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

2023 vol.07 秋号
FREE MAGAZINE
ちば(北西部版)
東証グロース市場
【証券コード:2164】

巻頭特集
ごっこ遊びで大変身!

- 子どもと行きたい!
  ちばの学びスポット
- 教えて神主さん! 知っておきたい
  七五三 参拝と祈禱のマナー
  いつから? 何してる?
- 子どものお勉強事情座談会

県民共済 小林 朋也からのお知らせ

スマホでお申し込みできます！

千葉県民共済生活協同組合 小林 朋也さん

お申し込みはカンタン

お申し込み日の翌日からの保障が可能です！

長引く物価高で家計の見直しに県民共済をご検討される方も増えています。仕事と育児で時間がないというご家庭も多いと思いますが、県民共済へのお申し込みは実はとってもカンタンなんです！スマホやタブレットから手続きができて、お申し込み日の翌日からの保障が可能です。

※インターネット経由限定。くわしくはホームページをご確認ください。

申込手順

ご用意いただくもの

- ●金融機関の通帳・キャッシュカード等
  お申し込みいただく方（こども型は契約者）あるいは、お申し込みいただく方のご家族名義のもの
- ●メールアドレス

1 千葉県民共済のホームページにアクセス
表示される「インターネットでお申込みできます」から、「お手続きはこちら」をタップしてください。

2 必要情報を入力し登録手続き
案内に従って、お名前、ご住所、加入コースなど必要情報の入力と、掛金振替口座の設定を行ってください。

3 お申し込み完了！
お申し込み内容を再度ご確認いただき、「お申し込み」ボタンをタップして完了です。受付完了メールをお送りします。

書類でのお申し込みをご希望の場合は、千葉県民共済へご連絡いただくかインターネットより資料をご請求ください。

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日目から360日目まで	1日当たり 5,000円
	病気	1日目から360日目まで	1日当たり 5,000円
通院	事故	1日目から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）			2万円・5万円・10万円・20万円
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・重度障害	交通事故		500万円
	不慮の事故（交通事故をのぞく）		400万円
	病気		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
	犯罪被害死亡（ひき逃げ事故等）（重度障害を含む）		200万円
契約者の死亡	交通事故・不慮の事故（重度障害を含む）		500万円
	病気（加入・変更後1年未満はのぞく）		50万円
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
スマフォンをご利用の方は▶

県民共済からのお知らせです
YouTubeゼミ
「必要ですか こどもへの保障」
千葉県民共済 チャンネル 検索

一例
こども型の解説動画です

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、ご活用ください。(予約専用電話047-432-4113/平日9:00～16:00)

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。

おうち設計士と見るアイデア集

vol.3 リビング編

教えてくれたのは…
1級建築士事務所
ユーフラット工房 福島さん
設計士になって20年以上。「季節を感じられる家造り」がモットー。

大きな吹き抜けのあるリビング 高窓から光を取り込み明るい空間に

開放的で広く感じることができる吹き抜けリビング。自然光が降り注ぎ家族みんながホッとできる場所になること間違いなし。

#吹き抜けリビング　#高窓

家族みんなの特別なスペース 小上がりダイニング

キッチンから子どもの顔を見ながら家事ができ、幼い子どものお昼寝やリビング学習、テレワークスペースにもなる特別な共有スペース。

#小上がりスペース　#茶の間　#和モダン

家族時間も増える リビング隣接のアウトドアリビング

リビングとテラスの二つの空間をつないだアウトドアリビング。
家族で日常生活とは少し違った特別なひとときを過ごすことができる。

#アウトドアリビング　#テラス　#おうち時間

和障子×リビング吹き抜け上のキャットウォーク

和障子から差し込む優しい光。すのこ状のキャットウォークを通してリビングへ降り注ぐ。キャットウォークは吹き抜け上の窓のメンテナンスの際も便利！

#吹き抜け　#キャットウォーク

猫ちゃん目線のキャットウォークはこんな感じ

家づくり・リフォームのご相談はこちらから

TEL.04-7199-2900
【営業時間】9：00～18：00（定休日：水曜日）

お問い合わせ・資料請求はこちら

施工事例更新中！ Follow me

樂 木ごこち楽しむ住まい

「無垢（むく）床の家」「耐震補償付き住宅」「ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）」

株式会社 ユーフラット工房
atelier yewflat

我孫子市天王台4-9-1
ユーフラットビル1F

ユーフラット工房 検索

CONTENTS

ままここっと mama.cocotto

vol.07

2023.秋号　発行部数50,000部

05 巻頭特集 ごっこ遊びで大変身！

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

13 ママのお悩み相談室 第7回

14 教えてDr.！ ママの体と心の不調

16 知ればもっとおいしくなる 好きになる 学ぼう食材のコト

18 子どもと行きたい！ ちばの学びスポット

20 習い事・おけいこナビ

22 いつから？ 何してる？ 子どものお勉強事情座談会

24 家庭学習の疑問を解決 教えて先生！ 通信教育編

26 教えて神主さん！ 知っておきたい 七五三 参拝と祈禱のマナー

30 Check OK！ あんぜんメモ

32 おやこであそぼ♪ かんがえるあそび

36 本のプロが選ぶ！ 年齢別おすすめ絵本 「テーマ／どんぐり」

37 野菜をおいしくいただきます♪ ベジレシピ

38 読者プレゼント

ままここっと 設置場所MAP

ままここっと ちば版公式 Instagram

follow me

ママ4人が制作の裏側や千葉のおすすめスポットなどをゆる〜く紹介しています♪

@mamacoco_chiba

MAMACOCO_CHIBA

「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの商標登録です。

ラボママ　ラボママとはママ読者コミュニティー「ちいきラボ」に登録するママの愛称です。

主婦でもママでも自分らしい働き方を諦めない！
I create my life

Webデザイナー専攻
ネット動画クリエイター専攻

公式LINEでお得なクーポン配信中▼

digital hollywood Studio

デジタルハリウッドSTUDIO千葉
- 千葉駅東口より徒歩5分
- 千葉中央駅東口より徒歩2分

デジタルハリウッドSTUDIO柏
- 柏駅より徒歩5分
- 柏神社横

11月開校決定！

SNSでデジハリをのぞいてみよう！

ちいきLab

やりたいことを実現し、私らしく輝こう

ラボママ大募集

「ちいきラボ」とは、「子育て経験を生かした活動がしたい！」「子どもと一緒に思い出を作りたい！」「子どもと楽しめる地域の情報が知りたい！」そんな思いを持ったママ読者のコミュニティーです。「ちいきラボ」では、「ちいき新聞」「ままここっと」の読者モデルや講座の講師として活躍したり、アンケートや座談会に参加して一緒に盛り上げてくれる「ラボママ」を募集しています♪

※「ラボママ」とは「ちいきラボ」に登録しているママの呼称です。

応募条件　千葉県在住の子育て中のママであること

応募方法　下のQRコードから、または地域新聞社が運営するサイト「チイコミ！」の記事ページにある「ラボママ大募集」のバナーをクリックして、応募フォームに必要事項を入力して登録するだけ！

応募はコチラ！

https://www2.chiicomi.com/chiikilabo_introduction_n/

活動の様子はInstagramで発信中

Follow me

ちいきラボに登録すると…

読者モデル
ちいき新聞などの紙面で体験モデルとして活躍！

座談会・イベント
ママ座談会やママ・親子向けイベントに参加！

講座・ワークショップ
資格や特技を生かして講師として活躍！

無料モニター
商品やサービスの魅力をSNSやウェブで発信！

その他にもママ向けのイベントやウェビナーなどの情報もお届け

引き取り無料 お届け無料の

宅配クリーニング

今年の衣替えに新提案!!

Delivery × Cleaning DeliCle

自宅にくるクリーニング屋さん"デリクリ"

活用術

実は活用し切れていないクリーニング店

季節衣類、布団やカーペット、自分で洗って片付けていませんか？子どもの食べこぼしや吐しゃ物汚れ、おもらしなどの「子ども汚れ」は自己処理だけだと落ちていない場合も多いです。また花粉やハウスダストなどのアレルギー物質の汚れも諦めている方が多いです。

自宅で落ちない汚れはクリーニング店にお任せ！

クリーニングってどんな汚れが落ちるのかイマイチ分からない。持っていく手間と時間が、忙しい子育て世代には不向き！こんな理由からクリーニングをうまく活用できていない方が多いのが現状ですが、今回はそれを解決する新提案を調べてきました！

子育て世代の強い味方

デリクリの魅力って!?

その1

自宅で出せて自宅に届く！

忙しいママも超便利。置き配も可能

その2

プロの技で子どもの汚れも除去・除菌

季節物も安心してしまえる

その3

家では除去できない、アレルギー物質の汚れもOK

花粉の季節の救世主

デリクリをもっとお得に！

キャンペーンの詳細はこちら

＼まま・ここっと読者限定!!／

先着100名さま

子ども服1,000円で出し放題！

120cmサイズまで　10点まで

配達エリア

千葉市・船橋市・市川市・浦安市・習志野市・八千代市・松戸市
柏市・流山市・我孫子市・印西市・白井市・鎌ケ谷市

依頼はアプリからが便利♪

ダウンロードはこちらから

デリクリのお得な情報をお届けします

Google Play　App Store からダウンロード

- 回収時先払い　現金またはPayPayをお選びください
- デリクリ公式アプリを登録すると、もっとお得な情報があります！お困りごと・ご不明な点がございましたら、何でもご相談ください

白光舎 HAKKOSHA.CO

株式会社白光舎 道野辺クリーニング ☎0120-290-300

鎌ケ谷市東道野辺5丁目11−23 〔電話受付時間〕月〜日（水曜定休） 9:00〜17:00

巻頭特集

ごっこ遊びで大変身！

Happy

Hello!

「誰か」や「何か」になりきる「ごっこ遊び」は、子どもたちの心の成長を促すとっても大切な時間。仕事体験テーマパークで、またはおひるねアートで、いつもの自分とは違う「何か」に大変身して、子どもたちの想像の世界を広げよう！

撮影／山下陽子（P.5〜P.7）

体験したのは

加代子ママ
光希（みつき）くん（6歳）
有那（あな）ちゃん（3歳）

「なりきる」ことでできるように

30種類以上の仕事体験ができる仕事体験テーマパーク「Kandu(カンドゥー)」で、光希くんと有那ちゃんがいろんな仕事に挑戦！早速、体験スタート！

まずは「アイスが食べたい！」ということで、アイスクリームショップの店員さんに大変身。ベースのアイスとトッピングを選んだら、スタッフのMIKUさんと一緒に歌を歌いながら冷たい鉄板の上でアイスを混ぜ混ぜ。「できた！」とうれしそうな光希くん。「普段だったらチョコのアイスは食べないのに、自分で作ったからやっぱり特別なのかな」とペロリと完食した有那ちゃんにママもびっくり。

続いてはJAFロードサービスの隊員に。「現場に向かいます！」と車に乗り込み、故障して困っている人を助けにいく光希くんの頼もしい姿にママはうれしそう。

アイスクリームショップの店員さんに変身～♪

いらっしゃいませ～

01 アイスクリームショップ

Kanduに来たよ♪

ゲートをくぐった先にはどんな仕事との出合いが待ってるかな？

歌いながら作りましょう♪

教えてくれたのは…
MIKUさん

二人とも真剣な表情

完成

おいしい

ロードサービス隊員に変身～♪

02 JAFロードサービスカンドゥー基地

出動!!

レッカー車に乗り込み困っている人の元へGO

どうしました？

出動要請に有那ちゃんが応えます

現場に到着した二人はコーンを置いて作業開始

駆け付けます！

教えてくれたのは…
MAIさん

仕事への理解を深め可能性を発見する場に

最後は街の安全を守る警察官の仕事。トランシーバーと警察手帳を首から下げてパーク内をパトロールしていると、怪しい人物が…。「お話しいいですか？」と警察手帳を見せて職務質問をする二人。手に持っていた荷物を見てみると「なくなった絵だ！」とスタッフのMAIさん。その掛け声に「逮捕します！」と犯人をしっかり確保。

「かっこよかったよ」とママの言葉に二人とも照れ笑い。

「お仕事体験を通して、そのお仕事についての理解を深められたり、子ども自身が自分の可能性を発見する場にもなるので、とても良い時間でした。子どもたちのいろんな表情が見られたのもうれしかったです」とママも大満足。

警察官に変身～♪

街を守ります！

03 警察署

事件発生!? 消えた絵を捜しに三人で街へパトロールに

「あの人怪しくない？」「ほんとだー」物陰に隠れながら怪しい人物をチェック！

警察です！

何かしら？

「あっ、この絵…」と手に持っていたのは消えた絵。「捕まえろー！」と見事なチームワークで犯人確保

やったね！

警察署内の牢屋に犯人を入れて任務完了！

「カッチン」をゲット！
働くたびにもらえるKanduの街のお金

Kandu（カンドゥー）

リアルに再現されたアクティビティーやコスチュームが、子どもたちに大人気の仕事体験テーマパーク。

営業時間／第1部10:00～14:30　第2部15:30～20:00
料金／<ハイシーズン>小人（3歳～中学生以下）3,960円、大人（16歳以上）2,000円、シニア（55歳以上）1,000円
※ハイシーズンとは土日祝、春・夏・冬休みおよびKanduの定めた日
※「ローシーズン」は小人3,250円、「スーパーハイシーズン」は小人4,500円・大人2,500円、「ミドルシーズン」は小人3,800円と時期により変動有

住所／千葉市美浜区豊砂1-5
イオンモール幕張新都心ファミリーモール3階
TEL 0570-085-117　カンドゥーコールセンター（9:00～18:00）
https://www.kandu.co.jp/

他にもいろんなお仕事を体験したよ

キャビンアテンダント

ロボットエンジニア

消防士

身近な物で作ってみよう！
変身お助けアイテム

ハート
Tシャツやバスタオルを使用。バスタオルを横長に置き、横に向かって半分に折る。左下と右下の角を持ち、底辺がV字になるよう折り曲げたら裏返し、左上と右上の角部分を裏側に折り込み、ハートの形になるよう整える。Tシャツは袖部分を折り、あとは同様に。

カップ
100均の分解できるフラフープを半分にし、カップ下のカーブ部分の骨組みとして使用する。バスタオルまたは毛布でフラフープを包み、カップの形に整える。持ち手はフェイスタオルを使用。

梨
大きいサイズで作りたい場合はフラフープを骨組みとして使う。布やブランケット、シーツなどでフラフープを包み、形を整える。フェルトで作った葉・ヘタ・表面の点を置いていく。表面の点はシールでもOK！小さいサイズの場合は、お盆やお皿を使う。色を変えればリンゴやミカンにもアレンジ可能！

リボン
チュールやハンカチを使い、中央を輪ゴム・髪ゴムで留めてリボンの形に整える。

雲
適量の綿を雲の形に整えるだけ！綿の量を調節しながら雲のふわふわ感が出るように。

キャンディー
お椀を裏返して、お好みの布・タオルで包み、輪ゴムや髪ゴムで左右をしばる。

ままこっと読者の
「おひるねアート」ギャラリー

『秋を見つけにお散歩へ！』/ともやくん

『畑でぴょーん』/いったくん

『海の中をお散歩』/かいりくん

『月齢ベビーフラワーアート』/ひかりちゃん

『お月見ウサギのダンス』/りゅうへいくん

ごろんと寝転ぶだけで変身♪
おひるねアート

違う世界に行けたり、あのキャラクターになれたり。
おひるねアートなら、おうちにいながら赤ちゃんだって大変身できちゃう！

教えてくれたのは…

新藤ゆかさん

HPはコチラ

日本おひるねアート協会認定講師。「おひるねアートきいろ」の代表。ポップスタイルを得意とし、赤ちゃんが引き立つ作品作りには定評がある。

Yuka's Voice
赤ちゃんの生活スタイルに合わせて無理なく楽しく。笑っても泣いても、赤ちゃんのありのままの姿を撮影してください。また、普段使っているおもちゃや洋服などを使うことで思い出になりますよ。

体験したのは…

身近な物で、しかも作り方も簡単だったので初めてでも楽しくできました！

ラボママ おせんさん
はちやくん（11カ月）

作り方

ジャックオーランタン
授乳クッションにオレンジ色の布をかぶせ、かぼちゃの形に整える。フェルトで作った目・口・ヘタをのせる。授乳クッションがない場合は毛布やタオルでもOK。

月
黄色のフェルトの上に直径約24㎝のお盆またはお皿を置き、満月の形になるよう余計な部分は折り込み、テープで留めたら裏返す。

ほうき
茶色のズボンを棒状に細長くする。フリンジのあるストールを半分に折り、輪になっている方を輪ゴムやひもでしばったら、棒状のズボンの上に置いて合体させる。

おばけ
直径約20㎝のお皿を裏返しに置き、フェイスタオルをかぶせ、おばけの形に整える（お皿は顔部分に使用）。フェルトで作った目と口を置く。

建物
背景の布にマスキングテープで建物の形に貼っていく。

Yuka's Point
背景の布はしわがないよう養生テープなどでピンと張りましょう！

おひるねアートのポイント

その1 イメージ
テーマや使いたい物からイメージを膨らませ、作るものを決める。

その2 配置
背景を作る時は大きいパーツから置いていき、小さいパーツは散らすように置くと華やかに。

その3 自然光
色が奇麗に出て、肌は柔らかい色味になるので自然光がおすすめ。頭上から光が当たるように、窓に対して頭を上にして寝かせる。

その4 カラー
メインカラーは3色に抑えると全体のバランスが良くなる。

その5 サイズ
背景の基本サイズは140㎝×210㎝。シングルの掛け布団カバーがサイズ的に◎。

その6 撮り方
作品底辺部の真ん中に高さ30㎝くらいの台やイスを置き、その上から作品の真ん中にカメラが来るよう床と平行に手を伸ばし撮影する。

注意すること▶▶▶ 口に入れて危ない物、誤飲の恐れのある物は使わない。手に届く位置に紙のパーツは置かない。

子どもの遊びは“育ち”の時間

「ごっこ遊び」で伸びる力

子どもが大好きな「ごっこ遊び」には、どのような効果があるのか？また親の関わり方は？専門家に教えてもらいました。

＼教えてくれたのは／

Kids Duo International
教務責任者兼
Kids Duo International
センター南園長
小野木 文香さん

非認知能力を高め心の発達を促す

ごっこ遊びとは、自身の経験からイメージを膨らませ、何かになりきる遊びの事です。この遊びを通して、子どもの想像力や創造力が育まれ、身の回りの出来事や物への関心も高まることで観察力や記憶力も鍛えられます。

また、友人や親など、誰かとするごっこ遊びは、人と過ごす楽しさを味わうことができ、時には交渉したり、我慢をしたりしながら、コミュニケーション能力や協調性の向上につながっていきます。

ごっこ遊びは、勉強で得られる知識＝「認知能力」とは違う、生きていく力＝「非認知能力」を高め、心の発達を促すのにとても良い効果があるのです。

0～3歳ごろまでの土台作りが大切

ごっこ遊びですが、急にできるわけではありません。0～3歳ごろまでの土台作りがとても大切です。例えば、子どもが電話を持つ仕草をして「もしもし」と言った時は、周りの大人が「はい、もしもし」と相手をします。小さな頃からこうした模倣遊びに大人が付き合い、遊びの中でやりとりを重ねていくことで、やがて友達とのごっこ遊びを楽しめるようになっていきます。

3歳ごろからは、幼稚園や保育園などで、友達とのごっこ遊びが心を大きく成長させます。友達との関わり方は成長によって異なりますが、0～2歳ごろは友達のそばで同じことをして遊ぶ平行遊び、3歳ごろには一対一で交わって遊べるようになり、5歳ごろには集団で協力して遊べるようになっていきます。集団遊びをするようになると意見の食い違いによるけんかが起こり、気の合う友達、そうでない友達もできてきます。友達と意見がぶつかるたびに、折り合いをつけることやルールを作って守ることを学びながら社会性が育まれていきます。

子どもの考えを認めて見守って

大人の関わり方としては、子ども同士で遊んでいる時は、なるべく口出しやアドバイスをしないこと。大人が意見をしてしまうと子どもの発想を壊してしまい、楽しい気持ちもなくなってしまうからです。

また、子どもが遊びを生み出しやすい環境を作るのもいいですね。思いたった時にすぐ使えるよう、牛乳パックや折り紙などを用意しておくと、いろいろな物を作り始め、遊びが広がっていきます。そして遊んだ後は片付けまでできるよう、しまう場所を子どもと一緒に決めておくと良いですね。

子どものごっこ遊びは、大人から見たら正解じゃないかもしれません。でもそれでいいのです。子どもの考えを認め、子どもが生み出す世界を一緒に楽しみながら見守っていてください。

（取材・執筆／nicoai）

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！

成田市　成田山公園

第24回成田山公園紅葉まつり

もみじ、クヌギ、イチョウなど約250本の樹木の葉が美しく赤や黄色に色づき、池の水面に映し出された様子はみやびやか。期間中の土日祝には演奏会やお茶会などのイベントも開催予定。

住 成田市成田1　時 11月11日（土）～26日（日）10:00～15:00
※各イベント情報はホームページ参照　P 無（近隣に有料駐車場有）
問 0476-22-2102　成田市観光協会
http://www.nrtk.jp/enjoy/shikisaisai/index.html

千葉市　千葉市動物公園

ちばZOOフェスタ2023

「動物」や「動物園」に関する文化芸術活動を発表する同フェスタ。クラフト作品や写真などを展示・販売するギャラリーコーナーなど、さまざまな視点から動物を楽しもう♪飲食屋台も設置予定。

住 千葉市若葉区源町280　時 11月3日（金・祝）～5日（日）9:30～16:30（入園は16:00まで）　¥ 大人（高校生以上）700円・中学生以下無料
休 水曜（祝日の場合は翌日）・年末年始　P 有（有料）
問 043-252-1111　ちばZOOフェスタ実行委員会事務局
http://www.city.chiba.jp/zoo/

市川市　市川市動植物園

ミニ鉄道

動物園内を本物そっくりのミニ新幹線やミニ電車が走り、音が鳴る踏切やトンネル、橋などもあり親子に大人気。隣接する大町公園では11月18日（土）～12月3日（日）に紅葉観賞会を開催。

住 市川市大町284番1　時 9:45～16:00の間運行（動物園は9:30～16:30開園。最終入場16:00）　¥ ミニ鉄道乗車料金110円／人（別途動物園入園料有。大人440円・小人110円・未就学児無料）
休 月曜（祝日の場合は翌日）・年末年始　P 有（有料）
問 047-338-1960　動物園　http://www.city.ichikawa.lg.jp/zoo/

勝浦市　下本町朝市通り・仲本町朝市通り

勝浦朝市

430年の歴史を誇る日本三大朝市の一つ。朝採れ野菜や水揚げされたばかりの鮮魚など、旬の食材や手作りパンなどが並ぶ活気ある朝市で、地元の人との交流も楽しもう！

住 勝浦市浜勝浦（下本町朝市通り）、勝浦市勝浦（仲本町朝市通り）
時 元旦・水曜日以外開催 6:30ごろ～11:00ごろ　※毎月1日～15日は下本町朝市通り・16日～月末は仲本町朝市通りで開催
P 無（近隣に無料市営駐車場有）　問 0470-73-2500　勝浦市観光協会
https://www.katsuura-kankou.net/asaichitop/

秋の花火を楽しもう♪

浦安市　浦安市総合公園、他

市制施行40周年記念第41回浦安市花火大会

宗家花火鍵屋がプロデュース！光と音のコラボレーションによる花火大会が4年ぶりに開催。約6,600発（予定）の花火が秋の夜空を華やかに彩る。

住 浦安市明海7-2　時 10月21日（土）18:00～（予定）
※荒天中止、順延なし　※全席有料。詳細はホームページを参照
P 無　問 050-5542-8600　NTTハローダイヤル
http://www.urayasuhanabi.com

印旛郡栄町　利根川河川敷特設会場（栄町消防署前）

SAKAEリバーサイド・フェスティバル

太鼓や吹奏楽の演奏、ダンスパフォーマンス、模擬店など楽しいイベントが盛りだくさん！祭りのフィナーレには約3,000発の花火が打ち上がるのもこのフェスティバルの魅力。

住 印旛郡栄町生板鍋子新田乙20-71　時 10月21日（土）13:00～　※花火は19:00～　※荒天時は10月22日（日）に順延　※イベント情報はホームページを参照　P 有（無料）　問 0476-33-7713　栄町経済環境課
http://www.town.sakae.chiba.jp

※情報は2023年9月7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。

お答えします！

ママのお悩み相談室

第7回

聖徳大学
教育学部 児童学科
教授
幼稚園教員養成コース主任
河合 優子さん

公立幼稚園教諭・園長を経て、東京都教育委員会指導主事、文部科学省幼児教育調査官を歴任。

「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

いじわるされた時の子どもへの声掛け。また、いじわるな子への対応を教えてください。

（5歳女の子のママ）

おおらかに見守りながら気持ちと状況にも目を向けて

幼児期は、他者と関わり、相手のさまざまな反応に出合いながら互いに心地よい関係を築く学びの時期なので、子ども自身から相手に気持ちを伝えられるといいですね。嫌なことをされたら「嫌だ」「やめて」と伝え、それでも解決しない、また相手に言えないなどの場合は、大人に相談できるようにしておくことが大切です。

幼児期は言葉だけで表現するのが難しいこともあるので、おうちの方が話を聞きながら「それは悔しかったね」など言葉を添えてあげると、自分の気持ちを知り、伝えられるようになります。また、子どもは大人の感情を敏感に察知し無意識に話を合わせてしまうことがあるため、子どもの話を聞く際は、落ち着いて向き合うこと。膝に乗せる、肩を抱くなどスキンシップも有効です。また、相手を「いじわるな子」と決めつけず「おもちゃを取られた」など具体的な行動として捉えることも大切です。

「ちょっかいを出す」「たたく」などの行動は、多くの場合が相手に関心がある表れによるもの。中には「自分を見てほしい」といった心が満たされていないことにより起こる場合もあります。心配が続く時は、園や子育て広場などの先生に相談してみる事もお勧めします。

大人は感情を抑え落ち着いてその子の心に届く声掛けを

「いじわる」をされている場に居合わせた場合、まずは穏やかに間に入り、状況やそれぞれの気持ちを受け止めてあげましょう。そうすることで子どもは落ち着きます。決して良い・悪いの判定はしないように。相手の気持ちを推し量り理解できるのは4歳ごろからといわれているので、小さいうちは「ぶたないよ。貸してだね」など短く分かりやすい言葉で伝え、5歳ごろには「どうしたらいいかな」と自身で考え行動できるよう働き掛けます。望ましい行動ができた時に認めることも大切。そして何より、その行動を叱っても「悪い子ね」などその子の人格を否定するような声掛けは避けてください。

（取材・文／森川佳代）

ウェブでも

お悩み記事公開中

過去に掲載した「ママのお悩み相談室」の記事を、地域新聞社の公式ウェブサイト「チイコミ！」で公開中！
ママのさまざまなお悩みに専門家がアドバイスしているので、ぜひ子育ての参考に！

記事はコチラ

子育て家族をハッピーに

おすすめSpot

ままこと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。

テーマパーク　DAYキャンプ　餌やり体験

家族みんなが一日中楽しめる体験ビレッジ

動物との触れ合いや全身を使って遊ぶアクティビティー、シルバニアパークなど、豊かな大自然で一日楽しめます。初心者でも安心なお泊まりキャンプ体験も！

▲ こもれびアドベンチャー

▲ 牧場エリアで動物と楽しく触れ合おう

◇入園料金について
◆大人（中学生～）1,200円
◆子ども（4歳～）800円　3歳以下無料
◆遊具回数券 1,000円（100円×12つづり）
◇お得な年間パスポートもあります
※新規申し込みは当日チケットの購入が必要

WEBはコチラ

茨城県　テーマパーク

こもれび森のイバライド

☎029-892-3911
住 茨城県稲敷市上君山2060-1
営 3～11月10:00～17:00、12～2月10:00～16:30
休 4～10月/火(祝日除く)、11～3月/火・水(祝日除く)

動物取扱業：(株)ワールドインテック/展示/茨城県第2658号/R2年10月1日～R7年9月30日/大野孝之

教えて Dr.(ドクター)!

聞きました
ファミール産院いちかわ
櫻井 学院長

ママの体と心の不調

「月経困難症」や「PMS(月経前症候群)」などの疾患に注意

出産は大きな出来事であり、体や心にさまざまな影響を与えます。

出産後、すぐに月経が再開するわけではありませんが、早い人では授乳中でも6カ月程度、卒乳して2カ月程度で月経が再開します。久しぶりに月経が再開すると前よりも重くなったかなと感じる人もいるかもしれません。月経に伴う症状がつらいことを「月経困難症」と言いますが、その原因に「子宮内膜症」があります。これは、本来子宮の内側にある子宮内膜が、卵巣など他の場所で見られる疾患です。子宮内膜症には、子宮の筋肉の層に子宮内膜が生じる「子宮腺筋症」という疾患があり、30歳代後半から40歳代の出産を経験した人に多く見られます。症状として、月経量が多くなる、月経痛があります。

PMSも産後に悪化する場合があります。PMSは月経が来る直前にイライラ、気分の落ち込みや頭痛などの症状が現れます。当然ながら、産後は育児という要素が加わりますので、生活に与える影響は産前よりも大きくなります。

「不正出血」は、産後ホルモンバランスが戻る半年〜1年ぐらいに起こる場合があり、たとえ少量であっても出血が続く時は貧血になることもありますので、2〜4週間も続く場合は早めの受診を。不正出血がある際は、「子宮頸(けい)がん」になっていないかも調べる必要がありますが、「乳がん」も含めて、妊娠中、授乳中いずれも罹患する可能性がありますので、少なくとも2年に1回は検診を受けましょう。

育児から離れてリフレッシュする時間が大切

産後(一般的に出産から2カ月の期間)は、メンタルの不調が起こりやすいです。睡眠不足や育児に対する不安などから「産後うつ」になる人も増えてきています。産後の1カ月健診で、EPDSという産後うつを調べる質問表でチェックしていますが、メンタルの不調はできるだけ早い段階での気づきが大切だと感じています。

ストレスや不安をためずに子育てをするには、頑張り過ぎず、家族や両親、友人、地域の人たちなど頼れる人を見つけ、自分だけで抱え込まないようにしましょう。近年男性の育児休業なども少しずつ普及してきていますが、まだまだママが育児を担う傾向が強く、負担を抱えているのが現状です。少しの時間でも育児から解放され、自分だけの時間を持ってリフレッシュすることでメンタルの不調は改善されることが多いので、周りの人たちに協力してもらい、みんなで子育てしていくことが大切ですね。もし、パパがこの記事を読んでいたら、家事・育児に関わる時間を見つめ直してほしいです。

(取材・文/半藤 智津江)

POINT

- 産後に不調を感じたら早めに産婦人科の受診を
- 子宮頸がん・乳がんの検診は少なくとも2年に1回は受ける
- 周りの人を頼り育児から解放される時間を持つ

ままここっと読者の疑問、全てお答えします!

子どもの歯のはなし

歯科医&ママ、両方の目線でお答えします!

答えてくれたのは…

松戸市
なないろ歯科クリニック
優理子 院長 男の子のママ
松戸市出身。剣道4段。
インターハイ出場経験あり

Q 歯並びが「良い」「悪い」の見極め方は?

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

子どもの歯についてのお悩みランキング

ままここっと読者に聞いた

1位 歯磨きを嫌がる
2位 歯並びの不安
3位 口臭

Q 指しゃぶりは出っ歯になるってホント? 何歳までにやめさせればいい?

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

Q 寝起きの子どもの口臭が気になる。大丈夫なの?対処方法はある?

A 口臭の原因は、単純な磨き残しの場合や、口呼吸、鼻炎、胃の不調など、さまざまです。まずは原因を見極めて、それから対処法を考えましょう。そのためにも歯科医院の受診から始めてみるのもよいです。当院では相談も受け付けています。

ママ・子どもたちにとって
歯科医院を身近な空間に

ココがスゴイ!!

保育士常駐のキッズスペース

キッズルームには常にスタッフがいるので、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♡

かぞくみんなで通える歯医者さん

なないろ歯科クリニック
NANAIRO Dental Clinic

虫歯になる前に行こう!

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

親子で受けよう!歯科検診
院長先生のインタビューはコチラ
予約はオンラインで

生活クラブの食材は他にもこだわりがいっぱい

教えて！生産者さ～ん

Q 生活クラブの卵はなんでおいしいの？

A 鶏の食べる餌、鶏種、そして育てる環境にこだわっているからです。
うち（林農場）では今は希少となった国産鶏種を、厳選した原料を配合した餌、そしてより自然環境に近い開放鶏舎で育てています。
日本の気候・風土に合った、健康に育てた鶏から産まれたおいしい卵を、自信を持ってお届けしています。

㈱アグリイノベーションズ カンパニー（AIC）
林農場（千葉県旭市）
林さん親子

Q さんぶ野菜ネットワークの野菜作りのこだわりは？

A さんぶ野菜ネットワークは有機栽培で野菜を作っています。有機栽培は、化学合成農薬などを使わないので、作物に有益な微生物が増えます。有機物が栄養価の高いアミノ酸に分解され、味の豊かな野菜ができます。手間はかかりますが、安全でおいしい野菜ができます。

（農）さんぶ野菜ネットワーク
（千葉県富里市）
生産者
澤木 勇一さん

Q 平田牧場三元豚って他の豚肉とどう違うの？

A 平田牧場三元豚は、肉の繊維のきめが細かく、やわらかさもありながら心地よい歯応えが特長です。
真っ白でべたつかず、さらりと舌先でとろけるような甘い上質な脂肪（当社では白身と呼びます）が、風味の違いを決定づけます。

㈱平田牧場
（山形県酒田市）
本間 平盛さん

生活クラブの生産者に会いに行こう！

虹いろフェスタ 2023

日時 12月3日（日） 11:00 ～15:00
会場 生活クラブ生協（千葉）本部 千葉市美浜区真砂 5-21-12
参加費 無料　事前予約制 ご予約はコチラ
18 の生産者ブースで試食ができる✧
子ども向けコーナーもありますよ～！

生産者さんが口をそろえておっしゃったのは、「生活クラブの基準は厳しい！でもだからこそ『おいしい！』の反応がうれしい」。組合員と生産者さんの絆を感じました。

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）
数量限定 12/31（日）まで

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

お届けの際、生活クラブの説明をさせていただきます。

さらに ま・ここっと読者限定！
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）

生活クラブpresents

知ればもっとおいしくなる好きになる

学ぼう食材のコト

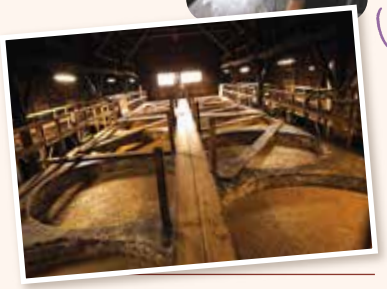
「好き嫌い」「小食」「保育園・幼稚園では食べるのに家では食べない」「遊び食べ」など…幼児期は食べ物の悩みが尽きません。作り手を知ること、食材のルーツを知ることが解決のきっかけになるかも！？
生活クラブ協力のもと、子どもたちと一緒に疑問を聞いてきました。

ラボママ 愛澤光紗さん
陸くん（7歳）琴ちゃん（4歳）
子どもの食生活を考え、生活クラブに加入して4年

タイヘイ株式会社のしょうゆ工場に潜入！

▲蒸した大豆

▶大豆と小麦、1:1の割合でしょうゆこうじを製造中。大迫力の大きな設備



しょうゆができるまで

原材料処理	こうじづくり	もろみの熟成	圧搾	火入れ	充填（じゅうてん）
丸大豆・小麦に熱を加える	原材料に種こうじを混ぜ酵素を生み出す	食塩水を混ぜ、約1年間木おけで醸造	もろみを布で包み、圧力をかけて搾る	熱を加えて微生物たちの活動を止める	充填工場でRびんに充填

大きな木おけにびっくり！出来上がるまで1年かかることも初めて知りました。

おしょうゆって口に入れない日がないほどとても身近な調味料。こんな風にできていることが知れて良かったです。スケールの大きさにもびっくり。

Q 生活クラブオリジナルしょうゆ「L's丸大豆醤油（しょうゆ）」へのこだわりは？

A 原料の小麦は100%国産、大豆も収穫されたそのままの大豆（遺伝子組み換えのないもの）を使用します。150年前から大切に使用している木おけでじっくり時間をかけて醸造しています。

タイヘイ株式会社
食品事業部
高山さん

子どもと行きたい！

ちばの学びスポット

見て・触れて・体験して知らなかった世界が広がる！そんな学びのスポットを紹介します。

アイコンの説明

有料　無料 無料駐車場　有料 有料駐車場　トイレ　おむつ替え台　授乳室　ベビーカー貸出　カフェ　レストラン　売店

※時間や料金など各施設の詳細についてはホームページで確認ください

白井市　白井市文化センター プラネタリウム

来場者に合わせた星空の生解説が評判。投影番組もバラエティー豊富で、子ども向け「ロイ君アワー」や未就学児向けの「ひよこプラネタリム」といったプログラムもあり、プラネタリウムデビューにぴったり！

住 白井市復1148-8
問 TEL047-492-1125 白井市文化センター プラネタリウム

＼HP／

印西市　印西市立印旛歴史民俗資料館

印旛地区の農業、漁業、養蚕、暮らしに関する民俗資料、江戸時代から近現代の歴史資料などから昔の暮らしを知ることができる。土器や埴輪（はにわ）、印旛沼の水草の標本など、子どもが楽しめる展示も。

住 印西市岩戸1742
問 TEL0476-99-0002 印西市立印旛歴史民俗資料館

＼HP／

野田市　千葉県立関宿城博物館

お城の形をした博物館では川や船を中心とした展示に、ぬり絵コーナーやクイズ、ゲームなど子どもが楽しめる要素もいっぱい。4階の展望室からは富士山や筑波山などを見渡すこともでき眺望も抜群。

住 野田市関宿三軒家143-4
問 TEL04-7196-1400 学芸課

＼HP／

松戸市　松戸市民会館プラネタリウム室

1978年開設の歴史あるプラネタリウムでは、解説員がやさしい星空の話をしてくれる子ども向けの投影「キッズ&ジュニアアワー」（土日祝、10時半と14時半、各20分※イベントなどで休止の場合有）がおすすめ！

住 松戸市松戸1389-1
問 TEL047-368-1237 松戸市民会館プラネタリウム室

＼HP／

市川市　市川自然博物館

動植物の標本やはく製に、爬虫類（はちゅうるい）や昆虫、パネルを用いた展示など、市川の自然や生き物について学べる。隣接する「大町自然観察園」に生息しているアカガエルやドジョウ、昆虫などの身近な生き物の飼育展示も。

住 市川市大町284（動植物園内）
問 TEL047-339-0477 市川自然博物館

＼HP／

千葉市　千葉市美術館

浮世絵や江戸絵画、現代美術を中心に展示。「子どもアトリエ」では参加・体験型のアートやワークショップが楽しめる。「ちばしび託児サービスデー」（要事前予約）があるのもうれしい。

住 千葉市中央区中央3-10-8
問 TEL043-221-2311 千葉市美術館（10時～18時 ※金・土は～20時）

＼HP／

流山市　利根運河交流館

パネルや写真などの展示を通して利根運河の歴史や周辺の見どころを紹介。12月まではハロウィーンやクリスマスの展示やイベントも楽しめる。他にも絵本や子ども向けレンタサイクルの貸出（無料）も。

住 流山市西深井836
問 TEL04-7153-8555 利根運河交流館

＼HP／

我孫子市　我孫子市 鳥の博物館

鳥の起源と進化の過程や手賀沼に生息する鳥の種類など、鳥に関することを学べる日本初の鳥の博物館。11月5日（日）までは企画展「猛禽～タカ・フクロウ・ハヤブサ～」が開催。

住 我孫子市高野山234-3
問 TEL04-7185-2212 我孫子市鳥の博物館

＼HP／

船橋市　ふなばしアンデルセン公園　子ども美術館

8つのアトリエで子どもたち自らが体験しながら作品を作ることができる体験型美術館。企画展やワークショップなどのイベントも豊富（別途入園料などが必要）！

住 船橋市金堀町525
問 TEL047-457-6661 子ども美術館

＼HP／

習志野市　習志野市谷津バラ園

園内には約800品種7,500株のバラが植えられており、10月中旬から11月上旬にかけて秋バラが見頃を迎える。また「香りの庭」では、濃厚な香りから繊細な香りまで、品種によって異なる香り体験も楽しめる。

住 習志野市谷津3-1-14
問 TEL047-453-3772 習志野市谷津バラ園

＼HP／

鎌ケ谷市　鎌ケ谷市郷土資料館

鎌ケ谷市内に残されている考古・歴史・民俗などの資料を中心に、原始・古代から現代までを4つのコーナーで構成し展示。平安時代初期の住居を実物大で復元した展示は子どももくぎ付け！

住 鎌ケ谷市中央1-8-31
問 TEL047-445-1030 鎌ケ谷市郷土資料館 ※授乳室などの利用は事務室まで

＼HP／

柏市　柏市立図書館プラネタリウム

図書館本館の中にあり、毎月1回、1日4回上映される生解説での手作り投影は、年齢制限がないので親子で星空観賞を楽しむのに最適。観賞後に星や宇宙に関する本を図書館で借りて学びを深めてみては。

住 柏市柏5-8-12
問 TEL04-7164-5346 柏市立図書館

＼HP／

浦安市　浦安市郷土博物館

体験型の展示が多く、楽しみながら浦安の歴史や文化を学べる。特に昭和の街並みを再現した屋外展示は見事で、土日には駄菓子屋もオープンし子どもに人気。11月には「船の展示室」もリニューアルオープン予定！

住 浦安市猫実1-2-7
問 TEL047-305-4300 浦安市郷土博物館 ※市役所横に無料立体駐車場有

＼HP／

八千代市　オーエンス八千代市民ギャラリー

図書館とギャラリーが併設された施設では、アート鑑賞に加え、物作り系のワークショップも多数開催され親子に人気。月4回・土曜13時～15時には、無料の工作教室「土曜のアトリエ」も開催中（詳細はHPへ）。

住 八千代市村上2510
問 TEL047-406-4116 オーエンス八千代市民ギャラリー事務室

＼HP／

習い事・おけいこナビ。

※表記の価格は税込価格です。

英語　多言語　国際交流

親子で始めよう！目指せ多言語の自然習得

赤ちゃんが母語を習得するプロセスを手本にして、自然に言葉を身に付けていく活動をしています。活動時間内であれば途中参加・途中退出も可能です。

▲ 国際交流プログラムも充実

保護者の感想

子どもと一緒に遊び、学べる場を見つけた！とうれしくなりました。多世代の方と関わることができ、楽しみながら言語が身に付くなら一石二鳥！いや、多言語だから一石十鳥！

Y家族さん

ヒッポのおすすめポイント

◆英語・スペイン語・韓国語・中国語・フランス語ドイツ語など、いくつもの言葉（多言語）を自然に楽しく身に付けられます
◆赤ちゃん～シニア世代まで一緒に参加が可能
◆転勤族でも安心!北海道から沖縄まで全国700カ所に活動場所があります

活動風景はコチラ

県内各所　多言語ひろば

言語交流研究所ヒッポファミリークラブ

☎0120-557-761
住 東京都渋谷区渋谷2-2-10 青山H＆Aビル3F
営 平日10:00～17:30
URL https://www.lexhippo.gr.jp/

チェック！ YouTubeも配信中！ヒッポチャンネルで検索

＼親子で多言語！国際交流！／
ヒッポファミリークラブのここがすごい！

POINT 01 親子で参加できるから安心して通える
子どもと一緒に学べる機会は貴重な思い出にも！

＼家族でうれしい♪／

POINT 02 ライフスタイルに合わせて参加OK♪
「子どもが風邪をひいちゃった…」
「この日は予定が…」など家族の予定に合わせて活動場所・時間をその時々で変更できます。

POINT 03 オンラインも充実
通常の活動以外に、Zoomでの講座やLINEを活用したコミュニケーションの場も充実。家にいながら多言語を楽しめます。

柏・松戸・流山・印西で19カ所
火曜日～土曜日各地で開催中
0歳から参加OK
体験中、多言語音源スピーカー無料貸し出し実施中
詳細は気軽に問い合わせください

毎週火曜日～土曜日、体験会実施中!!
お好きな会場と日程をお選びください！

水泳　幼児スイミング　水慣れ　スポーツクラブ

楽しく泳ぎ、溺れない技術も身に付けよう

NASのキッズスイムは泳法だけでなく着衣水泳で溺れないための技術も学ぶことができます。楽しみながら、水慣れから丁寧に指導しています。

▲ NAS松戸で楽しく泳ごう！

先生からひと言

プールサイドでの見学が可能なため、先生との距離が近く、円滑なコミュニケーションが取れるのも魅力の一つです。

大越友重先生

レッスンの詳細はホームページにて

◆幼児（3～6歳）週1回×月4回45分
◆9,350円/月（税込み）
◆月曜日……15:30～16:15
　水曜日・金曜日…15:45～16:30
　※土曜日クラスはキャンセル待ち
◆親子スイム・小学生クラスもあります

WEBはコチラ

松戸市　スポーツクラブ

スポーツクラブNAS松戸

☎047-361-2188
住 松戸市本町4-1（松戸駅西口 徒歩2分）
営 火～金 10:00～23:00　土 10:00～21:00
　日・祝 10:00～20:00　休 月

チェック！ 体験会参加後1週間以内の入会で入会金通常5,500円↓ **無料** 期限'23.11.30

英語学童　英会話

学童保育×英会話　新規入会受付中！

Kids Duoはネイティブ&バイリンガル講師と一緒に英語を通じて興味や好奇心を刺激し、英語力を自然に楽しく身に付けられる英語学童です。

▲ 英語の勉強ではなく、英語で遊ぼう！

先生からひと言

英語が分からない？関係ないよ！挑戦する気持ちと楽しむ気持ち、それだけ持って遊びにおいで！

NANA先生

まずはKids Duoの無料体験会へ

◆レッスンの雰囲気は？
◆英語は初めてだけど大丈夫？
など気になることは体験レッスンで遠慮なく聞いてください。
電話またはWEBから申し込みください。

SNSはコチラ

柏市　英語学童

Kids Duo 柏西

☎04-7128-8931
住 柏市明原2丁目3-14柏源ハイツ1階（柏駅徒歩９分）
営 月～金 11:00～20:00　休 土・日・祝

学習塾

週1回からスタート！入学準備は学研で！

まずは机に向かって学習する習慣づくりが大切です。平仮名、数字をしっかりと身に付けることができ、楽しく小学校入学準備ができる教室です。

▲ 一人一人の学力や性格に合った指導方法

先生からひと言

“遊び”と“勉強”の区別がまだつかない幼児期の「今」が大切な時期です。入学準備・自ら学ぶトレーニング・心の教育はお任せください。楽しみながら、一緒にお勉強しましょう♪

無料体験学習申し込み受け付け中

◇学力診断テスト・個別指導による
　2回の教室学習＆家庭学習
◇コースの一例（開講コース多数あり）
　年少～年長　さんすう・こくごコース
　週1回　30～50分程度　6,600円

WEBはコチラ

県内各所　学習塾

学研教室 柏事務局

☎04-7162-3982
住 柏市柏4-6-3新栄ビル 2F-B
営 月～金9:00～17:00
休 土日祝

チェック！ 幼児は入会金0円!!

児童発達支援

見学・体験OK！新規児童募集中

便利な駅前の教室です。子どもたちのやってみたい意欲を引き出し、「できたね！」と共感できる療育です。
子どもたちが安心して過ごせる環境を整えています。

▲ 個々に合わせた療育プログラムを実施

▲ 経験豊富なスタッフ

発育に心配のある未就学児対象の施設です。

友達とのコミュニケーションに心配がある、座っていられないなど、どんな小さなことでもまずは問い合わせください。
こぱんはうすさくらの支援は、家族の不安に寄り添うことからはじまります。

問合せはコチラ

流山市　児童発達支援

こぱんはうすさくら 運河駅前教室

☎04-7199-8463
住 流山市東深井404-2（運河駅目の前）
営 10:00～16:00
@ info@copain-ungaekimae.com

ママ読者座談会

子どもの お勉強事情

いつから？何してる？

ラボママ 有沙さん
5歳と2歳の男の子のママ

ラボママ 法子さん
3歳の女の子と0歳の男の子のママ

ラボママ みぃさん
3歳と0歳の男の子のママ

学習塾、そろばん、英会話…子どもの学習系の習い事や通信教育、アプリなどはいっぱいあるけど、実際のところ、どうなの？

工夫された教材のおもちゃは「さすが」

みぃ　長男が幼児教室に通っていたんですけど、私にとってとても良い時間でしたね。

法子　分かります。同じくらいの月齢の子たちのママとの出会いもあるから、同じ悩みを話せたり、コミュニケーションが取れるのっていいですよね。

みぃ　そうなんですよ。初めての子育てで不安だったので、ママ向け講座や専門家が相談に乗ってくれるのも心強かったし勉強にもなりました。

法子　2人とも生後2、3カ月から通い始めて、今も「楽しい」って言って通っているんですよ。

みぃ　そうなんですか！　うちは保育園に入る前の1年間だけ。今は長男が3歳になったタイミングで英会話教室に通い始めました。

有沙　うちも長男が英語をやっています。私が英語の講師をしていたので、3歳になるまでは私が教えていて、3歳からは通信教育の「こどもちゃれんじEnglish」で勉強しています。

みぃ　通信教育ってどうですか？

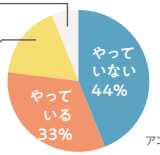
有沙　2カ月に1回教材が届いて、好きなタイミングでできるのが良いですし、教材のおもちゃも増えすぎないよう合体できる仕様になっていたり、自分の声が確認できる録音機能が付いていたり、すごく工夫されています。以前に届いた教材のおもちゃを今も出してきては使ったりするので、使い続けられるのも良い点ですね。私が「What's this?」って聞くとちゃんと英語で答えられるので、身に付いているなって実感もしています。ただ、アプリ教材を使うときに「YouTubeが見たい！」ってなるのが難点。

法子　分かります。うちは長女が「こどもちゃれんじ」をやっているんですけど、教材のDVDを見せると「テレビが見たい」って

EDION 家電のプロの エアコンクリーニング 1,000円OFF
12/31まで 期間限定1台につき
お子さまとの快適空間に 夏の汚れをスッキリ除去しましょう
クリーニング前に各部動作点検も行います。
●お掃除機能無し1台目 12,100円(税込) ▶11,100円(税込)
●お掃除機能付き1台目 17,600円(税込) ▶16,600円(税込)
お問い合わせ・お申し込みは下記の番号から
エディオンコールセンター［受付時間］9:00～18:00 詳しくは▼
0570-041-929 通話料がかかります
お申し込みの際は下記のキャンペーンコードをお伝えください。 21111207
気になることご相談ください

『まま・ここっと』読者942人に「お勉強事情」について聞きました

Q 勉強系の習い事・通信教育やってる？



Q 何歳から始めた？

1位 3歳　2位 0歳　3位 4歳

Q 月の予算は？

10,000円～15,000円

Q 何を基準に決めてる？

1位 子どもが興味を持ったから
2位 家からの距離
3位 料金

アンケート結果は2023年6月27日～9月1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942人）

なります。

有沙　専用のタブレットとかだといいですよね。

学びを通してベースが出来上がっていく感じ

法子　教材のおもちゃ、いいですよね。「こどもちゃれんじ」はおもちゃと絵本が毎月届くので、子どもたちはそれに大満足。しかも月齢に合わせているので飽きずにやっています。この「こどもちゃれんじ」と幼児教室のおかげもあってか、飲み込みが早くなったなって思います。何かをパッとできるのはすごいなって。ベースが少し出来上がるというかね。

みぃ　ベースっていうのは分かる気がします。うちもまだ始めたばかりですけど、覚えてきた英語を家で楽しそうに話すので、これからどうなっていくのか様子見の段階。

法子　今は小学校から英語が必要になってくるので、早めのうちに学んでほしいと思って、ちょうど近所にインターナショナルの保育園があったのでそこに入れました。英語の先生が常駐しているので英語は保育園で毎日勉強しています。

みぃ　毎日できるっていいですね。これからの事を考えるとプログラミングも必須な気がしますよね。

法子　私もプログラミングとか化学実験系の教室は気になっています。ただ、まだ小さいので、自分でいろいろなことをできるようになってからかな。その時は、通いでも通信教育でも、子どもたちにとって良い形でできるのがいいかなって思っています。

有沙　私も、自分の意思が伝えられる3歳くらいを目安に、いろいろな体験レッスンをして、子どもたちの反応を見ながら一緒に選んでいければなって思います。

これからの時代に必要な力とは!? 思考力・集中力・探求心を育てたい ママ集まれ
チャイルドアイズは1.5歳から始められる幼児教室です。
❶ 発見・体験するから身に付く、自分で考える力
❷ 集中力と探求心が育つカリキュラム
❸ 経験豊富な講師からフィードバックで育児の悩みが解決
ママ・パパに向けたフィードバックを重視しています。家での声掛け、寄り添い方が子どもの成長のキーポイントに。
藤田先生
＼まずは！ 無料体験に！
幼児教育 心と脳を育む チャイルドアイズ 南流山校
流山市南流山3丁目10-17 マリン流山301
☎04-7136-7993
秋の入会キャンペーン 入会金23,100円→11,550円
※きょうだい利用可 ※他券併用不可
期限 23.11.30 チャイルドアイズ南流山校
まま・ここっとvol.07

家庭学習の疑問を解決

教えて先生！

通信教育編

教えてくれたのは…

ドコモが発信する、通信教育サービス「ワンダーボックス for docomo」に詳しいドコモCS千葉支店サービス担当
倉岡 奈央さん

Q1 通信教育や家庭学習系の教材っていっぱいあるから、どう選べば良いか分からない。選び方のポイントは？

A 4歳、6歳、8歳…と年齢によって、学ぶべき内容は変わってきます。**興味関心はどんどん移り替わるので、年齢に沿った、幅広い思考力が身に付く教材は無駄がなく活用できます。**WONDERBOXでは約10種類のアプリ教材が毎月更新されるので、飽きることなく継続できる点もおすすめです。子どもの年齢に合った内容で、プログラミングやアートなど、ママ・パパが教えるにはちょっと難しい、さまざまな体験を手軽に楽しめます。

Q2 自宅学習の習慣がない。どうすれば家で学びの時間がつくれる？

A **習い事のような感覚で「毎週〇曜日にやる」や「〇〇が終わってから」「就寝1時間前はやらない」などの簡単なルールを設けることをおすすめします。**あまりたくさんルールを設けると自立精神が損なわれてしまうため、ルールは1、2個程度にするのが良いでしょう。また、教材選びは重要で、子どもの特性に合わせて教材を選ぶと、「勉強」というよりも遊んでいるような感覚で学ぶことができるので、無理なく楽しみながら継続できますよ。

Q3 WONDERBOXではどんなことが学べるの？

A WONDERBOXではタブレットで楽しむアプリ教材に加え、手を使って試行錯誤する思考力ワークブックと、1、2カ月ごとにテーマが変わる二つのトイ教材の、3点セットが毎月届きます。手を使いながら頭で考え、楽しみながら学ぶことができるので、読み書きを覚える前の幼い子どもでも無理なく続けられます。また、トイ教材は毎月子どもの年齢に合わせた教材が届くため、成長に合わせた最適な学習が可能です。

まま・ここっと編集部的結論！

まま・ここっと編集部 あゆ

小学校入学前にも学習習慣や勉強意欲を育てることは大切。通信教育教材がその手助けになることも。上手な付き合い方、教材の選び方が大切！来年小学校入学を控えている娘にやらせてみたい！と思える教材でした。

docomo

"遊び"感覚で学べる教材で
思考力と創造力を育む
STEAM教育

WONDERBOX

対象 4歳～10歳

WONDERBOXはこんなご家庭に選ばれています！

- 創造力や思考力を育てたい
- タブレット学習に慣れさせたい
- 遊び感覚で学ばせたい
- 読み書きの教材はやっているけど、他にも何かやらせたい
- 習い事の送り迎えができない

二つ以上チェックが付いたら、まずは無料の体験教材を！

WONDERBOXとは

10種類以上の豊富なSTEAM教材が、アプリとキット全部そろって 月額3,600円※

アプリ×キットで思考力・創造力・意欲が育ちます

※ワンダーボックス for docomo12カ月一括払いの場合。入会金、送料なし。

思考力

算数オリンピック問題制作にも携わる教材開発チームが問題を作成。子どもの「地頭」を刺激！

×

創造力

トイ教材で創造力が伸びる。五感を使って、手を動かして。「こうしたら、どうなる？」をその場ですぐに試せるトイ教材。

×

意欲

プログラミング、アート、サイエンスなどさまざまな分野、さまざまな角度から物事への関心を育む。

思考力・創造力・意欲が身に付く通信型新教材

WONDERBOX for docomo
ワンダーボックス

無料体験キャンペーン

無料体験&アンケート回答で

dポイント（期間・用途限定） 100pt

詳しくはコチラ

10歳までのお子さんがいる方が対象です。

育児も 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　パ 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　転勤なし　土日祝休み
資格あり　学歴不問　私服OK　残業少ない　ブランクOK
社会保険完備　正社員登用有　週2〜3　週4〜　フルタイム

学研のせんせい 始めてみませんか?

資格や経験がなくても大丈夫! 自分の子育てにもいいこといっぱい!

個別相談会 随時実施中♪

時間　週2日〜1日3〜4時間程度から始められます

収入　月額5万円〜20万円以上(完全歩合制)

内容　幼児・小学生(中学生)を対象とした
算数・国語・英語の学習指導と教室運営

場所　ご自宅・ご実家・集会所・貸し会場など、さまざまなプランがあります

詳しくはコチラ

お問い合わせはコチラ

学研教室 柏事務局
柏市柏4-6-3 新栄ビル 2F-B　受付/月〜金9:00〜17:00(土日祝を除く)
☎04-7162-3982/0120-889-100　ge-kashiwa@gakken.co.jp

© 学研教室

＼教えて神主さん!／

知っておきたい

七五三 参拝と祈禱のマナー

子どもの成長をお祝いする伝統行事「七五三」。そんなハレの日を祝って神社へ参拝・祈禱をする人も多いはず。そこで、お参り、祈禱をする際のマナーを神主さんに教えてもらいました。

取材協力/玉前神社・神主 鵜澤さん

Q 参拝・祈禱の時間帯はいつがよい?

何時でも構いませんが、神社によって受付時間が異なるので事前に確認しましょう。最近は幼稚園・保育園が終わった後の夕方に来る方も増えています。

Q 服装のマナーは?

普段のお参りは特に服装は気にしなくて良いのですが、お子さんが晴れ着の場合は親御さんもそれに合わせた服装がいいかと思います。祈禱の際は、男性はスーツにネクタイ。女性はそれに準ずる服装をお勧めします。

Q 祈禱時のマナーは?

社殿の中に入ったら携帯はマナーモードに。また、中での撮影については撮れない所も多いので事前に確認をしましょう。

Q そもそも祈禱ってなんですか?

今まで無事に育ってくれたことに対する感謝と、これからの健康をお願いするものです。普通の参拝よりも丁寧で、神様に直接お伝えできるイメージです。

Q 神社に到着してから参拝までの作法は?

鳥居をくぐったら、まず最初に手や口のお清め「お手水」を行います。手水舎は社殿と鳥居の間にありますので、お参りの前に行ってください。その後、社殿の前で軽くお参りをした後、社務所などの受付にお越しください。参道を歩く際は、真ん中を歩かないようにしましょう。

Q 11月15日の「七五三の日」に関係なく、いつでも参拝・祈禱は可能?

七五三祈禱を受けられる時期、また記念品や千歳飴をもらえる時期は、神社によって異なりますので事前に確認しましょう。昨今は10月末〜12月頭に来られる方が多いですね。撮影をゆっくりしたい場合や小さいお子さんをお連れの場合は平日がお勧めです。

祈禱の「ここ」も知りたい!

参列者
誰が付き添っても構いませんが、最近は少人数を呼び掛け人数制限を設けている所もありますので、事前に確認しましょう。

途中退出
月齢の低いごきょうだいが泣きだしてしまった場合、祈禱中でも途中退出は問題ありません。ご本人の場合は、多少泣いていてもそのまま祈禱を受けてください。そもそも七五三は小さいお子様の行事ですので、その点は気になさらずに。

きょうだい
玉前神社ではごきょうだいで同日にお申込み可能です。費用は人数分になります。また、七五三とお宮参り、厄除けなど他の家族の祈禱と一緒に行うこともできます。

予約
神社によって祈禱の予約ができる所とできない所がありますので必ず確認をしましょう。どのくらい前から予約できるのかも神社によりますが、基本は年中受け付けているので季節は特に気にしなくても大丈夫です。

✔ 予約の前にチェック!

☐ お手洗いの位置や個数　☐ 駐車場の数　☐ 祈禱の受付時間　☐ 予約の有無　☐ 料金　☐ 着付けスペース(＼着物を着る場合／)

困った! しまった! ままこっと読者の失敗談

草履・下駄に注意!
「慣れない下駄に転んでしまい泥だらけに」「草履を嫌がり歩かず困った。普段の靴も持って行くべきだった」という草履・下駄問題が多数。「撮影時だけ履かせる」「履かせるのを諦める」といった対策の声も。

長時間で不機嫌に
「写真館で撮影、神社で祈禱、食事会と詰め込んでしまい、疲れ果てて不機嫌に。写真撮影だけでも別の日にすればよかった!」と、慣れない和装で過ごすので、ゆとりを持ったスケジューリングが◎。

主役に夢中でうっかり…
「主役は準備万端でしたが、自分の着る物を準備しておらず写真を見て後悔」「きょうだいまで気が回らず当日は寝癖がついた状態に」など、主役に夢中で参列者が残念なことに…。

「子どもとの時間」「自分のキャリア」両方手に入れる！

公文式　木更津一小前教室
山田 先生

子育て経験が生かせる仕事見つけた！！

くもんの先生になって イキイキ働きませんか？

Vol.6

男の子3人、ダブルワークのパワフルママ 仕事と家事・子育てとの両立のこつとは？

「子どもたちに公文を学習させたいけど、近くに教室がない！」がきっかけでした。

私も主人も公文経験者で、特に主人の母は指導者経験もあったので、公文に対する信頼や子どもを通わせたいという気持ちは大きかったです。それで、近くに教室がないなら、私がやるという選択肢もありか！と。近所の子どもたちに、近くに公文がある環境を提供したい！という地域貢献の気持ちもありました。

教室を始めたのは上の子が小4、下の子が幼稚園の時。まさに毎日バタバタでしたが、教室は週2日なので、以前からやっていた音楽教室の歌の講師の仕事も続けられています。ダブルワークをしている先輩先生も多く、皆さんそれぞれ生き生きと活躍されていたことも刺激になりました。

多くの先生方が活躍中！エピソードはコチラ

仕事と育児　両立のアイデア

その1　外に出て働く日は週2日。オンとオフのめりはりをつける
家族との時間も大事にしたいので、特に時間管理は意識しています。

その2　家族を頼る！家事は子どもも含めて役割分担
公文を始めてから子どもたちの自立心の成長が加速した気がします。いろいろなことを一緒にやろう！と声掛けするようにしています。

その3　家族カレンダーで予定管理
冷蔵庫横に家族全員が予定を書き込める大きなカレンダーを準備。何度も予定を確認する手間が省けて時短になるし、みんながそれぞれの予定を考えながら動けるように。

稼働日（週２日）のスケジュール

公文がある日（月・木曜日）

6:20	起床　お弁当作りスタート
7:00	次男　朝練への送り出し
	その他の家族の
	朝食作り＆送り出し
	家事
10:00	音楽教室でのお仕事
13:00	教室に移動して準備
14:00	教室開始
～	
19:00	
19:30	帰宅＆夕食
21:00	子どもたちと団らん

ダブルワークですが、子どもとの時間はしっかり確保しています。

興味のある方は、まずは説明会から

説明会日程の一例

日にち	時間	会場
10月13日(金)	10:30～12:00	柏の葉KOIL 6階 A2（柏の葉キャンパス駅徒歩1分）
10月23日(月)		スターツおおたかの森ホール
10月26日(木)		ホテルマークワンCNT（千葉ニュータウン中央駅徒歩1分）
11月 6日(月)		公文式柏つくしんぼ教室（柏駅徒歩5分）
11月15日(水)		パレット柏 ルームC（柏駅徒歩3分）
11月20日(月)		ホテルマークワンCNT（千葉ニュータウン中央駅徒歩1分）
11月27日(月)		スターツおおたかの森ホール

数量限定！
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！

説明会へのお申し込みはコチラ

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

訪問介護　パ

県内複数 | エルケア株式会社

直行直帰！短時間でママでも稼げる訪問介護職

ママが働きやすい3つのポイント

1 直行直帰で時間の有効活用
自宅近隣の決められたエリア内の現場に直行直帰できるので、出社時間がなく効率良く働けます。

2 未経験歓迎！資格取得支援
初任者研修の資格取得補助があるので未経験でもOK。一生使える資格・キャリアです。

3 8割が子育て中のスタッフ！
8割がママスタッフなので、子どもが理由の休みはお互いさま。行事や、急な休みにも対応可能です。

▲訪問は1日1件～4件。選べます

募集要項
職 訪問介護
仕 利用者の自宅を訪問し、日常生活の補助を行う仕事です。日中の依頼は買い物付き添い・掃除などの家事を一緒に行う仕事が多く、初心者でも安心なケアから始められます。
時 出勤日・出勤時間・勤務地は選べます。
給 時給1,420円～1,920円※研修期間中1,026円

応募はコチラ

未経験者OK　子育てママ在籍中　賞与あり

問い合わせ先 ☎0120-18-2525　担当:高木
東京都千代田区大手町1-6-1大手町ビル9F
https://www.l-care.jp/recruit/

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!?

元施設介護スタッフKさんの場合
施設の時より休みやすくて給料も上がりました！施設に勤めていた時は、夜勤があるし、シフト制だから休みにくいときもありましたが、今はそれがありません。直行直帰で人間関係もとても楽です！

未経験者Oさんの場合
資格取得の補助が出たのが良かったです。介護の仕事は思っていた以上にやりがいがあります。働きやすさと給料を比較すると…もう前の仕事には戻れません！笑

給与目安（週4日/9:00～15:00　扶養内勤務希望の人の一例）

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（1,026円/時）
※別途特定処遇改善交付金あり（3カ月ごと）

はたつん介護 訪問介護の仕事に1日密着

働いてるママってすごいな、自分には無理。
仕事復帰したけど、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？

ままここっと主催
「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 11/15(水)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 「再就職に向けて一歩踏み出すには？」「今子育てしながら準備できること」
マザーズハローワークちば
就職支援ナビゲーター　大野さん

2部 私たちママの力求めてます!! 採用担当者より実例紹介
- 公文教育研究会
- 学研教室
- 東洋言語学院
- デジタルハリウッドSTUDIO千葉・柏
- エルケア株式会社

オンラインなので、気軽に参加♪

お申込みはコチラから

お問合せ　株式会社地域新聞社 ままここっと編集部　☎047-481-5568　〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F

職 職種　仕 仕事内容　資 資格　時 勤務時間　給 給与　待 待遇　休 休日　地 勤務地　事 事業内容　応 応募方法　他 その他

Check OK! あんぜんメモ

子どもとの移動時に使われることの多い自転車と自動車。起こりうる「あぶない！」を回避するために、ルールや注意点などを親子でチェックしよう！ 監修／千葉県警察

Check 1 自転車

道路交通法で軽車両とされている自転車は「車の仲間」。道路を通行する時は交通ルールを守って安全運転を！

交通ルールを知ろう 自転車安全利用五則

01 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

車道と歩道の区別がある所では車道通行が原則。道路の左側に寄って通行すること。歩道を通行できる場合は車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止を!

02 交差点では信号と一時停止を守って安全確認

信号機のある交差点では、信号が青になってから安全を確認。一時停止のある交差点では必ず一時停止をして、安全を確認。

03 夜間はライトを点灯

夜間はライトをつけるのがルール。乗る前にライトがつくか点検も忘れずに。

04 飲酒運転は禁止

お酒を飲んだ時は自転車に乗るのは禁止!

05 ヘルメットを着用

自転車に乗る時は、乗車用ヘルメットを着用すること。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児を幼児用座席に乗せる時や幼児・児童が自転車を運転する時は、幼児・児童に乗車用ヘルメット着用の徹底を。

13歳未満の子どもは歩道を通ってOK。ただし歩道を通る際は歩行者優先、車道寄りの部分を徐行する

知っておきたい3つの自転車キーワード

ヘルメット

道路交通法の改正により令和5年4月1日から、全ての自転車利用者に対する乗車用ヘルメットの着用が努力義務に。着用するヘルメットはSGマークなどの安全性を示すマークの付いたものを使い、あごひもを締めて正しく着用を。

自転車保険

千葉県では「千葉県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」（平成29年4月施行）の改正により、令和4年7月1日から自転車保険への加入が義務化に。

チャイルドシート（自転車用幼児座席）

千葉県道路交通法施行細則（昭和35年千葉県公安委員会規則第12号）が一部改正され、令和3年4月12日から自転車用幼児座席に乗せることができる子どもの年齢制限が拡大。「幼児（6歳未満の者をいう）」から「小学校就学の始期に達するまでの者」に改正された。

子どもを乗せる時のルール

- 運転手は16歳以上であること
- 乗車させることのできる幼児は「小学校就学の始期に達するまでの者」
- 幼児2人の同乗用に製造された自転車に限り幼児2人の乗車が可能
- 幼児用座席以外の場所に乗車させる場合、抱っこひもなどで背負う以外の方法（抱っこなど）で乗車させることは禁止
- 運転手も子どもヘルメットを着用し、幼児座席のシートベルトを確実に締める

Check 2 自動車

子どもの飛び出し事故が多く発生しているので、ドライバーも歩行者も交通安全に心掛けよう！

ドライバー 「ゼブラ・ストップ」で事故を防止

ゼ 「前方」
前方をよく見て安全運転

ブ 「ブレーキ」
横断歩道手前ではブレーキ操作で安全確認
※横断しようとする歩行者などがいないことが明らかな場合は除く

ラ 「ライト」
横断歩道でも3ライト*で事故防止
*①早めのライト点灯と小まめな切り替え
②右（ライト）からの横断者に注意
③横断者も反射材でライトアップ

歩行者 道路を歩く時の3つの約束

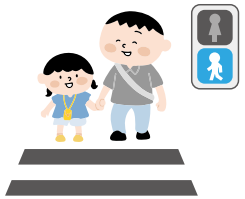
① 道路を歩く時は右の端を歩き、歩道がある所では歩道を歩く

② 道路を渡る時はちょっと止まって右・左・右。手を上げて車が止まったら渡る

③ 信号は青の時だけ渡る。信号が青でも車が来ていないか、よく見てから渡る

飛び出し防止の合言葉 ＼子どもと一緒に覚えよう！／

道路を渡る前に **とまる**
車が来ていないか **みる**
車が通り過ぎるまで **まつ**



この道路標識（標示）な〜んだ？

ダイヤマーク
その先に信号機のない横断歩道などがあることを知らせているよ。ドライバーは減速して安全確認を!

歩行者横断禁止
この標識のある所では横断禁止。歩行者は横断歩道や交差点など正しい方法で道路を横断しよう!

身を守る2つの自動車キーワード

シートベルト

全席での着用が道路交通法で義務付けられているシートベルト。正しく装着することで交通事故に遭った際に被害を大幅に軽減できるので、出発前に必ず確認を!

チャイルドシート

6歳未満の子どもを車に乗せる際は、チャイルドシートは必須。事故の被害を軽減することはもちろん、子どもが運転操作を妨げることの防止にも。取扱説明書に従い正しく使用すること。

チャイルドシートCheck!

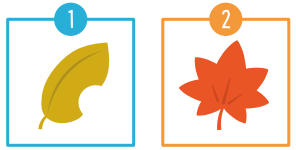
- □ 子どもの成長に合わせて、乳児用・幼児用・学童用と体格に合うものを使用する
- □ なるべく後部座席で使用する（助手席にエアバッグ装備の場合）。やむを得ず助手席に設置する場合は座席をできるだけ後ろに下げ、前向きに固定する
- □ 座席に確実に固定する

かんがえるあそび

親子で一緒に考えよう！

みつけあそび

右の1、2と同じ色と形のはっぱは
どれかな？見つけたら○をつけよう！

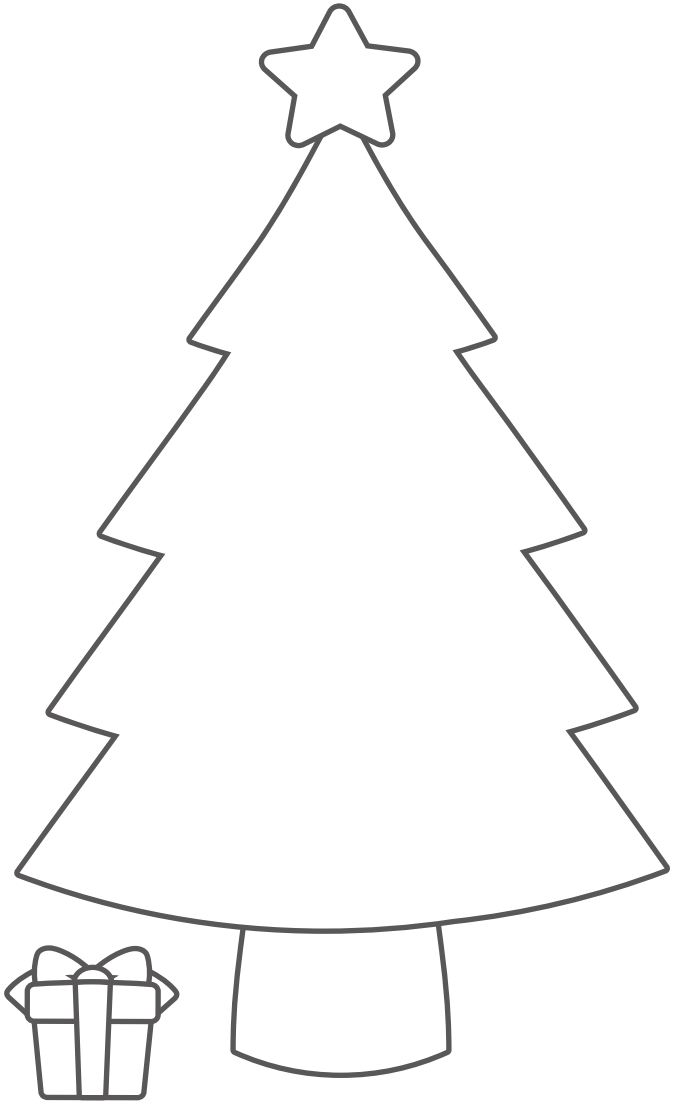


この四角の中から見つけてね！

こたえはコチラ！
スマホでQRコードを
かざしてね！

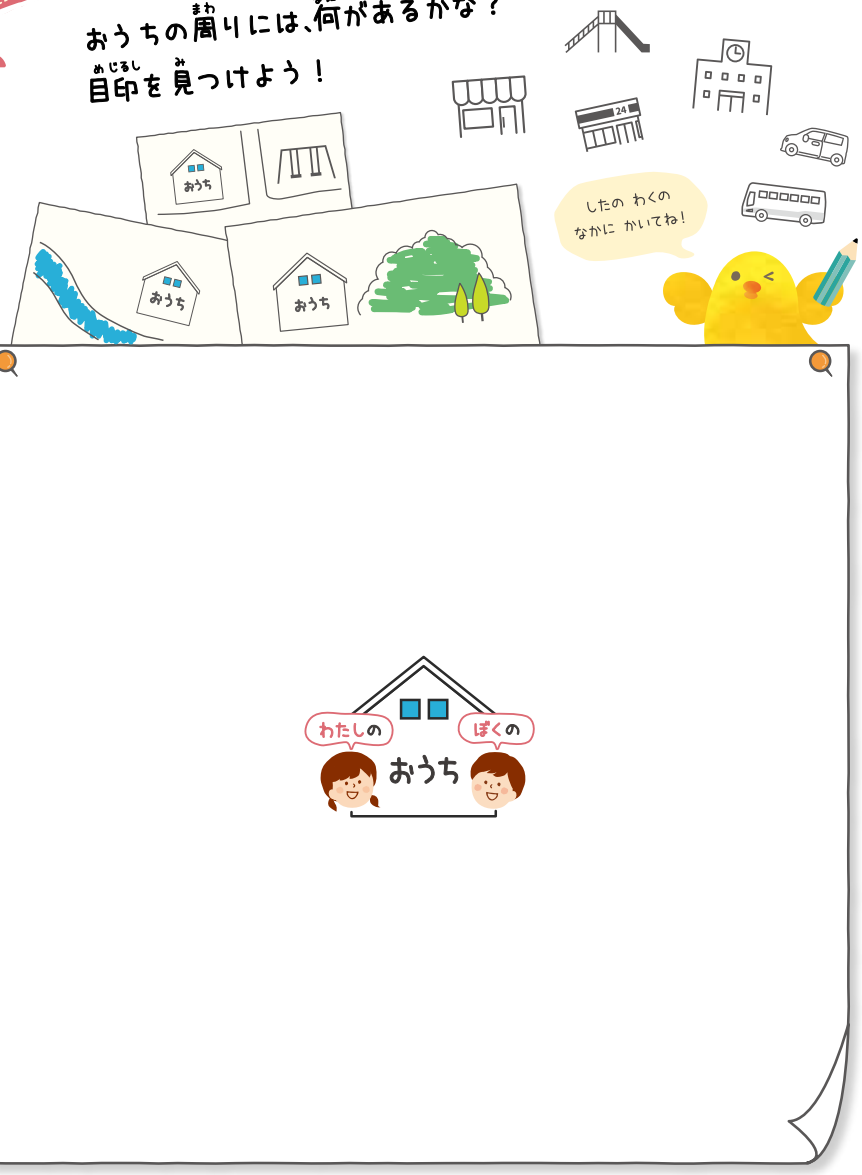
ぬりえあそび

ツリーにかざりをつけて、色をぬってね！



地図をつくろう

おうちの周りには、何があるかな？
目印を見つけよう！



じゃんけんおとまね

じゃんけんをして、負けたらおとまねをしよう！

本のプロが選ぶ！ おすすめ絵本 年齢別

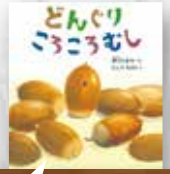
秋になると姿を見せる、みんなが大好きなどんぐりの絵本をご紹介。

2歳

澤口 たまみ／文
たしろ ちさと／絵
福音館書店　990円

どんぐりころころむし

茶色や緑のどんぐりを拾った男の子。大切にビンにしまっておくと、どんぐりに変化が！見慣れないものも現れて…。命の不思議や男の子の優しさを感じる温かな本。



読み聞かせ Point!
「ころころりん、ぽろぽろりん」などリズミカルに。子どもの興味がわくように「むくむく、もこもこ」。

1歳

正高 もとこ／作・絵
鈴木出版　1,320円

どんぐりころちゃん

おなじみのわらべ歌をモチーフにしたお話。ころちゃんが歩いていると「ころちゃん」を名乗るどんぐりたちが次々と集まってきて…。手に汗握る後半の展開もお楽しみに。

読み聞かせ Point!
歌いながら楽しくページを開こう。怪しい雰囲気になったら、コロコロ転がりながら「逃げろー」。

0歳

みなみ じゅんこ／作
アリス館　1,210円

どんぐりころちゃん

わらべ歌「どんぐりころちゃん」の絵本。かわいいころちゃんが歌に合わせて踊り出す。動きをまねて頭やお尻に手をやって。楽譜と遊び方が付いていて親子で楽しめる。

読み聞かせ Point!
元気よく「ぽーん」と言いながら高い高い。「ころころりん」と歌いながら、布団の上で転がって。

5〜6歳

いわさ ゆうこ、大滝 玲子／作
文化出版局　1,430円

ひろってうれしい 知ってたのしい

どんぐりノート

いろいろなどんぐりの実、葉っぱ、帽子などイラストや写真で分かりやすく紹介。この絵本を手に出掛ければ、似ているどんぐりも見分けられ、探検がぐんと楽しくなる。

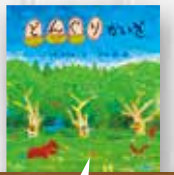
読み聞かせ Point!
作り方を見ながら、どんぐりを使ったおもちゃやお料理に挑戦しよう。欄外のコメントも忘れず読んで。

4歳

こうや すすむ／文
片山 健／絵
福音館書店　1,100円

どんぐりかいぎ

北国の森の中のお話。たくさんの実をつけたどんぐり。食べ残しから芽が出て新しい命が育っていたが、あるときすべての実を食べつくされ、困ったどんぐりたちは会議を開く。



読み聞かせ Point!
豊かな森や枯れそうな森。木の表情を見ながら。「どうしたらいい？」親子で一緒に会議に参加しよう。

3歳

こうや すすむ／作
福音館書店　1,100円

どんぐり

どんぐりを通じて自然の営みを描いた本。秋になると公園や散歩道で見られるどんぐり。冬や春になるとどうなるの？地面の下まで丁寧に描かれていて想像力がムクムク。

読み聞かせ Point!
どんぐりの形や帽子などの絵を見ながら、どんぐり探しに行こう。土に埋めるときは絵本を参考に。

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

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♪

教えてくれるのは

ラボママ 小林愛季さん

保育園管理栄養士歴7年。
3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。

今号のお野菜
さつまいも

焼き芋の豆乳ようかん

材料

焼き芋 …… 1本（正味約250g）
豆乳 …… 300g
寒天 …… 5g
栗の甘露煮
・栗 …… お好みの量
・シロップ …… 60g

つくり方

下ごしらえ

●焼き芋の皮はすべてむき、栗は適当な大きさにカットをする。2歳以降の子どもが食べる場合は1㎝角くらいにカットするのがお勧め。

01 鍋に豆乳と寒天を入れよく混ぜ合わせ、焦げないよう気を付けながら中火〜弱火で1〜2分加熱し、しっかりと寒天を煮溶かす

02 ミキサーに1と焼き芋、栗の甘露煮シロップを入れ、焼き芋の形がなくなるまでカクハンする

03 型（タッパーなどでもOK）に2を流し込み、栗を入れたら冷蔵庫で冷やし、固まったら完成！

Aki mama's Memo

さつまいもは食物繊維に加え、ヤラピン(切った際に出てくる白い液)も含まれているため、相乗効果で腸内環境を整えてくれます。またビタミンCはデンプンに守られているので、焼き芋にしても減少量が少なく、免疫力アップ効果も♪　さらに、栗には貧血予防効果のある葉酸も豊富！

Check!

離乳期のお子さんは、栗の甘露煮は硬くて歯茎では潰すことができないので、甘露煮抜きで作ってみてくださいね！

アンケートに答えて PRESENT GET!

The present to readers 読者プレゼント

85名様に当たる！

① よみうりランド ジュエルミネーション 入園ご招待券

5組 10名様

2023年10月19日(木)～2024年4月7日(日)の152 日間、14 シーズン目となる「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 LOVE 」。人や自然、そして地球への愛を光で表現します。2010 年にスタートした「よみうりランド ジュエルミネーション」は、ここでしか見ることができない宝石色の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です。今年も世界で活躍する照明デザイナー石井幹子氏がプロデュース。関東最大級のスケールとなるジュエルミネーションで、愛に包まれるひとときをお過ごしください。

©MOTOKO ISHII LIGHTING DESIGN

●よみうりランド
●東京都稲城市矢野口4015-1
●tel.044-966-1111(代表)
●10:00～18:00 ※変動あり
（詳細はホームページで確認を）

公式HPはコチラ

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っ切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。

©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

③ ミニチュアミュージアム スモールワールズ 入場チケット

5組 10名様

動くミニチュアが生み出す“もうひとつの世界”で非日常体験ができる新ジャンルテーマパーク。私たちが住む世界に似ているようで、どこか神秘的な、不思議な1/80の世界。『関西国際空港』エリアや『宇宙センター』エリアなど6つのエリアでは、住人たちの物語がリアルな日常を忘れさせてくれます。最新の3Dスキャナーを使い、1/35サイズで子どもの成長や家族の記念を形に残すサービスもあります。

●ミニチュアミュージアム スモールワールズ
●東京都江東区有明1-3-33
有明物流センター
●10:00～18:00
来場前に公式ホームページで確認を
●https://www.smallworlds.jp/

公式HPはコチラ

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」。日本最大級の数の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、コツメカワウソ、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、初夏はほたる観賞など、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

⑤ 清水公園特別入場券

15組 30名様

※フィールドアスレチック、アクアベンチャー、ポニー牧場、花ファンタジアから1カ所選んで入れます。有効期限2024/12/28

清水公園は「自然とともだち」をキャッチフレーズに自然と触れ合える公園。公園内にはフィールドアスレチック、キャンプ・バーベキュー場、ポニー牧場、アクアベンチャー、花ファンタジアなど地形や森林を生かした施設（有料）を設け、子どもから大人まで、年間を通じてアウトドア・レジャーをお楽しみいただけます。

●清水公園
●千葉県野田市清水906番地
●清水公園管理事務所
tel.04-7125-3030
（詳細はホームページで確認を）

公式HPはコチラ

⑥ カギ付き仕掛け絵本 『みんながヒーロー SDGsとまほうのカギ』

5名様

翼にゴミが絡まって飛べなくなったカモメ、氷の大地が消えてやせ細ったシロクマ…。絵本内の扉の中にはさまざまな問題が描かれており、それを付属の「まほうのカギ」とアクションで開いていきながら、SDGsについて学べる仕掛け絵本です。子どもが初めて手に取るSDGsの絵本にぴったり！

●『みんながヒーロー SDGsとまほうのカギ』
●発行／2023年7月20日
●著者／MERRY PROJECT
●文・絵／金田あさみ
●発行／中央公論新社
●価格／税込1,650円

特設サイトはコチラ

読者プレゼント応募方法

応募締め切り／2023年11月30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。

ままこっと® vol.07　秋号　2023年10月2日発行　次回冬号は2024年1月9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
助監督／皆川まりな
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
nicoai
半藤智津江
森川佳代

校正
石渡英輔
渋田隼人
中里玲子

デザイン
石塚重人　上甲達也
岡村佳奈　高橋あすか
佐藤桃子

営業
赤井美咲　志賀美樹　長妻祥平　若林知可
市川彩花　高埜真子　星野公快　若林優莉
小川愛祐美　田沼和之　堀内幸司

スタッフ
安瀬真純　稲村香那　並木尚美　平沢京子
石井忠夫　植田百花　根本圭佑　宮澤亮平

撮影
山下陽子

製版・印刷
東洋紙業株式会社

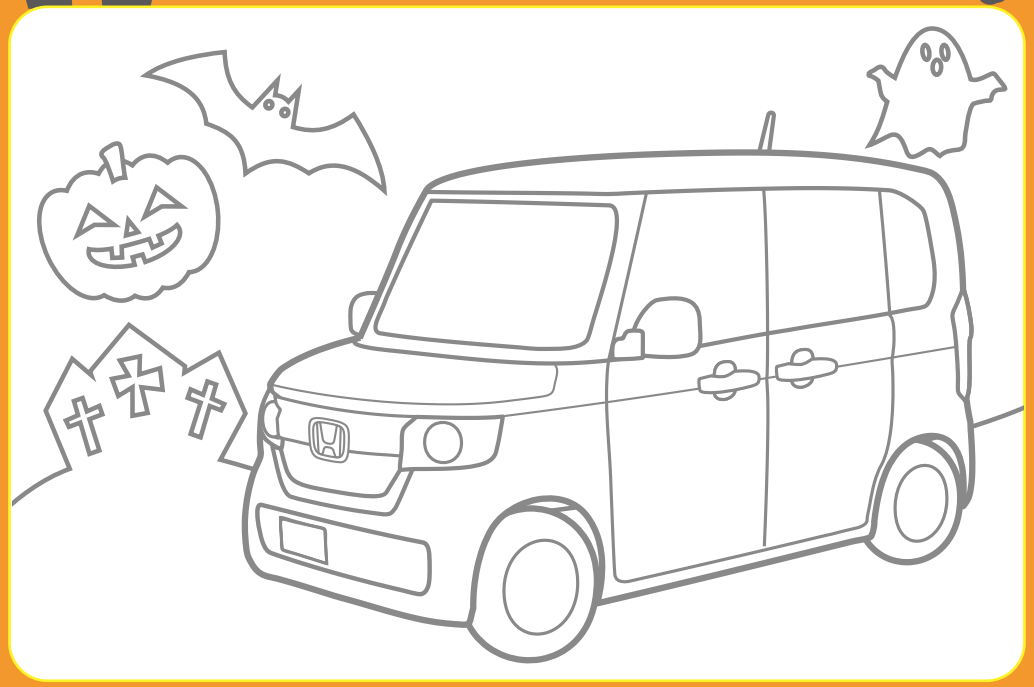
※本誌掲載の写真、イラスト、記事などの無断転載・複製・流用は固くお断りします。

※「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。

ハロウィーンぬりえ大会

キャンペーン期間 10/30(月)まで

ぬりえをぬっておみせにもってきてね♪



キリトリ線

ハロウィーンバウムクーヘンプレゼント

引き換え券

お名前

ご住所

※お客さまの情報は当社において取り扱う商品・サービスなど、あるいは各種キャンペーンなどの開催について、郵便・訪問などの方法によるご案内に使用させていただく場合がございます。また第三者に情報を譲渡・提供することはいたしません。なお、当社のプライバシーポリシーにつきましては、ホームページをご確認ください。

キリトリ線

ぬりえをご持参いただいたお子さまに！

ハロウィーンバウムクーヘン 3個 プレゼント！

●写真はイメージです。実物とは異なる場合がございます。●プレゼントはお一組さま1個とさせていただきます。●プレゼントの数には限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。●他のキャンペーンと併用できない場合がございます。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

News

10/7(土)から 発表展示会開催！

新型

N BOX　N BOX CUSTOM

この秋、登場。

先行予約受付中

Photo左：N-BOX（FF）　ボディーカラーはプラチナホワイト・パール メーカーオプション、ディーラーオプション装着車 Photo右：N-BOX CUSTOM ターボ コーディネートスタイル（FF）　ボディーカラーはスレートグレー・パール&ブラック　ディーラーオプション装着車■仕様ならびに装備は予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。

すぐ乗れる！ 22モデル N-BOX 即納車あります！

他にもタイプ・カラーご用意しております。

全店合計 限定2台 T/C:41240G3

N-BOX

Photo:N-BOX L(FF)ボディーカラーはプラチナホワイト・パール

一例 N-BOX L
型式:6BA-JF3 0.66L CVT（トルクコンバーター付）車/FF

車両本体価格（消費税10%込み）
163.24万円※

■車両本体価格には、応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には特別装備品以外のメーカーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合がございます。■この掲載内容に明らかな不備があった場合、やむなく販売をお断りすることがあります。■この広告の有効期間は2023年10月30日(月)までとなります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

※価格はすべて消費税(10%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

国道6号線沿い。柏駅より徒歩5分です！	柏駅前店	柏市旭町1-14-6	0120-02-1238
我孫子市役所の近くです！	我孫子寿店	我孫子市寿2-15-10	0120-08-1238
増尾駅より徒歩15分です！	増尾店	柏市増尾台4-12-12	0120-07-1238
国道16号線沿い。モラージュ柏近くです！	柏の葉店	柏市若柴6-118	0120-21-1238
	U-Select 柏	認定中古車	0120-36-1238

当店のGood Point！

- 全店舗にキッズスペースがあります！
- ご試乗の際はチャイルドシートをご用意します！
- おむつ交換台も備えてあります！

Honda Cars 柏

当社スタッフのブログ公開中！公式ホームページからチェック！

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
Vol.07 秋号 無料
発行元：株式会社地域新聞社 〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F TEL.047-485-1100（代） 東証グロース市場［証券コード：2164］

小学校
入学準備に！

親じゃ教えられない プログラミングは 業界実績20年のクレファスを頼ろう！

＼クレファスだからできること／

01 LEGO® 教材で、楽しいを学びに。初めての生徒さんでも楽しみながら学べます。

02 体験型学習で論理的な思考力、表現力を養います。

03 年長から高校生まで、幅広く体系的に学べ、年齢にあった「チカラ」を身に付けていきます。

夢中力
好きなものを見つけ、夢中で取り組みこだわる力

創造力
豊かな発想で新しいものを生み出す力

問題解決力
新たな課題を論理的に考え、諦めずにやりぬく力

自発力
自分から積極的に取り組み、周りと関わろうとする力

夢中になって取り組み みんなと協力して 諦めずにやり抜く経験

コミュニケーション力
自分の思いを表現し、友達の思いに寄り添い、協調する力

難しい問題を楽しみながらクリアする
「できた」が未来を生き抜くチカラになる

試行錯誤 ＞ 成功体験 ＞ チャレンジ精神

クレファス柏校に潜入調査！

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 13,200円（税込）/月

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！
まま・ここっと編集部 あゆ

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

先生の助けがなくても図を見てテキパキ！

計画&組み立て
最初に今日の課題をテキストで把握。全体の流れが分かったらレゴを組み立てます。

何通りもの方法を考えるよ！

プログラミング
素材がそろったらタブレットでプログラムを組みます。

年長さんってこんなに集中できるの！？

実験
失敗と成功を繰り返しながら、自分でいくつものお題に挑戦！集中力が半端ない！

少しでも気になった方 まずは体験から

秋の無料体験
申し込みはコチラ

年長～中3対象
今なら入会金 0円！

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

「まま・ここっと見た」で無料体験申し込みの方
LEGO®ダックプレゼント
期限'23.12.10 Crefus津田沼校・柏校