

埼玉、暮らし、もっと楽しく!
Peaceful Time

ピースなじがら

2016
autumn
創刊号

長瀬オートキャンプ場で
おしゃれにグランピング!

子どもの育つ力に
気づかせてくれる自然あそび

創刊号記念!
ピースな
PRESENT
合わせて**50**名様!

TAKE
FREE

ピースなじがら 創刊号 2016 autumn

企画・編集・発行 株式会社フジ・プロ・オンライン
〒02-0845 東京都葛飾区新小岩本町2-10 スパルムビル6F



photo by 小川重雄

一人一人の
心に届く
文化を創る
伝える

彩の国さいたま芸術劇場は、演劇、舞踊、音楽、映像など、
それぞれの舞台芸術にふさわしい4つの専用ホールと12の稽古場・練習室、
そして舞台芸術に関する資料室、展示スペース等を備えた劇場です。
創造する喜び、育むことの大切さを皆さまと分かち合うために、
この劇場の指定管理者である公益財団法人埼玉県芸術文化振興財団は、
優れた舞台芸術を鑑賞していただくための事業を展開し、
また皆さまの舞台創造をお手伝いする専門的な技術スタッフを擁しております。
観るため、聴くため、そして演じるための最高の空間。
舞台芸術活動の拠点としてご利用いただけますよう、
皆さまのご来場をお待ちしております。



公益財団法人埼玉県芸術文化振興財団
彩の国さいたま芸術劇場

〒338-8506 埼玉県さいたま市中央区上峰3-15-1
TEL.048-858-5500 FAX.048-858-5515



埼玉、暮らし、もっと楽しく!

ピースなじかん

Peaceful Time

2016
autumn
創刊号

04 長瀬オートキャンプ場で おしゃれにグランピング!

06 ファミリーで楽しめる! 県内のアウトドアスポット

08 子どもの育つ力に 気づかせてくれる 自然あそび

- 12 東京から近い里山 ときがわ町から流れるピースなじかん
- 16 自分とお金のことにちゃんと向き合えば家が建てられる!
- 19 こたわりのおうち
- 20 女性の“私らしい”働き方が見つかるサポートセンター
- 22 運動会・応援弁当 / お家で「かけっこ」練習法
- 25 ごほうび♡レストラン
- 26 現在とこれからをつくる 私の未来じかん
- 27 祖父母とたのしく ~世代間子育てギャップ~
- 28 子どもと楽しく、ほっこり えほんのじかん
- 29 おやこでおりがみをやってみよう
- 30 創刊記念! ピースなPRESENT



長瀬オートキャンプ場
「ガールズサイト」

※今回は表紙撮影用に特別仕様で撮影させて頂きました。通常は女性専用のサイト(=写真)となります。



今号の表紙キッズ
ゆいくん(3歳)



キャッホー!

撮影の合間、昆虫採集に夢中だったゆいくん
足跡の足跡に続いて終始ごきげんでした!

Event Info

さいたま トリエンナーレ2016

9/24(土)~12/11(日)



世界に誇れた創造と交流の場を
つくりだすことを目指す国際芸術祭。
テーマは「未来の発展」。さいたま市
の様々な場所が会場に、「多
彩なさいたま」の魅力が感じられる。

- 大宮駅・岩槻駅周辺ほか
- 無料(一部を除く)
- 048-829-1225

さいたまトリエンナーレ 検索

燃えよ! 商工会青年部! 第15回こうのす花火大会

10/8(土) 18:00~



ギネス世界記録を達成した四尺玉
や、内閣総理大臣表彰を受賞した湯
のラストスターマイン「鳳凰乱舞」など
、夜空を彩る約15000発の花火が
楽しめる。

- 浦東市豊田運動場
- 無料(有料観覧席有)
- 048-543-1634

こうのす花火 検索

本庄まつり

11/2(水)~3(木)



本庄の鎮守である金廣神社の
大祭。金幣や漆器で仕上げられ
た彫刻や彫金、華やかな文様の
経巻が飾られた10台の山車が
市街地を巡行される様子は圧巻。

- 本庄市街
- 無料
- 0495-25-1111

本庄まつり 検索

2016年9月発行

企画・編集・発行 株式会社ファジー・アド・オフィス 〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町2-10 ストリーム市ヶ谷6F

・ピースなじかんは埼玉県の幼稚園と保育園、子育て支援センターなどの保育施設に配布する無料タウン誌です。

・記事、広告、配布に関するお問い合わせは、ピースなじかん編集部(TEL.03-5227-6778)までお願いします。

※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。 ※本誌に掲載されている価格は原則、税込表示です。

STAFF

- Publisher: 小塚真直
- Producer: 堀田真之介(山一)堀美子
- Editor in Chief: 庄司真美
- Art Director: 浅見道好(セブ)903
- Media Partner: スマイルママコム

パパママ! ここにつれてって♪ “遊び”とであえるスポット!!

総合住宅展示場ハウジングステージは、授乳室やおむつ替えコーナーも完備している
子育て中のママとお子様“安心して遊べる”身近なスポットです。
楽しいイベントもめじろ押し。さあ、ハウジングステージへ!

嬉しい
ご来場プレゼント!
くれよんタッチのくんだり色鉛筆
「くるりら」が
もらえます♪



10月9日
それいけ!アンパンマン ショー
①11:30~ ②14:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 三郷ハウジングステージ
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月9日
仮面ライダーエグゼイド ショー
①11:30~ ②14:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 熊谷ハウジングステージ
©2016 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

10月9日
タニケンのファミリーステージ
11:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
※イベント中のカメラの撮影はご遠慮ください
会場 上尾ハウジングステージ

10月9日
それいけ!アンパンマン ショー
①11:30~ ②13:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 新座・朝霞ハウジングステージ
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月10日
魔法つかいプリキュア! ショー
①11:30~ ②14:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 川越ハウジングステージ
©ABC・東映アニメーション

10月10日
動物戦隊ジュウオウジャー ショー
①11:00~ ②14:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 本庄ハウジングステージ
©2016 アレコ・アール・東映AG・東映

10月10日
それいけ!アンパンマン ショー
①11:00~ ②14:00~
【観覧無料】
※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
会場 大宮北ハウジングステージ
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月10日
ハロウィンコンサート
①11:30~ ②13:30~
【観覧無料】
会場 所沢ハウジングステージ

埼玉県で8会場 総合住宅展示場ハウジングステージ

ご来場プレゼント!



ご家族おそろいでお近くの会場へご来場ください。

- 三郷ハウジングステージ 三郷市ヒラシラン2-76
- 熊谷ハウジングステージ 熊谷市石森369-1
- 上尾ハウジングステージ 上尾市久保49-1
- 新座・朝霞ハウジングステージ 新座市朝中3-9-10
- 川越ハウジングステージ 川越市新道町5-13-62
- 本庄ハウジングステージ 本庄市朝日町2-15-20
- 大宮北ハウジングステージ さいたま市北區豊町1-11-1
- 所沢ハウジングステージ 所沢市若狭3-2303-1

本誌「ピースなじかん」をハウジングステージ・アンケートにご応募された方に、

ペンてるの「くるりら」(12色)を1個プレゼント!
プレゼント期間10/1~16の
土・日・祝(10:00~17:00)
※1家族1個とさせていただきます
※コピーや複製は不可となります

※写真はイメージです

アクセスやイベント情報の詳細はHPをご確認ください

ハウジングステージ

検索



ランプ、ベンチに置いてあるものすべて長瀬オートキャンプ場所有

SNSにアップしたくなる！
思い出フオトスポット
デイキャンプエリアにあるベンチや
電車を改造してつくった「Green Cafe」など、
おしゃれなスポットがいっぱい！
楽しい思い出の一枚におすすめです！

ママや女性が気軽にキャン
プを楽しんでもらいたい
という同キャンプ場の女性
オーナーの思いから、キャン
プ場には珍しい冷暖房完
備の「オムツ替え・授乳所」
や「女性専用のパウダールーム」
を設け、どれも「ボヘミ
ア」から近いところにあるの
もうれしいところ。自然の
中で思いっきり遊べる「わ
くわく広場」や「えほんのへ
や」は子どもたちに人気のス
ポットです。

小さな子どもがいても安心！



Green Cafe



オムツ替え・授乳所



えほんのへや



女性専用パウダールーム



わくわく広場

長瀬オートキャンプ場

住所 秩父郡長瀬町大字井戸559-1 TEL 0494-66-0640
期間 3月1日～11月30日まで（営業期間中は無休） 時間 8:30～17:30（事務所）
/バンガロー1 チェックイン 14:00～17:00 / チェックアウト 8:30～11:00
施設利用料 大人¥500 / 子ども¥300 ※未就学児は無料「ボヘミア」（1室2名）¥14,000～
※子ども1名追加可（小学校低学年まで。寝具の追加なし） 駐車代 ¥500 / 1台
● <http://www.nagatoro-camp.com/>



長瀬オートキャンプ場で おしゃれにグランピング!

Granping

グランピングとは「グラマラス」と「キャンピング」を掛け合わせた造語。
キャンプでありながらベッドや家具などが揃う快適空間で手軽に自然を楽しめるとあって、
小さな子どもがいるファミリーにもおすすめの新しいアウトドアスタイルです。
今回はピースなじかん編集部イチオシの「長瀬オートキャンプ場」のグランピング施設をご紹介します！

写真/松島 徹 取材・文/ピースなじかん編集部



ロフトに
上がる時は
注意してネ!

部屋はロフトがついているメ
ゾネットタイプ。冷暖房完備。
快適な時間を過ごせる。



Bohemia

楽しめます。五感を研ぎ澄ま
せて川の流れや木々の香りな
どの自然を堪能し、キャン
ドルを灯して家族でのんびりと
スローライフな時間を過ごす
のもおすすめ。普段なかなか
味わえない「贅沢なキャン
プ」を楽しんでみては？



ベランダからは荒川の
流れが望める。

オシャレなグランピングが楽しめる
バンガロー「ボヘミア」



国営武蔵丘陵森林公園

BBQのあとは、人気のキッズドームや
日本一大きいトランポリンで遊ぶ！

東京ドーム約 65 個分の広大な園内では四季折々の生き物に触れられ、自然散策が楽しめる。子どもに人気の「キッズドーム」や日本一大きいトランポリンで遊ぶのもおすすめ。また、授乳室やオムツ替えコーナーがあり、ベビーカーの貸し出しを行っているのも小さな子どもがいるファミリーには嬉しいところ。手ぶら BBQ は野外炊飯広場が◎。

- ①手ぶらで BBQ ができる野外炊飯広場のバーベキュー場
- ②子どもに人気の「むさしキッズドーム」



〔住所〕比企郡滑川町山田1920 〔TEL〕0493-57-2111
〔期間〕通年 3月～10月9:30～17:00 / 11月9:30～16:30 / 12月～2月9:30～16:00
〔入場料〕大人¥410 / シルバー (65歳以上) ¥210 / 子ども¥80～ ※すべて一般料金
BBQ / ヴァケーションプラン (3名～) : 1人¥2,600～
●http://www.shinrinkoen.jp/



ファミリーで楽しめる！
ピースな
じかん
おすすめ

県内の

アウトドア Outdoor Spot スポット

☑手ぶら BBQ ☑トイレ ☑子どもと一緒に楽しめる ☑売店



くらげ清流の郷 BBQ 場



今年5月にオープンした
都幾川に架かる鞍掛橋のBBQ場
埼玉県「川のまるごと再生」事業により、飛び石や遊歩道が整備された同施設。都幾川の緑豊かな自然の中で安心して川遊びが楽しめる。BBQ 用具セットをレンタルし、「食材セット」を事前予約すれば手ぶらで BBQ ができる。

●東松山市大字神戸55-9-1
●0493-81-6868 ④4月～11月9:00～12:00
●普通車¥1,500 / 二輪車¥200 / マイクロバス¥2,000 / 中・大型バス¥3,000 (環境美化協力金として)
●BBQ 用具セット¥1,500・BBQ 食材セット (5人前) ¥9,000～
●http://hm.kankou.wv.com/kurakake



吾野渓谷 NICE BBQ Garden



吾野渓谷の緑や渓流に囲まれた自然
の中で本格的なBBQが*手ぶら。で！
BBQ 用品と食材をセットにしたプランを利用すれば手ぶらで BBQ が楽しめる。BBQ 棟は屋根付きなので雨天でも安心！ BBQ のあとは高麗川の渓流で自然あそびを楽しんでみては。シャワールームも完備。

●飯能市吾野377
●042-978-9980 ④4月～11月9:00～16:00 (水曜定休)
●バーベキュー棟利用料 (椅子・薪付) 大人¥1,080 / 小学生 ¥864 (テントエリア利用料 (椅子・薪付) 大人¥756 / 小学生 ¥540 [フリスビー・スリム利用料] 大人¥540 / 小学生 ¥324 ※小学生以下一律¥108
●http://www.nice-bbq.jp/



大血川渓流観光釣場



大自然の秘境で釣りやBBQを堪能
奥秩父に位置する大血川渓流にある釣り場。川底が見えるほど澄んでいる川では、イwanaやヤマメ、マス釣りが親子で楽しめる。釣客は事前予約をすれば手ぶらで BBQ も可能。爽やかな川風を感じながら秘境で楽しむ釣りや BBQ は格別！

●秩父市大滝519-1 ④0494-54-2411
●通年 8:00～16:00 (3月10日～11月 / 7:00～12:00 (4月～9月未)
●釣り: 1人¥3,000～ (竿1本 ¥1,500 / マス釣り: 1人 ¥1,500 (1時間 / 0.7kg まで) / 真幸: 1本 ¥300 / エサ: ¥300
●手ぶら BBQ 1人前: ¥2,000 (待込みの場合は1人 ¥500)
●釣客以外のBBQは不可
●http://oohigawa-fishing.jp/

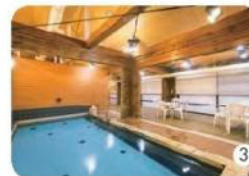


充実したアクティビティや宿泊プランが魅力

テントタイプのグランピングが楽しめる「テントヴィラ」や天体観測ができるコテージなど約 100 棟もの宿泊施設が揃っている。コテージは全棟に BBQ グリルがついており、食材は施設が用意するため本格的な BBQ を気軽に堪能できる。ファミリーにはたき火が楽しめる「アウトドア・オーベルジュコテージ」でゆっくり秋の夜長を過ごすのもおすすめ。



- ①たき火 OK の「アウトドア・オーベルジュコテージ」
- ②アウトドア・オーベルジュプランの夕食。食材は 3 種類より選べる。
- ③宿泊客は無料で利用できる入浴施設「樹音 (じゅね) の湯」



取材・文 / ピースなじかん編集部



〔住所〕秩父市久那637-2 秩父ミュージックパーク内
〔TEL〕0555-30-4580 (PICA 予約センター)
〔期間〕通年 (チェックイン 15:00～19:00 / チェックアウト 7:00～10:00)
〔施設利用料〕アウトドア・オーベルジュプラン (朝・夕食付) 2名1室
大人¥13,900 / 子ども¥9,900 ※季節により変動あり
●http://www.pica-resort.jp/chichibu/

！心くする！
アウトドアちよい足しグッズ
虫よけもできるランタン
キャンドルからちよつと
変わったハニモックまで、
あるととっても楽しくなる
アウトドアグッズをご紹介します！



パティオランタン
虫除けキャンドルセット
(キャンドル4個入り)
¥1,998
カメヤマ株式会社
●http://www.kamayama-candle.jp/
●http://shop.index.net
相模原の天然成分
シトラネラの香りを
配合。虫除けし
ながらキャンドル
の灯りを楽しむ。

LOGOSの森林
クラフトスモーカー
¥1,944
株式会社ロゴスコーポレーション
●http://www.logos.ne.jp
ダンボール素材の組み
立て式スモーカー。別
売のスモークウッドを
使えば手軽に
温風スモーカーが
楽しめます。

カクーン キッズ
(グリーン)
¥32,800
カクーンジャパン事業部
(合資会社カクーン)
●http://cacoons.shop-pro.jp
テント型の吊り下げ
式ハニモック。中に入
るとまるで秘密基地
のような空間で子ど
もにも大人気。

「自分で楽しみを見つけていける」

子どもの育つ力に
気づかせてくれる

自然あそび

たねの会 佐藤美和さん・安田あづささん

自然あそびというと、遠くに出かけなくてはと思うかもしれませんが、子どもにとっては身近な自然にふれることが一番！「子どもが思いのままに遊べる場を」と活動する「たねの会」のおふたりは、生活のすぐ隣にある自然のなかで遊ぶことについて、その魅力をうかがいました。



撮影：高橋井里恵・大武美穂子 取材：文／大武美穂子



たねの会 代表
佐藤美和さん



たねの会 副代表
安田あづささん

profile

2003年、佐藤さんらふたりによって活動を開始。安田さんは2006年から参加、行政と協働し別所沼プレイパークなどを運営。2016年、同プレイパークを運営する団体として「あそびの森」が独立。「あそび」の大切さを社会に広めるためのNPO法人「たねの会」として新たに始動。

「寒かったり、汚かったり。そんな不快な部分も含めて、自分たちの感覚を楽しむ。それが自然あそびの魅力かな」

そう話すのは、プレイパークを運営してきたさいたま冒険遊び場・たねの会代表を務めてきた佐藤美和さんと副代表安田あづささん。佐藤さんは2児、安田さんは3児のともに母親です。

プレイパークとは、子どもは自分たちで遊びを生み出し、大人は禁止するのではなく、見守りともに考えるという姿勢の手つくりの遊び場。地域のおもに母親が中心となり、現在全国で約400団体が活動しています。

のびやかに枝を広げる木、雑草や虫が

足元に。プレイパークでは、子どもは本来の子どもの姿に、お母さんたちもとももリラックスしているように見えました。

「あれも与えなくては、これもさせなくてはと、気を張って焦りや不安を感じているお母さん達が多くなっているなあと感じます。プレイパークが、子どもは自分で楽しいことを見つけていける、と気づく場になってくれたら」（安田さん）

「遠くに出かけて大自然にふれることも貴重な経験になると思います。それとは別に、いつものあそび場所の身近な自然のなかでも、子どもはいろいろな発見ができるんですよ。プレイパークは、そんな「発見の瞬間」をひきだしやすい

環境にあるかもしれません。普段のあそびの連続性のなかで、楽しいことを探求し、世界についておもしろいと思えること。その経験が自分の人生を生きていく意欲や自信につながっていくと思うんです」と話す佐藤さんはこう続けます。

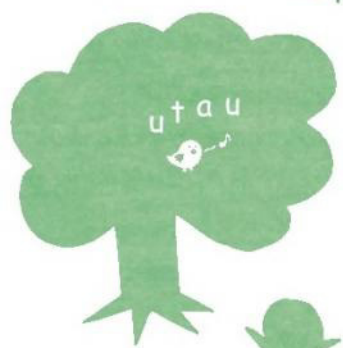
「自然は人間の力ではコントロールできないもの。そのことを肌で感じて、思い通りにならない世界で、自分で考えて行動していくこと。これから生きる上で大切な土台になると思います」

おふたりはプレイパークを増やすことだけを目的にはしていない、と言います。

「プレイパークに来たから今日は自由にしているよ、ではなくて、これでいいんだな、と感じた気づきが、子どもの思いを受け止める許容範囲を広げるきっかけになれば幸いです」（安田さん）

「たとえば子ども同士のトラブルがあったときに、大丈夫、見守っていようと親同士が認め合えたら、子育てがラクになると思うんですよ」（佐藤さん）子どもとのあそびのなかで気づくことは、親にとっても大きなことかもしれません。足元の自然、子どもとの時間が、昨日よりもっと愛おしくなるはずです。

shizen asobi



tobihaneru

korobu



Let's go to Play Park in Saitama!

行ってみよう! 埼玉県内のプレーパーク

埼玉県内には身近な自然あそびにぴったりのプレーパークがたくさん!
子どもの毎日に、思いのままにあそべる場所を。次の週末出かけてみませんか?

最新情報は、各団体のHP・Facebookなどでチェック! 各団体名・遊び場名で検索!

data凡例 ①団体名称/プレーパーク名称 ②開催場所 ③開催日 ④連絡先

①【あそびの森】

別所沼プレイパーク

- ②さいたま市南区別所4-12-10 別所沼公園内 芝山エリア
- ③毎週木曜 第2・第4土曜日
- ④asobinomori.playpark@gmail.com

①【NPO法人あさかプレーパークの会】

②朝霞の森プレーパーク / ③城山公園プレーパーク

- ②朝霞市大字藤沢2-34 朝霞の森内
- ③朝霞市岡3-30 城山公園内二の郭広場
- ④不定期 ※HP (<http://app.45web.net/>) に開催予定を告知
ほかに年に一度黒臼川でも開催
- ④asakaboukennasobiba@gmail.com

①【NPO法人冒険あそび場ネットワーク草加】

冒険松原あそび場

- ②草加市松江1-1-23
- ③毎週木曜・金・土・日・月曜
- ④048-935-7383

①【NPO法人越谷にプレーパークをつくる会】

②東越谷プレーパーク / ③大袋プレーパーク

- ②越谷市花田1-4 東越谷第7公園内
- ③越谷市大竹617-1 (仮)大袋原つば公園内
- ④不定期 ※HP (<http://koshigayaasobo.blog.fc2.com/>)
に開催予定を告知
- ④090-7411-4693 (担当/測野)

①【戸田遊び場・遊ぼう会】

戸田冒険遊び場

- ②戸田市大字東瀬745他 彩湖・道徳グリーンパーク内北
駐車場 金魚釣り堀近くの芝生
- ③主に第3日曜 開催予定はメールで通知。以下アド
レスから会員登録を
- ④todaasobiba@yahoo.co.jp

①【NPO法人本気で遊ぶ子応援団】

ほんきっこ

- ②狭山市狭山台3-28 狭山中央公園内
- ③第2土曜・日曜日は6月下旬に連続8日間
- ④04-2955-5737 (担当/正能)



プレーパークで
自然あそびの
はじめの一歩

遊びきった!

という子どもの顔に

大人が満たされていく

土や水、木や雑草といった私たちが暮らすすぐそばにある自然のなかで、子どもは心と体全身を使ってあそびます。ときには火を使ったり、家庭から持ち寄った日用品の廃材で遊んだり。子どもたちの「おもしろい」「やってみたい」という思いを受け止めてくれるのが、プレーパークです。

子どもに自然体験を、と気負わずにご近所のプレーパークでもよし。自然がたくさんある公園や原っぱでもよし。子どもが子どもでいられる時間をつくってあげませんか? 気づけば、子どものあそぶ姿に大人が満たされていく。そんな時間になるといいですね。



さいたま市に 常設のプレーパークができます!

2017年度、さいたま市浦和区上木崎に開設予定・(仮称)さいたま市子ども総合センター内に、常設のプレーパーク「冒険はらっぱ」が設置されます。同センターは、児童相談所はじめ複数の専門相談機関を集め、子ども・家庭をワンストップで受け止められる場に、というのが特徴。常設プレーパークは、子どもたちが安心して居場所、子どもと地域のコミュニティの醸成という点からも期待大!



ときがわ町移住者 神谷家の暮らしをチェック!

check

昔ながらの日本建築
の神谷家。地元には空
き家が多くても買して
くれないケースも多い



さまさま楽器が置かれた2階のプレイルーム



←2階の窓からの景色。山や緑が広がる開放的な眺め
↓家の目の前に流れる都幾川。裸足で水遊びをする子どもたち



↓2階にある食卓。1階の
囲炉裏や茶の間など、その
日の気分で選べる食卓ス
ペースがたーさんある



東京から一番近い里山

「ときがわ町」から流れるピースなじかん

東京から程近い距離にある里山、ときがわ町。東京から移住し、
現在は地元で郵便配達の仕事で生計をたてる神谷さんファミリーにお話を伺いました。



取材協力/ときがわ町役場 写真/サコカメラ 取材・文/ピースなじかん編集部

ントをしたときは、60人も集まりました。
仮想通貨を「プラン」と名づけ、『後片
づけをしたから何プランね』などと、子
どもも交えた遊びをするんです」
自然がいっぱいのなかで大人も子ども
も朝から晩までのびのび暮らせる里山
ときがわ町。本当のしあわせが何が、神
谷家に教わった気がしました。

都会から離れた里山で大人も
子どももいきいき暮らすには？
神谷さんがときがわ町を初めて訪れた
のは、震災直後。
「蕎麦を割ってストープで暖をとる、地
物の肉や魚を焼きながら囲炉裏を囲むと
いう理想的な生活に憧れましたね」
東京で夫はミュージシャン、妻は役者
として夢を追う生活から一転、子どもの
出産を機に5年前、ときがわ町に移住す
ることに。
出会ったのは、10年以上放置されてい
た古民家。倒れかかっていた柱などを1
年がかりで修復したそうです。
「都会とは違うのは、ご近所づきあい
が重要なところ。地域の草刈りなどのイ
ベントにはなるべく顔を出したり、地元
の消防団に入ったりしています。積極的
に動いていけば、逆にいざというときに
地元の人が助けられることも多いんです」
今や妻の瞳子さんは地元の子育て支援
サークルのリーダー的存在に。
「何が町でイベントがあるときは、妻
が司会で僕が演奏するというのがお決ま
りになっています(笑)」
音楽好きの神谷家の2階にはギターや
エレキ、ジャンベなどの楽器があり、
音楽好きの地元の人が集まります。
「別の場所で『神谷バー』というイベ



Peaceful Spot ②

カフェギャラリー番匠 &ときがわカヌー工房

●比企郡ときがわ町大字番匠304
●090-3200-4179
●http://tokigawakanukobo.jimdo.com

テラスで眼下にある都幾川を眺めながらお茶できるほか、店主手作りのカヌーの乗船体験(1人1,000円)もできる。



星空観測会を定期的に関催するほか、関東平野を一望できる。ログハウスやモンゴル式テントで宿泊も可能。

Peaceful Spot ③

堂平天文台 「星と緑の創造センター」

●ときがわ町大字1853
●080-2373-8682



地下1700mから湧出する、アルカリ性の良質な天然温泉が楽しめる日帰り銭湯。昭和レトロな雰囲気に癒される。

Peaceful Spot ④

昭和レトロな温泉銭湯 玉川温泉

●比企郡ときがわ町大字玉川13700
●0493-65-4977
●http://tamagawa-onsen.com/

ゆるいじかんを楽しめる!

ときがわ町のピースなスポット

里山のときがわ町には大型レジャーランドやチェーン店はありません。でも、地元ならではの大人も子どもも楽しめるスポットがたくさんあるので要チェック!

ときがわ町へのアクセス
東京から高速で約2時間。池袋から
電車で約1時間半(最寄駅は明光)。

Peaceful Spot ①

ときがわの小物屋さん

●比企郡ときがわ町西平767-2
●090-1537-2144

都幾川沿いにある自然素材の小物屋さん。川沿いの自然あふれるロケーションで、ゆっくりとおいしい水出しコーヒーが楽しめる。



Peaceful Spot ⑤

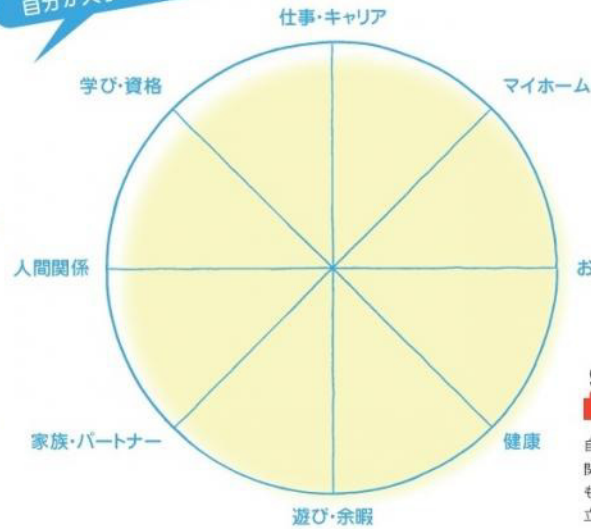
とうふ工房わたなべ

●比企郡ときがわ町番匠372
●0493-65-0070
●http://www.11-12.co.jp/

週末は遠方からも大勢人が訪れるほどの人気店。使用する大豆はすべて地元の契約農家によるもの。



自分が大事にしたいことは？



step 1 将来の夢や ライフプランを 考えよう！

自分が大事にしていきたい「家族」「マイホーム」「人間関係」「仕事」などのバランスをチェック。あわせて子どもについては、「どの小・中学校に進学させるか、公立、私立の選択をどうするか試算するべき」(川畑さん)。

step 2

資産表を つくろう！

普通預金、定期預金はもちろん、貯蓄保険、株などの資産額をチェック。同時に現在抱えているカードローンなどの負債も洗い出し、資産から負債を引けば、純資産がどれくらいあるか割り出せる。

資 産		負 債	
普通預金	万円	住宅ローン	万円
定期預金	万円	自動車ローン	万円
貯蓄型の保険	万円	カードローン	万円
株 式	万円	奨 学 金	万円
債 権	万円	そ の 他	万円
投資信託	万円		
外貨預金	万円		
その他の投資商品	万円		
住宅(現在の市場価格)	万円		
そ の 他	万円		
資産合計	万円		

負債合計	万円
資産合計-負債合計 =純資産	万円

家 が建てられる！

自分とお金のことに向き合えば、家が建てられる！

誰もが憧れるマイホーム。よく賃貸が持ち家だからお得かという議論がありますが、私は断然持ち家派です。いい家を持てば、後々売却して住み替えられますし、子どもが独立したら、売却して老後の資金に充てることもできますよね。

それから将来の夢やライフプラン(ステップ1、お子さんの将来についても考えましょう。広さや間取りを夫婦ですりあわせる必要もあります。たとえば住むエリアの学力レベルがどうかという情報も土地を買うときの参考になりますよね。

それから核家族が進んだ近年、同じ家に生涯住む時代ではなくなっています。最終的に日本人のほとんどが最期を迎えるのは、自宅ではなく介護施設。最後には家は手放すものという傾向が強まっているのです。

もちろん家を建てるにあたり、具体的にお金と向き合う必要もあります。資金計画を立てる前に確認していただきたいのが、親からの資金援助が得られるかどうかということ。なにしろ、親からの生前贈与は非課税。利用しない手はありません。

3世代で家考えた場合、両親からの資金援助は、特に働くママにとって大きいメリットがあります。両親に快く資金援助をしてもらい、遊びに来やすい

家を建てれば育児のサポートを受けやすく、なにかと助けられることも多いでしょう。

住宅ローンを組むにあたり、購入金額の20%を頭金にできれば理想的。それを念頭に、夫婦それぞれの両親、兄弟への根回しをお忘れなく。

そのうえで、資産表(ステップ2)を作ってみましょう。預貯金をはじめ、貯蓄保険なども資産に含まれます。セットで現在ある負債についても洗い出しましょう。車のローンは一般的ですが、最近は奨学金を借りているケースも多く見られます。

資産と負債を把握できたら、次に家計の収支(ステップ3)をチェックしましょう。

そして最終的に、住宅ローンで返済できる金額の目安を知りましょう(ステップ4)。それをチェックする方法は、年収もしくは現在払っている家賃から割り出す方法の2通りあります。

家を建てたらそれでいい、ではありません。将来のことは誰にもわからないからこそ、いつでも売却できるようにしておけばリスクヘッジできます。その場合、売却額の20%を返済できていないと売れません。そういう意味でも頭金は大事です。

もちろん、汚さないようにきれいに住むこと、定期的なメンテナンスも重要です。

家を建ててマイホームを持ちたい！
そんな夢を叶えるための具体的な
ステップについて、ファイナンシャル
プランナーの川畑明美さんに伺いました。

Financial planner
ファイナンシャルプランナー
川畑 明美さん
雑誌編集者を経てファイナンシャルプランナーとして独立。近所に1元多せり、毎月5万円で1億円つくる！9マス分岐式ではじめる積立投資信託がある。



●イラスト/カブチエリ ●取材・文/ピースなじかん編集部



こだわりの おうち

「家」は家族みんなにとって安らぎの場所。
「好き」の要素がたくさん家の中にあると、
幸せ気分がさらにアップ! お家のこだわりと
お気に入りコーナーをご紹介します。



お気に入りコーナー

中2階の仕事部屋は、座った高さから外が見られるように設定。リビングへの吹き抜けとなっていて、人の気配が感じられるのが特徴。

- 2階、引き戸を開ければ1つの大部屋に!
- 1日中明るい日差しが差し込むリビング。
- 明るい階段、木のぬくもりが1段1段感じられます。



写真/菊岡俊子 取材/文/芳川ユミ

■ おうち data
所在地/埼玉県さいたま市
間取り/3LDK
■ 家族構成/夫婦と子ども2人
築年数/3年



2 1

大石かおりさん
1級建築士としてハウスメーカーに勤務後、現在は女性の住まいづくりの相談を行う「おうちづくりコンサルタント」の活動中。

今回の
オーナー



1級建築士が建てた
こだわりのおうち
これまで1級建築士として
数々の家を手掛けてきた
大石さん。自身が家を建て
る際にこだわったのが「立
地」と「木材」です。
「のんびりできる大きな
公園の近くに住みたいと
思っていました」と大石さ
ん。土地探しには約1年か
け、気に入った条件の土地
とめぐり会えました。

特徴的な外観になりました。
おうち全体の床や扉、階
段にも西川材を使用し、明
るくてあたたかい印象に。
そのほかにも天井の高さ
を少し低くして「落ち着く
場所」に設計したキッチン
や、大きな窓をカーテン
なしで過ごせるよう設置し
た高さのあるウッドデッキ
など、さりげないこだわり
が随所に見られます。
西川材と白い壁が調和
し、明るくて心地よい空間
の大理石、子どもたちに
とっても「大好きな実家」
になることでしょう。



1

H o u s i n g

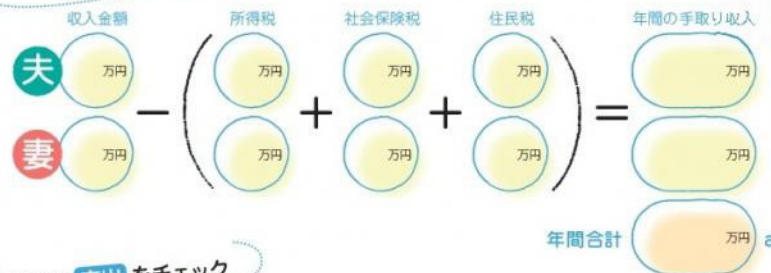
step 3

家計の 収支を知ろう!

額面の所得金額から所得税、社会保険税、住民税を差し
引いて手取り収入をチェック。年間にかかる生活費などの
支出を差し引いて年間支出額を割り出します。手取り
収入と年間支出額の差額が、1年間で貯金にまわせる金額。



年間の収入をチェック



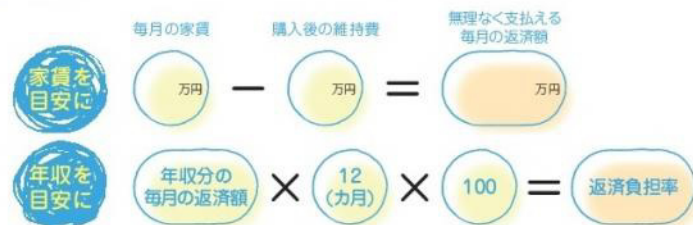
年間の支出をチェック

支出項目	内 容	毎月の支出 (1)	年に数回の 支出(2)	年間の支出 (1×12+(2))
基本生活費	食費・水道光熱費・通信費・日用雑貨費・教育娯楽費など	万円	万円	万円
住宅関連費	住宅ローン・管理費・積立金・固定資産税など	万円	万円	万円
車両費	駐車場代・ガソリン代・自動車税など	万円	万円	万円
教育費	学校教育費・塾や習い事	万円	万円	万円
保険料	家族全員の保険料	万円	万円	万円
その他の支出	レジャー費・交際費・冠婚葬祭など	万円	万円	万円
年間支出合計				万円 b
1年間に貯蓄できる金額 a - b				万円

step 4

住宅ローンの 返済金額をチェック!

額面の所得金額から所得税、社会保険税、住民税を差し引いて
手取り収入をチェック。年間にかかる生活費などの支出を差し
引いて年間支出額を割り出します。手取り収入と年間支出額の
差額が、1年間で貯金にまわせる金額。



住宅展示場へ行ってみよう!



「持ち家準備。がきたら総合住宅展示場に行ってみよう。
埼玉の住まいづくりなら、日本を代表する一流住宅メーカーが揃う
「ハウジングステージ」をチェック!」
「ハウジングステージ」で検索



家族に囲まれた、わたしの仕事場

本格的な機織の部屋がある住まい



Living room リビング



Osan's Workshop Oさんの仕事場



住まいポート21のお家をレポート!



Learning space 子どもと遊ぶスペース

3人の育ち盛りのお子さんと幸せに暮らすOさんとご夫婦。埼玉県さいたま市に今年4月、落ち着いた風格のモダンな外観が印象的な注文住宅が建ちました。3代先から住んでいた実家を建て替えた新居。実家が老朽化してきていたのを「いつか建て替えた」と、ご夫婦で考え、温めていた新しい家づくりのプランと想いが込められています。

開放感と光に満ちた室内空間には、「自由と豊かさ」が感じられる多くのこだわりが。

奥さんの仕事場 奥さんが仕事としてやられている本格的な機織の部屋。「子どもたちに、手作業やモノを作ることの喜びや面白さを知ってもらいたい」との願いから、あえて壁やドアで四方を囲まず家族が回遊できるようにしています。

住まいづくり“成功の秘訣”
それは…住宅メーカー複数の住宅設計プランを見積りを比較検討できたから!

まずは、いろんな家を比べたい
ご夫婦の希望を叶えた「設計コンペ」に秘訣が。

設計コンペでつくる家

あなたの出す条件で複数の建築会社が競います
あなたらしい「住まいづくり」への一番の近道

住まいポート21浦和美園で検索

住まいポート21. 浦和美園
0120-994-385
〒336-0963 埼玉県さいたま市緑区大学大門4366
営業時間 / AM10:00 ~ PM6:00 (水曜日定休)



リビング ご家族が集う大切な場所。必ずご家族が顔を合わせられるよう、玄関に直結しています。

学習スペース リビングの奥にある学習スペース。キッチンをはじめ、どこにいても子どもたちの活動がわかります。

趣味の作業場 玄関脇にはご主人の趣味のスペース「自転車いじり作業場」が。土間から続く形で入れるようになっています。

家族に囲まれた仕事場を通じて、子どもたちの個性と創造力、未来への希望が着々と育まれていくようです。

新しい家は、希望に満ちたご家族の生活を暖かく包み込んでくれるようでした。

取材協力 / 住まいポート21浦和美園 取材・文・ピースなじかん編集部



担当の女性カウンセラーに初回でも相談できます

メニュー紹介

- 1 個別相談**
女性専門カウンセラーによる無料の面談相談(予約制)約45分。家族に就労したい就業への悩みや「いつか働きたい」といったばく然とした人、まずは気持ちを整理したい人でも気軽に相談を、電話相談もあり。
- 2 各種セミナー・職場体験**
就職活動の初歩から応募書類の作成方法、面接対策など、具体的なテーマで「就職支援セミナー」を開催。1~2日間の職場体験も実施。資格や経験がなくてもカウンセラーがサポートするので安心。
- 3 在宅ワーク**
在宅ワーカー(=個人事業主)と会社員の違いや心得、メリット、仕事の探し方など、基礎から就業までを全面的にバックアップ。交流会では、先輩在宅ワーカーのアドバイスも聞けるのも魅力。



就職支援セミナーの様子



センターの入り口。施設内は求人情報を確認できます

女性の活躍により経済の活性化を目指す「埼玉版ウーマノミクスプロジェクト」で就業支援を担う「埼玉県女性キャリアセンター」。

ここは女性の仕事探しから就業後のステップアップまで親身になってサポートしてくれる施設です。

昨年度の利用者は1万5000人ほど。その内、約1800人が就業しています。個別相談・各種セミナー・職場体験・職業紹介などが利用できます。「女キャリア」は多彩なメニューを自身のペースに合わせてご利用いただけます。「何もない」という方、熱意や人柄も立派なアピールです」と職員の小針陽子さん。

最初の一步を踏み出したい。この気持ちがあるのなら、訪れてみては。



キッズコーナーが完備されたカウンセリングルーム。託児(有料)も

おすすめセミナー&イベント情報

- ジョブ・トレーニング・フェスタ**
職業訓練を紹介するイベント。女性に人気の職業訓練講座について、養成校の職員に直接質問できます。
- 働く女性応援講座「キャリアデザイン」**
働いている女性のキャリアアップと家事・育児両立支援を目的とした講座です。※この回のみ非正規就業者が対象
- 職場見学付き就職支援セミナー**
12月半〜バスで企業を訪問。職場見学を通して、実際に働いている女性の話を直接聞けることも。13日午前・就職支援セミナー ※両日参加できる人が対象

埼玉県女性キャリアセンター

- ◎予約・問い合わせ 048-601-5810 ◎月~土曜9:30~17:30
- ◎電話相談専用 048-601-1023 ◎月~金曜10:00~16:30(11:30~12:30は休館)
- ◎さいたま市中央区新都心2-2 ホテルリブマックス武蔵野4階 With Youさいたま(埼玉県男女共同参画推進センター内)
- ◎日曜・祝日・第3木曜・年末年始・臨時休館日

女性キャリアセンターで検索
埼玉版ウーマノミクスプロジェクトで検索

写真・編集 織田桂子 取材・文・ピースなじかん編集部



「そろそろ仕事を…」と思ったら、ここから一步を踏み出そう
女性の“私らしい働き方”が見つかるサポートセンター



お花の肉巻き 照り焼きソース

- 材料** 4人分
- 豚肉薄切り 250g
 - ヤングコーン 2本
 - うずら卵 (卵黄) 5個
 - スナッペンとう 1本
- 作り方**
- ①スナッペンとうは芯を取らずに塩ゆでにして、冷ます。
 - ②豚肉を広げ、塩・こしょう(分量外)をふり、スナッペンとう、その上にヤングコーンをのせて手前から巻く。その裏側でヤングコーンのまわりにうずら卵3個をのせて、同様に巻く。各2本ずつ作る。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にしてきつね色になるまで焼く。
 - ④③に調味料を加え、かり煮にする。肉が出たら火を止め、粗熱を取ってカットする。



包丁を入れるとお花が咲きます〜♪

海老とアスパラのミニ春巻き

- 材料** 2人分
- ミニ春巻きの皮 6枚
 - 海老 6〜12尾
 - アスパラ 6本
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
 - 酒 適量
 - 小麦粉+水 適量
- 作り方**
- ①海老は殻をむいて背わたを取り、腹側のすじを切って伸ばし、塩・こしょう、酒をふる。アスパラは皮をむき、塩をふる。アスパラを2cmに切る。
 - ②春巻きの皮に海老、アスパラを並べて巻く。
 - ③②の皮のまわりに小麦粉を水で溶いたものをつけて溜めて、170〜180度の油できつね色になるまで揚げる。(約5分間)



たこ焼きみたいな・じゃがボール

- 材料** 10個分
- じゃがいも 200g
 - チーズ 50g
 - サラダ油 適量
 - 小麦粉 大さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ2
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 適量
- 作り方**
- ①じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、さつと洗って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱する。(600Wで約5分間)
 - ②チーズを10等分にする。
 - ③①を熱いうちに②のチーズを加えてよくこねたら、10等分にする。
 - ④③のじゃがいもでチーズを包んで丸く成型し、170度の油でよく揚げる。

ボタの目はのり、口はチーズです〜♪



「運動会・応援弁当」を作ってくれたのは
国際クッキングスクールの内堀先生と生徒さん!

料理・スタイリング/国際クッキングスクール
写真/織田桂子 取材・文/ピースなじかん編集部



国際クッキングスクール キッチン&スタジオ
①さいたま市中央区上落合9-15-5
②東大宮駅西口より徒歩7分 ③048-678-1200
初心者でもベテランも大歓迎♪一緒に「美味しいレッスン」はじめませんか?

国際クッキングスクールで 検索

内堀先生はテレビ番組「マチコミ」の料理コーナー「クックハンド」に出演中! (月〜金曜 16:30〜)

「運動会・応援弁当」

運動会のシーズンがやってきました。毎年悩むのが、お弁当。
そこで今回、国際クッキングスクールの協力のもと、
運動会のお弁当のレシピを紹介します。
子どもも大人も笑顔になるお弁当を用意すれば、
運動会で思いっきり力を発揮できるかも♪



“ぴよぴよ” ライスロール

- 材料** 4〜5人分
- 米 2合
 - 鶏むね肉 120g
 - 玉ねぎ 100g
 - 薄焼き卵 4枚
 - バター 15g
 - 水 適量
 - トッピング(コーンのり・にんじん・パプリカなど) 適量
 - 固形コンソメ 1個
 - 塩 小さじ1/3
 - ローリエ 1枚
 - トマトケチャップ 大さじ1/2
- 作り方**
- ①米は30分前に洗ってザルに上げておく。玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm角に切っておく。
 - ②フライパンにバターと玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、鶏肉を加えてさらに炒める。
 - ③炊飯器に①と②を加え、目盛りにあわせて水と④を加え、炊飯器で炊く。
 - ④炊き上がった③にトマトケチャップを加え混ぜ合わせる。
 - ⑤ラップの上に薄焼き卵を敷き、粗熱の取れた④のご飯を平らにのせて、くるくるとのり巻きの要領で巻く。
 - ⑥食べやすい大きさに切り、トッピングの材料で顔を作る。





gohoubi! ごほうび♥レストラン! restaurant

おいしいものを食べると笑顔になって、家族や周囲の人にもやさしくなれますよね。
そんな「ごほうび」タイムを味わえるレストランを毎回紹介します!

迎えた人



篠原琢哉 マネージャー
様々な素材を使っているから、
聞かれても自慢をもって
答えられます!

心も体も元気にする
安定の人気店
今回 ごほうびラン
チで訪れたのは、さい
たま芸術劇場内にある
フレンチレストラン「ピ
ストロやま」です。
前菜からデザートま
ですべて手作り。安心
& 安全な料理に定評が
あります。
いただいたのは、シェ
フコース5400円(写
真)。まずは前菜。外側
カリッ! 中身ふわっ!
の帆立のカダイフ包み
を冷製のアタラシイユ
をからめていただきます
す。帆立の甘みが引き
立ち、たまらずシヤン
パンもオーダー♡さら
にピシソワーズ、すず
きのボワレ、ジュシー
な子羊のグリルタイ
ム風味と続きます。す
ずきを包むのはフレン
チの定番ソースのプー
ルブランソースですが、
コクがあるのにさっぱ
りした味わい。パンは
くるみとレーズン、玉
ねぎの2種類で、これ
も自家製で代わり自
由。デザートの桃の
コンポート、タルト、
シャーベット、マンゴー
ムースもすべて手作り。
産院でお祝い膳に選
ばれていることでも押
して知るべし。今度は
ライブありの夜に家族
で行ってみたいな♪



ピストロやま

●さいたま市中央区上郷3-15-1 彩の国さいたま芸術劇場内
●048-854-1170
●<https://yamapepe.jp/>

ピストロやま

で検索

写真/菊岡俊子 イラスト/カイフチエリ 取材・文/ピースなじかん編集部



料理に使うハーブは庭から



生産者の顔が見える素材



不定期に店内 LIVE もあり

食べた人



さいたま市在住 A子さん
4歳女児のママ
月に1度の自分への
ごほうびランチが唯一の楽しみ♡

プロに学ぶ! お家で「かけっこ」練習法



幼稚園や保育園の運動会のメインイベントといえば、「かけっこ」ですね。うちの子が少しでも速く走る姿を見たいのが親心。

本番に備え、幼児でもできる「かけっこ練習法」を、走り方などを指導するスポーツスクールの先生に伺いました。

Training Method 秘 練習法 その1

リズムが大切!

なわとびの活用

腕を回しながらジャンプするなわとびは、腕と足のリズムを合わせる練習にぴったり。最後まで走りきる体力もついて一石二鳥です。「両足とび」から始めて、「片足とび」「かけ足とび」とランクアップしていきましょう。



Training Method 秘 練習法 その2

はじめの一步は力強く!

鏡の活用

「よーい、ドン!」の合図と同時に走り出すのがコツ。お家の人が声かけ役になって、「よーい!」の声とともにすばやくスタート準備の構えをとり、「ドン!」で最初の一步を踏み出せるように。鏡を見ながら繰り返し練習しよう。(ビストロ音のみ「よーい、ハイ!」など、画によってスタート合図もさまざま。画と同じ合図をイメージして練習すると効果的です。)



お話を伺ったのは、「石原塾」コーチの石原康至さん。幼児期は「体力がある」「運動に慣れている」という子が、足が速いので「す」とくにジャンプ力ですね。ジャンプ力があると地面を蹴る力も強く、前へと進むことができます。ただし、ジャンプ力があっても、腕と足の動きがバラバラではスムーズな走りになりません。
「だからといって、小さい子に『腕をこう振って足はこうして』と細かな動きを伝えてもわからないし、逆効果。簡単な体の動きを教えるのが十分ですよ」
自然と体が動くようになるまでには時間がかかります。少しでもできるようなったならほめてあげるなど、子どもの「やる気」スイッチを入れながら楽しく練習しましょう。

写真/福田桂子 取材・文/松原ヨコ



「石原塾」コーチ 石原康至さん

つい期待してしまうのですが、お子さんに過度のプレッシャーをかけるのは禁物です。本番では、「一番になれたかどうか」よりも、「全力を出せたかどうか」を重視して。お子さんが自分なりにがんばった結果なら、悪い切りほめてあげてくださいね。



石原塾/スクール事業部

首都圏に12校約400人の生徒を擁する、あらゆるスポーツのスピードスキルやスプリントを鍛える専門スクール。年少〜小6を対象にした「かけっこクラス」では、きれいな走りのフォームや正しい走り方といううちから身に付くと好評です。
①川口市本町4-12-213 ②048-229-1080 埼玉県内5ヶ所でスクールを開催中!

石原塾

で検索

スマイルママコムと一緒に考える

世代間ギャップのお悩み解決!

祖父母とたのしく

Vol.1 世代間子育てギャップ

祖父母世代の「子育ての常識」が今の時代はタブーだったりするもの。世代間ギャップを解消するためのヒントをNPO法人孫育て・ニッポン理事長棒田明子さんに伺いました。



NPO法人孫育て・ニッポン理事長
棒田 明子さん

2人の子どもを出産した後、育児雑誌の編集などの仕事に携わる。自身の経験から、母親だけではなく家族、地域、社会で子育てをする日本にしたいと考え、2011年にNPO法人孫育て・ニッポンを設立。

出産や帰省で里帰りしている時に、あれこれ祖父母世代から子育てについて口出しされて「あーもう嫌!」と思っただけ経験は誰にでもあるのではないだろうか?

そんな祖父母世代と子育て世代の「世代間子育てギャップ」を解消し、快適に祖父母世代が「孫育て」に参加できるようにとの想いで活動をしているのがNPO法人孫育て・ニッポン理事長の棒田明子さんです。棒田さんによると、「子育ての常識」が時代と共に変わってきているため、そのような「子育てギャップ」が生じること。

例えば「白湯」。祖父母世代は「白湯」を何かにつけてあげたがるのですが、子育て世代は白湯をあげる習慣がないね! お待ちしています。

「母乳」や「ミルク」をあげる、など。他にも、虫歯はうつるので、祖父母や親が使ったお箸を子どもに使用しない、ということも世代間で違う代表的な例だそう。時代と共に変化した子育て常識の「違い」を双方が理解しようとしないと、大きなトラブルに発展しかねないので、注意が必要、とのこと。



「世代間ギャップの子育てトラブル」を防ぐための講座も多数開催

送付先 スマイルママコム編集部 info@smilegroup.jp

ママの素敵な活躍レポート

「ピースなじかん」はママたちと一緒に作っています!

慣れない土地での子育て、専業主婦、ワーキングママを経験して考えることは「働いていても、働いていなくても、ママは忙しい!」ということ。そんな日々を毎日の生活の中にホッとひと息つける冊子。それが「ピースなじかん」に期待していることです。ひとりでも多くのママの心が「ピース」になり、家庭の心も「ピース」になるよう応援しています。



スマイルママコム代表
芳川 ユミ

主にさいたま市でママ2,500人のコミュニティ「スマイルママコム」を運営。ママと親子向け講座の開催、ママから始めるお仕事「ママカレッジ」、フリーペーパーの発行事業を行う。子育てを楽しくしながら、ママのゴールデンタイムに「何かしたい!」という方、お待ちしています!

ママのゴールデンタイムを応援! スマイルママコム会員&ママメイト募集中!

「何かしたい!」という方、お待ちしています。



「何かしたい!」という方はこちら!

ママメイト登録

主なママメイトの活動内容
企画/編集/取材/ママモデル/イベントスタッフ/イラストレーター/配布スタッフ/テレアポ など

「遊びたい・学びたい」という方はこちら!

ママ会員登録

講座やイベントなどママが楽しめるイベントが情報満載
スマイルママコムで検索



座談会開催



取材風景



「ピースなじかん」企画に
関わるスマイルママコムのメンバー

現在とこれからをつくる

私の未来じかん

Vol.1

未来は今から始まっています。すてきな「未来」のために、今、どんなことを大切にしていますか? 各方面で活躍する方のそれぞれの「未来じかん」をお聞きしました。

「仕事で心がけていること、は何ですか?」

片付けが苦にならずには続きませんから、片付けの中に楽しさを見つけてもらえるように工夫しています。まだ、決めつけたり、下手に励ましたりもありません。

お片付けに悩んでいる人の中には、泣いてしまう方もいらっしゃいます。でも私は「甘えている」とは思いません。他の人にはちっぽけに思えることだって、その人にとってはとても重大なことかもしれない。だから私はいつも相手に寄り添うようにしています。

私自身、20代の終わりに心がボキッと折れてなにも手が付けられなくなる、とてもつらい経験をしました。この経験がなかったら、もしかしたら「もっとながらばって」みたいなことを言っていたかもしれないですね。

「プライベートのモットー」は何ですか?

必要以上にモノを持たないシンプルライフを実践しています。バックパックで海外を旅するのがライフワークで、バックパックの旅って、

「これからも大切にしていきたいこと」は?

「平澤さんのアドバイスで片付けが好きになった」「平澤さんに会って元氣になった」とい

うひとことが私の日々の原動力です。

家庭環境などもあって子どもの頃から自己肯定感が低かったのですが、この仕事に出会い、お客様の喜びが自分自身の喜びとなり、自己肯定感が上がっていくのを感じています。これからも、整理収納アドバイザーという仕事を通して感謝する心を持ち続けていきたいですね。



整理収納アドバイザー
平澤めぐみさん

2012年から整理収納アドバイザーとして、講演や個別訪問アドバイスを行っている。相談訪問の回数は300回以上。「家の中が片付かないのは悪いことじゃない。でも片付くこと、不思議と物事がもっとうまく回ることがもたらすことに気づいてほしい」と活動中。

今週の地域スポット

ヘルシーカフェ のら



地産地消の手づくり料理が楽しめるレストラン。カフェ。店の奥には、ワークショップなどが開催できるコミュニティスペースも併設されています。
Qさいたま市南区西戸手袋3-2
Q048-607-3007
Q火曜~土曜(日・月曜定休日)
11:30~17:00
●http://www.healthy-cafe-nora.jmdo.com

私の履歴書

1人旅から子どもとの2人旅に



スペインでのトレッキング

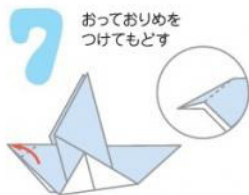
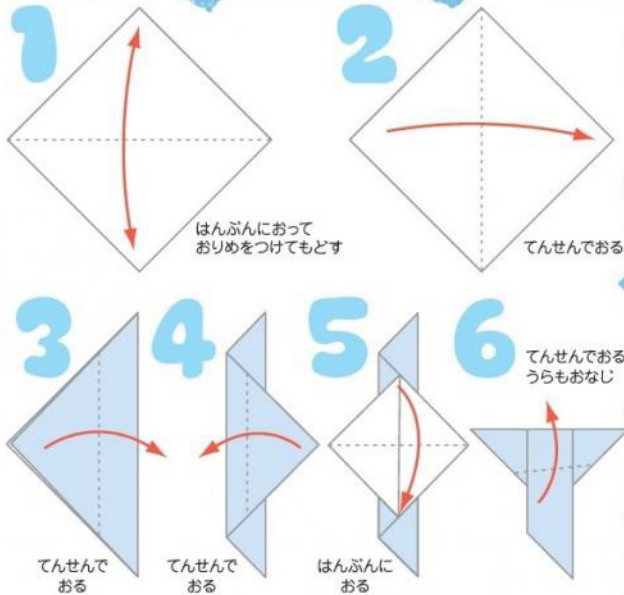


タイでは象に乗る体験も

写真/堀田桂子 取材/文/松原ヨコ

パパママ
これ
なんに?

Peaceな折り鳩



「折り鳩」
8000羽で
“日本一”に
チャレンジ!

ピースなじかん創刊イベントで
「折り鳩8000羽」に挑戦します。
みんなで協力して日本を目指そう!

※イベント内容は主催者の都合により予告なしに変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ピースなじかん創刊イベント 他にも楽しい
イベントがあるよ!

【日程】10月16日(日)
【会場】総合住宅展示場ハウジングステージ
(全8会場同時開催)

◎詳しくはピースなじかん創刊号に同封されたチラシをご確認ください。

子どもと楽しく、ほっこり

えほんのじかん

絵本セラピスト®
まりろさんによる
ママや子どもの
ころにやさしく
寄り添うイチオシ
の絵本をご紹介します



「わたしとなかよし」

ナンシー・カールソン 作
なかがわちひろ 訳
¥1,404/端雲舎



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名：森貴摩利子 1977年高知市生まれ、さいたま市在住。絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト。さいたま各地を中心に絵本セラピー®のワークショップを開催している。一般社団法人さいたまキャリア教育センター理事。

◎http://ameblo.jp/mariro-eitocoro

写真/堀田桂子

自分を信じることは

大切に気づかせてくれる1冊

自分を大事にすることは
周りの人を大事にすること

あなたは自分の事が好きですか?

「わたしはわたしの事が好き!!」胸を張ってそう言えたならどんなにステキなことでしょう。子どもや大人も、みんな自分からさを感じて受け止めてもらって生きていきたい気持ちは同じですね。この絵本の主人公はとっても愛らしい子豚の女の子。曲をきれいに弾くこと、お風呂で体をきれいにする、ご飯を美味しく食べることは「全部自分を大切にすること」につながっているんだと、教えてくれます。

「転んで失敗したって大丈夫!!」だって、わたしの例には、はげましてくれてわたしがいるから。何か困難に出くわした時、自分を信じる力はその困難を乗り越える大きな支えとなります。「わたしはわたしと仲良くするんだ」というメッセージは、子どもだけでなく、大人のころも温かくしてくれる一冊です。

最近自分のことを大事にしていますか? 他の事を優先させて、自分のことを後回しにしていますか? 自分を好きでいる事は自分を信じるということ。自分を大事にすることは周りの人を大事にすること。さあ、今日は美味しいものをゆっくり食べて自分の心が喜ぶことをしてみてください。

絵本セラピー®とは?

セラピストの読み聞かせによって共有した絵本の世界について、感じた事や考えた事を出し合い、異なる価値観や世界観に触れる大人向けのワークショップです。絵本を真ん中にした交流が参加者それぞれのころにやさしく寄り添います。

親の笑顔と自分たちの暮らしを守るには？ 備えは情報収集から！ 子育てしながら介護の準備をはじめよう

早めに考えよう
親の介護



今すぐできる「3つの備え」

介護相談 資料請求 施設見学

問い合わせ・申し込みは
[公益社団法人全国有料老人ホーム協会正会員]
一般型特定施設入居者生活介護
介護付有料老人ホーム **らぼーる上尾**
取付地/埼玉県上尾市地頭方422
0120-416-517
(受付時間9:00~17:00)

らぼーる上尾で検索

「私は親のために何もしていない」と、自責の念にかられる人も多いでしょうが、その必要はありません。直接介護をしなくても、環境を整えることも大切な介護の一つです。結果、親の安心と子世代の生活を守ることになります。

ある日突然、親が入院したとします。その時、多くの人には介護まで頭が回りません。「退院後、自宅に戻ったらどうなる？」と、

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これら全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとすると困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

介護サービスを使用した時、介護のために何もしていない」と、自責の念にかられる人も多いでしょうが、その必要はありません。直接介護をしなくても、環境を整えることも大切な介護の一つです。結果、親の安心と子世代の生活を守ることになります。

ある日突然、親が入院したとします。その時、多くの人には介護まで頭が回りません。「退院後、自宅に戻ったらどうなる？」と、

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これら全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとすると困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

介護サービスを使用した時、介護のために何もしていない」と、自責の念にかられる人も多いでしょうが、その必要はありません。直接介護をしなくても、環境を整えることも大切な介護の一つです。結果、親の安心と子世代の生活を守ることになります。

取材協力/株式会社ラポール(事業主体・運営管理) 取材・文/ピースなじかん編集部

身近なもので簡単に作れる！

手作りクリスマスオーナメントアイデア募集！

今年はクリスマスツリーの飾りつけをどうしようかな？市販のものも素敵だけど、1年に1度のクリスマスは、世界に一つしかないオリジナルの手作りオーナメントでツリーを彩ってみるのもいいですね。

可愛い飾り付けにきっとお子さんも喜ぶはず！そこで、ママやパパの愛情いっぱいの手作りクリスマスオーナメントのアイデアを大募集します♪

●応募条件
埼玉県に在住しているママ、パパ。
作品数は1家族2個まで。

●作品規定
身近なもので簡単に作ることができて、オリジナリティ溢れる手作りのクリスマスオーナメント
※仕上がりサイズは1つにつき
高さ150mm×幅100mm×奥行き100mm以内

●応募締切
2016年10月21日(金)
※当日消印有効。メールは締切日の24時まで。

●審査
ピースなじかん編集部が審査します。

●審査発表
2016年11月中〜下旬発行予定の「ピースなじかんvol.2」で発表。

●注意事項

・応募いただいた個人情報はピースなじかん編集部が厳密に管理し、受賞の連絡または作品掲載に関する連絡等で使用させていただきます。

・応募作品は原則として返却いたしません。

・応募作品の取り扱いには十分注意いたしますが、送付時の事故などにつきましては責任を負いませんのでご了承ください。

・受賞当選の発表は直接本人へのご連絡をもって代えさせていただきます。

●応募方法 ※氏名、お子さまの年齢及び性別、郵便番号、住所、連絡先(つながりやすい番号)の記載は必須。

【郵送での応募の場合】
〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町2-10 ストリーム市ヶ谷6F ピースなじかん編集部(ファジー・アド・オフィス内)
実物(1個)または写真と、作成方法とPRポイント(書式自由)をご郵送下さい。
【メールでの応募の場合】 peace_info@fao.co.jp
作品のお写真と作成方法及びPRポイント(書式自由)を下記アドレスにお送りください。
※お写真のデータは推奨1MB以内、最大3MBまで。

ピースなPRESENT 創刊号記念!

玉川温泉 特別ご招待券



温泉道場 <http://itamagawa-onsen.com/>

合わせて
50名様に!

パティオランタン
虫除け
キャンドルセット



カメラマ <http://www.kameyama-candle.jp/es/shop/index.htm>

ボーテ デュ サエ
ナチュラル パフュームド
ボディバスオイル
(ジャスミンリーフ)



ボーテ デュ サエ <http://www.beaute-de-sae.com/>

テラクオーレ
リフレッシュ
ハンドジェル



イデアインターナショナル <http://www.terraquore.com/>

LOGOSの森林
クラフトスモーカー



ロゴスコポーレーション <http://www.logos.ne.jp>

わたしと
なおよし



瑞雲舎 <http://zuuneya.com/>

クイーンズ プレミアム マスク
毛穴引き締めマスク



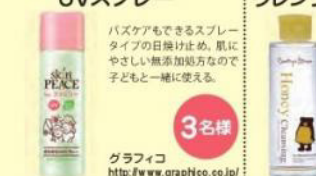
クオリティファースト <http://www.q1st.jp/>

バイオイル



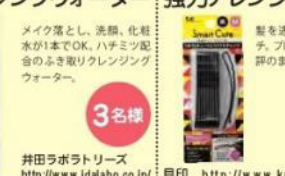
ジャンパール <http://www.bioil.jp/>

スキンピースファミリー
UVスプレー



グラフィコ <http://www.graphico.co.jp/>

カントリー&ストリーム
クレンジングウォーター



井田ラボラトリーズ <http://www.idalabo.co.jp/>

スマートキュート
強力アレンジピンM(黒)



貝印 <http://www.kai-group.com/jp>

レノ
ボディモイスター
クリーム



ジャンパール <http://jeanpearl.co.jp/>

応募方法 下記の「スマイルママコム」WEB サイト内特設ページの URL または二次元コードからアクセスし、ピースなじかん読者プレゼント応募フォームより簡単なアンケートにお答えいただき、ご応募ください。ご応募頂いた方の中から抽選でご希望の商品をプレゼント致します。
※「スマイルママコム」(ママコミュニティ)は雑誌のメディアパートナーです。

ピースなじかん創刊号記念読者プレゼントはこちらから♪
●http://smilemamacom.jp/peacenajikan_present2016fall/

応募締め切り 2016年10月21日(金) 24:00まで

●プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもって行なわれます。●個人情報の取り扱いについて ※ご応募くださった読者の個人情報(氏名・住所・電話番号など)の取り扱い、プレゼント当選時の発送に利用させていただきます。皆様からお預かりした個人情報はピースなじかん編集部及びスマイルママコムが責任をもって管理いたします。

