

埼玉、暮らしもっと楽しく!
Peaceful Time

ピースなじかん

2017
autumn
Vol.5

答えは
07pに!

創刊1周年記念!
応募者全員にWチャンス!

ピースな
PRESENT

合わせて**60**名様!

Q.さて問題です。
私たちは、どこに
立っているでしょう?

この秋は道の駅で、
ピースなじかん流
グリーン・ツーリズム!

埼玉発
世界に発信!
野菜すし

TAKE
FREE

ピースなじかん Vol.5 2017 autumn この秋は道の駅でピースなじかん流のグリーン・ツーリズム!

【企画・編集・発行】株式会社フジ・アド・オンズ
〒027-0845 東京都昭島市谷保町2-1-1 1F 谷保ビル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

2017
autumn
Vol.5

- 04 親子で楽しめる“埼玉”がいっぱい!この秋は道の駅で、
ピースなじかん流
グリーン・ツーリズム!
- 11 入学前に知っておこう! 学校の給食
- 12 マグロ? サワラ? いいえ、これ、ぜんぶ野菜です!
埼玉発 世界に発信!
野菜すし
- 14 すまいのピースなニュース
- 21 ごほうび♡レストラン
- 22 ひらがなの読み書き、できていますか?
- 24 親子でつくろう! ハッピー・ハロウィンレシピ
- 26 現在とこれからをつくる 私の未来じかん
- 27 世代間ギャップのお悩み解決!
- 28 子どもと楽しく、ほっこり えほんのじかん
- 29 写真撮影会&表紙モデルオーディションのお知らせ
- 30 創刊1周年記念! 応募者全員にWチャンス!
ピースなPRESENT



今号の表紙キッズ
ゆずちゃん(6歳)

秋の彩食祭

道の駅の新米&野菜セットを

プレゼント!!!

ママ、今日はカレーが食べたいな!



埼玉県で
“子どもといっしょに楽しむ!”をテーマに
情報をお届けして1年が経ちました。
「ピースなじかん」を読んで頂いている読者の皆さまに、
感謝の気持ちを込めて新米と野菜をプレゼント!
「ピースなじかん秋号」を持参して、
お近くの総合住宅展示場ハウジングステージに
ご来場ください。

オリジナル
エコバックつき!

おかげさまで
読者限定
特別企画
創刊1周年

日程: 10/21(土)・10/22(日)
時間: 14:00~ ※各日当日13:00から整理券を配付します
会場: 総合住宅展示場ハウジングステージ
(埼玉県内8会場)
定員: 各日各会場25名
参加方法: ☐ 参加無料
「ピースなじかん秋号」をご持参ください!
※1家庭1回限り



本庄ハウジングステージ
TEL.0495-22-0141
本庄市朝日町2-15-20



熊谷ハウジングステージ
TEL.048-527-4661
熊谷市石原369-1



上尾ハウジングステージ
TEL.048-776-1754
上尾市久保49-1

埼玉県内
8会場の
総合住宅展示場
ハウジング
ステージで
プレゼントします。

会場はコチラ!

ハウジングステージでは
ご家族で楽しめるイベントも盛りだくさん!

ハウジングステージで検索

※イベントの詳細は各会場までお問い合わせください

ご来場プレゼント引換券!

プレゼント引換券を持参してご来場いただいたご家族に
「図書カード500円分」をプレゼント!



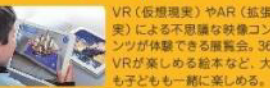
プレゼント期間

10/14(土)~11/26(日)
(10:00~17:00)

※1家庭1枚とさせていただきます。※コピーや複製は不可となります。
※図書カードは各会場に限り、図書カードの発行は各会場に限りです。

Event Info

マジカルリアル
~VR・ARが作り出す不思議体験~
開催中(2018 3/11(日)まで)



VR(仮想現実)やAR(拡張現実)による不思議な映像コンテンツが体験できる展覧会。360°VRが楽しめる絵本など、大人も子どもと一緒に楽しめる。

SKIPシティ映像ミュージアム

大人510円/小中学生250円

048-265-2500

SKIPシティ 検索

川越まつり
10/14(土)・15(日)



江戸「天下祭」を今に伝える絢爛豪華な山車行事。数台の山車が向かい合って獅子を共演する「鬼ががわさ」は最高潮のもの以上をみせる。

川越市役所~川越駅一帯

無料

049-222-5556

川越まつり 検索

第38回行田商工祭
忍城時代まつり



11/12(日)

小説「のぼうの城」のモデルになった忍城。戦国時代を彷彿とさせる甲冑隊による武者行列や勇壮な火縄銃演武のほか、地元名産が揃うパザールも開催。

忍城址・行田市役所周辺 ほか

無料

048-556-4111

忍城時代まつり 検索

2017年10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)までお願いいたします。
※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: 小塚直也
●Producer: 堀田林之介 山田順美子
●Editor in Chief: 住吉真美
●Art Director: 浅見道好(6*903)
●Media Partner: スマイルママコム

親子で楽しめる「埼玉」がいっぱい！

この秋は



で、

グリーン・リズム！

ピースなじかん流

木々が紅葉に色つき、おだやかな気候が過ごしやすい秋、行楽にピッタリのこの時期は、車でお出かけする機会も多いのではないのでしょうか？ おもに休憩施設として立ち寄る「道の駅」は、実は各地域の名物や伝統文化に触れられる体験スポットでもあるんです！
そこで今回は、埼玉県内の道の駅を、日帰りで気軽に楽しめる「ピースなじかん流グリーン・ツーリズム」として紹介します。
親子でその土地ならではのカルチャーに触れる秋を満喫しましょう！



提供：道の駅 和紙の里ひがしちぶ



提供：道の駅 大海温泉



道の駅マメ知識

① なんて「道の駅」っていうの？

1990年（平成2年）、広島県で開催された「中国地域交流会シンポジウム」で、「道路にも鉄道のようにトイレがあってもいいのでは」という地域の人の声がきっかけとなり、一般道路における休憩施設と地域振興施設が一体化した施設の呼称を「道の駅」とした。

② 「道の駅」はいつから始まったの？

1993年（平成5年）に全国103カ所で正式に登録され、スタート。現在では、1117カ所にまで増えている。

③ 埼玉県に「道の駅」はどのくらいあるの？

埼玉県内には20カ所あります。ちなみに、埼玉県内でもっとも古い道の駅は、1993年に登録された「あらかわ」（現秩父市）と「おがわま」（小川町）の2カ所。

写真：松谷靖之（表紙&特写）
イラスト：島崎秀人
取材・文：ピースなじかん編集部



正解は…
三県境でした！

A.表紙のクイズの答え
埼玉県・群馬県・栃木県を
またぐ「三県境(さんけんきょう)」



全国でここだけ！
埼玉・群馬・栃木を3歩で回れる三県境！
道の駅きたかわべ

ここにきたら、

コレ！

三県境でインスタ写真！

全国に40ヶ所以上ある三県境。そのほとんどが山頂や河原などにあるため、資料に挙げていけるのは国内で唯一ここだけ。隠れたフォトスポットとして、じわじわ熱いブームが来ます！



埼玉県の北東端にあり、群馬県、栃木県との県境に位置する「道の駅きたかわべ」。物産販売施設「いな穂」にある農村レストランでは、利根川と渡良瀬川を有する輪中の地ならではの川魚料理・ナマズの天ぷらが楽しめます。そして、ここにきたらぜひ行きたいのが、同施設近隣にある「三県境」。埼玉、栃木、群馬の県境で、気軽に歩いていける「三県境」は、国内では唯一「ここだけ」という珍スポット。ママは栃木県、子どもは埼玉県に立ってレアな写真を撮っちゃおう！



展望デッキ

北川山スポーツ遊学館の展望デッキからは広大な賞良瀬遊水地が見られる



かくれ
インスタスポット

道の駅
きたかわべ



直売所

地元の新鮮な野菜のほか、金魚なども販売



杉戸町と姉妹都市のオーストラリア・パセルトンの民家をモチーフにした建物が目玉の「アグリパークゆめすぎと」。東京ドーム約2個分の広大な敷地では、バーベキューや野菜の収穫体験など、親子で自然を満喫できます。思いっきり遊んでお腹がすいたら、食堂「あぐり亭」へGO！杉戸産の農産物を使用した天ぷらうどんなどのメニューが味わえます。また、直売所では杉戸産を中心とした新鮮な米や野菜などを販売。特に野菜は、開店してすぐに品薄状態になるほどの人気なのだとか。

まるでテーマパークのような道の駅。時間を忘れて、気がつけばもう夕方！なんてことになってしまそう。

アグリパーク
ゆめすぎと



親子で楽しめるコンテンツ(多)

おいしい！たのしい！
体験がいっぱい！
アグリパーク
ゆめすぎと



ここにきたら、

コレ！

あぐり亭のうどん

天ぷりもりうどん 800円

うどんは埼玉県の米粉を使用。米粉のほのかな甘みと風味に加え、モチモチした独特の食感がたまらない！



あぐりの
花屋さん

花や野菜の苗、プリザーブドフラワーなどが揃う

バーベ
キュー

新鮮野菜は直売所で調達♪アウトドアで食べるとまた格別の味に
提供：アグリパークゆめすぎと



アグリパークゆめすぎと

〒480-38-4189

営業時間：9:00～17:00

あぐりの花屋さん：9:00～16:00(土日祝は17:00まで)

食堂 あぐり亭：10:30～17:00(土日祝は10:00から)

カントリー農園：10:00～16:00(収穫体験は事前に要問い合わせ)

※第1・第3水曜日(祝日の場合は営業)・年末年始

※http://www.pikanu.co.jp/

お野菜
いっぱいゲット♪

農産物
直売所

町内野菜をアットするなら
午前中にのんびり買い





● 寄り道の駅

● 所沢市下宮 626-1 ● 04-2941-2493 ● 10:00～17:00 ● 日曜
● <http://santome-community.com/facility/yotimichi/>

道の駅番外編

三富今昔村
寄り道の駅&くぬぎの森



三富今昔村の「寄り道の駅」では、地元農家が作る農産物や同施設の農場「石坂ファーム」産の新鮮な野菜などがそろった地域のアンテナショップ。人気NO.1の「さといもパウンドケーキ」は、さといもの自然な甘みとしっとりとした食感が美味♪2階にあるレストランでは地産の食材をふんだんに使った地域のソウルフード「肉汁うどん」が味わえます。

寄り道の駅の人気No.1

さといもの
パウンドケーキ



1周約6分の旅!
くぬぎの森の
里山風景が楽しめる
ミニトレイン

ここにきたら、

コレ!

写真/松谷清之(p9)



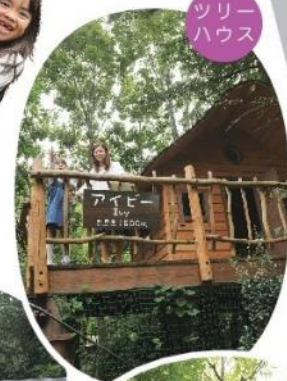
● くぬぎの森 交流プラザ

● 所沢市下宮 1341-1 ● 04-2941-2387
● 10:00～17:00 (11～3月の期間は16:00まで)
● 日曜 ● <http://santome-community.com/>

里山の自然の恵みを存分に楽しむ! 三富今昔村の 寄り道の駅 &くぬぎの森



ツリー
ハウス



くぬぎの
森カフェ

ひとやすみ



木もれ陽
ベンチ

フォトスポットに♪



道の駅 和紙の里ひがしちちぶ

● 秩父郡東秩父村大字御室 441 ● 0493-82-1468
● 9:00～17:00 (休日は15:00まで)
● 半壊古和紙体験は予約不要 (但し15名以上の団体は要予約)
● 年末年始 ● <http://www.washinosato.co.jp/>

伝統文化にふれる



和紙の 手漉き体験

原料に楠などの屑皮繊維を使って作る和紙。100年経っても変える高い保存性や耐久性は、海外からも高く評価されているのだそう。



ここにきたら、
コレ!

道の駅 大滝温泉

温泉&秩父グルメ



埼玉県西部に位置し、秩父地方の山々に囲まれた「道の駅 大滝温泉」。その名の通り、深さ1000mから湧き出る大滝温泉が日帰りでも楽しめる道の駅です。近隣には、パワースポットとして知られる三峯神社や、大滝地区の2大ダム「二瀬ダム」や「滝沢ダム」も。奥秩父めぐりを満喫したあとの旅の締めくくりには、温泉と秩父の郷土料理を♪



道の駅 大滝温泉

● 秩父市大滝 427-2
● 0494-55-0126 (日帰り温泉 湯通し)
● 4/1～11/30 10:00～20:00 (12/1～3/31 10:00～19:00)
● 0494-55-0086 (郷土館)
● 食堂 11:00～16:00 / 売店 9:00～16:00
● 本郷 (祝日の場合は営業)・年末
● <http://www.ootakionsen.co.jp/>

道の駅 大滝温泉

旅の疲れはここで癒す!
日帰り温泉と秩父の郷土グルメに舌鼓♪

道の駅 和紙の里 ひがしちちぶ

埼玉が誇る伝統文化「細川紙」
和紙の手漉き体験が楽しめる!
道の駅 和紙の里
ひがしちちぶ



秩父グルメ

秩父地方特産の「中津川いも」や、秩父地方で農作業の合間に食べていた「小豆餅(こぢゅうはん)」と呼ばれるおやつなど、秩父ならではの郷土料理が味わえる♪



ここにきたら、
コレ!



大滝の 2大ダムを食べる!? ダムカレー

こんな
グルメも♪

二瀬ダムカレー

滝沢ダムカレー

天然の 美肌の湯

温泉成分のナトリウムで軟化する♪奥秩父の山並みを眺めながらの露天風呂は格別!





懐かしの献立に再会できるかも!?

パパやママには
なつかしの

学校の給食

入学前に知っておこう!



小学校に入ると、
子どもたちにとって

楽しい給食がはじまりますね。

食育としても大切な給食。

国内で唯一、北本市にある

「学校給食歴史館」では、

給食の変遷や埼玉県の給食の

歴史についてふれられます。

年代別の献立サンプルの展示もあるので、

パパやママは

給食のはじまりは、明治22年（1889年）に遡ります。山形県鶴岡町の寺に設立された小学校で、貧困家庭の子どもたちを対象に、昼食を無償提供したのがはじまりだそうです。やがて先の戦争により、ほとんどの学校で給食は中止に。戦後の食糧不足により、子どもたちの栄養不良が懸念されました。その対策として、昭和21年（1946年）に文部・厚生・農林の三省が動き出し、国際援助機関などから支援物資を受けて学校給食は再開。以来、給食は今日に至ります。

今では、地産の食材や、伝統的な郷土料理などを取り入れるところも増えてきた給食。多様化された献立は、栄養バランスだけでなく、地元の食材を知るきっかけになるなど、食育としても大切なものになっています。

埼玉県の給食について知ることができ、「学校給食歴史館」へ入学前に、身近な学校給食について親子で一緒に学んでみては?

はじまり → いま



明治22年

日本で初めての給食。献立は、おにぎり、味噌、漬物、茶の湯。



昭和17年

献立は、おにぎり、味噌、漬物、茶の湯。この頃、埼玉県の入間郡松井村（現所沢市）で、おにぎり給食が実施された。



昭和22年

国際援助機関の支援を受けて学校給食が再開された頃。献立は、おにぎり、味噌、漬物、茶の湯。



平成27年

栄養バランスのとれた現在の献立。写真左の「しゃくし菜入りかてめし」は、親父の郷土食。



●学校給食歴史館(埼玉県学校給食会)

●北本市朝日2-288 ●048-592-2115 (代) ●9:00~16:00
●土曜・日曜・祝日 ●8:30~15:00 年末年始(12/29~1/3) ●無料
●<http://www.saigaku.or.jp/profile/library/>

取材・文・ピースなじかん編集部



さいたま農産物マップ。給食で取り入れられる県内の農産物を知ることができる



年代別の献立サンプルを展示。パパやママには懐かしの献立に出会える!



関東「道の駅」スタンプラリー 2017 開催中!

埼玉県内の道の駅は20カ所。今回紹介した施設のほかに、その地域ならではの文化にふれられたりや郷土グルメなどを味わえるなど、気軽にグリーン・ツーリズムが楽しめる道の駅がいっぱい!ぜひ制覇してみてください

●関東「道の駅」連絡会事務局

03-3254-3193

関東道の駅

で検索

ん〜焼きたてパンに
温泉に...
ぜ〜んぶ!

道の駅って、楽しいね!
次はどこ行く?



関東「道の駅」
スタンプブック2017年版
400円 関東「道の駅」で販売

「海なし県」といわれる埼玉県ですが、農産物の産出額は全国7位で、日本でもトップクラスの「農業県」なんです！現在、県内のすし店では、豊富な農産物を活かした「野菜すし」を国内外に向けて発信中。ベジタリアンやヘルシー志向の人々をはじめ、「インスタ映え」する色鮮やかな見た目で国内外を問わず、注目を集めています。そんな「野菜すし」を世界に向けて発信する、埼玉県館商生活衛生同業組合理事長の関根利明さんにお話を伺いました。



赤パプリカの握り
まるでまぐろの赤身と見紛うパプリカの握り。ネタに塗られている甘だれが食欲をそそる。

キクラゲの握り
秩父地域で獲れるキクラゲを使った握り。コリコリとした程よい歯ごたえはクセになる！

ズッキーニとミニトマトの軍艦巻き
まわりを囲むのはズッキーニ。ミニトマトがパプリカと鮮やかにマッチ！野菜の旨味を感じる一品。

You can eat!
ここでも野菜すしがたべられる！

●よし佳
◎さいたま市清和区東神町28-23
◎048-806-6988
◎昼：12:00～14:00(木～日曜日のみ)
◎夜：18:00～LO 21:00
(※土曜日は17:00～20:00・日曜日は17:00～LO 21:00)
◎月曜
◎http://sushi-yoshika.com

「4年前の2013年に、地産地消の取り組みとして、埼玉ならではのものを、『埼玉の寿司がつかれないか』ということからはじまりました。最初は、埼玉で獲れるなますを使った押し寿司を試みたのだとか。しかし、想像以上に手間がかかることから断念せざるを得なかったそうです。『その後も色々試してみたのですが、埼玉県は『農業県』といわれるほど農産物が豊富なので、そこに注目し、地産地消の取り組みにも繋がるといふことで、埼玉の野菜を使って寿司をつくることになりました。』

国内外から注目されるきっかけとなったのは、約20カ国の寿司職人が参加し、毎年3日間開催される寿司のワールドカップだったそうです。『初めて野菜寿司を披露したのは、4年前に国内で行なわれた寿司のワールドカップでのデモンストレーションでした。そのときの寿司ネタはパプリカやなすなど4～5種を用意したのですが、反響は予想以上でした。翌年の2014年には、10種で約1300貫を用意したので、1日ですべてなくなるほどの人気でした。』

現在は、県内約30軒のすし店で提供される野菜すし。今後は60軒まで拡大することを目指しているそうです。

「来年は、埼玉でラグビーのワールドカップ、2020年には東京オリンピックが開催されることもあり、年々日本を訪れる諸外国の人々は増えつつあります。そうした人々に対して多様に対応できる野菜寿司を提供

お話を伺ったのは？
寿司割烹 山水 代表取締役
関根 利明さん
(埼玉県館商生活衛生同業組合 理事長)



寿司割烹 山水
【住所】さいたま市北区日進町2-788 TEL 048-663-1833
【営業】昼：11:00～14:30(LO 14:00) 夜：16:00～21:20(LO 20:50)
【休日】木曜 (URL) http://sushi-sansui.jp/
野菜すしは計40種。季節ごとに15種ほど提供しているので、電話で確認を。



世界に発信！ 野菜すし！



マグロ？
サツマ？
いいえ、
これ、ぜんぶ
野菜です！

- 野菜すしネタ
- 1 オクラ
 - 2 白もやし
 - 3 黄パプリカ
 - 4 アスパラ
 - 5 キクラゲ
 - 6 ミニトマト
 - 7 ズッキーニ
 - 8 かいわれ
 - 9 あさつきねぎ
 - 10 エリンギ
 - 11 赤パプリカ
 - 12 ブロッコリー
 - 13 えのき
 - 14 キリンナス



写真・関根 利明
取材・文・ベースなにかん編集部

10/21^土 NEW OPEN

所沢駅東口すぐ 総合住宅展示場
所沢駅前ハウジングステージ

ローライフ住宅、ヘルパハウス、東工務店、住友林業、セキスイハイム、SEKISUI HOUSE、PanaHome、HINOQUIVA、ミサワホーム



所沢駅東口駅ビル計画をはじめとする駅周辺の開発により、ますます便利になる所沢駅。その東口から徒歩3分の好立地に10月21日、一流ハウスメーカーによる次世代基準のモデルハウスがそろった「総合住宅展示場 所沢駅前ハウジングステージ」が誕生します。

共働き世帯や三世帯同居など、それぞれの家族に合った住まいづくりが求められている現在だからこそ「所沢駅前ハウジングステージ」では毎月、住宅ローンアドバイザーや相談士など、数々のニーズにお応えする各種セミナーや相談会を開催します。また、買い物帰りに手荷物を預けておけるコインロッカーや仕事帰りに勉強できるライブラリーコーナーなど、駅近を活かしたサービスも充実。そして、ハウジングステージならではの取り組みで、子育て世代にも利用しやすい「ハッピーサポートプロジェクト」や家族で楽しめるイベントもめじろ押しです。

◎所沢駅前ハウジングステージ 所在地: 所沢市久米589 TEL.0120-907-794 (所沢ハウジングステージ インフォメーションセンター)

- | | |
|---|---|
| <p>ハッピーサポートプロジェクト</p> <p>ポイント1 授乳室やおむつ替えコーナーの完備</p> <p>ポイント2 緊急時には紙おむつをご用意 ※数量に限りがあります。メーカーなど、ご希望に添えない場合もあります。</p> | <p>ポイント3 パパ・ママ応援ショップ優待カードご提示でドリンクをプレゼント ※1家族1本とさせていただきます。</p> <p>ポイント4 事前のご予約でモデルハウスを安心して見学</p> |
|---|---|

埼玉県内総合住宅展示場 ハウジングステージ

本庄ハウジングステージ TEL.0495-22-0141 本庄市朝日町2-15-20	熊谷ハウジングステージ TEL.048-527-4661 熊谷市石原369-1	上尾ハウジングステージ TEL.048-776-1754 上尾市久保49-1	大宮北ハウジングステージ TEL.048-662-4333 さいたま市北区植竹町1-816-1
所沢ハウジングステージ TEL.04-2938-5711 所沢市若狭3-2353-1	三郷ハウジングステージ TEL.048-953-5450 三郷市ピアシティ2-7-6	新座・朝霞ハウジングステージ TEL.048-478-0171 新座市畑中3-9-10	川越ハウジングステージ TEL.049-265-6540 川越市新宿町5-13-62

事前のご予約やアクセス、イベント情報は [ハウジングステージ](#) で検索

すまいのピースなニュース

HOUSING TOPIC

「家」は家族みんなにとって安らぎの場所。
「好き」の要素がたかさんつまった、こだわりのおうちを作りませんか？

子育てしやすい家づくりはキッチンがポイント!? **p18**

「子どもが自分でできる」を応援する家とは? **p16-17**

所沢駅前にハウジングステージが誕生! **p15**

武蔵野銀行の住宅ローン

ここが違います。新築にも 借換にも ご利用いただけます!

ガン保障付住宅ローン

埼玉県内 初!! 団体信用生命保険料無料

保険料はお借入期間中 **ずっと0円!!** 金利上乗せなし※

ガンと診断で **住宅ローン 残高0円!!**

治った後も **住宅ローンは0円のまま!!**

※住宅ローンお借入時年齢が満40歳未満の方に限ります。満40歳以上の方は、住宅ローン基準金利+年0.2%となります。

に注意ください! ●ご融資させていただく90日間はガン保障特約の対象となりません。●「皮膚の悪性黒色腫以外の皮膚のその他の悪性新生物(皮膚ガン)および「上皮下新生物(皮下ガン)」は、診断給付金支払の対象外となります。●ガンに罹患したことのある方は、ご加入いただけません。●お申込み金額は最長1億円まで、5,000万円を超える場合は、保険会社所定の診断書等の提出が必要となります。●当行で現在ご利用中の住宅ローンを本ローンに切り替えることはできません。●告知の内容により、保険会社にご加入をお断りする場合があります。また、健康上の理由によりご加入いただけない場合、通常よりも引当条件が緩やかな「ワイド割込」にご加入いただける場合がございます。●虚偽告知等の告知義務違反があった場合は、保険金・診断給付金が支払われない場合がございます。●審査の結果、ご希望に添えない場合もございますのであらかじめご了承ください。●詳細につきましては、店頭で説明書をご用意しております。

くわしい保険内容や保険金・診断給付金によるご返済が受けられない場合(免責事項)などお客さまの不利益となる事項の説明については、ご契約者の「契約概要」に「重要事項」記載しております。必ずご確認ください。また「ガン保障付住宅ローン」をご利用いただく保険はカーディア生命保険会社の引受けとなりますので、ご不明な点は「被保険者のしおり」に掲載の問い合わせ先へご連絡ください。

無料の休日ローン相談会を開催しております。開催スケジュールのご確認やご相談の予約はホームページから! **武蔵野銀行 ローン相談会** 検索

More For You もっと、暮らし・笑顔のために

武蔵野銀行

平成29年9月1日現在



ポイント♪
「こまま」(ワークスペース)
キッチンのすぐ裏にある
ママの家事がはかどるフリースペース
「夢が広がります」自分の部屋に行かなくても
キッチンのそばに家事スペースがあるのは理想的!
「キッチンまわりの洗面台とトイレ、
そしてフリースペースの「こまま」があるのは最高♪」

ママたちのおすすめポイント♪

ポイント♪
「豊富な収納」
「ここにあってほしいのにな」を叶えてくれる
豊富な収納スペース
「寝室のロフトには置きました。とにかく収納が
たくさんあって魅力的!」
「リビング・ダイニングの収納は子どものおもちゃや
勉強用品をしまうのに便利!」

スタッフさんの説明が
分かりやすく、
実際に住んだときを
イメージできました。



階段が広くて
カーブも少ないので
安心安全!

洗濯機置き場が2階にあるので、
そのままバルコニーで
干せるのがうれしいです。

新提案!

「子ども導線」
家庭教育の
プロと共同開発した



家庭教育の専門家・家庭教育プロデューサーとして活躍中の
酒井美奈先生と住友林業、住友林業クレストアが一緒に取り組
み開発。子どもたちの家庭教育に注目した住まいづくりです。

お片付け勉強まで、'自分でできる'をサポート!
「ただいま収納シリーズ」子ども導線を大公開!

- 1 ただいまクロック
玄関で靴をそろえるのは、しつけの第一歩!
- 2 ただいま手洗い
リビングに入る前に手洗い、うがい!
- 3 ただいまクローゼット
リビング内に子ども専用の収納。
お片付けの習慣が身につきます!
- 4 ただいまカウンター
ダイニングテーブルの近くに学習用品を収納。
子どもと一緒に勉強する時間がふえるそう!



「自分でできる子が育つ家」
最新カタログをプレゼント!

特典!

本誌「ピースなじかん秋号」を埼玉県のいずれ
かの住友林業展示場にご持参された方に、
「きごりんグッズ」をプレゼント!
プレゼント期間 10/14(土)~11/26(日) 10:00~17:00
※1家計1回限りです。※本誌のコーナーや雑誌は不可となります。
※写真はイメージです。※商品の数は限りがございます。※品切れの場合は、
後日のお届けになる場合や別商品に替えさせていただきます場合がございます。



最新カタログの申し込み・問い合わせ
☎ 0120-071-545 (受付時間/10:00~17:00 火・水曜定休)

住友林業株式会社

埼玉支店 さいたま市中央区新都心11-2明治安田生命 さいたま新都心ビル3F
埼玉支店 越谷市南越谷1-16-12新越谷第一生命ビル2F
埼玉西支店 川越市船場本町1-3グランベル川越ビル6F

住友林業クレストア株式会社

東京支店 東京都中央区1-38-1 住友中野ビル3F
※「子ども導線」及び「収納シリーズ」は住友林業の登録商標です。

お近くの住友林業展示場はこちら 住友林業 埼玉 様

家事と子どもの自立心の育みをサポート!
仕事や家事に追われて忙し
い毎日を過ごすパパとママ。
住友林業はこんな家族の意見
を取り入れ、家事がはかどる
動線や収納のアイデア、家族
みんなが家事を楽しめる住ま
いづくりを提案しています。
大きな特長は、家事の手助け
と子どもの自立心の育みを同
時にサポートする「子ども導
線」を採用していること。こ
れは、子どもが自分で自然に
片付けや整理整頓、勉強など、
規則正しい習慣が身につくや
すいように工夫された間取り
と動線です。'自分でできる
子'が育つ家。'がんばる
パパとママに、ゆとりと子ど
もの成長を届ける注目の住ま
いづくりです。

住まいは子どもの成長をサポートし夢を育む大切な場所です。
子どもに優しい木の家で、多くの家族を笑顔にしてくれた住友林業。
「仕事も家事も無理なく両立できて、自分でできる子」が育つ家づくりとは?
読者のママたちが見学してくれました。

がんばる
パパ・ママ、子どもが
自分でできるを
応援する家!

ご案内してくれたのはこのひと。
住友林業プラザ浦和店の
中村更さん。



「ただいま収納シリーズ」は
「子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン部門」で
キッズデザイン賞を受賞しました。

家と庭づくりを一緒に!

ガーデンシクラメンを

お庭やベランダで楽しむ秘訣



1

11月中旬に
植え付けます。

本格的に寒くなる前に、
しっかり根を張ってもらうため。



point 株元の球根部分に
土がかぶらないよう、
深植えに注意!

2

肥料はしっかり
与えます。

肥料は植え付け・植え替えの
2週間後から。



point 追肥は液体肥料を
1週間～10日ごとに1度、
暖かい日を選んで与えます。

3

咲き終わった花は
こまめに
取り除きます。



point ハサミを使わずに
茎をまわしながら
ひっぱり抜き取ります。

4

気温が氷点下になる夜は
玄関内に取り込むか、
ビニール袋で
防寒対策をします。



寄せ植えを楽しもう!

ガーデンシクラメンと相性の良い
秋～冬に楽しむおすすめの
花たちをご紹介します。

ストック



ビオラ



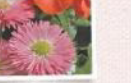
アリッサム



シロタネギク



デューン



花と緑のある暮らしをご提案します

詳しくは [ドイト](#)

ガーデンセンタードイト 花ノ木 与野店

【住所】さいたま市中央区八王子1-6-18 【TEL】048-855-1639
【営業時間】9:00～20:00(11月～3月19:00)

ガーデンセンタードイト 花ノ木 朝霞店

【住所】朝霞市藤原町2-9-3 【TEL】048-464-5020
【営業時間】9:00～20:00(11月～2月19:00)

2017
10.21±
参加無料

第8回 ピンクリボンデー in くまがや

検診率100%を
めざして!



【会場】イオン熊谷店 八木橋百貨店 8F カトレアホール

【主催】NPO法人くまがやピンクリボンの会、ピンクリボンデーinくまがや実行委員会

【共催】熊谷市医師会 【後援】熊谷市、熊谷市教育委員会、行田市教育委員会、(一社)行田市医師会、(一社)鴻巣市医師会、アズ熊谷

ピンクリボン講演会 【会場】八木橋 カトレアホール 【時間】13:30～14:45

「乳がんと生きる～31歳でがんを経験して～」



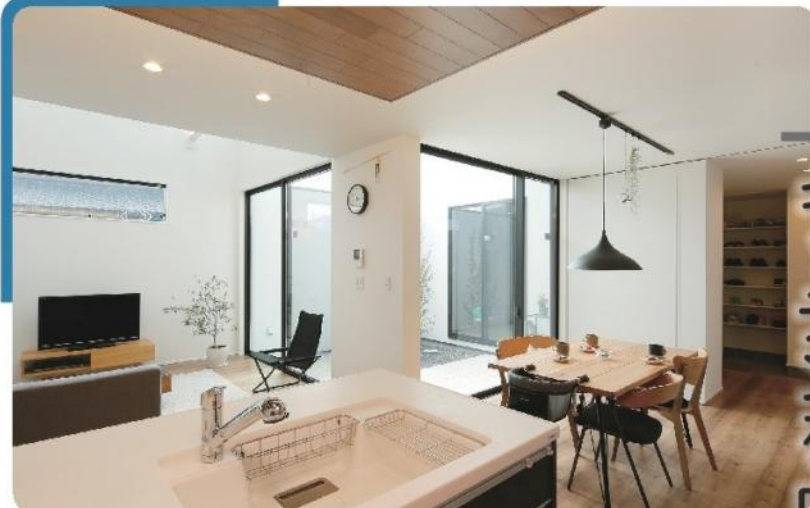
講師 御松 美絵さん

●NPO法人がんサポートネットワークin認定 乳がん体験者コーディネーター
●若年性乳がんサポートコミュニティPink Ring代表
若年性乳がん体験者に向けたイベントの企画、ピアサポート、フラチームの運営等を行なっています。NPO法人がんサポートネットワークin認定乳がん体験者コーディネーター。自身は31歳で乳がんを罹患。乳房全摘、乳房再建、ホルモン治療を経て、現在は妊娠を目指しています。

乳がん撲滅のため、
検診の早期受診の大切さを女性はもちろん、
パートナーとして男性にも知ってもらいたい、
その想いで今年も開催します



- ピンクリボン啓発ウォーク ●ハロウィンスタンブラー
- ピンクリボン応援アトラクション など盛りだくさん♪
- 最新型乳がん検診モデル体験コーナー

詳しくは [くまがやピンクリボンの会](#) お問い合わせ kumagaya.pinkribbon@gmail.com
080-8908-2108(ピンクリボンの会専用携帯) ※受付時間10:00～17:00

注文住宅から実現できた子育て世代が建てた理想の住まい——。

子育てしやすい家づくり。
キッチンを中心に考えよう!

まずは、勉強からスタートしてみませんか? 家づくり講座 建物編

10/22日 11/5日 12/16日
13:30～15:00

- 子育てしやすい家づくりとは?
- ◎キッチン中心の動線アイデア
 - Point ◎暮らし方で変わるキッチン
 - ◎予算内で建てるコツ
 - ◎建築会社の選び方・見極め方

ご都合が合わない講座に参加できない方は、個別に開催することもできます。
お気軽に希望日をお伝え下さい。



こだわりの各部屋に面した中庭と吹き抜けのあるリビング。どこにいても家族の存在を感じられます。



詳しくはこちら



講師 一級建築士
氷室敦子氏
女性ならではの目標、自身の子育ての経験から住まいの機能性、設計上の工夫などについて実例を交えてご説明します。



書店発売中

講座に参加された方には
住まいづくりのポイントが詰まった
「埼玉の住まいづくり」
最新号をプレゼント!

お問い合わせ・予約先

住まいのサポートセンター
すまいポート21. 浦和美園
0120-994-385 (通話無料)

〒336-0967 埼玉県さいたま市緑区美園5-48-9
営業時間 AM10:00～PM6:00(水曜定休)

すまいポート21浦和美園で検索

カーナビ入力 埼玉県さいたま市緑区大門 4366



開口の広い玄関は土間続きで収納もたっぷり



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



飯山 哲也 オーナーシェフ
旬の食材を多く取り入れるために、1シーズンに2回はメニューを変えています。

え、十分のボリュームで
かひれ蒸し餃子。食べ応え
詰まった広東焼売とふ
しい♪デザートは杏仁
豆腐は、甘酸っぱい桃
のソースとのバランス
が絶妙です。
個室もあるので、子
ども連れのランチや
七五三などのお祝いの
席にも気兼ねなく利用で
きそう。

中国料理を
スタイリッシュに
ごほうびランチ5軒
目は、中国料理を洋風
にもりつけ、コース形式
で前菜から1品ずつ提供
する「ヌーベルシノワ
Ishibashi」。今回いただ
いたのは、2000円の
「水晶」(写真)です。
前菜は、タコの中
風アヒージョなど4品。
季節感を大切にしたメ
ニュー。白きくらげと
卵のスープは、優しく
滋味深いお味。点心は
旨みと具材がギュッと
詰まった広東焼売とふ
かひれ蒸し餃子。食べ
応え十分のボリュームで
かひれ蒸し餃子。食べ
詰まった広東焼売とふ
しい♪デザートは杏仁
豆腐は、甘酸っぱい桃
のソースとのバランス
が絶妙です。
個室もあるので、子
ども連れのランチや
七五三などのお祝いの
席にも気兼ねなく利用で
きそう。

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♡

ヌーベルシノワ Ishibashi
● 埼玉県さいたま市2-13
● 048-968-0088
● <http://nouvellesinowa-ishibashi.com/>
ヌーベルシノワ Ishibashi で 検索

写真/堀田桂子 イラスト/カイフチエリ 取材・文/楳村理絵

ピースなじかん読者限定特典

本誌秋号(vol.5)をご持参の方は、水晶ランチコースの
中から1品(100~300円相当)を無料でアップグレード！
有効期限：2017年12月まで
※クーポン1枚につき1名まで ※ほかのクーポンとの併用
不可 ※コピーおよびWEBページ不可

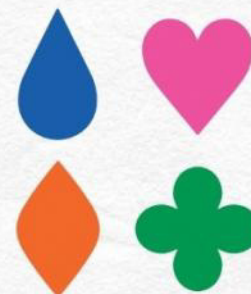


お祝いの食事は個室で

西武鉄道



西武 旅するレストラン



52席の至福
fifty two seats of happiness



Traveling Restaurants

It Is Fun To Ride. It Is Delicious To Eat.

乗って楽しい。食べて美味しい。



※写真はすべてイメージです。

あれも、
これも、
かなう。
西武鉄道

- ☐ 読むスピードが遅い
- ☐ 読み間違えが多く、よくつっかえる
- ☐ 「む・か・し・む・か・し」と一字読みをする
- ☐ 「ちゃ」「しゅ」「きょ」などが読めない、または書けない
- ☐ 小さい「っ」が抜けて表記される（「はっぱ」を「はば」と表記するなど）
- ☐ 「ぶどう」と読めるのに表記は「ぶど」になる
- ☐ 文字を正しく捉えられていない（「し」を「J」と書く）

Q どのような方法で改善するのですか？

A 「文字と音のマッチングの」

Q 家庭でも気づける方法はありませんか？

A 「ありますよ、チエックシー」

学習に遅れが生じてしまします。また、子ども自身もできないことへの劣等感や苦学意識により、学ぶことを嫌がるようになる恐れがあります。これは子どもにとつて、とても辛いことです」

問題や音韻欠損改善に向けたトレーニングを行ないます。小学校低学年で訓練することで、ひらがなの読み書きの積み残しは少なくなるんです。そのために、まずは早めに気づくことが大切です」

Q ババやママたちに伝えたいことは？

A 「たとえば、絵を描くことは苦手だけど、工作は得意というように、ディスプレイシアをネガティブに捉えるのではなく、

トのほか、『しりとり』は親子で楽しみながらできるのでいいですね。目安は2〜3文字の言葉で5往復できるかどうかです」



—— 曲 氏 的 故 事

同研究所で使用している
トレーニング教材「かみかみ」

ひとつの個性として捉えてほしいですね。絵を描くのが苦手でも、練習することで上手になつていくように、ディスレクシアも訓練をすることで改善していきます。ですので、気づいたら早めに特別支援施設などで支援を始めてくださいな」

約4カ月ほど適切なトレーニングをすることで改善されていくのだそう。きちんとした理解と早めの対処が、子どもの健やかな成長に繋がります。



教えてくれた人

はなみずき特別支援教育研究所
理事長／セラピスト
福田亜矢子さん



一般社団法人 はなみずき特別支援教育研究所
 (住所) 上尾市西宮下1-6-2
 (TEL) 048-783-3125
 はなみずき ディスレシア で 検索

ひらがなの
読み書き、
できていますか？

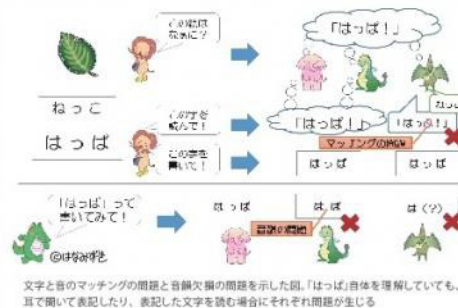
我が子のために
知ろう！
おこう！

我が子のために
知ろう！

一般的な知能に問題は**ない**けれど、正しく文字や言葉を認識**できな**かったり、一文字読みや読むことが**遅い**場合、それは「ディスレクシア（読み書き障害）」**か**もしれません。現状、あまり知**られ**ていない「ディスレクシア」について、上尾市にある「は**な**み**ず**き特別支援教育研究所」理事長の福田亜矢子さんにお話を伺いました。

■取材協力／はなみずき特別支援教育研究所 ●取材・文／ピースなじかん編集部

Dyslexia

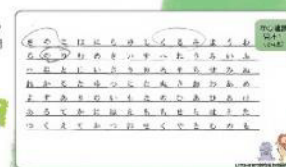


学習障害（LD）のひとつで、読み書き障害のことをいいます。一般的な知能の発達に遅れはないですが、表記された文字と音がマッチしていないかったり、音韻的要素が欠損しているなど、理由はさまざまあり、現在は、脳の神経基盤の問題が大きく関係していると考えられています。

ディスレクシアとは？



を聞き取り正確に表記する。
わからない箇所は○をつ
ける。



Q 「ディズレーリア」はなぜ見過ごされやすいのでしょうか？

A 「要因としては、言葉がすべて理解できないのではなく、言葉の音が欠けてしまうのも、文字を読むのも、あまり顕著に表れるものではないことが挙げられます。また、習得による問題がディズレーリアによるものであるのかの見極めが困難なことも考えられます。残念なことですが、見過ごしてしまうことで支援が遅れてしまうケースは多いです」

Q 支援が遅れることで、どのような影響が出てしまうのでしょうか？

A 「子どもの言葉の習得に影響をおよぼしてきます。小学校に入ると、言葉の習得はますますはらかなから始まります。この段階で読み書きがうまくできずにつまづいてしまうと、その後も

Trick or Treat

●ハロウィンクッキー

材料 クッキー生地 2枚分

作り方

- ①カボチャ・チョコレート・ミントを入れた、やわらかくなった生地を数回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②生地を数回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。強力粉、アーモンドパウダー、ラム酒、バニラエッセンスを加え、練らないように混ぜ合わせる。
- ③生地を3mmの厚さに伸ばし、冷蔵庫で30分〜1時間凍らせる。(冷凍庫なら10分程度)
- ④打ち粉をした耐熱型を抜き、オーブンスタートの上に乗せ、170℃に温度を下げて12〜15分焼く。
- ⑤生地が焼けたら網の上で冷まし、アイシングを塗る。

※生地が固くならないよう、アイシングは冷ましてから塗ります。

下準備

- 強力粉、アーモンドパウダーを2回ふるっておく。
- オーブンを170℃に予熱しておく。
- チョコレートは室温でやわらかくしておく。

●ラザニア風かぼちゃのドリア

材料 4人分

作り方

- ①かぼちゃは7〜8mm幅に切り、耐熱皿に並べ、ラップをかけて2〜3分加熱する。
- ②卵にバターと玉ねぎを加え、ゆっくりと炒める。しんなりしてきたら強力粉とだしを加えて混ぜ、さらに炒める。
- ③②に牛乳を数回に分けて加え、2分ほどさらさらになるまで煮詰めたら、塩・こしょうで味を調える。
- ④③の仕上げに生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を①のかぼちゃの上にのせ、⑤のチーズをのせ、200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥⑤の仕上げに生クリームを加えて混ぜ合わせる。

※牛乳を入れて煮詰めると、かき混ぜる。これを数回に分けて行なうと、なめらかなホワイトソースになる。

「ハッピー・ハロウィンレシピ」を教えてくれたのは、国際クッキングスクールの内堀恵子先生

国際クッキングスクール キッチン&スタンプ

●さいたま市中央区上落合1-1-1
●JR大宮駅西口より徒歩7分 048-678-1200
初心者もベテランも大歓迎！一緒に「美味しい」を追求しませんか？

国際クッキングスクールで「検索」

ハ料理/国際クッキングスクール
写真/堀田桂子 取材・文/ピースなしかん編集部

「かわいいおばけやコウモリなど、にぎやかなハロウィンを表現してみました。かぼちゃのサラダに使うブルーベリーは、紅茶に浸しておくとやわらかくコクが出ておいしさが増しますよ。ぜひお子さんと楽しみながら一緒に作ってみてください！」(内堀先生)

内堀先生はテレビの料理番組「マチコミ」の料理コーナー「クッキングランド」に出演中！(月〜金曜 16:30〜)



トリック or トリート〜♪

親子でつくろう！ ハッピー・ハロウィンレシピ

毎年10月31日に行なわれる「ハロウィン」は、秋の収穫を祝うお祭りです。秋の恵みに感謝しながら、親子でハロウィン・パーティはいかがですか？そこで今回は、国際クッキングスクールの内堀恵子先生による、ポップで楽しいハロウィンレシピを紹介します♪

POINT1

クッキー生地はよく冷ましてから焼くのがポイントです。

POINT2

牛乳を入れて煮詰めると、かき混ぜる。これを数回に分けて行なうと、なめらかなホワイトソースになる。

●かぼちゃのサラダ

材料 4人分

作り方

- ①かぼちゃの皮を洗い、とろろとこを皮をむき、種を取りのぞき、ラップをかけて7〜8分間レンジにかけてやわらかくする。
- ②ブルーベリーを出がらしの紅茶につけ、半分に切っておく。
- ③①をボウルに入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④かぼちゃを食べやすい大きさに切り、②のブルーベリーとともにドレッシングで和える。③の周りにクラッカーを並べ、サラダ菜と一緒に盛り合わせる。

マヨネーズ 大さじ4
ブルーベリー 大さじ4
砂糖 大さじ4
塩 少々
サラダ菜 適量



世代間ギャップのお悩み解決!

祖父母とたのしく

Vol.5 祖父母の甘やかしはいいこと? 悪いこと?

NPO法人子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り、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法人子育てニッポンを設立。



「じいじやばあはが、子どもに甘すぎるんです。それをやめてもらうには、どうしたらいいですか」という質問をよくいただきます。「甘やかす」のはいいことなのか、悪いことなのか、子どもへの影響は? その判断のポイントは、祖父母と同居しているかどうかにあります。また、祖父母と一緒に過ごす時間などの違いがあるからです。

1年を通じて、子どもが祖父母と一緒に過ごす日は、どのくらいありますか? 同居の場合は、ほぼ毎日一緒にいるわけですから、その影響力も大きいので、祖父母ときちんと話し合う必要があるでしょう。逆に盆と正月ぐらいしか会わないなら、過ごす時間は年間10日程度だと思われまふ。そうであれば、祖父母の影響はほぼないので、たつぷり甘やかしてもらってもいい

いのではないのでしょうか。

意外と難しいのが、最近増えている近居。先日同居組と近居組のママたちとお話をする機会がありました。同居組は、祖父母との間で、「ある程度取り決める」「それぞれの時間を大切に」という意見が見られました。一方、近居組は、「ほとんど決めるをしていない」「なんとなくでこれまでやってきた」「もしかすると、私たちより子どもの方が祖父母と一緒にいる時間が長いかも」というのです。

祖父母の甘やかしは、子どもにとっては愛情を感じられるひととき。1年のうちにとのくらしいあるのか、客観的に見て判断するといひでしょう。

お悩み募集! スマイルママコム編集部 info@smilegroup.jp

「ピースなじかん」はママたちと一緒に作っています!



by Smilemamacom
幅広い年齢・経験を通じて子どもたちの「夢」を「カタチ」にすることを目的としたスマイルママコムのプロジェクト。



スマイルママコム代表
芳川 ユミ

主にさいたま市でママ4,000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「ママクラウドワーク」、フリーペーパーの発行事業など、幅広く活躍中。

スマイルママコムのプロジェクト「Kids Dream Project」の新しい試み「子ども未来カレッジ」を8月に開催し大好評でした。埼玉大学 STEM 教育研究センターとピースなじかんと一緒に企画したもので、6歳までの親子とブレマが参加してくれました。テーマは「人工知能に負けない主体性、個性的に育つ子どもとの関わり方」。同大学の野村泰朗准教授の講演に耳をかつむける参加者の姿が印象的でした。次回にこそご期待!



スマイルママコムのHPで「子ども未来カレッジ」の動画配信中!

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」という方はこちら



「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/テレパ 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

友だち追加



現在とこれからをつくる

私の未来じかん

Vol.5

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に「未来じかん」をお聞きしました。

「仕事を始めたきっかけはなんですか?」

料理好きが高じて、専業主婦のときに食育指導士の資格を取りました。実はその頃子育てでとても悩んでまして、子どもを叱ってしまった後、果たして自分の価値観だけで子どもたちと向きあうことが、自らの願う良い子育てになっているのかと疑問を感じていたので。私が出した結論は、視野を広げ自分を充実させること。食育指導士の資格を活かした仕事をしようと思ったんです。

一方で腰痛にも悩まされていて、近所の骨盤体操に通い始めました。心身共にとても快適で、熱心に通いました。これが今の原点になります。

骨盤を意識するだけで色々なことが見えてきます。骨盤がゆがんでいれば、子宮の形がゆがみます。そうすると赤ちゃんの姿勢に影響します。赤ちゃんの姿勢のあり方は、ここから始まっているんです。ひとりでも多くの方に骨盤の重要性を知っていただきたいと思い、NPOを立ち上げました。

子育てママへ伝えたいことは何ですか?

らでもあるのですが、やりきれないのが悩みです。体調については、大好きな料理を楽しみたいと感じないときが黄色信号。料理を楽しめるかどうかがバロメーターです。そんな時はジョギング、日本酒、カラオケ、酵素風呂でリラックスします。

力があるのに発揮せずためらっている子育てママを多く見かけます。自分のサイクルからほん



NPO法人「美えな塾」理事長
片山 やよいさん

2014年にNPO法人「美えな塾」を設立。骨盤講座のほかに、月1回ペースで子育てサロンを開催。理想的なおんぶや赤ちゃんの抱き方など日常の無意識な動きひとつで、赤ちゃんの姿勢保持や五感への刺激。ママの骨盤調整について学べるプログラムと評判。

今週の活動スポット

女性自らが、美しい「えな(子宮)」を学べる塾
「NPO法人 美えな塾」



助産院やコミュニティカフェ、和光市、朝霞市、表参道にて、骨盤エクササイズと定期レッスンを開催。和光市と朝霞市では子連れで参加できるクラスや育児勉強会も開催中。
●http://vienna-juku.com

→美えな塾認定の骨盤リーダー育成レッスンも好評

大好きな私の時間

大好きなことを持つのは大切なこと、私の笑顔の源です。



写真/堀田桂子 取材・文/大前由美

参加無料

プロカメラマンがとっておきの1枚も撮影♪



参加者全員に
撮影した写真を
プレゼント!

ピースなじかん 創刊1周年企画

親子で写真 撮影会

& 表紙モデル オーディション



ピースなじかん編集部が選んだ素敵なモデルハウスで
「親子で写真撮影会&表紙モデルオーディション」を開催します。
撮影会への参加も大歓迎!お気軽にご参加ください!

参加の流れ

- step.1 会場選択** さいたま会場、熊谷会場どちらかのご都合のよい会場をお選びください。
- step.2 応募予約** ピースなじかんHPのPICK UP情報の応募フォームから、お申し込みください。
- step.3 撮影会** お好きな服装で撮影会場にお越しください。
※撮影会のみご参加の方はこちらで終了となります。
- step.4 厳正な選考** 後日、表紙モデルを希望された方の中から厳正なる選考を行い、表紙モデルを決定します。
- step.5 表紙撮影** ピースなじかんの表紙は取材現場で撮影します。
どこで撮影するかはお楽しみ♪

さいたま会場

【日程】11/5(日)
【時間】10:00~16:00
【定員】30組様
※応募多数の場合は抽選
【会場】総合住宅展示場
大宮北ハウジングステージ
さいたま市北区榎町1-816-1
Tel.048-662-4333



撮影するモデルハウス



アキュラホーム



モデルハウス内

参加方法

- 応募期間** 2017年10月14日(土)~29日(日)
- 参加資格** 6歳(就学前)までのお子さまとパパ・ママ
※子どものみ、パパ・ママのみは参加できません。
- 申し込み** 受付はホームページからとなります。
※応募フォームの記載事項に同意の上、お申し込みください。
【URL】<http://www.peacenajikan.jp/>
ピースなじかん
- お問合せ** 【メール】peace_info@fao.co.jp
【TEL】070-3619-2666(平日10:00~18:00)
(親子で写真撮影会/担当:織田)
※電話がつかない場合はメールでお問い合わせください。

熊谷会場

【日程】11/12(日)
【時間】10:00~16:00
【定員】30組様
※応募多数の場合は抽選
【会場】総合住宅展示場
熊谷ハウジングステージ
熊谷市石原369-1
Tel.048-527-4661



撮影するモデルハウス



大野建設



モデルハウス内

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
よりそうイチャオシ
の絵本をご紹介します



居心地のよい距離感を保つための
ヒントを教えてくれる一冊

「おとなりさん」

きしらまゆこ 作
高島 純 絵
¥1,404/BL出版



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名: 森實厚利子 1977年高知県高知市生まれ。絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト、絵本専門士。大人向けから子どもといっしょに楽しめる絵本セラピー®や、子育てママに向けたワークショップなど、多岐に渡って活動している。

●<http://ameblo.jp/mariro-eitocoro>

人との距離感は、離れすぎるとさみしいし、近すぎると負担に感じますよね。たとえ長年に渡ってつき合っている人だとしても、ストレスフリーな距離感を保つのは苦勞するものです。この絵本に出てくるのは、赤い家に住むにわとりさんと、となりの青い家に引っ越してきた「おとなりさん」とにわとりさんは、「おとなりさん」とコンタクトをとろうとしますが、タイミングが合わず、なかなか会うことができません。そこで、お手紙を書くのですが...

ポップな色使いや、登場人物の少しとほけた表情に、読みながら思わずクスツと笑ってしまいます。さてこの2人、出合いは少し苦勞したものの、とてもすてきな方法で、お互いに無理のない距離感を保つことができるようになったのです。どうしたのかは、読んでからの楽しみ。周囲とのよい距離感がとれなくてお悩みの人は、ぜひこの2人を参考にしてみてください。

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、感じたことや考えたことを出し合い、異なる価値観や世界観にふ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よりそいます。

写真/ 織田桂子

ポラスの注文住宅

暮らし方をご提案

子育てパパ・ママの
「はじめての住まい選び」。

いろいろある悩みも、

ポウハウスの
モデルハウス見学で
解決!

趣味に
こだわりたい

自慢の
キッチン

ペットと
暮らす

自然素材や
和テイスト

「暮らし方をデザインする」
デザイナーズハウスを体験!

ご来場特典
ピースなじかんをご参りいただき、
ご家族一緒にモデルハウスを見学すると、
POLUS×REDS
オリジナル「色エンピツ」を
プレゼント!
※1家族1組とさせていただきます

実際の住まい心地を体感できるモデルハウス /
事前予約でゆっくり見学!

見学予約

事前予約を承ります。
ご希望の時間帯でゆっくりご見学ください。

予約
優先

会場

新越谷展示場

春日部展示場

川口鳩ヶ谷展示場

さいたまハウジングパーク

新都心展示場

新座・朝霞展示場

ショールーム ウッドスクエア

※ショールーム「ウッドスクエア」では、住まい・
資金・建築地の専門家がお答えします。

お申し込み

ホームページで気になる展示場を選んでご予約ください。

詳しくは

●ご予約・お問い合わせ先

☎ 0120-321-549

越谷市新越谷1-71-2 ポラテック株式会社
http://www.pohaus.com/



ポウハウスのモデルハウスは

現実的な暮らしをイメージできるリアルサイズ。(30~40坪台)

しかも、個性豊かなデザイナーズハウスを同時に2棟見学できます。

ご家族が理想的に暮らせる答えが見つかります!

PO. HAUS

ピースなPRESENT

Thank you so much! /

「ピースなじかん」は、この秋で創刊1周年を迎えました。
そこで、1年の感謝の気持ちを込めて、Wチャンスで当たる特別記念アイテムをご用意しました。
皆さまのご応募お待ちしております!



おとなりさん

1名様

赤い家に住むにわとりさんと、となりの
青い家に引っ越してきた「おとなりさん」。
2人のやり取りが居心地のよい距離感を
保つためのヒントになる1冊。作:きしら
まゆこ/絵:高島純
BL出版
http://www.big.co.jp/blpin_index.jsp



ママラボ
ミルキーボディ
ローション

肌に優しい処方、子どもから大人
まで使えるボディローション。高
い保湿力でありながらサラッとした
つけ心地でオールシーズンOK! ミル
キーシトラスの香り。

20名様

コスメブランニング
http://www.cosme-japan.com/



クレヨラ
マーカーメーカー
パステルカラー

4名様

3色のインクを配合してオリジナルマーカーがつく
れるキット。自分だけのパステルカラーがつくれ
る。マーカー部品を組み立てて、実験気分が味わ
いちゃう。

クレヨラ http://www.crayola.jp/



できたて革命

豚もやしのうま味炒めの素
鶏大根の中華風黒こしょう炒めの素
なす鶏そぼろのあんかけ炒めの素

5名様

食材に合わせて炒める惣菜の素。レンジで温め直
してもできたての食感を味わえるので、作り置きにも。

江崎グリコ http://www.glico.com/jp/



マジカルリアル

~VR・ARが作り出す不思議体験~
招待券

10名様

VR (仮想現実) やAR (拡張現実) による映像コンテン
ツを学びながら体験できる観覧券。最新のVR映像に
ふれながら、親子一緒に楽しもう!

SKIPシティ映像ミュージアム
http://www.skipcity.jp/vr.html

20名様

埼玉県
子ども動物自然公園
入園招待券



コアラやカンガルーなどのなじみ深い動物
から「ブービー」などの珍しい動物まで、約
1800頭の動物たちを間近で見られる。ボ
ーニーの家族やふれあい体験も。

埼玉県子ども動物自然公園
http://www.parks.or.jp/sczoo/

ピースなじかん 1周年 特別記念プレゼント!

Wチャンスで「子ども用自転車が当たる」
ご応募頂いた方の中から、さらにWチャンスとして、抽選で1名様に子ども
用自転車「プリヂストン ハッチ」(アイボリー/16インチ)をプレゼント!

◎Wチャンスプレゼント応募に際しての注意事項

※自転車の防犯登録につきましては、当選者様合則にのみ承ります。ご了承ください。※当選者にはメールまたはお電話にて当選のご連絡を致します。
※プレゼント商品は、お近くの「組合住宅展示場/ハウジングステージ」にて引渡し致します。発送対応は致しませんので予めご了承下さい。

応募方法

下記「ピースなじかん」のホームページのURLまたは二次元コードからアクセスし、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。

ピースなPRESENTの
ご応募はこちらから

●https://www.peacenajikan.jp/present.html

応募締め切り

2017年11月30日(木) 23:59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。●個人情報取り扱いについて
◎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。皆様から提供された個人情報はピースなじかん編集部が責任をもって管理いたします。

●ピースなじかんのWEB版はこちら http://www.peacenajikan.jp ●https://www.facebook.com/peacenajikan.jp/

