

山形のママがつくる子育て情報誌 マーメイド

mamaid

Special.01

I LOVE Ehon

2023

あいらぶ絵本
2023



Special.02

mamaid interview
高橋みゆきさん

2

2023 FEB

FREE
PAPER

大江町は/
子育て、移住定住を全力応援！
高校生までの
**医療費
無料化**



大江町は0歳児から高校生までの切れ目のない支援を行っています
英語教育はどこにも負けない！

.....『国際社会で活躍できる子どもになってほしい』大江町はそんな願いを込め、.....
ブリティッシュヒルズ(福島)での研修や、ALT学習に力を入れています。

産後～未就学児 ▶ 小学生 ▶ 中学生 ▶ 高校生

先月号から4ヶ月連続で大江町の特色ある支援策・事業の一部を紹介していきますので楽しみに！

大江町は意外に暮らしやすい！

移住促進
家賃補助

住宅ローン
補助

空き家利活用
支援補助

大江町は移住を考えている方を応援しています！ など

大江町 | TEL.0237-62-2111(代)

T990-1101 西村山郡大江町大字左沢882-1

<http://www.town.oe.yamagata.jp/> 大江町 検索



SNS始めました!



oyatsu-biyori

おやつ日和

家事に育児に毎日忙しけれど、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。

新年あけましておめでとうございませう！卯年にちなんでかわいいうさぎちゃんの大福を作ってみませんか？



MENU

うさぎの
いちご大福

材料
(8個分)

(材料)

- あんこ 160g
- 白玉粉 100g
- 水 100cc
- 砂糖 20g

- 片栗粉(打ち粉) 適量
- いちご 4粒
- チョコペン 1本

事前準備

あんこを丸めたものを8個(1個20g)作っておく。いちごを3枚にスライスして、両端を半分にカットしておく。

作り方

● ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜる。



● ラップをしてレンジ(600w)で2分。取り出して蒸せてからもう2分レンジする。



● 片栗粉を敷いたまな板に②を取り出して打ち粉をする。



● ③を8等分に切り分け、あんこを包み込む。



● キッチンバサミでデッピンに切り込みを入れていちごを差し込む。



チョコペンで顔を描いたら完成♪



Le Casa 天童店 ☎ 023-665-4510
天童市芳賀タウン南三丁目3-27
【営】10:00～19:00

【休】年中無休 ラカサ 雑貨

ギフトのご相談もお気軽にどうぞ！

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。ラッピングやメッセージカードの依頼も承っております。大切な人への心こもった素敵な贈り物を、ギフト選びはぜひ、Le Casaで。

おやつ情報



親子の時間に特別な彩りを与えてくれる絵本。
ワクワクしたり、ハラハラしたり、想像の世界は子どもたちに夢と冒険を
プレゼントしてくれます。今年もmamaidが選んだ絵本のページを、
親子で一緒にめくってみてね♪

ゆきのげきょう

作/荒井良二 出版/小学館…1,760円
お父さんの大事な本をやぶってしまった男の子。落ち込んだ気持ちのまま、スキーをはいで一人で雪山に出かけます。その先に見つけた小さな動物。くるくる回る雪のコマ、雪かきで幻想的なステーション。雪国の中で突如始まった、ちょっと不思議なファンタジー。

ねずみさんのパンツ

作/Lupera Lupera
出版/角川…1,430円
パンツをぬがしてから読む絵本「ニヤ」誕生。今度は、ねずみさんのパンツがなくなったよ。あんなパンツがなくなったパンツ、いろんなパンツが登場するたいい型抜きかけつけます。もしかして、ネコのパンツも見つかるかな？

ノラネコぐんだん うみのたび

作/工藤リョウ
出版/角川…1,320円

「ニヤー、うみのたび おもしろそう。ニヤー、うみのたび おもしろそう。ニヤー、うみのたび おもしろそう。今日の舞台は船。海の旅を楽しんでいるノラネコぐんだんたちの前に現れたのは、宇宙からやってくる謎のロボット。果たさいつもの「トッパーン」は、どんな場面かな？

かえるのほんや

作/やまなこ
出版/PHP研究所…1,430円

池のほとりにある1軒の本屋。そこで、かえる店長がお話しを聞いています。そしてその日は、たくさんのかえるたちがあつくりの真っ最中。その時、とある事件が起きて…。最後には、また最初から読み直したくなるしりかけが待って来よ。

おすしが ぬくをかいにきた

作/田中運也
出版/MOEのえほん…1,430円
ミニチア写真家・田中運也さんの世界が満喫できる話の1冊。おすしが、アシガ、ソーゼージ買ひものに出かけた先にあるものは？ ページの隅から隅まで繊細に表現されたミニチュアの世界。ずっと思いでいたくなるおもしろに溢れています。



おならしりとり

作/Lupera Lupera
出版/角川…980円

「さあ、はじめよう」からスタートするおならしりとり。どんだん続く、らつのおなら。読んでいるうちに子どもはもう大人だ。って「負けなはもう大人だ」って「負けなはもう大人だ」って「負けなはもう大人だ」って。なんでもおならしりとり？

どきどきキッチンサーカス

文/石塚ひろ 絵/山村浩二
出版/福音館書店…990円

ここは愉快なサーカス劇場。ステージに登場するのは、おなじみのキッチン道具たち。パン/カ/パン/トッパを鳴らすフライパン、あわてて登場した急ぎ足。思はず口ずさんでしまふ。楽しいショーのはじまりはじまり！

めくってごらん

ことばのかくれんぼ

作/accontoto(みくだお+あきこ)
出版/ポーストプレス…1,320円

「私たちがの中にみくれているものを、ここに隠してかくって驚かしつけ絵本。言葉の中に隠れているものを見つけてみよう！(ゆふい)の中に隠れているものには、思はず親子でふん。これをめくれば、言葉が子ども好きになっちゃうかも。

なんとニャンコうんこ4こ!

作/おたけけんた
出版/文芸春秋…1,620円

「口言葉ネタが人気のお笑い芸家・おたけけんたが、日本の「もんちん」といっしょに「なごん」大冒険！おもしろいお話。猫も知らずのうちに、ふと口ずさんでしまふ。3回読んでもうたよなれば、キミも絵本子どもだん。

だじゃれむかしまし

作/長谷川義史
出版/角川…1,540円

東西の「むかしむかし」から始まる本のタイトルが、見どころに登場。インクのある絵とだじゃれのおもしろさはもう、タイトルになっている本にも興味を湧かせるよ。どれか読んで読んでみるよ。



のぞく図鑑 穴

監・書/窪田由巳
出版/小学館…1,265円

トンネル、マンホール、動物の巣穴。そこにあつたのぞくする大きな穴。その先には一体何があつたのか気になりますか？ 図鑑には、ちょっと気になる種々の穴が200以上登場。この本を持って穴を覗いたら、いつもの動物がもっと楽しくなるかも。

鳥は恐竜だった

鳥の祖先がみた進化の物語

作・絵/木暮実由
出版/小学館…1,980円

恐竜がいた時代、鳥は地球上に存在しませんでした。しかし今は、鳥が絶滅し、多数の鳥が存在。大きさは違うけど、恐竜も鳥も、翼をついて、卵を産んで子どもを育てる生き物。その違いを知ることによって明らかになったこと。鳥の翼が脱がれて生命の不思議。

はっこう

地球は異生物でいっぱい

文・書/小川朝博
出版/福音館書店…2,200円

地球は「どしてごらんか」になるか知って？ 身近な食べ物のおもしろい話。地球には、絶滅した、発見し、人知れず活躍するさまざまな異生物の世界を、見とくえのある美しい写真と共に詳しく解説した1冊。実は、私たちがのちのちでも発掘してきて知って？

なぞとく絶景図鑑

文・書/堀田明代
監/山口由紀子
出版/角川…2,310円

世界には「どしてごらんか」の？ といふ美しい絶景があつて、なぜ知れなくても十分楽しめる。なぜ知れるとも興味を湧かせるよ。山形ではおなじみの「樹木」の絶景も発見。見ているだけで楽しい。世界でも発見して知るよ。

がろあむし

作/阪野 誠
出版/角川…2,200円

10年の歳月をかけて取材し、繊細な描写で描いた「ガロアムシ」の一生。冒険、空から見下ろした地上が登場。ページをめくると地下に住む生きものの姿が実際に迫ります。世界のいたる所に命の営みがあることを知ることができます。



今日からはじめる 頑張りがすぎない“読み聞かせ”

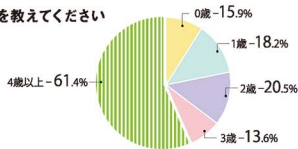
絵本は、子どもたちの好奇心を刺激し、想像力を育む最高のツールです。たくさん読み聞かせをしてあげたいけど、理想と現実にも悩む場面も多いもの。そこで今回は、山形県家庭教育アドバイザーの渡邊裕子先生に、ママの気持ちがラクになる読み書きかせのコツを伺いました。

これならできる！

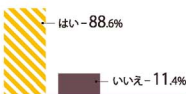
まずは、mamaid会員さんにお聞きしました！

絵本に関するアンケート

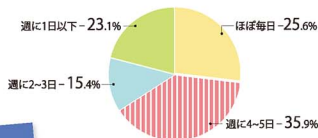
Q1. お子さんの年齢を教えてください



Q2. お子さんと絵本の読み聞かせや一緒に本を読むことがありますか？



Q3. 「はい」と答えた方にお聞きします。その頻度はどのくらいですか？



みんなのお悩みに答えます
教えて！ゆうこ先生

保育士として40年以上活躍し、子どもたちと長年絵本に親しみ続けているゆうこ先生に、mamaidママ達のリアルなお悩みを聞いてもらいました。

渡邊 裕子先生

保育学園員。子育て支援施設などで、わらべうたと絵本の読み聞かせを行う「紙ふうせん会」代表。山形県家庭教育アドバイザー。わらべうた、読み聞かせ講座講師として、幼稚園から小学校での保護者向けの講演活動なども開催。



ママのお悩みNo.1

読み聞かせが
苦手です…

とにかく
時間がない！

みなさん「読み聞かせしなくては！」と毎日頑張っていますね。でも、読み聞かせに「～しなれば」というルールは、実はないんですよ。

1 イヤな時は読まなくていい

忙しいときや気持ちに余裕がないときは、無理して読み聞かせの時間を作らなくてOK。子どもにとって大事なことは、ママやパパが楽しそうに本を読んでもくれること。「読める時に、読めるだけ」ご家庭のライフスタイルに合わせて、読み聞かせをはじめましょう。

2 聞くだけで安心

絵本の中にはたくさんのキャラクターが登場します。でも、女優さんのように声色を変えなくて充分楽しめます。お庭の中にいたときから聞いていたママの声を聞くだけで、子どもたちは幸せな気持ちになります。

3 ママにもうれしい効果が！

ここ最近、「聞く人」「読む人」どちらにも癒し効果があることがわかってきました。絵の世界に集中することで、心が空っぽになり、不思議と気持ちも落ち着いてくはす。発声自体がストレス発散にもつながるので、まずは1冊だけ試しに読んでみませんか？

ママのお悩みNo.2

絵本は、ジャンルではなく、「興味のあるもの」を手取るのがオススメ。年齢や性別にこだわりすぎる必要はありません。ただし、お子さんの成長段階によって楽しみ方も変わってくるので、ひとつの目安として選び方のコツを覚えておくとう便利です。

上の子と下の子
読みたい本が違って
なかなか2人が
満足できる本が
見つからない

どんな本を
選んでいいのか
わからない

	選び方のコツ	特徴
0~1歳	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べもの、動物、乗り物など、赤ちゃんの身のまわりものが登場する。 ● 現実の世界と結びつきやすいため、デュアルメではなくリアルに描かれたものを選ぶ。 ● まだ絵本とおもちゃの区別がつきにくい年齢。カドがなく、丈夫で厚みのある本なら、少し難に扱ってもOK。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 心身ともに大きく成長。 ● にぎる、つまむ、押すなど、手や指先の機能が発達。 ● 外の世界への興味関心が高まり、1年でぐっと活動範囲が広がる。
2歳	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分が主人公になれるような、少しだけストーリー性があるもの。 ● お風呂、食事など基本的な生活習慣が描いてあると、本の世界をより身近に感じられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常の生活体験が少しずつ積み重なり、「やってみたい」という気持ちが増える。 ● 自分と似ているものや好き、真似をすることを喜ぶ。
3歳	<ul style="list-style-type: none"> ● 「だじゃれ」「繰り返し」「ナンセンス」など、言葉のおもしろさを楽しめる。 ● 気に入ったフレーズを何度も繰り返し、ストーリーがない調やわらべ歌が好き。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 言葉が豊達に発達し、長く会話できる。 ● 現実と想像の世界が、少しずつ区別できるようになる。 ● 自己主張だけでなく、少しずつ他人の気持ちも分かろうとする。
4歳	<ul style="list-style-type: none"> ● 好き嫌いがはっきりとし、絵本選びが難しくなる。 ● 「どうしてこうなるの?」と知識を得ることを喜び、図鑑や科学絵本に興味を示す。 ● 空想の世界が楽しめるようになり、長めの話でも最後まで飽きずに読むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 想像力が豊かになり、自分でストーリーをふくらませる。 ● 社会的な身につき、ルールが理解できるようになる。 ● 自分の気持ちをうまく表現できず、不安やイライラすることがある。
5歳	<ul style="list-style-type: none"> ● 豊かな想像力で、物語の主人公になれる。 ● 絵本の中の人たちの気持ちが理解できるようになり、本をきっかけに自分自身の考えを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 友だちとの関わりが増え、協調性や応用力が身につく。 ● 複雑な気持ちも経験しながら、強張る気持ちやあきらめない気持ちが芽生える。 ● 身の回りのほとんどこのことが自分でできるようになる。

ママのお悩みNo.3

お子さんが絵本に興味を持ってくれないと悩んでいるママは多いはず。もしかしたら、まだ好きなジャンルに出会っていないだけかもしれません。まずは、図書館を利用して、試しにいろいろな本を試してみませんか? 1冊を読み切ることにこだわらず、表紙を眺めるだけでもOK。その経験も、お子さんにとって読書の出発点になるはずです。

本に興味がない

じっと聞いて
られない

すぐにページを
めくってしまう

1 ページをどんどんめくってしまう

2 じっと座ってくれない”最後まで見てくれない

絵本の良さは、めくる楽しさ。そんな時は、好きなだけめくらせてあげましょう。手が止まった瞬間に声を添えてあげれば、お子さんの気持ちも満足します。少し大きくなったら、ページをめくる間にどんなことが起きていたのか、一緒に想像してみるのも楽しい時間ですよ。

大人も子どもも、何かを「させられる」ってイヤですよね? もし、途中で飽きてしまったり、座ってくなくても、引き止める必要はありません。「じゃ、ママが1人で読んでおうちやうか〜」と声を出して読んでいて、意外と耳で聞いていることも。

mamaid ママへ

読み聞かせに「○○しなければならぬ」はありません。何より、大人も一緒に楽しむことが1番。本を通じて触れあった時間は、成長していく子どもたちの「生きる力」になります。そして親子にとって、思春期を乗り越えるための信頼感も育んでくれるもの。読み聞かせに卒業はありません。どうか、「これ読んで?」と言われたら、いくつになっても温かい気持ちで応えてあげてくださいね。

白鷹町子育て支援住宅

入居者募集中!

白鷹町は
保育料
**完全
無償化**

白鷹町で
始めませんか
豊かに暮らす毎日を
こどもと一緒に



随時内覧できます

場所：白鷹町大字鮎貝7341
問合せ：白鷹町役場建設課管理係
(TEL.0238-85-6140)

お気軽に
お問い合わせ
下さい

※写真はイメージです

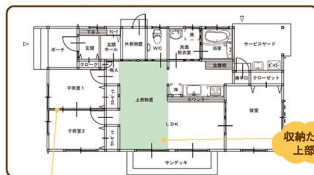


オール電化賃貸住宅

新築

2LDK 3万円~3.5万円
月々家賃

※下記募集条件参照



収納たっぷり
上部物置

間仕切りも可能な
子供部屋

町公式Instagram
で内部動画配信中

MAP



白鷹町は
ココ
良都市

通勤や通学、
週末のお出かけにも
アクセスも良好!

●イオンモール
山形南まで30分
●コストコかみのやま
倉庫店まで30分

《白鷹町の子育て支援策》

高校生までの医療費無料

●0歳児から高校3年生までの方の医療費を助成

出生祝金

●お子さんひとりにつき
5万円の祝金を支給

保育料助成

●令和4年度より
保育料完全無償化

ランドセル贈呈

●小学校入学時に、町内製の
手作りランドセルを贈呈

子育て・若者世代住宅取得支援事業

●町外からの移住世帯が住宅の新築や新築建売住宅の購入を行った際、
100万円を助成。※一定の条件あり

しらかが若者移住定住支援交付

●夫婦で転入した際に、どちらかが45歳未満の場合支援金を交付。
子ども1人あたりに応じた加算もあり。※一定の条件あり

その他、各種支援策あり。くわしくは、白鷹町子育て 検索

《応募条件》

1. 入居者の資格

入居申込み時点において、下記をすべて満たす方。

- (1) 子を持つ夫婦世帯で、お子さんが小学校就学前であること(1人以上)。
- (2) 公営住宅法で定める基準に準じ、世帯の月額所得の合計が913,000円を超えないこと。
- (3) 自ら居住するために住宅を必要としていること。
- (4) 市町村民税を滞納していないこと。
- (5) 暴力団関係者でないこと。

2. 期間付き入居

同居する小学校就学前の子どもが中学校に就学する年の3月31日までに入居期間とします。ただし、新たに子どもが出生した場合、または婚姻、養子縁組により小学校就学前の子どもが新たに同居する場合は、入居期間の延長ができるものとします。

3. 家賃

2LDK 78平方メートル
2子までを扶養する方 35,000円
3子以上を扶養する方 30,000円

その他募集条件あり。
詳しくはお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 白鷹町建設課管理係
山形県白鷹町大字荒砥甲833 TEL.0238-85-6140

あさママの一日

結婚を機に小国町へ。自身の経験を活かしながら移住者コミュニティを立ちあげ、マルシェやイベントなどを開催。現在は、刺繍作家としても活躍するママを紹介する。



埼玉県出身、大学卒業後、外資系アパレルブランド就職。結婚を機に、小国町へ移住。2018年長女出産後、刺繍作家としての活動をスタート。同年、移住者コミュニティつづきを主催し、イベント出店のほか、多方面で活動中。小国町在住。

【本人】30歳 【夫】30歳 【長女】さなちゃん 4歳
【刺繍】美術師（おおし）くん3ヵ月

Time Schedule

起床、朝食準備	6:00		近所にある保育園。雪の日以外は歩いて登園します。
長女起床、朝食	7:00		
保育園へ送る	9:00		家事がひと段落すると、おあくんとお歌をひっかけも日々。
掃除、洗濯、買い物	10:00		
刺繍作業、SNS更新	11:00		甘えん坊のさなちゃん。絵本の時間はママをひとりじめ。
昼食	12:00		
作業再開	13:00		せんおしうほ
夕食準備	16:00		
保育園へお迎え	16:30		せんおしうほ
一緒に遊ぶ	17:00		
パパ帰宅、夕食、お風呂	18:00		せんおしうほ
妻かけつけ	21:00		
就寝	22:00		

子育てと移住の悩みを救ってくれた2つの出会い



結婚を機に山形にやってきた匿名ママ。なかなか周囲に話けぬことができず、もどかしい日々を過ごします。そんな中長女を妊娠。里帰りを機に、実家へ戻る日が増えていきました。「当時はお腹が元気がよく、1日中赤ちゃんと2人きり。気軽に話せる友達もいなかったし、小国に居場所はないと思っていました」と当時を振り返ります。

出産から1年後。趣味で作っていたベビー服をSNSに載せたところ、友人们からの反響が大きく、本格的に「kukka」という屋号で刺繍作家としての活動を始めます。また、移住者コミュニティの代表になったことで、様々な年齢や出身の人とのつながりが深まるようになりました。「今まで1人だった人たちが集まれるようになって、私も小国町で暮らす豊かを感じています。今はとても充実した毎日です」

自然豊かな土地ならではの子育てがしたい



昨年長男を出産。里帰り出産をしたものの、「長女の時と違って1日目早く家に戻ってきたかった」と笑う匿名ママ。この数年で交友関係も広がり、去年からは親子で一緒にフラダンス教室へ通い始めました。「初めての育児は家にひきこもってばかり。次こそは、人との出会いを楽しみたい」と、今はイベント出演に向けて練習に励んでいます。

自然豊かな小国町での暮らし。なるべく時間に追われることなく、ゆったりと生活することをモットーとしています。「果物や野菜を頂けるのはこの土地ならではの。食べきれないものはジャムにしたり、酵母からパンを作ること。季節を感じながらのんびりと暮らしていきたいです」いつかはアトリエショップを作る夢を持ちながら、仕事も子育ても「ほどよく」前に進んでいきたいと笑顔で話してくれました。

ママ技

柿ジャム

季節のフルーツで作るジャム。パンだけではなく、紅茶やヨーグルトにかけて、オリブオイルと塩を合わせてドレッシングにするのもオススメ。添加物不使用で安心です。



(材料)	(作りか)
お好みのフルーツ..... 300g	①フルーツの皮やヘタを除き、細かく切る。
(砂糖)..... 100g	②①に③、砂糖、レモン汁(小さじ2)を入れ中央で煮る。直立した瓶に入れて蒸らす。
(お酢)..... 少々	③水で薄めたいようにつぶしながらきざませる。
レモン汁..... 小さじ3	④③のあくを取り除き、とろみがついたらレモン汁(小さじ1)を加えて混ぜる。
	⑤解熱消毒した空き瓶に入れて出来上がり。
	※パウンドケーキやケーキなどの仕上げや焼出しなど幅広く利用できます。
	※砂糖の量はお好みの調整してください。

【後記】

「人との出会いで人生が180度変わった」という言葉がとっても印象的でした。どこにいても自分らしく輝ける輪は、人とのコミュニケーションなんですね。これからの活躍も応援しています！

インスタID @kukka_

年賀状コンテスト結果発表

第11回mamaid杯 年賀状コンテストへのご応募、ありがとうございました。

一枚一枚、素敵なアイデアが満載！どれも愛情たっぷりの素敵な年賀状ばかりで選ぶのが大変でした。

全部掲載しきれなくてごめんなさい。みなさんホントにありがとうございました～♡

★入賞した3作品には、編集部より賞品を送らせていただきます★

mamaid
大賞★



山形市 浅井様

mamaid
特別賞★



山形市 大沼様

mamaid
編集長賞★



新庄市 渡部様

★入選★



河北町 竹屋様



山形市 藤森様



山形市 佐藤様



須田市 高山様



東根市 大谷様



山形市 佐藤様



新庄市 渡部様



山形市 石澤様



仙台市 渡藤様



村上市 川越様



天童市 土田様



河北町 浅井様



山形市 菅原様



中山町 田井様



上市市 大和田様



天童市 大石様



上市市 木村様



角形町 佐藤様



親子連れ de ランチ

米沢

米沢牛 焼肉さかの

「ヨザワポック
ヤキニクサカノ」

専門店だから実現！ 選べる絶品ランチメニュー

“米沢牛一頭買いの精肉店”として地元で愛され続ける「米沢牛専門店さかの」が運営する焼肉店。ランチタイムには、おかわり自由のライスがつく選べる焼肉メニューのほか、牛鍋、本格石焼きビビンバ、冷麺などが揃い、専門店ならではの本格的な味をリーズナブルな価格で楽しむことができます。お客様メニューは、終日注文できるのもうれしいポイント。1階の精肉店では、金曜は「フライデー」としてフライ物が全品20%引きサービスも実施中。ランチついでに、晚ごはんのおかずもお得にゲットしちゃおう！



TODAY'S LUNCH MENU
ハンバーグランチ
(1,100円)
※土曜日は1,210円

米沢牛を贅沢に使用したハンバーグは、ボリュームたっぷりの200g。自家製のソースをかけてはお強め。口いっぱいにお肉の旨みが広がります。地元の産業者さんから収穫された自産のお米と一緒に召上りください。

広めのテーブル席のほか、個室も完備。家族同士、お友だち同士で周りを気にせず食事が楽しめます。



お子さま焼肉セット (879円)

※ジュース、アイス、おもち付き
「小さくたって焼肉したい」と、キッズのころをくすぐる本格セット。ファミリールーブルとウインナーをみんまでジュージューしよう。小学生まで注文可能です。

米沢牛 焼肉さかの

【店】米沢市中央3丁目4-21 ☎0238-266-4829
【営】11:30～14:30、17:00～21:30
【休】火曜



Present 1,000円分お食事券 5名様

山形

割烹たかしま

「カッポウタカシマ」

家族で営む 子ども連れに優しい割烹料理店

R13立谷【交差点近く】に新装オープンした「割烹たかしま」。県内の有名店で日本料理を修行後、この店を継承することとなった店主・黒沼さん。食の素材を大切にしながら、四季折々の旬の素材と、磨き抜かれた技から生まれる料理で最高の最高のおもてなしをしていきます。ご夫婦で営むお店の傍ら、子育て中のママでもあるので、子ども連れのお客様へのきめ細かな気配りは万全。ママ友との子連れランチはもちろん、家族の祝事などにもピッタリです。見て美しく、食べてもちろん美味しい「割烹料理」を味わってみませんか？



TODAY'S LUNCH MENU
刺身・天ぷら定食
(2,000円)
茶碗蒸し・小鉢・お漬物付
(ご飯大盛り無料)

お刺身と天ぷら両方がついた贅沢ランチ。お刺身は大漁星のボリュームで、一口食べればネタの新鮮さに背負って間違いないです。天ぷらも揚げたてサクサク。もちろん親子で取り分けて食べてもOK!



◀個室(個室)、スタイルで、イステーブルとお座敷どちらも対応可。赤ちゃん連れにも安心ですね

お子様ランチ (900円)

割烹でいただくお子様ランチは最高のクオリティ。みんなが大好きな茶碗蒸しは、大人と同じものが付いてくよ。



割烹たかしま

【注】山形市大字栗山1512-4
☎023-686-6067 (土、日曜日のお昼は御予約のみ営業)
【営】11:30～14:00、17:30～22:00 【休】月曜、日曜午後



Present 500円分お食事券 5名様

第2弾

慈恩寺テラスの 冬イベント

2023年 3月5日(日)まで開催!
家族みんなで楽しめる冬の企画がいっぱい!

期間
3/31
まで

雨&雪の日割り

雨&雪の日は寺そば・寺カフェメニュー
が100円引きとなります。割引日は慈恩寺
テラス・インスタグラムのストーリーにてお伝えし
ます。右記QRコードよりフォローをお願いします!



雪遊びエリアオープン!

「慈恩寺テラス広場」を雪
遊びエリアとして開放しま
す! 雪像づくりや雪合戦など
冬の遊びを準備しよりバイブ
スやスコップなど無料貸出!



チェリンからの 挑戦状 vol.03

館内に隠されたチェリンからのク
イズに挑戦しよう! なぞ解きに正
解すると景品をプレゼント!

茨城県江刺市イメジキャラクターチェリン

SORAI×慈恩寺テラス

鶴岡市にある「KIDS DOME SORAI」のもの
づくり体験が慈恩寺テラスでもできちゃ
う! 紙で構造物を楽しむ「ペーパーウエビ
ング」と段ボールをつけて組み立てる
「あみあみしゅう」が登場します!

2023年大河ドラマ

「どうする家康」の等身大パネル展

1月31日(火)～2月12日(日)

主人公・徳川家康(松本潤)、家康の正室・瀧
名(有村純純)の他、山形ゆかりの武将・酒井
忠次(大森南朋)と鳥居元忠(菅原康真)の等
身大パネル展示をNHK山形放送局主催にて
開催いたします。



ハーバリウムをつくろう! (参加費:300円)

小瓶の中にお花やドライフルーツなど好きなものを
入れてオリジナルのハーバリウムをつくろう!

開催日 2月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
時間 ①10:00～/②11:00～/③13:00～/④14:00～
定員 各回先着6名

寺そば・寺カフェ 冬 期間限定メニュー

1月限定うさぎソフト

月替わりソフトクリームが
登場します!

2月限定の
ソフトクリームが
登場します!



チェリンとの
コラボメニュー
も登場!

チェリン&ふにゃっしーが
2月26日(日)
慈恩寺テラスに
やってくる!



チェリンココアラテ
チェリンカフェラテ

慈恩寺テラス
JIONJI TERRACE

〒990-0511
山形県東河江市慈恩寺1178-1
【開館時間】9時～17時
【休館日】毎月第2火曜日
【TEL】0237-84-6811

慈恩寺テラスとは、2014年10月に国史跡
指定となった「慈恩寺
旧境内」の魅力をわかりやすく紹介する総合案内施
設です。プロジェクションマッピングやシアタール
ームなど迫力の映像や音で紹介しています。



アドバイスいただいたのは…

しんぱしクリニック

院長
水落宏太先生



■酒田市新橋3丁目1-38
■TEL:0234-25-0700(Web予約可)
■受付時間:8:30~12:00、14:30~18:00
休診日:水曜午後、日曜午後、月曜、祝日

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っ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ってコーナー。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。

実は女性に多い
デリケートな
おしりの悩み



マーメーばんだ

TOPIC

1 おしりの悩みあれこれ

色々なおしりのトラブルがありますが、患者さんの約半数のお悩みがいぼ痔(内痔核)です。いぼ痔の症状は大きく分けて3つ。痛み・出血・脱出が主な症状です。まず痛みとして、便が硬くなくても排便痛があり、排便後もしばらく痛みがある。拭いた紙に血がつく、便器の水が真っ赤になる。排便のたびに何かが飛び出して指で戻している、常に飛び出していて元に戻らないなどの症状があります。

他には似た症状で、痛みとぼたぼた便器にたれるような出血を伴う切れ痔(裂肛)や肛門の周りに膿がたまり腫れた痛みを伴う肛門周囲膿瘍、それが進行した穴痔(痔瘻)などがあります。ただ大腸癌や直腸癌なども似た症状が出る可能性がありますので、気になる場合は自己判断せず専門医に相談しましょう。

TOPIC

2 妊娠・出産で発症、悪化することも

実は、女性の方が男性より痔になりやすいと言われていています。もともと女性の方が便秘しやすい体質のため、発症しやすい環境にあり、さらに妊娠によっても痔になりやすくなります。出産時に何度もいきむため、痔になると思われがちですが(もちろんそれも原因の一つですが)、妊娠中大きくなった子宮が直腸を圧迫し、肛門付近の静脈がうっ血することが一因です。そのため、自然分娩ではなく帝王切開で出産しても痔になります。

ホルモンの変化や大きくなった子宮により腹圧が上昇すること、赤ちゃんが大きめの場合(3800g以上)などが、痔の発症の危険因子と言われています。また出産後は授乳により水分が不足し、便が固くなること、多忙な育児で食事や睡眠が不規則になり、排便環境が整わないことも、発症や悪化に影響してしまいます。

TOPIC

3 つらい時は我慢せず病院へ

妊娠後期に痔の症状があり悩まれている妊婦さんが多くいらっしゃいますが、妊娠中に使える薬は限られています。ただ、胎児に影響なく使用できる薬もありますので、市販薬でも改善しない場合には産科や肛門科に相談しましょう。また手術も一応可能ではありますが、完全に痔を治す根治術は難しいです。現在手術で使用されるジオン注という薬剤(～III度の痔では切除せずにこの注射を使って治療する場合)もありますが、妊娠中や授乳中、妊娠中でも使っても使用できず、手術後2ヵ月程度お休みする必要があります。出産後に痔でお悩みの方は、症状が落ち着いていたとしても、授乳が終わったタイミングで相談してみましょう。

I 度	排便時にうっ血し腫れあがるが脱出しない
II 度	排便時に脱出するが自然に戻る
III 度	排便時に脱出するが指で押せば戻る
IV 度	常に脱出しており指で押しても戻らない

TOPIC

4 ライフスタイルの見直し

痔にならないようにするためには、便秘にならないことが重要です。腸内環境を改善し、スムーズな排便を心がけましょう。食物繊維の多い食べ物や、乳酸菌を多く含むヨーグルト、オリゴ糖の多いはちみつ・バナナ・大豆などを多く摂ると、徐々に腸内環境が改善していきます。ヨーグルト、オリゴ糖、はちみつやバナナ、大豆など、積極的に摂取しましょう。また、辛い食事やアルコールはなるべく控えてください。

トイレでは、便座に長く座るといきむ時間も長くなり肛門に負担がかかりますので、5分ほどで切り上げ、一旦トイレから離れましょう。たまにトイレで読書などをする方がいらっしゃいますが長居は厳禁です。ウォッシュレットの使い過ぎも良くないので、5段階なら2~3程度の強さで使用してください。適度な運動や入浴は、肛門の血流を改善しますのでぜひ取り入れましょう。





シン・カブキ鬼
のプロジェクト2023

みんなで挑戦! 節分おもしろクイズ

2月3日は節分。豆まきを楽しむ方も多くですね。

でも、意外と知らない節分のアレコレ。

そこで、今回はシン・カブキ鬼からクイズを出題するよ!キミは、何問正解できるかな?

第1問

節分は、もともと
なんのために行われて
いたのでしょうか?

- ① 疫病などの災いを追い払うため
- ② スズメに豆を与えるため
- ③ 子どもたちの遊び



第2問

豆まきをする時間、
一番よいと言われて
いるのはいつ?

- ① 朝
- ② 昼
- ③ 夜



第3問

豆まきに使う豆で
正しいものはどれ?

- ① 生の豆
- ② 茹でた豆
- ③ 炒った豆



第4問

豆まきをしなくても
いいと言われている
名前の人があります。
それは何さんでしょうか?

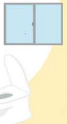
- ① 高橋さん
- ② 渡辺さん
- ③ 鬼奴さん



第5問

節分の豆をまいた後、
すぐにした方が
いいことがあるよ。
それは何かな?

- ① すぐに豆を拾う
- ② すぐにトイレに行く
- ③ すぐに窓を開める



第6問

豆まきのあと、
食べるとよいとされている
豆の数はいくつかかな?

- ① 自分の歳の数 (または歳の数+1)
- ② 自分の歳の半分まで
- ③ お腹いっぱいになるまで



でんちゃん

全問正解できたら、きっといいことがあるかも!

答え

第1問 ① 元々は中国の邪鬼払いの行事がルーツ。日本に伝わり「追儺(ついな)」という行事で広まった。第2問 ③ 「鬼が出ると思われる夜にまくのがいい」と一般的に言われていますが、前でも際でも問題ありません。第3問 ③ 拾い忘れて芽が出ると思うことが恐ろしく言われていたため、炒った豆を使うようになった。第4問 ③ 平安時代、渡辺 綱(わたなべのつな)という武将がいました。「鬼を退治し、食から守られる存在だった」という海から、わたなべさんは豆まきをしなくてもいいと言われてます。第5問 ① 鬼がまた家の中に入ってこないように、すぐに窓を開けてね。第6問 ① 邪気を払ったいり豆は「福豆」と呼ばれ、食べることで福を体に取り入れます。お腹いっぱい食べたけど、強張りすぎないでね。

黒瀬亮尚氏・子ども向け無料クイズサイト「クイズ王国」より抜粋

2/3は節分!

充実のラインナップ!
今年も、豆はでん六

2023年は「シン・カブキ鬼」
シン化する、でん六の節分!

明るく世界中が平和に通じ過ぎる1年へと歩みを進めるように願いを込めて!



シン・カブキ鬼
のプロジェクト2023

Disney
THE LITTLE MERMAID
リトルマーメイド



劇団四季 ディズニーミュージカル リトルマーメイド 仙台

昨年11月26日から、東京エレクトロンホール宮城で上演されている『リトルマーメイド』。東北初上演となる本作は、3月12日までのロングランが決定。連日、東北中から多くの観客連れが訪れています。「マーメイド」としてもこれは見逃せない!と、編集部もさっそく観劇へGO。そこには、アニメーションさらながら興奮と驚き、愛と希望溢れるストーリー、そして誰もが胸を熱くする世界が待っていました。見どころからグッズまで、『リトルマーメイド』の魅力を紹介します。



Story
ストーリー

海 底の世界に住む人魚のアリエル。海王トリトンの末娘で、地上の世界に憧れて暮らしていました。好奇心旺盛な彼女は、ある日、航海中の船に近づき、そこで人間の王子エリックを見つけます。たちまち恋に落ちてしまったアリエル。しかし、船は彼女の前で嵐に襲われ、エリックは海に投げ出されてしまいます。彼を助けたアリエルは、父の警告をよそに、地上への憧れと恋心をますます募らせ…やがて海の魔女アースラとある契約を結ぶのだった。

Point 親子でも楽しむポイント!

1 思わす体が動き出す
ミュージカルナンバー

「パートオブ・プロアワールド」「キス・ザ・ガール」など、誰もが一度は耳にしたことのあるナンバーが、キャストたちによって鮮やかに表現されます。特に、海中世界のすばらしさを歌った「アンダー・ザ・シー」は、観劇後も親子で口ずさんでしまうほど幸せな気持ちになれる1曲です。

2 個性的なキャラクターたち



舞台上登場するのは、海と地上の世界。どちらの世界にも思わず引き込まれてしまうのは、魅力的なキャラクターたちのおかげ! まるで絵本のようなポップな舞台装置も見逃しません。

3 ババ、ママの涙腺崩壊!?
子どもの独り立ち



人間に恋をしてしまった娘を心配する父。どちらもお互いのことを思うからこそ、時には反発してしまう場面も。成長は嬉しいもの、アリエルが立ち立っていく姿に、さっく自身の子育てを重ねてしまう人も少なくはないはず。子どもの夢を打ち明けられたとき、どう応援すべきか…そんなことを思っ観るのもオモスデです。

Goods グッズ



開場と共にOPENする2階のグッズ売り場。どの種類が出るかは開けるまでのお楽しみ!の「シークレットアクリルキーリング」は、1日に200個以上売れることもあるほどの大人気商品。感動的なシーンを再現したグッズや、いつも持ち歩きたいほどキュートな線柄のタオルなど、お家でもリトルマーメイドの世界を楽しもう。



ハンドタオル各種
900円



シークレットアクリルキーリング
700円



フォーク型飾り
1,800円

お申込み方法

ご予約は
こちらから



注意事項

- ※ご予約成立後の予約内容の取り消し、変更はお受けできません。ご了承ください。
- ※3歳以上は有料(席上鑑賞不可)。
- 2歳以下入場不可。

料金

曜日別料金制度を導入しています。S席・A席の「ファミリーゾーン」では、子ども料金も設定。130cm以下のお子様も観劇しやすいように、無料でもんこクッションの貸し出しも行ってあります。劇場でのお気配にお掛けください。

託児サービス

1~6歳(小学校入学前)のお子様対象に、託児サービスも行ってあります。お子様が安心して過ごせるよう連携先の託児所の専門スタッフが対応いたします。小さなお子様と連れでもゆっくりと観劇をお楽しみください。



LIFE 山形トヨタ自動車

人気WEBサイト「ちょっとよしみち山形トヨタ」

Instagramでも役立つ情報配信中。フォロワー様募集中です!

「山形トヨタ自動車」が主催する、子育て世代のママさんを応援するためのWEBサイト「ちょっとよしみち山形トヨタ」に、イベント情報やお子さまと一緒に楽しめる山形のおすすめグルメスポットやお店情報、おでかけ情報、楽しい絵本を厳選して紹介する「絵本図書館」など楽しく役に立つ充実した内容です。さらに、Instagramでもはホームページで紹介しきれない「かゆいところに手がとどく」情報を女性目線から配信しています。ぜひ下のQRコードからご覧ください。そして登録をお願いします。また、LINE公式アカウントはお得なクーポン情報を配信中です。



「ちょっとよしみち山形トヨタ」コンテンツ

- お子様と一緒に「絵本図書館」
- 車をもっと便利に「クルマのトリセツ」
- イベント一息「山形有名店セレクション」
- イベントで楽しむ「イベント情報」
- 自宅で楽しく「自宅でワークショップ」
- 家事を楽しむ「家事のMIKATA」
- お得で便利な「キャンペーン情報」
- オンラインサロンで専任講師「おくるまお探し隊」
- 「山形情報」イベントマップ
- ぬいぐるみ素材を無料ダウンロード「ぬいぐるみコーナー」



山形トヨタ自動車 住山形市南一番町11-16
https://yti.jp/yorimichi/

ちょっとよしみち 山形トヨタ 検索

Recruitment 山形ロイヤル病院

山形ロイヤル病院 スタッフ募集中!!

地域に信頼される慢性期病院を目指しています

山形ロイヤル病院は継続治療が必要な方への長期入院や、在宅復帰を目指す方へのサポートをする慢性期病院です。32床全室が療養病床となっており、地域医療連携を強化し患者さんに愛される、地域に愛される慢性期病院を目指しています。当院では現在、院内で働くスタッフを募集しております! 各職種、見学やインタビューを随時募集しておりますので、お気軽にお問い合わせください。また、現在在学中の方でも来年度からの就職をご希望の新卒採用も行っております。こちらもお気軽にお問い合わせください。



募集職種

- ①薬剤師 ②看護士 ③准看護師 ④介護福祉士
⑤看護補助者(無資格) ⑥リハビリ (PT・OT・ST)

給与(例)

- ①月給271,500円～365,800円 ②月給221,700円～276,200円
- ③月給228,000円～244,200円 ④月給182,000円～
- ⑤月給180,100円～ ⑥月給221,000円～186,000円

IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明山会 山形ロイヤル病院
住山形県東郷町大高2-3-6 TEL.0237-43-8080(総務課 人事担当)
http://www.ims.gr.jp/yamagata-royal/



School マイ英語スクール

小学生クラス説明会&体験レッスン受付中!

大好評につきご予約はお早めに!

4月から英語を習いたいという小学生の皆さん、是非マイ英語スクールのレッスンを体験してみませんか。毎年こちらの説明会&体験レッスンは大好評でしたので、各回定員も間近となってきております。保護者の皆さんには、カリキュラムやスクールに関するご説明いたします。マイ英語スクールの講師陣は英語教育のプロ。学習効果のある楽しいアクティビティを通して丁寧に指導します。また、クラスは完全レベル別。そして、日本人アドバイザーのサポートもあり安心して。英語教育について分からないことは、どうぞお気軽にお尋ねください! お問い合わせはメール、またはお電話にて。ご連絡お待ちしております!



自信があるからこそ!
6ヶ月保証
ご受講いただき初ヶ月以内に
満点を取得できなかった場合、
全授業料返金いたします!

説明会&体験レッスン日時(お電話・メールにてお申込みください。)

山形(内郷)	1/29(日) 15:00	2/26(日) 10:30	3/26(日) 15:00
●南山形校	1/22(日) 10:30	2/26(日) 15:00	3/19(日) 10:30
●天童校	1/22(日) 15:00	2/19(日) 10:30	3/26(日) 10:30
●新庄校	1/29(日) 10:30	2/19(日) 15:00	3/19(日) 15:00
庄内(東根)			
●酒田校	1/29(日) 10:30	2/19(日) 15:00	3/26(日) 15:00
●鶴岡校	1/29(日) 15:00	2/19(日) 10:30	3/26(日) 10:30
●新庄校	1/22(日) 15:00		3/5(日) 15:00



マイ英語スクール株式会社 <http://myeigo.com> TEL.0120-43-6944
受付時間 火～金 14:00～21:00、土10:00～17:00 休、日、月、祝日
山形地区:東根校、南山形校、北山形校、天童校、新庄校、鶴岡校、酒田校

School 富岡本店 トミオカ音楽センター

2023春開講! ヤマハの教室入会予約開始!

音楽教室&英語教室 無料体験レッスン

山形・天童・北町町のヤマハの教室では、2023年春スタートのクラスの入会予約を開始しました。年少・年中・年長さんをはじめ、小学生クラス、また1歳～2歳児対象のクラスも大募集! 無料体験レッスンも予約受付中です。お子様といっしょに楽しくためになるひととき、お気軽に教室へおいでください。各会場、先着順の定員制になりますので、お早めのご予約をおすすめします。習い事は始めるならヤマハで決まり! 入会可能クラス、体験レッスン日程は随時お知らせします。最新の状況はHP(右下QR)からご確認ください。



無料体験日	1/22(日)山形北センター(鶴北)	2/5(日)山形北センター(鶴北)	2/11(土)七日町センター
-------	--------------------	-------------------	----------------

HPはコチラ▼



お申込みは富岡本店HPからどうぞ

お電話023-641-0644でもOKです

★今なら入会金50%OFF!

5,500円>>2,750円! 1月まで限定!

<http://www.tomioka.co.jp/>

富岡本店 トミオカ音楽センター 住山形市七日町2-1-8
TEL.023-641-0644 営.10:30～18:30 休.火曜

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

LIFE クローバーの会@やまがた

山形のひとり親家庭を応援する情報を集めました!

いろいろな“どうしよう?”と一緒に解決してくれる仲間がここにいます。

山形市内で、子ども・若者たち、その家族の居場所づくりをしているNPO法人クローバーの会@やまがた。今年度、山形県社会貢献基金の助成を受けて、さまざまな困りごとを抱えるひとり親の方々が、気軽に情報を検索できるポータルサイト「モノペア」を作成しました。子ども食費や、就職相談、育児サポートまで、必要とする項目から使える支援を素早く探することができます。随時、掲載情報も増えていますので、定期的にチェックしてみてください(下記QRコードよりアクセスできます)。



山形県のひとり親家庭を応援する情報を集めました

〒980-0855 山形市南原町1-27-20
TEL.0237-84-0267
E-MAIL. info@cloveryama.com

山形県ひとり親家庭支援ポータルサイト「モノペア」

「仕事を探している間だけ、子どもを預けたい」
「同じようなひとり親の方と、お話ししたい」
「子どもも食費、私も利用できるの?」
そんな疑問や希望に応えてくれる情報を載せています。
気軽に「モノペア」をのぞいてみてください。



monopare.org

スマートフォンなどで、QRコードを読み込むか、
モノペア 山形 やまがた社会貢献基金

特定非営利活動法人クローバーの会@やまがた 住山形市南原町1-27-20
お問い合わせ info@cloveryama.com https://clover-yamagata.jimdofree.com/

Life 山形大学本島研究室

研究協力者募集

山形大学子ども研究室では、乳幼児の研究調査にご協力いただける方を募集します。

対象:(感情発達研究)
対象:生後3か月のお子様とご母親
調査:実験・観察・アンケート
調査日程:生後3か月より定期的に複数回
謝礼:お母様へ¥3,000円

お問合せは
webサイトより
お願いします。▼



対象:(生後3か月未満)
対象:3-5歳のお子様とご母親
調査:親子の生理計測(心拍など)
謝礼:お母様へ¥7,000円

山形大学地域教育化学部 本島優子研究室 住山形市小白川1丁目4-12
E-mail. akachan@baby.apples.jp

Life ママおつたひ ハートフルべあ

忙しいママへ。家事の時間を家族の時間に。

日常の家事全般(掃除、洗濯、買い物、病院のお付き合い、送り迎えなど)、「ハートフルべあ」のスタッフがお客様に代わって、真心を込めて、お手伝いをさせていただきます。おしごり後の掃除機かけ、洗濯機のお手入れ、定期的なお手入れまで、お掃除、家事なら何でもお任せ下さい。

料金のごんない

2時間 6,050円(税別)
家事のおつたひなら、ぜひ「ハートフルべあ」にお任せください。
●明るく元気なスタッフ募集中です。
気軽にお問い合わせください。




家事おつたひ ハートフルべあ 住 滝河江市大字日和田601 TEL.0237-84-0267
お問い合わせ時間 8:30~20:00

School ジェイズ英会話

ニューイヤーキャンペーン!

10名限定! 英会話をお得に始めよう!

新しい年に、新しい習い事を始めませんか?? 小学校の授業に英語が加わってからは、より一層習い事人気高まった英会話。小学校進学前に、一歩先に取り習得させませんか? ジェイズ英会話のキッズコースは耳の良い小さい頃からネイティブ講師とフォニクスをしっかりと学ぶので、リスニングやスピーキングだけでなく、将来の文字を読む力も育めます。今から英会話を始めて将来使える英会話を身に着かませんか? まずは無料体験に挑戦ください! キャンペーン詳細や体験日程はHPをご覧ください。



☆2023年度GrapeSEEDコースまもなく募集開始! ☆

英語をネイティブのように身に着ける特別プログラム
「GrapeSEEDコース」の募集まもなく開始します!
【学習】ではなく【英語】【体験】しながら【母国語と同じプロセス】で英語を学ぶプログラムです。特別プログラムの年で募集は一年に一度、春のみです。
年中~小学3年生のお子さんをお持ちの方は是非一度説明会へお越しください。

HPはこちら▼



全国外国語教育監修加盟校 ジェイズ英会話 山形校 山形市七日町1-2-42 2階、天童校 天童市東町1-15-22 1階、米沢校 米沢市東町3-4-13 1階 TEL.0120-30-4911 登土曜10:30~18:30、火~金曜10:30~21:00 休日・月曜
www.james.co.jp/~kworld/ ジェイズ キッズ 検索

beauty noble nail

子育て中でもハンドモデルのような美爪!

最強ネイルケア 体験モニター一先着3名募集中

人の目に触れる爪。深爪しちゃう/爪が割れる/爪の形が悪い/などさまざまなコンプレックスがありますね。お悩みを解消したジェルネイルをしている方もいますが、爪が弱くなってしまうことも。就と同じで爪も人それぞれでお悩みは異なりますので、毎日使う指先だからこそネイルをきれいにしたいという想いは共通。こちらのサロンでは美しく3ヶ月でジェルやアクリル無しで爪を自然に育成します。爪の形が悪いという方でもケアによりキレイな爪の形を手に入れます。子育て中のママも仕事の都合でネイルができない方にも朗報です!



子育て中のママも爪をきれいに手入れできます

- ネイルケア専門サロンの「最強ネイルケア」10回コース(1回あたり1時間)・・・67,500円
- ※専用ホームケア付き
- いまなら、平日にご来店いただける方限定でモニター募集中
- モニター料金・・・45,000円
- 初回おためし・・・5,500円(1回1時間)

写真@Instagram



noble nail 住山形市七日町5-13-18 hair lounge noble内
TEL.023-673-9895 営:10:00~17:00※要予約 休:火曜、日曜

mamaid special interview

子育ても
自分らしく
心を整えて



タレント
高橋みゆきさん

Profile

1978年山形市生まれ。元全日本女子バレーボールチームのエースとして、2度の五輪出場。世界最高峰のイタリアリーグにも挑戦し、「日本の元気印」として絶大な人気を誇る。現役引退後は、テレビ・ラジオ出演や小学生対象のバレーボール教室を開催するなど幅広く活躍。2018年に第1子男児を出産。

元バレーボール選手の高橋みゆきさん。昨年4月にスタートしたNHKの情報番組「やまホリ」（毎週土曜朝9:00~9:30）で、MCにも初挑戦中。現在、4歳になるお子さんを育てながら、新しいジャンルにも積極的に挑戦しているみゆきさんに、山形での思い出、初めての子育てについてお話を伺いました。

山形に帰ってくる楽しみは
地元ならではの食

一生放逐、お疲れさまでした。MCにはまだ慣れてましたか？

MCは初めての経験だったのですが、最初は大丈夫かな？と不安でした。始まってしまえばもうやるしかない、と覚悟を決めるだけなので、今はだいぶ落ち着いてお仕事をさせてもらっています。

放送がある週に山形へ帰ってくるのが楽しみです。住んでいただけると、街の印象はいかがですか？

実家の周りが田んぼだらけだったので、「山形はカエルが騒がかな」と思っていて暮らしていました。今は街中にたくさんマンションが建っているので、だいぶ街の雰囲気が変わったと思います。

地元でお気に入りの場所があれば教えてください。

現役時代は、年中練習漬けの日々だったので、実家に帰って来た時はバレーから離れたリラクゼーションでした。ただただ何もせず、ぼーっとできる場所なので、昔も今も実家が一番お気に入りです。

実家が安らぎの場だったんですね。

そうですね。今は割って入る犬と子どもと一緒に帰ってくるので、大きな公園へ遊びに行こうと思うのですが、なぜかいつも雨；そうやら雨女みたいですね（笑）

帰省での楽しみはありますか？

やっぱり食べ物はですね。母が作ってくれる納豆汁や玉こんにゃくを食べるのがいつも楽しみです。小さい頃はあまり好きじゃなかったけど、大人になったら美味しく感じるようになりました。東京にはない味なので、息子もひっぱりうどんがお気に入りです。

育児も自分らしく奮闘中

2018年に出産し、現在4歳となるお子さんの子育てで真ん中、出産時の印象的なエピソードがあったら教えてください。

痛いのが嫌いなので、無痛分娩を選びました。予定日より1週間くらい早く陣痛がスタートし、すぐに産院へ。痛いと感じたタイミングに自分で麻酔を打ってよかったのに、「どこまで我慢できるかがんばってみよう」と思ってなぜか途中で寝ちゃったんです。そこでは余裕だったんですが、麻酔が合わなかったみたいで、目を覚ましても痛みを感じまさかの発熱。陣痛よりも熱の方がつらかったです。それに、最後はいきむために陣痛を我慢したので、やっぱり痛いじゃん！と（笑）。自然分娩で出産するママ達、本当にすごいです。

イメージと違うことが出産にはつきものですよね。妊娠中や産後の体調はいかがでしたか？

初めての経験なので、妊娠がわかった瞬間からすごく不安でした。ただ、つわりもなく、一度逆子になったくらいで陣痛に大きく育ってくれたので、子どものことに関してあまり心配は



この日も終始笑顔で本番を終えたみゆきさん。「知らなかった山形の魅力が満載で、私も毎回新鮮な気持ちです」

なかつたです。ストレさだったのは、食べもの。食べられないのに飯盛になりすぎて、それがむくみ、抜け毛がひどくて大変でした。

—子育てで「大変」だったことはありますか？

息子は、夜泣きもなし、風邪もひかない。基本的に中身の授乳やミルクなどでもなく、もちろんお風呂も自分でできる。3歳過ぎの時期ありましたが、自分だけがやっていることじゃないから、あまり大変には思いません。うんち、なかなか寝ないのに、寝たと思ってもすぐ起きてしまうタイプだったかな。あと、言葉なら苦労したのはい、寝かしつけ、かな。人に比べると忍耐力があがるかもしれないね。

—これまでたくさんのお褒めを頂いてきたみたいですが、子育てでもパレィで培った精神力が活かされているのかと思います。

いやいや、パレィボールしかしてなかった分、ちゃんと子育てできるのかなという不安が大きかったです。ただ私の場合、周りに子育て経験者が多かったのでも、「みんなやっているから、きっと私にもできる」と前向きな気持ちになれたのは心強かったです。ささいなことでもすぐに相談していました。



じゃれあう2人の笑い声が、元気の源なんですね



怒ってしまうこともあるけど、視線を見るのが一番幸せな瞬間♡

—それ心強いですね。昔からよくチームメイトに頼ってました。たんですか？

現役には全くありません。自分の心を鍛えれば大抵のことは乗り越えることができるし、解決しないと思っ

ていた。でも、パレィボール子育てでは全く別。子育ては、命がかかっている。ですからね。



ママ友など当時のチームメイトたち。もっぱら今はどのスポーツを習わせるか？で盛り上がっているそう

子どももママも みんな人それぞれ

—子育てにおいて心がけていることがあれば教えてください。

子育てで、生まれてきた子どもたちも、人それぞれだと思っています。いろいろやってみてダメだったら、また違うやり方でやってみればいいし、あまり深く考えすぎちゃって疲れたりしますか。

—おおらかなママなんですわね！

いやいや、うっさいおおかあちゃんです(笑) 自分のお母さんだったらいやだなと思えますもん。

—え？「おおかあちゃん」って呼ばれているんですか？

わが家は、「とうちゃん、かあちゃん」です。ママなんて呼ばれたことがない(笑)

—昨年は息子さんが幼稚園に入園し、また新しい生活がスタートしたとのこと。仕事と子育てを両立するために気をつけていることはありますか？

うちは人っ子なので、いろんな経路をさせてあげたいと思い4年保育で入園させました。

最初2、3日泣いたくらいで、それからあっさりパパバイ。本人は楽しんでやっているようです。両立させるために気をつけていることは、あえていつも通りすること。私がいいことだと思いをすれば、私も練習のひとつだと思っています。

—最近の悩みがあるなら教えてください。

近頃、「ダメ」と怒ってしまうことが増えたような気がしていて、怒りすぎもよくなかな？と思っています。周りに迷惑をかけてはもともと怒りますけど、別に怒らなくてもよかつたかな？と後から反省することも多いので、もつと心に余裕を持ちたいです。どこがお家も、そんなのかな。



小さかった頃の写真を見返し、「もっとゆっくり大きくなってほしいな〜」とボツ

—子育てをしていて幸せだと感じる瞬間は、どんなのですか？

それはもう毎日幸せですよ。ケガ、病気もせず元気に過ごしていれば充分、うんちやと思う時もあるけど、視線を見ているとやっぱり可愛いな！と思います。

—最後に山形のママ達にメッセージをお願いします。

私も子育てをしているので、こうしたらいいよ、あれしたらいいよなんて言えないです。子育ては辛いこともいっぱいあるし、2人、3人お子さんがいるとそれぞれ大変さがありますよ。私もそうですが、辛くなったなら周りにいっばい聞いて、自分と子どもに合ったやり方で、無理のない範囲で子育てをやっていくってほしいなと思います。周りにいっばい助けたいいながら、一緒に子育てがんばりましょう！

Editors Memo

出場した五輪をリアルタイムで応援していた世代。取材前はかなり緊張しましたが、ものすごく気さくな方で、途中取材が忘れて子育てトークで盛り上がりすぎてしまいました。「ダメだったら違うやり方でやればいい」子どもにも教えてあげたい心の持ち方ですね。これからの活躍も応援しています。



毎週土曜日 朝9:00~9:30(NHK総合)

週末の朝に家族みんなでゆつたりと楽しめる地域情報番組。高橋みゆきさんと、鶴岡市にゆかりのある馬場園生さんが隔週で登場。やまがた愛たっぷりにお伝えます。



昨年秋には、山形市内の小学校で特別授業を開催。小学生たちとの交流も深まりました。子どもたちの質問に、明るく誠実に答えるみゆきさん。「今年でなんとお祝いしたいかなんせしん！(区長様にもあるもの、失敗してもあきらめずに、夢に向かっていきたいと思います)とエールを送りました。



子育て家族のための 賢い家づくり勉強会

1/29日

13:00▶16:00 (開場 12:30)

参加費無料 キッズルーム・託児あり

会場：山形テルサ 大会議室

- 申込先着順・10組様限定とさせていただきます。
- 勉強会後は個別相談も承ります。

参加ご希望の方は電話または
HPからご予約ください。

申込締切は1月27日(金)です。

お申し込み
QRコード



しっかり
学んで



夢を
叶えたいわ

「まだまだ」の人も、「そろそろ」の人も。

「いつかはほしいけれど、自分はまだまだ…」

「おしゃれな高性能住宅が手が届かないから、建売でも…」と思いませんか？

マイホームは、購入前のちょっとした知識で何万円もの差が生まれることもあるのです。この勉強会では、そんなちょっと得する家づくりの工夫についてお話しします。

勉強会ではこんなお話を聞けます

- ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか？
- 国が推奨する家づくりはどんなものか？
- 健康寿命を延ばす家とは？
- 補助金をもらうにはどうすればよい？
- 性能の良さ悪しはどこをチェックする？
- 美しい間取りと高い間取りは何が違う？
- 性能を下げずに、価格を下げる方法とは？
- お得な土地の見つけ方は？
- マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は？



勉強会の内容を
ダウンロード
できます！
QRコード

参加特典

「トクする家づくり」
に関する家づくり
賢くマイホームを築く
コツがわかる！



講師紹介



野口 将広 氏

2012年大学卒業後、大手土地活用会社に入社。
入社後6年間は、東京都内で個人や法人所有の遊
休地活用や商業施設の開発に従事する。狭小地活
用から大規模の土地活用まで様々な経験。
現在、住宅業界の最も真実も見てきて得た「少し知
らなければ損する」の先住者が陥りやすい「なるほど
得る前」に即しておきたい「知識」をご紹介します。

KENSO 株式会社 建築 ☎0120-847-553

山形市権野前1-2

<https://www.kenso.biz>
info@kenso.biz

[ホームページはこちら]

KENSO



ママとパパの声から生まれた 離乳食・幼児食 きらきらステップ

個人宅配をご検討の方へ

お試し セットを 500円(税込)でお届け!

安心安全なCOOPの離乳食をワンコインでお試し！
5ヶ月頃からはじめての離乳食セットをお届けします。



COOPは
子育てを応援します！

こんなお悩み
ありませんか？

離乳食作りが
こんなに大変なんて
知らなかった

安全で栄養のあるものを
食べさせたいけど、
作る時間がない

どのくらいの量を
食べさせたらいいんだろう？

そんなママとパパの声から「きらきらステップ」は生まれました



国産野菜で作った
なまめかきヨーブ
5種の緑黄色野菜＆根菜

6個×2個入
(120g)



九州産小豆使用
やわらかい
ミミズどん

480g
(80g×6)



回復力を
おっくら使いた
白かゆ

15個入
(260g)

まずは商品の良さと玄関先まで届く
便利さを実感してください

配達料 無料 詳しくはコチラ



COOP 生活協同組合 共立社 ☎0120-916-244

営業時間

【月～金】9:00～20:00 【土】9:00～18:00

※お申し込みは現在生協の宅配を利用されていない方に限らせていただきます。※お届け時に生協の宅配について簡単なご説明をさせていただきます。※過去にCOOPのパソコンお申し込みセットキャンペーンを利用された方は対象外となります。※一時期につき1セットのご利用となります。※商品はご本人様へ手渡しします。商品管理上と不在でのお届けは致しかねます。※商品代金500円はお届け時に現金で支払いください。お支払は現金かお支払いいただいたとお届けさせていただきます。



PROFILE 奥田 敏行 (おくだ ますゆき) / 1969年福岡生まれ、2000年福岡市に「アル・ケッチャー」開業。東京店、プロデュース店など全国各地でメニューを展開している。

山形と食べよう♪

AL-CHE-CCIANO CONCERT

親子で Bonappetit

ボナペティ

Lesson 20

イタリアンシェフ奥田政行さんの、山形の豊かな食材に関するコラムと家庭でも簡単に作れるレシピのページ。
楽しく作って美味しく山形を味わっちゃおう！

今月の食材



鍋

Chef's Column

冬

の定番レシピ・鍋。最近はバリエーションも豊富になり、和洋中と様々な味が手軽に楽しめるようになりました。今回は、庄内地方の郷土料理「寒ダラ汁」をアレンジしたレシピをご紹介します。寒ダラ汁は、捨てるところがない魚ともいわれるタラの身や骨、内臓もすべて鍋に入れて煮込みま

す。コクのある仕上がりが特徴ですが、こちらはあさりの塩みでさっぱりとした味わいが楽しめます。カレー粉を入れたり、水の代わりに牛乳や豆乳を使用すればクリームチャウダーのような風味になりますので、アレンジしながら冬の間に何度も試してみてください。

MONTHLY RECIPE



CHEF'S COMMENT /

アサリに塩味があるので、加える塩の量は調整してください。出汁がでるハマグリやしじみでも代用可。冬ならではの調理法で、旨みを汁ごと味わってください。



今月のレシピ

寒ダラ汁風塩鍋

材料	(2人分)		
タラ(1切れ80g)...	2切れ	塩 2g
アサリ	6個(大きめのもの)	タイム 1本
白菜 1/8玉	オリーブオイル 適量
大根 1/5本(140g)	水 300cc
ねぎ 1本	酒 30cc

下準備…鍋に水と酒を合わせて入れておく(水:酒=10:1)

作り方

- 1 タラをひと口大に切り、大根は皮をむいて5-6cmの棒状に切る。白菜はひと口大、ねぎは斜め切りにする。
- 2 タラ、あさり、大根を鍋に入れて火にかけ、アクが出て来たところまで取る。
- 3 2に白菜とねぎを入れ、タイムと塩を加える。10~15分ほど煮込む。
- 4 3の火が通ったことを確認し、全体にオリーブオイルをかけて完成。



奥田シェフへのレシピリクエスト大募集!!

子どもが苦手な野菜、調理法がよく分からない食材、美味しく食べられたら嬉しいですね。奥田シェフにレシピを教えてください。奥田シェフがあなたの悩みを解消するレシピを考案してくれますよ〜! info@mamaid.net まで、タイトル「奥田シェフリクエスト」でメールをお送りください。

あわせワザを使って

家族みんなで節電チャレンジ

懐かしい年末年始が過ぎ、ちょっとひと息つけるこの季節。少しずつ物価も上がり、節約を意識して生活をはじめ方も多いですよね。一方で、国としても電力の効率的な利用に取り組んでいるようです。そこで今回は、「電気」にフォーカス。家族みんなが取り組める簡単な節電方法や効果がアップする「あわせワザ」を教えてくださいました。



お話を伺ったのは

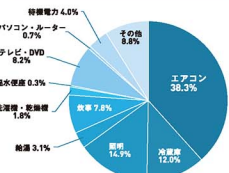
東北電力株式会社
山形支店販売カンパニー
阿部江梨子さん

知ってる？

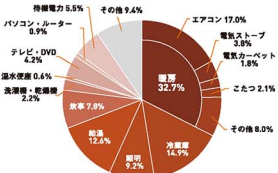
山形の冬は電気の使用率が1年で1番高い季節。

家庭における電気の使用割合

夏季の1日間



冬季の1日間



出典：経済産業省資源エネルギー庁省エネポータルサイト
(令和4年6月夏季の省エネ・節電メニュー) / (令和4年11月冬季の省エネ・節電メニュー)

ポイント1

寒い冬を乗り切るには欠かせない暖房器具。使用割合が多いからこそ、効率よく使えば節電効果もUP!

ポイント2

毎日欠かすことができない調理。「あわせワザ」を使うことで、時短&節電につながる。

まずは…節電に関するモヤモヤをすっきり解決!



Q パパの帰宅時間が遅いわが家。お風呂は保温と、入る直前に追い炊き、どっちがお得になるの？

A. 高温で足し湯をするのが効率的
少ない電力でお湯を沸かすことができるエコキュートを使用した場合、高温で足し湯をするのが効率的です。追い炊きは、冷めたお湯の温度を適温まで温める必要があるため、その分電気代もかさみます。

Q 子どものミルク用に毎日お湯をたくさん使います。その都度沸かすのと、電気ポットを使用するのは、どっちが節電になりますか？

A. その都度沸かした方がお得
お子さんのミルクを作るだけなら、電気ケトルでその都度沸かした方がお得です。もし、他の家族がお茶やコーヒーを何杯も飲む場合は、電気ポットを使用した方がベター。電源のいない保温性の優れた水筒を併用すると、より効率的です。



Q 幼稚園のお迎えが往復で30分くらいです。この間、エアコンはつけっぱなしでもいいのでしょうか？

A. つけっぱなしの方がお得
30分程度の外出なら、つけっぱなしの方がお得です。エアコンはスイッチを入れた時が1番電力を消費しています。室内の温度と設定温度の差が大きくなればなるほど消費電力も大きくなるので、部屋の断熱にもひと工夫。
→エアコンのあわせワザをCHECK





電気を“見える化”しよう!

よりそうeねっと

毎月の電気料金や使用量がパソコンやスマートフォンから簡単にチェックできる“よりそうeねっと”。普段目には見えない電気の使用量が“見える”から、節電の達成感を感じやすい。



さらに、**ポイ活も!**

毎月貯まるポイントがご当地スイーツや電子マネーに交換できる。



あわせリザをつかって、みんなでチャレンジ!

リビング・寝室・子ども部屋

エアコン

- 厚手のカーテンや床まで届くカーテンを使って、冷気をシャットダウン。
- 扇風機やサーキュレーターを使い、温まった空気を循環させよう。
- 室外機の周囲をきちんと整理し、風通しを良くしよう。

さらに!

- フィルターを月に1回2回清掃
- 設定温度を1度下げる
- 使用時間を1時間短縮

年間 **3,000円 down**

あわせリザ



ご紹介した省エネチェックの他にも、今すぐできる節電方法がいっぱい!

照明

- 省エネ型(電球型LED)に替えて、**年間 2,230円 down** 点灯時間を短くしよう。

電球型LEDランプは白熱電球と比べると**約86%**の省エネに!

省エネ性能の比較 (年間消費電力量)



※年間点灯時間: 2,000時間(1日5-6時間点灯した場合)
※消費電力: 白熱電球54W、電球型LEDランプ7.5W

キッチン

冷蔵庫

- 冬場は設定温度を弱(強→弱)にする。
- 冷蔵庫の開閉を少なくする。
- 扉から間隔を空けて設置する。

年間 **2,960円 down**



あわせリザ

わずか2cmの水で、野菜は一気に下ごしらえ



- 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にんにじんとブロッコリーの茎を入れ、2cm程度の水をいれる。
- 3 にんにじんの上半分にブリカを乗せて蓋をし、強火にかける。
- 4 沸騰したら蓋をしをすまます3分加熱して完成。

あわせリザ

グリルで同時調理!



- 1 材料を切ってグリルに並べれば、同時調理が可能。洗いのものも1つで済むから、電気も水道代も節約!
- 2 前もって食材を電子レンジで加熱してから調理すれば、短縮&節電(IH使用の場合)。

あわせリザ

下ごしらえで温めた鍋を再利用“あったか豆乳スープ”



- 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・適宜



作り方

- 1 下ごしらえした野菜を食べやすい大きさにカット。
- 2 温まった鍋に水と鶏がらスープを入れ、軽く沸騰させ、①を加える。
- 3 火を止めて、調整豆乳と白味噌を入れてよく溶かし、沸騰しない程度に温める。
- 4 お好みでオリーブオイルを垂らす。

※節約金額は、「一般財団法人 省エネルギーセンター 家庭の省エネ大辞典 2012」および「省エネ家電普及促進フォーラム 2012年度省エネ&節電省エネ家電おすすめ BOOK E-ダイレクト」の節電効果をもとに特定小売供給料(令和元年10月1日実施)の単価(従量電灯Ⅱ第2段階料金 25円33銭)により算出した額となります。(消費税等別添紙を含む)
※節約効果は、機種の性能、形式、使用形態、ご気象条件等により変動いたしますので、目安としてご参照願います。
※過剰な節電による健康面への影響には十分にご注意ください。

ホームアドバイザーのIH体験会のご案内

どなたでも参加無料

2月以降のIH体験会

2/7 TUE ハウジングスタジオ グッドネス

2/14 TUE 丸十大屋

2/16 THU TOTO山形ショールーム

2/20 MON シマカラセンターハウス

教室ではみなさんで美味しい料理を作りながら、ホームアドバイザーがIHの上手な使い方をお教えます。また、電気についての様々な質問にもお答えします。

詳しくはこちらから！

3月以降のイベント情報、東北電力からのお得なおかけ情報などこちらから確認できます。



東北電力山形支店では、IHクッキングヒーターを上手にお使いいただくために、山形市内のキッチンショールームをお借りしてIH体験料理教室を開催しています。

IHを使った節約レシピ

ローコスト わんぱくチキンバーグ

材料 (2人分)

- 鶏ひき肉…200〜250g
- もやし…1袋
- 卵…1〜2個
- ▲ 片栗粉・酒…各大さじ1
- ▲ しょうがチューブ…2cm
- ▲ 塩・胡椒…少々
- 水…適量
- 砂糖・酒…各大さじ1
- 醤油・みりん…各大さじ2
- 万能ねぎ…適量

お好みでマヨネーズや七味を添えてもOK!

Point memo

- ★ ローコストな材料でめっちゃ美味しく作れるチキンバーグができますよ！
- ★ ボウルやバットは不要！洗い物が少なくて済むよ〜

節約ママも大喜び☆

作り方

- ① 鶏ひき肉ともやしと卵とAをビニール袋に入れて、もやしをボキボキ折りながら揉んで混ぜる。
- ② フライパンに油を敷き、丸めたBを並べて中火で焼く。
- ③ こんがりしたら裏返して、1/2カップ位の水を入れ蓋をする。
- ④ 水気がなくなったら、合わせたDを加えて絡める。
- ⑤ 皿に盛り付け万能ねぎを散らす。



※東北電力ホームアドバイザーは、IHクッキングヒーターの導入を通じて快適な電化生活のご提案を行っている女性スタッフです。

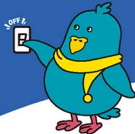
東北電力株式会社 山形支店 リビング営業 ホームアドバイザー 佐藤・中井

冬の節電チャレンジキャンペーン

開催期間 2023年3月31日(金)まで

今冬の電力供給については、社会情勢などにより、全国的に厳しい見通しとなっており、需給が逼迫するリスクがあります。当社は、電気の安定供給へ全力を尽くしながら、ご家庭や法人のお客さまに節電および電気の効率的なご使用に取り組んでいただける施策を実施いたします。

より、そう、ちから。東北電力



エントリー期間延長!

エントリーでプレゼント!

エントリー期間 2023年1月31日(火)まで



国の節電プログラムに基づき

全員にプレゼント! よりそうeポイント2,000ポイント進呈!

抽選でプレゼント! よりそうeポイント5,000ポイント進呈! 50,000名さまに当たる!

店舗コードでもっとよりそうeポイント獲得しよう! /

エントリー時に右記「店舗コード」を入力いただいた方全員に

よりそうeポイント200ポイントプレゼント!

もれなく

※ポイントは約2ヶ月後を目安に進呈いたします。※コードの入力がないと、特典は付与されませんので、ご注意ください。

店舗コード

7Wu1f 【店舗コード有効期間】
ナナダブルユーユーエフ 2023年1月31日

さらに、プログラムの達成でポイントGETのチャンス!

詳しくは上記QRから特設HPをCHECK!



※写真は7,700円のお料理コースです。

※のご宴会料理は3,850円〜(お料理7品)。※飲み放題も2,200円でつけることができます。

大切な人が集うこの季節 ご会食はぜひ“心月”で!!

心 月では心を込めてつくられた季節の料理を増やすことができます。近海から取り寄せる新鮮食材と季節の野菜は、自家製のものを多く使用。黒を基調としたおしゃれな店内には、料理を引き立ててくれる“銘酒”がずらり、ゆっくりとつろぎ、楽しめるように個室も用意されています。ご家族やご友人などでの大切な時間を心月でお過ごしください。



お祝い膳各種取りそろえてあります。
(写真は惣食い・初め)



人気のランチ「三島の宝箱」(2,500円)は、お徳の1日の限定メニュー。

家賃 個室 心月 ヒビシオンエンシヤック
☎0237-53-0444 | ①②③④
住/東横市永倉5-9-14 駅前2-13-7
番/11:30~14:30(L.O.14:00)
17:30~22:00(Food.L.O.21:00, Drink.L.O.21:30)
休/不定休 駐/有



*mamaid 後方より
全員にデザート(ミニアイスクリム)サービス!
※ほか特典との併用不可 有効期限:2月15日まで

This month
#instagood

編集長 sakura の本誌に 関係あったり、なかつたり...

vol.46



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...、誌面に載せきれなかったごほれ話、はたまたインスタにも載せていない内容などなど、このコーナーで紹介しちゃいます。

#instagood #instadaily #instalike #instatic
#instalove #instafood #instalove

- 3年ぶりの5周年会を開催。ポン酢orわさびを味わう「白子食」は、大満足すぎる勢いの逸品でした。仲間と無邪気な笑顔をこの本誌に久しぶりででした。が、コミュニケーションをとることって大事! #みんなでカンパニー
- アクロ「ディックすずる」は結構はたかでしょう!? 元気な男子は「Pが有り余っているのが、ママにクラクミンがしちゃう」という、表紙 making のごほれ話。こんな形ですがプラブラ子モデルくんでした。#素敵な笑顔をおりがと
- 海鮮を求めて、年末家族で松島まで行ってきました。焼片付けも全てお任せBBQは、お手軽で羨ましくも羨ましい私としては、いつまでも海への憧れがあるのよね〜。とは言ってもやっぱり海鮮沼、はしゃい!!
- 年末遠足に行ってきました。全国旅行支店を利用してちょっと贅沢にお泊り。温泉三昧も上げ、温泉という至極の瞬間でした。がしかし登城大西に見聞かれ、駐車場でスタック (泣)。スナップは素直に撮影すべしとに奮った2022。
- 元旦で出逢った豊だまの「ゆきやうくん」。海外の人がたくさん集まってフォロースタットになっています。今年豊だまのゆきやう、あつら可成り出で立ちですね。いまでももれなく読んで欲しいような、羨しくもないような。
- ベランダに置いてあるお草を食たくて、毎年度々だまのゆきやうくんは増えていっています。でもベランダにはお草を食べてもごほうびのゆきやうくんは増えていっています。#GUILTYはベランダアン

mamaid公式Instagram [mamaid123] で検索!
mamaid Instagram... フォローよろしくね!



Topic of the month!

VOL. 28

ママバズ

ほかにはないユニークな商品や面白い取り組みなど、ママたちの間で「バズってる」あなたの街の情報をmamadi編集部が徹底取材!!

美味しいってしあわせ♡

妖精が宿る至福のパンケーキ



今日は何の味にする?

メイクガクトがメインのお店ですが、店内にはイートインスペースもご利用。ここにもこびとたちが隠れているかも?

メイプルバター 480円

お店のイチオシは、ヨーグルトソースとチリソースの旨みとがけあう濃厚たっぷりの「チキンオーバーライス」やみつぎになるおいしさです。



チキンオーバーライス 1,078円

スイーツ系からお食事系までメニューも充実。



チョコバナナ 500円



東京白金台に本店を構えるチョコレート専門店のチョコ1粒からチョコアイスまでから、いつもとは違うパレンティンプレゼントにぴったり。



かわいすぎるフォルムが話題の「こびとばん」。ブルーの壁紙が印象的な店内に入ると、生クリームをすっぴりかぶった妖精・こびとたちがお出迎えしてくれました。看板メニューは、オリジナル配合で焼き上げた極上のふわふわパンケーキ。まるで雲のような柔らかな生クリームとソースがたっぷりとかかり、口の中でとろけるおいしさです。

他にも、ワンハンドで食べられるアイスサンド、はみ出るくらいのがりポリウムで食べごたえ抜群のフルーツサンドなど、一度は食べたいしあわせメニューが盛りだくさん。

東北では初の取り扱いになる高級チョコレート「CACAOAT」、本格ランチやクレープもあるので、お腹を空かせて立ち寄ってみよう。

DATA.

Lunch&Pancake kobito
住 鎌田市淀川町22-22
営/11:00~16:00 休/不定休 時/有

求む! バズってる情報! info@mamadi.net
mamadi: 取り上げたい街の情報をお寄せください。あなたの街の「バズッた」編集部が取材させていただきますー!

雪山エリア

入場無料 期間中毎日営業 期間中毎日営業 期間中毎日営業
ハンドメイドリフトや磁石するリフトなど、いろいろな雪遊びを体験できます。もちろんご自宅のリフトも楽しめます。



徳良湖 SNOW LAND

ここにしかない雪の遊園地

2023. 1/7(土) >> 2/26(日)

open 10:00 ~ close 15:00

雪山エリア

入場無料
雪遊びもできるよ



かわいい雪像がお出迎え!

スノーモビルエリア

約600mのコースを時限内乗り放題。

一人でも運転するには
○10歳以上
○レジャー用ヘルメット、合格した方

スノーバギーエリア

雪山をバギー(クルーズ)環境アップダウンのスリルや、途中あみかみかの新雪を思いっきり、大自然を満喫しよう!



スキー・スノーボード。雪板エリア

レッスンプロが担当する 初めてのの方のためのスクール

11:00~12:00 13:00~14:00
◆お申し込みは開始時間の30分前までお願いいたします。
◆未成年者は保護者同伴になります。
◆スキー・スノーボードはご持参になります。

お問い合わせ OBANAZAWA ACTIVE FIELD, LLC 0237-22-1111 070-2668-4448 住所:尾花沢市二丁目1767-1

OBANAZAWA ACTIVE FIELD 雪板エリア・ランドの最新情報や、雪天候時の営業案内もこちらからご覧できます。 QRコード 地図



みんなで解決!

お悩み 相談室



NAYA-mail

先月の悩ま
スノーガール



今年、転勤で山形に引っ越ししてきました。私もパパも雪国ははじめてなので、冬の間、子どもどんな遊びをしているのか想像が付きません。オスメ。オスメの雪遊び、おうちの過ごし方があれば教えてください!



読者の皆さんからのアドバイス



Uさん

特別なことをしなくても、ただ外に出てみるだけで十分遊べます。子どもは自分たちで楽しみ方を見つける天才。わが子も、雪を踏んで雪の音を楽しんだり、長靴や犬の足跡を発見したり、わざと転んでみたりしてとても楽しそうしています。

Sさん

初めての雪国での冬、期待と不安でいっぱいです。雪国育ちの私がオスメできるのは、雪上サッカー、雪だるまやかまくら作り、雪上相撲、雪合戦、つららつきかな。子どもたちは、雪に足跡がつくだけでも喜んでひたすら歩いています。親子と一緒に何かするという経験が、お子さんにとっても楽しいひとときなのかもしれません。

みーさん

冬こそ寒いですが、親子で身体作りができる期間です。「あー、雪なんてやだやだ」と思うかもしれませんが、ここはポジティブ思考になって、一緒に雪かきをしたりすりすりや雪合戦、かまくら作りや雪だるま作りをしましょ。

もちっこさん

冬のシャボン玉遊びはおもしろいですよ。シャボン玉が凍ってしまうので、雪の上に並べてもいいし、ボールみたいにキャッチするのも楽しい。大人も夢中になっちゃうかも。

うたちんママさん

3児のママです。三女はまだ雪遊びが難しいので、お姉ちゃん2人をパパが外に連れ出して、雪かきをしている横でソリをさせています。とはいえ、寒すぎる日は外で遊ぶこともできないので、みんなで見学館へ。へトへトに寝るまで遊ばせてます。

あこさん

悩みママさんのお子さんの年齢が分かりますが、もし1~2歳くらいなら一緒に遊びながら雪かきするだけでも楽しいかも。子どもは、どんなに寒くても外で遊びたがるので親は本当に大変ですが、春までのわずかな時間を一緒に楽しめたいですね。あと、自分に言い聞かせています(笑)

Mさん

家族分の小さな雪だるまを作るといいですよ。玄関先に飾ったら絶対可愛いのでこまできっかりと裝飾してくださいし、もし部屋からお庭が見えるなら、大人は家の中から見守ることもできます。溜けたり壊れたりしたら「大変だあ!」と声をかけてました子どもに作ってもらえば、何度も楽しめます。

せつたんさん

明るいうちに小さいかまくらを作って、夜にロウソクを入れてみてください。家の中から眺めると、いつもとは違う雰囲気の間が過ごせます。

Kさん

雪の冷たさを利用して、簡単なおやつづくりはいかがですか?雪の国に缶詰みかんを入れて凍らせて食べるとおいしいよ!

ふみさん

私も雪のあまり降らない県外出身、しかも寒がりなので長い冬の過ごし方に毎年悩みます。が、子どもたちはそんな心配は一切なく、どんなに吹雪でも、元気に雪遊びに出かけます。特に大人にとっては辛い雪かきも、子どもにとっては楽しい遊びになってびっぴり。息子は子ども用のスコップで、遊び感覚で雪かきを頑張ってくれます!まずは家の前の雪かきから一緒に家族で楽しみましょ!

しろまるさん

山形には至る所に温泉があるので、近場の温泉で雪を見ながら露天風呂に入ってみてください。温かく景色を楽しめます(笑)。はずすと山形にいますが樹氷ライトアップが気に入っているのに未だ行ったことがありません…次の転勤までに是非訪れてみてくださいね。

キラキラドームさん

子どもたちが小さかった頃は、卵のパックと絵の具を用意して遊んでいました。水に絵の具を溶かして作った色水を、卵パックに注入。それをひと晩雪中で凍らせると、色つ卵が完成。出来上がった卵を雪の中に隠して探検をするのも盛り上がりです。



Next NAYA-mail

今月の悩ま さーちゃんママ

1歳をすぎたのに、いまだに夜泣きがひどくて困っています。冬になりに外に行く機会も減って、私の気持ちもダウン気味。夜泣きした時の対処法、寝かしつけの方法があったら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」や「今月のお悩みに対するアドバイス」と、ペンネームまたはe-mailを書き添えて送ってね。皆さんからたくさんメール、お待ちしております。





YAMAGATAKEN

NAVIGATOR

「子育てするなら山形県」
ワンストップ
めごりん



子育てするなら山形県

「進学・進級準備」ははじめませんか？

次

のステップが見える時期ですね。進学・進級の準備は、カバンやランドセル、文房具などのモノだけではありません。心と体の準備も大切です。園や学校生活での基本となる生活習慣を整えて、新たなスタートに備えたいものです。山形県教育委員会では、「やまがた子育て5か条」をお示しして、よりよい生活習慣づくりを応援しています。

問 / 山形県教育庁生涯教育・学習振興課

☎023-630-3344



「子どもの生活習慣に関する指針」学習資料

みんなで取り組む生活習慣づくり

やまがた
子育て5か条

1. 子に任せる
子どもは、本来、自分の心や身にも感応する力を持って生まれます。その力を活かして、子ども自身の成長を促してあげましょう。
2. つなぐ
わが家や学校、地域などで、知力や体力、感性を育てます。
3. 心を育てる
数字の暗算、お金の計算、お金の貯蓄、お金のやり取りなどを行います。
4. 楽しく生きる
丁寧な挨拶、しつこい挨拶、わが家のルール
5. 地域のなかで
豊かな学び、探求して楽しむ力を育てます。

山形県教育庁生涯教育課 / 山形県教育委員会

「やまがた子育て5か条」は、左記QRコードからHPに進んでいただくことができます。（各種ファイルのダウンロード・印刷は自由です。）

MURAYAMA

さくらぼと歴史が育むスマイルシティ寒河江

NAVIGATOR

寒河江市イメージキャラクター
チェリン



寒河江市 さがえし

やまがた 音と光のファンタジア2022開催中

2

月12日(日)のイルミネーション最終日に開催するイベントでは、西村山地域の美味しいグルメや春恋マルシェなど、楽しい催しがいっぱいです。詳しくは公式HP・SNSをご覧ください。



開催期間 / 開催中～2月12日(日)

点灯時間 / 17:00～22:00(節電による時間変更の可能性あります)
会場 / 最上1ふるさと総合公園 問 / やまがた音と光のファンタジア実行委員会(寒河江市さくらぼ観光局) ☎0237-85-1692



鷹王と城と茂吉のふるさど

NAVIGATOR

上山郡子どもセンター-めんごりあ
めんごりあ



上山市 かみのやまし

あけましておめでとうございます

め

んごりあではお正月イベントをたくさん企画しています。だんごさしや獅子舞イベントなどを行う予定です。新年をめんごりあでお祝いしましょう。めんごりあ集まれー!!



住 / 上山市二日町10-25 二日町プラザ1階
営 / 9:00～18:00(コロナ対策の為営業時間に変更有)
休 / 元旦、毎月第2の水曜日
問 / めんごりあ ☎023-672-5407



子どもの誕生と成長は朝日町の宝物

NAVIGATOR

朝日町非公式PRキャラクター
桃色うさぎ



朝日町 あさひまち

月齢に合った絵本を合計3回プレゼント

町

内にお住まいのお子さんを対象に、6～7か月児対象の離乳食相談と1歳6か月児・3歳児健診の時に月齢に合った絵本を贈呈しています。離乳食相談の時には、絵本の読み聞かせも行っています。



問 / 朝日町健康福祉課 子育て支援係

☎0237-67-2156

雪とスイカと花笠のまち・尾花沢市

NAVIGATOR

尾花沢市イメージキャラクター
ゆきごろう



尾花沢市 おばなざわし

尾花沢市子育て支援センター 移転オープン

尾

花沢市の子育て支援センターが、12月12日に移転オープンしました。山形県内の小学校入学前のお子さんや、その保護者が気軽に利用できます。ぜひご利用をお待ちしています。



場所・問 / 尾花沢市子育て支援センター(ゆもたか保育園内)
☎0237-23-2018 住 / 尾花沢市上町5-6-15
営 / 月～金(祝日除)9:00～12:00、13:30～16:00
休 / 土・日・祝日



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。
イベントやお役立ち情報など、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
はぐむ 子育てのまち 鶴岡市
つるおかし

NAVIGATOR
子ども家庭支援センター
くまぐん



「なかよし広場」に遊びにきませんか

子どもが小さくても遊びに行っても…と思いませんか？ なかよし広場には赤ちゃんコーナーもあるのでゆっくり過ごせますよ。利用者さん同士の交流や、スタッフとも気軽に話してみませんか。



場所 / 総合保健福祉センター「にこふる」2階
営業 / 月～金 9:00～12:00、13:00～16:00 (コロナ感染症の発生状況により変更あり、要確認) 休 / 土・日・祝祭日・年末年始
問 / 子ども家庭支援センター ☎0235-25-2741



人と自然が輝き合う 日本一住みやすい町
庄内町
しょうないまち

NAVIGATOR
庄内町観光ガイド
つや美ちゃん



1歳のひろば「1歳のおともだち、一緒にあそぼ！」

こっころ」で毎月開催している遊びの広場です。ふれあい遊びや読み聞かせ等、親子で楽しい時間を共有しましょう。1歳のお子さんを持つお家の方同士の情報交換にも是非ご利用ください。



日時 / 毎月17日(金) 10:30～11:00 (要申込み)
会場 / 庄内町子育て支援センター「こっころ」
住 / 東田川郡庄内町字余目字町132-1
問 庄内町子育て支援センター「こっころ」☎0234-42-2268

MOGAMI

おかし、なりわい灯す きよなる里
大蔵村
おおくらむら

NAVIGATOR
大蔵村 マスコットキャラクター
おおくら君



「世界に1冊だけの絵本」をつくりませんか？

令和4年度以降に生まれたお子さんご家族を対象に、新庄借入金庫の協力を得て、出生日時やご家族からのメッセージなどが入った絵本「ペーパーブック」を無料でプレゼントしています。



問 / 大蔵村健康福祉課健康衛生係
☎0233-75-2104

縄文の女神と若帖の里
舟形町
ふねがたまち

NAVIGATOR
縄文の女神ゆかりキャラクター
めがみちゃん



妊婦さん、お母さん、お気軽にご相談ください

妊婦さんとお母さんの定期健康相談」を毎月第1・3月曜日に開催。申し込み不要で、保健師と助産師が常駐しています。妊婦さんも産婦さんもご利用いただき、悩みや喜びを分かち合ひましょう。



日時 / 毎月第1・3月曜 10:00～12:00
会場 / 最上郡舟形町舟形4550-1 福祉調整所「てとて」
問 / 舟形町健康福祉課 保健師 ☎0233-32-0810



OKITAMA

確かな未来へ 夢はぐむまち
南陽市
なんようし

NAVIGATOR
結城皇太郎先生



企画展「ふるさとひなまつり」で記念撮影

華やかな雛人形の展示見学はもちろん、「みんなおひなさま」をテーマに、繪扇や羽衣、冠や平額などのさまざまな小物を使って記念撮影ができるコーナーをご用意しています。ぜひご来館ください。



日時 / 2月1日(水)～5月7日(日) 9:00～16:30 (入館受付は16:00まで)
会場 / 南陽市立結城皇太郎記念館
休 / 毎週月曜(祝日・祭日の場合はその翌日)
料金 / 無料 問 / ☎0238-43-6802



ようこそぞの星へ

飯豊町
いいでまち

NAVIGATOR
飯豊町観光協会公式キャラクター
しごん



子どもみらい館に遊びにきてね！

みらい館ではコロナウイルス感染の予防対策を行い、利用者の方に安心してご来館いただけるように努めています。寒い日も温かいお部屋で自由に遊べます。みなさんおいでください。



住 / 西置郡飯豊町大字津3622
営業 / 毎週火～土 休 / 毎週日・月・祝祭日・年末年始
問 / 子どもみらい館 ☎0238-72-3336



悠真(ゆうま)くん/2歳、涼真(りょうま)くん/0歳(庄内町)



やっと会えたね！赤ちゃんがわいー！

陽衣(ひかり)ちゃん/2歳
虹衣(にじ)ちゃん/5カ月(東河江市)



仲よし姉妹。
いつもニコニコ家族の宝物♡

たくさんのカワイイ写真を編集部に送ってねー！みんなの投稿待ってまーす。

vol. 76

Oya-baka 写真館

瑠愛(るい)ちゃん/2歳(新庄市)



雪を撮んで「んーいーいーい！」カメラを向けたらピースでポーズをきめてくれます♡

初衣(はつえ)ちゃん/7カ月(山形市)



はよ飯ませるやー！！



今年初めての大きい雪だるま完成！

悠央(ゆうお)くん/2歳(山形市)



しっかりつかまって、初めて一人でブランコ乗れたよ！

虎憲(こげん)くん/5歳(山形市)



名前ですから池が好きです♪

夏向(なつむ)くん/3歳、秋華(あきは)ちゃん/1歳(山形市)



妹のマネして、お兄ちゃんもやってほしいなっちゃんいました。仲よし兄妹です♡

統也(とうや)くん/2歳(天童市)



何回も滑るよー。雪大好き！

珠唯(たまゆ)ちゃん/1歳(天童市)



穴の中からこんにちは！

珀柊(はくすい)くん/1歳(天童市)



みてーまーま、大きな人参だよ！たべたいー！

ひかりちゃん/2歳、きりちゃん/6カ月(西田市)



おいでおいでーと赤ちゃんを呼んだら…2人一組に出てきたよー♡

こはるちゃん/5歳、矢佑(やゆう)くん/3歳、壮弘(たけひろ)くん/1歳(河北町)



3人だけの秘密基地！

応募方法

メールで

info@mamaid.net

投稿に必要な事項

投稿画像を添付の上、コメント(50字程度)、お子さんのお名前(仮名でも可)、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。

●複製は保護者、もしくは保護者の方へ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。●画像で撮影した画像サイズは任意ですが、できるだけ大きくして送ってください。●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)の年齢でご記載ください。●スペースの関係上、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。●原稿料として次号の録り残し掲載はいたしません。●応募り多くのお子さんを紹介させて頂くため、ご連絡のご対応はできない場合があります。あらかじめご了承ください。

写真のMVP



アウフォーママ4きぼんの ～映えないダイアリー～



Profile
文/4きぼん

ぴっぴかの1年生になったガンダム
マニアの息子(7歳)と、ぬりえに夢中
な娘(5歳)の子育て真っ最中。

57. 今年のご目標



けましておめでとうございます。みなさん、どんな年末年始をお過ごしでしたか？ わが家は南の島へ出かけたので、キラキラした映えるコラムをお届けします…と書いてみました。現実家という、クリスマス前に流行り病に見舞われ、想定外のロングバケーションを過ごしておりました。幸い全員軽症で済んだのですが、これからも子育てに病はつきもの。小児科を受診する度に親としての経験値がUPし、多少のことでは動揺しない強いハートを手に入れています。

息子が生まれ最初の2年で突発性発疹、RSウイルス感染症、手足口病、熱性けいれんなどのファーストステージは全てクリア。途中、伝染性軟属腫や膿疱瘡といった「読めない＆一生懸命に」疾患にも出会い、アレルギーにも遭遇。ここ数年は、何度倒しても復活してくるゾンビみたいな宿敵・喘息とも闘っています。しかし私にとって最大の敵は、ロタだかノロだかべムみたいな妖怪チックなアイツが裏で手を引く感染性胃腸炎。はじめて子どもが感染した時は完全にパニックになり、口から吹き出したものを両手でキャッチ。その光景は6年経った今でも忘れません。その後、汚れた1.5畳のカーペットを抱えてお風呂場へ直行し、流水で洗濯。水を大量に含んだ

異常な重さのカーペットを真冬のベランダまで運んだとき、心の底から「子育てってつらい」と涙しました。それから何度も同じ経験していますが、未だに戦い方がわかりません。高熱よりもしつこい咳よりもやっぱりさびた。今回のロングバケーションを経験し、発見したのです。病よりもっとやっかいな敵の存在を。それは、1日3度の食事作り。朝から晩まで何度も隣ってくる「ママー、ごはん、まだ？」の声。日に日に元気を取り戻す子どもたちに対して、繰り出せるアイテムは減る一方。じわじわと、しかも確実にメンタルが下がります。そう思うと家族はやっぱり元気が一番。今年はあまりレベルUPしませんが。



「ママー、ごはん、まだ？」
「はい、まだです。」
「はい、まだです。」
「はい、まだです。」

“真夜中のダイニングテーブル”

文/YOCCO 1歳児マニアの育児中。単身(夫2回付)赴任中の夫とは、1人暮らしの母と娘の日々です。

AMA

Epi.03 歳の差といこ



子には、5年のいとこがいます。高齢出産あるのですが、最も年が近い子でも14歳。一番上はなんと23歳！もはや親子といっても過言ではない歳の差です。コロナ禍ゆえ、近くに住む私のいとこには会えていますが、遠方の夫のいとこにはずっと会えずじまい。しかしこへきて、

みーちゃん(18歳)が「今を逃すと大学受験で会えないから」と、遠路はるばる1人で会いに来てくれました。彼女には弟がいるので面倒見がよく、息子も終始ご機嫌モード。彼の一挙手一投足に「キミ、かわいいな」と頭をなでてくれるお姉ちゃんに、初対面とは思えないつきようでした。お風呂あがりには、それはまあ愛おしげにミルクを飲ませてくれ、会えなかった日々を埋めるには十分すぎる至福

のひとときとなりました。

思えば、出産から続くコロナ禍により人と会いつらい世情で、にぎやかに遊ぶ経験が乏しい日々。加えて高齢出産ゆえに、友人や兄弟も既に子育てで終盤に差し掛かり、息子と同じ目線で遊べる友達やいとこがないことも寂しさもありました。高齢のママでごめんね、と悲観していたのも事実です。私自身は同世代のいとこも多く、にぎやかに遊んだ記憶がありますが、今思えば、歳が近い分、お互いを比べがちで葛藤したことも。18歳差の屈託のない笑顔の二人を見ていると、そんな葛藤もなく息子を手放してかわいがっているのがわかります。

その日のリモートでは、夫も娘っ子の母性に感心しきりでした。みーちゃんは超秀才で、これまでは万葉集片手に勉強ばかりのイメージだったので、意外な一面を発見できた嬉しさもあります。息子が物心つく頃には社会人のいとこ道。彼らの交流がどんな風に続いていくか楽しみです。頼もしい限りです。高齢の母ならではの悩みは尽きず、ままならないことばかりが目に見えますが、捉え方ひとつで自分の運んだ生き方を肯定し、子育てでの葛藤を和らげたりすることもできるものですね。



1歳児マニアの息子(7歳)と、ぬりえに夢中な娘(5歳)の子育て真っ最中。

JUN
2

Entertainment

キッズ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〜

Book



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/>

おばあちゃんスプーン

大日本図書1,430円



「ごはんのじかんだよ!みんなあつまってくさーい!と呼ばれてかかれた「はし」や「フォーク」たち。みんなははじめても悪いんでいるけど、おばあちゃんスプーンはゆくのっそりとお皿に近づきます。残ったごはんつづきを食べてくれるのは、一番誰かなら最後のとこまで食べることが大切を楽しく学ぶことができて、「いただきます」の時間が待ち遠しくなるかも。

ほぼ100円飯 家にある材料でソッコー作れる 最高に楽しい節約レシピ

KADOKAWA1,100円



「安い・おいしい・早い!」で人気の料理のうまいさん・リュウジさんのレシピ本。1人前の材料費はたったの100円だから、お給料日前のピンチを救ってくれます。おつまみ&副菜に最適な「ちゅうご料理」や、豚・豆腐などありがち食材を使った目からうろこの変わりレシピも掲載。おいしくて節約もできるから、ママにとって最高の味方になってくれる1冊です。さあ、今日はどれを作る?

Home Theater



Cinema



MOVIE ON

[TEL] 023-682-7235(共通)9:00~18:00

[住所] 山形市城北1-2-2

アトラクション型体験シアター-MX4D登場

フォーラム

▶山形 [TEL] 023-632-3220

[住所] 山形市常盤町2-8-1

▶東横 [TEL] 0237-43-8080

[住所] 東横市大字堂沢1797-1

ソラリス

[TEL] 023-674-0035

[住所] 山形市城南北1-1-1 豊城セントラルB2F

イオンシネマ

▶天童

[TEL] 023-665-1166(問合せ)

[住所] 天童市芳賀タウン北4-1-1 イオンモール天童2F

イオンシネマ三川、イオンシネマ米沢も絶賛上映中!

*上映作品は、予告なく中止・変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。

トム&ジェリー スノーマウスと雪の魔法



トム&ジェリーの中でも人気キャラクター・タフィーが大活躍するストーリー。ある日、雪の妖精スノーマウスをつつて屋に願いをかけたジェリーとタフィー、魔法を使って家主を助けたいと願うと、なんとスノーマンが動き出した! 助けないうように急いで雪の国へ向かうとすると、そこには悪党が待ち受けていて...果たして2人の願いは叶うのか。そして今回もおなじみのパタパタが始まる!

プリンス&プリンセス



魔法にかけられ囚われの身となったプリンセスを助けるため、1人のプリンスが従者を連れてやってくるが...6つのおとぎの国から6組のプリンセストローリ。フランス社会現象を巻き起こした「しももの映画」を元に、影絵によって再現された繊細で美しい心温まる愛の物語。海を越え、国を越えても友の子のプリンセスへの憧れは永遠です。

名探偵コナン 灰原哀物語 ~黒鉄のミステリートレイン~

1/6 公開



科学者で黒ずくめの組織の一員シリーは、神秘的な毒薬の開発に成功。それは、工藤新一を幼年化させた毒だ! しかし、黒ずくめの組織が彼を殺そうとしたら、知ったシリーは、組織を裏切り、自身もその薬を飲んでしまった。幼年化した彼女は(灰原哀)と名乗り、身を隠していたのだが、少しずつ組織が彼女に近づこうとした。追いつめられた「運命の列車」で爆発に巻き込まれた彼女の運命は...

妖怪ウォッチ2 ジバニャンvsコマさん もんげー大作戦2ニャン

1/13 公開



ある日、ジバニャンの大好物・チョコレーとコマさんの大好物・ソフトクリームが街から消えるという事件が発生! それは謎の妖怪の仕事で、取り戻す方法はたった1つ! ジバニャンとコマさんが戦い、勝った方の大好物が戻るといふことを選びますが、コマさんの2人が本気のバトル。フニヤンとコマさんは、この事件の裏で活躍する妖怪がいることを発見。果たとて最後に笑うのは誰に?

レジェンド&バターライ

1/27 公開



政略結婚で結ばれた織田信長と、ひそかに信長暗殺を目論む・濃姫は、全く気が合わない水と油の関係。最悪の出合いを築いた2人だったが、ある戦いを経て、命を懸けていたのだが、少しずつ組織が彼女に近づこうとした。追いつめられた「運命の列車」で爆発に巻き込まれた彼女の運命は...

金の国 水の国

1/27 公開



100年断絶している2つの国、「金の国」の隣から相手国にされないおっとり王女セラと、「水の国」の義理深い賢い建築士ラウン・ソルト。敵国同士の出会いは、おとぎ話の思ひ出に巻き込まれて「魚のそけ」を演ずることに、お互いの思いを胸に秘めたが、真実を言い出せない2人は、国の未来を変えることができず、かどんな状況でも、自分ではない誰かを想像し、心が温まる。



1 「おやつ日和」撮影小物

【1名様】



【提供/La Casa 天童店】

季節に応じたかわい
い雑貨、出産祝
いなどプレゼントに
ぴったりのグッズも
そろった La casa
(ラ・カサ)。「お
やつ日和」で使
用した撮影小物を
プレゼント。どれも
当たるかは編集室
におまかせ下さい。

2 1,000円分お食事券

【5名様】



【提供/米沢牛 焼肉さか】

「おいしく」「楽しく」
をモットーに、豊富
なメニューとリーズ
ナブルな価格が自
慢の米沢牛専門
店。お肉本来の旨
みをリーズナブルな
価格で楽しめるラン
チメニューも大好
評。家族みんなでこ
とん美味おう!

3 お子様ランチ

【5名様】



【提供/新菜たかま】

前家のお子様ランチは間違いなしのクオリティ。大人
と同じ茶碗蒸しがついてくのは嬉しいね。居心地の
良すぎる個室で、つつい長居しちゃうぞ。

4 絵本『おぼあちゃんスプーン』

【1名様】



【提供/八文字屋】

「ごはなのじかんだ
よ!」の声でかだ
だ「はしやフォーク
たち。みんなはとも
も急いでいるけれど、
おぼあちゃんスプ
ーンはゆくりとお皿
に近づきます。最後
のひと口を食べさせ
てくれるのは誰かな?
食事の時間をもっ
と楽しくなると。

5 書籍『ほぼ100円飯家にある材料で ソックリ作れる最高に楽しい節約レシピ』

【1名様】



【提供/八文字屋】

「安くうまい早い」
で人気の料理の早
いレシピ本。1人
前の材料はほぼ
100円だから、お
財布がピンチでも
大丈夫。卵、豆腐な
ど冷蔵庫にありが
ちな材料を使った、
目からウロコの絶
品レシピも満載。

6 MOVIEON 平日招待券

【4名様】
フォーラム・ツクリス 平日招待券【5名様】
イオンシネマ 無料鑑賞券【5名様】



【提供/MOVIEON-フォーラム・ツクリス-イオンシネマ天童】

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

7 パンケーキ (メープルバター味)

【5名様】



【提供/Lunch&Pancake kobito】

妖精が宿るとウツ
サのかわいすぎるパ
ンケーキ。オリジナル
配合で焼き上げた極
上ふわふわ食感が
大人気です。店内
には、生クリームを
すっぽりとかぶっ
た妖精・こびとば
んがこっそり隠れて
います。見つけてみて
ね。

8 王様盛り

【1名様】
※平日限定 ※他サービス券との併用不可



【提供/王様の焼肉くらぬま 山形竜田店】

山形竜田店のほか、
山形富高前店、寒河
江店、天童店でも
王様盛りは人気ナ
ンパワン。宴会ホ
ールやお得な飲み
放題プランもあり。
和モダンな落ち着いた
店内で、ゆったりお
肉をいただくこと
ができます。

9 ダイハツ ブルバックミニカー1台

【3名様】



※写真はイメージです

【山形ダイハツ販売(株)】

ママにうれしい機能が
満載で、子育てファ
ミリーに人気の軽自
動車が多数ラインア
ップするダイハツ。子ども
たちが楽しく遊べる
ブルバックミニカーを
プレゼントします。車種や
色は何が当たるかお
楽しみに(対象年齢6
歳以上)。

10 でん六商品詰合せ

【3名様】



【提供/(株)でん六】

大切な人やご家族
と過ごす時間をさら
に楽しくしてくれる、
豆の老舗メーカー
「でん六」の人気商
品詰合せをプレゼ
ント! 商品内容
はイメージです。
※応募締切1月27日
必着

プレゼント応募方法

スマホやPCから簡単にプレゼントが応募できるようになりました!
専用のQRコードを読み込んで、簡単な質問にお答えください。
※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。

PRESENT応募締切

2023年2月15日(水) 必着

プレゼント応募は
コチラから▶



アンケート会員募集!!

県内在住ママを対象に顔面づくりをサ
ポートしてくれるアンケート会員を募集。
簡単なアンケートにお答えいただけるとマ
マoid最新号をお送りします。

アンケート会員
申込みは
コチラから▶



マーマイドHP遊びにきてね♪



mamaid最新号
のプレゼントをはじめ、
見逃したバックナ
ンバーもCHECK
できます。



コチラから /



<https://mag.ywaj.jp/mamaid/>

mamaid 表紙 MAKING

今年最初は、山形市落合にある「casa liniere」にて表紙撮影をしてきました。北欧テイストの家具に囲まれたおしゃれな室内に、季節ママと女性スタッフは大興奮。「こんな家に暮らしてみたいわ」「このキッチン、使いやすそう」とキョロキョロ。りおくんも終始リラックスムードで参加してくれました。みなさん、おつかれさまでした。



まずはママと一緒に「バリ」はじめての場所でもちょっと緊張しちゃうね。



01.「ママ、かわいい!耳元でそっつぶやく」にスタッフもキョロ



02.体を動かすことが大好きなりおくん。観戦もバツリ決めてくれたよ。



03.最近、親子でポケモンに夢中なんですって。何を見つけたか?



04.終了後も「絵本読んで〜」とおどたり、お家でたくさん読んでもらってね。

mamaidからの お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、各掲載店舗の営業状況が変更になる場合があります。ご了承くださいませ。

mamaid表紙の メイキング映像を Youtube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!



ACCESS. QRコードからYoutubeのmamaidコーナーにアクセス!

【Cover model】三宅 季奈さん、旗立りおくん(6歳)

【撮影協力】WISE HOME/ヨシダプランニング 街 山形市検町1-8-15 TEL/023-664-3370

【Hair make】鈴木 晴香 (Hair Salon HAKU/SOU)

【Photographer】菊池 元樹

2023.FEB

編集後記

絵本特集いかがでしたか? 新作はやはり気になるけど、やっぱり安定の定番絵本も和むよね〜なんていう会話飛び交いがら取り組んだ特集でした。皆さんのお気に入りの見つけたか? さて次回3月号(2月15日発行)はママのお仕事特集だよ。どうぞ楽しみに!

【Editorial Staff】

Yoko Inoue
Miki Ishizawa
Yasuka Yamada
Chiaki Matsuda
Asuka Honma
Michiko Moriya
Maya Miura
Yukari Kaneko
Yoko Kunii

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・スーパーおーばん全店・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
マーメイド編集部
山形市立谷川1-486-14
TEL.023-686-4331
info@mamaid.net

保育士になりたての頃、「子どもの気持ちを知るには、まずこの本を読むといいよ」と先輩に薦められた1冊。7話収録されているのですが、どれも子どもたちが夢と現実の世界を行ったり来たりしていることがわかります(オスメは「じらとり」)。読み聞かしていると、大人でもドキドキしてくるから、絵本って本当に不思議。特集で紹介した本も、隔から隔まで本当にオスメです! お子さんと一緒に、お気に入りを見つけよう! くださいね。



ボリュームがある内容なので、読み聞かせすると20分くらいかかります。毎日の余暇が読まれる1冊でもあります。

【みきぼん】

2023年は兎年...ということですが、おやつ日和もウサギのいちご大福にしてみよう。ちょっと工夫ですが、子ども達が喜んでくれたら嬉しいな。親子で楽しめるママズも変えて、親子で笑顔になってくれたらいいな。今年もかわいいうやつをたくさんお届けしますね。兎年は「飛躍」や「向上」の年で、今年もmamaidもポップ・ステップ、ジャンプアップするぞ。よんぴん!!



うさぎちゃんの耳が気になるので、ここから食べられるやいそうな大福だ!! ニャンことうさぎのだるまちゃんも500mm!!

【Guuちゃん】

最近我が家に増えていく謎のおもちゃ。プッシュポップ、シリコン製で丸い部分を押すとポコ!! という音が出て、その感覚が無限に楽しめます。子どもたちは音と押し心地に惹かれるそうで、ストレス発散になるとか。試しに押ししてみても、たしかにポコ音が快感〜りポコ音を聞くに落ち着くので、今後お母さんが怒ったら差し出してもらおうようにお願いしておきました。



高鳴、眠たく、どんどん目大胞していつかプッシュポップ、先白目80秒タイマーのものねばらしたのがすぐすてに却下しました。

【ていす】

今回リトルマーメイドのページを制作させていただきました! 子どもの頃、ビデオが繋り切れるまで見ていた大好きな作品のしかも大好きな劇団四季様のページを作れるというところでもうず〜っと楽しい!! 資料を見たり、ネットリトルマーメイドを調べてはここに。この仕事してよかったな〜! と噛み締めながら制作していきます。私は2月に旅行に行く予定なので今から楽しみます!



パンフレットだけ発行がある、これを見ながらイメトレしていきます。

【やっちゃん】

わらべが真ん中、天童市!

SUMUNARA TENDO

天童市ウェルカムインフォ

今月号のプレゼントはコレ!



水車そば
元祖 鳥中章
箱入り(乾麺5食入り) 3食箱

SUMUNARA TENDO

SNSアンケートキャンペーン

天童市では子育てシフトモーションを推進中、子育てに関するアンケートに回答して、天童市のいいいものを当選しよう!!



- まずは、右上のQRコードからアンケートに回答ください。
- 以下アカウントの該当する投稿のいいねかいいねも、リツイートなどのアクションを行ってください。

Twitter

えんどう地域おこし協力隊のツイートをリツイート

Instagram

えんどう地域おこし協力隊もしくはmamaki公式のポストをいいね

①と②の両方を行っていただき、応募は完了です。

1月15日(日)
2月1日(水)

子どもと一緒におでかけしませんか? 親子の遊びとふれあいの場



天童市の「子育て支援センター」

その2



親子の「あそび」と「ふれあい」の場を提供する子育て支援センター。

保育士や子育て支援員に気軽に育児相談をすることもできます。楽しいイベントも盛り沢山でお待ちしています。

「わらべ館」

子育てサロン(毎月第1火曜日)や折り紙教室(毎月第3水曜日)など親子で楽しめる様々なイベントを開催しています。また、子育てに関する相談メール(warabekan@h7.dion.ne.jp)も受け付けています。お気軽にご相談ください。

- 利用時間: 9:00~18:00 ●休館日: 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌週月曜日)、年末年始
- 住所: 本町1-1-2 天童ターミナルビル「バルテ」1F ●TEL: 023-658-8120



利用対象 おおむね3歳未満の子どもと家族

利用料 無料(一部、有料のイベントあり)

開所日 月曜日～金曜日(祝日は開所)

※予約不要でご利用いただけますが、施設やイベントによって予約が必要です。詳細は各施設にお問い合わせください。

「あたご」

ベビヨガやアロマクラフトでママと赤ちゃんのこころと身体もリラックスしませんか。

- 利用時間: 9:00~12:00、14:00~16:00
- 住所: 天童中3-1-32(つばさのもり愛宕こども園内)
- TEL: 023-687-0831



「つばさ」

手形や足形を可変くアレンジするアルバムカフェなど楽しいイベントでお待ちしています。

- 利用時間: 9:00~12:00、14:00~16:00
- 住所: 真久野本2-8-77(つばさのもり保育園内)
- TEL: 023-652-0283



「キンダー水木」

親子体験教室や専門講師による育児講座を通じて、お友達作りをサポートします。

- 利用時間: 9:00~12:00、13:30~16:30
- 住所: 大字成生930番地(キンダー水木こども園内)
- TEL: 023-616-4877



天童市にはたくさんの子育て支援センターがあるよ。こちらからチェックしてね▶



天童市は

待機児童ゼロ

第3子以降保育料無料

高校生以下医療費無料

転入世帯・子育て世帯への充実した支援

・住宅の新築・購入への補助

転入世帯で子育て世帯……上限 75万円
転入世帯……上限 35万円
子育て世帯……上限 45万円

※補助金の額は対象要件あり

●担当 都市計画課(内線422)

・空き家リノベーションへの補助

転入世帯に 転入を上限 に2/3補助	改修 80万円	リノベーション 80万円
※市内(仮)転入世帯にも補助対象あり	引越し 10万円	10万円

※補助金の額は対象要件あり

●担当 都市計画課(内線424)

・家賃引越し費用の補助

結婚を機に天童市で新生活を始めると新居世帯に対し、家賃引越し費用のうち最大60万円を補助。

※市内(仮)転入世帯にも補助対象あり

●担当 市民課(内線334-327)

で エール天(10)

天童市では、小学校・中学校に入塾したお子さん一人ひとりに10万円を支援します。

●担当 子育て支援課(内線23)

問い合わせ 天童市役所 TEL/ 023-654-1111



カラフル子育て かみのやま

上山市は子育てに寄り添った様々なサポートを用意し、親、子ども、家族の暮らしを応援しています。
上山市で一緒に子育てしませんか？

より便利に、よりわかりやすく、**子育てのDX化**を推進しています！

母子手帳アプリ かみのやま 子育て応援アプリ

●地域の育児情報をカンタンに入手！

- ・産前産後教室のお知らせ
- ・正しい子育て教室(ベビーマッサージ)



講師を迎えたベビーマッサージ教室を
開催！スキンケアが大好きな赤ちゃん
と、リラックスして穏やかな親子の大
切な時間を過ごすことができます！

ファミリー教室



延髄体験や泳ぎ体験、ミルクのつく
りなど、新たに増える家族のため
の体験ができます！

- ・保育所入所申込のお知らせ
- ・ベビーママ応援デスクアウト&デリバリーお店情報
- ・子ども向けイベント・子育て支援施設情報

●面倒が忘れがちな予防接種もカンタン管理！

- ・最速な接種日を自動表示！
- ・受け忘れ防止のプッシュ通知！



●家族間でカンタン共有！

パパやママ、おじいちゃん、おばあちゃんとも成長記録をシェア！



母子モ
はこちらから！

保育施設のICT化で安心・安全な 保育を実施しています！

保護者の方の負担軽減や保育士の事務作業効率化により、
子どもと向き合う時間を確保し、保育の質の向上、子どもたちの
健全やかな成長につなげます！

●らくらく連絡

- ・専用アプリで忙しい朝時間の欠席・遅刻
などの連絡が簡単(スピーディー)に！
- ・災害時などの緊急連絡を素早く受け取
ることができ安心！



●かんたん登降園管理

- ・タブレットでの打刻により、登降園の
時刻管理が簡単・確実！



●あんしん午睡チェック

- ・保育士のお昼寝の見守りに加え、午睡セン
サーによるダブルチェックでより安全・安心に！
- ※公立園のみ実施



あんしん
子育てサポート
しています！

●帳票管理

- ・日誌や児童票など煩雑な手書き書類
の電子化で作業の効率化！



上山市子育て世代数
支援センターのゆるキャラ
ふたばちゃん

かみのやまで暮らす

01

上山市で新生活を始める新築世帯を応援！

対象 20・30代
家賃や引越し費用を
最大60万円補助!!

02

住宅を建設または取得する子育て世帯

最大100万円補助!
さらに上下水道料金の
半額相当分を補助!

最長
24か月

03

上山市の子育て世帯を応援!



親子向けイベントも随時開催中! 利用料は無料!

問い合わせ 上山市役所 TEL/ 023-672-1111 各事業についての詳細は市HPも合わせてご確認ください。

■子育てに関する支援: 子ども子育て課 ■新築世帯に関する支援: 福祉課地域福祉係 ■住宅の取得に関する支援: 建設課エリアマネジメント推進室

