

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

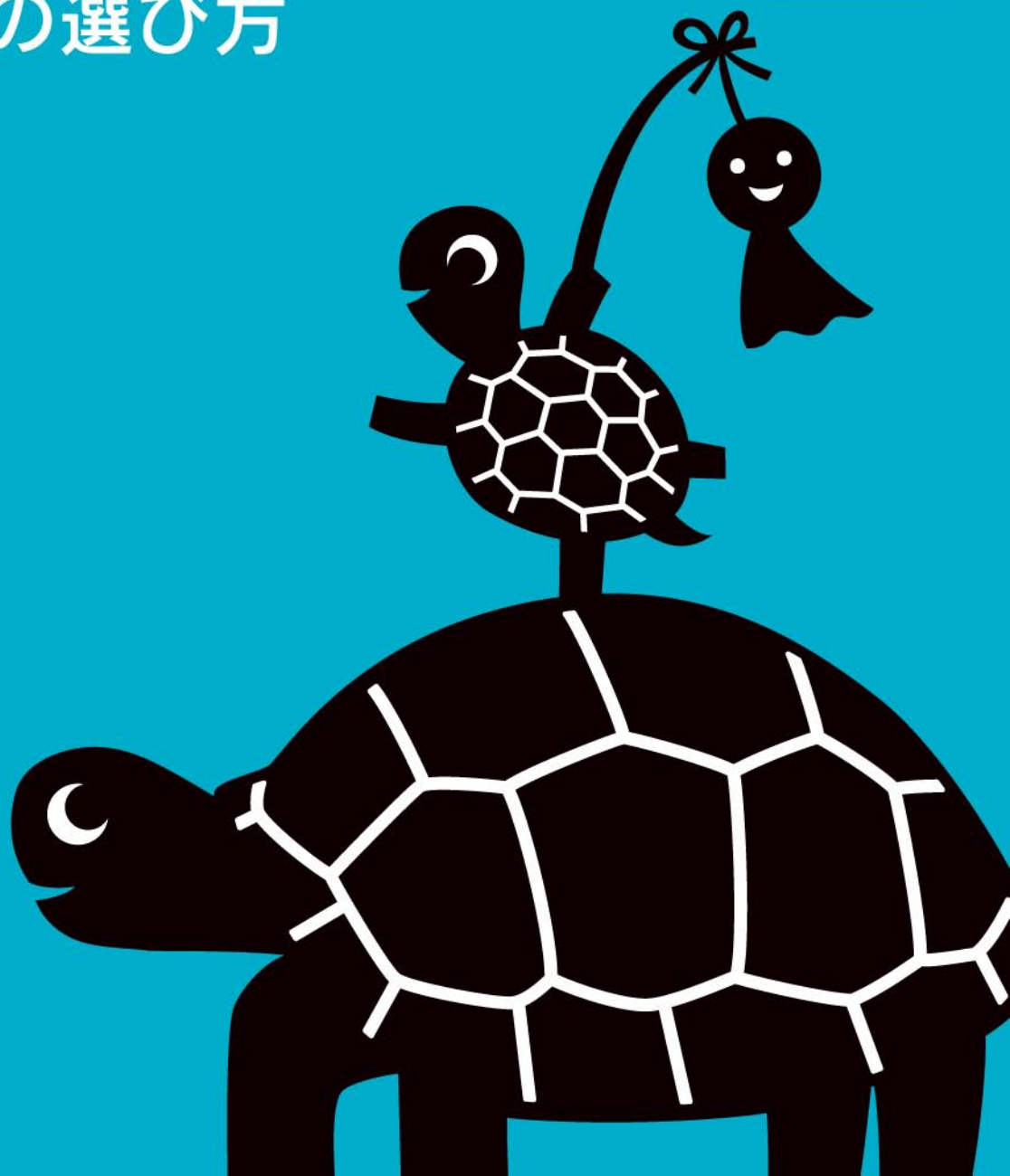
mamatoko

Vol.5 2009.05 MAY

特集

子どもの くつの選び方

FREE
0円



子育て家族応援フリーマガジン

「mamatoko(ママトコ)」は、山口市在住の子育て中のママたちが、企画・取材協力を行う“子育て家族応援フリーマガジン”です。子育て家族が必要としている情報を、ママならではの視点で分かりやすくお伝えしていきます。また、子育てに関する様々な問題についても読者のみなさんと一緒に考え、“子育てを地域全体で考える”きっかけになればと思います。ママたちの「子育て家族を応援したい!」という思いがいっぱい詰まった一冊です。ぜひ一読ください!



vol.5 | Contents

- 04 ママインタビュー ネイリスト ミサコ・カサイ・コワードさん
- 06 特集 子どものくつの選び方
- 08 今知っておきたいKEYWORD
- 09 隣の朝ごはん
- 10 第2回キッズフォトコンテスト開催のお知らせ
- 11 我が家のルール
- 12 ガンバレ!! パパ
- 13 楽しい遊び
- 14 プロが伝授! カンタンレシピ
- 15 子育て日記
- 16 ママ調査隊がゆく!
- 18 お年玉プレゼント企画 子育て川柳 結果発表
- 20 mamatoko Information
- 21 投稿 井戸端会議
- 22 pick up! 遊び場
- 23 耳より掲示板
- 24 30 Kids Snapshot
- 26 おススメイベント情報
- 28 mamatoko設置・配布場所一覧
- 30 読者プレゼント

■発行

株式会社セントラル広告
〒753-0043 山口市宮島町5-13 セントラル広告ビル4F
TEL 083-922-8651 FAX 083-923-5452
ホームページ <http://www.ad-central.co.jp>
Eメール info@ad-central.co.jp

■デザイン

株式会社スイッチボックス

■イラスト

オカダン・グラフィック
山寺 わかな

■ライター

小野 理枝

■取材・企画協力

やまぐち子育て支援ネットワークhussyh
すこやかそだち隊・母親クラブ
やまぐち育児サークルネットワークぶちネット
たんぼほ保育園、やまぐち子育てネットめぶき
栄華士ネットワークぼこぼこ、まっぶら〜連
CAP西京

自分らしさを忘れずに 夢に向かって突き進みたい。

ネイリスト ミサコ・カサイ・コワードさん

文=小野理枝 取材協力=やまぐち子育て支援ネットワークhussyh

失敗から学んだこと

■留学、国際結婚、資格取得、子育て中に起業と、すごい行動力ですね！以前からそんなに積極的だったのですか？

どちらかというところ、積極的なタイプではなかったと思います。やっぱり18歳から34歳までの16年間を過ごしたアメリカでの経験が大きかったですね。アメリカでは、文化や考え方の違いから本当にたくさんの壁にぶつかりました。でも、何度失敗してもあきらめず、チャレンジし続けることで、自分の意見を自信を持って主張できるようになっていきました。その積み重ねで、段々と積極性がでてきたように思います。

■子育てに対する考え方も大きく変わったのではないですか？

日本では旦那さんが仕事、奥さんが家事や育児というイメージが一般的だと思います。アメリカでは共働きの家庭が多いので、生後6週間を過ぎたころから子どもを預けて、母親も仕事に復帰します。私自身も、長男を出産して半年もたたないうちに、子どもを預けて学校や仕事に通いました。1年半前に2人目の出産をひかえて帰国したときは、そのあたりにかかりのギャップを感じましたね。

■久しぶりの日本の生活に、戸惑いはありませんでしたか？

主人と離ればなれで生活するのが初めてということもあり、最初は日本の生活に馴染めるかどうか不安でいっぱいでした。帰国当初は、周囲の目が気になって、家に閉じこもりがちになっていましたね。特に長男は、言葉や

文化、生活習慣の大きな違いに戸惑い、悩むことが多かったと思います。髪をストリートに伸ばそうとしてみたり、日本人らしく振る舞うようにしてみたり、周囲に溶け込もうと必死でした。今ではお友だちも増え、少しずつですがこちらの環境にも慣れてきたようです。一年余りで日本語も話せるようになりました。しかも山口弁！(笑)。子どもの順応性の高さには本当に驚きますね。

■いろいろ大変だったんですね。そんな不安な毎日を支えてくれたものは何だったのですか？

主人がくれるポジティブな言葉が、私の心を支えてくれています。電話やメールでのやりとりは欠かせませんが、私にとって主人は何でも話せるベストフレンド。私の意見を尊重してくれるので、いつも感謝しています。

やりたいことをカタチに

■出産後、どうしてご主人のいるアメリカに帰国されなかったんですか？

私が山口に滞在の中に、主人が日本に移住してレストランをオープンする話を持ち上がって。日本での起業に必要なプロセスを学ぶために、「やまぐち女性創業塾」に参加することにしました。そこで、いろいろな夢を持つたくさんの女性と出会い、勇気とエネルギーをもらいました。やりたいことはそれぞれ違いますが、「自分らしく生きたい！」という思いが同じだったことが、とてもうれしかったですね。私も一歩踏み込んでみようかと覚悟が決まりました。

■でも現在は、レストランではなくネ

イルのお仕事をされていますよね？

主人が日本に移住するまでの期間は、私一人が日本での家計を支えないといけません。上の子を小学校、下の子を保育園に預けて働くためには、時間も場所も限られてきます。それまで翻訳の仕事や実家の自営業の手伝いもしていました。やはり自分が本当に好きなことを仕事にしたいと始めたのが、自宅出張ネイルでした。自分のアイデアを生かして、一から立ち上げることが好きだったので、私の家は起業一家だったので、その姿を見て育ったことも影響しているのかもしれません。

■どんなネイルサロンなんですか？

「子育て中の方にも指先のおしゃれを楽しんでほしい」という思いから、子連れの方でも気軽にネイルを楽しめる、アットホームな雰囲気サロンの目指しました。ネイルをしながらおしゃべりを楽しんでいただくことで、さまざまなストレスを抱える女性の心もリフレッシュできればうれしいですね。学歴も職歴もあるのに、子育てのために仕事や趣味など、やりたいことを断念しているママたちに会うと、もったいないと感じます。いくつになっても輝いていたい。ママになっても社会とのつながりをもって役に立ちたい。そう願う女性は少なくないはず。でも、なかなか初めの一歩が踏み出せないことってありますよね。きっと、もう一押ししてくれる何か、誰かが必要なんだと思います。この仕事を通じて、そうしたママたちの応援ができればいいなと思います。



■小さいお子さんを抱えながらのお仕事は大変そうですね？

自営業なので時間のやりくりは比較的しやすいと思います。でも、私は時間を調節するのが苦手なので、自分の時間も子どもたちにかける時間も圧倒的に減ってしまいました。慌ただしい生活ですが、7歳の長男が家事を手伝ってくれたり、1歳の弟の面倒を見てくれたりするので、とても助かっています。こうして起業できたのは、子どもたちをはじめ家族や両親、周囲の理解や助けがあったからこそ。心から感謝しています。周りの人たちに支えられて、今の自分がいるということを改めて感じました。

■最後にこれからの夢を聞かせてください。

ジャマイカンレストランとネイルサロンの両立、今はこの夢に向かって進んでいます。将来的にはジャマイカに移住して、ゲストハウスも経営してみたいですね。子育てとの両立は大変ですが、子育てを理由に何もしなかったら、きっと後悔すると思います。常に何かを生み出したいというエネルギーを持って、これからもいろいろな夢にチャレンジし続けていきたいですね。

19歳で単身渡米し、アメリカを舞台にキャリアを積んできたミサコさんは、7歳と1歳の男の子を持つ、子育て真っ最中のママでもあります。今年2月に出張・自宅ネイルサロンをオープンした彼女にアメリカと日本での子育ての違いや、お仕事についてお話を伺いました。

日本での起業、ジャマイカへの移住：やりたいことはまだまだたくさんあります。



ミサコ・カサイ・コワードさんの
ある一日のスケジュール

6:30	起床
7:00	長男の朝食・登校
8:00	次男の朝食・登園
9:00	家事、仕事の準備
10:00~	仕事
16:00	長男小学校から帰宅
17:00	夕食の準備
18:00	次男保育園から帰宅
18:30	夕食
21:00	子ども就寝
22:00	ブログの更新、予約確認など
24:00	夫に電話・就寝

ミサコ・カサイ・コワードさん Misako Kasai Coward

1973年生まれ、山口県出身。1991年に渡米。大学卒業後ネイルの資格を取得し、ネイリストとして活躍。2000年に国際結婚し、翌年ジョージア州・アトランタで長男を出産。子育てのかたわらスクールに通い、インテリア・コーディネーターの資格を取得。2007年、次男出産のため帰国。今年2月に出張・自宅ネイルサロン「リカ★ネイル」をオープンした。

子どもの

くつ選び方

子どもたちの外遊びに欠かせない靴。でも、「どんな靴を履かせたらいいかわからない…」というママも多いのではないでしょうか？そこで、今回の特集は「子どもの靴の選び方」についてご紹介します！



大人の足と違って、子どもの足は日々成長しています。子どもの正しい足の成長をサポートするためにどうすればいいのか、**淵上整形外科**の**淵上先生**にお話を伺いました。

子どもの足と靴について

淵上整形外科 淵上泰敬

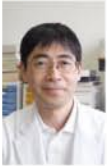
歩けるようになってからも、子どもの足はまだ未完成です。乳幼児の足の骨は、ほとんどが軟骨で、成長とともに硬い骨に変化していきます。4歳から7歳くらいまでの間に、ほぼ大人と同じ骨格が形成されます。また、体をしっかりと支え、バランスを取って歩くために必要な、土踏まず部分の骨も10歳くらいまでに完成します。こうした成長期に足に合っていない靴を履いていると、骨格の形成に悪影響を及ぼす可能性があります。骨そのものが変形してしまうと、一生元には戻りません。そうならないためには、日頃からお子さんの足に合った靴を履かせることが大切です。

子どもの足の骨は変形しやすい反面、矯正することも可能です。足の形や発育について気になることがある場合は、早めに医師の診断を受けましょう。

淵上 泰敬

Yasunori Fuchigami

1959年、島根県益田市生まれ。山口大学医学部卒業後、山口大学整形外科入局。米国アイオワ大学臨床神経生理学教室留学、山口大学整形外科医員、山口大学医学部附属病院助手、山口大学医学部講師などを経て、2000年淵上整形外科医院を開業、現在に至る。



まずは正しいサイズ計測から

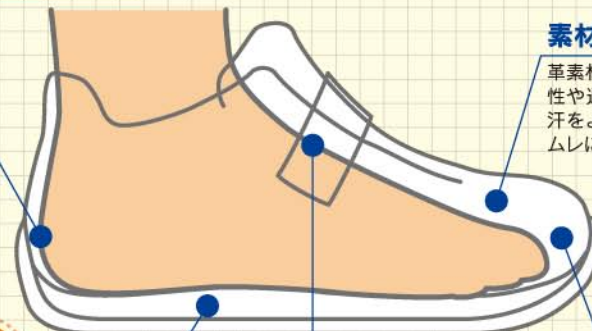
正しい靴選びには、きちんとしたサイズ計測が鉄則です。水平な場所にまっすぐ立たせて測りましょう。長さだけでなく、足幅や足囲も測って、子どもの足の形の特徴をつかんでおきましょう。

- 足長: かかとからつま先までの一番長い部分の長さ
- 足幅: 指の付け根の一番広い部分の長さ
- 足囲: 足幅を一周した長さ

靴のムツシーさんのアドバイス

くつ選びのポイント

すぐ成長するからといって、少し大きめの靴を履かせているママも少なくないはず。でも、足に合っていない靴を履かせていると、骨の正しい成長を妨げる可能性もあります。そこで、子どもの靴の正しい選び方をご紹介します。



かかとにフィットしたもの

かかとのラインにピッタリと沿っていて、足首周りをしっかりと保持できるものを選びましょう。

ポイント 5

靴底に適度な厚みがあるもの

硬い路面を歩いても足に負担がかからないよう、靴底には適度な厚みと弾力性が必要です。

ポイント 4

甲をしっかりと固定できるもの

紐やマジックテープなどで、足の甲をしっかりと固定できるものがベストです。

ポイント 3

素材は革がベスト

革素材の靴は、足によく馴染み、耐久性や通気性にも優れています。特に、汗をよくかく子どもたちにとっては、ムレにくい革製の靴が理想的です。

ポイント 1

つま先にゆとりがあるもの

つま先にゆとりがあることで、足の指を自由に動かすことができます。子どもの足は日々成長しているため、1~1.5cm程度のゆとりが必要です。

ポイント 2



靴のムッシー
光永 浩さん

足と靴と健康協議会認定上級シューフィッター
社団法人日本ウォーキング協会ウォーキング指導員
日本整形靴技術協会会員



ママの 靴のムッシーさんに

くつ選びの ギモンに

答えていただきました。

ギモン

Q

靴を買い替える
タイミングを教
えてください。

森川 昌代さん

A

こまめにサイズ計測をしましょう。

個人差はありますが、2歳半くらいまでは3~4カ月に1度、それ以降は半年に1度のペースで計測することをおすすめします。「きつい」「痛い」と訴える頃には、2サイズ近く小さくなっていることもあるので注意が必要です。

ギモン

Q

赤ちゃんには
いつから靴を履
かせればいいん
でしょうか？

三井 いくこさん

A

「つかまり立ち卒業」が目安です。

早くから焦って準備する必要はありません。赤ちゃんが家の中で何もつかまらずに普通に歩けるようになってから大丈夫です。右ページのポイントを参考に、きちんと計測してから、足にぴったり合った靴を選びましょう。

ギモン

Q

サンダルは履か
せない方が良い
のでしょうか？

正木 幸子さん

A

しっかりしたものであれば、問題ありません。

足も歩き方も未熟な小さなお子さんの場合は、足首周りをしっかりと包み込むタイプのものであれば問題ありません。これからは、たくさん汗をかく季節なので、吸放湿性の優れた革製のものであれば、なおいいですね。

ギモン

Q

大きめの靴を買
って、中敷きを入
れて履かせても
いいですか？

曾我 洋子さん

A

靴の中で足が動くのはNGです。

中敷きを入れても、つま先にある大きなスペースは変わりません。ゆとりがありすぎると、靴の中で足が前後に動いてしまい、安定が悪く、しっかりと固定することができません。つま先に1~1.5cm程度のゆとりがあるものをおすすめします。

ギモン

Q

やっぱり靴は軽
い方がいいので
しょうか？

鳥飼 真理子さん

A

重さよりもフィット感が重要です。

軽い靴の方が疲れないと思われがちですが、決してそんなことはありません。足にフィットしていれば、靴の重さを意識することはないですよ。足への負担を軽減するために、靴底に適度な厚みと弾力性のあるものを選びましょう。

ギモン

Q

お下がりの靴を
履かせても問題
ないですか？

藤井 織江さん

A

癖のついた靴はおすすめできません。

お下がりの靴は、表面や靴底が痛んでいたりと、足の形に合わせて変形したりしています。たとえサイズが同じであっても、自然な歩き方を妨げる可能性があるため、できるだけ履かせないようにしましょう。

保存版



子どもが急病 になったときは…

●小児救急電話相談

(午後7時から10時迄)

TEL(083)921-2755

(携帯電話からは#8000)

●救急相談電話(消防本部)

(24時間対応)

TEL(083)932-6119

●休日昼間は…

在宅当番医テレフォンサービス

TEL(083)923-5000

●夜間は…

(午後7時から10時迄)

山口市休日・夜間急病診療所

(山口市保健センターに隣接)

山口市糸米2丁目6-6

TEL(083)925-2266

●重症の場合は…

市内総合病院

●山口赤十字病院

●小郡第一総合病院

で入院受入可能(平成20年11月現在)

(小郡第一総合病院は夜間救急での入院は不可)

こどもの救急

～お母さんのための救急予防サイト～

<http://www.kodomo-qq.jp>

参考に



今知っておきたい

KEYWORD

キーワード

あなたは賛成? それとも反対?

「福祉医療費助成制度」に “一部負担金”が導入されます。

協力=すこやか育ち隊

本

人に一部負担金をお願いする
とした福祉医療費助成制度の
改訂は、テレビや新聞で連日のように
報道されました。多くの反対の声があ
がった今回の改訂について、山口県健
康福祉部厚政課保護医療班の梅地英男
さんに詳しくお話を伺いました。

「福祉医療費助成制度」とはどんな
制度ですか?

「現行の『福祉医療費助成制度』は、
重度心身障害者や母子家庭、就学前の
乳幼児に係る医療費の自己負担分につ
いて、山口県と市町で全額を助成する
というものです。平成20年度は約12万
人の方が対象となっています」

「どうして、一部負担金を導入す
ることになったのでしょうか？」

「高齢者や母子家庭の増加に伴い、毎
年6千万～7千万円ずつ県の財政負担
金が増えていくことが予想されていま
す。それに加えて、昨今の経済不況に
よる県民収入の減少など、現行の制度
を維持することが大変に難しい状況に
なってきました。安定的かつ持続可能
なものとして次世代に引き継ぐため
一部負担金を導入させていただきまし
た。何卒ご理解を頂ければと思います」

「具体的にどのような負担にな
るのでしょうか？」

「1レセプト(診療報酬明細書)当た
り、1ヶ月通院で10000円、入院で
20000円を限度として、受給者の方
にご負担をしていただきます。ただし、
3歳未満児については引き続き無料を
継続します。重度障害者の通院につ
いては、複数診療科の受診等に配慮し、
半分の5000円を限度とします。また、
今回の改訂で、父子家庭も助成対象に
含まれることになりました」

「実施時期はいつからですか？」

「受給者証の更新時期に合わせ、重
度心身障害者医療は平成21年7月1日
から、ひとり親家庭医療(父子家庭を
含む)と乳幼児医療は、平成21年8月
1日からの実施になります」

山口市では、乳幼児医療助成制度を
独自に行っているため、0～2歳児
(3歳の誕生日の末日まで)につ
いては、所得に関わらず自己負担をしない
で医療を受けることができます。中国
地方の中で本人負担がないのは山口市
だけ。負担は当然と考えるのか、現状
を維持していくべきなのか…。みなさ
んはどのように受け止められますか？

山口県の福祉医療助成制度についてのホームページ

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a13200/f-iryou/f-iryou.html>

隣の朝ごはん



みんなは、どんな朝ごはんを食べさせてるんだろう？
あるご家庭の1週間の朝ごはんを拝見させていただきました。

協力=栄養士ネットワークぼこぼこ

Q 赤瀬さんの朝ごはんについて
のキモン・相談
子どもたちの栄養バランスの目安を教えてください。

A 回答 「食事バランスガイド」をご存知ですか？1日に「何を」「どれだけ」食べる

と良いのかを、ママのイラストでわかりやすく表現したものです(下図)。バランスが悪いとコマが倒れてしまうように、食事のバランスが悪いと体調を崩してしまいます。主食(ごはん、パン、麺)、副菜(野菜、芋、キノコ、海藻料理)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)を揃えると、バランスを取りやすくなります。また、3歳から小学校入学前までの子どもの場合は、大人の約3分の2の栄養量をひとつの目安にすると良いです。



[食事バランスガイドをチェック!]
www.j-balanceguide.com/shokuiku/

朝食をとると体温が上昇し、脳のエネルギーが活発になります。1日の活動力を高めるために朝食は必須です。少しでもいいから口にするように習慣づけましょう。事は親が子に伝えられる一番簡単な教育です。早寝、早起き、朝ごはんを実行してみましょう。

栄養士ネットワークぼこぼこ 村岡喜代子さん

娘2人の朝ごはんを紹介します。



今回のご家族

赤瀬さんファミリー

【家族構成】

ママ(30代)

長女/由佳理(ゆかり)ちゃん(7歳)

次女/志織(しおり)ちゃん(6歳)

【由佳理ちゃん、志織ちゃんのある1週間のメニュー】

MON 月曜日



おにぎり、豆腐とわかめの味噌汁、肉じゃが、煮豆

ママ「肉じゃがは、昨日の残りです。煮豆など、時間がかかるものはあえてスーパーで買っています」

TUE 火曜日



海苔ふりかけごはん、シイタケとクレソンの味噌汁、ブロッコリーのサラダ、タコ刺し、バナナヨーグルト

ママ「色々な野菜を味噌汁に入れます。生では苦みがあって食べにくいクレソンも、味噌汁に入ると苦みがなくなって、子ども喜んで食べます」

WED 水曜日



おにぎり、キャベツとワカメの味噌汁、くず切り入りたこ酢、きんぴらごぼう、豚肉の煮物、ブロッコリーのサラダ、バナナヨーグルト

ママ「ゆずをたくさんいただいたので、果汁を冷凍庫で凍らせておきました。酢の物のときに活用しています」

THU 木曜日



十六穀雑穀米おにぎり、じゃこ入りかき揚げ、おからの煮物、ブロッコリー、バナナヨーグルト

ママ「かき揚げ」は、ちりめんじゃこをくれた友人に教えてもらったものです。歯ごたえがあって、とても美味しかったです」

FRI 金曜日



十六穀雑穀米おにぎり、ウインナー、ブロッコリー、バナナボール、リンゴヨーグルト、牛乳

ママ「子どもの通足だったので、バナナにホットケーキの生地をからめて揚げるバナナボールを作りました。ちょっとしたおやつにもぴったりです」

SAT 土曜日



トルティージャ、おからの煮物、アスパラガス、リンゴヨーグルト、牛乳

ママ「トルティージャとは、ゆでてつぶしたじゃがいもに火を通した玉ねぎとベーコンをいれ、卵と一緒に焼いたもの。子どもたちに大好評の一品です」

SUN 日曜日



ホットケーキ、ハム、ゆでキャベツ、イチゴヨーグルト、牛乳

ママ「野菜は、火を通すとかくさん食べてくれます。キャベツは味噌汁に入れても美味しいですよ」



今回の「我が家」〈吉富家〉

パパ:幸男(ゆきお)さん ママ:雅美(まさみ)さん
 長女:美羽(みう)さん(14歳) 長男:陸太(りくた)くん(9歳)
 次女:日菜子(ひなこ)ちゃん(7歳)

我が家のルール



第5回 「自転車」のルール

外遊びが気持ちいいこの季節は、自転車で出掛ける機会も増えます。今回は自転車に乗る時の決まりについてお話を伺いました。

**安全な乗り方や交通ルールを
自然に身に付けてほしいですね。**

お子さんの自転車での行動範囲は、どのようにして決められているのですか？

運転に不慣れな時期は、親が見ている所で練習をさせて、安全に操作できるのを確認してから、公道を走行させています。下の子は自転車に乗り始めたばかりなので家の周辺のみ、真ん中の子は慣れてきたので小学校までという風に、子どもの成長に応じて行動範囲を決めています。子どもの判断力や運転スキルが上がってきたら、ルールを見直すようにしていきます。

そのほかの約束事はありませんか？

小学生のうちはヘルメットを着用させるようにしています。また、見通しの悪い路地や交通量の多い場所、地下道などは、普段から通らないようにと教えています。出掛ける前に行き先

を告げること、暗くなる前に帰宅すること、夕方以降は必ずライトを点灯することなども心掛けるように伝えていきます。もちろん、交差点で左右の安全確認を行った後、一旦停止したりといった交通ルールを守ることが鉄則ですね。

そうした交通ルールを小さいお子さんたちにも徹底させるのは難しいと思いますが、何か工夫されているのですか？

親子で自転車に乗って出かけた時には、子どもの前後を親が走って、お手本になるようにしています。「ここは車が出てくるから気を付けて」とか「ちゃんと止まって確認してね」とか、声かけをしながら走ること、注意が必要なポイントを認識させるようにしています。安全な自転車の乗り方について親子で話せる、良い機会になっていると思います。

吉富家 自転車の 我が家のルール

✓ 行動範囲を決める。

✓ 親子で出掛けるときは、列の前後を大人が走る。



がんばれ!! ぱぱ

「左手の法則」

原作/信さん
画/山寺わかな



楽しら

遊び

協力=たんぼ保育園

【今回の遊び】
斜面って面白い！



斜

面での遊びは魅力がいっぱい。特にダンボール滑りは大人気の遊び方のひとつです。滑る前には、大きな石や危険物が無いかを、必ず確認するようにしましょう。小さいお子さんの場合は、前に座らせて一緒に滑ってあげるといいですね。ダンボールがなければレジャーシートで代用しても構いません。小さい子どもは、ハイハイで斜面を一生懸命に登ろうとします。スルズルと滑ったりする様子が微笑ましく、応援してあげたくなります。また、ゴロゴロと転がってみると、違った景色を楽しむこともできます。ちよつと怖いけどやってみたい！という積極的な気持ちができるだけ大事にしてあげましょう。

〈白身魚のベニエ〉

材 料 [3~4人分].....

- 小麦粉 120g ●生卵 2個 ●牛乳(水でも可) 120cc
- サラダオイル 200cc ●塩 軽くひとつまみ
- ベーキングパウダー 小さじすり切り1/3杯
- 白身魚 切り身2枚(200g)

作り方.....

- ①小麦粉をふるいにかけて牛乳で伸ばします。塩、卵黄、サラダオイルを加えて、30分~1時間ほど寝かせます。
- ②油で揚げる直前に、①と泡立てた卵白を2、3回に分けて混ぜます。
- ③細く切った白身魚に、塩をふり、小麦粉をまぶして②をたっぷりつけ、180℃の油でコンガリとなるまで揚げます。

〈本格的フレンチマヨネーズ〉

材 料.....

- 卵黄 2個 ●ディジョンマスタード(普通のマスタードでも可) 大さじ2杯
- サラダオイル 250cc (※卵黄とサラダオイルは室温で。分離しにくいです。)
- ワインビネガー又はアップルビネガー(レモン汁でも可) 少々

作り方.....

- ①大きめのボウルに卵黄を2個入れて、泡立て器でよくほぐします。
- ②大さじ2杯のディジョンマスタードに、ワインビネガー、塩・コショウを入れて①とよく混ぜます。
- ③②にサラダオイルを糸のように少しずつ加えながら、乳化するまでよく混ぜていきます。
- ④③の1/10程度のワインビネガー、塩ふたつまみ、砂糖ひとつまみを加え、牛乳でよく伸ばしていきます。

ワンポイントアドバイス

本格的フレンチマヨネーズは、色々な料理に使うことができるので何かと便利です。牛乳の代わりに生クリームで伸ばすとよりリッチな感じになりますよ。



プロが伝授! *Special Recipe* カンタンレシピ

仏蘭西料理店 レストラン カリムの 白身魚のベニエと 本格的フレンチマヨネーズ



第4品



仏蘭西料理店
レストラン カリム
オーナーシェフ
山田 清さん

子育て日記

「ねずみ不在」



山寺 わかた



今日は
天気が
いい
日曜日



お弁当持って
ピクニックよー

ラララー



なーんて
近所の公園
だけど
弁当が豪華
だから嬉しいよ



子供たち
何やら
真剣だな
虫ども
いたから



ママー
おむすび
ジャー？
モノの
一番大きな
弁当箱の中よ

並べるの
手伝ってね



おむすび
だけ

よし
準備OK!



ねー
おむすび

そっち
持って
行った
ごしゅー？



ギョウ...

空



ママ...
おむすび
ここに穴か
ころりん...



なにはともあれ
外で食べる
ごはんは格別!

ねずみ
いなかったね

ママ
メルヘンか
あんなに
おいしい

おむすび...
みんなさい...



ママ調査隊がゆく!

山口市内の子育て中のママたちの口コミ情報を、
「やまぐち育児サークルネットワークぶちネット」のメンバーが徹底調査&報告!

Report 3 自転車・修理 | MAP C-3

自転車のことなら何でもおまかせ!

有限会社 **アノサイクル** ww51.tiki.ne.jp/~ano-cyc/

- 所在地/山口市大内矢田938 ●TEL/083-927-2620
- 営業時間/9:00~19:00 ●店休日/火曜日(配達もお休み)
- 駐車場/有(店舗前5台)



愛用の自転車に、子ども用のイスや買い物カゴを取り付けてもらえます。安全面もしっかり配慮してもらえるので安心です!



高橋 由香

「自転車安全整備士」、「自転車技士」の資格をスタッフ全員が持っている自転車専門店。故障やトラブルの際には山口市内どこへでも駆けつけてくれます! 店内には子ども用からスポーツ用まで、たくさんの自転車が展示してあります。一番の気持は、子どもも乗せ用自転車「ふらっかへず」。その名の通り、子どもや重い荷物を乗せてもハンドルがふらつきません。

「ふらっかへずママ」ご購入の方に

ゴールド、ホワイト、レッド、グリーン(各色在庫限り)

ゆめカードのポイント5倍プレゼント!

※2009年6月末までにご購入の方が対象です。

Report 4 青果・加工品 | MAP B-3

安全・安心な地元食材がいっぱい

山口産直夢市場

- 所在地/山口市大内御堀1496-1 ●TEL/083-927-8733
- 営業時間/8:30~18:00 ●店休日/お盆、正月休み(1/1~4)
- 駐車場/有(30台)



魚をさばいてくれるだけでなく、調理方法についても教えてもらえます。予算に応じて大盛りのお造りも作ってくれますよ。



前野 陽子

「地産地消〜安くて安心な野菜や魚を新鮮なうちに食卓へ〜」と「地元生産者の方々に元気に」が店のコンセプト。魚は宇部・萩漁港から、野菜は農家から直送と、新鮮な食材がいつも豊富に取り揃えてあります。また、お値打ち価格の魚介類が並ぶ「鮮魚の競り市」も注目です。開催は不定期なので、問い合わせの上、お出かけください。



Report 1 飲食 | MAP C-2

行くたびに新しい味に出会えます

創作レストラン **ジョゼキッチン** www.jozzekitchen.com

- 所在地/山口市大内御堀奥長谷2385-81 ●TEL/083-927-7070
- 営業時間/Lunch time11:30~15:00 Dinner time17:00~22:30 (L.O.21:30) ●店休日/木曜日 ●駐車場/有(7~8台)



2階に振りこたつ式の和室があり、子ども連れでも安心。人気の味噌クッキーは、チーズのような濃厚な味でお酒のつまみに最高です!



黒川 明美

素材にこだわった創作料理レストラン。一番人気の創作豆腐ランチコース(¥1,600)は福岡県産大豆「フクユタカ」の豆乳を100%使用。注文を受けてから作る自家製出来たて豆腐は、クリーミーで甘みたっぷり! また、小麦粉を一切使用せずに卵と米粉のみで焼いたシフォンケーキや、ブルーベリーソースの入ったお餅で包んだレアチーズケーキも絶品です。



Report 2 飲食 | MAP D-2

ヘルシーなのにおいしい!

晴香 自然パン工房

- 所在地/山口市大内長野1488番地 ●TEL/083-927-8868
- 営業時間/9:00~19:00 ●店休日/月曜日、第2・第4火曜日
- 駐車場/有(4台)



NHK情報センター1Fホール(11:30~12:00、12:30~13:00)と山口産直夢市場でも買うことができますよ。



高橋 真由子

オレンジ色の屋根が目印の自然素材にこだわったパン屋さん。人気は、薄く焼いたカンパニーユ生地、自家栽培した紫イモのあんがたっぷりに入った、スッキリとした甘さの特徴の「フランスイモナンキン(¥170)」と、弾力のあるしっとりとした食べ応えの食パン「しっとり山食(¥300)」。イトインコーナーでは、無料コーヒーのサービスもあります。





Report 7 園芸 | MAP A-3

親子で楽しめるナチュラルガーデン

Greem's Garden tatsuno1001.soreccha.jp

- 所在地/山口市大内御堀2073-1 ●TEL/083-902-7700
- 営業時間/9:00~18:00 ●店休日/不定休
- 駐車場/有(16台)

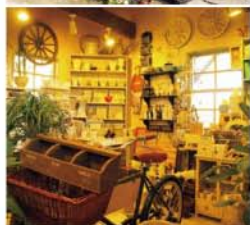


ゆっくり相談したいなら平日の午前中がおススメ。お花だけでなく、エクステリアなどについても、色々とお教えもできますよ。



伊佐見 容子

花と雑貨好きにはたまらない園芸&雑貨店。海岸で拾った流木のアーチや大きな木に備え付けられた手作りのツリーハウスなど、随所に店主の岡本さんの個性とセンスが光っています。また、土日には、ツリーハウスで子どもたちを遊ばせながら、敷地内のカフェでお茶を楽しむこともできます。随時入荷するこだわりの雑貨も要チェックです。



Report 5 衣服・雑貨 | MAP B-3

着心地にこだわったセレクトショップ

CoCori cocori.ocnk.net/

- 所在地/山口市大内御堀1849-4 ●TEL/083-927-9760
- 営業時間/10:30~17:30(日・祝は10:30~18:00)
- 店休日/水曜日・第3日曜日(臨時休業有。HPにて告知) ●駐車場/有(1台)



スタイ、パンツ、カパーオールがセットになった出産お祝いセットは5,250円。ラッピングの無料サービスが嬉しいですね!



黒木 智美

オーナー自らが大阪で買い付けたセレクトの良い洋服が、常時150点以上並んでいます。子どもの表情が活きるシンプルなデザイン&カラー、着心地、そして手頃な価格にこだわっています。店内には、子ども用の手作り木製キッチンや絵本などが置いてあるので、子どもが遊んでいる間にゆっくりとお買い物を楽しむことができます。



Report 6 飲食 | MAP B-4

カジュアルイタリアン

パスタのプーさん

- 所在地/山口市大内御堀2869-3 ●TEL/083-923-9858
- 営業時間/10:00~22:00(L.O.21:00) ランチ10:00~16:00
- 店休日/水曜日 ●駐車場/有(12台)



オードブルも前日までに予約すればテイクアウトOK。小さな子どもが座りやすいベンチシートは、予約した方が確実です!



藤原 三恵

人気メニューは、種類が豊富な自家製生パスタとパニーニ。モチモチとした手打ちのフレッシュパスタは、春と秋に新メニューが登場します。子どもが小さくてお店に行けないという方には、テイクアウトがオススメです。ピザ、パニーニ、ドルチェは、当日の申込でもOKです。また、小さな子どもにはオレンジジュースやお菓子などのサービスもありますよ。





グランプリ

「仕事中 思わず飛した
そうであちゅね」
ひめだるま

mamatoko 2009年お年玉プレゼント企画

子育て川柳 結果発表

ご応募、ありがとうございました。思わず「ニヤリ」としてしまうもの、「そうそう!!」と共感してしまうものなど、力作を多数いただきました。厳正な審査の結果、グランプリはペンネームひめだるまさんに、協賛店賞は左の4名様に決定いたしました。惜しくも選外となってしまった作品も下に紹介させていただきました。わずか17文字の中に子育ての喜怒哀楽が凝縮! ぜひご覧ください。

〈グランプリ副賞〉
協賛店商品券
100,000円分



惜しくも選外と
なった力作

お兄ちゃん 大好きひつつき
ケンカする
マッシー

川の字で 寝るのが我が家の
エコライフ
あんこ

寝顔見て 怒ったママは
反省中
ゆうこキン

子どもより 教育テレビに
はまる母
かなぶん

小悪魔も 寝れば天使に
早変わり
風花

妹に やっぱり弱い 三兄弟
四児のおかん

子育ては 夫から受けた 宝物
こにー

外食だあ! 出かける前に
にぎりめし
どんぐりまま

妹に 語る口調は 母親似
手作りババ



オブテック賞

悪気なし
暴露する

家庭のヒミツ

うめちゃん

潮彩市場賞

ありがとう
癒される

無垢な笑顔に

こぐま100

ジヨゼキッテン賞

体より
急成長

お口の方が

メロンパン

リビメタメタ賞

軋んだ子
痛み分け

手出さぬ我慢

Y・K

〈協賛店賞副賞〉受賞協賛店商品券5,000円分

泣きわめき
小悪魔に
いつもの天使も
あや犬

通知表
私の子
あけて納得
煮物は甘め

我が息子
いつからか「ちよる」を使う
サラママ

鬼の絵を
ママがいる
指差しすかさず
子どもが喜ぶ晩御飯

おとうさん
チユーはイヤ
大好きだけど
さちまる

子育ての
抱きしめる
秘訣笑って
泣き虫パパ

パパなのに
手を振られ
もう帰ってと
広い空

プーしたなく
ママなのよ
ごめんねホントは
さくらママ

子の残り
ハイメタボ
食べて太って
Y・I

いつの間に
子が覚え
パパに内緒を
三色すみれ

投稿

井戸端会議

今回のトークテーマ

「子育て失敗談」

洗濯物を干そうとしたら、ゼリー状の物がつつ!!!ウゲーッくおむつを洗ってしまった。洗濯物と、洗濯槽を掃除しながら「もう二度と同じ失敗はしない!」と誓ったのに、一週間もたたない内に、また見たことのある光景が…。

「ペンネーム」森のクミサンさん

1歳になったばかりの息子がハイチエアーで食事をしていたときのことです。ちよっと目を離したすきに、下にあるものを取りうとして床に落下!怪我はなかったけど、これからは気をつけなければと反省しました。

「ペンネーム」バナナっ子さん



おむつはずれの頃、どうしても大がトイレでできずに、大声で叱りつけた時期がありました。今から思うと、「何でそんなことで!」なんですけど…。その時は、これが永遠に続くような気になってたんですよね。

「ペンネーム」ダヤンさん

子供の為にしているはずの料理や裁縫がイライラの原因になって、子供が「遊んで!」と言うと、「あっちで遊んで!今、忙しいからっ!」と、つい言ってしまう。これじゃあね…。わかって

いながらも、繰り返してしまっている自分に反省です。

「ペンネーム」ひなほおほさん

先日、姉や知り合いの方から子ども服のお古をたくさんもらいました。うちの子には少し大きいサイズだったので、「まだまだ先!」このん気に構えていたら、いざ着させようとしたときに、かなりの洋服がギリギリのサイズに…。子供の成長ってホント早くてびっくりしますよね!「まだまだだなんて先延ばしにせず、ちゃんと整理しておけば無駄なく着させられたのに…。」

「ペンネーム」ももさん

友達のお母さんと話していた時のこと。私は謙遜のつもりで「うちの子はね」と我が子のマイナスイ面を言っていました。その話を子どもがしっかりと聞いていて、とても悲しそうにしていました。後で、「あれはね、謙遜なのよ」と言ってもわかってもらえず…。子どもの前ではあまり謙遜をしない方が良さそうですね。その娘ももうすぐママです。

「ペンネーム」もうすぐおばあちゃんさん

5歳と2歳の娘が、私と同じ様な怒り方や話し方をしているのを見て、かなり育て方を失敗したなあと感じています。日々、もっときれいな日本語を話さなくては…と感じています。

「ペンネーム」食パン大好きっ子さん

2歳の娘と買い物へ行った時のこと。安い服に目がキラキラした私は、思わず「うわあっ、安っっい!」と言ってしまいました。娘がその口癖を覚えてしまい、今ではどこへ行っても「うわあっ、安っっい!」と大声で叫ぶので、真剣に

選んでいる人から冷やかかな目で見られてます…。もうやめて〜!

「ペンネーム」ちなこさん

オモチャは増やさない!と言いながらも、ついつい買ってしまっています。おかげで、我が家には遊びきれないくらいのおモチャでいっぱい!!子供もすぐに買ってもらうと思うっちゃって…。大失敗です。

「ペンネーム」ひびひびさん

3歳になる娘は、小さな頃からギャグや一発芸をばかり教えていたせいか大のお笑い好き。怒っている時でも、ギャグをして笑わそうとします。もつとカワイイ女の子に育てるつもりがアホな子まっしぐらです笑。

「ペンネーム」笑mamaさん

まだ、子どもが新生児だった頃のこと。おむつにおしっこサインがついていることを知らなかった私は、「泣いているのはおしっこが出たからだ!」と思いつみ、どんだんおむつを替えていました。今思ってもつたいなく。でもあの時は一生懸命だったんです。

「ペンネーム」まりんこさん



みなさまからの投稿をお待ちしています!

次回トークテーマは

「パパのいない週末の過ごし方」

採用された方の中から抽選で3名様に、図書カード1,000円分を差し上げます!

投稿方法は巻末をご覧ください。





★ check! ★

料金表

中学生以上
往復 1000円
片道 600円

小学生以下
往復 500円
片道 300円

ただし防府市内
小学校児童は無料
(保護者同伴に限る)

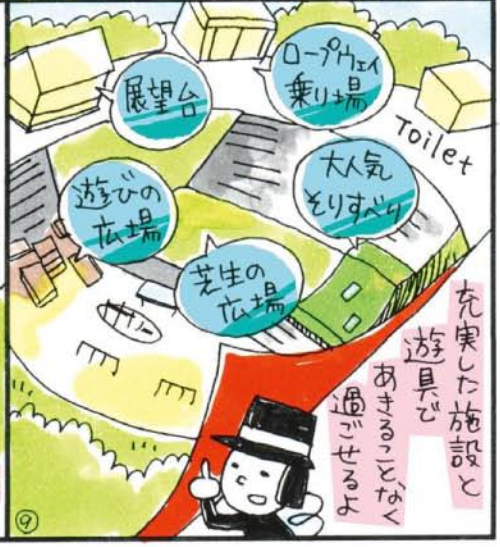


【お問い合わせ先】

- 防府市産業振興部観光振興課
防府市天神1丁目6-37 TEL0835-25-2148
- 大平山ロープウェイ
防府市牟礼138-4 TEL0835-38-0442

【運転時間】
〈上り〉9:00~16:40(12~2月は16:20まで)
〈下り〉9:20~17:00(12~2月は16:40まで)

【運休日】
毎週水・木曜日(ただし祭日及びイベント開催時は通常運転)



30 Kids Snapshot

Q.好きな遊び、好きなコトは？



けやきくん (2歳6ヶ月)
A.トーマス

12



司(つかさ)くん (3歳1ヶ月)
A.ままごと

08



叶汰(かなた)くん (7歳2ヶ月)
A.サッカー

04



心咲(みさき)ちゃん (2歳8ヶ月)
A.ボール遊び

13



佳鈴(かりん)ちゃん (1歳0ヶ月)
A.ボール遊び

09



虹太(こうた)くん (4歳7ヶ月)
A.バドミントン

05



悠舞(ゆま)ちゃん (5歳0ヶ月)
A.ブロック遊び

01



若奈(わかな)ちゃん (4歳)
A.ブランコ

14



さくらちゃん (5歳1ヶ月)
A.すべり台

10



桜(さくら)ちゃん (3歳0ヶ月)
A.ままごと

06



瑠輝(るか)くん (2歳5ヶ月)
A.ままごと

02



直弥(なおや)くん (6歳)
A.すべり台

15



藍(あい)ちゃん (5歳1ヶ月)
A.自転車

11



蒼以(あおい)ちゃん (5歳10ヶ月)
A.自転車

07



暫柳(せな)くん (1歳1ヶ月)
A.食べること

03

※年齢は4月30日時点のものです



亜美(あみ)ちゃん(5歳)
A.すべり台

28



杏奈(あんな)ちゃん(2歳4ヶ月)
A.三輪車

24



虎之介(とらのすけ)くん(5歳4ヶ月)
A.自転車

20



はなちゃん(1歳5ヶ月)
A.ボール遊び

16



紗代(さよ)ちゃん(7歳)
A.一輪車

29



紗和(さわ)ちゃん(4歳)
A.すべり台

25



陽樹(はるき)くん(7歳)
A.野球

21



奏吾(そうご)くん(1歳5ヶ月)
A.ボール遊び

17



夕希(ゆき)ちゃん(2歳)
A.すべり台

30



由奈(ゆいな)ちゃん(4歳)
A.ままごと

26



杏(あん)ちゃん(0歳6ヶ月)
A.指しゃぶり

22



竣輔(しゅんすけ)くん(1歳1ヶ月)
A.ボール遊び

18

30

ご協力ありがとうございました。



敦寛(あつひろ)くん(1歳)
A.すべり台

27



泰宏(やすひろ)くん(5歳)
A.仮面ライダーごっこ

23



妃杏(きあ)ちゃん(2歳11ヶ月)
A.お人形遊び

19