

2018

あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりありがとうございました
ございました
本年も宜しくお願い申し上げます



ママ友新聞

とも

No.42
平成30年
新春号

新年が明けましたが、寒さの本番はこれから。寒くて家から出たくなくなる季節ですね。家で過ごすのもいいですが、たまには、ご家族で防寒対策をして、夜のお出かけはいかがでしょうか？関東イルミネーション穴場スポットを調べてみました。少しですが参考になれば幸いです♪

光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション

会場：土浦市霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場（茨城県土浦市大岩田）

点灯期間：2017年11月18日（土）～2018年2月18日（日）

点灯時間：17：00～21：00

入場料は無料で、公園内にある駐車場も無料で使えます！

人混みがとにかく苦手！ という方に特にオススメなのが、土浦市の霞ヶ浦総合公園で開催される「光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション」です。クリスマス当日や、直前の土日のをのぞけば、ひどい混雑は避けられそうです。

東京ドイツ村

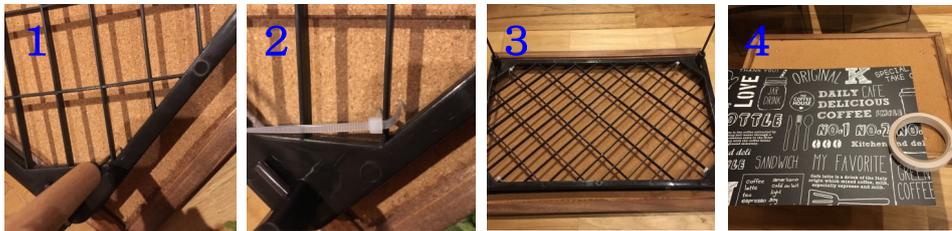
会場：東京ドイツ村全域（千葉県袖ヶ浦市永吉419）

点灯期間：2017年11月1日（水）～2018年4月8日（日）

点灯時間：日没後～20時

入場料は2500円（車1台、最大乗車人数まで）かかりますが、駐車料金のみで入場できます。園内は車に乗ったまま入園でき、駐車場は園内各所にあります。クリスマスや年末年始に近い金土日を除けば、比較的混雑が避けられるそうです。また、ドイツ村のイルミネーション開催期間は4月8日までと長く、一度観光されてみるのも良いと思います。少し早めに入場しておく、ひどい混雑も避けられ、好きな場所への駐車もできるようです。HPに混雑予想カレンダーも掲載されているようなので是非チェックしてみてください！

あると便利！折いたたみミニテーブル



使わない時は立てて収納しておけます！
お子様の好きな柄を選んでDIYしては
いかがでしょうか。



- 材料
- ・コルクボード
 - ・シンク下整理棚
 - ・ランチョンマット
 - ・結束バンド
 - ・水性ニス
 - ・両面テープ

1. コルクボードの縁にお好みで色をつける。コルクボード角側4ヶ所に2つ穴をあけます。
2. 4ヶ所に結束バンドを穴に通してシンク下棚の網目の部分に固定。
3. お好みのランチョンマットをコルクボードの内側の大きさに切って両面テープで貼ります。
4. ほんの気持ち大き目にカットをし、コルクボードのすき間に、はめると綺麗に仕上がります。

★家族でハンドメイド★

育児の悩みをラクにする！

子育てQ&A



きっと大丈夫！
育児を楽しく乗り切ろう！！

Q

離乳食開始から3
カ月なかなか食べ
ようとしません。
(8カ月)

A

ママや友達がおい
しそうに食べるこ
ころを見せてみて

離乳食をあげる前に、おっぱいやミルクをたくさん飲みすぎているませんか？飲ませる量や授乳間隔をコントロールして、お腹をすかせたタイミングで食べさせてみて。それでも食べようとしないときは、まだ食事そのものに興味がないのかもしれない。ママや

Q

遊び食べ真っ盛
り。食事に全然集
中しない(1才)



パパが食事をするとき、赤ちゃんと一緒にテーブルを囲んでいますか？赤ちゃんは大人が食事をする姿を見て、食べることに興味を持つようになります。パパやママが口をモグモグしておいしそうに食べるところを見せてあげたり、お友達と一緒に離乳食をあげてみると、つられて食べるこ

A

多少は大目に見つ
つも遊びとの違い
は教えよう

とがありますよ。一方的に口に入れられるだけでストレスに感じる赤ちゃんもいますので、無理強いせず、自分から進んで食べたいようになるような意欲をつましく引き出してあげましょう。

赤ちゃんは少しお腹が満たされ飽きてくると、食器で遊ぶ、食べ物をいじくり回す…といった「遊び食べ」をします。「落とす↓捨つ」の繰り返しで、わざとママの反応を見ていることもあります。生後8カ月でしたら多少の遊び食べは大目に見てもよいですが、食べ物を放り投げたり粗末にするときは、潔く「ダメ」と伝えることが大事。おかずにピックをさしたり、手づかみ食べのメニューを増やし、赤ちゃんが飽きない工夫をしてあげましょう。1才を過ぎると、椅子から降りて遊び回ると、子どもを追いかけ、ごはんを口に入れる光景も見かけますが、遊び始めた「こはんはもうおしまいね」と片付けてしまってください。そのためには食事前に必ずテレビを消し、おもちゃも箱にきちんと片付け、食事と遊びは同じ延長線にないことを少しずつ教えていくことが必要です。

TVでもやっていた帳消しダイエット

Health & Beauty

食べ過ぎた後に更に何かを摂取して痩せるなんて目からウロコのダイエット方法。実践するのも簡単♪「帳消しダイエット」覚えておく価値ありです！一部にはなりますが、調べてみたのでご紹介します。

食事が体脂肪になるまでの時間

★糖質・・・約12時間★脂質・・・1～2日★タンパク質・・・1～2日

他にも色々あるようなので気になる方は調べてみるのも楽しいかもしれません♪

・パスタを食べた後に⇒リンゴジュース

麺は糖質が高いため、血糖値が上がり糖質を体脂肪に変えるインスリンが大量発生する。この事により体脂肪が増える⇒リンゴジュースに含まれる「オスモチン」が栄養素をエネルギーに変え糖質の代謝をアップ！！リンゴジュースに含まれる食物繊維の一種「アップルペクチン」が腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌が増殖し腸内環境が改善され代謝に必要な栄養の吸収が上がる。リンゴ丸かじりでもOK！皮の部分にアップルペクチンが多く含まれる。

・ラーメンを食べた後に⇒バナナ

ラーメンには塩分が多く含まれ、それが「むくみ」の原因。

⇒バナナにはカリウムが含まれ、それが塩分の排出を促しむくみを解消するミネラルを含む豆乳にもカリウムが含まれるのでバナナ豆乳が良い。

・焼肉を食べた後に⇒ブラックコーヒー

お肉の脂である飽和脂肪酸は体脂肪になりやすい脂。赤みの肉は代謝を上げてダイエット効果もある。

⇒コーヒーに含まれる「メラノイジン」が余分な脂肪を吸着して外に出す。メラノイジンは黒っぽい飲み物に多く含まれる(烏龍茶など)。

・お酒を飲んだ後に⇒カレースープ

肝臓は様々な栄養を分解する臓器。

⇒カレーに含まれるターメリックの中のクルクミンが、アルコールの分解で疲れた肝臓を活性化し、代謝を上げる。





簡単！うまい！

今日の晩ごはんレシピ



おせちの残り酢ダコでタコ飯

〈材料 2~3人分〉

米	2合
酢ダコ	あるだけ
カマボコ	適量
生姜の甘酢漬	少し
昆布だし☆	小さじ1
酒☆	小さじ2
みりん☆	小さじ2
めんつゆ☆	大さじ3~4

1. 酢ダコ、カマボコ、生姜の甘酢漬を細かく切る
2. 米をといで釜に入れ、刻んだ具材と☆の調味料を入れて少なめの水加減にする
3. 炊き込みコースか、普通の炊飯コースで炊く
4. 炊けたらよく混ぜて出来上がり

タコの量や、味の濃さなどはお好みでどうぞ
水加減は、2合なら1合ちょっと位で。固めが美味しいかもです
酢ダコが酸っぱすぎる場合は、ぬるま湯で洗ってください

あまったお餅でお手軽大根餅

〈材料 4個分〉

餅	4個
ごま油	小さじ1
大根	100g
ちりめんじゃこ	20g
塩、白コショウ	少々
ごま油（餅を焼く時）	小さじ2

1. 大根は繊維に沿って長さ3mmぐらい幅5mmぐらいに短冊切にしておく。ごま油を熱したフライパンにちりめんじゃこと一緒に、塩、コショウで食感が残る程度で炒める
2. 耐熱皿にクッキングシートをして、水にくぐらせたお餅を並べる
電子レンジ600Wで1分ほど加熱し、やわらかくする
3. ①をバットに広げて②の餅が温かいうちに、中に具を軽く練り込むようにし、表面にもつける
4. 形を整え、具を炒めたフライパンにごま油を熱し両面に焼き色をつける。お好みで酢醤油でどうぞ

ふわふわとろとろ鍋

〈材料 2人分〉

長いも	300g
豚肉	150g
白菜	4分の1
長ネギ	1本
キノコ類（しめじ、しいたけ）豆腐	適量
かつおのだし汁	1ℓ
酒、醤油、みりん	各大さじ2
正月の残りもの	カニやブリなど

1. 土鍋にだし汁、酒、醤油、みりんを入れて温める
2. 長いもはすりおろしておく
3. 沸騰した鍋に食材を投入
4. 食材に火が通ったら、すりおろした長いもを入れ1~2分煮込んで出来上がり

だしはお好みで濃さを調節してください
鍋に入れる食材は寄せ鍋にいれるものなら、だいたい大丈夫です

◀デザート▶おせちの残り物で栗きんとんアイス

〈材料 1人分〉

栗きんとん	適量
バニラアイス	適量
黒豆	あれば

1. 栗きんとんとバニラアイスを適量に盛るだけ、黒豆を添えても美味しいし、彩りになります

斉藤木材工業の部屋



先日、主人の仕事の関係で、ツインリンクもてぎにスーパーGTの観戦に行ってきました。当日は決勝戦という事もあり入る前から大渋滞！当然、中に入っても混雑状況で主人の知り合いに会うのも一

内にはショップや屋台なども出ていた為、他も少し見ようと席を立ち見学へ。実際の走行車などの展示もあり、私には新鮮でした。早めの帰宅をとレースが終わる前に会場を出ましたが、すでに渋滞&事故渋滞。紅葉季節でもあるせいかパーキングなどは、どこも混雑。トイレだけ寄りすぐ帰宅へ。渋滞にハマったせいかグッタリな1日でしたが、初めての経験でなかなか楽しかったです。

戸田

苦勞な程、混雑していました。テレビではよくやっていますが、あまり見たこともなかったのですが、今回はレース場に近い1番前の席で生観戦ということもあり、間近で見る迫力に見入ってしまうほどでした。主人は何度も見ているせいか数周で、飽きたオーラ全開（笑）この会場



齊藤木材工業 ～イベント情報～

～新築完成見学会 & 構造見学会のお知らせ～

この度の見学会は、施主様の特別なご配慮により、入居前に住宅の内外を皆様にご覧いただく機会を得ることができました。華美なモデルハウスではなく、実際に人が住まう住宅を見ていただき、家造りの参考にさせていただければ幸いです。また、この場をお借りして施主様に感謝の意を表したいと思えます。

(有)齊藤木材工業 齊藤 勇司

新築完成見学会

日程：平成30年1月13日（土）、14日（日）

時間：午前10時～午後4時

（最終受付15時30分まで）

場所：坂戸市泉町28-7

Attention!!

無垢のスギの
床材

明るく広いロフト

開放的な吹抜けの
リビングダイニング



木造軸組工法は、優れた耐久性を備えています。柱や梁などの核となる部分に無垢材を使うことでより堅固な構造をつくり上げます。それが、お客様に長く住んでいただける住まいにつながります。

構造見学会

日程：平成30年2月25日（日）

時間：午前10時～午後4時

（最終受付15時30分まで）

場所：鶴ヶ島市鶴ヶ丘289-6

完成してからでは見えなくなってしまう重要な骨組み(柱や梁)、地震に強い金物などをぜひご覧ください。

《前回の見学会の様子》



詳細は、HPのイベント情報をご覧ください。なお、現地でも新築・リフォームのご相談を受け付けております。しつこい営業などは絶対に致しませんのでお気軽にお越し下さい。

モデルルームの見学も随時受け付けております。
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。



ホームページもご覧くださいね♪

(有)齊藤木材工業

〒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/>

鶴ヶ島 齊藤木材工業

検索