

“一番好きなこと”を磨く。 そうすることで 毎日は輝いてくると思います。

佐々木 範子さん



5:30	起床
6:00	朝食、洗濯
7:00	夫出勤、片づけ、掃除
7:30	長女登校
10:00	長男と遊ぶ、買い物
12:00	昼食、片づけ、夕食準備
14:30	絵画教室(18:30まで)
16:30	長女帰宅
18:30	夕食、風呂
20:00	夫帰宅、夕食、風呂
21:00	子ども就寝、片づけ、自由時間
23:30	就寝

子育てのかたわら、少しずつ描きためた子どもの絵で、
初めての個展を開いた佐々木範子さん。
絵を通して見てきたものや、人とのつながり、現在の活動など、
色々なお話をお伺いしました。

文=廣瀬聖香 取材協力=やまくち子育て支援ネットワークhussyh

——今年の5月に、お子さんをモデルにした作品で初の個展を開かれたそうですね。いかがでしたか？

—— 少しく描いてきた作品が、気がつくとも30枚くらいになっていたので個展を開催してみようと思いつきました。会期がゴールデンウィーク中ということもあり、多くの方々にご来場いただくことができました。一度来られた方が、帰省された息子さんを連れて再び来られるということもあつたんですよ。励ましのお手紙やハガキもたくさん頂き、とても感動しました。

——ご家族の反応はどうでしたか？

—— みんなとても喜んでくれました。友人が一生懸命宣伝してくれたり、主人が家事を手伝ってくれたり…。多くの人に支えられた個展でした。

——どうしてお子さんをテーマに描いてみようと思われたんですか？

—— 学生の頃から、人の肌を表現するのが好きだったんです。昼寝をしている娘のやわらかい肌をみて、ちょっと描いてみようかな？という軽い気持ちで描き始めました。それに子どもの寝顔を見ていると、それまで苦労や疲れを忘れるくらい、幸せであったか気持ちになれるんです。

よね。
——いつ頃から絵を描いていたんですか？

—— 子どもの頃から絵を描くのが大好きで、漫画のキャラクターなどをよく描いていました。でも、特に上手だったという訳ではないんです。時間もかかっていましたし、どちらかというと他の子よりも不器用だったと思います。高校では美術部に入り、2年生の夏休みには美術の道に進もうと決心をしました。美大を卒業してから結婚するまでの2年間は、中学校で美術の教師をしていました。

——結婚を機に退職をされたんですか？

—— そうですね。本当のことを言うと、まだ仕事をしていなかったのですが、何にでもめり込んでしまう性格なので、仕事と主婦業を両立させることは難しいのではないかと…。それに、子どもが生まれたら、できるだけ一緒にいたいという気持ちもありましたし、子どもが生まれてしばらくは、眠れない日々が続いて絵を描くどころではありませんでした。

——絵を再開されたきっかけについて教えてくださいませんか？

—— 初めての子育てだったので、子どもの

ものベースに合わせることはなかなか慣れなくて、もどかしい気持ちでいっぱいでした。そこで気晴らしになればと、実家の母に娘を預けて公民館の絵画教室へ行って見たのがきっかけですね。育児をストレスと感じていた自覚はないのですが、絵を描いていると、気持ちが穏やかになりました。そうしているうちに、本格的に描き始めたいと思うようになっていきました。

——絵を描く時間をつくるのって難しくありませんか？

—— まとまった時間を取ることは難しいですね。でも、子育てを経験したこと、時間の使い方が上手くなつたような気がします。

——また個展を開かれる予定はありますか？

—— 来年からは長男が幼稚園に通うので、今は一緒に過ごすことを優先したいと思っています。それに、自宅の絵画教室やコーラスの実行委員長もしているの、しばらく先になりそうですね。

——充実した日々を過ごしていってほしいですね！

—— ありがとうございます。でも、これはすべて絵のおかげなんです。再開していなければ、色々なことに対

して、今よりも自信を持ってなかったと思います。それに、話すことも得意ではなかったもので、外に出掛けることも少なかつたと思います。

——佐々木さんにとって絵とはどういった存在ですか？

—— 「ライフワーク」ですね。子どもが大きくなってもずっと描き続けていきたいと思っています。自分が一番好きなことを磨くことで、きっと毎日が輝いてくると思います。

——では最後に、これからの目標をお聞かせください。

—— 体と心の健康を保つこと！体調や気分が良くないときは絵にも表れるんです。それに母親が元氣だと、子どもも家族も幸せだと思うので、心身ともに健康でいたいですね。

佐々木 範子さん Noriko Sasaki

1972年生まれ。山口県新南陽市(現周南市)出身。1995年金沢美術工芸大学を卒業後、徳山市立周陽中学校(現周南市立周南中学校)に2年間勤務。1998年に結婚。現在は自宅で絵画教室を開き、子どもたちに絵の楽しさを伝えている。2009年5月、山口市で初の個展を開催。山口県美術展覧会入賞作家。夫と9歳の長女、3歳の長男の4人家族。

段ボールでかんたん! リース

幼児向け

- 【材 料】
 ●段ボール
 ●デコレーション(どんぐり・まつぼっくり・落花生・鷹の爪・綿花など)
 ●木工用ボンド

【作 り 方】段ボールを丸く切り抜いてベースを作り、デコレーションを木工用ボンドで自由に飾りつけます。

【ポイント】段ボールを切り抜く際、中心を少しずらすと見栄えが良くなります。



真剣な眼差し...



グルーガンを使って接着!



理佐子ちゃんが作りました。

生葉のリース 大人向け

- ★戸外の涼しいところなら1ヶ月は楽しめます。時々軽く霧吹きをすればOK。
- 【材 料】
 ●リースベース(手芸店や100円ショップで買えます。)
 ●グリーン(ヒバ・モミ・スギなど)
 ●デコレーション(どんぐり・まつぼっくり・落花生・鷹の爪・綿花など)
 ●針金
 【道 具】グルーガン(樹脂を溶かして接着する道具)

【作 り 方】①リースベースにグリーンの根元を時計回りに挿していき、「多いかな?」と思うくらい挿しておくのがポイント。②針金をリースベースにむすんで固定し、グリーンがはずれない様、らせん状に巻いていきます。③グルーガンを使ってデコレーションを飾りつけます。



針金でグリーンをベースに固定



ママが作りました。



今回、リース作りに使った材料

木の実のリース 小学生向け

- 【材 料】
 ●リースベース(手芸店や100円ショップで買えます。)
 ●デコレーション(どんぐり・まつぼっくり・落花生・鷹の爪・綿花など)
 ●木工用ボンド
 【道 具】グルーガン(樹脂を溶かして接着する道具)

【作 り 方】リースベースにデコレーションをグルーガンで自由に飾りつけます。

【ポイント】大きいもの(まつぼっくりなど)→小さいもの(どんぐりなど)の順に飾り付けていくとバランス良く仕上がります。



「アトリエほびと」植松先生のお手本作品

Merry Christmas!

リース作りに挑戦していただいた江角親子



ママ映子さん

理佐子ちゃん<小3>

賢人くん<年長>

今回、指導・協力いただいた「アトリエほびと」
 山口市木町2-15 TEL083-921-3450



アトリエほびと
 こどものアトリエ

特集

親子で手づくり! クリスマスリース

指導 取材協力「アトリエほびと」植松真実子先生

クリスマスリースって?

クリスマスリースの由来には諸説ありますが、葉に殺菌作用と抗菌作用のある常緑樹を玄関に飾り、魔よけにしたという説と、日本のしめ縄のように豊作を願って玄関を飾ったという説が有力です。

リースに使用される樹木は、モミの木やキリストの受難を表すひいらぎなど、魔よけや宗教的意味合いの強いものと、麦の穂、ブドウの蔓、松ぼっくり、リンゴなどの作物に関係するものがあります。

このリースにクリスマスの4週間前から毎週1本ずつつるそうそくを灯し、クリスマスイブの日に最後の1本を灯してお祝いするという習慣もあります。

今年は親子で手づくりしたリースでクリスマスを迎えませんか?



11月7日(土)
周防国分寺のお祭り。メイン行事・火渡りの儀式。これで一年、元気でいられますように。



11月2日(月)
秋の夜長に一気に読破!ちと変わった子育て本!? 男の子を育てるお母さんにおすすめの一冊。



10月22日(木)
紅玉をたくさんいただく。さて何をつくろうかな。しばらくはかざって楽しむとする。



10月14日(水)
コレ、「困難に立ち向かう」という意味。あの災害を風化させないために、車に貼っています。



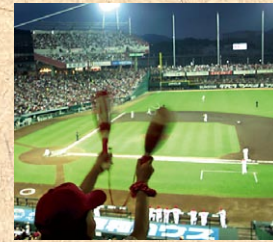
10月1日(木)
子育てイベントに参加。歩きはじめの次女は、楽しい催しに目もくれずひたすら歩き回る。



9月28日(月)
先日の福岡土産の「みやざき」名物チーズ饅頭。おいしいけど、宮崎には行ってない…。



9月24日(木)
福岡天神"otto"にて。ハヤシ好'きは迷わず限定10食のハヤシライスランチ♪



9月21日(月)
マツダスタジアム初上陸! カープのサヨナラで大爆発! 素晴らしい球場&最高の結末でした。



11月9日(月)
羊毛フェルトをひたすらくるくるなでなで。癒されます～。



11月3日(火)
りんごはそのまま食べる派だけど、たまにはこんな食べ方もいいかな。



10月31日(土)
学校のバザーにて娘の戦利品は、消しゴムはんこにビーズの指輪。



10月17日(土)
ちまたがフリマで盛り上がる中、お友達主催のニットカフェでエコたわしをあみあみ。

フォト日記

PHOTO DIARY

防府市在住、小5♂、小2♀、1歳2ヶ月♀
三児のママ・日々のできごと



11月11日(水)
ハンドトリートメント講座に参加。やさしいケアに身も心も癒されます。



11月6日(金)
本日、保育園ごはんの日。無農薬の新米に天然だしのお野菜たっぷりお味噌汁♪



11月1日(日)
デパートの外商から届いたメロン。…をおすそわけていただく。リボンでおめかししてます。



10月21日(水)
あ〜でもない、こ〜でもないやりながら完成! マイファーストスクラップブック☆



10月5日(月)
スポーツの秋。長男は少年野球の新人戦。みんなよくがんばったね。応援隊も頑張ったぞ!



9月29日(火)
小学校"お弁当の日"ちよっぴり早起きしたものの、いつものごとく大あわての朝。



9月27日(日)
これは何でしょう??? 運動会のPTA対抗綱引きにババもしっかり参加。燃えます!



9月21日(月)
そのころ女の子チームは、四国四万十川で川遊び。昭和チックな川舟に乗って、気持ちいい～。

Kids #1

ゆかちゃん
[小学校6年生]



— クリスマスって何の日か知ってる？
 サンタさんからプレゼントをもらう日！

— 一番嬉しかったプレゼントって何？
 うーん。モノは覚えてない。一昨年は起きたらプレゼントがなくて、今年は無いのかなあって思ってた。ベッドの棚に指令書が置いてあった。その指令に従っていったら、プレゼントがあつて、それは楽しかった。

— プレゼントはどんなことをするの？
 私はサンタさんは魔法使いだと思ってるんだけど、12月にお金いっぱい使うから、普段はロシアとか寒い国でホームレスをしてると思う。

— サンタさんは普段は何をしてると思う？
 私はサンタさんは魔法使いだと思ってるんだけど、12月にお金いっぱい使うから、普段はロシアとか寒い国でホームレスをしてると思う。

— ホントに？
 ウソ(笑)。本当は親じゃないかなって思ってる。でも、ホントのことを言っちゃうと、プレゼントをもらえなくなるから言わない(笑)。

— サンタさんに聞いてみたいことってある？
 何でみんなにプレゼントをあげてるの？って聞いてみたい。

— 大人になったら、どんなクリスマスを通してみたい？
 みんなで過ごすのが楽しいから、友達みんなが集まって、わいわいパーティーがしたいな！

Kids #3

ゆらちゃん
[小学校6年生]



— クリスマスって何の日か知ってる？
 サンタさんが来る日!!

— いろんな方法で、サンタさんにプレゼントを頼んでるの？
 欲しいものを書いた手紙を、靴下の中に入れておく。今までで一番嬉しかったのはiPad。今年は、大きなクマのぬいぐるみがほしいな。

— サンタさんって本当にいると思う？
 5年生までは絶対にいるって信じてたけど、今は微妙かな…。友達で、プレゼントのレシートを見たら人がいるから…。それに、去年家に来たサンタの服がちよっと偽者っぽかった(笑)。

— もし、自分がサンタさんになったら、どんなことをしてみたい？
 トナカイに乗って空を飛んでみたい！プレゼントはまず自分でもらう。弟とか、日本のみんなにあげたい。でも子どもだけ。

— サンタさんに聞いてみたいことってある？
 何で夜に来るの？何で正体を隠してるの？って聞いてみたいかな。

— サンタさんにプレゼントをあげるとしたら、何をあげる？
 いつも手紙と一緒に、クッキーとか飴をプレゼントしてる。前にプレゼントした飴の包み紙が、ひとひらに箱に捨ててあった(笑)。

取材協力=やまくち子育て支援ネットワークhussyh

キッズインタビュー Kids Interview

子どもたちに今、気になっているコト、流行っているもの、悩みなどなど… をインタビュー。イマドキの子どもたちの意外？ な面が発見できるかも!?

今回のテーマ/クリスマス

●キッズインタビュー出演者募集中!
 このコーナーではインタビューに答えて誌面に登場していただける小学校6年生を募集しています。詳しくはメールでお問い合わせ下さい。▶info@mamatoko.com

Kids #2

しゅんくん
[小学校6年生]



— クリスマスって何の日か知ってる？
 キリストの誕生日でしょ？誰かが言ってたのを聞いたことがある。12月25日でしょ？

— 正解！クリスマスは好き？
 ケーキが食べられたり、プレゼントがもらえたりするから大好き！

— クリスマスにはどんなことをするの？
 家の中と外に、一個ずつクリスマスツリーを飾ってる。12月になったら、お父さんが家の周りをイルミネーションで飾り付けてくれる。団地の中では、一番豪華だねって言われてる。

— サンタさんっていると思う？
 いると思う！普段は北の国にいて、普通の生活をしてるんじゃないかな。

— ホントに？
 ウソ(笑)。本当は親じゃないかなって思ってる。でも、ホントのことを言っちゃうと、プレゼントをもらえなくなるから言わない(笑)。

— サンタさんに聞いてみたいことってある？
 何でみんなにプレゼントをあげてるの？って聞いてみたい。

— 大人になったら、どんなクリスマスを通してみたい？
 みんなで過ごすのが楽しいから、友達みんなが集まって、わいわいパーティーがしたいな！

Kids #4

あつむくん
[小学校6年生]



— クリスマスって何の日か知ってる？
 何の日かは知らないけどクリスマスは知ってる。

— いろんな方法で、サンタさんにプレゼントを頼んでるの？
 電話をしたり、手紙を書いたりする。欲しい物があったら、第一希望と第二希望を書くことだいたい希望が叶うよ。

— サンタさんにプレゼントをあげるとしたら、何をあげたい？
 そうだね。みんなのプレゼントを入れてるあの白い大きな袋をあげたい。

— 今年のクリスマスは何が欲しい？
 まだ考えてない。でも、歴史のことをノートにまとめたり、人物について調べたりするのが好きだから、何か歴史に関係するものもいいかな。

— サンタさんで、ホントは誰だと思う？
 ボクは、サンタさんはいないって思ってる。前に父さんに「父さんがサンタさんやろっ」と聞いてたら、違っって言われた。全然信じてないけど、もう聞かない。でも、お姉ちゃんは、サンタさんを見たことがあるって言ってた。

— 大人になったら、どんなクリスマスを通してみたい？
 いつも家族で過ごすから、大人になっても、自分の家族や友達の家と一緒にすごしたいな。

今回の指令:「お土産にピッタリの“山口の味”を調査せよ!!」

協力=やまぐち育児サークルネットワークぶちねット 防府育児サークルひまわり

- memo**
[その他オススメ商品]
- ふくぞうすいスープ(2人前) 420円
 - かにぞうすいスープ(2人前) 420円
 - ふぐめし・まぜごはんの素(2人前) 525円



萩・井上 山口店 <http://www.haginoue.co.jp>
 ●山口市大内御堀1302-1 ゆめタウン山口店内
 ●TEL/083-934-3105 ●営業時間/9:30~21:00
 ●店休日/ゆめタウン店休日 ●駐車場/有



報告1

隊員#03
熊川 明美

地元・萩で古くから食べられてきた郷土食のきざみわかめをベースに、風味のあるしそ、ごま、かつおだしで味付をした、井上商店一番人気の海藻ふりかけ。温かいご飯にふりかければ、ドンドンと食が進む美味しさです。パスタや冷奴、納豆の薬味など、幅広い料理に使えます。お土産やご贈答品としてもオススメです!

ご飯のお供に最適! 海藻ふりかけ

しそわかめ

[萩・井上 山口店]



290円

- memo**
[その他オススメ商品]
- ほわり 120円
 - ザッハトルテ 3,150円(ホール)/380円(カット)
 - 黒胡麻てんてん 230円



果子乃季 平川店 <http://www.kasinoki.co.jp>
 ●山口市平井713-1
 ●TEL/083-921-0757 ●営業時間/9:00~19:00
 ●店休日/元日のみ ●駐車場/有(約15台)



報告2

隊員#02
藤原 三恵

果子乃季の一番人気商品。皇太子様と雅子様が山口を訪問された際にお茶菓子として出された自慢の一品。工場地下から汲み上げた琴名水の蒸気で蒸しあげたフワフワのカステラ生地。生クリームをプラスした口溶けの良いカスタードクリームがたっぷり! 中に入っている栗がとてもいいアクセントになっています。

生クリームの優しい味をプラス 月でひろった卵

[果子乃季 平川店]



180円

- memo**
[その他オススメ商品]
- のんた 1個110円
 - 萩焼 1個110円
 - 萩の旬 1棹900円



豆子郎の里 茶蔵庵 <http://www.toushirou.info>
 ●山口市大内御堀33
 ●TEL/083-925-2882 ●営業時間/7:00~19:00
 ●店休日/元日のみ ●駐車場/有(30台)



報告3

隊員#07
高橋 真由子

国内産の本わらび粉を使用した生絹豆子郎は、滑らかでモチモチとした食感と上品な甘さ特徴。大納言を混ぜた小豆味、白小豆を混ぜた抹茶味の2種類があり、春にはよもぎ、秋には栗が限定販売されます。定番の拍子木型は、豆子郎が発祥のもの。作りたてをお届けするために、直営店舗のみでの販売です。

なめらかな口溶けは絹の舌触り 生絹豆子郎

[豆子郎の里 茶蔵庵]



1本90円

mamatokoからのお願い



3

子どもが食べこぼしをしたり、散らかしたりしたら、キレイに片づけてから帰りましょう。

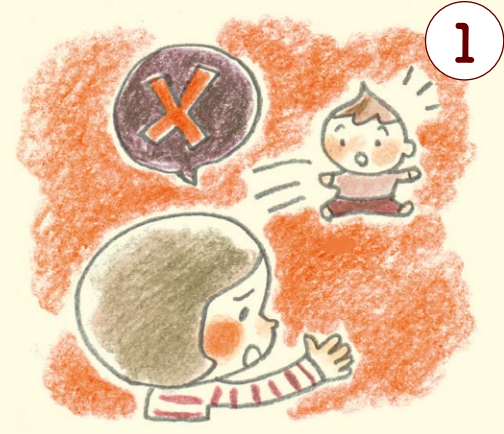
毎号読者のみなさんから、「子どもを連れていける飲食店情報が知りたい」という声を多数いただきました。みなさんのリクエストにお応えしようと、多くのお店に取材のお願いをしています。そんな中、mamatokoへの掲載を断られたことが何度ありました。その理由の多くは、「掲載するとマナー違反の親子が増えて、ほかのお客様に迷惑がかかるから」というものでした。「子どももなんだかから騒いでも、散らかしてもいいじゃない」そんなちょっとした気持ちで、子ども連れにイメーヂを悪くしてしまいます。みんなでマナーを守って、誰もが気持ちよく過ごせるようにしましょう。

子どもと一緒に飲食店を利用するときのマナー



4

オムツを交換するときは、他人に迷惑がかからない場所かどうか確認しましょう。



1

子どもが店内を走り回ったり、物を壊したりしないよう、常に行動に注意を払いましょう。



5

使用済みのオムツは、店内のゴミ箱に捨てないで、必ず家に持ち帰りましょう。



2

離乳食やお菓子など、持込品がある場合は、入店時にお店のの人に断りをいれましょう。

ママ調査隊がゆく!

今回の指令:
「お土産にピッタリの
“山口の味”を調査せよ!!」



山口・防府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」と
「防府育児サークルひまわり」の
メンバーが徹底調査&報告!

memo
[その他オススメ商品]
■磯麩 150円
■いちご大福(季節限定12月〜) 200円
■阿呼パイ 180円



柴崎大福堂 <http://www.c-able.ne.jp/~siba-797/>
●防府市八王子1丁目31-29
●TEL/0835-22-0797 ●営業時間/8:30~17:00
●店休日/なし ●駐車場/有(8台)



報告7

素材の味を活かした手作りの逸品 山頭火のおもかげ

[柴崎大福堂]

隊員#04
岡村 智美

来年創業100年を迎える老舗が作る、新定番人気商品。愛媛県産の栗ペースト、備中の大納言など素材にこだわりの逸品を使用しない手作りの逸品です。やわらかい食感で口どけがよく、上品な甘さの中に栗とあん味の味がしっかりと感じられます。12月から登場する季節限定商品、「いちご大福」もオススメです。



170円

memo
[その他オススメ商品]
■その場で揚げる揚げ物 200円〜
■ふくぞうすい 1050円
■白ぎつね 740円



藤光海風堂 湯田店 <http://www.fujimitsu.jp/kaifudo/>
●山口市湯田温泉4丁目1-7 ●TEL/083-932-5585
●営業時間/8:00~20:00 ●店休日/元日
●駐車場/無(商品購入で湯田パーキング1時間無料サービス券)



報告4

蒲鉾のイメージをくつがえす一品 チーズころん

[藤光海風堂 湯田店]

隊員#06
安田 英里

カマンベール仕立てのオリジナルブレンド・チーズを、魚肉すり身で包み込んだひとくち蒲鉾。ワイン好きの社長の「ワインに合う蒲鉾を」という思いから開発されました。一つ一つが個包装で食べきりサイズなので、おつまみや子どものおやつに最適。ムーミンのパッケージの姉妹品、「ツナマヨ」と「明太ころん」も人気です。



680円

memo
[その他オススメ商品]
■モンブラン 300円
■とろけるチーズロール 1,500円
■焼きドーナツ 150円



シェ・モム
●防府市桑山2-9-24
●TEL/0835-22-1050 ●営業時間/10:00~19:30
●店休日/毎週火曜日 ●駐車場/有(8台)



報告8

地域おこしから生まれたお菓子 天神鰻パイ

[シェ・モム]

隊員#10
須本 愛子

「全国屈指の水揚げ量を誇る、はも」を全国ブランドに！と、市内の飲食店有志が中心となって立ち上げた、「天神はも塾」から生まれた一品。パイ生地から生きた、スライスと特製はもパウダーをかけて、じっくりと焼き上げます。きつね色にこんがり焼けた細いスティック状のパイはサクサク、ピリ辛で大人の味です。



700円

memo
[その他オススメ商品]
■野菜ファインパウダー 525円
■百姓の塩 670円
■はちみつ 420円〜



特産品ショップ やまぐちさん <http://www.yamaguchisan.com/>
●山口市道場門前1-3-16 ●TEL/083-934-9120
●営業時間/10:00~18:00 ●店休日/不定休
●駐車場/無(2,000円以上で商店街駐車場1時間券発行)



報告5

日本で最初に作られた焼き麩 安平麩

[特産品ショップ やまぐちさん]

隊員#09
前野 陽子

竹内食品が明治時代から作り続けている手作りの焼き麩。栄養価が高く、保存性に優れ、持ち運びが簡単なのでお土産に最適です。普通の麩よりもグルテンの量が多いため、弾力があり、水分を含んだ時にもちもちとした食感が楽しめます。汁物や煮物に、ハンバーグのパン粉代わりに、アイデア次第で食卓が充実しますよ。



525円

memo
[その他オススメ商品]
■海陽 525円
■きみの幸 556円
■金竹〇 273円



白銀本舗(株) 杉本利兵衛本店 <http://www.hakugin.co.jp/>
●防府市三田尻1-13-16 ●TEL/0120-363-393
●営業時間/9:00~17:00 ●店休日/毎週日曜日、年末年始(12/31~1/3) ●駐車場/有(20~30台)



報告9

伝統の技がつくりだす深い味 白銀

[白銀本舗(株) 杉本利兵衛本店]

隊員#11
平野 麻依

山口県独特の技法「焼抜き」で作られる純白の蒲鉾「宮内庁御用」を賜ったお店を代表する逸品です。元外務大臣松岡洋右が、味色つやの良さからこの名前をつけました。プリっとした歯ごたえと上品な塩味で、地元では蒲鉾といえば白銀を指すほどに親しまれています。お歳暮や贈答品、おせち料理の材料として人気です。



525円

memo
[その他オススメ商品]
■おいでませ 外郎 10本 780円
■季節外郎 5本 390円
■わらびもち 420円



本多屋 菓匠 懐古庵 <http://kaikuan.com/>
●山口市駅通り1丁目4番5号
●TEL/083-925-1600 ●営業時間/9:00~18:00
●店休日/毎週水曜日 ●駐車場/有



報告6

県産材料使用、地産地消の品 おいでませ 山口饅頭

[本多屋 菓匠 懐古庵]

隊員#08
高橋 由香

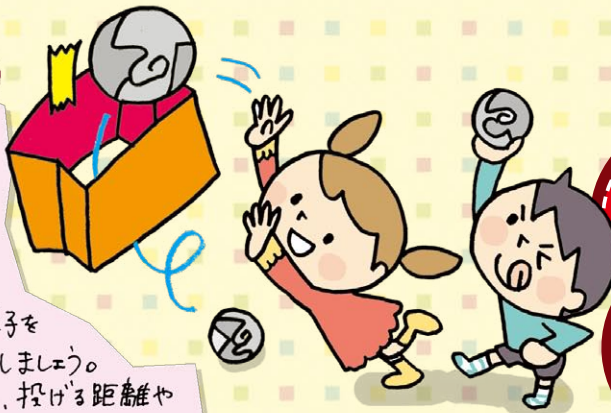
山口県産の夏みかん、日本酒、ハチミツ、牛乳などを使って作られた、山口の味がいったい詰まった上品な味のお饅頭。あんを包んでいる生地は、ほのかに甘く、ふんわり柔らかく、ぎゅっ詰まったこしあんには、夏みかんのペーストが練り込まれています。甘酸っぱい夏みかんの風味とくすかな皮の苦味が絶妙の組み合わせです。



6個500円

紙袋バスケット

紙袋をバスケットのゴールに見立てたフリースローゲーム。紙袋の底にボールが落ちるよう穴を開け壁に貼り付けます。ゴールの高さは、子どもの様子を見ながら調節しましょう。上手にできるようになったら、投げる距離やゴールの高さを変えてみましょう!



楽しい遊び

協力=たんぽぽ保育園



ゴロゴロキャッチボール

転がってくるボールを両手でキャッチします。上手にキャッチできるようになったら「こっちだよ～」と投げ返すように声をかけてみましょう。転がってくるボールを蹴り返したり、目標物を決めてそこに向かって蹴ってみても楽しいですね!



このコーナーでは、子どもと一緒に楽しめる、様々な遊びをご紹介します。普段の遊びにアクセントをつける「イベント」を一緒に探してみよう。今回は「ボール遊び」。柔らかい布ボールや、新聞紙を丸めて作ったボール、ビーチボールなどを使えば室内でも楽しめますよ!

ペットボトルボウリング

ペットボトルをピンに見立て、ボールを転がしてピンが何本倒れるのかを競います。ビニールテープで飾りつけたり、シールを貼ったりしてオリジナルのボウリングピンを作ってみても良いですね!



新米パパ

No. 02

今回のパパ 小森 健二郎さん

こもり けんじろう
1977年6月7日生まれ。長崎県長崎市出身。6年前に現在の仕事の関係で山口に。現在は山口市内で塾講師として活躍中。奥様と琥士郎くん(11ヶ月)の3人家族。



琥士郎(こじろう)くん
(11ヶ月)

今回のキーワード

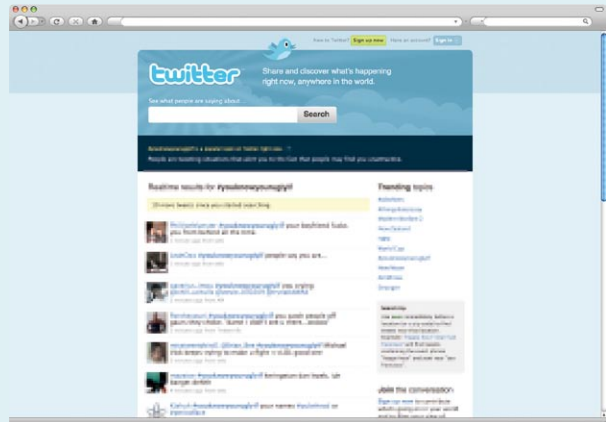
twitter(ツイッター)

【ついつたー】

ツイッターは誰でも自由にフォローや、アンフォローすることができるので、比較的気軽に見知らぬ人とコミュニケーション

これだけでは、単に独り言をつぶやくサービスのようには思われませんが、ツイッターには、ミクシィのマイミクのように、ほかのユーザーを友達のように登録できる「フォロー」という機能があります。ほかのユーザーをフォローすると、「今、仕事中」「今からイベントに参加!」といった、色々な人の発言が自分のページに次々に表示されるようになります。さらに、この発言に対して「仕事がんばって!」「イベントどうだった?」など返事をすることもできます。このやりとりを、ほかのユーザーも見ることができ、そこから大勢での会話に発展することもあります。

自分のアカウントにログインし、ボックス内にメッセージを入れてボタンを押すと、自分のメッセージが表示されます。



KEY WORD 今知っておきたいコトバ

存

在は知っているけどまだ使ったことがない…なんて方もいらっしゃるのでは? 今回取り上げる

をとることが出来ます。こうしたゆるやかなつながりが、ツイッターの魅力と言えます。また、リアルタイム性も魅力の一つ。どこかで事件や出来事が起きると、それに対してのつぶやきが一斉に投稿され、全世界へと広がります。

新たなコミュニケーションツールとして世界中に広まっているツイッター、あなたも始めてみませんか?

*「twitter」は、「さえずる、ベチャクチャしゃべる」を意味する英語。

健志さんのお気に入り 「村上祥子の電子レンジでパン大革命!」

著:村上祥子
扶桑社(2002年発行) ¥880

この本を参考にすれば、全部で2時間くらいで簡単にパンが焼けます。電子レンジを使うので、発酵の手間や、面倒な生地ごねの必要もなし! 休みの日に子どもと一緒に、楽しみながら作っています。パン作りを経験してからは、外でパンを買うときは、作っている人の顔が見えるところで買うようになりました。仕事や育児で忙しくても手作りのパンを食べたい! という方に、ぜひオススメしたい本です。



香保子さんのお気に入り 「海からの贈物」

著:アン・モロウ・リンドバーグ/訳:吉田健一
新潮社(1967年発行) ¥420(発行当時¥360)

20代独身のころ、当時読んでいた雑誌の書評に「女性は一生に一度は読んでみるべき」とあったので購入してみました。独身のとき、結婚してから、子どもが生まれてからと何度も読み返していますが、そのたびに毎回新しい発見があります。仕事、家事、育児…慌ただしく毎日が過ぎていく中でも、ちょっと立ち止まって、自分を振り返ることが大切。そう思える、女性のための本です。



悠陽くんのお気に入り 「歌うがいこつ」

編:松谷みよ子、吉沢和夫、水谷章三、常光徹
絵:さのてつじ
ほるぷ出版(1997年発行) ¥1,260

小学校に入ってからオバケや妖怪が出てくる本が好きになったんだ。この本は、日本に伝わる妖怪のおはなしを集めた「日本の妖怪せいぞろいシリーズ」の中の一つ。いろいろなお話が詰まっているんだけど、特に「一本ダラ」という山んじい」が好き。「ほい、ほい」「ずいーん」「ぼちゃん」とか、妖怪が動くときのへんてこな音も面白い! ちょっぴり読むのがこわいけど、また続きが読みたくなっちゃうんだ。



陽太くんのお気に入り 「あっちゃんとうびにんぎょう」

作:長尾玲子
装丁:辻村益朗
福音館書店(1995年発行) ¥600

おばあちゃんに買ってもらった本なんだ。あっちゃんがクリスマスケーキを買いにおつかいに出掛けるんだけど、ケーキは目の前で売り切れ。でも、ケーキ屋さんが奥からとびきり大きなイチゴ入りのケーキを出してくれるの。そこが一番スキ! 僕もイチゴのケーキ、たくさん食べたいな〜って思うんだ。何回もママに読んでもらっているから、ボクもう覚えちゃったよ。



お気に入り

ほかの人にもぜひオススメしたい! そんな「お気に入り」の本やCD・DVDなどを紹介します。

協力=さくらんぼクラブ

File 02 高木家

パパ:健志(たけし)さん
ママ:香保子(かほこ)さん
長男:悠陽(ゆうひ)くん(6歳)
次男:陽太(ようた)くん(3歳)



読み聞かせの会に参加したり、就寝前に読み聞かせをしたり…そうしているうちに自然に子どもたちに本を読む習慣がついたという高木家。特に、長男の悠陽くんは本の大好き! 小学校の休み時間には必ず図書室に行き、いろいろな本を読み漁っているのだとか。次男の陽太くんも、悠陽くんの影響で本が大好きに! 「マンガでもキャラクター本でも、ジャンルを問わず子どもたちが望む本を与えています。読み聞かせは、子どものためだけでなく、親にとっても楽しみのひとつ。子どもと一緒にたくさんのお見聞や感動を味わっています」とお話しくださいました。



ママトーク ちよっとおちゃべり

ここは小さな子どもを持つママたちが集まって、お茶とおしゃべりを楽しむ、おちゃべり空間。第2回は、小郡在住の3人のママ。お友達同士のカジュアルな会話にちよっとオジャマしてみましょう！

文=廣瀬聖香 取材協力=子育てつどいのひろば小郡ほっほ 子育て支援交流広場ちや☆ちや☆ちゃ 代表 佐藤光恵 やまぐち子育てねっとぶぎ



かずこさん(山口市出身)
[10ヶ月の女の子のママ]



ゆきこさん(山口市出身)
[10ヶ月の男の子のママ]



ゆかさん(島根県出雲市出身)
[1歳0ヶ月の男の子のママ]

かずこ ゆかちゃんちのAちゃん、もうすぐ1歳になるんだよね。
ゆきこ おめでどう！もう1年になるんだね。それにしても時が経つのが早いね。
ゆか ありがとう！ホントあつという間の1年だった。子育ては楽しいけど、思っていた以上に大変なことがいっぱいあるよね。
ゆきこ そうそう！まず、カンタンには出かけられなくなったよね。食事に出かけようと思ったら、子どもを受け入れてくれるところを探さないといけないし、服を汚してもいいように着替えとか準備するものも多いし...
ゆか わかるわかる！うちは子どもが生まれてからは、ほとんど外食をしなくなったよ。主人と3人での外食なんて、まだ2回ぐらいしかないんじゃないかな。
ゆきこ 子どもが一緒だと、やっぱり周りが気になるよね。
かずこ 私は、子どもを連れて、外で食事することってあんまりないかな。お互いの実家が近いから、実家で食べる人が多いね。
ゆか 実家が近いってうらやましいな。私はちょっと遠いから、なかなか。
ゆきこ いろんな人と触れ合うことで、「うちはうちのペースでいけばいいんだ」って、自然と思えるようになった。(かずこ)



スタートとゴールを決めて行動してる。頑張ってる、息抜きして、また頑張ってる。を繰り返していく。(ゆか)



なか帰れないんだよね。
かずこ ゆかちゃんの実家ってどこだったけ？
ゆか 出雲。
ゆきこ どれくらいかかるの？
ゆか 車だと4時間半くらいかな。
かずこ 結構かかるね。体調が悪くなったときはどうしてるの？
ゆか 自力で帰る！いつ体調が悪くなってもいいように、「すぐに実家に帰れるグッズ」がまとめてあつたりする(笑)。
かずこ ゆきこ！へー！
ゆか もともと私、アレルギーが結構ひどくて。こっちに引越してから3ヶ月くらいは特に大変だったんだよね。不安だった影響もあつたと思うんだけど。最初は子どもの体調のことを心配していたのに、結局自分の方が悪くなっちゃって...
ゆきこ 親戚も知人もいないところで生活するだけでもすごくストレスなのに、それにプラスして初め...
ゆか そうだね。子どもが成長していくにつれて、パパが育児をする部分って、かなり変わってくるんだよね。
ゆきこ パパ達に、子育てについてどんな風に思っているのか、一回聞いてみたいと思わない？
ゆか 聞いてみたい！ママの意見を聞くチャンスって結構あるけど、パパの意見ってなかなか聞けないもんね。
かずこ 色々な人の話を聞くことって大事だよ。私は、小郡ほっほでママ達との触れ合いが、とても勉強になっている。他の人のお弁当のおかずを見て、「こんなに大きく切ってもいいんだ」とか。ホントちっちゃいことなんだけどね。
ゆきこ 最初のうちって、何をすることも怖いんだよね。他の人の話を聞くことで、不安が解消されることってあるから、もっと積極的に外に出掛けていったらいいと思う。いい気分転換になるし！
ゆか 私は、子どもがなかなか食べなくて、すごく悩んだ時期があつて...。ベビーフードを試したり、無理やり食べさせようとしたり...。子どもと2人きりだったから、ちょ



他の人の話を聞くことで、不安が解消されることってある。積極的に外に出掛けていったらいいと思う。(ゆきこ)

材料[4人分]

- 大根葉…200g
- ベーコン…50g
- サラダ油…大さじ1杯
- 塩…少々

*1人分▶91kcal

作り方

- ①大根葉をたっぷりの湯でさっと茹で、5mmくらいに切ります。
- ②ベーコンを5mm幅に切ります。
- ③フライパンにサラダ油をいれて、①と②を炒め、塩で味付けして出来上がりです。

※おすすびに混ぜ込んでもおいしいですよ。



材料[4人分]

- 大根…4個(約1/4本分)
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/2個
- ベーコン…2枚
- チキンブイヨン…1個
- 鶏肉…140g
- サラダ油…大さじ1
- 塩・コショウ…少々
- A[薄力粉…大さじ2、牛乳…大さじ6]

*1人分▶209kcal

作り方

- ①大根を2cmの輪切りにし、下ゆでしてから十字に4等分します。
- ②玉ねぎを薄切り、人参を一口大の乱切りにします。ベーコンを1cm幅に、鶏肉を一口大に切ります。
- ③鍋にサラダ油を熱し、②を入れてしんなりするまで火を通し、大根を加えさつと炒めます。水2・1/2カップ、ブイヨンを加え、10~15分ふたをして煮込みます。
- ④Aを泡立て器でよく溶き、③に少しずつ加えてとろみをつけます。最後に塩、コショウで味を整えて出来上がりです。



根も葉も栄養たっぷりの優等生

大根は、現在日本でもっとも作付面積の多い野菜で、青首、白首、桜島、二十日大根、聖護院、守口などの品種が有名です。栄養価ではでんぷんの消化酵素であるジアスターゼ(アミラーゼ)が含まれるのが特徴で、胸焼け、胃もたれ、二日酔いなどに有効です。酵素は加熱すると壊れてしまうので、おろしやサラダなど、生で食べる方が効果的に栄養を摂れます。

大根は捨てるところがありません。使い切れないときは干しておくとも栄養素がぎゅっと凝縮されますよ。



山口友の会
中村 いづみさん



すっしりと重みがあり、肌が白くてキメが細かく、全体にハリがあるものがGOOD!

旬の食材
大根

【旬の時期】12月~2月

旬の食材 で一品

協力 山口友の会

材料[10人分]

- 大根…1/2本
- 紅鮭…切り身3切(スモークサーモンでも可)
- 酢…1/2カップ
- 酒…少々
- レモン…1個
- 青しそ

*1人分▶35kcal

作り方

- ①鮭の皮を取り除いて酢で洗い、薄くそぎ切りにし、酒をふりかけておきます。
- ②大根の皮をむき、端から5mmのところを包丁を途中までいれ、次の5mmのところを下まで切ります。(1cmの輪切りを15枚くらい作る)
- ③②の大根の間に、①の鮭と青しそをはさみ、レモンの薄切りをのせてしばらく置いておきます。
- ④半分に切って、切り口を見せるように盛ったら出来上がりです。



30 KIDS
SNAPSHOT
Q.好きなものは何ですか?

子どもたちの
元気スナップ



27
紗和(さわ)ちゃん(1歳)
A.お菓子



23
慶祇(けいじ)くん(1歳)
A.アンパンマン



19
夏那実(かなみ)ちゃん(1歳)
A.ボール



15
玲央(れお)くん(1歳)
A.新幹線、ねこちゃん



11
剛(ごう)くん(3歳)
A.アンパンマン、きかんしゃトーマス



07
愛里叶(あrika)ちゃん(6歳)
A.プリキュア



28
友愛(ゆうあ)ちゃん(4歳)
A.ねこちゃん



24
遥己(はるき)くん(3歳)
A.侍戦隊シンケンジャー



20
双葉(ふたば)ちゃん(3歳)
A.プリキュア



16
奏羽(かなは)ちゃん(2歳)
A.ジュース



12
翔(しょう)くん(1歳)
A.アンパンマン



08
優(ゆう)くん(2歳)
A.アンパンマン



04
琉衣(るい)くん(2歳)
A.アンパンマン



01
妃華(ひめか)ちゃん(2歳)
A.みかん、アンパンマン、しまじろう



29
海人(かいと)くん(1歳)
A.きかんしゃトーマス



25
美海(みう)ちゃん(2歳)
A.ブドウ



21
翔太(しょうた)くん(0歳)
A.アンパンマン



17
奏(かなで)ちゃん(3歳)
A.お肉



13
蠟真(ろうま)くん(1歳)
A.アンパンマン



09
大地(だいち)くん(1歳)
A.きかんしゃトーマス



05
真帆海(まほみ)ちゃん(2歳)
A.アンパンマン



02
心羽葉(みはな)ちゃん(1歳)
A.アンパンマン



30
こころちゃん(3歳)
A.プリキュア



26
真奈(まな)ちゃん(2歳)
A.イチゴ



22
雄雷(ゆうらい)くん(3歳)
A.侍戦隊シンケンジャー



18
陽斗(はると)くん(2歳)
A.新幹線



14
煌史(こうし)くん(3歳)
A.車、ウルトラマン



10
楓(かえで)くん(4歳)
A.マリオ



06
知貴(ともき)くん(2歳)
A.アンパンマン



03
日菜多(ひなた)ちゃん(5歳)
A.プリキュア

