

埼玉、暮らし、もっと楽しく!
Peaceful Time

ピースなじがと

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
あつたかい
屋内であそぼう!

簡単&かわいい
ブレんタインの
壁デコ術♡

TAKE
FREE

正しい箸づかい、できていますか?
おはしのはなし

ピースなじがと Vol.10 2019 winter 冬はやっぱり、あつたかい屋内であそぼう!

企画・編集・発行 株式会社フグー・ア・オブ・アリス
〒027-0845 東京都新宿区市谷本町2-10-11 1F・2F・3F

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。



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家数様につき1セットとさせていただきます。※写真イメージです。

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 太陽生命大宮吉敷ビル6F

埼玉西支店 ☎ 0800-888-1118

埼玉県川越市藤田本町23-1 住友生命川越東館ビル3F

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

熊谷支店 ☎ 0120-80-5512

埼玉県熊谷市筑波3-195 熊谷駅前ビル2F

埼玉総合支店 ☎ 0120-883-627

埼玉県さいたま市大宮区榎木町1-10-16 シーナ大宮ノースウイング7F

考えよう。答はある。
ヘーベルハウス

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。



図書カード
(500円分)

【有効期限】1/26(土)～3/17(日)

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

パパやママの
切実な声にお応えします。

おこづかいのこと、
どうしよう？

お金のこと、
どう教えていったら
いいのかな？

そんなお悩みを
お持ちの方

ぜひお気軽に
ご参加ください

▼ 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
「はっぴーさばーとプロジェクト」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。

はっぴーさばーとプロジェクト
Kids - Kidsワンダースクール
Wonder School

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



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



2.3 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 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 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 大宮北ハウジングステージ
Add さいたま市北区榎町 1-816-1
TEL 048-662-4333



2.11 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



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！

参加無料 時間 11:00~16:00

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！

※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！



埼玉、暮らし、もっと楽しく!

ピースなじかん

Peaceful Time

2019
winter
Vol.10

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



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。「メッツァピレージ」の宮沢源と雄輝の森が幻想的な空間に包まれる。

●メッツァピレージ
●有料(詳細要問合せ)

https://metsa-hanno.com/contact/

メッツァピレージ 検索

埼玉サイクルエキスポ
2019

2/16土・17日



自転車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。

●さいたまスーパーアリーナ
●無料

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日まで高さ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。

●エルミコウのす(メイン会場)ほか
●無料

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、税込表示です。

STAFF

●Publisher: 小塚真由
●Producer: 横田林之介 山口晴美子
●Editor in Chief: 庄司真美
●Art Director: 浅見道好(※903)
●Media Partner: スマイルマコム



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

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

SUBARU 60周年
特別記念車



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 ¥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 ¥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)フォーツブルーパール

インプレッサスポーツ1.6i-L EyeSight

車両本体価格 ¥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、登録等に付する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。●登録時に付する納税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 ●本システムは、運転者の判断を補助し、事故被害や運転負担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、雨天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・制動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色上、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



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



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。
 さあ、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

◎科学展示室

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階にブラネタリウム、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。

まず、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です。

また、「ワークゾーン」や「サイエンスショー」も、親子で

川口市立科学館

遊びながら科学を体感！

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「ア」はポックスゾーンや、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

ブースでは、かつて「クーパルバー」の名で国内最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うそう。

旧式カメラを自分自身で操作する展示もあ

◎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20
m、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か
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？

いよいよ本公演のスタート。好評の「イマジンショー」開催。日・祝・祝
開演時間：13:40 ②春・夏・冬休みの日・祝
開演時間：13:40 ③13:00 / 16:00 / 16:00
いよいよ本公演のスタート。好評の「イマジンショー」開催。日・祝・祝
開演時間：13:40 ②春・夏・冬休みの日・祝
開演時間：13:40 ③13:00 / 16:00 / 16:00



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



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
られた建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、65cm反射望遠鏡を使用。たくさん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20cm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出来ます。

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。太陽黒点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出来ます。川口では、40年以上前から太陽の観測を続けているそう。施設のメイテマが「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



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

加須未来館

ド迫力のプラネタリウムは必見！

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

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ーナーがあります。

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対応デジタルプラネタリウムに

心に残るはず。

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。

◎農産物直売所

加須市産のお米と大豆を使用した「浮間みそ」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？

加須未来館

①加須市外野350-1 ②0480-69-2160 ③9:00~17:00
④火(祝日の場合は翌日)・年末年始(12/29~1/3)
⑤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。団体割引あり ※観覧料有(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せ
⑥http://www.kazo-city.jp/mirai/kan/ ⑦プラネタリウム観覧スケジュール
【平日】14:00~15:00 【土日祝】11:00~13:30~15:00~
※各回約30分~45分 ※投影内容は要問合せ



川口市立科学館

①川口市上青木3-12-18 (SKPシティ内) ②048-262-8431 (代表)
③9:30~17:00(最終入館は16:30まで)
④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
⑤科学展示入館料：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、保護者の腰の上で観る場合に限り無料)
⑥http://www.kawaguchi-science-museum/ ⑦年間利用券・団体割引等あり ※おむつ交換台は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階のトイレに設置



A playground not cold



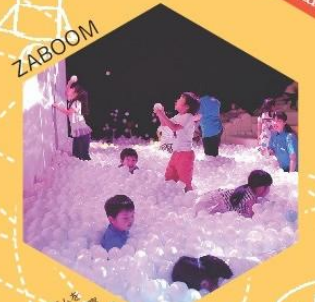
Digital intellectual

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しながら楽しめます。

おすすめは、AR砂遊び「SAND PARTY!」。砂の上を取りながら、デジタル知育の世界を体験してみよう。



SPRAY PAINTING
専用のスプレー缶は振ることによって色が変わる。色を替えてカラフルな落書きを、楽しんじゃおう！



リトルプラネット ららぽーと新三郷

- ① 三郷市からシティ1-11 ららぽーと新三郷まで
- ② 048-948-8204
- ③ 10:00~21:00(最終入場受付20:30)
- ④ ららぽーと新三郷に準ずる
- ⑤ 最初の30分間：子ども・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
- ⑥ http://lilpla.com/space/lilpla_lalaport_shinmisato/
- ⑦ プリーバスあり

SAND PARTY!
セキリディ・サウンドという振動装置の砂を使用。小さな子どもも安心して楽しめる。1回1回グッズデザイン画を受賞

ボーネルンド トット・ガーデン

親子ともリラックスして楽しめる遊び場

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



ボーネルンド トット・ガーデン ハレノテラス東大宮店

- ① さいたま市見沼区東町393 B棟2F ② 048-748-5228
- ③ 10:00~18:00(遊び場の受付は17:30終了)
- ④ ハレノテラス東大宮に準ずる
- ⑤ 30分間：子ども・大人 各500円
90分間：子ども・大人 各700円
- ⑥ ※子どもは未就学児を対象 ※延長 1日1バスあり(要予約)
- ⑦ ※利用は保護者同伴が必須

コロんとまるい 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巻く。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枚巻く。その上からポケット
にする布を二つ折りにして裏中に巻
き、外枠ではさみ、はみ出した布を切る。
- ③吊り下げ用のリボンやワッペンなどの
飾りをつける。

◎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.jmdo.com/>

花輪さんやしまさんの講座は、
「ママのバ」のホームページでチェック!
カルチャースタジオ「ママのバ」
●<https://www.mamanoba.jp/>

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

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

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
元に縦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、②のハート
の手形飾りをピンチにはさむ。

1と4

◎作ったひと

しまるみこさん(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/>

バスケットつき ¹ ハートのオーナメント

<材料>

画用紙(白・色つき)、スタンプインクま
たは絵の具、吊りかこ、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、
吊りかこに結びつけ、造花を飾りつける。

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たいか?
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。

ビーズの穴が繋がったら、
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 ² ハートのウォールアート

<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)

※緊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並べていき、

アイロンシートの上から片面ずつア
イロンをかける。

- ②①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並べ
て②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/堀田桂子 取材・文/山口曜美子(編集部)



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 ファイナンスアドバイザー 木村茂子氏
日程	1/29(火)・2/2(土)・3/3(日) 2/19(火)・23(土)・24(日) 3/12(火)・16(土)・17(日) 4/ 9(火)・13(土)・14(日)
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。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と考えてみることをおすすめします。



美味しい
スイーツ♪



写真
イ

◎問い合わせ・セミナー会場案内



〒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

住まいづくりを中立的な専門家がサポート



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！

DREAMTALK KOBENK
 ©2012, 2017 SANRIO CO., LTD.
 APPROVAL NO. G573980

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%の金利上乘せが、
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
金利上乘せなし!**

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

- ご融資までいただく日から90日間はがん保険特約の対象となります。
- 皮膚の悪性黒色腫以外に皮膚のその他の悪性生体（上皮肉）および上皮下肉腫（上皮がん）は、診断給付金支拂の対象外となります。
- 入院したときのある方は、「加入した日」および「申込書提出後第1回償還より、5,000円以上返る場合は、医療費控除の特典等が適用される場合があります。」当方で現在ご利用中の住宅ローンや自動車ローンなどに入替えることはできません。
- ご返済額が毎月返済額を超過する場合は、ご返済額と返済額との差額は、一度払い戻しとなり、次回のご返済から繰り上げられます。
- ご返済期間中のご知照事項があった場合、保険金・診断給付金が支払われる場合があります。ご返済の結果、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。

くわ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「ガン保障付しりょう」でご利用したいご保障はカードィブ生命保険株式会社の引受けとなりますので、ご不明な点「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



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



※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。

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・正面に広がる大型バルコニーに目を見張る姿がとっても印象的。家にもアウトドアが楽しめる。なんて夢みたい。

「私たちは心地よくてわくわくで

今なら特典をご用意してご来場をおまわしております♪

私たちが「浦和住宅公園展示場フレックス」の魅力を伝えたい♪

ご案内いただいたのはこの方!

浦和住宅公園展示場
秋山 拓さん

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



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
代させていただきます。



※応募者の個人情報(住所・氏名・電話番号)は第三者提供の上、
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。

ピースなじかん 検索



♪
すてきなポイントが
いっぱいありました♪

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なかった!

リビングダイニング キッチン



スカイコテージにつながる
大きな窓は開放感たっぷり!

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!

スカイコテージ



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♪

ここつながってるよ!

子ども部屋



ネクタイの収納スペースは
はじめて見ました!

寝室

ドレッサーだけでなく
手洗いがあるのにビックリ!

1/12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F
☎ 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)

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!



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!

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きます場合がございます。

親子で楽しむ歳時記

ひなまつりのあれこれ

3月3日は
桃の節句

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。



男雛、女雛のほか、三人官女や五人囃子、随房や仕丁などを加えた15人をさまり物と呼び、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「流しひな」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「流しひな」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、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



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で、**？**に当てはまるものはどれ？
 羽根バ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」のピンクの湯（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

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

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。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。

した節句人形づくりにおいて、全国第一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「鴻巣びっくひな祭り」では、高さ7mの日本一高いピラミッド型な壇が飾られる



ミクロの世界の不思議をみてみよう！

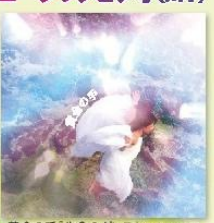


ミュージックビデオより
ジャック・伝説博士

黄金の手

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。絶対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

取材協力/日本人形協会埼玉支部 取材・文/山口瞳美子(編集部)

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「はッピーさぽ」とプロジェクトの一端としてカルチャースタジオ「ママのバ」を開催しています。



※本庄ハウジングステージを除く

写真を台紙に貼って
デコレーション♪

今回紹介する講座はコチラ!
おひるねアート撮影会+
アルバムカフェ(川越会場)



「ママのバ」を通じてたくさんのママと出会うことができました。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

その他会場の講座など詳細は ママのバ 検索

他にも楽しい講座が開催中!
詳しくはママのバHPで!



**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)



**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)



**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)



**スクラップブックで写真整理!
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!

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

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迄まで

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。

*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
※割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。

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を募集しています。
詳しくはピースなママさんのホームページへ
http://www.peacenajikan.jp/



おさんぽスポット
大宮公園
https://www.pref.saitama.lg.jp/omiya-park/



「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別本さん。お気に入りの散歩スポットは、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、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。子育てママたちのコミュニケーションの場にもなっています。」

こうたくさんと楽しそうに散歩する

「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。」

「子育てをする上で大切なことは?」
「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。」

寄りみちスポット
PRESENCE (プレゼンス)

①さいたま市大宮区土手町3-103-2土手ビル8A101
②048-788-3339
http://www.chiffon-cake.jp/
素材や生地こだわった
手作りシフォンケーキ専門店



今回のさんぽびと
別本ひかりさん
こうたくさん
さいたま市北区在住



手に合うサイズ＝一咫半とは？



ひとあははん
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。

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」。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ています。

どんな箸を選べばいいの？

「はさむ」「つまむ」「さる」「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」は、「神人共食」の役割を担っているとされています。

お箸の三手とは？
①右手の指先で箸を握り、持ち上げる
②左手で箸を握り、箸先を左手より3〜4cmオーバーし位置に
③右手の指先で箸の先端に添わせ箸の下に
もっていき、正しい箸の持ち方にしたら
左手ははずす

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本の箸をしっかりと固定します。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。

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。

箸づかいNG編

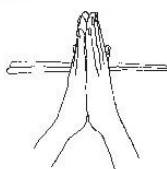
知っておきたい
「嫌い箸」

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？

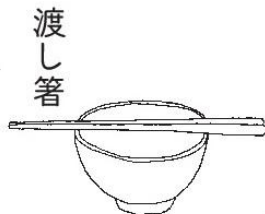
身近にありがちな代表例でみましょう。

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いえません。

渡し箸



食器の上に箸をおくこと。箸置きがない場合によく見られます。これは、「私はおなかで満腹でもういりません」という合図であるほか、三途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、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。

「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かし方を教えます。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てください。子どもと一緒に楽しみながら行ないましょう。

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です。

兵左衛門

●<https://www.hyozaemon.co.jp/>

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)

◆おすすめのお箸

正しい箸づかい、できていますか？

あはし 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/山口曜美子(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(Ⅱ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ころ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、大切な命をいただく、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っていました。食事道具としても機能性は高く、

お箸でいただきたい♪

モダン和食

WA SHO KU

こどもが喜ぶからと、
つ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、
モダンでいり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、バナナ、プルなど)
- いちごジャムソース
- 砂糖.....大さじ3.70~80g
- いちご.....大さじ1.2
- 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①を入れ、全体がなじむようよく混ぜ合わせ、ひと口大にする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を強火でゆでて、浮きかかったら冷水に取って冷やす。
- ④耐熱ボウルに②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いでOK。
- ⑤④のソースを敷き、③を入れ、お好みのフルーツを飾る。



里いもと ベーコンの炊き込みご飯

材料 3~6人分 (作りやすい分量)

- 里いも(小).....1~6個
- 塩.....適量
- ベーコン.....2~3枚
- 米.....2合
- 酒.....大さじ2
- 塩.....小さじ1.2
- かつおだし顆粒.....小さじ1
- 甘酢生薬.....適量
- 黒コメ.....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。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入れ、2合の目盛りで水を張り、塩、顆粒だしを入れ、軽く混ぜる。
- ④①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、里いもを粗く潰しながらご飯と混ぜ、仕上げに甘酢生薬と黒コメをふる。

「モダン和食」のレシピを教えてくださいのは、
国際クッキングスクールの内堀恵子先生



「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。簡単にできるので、ぜひこの機会につくってみてくださいね!」
テレビ玉の情報番組
「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~)

えびの 和風ロールキャベツ

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
- 生薑汁.....1かけ分
- 卵白.....1かけ分
- 片栗粉.....小さじ1
- にんじん.....少々
- ブロッコリー.....12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
- 水溶き片栗粉.....適量
- 塩.....適量

作り方

- ①キャベツは葉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、軽くゆで下ゆでしておき、ブロッコリーは小房に分け、塩(少々)を加えた熱湯でゆでてサランにしておく。
- ③鶏ひき肉に②の味を付け、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量を目安に広げ、えびを芯にして巻き、短く切ったバスタで留める。
- ⑤鍋に④を入れて煮立て、⑥を立て落し蓋をし、中火で約10分煮合わせる。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。



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
②JR大宮駅西口より徒歩7分 ③048-678-1200
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/山口聖美子(編集部)



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。

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。

（仕事を始めたい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ださいました。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ければ、素敵な人生が広がってくるはずですよ。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、子育てとの両



バレエ&ピラティス講師
福岡 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、長男の出生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



朝霞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。



節目で撮影する家族写真は私の宝物です



エネルギーチャージは休日に高知へ家族旅行



バレエは私の誇り

写真・織田桂子 取材・文・大前由美

キコナル Kininaru Delicious* デパッシュ

伝統の逸品から旬なもので、編集部が見つつけてきた
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



お花のリッチパウンド

くみばうんど

①さいたま市浦和区仲町3-8-12 ②048-708-2018
※要電話予約 店頭受取
お花のリッチパウンド5号 2,538円



デコレーションキッシュ

hana cafe

①朝霞市仲町1-3-37 ②048-461-5655
※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/橋村理絵

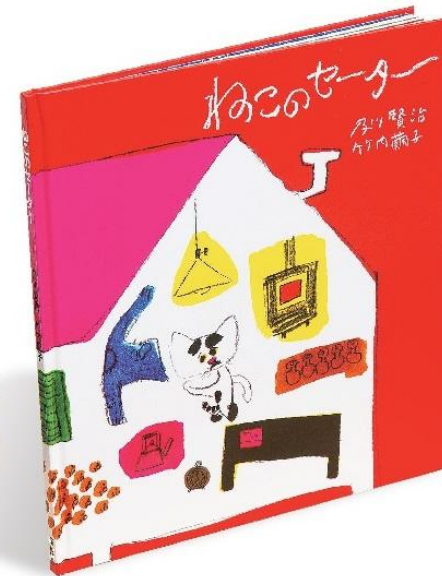
おいしいものは思わず独り
占めしたくなっちゃうので
も、家族や友だちとみんな
ワイワイ食べたほうが、きつ
とおいしさも倍増するはず！
というところで、みんなで楽し
める「シェアグルメ」を紹介
します。
上は、大好きな花形のケー
キを友人が喜んでくれたこと
がきっかけで誕生したとい
「お花のリッチパウンド」。小
麦粉を使わず、アーモンドバ
ンジンやフロッキー、ボテ
トクリーム。そう、これは「デ
コレーションキッシュ」。パ
イ生地、小麦と卵に加える生
クリームは北海道産、こだわ
りの素材と野菜たっぷりで
甘いものが苦手な人や、そ
もたのおやつにもぴったり
です。
インスタ映えしそうな心く
すぐるシェアグルメ。パ
ティやハレの日などにもお
すすめです。



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
の絵本をご紹介します



「ねこのセーター」

及川賢治・竹内蘭子 作
¥1,404/文芸堂

こころに余裕が欲しいときに
読みたい一冊



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名：森實厚利子 1977年茨城県
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
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

程よく力の抜けた
自分を大切に

主人公は、寒がりではなけり、お
まけに、せつがちでお行儀が悪く、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、だらしない自由なオンパ
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。ねこにとつての穴
の開いたセーターは、私にとって、く
り返し洗濯してクタクタと柔らかくなっ
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
いのではないのでしょうか？
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ど感じたときは、
ぜひこの絵本を開いてみてください。
きつとあなたのこころをねこが解きほ
ぐしてくれますよ。

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

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。
撮影会をみの参加も大歓迎! 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

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♪



次の表紙を
飾るのはあなた
の家族かも!?

3/17日開催!
参加無料

●参加方法

応募期間 1月26日～2月24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)
※電話がつかない時はメールでお問い合わせください



●参加の流れ

STEP.1 ピースなじかんHPの「PICK UP情報」の応募フォームから
応募予約 お申し込みください。
STEP.2 お好きな服装で撮影会場にお越しください。
※撮影会をみの参加の方はこちらで終了となります。
STEP.3 後日、表紙モデルを希望された方の中から厳正なる選考
モデル選考 を行い、表紙モデルの親子を決定します。
STEP.4 ピースなじかんの表紙は取材現場で撮影します。
表紙撮影 どこで撮影するかはお楽しみ♪

●撮影会場

日時 3月17日 10:00～16:00
定員 30組様 ※応募多数の場合は抽選
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
TEL0492-27-2122
協力/北洲ハウジング

撮影スポットはここ



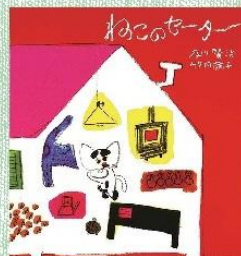
参加者全員に
撮影した写真を
プレゼント!



カメラマン 松谷靖之さん
ピースなじかんの表紙と特設ページの写真を
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!



ピースなPRESENT



絵本「ねこのセーター」

ここに希望がはじくときに読みたい時。
及川智治・竹内麻子 作
文楽堂
<http://www.bunkel.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「ミヤコタナゴ」や、埼玉県産の魚「ムサシノミヨ」
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名様



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
催しがいろいろ。
むさしの村
<http://www.musashinomura.co.jp/>

20名様
1組2名様

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。服や衣類に付いた絵の具も簡単に落とせる
ウォッシュブルタイプ。のびのびとお絵かきが楽しくて、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、手取りならではの
ワザ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、
マグワートマト
<http://mugutama.com/>

15名様
2名様



シュブリームノイ
ぶるん潤いセット
(クリアブライローション/
エクストラスターダストジェル)

ローションで肌のキメを整え、ビタミンC配合のジェルでうるおいを
与えて大人ニキビをケア。ジェルは特
製アイデムにも。オールシーズン対応。
シュブリーム
<https://supreme-noi.jp/>

3名様
2アイテム
1セット



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

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。●個人情報の取り扱いについて
と応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。●個人情報の取り扱いについて
と応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。●個人情報の取り扱いについて

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

●応募した読者の個人情報は、読者の選考をもって消去させていただきます。

LINE@ 始めました!

お友達登録方法 ID peacenajikan

LINE ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

LINE ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

LINE ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

LINE ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

LINE ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺

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