

山形のお母さんがつくる子育て情報誌〔マーメイド〕

# mamaid

マーメイドとは、お母さん意味する「mam(マム)」と、援助や支持を意味する「aid(エイド)」を合成した造語です。

Special.01  
おてがるクリスマス

Special.02

東根 エリア 特集

Special.03

よしお兄さん  
specialインタビュー



12

2019 DEC

無料

FREE  
PAPER

かわいい

# 木の家

みはらしの丘の

自然が好き、  
キャンプが好き、  
木のおいが好き。  
みんなで暮らす  
ちょうどいいお家。

**FUNSWELL**  
CAMPING HOUSE

今日は空を眺めて  
お昼寝しよう。  
明日はお庭でBBQ。  
毎日をもっと、  
楽しくなる！

アンティークな  
家具がビッタリの  
雰囲気！



開放的な  
リビングで  
くつろぎながら  
コーヒー！



OPEN HOUSE

## オープンハウス

11/30 Sat. 12/1 Sun. 7 Sat. 8 Sun.

10:00 - 17:00 (山形市みはらしの丘)

For  
Sale!



窓からさしこむ光が  
気持ちいい。  
夜は星空がキレイ！

各日限定  
5組様



オリジナルの  
クリスマスハウスを作ってみよう！

ワークショップ開催 **無料**



※数に限りがございますのであらかじめご了承ください。

広々敷地 108坪

2階建て 3LDK + ロフト + 軒付きウッドデッキ

新築 フローリング オール電化 エアコン 家庭菜園 角地 広々お庭 駐車場4台

期間中以外もご見学できます。  
ご見学希望はこちら

TEL.023-679-3115



質分上々。  
**ALLWELL**

オールウェル 山形

検索

www.allwell.jp

山形市みはらしの丘三丁目14-1

oyatsu-biyori

# おやつ日和

家事に育児に毎日忙しいけれど、ちょっと空いた時間に手作りおやつ作っちゃおう。子どもと一緒に作る楽しさ。一緒に味わうおいしさ。『ママになってよかった』って感じる親子の貴重な時間です。「おいしい!」の笑顔が何よりもママの宝物だよ。

かわいくデコレーションしよう!

真っ赤なお鼻がキュートなトナカイのガトーショコラ♪  
材料を用意すればあとは混ぜるだけ。簡単に作って、



MENU

トナカイの  
ガトーショコラ

**材料**  
15~18cm  
丸型1台分

- |                   |                    |                                          |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------|
| ◆ チョコレート .....90g | ◆ ★卵黄 .....3個分     | ◆ 薄力粉 .....30g                           |
| ◆ バター .....80g    | ◆ ★グラニュー糖 .....30g | ◆ ココアパウダー .....30g                       |
| ◆ 生クリーム .....30g  | ◆ ☆卵白 .....3個分     | ◆ 飾り ホイップクリーム、チョコペン(茶)、マープルチョコレート、プレッツェル |
|                   | ◆ ★グラニュー糖 .....50g |                                          |

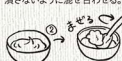
- 下準備** (1)型の形にオープンシートを切って、底と周りに油を塗って貼りつけておく。周りは型よりも高くする。  
(2)薄力粉とココアパウダーを一緒にふるっておく  
(3)材料を計り終わったらオープンで170℃に余熱開始

**作り方**

- ボウルにチョコレート、バター、生クリームを入れ、湯煎にかけて溶かしておく。
- キレイなボウルに☆の卵白とグラニュー糖の半量を入れ、泡立て器で泡立てる。白っぽくなってきたら残りのグラニュー糖を2~3回に分けて加え、艶が出てしっかりとツノが立つまで泡立て、冷蔵庫に入れておく。
- 別のボウルに★を入れ、もったりするまで泡立てる。そこへ①を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ③によろっておいた粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。そこへ②のメレンゲを3回に分けて加え、その都度泡を潰さないように混ぜ合わせる。
- 生地を型に流し込み、170℃のオーブンで約40焼き上げる。竹串を刺して生地がついてこなければOK。

**POINT**

ケーキが冷めたら、ホイップクリーム、チョコペン(茶)で目、マープルチョコレートで鼻、プレッツェルでツノを飾りつけ、トナカイの顔を作って完成。



Information

La Casa 天童店 ☎023-665-4510  
天童市芳賀タウン南三丁目3-27  
【密】10:00~20:00  
【休】年中無休

ラカーサ 雑貨 現金

ギフトのご相談もお気軽にどうぞ!

ご予約・ご希望に応じて、スタッフが素敵なギフトを選ぶお手伝いをさせていただきますのでお気軽にご相談くださいませ。ラッピングやメッセージカードの無料も選ぶことができます。大切な人に、心のこもった素敵な贈り物を、ギフト選びはぜひ、La Casaで。

ぱぱと!

# おてがるクリスマス

2019

## merry christmas



アドバイザーを預けるのは、東北電力山形支店、ホームアドバイザーのお二人です!



伊藤 弘美さん、芝野 美樹さん

待ちに待ったクリスマスシーズン♪今年は、グリル機能と時短テクを組み合わせ、見た目も華やかなクリスマスメニューを簡単にご作ってみませんか? 浮いた時間はクラフト作りを楽しんで、令和初のパーティーを盛り上げちゃいましょう!

### おてがるポイント

#### 野菜は一気に下ごしらえ

まずは、料理に使う野菜を、下ゆで用、調理用に分けて一気に下ごしらえしておきます。加熱を一つの鍋で行えば、時短・省エネにもつながります。

#### 下ゆで用

ブロッコリー…鍋に立てて入れた時に、蓋が閉まるように茎を切る。切った茎は、周りの固い部分を厚くむいておく。  
にんじん…型抜き用に、太い方から7mmずつ輪切りにする(5個)。  
パプリカ…半分にカットし、さらに1/2にカットする。

火の通りが均一になるように野菜の切方に工夫を



#### 調理用

それぞれの手料理に使える形にカットし、取分けしておくとラク!

にんじん…残りの半分を、それぞれ1cmの角切りにし、千切りしたものに分ける。  
パプリカ…サラダビゴのトッピング用に、ピーラーで赤・黄それぞれ10切れほど取り分ける。  
たまねぎ…千切りにする。

#### 加熱方法

- ①鍋にブロッコリーを立てて入れる。
- ②ブロッコリーの周りに輪切りのにんじんブロッコリーの茎を入れ、2cm程度水を入れる。
- ③にんじんに上パプリカをのせて蓋をし、強火にかける。
- ④沸騰したら蓋をすたま3分加熱。
- ⑤ざるにあげておきます。
- ⑥冷めたら、輪切りのにんじんと、パプリカを足形に抜く。
- ⑦型抜きした残りの野菜は、1cm程度に切る。

強火で短時間で仕上げることで、野菜の色味も鮮やかに仕上がります。ゆで汁は取り分けて、スープに使用してもgood。  
温まった鍋にあらかじめ切っておいた野菜を投入すれば、あっという間にスープの完成。



(準備する野菜)

- ブロッコリー…1本
- にんじん…2本
- 玉ねぎ…1個
- パプリカ(赤・黄)…それぞれ1個

mamaidクリスマス特集  
×  
IHクッキングヒーター  
料理体験

今回アドバイザーをいただいた伊藤さんと芝野さんのお二人は、山形市鶴地区にあるTUY次世代住宅展示場 シマカ [COOKING STUDIO shima]にて、IHクッキングヒーターを使った料理教室を定期的に開催中です。12月には、読面でご紹介したごごろ野菜のミートローフ、時短パスタ、豆乳スープ、豆腐ドーナツクッキング予定です。ご利用の日はもちろん、最新のIHクッキングヒーターに触れるチャンスです。ぜひ、ご参加ください!

日時/12月20日(金)/23日(月) 10:30~12:30 | 13:30~17:00(水曜休) | お申し込みは、シマカラ TEL.023-682-0331 (10:00~17:00水曜休) | または、シマカラHPより



#### 材料(4人分)

- ・合いびき肉…200g
- ・パン粉…1/3カップ
- ・卵…1個
- ・加熱した身切り野菜(にんじん、パプリカ、ブロッコリーの茎)…100g～150g程度
- ・ミニトマト…4個
- ・冷凍インゲン…適量
- ・塩コショウ…小さじ1/2
- ・ナツメグ…少々(なければミックスハーブでもOK)
- ・お好みのソース…ケチャップ、マヨネーズ、ウスターソース、マスタードなど

#### 作り方

- ①ポリ袋に肉、パン粉、卵、調味料を入れて、袋の上からよく混ぜる。
- ②全体がなじんできたら、野菜を加えて軽く混ぜる。
- ③アルミホイルを2枚重ねて15cm×20cmくらいの器を作る。
- ④ポリ袋に入ったまま③に合わせて形を整える。ポリ袋の一方をハサミでカット。
- ⑤④を③の型に入れ、残ったポリ袋は外す。
- ⑥半分に切ったミニトマトをのせる。
- ⑦グリルのオープンキー(200℃)、または中火で30分焼く。(途中焦げ目がつきすぎないよう、アルミホイルをかぶせて調整する)
- ⑧解凍した冷凍インゲンや、星形のパプリカを添える。



アルミホイルを使うから型い不要。



## ごろごろ野菜のミートローフ



高温加熱が得意なグリルなら、お肉の旨味がギュッとローフにパサつたジュシーに仕上がります。ごろごろ入った野菜が噛み応え充分!

- L 時短テク** ポリ袋とアルミホイルを活用して、洗いの量を減らそう!

ポリ袋の中で材料をこね、アルミホイルの型に合わせて成型。袋をカットして型に入れてしまえば、手が一切よごれません。調理後の面倒な後片付けも、これならラクチンです。(無料の薄いポリ袋は破れる場合がありますので、強く掻き過ぎないように気をつけましょう)



## パパッとパスタ



時間がかかるパスタ類と、早くでタイプのマカロニやペンネを使用すればスピーディーに完成。

- L 時短テク** 加熱時間は、沸騰してからパスタの表示通りに。

水とソースの分量は、パスタの2倍～2.5倍でOK(野菜が多いときは2倍)。水が少なくて感じますが、蒸をすることで蒸気が発生するので十分火が通ります。タイマーが終わる時に水がなくなるよう、火力調整をしましょう。

#### 材料(2人分)

- ・マカロニまたはペンネ(3分タイプ)…100g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・しめじ…1/2パック
- ・ツナ缶(油含む)…1/2缶
- ・水…100cc
- ・米粉で簡単ホワイトソース※…全量
- ・塩コショウ…適量
- ・飾り用の野菜…適量

#### 作り方

- ①冷たいフライパンに水、パスタ、玉ねぎ、ツナを入れる。
- ②蓋をして中火にし、沸騰したら火を弱めタイマーで3分に設定する。
- ③タイマー終了後、蓋を開けて全体をよく混ぜ、ほくしたしめじとホワイトソースを入れて2分ほど炒める。
- ④最後に塩コショウで味を調え、野菜を飾る。



フライパンひとつ完成するからラクチンランチにいいね!

#### ※米粉で簡単ホワイトソース(2人分)

#### 材料

- ・米粉…大さじ1(小麦粉で作る場合は、加熱前にしっかりと混ぜ合わせましょう)
- ・牛乳…150cc
- ・コンソメ…1/2個
- ・ナツメグ…あれば少々

#### 作り方

- ①米粉と牛乳を鍋に入れてよく混ぜ、中弱火にかける。
- ②油で器で混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。
- ③とろみがついたら砕いたコンソメを加えて溶かし、ナツメグを加える。

【凍った米粉は?】米を製粉した米粉は、小麦粉の代わりに幅広い料理に活用できます。おススメは天ぷら。小麦粉と米粉を1:1の割合で衣を作ると、カラッと仕上がります。



#### 材料(4人分)

- ・じゃがいも…4個
- ・魚肉ソーセージ…1本
- ・マヨネーズ…適量
- ・塩コショウ…適量
- ・加熱したにんじん(輪切り)…5枚
- ・のり…適量
- ・マフラー…2本
- ・春巻きの皮…4枚
- ・赤ワインナー…1本

#### 作り方

① 鍋に皮を削いて8等分に切ったじゃがいもと2cm程度の水を入れて、中火にかけ沸騰させる。

② 沸騰したら落とし蓋と鍋の蓋をして、蓋がカタカタとする程度の弱火で7分加熱する。



③ 一度中身をかきまぜ、じゃがいもが柔らかくなるまで、さらに3分程度加熱する。

④ じゃがいもが柔らかくなったら、火を消し、ゆで汁を切る。

⑤ 同じ鍋の中でじゃがいもをつぶし、マヨネーズを合わせてなめらかにする。塩コショウで味を調える。

⑥ 魚肉ソーセージの両端を2cm切り落とし、縦に2等分する。残りは横に4等分する。



魚肉ソーセージが  
5等分してるから、  
口にしたときの  
インパクト大!

⑦ スノーマンの形になるように、切った魚肉ソーセージをじゃがいもでつく。



⑧ 春巻きの皮の両端をリボンのようにまどめてアルミホイルで固定し、グリルで焼き色がつく程度加熱する。



のりを型抜きして目を作り、鼻に見立てたバブリカで顔を作る。



ブリッグを適当にカットし、手に見立てて胴体部分に差し込む。その先に、手袋の形にカットした赤ワインナー(赤いバブリカでも可)を取り付ける。

## スノーマンポテト



いつものポテトサラダも、クリスマスらしくスノーマンにアレンジ。ソーセージのイセに、キャンディーズやコーンなどを仕込めば、ゲーム感覚で盛り上がるね。

**🕒 時短テク** 落とし蓋を使って、効率よく野菜を加熱しよう。

野菜を茹でる時は、基本少なめの水で十分火が通ります。ポイントは、鍋の蓋と落とし蓋(クッキングシートでOK)を一緒に使うこと。効率よく熱が回るので、素早く茹で上がります。



## グルルDEザラダピザ



周りはパリパリ、真ん中はしっとり。食感がクセになる春巻きピザ。短時間で高温になるグルルなら7分OK!

#### 材料(2枚分)

- ・春巻きの皮…6枚
- ・市販のサラダ用カット野菜…1袋
- ・ビザソース…適量
- ・バブリカの薄切り…適量
- ・ビザ用チーズ…適量

#### 作り方

① 春巻きの皮を3枚重ね、ビザソースを塗り、チーズをのせる。



② グルル(中火)で7分程度加熱する。焼き時間を短くすれば柔らかい食感に仕上がるので、お好みでアレンジしてみてくださいね。



③ 食べる直前に、サラダ用カット野菜を盛り付ける。



※調理で余りかたな皮も、お好みの具ものマゼバ、立派な一品に変身。

#### 材料(4人分)

- 野菜(玉ねぎ、パプリカなど)…約200g
- 水…200cc(野菜のゆで汁でもOK)
- 調整豆乳…400cc
- 鶏がらスープ…大さじ2
- 白味噌…大さじ2(赤味噌でもOK)
- オリーブオイル…適量

#### 作り方

- 野菜は薄切りにする。
- 鍋に水と鶏がらスープを入れ、中火で沸騰させ、野菜を加えて数分煮る。
- 火を止めて、調整豆乳と味噌を入れてよく溶かし、沸騰しない程度に温める。
- お好みでオリーブオイルを垂らす。



大人向けにしょうがを入れば、体の芯から温まりますよ。



#### 🕒 時短テク

温まった鍋は、そのまま活用!

野菜を茹でただけの鍋、すぐに洗っていませんか? 温まった鍋でスープを作り、時間も熱も効率よく利用しましょう。ゆで汁を使えば、野菜のうまみも効率よく摂取! 天然のだしが効いているから、少ない調味料で十分美味しく仕上がります。



## あったか豆乳スープ



白味噌の甘みと豆乳がよく合っ優しい味のスープ。  
きのこや大根など季節の野菜をたっぷり入れて具だくさんスープにするのもオススメ。

## もちもち豆腐ドーナツ



粉类のイタビに、チョコスプレーやアラザンを長りかけて、華やかにデコレーションしていいね!

#### 材料(40個分)

- 絹ごし豆腐…300g
- ホットケーキミックス…200g
- 白玉粉…70g
- 卵…1個
- 砂糖…30g
- メープルシロップ…適量
- 粉糖…適量
- 揚げ油…適量

#### 作り方

- チャック付密封袋に、絹ごし豆腐、ホットケーキミックス、白玉粉、卵、砂糖を入れて、袋の上からよく揉んで混ぜる。



- 油を180度に設定する。

- 袋の角を2cm程度切り落とす。生地を3cm敷り、箸でつまみながら油の中に入れて揚げる。(ドーナツは1.5倍膨らむことをイメージして、調整しましょう)



チャック付密封袋を、火元に近づけると袋が溶ける場合があります。特にガスの場合は、1Hよりも鍋の周りが高温になるので、十分に気をつけて調理してください。

- 時々、箸で転がし、ドーナツを丸く仕上げる。きつね色になったら、ドーナツを取り出し冷ましておく。



- メープルシロップをつけながら、お皿の上にツリー上に積み上げていく。(ドーナツが崩れる場合は、爪楊枝やピックで固定して積み上げるとベター)

- 最後に粉糖をふりかける。

もちもち食感の秘密は、白玉粉。  
冷めても食感はそのままでから、ついつい手が伸びてしまうこと間違いなし。



# 子どもと一緒に楽しめる簡単クリスマスDIY

クリスマスに向けて、親子で一緒に手作りできるアイテムは何か？

糸や工が苦手なママでもOK。ヘタウマがかわいらしいサンタや、貼るだけ、切るだけで完成できる簡単DIYにチャレンジしてみよう。



## プラバンdeオーナメント

プラバンと水性マーカーを使って、ツリー用のオーナメントを作ってみよう。  
糸が苦手なら、好きなイラストを貼るだけでOK。



出来上がりは  
小さくなるので、  
ラジに貼っても  
気になりません。

(材料) 透明プラバン、水性マーカー、パンチ、好きな紐

- (作り方) ①プラバンに水性マーカーで好きな絵を書く。(失敗しても濡らしたティッシュでこすればやが直せるよ。)  
②絵の周りをカット。  
③紐を通すための穴をパンチであける  
④温めたオプトスターで焼き、端が終わったら取り出す。(使用するプラバンによって焼き時間が異なるので、説明書をよく読んでね)  
⑤熱に強く平たいもので上から軽く押さえる。冷めたら紐を通して出来上がり。



## ピーナッツサンタ

箸置きにちょうどいいサイズのピーナッツサンタ。ゆるかわらしいサンタの表情に、思わず癒されちゃうかも。たくさん作って並べてもキュート!



(材料) 発付きのピーナツ、アクリル絵の具、水を入れる容器、筆、新聞紙、爪楊枝、ペン

(作り方) ①白い絵の具でピーナツを真っ白に塗る。

- ②形を見ながら肌色の絵の具で顔の下地を描く。  
③赤い絵の具で体と頭を塗る(体と頭の部分を2回に分けると手が汚れにくい)。  
④黒い絵の具でベルトを、白い絵の具でボタンをつける。  
⑤最後に爪楊枝やペンを使ってサンタの頭を仕上げて完成。



## 貼るだけで映えるキラキラクリスマスツリー

貼るだけで、見た目も映えるクリスマスツリーが完成



(材料) 緑紐、お好みのクリスマス用オーナメント、接着剤、グルーガン、お好みのフェルトや布

- (作り方) ①緑紐に背景用のフェルトや布を接着剤で貼りつける。  
②ツリーの形になるように、オーナメントを接着剤、またはグルーガンで固定する。



## コンフェッティバルーン

キラキラ輝くバルーンを飾れば、いっしょのお部屋がワンランクアップ。  
SNSで話題のコンフェッティバルーンも、今年は手作りしてみませんか？



(材料) 風船(12インチ以上で透明や白がオススメ)、薄手のフラワーペーパー、クラフトパンチ、お好みのパーツ(カットされたシールやアクセサリパーツなど)、お好みのリボン

(作り方) ①フラワーペーパーを好きな形にカットする。(クラフトパンチがあると便利)

- ②風船の口を開いて、カットしたフラワーペーパーや、お好みのパーツを入れる。(風船の口に溜まりやすいので、先の細いもので押しあげるとスムーズに入るよ)  
③風船を膨らます。  
④風船の口を止め、お好みでリボンを飾りつける。





参加型イベントも! /

仙台 アンパンマン子どもミュージアムで

# 楽しむクリスマス

アンパンマンの世界を楽しむ「仙台アンパンマン子どもミュージアム&モール」では、クリスマスのイベントやグッズをたくさん用意しています。雪に見立てた紙吹雪を降らせるショーは、子どもたちに大人気! クリスマスの限定グルメやグッズも見逃せません。さあ、みんなアンパンマンと遊びに行こう!!



アンパンマン広場で毎日2回開催しているショー「ばいきんまんのハピヘホホワイトクリスマス」。サンタ服を着たアンパンマンと仲間たちが、歌と踊りでクリスマス気分を盛り上げます。いたずら好きのばいきんまんなは、何をたくらんでいるのかな?!

一番の見どころは、メリークリスマス!の掛け声に合わせて、アンパンマンや仲間たちと一緒に子どもたちが一斉に白い紙吹雪を空に広げる場面。まるで一面に雪が降っているようで、会場全体が一体感に包まれます。好きなだけ紙吹雪を広げるのは、家ではなかなかできないダイナミックな遊び。アンパンマンと楽しむホワイートクリスマス、ぜひ体験してみてください。

## EVENT

「ばいきんまんのハピヘホホワイトクリスマス!」

12月25日まで  
毎日13時～、16時30分～



Present by

### 仙台アンパンマン 子どもミュージアム&モール

仙台市宮城野区小田原山本丁101-14  
☎ 022-298-8855  
入館料/1歳以上 1,600円(税別)  
駐/30分ごとに200円

☆PRESENT☆  
ミュージアムの招待券10名様

### クリスマス限定グッズ、グルメも盛りだくさん!

**クリスマス  
フレンチトースト**  
1,400円

「ドキンズハートシェイクカフェ」ではクリスマスカラーのフレンチトーストが登場!

**アクション  
ボールペン  
クリスマス**  
各880円

クリスマス仕様のおみやげにもぴったり。

**クリスマス限定  
チョコクラナチ**  
864円

**サンタ  
アンパンマン**  
390円

おなじみ「ジェムおじさんのパン工場」のパンをクリスマスバージョンです。

**お子様うどん**  
900円

食べ終わったらどんぶりはおみやげに持ち帰れるよ!

# もっと知りたい! タンザニア連合共和国

長井市総合政策課  
TEL: 0238-87-0714

V.02

2020.  
host town  
relay!

**長** 井市がホストタウンになっているタンザニア連合共和国より、スポーツ教育を専門とするスポーツ国際交流員として赴任したバハティさん。祖国の生活習慣や文化の違いに驚くことが多く、特に「礼には礼を返す」という挨拶と握手やハグ、頭を下げる文化はなから、最初は何をされているかわからなかった。今でもちょっぴり慣れないです」と苦笑い。

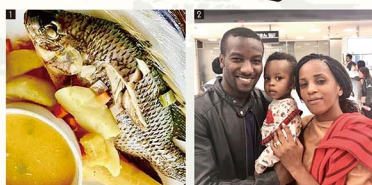
今年の春からは、奥さんと2歳の息子も移住し、家族3人での生活がスタートしました。故郷は大家族が多く、バハティさん自身も7人兄弟(ちなみに、おじいさんには39人の子もがいるんですけど)。親戚面が近くに住むので、子どもはみんなで育てるのが当たり前の環境です。そのため、幼稚園には4歳から入園する子どもが多いため、「日本の子どもは小さくて1人

でご飯を食べたり、おもちゃで遊んでいるからびっくりした」と、日本の子育ては少し寂しく感じます。

休日には家族に料理を振る舞うこともあり、郷土料理のピラウやジャガイモ、バナナを使ったメニューが並びます。タンザニアにはバナナの種類が50種類以上あり、料理のバリエーションも豊富、お肉との相性もよく、バーベキューには欠かせない食材です。

長井市には、陸上をはじめ、水泳、柔道、野球の選手が事前合宿で滞在する予定です。「これから様々なスポーツ活動を通じて、市民のみなさんへ会いできるのを楽しみにしています」と明るく笑顔話してくれました。

## PICK UP PHOTO



①魚介類は美味しいタンザニア。「サワ」という大きな魚は、スープやカレーにも合います。  
②家族みんな日本食がお気に入り、息子さんはお味噌汁が大好きになったそうです。



タンザニアのポップアート「ティンガティンガ」



### おすすめスポット

ゴロンゴロ保護地域やセレンゲティ国立公園など、自然豊かで広大な大地。ゾウやキリンに出会うサファリツアーも人気。

### 公用語

スワヒリ語、英語  
こんにちは:jambo (ジャムボ)  
ありがとう:asante (アサンテ)



タンザニアってどこ?

ドバイド・経由の飛行約22時間。

## 家族みんなで出かけよう!

タマホーム 山形営業所に **新しいモデルハウスが誕生!**

# NEW MODEL HOUSE OPEN

タマホーム山形営業所に新しくモデルハウスが誕生しました。タマホームだからこそ実現する設備も価格も安心できる住まい。この機会にご家族お揃いで、ご体感ください!

**オープンフェア開催中**

ご来場特典  
mamaidを持参いただき、アンケートにお答えのお客様限定のプレゼント!

各種カタログ  
オリジナル車上カレンダー  
オリジナルBOX  
ティッシュ

お電話で事前予約のうえご来場で  
**QUOカード1,000円分**

※来場特典の数量は事前予約に予約いただいた数、12月末日までの来場予約(アンケートにお答えいただいたお客様200名以上)1組限りです。先着順にQUOカード1,000円分を差し込みました。来場予約は、お電話でも可能です。ご予約のキャンセルは、ご予約の2週間前までとなります。数量の超過などにより、ご予約特典等を調整させていただきます場合があります。※数量特典の量は、フェア期間中毎日先着200名限定となります。なくなり次第終了、予約終了となります。

※完成イメージです。

お見積りやご見学について、弊社に是非お問い合わせください。お見積りやご見学について、お客様の来店いただいた場合のみ、お電話でもお見積りやご見学が可能です。お気軽にお問い合わせください。個人情報に関する弊社の考え方は「個人情報保護方針」(個人情報保護方針)にて確認いただけます。

タマホーム株式会社は、東証一部に上場しています  
広告有効期間: 2020年12月8日まで

タマホーム 山形営業所  
〒980-0080 山形市山形二丁目1番13号 023-623-0050  
TEL: 023-623-0050

0120-926-786

〒980-0080 山形市山形二丁目1番13号 023-623-0050  
TEL: 023-623-0050

すべてはHappy Lifeのために  
Happy Homeを提供する

www.tamahome.jp

# あさ ママの一日

育児と仕事、どちらも諦めない! 元銀行員の経験を活かし、地元事業者の売上アップを支援するセンターで事務長を務めるママをご紹介します。



山形市出身。東京の大学卒業後、山形へ帰郷し地元地方銀行に入行。長男の出生を機に退職。村山市へ引越す。2018年山形市へ転居後、「山形市売上増進支援センターY-biz(ワイビズ)」の事務長に就任。山形市在住。

【本人】37歳 【夫】42歳 【長男】拓真(ゆうしん)くん 5歳  
【長女】いち花(いちが)ちゃん 3歳

## Time Schedule

起床・メール 新聞チェック・身支度	5:00
朝食やお弁当の準備	6:00
朝食・子どもたちの身支度	7:00
家を出発	7:40
保育園へ送る	8:00
始業・ミーティング	8:30
相談業務開始	9:00
お昼休憩	12:00
相談業務開始	13:00
終業	17:40
保育園お迎え	18:00
帰宅・夕飯の準備	18:30
夕食	19:10
お風呂	20:10
寝かしつけ	21:00
就寝	22:30



お弁当を持参する日が多いです。



いち花ちゃんの髪の毛を結ぶのが毎朝の楽しみ。



職場は和気あいあいとした雰囲気。



今日も楽しかった?

## 山形のチャレンジを支える仕事



仕事を探していた時に、中小企業支援のための公的相談所「Y-biz」の募集を知りました。仕事のプランクや子育てとの両立など不安や悩みもあったそうですが、それと同じくらい挑戦してみたいという気持ちも強く、家族が応援してくれたことで応募ができました。職場では、相談受付やバックオフィス業務全般を担当しています。

Y-bizは、売上アップのためのチャレンジをサポートするところ。相談者とアドバイザーの双方が、前向きな気持ちで話し合える環境づくりを心がけています。相談者に顔を覚えてもらえたり、笑顔を向けてもらえたりすることが励みになっているそう。「法人だけではなく個人事業主やこれから起業したい人も気軽に立ち寄ってほしい」と、1つでも多くのチャレンジを支援し実現することで、山形を元気にしたいという気持ちで、日々仕事に取り組んでいます。

## 子育てでも仕事もどちらも楽しみたい!



丸4年仕事を離れましたが、専業主婦だからこその子どもたちとの経験やネットワークができました。今、子育てと仕事の両立が大変だと感じたときでも、この4年間の経験と経験が、「どちらも頑張りたい!」という気持ちを支えています。プライベートでは、キャリアアムも育てて充実させたい女性のための「山形ワーカーキングマザーの会(Wigina)」の共同代表としており、「お互いがロールモデルとなり、

いい刺激を与えあえるような仲間づくりをしたい」という想いで活動しています。子育てではゲーム感覚を取り入れたら、時にはくすぐってでも笑わせたり、「無理矢理でも笑顔になれば、その場の空気も変わる」と、イライラした時こそ笑いを大切にしています。真剣に伝えるべきことはしっかりと目を見て、その後はキョッと指さして笑顔になれるようにしています。「悩むこともありますが、前向きに生きている姿を子どもたちに見せたい」と頑張っています。

## ママ技

### アレルギーがあってもなくても嬉しいホワイトソース

牛乳アレルギーのあるいち花ちゃんでも食べられる豆乳と米粉のホワイトソースのレシピをご紹介します。家族みんなで美味しく食卓を囲って時短・簡単! 育もたれもせず、大人にもオススメです。



＜材料＞  
豆乳 カップ  
オリーブオイルまたはバター 大さじ2  
米粉がらみでできた火に止めて豆乳と混ぜる  
玉ねぎ 1/4個  
塩味 大さじ1/2  
塩少々

＜作り方＞  
①鍋にオリーブオイルを熱して、お玉ねぎにたまごをみじん切りにするまで炒める。  
②①に米粉を米粉を加え、からめながらさらに炒める。  
③米粉がらみでできた火に止めて豆乳と味噌を入れる。  
④ほくほくと再び火にかける。とろみがついていきながら徐々に、さらに混ぜながらクリーム状になったら完成。  
＜アレンジ＞  
豆でマヨネーズを加えてグラタンにしたり、ご飯にかければパエリアにも!

### 【後記】

人見知りしないというゆうしんくんも、いち花ちゃん、自分にお風呂入る時は、お気に入りのおもちゃを見せてあげ、準備にはもって遊びたかったと涙がオロリ、またあった時はたくさん喜んで!!

山形ワーカーキングマザーの会 (Wigina)  
HP: <https://www.facebook.com/wigina.yamagata/>  
山形市売上増進支援センターY-biz  
HP: <http://ybiz.jp/>

楽しく学んで、自然に身につく

Let's study  
ENGLISH!

小学生クラス

# 説明会 & 体験レッスン

## 説明会日程

	1 月		2 月		3 月	
南山形校	1月19日(日)	10:30～	2月16日(日)	15:00～	-	
北山形校	-		2月9日(日)	15:00～	3月29日(日)	10:30～
西山形校	1月26日(日)	10:30～	-		3月22日(日)	10:30～
天童校	1月26日(日)	15:00～	2月16日(日)	10:30～	-	
東根本校	1月19日(日)	15:00～	2月9日(日)	10:30～	3月22日(日)	15:00～
新庄校	1月19日(日)	10:30～	-		3月29日(日)	15:00～
酒田校	1月19日(日)	15:00～	-		3月22日(日)	10:30～
鶴岡校	-		2月9日(日)	15:00～	3月22日(日)	15:00～

安心の月謝制

入学時期限定  
(6月末締切)

クラスは完全  
レベル制

要予約 定員に限りがありますので、お早めにご予約ください

☎ 0120-43-6944    ✉ info@myeigo.com

●各回定員/8名(先着順) ●所要時間/1時間半 ●参加無料

マイ英語スクール TEL.0120-43-6944

MY English School

東根本校 / 南山形校 / 北山形校 / 西山形校 / 天童校 / 新庄校 / 酒田校 / 鶴岡校

ご予約・お問合せは  
こちらから！



# 親子連れ de ランチ

## 市内 K-Dining

【ケータリング】

### ドーム型ログハウスが目印! 気軽に味わうイタリアン

訪れると一際目を引くのが、ドーム型の外観。木をふんだんに使った建物は、店内も天井が高く開放的な雰囲気です。東京で7年間イタリアンを学んだ店長が、アットホームでカジュアルな料理を提供。ランチは通常の肉ランチやオロコモノなど5種類用意しています。地元市内の食材を使って、シンプルな調理で素材の魅力を引き出す料理は、夜はお酒と一緒に楽しむのも良さそう。パスタやピザといったメニューが揃い、女子会やママ会にもぴったりです。



TODAY'S LUNCH MENU  
キッシュ&サラダプレート (1,100円)  
ティラミス (450円)

メインのキッシュは季節によって中身が変わり、この日はきのこがたっぷり。高えられたサラダは近所の生産者から仕入れた旬の野菜で、素材のうまみが楽しめます。ジャガイモのパンケーキ、スープにドレーッシングもたっぷり、ルシーながら大満足のパフォーマンス。

▶お店2階に2部屋ある、お座敷の個室。ドーム状の壁や屋根が秘密基地のような雰囲気です。大人4人以上が親切できます。



### ▶お子さまプレート (700円)

ナポリタン、ハンバーグと子どもが好きなものがずらり。デザート付きは子どもも喜びます。キッズメニューは、カレーもあります。

## K-Dining

【住】東田川郡庄内町倉目上野丸78-2 ☎ 0234-42-2253 【営】11:00~15:00 (L.O.14:30)、17:00~22:00 (飲、水、本郷は表は予約制) 日曜はランチ休 【休業日】月曜



Present 贈り物 ティラミス 10名様

## 山形 旬を楽しく和み飯 てる

【シェンタラシナゴマシメンタル】

### 落ち着いた空間でいただく 旬の素材を生かした和食

木のぬくもりを感じる一枚板のカウンターやテーブルが印象的な店内。仙台や福島で長年板前として修業したオーナーが、地元山形で昨年10月に和食専門店をオープンしました。料理は本格的ですが、「堅苦しくなく、和気あいあいと楽しく食事してほしい」とオーナー。白濁産の馬刺し、さくらぼろの塩焼きなど、県内産食材を使ったメニューが豊富に揃います。旬の味覚を味わえる一品料理、夜はお酒とも楽しんでも。



TODAY'S LUNCH MENU  
てるの和み飯 (1,500円)

焼き物、揚げ物、煮物などおかず3品は日替わりで、その日のイチョウ食材を調理。茶わん蒸しもつく豪華なセットです。からりと揚げたてのふんじょうはさみなど、食感も味も多彩。美味しいものを少しずついただき、幸せ気分を味わえます。



▶子連れ利用が多い小上がり席。和モダンな空間で、ママもキッズも食事をゆつり楽しめます。赤ちゃん用布団の用意もあります。

### ▶お子様ランチ (1,200円)

※3日前まで要予約

エビフライ、ハンバーググラタンなど、ひとつひとつ丁寧に作っています。予約すれば夜も食べられます。



### ▶旬を楽しく和み飯 てる

【住】山形市南郷2-2-2 ☎ 023-616-5700

【営】11:30~14:00、17:30~21:30 【休業日】月曜、第2・第4日曜



Present 贈り物 お食事券1,000円分 5名様

mamaid  
special  
interview

体を動かす楽しさを伝えたい!

みんな一緒に

楽しく遊ぼう



よしおさんって  
おどろう!

「NHK おかあさんといっしょ」で

長年体播のお兄さんを務め「よしおさん」として

子どもたちやパパママからも人気の小林よしひささん。

10月19日に開かれた「やまがた健康フェア」に出演するため

★山形市を訪れたよしおさんに、mamaidが独占インタビュー!!

番組卒業後の活動や子どもたちへの思いについてお話を伺いました。

PROFILE

小林よしひささん:1981年生まれ、日本体育大学体育学部卒業、2005年からNHK「おかあさんといっしょ」で体播のお兄さんを歴代部長の14年間担当し、今年3月に卒業。8月には歌のお兄さんだった横山だいすけさんとコンサートを開催した。



子どもの前に立つことは  
自分の活動の核

—山形の印象を教えてください。

—「おかあさんといっしょ」のファミリーコンサートで山形には何度もお越しかねないところがあります。すくすくお六郎がおいしく遊ぶお家。

—体播のお兄さんを今年3月に卒業されました。今はどんな活動をしていますか。

テレビ番組の出演のつらりと、仕事のジャンルや幅はすごく広がっています。でも、子どもたちの前に立つて体播をしたイベントをしたりするのは、自分の活動の核だと思っています。卒業してからいろいろな場所に行かせてもらって、またこれくらいたくさん子どもたちに直接会いに行きたいですね。

離乳食の資格も取得!  
わが子との時間が  
一番のリフレッシュ

—ご自身は、もうすぐ1歳になる女の子のパパなんです。子育ては、どんなことをしていますか。

妻の妊娠が分かった時からパパとしてどんな風に関われるかなというのをずっと考えていました。仕事をしていると、直接接し合える時間が少なくなってしまうので、どうしたらいいかと考えて、離乳食の資格を取りました。作った離乳食を冷凍しておいて、家にいない時でもこれパパが作ったんだよ〜と食卓に食べさせてもらっています。

—娘さんは、よしお兄さんにとっ  
てどんな存在ですか。

娘と過ごす時間が、一番のリフレッシュですね。時間のある限り、一緒に過ごしています。家に居られる間は、いつも頑張らせて、外に出してもらう前と2人過ごす時間を大切にしています。おむつ替えでも何でもやりません。授乳以外は、

—ご自身に子どもができたこと  
で、お仕事が接する子ども  
たちへの思いが変わった部分  
はありますか。

大きく変わりましたね。14年間体播のお兄さんをやらせてもらったんですが、その最後の年に娘が生まれました。わが子が生まれたこと、の子が世界でナンバーワンにならうって笑。やっぱりわが子が一番かわいい。でもその後に収録で子どもたちと会うようになったら、ちひりとりとに離がいて、この子たちはそれぞれナンバーワンなんだなって感じました。

そう思うと、それまで以上に子どもたちがかけがえない宝物なんだなって思っています。多くの子どもたちとの出会いが、それまでの以上に大切に思ってます。

子どもたちは  
かけがえのない  
宝物です!



大人気のブンバボー  
楽しく体を動かせる  
工夫がたくさん

イベントでは「おかあさんと  
いっしょでも大人気だった「ブン  
バボー」が一番盛り上がりま  
したね。

ブンバボーは、体操を作るころから参加  
しました。いろんな遊びの要素が組み合わされて  
いて、子どもが親まないように工夫されています  
。運動の種類もたくさん組み込まれているので、  
楽しく歌に合わせて動く、全身をしっかりと  
動かせるんです。会場で子どもたちが一緒に  
やってくれるのは、本当にうれしです。

子どもが体操を楽しんだり、  
その楽しさを伝えるために、親は  
どんな声かけや用意をしたら  
いいでしょうか。

お兄さんが進んでいる様子をよく観察する、  
その子が何に興味を持っているのかわかってこ  
うと聞くんです。好きなものから入っていくのが、  
一番いいんじゃないでしょうか。苦手な運動を頑張  
らせるというよりも、本人が楽しくできること  
から始めてみてほしいです。得意じゃなくてもいい  
ので、体を動かしたり、体操することを好きに  
なってくれたらと思います。

パパ0年生  
一緒に悩み乗り越えよう

山形の子どもたち、育児を頑  
張るパパママにメッセージを  
お贈りします。

子どもたちはいっばい食べていっばい遊  
いっばい走って、元気に成長してくださいね。

お父さんお母さん方に対しては、僕は父親に  
なつたばかりで、パパ0年生です。長年体操の  
お兄さんをやっていたとしても、育児は初めて  
でわからないことだらけ、みなさんの仲間に入  
ってください！育児は大変なこともありますが、  
一緒に悩み、楽しく乗り越えていきましょう！！

いっしょに  
子育てを楽し  
みましょう！



ジャッキー

♪ Events Report ♪

イベントリポート

山形市のビッグウイングで開かれた「やまがた健康フェア」で  
は、よしお兄さんが親子体操をテーマにステージに登場。バス  
に乗ったり飛行機になったり、子どもたちが楽しくできる体操  
をたくさん教えてくれました。子どもたちは、憧れのよしお兄  
さんに大興奮。よしお兄さんは、体操の動きについて「しっかり体  
を伸ばしてね〜!!」などとアドバイス。集まった大勢の親子連れ  
は、よしお兄さんの真似をして、歌に合わせて元気いっぱい  
体を動かし、会場は熱気に包まれました。

よしお兄さんから  
mamai 読者に  
サインをいただきました！  
3名様にはプレゼント!!  
詳しくはP41へ。

子どもたちに  
サインをもらおう！







ニューショップ、新商品キャンペーン、募集告知など、  
新鮮で多彩な情報を紹介するよー

Shop ゼフィール洋菓子店

お財布に優しい本格スイーツが並ぶケーキ屋さん

クリスマスケーキの予約も受付中!!(12/15まで)

山形市円応寺にあるゼフィール洋菓子店は、長年地域の人々に愛されて続いているケーキやさん。食べやすいサイズでお手頃な価格のケーキ達は、おもたせはもちろん子供会などの集まりに大盛り合いする方も多いそう。注文を受けてからカスタードクリームを入れる「ざくざくミルフィーユ(125円)」、バナナとクレームの相性が抜群の「バナナボール(188円)」、お土産にピッタリの「なましゅー(125円)」が人気メニュー。今年クリスマスケーキの予約も間に合います。隠れ家のようなかわいいお店に、ぜひ一度足を運んでみて。



子育て応援パスポートが使えます!!

●パスポート提示で会計より5%OFF

この冬おすすめ季節のケーキ

●紅玉タルト ●モンブラン他

12/15までクリスマスケーキご予約受付中  
(12月は24日、31日も営業します)



ゼフィール洋菓子店 住山形市円応寺7-25 TEL.023-641-1399 営:9:00~19:00  
休:火曜※12/26(木)臨時休業

Life アイラッシュサロン ALICE

次世代まつ毛パーマ「バリジェンヌラッシュリフト」新登場!

目元ぱっちり!根本から80°立ち上がった美しいまつげになります!

4月にオープンしたばかりのマツエク専門店。完全予約制のプライベートサロンなので、他のお客様と一緒にいることがなくリラックスして施術してもらうことができます。11月からは、今注目した次世代まつ毛パーマ「バリジェンヌラッシュリフト」が新登場。根本から80°立ち上がったことで、自分のまつげでバリジェンヌのような自然に際立つ目元になることができます(エクステも可)。日本製ゲルを使用し、まつ毛の健康を考えたつ最良のデザインを提供してくれる高品質マツエク、軽量で持続性のあるフラットラッシュもお任せください。



MENU(価格は税込)

- 次世代まつ毛パーマ「バリジェンヌラッシュリフト」…6,600円(60分)
- 高品質マツエク…80本 5,080円〜…付付放題 8,600円
- フラットラッシュ…プラス1,100円



「ホットペッパービューティ」にてお得なクーポンを掲載中です!

eyelash salon ALICE(アイラッシュサロンアリス) 住 寒河江市栄町8-32  
TEL.080-1696-7007 営:10:00~17:00 【完全予約制】 駐有(店前)  
休:日曜祝日 インスタ「eyelash\_alice7007」で検索を。LINEは右記QRで。



School マイ英語スクール

小学校クラス説明会&体験レッスン 受付開始

各回定員8名です。お早めにお申し込みください!

昨年、生徒数1,000人を超えたマイ英語スクール。4月には西山形校、鶴岡校が新たにオープンし、県内に8校、兵庫県に2校開校しています。人気の理由はその質の高さ、ネイティブだから英語を教えられるという考えではなく、英語教育の資格を持つ信頼できる講師が、学習指導します。また、日本人アドバイザーのサポートがあるから、安心して通うことができます。スクールのごとや英語学習について分からないことはお気軽にお尋ねください。4月から英語を習いたいという小学生の皆さん、実際のレッスンをぜひ体験してみてください。お問い合わせは、メールまたは電話にて。



説明会&体験レッスン日時(お電話・メールにてお申し込みください)

●南山形校 1月19日(日) 10:30~	2月16日(日) 15:00~		
●北山形校	2月 9日(日) 15:00~	3月29日(日) 10:30~	
●西山形校 1月26日(日) 10:30~		3月22日(日) 10:30~	
●天童校 1月26日(日) 15:00~		2月16日(日) 10:30~	
●東根本校 1月19日(日) 15:00~	2月 9日(日) 10:30~	3月22日(日) 15:00~	
●新庄校 1月19日(日) 10:30~		3月29日(日) 15:00~	
●湯田校 1月19日(日) 15:00~		3月22日(日) 10:30~	
●鶴岡校	2月 9日(日) 15:00~	3月22日(日) 15:00~	マイ英語



マイ英語スクール有限会社 MY English School 山形地区:東根本校、北山形校、南山形校、西山形校、湯田校、鶴岡校、天童校、新庄校 関西地区:山下駅前校、日中央サピエ校

Shop こども眼鏡院(ペルティースイトウ山形店)

山形初!こども眼鏡専門店「こども眼鏡院」オープン

私たちは、お子様の眼を守る眼鏡の専門家です

子どもたちの快適視生活を万全のアフターサービスでサポートする眼鏡店「こども眼鏡院」が、ペルティースイトウ山形店内にオープン。山形初となるこども眼鏡院は、全国14店舗のネットワークで、お子様の眼鏡を万全にサポートできるノウハウや保証制度など安心のこども眼鏡専門店グループです。スマートグラフィック、スーパークリーなど、子どもたちが掛けた常時300本以上、治療用眼鏡に最適な高品質レンズや機能レンズも豊富に取り扱っています。まずは気軽に同合せ、ご相談をどうぞ。



めがねはワクワクのともだち

安心の「こども保証」で快適視生活をサポート

こども眼鏡院は、安心の保証システムをご用意しております。

- ①18歳未満のお子様は、2年間で最大3回までの無償レンズ交換が出来ます!
- ②1年間のおフレーム破損修理は無料!
- ③メンテナンスはすべて永久無料

治療用眼鏡、各眼科医院様・病院 眼鏡処方箋方箋も受けいたします



こども眼鏡院(ペルティースイトウ山形店) 住山形市鏡筒町2-20-2 TEL.023-625-5151 営:10:30~19:00 休:第1・2・3火曜日 https://verty-saito.jp

# 今夜、パン屋で



## No.1 忘新年会しよう

全6品 (2時間 飲み放題付き (L.O.120分)) (3名様~ご予約可) (貸切OK! (着席30席~50席可 立食・増席等相談))

¥3,980+税・お料理のみのコースは、¥3,500~承ります。

ディナーはご予約限定です。(火曜も要相談。お問い合わせください。)

ご予約は3日前までお申し付けください。また、人数の変更は前日まで、当日のキャンセルはお料理代をご請求させていただきます。※仕入れ状況によっては内容が変更になる場合がございます。

## No.2 女子会しよう

みんなで盛りあがる! SNSにも映えるお料理を楽しもう!

**Aプラン** Rich ¥4,980+税 (2時間 飲み放題付き (L.O.90分)) (Aプランは ワイン飲み 放題も!)

**Bプラン** casual ¥3,980+税 (2名様~ 少人数OK)

— 全7品 —      — 全6品 —

※ご予約は3日前までお申し付けください。また、人数の変更は前日まで、当日のキャンセルはお料理代をご請求させていただきます。※仕入れ状況によっては内容が変更になる場合がございます。

### mamaid Special Coupon

18:00~女子会プラン(4名様)ご予約の方に、  
ボトルワインまるまる1本プレゼント!

期限 2020年 1/31 まで

BAKERY, CAFE & DINING  
"THE TENDO HOUSE"  
☎023-687-1412



BAKERY 10:00-18:00  
CAFE LUNCH 11:00-15:00  
CAFE 15:00-18:00  
DINING 18:00-20:00(L.O.)

住: 天童市本町1-4-33  
休: 水曜(火曜DINING休)  
駐: 有(店舗西側・駅前)  
※18:00~のダイニングは予約制

# 天然石を加工した美しいオレンジ色の屋根! 家計にもやさしいです!!

テレビの人気リフォーム番組でも紹介されました!

- 30年間製品保証、10年間美観保証
- 優れた遮熱性能、遮音効果
- 瓦より軽く、地震にも強から安心です



▲雪止めが無くも雪が止まる不思議な屋根材です!



▲積にも強く耐凍害性にも優れています  
▲美しい波型のデザインで、台風・深風とどちらでもベストマッチ!



「メトロタイル」で  
換装してください!

30年間メンテナンスフリーですので経済的です!!  
美しい波形のデザインで和風・洋風どちらでもベストマッチの「メトロタイル」。  
メトロタイル・テラス屋根システムは屋根材と合わせて様々な部材も豊富です。

四季を通して美しく、冬は雪止め効果もある「メトロタイル」!

ÅGoto roof  
☎023-634-5010

住 / 山形市東山形1丁目2-13  
営業 / 00-17:00  
休 / 土・日曜日  
http://www.goto-roof.jp



スタッフ 羅さん



いつまでも色あせず美しさを保つ、ニュージーランド生まれの屋根材「メトロタイル」。地中海地方で見られるスペイン瓦のようなエレガントなスタイルで、白い壁のお家などにはオレンジの色がとも似合います。もちろん和風屋根に合う色も様々あります。自然美しい山形の風景にもよく合い、冬には「雪止めが無くても雪が止まる。不思議な屋根材」としても人気です。是非、30年間メンテナンスフリーの美しく経済的な「メトロタイル」を貴方のお家におまかせください。

アドバイス  
いただいたのは...

保健師

志田陽子さん



■山形市健康医療部(山形市保健所)母子保健課  
■山形市城角町1-1-1 1歳域センター3階  
■TEL:023-647-2280 (月・祝日は閉庁)

Family Health

# けんこうnavi

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持つておくのは大切です。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナー。女性として、母として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。

乳幼児健康診査  
を活用しよう



マーメイドばんだ

TOPIC

## 1 乳幼児健康診査を受けましょう

生後から受けることになる乳幼児健康診査(健診)は、1歳6か月、3歳児の他、市町村ごとに時期が決められて行われています。山形市の場合は、4か月、9か月の健診は、かかりつけの小児科で個別に受けることができ、1歳6か月、3歳9か月頃に集団健診を受けることになります。それぞれの開催時期は、市町村ごとに異なりますので、該当年齢が近づいたら早めにお住いの市町村に確認し、必ず健診を受けましょう。健診は、身体計測や医師の診察などを通して健康状態を把握することを目的としています。健診の記録は母子健康手帳に記入されますので、これまでの成長を確認することができます。これからの成長の目安を知ることもできますので、ぜひ活用してください。あわせて、母子健康手帳の「保護者の記録」も記入し、健診を家族みんなで子どもの育ちを振り返る機会にしていきましょう。

TOPIC

## 3 「恥ずかしい」も成長のあかしです

3歳を過ぎると、言葉の数も一段と増え、大人とのやり取りもできるようになります。この時期は、「さかな」が「たかな」になるなど、さ行やた行の発音が混在しやすくなります。発音は耳の間さえとも関係している場合もありますので、お子さんの様子に注意深く確認し、必要な場合は耳鼻科医に相談しましょう。

特に聴力に問題がなければ言い直させたり訂正したりせず、さりげなく正しい言葉に直して返してあげましょう。健診でも、恥ずかしくて声を出さないお子さんはいらっしゃいますが、その気持ちも大切な心の成長のあかしです。その場で言葉が出ない場合は、保育園や幼稚園での様子も大切な情報になりますので、園との情報交換を行ってみてください。

言いまがいやすい言葉

「せんせい」→「てんせい」  
「でんしゃ」→「でんちゃ」  
「たいこ」→「たいと」  
「バス」→「バチ」  
「ともころし」→「とうころしろ」  
「エレベーター」→「エベレーター」

正しく覚えても、  
楽しくおしゃべりしてみよう!!

TOPIC

## 2 問診票の中の「言葉の発達」について

健診で使用する問診票の中に、「言葉の発達」の項目があるのをご存知ですか? 1歳6ヶ月児健診の問診票には、「お子さんが話す言葉の数」を記入する欄があるため、「周りに比べて言葉が遅い?」「全く話さないけど、何か発達に問題がある?」と心配になる親御さんも多いようです。乳幼児期の言葉の発達には個人差がありますので、その後の成長を見守っていく必要があります。言葉の発達は、空っぽのコップに、経験が水のように溜まって満杯になった時に、言葉としてあふれ出すと例えられます。赤ちゃんの頃から、早寝早起きを基本に生活リズムを整え、体や指先を使った遊びを一緒に楽しみましょう。体を動かすことは、筋力の発達だけではなく、脳への刺激にもつながります。また、赤ちゃんが発する音を真似したり、指さしたものを一緒に観察してみるなど、興味や気持ちに共感してあげることも大切です。



TOPIC

## 4 親子のコミュニケーションを大切に

お子さんと一緒にいる時に、スマートフォンに夢中になっていませんか? 健診でも、順番を待つ間にスマートフォンを利用しているご家族も増えてきました。生活に欠かせないスマートフォンですが、お子さんが側にいるときは使用方法に気をつけましょう。親子のコミュニケーションには、言葉だけではなく、視線を合わせることも大切です。大人が夢中になり過ぎず、見せっぱなし、預けっぱなしにすることは避けましょう。

健診はお子さんの成長を見つめるきっかけになります。言葉の発達だけではなく、お子さんの成長や子育てをしていく上で不安に思うことがありましたら、各市町村の母子保健担当課へご相談ください。保健師・栄養士などが、ご家族の皆さんと一緒にお子さんの成長を見守って参ります。

今月の MVP

ぼんぼかば〜ん!

Vol. 40

# BOYA-BAKA 写真館☆



鶴岡市  
絢星(あやせ)ちゃん2歳、翔羽(さくは)くん0歳

お姉ちゃんからおはようのチュッポ! 嬉しくてパツッり起きました。



金山市  
新大(あたら)くん10ヵ月

スー?の豚、教えてないのににはじめてぞ。ママ、そんな顔してますか? 笑



新庄市  
雅香(あやせ)ちゃん1歳

スプーンを上手に使ってモグモグ♡美味いね♪



鶴岡市  
由夏(ゆか)ちゃん2歳

ブランコが好きすぎて降りたくないー! そのまま寝てしまいました……。



酒田市  
想真(あまね)くん1歳

まっぼっくり、とったど——ツ!!



河北町  
結椰(ゆい)ちゃん1歳

わたし、歩けるようになった! よちよち歩き、楽しいなあ☆



山形市  
謙央(けんおう)くん5歳、楓央(ふうおう)くん2歳  
誠央(まこと)くん5ヵ月  
仲良し三兄弟です♪



朝日町  
風都(ふうと)くん2ヵ月

にっこにこでスマーパデビュー☆ 気持ちいいね!



川吉町  
蒼太(あおた)くん3歳、晴利(はるとし)くん1歳

いつも仲良し兄弟!



鶴岡市  
華純(はなひと)ちゃん3ヵ月

茶シーズンには球場で応援するぞー!



米沢市  
穂月(ほづき)くん6ヵ月

お友達と背比べ。大きくなってもらい嬉しに遊ぼうね!



山形市  
真(まこと)くん10ヵ月

離乳食もこんなふうにぜび食べてよー!



天童市  
玲亜(れいあ)くん7ヵ月

産まれてからいつも一緒♡ラックスと仲良しよ。我が家の癒しコピです。

## 応募方法

メールで⇒ [info@mamaid.net](mailto:info@mamaid.net) {タイトルにBOYA-BAKA写真館☆に投稿します!と入れてください。}

### 投稿に必要な事項

投稿画像を添付の上、コメント(50文字程度)、お子さんのお名前(読み仮名)またはニックネーム、年齢、性別、保護者のお名前、住所、電話番号をお送りください。

●撮影は保護者、もしくは保護者より了解を得た上で撮影されたものと判断いたします。●記入(入力)もれのある場合は、無効となる場合があります。●携帯で撮影した画像サイズには制限があります(位置をべつべつしているのでも大丈夫です)。●写真によっては掲載できないものもありますのでご了承ください。●お子さんの年齢は、応募時(撮影時)の年齢で記載ください。●スペースの都合上、ご応募いただいた写真が全て掲載できない場合があります。●原則として次号の掲載回数限りとしませんが、●より多くのお子さんを紹介させて頂くため、お月曜日のご応募は出来ません。あらかじめご了承ください。

またはコチラの投稿フォームから



MVPに輝いた方にはクオカードを贈呈します。

## 秋保大滝

ザア...!!  
ザア...!!



まずは、秋保で外せない観光スポットへGO!



日本の百道百のひとつでもある、落差55m幅6mの雄大な滝。四季折々の自然の姿に癒されます。滝つぼ近くまで降りられる遊歩道がありますが、小さな子ども連れの場合は足元に十分気を付けてくださいね。

### DATA

【住所】 仙台市太白区秋保町馬場字大滝  
【駐車場】 約220台

## 秋保ならではの体験をしてみよう!



「秋保工芸の里」は、手仕事に打ち込む工芸家が工房を構えているエリア。コマづくり、染織、たんす職人の工房が集まっています。ここでは、伝統工芸の歴史を感じ、各工房での体験をさまざまな手仕事の技を体験できます。

## 手軽なテイクアウトグルメ充実



### 秋保パン食堂 コッパ

【住所】 仙台市太白区秋保町涌元字寺田原45-8  
【TEL】 022-304-9260  
【営業時間】 10:00~15:00(土日祝は16時まで)  
【定休日】 木曜、第2水曜

フルーツ牛乳(イチゴ) 320円



レンコン&ベーコン 450円



ピーナツバターメープルナッツ入 280円



# ちい旅

chitabi

宮城県  
秋保編

## 山形からアクセスも良好で人気の秋保温泉

近年、オシャレなカフェが増え、日帰りのお出かけスポットとしても注目のエリアです。ドライブして素敵なカフェでゆっくり...そんな旅にくまうさファミリーが行ってきたよ!

### 旅のルート

- 山形市内
- 山形自動車道
- 山形蔵王IC
- 約25分
- 宮城川崎IC
- 約30分
- 秋保温泉郷



くまうさファミリー  
kumausa family

## 玩悪庵こけし屋



### こけし絵付け体験

- 料金 1人1,000円
- 要予約・3歳以上可



内閣総理大臣賞を受賞したこともあるベテランこけし工人、鈴木明さんの工房では、成形したこけしに自由に絵付けができる体験が人気です。黒と赤の絵具を自由に塗って自分だけのオリジナルこけしづくりにチャレンジ!

【住所】 仙台市太白区秋保町涌元上原54-20  
【TEL】 022-398-2673  
【営業時間】 9:00~17:00  
【定休日】 火曜

### 絵付け体験スタート!



1つ1つデザインが選べる!

手の中サイズでかわいいらしい  
商店オリジナルの  
"小さこけし", 1,000円

このカラクリが  
入ってます!

おみやげにぴったりの  
"仙台こけしキャラ、  
10冊入り 520円

どの子を  
連れて帰るが  
迷っちゃう♡

こけしの  
カタチ!

築一六〇年の古民家モリノベーション、広々お庭でのんびり。

アキウ舎



高い天井と歴史を感じる太い梁が特徴的な建物。秋保で長い間親しまれていた古民家を大補にリノベーションし、2018年7月に生まれ変わりました。観光交流拠点であり、くつろげるカフェでもあるアキウ舎では、地元の新鮮野菜を使ったランチやドリンクを楽しめます。天気の良い日は、庭で子どもたちを遊ばせながらパパとママは席でゆっくり...という過ごし方もおススメ。

DATA

【住所】 仙台市太白区秋保町湯元字除9-4  
 【TEL】 022-724-7767  
 【営業時間】 11:00~17:00(ランチは15時まで、L.O.16:00)

ふーおちつくー

mom's Point!

週末は特に込み合っているので、昼時より少し時間をずらして訪れるのがいいかも。

広々とした庭敷。おむつ替えスペースのある広いトイレもあり、赤ちゃん連れも安心です。



結構もあまるよ!

アキウ舎ランチ 1,280円

新鮮野菜をグルにしたラスタームしたり、それぞれのおまみを引き出す調理法で提供。体が喜ぶおいしい味わいで、子どもに取り分けて食べさせるのにもピッタリです。



秋保採石ショコラ 600円

秋保エリアが以前採石場として栄えたことから、秋保石をモチーフにしたザラザラ、ホワイトチョコをベースにナッツやドライフルーツも入ったクランチチョコレートは、木箱で印いで好きな大きさに割っていただきます。チョコはコービーのお供にピッタリの美味しさです。



食べ方



子どもにやせたら、大喜び間違いなし!

お庭にモステキな空間が広がっています♪



わんげー!

開放的な庭。輪投げなどおもちゃも用意されています。

フェメぐり

秋保エリアマップ



んー♡あいしいー



秋保名物のおはぎ 週末は開店前から行列!

主婦の店さいち

地元のスーパードで販売している手作りおはぎは、秋保名物として大人気。定番のあんこは甘さ控えめ。10~5月上旬限定の納豆おはぎも絶品なので、ぜひ味わってみて。



DATA

【住所】 仙台市太白区秋保町湯元薬師27  
 【TEL】 022-398-2101  
 【営業時間】 9:00~19:30  
 【定休日】 第2・第4水曜日  
 ※祝日の場合は営業

おはぎ各種

- (あんこ、きびこ、ごま、納豆)
- 2個入り 216円
- 3個入り 324円(税込)
- (おはぎは2020年11月が51個あたり125円になります)



天然酵母 & 手ごね生地が美味しいこだわりピザ

カシヤ



森のオープン Dotted

ドットーレ(ドリンク付)  
1,720円

茨城県の酪農家が、牛が食べる牧草にも  
気を遣い、健康な牛から取れる牛乳で作った  
モッツアレラチーズを使用。チーズの美味  
しさを引き立てるため、シソオイルに仕上  
げた一品です。サラッとした口当たりなが  
らココのある味わいぜひお試しください。



食事系モザート系も、  
どっちも食べたい!

カシヤ



チョコバナナピッツァ  
800円

もふわゆるの生地、お菓子作りにも  
使われるクレープチョコレートチョコ  
バナナを載せて、子どもも夢  
中になる美味しさ。



アンティーク雑貨もあちこちに並びます。

窓から木々を眺め、森の中で食事しているような雰囲気。ビジ生地は、毎日の気温や湿度  
によって水分量を変え、オーナーが手でこねて仕込みます。薪窯で焼き上げたピザは香り  
高く絶品。手ごねの生地はしか出せないフワッとした口当たりは他では味わえません。夕  
方までの通し営業で、小さめサイズのピザをカフェタイムに味わえるのも嬉しいですね。  
ピザはテイクアウトも可。冷めても生地がふわふわで美味しいいただけます。

**DATA** ※価格は税込  
〒981-0001 仙台市太白区秋保町元字釜土1  
【TEL】022-797-5681  
【営業時間】11:00~17:00(L.O.16:00)  
【定休日】水曜

mama Point!

未就学児にはジュース  
をサービス!



病院をモチーフにしたユニークな店内。



ほっこりカ



宮城の美味しいものがずっぴり! お茶の足湯もあちこち立ち回りリスポット!



秋保ヴィレッジ

地元朝採れ野菜が並ぶ直売所や、宮城のおみやげやグルメを集めたフード  
コートなどが入った複合商業施設。お茶の足湯まであり、旅の疲れを癒してお  
土産を買って…と使い勝手抜群のスポットです。

**DATA**

【住所】仙台市太白区茂庭字中谷地南32-1  
【TEL】022-302-6081  
【営業時間】9:00~18:00  
【定休日】元日のみ

餅つきイベント開催!

●毎週土日10:30~

子どもも参加できる餅つき体  
験。お餅をついた後は、無料であ  
るまわります。黒ゴマやあんこな  
ど、餅は行った時のお楽しみ♪



秋保大滝カレー  
1,020円

秋保の観光スポット、滝をイメージ  
したカレー、ピロリと辛口の  
ルーに地元野菜がトロリ入った  
フードコートで人気の一品です。



ひとくちずんだ餅

4個入 550円 8個入 1,000円  
15個入 1,800円

通常のずんだ餅は餅の上になん  
だ餅のついでですが、こちらはずんだ  
餅を餅で包んだ一品。常温でも日持  
ちするのでお土産にぴったりです。



お茶も  
出てます!

飲める?

飲んじゃ  
ダメよ!



お茶の淹れフェ「まっはりん」

●利用可能時間 10:00~16:00

お茶を使った珍しい足湯。あったまりなが  
らカフェタイムなんて、贅沢~!







## ILLUMINATION

- 11/30(土)~1/13(月・祝) 17:00~21:30
- 点灯式 11/30(土) 16:45~



# びがしね WINTER FESTIVAL

「まなびあテラス」が煌びやかに色どられるイルミネーションイベントが今年も開催されます。各週末はクリスマスマーケットやアートイベントもあり、クリスマス気分が高まります。ご家族連れでぜひ訪れてみてね。

## FOOD&GOODS

### クリスマスマーケット

(東側エリア)

日にち: 11/30(土)・12/1(日)  
7日(土)・8日(日)・14日(土)  
15日(日)・21日(土)・22日(日)

時間: 16:00~21:00

ドイツ発祥のクリスマスイベントをイメージし、人気グルメやクリスマス雑貨などが大集合します。

### Weinfest mit Ingelheimer Rotwein

【ワインフェスト ミット インゲルハイマー ロートワイン】

日にち: 12/21(土)・22(日)

東根町と交流のある3ドイツのインゲルハイムからライプニッツのワインの試飲や食品の販売、ドイツ紹介コーナーを設けます。

### 絵の世界に入っちゃおう!

uwabami ライフイベント

(エントランスホール)

日時:  
12/21(土) 13:00-16:00  
18:00-20:00  
12/22(日) 11:00-13:00  
14:00-16:00

### ミニコンサート

(エントランスホール)

出演: 東根町音楽連盟、東根学園吹奏楽部など  
日時:  
11/30(土) --- 17:30  
12/ 8 (日) --- 13:30  
12/14(土) --- 17:30, 18:30  
12/1(日)・7(土)・15(日)  
21(土)・22(日) --- 16:30, 18:30



東根町公益文化施設  
「まなびあテラス」  
〒999-3730  
山形県東根市中央南1丁目7-3

## MUSIC & PERFORMANCE

【問合せ先: びがしねウィンターフェスティバル実行委員会事務局 (東根市経済部商工観光課内) ☎0237-42-1111(代)】

## 02 お食事処

### ベコリーノ

ベコリーノ

ランチがおすす、アットホームなイタリアン

常時4種類(パスタ・オムライス・お肉料理・お魚料理)の日替わりメニューから選べるランチがおすす。地元産の野菜や仙台産から直送の魚介類など素材を活かしたバラエティに富んだ料理を、ご家族でのイルミネーションの日に、ママ友とのランチ会に、ぜひお楽しみください。

■ランチ: 900円〜(サラダ・デザート・ドリンク付き)

※お肉料理・魚料理の場合は、ライス付き

mamald見たまで。 ジェラートサービス(曜はおまかせください)

住: 東根市さくらんぼ駅前2-7-19 TEL / 0237-42-1588 営: 昼11:30~15:00(LO14:30)、夜17:30~21:30(LO21:00) 休: 水曜・日曜・年末年始



## 03 居酒屋

### そばと酒 まるよし

ソフトサケ マルヨシ

お昼はランチ、夜は「旨い」お料理とお酒を!

東根に店を構える「そばと酒 まるよし」日本料理を学んだ店主が提供するメニューにはファンも多く、人気の肉そばは太麺の田舎そば。お昼は野菜の天ぷらが食べ放題というサービスも、夜は山形のお酒を提供する居酒屋に、イルミネーションを見た後は、まるよしで楽しく盛り上げてください。

■旬彩味覚鑑 --- 3,500円〜

■飲み放題プラン --- 4,000円、4,500円、5,000円

【特典】 mamald見たまで、ソフトドリンク1杯サービス

住: 東根市中央南2-7-10 東二番館1F TEL / 0237-42-9060 営: 11:00~14:30、17:00~22:00 休: 火曜 駐: 有 座席: 35席



## 01 お食事処

### 味庵 蓮

アジアレン



人気店「産煙 心月」の姉妹店が11月下旬オープン。

その日獲れたばかりの新鮮食材と自家製野菜を生かしたおしゃべりな和食で、ファンが多い「産煙 心月」が姉妹店をオープン。コンセプトは、よりカジュアルな雰囲気の中で、工夫を凝らした様々な料理を、よりリーズナブルな価格で楽しめるお店。おすすのランチは、1,000円(税別)〜。①オリエンタルプレート、前菜盛り合わせとちらし寿司のセットのプレート膳1,390円(税別)。②章のカーレプレート、野菜たっぷりドライカレーのランチ1,200円(税別)。③苜玉をイメージしたポテトサラダ(単品)、彩り豊かなランチをぜひご賞味あれ。

■ランチ

・3種類のこだわりランチ 1000円(税別)〜 各10食限定

・オリエンタルプレート膳(チキン寿司・サラダ他付き) 1,390円(税別) ▶ 上享真

・ご賞食のお料理はお問い合わせ下さい。

■特典 全員にデザート(ミニアイスリム)サービス!

※賞食予約に限る。予約の際にmamald見たまでお伝えください。他特典との併用不可

住: 東根市中央2-12-5-1 TEL / 0237-45-9111 営: 11:30~14:00、17:30~22:00 休: 日曜

# 06 イベント

## 東根のひな飾りと雛膳料理

ヒガシネノヒナザツトナゼンリョウ



### 華やかな時代雛と温泉での雛膳料理をどうぞ!!

東根の旧家に伝わる雛人形を一堂に歴史、季節の華やかに彩ります。そして、雛ご鑑賞のあとは、雛人形の歴史に思いを馳せながら、さらば東根温泉でごゆっくりと「雛膳料理」をお楽しみください。

■東根のひな飾り 入場無料 (時間:全会場 10:00~16:00)

■郷土料理 梅ヶ枝清水 期間/1月19日(日)~4月3日(金)

■西舞弄寿童 野守の宿 期間/2月14日(金)~4月3日(金)

■東の杜 期間/3月1日(日)~3月15日(日)

■【雛膳料理】 期間/2月22日(土)~4月3日(金) 会場/東根温泉協同組合にお問い合わせください。料金/お雛会席 5,000円(税別) /お雛弁当 2,700円(税別) ~11:00~13:00頃まで ※どちらにも「雛らした」が付き、ご鑑賞のご利用が可能です。

【東根のひな飾りお問い合わせ】東根市観光物産協会 TEL/0237-41-1200

【雛膳料理お問い合わせ】東根温泉協同組合 TEL/0237-42-7100

# 04 公共施設

## 東根市公益文化施設 まなびあテラス

ヒガシネシコウエキファンカツ マナビアテラス

### もうすぐ100万人★お祝いイベントでお出迎え

本とアートの思いいにする会場、まなびあテラス。11月30日は親子で楽しめる「さくごちゃん」と10人のおひさまを先取りする「読書カフェ」を開催。12月23日はクリスマス特別開館デー。先着順なので、イベント参加予約はお早め。

【特典】 ■組合会費へ本誌持参者50名様に オリジナル缶バッジプレゼント

住/東根市中央南1-7-3 TEL/0237-53-0223 営/9:00~21:30(カフェL.O.21:00)  
休/第2・4月曜・年末年始 駐/有(150台) http://manabiateras.jp/



# 05 カフェ

## 産直とごはんやおやつ 農haco

サンチャココントオヤツ ハコ

### 愛情ぎゅぎゅっと。お子様連れも大歓迎!

11/23で農hacoは2周年。添加物保存料不使用の焼き菓子やパン、小麦粉・卵・牛乳を使わない焼き菓子食の安全にこだわる方やアレルギーのあるお子様をお持ちの方にとっても好評です。また、地域で採れた旬の果物、野菜、特産品なども取り扱っています。お買い物だけでも大歓迎。

■季節のおすすめ  
ふりりんこのアップパイ、苺玉の焼きりんご  
■カフェスペースもあり。ごゆっくりお過ごしください。  
■ランチもやっています。(数量限定。予めご了承ください。)

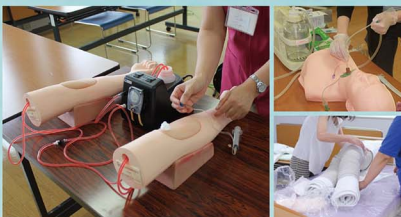
住/東根市羽入1298 TEL/0237-53-0215  
営/9:30~17:00(10月~9月)、9:30~16:30(10月~3月)、ランチ 11:30~14:00  
休/水曜・第2日曜 駐/有 高さ15歳 https://www.farm-nohaco.com



# 09 クリニック

## 山形クリヤル病院

ヤマガタクリヤルホスピタル



### 復職へ向けた第一歩!看護・介護職者のための復職支援研修会

「研修修得で感傷を思い出せました!」「不安などを相談できてよかった」「担当の看護師の方が優しい方でした!」「採血や点滴の経験でも助かりました。保育室の利用ができたのも大助かりました!」相談にも真摯にのってくださる子育て中の母に優しい病院なのだと感じました!これまで参加してくださった方からも好評頂いております。今後、復職を考えている方や現職中でも技術の確証したい方などお気軽にお問い合わせください。申込は前日までお問い合わせいただけます。

■日にち:12/21(土) ■研修修参加料:無料 ■会場:山形クリヤル病院

当日は保育室が無料で利用できます。

10:00 オリエンテーション【技術研修、看護・介護】 ※これがしたいなど相談も受付  
茶話会・アンケート記入

12:00 イベント終了

毎月開催!次回令和2年1月16日(木)開催予定

IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明山会 山形クリヤル病院  
住/東根市大倉二丁目3番6号 TEL/0237-43-8080  
総務課 後・夜直 http://www.ims.gr.jp/yamagata-royal/

# 07 スイーツ

## 手作り菓子工房 チェリー

デジクリカフコウ チェリー

### 人気です!!旬のスイーツ「ひめいちご」

菓子工房チェリーで今人気なのが、大粒の国産イチゴを生クリームやクールチョコ、またストロベリーソースの中に入れて、その美味しさを限定産「ひめいちご」で優しく包み込んだ「絶品スイーツ」【ひめいちご】。1個260円(税別)です。

【特典】 マーメイドを見たよで  
10個入り1箱に1個サービス

住/東根市神町南1-3-6 TEL/0237-47-1690 営/19:00~20:00 休/無休 駐/有



# 08 ショッピングモール

## イオン東根店

イオンヒガシネタン

### 毎日の暮らしを便利に、そして豊かに。

食品をはじめ、衣類や日用品、雑貨など、お手頃価格で良質なアイテムがそろったイオン東根店。Xmasや年末年始の準備をお考えの方、お足元を運んでみてはいかがでしょうか?お得なキャンペーンも随時開催中。詳しくは「イオン東根店」で検索!または「イオン」アプリを開いてダウンロードしてチェックしよう!

【特典】 ■抽選で10名様に「イオン東根店同友会店  
共通お買物券」3,000円分をプレゼント!

※利用可能期間:2020/01/01~01/31まで、応募方法は、P.41へ

住/東根市若人1丁目駅前7-15 TEL/0237-43-8700  
営/各売り場による(HP参照) 駐/有



## II 漢物屋 壽屋香齋

コトキヤジュククラ



② 完熟梅の砂糖漬の西成と梅煎のあかね姫もなかの組合せセット  
③ 高級大粒4粒 / あかね姫もなか6粒 / 初夢七福神縁起 価格1,600円(税別)

年末・年始にはおめでたい壽屋の贈り物を…。

一年の感謝を込める贈り物に壽屋の「①開運まび寿箱(期間限定/2020年1月3日まで/3,030円(税別))」はいかがでしょう。七福神揃い踏み「福神漬」、株が上りますように「赤かぶ漬」、金運アップに黄色い「紅花染めたくあん」、学業成就と春を待ち望む気持ち込めて「西成とどつぷ」「梅たあん」。新年の訪れを喜ぶ「昆布みそ漬」、そしてめでた過ぎて暮らさずよう「まめでたっしゃで」、折りを込めてさげます。

■ 壽屋の「開運まび寿箱」には、よい初夢が見られるように折柄をしました「初夢・七福神縁起」のお礼をお付けします。枕の下に置いてお休み下さい。ご家族分お付けいたしますので、ご希望枚数をお伝え下さい。また、ご不要の方もお申し付けください。



住/東根市本町6-36 TEL/0120-42-0173(電話受付時間9:00~18:00)  
営/9:30~18:30 休/年中無休  
http://www.akanehime.com/

## I3 クリニック すずきどもクリニック

スズキドモクリニック

高感度インフルエンザ検査

インフルエンザの迅速診断を鼻かみで行っています。鼻をグリグリするので、子どもでも安心して検査を受けられます。高感度検査によって発病初期に診断できる可能性が高くなりますよ。地域に密着した医療で、お子様の成長を見守っています。お子様のいつもと違うと感じることはご相談ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	9:00~12:30
14:00~18:00	○	○	X	○	○	X

住/東根市神町北3-2-18 TEL/0237-53-6107 営/9:00~12:00, 14:00~18:00  
休/日曜・祝 駐/有(30台) http://www.suzukidp.com



## IO ショップ 私のスタイルハウスMORI

ワタシスタイルハウス MORI



東根の美容と健康のお店 MORI♪

スキンケア、メイク、エステ、健康までオールでお客様のキレイをサポートする資生堂化粧品専門店。15分¥1,100(税込)の引き上げエステは、お手頃なのに本格的に効果を実感できる!とママさん達に大人気です☆ そのほか、メイクやご自宅でのケアに関するアドバイスやレッスンも行ってまいります。11月には店内を改装リニューアル。今までいっしょにとりた店内で、専門のビューティーアドバイザーがお客様1人1人に合った「美しさ」をご提案します。

- 取り扱いブランド: グレド・ポー ボーテ / ベネフィーク / エリクシル / aプログラム / アヘニス / HAKU / アクアレーベル / プリオール / マネージュ / インテグレート / N.O.U. / 資生堂美容食品
- エステ: 個室2部屋、チェア2脚
- 毛穴ケア/リンパのケアなど各種コースあり(詳しくはお問い合わせください)

【特典】mamamidまで  
初回限定 引き上げエステ 1,100円→500円(税込) +おみやげプレゼント

住/東根市小林1-11-12 TEL/0237-42-0069(エステ予約: 0120-916-069)  
営/10:00~19:00 休/毎月第2日曜日・最終日曜日(月2日)

## I2 リラクゼーションサロン SORA Shinonome

ソラ シノメ



お子さんとお母さんの様々な悩みを解決します!

お子さんの悩みは尽きないもの。他の子より遅れている・集中力がいじっと座っていられない話の理解力が乏しい・勉強についていけないなど悩みは沢山あります。いろんな悩みは、どこのお子さんでもある事です。一人で悩み抱え込まずに、ぜひ一度ご相談ください。個人に合わせたセッション(音を聞く)を行っています。幼児教育や習い事に行く前に自分の脳が奏でる音を聞くセッションを行うとより効果を高められます。幼児から学生、妊娠中のママが対象の胎教セッションもあります。

■ セッションお試しキャンペーン実施中

お客様への活動状態(脳波測定)から、コンピュータアルゴリズムにより導かれた、あなた独自の癒しの音を30分体験できます。(3,000円 税込)  
詳しくはHPをご下さい。(ソラ・シノメで検索)

住/東根市大字若木9723-23 TEL/0237-47-4501 営/8:00~20:30 休/不定休  
http://sora-shinonome.jp/

YAMAGATAKEN

NAVIGATOR  
「子育てするなら山形県」  
シンボルマーク  
めぐりん



子育てするなら山形県

妊娠中から出産後の悩みをメールで相談

「やまがた子育て応援サイト」では、妊娠中から出産後のママと赤ちゃんのちょっとした悩みや気かりについて、メールで相談を受け付けています。山形県看護協会の相談員がメールで寄せられた悩みにお答えします。お気軽にご利用ください。

問/山形県子育て推進部子ども家庭課  
☎023-630-2260  
URL <https://kosodate.pref.yamagata.jp/consultation>



メール相談



パソコンだけでなくスマホからもご利用いただけます。もちろん悩めるパパやご家族からのご相談もお待ちしております。

MURAYAMA

子どもの誕生と成長は朝日町の宝物

朝日町 あさひまち

毎月のお楽しみ「わくわくの日」

毎月1回、季節に応じた楽しい「わくわくの日」を開催。11月は手形アート作り、12月は「クリスマス会」の予定です。町内外問わず誰でも参加できます。ぜひみんなで遊びに来てください！



住所/朝日町宮宿2272 子育て支援センターあさひ(保育園隣)  
営/9:30~16:45  
休/毎週木曜日、第3日曜日、12月29日~1月3日(その他 健診時など)  
問/子育て支援センターあさひ ☎0237-67-2268

NAVIGATOR  
株式会社コストコキャラクター  
桃色ウサビ



麓王と城と茂吉のふるさと

上山市 かみのやまし

2019年 めんごりあクリスマスイベント

ワノハ本舗の日本が一番ギネス世界記録を持っているチエリ吉武さんと全身タイツを利用したパフォーマンスアートの3ガハズさんかめんごりあに来てお笑い爆笑ライブをします。



日時/2019年12月22日(日) 13:30~14:15  
場所/めんごりあ内 3才~遊び場すべり台前  
※先着予約100名様にはプレゼントもあるよ！

NAVIGATOR  
めんごりあキャラクター  
めんごちゃん



地域みんなでささえあう子育て支援

西川町 にしかわまち

みんなで来てける＊クリスマスパーティー！＊

簡単な製作をしたり、おいしいおやつを食べたり、楽しく踊ったりみんなでパーティーを楽しみましょう。もちろん、町外の方、赤ちゃんも大歓迎です。サンタさんからのプレゼントもあります。



住所/山形県西川町山部西川町大字御味1294  
営/平日9:00~12:00 14:00~16:00 土曜日9:00~12:00  
休/日曜及び祝祭日  
問/西川町子育て支援センター「ぼっかぼか」 ☎0237-74-2303

NAVIGATOR  
西川町マスコット  
ガッさん



子どもとともに...

大石田町 おおいだまち

ママも赤ちゃんもホッと一息♡

親子ふれあい広場の「すくすくコーナー」では赤ちゃん連れでもゆっくり過ごせます。楽しい大型室内遊具も充実！飲食スペースもあるので、お弁当やおやつを持って遊びに来て下さい！



住所/大石田町大字横山633 開/9:00~15:00  
休/日曜・祝日 問/ふたば児童センター ☎0237-53-1505  
※毎月の行事等は、HPをご覧ください。

NAVIGATOR  
保健福祉課 児童福祉担当  
須田愛規



毎月ピックアップした市町村と山形県の最新情報をご紹介します。  
イベントやお得立ち情報など、山形の子育てライフがもっと楽しくなるNEWSが満載です。

## SHONAI

未来をつくる子どもたち しっかり  
はぐくむ 子育てのまち 鶴岡

鶴岡市 っるおかし  
なおよし広場にどうぞ!!

NAVIGATOR  
子ども家庭支援センター  
くまくん



笑顔つながる協働のまち  
三川町 みかわまち  
新しい広場がオープン

NAVIGATOR  
マスコットキャラクター  
みかわん



毎 週水曜日は身体測定、毎週金曜日は「わくわくタイム」としてふれあい遊び等のお楽しみもしています。12月6日(金)にはクリスマス会もあります! 遊びに来て下さいね。



三 川町の赤川河川敷にある赤川河川緑地ふれあい広場に「休憩広場」がオープンしました。今後も施設整備を行っていく予定ですので、ご家族で遊びにきてください。



住所/鶴岡市長町5-30 総合保健福祉センター「はこ♥ふる」2階  
多々月～金9:00～16:00(身体測定は毎週水曜日10:00～12:00、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせは毎週金曜日10:30～ ※申し込みは不要です)  
休/土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日  
問/子ども家庭支援センター ☎0235-25-2741

問/三川町役場 建設環境課  
☎0235-35-7035

## MOGAMI

人と自然と文化が輝くむら

鮭川村 さけかわむら

子ども達をむし歯から守ろう! むし歯予防の講演会

NAVIGATOR

鮭川村の玉置玉珠  
サツキ



四季奏でる町金山

金山町 かねやままち

親子ふれあい「ベビーマッサージ講座」

NAVIGATOR

最上役所 金子山  
まゆみちゃん  
美杉ちゃん



12 /19に開催される講演会で、子育て支援センターの保育士さんが子ども達を見ていくので、お子様連れでも安心です。この機会にお子さんのお口の健康を考えてみませんか?

〒982-0201 山形県最上郡鮭川村大字山崎1-1-1  
山形県立鮭川村立総合福祉センター(旧山崎公民館)

むし歯予防の講演会

日時 12月19日(木) 9時30分～10時

対象 鮭川中央公民館 3歳 30名程度

対象 医療法人社団 技術科病院 2歳 30名程度

内容 「むし歯とむし歯予防の大切さ」～むし歯予防の大切さ～

問 山崎公民館 12月19日(木)まで

☎ 0235-55-3051

住所/鮭川村中央公民館 3階 302研修室

住所/最上郡鮭川村大字山崎1324-2

日時/令和元年12月19日(木)10:00～

申込/令和元年12月17日(火)まで

問・申/鮭川村中央公民館 ☎0233-55-3051

URL http://town.kaneyama.yamagata.jp/kosodate/

触 れ合うことの心地よさを  
感じ、子育ての素晴らしさを体感していただくことを目的とした事業です。申し込みが必要ですので、参加される際は下記担当課へご連絡ください。



問/金山町教育委員会 教字課 ☎0233-52-2902

日時/12/5、1/9、2/6、3/5の午後2:00-3:30

場所/金山町農村環境改善センター 和室

URL http://town.kaneyama.yamagata.jp/kosodate/



## OKITAMA

種か未来へ 夢はぐくむまち

南陽市 なんようし

みんなであそぼう!「おひさま広場」

NAVIGATOR

南陽市マスコットキャラクター  
なんちゃん・ようちゃん



夢と愛を未来つなぐまち

川西町 かわにしまち

話して!遊んで!こあらっ広場

NAVIGATOR

川西タウン  
タリヤちゃん



小 さなお子さんとうちの方  
の楽しい交流の場、ハイジ  
アパーク南陽で、月1回開催して  
います。季節の選相アートミニ展覧会  
や、子育てに関する相談なども行  
っています。お気軽にお越しください。



妊 婦さんやお母さん同士の  
交流や情報交換、身体測  
定、育児相談などができるこあらっ  
広場を毎月開催。子育て支援セン  
ターが会場の日は、おむつア  
ートコーナーで記念写真をどうぞ!



住所/南陽市三間通436-1(南陽市子育て世代包括支援センター内)  
問/南陽市すこやか子育て課  
☎0238-40-1691

日時/11月27日(火) 10:00～11:30 参加対象/妊婦さん、お子さんとお母さん  
※この日は毎月開催しています。詳細は川西町ホームページでご覧いただき、お電話でご確認ください。  
会場/川西町子育て支援センター(住所/川西町大字吉田5476-3)  
問/川西町健康子育て課(☎0238-42-6640)

山形の大人気店&県外の珍しいパンが大集合!  
今年は何んなパンに出会える?



# やまがたパンマルシェ

in 第6回 山形ビッグウイングフェスティバル  
(山形ビッグウイング 山形市平久保100)

県内外の有名ベーカリー約30店舗が集結!

2日間延べ25,000人が来場する

## 県内 No.1 イベント



多岐美子  
25%

2,000円以上の  
チケット購入で/  
パン一冊がギフト入り  
トートバッグ  
プレゼント!

来てくれた  
ちびっ子に/  
オリジナル  
缶バッジ  
プレゼント!

全席満席  
50%

1冊は  
持ち帰る  
ぞん

北海道や  
京都からも  
出店!!

県内のパン  
ズイーツが  
大集合

入場  
無料

2019

11.30 (土)

12.1 (日)

10:00~16:00

## ● 出店店舗 ●

### THE TENDO HOUSE



小童100%のパンは、どれも面白いそう。北海道産バターと生クリームを使った「特製TENDOパン」は、ぜひお試しいただきたいリッチな味わいです。

出店日 11/30・12/1

### 安田製パン所



パン工場の一角に併設されたベーカリー。小童あん、抹茶あん、季節のあんを生地に焼き込ませたあんマール食パンは、揚げパンが人気。

出店日 11/30のみ

### ESCARGOT



レストランや洋菓子店に関するエスカルゴのベーカリー。経歴豊富な職人達が焼き上げるパンが、約40種類並びます。

出店日 11/30・12/1

### Boulangerie Lafi



北海道富良野市にある小さなパン屋です。じっくりと長時間発酵させたパンを1つ1つ丁寧に焼き上げています。

出店日 11/30・12/1

### Glück BAGELS



国産小麦と地元食材を使って作るベーグルは山形県産の米粉を加えることで、モチモチ食感に、お気に入りのベーグルサンドを楽しんで。

出店日 11/30・12/1

### bakehouse 82no28



山形で育てられた小麦を使用し、力強くも優しい焼き菓子が生まれました。色んなシーンに82no28の手作り焼き菓子を、お楽しみください。

出店日 11/30・12/1

### かわい動物パンの店 Shou Shou



かわいにとことんこだわった動物パンと動物ケーキをお届けする。マルシェでは新作をご用意してお待ちしております。

出店日 11/30・12/1

### ANDE



独自の製法とこだわりの材料で最高のデニッシュを、しっとりとした食感とデニッシュ食パン本来の甘みをお楽しみください。

出店日 11/30・12/1

### たいようパン



東京オリンピック(昭和39年)から愛されるおいしき! 食かいい! 味バチョコ直売所ではシリーズ16種類を販売! ご来店お待ちしております。

出店日 11/30・12/1

### KOUB



山形県産のやまべ牛乳や北海道産小麦100%を使用した食パン。人気の濃糖食パンなど自製の食パンはなんと10種類!!

出店日 11/30のみ

### TENN.



県産小麦粉や自家製酵母を使い、毎日食たたくパンをお届けするために約40種類のパン焼き上げています。

出店日 12/1のみ

### 米粉パンの店 あおいそら



大石田にある米粉ぱんの店あおいそらです。米粉をもっと身近に感じてほしい。そんな思いで安心安全な米粉ぱんを皆様にお届け致します。

出店日 11/30・12/1

## はなひな

宮城

初出店



「白米の糠に毎日食べても飽きない食パン」を、の思いで出来た「マナ」の食パン」シンプルで正統派の食パンが看板商品のお店です。

出店日 12/1のみ

## ドーナツ小屋 maaru

初出店



「毎日食べたいドーナツであるため」北海道産山形産の小麦をブレンドし、140℃のこめ加えてじっくりと焼いていきます。味は深い全粒粉の旨味をぜひ。

出店日 11/30・12/1

## UPI BAKER 定禅寺本店

宮城

初出店



昨年米、定禅寺近くにある、農産物の集約～パンの製造販売～お餅を行う、生産者様へ職人の思いをお客様へお届けするベーカリーです。

出店日 11/30・12/1

## メロンパン秘密基地 HAPPY HAPPY

埼玉

初出店



「上司の話を聞きたくない、梅、など、メロンパンを、パンじゃなくスイーツに位置付けるためにスイーツ業界になぐりこみ♡」

出店日 11/30・12/1

## よつば Bakery

宮城

初出店



「家族に食べてもらいたい」との気持ちから手作り、国産小麦、天然酵母で焼いています。ベーキングパウダー不使用のシフォンケーキもおすすめです。

出店日 12/1のみ

## トライベッカ・ベーカリー

東京

初出店



北海道産小麦ゆめちから100%を使用しただけのベーグル。原材料に拘り、全の商品が添加物不使用となっております。

出店日 11/30・12/1

## 沼沢製パン



約70年パンを製造した「ヌママン」の愛称で親しまれているお店。天童、中山、東根などおおよそ20校の学校給食パンをつくっています。

出店日 11/30・12/1

## 雲のベーカリー

初出店



雪山の麓の西郷王高にあるパン屋です。天然酵母、雪山の天然水、国産小麦のみを使用し、モチモチで美味しい味わいのあるパンをつくっています。

出店日 12/1のみ

## お米のめぐみ 穂たる



山形県産米だけを使用。「もちっ、ふわっ」食感で安心、安全、美味し米食パンを、皆様の手軽にお届けします。

出店日 11/30・12/1

## マルシャン北欧



創業35年の伝統の味から、最新のトレンドにこだわったパンまで多種多様なパンをご用意してお待ちしております。

出店日 11/30・12/1

## Melon de melon 山形天童店



2018年6月にオープンしたメロンパンの専門店。世界各店の厳選した高級食材を使用して作られた贅沢なメロンパンです。

出店日 11/30・12/1

## maison de blé



幅広いラインナップに思わず目移り、おススメのクロワッサンは、外はサクサク、中はしっとりでキッズも思わず笑顔になる一品です。

出店日 11/30・12/1

## 中津からあげ からいち



山形のからあげ人気店「からいち」がパンマルシェとのコラボで参加。ここでしか食べられない「からあげパン」をお楽しみください。

出店日 11/30・12/1

## GARBANZO



スパイスから作るカレー専門店とパンの名産がコラボ！スパイスの香りが口いっぱいに広がるって新しいカレーパンが美味しい！

出店日 11/30・12/1

## のが美 はなれ 山形店



小麦だけではなく、生クリーム、バターまで徹底して素材を吟味しました。また糖質を配合したことで、ほのかに上品な甘みも広がる「生クリームパン」です。

出店日 11/30・12/1

## C'est Moi!

東京



家族が笑顔で食べられるカジュアルなビザパン「リッパッパ」、美味しい英菓のキャッチボールをしながらお話しが上がりください。

出店日 11/30・12/1

## まってるよ!



## GuuRe.8

初出店



幸せに選んで欲しい気持ちで、今一つ一歩にオープンして焼き上げた、本物のパンの生地で作るミニチュアパンの雑貨です。

出店日 11/30・12/1

## 東北異国社 Alice Cafe

初出店



東北異国社の直営店「アリスカフェ」のハウスブレンド、最初は香りがかなおたりで、後半しっかりと香りが立ち上がり、ココクが感じられます。

出店日 11/30・12/1

## カネカ食品

初出店



100%北海道産の生乳を使用し、ベルギー・PUR NATUR社の製法に基づいて、ココクのある味わいながら、すっきりとした後味、仕上げた生乳です。

出店日 11/30・12/1

運営



“集まる会社”を創るブランド戦略  
ASAHI Marketing  
株式会社 アサヒマーケティング

お問い合わせは TEL.023-686-4331 (パンマルシェ担当)

ヤマガタ+ウェイ  
にて随時情報更新中!

※R-PCR/R-PCR/MAG.YWAY.JP  
日刊ヤマガタウェイ GO!



# 気になさ お金のほなし

#2



子ども達と「将来なりたいなにか」について話すのって楽しいけど、夢のために専門学校や大学進学と考えたら、心配になるのがお金のこと…。家族の笑顔のために、何をしたらいいのか、お金の専門家にお話を聞いてきました。

今月のテーマ

## 子ども達の夢を応援 教育資金について 考えよう



### ☑ 教育費って、いくらかかるの？

幼稚園、小・中・高校、大学等にかかる費用のことです。習い事や塾のお金も含まれます。幼稚園から大学まで、公立と私立どちらを選ぶかで、かかる金額の違いを一覧にしてみました。

	Aさん	Bさん	Cさん
幼稚園	公立 666,792円	私立 1,494,024円	私立 1,494,024円
小学校	公立 1,930,248円	公立 1,930,248円	私立 9,214,734円
中学校	公立 1,445,523円	公立 1,445,523円	私立 4,015,869円
高校	公立 1,229,937円	私立 2,985,885円	私立 2,985,885円
大学	私立文系 4,741,589円	私立理系 6,003,922円	私立理系 6,003,922円
総額	10,014,089円	13,859,602円	23,714,434円

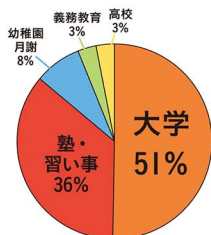
※〇(ター)について、山形県には、私立の小・中はないのですが、参考までに提示。

(出典)幼稚園・小学校・中学校・高校のお金…学校種別の学習費総額(学校教育費、学校給食費、学校外活動費の合計)【文部科学省「平成26年度 子供の学習費調査」】をもとに算出(高校は全日制の金額)  
大学の金額…入学金、施設設備費、授業料【文部科学省「私立大学等の平成26年度入学者に係る学生納付金等調査」】その他の学校納付金、修学費、課外活動費、通学費の合計(最前期)【(独)日本学生支援機構「平成26年度学生生活調査」】をもとに算出

### ☑ あるママの教育費総額に

対する支出の割合を見てみよう。

子どもは一人で、この春、大学卒業して社会人になりました。幼稚園は私立、小・中・高校は公立、大学は私立を選択。実際にかかった教育費をグラフにしてみました。振り返ってみると、大学の費用が半分以上、高校や大学受験に備えた塾代も大きな負担になっていますね。



### ☑ 教育費用を賢く貯めるには

先輩ママの教育費の割合を見てもわかるように、教育資金を貯めるなら、子どもが幼稚園や小学校のうち、もっと言えば備えは早ければ早いほどおすすめです。

子どもが幼稚園年少なら、高校生になるまで10年以上の余裕がありますね。そのとき、使用予定が決まっている教育資金と将来の老後等に備える資金は分けて考えましょう。

### ☑ 「なるべく節約して、余ったら

貯金すればいいのよね。」

収入から使う分を引いて貯蓄に回すのでは、なかなかお金は貯まりません。「余った貯金へ」でなく、「お給料もたらした貯蓄分を引いた額で家計をやくりくり」が、お金を上手に貯めるコツです。

### 自然と貯まる貯蓄のからくり

× (収入-使う) = 貯蓄

○ (収入-貯蓄) = 使う

この「給与が振り込まれたらまず貯蓄をしておき、残ったお金を自由に使う生活」ことを、先取り貯蓄と言います。具体的な例として、自動振替貯蓄、形形、積立型保険、投資信託、確定拠出年金などがあります。

投資信託や確定拠出年金という言葉は最近耳にするけど、よくわからない、何を選んだらいいかわからないというママも多いのでは。そんなママ達のために、TSプラザマネジメントでは、定期的にセミナーを開催しています。なんとなく不安に思っているけど、ついつい先送りしてしまうお金のこと。でも今が貯め時です。無料で個別相談会も行っているので、一度、問い合わせしてみてください。

お金のプロ、ファイナンシャルプランナーの森と一緒に、大切な家族のお金を育てていきましょう。

教えてくれたのは…

ファイナンシャル  
プランナー  
森 恵 講師  
TSプラザマネジメント  
株式会社



山形県出身。大学卒業後、大手アパレルメーカーのショップ店員を経て、FPの資格を取得し外資系金融機関に転職。現在、独立系FP事務所TSプラザマネジメント所属のFPとして個別相談やマネーセミナー講師として活動中。  
資格…FP技能士2級(国家資格)、相続診断士

次回の  
「お金のほなし」は、  
2月号に掲載予定です





マネープランが実践できるセミナー&個別相談会開催

## 基礎から学ぶ! 子育て世代が知って おきたいマネー講座

大好評のマネーセミナーを無料開催中!  
最新の金融情報を網羅し、経験豊富なFPがわかりやすくお伝えします。

◆日時/ **12/13(金)・12/21(土)** 定員各日 **15名**  
10:00~12:00 10:00~12:00  
◆会場/山形ビッグウィング 4階403(山形市平久保100)

講座  
内容

- 子育てって想像以上にお金がかかる?!
- 老後資金はどれくらい準備が必要なの?
- 正しい保険を選ぶにはセカンドオピニオンから!
- 金利を味方につけて殖やすすにチャレンジ など

お金を殖やすためのポイントは何?

知識がないので資産運用に踏み出せない...

かしこい教育資金のため方は?

参加料無料!

お金に関するお悩みの解決ならぜひご参加ください!



お金の基礎知識やライフプランニング、資産運用、保険の見直しなど、最低限コレだけは知っておきたいお金の知識をしっかりと学びましょう★

ご参加の方へ

マーマイド編集部おすすめ!

人気のパン屋さん TENN. のパンセットプレゼント!



お申込方法 ▶ 電話またはWEBフォームにて受付  
**0120-663-533**  
(TSプラザアシメント棟)



申込締切▶WEB申込みの場合はセミナー当日の2日前を締切とさせていただきます。

電話申込みの場合は当日まで受付可能です。

主催:女性のためのマネースクール山形 事務局 後援:株式会社アサヒマーケティング マーマイド編集部  
※お申込みの際の個人情報は、セミナーの開催および広報に関するご案内・ご連絡のみに利用させていただきます。

## やまぶきCafe

YAMABUKI CAFE



ドッグラン併設!自然の中で  
くつろげるカフェがOPEN



ピザ ¥1,000 / ミニピザ ¥800

木をふんだんに使った建物に入ると、鮮やかな山吹色の空間が広がります。「やまぶきCafe」は、蔵元にほど近く、自然豊かな上山市郊外にオープンしました。人気メニューは、もっちり食感の生地が自慢のピザ。お店専用に蔵元の森焙煎工房で焙煎した深入りの「やまぶきブレンド」のコーヒーは、苦みの中に豊かな風味が楽しめます。店内はベンチシートがあり、子連れも安心。開放的なテラス席は、愛犬と一緒にの利用も可能です。併設のドッグランでのびのび遊び、ゆるりとカフェする...といった使い方もぜひどうぞ。



上山市下生屋字新山吹396  
TEL/023-679-3177 定休日/火曜  
営業時間/11:00~16:00(L.O.15:30)  
※ピザのテイクアウトは17:00まで可

## 完成内覧会



「まるごと熟熱」  
冬 一年中最も高気密高断熱  
夏 涼しく過ごせる  
夏涼しく冬暖かい  
冷暖房大幅削減!

快適性を追求した、見えない所も手を抜かない、こだわりの施工!



外壁を高断熱シート 2階床防音、防振対策 完全閉水、耐湿仕様 外観スッキリ エアコン隠蔽配管

内覧会特別仕様「住バック43」あとは住むだけ 住むだけ 住むだけ 住むだけ

- 自由設計
- 遮熱仕様
- ペアガラス樹脂サッシ
- カーテン
- 照明器具
- 無料室内装飾
- 壁やドアが増えたら定額坪単価
- LDK寒冷地仕様エアコン

フル装備で自由にできる定額制坪単価 **43万円!**  
※坪単価はあくまで坪単価です。坪単価はあくまで坪単価です。坪単価はあくまで坪単価です。

12/7(日)8日 AM11:00~PM4:00 申込先着5棟限定  
カップボードプレゼント!

オナック 詳しい内容・資料請求は  
1300-2056 山形 023-645-9595  
7990-2404 山形市高直59-1

間取り? 外観? その前に知るべき大事なこと!!

誰も教えてくれない  
家づくりのポイントがわかる!

「まだまだ」の人も みんなから 「これから」の人も

# 「いい家建てたね!」

## って言われる 勉強会

参加費  
無料

他では教えてくれない  
裏の話もしちゃいます!

こんな方は参加をおすすめします

- ・家づくりってまず何からはじめたらいいかわからない。
- ・住宅ローンをお得に組んで、かっこいい家づくりをしたい。
- ・家づくりに集中したいけど、小さな子供がいて大変。

### 勉強会講師

代表取締役 鈴木 弘樹

家づくりで悩んでいるお客様へ「お客様に喜んでいただける家づくりの講師として、専門的知識は全国の工務店の方々へ講演活動をさせていただけっております。大工としての経験、また学生知識をもとに「良い家とは?」を常に考え続けております。家づくりのことなら、どんなことでもご相談ください。



### POINT01

ハウスメーカーはなぜ高いの?  
ハウスメーカーと工務店の違いは?

### POINT02

土地選びのポイントは何?  
便利な場所が良い土地とは限らない、土地のカタチが悪くても?

### POINT03

来年のオリンピックで物価は上昇?  
賢い家づくりのタイミングは?

### POINT04

建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント!

参加者の90%以上の方に  
期待以上の内容だった  
と評価をいただきました。



**A様** 家づくりにかかる費用やローンの経験など、具体的に教えてもらって、これからの計画を改めて考えさせられました。また、子どもたちと一緒させてもらえて良かったです。



**B様** とても分かりやすく、話しも上手で聞きやすかったです。具体的な内容で時間があつたという間でした。家づくりに対する思いが伝わる内容でした。

東根会場

東根タントクルセンター  
(東根市中央1-5-1)

2019 12.7 ± 8 日

- ① 午前の部 10:30~12:00
- ② 午後の部 14:00~15:30

- ・各回につき、4組様限定 (要予約先着順となります)
- ・各回15分前より受付開始
- ・勉強会後の個別相談可です



山形会場

クリナップ山形ショールーム  
(山形市西田2-2-5)

2019 12.14 ± 15 日

- ① 午前の部 10:30~12:00
- ② 午後の部 14:00~15:30

- ・各回につき、4組様限定 (要予約先着順となります)
- ・各回15分前より受付開始
- ・勉強会後の個別相談可です



お子様連れ大歓迎

キッズスペースで女性スタッフがついていますので、安心して勉強会に参加できます。しつこい営業は行いません。ご安心ください。

「勉強会」の  
お申し込みはこちら

☎ 023-688-7739

✉ [contact@mercihome.jp](mailto:contact@mercihome.jp)

★幸せの家づくり研究所

新しい家づくりの  
メルシーホーム

WEBでのお申し込み  
はこちらどうぞ



メール、Web (HP、QRコード)、お電話でどうぞ

メルシーホーム 検索



みんなで解決!

# お悩み 相談室



NAYA-mail

先月の悩ママ  
tomban

産後太りなかなか抜けさせません。今は授乳中ですが、山形の秋は食べ物美味しく、まったく痩せられる気がせず…。産後ダイエットにおすすめの方法、私はこうやって体型を戻した!という体験談、ぜひ教えてください。



## 読者の皆さんからのアドバイス



### ミントさん

私は母乳で育てたからか、ダイエットはしなくても元の体重に戻りました。ただ、体型に変化が…(悲)。産後半年過ぎた頃は、子どもを抱っこしながらスクワットしたり、寝かっつけながらストレッチしたりしていました。あとは白湯⇒日1リットルは飲んでいました。朝起きてまず白湯、おやつとともに白湯…という感じで飲み物はほぼ白湯にて代謝をUP! 子どもが歩き始めると、遊いかけたり一緒に遊んだり、それだけでだいぶ運動になりますよ!

### ふみさん

私も山形に引っ越してきてから、食べ物の美味しさに驚きました。特に果物は食後のデザートに必ず食べてしまいます。私は子どもが幼稚園に行っている日中、大好きなドラマを見ながら軽いストレッチや筋力をしていきます。ドラマの1時間だけと決めて行くと、続けやすい気がします。

### モスキートさん

産後太り真っ最中です。子どもがいると一人でジムに行く、ゆっくりストレッチをしたりする暇もないです。美味しい食べ物ももちろん楽しみたい。でも、体重計に乗るのが怖くて…。来年は、マラソン大会に出してみようと思っています。一つ目標を持つと、日頃から少し動いてもよいか」とか「階段を使ってみようかな」などと意識して動けるのかななんて思っています。

### ヒーチーさん

1人目妊娠中に10キロ太り、2人目では8キロ、出産後の今は独身の時よりプラス5キロ…(涙)私もダイエットしたいです!! 運動している余裕もないので、ひたすら子どもと遊び倒すことでカロリーを消費しています。後は余計なおやつは買わない! 家にあると食べてしまいますし…。スマホの待ち受け画面をスタイルの良い女優さんにしたり、痩せたら買う服を決めたり、意識改革もしていますよ〜。一緒に頑張らしましょう!

### びこちゃんママさん

産後太りは深刻ですよ。私もつわりや妊娠中の食事制限から解放されて、調子に乗って食べてたら、1週間で2キロ増量! 母乳育児はお腹が減るし、お出掛けも妊娠前のように頻繁にはいけないので、家では食べることを我慢し、外食で済ませ、お菓子を減らすかわりに、焼き芋やフルーツなどを口寂しいときに握きようにしたら、少しづつ体重も戻ってきました。でもストレスが溜まるのも良くないですよ。週に1〜2回は甘いものの日も大事! とマーメイド11月号に掲載されていたパン屋さんに行って、パンを食べています♡

### ヤマガタさん

痩せたい、痩せようとする気持ちがある事が素晴らしいと思います! 育児で疲れた時は、美味しいものを食べると気分転換になりますもんね…。私は、移動手段にママチャリを使っています〜!

### だんご3兄弟のママさん

私は3人の男の子がいます。1人目の時は1年ほどでもとに戻ったのですが、2人目、3人目の時はもとの体重+3キロから減らす…。やっぱり、家にいるとストレスで甘いものを食べてしまったり、子どもの食べ残しを食べてしまします。見られているのは夫と子どもだけ…と気を抜いているせいもあったかも。私は仕事を始めてから、間食が減ったせいか、体重落ちましたよ。街に出たり、ママ友と会ったり、人から見られることを意識するといいかも思いませんか!

### あやめ・みなとのママさん

私も産後太りからまった抜けさせません…。1人産後+5キロ入り、独身時代より+10キロ。授乳すれば痩せると思ったのにな。これじゃダメだと奮起して、夜ご飯抜き&もち麦ご飯を始め、4キロ痩せました!

### もうクリスマスさん

私も今思えば、結構長く産後太りでしたね。そんな私が思うに、スーパーなどで買いたい物をする時に、一度考えるというところが、意外と重要ではないでしょうか。「もしこれを家に買って帰ったら、私がこれを全部食べる可能性がある」と考えると、お菓子などは買うのやめようかな…とストップがかかる場合も。そしてら家計にも体重にも嬉しいですね。私は今もそれを心掛けています。



Next NAYA-mail  
今月の悩ママ  
びびよママさん

来年4月に、わが子が幼稚園に入園予定です。初めての園生活の前に、母の私がドキドキしています。入園便利グッズ、入園前にこれをおいて良かったということ、ママ友とのトラブルを防ぐ心構えなどを、先輩ママさん、アドバイスお願いします。



皆さんのお悩みをe-mailにて大募集!!

みんなで“子育て”考えよう!

info@mamaid.net

件名に「お悩み」と入力し、「あなたのお悩みが今月のお悩みに対するアドバイスと、ペンネームまたはニックネームを書いて送ってください。皆さんからたくさんメール、お待ちしております。



## ごんどうまゆの

### 嬉々♡につき

子どもの成長はあつという間。毎日色々あるけれど、なんでもない日常こそが貴重なものかもしれません。そんな大切に感じておきたい日々の出来事を、イラストエッセイで綴っていきます。



Profile

ごんどうまゆ

1986年生まれのイラストレーター。山辺町出身。夫と息子と3人暮らし。日常に癒しを求め、プランダで植物を育てている。

## 12.1 暮らしを支える手帳

子どもの頃から手帳が好きで、アイドルやファッション誌の切り抜きを貼って遊んだり、日記を書いたり、大学生になってからは課題やバイトの予定を記したりと、その時々で使い方を変えながらつきあってきました。

そして現在、仕事や家庭、子どもの予定を把握するために、やっぱり手帳が活躍しています。例えば、粗大ごみの収集日や子どもの習い事、保護者会、提出物関係など……ひとつひとつは大変ではなけれど、そういった細々とした予定が重なると、ソワソワ落ち着かない気持ちになってきます。でも、手帳に書いて、見て、把握することで、「大丈夫、大丈夫!」って思えてくるんです。献立、贈り物、買い物リスト、お金のこと……私の手帳はメモでいっぱいです。

## 手帳には、スケッチとメモ



EDITの  
週間ノートを活用

あとは、節目ごとにやりたいことリストを書くことが密かな楽しみ! ひとりの時間にゆったりとお茶を飲みながら手帳を広げて、「ひとりで旅をする」という子育て中の身には大きな夢から、「こまめに歯医者に行く」というさきやかなもので、思いついたことを一ページと書き出しています。誰にも見せないで、胸に秘めている野望や、恥ずかしくなるような本音も書くのがポイント。見返したときに「ああ、私もこんな風になりたいのね」と自分を知ることができてスッキリします。スケジュールもやりたことリストも、気持ちを整えるために書いているのかもしれない。よし、そろそろ来年の手帳を購入するとうよ。

# あそびにおいで!

山形県総合文化芸術館  
オープンハウス

OPEN

2019.12.1 @ 10:00~17:00

主催：山形県総合文化芸術館オープニング事業実行委員会、山形県総合文化芸術館 指定管理者 みんくろやまがた、山形県

※すべて無料で楽しめるよ! / 家族であたらしい施設に遊びに行こう~!

- **ピアノと語りてつづる音楽紙芝居「月夜のナイチンゲール」**  
スクリーンに映し出したピアノと語りて、物語の世界をつくり出す。動かない絵と絵の間を音楽が繋ぐ、想像の世界へと羽ばたかせてくれるよ。未就学児のお子様も自由にご参加ください。(年齢制限なし)各回定員150名  
▶1回目 14:15~14:45 / 2回目 15:15~15:45  
出演：茂木淳子(構成・イラスト・語り)、川津直子(ピアノ)
- **ウェルカムライブ**  
JR山形駅東口通路からホール正面入り口までを練り歩くウェルカムライブを行います。  
▶1回目 10:00~ / 2回目 12:15~  
出演：シェフ伊と、HIBI★Chazz-K
- **オリジナル缶バッジ・手ぬぐい作りワークショップ**  
絵心がなくても大丈夫! 自由にご参加いただけるワークショップです。  
▶10:00~17:00(予定数を終了した場合は受付を締め切らせていただく場合があります)
- **世界のボードゲームで遊ぼう!**  
ボードゲームカフェが出張オープン! 年齢、人数に関係なく、どなたでも楽しく遊べるボードゲームを多数ご用意しています。  
▶10:00~17:00  
協カ：ボードゲームカフェアソソバ  
※大ホールお披露目式のチケットは予定枚数を終了しました。
- ▶ **やまぎん県民ホール(山形県総合文化芸術館)**  
山形市双葉町1-2-38 ★JR山形駅徒歩1分  
TEL:023-664-2220(火~土 10:00~17:00) <https://yamagata-bunka.jp/>  
※団体予約等の詳細情報はそちらのページをご覧ください。公共交通機関をご利用ください。  
※当日山形県あかね丘路上発着場からシャトルバスを運行します。詳細はHPをご確認ください。



# 今月のエンタメ

# ENTERTAINMENT

お子さんにもママにもオススメ・・・今月のエンタメはじまり、はじまりい〜。



八文字屋 本店

[TEL] 023-622-6736

[住所] 山形市本町2-4-11

[営業時間] 10:00~20:00

http://www.hachimonjiya.co.jp/

## 100円たんけん

＜もん出版 1,300円(税別)＞



コンビニで100円分のお菓子を买买もらう、膨大な商品が並ぶ100円ショップでスポンジを買う…。100円あったら、どこで何が買えるかな? そんな疑問を持った主人公が、商店街で「100円たんけん」に行ってみてみた!! 肉屋さんで100円分の豚肉を買ったり、八百屋さんで100円で買える野菜の種類や量に驚いたり、子どもたちに身近な種類の菓子を漁って、お金のことや暮らしのことが学べる絵本です。

## ほぼ1ステップで作れる レンジ飯

KADOKAWA 1,100円(税別)

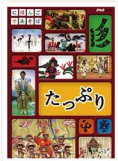


履れないけど、子どもには栄養があって美味いご飯を食べさせたい。そんなママの救世主は、電子レンジ! 材料を容器に入れてチンするだけで、メイン、汁、デザートもできちゃうんです。SNSで人気の料理研究家が、レンジ調理ならではのこだわりやのコツや加熱時間などのポイントを解説します。やる気のない日も簡単に作れる押し餅、101種類顔孔、オムライス、キーマカレー、親子丼など、子どもも喜ぶメニューが満載です。



## にほんごであそぼ たっぷり

NHK Eテレビ放送の、日本語をテーマにした子ども向け番組の歌のDVDシリーズ。楽しげな曲が曲名や歌詞に慣れ親しみ、日本語感覚を身につけられると好評です。本作には、「なぜなぜなに〜見えぬけれどもあんたよ〜」龍舟夜「うなりやべんの平家物語」など人気曲のほか、特典にNHKエテレで大人気曲のほか、特典にNHKエテレで「元氣小娘14」の模様も収録。おなじみの小橋八十吉、村野真香、おおかた静流ら豪華キャストが登場します。



## サンタが街にやってくる

サンタクロースが活躍する人形アニメーション「なぜサンタクロースは煙草から入ってるの?」「なぜ靴下はプレゼントを入れるの?」「なぜ立派なおひげを生やしているの?」「サンタさんはどうして子どもたちにプレゼントしてくれるの?」など、誰もが抱く疑問、サンタがどうやって誕生したのか、という場面から、サンタさんの秘密が心温まる物語として描かれていきます。クリスマスに親子で見た作品。



## MOVIE ON

[TEL] 023-682-7222 (自動音声案内)  
023-682-7235 (逢着9:00~18:00)

[住所] 山形市桃北1-2-2

アラクシシ-型身体センターMX4D音場

## フォーラム

▶ 山形 [TEL] 023-632-3320

[住所] 山形市香澄町2-8-1

▶ 東根 [TEL] 0237-43-8060

[住所] 東根市大字聖沢1797-1

## ソラリス

[TEL] 023-674-0035

[住所] 山形市城崎町1-1-1豊城セントラルB2F

## イオンシネマ

### ★ 天童

[TEL] 023-665-1166(問合)

[住所] 天童市芳賀タウン北4-1

イオンモール天童2F

イオンシネマ天童、イオンシネマ天童(仮称)上映中

ソラリス MOVIE ON フォーラム東根 イオンシネマ天童

## アナと雪の女王2

11/22  
公開



2014年に大ヒットし、主題歌も社会現象となったDisney二映画の続編。アレンデル王国を治めるエルサとアナの姉妹は深い絆で結ばれ、幸せな日々を過ごしていたが、エルサにしか聞こえない不思議な「歌声」によって、姉妹は未知なる世界へと導かれる。それは、エルサの「魔法」の秘密を解き明かす、驚くべき旅の始まりだった…。クリスマス、オラフと共に参る喜びと待ち受ける冒険と、明かされるすべての秘密とは?!

ソラリス MOVIE ON フォーラム東根 イオンシネマ天童

## 決闘! 忠臣蔵

11/22  
公開



歴史に語る冒険劇として時代劇の定番である「忠臣蔵」をテーマに、「討ち入り」から「予算」という新しい視点から描いた、新感覚時代劇コメディ。ご存知の「忠臣蔵」におけるお取りつぶし「経営破産」と捉え、退職金(早期退職)やリストラを手配し、伏討(または御葬費用)を経営再建として描いていきます。決められた予算内で伏討を提案しようとする高橋良士たちの苦勞を、笑いや涙ありで楽しめる一本。

ソラリス MOVIE ON フォーラム東根 イオンシネマ天童

## ルパン三世 THE FIRST

12/6  
公開



大活躍の活躍を描くシリーズ10作目の最新作は、フル3DCGアニメ。アルセーナルバが唯一盗むことに失敗した秘密室「レリック・ダイアグラム」も有名な伝説のターゲットを狙うルパンは、専学学生を奪ったレリックダイアグラムに出会い、盗みかかす謎を解くことに。しかし、同じように謎を狙う秘密結社の研究者や組織を操縦する謎が2人の間に立ちちはたか。秘密に隠された驚愕の真実とは…。

ソラリス MOVIE ON フォーラム東根

## 映画ひつじのショーン UFOフィーバー!

12/13  
公開



人気クリエイティブアニメーションの劇場版第2弾。いたずら好きのショーンと牧羊犬ビッグフーがのんびり暮らす街にある日、突然UFOが舞い降りた! 街はUFOフィーバー! 舞う羊も宇宙も宇宙をテーマにしたアニメーションパークで一個けしうたんだ。しかし、宇宙から地球に運ばれようとするルーサー仲良しウーティンは、家族を苦しめるルーサーを放逐し出す計画を立てる。ショーンたちはUFOに乗りこみ、宇宙での冒険を繰り広げるが…?!

名前の由来をインタビュー

# 街かど キャッチ

Machikado Catch

Vol. 160

## 仮装のテーマを インタビュー!!



今回は「ハロウィン仮装コンテスト in リナワールド」に取材スタッフがお邪魔しましたよ。アイデア満載の仮装が登場してくれたみなさんと、園内で遊んでいるファミリーに仮装のテーマをインタビューしてきました。



大場 徹パパ  
結愛(ゆい)ちゃん9歳、琉唯(りゅうい)くん4歳、  
新心(あたらしくん)暖心(ぬるこ)くん、美心(みこ)くん(くん)1歳4か月  
「TEAM日本物語」某CMでお馴染みの、乙展、寛ちゃん、鉄太郎、金太郎、浦島太郎に变身!!



ソルベリ 理恵ママ  
千歳(ちとせ)ちゃん4歳、權(けん)くん0歳  
ネズミが魔法のスプを作っちゃうよ♡ 權くんはほずみの赤ちゃんだよ。



板垣 瑛理ママ  
魅丞(まじょう)くん3歳  
パンキンBOY☆ちよと完美すぎるカゴチャです(笑)。



福島 彩子ママ、こういちパパ  
美琴(みこと)ちゃん7歳、和美(わかに)ちゃん4歳  
不思議な国のアリスから、うさぎの家でクッキーを食べて、アリスが大きななつちゅうラッシュを再現しました。



長瀬 愛子ママ  
輝保(てるたけ)ちゃん5歳、風花(ふうか)ちゃん2歳  
テレビプレゼント＆オーロラ座です。姉妹で仲良く变身したよ。  
Tric or Treat!



鈴木 伸也パパ  
莉央(りお)ちゃん10歳、蓮央(れん)くん9歳、  
莉花(りか)ちゃん7歳  
白雪姫、ピエロ、ガクソウ、緋人警官の魔術プーチたちハロウィンを楽しんで、仲良しファミリーです。



小山 紗江ママ  
小美晴(こみはる)ちゃん5歳  
コウモリに仮装してhappyHalloween!! オシャレ大好きな親子です♡



板橋 佳那枝ママ、りょうパパ  
愛来(あいり)ちゃん5歳、悠真(ゆうま)くん1歳  
赤鼻のトナカイと愉快な仲間たちが、タリスマンションにのってやって来た!!



高橋 梨沙ママ  
琴弓(ことり)ちゃん8歳  
小物も衣装も全てママの手作りで登場。不思議の国のアリスからコンニチハ!! ハートの女王と白うさぎです。



堀内 あゆみママ、優一パパ  
颯(さつ)くん6歳、蒼(あおい)くん4歳  
家族3人目、毎年ハロウィンを家族で楽しんでいます♡ 今年は死神ファミリーです。

リナワールド

☎ 023-672-1614

📍 上山市金瓶字水上108-1

営業時間、休園日、利用料についてはHPをチェック☆ <http://www.linaworld.co.jp/>





15

編集長 sakura の

今月の #

Instagood

本誌に関係あったり、なかったり〜



#1

♡ いいね10510件



#2

♡ いいね10510件



#3

♡ いいね10510件



#4

♡ いいね10510件



#5

♡ いいね10510件



#6

♡ いいね10510件



mamaid123

:

今月も北から南へ、西から東へと駆け抜けました。取材中に出逢ったアレコレ…、読者に載せきれなかったごほれ話、はまたたインスタにも載せていない内容なども、このコーナーで紹介しちゃいます。

#instagood #instadaily #instalkie #instapic #instalove #instastood #instalove

#1 取材でお邪魔した上田の中華そばcafeさん。ドッグランの撮影では、ワンコがわい過ぎて選手しちゃいました。カメラ自撮もありがとう♡ #かーちゃんさんようちん

#2 昔て人気のフコクキャンドーリンクが天童のkawaと"cafe Luv&Lana"でも賑わえます。子ども連にも大人気だね。#5165旅え感謝いなし!

#3 よしおさんがスキ通ぎました〜。見逃しのインタビューにも快く応じてくださり、感謝です。子ども連にも大人気なもね熊。#まます好きになっちゃう!!

#4 何を隠そう、私も1/21歴6年。レッスンを撮影している子ども達の様子も撮影していたら、泣き顔の思い出が蘇りました。辛くとも、楽しくても、良い思い出。

#5 今年もハロウィン仮装コンテストトリナワールドへ。みなさんの仮装が本気過ぎて、魂をピンピンに感じました! 何でも楽しむことが一番!

#6 今年もクリスマス特集に入がってしまったスタッフ達。たくさんの方のサポートを並べていたら…あれ? 一人だけラック白1日(仮装)いじりな(笑)?!

mamaid公式Instagram [mamaid123] ← 検索

フォローよろしくね!



美容外科・形成外科・皮膚科・歯科

# クリスタル美容外科

お気軽に  
お電話下さい

0120-107-379

http://www.crystal-biyou.com/ 詳しくはホームページで

山形

- ・完全予約制・土日祝も開院
- ・営業時間10:00〜19:00
- ・カード、医療ローン取扱い
- ・山形市本町1-3-14-3F
- ・東北電力交差点角

クリスタル美容外科 検索

— 薄毛治療専門センター開設 —

◆ 頭髪・薄毛治療 男性も女性もOK 3,95,000円/月  
※ 毎月1000円/月 10ヶ月/1000円/10ヶ月

医療機関で専門的毛髪治療

抜け毛防止 発毛 育毛

あなたの髪の悩みを全力でサポートいたします。

誰とも会わずにスマホで完結。お手軽に頭髪・薄毛治療



男性だけでなく、  
女性専用の発毛育毛治療薬も

内服薬、外用薬、注射薬の併用など一人一人に合わせて治療を行います。電話やメールなどでカウンセリングなど、お気軽にお問合わせください。

只今、メールやお電話でのカウンセリング実施中!

LINEでも  
お問い合わせできます。

QRを登録いただき、お気軽にお問い合わせください。



◆ 注射でシワ治療 5〜11万円/1本

注射で出来るシワ治療です。当日からお化粧をしていただけます。

◆ まぶた・頬のたるみ 25万円/まぶた

たるんだ皮膚や眼瞼の袋く、目周りの手術をお受けいただけます

◆ 下まぶたのたるみ 11万円/片目

まぶたのたるみの気になる部分に注射をすることで治療いたします。腫れは痛みを取り除く除腫クリームを使って10分ほどで終了します

◆ 若返りプチ整形 10万円/1本

メスを使わずにシワ・たるみを治療【切らずにできるリフトング】

気になる頬のたるみ、特発性赤で引き上げます。1.0分程度の施術です。

◆ バストアップ 18万円/20cc 注入

ヒアルロン酸注射 バストに関する悩みを解消。乳頭・乳輪に関する手術が行ってあります

◆ わきが・多汗症 1日3回(汗止) 15万円/注射1回

日帰り手術が可能です。  
他院様にもお受けしております。  
ボツリメドキシリン注射による治療もおよそ  
る程度で出来ませう。



◆ 脂肪溶解注射 メスを使わない

注射で脂肪溶解を溶かすことで皮下脂肪を溶かします。

髪や毛の根元を保護しながら、一部脂肪を注射するつ方法です。 10万円/1カ所

◆ 二重整形 6万円/1点

切らずに行うおよそ1.0分前後の二重手術をお受けいただけます

◆ 鼻を高く、あごをスッキリ 15万円

メスを使わずに5.0分程度の注射治療です。

◆ しみ・ほくろ取り 1万円/1mm

注射でしみ・ほくろを気になるしみやほくろを治療します。

◆ リメイク整形 (他院治療後の修正など)

他クリニックで美容整形手術を行った後の、修正・やり直し、フォローアップの患者さまもご来院いただけます。詳しくは院長にご相談ください。

患者さまそれぞれに応じた治療をご提案いたします。

◆ 歯科





あなたが選ぶmamaidの/

VOL.171

# PRESENT



## 1 「おやつ日和」撮影小物 【1名様】



季節に応じたかわいい雑貨、小物類がいっぱいのLa casa(ラ・カーサ)。「おやつ日和」で使用した撮影小物をプレゼント。どれが当たるかは編集部におまかせ下さい。

【提供/La Casa 天童店】

## 2 ティラミス 【10名様】



地元店内の食材を使ってイタリアンベースの創作料理を提供。個室でう連れでもゆくりできます。ティラミスは、濃厚さがウケになる人気のデザートです。

【提供/K-Dining】

## 3 お食事券1,000円分 【5名様】



気軽に本格和食を楽しめるお店。昼は品数豊富なランチ、夜は厳選素材を使用した一品料理が自慢です。満足しなくなる居心地の良いお店に、家族でぜひどうぞ。

【提供/旬を楽しむ和み飯 てる】

## 4 絵本「100円たんけん」、書籍「ほほ1ステップで作れるレンジ飯」(各1冊)



親子で楽しむのにピッタリな絵本、ママの献立作りの参考に…。それぞれ一冊プレゼント。どちらか希望を書いて。親子で仲良く読書timeしませんか？

【提供/ハ文字屋】

## 5 「イオン東根店同友会 共通お買物券」3,000円分【10名様】



イオン東根店内の専門店で作るお買物券。日用品はもちろん、フードコートでも使用可能です。

※利用可能期間：2020/11/1~1/31まで

【提供/イオン東根店】

## 6 MOVIEON 平日招待券(各1冊)フォーラム・ツリリス 平日招待券(5名様)イオンネマ 無料鑑賞券(5名様)



今話題の映画をCHECK! 笑うもよし、泣くもよし。目録のストレス解消に…。どちらのチケットが当たるかはお楽しみに。

【提供/MOVIEON-フォーラム・ツリリス-イオンネマ天童】

## 7 お食事券1,000円分 【5名様】



秋保温泉の歴史ある古民家を改装してできた、くつろげるカフェ。ハンドドリブで泡れるコーヒーは音が高く、至福の時間を過ごせます。子どもは広い園でのびのび遊べますよ。

【提供/アキウ舎】

## 8 千日餅6個入り 【3名様】



秋保温泉郷の複合商業施設「秋保ヴィレッジ」緑茶の足湯「沸っりん」でつぼろぎ、フードコートでグルメを味わい、おみやげを探して、使、手抜旗餅の立ち寄りスポットです。

【提供/秋保ヴィレッジ】

## 9 仙台アンパンマン子どもミュージアム&モール招待券【10名様】



みんな大好きアンパンマンの世界を楽しめるミュージアム。クリスマス期間中は、特別ショー「いざいざまんまのハピホワイテクリスマス」を毎日開催しています。のグッズやグルメも毎日見逃しなし!

【提供/仙台アンパンマン子どもミュージアム&モール】  
※やなせたけ/ブルーベア股-TMS-NTV

## 10 ランチパスポートVol.13 【10名様】



10/31にランチパスVol.13が発売! 700円以上のメニューが950円になるレギュラー企画の他に、テイクアウトページ10席、巻もの種別集も16店掲載だよ。今日はどこ行く? 何食へ?

【提供/樹アサヒマーケティング】

## 11 よしお兄さんサイン色紙 【3名様】



「おかさんといいしょ」で体操のお兄さんを長年務めた、小林よしひささん。番組卒業後は、イベントなどで全国を飛び回っています。よしお兄さんからサインをいただきます! 写真付きでプレゼント☆

## 12 可愛いドイツの木のおもちゃ (X'マヌ監製5体5セット)【1名様】



ドイツの雑貨とクリスマスのお店「ジャーマンハウス」では、全品が1割~5割引きになるクリスマスセール(12/4~12/24)を開催します。場所は山形市松山交差点を県庁方面へ200mの左手です。

【提供/ジャーマンハウス】

### プレゼント応募方法とアンケート

官製ハガキに、希望の商品番号と商品名、白かいた記事、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業、お子さんの有無とその年齢を明記の上「プレゼント係」までお送りください。編集部への励みしやご意見も添えて頂けるとうれしいです。掲載したコメントは、弊社ホームページに掲載させていただきます場合がございます。ご了承くださいませ。※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

〒990-2251 山形市立谷川2丁目486-14

(株)アサヒマーケティング ママイド編集部「プレゼント係」まで

PRESENT応募締切

2019年12月20日(金) 必着

### アンケート会員募集!!

充実した返事づくをサポートしてくれるアンケート会員を募集。毎月最新アンケートにお応えいただけるアンケート最新号をお送りします。

### 「アンケート会員申込み」

はメール!!  
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓  
info@mamaid.netまで

### ママイドHP遊びにきてね♪



http://www.yway.jp/mamaid/

# mamaid表紙 MAKING

今年のmamaidクリスマス号の表紙は、レストランコンフェッティさんの素敵なクリスマスツリーの前で撮影してきました。心月ちゃんのお母まである長〜い髪の毛。実は生まれてから一度もカットしていないです。可愛く編み込んでもらってウキウキの心月ちゃん。クリスマスプレゼントは、もうサントさんにお願ひ済なんだって。ステキなクリスマスになるといね☆みなさんおつかれさまでした。



Before

髪前夜のショット、本番でもニコニコ笑顔よろしくね。



01

01.日目のメイクのお悩みをヘアメイクさんに相談中の正美ママ。なるほど〜!!



02

02.ステッキをもつとニコニコに。前髪をCUTしてもらったよ!



03

03.りんごがいっぱいのかわいいツリー〜デジションアゲアゲで撮影へ……。



04

04.笑顔の秘訣はやっぱりこのステッキでした(笑)。かわいい笑顔がありがう。

mamaid表紙のメイキング映像をスマホで楽しもう!  
スタッフとのコミュニケーションの様子や別テイクPhotoなども!!

1. 下記のQRコードから「COCOAR2(コカール2)」をダウンロード!

Android対応

iPhone対応

2. COCOAR2アプリを起動し、さらにSCANモードを起動。

3. mamaidの表紙をスクリーンしてください。  
※動画撮影 発行日:東京

[Cover model] 佐藤 正美さん、心月(こころ)ちゃん(6歳) 【撮影協力】レストラン コンフェッティ 山形市荒崎町1-17-40(ハルスグランデール内) TEL/023-633-2885  
[Hair make] u chou chou 山形市桜田東4-9-31 TEL/023-632-0488 【Photographer】菊池 元樹

## 2019.DEC 編集後記

クリスマスって一大イベントには違いないけど、忙しいママにとっては、出来れば「簡単に♡」というのが本音!? ですよね。ということで、「ばばっ」とおでるクリスマス。是非参考にしてみてください。さて1月号(12月20日発行)は、みんな家事分担どうしてる? 夫婦の家事シェア特集です。どうぞお楽しみに♪

**【Editorial Staff】**  
Yoko Inoue  
Akane Hori  
Yasuka Yamada  
Chiaki Matsuda  
Asuka Honma  
Michiko Moriya  
Maya Miura  
Yoko Ikeda  
Miki Ishizawa  
Naoko Iwata

**【設置場所】**  
山形銀行各支店・きらやか銀行各支店・霞城セントラル・イオン各店・大浴デパート・スーパーおぼん 全店・ヨークベニマル全店他  
設置協力店・施設大募集!!  
50,000部発行

**【お問い合わせ】**  
株式会社アサヒマーケティング  
نامهイド編集室  
山形市立谷川2-486-14  
Tel.023-686-9575  
info@mamaid.net

スポーツの秋。家族でテニスをしてきました。高校時代テニス部だった私は、毎日のように練習に通った山形市のスポーツコートに立っただけで、タイムスリップした気分。夫とラリーを楽しみ、子どもたちはボールキック! 試しに歳の来っ子にも打たせてみた。ラケットを贈りませんか。何を贈ろう。君の名前の由来は、錦織選手なんだよ!! (実話)。めざせ、ウインブルドン!?



ボールがラケットに当たって、ド音でした。体を動かすのは楽しい! 音が弾ける前にいっぱいやりたいな。

【まるきち】

おやつ日和のひとコマより。今年はずっと赤いお鼻がかわいいトナカイのおやつを撮影したの。なんのハロウィン当日。このチグハグな感じにも、もう慣れました(笑)。年内にパンタインのおやつ日和まで終了させる予定なので、「お正月、パレンタインのおやつは同じにしよう? 来年はねずみ年だね〜」という季節感ゼロの会話飛び交うおやつ日和の現場でした。



手をプンプンさせるが、トナカイの飾り付け。息子にお土産付きのガトショコラ。皆さんもぜひお試しあれ!

【maya】

実は現在産休を頂いているきすけです。お腹の子もすくすく大きくなり、ついに臨月を迎えました! これから新ママになる私にとっては、何もかもが初めての経験。先輩ママたちからアドバイスをもらいながらベビー用品を準備し、あとは無事に生まれてくるのを待つだけです。出産予定日は11月25日。みなさんが12月号を手にと取る頃には「きすけママ」に進化してる…かも!



先日水曜日も終わりました。こんな可愛らしい洗濯は人生で初めて! 干し終わった後、思わず写真を撮っちゃいました。

【きすけ】

夏の暑さに体力を奪われ、「スタミナ定食」を食べながら打ち合わせをしたクリスマス特集。撮影日もほんのり汗をかいて気温でしたが、ツリをみると一気にクリスマスモードになるから不思議です。まだまだ世の中はハロウィン一色だったけど、トナカイ(通称「ゴン太君」)が愛らしく過ぎて10月から飾っておきます。クリスマスを迎えるころには、ほじりみれになっていませんように。



ハロウィンの製作物に飾られるトナカイ。それぞれの表情がゆるゆるで、おにねむいポイントです。

【みきぼん】

※各記載価格は税別です。消費税を含む場合は(税込)と表記しています。

# 七五三はシャレニーへGo!

まだ間に合います

撮影期間  
12月末  
まで



撮影料  
平日 **0円**  
※お写真は写真代  
だけ!

通常 11,000円(+税)  
土日祝日なら **3,000円(+税)**

詳しくは  
WEBをCHECK!



- 多シャット撮影
- 撮影
- ヘアメイク
- 着付

※1枚目はお1人写しに限りです。

デザインフォト  
1枚プレゼント!

A4  
3カット

※お求めいただいたお写真からお選びください。  
※一家族様1枚。

家族みんなで着物フォト!

パパ&ママ  
スタジオプラン

パパ+ママ撮影+着付

通常 5,000円(+税)/着  
平日 **30%OFF**  
3,500円(+税)/1着

兄弟姉妹  
衣裳レンタル

撮影時に付添いの兄弟姉妹も  
お好きな衣裳にお着替えできます

通常 ~3,000円(+税)/1着  
平日 **30%OFF**



## キッズ&ベビーフォト

< 2020.1/2ホト2/29出 >

お1人〜お4人までの  
お子様が対象です。

詳しくは  
WEBをCHECK!



撮影料 **9,800円** (お1人あたり)  
※お写真は写真代  
だけ!

家族・兄弟写真  
撮影無料!

- 1人撮影
- 衣裳1着
- ヘアメイク
- デザート10カット

※衣裳は、ドレス・タキシード・着ぐるみ・カジュアル衣裳または私服撮影となります。  
※2着目衣裳は2,000円(+税)させていただきます。

キーンホルダー  
1個プレゼント!  
※次回撮影したお写真が  
お作りいたします。

## 桃の節句フォト

4ヶ月〜1歳のお子様を対象です。

< 2020.1/2ホト2020.3/31火 >

撮影料 **0円**  
通常価格 3,000円(+税)

キーンホルダー1個プレゼント!  
※5,000円(+税)以上お求めの方が対象です。お求めの  
いたいたにお写真が作ります。

A4デザインフォト1枚プレゼント!  
※10,000円(+税)以上お求めの方が対象です。お求めの  
いたいたにお写真でお作りいたします。



## マタニティフォト

妊娠8ヶ月〜9ヶ月がおススメです。

撮影料 **0円**  
通常価格 3,000円(+税)



マタニティイベント  
ハーフイベント **無料!**  
通常 4,000円(+税)

イベントの日程はHPをチェック!

PHOTO STUDIO  
Shaleny

シャレニーイオン山形北店  
☎ **0120-978-402**

山形市馬場ヶ崎2-12-19 イオン山形北店2F  
【営業時間】月〜土 10:00〜19:00 日・祝 9:00〜19:00  
【定休日】イオン山形北店に準じます

シャレニー山形南店  
☎ **0120-055-402**

山形市馬場ヶ崎9-35  
【営業時間】9:30〜18:30 【定休日】毎週水曜日  
【年末休業日】2019年12月28日(土)〜31日(火)



www.shaleny.com シャレニー

撮影期間/2019年12月末日まで

## クリスマスフォト



**500円**  
L版写真1枚つき!

## ベビーアートフォト



**500円**  
L版写真1枚つき!

口コミで人気のフォトスタジオ

# TWO エンジェル

お子さんの大切な成長の節目・七五三を、  
口コミで人気のフォトスタジオで残そう!!



期間 11/21(木)~12/22(日)  
期間中にご予約、撮影の方が対象  
先着20名様

TWOエンジェルなら、まだ間に合います!!

今年最後の **七五三** キャンペーン

平日限定 **500yen!!** 通常3,000yen  
撮影料 衣装 ヘアメイク 着付

2019 **アルバム半額!!** 通常42,000yen  
21,000yen(税込)

入園・入学  
モデルオーディション開催!!

期間 11/21(木)~12/29(日)

グランプリ選ばれた方には、  
モデルとしてWEBなど各メディアで  
活躍いただきます。  
(対象) 来春、入園及び小学校入学される方  
衣装・ランドセルをお持ち下さい。

参加料 **4,900円** +税  
おまかせ  
3カット写真データ  
プレゼント!!

クリスマス フォトキャンペーン

期間 12/2(日)~12/25(水) 対象 0~6歳まで

7,000円以上  
平日限定 **撮影料1,000円** +税

ヘアメイク 衣装 撮影料 写真印刷費

※衣装のお持ち込み歓迎!お店にも簡単な小物をご準備しています。

ハーフ成人式 フォトキャンペーン

期間 11/21(木)~12/29(日) 10歳のお誕生日を  
記念しよう

3,000円のところ  
平日限定 **撮影料0円**

ヘアメイク 衣装 撮影料 写真印刷費

TWOインジェル レンタル&フォトスタジオ

〒990-0831 山形市西田2丁目2-2  
営業時間:10:00~19:00  
定休日:水曜日

ご予約は簡単!! こちらからどうぞ!  
イコー ハナヨメリン  
0120-15-8743

ご予約は **LINE** からがおすすめ!!