

山形のママがつくる子育て情報誌 マーメイド

# mamaid

Special.01

CHRISTMAS  
PARTY  
RECIPE

Special.02

子育てfamilyの  
お家づくりガイド

Christmas  
Special

FREE PAPER



大江町は/  
 子育て・移住定住を全力応援!  
 0歳から  
 5歳児までの  
**保育料  
 無料化**

## 大江町は妊娠・出産・子育てを全力サポート!

…………… 妊娠・出産・子育てには悩みがつきもの…。そんな不安に大江町は寄り添います。……………  
 各種相談メニューはもちろん、補助や助成の支援も充実!大江町で子育てをエンジョイしませんか?

第2子以降の出産費の自己負担分を助成します

例えは…

出産費用	−	出産育児一時金	=	なんと町の助成!!
57万円		50万円		7万円

※助成には上限額・条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

おおえぐらし  
 Oo town life

TEL.0237-62-2111(代)

〒990-1101 西村山郡大江町大字左沢882-1  
<https://www.town.oe.yamagata.jp/>

大江町 検索 HPはこちら



OVATSU-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。

大切なポイントは、バターを室温にしっかりと戻すこと。  
なめらかな2色の生地がかわいく仕上げましょう!



MENU

## クリスマス 絞り出しクッキー

### 材料

- ※ 無塩バター.....100g
- ※ 粉糖.....50g
- ※ 塩.....少々
- ※ 卵白.....20g
- ※ 薄力粉.....120g
- ※ ココア.....4g
- ※ 抹茶パウダー.....3g  
(仕上げ用)
- ※ シュガーボール.....適量
- ※ チョココペン  
(白・チョコ・赤).....各1本
- ※ ミニプレッツェル.....適量

### 作りか

下準備 ・バター、卵白は室温に戻しておく  
・オーブンを170度に予熱する

- ① バターを溶立て器でクリーム状にし、粉糖、塩を入れて混ぜる。
- ② 卵白を数回に分けて加えて混ぜる。  
※ 分離しないように注意。
- ③ 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ④ ③の生地を100g取り、ココアを加え混ぜ合わせる。残りの生地に抹茶パウダーを加え混ぜ合わせる。

- ⑤ 星口金をつけた絞り袋に入れる。クッキングシートに絞り、170度のオーブンで20分焼く。  
※ プレッツェル、シュガーボールはのせてから焼いてもOK。後付けの場合はチョコで付ける。



トナカイ



ツリー

抹茶  
ココア  
トップ用焼いた後チョコで付ける



リース

最後は重なる

### 仕上げ

チョコペンでトナカイの顔を描く。  
ちなみにこの分量で、トナカイ4個、リース5個、ツリー6個できました。

Produced by



### Information

ご予算・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種類も選ぶことができます。大切な心に、心のこもった素敵な贈り物を。ギフト選びはぜひ、La Casaで♪

La Casa





＼おいしい!／も＼節約!／もかなえる

# CHRISTMAS PARTY RECIPE



物価高のいま、クリスマスも予算を抑えてメニューを作りたいのが本音ですよね。そこで、キッチンにある定番食材に注目！お手ごろ食材を使って、節約なのに豪華に見える「高見え」アイデアをご紹介します。手間いらず＆かわいいメニューで、今年もおうちパーティーを盛り上げちゃおう。

作ってくれたのは **近野 まりこ**さん

ピコトシヨウ  
アイシングクッキー販売・教室picot sucreを  
主催。2児のママ。



## Cooking Point

### ★ 余りがちな食材にひと工夫を

瓶に少しだけ残ったジャム、まとめ買いたったツナ缶やホットケーキミックス。「いつか使うかも」で眠っている食材が、クリスマスメニューに大変身☆



### ★ いつもの調味料をフル活用

冷蔵庫によくある基本的な調味料で充分。特別なものを買わずに済ませてもいいから、お財布にも優しい。

### ★ 時短で華やかメニューを

前日に仕込みを済ませておけば、クリスマス当日はオーブンやフライパンで焼いて盛り付けるだけでOK。平日クリスマスディナーも、これならラクチン。





## ほんのり甘めの チュールリップ

味の決め手は、冷蔵庫に余りがちなジャム。しょう油にジャムを加えることで味をまるやかに整えてくれるので、優しい甘みのソースに早変わり。鶏手羽元を前日に漬けておけば、翌日はオープンで焼くだけで豪華なメインに!

### 材料

- ・鶏手羽元…6本
- ・すりおろしニンニク…小1
- ・ジャム…大2
- ・こしょう…少々
- ・しょう油…小2

**下準備** 天板を200℃で予熱する

### 作り方

- 手羽元をチュールリップにする。(手羽元の下部にハサミで1周切れ込みをいれる。切り込みを入れた部分に指を入れて引き上げ、形を整える。)
- ボウルにジャム、しょう油、ニンニク、こしょうを入れて混ぜダレを作る。①を入れてラップをし、冷蔵庫で半日は漬けておく。
- 鉄板に形を整えて並べて、200℃で10分ほど焼いて、一度取り出す。漬けたダレをさらに乗せ、10分ほど焼く。
- 骨の部分にアルミホイルを巻き、リボンで飾り付けて完成。



リンゴや柚子のジャム、はちみつでも甘みのある味に仕上がります。



ケチャップライスでも  
まいしぞろ!!

♪  
Jingle  
Bells



## 今夜の主役☆ カレーなサンタ

レトルトカレーをごはんに混ぜ込んで、おにぎりにしちゃおう。白いごはんを少しくっつけば、あっという間にサンタさんに変身。デコレーションは、いつものチーズやカニカマでOK。お弁当にもぴったりな、かわいー一品だね。

### 材料/2人分

- ・顔用ごはん…75g
- ・ひげ用ごはん…75g
- ・レトルトカレー…15g

### 〈デコレーション用〉

- スライスチーズ、カニカマ、のり、魚肉ソーセージ(細)…適量

### 作り方

- 顔用のごはんをボウルに入れ、レトルトカレーを混ぜ、10分ほどおいて味をなじませる。
- ①のごはんをラップに包んで、丸おにぎり(顔)と三角おにぎり(帽子)を1つずつ作る。
- ラップをひいて、②を並べる。顔のり用にひげ用のごはんを乗せる。
- ラップで全体を包んで、ひっくり返して全体の形を整える。
- カニカマの赤い部分を切り離し、三角おにぎりにつける(サンタの帽子)。白い部分は薄くさいだから、帽子のふちにつける。
- スライスチーズ、のり、魚肉ソーセージで顔のパーツを作り、仕上げる。

### Point!

カレーを混ぜすぎると形が崩れやすいから、少量からお試しを



※顔も帽子はカレーごはん  
(白ごはん75g)カレー15gお好みで

(A) 顔 (白ごはん 75g)  
(B) ひげ (白ごはん 75g)  
(C) 帽子 (白ごはん 50g)



## ツナの バーニカウダー

魚の旨味がぎゅっとつまったツナ缶も、アイデアひとつでオシャレなソースに早変わり。パスタやパンに添えれば、わが家のスタメンになりそうな予感。

### 材料

- ・ツナ缶…1缶
- ・すりおろしニンニク…小1/2
- ・味噌…大1/2
- ・牛乳…大2
- ・マヨネーズ…大2
- ・こしょう…少々

### お好みの野菜

(トマト、かぼちゃ、ブロッコリーなど) 適量

### 作り方

- 野菜を食べやすい大きさにカットし、耐熱容器に入れてレンジで加熱する。
- 深めの耐熱皿にツナ缶をオイルごと入れ、味噌、にんにく、マヨネーズをよく混ぜ合わせ、牛乳を入れる。
- ラップをして、600Wで1分加熱。お好みでこしょうをいれる。



### Point!

汁を切ったサバ缶、いわし缶、カニ缶でも美味しくアレンジを加えればお酒のおつまみにもぴったり?



## ごちそうパイスープ

旨味たっぷりのオニオンスープも、レンチンすればあっという間に完成。もちろん、インスタントだってOK。パイシートで包めば、豪華なパーティー仕様。

### 材料/2人分

- ・玉ねぎ…2個
- ・ベーコン…40g
- ・有塩バター…40g
- ・水…500cc
- ・コンソメ…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- ・冷凍パイシート…1枚
- ・(11cm×18cm)
- ・塗り卵…適量

### 下準備

卵黄を少量の水で薄める。パイシートは室温に戻す。オーブンを220℃に予熱する。

### 作り方

- 玉ねぎを薄切りにする。耐熱容器に半量のバター(20g)と一輪に入れてふんわりとラップをし、600Wで4分加熱する。
- ベーコンは1cm幅にカット。
- フライパンに①を入れ、残りのバターを加えて弱火で色になるまで炒める。ベーコン、コンソメ、水を加えて、沸騰したら弱火にし、蓋をして15分煮る。塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- パイシートは半分に切り、耐熱容器よりひとまわり大きく伸ばす。
- 耐熱容器に③を等分して入れる。ふちに溶き卵を塗り、パイシートを被せてしっかりと押しつけ、表面に溶き卵を塗る。220℃に予熱したオーブンで15分焼き色がつくまで焼く。

### Point!

レンチンすれば、色色玉ねぎが簡単に仕上がります。無塩バターを使う場合は、塩を少し足してくださいね

パイシート1枚で  
高見☆



## 笑いあり!涙あり? みんなのクリスマス エピソード

結婚してはじめてのクリスマス。わが子にプレゼントを渡し終わったら、パパからサプライズプレゼントが!すごうれしかったけど、私も何も用意しなかったの、しばらく気まずい雰囲気…。もちろん、翌年からババサンタはやってごす!(いちごママさん/3歳女)

姪婿の誕生日が12月なので、去年の誕生日&クリスマスパーティーをしました。初めてチョコレートケーキを食べた息子は、その味に感激!すっかり味を覚え、それからはチョコ大好き♡。娘は「苦い」といって食べない派です。(りちむさん/4歳男女双子)

生クリームケーキをお願いしたのに、1回目はチョコクリームが、2度目はバタークリームが届き、三度目で、やっと生クリームケーキが到着。いっばい食べられたのは幸せでしたが(笑)(どれみママさん/1歳女)

7人家族のわが家。12月生まれが3人いるので、12月後半は毎日がクリスマスのようになりとても大変だし、太ります!(にゃんたまさん/10歳男、7歳女、4歳女、1歳男)





## So Cute♥ アメリカンドッグ

子どもたちが大好きなアメリカンドッグも、味付けいらずのホットケーキミックスを使ってたくさん作っちゃおう。ストックしやすい魚肉ソーセージを使うから、パーティーやおやつにもぴったり。

### 材料

- ・魚肉ソーセージ…2本
- ・牛乳…80ml
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・揚げ油…適量
- ・卵…1個

### (デコレーション用)

- スティック型お菓子、黒ごま、スライスチーズ、カニカマ、のり、マヨネーズ 適量

### 作り方

- 魚肉ソーセージを2.5cm幅にカットする。
- ボウルに卵を割り入れて溶き、牛乳、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ①に楊枝をさし、②の衣を全体につける。
- 170℃の油で全体がこんがりきつね色になるまで揚げる。
- 生地が温かいうちに、スティック型のお菓子を刺してツノを作り、黒ごまで目、スライスチーズとのりで口、カニカマの赤い部分を切り離して丸形で抜いて鼻を作る。(ケチャップでも代用可)※目はマヨネーズでつける。

### Point!

ホットケーキ生地よりも、もっちりめは作るきれいな丸形になりますよ



## お豆腐DEクリスマスツリー

冷蔵庫に余っている絹豆腐と、おなじみのホットケーキミックスをあわせると、驚くほどしっとりもちり食感に♡抹茶パウダーを加えて、家族みんなが喜ぶヘルシースイーツの完成。

### 材料/2人分

- ・絹ごし豆腐…1/2丁(175g)
- ・ホットケーキミックス…150g
- ・牛乳…50ml

- ・卵…1個
- ・抹茶パウダー…小1
- ・油…適量

### (デコレーション用)

- ・ホイップクリーム…220ml
- いちご、ブルーベリー、ラズベリー、バナナ、粉糖…適量

### 作り方

- 絹ごし豆腐をボウルに入れて、泡で器でなめらかになるまで混ぜる。
- ①に卵と牛乳を加えて混ぜ、さらにホットケーキミックスと抹茶パウダーを加えて全体が均一になるまで混ぜる。(※生地は甘さ控えめなので、お好みで砂糖(大1)を加えてもOK)
- 弱火に熱したフライパンに少量の油をひき、生地を小さめに丸く流し入れる。泡が出てきたら裏返し、火が通るまで焼く。生地が大きさは徐々に大きくなるように焼いていく。
- ホットケーキを大きいものから順に積み重ね、ホイップクリームやお好みのフルーツをのせる。粉砂糖をふりかけて完成。(※冷凍フルーツを使用する場合は、凍ったまま乗せてOK)

### Point!

ホットケーキは小さいサイズから順に焼いていくと全体のバランスが整いやすい



## サンタさん! わたしはコレがほしいです

クリスマスは、何かと準備で忙しいママたちでも、本音をいえば、ママたちもこんなプレゼントが欲しいんです。サンタさんに届けー!

家事ラク家電  
(乾燥機、ロボット掃除機、調理家電など)

いつもより  
贅沢な旅行

現金

ママにも  
子どもにも  
お下がりに



一人になる  
時間、家事を  
しない日

自分の誕生日はクリスマスイブ。でも、毎年自分の誕生日よりも、子ども達のクリスマスプレゼントを何にしようか考えるのが楽しみで仕方ないです♡  
(げんちゃんママさん/3歳男、1歳女)

今年のクリスマス、お話しが上手になってきたお兄ちゃんにプレゼントを渡すと、「お！これプレゼント? やった!」と全身を使って大喜び。子どもって良いな〜と改めて感じた日でした。  
(なみなみさん/3歳男、2歳女)

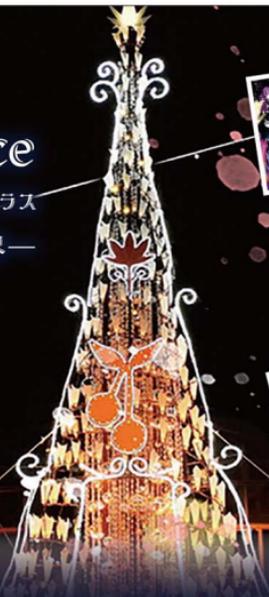
旅行に行き、タブレットでBGMをかけてプレゼントを渡してくれた旦那さん。とても雰囲気がありニコニコと受け取ろうとしたら、「音漏れしてますよ」と隣の部屋の方から指摘され、一気に冷静になりました。壁が薄く、そこからひっそりクリスマスになったのもいい思い出です。  
(シロクマンさん/0歳女)



# SAGAE Illumi Terrace 2025

サガエイルミテラス

—光が紡ぐ、夢幻の世界—



令和7年 11/22[土] ▶ 令和8年 1/12[月・祝]

会場 最上川ふるさと総合公園 バラ園 (センターハウス水辺側)

点灯時間 17:00~21:00 (時期によって変更あり)

主催: さがえイルミテラス実行委員会 (事務局: 寒河江市さくらんぼ観光課)  
TEL.0237-85-1692  
共催: 寒河江市

イベントデー  
12/21[日] クリスマスをテーマとしたイベントを開催  
1/11[日] 雪をテーマとしたイベントを開催



HP



X



Instagram



TikTok



Facebook

詳しくはWEBをチェック! さがえイルミテラス 検索

## 寒河江は子育てに本気です!

結婚新生活を支援します!

新婚世帯の引越費用・家賃等 最大 60万円補助

住宅の建築・購入を支援します!

県外からの移住世帯へ  
新築・建売・中古住宅購入等 最大 200万円補助

アパート等の賃借を支援します!

子育て世帯や若者夫婦世帯へ  
アパート家賃等 月額最大 2年間 2万円

寒河江市役所  
お問合せ

【子育て支援】子育て推進課(0237-85-0907)  
【住宅建築支援】建設管理課(0237-85-1627)  
【その他移住全般】みらい協働課(0237-85-1486)  
【結婚支援】企画戦略課(0237-85-1413)

子育て支援が充実!

- 0~2歳児の保育料無料または半額
- 3~5歳児の副食費無料
- 小中学校給食費無料
- 高校入学年齢時10万円給付
- 高校3年生まで医療費無料

病児保育施設  
1か所

病後児保育施設  
2か所

奨学金返還を支援!

県外からUターンする奨学金返済中の若者へ  
最大 124.8万円補助

◎予算がなくなり次第終了となります。  
また、記載の他にも条件等がありますので、詳細は下記お問合せ先にご連絡ください。

寒河江市の  
移住・定住情報は  
こちらをチェック!



オンラインでの  
移住相談も  
実施中!



寒河江おイメージ  
キャラクター

山形市

## トシカケイ 豚唐鶏

### 高コスパで大満足！ 家族みんなが満腹になるボリューム定食

商業施設が立ち並ぶエリアにオープンした定食屋。リーズナブルな価格で、お腹いっぱい食べられると早くも話題です。看板メニューは、200gの豚かつ、300gの鶏から、それぞれをメインにした定食には、米沢市の米農家から直接仕入れた炊き立ての「はえぬき」、具材たっぷりの豚汁が付き、バリエーションも大満足のボリューム。しかも、なんとご飯のおかわりが1回無料のうれしいサービスも(2回目以降は+200円)。自慢の豚かつには、おすすめの3種の塩が付き、最後まで飽きずに味変を楽しめます。さらに、全品テイクアウトOK。お買い物ついでに、その日の晩ごはんの「救世主」を注文しておくのもいいね。

ベンチ座やテーブル座、一人でも快適なカウンター座を完備。テイクアウトの席は、スタッフまでお気軽にお声がけを。



## ぼっかけ丼 (1,100円) →

※豚かつ(小)or鶏から(1個)、豚汁、漬物付き  
トロトロの牛すじ、歯ごたえのいい糸こんにゃく、ごぼうを、特製の甘辛ダレでじっくり煮込み、白米にたっぷりとのせた「ぼっかけ丼」。旨みが染み込んだ具材と白米の相性に、リピーターさん続出。やみつきになる1杯です。



① お子様鶏から定食600円  
※おやつ、りんごジュース付き  
※ご注文は小学生まで  
カリッとジューシーな鶏ももから揚げ、栄養満点の豚汁の最強コンビ。ねぎ抜きなど、好みに合わせた注文も可。

## TODAY'S LUNCH MENU



DATE  
[注] 山形市若宮1-3-17 ☎080-6015-2565  
[営] 11:00~15:00  
[休] 不定休



お食事券1,000円分  
5名様

## TODAY'S LUNCH MENU



## CLランチ (1,200円)

※写真は取材時のメニューです  
※月によって提供メニューが変わります  
見た目も華やかなボリュームいっぱいのランチ。しっかり食べたらい人向けのハンバーグやどんかつなどの選べるメニューが、月替わりで登場します。サンドなど単品メニューもあるから、詳細はインスタグラムをcheckしてね。



① お子様プレート770円  
ゼリージュース付き  
カレー、オムライス、ハンバーグ、からあげから好きなものを選べるプレート。ドリンクもセットに含まれ大満足。夜も注文可。

## 「ハンダウト」 Hang out

酒田市

### 庄内エリア待望のスポット！ ママの理想が詰まったおしゃれカフェ

「せっかくならおしゃれな場所でランチがしたい」という子育てファミリーに朗報。子連れでの食事に必要なアイテムがすべてそろった魅力的なカフェ＆バーが、国道7号沿いにオープン。のびのびと遊ぶことのできるキッズスペースを完備しているから、大人は食事やゆっくり楽しみ、キッズは安全に楽しく過ごすことができます。しかも、店内を丸ごと貸切することもできるので、ママ会やパパ会、謝恩会など、大人数の集まりにもびったり。タコスやハンバーガーなどテイクアウトメニューも充実。何度目訪れてお気に入りを見つけよう。

広めのテーブル座で、ベビーチェアも豪華。キッズスペースはどこからでも目が届くから、子どもたちも安心して過ごせそう。



DATE  
[注] 酒田市亀ヶ崎5-14-23 ☎0234-43-6624  
[営] ランチ10:00~15:00 (L.O.食事14:00、ドリンク14:30)、18:00~LAST  
[休] 火曜



お食事券1,000円分  
5名様

## おみくじとは

おみくじは、個人の運勢や吉凶を占うものです。その内容は吉凶判断、金運や恋愛、失せ物、旅行、待ち人、健康など私たちの生活全般にわたる内容が書いてあります。おみくじは単なる吉凶だけの判断ではなく、神様に教えを乞うものですので、その内容を生活の心得として活かすことが最も重要です。



## おみくじの種類と順位



おみくじの種類は一般的に7種類が主流とされていますが、「凶」がなかったり「平」という種類があったりと、神社ごとにさまざまな違いがあります。同様に、おみくじの順位にもこれといった明確な決まりはありませんが、一般的には左の図のような順番になります。



## 「凶」や「大凶」を引いてしまったら

「凶」や「大凶」は一見悪い結果に思えますが、これらは神様からの強い警告やアドバイスであり、「注意すべきこと」や「避けるべきこと」が具体的に示されています。「今後の行動に注意が必要である」という、生き方や価値観を見直す機会となります。



## おみくじを引いたあとは

おみくじは御神前への参拝を済ませから引きましょう。書かれた内容をよく読み、心に留めることが大切です。神社の結び所に結ぶ習慣もありますが、持ち帰って読み返し、今後の生活に活かすことをおすすめします。



# あなたの未来の吉凶は？ おみくじの見方



神社に参拝されるとき、「おみくじ」を引かれる方は多いのではないのでしょうか。特に年末年始や自分の心の中に願う事がある時、おみくじで吉凶を占い、喜んだり、逆に落ち込んだりすることもありますよね。でも、単に「吉」や「凶」だけで単純に判断してもいいのでしょうか？

## お正月に向けて

新しい年を迎えるにあたり、おうちの大掃除とともに神棚もきれいに掃除しましょう。年末は神棚に記る御神札を取り替えるタイミングです。来年一年間も神様の新しいお力をいただけるよう「神宮大麻」と「氏神様の御神札」を新しいものに交換しましょう。どちらもお近くの氏神様の神社でお受けいただけます。

教えてくれたのは… 諏訪神社 権置 澤村翔太さん



お問い合わせ

神社庁山形支部

023-624-1550

山形県神社庁インスタ

伊勢神宮インスタ

神社本庁 HP



神社庁山形支部インスタグラム

神様が身近に感じられる話題を発信しているよ！フォローしてね！



# あさ ママの一日 Mam's one day

家事に、子育てに、仕事に、日々忙しいママたち。このコーナーでは、気になる素敵なお母さんたちの一日を紹介していきます。

吾妻  
おむつま  
葵さん



[本人]38歳 [夫]37歳  
[長女]夏瓜(かな)ちゃん6歳 [次女]佐那(さな)ちゃん3歳

米沢市出身。高校卒業後、専門学校進学のため上京。都内で美容系の仕事に従事し、2014年Uターン。両親が営む「丹の湯」を手伝いながら、2018年に結婚。その後、長女、次女を出産。25周年のイベントを終えた現在は、来年のリニューアル工事に向けての準備に奮闘中。

### Time schedule

家事はほとんど朝に済ませます

- 6:00 起床、朝食準備
- 7:00 朝食、弁当作り、夜ご飯の下ごしらえ、洗濯、掃除
- 8:00 幼稚園へ送迎 (パパは保育園へ)
- 8:40 朝礼、経理、掃除など (湯の湯で仕事)
- 10:00 事務作業
- 12:00 お昼
- 13:00 買い出し、事務作業
- 17:00 退勤
- 17:30 お迎え
- 18:00 夜ご飯準備、夕食
- 19:00 子どもたちと遊ぶ
- 20:00 お風呂
- 21:00 子ども達就寝
- 22:00 自分時間
- 23:00 就寝

ゆっくりしてくださいね

さあ、おうちにかえろう

今日はお絵描きしようよ

時には受付も

## なんでもこなすパワフルママ



両親が営む「湯の湯」は、自身が中学生だった頃にオープン。四姉妹の三女であるため、特に家業を継ごうとは考えていなかったそう。一度、都内で美容系の仕事に就いたものの、「そのままだと働かなくなる姿を想像できなかった」と実家を継ぐ決意をしてUターン。実母の指導のもとで経理や人事を一から学び、掃除や修理、売店の準備まで何らかまでこなす自称「なんでもやさん」。昨年からは、1人ですべての業務を担い、特別なことがないかぎり毎日休みなく出勤しています。2人の子育てと両立させながら、まさに目まぐるしい日々ですが、自分ができることを精いっぱい取り組みます。

## 「好き」と一緒に楽しもう



幼稚園と保育園に通う2人。送迎はパパと分担し、日々をこなします。長女出産後は1年間育児休暇が取れたものの、次女の際は出産前日まで出勤し、2ヵ月で仕事復帰。「忙しい毎日ですが、帰宅後は子どもと一緒に遊んだり、推し活をして気持ちを切り替えています。今は、来年予定しているハワイ旅行が原動力」と笑顔を見せます。姉妹の「やってみよう」ことが異なるため、どちらの意見を優先するか悩むこともあるそうですが、最近は長女が始めたピアノに親子一緒にハマっているとのこと。「来春から生活パターンが変わるので、家族の協力を得ながら乗り切りたいです」

## Mam's memo

### パパが作る 絶品おつまみ



「お酒が大好き!」と笑う葵さん。1日の仕事が終わったあとの一杯が至福の時間。釣りが趣味で、自身で魚も捌くパパが、週末にはお酒に合うおつまみを作ってくれるそう。中でも、特にママが気に入っているお酒が進む一品を教えてくださいました。

- サーモンなめろう風**  
[作り方]  
①サーモン、クリームチーズ、いぶりがっこを適当な大きさにカットし、しょう油、味噌、ニンニク、ショウガで合える。  
②①をひと口大にカットした海苔に巻いて完成。  
※オーブオイルにつけて食べるのがオススメ!

## 取材を終えて

売店には、旬の野菜や果物がずらり。取材時にも採れたての野菜が到着し、「お風呂はもちろん、新鮮な食材も自慢です」とのこと。取材後、スタッフも購入(笑)。おいしくいただきました!



## 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、ママ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。

ひと工夫で家族の元氣！  
食のヒント

マーメー・ばんだ

山形県村山総合支庁

地域健康福祉課

加藤 真貴 さん

■ 山形市十日町一丁目6-6

■ 023-627-1183



子どもと作る  
減塩ベジアップ  
レシピ集



TOPIC

1 大人のちょい変えで、  
子どもが変わる

山形県では、塩分の摂りすぎと野菜の不足が食生活の課題となっています。健康を守るためには、食塩を減らす「減塩」と野菜を増やす「ベジアップ」が大切です。

大人の食塩の目標は1日8gですが、令和4年度国民健康栄養調査では男性が11.6g、女性が9.7gと、どちらも目標を超えています。大人が食塩を多くとりすぎると、子どもの食事にも影響し、子どもの食塩の量も増えてきてしまいます(※1)。子どもの食塩の目標3.5gに対して、平均摂取量は約1.5倍だったという研究も。これを1年分にするると約620g、梅干しに換算すると約170個分の食塩のとりすぎになります。食塩の量が多いほど血圧が上がりやすくなり、高血圧症を引き起こす可能性が高くなります。そのため、子どもの頃から減塩・減塩を心がけることが大切です。

また、1日の野菜の目標350gに対して山形県民は約60g足りません。夕食に比べて朝食や昼食で野菜を食べる量が少なかりちなので、カット野菜の活用や電子レンジでの簡単調理がおすすめです。ビタミンが豊富な果物を朝ごはんにプラスするのもおすすめです。できることから食事の「ちょい変え」をしてみませんか？

(注1)食事摂取基準を用いた食生活改善に関するエビデンス構築に関する研究(2017.3)

TOPIC

## 2 親子で楽しくベジアップ！

健康のため、家族のため、と分かっていてもこれまでの食習慣をいきなり改善するのは難しいこと。どこから始めていけば良いだろう…と悩んだときには、ぜひ親子と一緒に料理を始めるのもおすすめです。

子どもと一緒に料理をすることで、親にとっても子どもにとっても良い事がたくさん。料理の知識が育まれるだけでなく、野菜はどんな色？どんなにおい？といった会話をしながら作ることで、食べる意欲・コミュニケーションが生まれます。また、包丁を使うことがまだ難しい時期は、野菜を洗う・鹽を割るなどの簡単な工程や味見だっただけ立派な食育です。まずは食に興味を持つことが大切な一歩です。

村山総合支庁では、お子さんと一緒に楽しみながら作れる減塩ベジアップレシピをHPで公開しています(詳しくは、プロフィール欄のQRコードから)。野菜を納豆にちよい足し、スープに野菜ジュースを使ったお手軽レシピなどが掲載されています。ぜひ、親子で過ごす冬のうちの時間の中で取り入れてみてください。



TOPIC

## 3 骨ケアを今から始めましょう！

食習慣・生活習慣の改善は、骨の病気の予防にも効果があります。女性は年を重ねると、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすく、50代では約10人に1人、80代では約2人に1人が該当すると言われます。骨の強さを示す「骨量」は20歳ごろをピークに、閉経前後の数時間で急に減りやすくなるもの。これは加齢と女性ホルモンの減少が関係しています。

毎日の習慣を見直すことが、予防につながります。具体的には、3食しっかり食べることや、普段の食事に牛乳や乳製品をちよい足してカルシウムを積極的にとること、階段の上り下りや家事の合間の「ながら運動」など、日常の積み重ねがとても大切です。また、40歳を過ぎたら自治体でおこなっている骨粗しょう症検診や、病院で受けられる骨密度検査によって、自分の骨の状態を定期的に確認してみましょう。

積極的にとりたい栄養素	ちよい足しアドバイス
カルシウム：牛乳・小豆・豆腐 ビタミンD：魚の切り身・キノコ類	→牛乳に牛乳をちよい足し →カフェオレにする
ビタミンK：ほうれん草・納豆	→いつものおやつを乳製品へ…
タンパク質：肉・魚・豆	→キャンディー・チーズに置き換え

TOPIC

## 4 家族で楽しく備えの準備を

山形県はこれまで大きな災害が少なく、「備え」はあまり意識されてこなかったかも知れません。しかし、昨年大雨をきっかけに、村山総合支庁でも「食」の備えに力を入れ始めました。例えば、災害時でも栄養バランスのとれるよう、アルファ米に野菜ジュースを入れた味付けごはんや、具だくさんスープなどの献立を炊き出し訓練、調理・試食しています。

ご家庭でも、備えは簡単に始められます。最近よく聞く「ローリングストック」は、ふだん使っている食品を少し多めに置いておき、古いものから順に食べて買い足す方法です。非常食を別に管理する手間がいらないので、続けやすいのが利点です。賞味期限の長いパンや缶詰、常温保存できる野菜ジュースなどは備蓄にぴったり。また、非常食に家族が慣れておけるメリットも。子どもは食べられない食べ物に抵抗を感じやすく、場合によっては体調を崩すこともあります。普段から少しずつ非常食を試しておくことで、慣れていきます。味の好みや食品中のアレルギーの有無も確認できます。

さらに、断水や停電を想定した「おうちサバイバル」もおすすめ。数時間だけでも水や電気を使わない生活を家族で試してみると、何が必要か実感できます。生活の工夫を、子どもと一緒に楽しみながら少しずつ始めてみましょう。

## ● マイ英語スクール

### 小学生クラス説明会&体験レッスン受付開始!

県内7校、東京に1校、兵庫県に2校開校しているマイ英語スクール。来年は仙台校も開校予定。1,300人を超える生徒数。英語教育の専門知識を持ち、資格を持った講師たちが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。クラスは完全レベル別で安心です。4月から英語を習いたいという小学生の皆さん、ぜひお気軽に実際のレッスンを体験してみてください。お問い合わせはメール、またはお電話にて、お待ちしております!



自信があるからこそ!  
**ニ6ヶ月保証!**  
ご満足いただけず、6ヶ月時点で退会を決められた場合、授業料を全額返金いたします!  
\*8割以上の授業参加が条件となります。

#### 説明会日程

期	1月	2月	3月
南山形校	25日(日)15:00~	22日(日)15:00~	29日(日)10:30~
北山形校	18日(日)15:00~	15日(日)15:00~	22日(日)10:30~
天童校	25日(日)10:30~	15日(日)10:30~	22日(日)15:00~
東根本校	18日(日)10:30~	22日(日)10:30~	29日(日)15:00~
新庄校	25日(日)15:00~	15日(日)15:00~	15日(日)15:00~
酒田校	18日(日)15:00~	15日(日)10:30~	22日(日)10:30~
鶴岡校	18日(日)10:30~	15日(日)15:00~	22日(日)15:00~

TEL.0120-43-6944 <http://myeigo.com>

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



## ● 山形大学大学院医学系研究科看護学専攻 藤田研究室

### 研究参加者募集! ママの歩く姿勢と筋力に関する調査です

妊娠中や育児中の女性の健康に関連した研究を行っています。妊娠前とは異なる生活動作になります。姿勢や歩き方、筋力が変化し、腰痛やむくみ、疲れ易さの原因になることがあります。今回、妊娠前から産後にかけて女性の歩き方と下肢筋肉量の変化に関する研究を行い、ママたちが健やかに過ごせるような支援や運動プログラムの開発に携わり組んでいます。ぜひ、ご参加してみてください!



- 対象:20歳~45歳の方で、かつ山形県内で出産予定の方。  
出産予定日が2026年5月31日までの妊婦さん
- 調査日程:2025年12月~2026年5月
- 内容:①質問票への記入、②身体計測、③下肢筋肉量測定、④歩行姿勢の撮影  
※調査はすべて助産師が行います。
- 調査場所:山形大学医学部飯田キャンパス看護学棟教室
- 謝礼:各回、2,000円相当のギフトカード
- 申し込み方法:下記QRコードの研究説明動画視聴後、Googleフォームからお申込みください。詳しくは、動画参照下さい。

問.mail.f.me@med.id.yamagata-u.ac.jp  
TEL:023-628-5463



## ● ヤマハミュージックスクール 富岡本店

### 習い事はじめはヤマハの音楽で! 春の入会受付中!

子どもの「できた!」が増える春。音楽ではじめてみませんか。山形市・天童市・河北町のヤマハミュージックスクールでは、小さなうちからこそ育つ「耳の力」を大切に、歌・リズムあそび・鍵盤演奏を通して、音楽を全身で楽しみながら、豊かな感性や集中力、聞く力を育みます。同じ年ごころのグループレッスンは、先生一人ひとりの様子を見守るので、はじめてのおけこでも安心です。まずは親子で無料の体験レッスンへ。教室の雰囲気やレッスン内容を実際にご覧いただけます。



- 年少・年中・年長さん対象「ぶらいまりー」
- 小学1~3年生対象のコース「プレジュニア」※春からの学齢です

#### ヤマハの体験レッスン予約受付中!

お申し込みはお電話またはQRコードからどうぞ

#### 各会場・各コース無料体験会開催

#### ●予約受付中

資料請求/お問い合わせもOK **富岡本店** **鶴岡**

住. 山形市(七日町・峰北・桜田・宮町)天童市/河北  
TEL.023-641-0644 受付時間10:30~18:30(火曜定休)



## ● コベルプラス山形教室

### 児童発達支援スクール「コベルプラス」無料体験受付中!

毎日の子育てで、「これいいのかな...」と思う瞬間はありませんか。言葉がゆっくり、お友達と上手く関われない、こだわりが強い、理由が分からないまま悩む時間はつらいものです。コベルプラス山形では、出来ないことへの支援だけでなく、隠れた得意や好きな事に一緒に目を向けます。お子さまの変化を一步步見守りながら、個別で療育。保護者の気持ちにも寄り添います。まずは悩みを話だけでも大丈夫。見学・無料体験、受付中です!



コベルプラスは0~6歳児のお子さまを対象としたマンツーマンです。見学や体験会・無料相談会を開催しているのでお気軽にお問い合わせください! 12月はテレビCMも放送中です!



住. 山形市浜崎6-12 F  
TEL.023-676-9311 (担当:赤塚)



## ● 赤身焼肉しん

お祝いにも「金の個室」が大人気。未就学児はドリンク&アイスサービス!

女性やお子さまに評判の「赤身肉」推しの焼肉店。さっぱりとして飽きのこない蔵王牛をメインに、厳選された上質なお肉を堪能することができます。郊外にありのて、家族で利用するのに便利です。また、もう1つの特長は個室です。「金の個室」と「銀の個室」は、お祝いの席にぴったりと大人気。収容は4名までになります(できれば予約を)。LINE@の登録で、メニューの確認や予約も可能。年末年始のご予約はお早めにどうぞ!



### MENU

- 蔵王牛の赤身とロースの盛合せ(野菜付2~3人前)4,620円
- 厚切り全部盛り(3~4人前)8,580円
- 国産牛サガリ2,200円(ハーフ1,320円)
- 本日の赤身肉1,320円
- ネギ塩タン1,430円
- 牛中腰系し焼き(2~3人前)1,870円 他

住. 山形市飯塚町2007 TEL.023-676-4129  
営. 11:30~13:30, 17:30~22:00 休. 水曜 駐. 有

LINEは  
こちら▶



## ● さくらんぼ動物病院

ご自宅からLINEアプリでご予約ができる動物病院

東根市のさくらんぼ動物病院は、水曜を除く平日の夜7時まで診察、かかりつけでなくても夜間や休日、受け付けてくれる動物病院です。清潔で落ち着いた院内にはトリミングルームやペットホテル、室内ドッグランまで併設、別室で猫専用の待合室あります。また、混雑を避け安心して診察を受けてもらえるように、ご自宅からLINEアプリを使用しての受付も行っています。可愛いペットの元気をいるな面でサポートしてくれます。\*ワクチン接種なども行っておりますのでお問合せ下さい



### 診察時間のご案内

月・火・木・金 / 9:00~12:00, 16:00~19:00  
土・日 / 9:00~12:00, 15:00~16:00  
休診日 / 水曜・祝日

※受付は診療終了時間の  
30分前とります



住. 東根市温泉町3-3-6(化土山公立病院いなまめ向かい)  
TEL.0237-42-1112 駐. 15台有 <https://sakuramboahp.com/>



## ● 家事おてっだいハートフルべあ

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)、病院のお付き添い、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。引越後のお掃除から、家政婦のような、定期的なお手伝いまで、お掃除、家事なら何でもお任せ下さい。この時期は忙しいママが多いはず。あいた時間はご家族との楽しい時間に!! エリアやサービス内容など、まずはお気軽にお問合せください。



### 料金のご案内

2時間 7,500円

家事のおてっだいなら、ぜひ「ハートフルべあ」におまかせください。

- 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。

ハートフルべあ 検索

住. 寒河江市大字日和田601 TEL.080-2838-5780  
お問合せ時間 8:30~17:20



## ● ねこねこ山形!

地域の保護猫たちに新しい家族を! 保護猫譲渡会を開催中!

山形市を拠点に活動する保護猫譲渡会「ねこねこ山形」。個人で猫を保護した方々が集まり、猫に対する愛情、想い、「猫と人をつなぎ、頑張る人を応援する」をテーマに定期開催しています。参加者同士の交流も大切にし、保護猫の里親になることに興味がある方にはぜひおすすめ。譲渡に関しては審査や面談があるので詳しく内容は現地で聞いているのがいいかも。また、譲渡会当日は「まるわ商店」の焼き手や「まるわ青果」の野菜も特別価格でチャリティー販売も開催!

猫と人を繋ぐ  
ねこねこ山形!

保護猫譲渡会  
毎月第3日曜日  
10時~15時(最終受付14:30)

- 山形市青町6-56
- 駐車無料
- 予約不要

チャリティー販売も開催中!

ねこねこ山形!

### 毎月保護猫譲渡会を定期開催中!

- 開催日程: 毎月第3日曜日
  - 開催時間: 10:00~15:00(最終受付14:30)
  - 参加: 来場無料・予約不要
  - 会場: 山形市青町6-56(駐車場完備)
- ※駐車の際は現地スタッフに従ってください。  
○最新情報は二次元コードからInstagramをチェック!

聞./InstagramのDMで受付中

Instagram  
はこちら▶





# 子育てmamaのお家づくりガイド



「マイホームが欲しい」と思うタイミングは人それぞれ。  
では、その思いを行動に移すのはいつ？ まずなにからどう始めればいいのか？  
そんな迷える子育てmamaの第一歩を、mamaid編集部がナビゲート。  
自分たちらしい理想の“お家づくり”の参考にしてみてくださいね。



## mamaid column

### ▶「マイホーム」が欲しくなるのはどんなとき？



ママたちに聞いてみました。あなたなら、どんなお家でどんな暮らし方をしたいですか？



子どもの足音や声など生活音が、アパートの隣の部屋や下の階に住んでいる人の迷惑になっているかも？と毎日ヒヤヒヤ。のびのび子育てしたい。



子どもが増えて、収納も足りなくなってきたし、アパートが手狭になってきた。好きな家具で自由にコーディネートしたい。



そろそろ義実家と同居を始めなきゃけど、その前に古いキッチンやお風呂をなんとかしてほしい。できることなら完全2世帯住宅に建て替えてほしいけど、予算が…。



小学校入学までに、希望の学区にマイホームを持ちたい。どうやって空いている土地を探すのがベストなんだろう？



動物好きのパパと子どもたちが「大きなワンちゃんを飼いたい」と。わたしも、広いお庭でガーデニングを楽しみたいな。



寒くてファンヒーターの前から動けなくなっちゃう。室内干しの洗濯物も乾きづらいし、冬でも快適な室温で生活したい。



### ▶お家づくりってなにから始めればいいのか？



まずは家族会議から♪ 仕事や家事で忙しい毎日だから、家族があつまる年末年始は“理想のお家”をゆっくり話し合うチャンスです。

### マイホームを持つときの主な選択肢

- |                           |                                |                                      |                     |                                 |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 01<br>土地購入<br>+<br>新築一戸建て | 02<br>中古一戸建て購入<br>+<br>リノベーション | 03<br>親の持ち家<br>+<br>建替えor<br>リノベーション | 04<br>新築マンション<br>購入 | 05<br>中古マンション購入<br>+<br>リノベーション |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------|

#### 01 方向性を決めよう

パパとママそれぞれが、日々の生活や仕事、育児をする中で大切にしていることを思い浮かべ書き出してみましょう。お互いの価値観を見る化してみると、夫婦でもまったく違う内容が出てくることも気づけます。どちらが良い悪いではなく、その違いを知るところから始めてみるのも遅くはないですよ。

#### 02 優先順位を決めよう

アレもコレもと足し算方式で決めていくと、かえって“理想のお家”から離れていくことも。優先順位を決めて「引き算」を意識すると、ムダ(コスト・時間・労力)を減らせて、統一感のあるお家に仕上がるようです。家族の軸・妥協したくないこと、予算感を共有して。例えば「開放感のある空間」「ラクラク家事動線」「たっぷり収納」のような人によって尺度が異なる項目は、具体的なイメージの擦り合わせを。

#### 03 情報収集しよう

夢が広がる一方で、「こたわりを詰め込みすぎて予算オーバー!」「担当者さんに希望を上手く伝えられなかった」など後悔の声も。満足度の高い「お家づくり」のキモになるのは、事前リサーチ。まずはホームページやSNSのチェックを。メリットやデメリットも比較してみて。各社でキャンペーンを開催しているこの時期に、お得に見学会や相談会に参加するのもいいですね。土地探しや住宅ローンの借入にも相談に乗ってください。





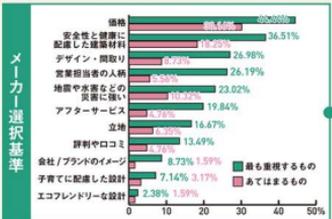
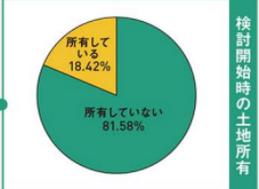
## みんないつからはじめたの？ 住宅購入に関するQ&A



**Q. 家づくりを検討したきっかけはいつ頃ですか？**  
**A.** 家づくりを検討したきっかけとして最も多いのは「妊娠・出産」で、6割を占めています。2位以下に大きく差をつけており、妊娠が住宅購入を促す大きなライフステージの変化になっている様子。検討開始時の住居形態は「民間の賃貸マンション、アパート」が約71%と圧倒的に多く、賃貸住まいであることも検討の大きな要因になっているようです。

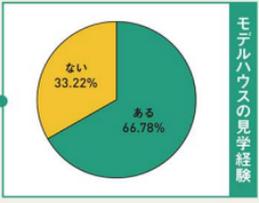


**Q. 検討を開始したとき、土地は所有していましたか？**  
**A.** 土地を所有している割合は少数。約8割の人が、土地探しからスタートとなっています。多くのハウスメーカーでは、土地探しから相談に応じてくれるので、学区や生活圏なども含めて相談してみましょう。



**Q. 住宅メーカーを選ぶ時の基準は？**  
**A.** 人生における大きな買い物ということもあり「価格」を重視する方が圧倒的に多く、次に「安全と健康に配慮した建築材料」「デザイン・間取り」が重視される傾向のようです。健康にとって優しい自然素材、家事動線を重視した間取りなどは、子育て世代だからこそ注目したいポイントかもしれません。

**Q. 検討を始めてから、実際にモデルハウスを訪れましたか？**  
**A.** 購入を検討する人の67%が、事前にモデルハウスを見学。WebサイトやSNSで事前に情報をチェックし、複数社のモデルハウスを見学することが、一般的な流れになっているようです。妊娠&子育て中はゆっくりと出かけることが難しいこともあり、口コミサイトなど自宅で手軽にできるネット上での情報収集が好まれる傾向に。見学した軒数は1〜3軒が多く、平均で3.2軒強モデルハウスを見学しているそう。



※ 出典：「妊娠期以降の「注文住宅」購入検討 市場調査2024（株式会社コスレ）」



## 見学の前に知っておきたかった！ わが家の反省note



「パパも私も気が小さいタイプで、「あとから営業の電話がかかってきたらどうしよう」と、逃げるように展示場を後しました。最近では、名前や住所を記載しなくても良いイベントがあるみたいなので、まずはそういうところから足を運ぶべきだったと思います」



「買い物帰りにふらっと展示場を訪れたのですが、予備知識がなさすぎて、営業さんの話をじっくり聞いていたら、あっという間に2時間が経過してぐったり(笑)。事前に見学するメーカーを決めて、効率よく回ればよかったと後悔しています」



「2歳の子どもを連れて訪れたモデルハウス。わが家よりも広いリビングやキッズスペースにはしゃいで、備品を壊さないかと終始ヒヤヒヤしっぱなし。落ちないかと終始ヒヤヒヤしっぱなし。今度は、子どもを預けてゆっくり見学がしたいです」



次ページからは、子育て世代に人気の住宅メーカーをご紹介します。気になるお家を見つけたら、お問い合わせして実物を見に行ってみよう！



# 今ドキの「子育て世代の家づくり」にせまる！レポート



## お客様との信頼で繋がる オーダーメイドの家づくり

弊社は、尾花沢市・村山市・東根市を中心  
に注文住宅を手がけています。豊富な地帯  
で培われた確かな技術と、電気設備など  
家づくりのノウハウのチームとなり、お客  
様の家づくりをトータルでサポート。営業  
マンを介さないため、お客様の想いを設  
計にダイレクトに反映し、高性能がコス  
トパフォーマンスに優れた住まいを実現しま  
す。おかげさまで、



▲専務取締役  
加藤朝典さん

## 建てた後も不安のない 暮らしを

私たちは、最初にお客様のライフプランを  
作成し、お金の不安を解消するところか  
ら家づくりをスタート。年々高騰する建築  
コストに対し、無難のない予算内で最高の  
価値を提供しています。東根市にあるモデ  
ルハウス「集う家」は、まさに子育て世代の  
リアルなニーズに答える住まいの形。天井  
高を考慮した設計  
でありながら、耐  
熱等級と耐震等級  
は最高等級。高品  
質とコストパフォーマンスを  
両立した現代的な  
モデルハウス。ぜひ一度  
ご覧ください。

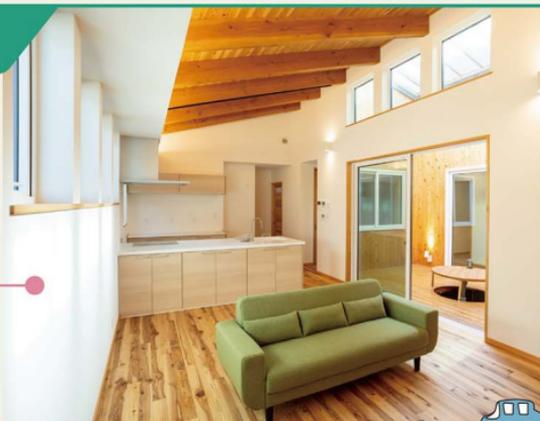


ユウゲンガイシャ マルコケンセツ

## 有限会社 丸見建設

東根市のモデルハウス「集う家」と「光井戸の家」は、住まいづくりの参考としての内覧はもちろん、実際にそのまま購入することも可能です。いつでも見学を承っておりますので、気軽にお問い合わせください。  
(担当:加藤090-9031-3786)

透明屋根から明るい光がたっぷり降り注ぐ中庭は、全面ウッドデッキ敷き。全天候型の中庭をセカンドリビングとして活用することで、建坪以上の開放的で広々とした暮らしを実現します。



エアコン1台で家中どこでも快適に過ごせる、高性能モデルハウス「光井戸の家」。無垢材をふんだんに使用した空間は落ち着いた雰囲気になります。[ただいま]を言うたびに自然と笑顔がこぼれそう。平屋でありながら、外部からの視線を気にせず、明るい光が差し込む7.5帖のプライベート中

庭を設置。中庭を中心に部屋を配置しているので、リビングの窓を開放すれば、もう一つのセカンドリビングに。ハンモックでくつろいだり、子どもたちが遊んだり、季節のイベントを楽しんだり、洗濯物を干したり。家族のストーリーを紡ぐ、豊かな暮らしをこの場所から始めてみませんか？

## 体感できる! 購入可! 東根市・モデルハウス2棟販売中

東根市神町にある「光井戸の家」「集う家」は、いつでもご見学可能です。住み心地を実感し、気に入っていただけたら、そのままご購入いただけます。コンセプトの異なる2棟で、家族の夢をカタチにしていますか？



詳細はお問い合わせください  
(担当:加藤090-9031-3786)



◎「集う家」のウッドデッキは、アウトドアリビングとして家族の憩いの場に。



◎彩度を抑え心安らぐ空間を演出。空気の流れても設計に落ち込みません。

## 有限会社 丸見建設

☎ / 0120-2960-91  
住 / 尾花沢市大字脇気890-8  
営 / 8:00~17:00  
📍 📞 📧

丸見建設



# 外構でお困りごとは ございませんか？

そんなときは…

**ASAKURA** にお任せあれ！



**ワンストップで  
施工できるから  
他社よりお手頃価格！**

外構工事は高額な買い物だからこそ、コストやリスクをしっかりと考えたいもの。他社に依頼すると、下請け業者を介す場合があり、思わぬ追加費用(中間マージン)が発生することも。当社では、設計から施工までを一貫して自社で行うことで、中間マージンを削減し、透明性の高い料金体系でご提供します。

工事代金の違い



お手頃価格で家の駐車庫を  
整備したい…

マイホームの新築工事も進んできたし、そろそろ外構工事も進めたいなあ



**見積り  
無料**

カーポートや  
ガレージのみなどの  
金物工事でも大歓迎！  
お気軽にご相談ください

## 自社職人による高品質な施工！

当社の施工は自社職人が行うため、下請け業者が入った際に起こりがちな伝達ミスやトラブルを防ぎ、お客様のご希望に沿った仕上がりを実現！また、徹底した社員教育により、接遇面・技術面どちらも満足いただけるようなサービスを心掛けています。



## お庭のリフォームも 自社一貫施工！



新築のお庭づくりはもちろん、2世帯・3世帯住宅のお庭リフォームも自社の一貫施工が可能。老朽化したブロックを解体し、車の出し入れがしやすい庭へと生まれ変わります。

**冬季限定キャンペーン**

申込み時に  
**「mamaidを見た」**で  
**アルミ・金物工事を限定割引！**  
(カーポート・フェンス・物置)

工事対象期間：2026年1月5日～2月28日まで

## 冬の 除雪サービス も開始！

カーポートの雪下ろしや  
庭・駐車場の除雪など  
お気軽にお問い合わせください。



駐車場・カーポート／門・アプローチ／フェンス・ブロック／屋外リビングスペース／ガレージ・物置／ガーデン

外構工事・エクステリア工事  
**ASAKURA**  
〒990-2332 山形県山形市飯田4-5-37

お電話での  
お問い合わせ

**023-674-6753**

ぜひ、ホームページもcheck! ▶





# スマイル S\*mileタウンはやま

**申込期間** 受付中(先着順になります)

**申込先** 村山市役所財政課 (村山市役所2階)  
【平日】午前9時～午後5時

**村山市は**  
【子育てスマイルプロジェクト】  
子育て世帯を**応援**しています!

1 新築住宅の設計費を **最大150万円補助**  
※「あなばいいい家」設計コンペで大賞等の設計を利用した場合

2 保育園等の創設費(おかず代)を **全額補助**

3 保育園の保育料が **1人目半額、2人目以降は全額補助**

4 こやか出産お祝い金 **1人目10万円、2人目20万円、以降1子につき10万円加算**

5 小学校新入生にランドセルに代わる **軽量なカバンと入学準備のためお祝い金2万円を支給**

**分譲受付中!!**  
住宅の新築に市から最大**325万円**の補助があります!



村山市キョウトウ「ムララ」

区画番号	分譲面積 (1㎡あたり)	分譲価格	分譲価格 (1㎡あたり)
2	447.36㎡ (135.33坪)	6,000円	2,684,160円
7	439.11㎡ (132.83坪)	6,000円	2,634,660円
8	439.23㎡ (132.87坪)	6,000円	2,635,380円
9	438.96㎡ (132.79坪)	6,000円	2,633,760円

**MAP**



■売主・事業主様/村山市 (山形県村山市中央一丁目3番6号) ■分譲総面積/2,191.00平方メートル ■分譲区画数/10区画 ■所在地/村山市大字道野沢字郷地内(旧築山中学校跡地) ■地目/宅地 ■用途地域/都市計画区域外(遊-低-準-指定なし、容積率指定なし) ■区画道路/幅員 8メートル舗装(市道スマイルタウンはやま1号線) ■上水道/各区画に配管(口径 20 ミリメートル)、水道加入金別途 ■下水道/公共下水道(受給者負担金はあります) ■電気・電話・ガス ■ガス/プロパンガス個別設置 ■ごみステーション/1カ所 ■学区/大久保小学校、築山中学校

**村山市役所財政課 (村山市役所2階) ☎0237-55-2111 (内線224)**  
〒995-8666 村山市中央一丁目3番6号 **村山市 スマイルタウンはやま** 検索



## 『おいしいゴハンが食べられるいえ』

お一人様での家づくりが増加しています。

- ◆気軽に暮らしたい。
- ◆自分だけの時間を楽しみたい。
- ◆好きなように計画したい。
- ◆趣味を存分に楽しみたい。
- ◆ペットと快適に暮らしたい。

年末年始期間もご相談可能です(要予約)





一人ぐらしへの想いは様々…  
家賃みて自分だけの家があるのなら、  
より安全に生活ができるのなら、  
アパートや実家での問題を解決したい、  
将来的に安定した住まいがほしい、  
**そんな、お一人様暮らし計画、  
応援します**

- 防犯配慮プラン ■水道光熱費最適プラン
- 防災時応急プラン ■生活動線最適プラン
- 快適に趣味を楽しめるプラン ■ハンデミック対応プラン ■将来への拡張対応プラン

をご提案。

ご希望の計画達成への  
**オプション費用40万円相当を  
ご契約時プレゼントします。**






**株式会社  
ハートコーポレーション**  
Heart Corporation  
〒990-0810 山形市馬見ヶ崎 3-22-1

お問い合わせ  
**☎ 023-682-8123**  
営業時間 10:00～18:00 不定休

ホームページはこちらで検索  
もしくはQRコードで!  
ハートコーポレーション 検索  
<https://www.heart-co.com>



2026年1月からスタート!  
事前予約限定!

**2026 新春運試し!**

# 福袋 大抽選会

モデルハウスを見学→次回予約のお客様を対象に、豪華景品が当たる「新春福袋抽選会」を実施いたします!

地元特産のお米をはじめ、日用品やグルメなど、もたら嬉しいラインナップをご用意/ぜひこの機会にモデルハウスのご見学とともに、豪華福袋抽選会をお楽しみください!

※各景品は一家族一部限り※数に限りがあります。なくなり次第終了。※写真真はイメージです。

WEBで簡単!  
イベントの詳細は  
こちらから



専用予約フォーム

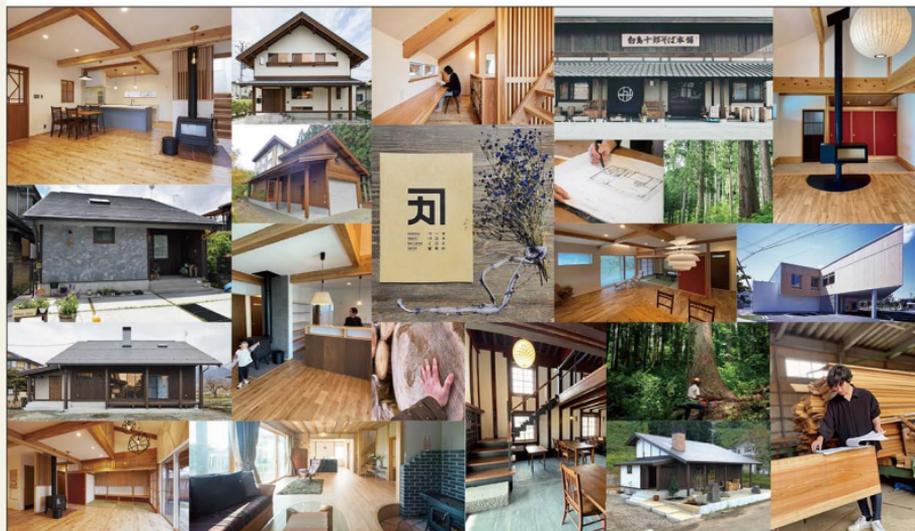
山形の暮らしを知りたくした、地元住宅会社5社6棟の総合住宅展示場

幸せの  
はじまり  
TENDO-MINAMI  
HOUSING

## 天童南住宅展示場

天童市芳賀タウン南(イオンモール天童 南西側) 天童市芳賀タウン南4丁目1-1

05	06
04	04
03	03
02	01

時を重ねる程、より美しく。



経験豊富な建築家をはじめましてから、完成まで一貫してご対応します。  
自社山林の金山杉と自然素材で、理想の空間とデザインを叶えます。

詳しくはこちら▶

まずは気軽に  
ご連絡ください!



株式会社カネカ

TEL. 0233-64-2070

最上郡金山町大字金山405

知

KANEKA INC.



専任アドバイザーが  
お答え!



スーモカウンターで

# 相談&解決



注文住宅建築の  
検討を始めるときに、  
**困ったこと・  
気になったこと**

TOP3

- 1位 最初に何から始めればいいのか分からない..... 46.7%
- 2位 建築費用の目安が分からない..... 40.6%
- 3位 自分たちに合った建築会社をどう探せばいいのか分からない..... 36.4%

※注文住宅動向調査2021(有効回答数:1184) / (株)リクルート調べ(調査協力:マクロミル)

## スーモカウンターを利用するメリット

1 収納が足りなくて片付かない... 子どもの定置も大丈夫かな(汗)  
そろそろ戸建てかな...  
週末スーモカウンターに行ってみようか

2 ドキドキするね 何も決めてないけど大丈夫かな  
こんにちは。まずはイメージだけでも聞かせてください

3 メーカーが多すぎて 価格が分からないです 価格の相場も分からないです  
比較しやすいように 価格を記載した具体的な施工事例をピックアップします

4 週末のたび、打ち合わせ時間は取れないなあ 相談後に何度も連絡が来たし、断るのが大変そう  
1日にまとめて複数社の打ち合わせを設定します。お断りの連絡も代行します

5 家を建てるのは大きな決断。いざとなると不安になるなあ  
気になるお金の話も無料でまると相談できますよ

6 マンションでしっかり相談できたのが良かったね。これからの進め方も分かったし  
しかも無料。もっと早く行っておけば良かったね!

無料講座  
個別相談会

すべて無料

12/13日 → 1/4日

①10:30~ ②13:30~ ③15:30~ (各回約90分)

※当日予約もOK! 予約優先。上記以外の日時での受付も可能

はじめての  
注文住宅講座

注文住宅価格  
まるわかり講座

ハウスメーカー・工務店  
選び方講座

個別相談会

### お近くのスーモカウンター

イオンモール山形南店  
山形市若宮3-7-8 イオンモール山形南 1階

イオンモール天童店  
天童市芳賀タウン北4-1-1 イオンモール天童 2階

※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください

★ 全国245店舗 ※ 利用組数52万組以上 ★

※カウンター集客数/2025年5月末時点、利用組数/2025年3月末時点での集計結果  
※スーモカウンター-新築マンションの店舗についてはHPをご確認ください

### 無料講座・個別相談会のご予約、お問い合わせは

0120-998-134

毎日受付/9:00~21:00  
フリーコール ※年末年始を除く

「マーマイドを見て」とお電話ください!

ご自宅からも  
相談できます!

家から相談

通話  
無料

**SUUMO**  
スーモカウンター  
新築マンション・注文住宅





# 年末年始が大チャンス/ 家計の見直し大作戦



今年は、物価高で日々の出費に頭を悩ませた1年でしたね。「家計管理って何から手をつけたらいいの?」「子どもの教育費を貯めたいけど、そんな余裕もない」と感じているファミリーも多いのでは?だからこそ、長いお休みになる年末年始こそが、家計を見直す絶好のチャンス。今回は、家計のプロであるファイナンシャルプランナー(以下、FP)さんにアドバイスをいただきながら、賢いお金の増やし方を一緒に考えていきましょう。



## やっぱり気になる!? みんなの家計事情



わが家の家計を見直す前に、気になる山形の平均値をリサーチ。実は、山形ならではの家計事情があるって知ってましたか?

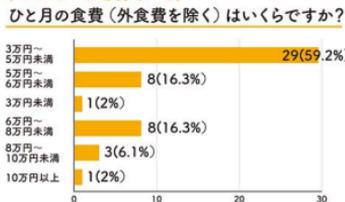
### 【山形県内の家計簿調査】

	項目	05年11月
収入	給与(各種控除後)	408,308円
支出	支出計	391,849円
【主な支出】		
	食費(飲食会費は含まない)	56,004円
	住食費(家賃、修繕費含む)	23,987円
	水道光熱費	29,113円
	生活用品(生活雑貨、家事消耗品)	12,736円
	通信費(電話、受信料、プロバイター料金等)	20,398円
	交通費(自動車関係を含む)	43,856円
	教育費(授業料、学習塾、部活費用など)	11,940円
	育児費(子ども用品、保育園・幼稚園)	5,509円
	交際費(飲食会、贈答品、冠婚葬祭費)	12,620円
	借入返済(住宅ローン、自動車ローン)	42,128円
	税金・各種保険料(給与天引き以外)	30,292円

### 比べてみると…



#### アンケート会員は…?/ ひと月の食費(外食費を除く)はいくらですか?



#### 水道光熱費



総務省が公表した「家計調査報告-2025年4月分」によると、2人以上世帯における全国平均水道光熱費は27,445円。山形市はプロパンガスや灯油の消費量が全国でも上位となり、月によっては暖房費だけで数万円に及ぶことも。

#### 通信費



意外にも高額支出が「通信費」(全国平均9,975円※2人以上世帯)。格安スマホが普及しているものの、堅実な県民性のせいか、大手キャリアの方が安心という考え方が多いよう。

※引用:株式会社フィデア情報総研「第70回山形県内家計の消費動向調査」  
調査対象:山形県内に在住する勤労者世帯(世帯人数2人以上の世帯)260世帯  
調査期:令和5年12月1日～15日

#### 交通費



公共交通機関が限られているため、多くの世帯が車を所有。その維持費が年間で大きな支出に。加えて、山形県のガソリン小売価格は東北地方の中でも高く、さらに、冬タイヤへの交換が必須となるため、タイヤ代、交換工賃、保管料などが定期的に発生。

#### ちなみに…



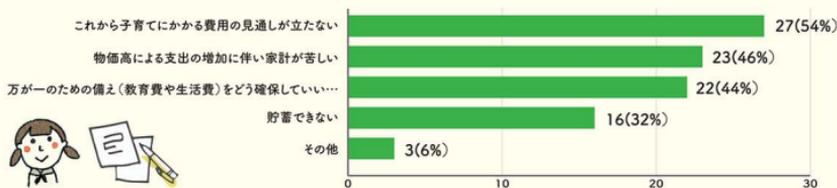
水道光熱費や自動車関連の費用など、山形ならではの気候や地理的条件によって支出が全国平均を上回る一方、幼稚園・小学校受験などの競争が少ないため、教育費(全国平均17,593円/ソニー生命保険「子どもの教育資金に関する調査2024」)を下回る結果となっています。



# どうする?何から始める? 私たちのお悩み、一緒に解決してください!



## Q いま「お金」に関することで、いま一番不安に感じていることは何ですか?



### お悩みNo.1 これからの子育てにかかる費用の見通しが立たない



10月に発表された調査では、第一子が18歳までにかかる費用は2,170万円と試算(国立成育医療研究センター「子育てにかかる年間費用の調査」より)。一般的に試算される金額のほか、山形は大学の数も少ないため、大学進学となると教育費の他、ひとり暮らしになり仕送りが必要になる可能性も大きくなります。ちなみに、みなさんはお子さんの教育費をどのように貯めていますか?おそらく、貯蓄や学費保険で準備している方が多いと思いますが、どちらも今はお金を増やす手段とはいえません。その理由は、インフレ。今年の物価高が、いい例ですね。例えば、これまで100円で買っていたものが、120円、150円と高くなるため、同じ金額で買えるモノやサービスの量が減り、相対的にお金の価値が下がっています。

#### インフレとは?



#### そこで

「貯める」だけではお金の価値が下がっていくことを意識し、インフレに負けないための新しい金融知識を身につけることが、教育費準備のスタートとなります。

### お悩みNo.2 物価高による支出の増加によって、家計が苦しい

節約意識が高まるなか、日々の食費をやりくりするにも限界があります。平均支出額はあくまでも平均で、各家庭でお金のかかり方は違って当然。「家族の思い出を作るため、年に1回の旅行は贅沢に」「子どもの成長のため、食材は安全・安心なものを選びたい」など、まずは「支出の優先順位」を決めます。一般的に、保険料の過性額は世帯の手取り年収5%以内に取り入れるのが目安とされています。無理なく継続できる範囲での設計が推奨されますが、そもそも必要となる生活費の総額は期間の経過と共に減っていくという特徴があります(※グラフ参照)。お子さんの成長に伴って生活費の総額は減っていくので、ライフステージに合わせた見直しが必要。迷った場合は、保険ショップや独立系ファイナンシャルプランナーに相談するのもいいでしょう。保険ショップでは複数の会社の商品を手軽に比較できる一方、独立系FPは公平な立場から客観的なアドバイスを受けられるのが特徴です。



- サブス、毎月使ってる?
- 携帯は格安SIM?
- 電気、ガス会社の見直し
- その保険、今の私に合ってる?

### お悩みNo.3 万が一のための備えをどう確保しているかわからない

万が一、ママやパパに何かあった場合、日々の生活もままならない、またお子様の夢を叶えられなくなる可能性もあります。家族の生活を守るために、必要な保障は確保しておきたいもの。一般的に、保険料の過性額は世帯の手取り年収5%以内に取り入れるのが目安とされています。無理なく継続できる範囲での設計が推奨されますが、そもそも必要となる生活費の総額は期間の経過と共に減っていくという特徴があります(※グラフ参照)。お子さんの成長に伴って生活費の総額は減っていくので、ライフステージに合わせた見直しが必要。迷った場合は、保険ショップや独立系ファイナンシャルプランナーに相談するのもいいでしょう。保険ショップでは複数の会社の商品を手軽に比較できる一方、独立系FPは公平な立場から客観的なアドバイスを受けられるのが特徴です。

#### 必要となる生活費の推移



#### mamaid読者のみなさんへ

未来への資産形成は「貯める」から「増やす」時代に変化しています。正しい投資は、一か八かのギャンブルとは全く違うもの。経済の仕組みや金融商品の特性を理解することは、未来の選択肢を広げるための不可欠な手段です。もし、お子様が18歳になるまで十分な期間(10年以上)があるなら、毎月の貯蓄の一部を「投資」に回すことは、賢い選択肢のひとつ。ここ数年で、投資の選択肢も大きく増えてきました。まずは、お住いの地域やオンラインで開催されているセミナーや勉強会に参加し、「お金の常課」をアップデートすることから始めてみませんか?

森 美 さん

TSプラザマネジメント株式会社。ファイナンシャルプランナー、二級ファイナンシャルプランニング技能士、相続診断士、証券外務員一種、住宅ローンアドバイザー、個別コンサルティングの他、マネーセミナーの講演活動を行う。

mamaid編集部 特別企画

家計の見直し大作戦

子育て世代のための

# マネーセミナー

講師  
ファイナンシャルプランナー  
森 恵さん

P24-25「家計の見直し大作戦」  
で教えてくれた内容をさらに詳しく  
お伝えします!

家族の暮らしにとって大切なお金のこと。今の時代に必要なお金の知識や活用方法を、  
基礎からしっかりと、わかりやすい解説で日々の生活にプラスな情報をお届けします!

セミナー内容

- ☑ 新NISAを活用した  
教育資金準備
- ☑ 今の保険は本当に必要?  
ムダのない保険の活用方法
- ☑ 老後を見据えた  
資産運用の基礎知識

開催日

# 1/14水、18日

## 両日10:00~12:00

参加  
無料

- 会場:山形ビッグウイング (山形市平久保100)
- 定員/各回先着10名



山形のママがつくる子育て情報誌 ママメイド

主催/

# mamaid

セミナー運営/独立系事務所

TSプラザマネジメント 株式会社



お申込方法 ▶ 電話またはWEBフォームにて受付  
申込締切▶当日の2日前を締切とさせていただきます。

# ☎ 0120-663-533

※お申込みの際の個人情報は、セミナーの開催および内容に関するご案内・ご連絡のために利用させていただきます。

## 大切な方が集うこの季節 心月のお料理をご堪能ください

※写真は8,800円コース

ランチメニューが新しくなります

### 一期一会のお食事を

ご家族などのご会食は真心込めた心月のお料理で…。黒を基調としたお洒落な店内には有名な銘酒がズラリ。近海から取り寄せる新鮮食材は、その日の朝に獲れたもので、季節の野菜は自家製を多く使用。素材を活かしたおいしさはもとより料理一品一品で季節を演出。ご宴会お料理は4,400円〜で最大60名様まで可能です。

「御食い留め!」お祝いごちそう取り揃えています

▲お料理コース4,400円(税込)〜  
ご予算に合わせてご用意します

▲新三段の宝箱 2,800円  
1日限定10食のランチメニュー、新鮮な食材を生かした旬の料理、お造り、季節の三段重ねは手が込んでいて食べるのがもったいないほど。

東根 竈煙 心月

☎0237-53-0444 | ☎☎☎  
 番/1130~1430(L.O.1430)  
 1730~2200(Food/L.O.2100, Drink/L.O.2130)  
 休/不定休 昼/有

【「mamaid見たよで」  
全員にデザート  
(ミニアイスクリーム)サービス!  
※ほか特典との併用不可 有効期限:1月14日まで

プリンセス プリンセス  
**Princess & Prince**  
プリンセス プリンセス  
フォトキャンペーン

2026.1/2(金)~2/28(土)



ご予約  
受付中!  
詳細はコチラ  
をチェック

期間限定キャンペーン!

初めての撮影にもオススメの

対象 中学生までのお子様

撮影料 **2,026円(税込)**

撮影 ヘアメイク(2歳以上)

衣裳1着(洋装・着ぐるみ・私服) データ1カット

特別データプランもございます!

平日撮影ならもっとオクク!

キャビネ  
サイズ

デザインフォト  
1枚プレゼント!

※追加でお買い求めいただいたお写真の中からおつくりします。

各店1日  
3組様  
限定!



撮影期間 1/31(日)まで

七五三 新春特別  
キャンペーン



期間限定特別価格

**33,000円(税込)~**

撮影 着物・洋装各1着 着付 ヘアメイク

データ  
30カット  
付き!

A4・3カットタイプ  
デザインフォト  
1枚プレゼント!

※30カットの中から作成します。  
※1着1撮影1枚限り。

七五三相談会開催! 開催期間 1/17(土)~25(日)

衣裳内覧やプラン内容など、気になることを何でもお聞きください。

撮影期間 1/2(金)~3/31(火)

ひなまつりフォト

男の子の「こどもの日フォト」も受付中!



対象 2歳のお誕生日日まで

期間限定特別価格

撮影料 **3,300円(税込)**

撮影 衣裳1着

撮影データ1カットプレゼント!

※1枚目はお1人写しのお写真に限ります。

平日限定

撮影料  
3,300円(税込)が

**半額!!**

特別価格  
1,650円(税込)

他にもお得意な  
特典たくさん!  
詳細はコチラから!





YAMAGATA RAMEN NO.1 PROJECT  
#推しのやまがた

# デジタル スタンプラリー

開催期間

2025 11/1 SAT ▶ 2026 2/28 SAT

スタンプラリー  
概要はこちら▼



スタンプを  
集めて  
豪華景品を  
ゲット!

## 景品一覧

- スタンプ 5個 「山ラー」ステッカー 1枚
- スタンプ10個 「山ラー」巾着袋 1個
- スタンプ20個 「山ラー」マグネット(小)・(大)各1枚
- スタンプ30個 「山ラー」Tシャツ(M・L・2L・3L)から1枚

●景品の数には限りがあります。景品がなくなった場合、別の景品と引き換えとなったり、引き換えを終了する場合がございますので、ご了承ください。

※集めたスタンプの確認はこちら▶  
(スマートフォンでのみご確認いただけます。)



景品  
引換所

- 山形市ブランド戦略課(山形市旗本町二丁目3番25号)  
引換時間:月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始除く)
- 山形市観光案内センター 露城セントラル1階  
(山形市城南町一丁目1番1号) ※駐車場なし。駐車券割引サービス非対応  
引換時間:9:00~18:30(年中無休)
- ※景品の引換は2026年3月14日までとなります。
- ※メールや郵送での景品交換は対応しておりません。

## 参加方法

★アプリのダウンロード不要★



スタンプラリー参加店にある  
QRを標準カメラで読み込んで  
スタンプを押す



スタンプが集まったら  
景品引換所で  
景品をゲットしよう!

スタンプラリー  
対象店はこちら



主催/山形市 共催/「ラーメンの聖地、山形市」を創る協議会  
問い合わせ/山形市ブランド戦略課TEL.023-641-1212(内線412)

Jan.

1

# Entertainment

キッズにもママにもオススメ! 今月のエンタメははじまり、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/

### ▶ かんぺきなゆきだるまできるかな?

文化出版局1,650円



クマちゃんと仲間たちは、みんなで雪だるまのコンテストに出品するための雪だるまを作っています。しかし、困ったことに、あまり上手に作る事ができません。なんとかして「かんぺきなゆきだるま」を作りたいクマちゃんたちは、雪だるま作りに欠かせない「まほうのゆき」を探そうに出たのですが…。果たし、見事に雪を見つけたし、コンテストで優勝することができますか? スノードームのような表紙が印象的な一冊。

### ▶ マンガでわかる

0歳からの歯並び育児 弘文堂1,540円



「我が子の歯並び、大丈夫?」と悩むママが必見! 成長段階ごとにチェックすべきポイント、知っておきたい基礎知識、矯正歯科の選び方など、歯並びについての必要な知識をマンガでわかりやすく紹介。「おしゃぶりの使い方」前歯のすまじ「乳歯の白い歯」歯が抜ける年齢とは? 「ポカン」にさせないために! などの悩みも詳しく解説。早期の知識と対策で、わが子の笑顔を守りませんか?

## Home Theater



### ▶ 日本列島 列車 大行進2026

DVD



北海道から九州まで、日本全国を走るかっこいい列車が大集合。日本列島を高速で駆け抜け旅はもちろん、JR・私鉄で人気の特急、ローカル線、特別な観光列車まで、全部見れるよ! 列車好きの親子なら夢中になること間違いなし。最新鋭の「E8系つばさ」や「N700S 8000番代ともめ」、西武鉄道のアステア車両-8000系、阪急電鉄の新しい2000系なども登場。見ているだけで、全国を旅する気分になれちゃうよ。

### ▶ おかあさんといっしょ

スペシャルステージ ~なないろのはね~ DVD



みんなの願いを叶えようという「なないろのはね」ゆういちろう兄弟さん、まや姉さんたちは、この不思議な羽根に探るチライオン空を飛ぶことに挑戦するチライオン空のスーパー、ちよっぴり順刊!になるお姉さんのアネさん、ぐーちよコランタの仲間みんなにもバツタリ、みんな力を合わせて、「なないろのはね」をつくることはできるかな? 「もいろうほっぺ」地球びん(びん)などの人気歌を歌って踊って、あ、みんな冒険に出来!

## Cinema



MOVIE ON

[TEL] 023-682-7235

(最速) 9:00~18:00

[住所] 山形市橋北1-2-2

フォーラム

▶ 山形 [TEL] 023-632-3220

[住所] 山形市香澤町2-8-1

▶ 東根 [TEL] 0237-43-8060

[住所] 東根市大字豊沢1797-1

ソラリス

[TEL] 023-665-0035

[住所] 山形市城南町1-1-1

露城セントラルB2F

イオンシネマ

▶ 天童

[TEL] 023-665-1166(問合せ)

[住所] 天童市芳原サウナ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。

イオンシネマ天童

映画きかんしゃトーマス サンタをさがせ!

▶ パーシーのクリスマス急行



クリスマスイブの日、ソドー島のみんなは、イルミネーションを飾り付けたり、クッキー作りの準備で大忙し。クリスマスカードの配達を終えたパーシーは、一連の作業が終わっていることに気がつきます。大慌てでトーマスたちに助けを求め、みんなでサンタを探そうと大冒険を開始! でも、トナカイのソリに乗って世界中の空を飛ぶサンタを見つけたら、音聲でも起きるかな? 前編も作り果たして、トーマスたちの前にサンタは現れるかな?

12/12

公開

フォーラム山形

▶ 佐藤さんと佐藤さん



大学で出会った正反対の性格のタモツとサチは、なぜか気が合い、同棲を始める。そして、5年後、弁護士を目指すタモツは司法試験に不合格、サチは彼を応援するため、自身も勉強して司法試験に挑み、合格する。恋人同士だったが、それは思かされていた相手の能力が、それだけの原因になる瞬間。恋や結婚への憧れと現実、子育てを連れて、数回ないうちに変わっていく。2人の15年に渡るリアルマリッジストーリー。

12/19

公開

フォーラム山形

MOVIE ON イオンシネマ天童

▶ 映画 ラストマン

-FIRST LOVE-



どんな事件も必ず終わらせる最後の切り札、ラストマンの異名を持つ全官のFBI特別捜査官・皆実と、警視庁捜査一課の課長。無敵のパパディ。ある事件を巡って北海道へ、そこへ出陣したのは、皆実の初恋の人、ナギサ。謎の組織から追われていた彼女は、命の危機を感じアメリカへの亡命を希望していた。FBIから新たに派遣されたクライド、CIA、北海道警の合同チームと共に事件に挑むが、絶対命のピンチに襲われてしまい…。

12/24

公開

ソラリス

MOVIE ON イオンシネマ天童

12/26

公開

▶ この本を盗む者は



曾祖父が創立した巨大な書庫「御倉館」。その管理者一家に生まれた深本は、本を好きになれていた。ある日、御倉館の蔵人が盗まれたのをきっかけに、彼女たちが住む村は、突然物語の世界に飲み込まれてしまう。それは、本にかけられた「ブックカース」と呼ばれる呪いだった。村を救うため、深本は不思議な少女・真白とともに本泥棒を捕まえる旅に出る。泥棒の正体とは? そして、彼女と真白の秘密とは? 。

こどもが笑顔の山形県  
 子育てするなら山形県

やまがたけん

山形県

「やまがた鉄道応援団」会員募集中!

やまがた鉄道沿線活性化プロジェクト推進協議会では、LINE公式アカウント「やまがた鉄道応援団」を設立しました。会員の皆さんには、鉄道で行きやすいイベント情報やお得なキャンペーン情報などをお届けします。ぜひ、「やまがた鉄道応援団」にご入会ください!

QRコード

関/山形県総合交通政策課  
 (やまがた鉄道沿線活性化プロジェクト推進協議会事務局)  
 ☎023-630-2161 LINE ID @315vcmlf  
 やまがた鉄道応援団



LINE公式アカウント  
**会員募集中**

やまがた  
**鉄道応援団**

YAMAGATA RAILWAY  
 SUPPORTERS

LINEの友だち登録をするだけ! 会費は無料です! 応援団会員になって、お子様と一緒に鉄道に乗ってお出かけしてみませんか?

村山  
 地方 てんどうし  
**天童市**

クリスマスもげんキッズで!

子育て未来館「げんキッズ」では、「クリスマスお笑いライブ」を開催します。ほかにクリスマスにちなんだイベントを企画中です。詳細は公式HPやインスタグラムをご覧ください。げんキッズで楽しいクリスマスを過ごしましょう。



QRコード

日時/12月20日(土)13:00~14:00  
 会場/関/天童市子育て未来館「げんキッズ」☎0233-651-8240



村山  
 地方 むらやまし  
**村山市**

村山市の子育て支援センター

村山市には子育て支援センターが3カ所あり、親子で楽しめるイベントを随時開催しています。育児相談もできますので、子育て中のちょっとした悩みや気になることがありましたら、遊びに来た時はもちろん電話での対応も可能ですので、お気軽にお話しください。



QRコード

【ボポーのひろば】※/火~日曜 ☎0237-53-0901  
 【どんぐり広場】※/月~土曜 ☎0237-57-2429  
 【くぐくん】※/月~金曜 ☎0237-56-2002

※各施設とも年末年始休業あり、詳細はリンク先をご覧ください



村山  
 地方 にしかわまち  
**西川町**

栄養士さんとおしゃべりティータイム

西川町子育て支援センターでは、町の栄養士さんを囲んで「ばくばくルーム」を開催しています。子どもの食事や栄養について気軽に話しながら、毎日のごはんづくりのヒントが見つかるかもしれません。お茶を飲みながら、ほっと一息つきに遊びに来てください。



QRコード

日時/第3火曜 10:00~11:00  
 会場/関/西川町子育て支援センター「ばくばく」☎0237-74-2320  
 料金/無料



村山  
 地方 やまのべまち  
**山辺町**

めんごっこ広場のクリスマス会

めんごっこ広場でかわいいクリスマスオーナメントの製作をしながら、一足先にクリスマスと一緒に楽しませてください。サタさんからお菓子のプレゼントもあります。参加には事前の申し込みが必要です。お子さんと一緒に参加してみませんか。



QRコード

日時/12月22日(月)11:00~11:30  
 会場/関/山辺町子育て支援センター(安達峰一郎記念保育所)☎0233-664-5066  
 住/東村山郡山辺町大字山辺2212 料金/無料(要申込)





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が万歳です。

**庄内  
地方** さかたし  
**酒田市**

\*NAVIGATOR\*  
酒田市公益マスコット  
キャラクター  
あのもの

「にこにこアート」で手形スタンプを作ろう

松山子育て支援センターでは、事業のない日についても「にこにこアート」を開催しています。お子さんの今の瞬間だけの宝物として、手形・足形をスタンプにして、成長の記念を残しておきましょう。申し込みは不要です。ぜひ、お越しください。



0919

会場・岡/松山子育て支援センター ☎0234-61-4821  
住/酒田市山田20-1 料金/無料(申込不要)



**庄内  
地方** みかわまち  
**三川町**

\*NAVIGATOR\*  
マスコットキャラクター  
みかわん

家族やお友達と遊びに来てね

三川町子育て支援センターは、大型遊具やエアートランポリンがあり、お子さんが楽しく遊べる施設です。身体測定や子育て相談、一時預かりも行っています。1月5日からは楽しいお正月遊びを用意してお待ちしています。ご家族やお友達と一緒に遊びに来てください。



0919

営/月～金 9:00～12:00・13:30～17:00、土日祝 4回の入替制  
休/第3水曜 岡/三川町子育て支援センター ☎0235-64-8335



**最上  
地方** とざわむら  
**戸沢村**

\*NAVIGATOR\*  
戸沢村キャラクター  
せんどう君

赤ちゃんほっとステーションへ登録しました

子育て支援センター「こさあべ」では、遊び場の提供やサロン、育児相談はもちろん、授乳・搾乳やおむつ替えができる場所を提供しています。「やまがた赤ちゃんほっとステーション」として登録されているので、村内外問わず誰でもお気軽にご利用ください。



0919

住/最上郡戸沢村大字古口199-3  
営/9:00～12:00、13:00～15:00  
休/土日祝、12/28～1/3  
岡/戸沢村子育て支援センター「こさあべ」  
(戸沢村社会福祉協議会内)  
☎0233-72-2112

**最上  
地方** しんじょうし  
**新庄市**

\*NAVIGATOR\*  
新庄市イメージキャラクター  
かむてん

栄養・発達・子育て相談、お気軽にどうぞ

新庄市地域子育て支援センターでは子どもを遊ばせながら、保育士・栄養士・特別支援担当者などの専門スタッフが、予約制で栄養相談や発達相談など子育て相談をお受けします。相談中は保育士によるお子様の見守りも可能です。お気軽にお声がけください。



0919

営/10:00～18:00  
休/水曜、元日(臨時休館の場合あり)  
岡/新庄市地域子育て支援センター・わらすこ広場 ☎0233-22-5115

**置賜  
地方** おくにまち  
**小国町**

\*NAVIGATOR\*  
白い森観光大使  
ワラビマン

小国町子育て支援センター

子育て支援センターでは、お子さんとおうちの方が一緒に遊ぶ場を提供しています。年ハロウィン・クリスマス会・豆まきなど、親子で楽しめるイベントも行っています。今年のハロウィンでは、ワラビマンからお菓子をもらって子どもたちも大喜びでした。



0919

岡/小国町子育て支援センター  
(アスモ内)  
☎090-9015-8330



**置賜  
地方** ながいし  
**長井市**

\*NAVIGATOR\*  
ながいファン倶楽部  
キャラクター  
あやめちゃん

西根児童センターへ遊びに来ませんか

西根児童センターでは、就学前のお子さんと保護者を対象とする一般開放日として、「西根っこ広場」を年に数回開催しています。ぜひ親子で遊びに来ませんか？在園児や先生方と一緒にみんなで楽しく遊びましょう。みなさんのご来館をお待ちしています。



0919

日時/1月15日(木)10:00～11:30 住/長井市草岡322  
料金/無料 岡/西根児童センター ☎0238-88-2607

千愛(ちあひちゃん)5歳、李愛(りあひちゃん)0歳(米沢市)



愛情とごはん、たーくさん吸収して大きくなってね。ちいママいつもありがとう♡

惟人(いひくん)2歳(酒田市)



キラキラきれいー!! っ見える糖がキラキラ☆

昂(たけあきくん)4歳

千咲(ちさきちゃん)0歳(山辺町)



お兄ちゃんの背中に乗ろうとしたら、ころん、仲良し兄妹♡

たくさんのカワイイ写真を  
編集部に送ってね~!  
みんなさんの投稿待ってます。

vol.  
111

Oya-baka  
写真館

莉穂(りほちゃん)1歳(山形市)



はじめて落ち葉をふみふみ。  
ハイボーズの音がけにっこり。

莉奈子(りなこちゃん)5カ月(東根市)



名前呼ばれるとニッコニコ~♡

葵埜(あいのりくん)1歳(東根市)



風がびゅん。最高~!!

伶通(れいとおくん)3歳

遥(はるかくん)6カ月(山形市)



肩を組んで仲良し兄弟。はい、ポーズ!

佑飛(ゆとひくん)1歳(山形市)



「おいしいねえ」と言えるようになりました!

珀柁(はくたけくん)3歳



みてみて! お揃い♡

遼真(りょうまくん)3歳(山形市)



みんなで行ったイチヨウ並木、  
とってもきれいだっね!

結心(ゆづりくん)1歳(酒田市)



ぼくと一緒にドライブしない??

依社(よせくん)1歳(山形市)



銀杏並木でババの「高いか〜い」は  
最高!!

純心(じゅんちゃん)2歳(寒河江市)



お気に入りの石、みつけた!

## 応募方法

メールで

info@mamaid.net

タイトルに「OYA-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字程度)、お子さんのお名前  
(読み仮名)、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。ご応募は、毎月お一人様1投稿まで。

投稿写真の  
著作権は  
ママイドに  
帰属します



MVPに  
輝いた方には  
ギフトカード  
を贈呈します!

●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。●個人情報(入力されたもの)がある場合は、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が伝送できない場合があります。●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ご記載ください。●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。●原画として次号の繰り返し掲載はいたしません。●より多くのお子さんを紹介させて頂くため、連続のご応募はできない場合があります。あらかじめご了承ください。



# お悩み相談室



NAYA-mail

失月の悩ママ  
しらすさん

保育園で子ども同士のトラブル(叩いた・叩かれた、無視した・されたなど)があった時、みなさんは相手の保護者とうどう接していますか? 気まずさはあるもの、変わらないかまをを残したくないと思っています。ぜひ、経験談を聞かせてください!



## 読者の皆さんからのアドバイス



### ぼんなつぶさん

自分が相手から何かされた側だったら、先方が何も言っていない限りは、お互い様の時期なので特に何も言いません。もし、こちらが相手に何かをさせました側だったら、「この間はうちの子がごめんなさい」と伝えます。自分が気がしないタイプでも、相手も同じではないので、こちらからひと言伝えることで、関係も悪くならないかと思っています。

### さつびいさん

自分の子どもが危害を加えてしまったら、園で相手の親御さんとお子さんに会った時に「この前はごめんね」と一言伝えます。何も言わないとお互いにモヤモヤするので。ただし、もし既に子ども同士で「ごめんね」と解決済みだったら、話を返さない方がいいかな。逆に自分の子どもがされた側だったら、相手のお子さんに「この前けんかしちゃったの? お互いにごめんねすれば大丈夫だよ」と声をかけ、その場で解決してあげるのがいいと思います。

### ここまさん

私も、幼稚園にお迎え時に、先生から報告されたことがあります。子どものいたんかは基本的にお互い様。ただし、物を壊してしまった時や、受診レベルの怪我をさせてしまった時は、相手方の保護者さんに連絡したいと申し出るつもりです。判断できないときや不安な時は、先生に相談してみてもいいかな。

### あずさん

通っている保育園では、「お友達に噛まれた」「手が当たってしまった」と報告があります。まだ2歳なので子どもから誰からと言われることはありませんが、話せるようになれば「○○ちゃんから○○された」と言われるようになるのかな。そんな時は、まずは保育士さんに相談します。もし、同じような状況が続く、または相手の親御さんからも何も言われなければ、改めて保育士さんに相談してみようかなと思っています。考え方は人それぞれですが、あまりにもひどい場合でない限りは、気にしないようにします。

### かなごんさん

叩いたり、無視する子の親って、自分の子どもが見えてないタイプが多い気がします。意地悪が続くようなら、わが子が相手と二人きりにならないように距離を置いた方がいいかと思うので、園の先生にも相談してみるのもいいかな。

### Mさん

まず、自分の子から話を聞きます。結果的にわが子が叩かれたとしても、原因がこちら側にあるパターンもあるので、先生にも話を聞いてから相手にあやまります。無視されるのは辛いのであいさつは継続しつつ、「子どもから話したんだけど、ちょっと話をさせてもらってもいい?」と仲直りの機会を探そうと思います。それでも理不尽な態度するような人なら、そういう人と割り切って最低限のあいさつだけで過ごすかな。

### ましましさん

わが子がケガをさせられた時、幼稚園からはのお子さんか受けたかは教えてはくれないで。謝って欲しいのではなく、もし逆の立場になった時に、その事実を知らないで接するのは嫌なので、幼稚園の方針を聞いてみてもいいと思います。

### おひなさまさん

大きな声と笑顔で挨拶。笑顔の人は常に強いので、次第に相手もつられて挨拶を返してくるかもしれないですよ。

### ゆきんこさん

息子が年中だった頃、ふざけて友達を押し退け、転倒させてしまったことがあります。顔に傷を負わせてしまったため、すぐに園に連絡し、直接お詫言をしたという話を伝えました。しかし、相手の保護者の方から「気にしないでください」と謝罪を遠慮された経験があります。その後、園で会えばいつも通り挨拶を返してくれる方だったので、結局卒園までその話題には触れないまま。保護者の中には、「親同士の直接的な関りを避けたい」という考え方もいるので、謝罪するにも、まずは園の先生に相談し、相手の意向を確認するのでもいいと思います。

### りんこさん

モヤモヤとした感情もあるけど、ある程度はお互い様だと思って割り切る。親は親の世界があるように、子どもの世界があると思います。



Next NAYA-mail

今月の悩ママ  
さんさんさん

バクバク細かいところを気にするタイプです。「カーペットがずれるからジャンプ禁止!」「手あかがつくから部屋の壁には触らない!」など、神経質さから来る「バリエール」が家中に散りばめられていて、私も子どもたちも正直ヘトヘト。バリエールはママ自身が潔癖症気味の場合、子育てをどう乗りきっていますか?



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、ペンネームまたはインイニヤル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。



## 山形を食べよう♪



【PROFILE】奥田政行（おくたまさゆき）  
1969年福岡県生まれ、2000年福岡県にアル・クッチアーノ開業。兼業 書店、ブロードユース店など全国各地でレストランを展開している。



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&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



イワシ

### Chef's Column

**青** 魚のイワシは、種類によって旬が異なります。特に脂がのっておいしいとされるマイワシは初夏から秋にかけて、一方、ウルメイワシや少し小ぶりのカクチイワシなどは冬から春に向けて旬となり、おいしさの違いが楽しめます。今回は、身がふっくらとしたイワシを使い、生姜入りソースでいただくバ

ン粉焼きをご紹介します。マスタードやバセリを使用し、イワシ独特の臭みを抑え、魚が苦手な方でも食べやすくアレンジしています。マスタードは辛いイメージがありますが、加熱するとツンと鼻に抜ける辛味は飛び、風味付けとして味に深みを増してくれます。ぜひ活用してみてくださいね。

## MONTHLY RECIPE



### CHEF'S COMMENT

生姜の風味が味わえるよう、千切りにするのが決め手。鍋などの液体に溶かす場合は、すりおろして使用するといいでしょ。



### 今月のレシピ

#### イワシの片面パン粉焼き ～生姜入りトマトソース～

材料 2尾分	
イワシ	2尾
パン粉	大3
バセリ(みじん切り)	小1
マスタード	小1
白ワイン	少々※なければ料理酒でも可
トマトソース	100g
生姜	5g

#### 作り方

- ① イワシのウロコを取り、お腹を切り落とす。頭、内臓を取り出し、水で洗い水分を取る。腹びれの両脇に切り込みを入れて手開きにする。
- ② 腹骨をそぎ切り、片面のみに塩を振る。
- ③ パン粉とバセリを混ぜる。マスタードを白ワインで伸ばし、濃度を調整する(重すぎない程度に)。
- ④ イワシの皮面にマスタードを塗り、パン粉をその面だけ付ける。
- ⑤ フライパンにサラダ油(分量外)をひき、千切りにした生姜を炒める。しんなりとして香りが出てきたらトマトソースを入れて温める。塩をして味を整える。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油(分量外)をひき熱してから、イワシのパン粉の面を焼く。火が強すぎると焦げるので調節する。きつね色まで焼けたら火を消し、イワシをひっくり返して身の面を余熱で焼く。
- ⑦ 皿にトマトソースをひき、その上にパン粉焼きをのせて完成。



身を厚かせるように千切りにして、塩を振らせながら身を骨からほぐそう。



煎茶(小量)を薄くおろし、おろしに処理すると、きれいに仕上がります。



## 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いレシピがあります。奥田シェフにレシピを教えてほしい食材とその理由をお送りください。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ー!! [info@mamaid.net](mailto: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。



This month

編集長 Guu の本誌に関係あったり、なかったり...

# #instagood

vol. 81



mamaid123

今月も北から南へ、西から東へと駆け抜けた。取材中に出逢ったアリエコ...、誌面に載せきれなかったこぼれ話、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 #instapic #instalove #instafood #instalove



mamaid公式Instagram [mamaid123] で検索!

mamaid Instagram... フォローよろしくね!



1. クリスマスケーキを見るだけで心がふわとろくなる昨夜、仕事の山は別荘にしよう!今年も終わるよ!の合間に胸が高鳴り、年末のゴングが鳴るこの時期がなんだか好き。甘いものに包まれるだけで、心がほぐれていく感じが好きです。
2. 今回のおやつ日和はクリスマステーマにしたクッキー。見た瞬間「かわいい!」と声が出る完成度ですが、それはウラハラについていけバクバク。ラッピングして贈っても喜ばれること間違いなし! サタタさん私のところにも来てくださーい。
3. ツリーのオーナメントを眺めていたら、ひつじちゃんが生懸命な表情の中、細かな表情がなんとも愛らしくVery cute! もしかして自分のセーターを編んでる? え? 自身のクールでとか笑? 想像がはくらむ〜。産されるっ〜。#とにかくメリクリ
4. 寒河江の串生牛乳がトスティの生徒。表面は青はしく、中はとろとろレア、ひと口で唇が広がります。とろける食感に思わず笑顔。特別感あふれる生牛乳の一言です。冬の空気を美味しく感じるような、とっておきの時期ですね。
5. アサイイ専門店の天童にオープン自分や食べ物。おフェノールなため栄養たっぷり。健康にも。トッピングも自由で、自分好みになれるのも嬉しいですね。カナルでオアシスしただけでも気分がよくなる。そしてヘルシーなら女子みんな好きですよ。
6. 2025年も大いに楽しみにさせてくれるモンテディオ。ラストゲームまで、モンテディオGETしよん。ブルーキーンチでも、たくさんおしいぐれにも出逢えて最高にHAPPY!! 来年はもっとと高く染めて、みんなで応援を届けたいね。

たのしいイベント

子育て支援センター

ほっとする交流と遊びの場

## 「つばさ」と「あたご」

2つのセンターで楽しいイベントも開催!!

**つばさ**

1/22 (木) 3/17 (水)  
⑨:50~、⑩:40~ 各5組 **アルバムカフェ** [yopiさん]

1/29 (木) 3/5 (水)  
9:30~ 10組 **リトミック** [ピコ・バンビニーさん]

2/13 (金)  
⑨:50~、⑩:30~ 各5組 **アロマクラフト講座**  
[白田麻子さん]

1/14 (水) 2/25 (水)  
10:00~ 10組 **0歳からのイングリッシュ**  
[Reinaさん]

1/8 (水) 3/19 (水)  
10:00~ 10組 **親子運動遊び**  
[あみこーちゃん]

1/27 (水) 2/19 (水)、  
3/24 (水) 時間定て定株 **ぺたぺたアート**  
[元子支援員]

**あたご**

1/7 (水) 9:30~ 5組 **足育講座** [津渡悦子さん]

1/20 (水) 2/17 (水)  
3/17 (水) 14:30~ 5組 **ベビーイングリッシュ**  
[ジェイムス英会話さん]

2/25 (水) 9:30~ 10組 **リトミック** [ピコ・バンビニーさん]

2/16 (月) 9:30~ 10組 **親子運動あそび** [あみこーちゃん]

**イベント参加費は無料です!**

詳しいイベントの情報は各センターのInstagramをチェック!!

**023-652-0283**

天童市東久野本2丁目8-77  
(つばさのもり保育園内)  
@kids-tsubasa@w2.dion.ne.jp

**023-687-0831**

天童市天童中3丁目1-32  
(つばさのもり愛宕こども園内)  
@tsubasa-atago@aia.keeper.ne.jp



1 「おやつ日和」撮影小物  
【1名様】



【提供/La Casa】

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・カーサ)。「おやつ日和」で使用した撮影小物をプレゼント。どれも当たるか編集部におまかせ下さい。

2 お食事券1,000円分  
【5名様】



【提供/豚唐鶏】

揚げたての豚からや鶏から、トロトロ牛すじたっぷりの「ぼっかけ丼」など、ご飯が進むメニューが勢揃い!全品テイクアウトOKなので、晚ごはんのお供にもぴったり。食事メニューもボリューム満点。

3 お食事券1,000円分  
【5名様】



【提供/Hang out】

子育て世代にうれしいサービスが盛りだくさんのカフェ。テイクアウトメニューのほか、さまざまなシーンや目的に合わせた多様なプランが充実。一人でも、大人二人でも、スタイルに合わせた自由な使い方が可能です。

4 絵本「かんべきなゆきだるまできるかな?」1名様



【提供/八文字屋】

クマくんとお友達は、コンテストに出品するための完璧な雪だるま作り挑戦。でも、なかなか思い通りに作る事ができないぞ。そこで、特別なまほうのゆきを探そうと。コンテストで優勝することはできるかな?

5 書籍「マンガでわかる0歳からの歯並び育児」1名様



【提供/八文字屋】

悩みが尽きない子どもの歯並び。情報があふれているからこそ、正しい知識を知りたいもの。お口ボカンから歯科矯正まで、気になるトピックをチェック!お家でできるお口のための生活習慣も参考しよう。

6 MOVIEON 平日招待券【6名様】  
フォーラム・ツラシ 平日招待券【5名様】  
イオンシネマ 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、日頃のストレス解消に...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・ツラシ-イオンシネマ天童】

7 ペア入場券  
【2組4名様】



スパリゾートハワイアンズは、5つのテーマパークを持つ南国ムード満点な全天候型の温泉リゾート。一年中常夏の大プールや水着で遊べる屋外施設スパガーデンパル、アラガールシオ、世界最大級の露天風呂などワクワクがっほいだよ!

【提供/スパリゾートハワイアンズ】

8 フルーツソース320g  
4種各1本セット【6名様】



【提供/和歌山産業㈱】

果物のおいしさをたっぷり楽しめる風味豊かなフルーツソース。パンケーキやヨーグルトをはじめ、ニラアイスやトッピングとしてもおすすめ。ブルーベリー、ストロベリー、キウイ、マンゴー味の欲張りなセットをこの機会に。

9 仙台アンパマン子どもミュージアム & モール招待券【10組20名様】



※やませたせし/フレーベル館-TMS-NTV フードも楽しめます。

【提供/仙台アンパマン子どもミュージアム&モール】

アンパマンの世界で思いっきり笑って楽しもう!体を動かして遊んだり、ごっこ遊びをしたり、子どもたちが夢中になれる遊びが待っているよ。ミュージアムでは手に入らない限定グッズやおもしろいフードも楽しめます。

12 温泉 vol.11  
【10名様】



【提供/アサヒマーケティング】

1人1冊の温泉ガイド本。山形の温泉好き必携本の第11弾。旅行・ホテル・公共の宿・温泉浴場など、人気施設の特典が1年間使えて、通常料金が半額・割引などの特典付き。ペア宿泊券、食事券が当たるかも!

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!簡単なアンケートにもお答え下さいね。

※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

2026年1月15日(木) 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随時随時アンケートを実施して頂け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くだけで、mamaid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▶



ママーメイドHP遊びにきてね!



mamaid最新号の情報ははじめ、見逃したバックナンバーもCHECKできるよ。



▶コチラから/



https://mag.yw.jp/mamaid/



# mamaid表紙 MAKING

今月は、クリスマスムード満載のケーキ屋さんにお邪魔しました。3姉妹の末っ子、この日は、この日はママを独り占め。メイク中もずっとおしゃべりが止まらず、「ママ、まつ毛がのるんってしてるよ」「私は三つ編みがいいな〜」と愛らしいワードがゾンストツプ。この時間も、素敵な思い出になってくれたらいいな。撮影、おつかれさまでした。



Before

この日をとっても楽しみにしていたというのちゃんは、いよいよ本番だよ!



1

01「いつものママよりかわいいな〜」素直な口と目に、思わず笑みがこぼれます。



2

02「さあ、つぎは私も!」とメイクアップ。ママみたいになれるかな?



3

03大きなツリーの前で、ハイポーズ。テーブルには、おもしろなケーキもスタンバイ。



4

04本日の撮影終了。仕上がりを見た瞬間「うわぁ〜! こんな風になるんだ!」と大喜び。

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. Youtubeのmamaidチャンネルにアクセス!

【Cover model】阿部 由紀マモ、恋香(この日は)ちゃん(5歳)

【撮影協力】菓詩の森Maison de Bois(メゾン・ド・ボワ)

豊河江市内ノ袋1-10-4 TEL:0237-85-3373

【Hair make】鈴木 晴香(Hair Saton HAKU/SOU) 【Photographer】菊池 元樹

## 編集後記

【 Staff 】

Yoko Inoue  
Miki Ishizawa  
Mari Takeishi  
Yasuka Yamada  
Chiaki Matsuda  
Asuka Honma  
Michiko Moriya  
Mariko Konno  
Miwa Kikuchi



クリスマス特集の「主役イチゴ」を飾っているのは…好きなものは真っ先に「イチゴ」だって誰にも取られないんだもん。

クリスマス特集は、ワクワクしながら取材&撮影を楽しむ大好きな企画なのに、「これが終わると年末年始の大掃除ぞ〜」とソフソフはじめる季節でもあります。わかってるのに毎年ちょっぴり切ない。しかも今年は気管支炎のおまけつきで、約2週間ダウンというトホホな年の潮。声が枯れ出さないから、金力ジェスチャーでなんとか会話。伝わらないもどかさまで味わう羽目に…。でも今はスッキリ元気! 声高らかに言えるひと言。「健康って最高!」

【 Guu 】

【 tantan 】

いにをマナシて娘も手印い! 上手く飾れず落ちてはびっくり!でも満足そうでした笑



今年のクリスマスツリーは、息子がやる気まんまんと飾り付け。そんな息子に何をプレゼントにお願いするか聞く〜なんと、ゲームの課金?! いやいや、サンタさんには、それは難しいかもと伝えると、おもちゃカタログに載っていたロボットしふぶい言いつ。でも母は息子が今まで欲しいと言ったことがないロボットで長く遊ぶ姿がどうしてと浮かばず…。一方、娘はアンパンマン一択の模様ですが、聞くとびにわかるおもちや。はたして何になるのか?

次号の  
お知らせ

次回2月号(2026年1月15日発行)は、  
絵本特集だよ。お楽しみに!



今年のChristmasメニューは、キッチンの定番食料を大変身させてみました。特に、ホットケーキミックスの万能さに驚き、私も絹豆腐を使ってさっそく挑戦(もちもちで感動!). 2025年は、取材を通じてアイラップ活用術やお弁当のアイデアなどさまざまなブームが我が家に到来し、結果的に私の家事力も、そして体重もアップした1年となりました。みなさんも、節約しながら、かわいいうりバーティーメニューに挑戦してみてください。



学園祭販中の買ったふに、ホクミで「発酵豆腐パン」にトライ、発酵不要だから、ズボンが膨らんでしまった。あれは、やっぱり魔法の粉だね。

【 みきぼん 】

【 オミン 】

一番楽しみにしていたジャムおじさんのパンエッセ! どれもこれも可愛くて、実行したら買ってしまった笑



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  
マーマイド編集部  
山形市立谷川2-486-14  
Tel.023-686-4331  
info@mamaid.net





働くママ・パパの心強い味方

# 天童市の病児・病後児保育

子どもが病氣、でも仕事が...

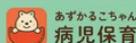


お父さんが風邪などの日常かかりやすい病氣になった時、保護者のお仕事などの都合で、家庭で保育を行うことができない場合、専任の看護師や保育士がお子さんをお預かりします。

**病児保育** 病氣の回復期ではないものの症状が安定しているお子さんが利用できます。

**病後児保育** 病氣の回復期にあるお子さんが利用できます。※施設により受入可能な症状が異なります。

天童市では、スマホから予約が可能です。  
ネット予約サービス「あずかるこちゃん」をご利用ください。



ご利用はこちら

ご利用の流れ

No.1

## 事前登録

アカウントを作成後、  
利用したい施設  
に登録



No.2

## 医療機関を受診

医療機関を受診し、  
医師に病児・病後児  
保育利用を相談



No.3

## 予約

利用したい施設に  
利用予約



No.4

## 施設利用

着替え・薬など  
必要なものを準備



※利用方法や利用に必要なものは施設によって異なります。詳細はあずかるこちゃんの施設詳細ページからご確認ください。

### 病児病後児保育室「にじいろ」

対象 満1歳～就学前

開設日 月～金曜日及び祝日

保育時間 8:30～17:30

受入人数 1日6人

利用料 日額2,000円(給食・おやつ代込み)

場 所 ▶ 天童市鎌田一丁目6番30号 (TFキッズ保育園(天童市内))  
問合せ先 ▶ 023-665-4107

病児保育

病後児保育



### 病児・病後児保育室 つぐみ

対象 満1歳～就学前

開設日 月～金曜日

保育時間 8:30～17:15

受入人数 1日2人

利用料 日額2,000円(給食・おやつ代別途350円)

場 所 ▶ 天童市芳賀タウン南一丁目7番2号 (be'be'クレッシュつぐみ内)  
問合せ先 ▶ 023-666-8718、080-4859-9365

病児保育

病後児保育



### 病後児保育室「きらきら」

対象 満1歳～小学6年生

開設日 月～土曜日

保育時間 8:00～18:00

受入人数 1日2人

利用料 日額2,000円(給食別途300円)

場 所 ▶ 天童市駅西五丁目2番2号 (天童市健康センター内)  
問合せ先 ▶ 023-652-0882

病後児保育



### キンダー水木こども園 病後児保育室

対象 満1歳～小学6年生

開設日 月～土曜日

保育時間 8:30～17:00 (土曜日は正午まで)

受入人数 1日4人

利用料 日額1,000円(給食・おやつ代別途300円)

場 所 ▶ 天童市大字成生930番地 (キンダー水木こども園内)  
問合せ先 ▶ 023-616-4877

病後児保育



※各施設、開設日であっても夏季・年末年始などで開設していない日があります。

※山形連携中郡都市圏(天童市・山形市・寒河江市・上市市・村山市・東根市・尾花沢市・山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町)の連携事業として、圏域内にお住まいの方は、圏域各市町の病児・病後児保育施設が利用できます。詳しくは、各自自治体又は各施設にお問い合わせください。



問い合わせ 天童市役所子育て支援課 TEL/ 023-654-1111(内線727)



JAの自動車共済

JA共済

# 安くなるかも!?

※ 比べてください!  
お車のご購入を検討されている方や、月々の固定費を見直したい方は、ぜひお見積りください!

※お見積りをした結果、共済掛金が高くなる場合があります。

※割引の適用には一定の条件があります。また、割引制度ごとに適用の対象外となる条件・特約が設定されている場合があります。

長期優良契約割引  
共済掛金 **2~6%割引**

自賠責自賠責共済セット割引  
対人賠償の共済掛金 **7%割引**



JAの自動車共済 お見積りキャンペーン

今なら見積るだけで 抽選で **1,000名** に 素敵な賞品が当たる!

自動車保険証券をスマホで読み取ると 当選確率 **5倍!**

<p><b>JA 賞</b></p> <p>500名様 (抽選125名様)</p> <p>JAタウン GIFT CARD (10,000円)</p> <p>全国各地のJAなどから厳選した食材をお届けします。</p>	<p><b>A 賞</b></p> <p>300名様 (抽選75名様)</p> <p>KARCHER</p> <p>ケルヒャー 高压洗浄機 K 2 サイレント</p> <p>K2シリーズ最高の洗浄力で初めての静音モデル。</p>	<p><b>B 賞</b></p> <p>200名様 (抽選50名様)</p> <p>dyson</p> <p>ダイソン Dyson Micro Focus Clean (ハンディクリーナー)</p> <p>ダイソン史上最軽量。手頃に車内や家中を掃除できます。</p>	
---	--	--	--

※賞品のデザイン・仕様・機能等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

JAで試してみるとおトク!

撮る

1 「カメラで証券を読み取る」 「読み取る」を押す。

※必須事項を全て入力することも、お見積りは可能です。

●ご加入にあたりましては、お近所のJA(農協)へお問い合わせください。

●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

見積る

2 「シミュレーション開始」を押す。お見積り結果が表示されます。

選ぶ

3 「応募はこちら」を押す。必要な情報を入力。賞品を選んで完了!



スマートフォン等はこちらから

JA 自動車共済 検索

お問い合わせは、お近くのJA窓口へ

- |                        |                           |                      |                             |
|------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|
| JA山形市 0203-623-0583    | JAさくらんぼびがしね 02037-43-1114 | JA庄内たがわ 0235-64-2210 | JA共済連山形 0235-23-5092        |
| JAやまがた 0203-641-3121   | JA新庄市 02033-22-3966       | JA鶴岡 0234-45-1502    | 山形市七日町三丁目1番16号 023-634-8250 |
| JAてんどう 0203-653-5119   | JAおいししながみ 02033-32-1511   | JAあまるめ 0234-26-5550  |                             |
| JAさがえ西村山 02037-86-8181 | JA金山 02033-52-2011        | JA庄内みどり 0234-92-4757 |                             |
| JAみちのく村山 02037-55-6310 | JA山形おきたま 02038-46-3020    | JAそでら                |                             |