埼玉、暮らし、もっと楽しく!
Peaceful Time

ピースなじかん

2019 winter
Vol.10



\もらってうれしい!/
ピースな
PRESENT
合わせて61名様!

冬はやっぱり
あったか〜い
屋内であそぼう!

簡単&かわいい
バレンタインの
壁デコ術♥

正しい箸づかい、できていますか?
おはしのはなし

TAKE FREE

月	火	水
国語	理科	算数
算数	社会	国語
図工	体育	社会
社会	算数	美術
理科	国語	理科
体育	音楽	英語

親子おこづかい教室当日は

職業体験で、おこづかいをもらおう！

職業体験でピースマネーをもらおう！
もらったピースマネーで、おもちゃやお菓子と交換できるよ！
実際にお買い物をして、商品の価値やお金の大切さを学ぼう！

参加無料　時間 11:00〜16:00

※親子おこづかい教室参加者にはピースマネー「100ピース」を進呈しています。　※ピースマネーは擬似通貨です。





もらったピースマネーで好きな商品と交換しよう！



※商品写真はイメージです。

どんどんチャレンジして　お買い物を楽しもう！

2.3 日 熊谷ハウジングステージ

Add. 熊谷市石原 369-1
TEL 048-527-4661



2.10 日 新座・朝霞ハウジングステージ

Add. 新座市畑中 3-9-10
TEL 048-478-0171



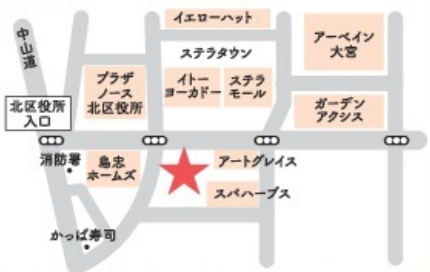
2.10 日 所沢ハウジングステージ

Add. 所沢市若狭 3-2353-1
TEL 04-2938-5711



2.11 月・祝 大宮北ハウジングステージ

Add. さいたま市北区植竹町 1-816-1
TEL 048-662-4333



2.11 月・祝 川越ハウジングステージ

Add. 川越市新宿町 5-13-62
TEL 049-265-6540



キリトリ線

親子おこづかい教室当日に使える
ピースマネー

擬似通貨

100 PEACE 見本

各会場、親子おこづかい教室開催日当日限り有効
ご利用時に店員さんにお渡しください。
※本券1枚につき1回まで　※コピーや複製は不可

ピースなじかん

特別企画

埼玉、暮らし、もっと楽しく!
ピースなじかん × 総合住宅展示場 ハウジングステージ

日本PTA全国協議会の推薦図書から誕生!!

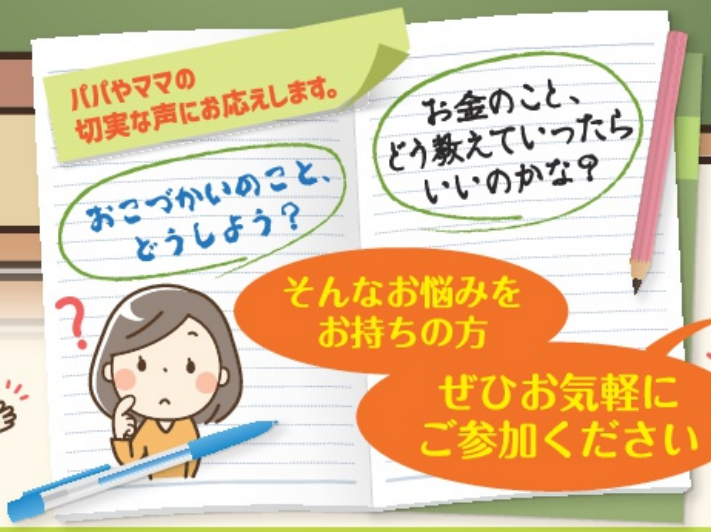
大切なお子様の「お金力」を高める

親子おこづかい教室

お子様がこれからの人生の中で、お金につまずかないように、正しい金銭感覚を伝えることは大切なこと。
おこづかいなんてまだ先！と考えているパパやママに、ファイナンシャルプランナーが楽しく"おこづかい教育"の秘訣をお教えします。

参加無料 要予約 各回定員10組　時 間 ①11:00 ②14:00

1時間目
2時間目
3時間目
4時間目
5時間目
6時間目





▼ 開催日程・会場はこちら!

参加方法

会場ごとに開催日が異なります。
ご都合の良い日時・会場をお選びください。
事前にご予約も可能です。
ご予約は各会場にお電話(10:00~17:00)
またはホームページ、下記コードから。

http://www.peacenajikan.jp

ピースなじかん

総合住宅展示場 ハウジングステージは
子育てママにうれしい
「はっぴーさぽーとプロジェクト」の一環として
キッズ・ワンダースクールを開催しています。

はっぴーさぽーとプロジェクト
Kids - キッズ・ワンダースクール - Wonder School

2.3 日 三郷ハウジングステージ

Add. 三郷市ピアラシティ 2-7-6
TEL 048-953-5450



2.3 日 本庄ハウジングステージ

Add. 本庄市朝日町 2-15-20
TEL 0495-22-0141



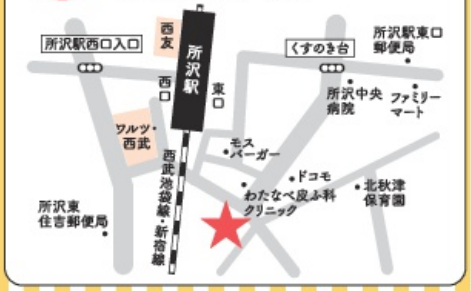
2.10 日 上尾ハウジングステージ

Add. 上尾市久保 49-1
TEL 048-776-1754



2.11 月・祝 所沢駅前ハウジングステージ

Add. 所沢市久米 589
TEL 04-2937-7283



SUBARU
Confidence in Motion

LEVORG
特別仕様車デビュー

GT TOURER
LEVORG
1.6GT EyeSight V-SPORT
[1.6GT EyeSight　特別仕様車]

1.6L DOHC 直噴ターボ"DIT"
リニアトロニック AWD(常時全輪駆動)

車両本体価格(消費税込)
3,078,000円

SUBARU 60周年
特別記念車
SUBARU 60th

PHOTO:WRブルーパール　LEDアクセサリーライナーはディーラー装着オプション(55,080円･消費税込)



FORESTER

PHOTO:Premium車両本体価格:311.04万円(消費税込)
クリムゾンレッド･パール (32,400円･消費税込)

フォレスターTouring

車両本体価格帯 ¥2,808,000(税込)～



SUBARU XV

PHOTO:Advance車両本体価格:282.96万円(消費税込)
ラグーンブルー･パール[Advance(ブルー内装)限定色]

SUBARU XV 1.6i EyeSight

車両本体価格帯 ¥2,138,400(税込)～



IMPREZA SPORT

PHOTO:1.6i-L EyeSight S-style
車両本体価格:210.6万円(消費税込)クォーツブルー･パール

インプレッサスポーツ1.6i-L EyeSight
リニアトロニック2WD

車両本体価格帯 ¥1,944,000(税込)～

【車両本体価格について】●税金(消費税を除く)、保険料、リサイクル料金、登録等に伴う諸費用等は別途必要となります。●記載価格は車両本体価格に消費税が含まれた総額表示です。●登録等に伴う手続代行費用については別途消費税が必要となります。●価格にはオプションは含まれておりません。●販売店でセットする付属品は、別途扱いです。●価格はスペアタイヤもしくはタイヤパンク修理キットと、タイヤ交換用工具を含む価格です。

アイサイト、ドライバーモニタリングシステムについて　●本システムだけに頼った運転は、絶対に行わないでください。本システムは、運転者の判断を補助し、事故被害や運転負荷の軽減を目的としています。ドライバーの前方不注意を防止したり、悪天候時の視界不良下での運転を支援する装置ではありません。また、あらゆる状況での衝突を回避するものではありません。●認識性能･制御性能には限界があります。●詳細は、販売店にお問い合わせください。●写真は印刷インクの性質上、実際の色と異なって見えることがあります。

お問い合わせ・ご相談はお近くの埼玉スバルのお店へ

埼玉スバル
定休日:月曜日(祝日･振替休日は営業)、一部火曜日、他

TEL.048-852-0131
営業時間/10:00～19:00
水曜日/10:00～21:00(ナイターデー)

さらに詳しい情報はWEBでチェック
埼玉スバル　検索

埼玉、暮らし、もっと楽しく!

ピースなじかん Peaceful Time

2019 winter Vol.10

Contents

06 冬はやっぱり あったか〜い屋内であそぼう!

12 簡単&かわいい バレンタインの壁デコ術♥

14 すまいのピースなニュース

18 親子で楽しむ歳時記 ひなまつりのあれこれ

20 ピースなママさんぽ

22 正しい箸づかい、できていますか? おはしのはなし

24 モダン和食レシピ

26 現在とこれからをつくる 私の未来じかん

28 子どもと楽しく、ほっこり えほんのじかん

29 キニナル★デリシャス

30 ピースなPRESENT
LINE@お友だち募集／次号発行のお知らせ

31 写真撮影会&表紙モデルオーディションのお知らせ



今号のモデル
表紙モデルオーディションで選ばれた
那須野克則さん・真由さん・
はるきくん・かなえちゃん



kids
今号の表紙キッズ
はるきくん(5歳)
かなえちゃん(3歳)

Event Info

チームラボ 森と湖の光の祭

開催中(3/3日まで)



人々の存在によって変化するインタラクティブな光のアート作品を展示。「メッツァビレッジ」の宮沢湖と湖畔の森が幻想的な空間に包まれる。

会メッツァビレッジ
¥有料(詳細要問合)
問https://metsa-hanno.com/contact/

メッツァビレッジ 検索

埼玉サイクルエキスポ 2019

2/16土・17日

自転車の試乗やサイクリングツアー体験など、自転車の魅力にふれられるイベント。子ども向けの「補助輪外し教室」など、親子で楽しめるコンテンツも。

会さいたまスーパーアリーナ
¥無料
問048-830-2826

埼玉サイクルエキスポ 検索

鴻巣びっくりひな祭り 2019



2/20水〜3/10日

※サテライト会場は3/9土まで

高さ7m、31段の日本一高いピラミッドひな壇は圧巻!メイン会場のほか、5つのサテライト会場ではさまざまなひな人形も展示。

会エルミこうのす(メイン会場)ほか
¥無料
問048-540-3333

鴻巣びっくりひな祭り 検索

2019年1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、税込み表示です。

STAFF
Publisher:小塚真也
Producer:織田林之介 山口瑠美子
Editor in Chief:庄司真美
Art Director:浅見道好(fc*903)
Media Partner:スマイルママコム

冬はやっぱり

あったか〜い屋内であそぼう!

外で思いきり遊びたい！ でも、冬の寒さを前にすると、
ついつい外出がおっくうに……。そこで今回は、
親子で楽しめる屋内スポットをテーマ別に紹介します。
さぁ、寒さなんか気にせず思いきり楽しんじゃおう♪





写真／松谷靖之（表紙&特集）　取材・文／山口瑠美子（編集部）
★…川口市立科学館提供

遊びながら科学を体感！ 川口市立科学館

埼玉県南東部、荒川北岸の川口市に位置し、SKIPシティ内にある「川口市立科学館」。1階に科学展示室、3階にプラネタリウム、そして屋上には天文台があり、さまざまな科学について遊びながら学べるとあって、子連れファミリーに人気です。

◎科学展示室

必見なのは、足を踏み入れるだけでワクワクしてくる科学展示室。観察・発見の「？（はてな）ボックスゾーン」や、実験・検証の「実験ボックスゾーン」には、「太陽」からイメージした「力」「光」「水」「大気」「生命」に関する展示装置が並びます。その数は約40種類におよび、自然や日常生活における科学の不思議やその原理を実際に体験しながら楽しく学べます。ちなみに、それぞれの展示装置には解説はありません。その理由は、自分で試したり、インストラクターと一緒に考えたりしながら、驚きや感動を通して科学をより身近に感じてもらうためだそう。

また、「ワークゾーン」や「サイエンスステージ」では、科学工作が楽しめるワークショップやサイエンスショーも。親子で夢中になること間違いなしです。そして、太陽の広場の観察ブースでは、かつて「ウーパールーパー」の名で国内大ブームとなった白色の「メキシコサラマンダー」をはじめとしたさまざまな生き物の生態にもふれられます。楽しい科学体験に時間を忘れて、気がつけばもう夕方！なんてことになってしまいそう。



ロビーには旧式のプラネタリウム装置を展示。自分で動かせるよ





回転テーブル

回転すると白と黒以外の色が見えるかも。見え方は人によって違うのだとか

かげをつくる

影がカラフルに♪光のしくみにふれてみよう





エアテーブル

風を上手に操作してボールを浮かせてみよう





サイエンスショー ★

大人も子どもも楽しめるサイエンスショー





観察ブース

国内では「ウーパールーパー」の名で広く知られている白色のメキシコサラマンダー。ほかに珍しい昆虫も



たつまきボックス

竜巻が起こるしくみにふれられるよ





◎プラネタリウム

2013年に最新鋭の統合型プラネタリウムにリニューアルされたプラネタリウム。直径20m、高さ10mの空間に映し出されるのは、より自然に近い美しい星空や宇宙の多彩な姿。一面に広がるダイナミックな宇宙空間は臨場感満点です。

プログラムは、スタッフによる当日の星空解説と映像番組の一般投影のほか、「キッズアワー」など、豊富なバリエーションで大人も子どもも楽しめます。また、天文講座や音楽とともに星空を堪能できるイベントも開催。160席が満席になることもあるほど人気なのだとか。美しい星空を眺めながら、親子で宇宙の彼方に想いを馳せるひとときを過ごしてみては？

【わくわくワーク】
開催日：❶土(祝日除く) ❷春・夏・冬休みの火・木・土
開催時間：❶14:30～／16:00～ ❷13:00～／14:30～／16:00～

【ときどきサイエンス】
開催日：❶日・祝 ❷春・夏・冬休みの水・金・日・祝
開催時間：❶14:30～／16:00～ ❷11:30～／14:30～／16:00～
※特別イベント開催時は予定変更の場合あり ※すべて科学展示室入場料がかかります
(「ときどきサイエンス」は別途要材料費)。参加方法の詳細はホームページで要確認

【サイエンスショー】
開催日：日・祝 開催時間：13:40～／15:10～

【投影タイムスケジュール】
開催日・時間：[木]15:30～
[土]12:00～／13:30～／15:00～
[日・祝]10:30～／12:00～／13:30～／15:00～
※各回約50分 ※投影内容は要問合
※休館日や特別投影により変更の場合あり



一面に広がる宇宙空間に思わずうっとり♪





主天文台

星雲や星団などを観測する主天文台。望遠鏡を支えている脚は、川口市でつくられた鋳物でできているそう



奥から主天文台、副天文台、太陽天文台

◎天文台

屋上にある天文台は、主・副・太陽の3つのドームで構成されています。

主天文台では、65㎝反射望遠鏡を使用。たくさんの光を集められるため、星雲や星団などの暗い天体を観測できます。集めることのできる光の量は、なんと肉眼の8600倍！

また、副天文台では20㎝屈折望遠鏡を使用し、主に太陽や月・惑星を観測。ここでは投影板を使って、太陽黒点を観察することができます。

そして、特筆すべきは太陽天文台。太陽観測に特化した6連式太陽望遠鏡を使用、太陽各層の様子や太陽黒点、太陽磁場を観測します。ちなみに、太陽磁場を観測できる天文台は、国内では3カ所しかなく、公開施設としてはここだけだそう。

また、太陽望遠鏡がとらえた画像は、1階の科学展示室のライブモニターに映し出され、リアルタイムで観ることができます。川口では、40年以上も前から太陽の観測を続けているそうで、施設のメインテーマが「太陽」というのもうなずけます。天文台には、定期的に開催される天文台ガイドツアーや夜間観測会、特別観測会などで一般参加が可能。親子で参加できるので要チェックです。望遠鏡を覗いた先に、宇宙人現わる!?なんてことがあるかも……！



太陽天文台

太陽観測に特化した6連式望遠鏡のある太陽天文台



副天文台

月や惑星などを観測する副天文台

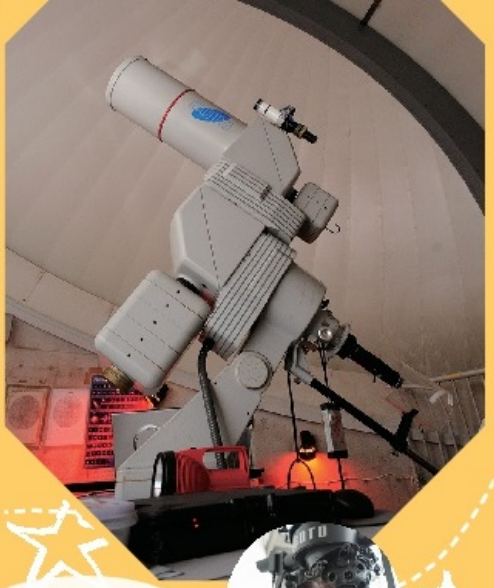


川口市立科学館

AROUND HERE!

㊟川口市上青木3-12-18（SKIPシティ内）　☎048-262-8431（代表）
㊡9:30～17:00（最終入館は16:30まで）
㊡月（祝日の場合は翌平日）・年末年始・館内整理日・特別整理期間等
¥科学展示入場料：一般200円／小中学生100円／未就学児無料
プラネタリウム観覧料：一般410円／中学生以下200円（未就学児は、保護者の膝の上で観覧する場合に限り無料）
●http://www.kawaguchi.science.museum/
※年間利用券・団体割引等あり　※ベビーカーは1階受付または3階プラネタリウムロビーで一時預け可能　※おむつ交換台は1階または3階のトイレ内に設置


提供：加須未来館





臨場感たっぷりの
プラネタリウムは、
中央のうしろあたりで
観るのがおすすめです

プラネタリウム担当
鈴木さん

ド迫力のプラネタリウムは必見！
加須未来館

埼玉県北東部に位置し、利根川に臨む「加須未来館」。サイクリングセンターやこどもも館が隣接し、休日には地元を中心に、子連れファミリーからシニアまで多くの人でにぎわっています。

地上3階建ての施設では、地場産を中心とした農産物の直売所や工作教室などのワークショップ、そして、宇宙に関するさまざまなコンテンツが楽しめます。

ここでおすすめなのは、プラネタリウムと天体観望会。プラネタリウムは、66席とコンパクトながら、ひとたび投影が始まれば、ドームは星が散りばめられた迫力満点の宇宙空間に。吸い込まれそうな臨場感あふれる美しい星空は、世界初の8K対応型デジタルプラネタリウムによるもの。国内ではここだけなので必見です。

また、屋上にある天体観測室では、地元の天文活動家による天体観望会や天文講座も開催。屈折式望遠鏡なので小さな子どもでもOK。目に映る冬の星空は、キラキラと輝きながら楽しい思い出として心に刻まれるはず♪

天体観望会は夜間なので、
暖かい服装で
参加してくださいね



館長
木村さん

◎農産物直売所

浮間みそ
館内では、加須市の特産「浮野みそ」の加工風景が見られる





加須市産のお米と大豆を
使用した「浮野みそ」は、
手づくりで
お届けしています♪







地元産を中心とした
新鮮な野菜はいかが？



交流ホールにある大型実験観察装置。遊びながら科学や宇宙の原理にふれられる

AROUND HERE

加須未来館

住加須市外野350-1　電0480-69-2160　時9:00～17:00
休火（祝日の場合は翌日）・年末年始（12/29～1/3）
¥プラネタリウム観覧料：100円
※加須市在住の未就学児および65歳以上は無料。団体割引有　※授乳室有（2階多機能トイレ）　※工作教室等のワークショップについては要問合
➲http://www.kazo-city.or.jp/miraikan/

◀プラネタリウム投影スケジュール▶
［平日］14:00～　［土日祝］11:00～／13:30～／15:00～
※各回約30分～45分　※投影内容は要問合



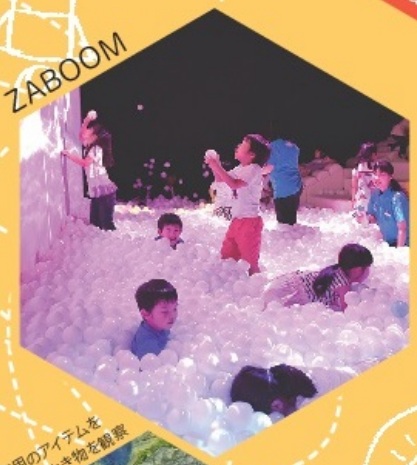
最新のデジタル知育を遊びながら体験！

リトルプラネット ららぽーと新三郷

昨年7月にオープンした「リトルプラネットららぽーと新三郷」。最新のデジタル技術を駆使し、遊びながら子どもの創造力を育む体験型のデジタル知育テーマパークです。約13のアトラクションは、アナログの遊具や遊びを、ARやVRのデジタル技術にふれることで、創造力や探究心を刺激ながら楽しめます。

おすすめは、AR砂遊び「SANDPARTY!」。砂の上にはAR技術により海や島が描かれ、砂の高低差により、地形が表現されます。また、描いたぬりえがAR技術により、スクリーン上で動いたり、VR技術を駆使したインクのないデジタルの落書きが楽しめたりと、アナログの遊びがデジタル技術により新しい遊びに。大人も子どもも夢中になること必至です♪

親子でコミュニケーションを取りながら、デジタル知育の世界を体感してみて♪













AROUND HERE!



リトルプラネット ららぽーと新三郷

住 三郷市ららシティ3-1-1 ららぽーと新三郷2F
電 048-948-8204
営 10:00～21:00(最終入場受付20:30)
休 ららぽーと新三郷に準ずる
¥ 最初の30分間：こども・おとな（18歳以上）各700円
延長（15分ごと）：子ども300円／おとな（18歳以上）100円
● http://litpla.com/space/litpla_lalaport_shinmisato/
※フリーパスあり

A playground not cold



さまざまな体遊びが楽しめる木製遊具



オムツ替え室や授乳室も完備で気兼ねなく楽しめる



赤ちゃんがのびのびと遊べる乳児向けゾーン



親も子どももリラックスして楽しめる遊び場

ボーネルンド トット・ガーデン

乳幼児が安全に遊べて、親もくつろげる室内の遊び場として、子育てファミリーに人気の「ボーネルンドトット・ガーデン」。昨年10月にオープンしたハレノテラス東大宮店は、県内ではレイクタウンに続いて2店舗目となります。

約72坪の庭をイメージした開放的な空間では、大きな木製遊具やボールプール、ごっこ遊びなどが楽しめるほか、赤ちゃんがのびのびと遊べる専用エリアも。さまざまな遊具を使い、親子で工夫しながら、子どもの創造力や感性を育む遊びが楽しめます。

また、ここではあそびのプロである「プレイサポーター」が常駐。子どもの成長に役立つ遊びの提案のほか、子育てに関する不安や悩みもサポートしてくれます。「子どもとの遊びがマンネリ化したり、子育てについて不安があったりするときは、ぜひ遊びにきてください」とは、同店広報の金山さん。子どもと一緒に遊びながら、子育ての情報交換やちょっとした悩み相談ができる場所は、育児中の親にとって貴重なもの。寒さを気にせず、子育てファミリーにうれしいサポートも充実している遊び場は、要チェックです♪



室内にはショップも併設







プレイサポーターが遊び方や子育ての悩みなどもサポート

AROUND HERE!

ボーネルンド トット・ガーデン ハレノテラス東大宮店



Ⓐさいたま市見沼区島町393 B棟2F　Ⓣ048-748-5228
Ⓞ10:00～18:00（遊び場の受付は17:30終了）
Ⓗハレノテラス東大宮に準ずる
¥30分間：子ども・大人 各500円
　90分間：子ども・大人 各700円
※子どもは未就学児を対象　※延長 1日パスあり（要問合）
※利用は保護者同伴が必須

簡単&かわいい バレンタインの壁デコ術♥



かわいい壁デコで
パパをおもてなし♪

お菓子や
パパへのお手紙を
入れちゃおう♪

もうすぐやってくるバレンタイン。
お部屋の壁をかわいらしくデコレーションして、
パパや家族に手づくりの
おもてなしをしてみてはいかが？
そこで今回は、ママによるママのための
カルチャースタジオ「ママのバ」で
活躍中の講師や編集部スタッフによる
簡単でかわいいバレンタインの
壁デコ術を紹介します。

バスケットつき ハートのオーナメント 1

＜材料＞
画用紙（白・色つき）、スタンプインクまたは絵の具、吊りかご、造花、両面テープ、のり、ハニカムボールオーナメント（3連がおすすめ）
※100円ショップなどで購入可能

＜作り方＞
①白の画用紙にスタンプインクや絵の具で子どもの手形をつけ、ハート型に切る。色画用紙は、手形の画用紙よりひと回り大きいハート型に切る。

②3連のハニカムボールは一番下をはずし、残ったひもをハートに切った色画用紙に両面テープで貼る。ひもをはさむように上から手形をつけた白の画用紙を貼る。ハニカムボールは3連でない場合は、麻ひもなどでつなげる。

③ハニカムボールの上部のひもを切り、吊りかごに結びつけ、造花を飾りつける。

ビーズの穴がつぶれたら、
熱いうちにキリなどで
穴を開けておいてね

アイロンビーズでつくる ハートのウォールアート 2

＜材料＞
アイロンビーズ（赤・ピンク・白など）、アイロンビーズプレート（ハート型）、アイロンシート、麻ひも、Cカン（あれば）
※東急ハンズや手芸店で購入可能

＜作り方＞
①ハート型のアイロンビーズプレートの上に、外側から2列目くらいまでのところにアイロンビーズを乗せていき、アイロンシートの上から片面ずつアイロンをかける。

②❶でつくったハートから1列空けて、プレート全体にアイロンビーズを乗せて❶と同様にアイロンをかける。小さいハートも同様に。

③アイロンビーズの穴に麻ひもやCカンを通してつなげる。



◎作ったひと
編集部Y

写真／織田桂子　取材・文／山口瑠美子（編集部）

コロンとまるい 3 フォトフレームポケット

＜材料＞
刺しゅう枠、テーブルペーパー、布（2枚）、ボンド、レースの飾り、ワッペン、リボン（お好みで）

＜作り方＞
①刺しゅう枠の外枠を取り出し、内枠にテーブルペーパーを乗せ、外枠をはめる。はみ出したペーパーはカットする。
②刺しゅう枠の外枠を取り出し、内枠に布を1枚乗せる。その上からポケットにする布を二つ折りにして真ん中に乗せ、外枠ではさみ、はみ出た布を切る。
③吊り下げ用のリボンやワッペンなどの飾りをつける。







着られなくなった子ども服でリメイクしてもOK。ポケットにはこどもの写真や手紙を入れて♪

◎作ったひと

花輪千春さん（ママのバ講師）

主に上尾や大宮北ハウジングステージにて、知育リトミックや手形足形アート講座を開催。
花音〜花と音楽のアートで笑顔の輪〜
●https://kanon87.jimdo.com/

花輪さんやしかまさんの講座は、「ママのバ」のホームページをチェック♪
カルチャースタジオ「ママのバ」
●https://www.mamanoba.jp/



家族のクラフトアートは、バレンタインを過ぎても楽しめるよ♪

家族でカラフルウォールアート 4

＜材料＞
画用紙（白・色つき）、スタンプインクまたは絵の具、木製ピンチ、麻ひも、マスキングテープ（お好みで数種類）、リボン、ビーズ、のり

＜作り方＞
①白の画用紙に家族の手形を取り、それぞれをハート型に切る。色画用紙は、手形の画用紙よりひと回り大きいハート型に切る。
②吊るすリボンは、ハート型に切った色画用紙にマスキングテープで留め、その上に白の画用紙を貼る。リボンの根元に蝶々結びにしたリボンをつける。
③マスキングテープを貼った木製ピンチとビーズを麻ひもに通し、❷のハートの手形飾りをピンチにはさむ。



◎作ったひと 1と4

しかまるみこさん（ママのバ講師）

上尾や熊谷ハウジングステージにて、手形アート講座を開催。
手形足形アートteteto ●https://ameblo.jp/handprint/

すまいのピースなニュース

お子さんがすくすく育ち、
今の住まいだとちょっと手狭に感じてきた――。
さあ、住まいづくりのスタートです。
「家は」家族みんなにとって安らぎの場所。
「好き」の要素がたくさんつまった、
こだわりのおうちを作りませんか？

子育てママのための
マネーセミナー！ ➡p15

読者モデルが体験♪
ヘーベルハウスのお家 ➡p16-17

来場特典「図書カード500円分」付き♪
Check!



DREAMTALEKUBEAR
©2012, 2017 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. G573980

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！

比べて分かるおトクな
ガン保障付住宅ローン

通常年0.2%の金利上乗せが、
住宅ローンお借入時年齢満40歳未満なら
好評取扱中!!

お借入期間中ずっと金利上乗せなし!

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!!

ご注意ください ●ご融資させていただく日から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「上皮内新生物(上皮内ガン)」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。●お申込金額は最高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、保険会社が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、通常よりも引受条件が緩やかな「ワイド団信」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、店頭に説明書をご用意しております。

くわしい保障内容や保険金・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、「被保険者のしおり」に掲載の「契約概要」「注意喚起情報」で必ずご確認ください。
また「ガン保障付住宅ローン」でご利用いただく保険はカーディフ生命保険株式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。

カンタン 便利 お得
グルメ・レジャー等 県内で使える
お得なクーポン配信中!

武蔵野銀行アプリ
残高照会や家計簿等の便利な機能も!



今すぐダウンロード!
ダウンロードはこちらから

Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードやご利用にかかるパケット通信料はお客さまのご負担となります。

無料の休日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 相談会 検索

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために

武蔵野銀行

2018年12月1日現在

Housing Topic

キッズスペースあります。
お子さまとのご参加大歓迎!
ママ友とお気軽にどうぞ♪

こんなママにおすすめのセミナーです!

- 子どもの教育資金や老後の生活資金の考え方
- 貯金がなかなか貯まらない
- 住宅資金はどのくらい必要なの?
- 無理のない節約法
- その他、お金の常識や基礎知識を知りたい方



気軽に!楽しく!無料で♪

プロの家計簿診断で〝節約・貯める・使えるお金〟を知ろう。

子育てママのためのマネーセミナー

～子どもの夢をかなえるために知って得するお金の話～

お子さまの将来を輝くものにしてあげたい!
そんな想いがあっても不安となるのは、やはりお金についてですね。
お子さまが夢に向かってお金がどれぐらい必要で、今から準備できることは何か。
中立的なファイナンシャルアドバイザーが、一緒にライフプランを考えてくれます。

参加無料

講師 子ども3人を育てた経験豊富なベテランママ
ファイナンシャルアドバイザー 木村茂子氏



日程
1/29㈫・2/ 2㈯・ 3㈰
2/19㈫・ 23㈯・24㈰
3/12㈫・ 16㈯・17㈰
4/ 9㈫・ 13㈯・14㈰

時間 13:30～ ※各90分・全日程共通

会場 すまいポート21浦和美園

応募 下記コードまたはホームページからご応募ください。

すまいポート21浦和美園 で 検索

※都合により講師が変更になる場合があります。
※応募締切は各日程、5日前となります。

いよいよと迫ってきた消費税10％

今年10月に消費税が10%に引き上げられます。数字で見るとわずか2%の増加ですが、家計を考えると痛いものですね。この機会にご家族のライフプランや資金計画をしっかり考えてみることをおすすめします♪





◎問い合わせ・セミナー会場案内

住まいのサポートセンター
すまいポート21。浦和美園

フリーコール 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）



カーナビ入力は……埼玉県さいたま市緑区大門4366
イオンモール浦和美園店向かい

住まいづくりを中立的な専門家がサポート

資金計画 / 土地探し / 建築会社選び / 外構 / リフォーム

読者モデルが体験♪

ヘーベルハウスのお家

子育て家族のための多彩な住空間を提案しているヘーベルハウス。「家族で楽しい時間をたくさん過ごせる家」と、好評をよぶモデルハウスを体験してきました。

今回訪れたモデルハウスは、ヘーベルハウスが提案する理想の二世帯住宅。2つの家族がお子さんと一緒に楽しく暮らせる住まいです。「2階にある親・子・孫の家族みんなが集まれる交流スペースがとっても素敵。となりは子ども部屋で、両親も気兼ねなく子どもと遊んでくれると思います」。早速、二世帯での子育てを楽しくイメージしている様子でした。

お子さんと手をつないでも幅に余裕がある階段で3階へ。正面に広がる大型バルコニーに目を見張る姿がとても印象的。「家にいてもアウトドアが楽しめそう！お風呂から空を眺められるなんて夢みたい」。

「私たちは心地よくてわくわくできる空間づくりを心がけています。このバルコニーはご家族をつなぐ"青空リビング"として大人気です」と、同社の秋山さん。

「二世帯住宅はちょっと堅苦しいイメージがあったけど、この家ならみんなが笑顔で過ごせますね。二世帯に限らず家づくりを考えるママ友たちに勧めたい！」。ヘーベルハウスの住まいづくりに大満足でした。



今回体験したモデルハウスは
ヘーベルハウス 浦和住宅公園展示場 フレックス

\ ヘーベルハウスがよくわかる /

各種カタログをプレゼント!

ピースなじかんHP又は下記コードからご応募ください。
【応募締切】3/17(日) 【問い合わせ先】peace_info@fao.co.jp



ピースなじかん 検索

ご応募いただいた方の中から
抽選で10名様に
QUOカード1000円分
をプレゼント!
※当選者の発表は発送をもって
代えさせていただきます。



※応募者の個人情報は旭化成ホームズ株式会社に第三者提供の上、資料は同社より直接郵送致します。ご同意の上、お申し込み下さい。





子どもは雨を気にせず楽しめそう！
大人には最高のくつろぎスペースですね。

すてきなポイントがいっぱいありました♪



スカイコテージ

バスガーデン



お風呂からベランダに出られる
開放感がたまらなくよかった！



ロフトベッドから階段に行けたり、
ワクワクする工夫がいっぱい♪

子ども部屋

リビングダイニングキッチン





ネクタイの収納スペースは
はじめて見ました！





キッチンから子どもの勉強スペースなど、
部屋全体を見渡せるのがうれしい♪

寝室

ドレッサーだけでなく
手洗いがあるのにビックリ！

1月12日 OPEN

戸田公園
フレックス
展示場



考えよう。答はある。

ヘーベルハウス

旭化成ホームズ株式会社

埼玉・北関東営業本部

さいたま市大宮区桜木町 1-10-16 シーノ大宮ノースウィング 7F

0120-691-533 ヘーベルハウス 検索

ご来場特典

【有効期限】1/26(土)～3/17(日)

お近くの
ヘーベルハウス展示場へ
お気軽お越しください！

本誌をヘーベルハウス
展示場へ持参された方に
図書カード
(500円分)
をプレゼント♪



展示場の詳細は
コチラから！

※1家族1個とさせていただきます。※本誌のコピーや複製は不可となります。※写真はイメージです。※景品の数に限りがございます。品切れの場合は、後日のお届けになる場合や同等品に替えさせていただく場合がございます。

親子で楽しむ歳時記

ひなまつりのあれこれ

女の子の健やかな成長を祝うひな祭り。
なぜ、女の子のお祝いにひな人形を飾るようになったのでしょうか？
意外と知らないひな祭りの意味や由来、
知っておきたいひな人形のあれこれについて、
日本人形協会 埼玉支部 支部長の倉片順司さんに聞きました。

3月3日は
桃の節句



男雛、女雛のほか、三人官女や五人囃子、随身や仕丁などを加えた15人をきまり物と呼び、標準なひと揃いとされている



ひな人形とひな祭りの由来は？

ひな祭りの歴史は古く、その起源は平安時代中期（約1000年前）にまでさかのぼります。

3月3日は、「上巳の節句」といい、中国では水辺で身体を清め、宴を催し、災いを祓う風習がありました。やがて日本に伝来すると、日本の禊祓の思想や、自分の厄を「人形」に移して水に流す「流しびな」の風習が混じり合い、日本ならではの形になりました。

そして、この風習と平安時代に宮中の少女たちの間で行なわれていた人形遊び「ひいな遊び」が長い年月を経て結びついた行事が、ひな祭りの起源と言われています。さいたま市岩槻区では、今でも「流しびな」の風習があります。

また、ひな人形のはじまりは、上巳の節句で用いられた「人形」と考えられています。ひな人形は、女の子の身代わりとして、災いが降りかからないように、健やかな成長を願って飾られるようになりました。そして、江戸時代に入るとひな人形や雛道具は豪華に。こうして、ひな祭りは上巳の節句に

教えてくれた人

一般社団法人日本人形協会
埼玉支部 支部長
倉片順司さん
日本人形協会 ☎03-3861-3950



取材協力／日本人形協会埼玉支部　取材・文／山口瑠美子（編集部）

行なわれる女の子の幸せを願う風習として花開きました。ちなみに、桃の節句とも呼ばれていますが、この時期に咲く桃には邪気を祓う力があるとされ、ひな人形と一緒に飾られていたそうです。

節句人形づくりが盛んな埼玉県

埼玉県は、ひな人形をはじめとした節句人形づくりにおいて、全国第1位のシェアを占めます。中でも、岩槻、越谷、鴻巣、所沢では江戸時代から多くの人形職人が育ち、今でも多くの人形店が軒を連ねています。



鴻巣市で行なわれる「鴻巣びっくりひな祭り」では、高さ7mの日本一高いピラミッドひな壇が飾られる

ひな人形の豆知識クイズ

→次のA・Bのうち、正しいものはどれでしょう?

Q1 ひな人形はいつ頃購入するのがいい?

A 1月初旬～2月中旬頃　　B 2月中旬～下旬

Q2 ひな人形を飾る時期は?

A 立春頃～2月中旬にかけて　　B 2月中旬～2月下旬にかけて

Q3 ひな人形を片づける時期は?

A 3月中旬の曇りの日　　B 3月中旬の天気の良い日

Q4 ひな人形の片づけ方法で、［?］に当てはまるものはどれ?

羽根パタキでやさしくほこりを取り、人形の頭や手足に直接ふれないよう気をつけながら柔らかい紙や布に包んでしまいましょう。直接ふれるとシミになることがあるので注意です。防虫剤は［?］に。

A 多め　　B 少なめ

Present!

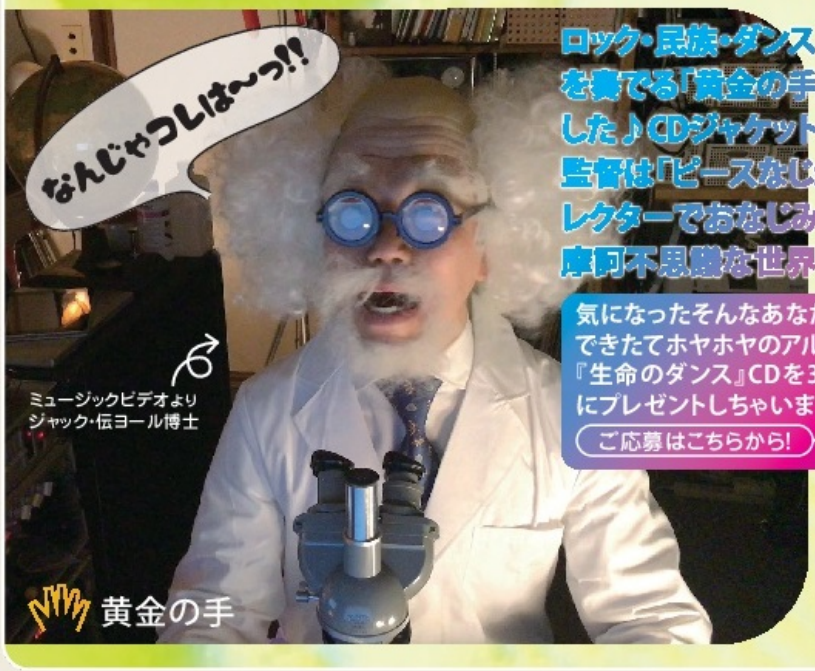
クイズに応募した人の中から抽選で**20名様**に**薬用入浴剤 バスリフレ ピンクの湯（桃の香り）**をプレゼント。ピースなじかんのホームページで回答してね♪

ピースなじかん で 検索

ミクロの世界の不思議をみてみよう!



CDを3名様にプレゼント!



ロック・民族・ダンス・歌謡曲+α…ジャンルに収まらない音楽を奏でる「黄金の手」の4thアルバム『生命のダンス』ができました♪CDジャケットのアートワークとミュージックビデオ(MV)監督は「ピースなじかん」のアートディレクターでおなじみの浅見氏が制作。摩訶不思議な世界にお連れします♪

気になったそんなあなたに♪できたてホヤホヤのアルバム『生命のダンス』CDを3名様にプレゼントしちゃいます!!!

ご応募はこちらから!



黄金の手『生命のダンス』定価 ¥2,500

YouTubeにて黄金の手のMV『生命のダンス』を公開中!

黄金の手チャンネル⇒kankakudama カンカクダマ



さんぽびと大募集！

「ピースなママさんぽ」では、
地元のおさんぽ情報を紹介してくれるママさんぽを募集しています。
詳しくはピースなじかんのホームページで
http://www.peacenajikan.jp/

ピースなママさんぽ

「ピースなじかんクラブ」のメンバーが、毎回各地域のお気に入りのお散歩スポットをナビゲート。地元ならではの楽しい寄りみちスポットを紹介します♪

「緑が豊かで、春には家族でお花見をしながらピクニックを楽しんでいます」。と話すのは、結婚を機に大宮エリアに住むことになったという刎本さん。お気に入りのお散歩スポットは、桜の名所としても知られる「大宮公園」。

「広大な園内には、児童遊園地や無料の小動物園もあり、いろいろ楽しめるので子どもとよく訪れます。四季折々の表情を感じたり、さまざまな動物を間近で見られたりと、子どもの成長にとって、貴重な経験ができるところが魅力ですね。子育てママたちとのコミュニケーションの場にもなっています」。

こうたくんと楽しそうに散歩する刎本さん。育児をする上で大切にしていることは？

「子どもはあっという間に成長していくので、子どもとの時間を存分に楽しんでいます。また、子どもが昼寝をしている束の間に、甘いお菓子とミルクティーでゆったり過ごして午後のパワーをチャージしています」。

おさんぽスポット

大宮公園

https://www.pref.saitama.lg.jp/omiya-park/



児童遊園地や小動物園など、親子で楽しめる施設も充実
※児童遊園地の乗り物は一部有料



写真／織田桂子
取材・文／山口瑠美子（編集部）

今回のさんぽびと

刎本ひかりさん（はねもと）
こうたくん 1歳
さいたま市北区在住



おさんぽMAP



寄りみちスポット

PRESENCE（プレゼンス）

住 さいたま市大宮区土手町3-103-2 土手町ビルA101
電 048-788-3339
http://www.chiffon-cake.jp/
素材や生地にこだわった、手作りシフォンケーキ専門店

大宮シフォン（全4種）¥1,296～
甘味料には羅漢果の乾燥糖を100%使用。やさしい甘さとフワフワの食感が口に広がる



総合住宅展示場 ハウジングステージが 子育てママを応援!!

ママによるママのための

カルチャースタジオ ママのバ

「ママのバ」はママたちが自分の特技を活かして講師として講座を開催したり、受講生として講座に参加できるママのためのカルチャースタジオです。

総合住宅展示場 ハウジングステージは、子育てママにうれしい「はっぴーさぽーとプロジェクト」の一環としてカルチャースタジオ「ママのバ」を開催しています。

はっぴーさぽーとプロジェクト
MAMA no BA
- カルチャースタジオ ママのバ -

※本庄ハウジングステージを除く



「ママのバ」を通じてたくさんのママと出会えることができました。子育てを頑張るママたちが互いに応援し、楽しみ、思い出を作れる場所ですね♪皆さんの参加をお待ちしています!



Lani♡ ~baby~
ママのバ アワード受賞 講師
四方田 彩乃さん

1月のママのバ Pick Up 講座情報

他にも楽しい講座が開催中!
詳しくはママのバHPで!

その他会場の講座など詳細は ママのバ 検索



1/22(火) おひるねアート撮影会

- 場所 所沢駅前ハウジングステージ
- 時間 11:00~12:00
- 定員 5名様
- 受講料 2,500円(税込)



1/23(水) オリジナル歯固めジュエリーワークショップ

- 場所 新座・朝霞ハウジングステージ
- 時間 10:30~12:30
- 定員 5名様
- 受講料 2,500円(税込)



1/25(金) 見てかわいい♡食べて美味しいマシュマロフォンダント♪

- 場所 大宮北ハウジングステージ
- 時間 10:30~12:00
- 定員 6名様
- 受講料 2,000円(税込)



1/29(火) スクラップブッキングで写真整理♪アルバム作り講座

- 場所 熊谷ハウジングステージ
- 時間 10:30~12:30
- 定員 5名様
- 受講料 1,000円(税込)

お気軽にご参加ください!

キリトリ線

カルチャースタジオ ママのバ

参加講座500円割引券

【有効期限】 2019.2/28(木)まで

この割引券を
受講する際、講師にお渡しください。
もれなく参加費から500円割引いたします。

はっぴーさぽーとプロジェクト
MAMA no BA
- カルチャースタジオ ママのバ -

*ご予約はHPから
ママのバ

※本券1枚につき1名様まで ※コピーや複製は不可
※値引金額以下の講座の場合、差額の返金はされませんのでご了承ください。

ピースなじかん

会場はこちら

大宮北ハウジングステージ
Add. さいたま市北区植竹町 1-816-1
TEL 048-662-4333

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

所沢ハウジングステージ
Add. 所沢市若狭 3-2353-1
TEL 04-2938-5711

所沢駅前ハウジングステージ
Add. 所沢市久米 589
TEL 04-2937-7283

三郷ハウジングステージ
Add. 三郷市ピアラシティ 2-7-6
TEL 048-953-5450

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

新座・朝霞ハウジングステージ
Add. 新座市畑中 3-9-10
TEL 048-478-0171

川越ハウジングステージ
Add. 川越市新宿町 5-13-62
TEL 049-265-6540

正しい箸づかい、できていますか？

おはし（Ohashi）のはなし

教えてくれた人
株式会社兵左衛門
ブランド・文化事業部
中道久次さん

正しい箸使いを通して子どもの成長を育む「箸育」に注力。その活動の一環である「お箸の知育教室」は、全国の小学校を中心に約2700回に及ぶ。

株式会社兵左衛門
https://www.hyozaemon.co.jp/

取材協力／株式会社兵左衛門
取材・文／山口瑠美子（編集部）



和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目を集める日本の食文化。それに欠かせないものといえば、私たちになじみ深い「箸」です。世界に誇る和食は、きれいな箸づかいでいただいてこそ。

また、正しい箸づかいは、食育においても必要不可欠です。そこで今回は、箸メーカー「兵左衛門」ブランド・文化事業部の中道久次さんに、箸の歴史や正しい使い方について教えていただきました。

箸にはどんな由来や歴史があるの？

日本の箸のはじまりには諸説ありますが、縄文時代や古墳時代から始まったといわれています。箸の語源は、大和言葉（＝和語）の「は」と「し」が合体して出来たもの。「は」は、「向こう側」や「物と物の境目」「はじまり」を、「し」は「止める」や「固まる」ことを意味しています。また、中国の漢の時代に日本に伝わった「箸」という字には、遠くにある異界と自分を含めたこちらをつなぎ止めるという意味があり、「物と物をつなぎ止める」ことを表す言葉として、「箸」を「はし」と読むことにしたそうです。ちなみに、「橋」も同じ語源です。

箸の役割は？

日本人にとって箸は、大切な命をいただき、自分の命を永らえる橋渡しの道具であるとともに、「箸に始まり、箸に終わる」などの言葉があるように、しつけ教育の基盤も成していました。

食事道具としても機能性は高く、

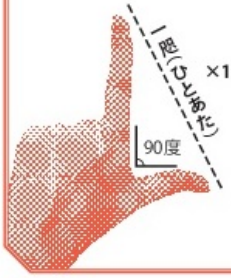
「はさむ」「つまむ」「きる」「さく」など、1膳で約12の機能を果たします。また、お正月のおせちをいただくときに用いる「両口箸」（※1）は、「神人共食（しんじんきょうしょく）」（※2）の役割を担っているとされています。

※1）両端が細い箸。一方を年神様、もう一方を人間が使い、神人共食の箸として用いられる
※2）年神様と食事をともにすること。1年の恵みを受けられると考えられている

どんな箸を選べばいいの？

大切なのは、手の大きさにふさわしいお箸を持つことです。理想とされている箸の寸法は「一咫半（ひとあたはん）」。形状は、六角形や表面が凸凹しているものが持ちやすくておすすめです。また、箸に施されている塗装は、抗菌効果があるとされる天然成分からできた漆塗りのものを選ぶといいでしょう。

手に合うサイズ＝一咫半（ひとあたはん）とは？



親指と人差し指を90度に広げたときの長さの1.5倍のこと。江戸時代に決められた理想とされる箸の寸法で、主流の長さは24cm前後。このサイズは江戸時代から変わっていないそう。

お箸の三手とは？

※箸を使う手＝右手

①右手の指先で箸をつまみ、持ち上げる
②左手で箸を受ける。箸先は左手より3～4cmオーバーした位置に
③右手の指先を箸頭に添わせて箸の下にもっていき、正しい箸の持ち方にしたら左手をはずす

正しい箸の使い方は？



まず、薬指と親指のつけ根と薬指の第一関節に1本の箸をしっかり固定します。次に親指と人差し指、中指の指先で一粒の米をつまむように力を抜いてやさしく持ちます。2本の箸先を揃えると、箸を持った形が三角形になり、上と下の箸の間に中指が位置します。そして、箸先を開いたら、中指が上の箸についてきます。また、箸の上げ下ろしは、「お箸の三手」を用います。嫌い箸をしないように心がけましょう。

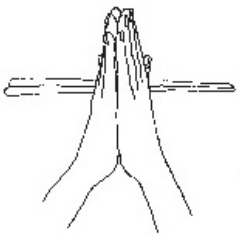
わが子に箸づかいを教えるポイントは？

箸の持ち方は、スプーンの「3本指持ち」と同じ。3本の指を使い、鉛筆を持つような形でスプーンを持てるようになったら、箸に持ち替えて動かし方を教えましょう。スプーンが正しく持てない時点でのトレーニングは控えるようにし、できたときには褒めてあげて、子どもと一緒に楽しみながら行ないましょう。

知っておきたい「嫌い箸」箸づかいNG編

タブーとされる箸づかいを「嫌い箸」といいます。
40～50種類あるといわれる「嫌い箸」にはどんなものがあるのでしょうか？
身近にありがちな代表例でみてみましょう。

拝み箸



食事のあいさつ時によくみられる、箸を親指にはさんで拝むようなポーズ。「いただきます」のあいさつは、食事の前に命をいただくことへの感謝の意をこめて合掌することです。箸を持ったままの状態は、すでに食事が始まっていることになり、礼を尽くしているとはいえません。

渡し箸



食器の上に箸をおくこと。箸置きが無い場合によく見られます。これは、「私はおなかが満腹でもういりません」という合図であるほか、三途（さんず）の川を箸で渡すことを意味し、縁起の悪い忌み嫌われる行為にあたります。

返し箸（逆さ箸）



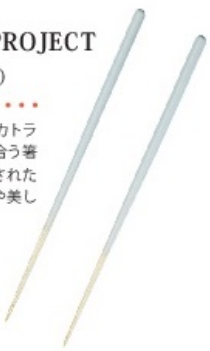
食べ物を取り分けようとして、取り箸がない場合に多く見られる箸頭の部分を使う行為。箸頭には口をつけていないものの、手でふれていることもあるため、衛生的ではありません。また、両口箸の場合、持ち手部分は神様が使うとされているため無礼にあたります。

◆おすすめのお箸

STIIK　STIIK PROJECT
3,240円（2膳1セット）

あらゆる食事シーンに合う「カトラリーのような箸」。現代人に合う箸のスタンダードとして導き出された26cmのフォルムは、機能性や美しさも抜群。

STIIK PROJECT
●http://www.stiik.jp/



写真／小野田陽一

お箸使い　兵左衛門
1,620円

強制ではなく矯正することで、自然と正しい箸づかいが身につけられる。大人用もあるので、親子で練習用に使うのがおすすめ。



珊瑚　兵左衛門
1,404～1,728円

表面の凹凸により滑りにくく、手になじみやすい。天然の漆塗りで安心して使える。箸先は塗り直し修繕が可能（有料）



兵左衛門
●https://www.hyozaemon.co.jp/

お箸でいただきたい♪

モダン和食レシピ

WA SHO KU

こどもが喜ぶからと、
ついつい洋食が多くなりがちな
ご家庭も多いと思います。
そこで今回は、
こどももパクパク食べられる、
モダンでいろどり豊かな和食を紹介します。
簡単でヘルシーな
モダン和食にレッツ・チャレンジ♪







豆腐白玉 いちごジャムソース

材料…2〜3人分

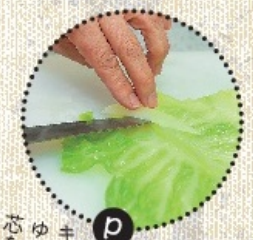
白玉粉……50g
絹ごし豆腐……50g
お好みのフルーツ…適量
（キウイ・みかん・パイナップルなど）

Ⓐいちごジャムソース
いちごジャム…大さじ3（70〜80g）
砂糖……小さじ2
レモン汁……大さじ1
水……大さじ1〜2

作り方

①豆腐は水気をきる。
②ボウルに白玉粉と❶を入れ、全体がなじむようよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。
③鍋に湯を沸かし、❷を強火でゆでて、浮き上がったら冷水に取って冷やす。
④耐熱ボウルにⒶを入れて混ぜ合わせたら、レンジで約40秒間加熱し、砂糖を溶かしたら冷やす。
※このとき、ラップはしなくてOK。
⑤器に❹のソースを敷き、❸を入れ、お好みのフルーツを飾る。

えびの和風ロールキャベツ



POINT 1
キャベツはゆでたあとに芯を取っておくと巻きやすいよ



POINT 2
楊枝の代わりにパスタで留めておくとそのまま食べられる♪



材料…4人分

キャベツ……大4枚（中なら6～8枚）
無頭えび（中）……8尾
鶏ひき肉……100g
酒……大さじ1
Ⓐ 生姜汁……1かけ分
Ⓐ 卵白……1/2ヶ分
Ⓐ 片栗粉……小さじ1
Ⓐ 塩……少々
にんじん……6cm
ブロッコリー……1/2個
Ⓑ だし汁……3カップ
Ⓑ 砂糖……大さじ1
Ⓑ 塩……小さじ1/2
Ⓑ みりん……大さじ1
Ⓑ 清酒……大さじ3
Ⓑ 薄口醤油……小さじ1～2
水溶き片栗粉……適量
塩……適量

作り方

①キャベツは塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって冷まし、水気をきっておく。
②にんじんは花形に切り、軽く下ゆでしておく。ブロッコリーは小房に分け、塩〈少々〉加えた熱湯でゆでてザルに上げておく。
③鶏ひき肉にⒶで下味を付け、よく混ぜ合わせる。えびは背わたと殻をとり、腹側に数ヶ所切り目を入れておく。
④キャベツの芯の部分を薄くそぎ、広げたら鶏ひき肉の1／4量を均一に広げ、えびを芯にして巻き、短く切ったパスタで留める。
⑤鍋にⒷを入れて煮立て、❹を並べて落し蓋をし、中火で約10分煮含める。火を止める少し手前でにんじんを加え、火を止める。
⑥ロールキャベツを取り出し、器に盛り付ける。
⑦煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけ、にんじんとブロッコリーを飾り、煮汁をかければできあがり♪



里いもとベーコンの炊き込みご飯





白米モードで炊くと、里いもがモッチリとした食感に

材料…5～6人分（作りやすい分量）

里いも（小）……5～6個
塩……適量
ベーコン……2～3枚
米……2合
酒……大さじ2
塩……小さじ2/3
かつおだし（顆粒）……小さじ1
甘酢生姜……適量
黒ゴマ……適量

作り方

①里いもは皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切ったら、塩をふってもみ込んでアクを取り、水洗いしておく。
②ベーコンは1cm幅に切る。
③炊飯器に洗った米と酒を入れ、2合分の目盛りで水を張り、塩、顆粒だしを入れ、軽く混ぜる。
④❸に里いもとベーコンをのせて、白米モードで炊く。
⑤炊き上がったら、里いもを粗く潰しながらご飯と混ぜ、仕上げに甘酢生姜と黒ごまをふる。

「モダン和食」の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&スタジオ

Ⓐさいたま市中央区上落合9-15-5
Ⓐ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

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／山口瑠美子（編集部）



「やさしい味付けで野菜もおいしく食べられるモダン和食です。簡単につくれるので、ぜひこの機会につくってみて下さいね♪」

テレ玉の情報番組
「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～）

現在とこれからをつくる

私の未来じかん

Vol.10

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何ですか？

6歳の頃のことです。故郷の高知で、母が私を地元のフェスティバルに連れて行ってくれました。そこで私は初めてバレエを見ました。とても感動し、自分も踊りたいと思い、母に習わせてほしいと頼みました。以来、ずっとバレエを続けています。ただただ〝好き〟という理由だけで、ここまでやってきました。人生で好きなことに出会えたのは、本当に幸せだと思っています。

長男を妊娠して、大好きなバレエもできないほど重いつわりが始まりました。精神的にも落胆してしまい、つらい毎日でしたが、やがてバレエと離れた生活が落ち込みの原因かもしれないと気づきました。私にとって、バレエのない日々は考えられないようです。

日々大切にしていることは何ですか？

体の成長は、コントロールできません。体の変化のせいで技術面に人と差が生じて悔しい思いをしても、バレエは自分の体と向き合い受け入れざるを得ない残酷な世界でもあります。私にもスランプがありました。でも、やりたい気持ちに変わりはありませんでした。

ママになるとやりたいことをあきらめてしまう人も多いと思います。でも、自分の思いを押し殺すことなく細々とでも続けていれば、素敵な人生が広がってくるはずです。私もバレエを続け、スタジオをもつことを目標にしています。

現在の毎日は、子育てとの両立で綱渡り。あちらこちらを行ったり来たりしています。でも、夫の協力もあって、たまには一人でのんびりお茶をしながら大好きなバレエのDVDを見てリフレッシュしています。友だちとランチに出かけることもあります。

好きな言葉は、初めて通ったバレエ教室の鏡に貼ってあった「根性」です。知らず知らずのうちに、私の脳裏にも「根性」が貼りつけられていたようです。



バレエ&ピラティス講師
福間 沙甫さん

6歳からクラシックバレエを始める。インターナショナルダンス学院卒業後、ニューヨークのアルビンエイリーダンススクールに留学。卒業後、数々の公演に出演。帰国後、長男の出産を経てピラティスの資格を取得し、レッスンをスタート。その後、次男を出産し、こどもバレエクラスを開講。

今回の活動スポット

Story Ballet&Pilates



朝霧市を中心に開講しているバレエ&ピラティス教室。美容バレエや朝活エクササイズなど、バレエ初心者でも参加しやすい講座をご用意しています。子育てママや子連れでの参加もOK。ぜひお気軽にご参加下さい。
https://beautyupstory.jimdo.com/

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／織田桂子　取材・文／大前真由美

西武鉄道

あれも、これも、かなう。
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。



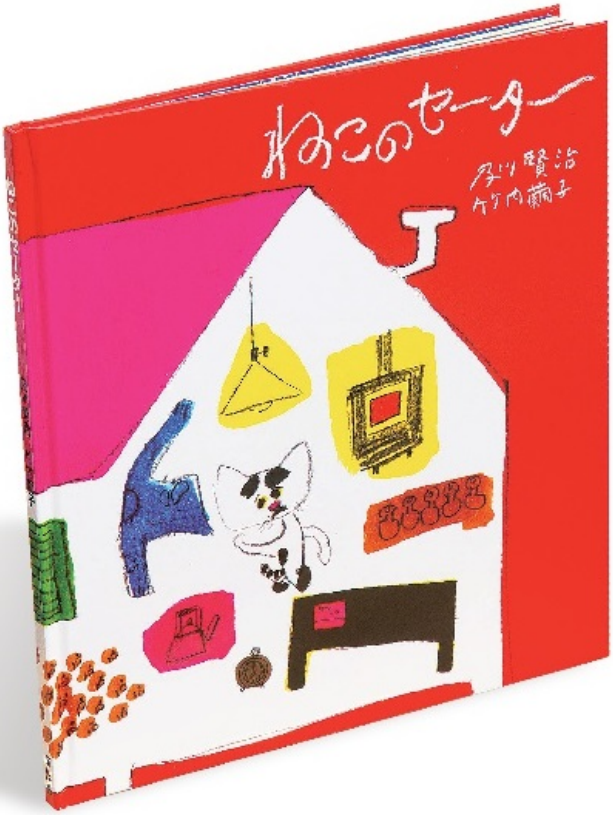
※写真はすべてイメージです。

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ころにやさしくよりそうイチオシの絵本をご紹介

こころに余裕が欲しいときに読みたい一冊



「ねこのセーター」
及川賢治・竹内繭子 作
¥1,404／文溪堂

程よく力の抜けた自分を大切に

主人公は、寒がりでなまけもの、おまけに、せっかちでお行儀が悪く、それでいて、恥ずかしがり屋の泣き虫なねこ。ねこは、大きな穴が2つも開いたセーターを愛用し、どんぐりに帽子をかぶせる仕事をして暮らしています。

ねこの生活は、ダメ出しされてしまうような、だらしのないことのオンパレード。でも、そういう自由なねこを見ていると、自分を許して受け入れるのは、結局、自分のこころ次第なんだと改めて感じます。ねこにとっての穴の開いたセーターは、私にとって、くり返し洗濯してクタッと柔らかくなったスウェットと同じ。愛着があり、肌なじみのよいものを身に着けるときの幸せな心地よさは、共感できる方も多いのではないでしょうか？

ねこの周りには、いつもゆったりとした時間が流れているようです。こころが張りつめているなと感じたときは、ぜひこの絵本を開いてみてください。きっとあなたのこころをねこが解きほぐしてくれますよ。



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名：森實摩利子　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

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ころにやさしくよりそいます。

写真／織田桂子

キニナル★デリシャス

Kininaru Delicious*

伝統の逸品から旬なものまで、編集部が見つけてきた
埼玉県の気になるグルメを毎回紹介します！

vol.3 みんなでワイワイ♪ 心くすぐるシェアグルメ

おいしいものは思わず独り占めしたくなっちゃう♪で も、家族や友だちとみんなでワイワイ食べたほうが、きっとおいしさも倍増するはず！ということで、みんなで楽しめる〝シェアグルメ〟を紹介します。

上は、大好きな花形のケーキを友人が喜んでくれたことがきっかけで誕生したという「お花のリッチパウンド」。小麦粉を使わず、アーモンドパウダーをベースに作られた贅沢なパウンドケーキです。甘酸っぱいアンズジャムとオレンジ、ラム酒の香りがアクセント。ラム酒のアルコールは飛ばしてあるので、子どもも OKです。

それから下は、見た目はまるでタルトケーキ。でも、その中身は卵にタマネギ、ハム&ベーコン。飾り付けにはニンジンやブロッコリー、ポテトクリーム。そう、これは「デコレーションキッシュ」。パイ生地の小麦と卵に加える生クリームは北海道産。こだわりの素材と野菜たっぷりで、甘いものが苦手な人や、子どもたちのおやつにもぴったりです。

インスタ映えしそうな心くすぐるシェアグルメ。パーティやハレの日などにもおすすめです♪



お花のリッチパウンド

くみぱうんど

住さいたま市浦和区仲町3-8-12　電048-708-2018
※要電話 予約 店頭受取
お花のリッチパウンド 5号 2,538円



断面はこんな感じ♪



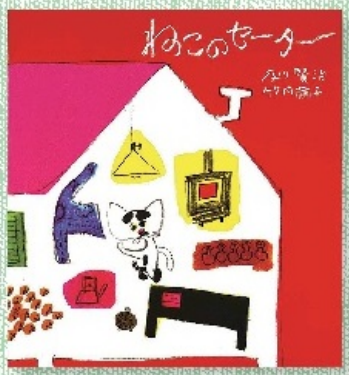
デコレーションキッシュ

hana cafe

住朝霞市仲町1-3-37　電048-461-5665
※要電話／WEB予約 店頭受取
https://sweetsguide.jp/shop/44263/menu
デコレーションキッシュ 6号 3,240円

写真／織田桂子　取材・文／植村理絵

ピースなPRESENT



絵本『ねこのセーター』

こころに余裕がほしいときに読みたい1冊。
及川賢治・竹内繭子 作
文溪堂
http://www.bunkei.co.jp/

1名様



さいたま水族館入館招待券

荒川に棲む70種類の生き物を展示。天然記念物ののの「ミヤコタナゴ」や、埼玉県の魚「ムサシトミヨ」など、貴重な生き物にも出会える。
さいたま水族館
http://www.parks.or.jp/suizokukan/

20名様 1組2名



むさしの村 入園ご招待券

アトラクションのほか、季節の農産物の収穫体験や動物のふれあい体験など、親子で楽しめる催しがいっぱい。
むさしの村
http://www.musashinomura.co.jp/

20名様 1組2名

クレヨラ 水で落とせる水彩絵の具（8色）

絵筆がセットになった水彩絵の具。肌や衣類に付いた絵の具も簡単に落とせるウォッシャブルタイプ。のびのびとお絵かきが楽しめて、ママも安心♪
クレヨラ
http://www.crayola.jp/

2名様



From Aomori トマトジュース

青森産の新鮮なミニトマトのみを使用。トマト本来のうま味が、手絞りならではのサラッとした口あたりで味わえる。トマトジュースが苦手な人にも。
マグワートトマト
http://mugtoma.com/

15名様 2本1セット



シュープリームノイ ぷるるん潤いセット（クリアブライトローション／エクストラスターダストジェル）

3名様 2アイテム1セット





ローションで肌のキメを整え、ビタミンカプセル配合のジェルでうるおいを与えて大人ニキビをケア。ジェルは時短アイテムにも。オールシーズン対応。
シュープリーム
https://supreme-noi.jp/

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
2019年2月28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替えさせて頂きます。●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）の取り扱いは、プレゼント当選時の発送にのみ利用させて頂きます。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/

LINE@ 始めました! 親子で楽しめるイベントやママが喜ぶ情報をお届けします。ぜひお友だちになってね♪

お友だち登録方法 ID peacenajikan

LINE ▶ その他 ▶ 友だち追加 ▶ 二次元コードまたはIDを入力

次号の告知

次回の春号(vol.11)は、2019年4月中旬発行予定です。
お楽しみに♪

ピースなじかん

プロカメラマンが
とっておきの
笑顔を撮影♪

ピースなじかん編集部がおすすめする素敵な撮影スポットで
「第5回 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。
撮影会のみの参加も大歓迎！ お気軽に御参加ください。

親子で写真撮影会 &表紙モデルオーディション



●参加方法

応募期間 1月26日(土)～2月24日(日)

応募資格 6歳（就学前）までのお子さまとパパ・ママ・祖父母
※パパ・ママが一緒でないと参加できません。

申し込み 受付はホームページ又は右記コードから。
http://www.peacenajikan.jp/
お申込は ピースなじかん 検索

お問合せ mail : peace_info@fao.co.jp
TEL : 070-3619-2666（平日10:00～18:00／担当・織田）
※電話がつながらない際はメールでお問い合わせください

●参加の流れ

STEP.1 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.2 撮影会 お好きな服装で撮影会場にお越しください。
※撮影会のみのご参加の方はこちらで終了となります。

STEP.3 モデル選考 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、表紙モデルの親子を決定します。

STEP.4 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♪



カメラマン **松谷靖之**さん
ピースなじかんの表紙と特集ページの写真を撮影してくれている心やさしい"ピースなカメラマン"。撮影を通じて埼玉県を大好きになってくれました！

参加者全員に撮影した写真をプレゼント♪



●撮影会場

日時 3月17日(日) 10:00～16:00
定員 30組様 ※応募多数の際は抽選
会場 北洲ハウジング モデルハウス
埼玉県川越市小仙波650-1
川越ハウジングギャラリー内
TEL.0492-27-2122

協力／北洲ハウジング





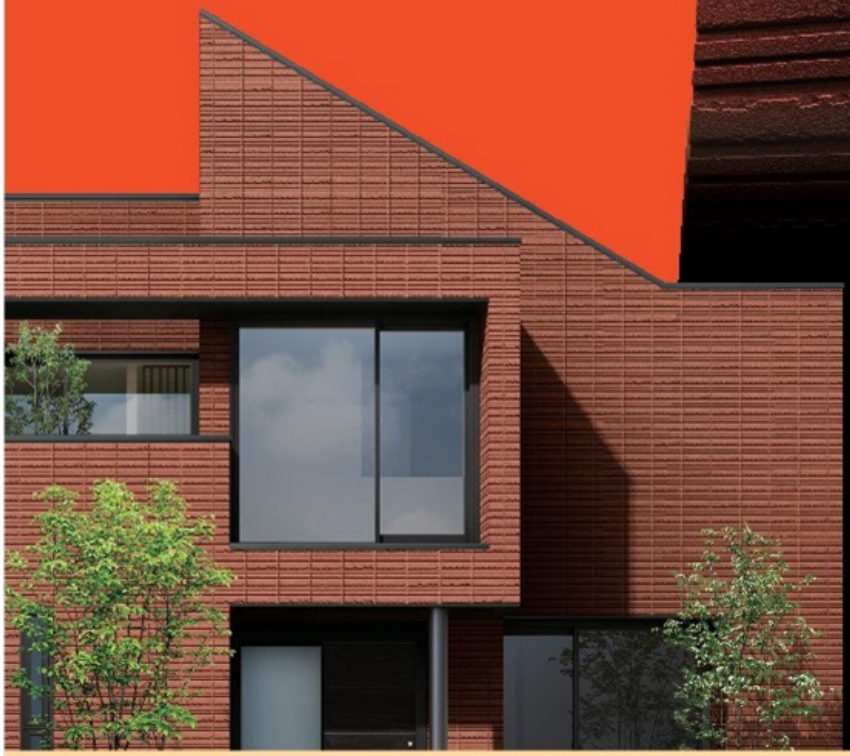
ピースなじかん Vol.10 2019 winter
冬はやっぱり、あったか〜い屋内であそぼう！

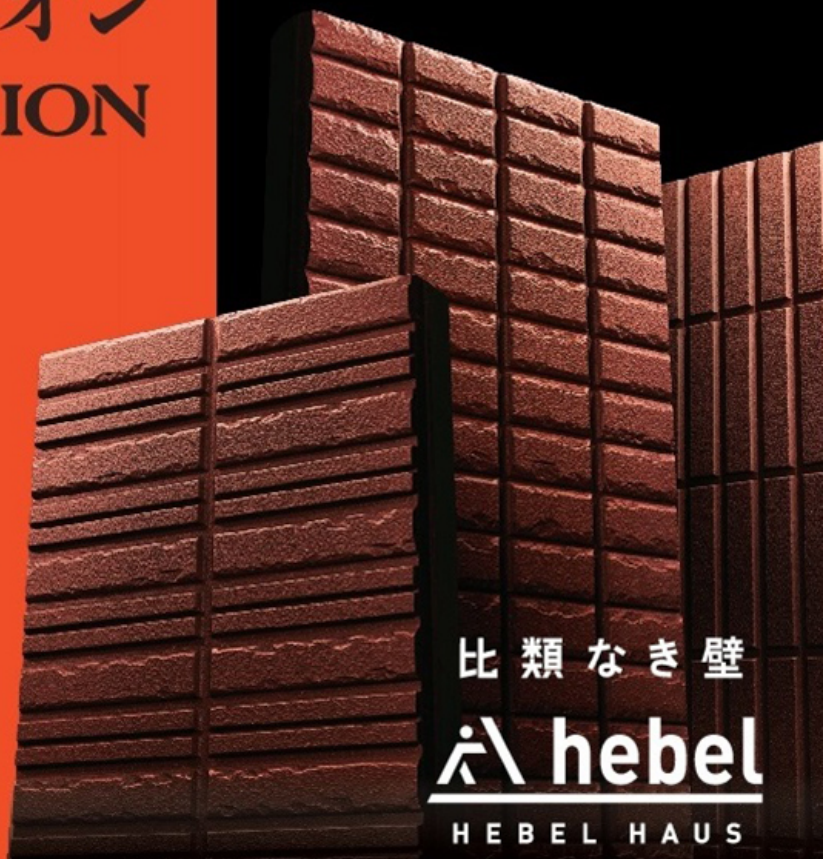
考えよう。答はある。
ヘーベルハウス

新外壁色誕生！
ブリックバーミリオン
BRICK VERMILION

選べる外壁色。

伝統ある美しいヨーロッパの街並みを彩るレンガ。時代と国境を越えて愛されるレンガの風合いを宿した壁がヘーベルウォールに加わり、ラインナップはますます充実しています。





比類なき壁
hebel
HEBEL HAUS

浦和住宅公園展示場で体感！

「ブリックバーミリオン」は
浦和住宅公園展示場フレックスで
ご覧いただけます！

理想の二世帯住宅をカタチにしたモデルハウスです。



Present
ご来場者プレゼント！

ヘーベルハウス展示場へ
ご来場いただいた方に差し上げます！

本誌が引換券となります。忘れずにお持ちください。

※1家族様につき1セットとさせていただきます。※写真はイメージです。



図書カード
(500円分)
【有効期限】1/26(土)〜3/17(日)

最寄りの各支店までお気軽にお問い合わせください。

旭化成ホームズ株式会社

詳しくは ヘーベルハウス 検索

右のコードからも
最寄りの展示場を
検索できます。

大宮支店 0120-186-540 埼玉県さいたま市大宮区吉敷町1-75-1 太陽生命大宮吉敷町ビル6F	埼玉東支店 0120-895-170 埼玉県越谷市南越谷1-19-6 太陽生命越谷ビル4F	
埼玉西支店 0800-888-1118 埼玉県川越市脇田本町23-1 住友生命川越東館ビル3F	熊谷支店 0120-80-5512 埼玉県熊谷市筑波3-195 熊谷駅前ビル2F	
浦和支店 0800-100-1118 埼玉県さいたま市南区沼影1-10-1 ラムザタワー 7F	埼玉総合支店 0120-883-627 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-10-16 シーノ大宮ノースウィング7F	

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