/ブレーベル館・TMS・NTV

●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

※「体感するファール昆虫展inよみうりランド」は別途入場料

大人も子どもも楽しめるアトラクションは40種類以上。夏はプール、冬はイルミネーションと、いつ行っても思い切り遊べる遊園地です。5月28日(日)まで、「体感するファール昆虫展inよみうりランド」開催中! 昆虫たちの世界に入り込みながら、楽しく学べるコンテンツが盛りだくさんです。



●よみうりランド
●東京都稲城市矢野口4015-1
●tel.044-966-1111(代表)
●10:00~17:00 ※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/2023年5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「ままこっこ」春号を読んで良かったページとその理由
- ⑤その他のご意見・ご感想など



※応募いただいた個人情報は、プレゼント発送に使用する他、個人情報を含まない、統計的な資料作成に使用します。第三者に開示することはありません。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ままこっこ vol.05 春号 2023年4月10日発行

次回夏号は2023年7月3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
デザイナー
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
蝦名啓
小川和宏
小林香
奥山朋子

河野美咲
齊藤圭介
佐久間菜摘
志賀美樹
高荻真子
堀内幸司

星野公快
松井梨緒
若林知可
若林優莉
渡辺慎一郎

稲村香那
大江のどか
今野優香
並木尚美
根本圭佑
宮澤亮平
植田百花

校正
石渡英輔
渋谷隼人
中里玲子
撮影
五嶋洋
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 HANA・BIYORI 入園ご招待券

5組
10名様

新宿・渋谷から約35分、よみうりランドに隣接した新感覚フラワーパーク「HANA・BIYORI」。日本最大級300鉢を超えるフラワーシャンデリアや日本初常設となる花とデジタルのアートショー、コズメカワウン、アクアリウム、ワークショップなどが楽しめます。日本庭園には貴重な文化財が並び、春は約250本の桜、初夏ははたる観賞など、四季のうつろいが体感できます。



●HANA・BIYORI
●東京都稲城市矢野口4015-1
●tel.044-966-8717(ハナイーナ)
●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



3 千葉ウシノヒロバ 入場無料招待券+1,000円チケット

10組
20名様

千葉ウシノヒロバは、キャンプ、マルシェ、乳牛の育成などを通じて牛と人と自然が穏やかに交差する場所を目指しています。家族と週末にのんびりキャンプに来たり、手ぶらBBQを楽しんだり、泊まり・日帰りどちらでも楽しめる施設です。※1,000円チケットは施設内のお買い物/キャンプ/デイキャンプに使用可能



●千葉ウシノヒロバ
●千葉県千葉市若葉区富田町983-1
●9:00~16:00
●tel.043-235-8376
(木曜~日曜9:00~17:00)

公式HPは
コチラ



安心の業者・施設紹介サービス

ちいき新聞のお手伝い

リフォーム業者

有料老人ホーム

直送おやさい・米

etc.

満足度
95%超

実は『ちいき新聞』は、新聞で情報を発信するだけでなく、
【皆さまと地元業者・施設・農家とをつなげる取り組み】も行っています。
業者・施設探しでお悩みの方へ審査を通過した専門の業者・施設を無料で紹介！

※満足度は2020年3月13日現在の「ちいき新聞のお手伝い」で紹介した業者・施設と契約に至った利用者に対するアンケート調査で「満足」と答えた人の割合。 ※毎月約100人の方にご利用いただいております。

利用方法

1 お問い合わせ

まずは下記の
電話番号か
WEBから問い
合わせください



2 詳細のご確認

ご要望内容の
詳細について
お問い合わせ
いただけます



3 業者・施設のご紹介

ご要望に沿った業者・
施設を紹介いたします
*老人ホームの見学には
相談員が同行します



審査を通過した
専門業者・施設を『ちいき新聞』が無料紹介！

1. WEBフォームからのお問い合わせ (24時間受付)

ちいき新聞のお手伝い

検索

スマホで簡単申込♪詳しくはWEBサイトをチェック▶



2. 電話でのお問い合わせ (9:30~18:00・土祝もOK!)

外壁塗装

☎0120-033-231

外壁・屋根塗装工事など！最大3社紹介

内装・リフォーム

☎0120-775-020

キッチン・浴室・和室・洋室など！最大3社紹介

外構・エクステリア

☎0120-110-903

駐車場・塀・庭・ウッドデッキなど！最大3社紹介

解体工事

☎0120-023-590

空き家・建て替え・店舗解体。最大2社紹介

シロアリ駆除予防

☎0120-567-240

ネズミ・コジラミなどの駆除も。最大2社紹介

不動産査定

☎0120-266-337

資産処分・住み替え売却など。最大3社紹介

千葉県限定

㈱地域新聞社運営

※お教えいただいた個人情報は加盟業者のお見積り作成、及びそのお見積りに関する連絡などに限定して使用。詳しくはサイト内の利用規約をご確認ください。まずは、詳細確認のために申し込みされた方と電話でお話しさせていただきます。その後、加盟業者への連絡は地域新聞社が代行します。 ※本サービスでは審査を通過した業者のみを紹介いたします。ただし、その後の業者との取引の責任を負うものではありません。