

奥様とフレンドリーなお付き合い ママ友新聞

秋の行楽シーズン到来です！お子様とお出かけしてみたいかですか？！



◇軽井沢おもちゃ王国◇ 群馬県吾妻郡嬭恋村大前細原2277

雄大な浅間山やおもちゃ王国が一望できる高さ65mの大観覧車が一大シンボル。大観覧車の中に2つだけある透明な観覧車がパノラマゴンドラ！このゴンドラにのると軽井沢の自然と紅葉が楽しめます。他にも乗り物や迷路など様々な体験ができるスポットです。

◇都立野山北・六道山公園◇ 東京都武蔵村山市三ツ木 4丁目2

冒険の森、秋には紅葉が楽しめるアクティブなお子様向け。オフィシャルサイトには、アスレチックの表示はありませんが、20種ほどの木製アスレチックがあります。山の斜面に作られており、しっかりとアスレチックコースです。お弁当持参がオススメ。

◇みかも山公園◇ 栃木県栃木市岩舟町下津原1747-1

子どもたちが楽しく遊べる施設も豊富で、「フワフワドーム」のあるわんぱく広場や、見晴らしのよい冒険砦といった遊具が揃っています。山歩きを楽しみたい、というご家族には山頂広場までのハイキングがおすすめ。いずれのコースも所要時間20分ほどの自然散策が楽しめます。紅葉の時期にはあちこちにレジャーシートの花が咲き、お昼寝したり、お弁当を味わったりと思い思いの時間を過ごすことができます。

◇碓氷峠鉄道文化むら◇ 群馬県安中市松井田町横川407-16

「碓氷峠鉄道文化むら」「峠の湯」「くつろぎの郷」は軽井沢からすぐ近くにあり、観光にはとても便利。施設の周辺には、深い森が広がる「小屋根山林公園」や「麻芋の滝」、アプト式の歴史を物語る「めがね橋」さらには川面に大自然を映す「碓氷湖」があり、ちょっとしたハイキングコースになっています。軽井沢と合わせてお越しただいても、とても楽しめるスポットです。

◇ぐりーんふらわー牧場・大胡◇ 群馬県前橋市滝窪町1369-1

ぐりーんふらわー牧場・大胡は赤城山南面の裾野に位置し北関東一のオランダ型風車と眼下を一望できる展望塔があります。のんびりと草を食べる牛、かわいい羊やポニーを見たりローラーすべり台やアスレチック風な遊具で遊んだり、子供たちも大喜びで年間を通じて賑わっています。

◇山名湖村(サイクリングコース)◇ 山梨県南都留郡山中湖村

山中湖には湖畔を一周できるサイクリングロードが整備されています。自転車に乗って涼しい湖畔の風、緑に囲まれた自然の匂いを味わってみませんか。また途中にはいろいろなお店や体験施設などがあるので、ぶらりと寄ってみてください。きっとあなたならではの山中湖の思い出が出来ると思いますよ。山中湖には手ぶらでいっても借りられるレンタサイクル屋さんが湖畔に何か所もあります。子供向けの自転車から二人乗りの自転車なども充実しています。

参考までに一部のご紹介にはなりませんが、気になる所を検索してお出かけしてみたいですね♪

ママ友新聞

とも

No.41
平成29年
秋号

手書き風マグカップ



フタ付きマグSホワイトは持ち手が小さく子供用のコップに最適。電子レンジ対応なのでチンできるのも嬉しいポイントです。

材料費200円程度
材料

- ・フタ付きマグSホワイト200ml
- ・3Dジェルシール (カフェ)

100均で
DIY



1、付いているシールを剥がす



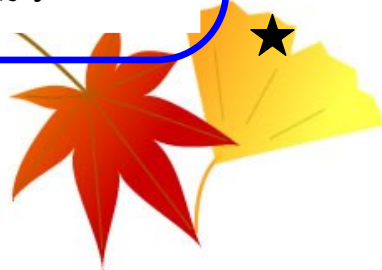
2、3Dジェルシールを好きな位置に貼る。



3、シールを貼った部分を押さえる

何度も貼り直しをするとシールの粘着力も弱まりすぐ剥がれてしまうので、場所を決めて1度で貼りつけるのがオススメです。

3Dジェルシールでなくても、お好みの柄のシール（紙以外）で自分好みにアレンジしてもオリジナルマグカップが作れます。お子様と楽しみながら作ってみてはいかがでしょうか♪



★家族でハンドメイド★

育児の悩みをラクにする

子育てQ&



きっと大丈夫！
育児を楽しく乗り切ろう！！

Q

先が見えない夜泣き。どうしたら乗り切れる？
(1才)

A

1才までがピークでだんだん減っていきます

夜泣きの原因は、赤ちゃん側だけにあるわけではありません。夜は落ち着いて眠れる環境になっているか、家庭の中には赤ちゃんが不安になることではないか、生活全体を見直してみよう。また、1才のこの時期は赤ちゃんの関心が外に向かい、興奮しやすくなり

ます。それが上手く処理できないので、睡眠に影響を与えることもあります。よくあるのは、本当なら寝るはずの時間にパパが帰ってくることで興奮して遊んでしまうこと。

就寝前は神経が休まるように薄暗くした静かな部屋で過ごすのが大切です。朝はある程度早く起き、明るい外の光をたくさん浴び、昼夜の区別をつけましょう。夜泣きは生後5カ月〜1才くらいがピークです。ママは朝まで通して眠れなくて大変でしょうが、何年も続くわけではありません。

パパと協力しあって乗り切ってくださいね。

毎日、ふりかけごはんだけ。偏食がひどすぎる。
(1才4カ月)

体重が増えているなら気長に様子をみてOK

小さいうちは好き嫌いが多く



Q

毎日、ふりかけごはんだけ。偏食がひどすぎる。
(1才4カ月)

A

体重が増えているなら気長に様子をみてOK

小さいうちは好き嫌いが多く

である意味当たり前です。ごはんが食べられて、体重も増えているなら、それほど焦らなくてもいいでしょう。

栄養バランスが心配でしたら、味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。

味噌汁やスープに肉も魚も野菜も入れ、そのエキスを摂取するのがおすすめです。偏食にもいろいろな理由があります。例えば、離乳食を早く進めすぎたことで、ゴツゴツした物が嫌いになって偏食だと思われる場合は、離乳食初期のような柔らかい物に戻すと食べてくれることがあります。好き嫌いがあまりにも極端な場合は、発達障害による感覚過敏ということもありますので、ひどりで悩まず、かかりつけ医に相談してみてください。せっかく作っても食べてくれないのは悲しいですが、こうした理由もあるので、恐い顔で「食べなさい」と迫るような食事タイムだけは避けたいですね。



Health & Beauty



食の秋に食べて健康と美容を手に入れよう

秋が旬の食材をしっかり食べることで健康的な身体と美容効果をゲットできます。主な食材として・・・

・サンマ

サンマの優れた栄養素はタンパク質です。牛乳やチーズといった食品に含まれるタンパク質よりも質の高いものを摂ることができます。DHAは学習能力の向上に効果的で生活習慣病や認知症の防止に役立ち貧血に効果のあるビタミンB2も含まれています。サンマの特徴は胃腸を温めることで、疲労を改善してくれます。疲労回復に特化した食材です。

・ナス

ナスの成分の94%が水分でできていて、その他で食物繊維や糖質がしめています。水分ばかりと思うかもしれませんが効果はしっかりあります。ナスには熱を冷ます効果があったり、血管の柔軟性をあげてくれたりします。血中コレステロールを抑制してくれる優れた食材です。

・栗

栗も筋肉や骨を強化してくれる成分が含まれます。また抗がん物質としても最近注目されています。

・ザクロ

女性ホルモンのエストロゲンが多く含まれる果実でむくみや保湿、冷えなどの女性特有の悩みを改善できる食材です。不妊改善にも効果があると言われています。

・ブドウ

ブドウにはポリフェノールが豊富に含まれ若返りの効果があります。イベント事のぶどう狩りを楽しみながら若さを保つなんてこともできてしまいます。

・里芋

カロリーが実は低く食物繊維、ビタミンBも摂れる美容の味方。慢性の便秘の改善にも役立つ腸内環境に優秀な食材です。ダイエット食にもオススメ。

食事で旬のものを取り入れてみると健康効果があるものが多いので是非ご飯のメニューに加えてみてください。おいしい食事で良質な栄養素をとり健康を保ち、更に美容を迫及していく事もできるのが食事による健康法の嬉しいところです。





簡単！うまい！
今日の晩ごはんレシピ



かんたん！ 餃子の皮で♪子供喜ぶおかず

～フライパン不要でラクチン～

〈材料 2～3人分〉

- 餃子の皮……………8枚
- コーン缶……………大さじ2
- ブロッコリー……………1～2房
- とろけるスライスチーズ…1枚
- マヨネーズ……………適量
- ケチャップ……………適量

1. ブロッコリーはレンジでチンしておく（500Wで2分ほど）
2. 餃子の皮にチーズ1/8、コーン、ブロッコリーの順にのせる。（半分より下に）
3. 上半分にケチャップ、マヨネーズを混ぜてのせてたたむ。
4. トースターで4分ほど焼いたらできあがり。

きのこのガーリック炒め 好みのきのこをミックスして作り置き

～アレンジたくさん～

〈材料 4～5人分〉

- しいたけ……………60g
- しめじ……………5g
- えのき……………50g
- ニンニク……………50g
- オリーブ油……………400ml
- 赤唐辛子……………1本分
- 塩…・こしょう…各少量

冷蔵3～4日
冷凍2～3週間

作っておけばパスタ、グラタン、スープなどに大活躍♪

1. きのこ類はいしづきを取り、しいたけは4つ割り、しめじ、えのきだけは小房に分ける。
2. にんにくは皮をむいてみじん切にする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し赤とうがらしを炒める。さらに塩コショウで調味する。

○ = 保存期間

秋の食材でかんたん鍋 チキンときこの秋鍋

～食物繊維たっぷりの美容鍋～

〈材料 2～3人分〉

- 鶏むね肉……………60g
- 生姜……………5g
- えのき……………50g
- 舞茸……………50g
- 昆布だし……………400ml
- 酒……………小さじ2
- 醤油……………小さじ1
- 塩コショウ……………少々
- 青ネギ……………5g
- 糸寒天……………6g
- ごま油……………お好み

1. 鍋に昆布だし、酒、輪切りにした生姜、一口大に切った鶏肉を入れて中火にかけ沸騰したらアクを取る。
2. 根元を外してほぐしたえのき、舞茸を入れて5分ほど煮る。
3. 糸寒天を入れて醤油、塩コショウで味を調える。
4. 器に盛り、小口切りにした青ネギを飾って完成。お好みでゴマ油をたらしても。

斉藤木材工業の部屋



気分転換にもなるだろうからと、毎年開催されている富士スピードウェイでのMINIフェスに行ってきました。会場は愛犬OK、MINI車だらけのイベントです。正直、そこまで興味のない私は会場内を1周したら疲れてし

まい、愛犬とサーキット場の椅子に座り風を浴びながらほぼ、ポーっと過ごしていましたが……。主人は車大好き、自分の愛車でもあるMINIも参加したということもあり、ものすごく楽しそうでした。会場には、個性豊かなMINI車が並んでいて、自分がイネ！と思った車にはイネ！シールを貼っていくイベントや、じゃんけん大会、物販などがあり賑わっていました。MINI車好き、車好きの人にはテンションが上がるイベントだと

思います。雑誌にも掲載されるイベントで集合写真を撮ることに皆さんで撮るとのこと。どうしても参加したいという主人。すっごく小さくて顔もわからないんだろうなーと思いつつも……。しかたなく愛犬と参加。主人も満足したようで早めの帰宅へ。私が体調がすぐれないこともあり早めに切り上げてくれた主人には申し訳なかったなと思いつつも、どこにも寄らずに帰宅しました（笑）。車の事はよくわかりませんが、とても気持ちの良い風を浴び、景色もよく良い気分転換になりました。もちろんMINI車以外の車も参加OKなので、興味ある方は是非♪

戸田





斉藤木材工業 ～イベント情報～



～新築・リフォーム相談会のお知らせ～

斉藤木材工業では、新築・リフォーム相談会を毎月開催しております。
新築のご相談はもちろん、部屋の間取りを変えたい、水廻りを新しくしたい、
家の耐震が気になる…など、お困りの事はございませんか？お気軽にお越しください。

◆◇今後の予定◆◇ —詳細は当社HPをご覧ください。—

日時：10月15日（日）10時～16時（最終受付15：30）
場所：鶴ヶ島文化会館 1F洋会議室（鶴ヶ島市鶴ヶ丘24-8）
※東武東上線「鶴ヶ島」駅徒歩10分
※駐車場がございます。お車でもお気軽にお越しください。

日時：11月5日（日）10時～16時（最終受付15：30）
場所：坂戸市文化施設〈オルモ〉（坂戸市芦山町1-2）
※東武東上線「北坂戸」駅徒歩3分
※お車でご来場の際は、オルモ専用駐車場をご利用ください。

★プチ知識★

地震による揺れのエネルギーは建物の重さに比例します。優れた強度を持ちながら同時に軽さも兼ね備えた木の家は地震の影響も少なく、大きな被害を受けずすみずみ。これまでの大地震でも大型ビルは倒壊しても基礎からしっかり建てた木の家は大丈夫だったという報告も数多くされています。

モデルルームの見学も随時受付けております。
ご希望の方は、当社までお電話ください♪

ご質問など、
お気軽に
ご連絡下さい。



(有) 斉藤木材工業

〒350-2204

鶴ヶ島市鶴ヶ丘81-24

TEL 049-285-3266

フリーダイヤル 0120-32-6690

<http://www.saitomokuzai.jp/>

ホームページもご覧くださいね♪

鶴ヶ島 斉藤木材工業

検索