



発行：NO.34 平成25年12月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
こもっ子mama編集委員会
〒510-1253 菰野町潤田1281
保健福祉センター「けやき」
TEL059-394-1294 Fax059-394-3422

最近、ご当地グルメや方言など、いろんな地方ネタがブームになったりしてますよね。こもっ子mama編集部にも全国各地いろんな地方から、縁あってこの菰野にやってきたママさんがいます。もちろん生粋の菰野っ子ママも。今回は、お正月や節分にちなんだ いろんな「私のふるさと・我が家の風習」を編集部ママ達に聞いてみました。年末年始、帰省したり親戚で集まったりする機会に、皆さんもふるさとを思いだしつつ話に花を咲かせてくださいね！

お正月&節分の風習

ちょっと変わったお正月の風習

飯田市では大晦日の夜中に花火が上がるんですって!!



長野

長野ではお正月のお祝いは大みそかがメイン！
大みそかの夕飯(お歳とり)に、おせちや焼いた大きなブリを食べる
元旦は、甘栗と干し柿と緑茶でお正月のあいさつをする
お昼ご飯に、お雑煮を食べる
二日は、胃を休めるために山芋をすって、とろろご飯と鮭の塩焼きを食べる
すごい独特ですね～

京都

元旦は、結び昆布(よろこぶ)に小梅(初日の出)が入った昆布茶でお正月のあいさつをする
さすが京都！風流ですね～

各地のお雑煮

岩手

大根、人参をたっぷり入れた醤油仕立ての汁を焼き角もちにかける
その上に、せり、いくらをのせる

島根

醤油仕立て、丸もちもちのり、かつお節
江戸時代から伝わる貴重な出雲の海苔

長野

醤油仕立て、角もち鶏肉、ナルト、大根、人参などが入ってボリュームたっぷり

三重県のお雑煮

県内では、醤油仕立ての汁に角もちともち菜、かつお節といったシンプルなお雑煮が一般的ですが調べてみると、各地、各家庭でかなり違いがあることが判明！

津

味噌汁仕立て
小松菜、もち

久居

味噌汁仕立て
里芋、もち

水沢

醤油+砂糖(すき焼き風)
白菜、あげ、鶏肉、もち

菰野町のある家

醤油+砂糖(すき焼き風)
白菜、もち、牛肉！

節分の風習

京都

夕飯に、いわしと恵方巻きを、その年の恵方に向けて黙って完食する
豆まきは全部屋まいて、最後に玄関から「鬼は外×2回、福は内」と言って、すぐにピシャリと戸を閉め、その後、数えの歳の分だけ豆を食べる

2014年の恵方は「東北東」だよ♪

岩手

豆まきは、殻つきの落花生をまく
中へも外へも東北地方は落花生が一般的
ちなみに外へまいた落花生も拾って食べる

菰野に来たら、節分に落花生が売ってなくてどうしようかと思いました...

こうして見ると本当に様々ですね～皆さんもお子さんと一緒に我が家ならではの風習を作ってくださいね



お問い合わせ先… 御在所ロープウェイ(株) Tel.059-392-2261

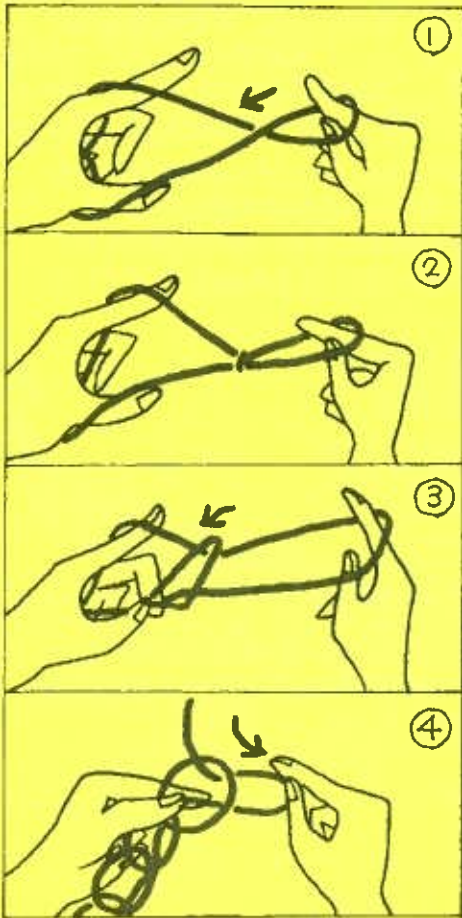
♪御在所ロープウェイ往復乗車♪

きりととり
20% off
*H25.12.1～H26.3.31迄
*ナイター営業・元旦除く
*1枚で大人5名様迄
通常 大人2,100円 → 1,680円【大人 名】
通常 小人1,050円 → 840円【小人 名】
こもっ子mama 2013冬号 特別割引券



hand made

冬は、こたつでハンドメイドしてみませんか？
今回は超簡単 指で鎖編みをしてシュシュを作ってみましょう！



- ① 絵のように左手親指側に糸端を持ち、矢印の糸を親指と人差し指でつまみ輪の中から引き出します。
- ② 糸を引き締めて、作り目ができました。
★ {①の要領で矢印の糸をつまみ、輪の中から引き出します。(鎖1つ目)}
③ ★を繰り返し、鎖編みを長さ40cm程度まで編みます。
作り目と違って鎖1つ目以降は、大きくゆるく編むとボリュームのあるシュシュになります。
- ④ 最後の1目は、矢印の方向に糸を引き抜いて絞ります。
編み上がった鎖編みの目にゴムをなみ縫いの要領で通し、結んだらできあがり!!!

ふわふわの糸やリボンなど
何種類かの糸を
一緒に編むと
華やかな シュシュが
できるよ!

編み目を小さくして
長く編んだら
あやとりやプレスレット
にもなるよ!



お母さんランド

♪ ママ「今度の遠足、どこ行くの？」
娘「ハネムネの森！」
ママ「???? えっ! どこ？」
娘「だ、い、か、ら、ん、ハネムネの森!!」
自信満々に教えてくれたけど...
正解は... 『県民の森』でした。笑
(ハネムネママ)

♪ ママ「人参、どるなあ~
もう少ししやな、とれせんかな？」
って言うそばから引っこ抜く
2才の息子...
息子「め、ち、ち、ち、い、おんじんやな~」
ママ「思ん？」
人参は体をしてくれる
思んだよわ!
(ハネムネママ)

♪ 家族3人でコンビニへ...
娘「パピの大好きな、な、ら、う、だ、あ」
ママ「ほんと! よく見つけたね」
娘「あ、ママがだいすきなももあ、た、な~」
ママ「何かな？」
3才の娘が指を差したのは『ビール!!』 それも炭酸酒... (汗)
パピ「大正解!!」 (ハネムネママ)

♪ 家族団らん 夕食で...
息子「これ、シュエーカグラタンがゴハンが
わかるんよ...」
... それをドリア、って言うんです!
(ハネムネママ)



今回は、子育て中の皆さんに子育てのヒントとして...。心を安らかに保ちながら子育てを楽しみ、子どもを愛し家族を幸せにするための処方箋として、たくさんの知恵や自信を見つけていただけそうなパパ&ママ向けの本を紹介したいと思います。



『子どもに「愛」と「笑い」をもたらす最高の方法』

著/ ジュディ・フォード 訳/ 堤江実 PHP研究所

子育ては「まじめさ」より「明るさ」それで全てがうまくいく！
「くすくす笑いをしてみましょう」、「失敗を喜びましょう。それは成長のためのチャンスです」
など子どもが愛を実感する63のヒントを実例満載で紹介し、悩みを希望に変え、そして温かい励ましに満ちあふれた、子育てに自信がつく1冊です。

しつけの迷いを吹き飛ばす

『こどもの「がまん」を育てる本』

著/ 田中喜美子 PHP 研究所

子どもは神さまからの預かりもの。
そしてパパ&ママの役目は子どもを心身ともに健康な自立した人間として育てること。愛する我が子を「生きる力」のある社会人として世に送り出すつとめがあるということを教えてくれる1冊です。



「クーヨン」



お家でできるモンテッソーリの子育て。0~6歳の今を楽しむという内容の雑誌です。読みやすく絵本・木のおもちゃ・オーガニックコスメ・雑貨なども取り上げられ、日々のブレイクタイムのときに気軽に読めるお洒落な雑誌です。

おかし味の マーおた 知っとる!? 糞野弁

Xmas、バレンタイン、ホワイトデーに使えるレシピ&アレンジ

糸糸コッポシフォン

- | | | |
|----|-----------------------------------|--------------------|
| 材料 | ・卵黄・卵白：各3コ | ・砂糖：60g (30gずつ分ける) |
| | ・薄力粉：45g | ・強力粉：15g |
| | ・牛乳：30cc | ・サラダ油：30cc |
| | ・糸糸コッポ：100円ショップで売っているミニミニのもの(80分) | |

- | | |
|-----|--|
| 作り方 | 1. 米粉類はふるい、全ての材料を計量しておく。 |
| | 2. オーブンを170度に予熱。 |
| | 3. 卵白でメレンゲを作り、砂糖30gと混ぜる。 |
| | 4. 卵黄・砂糖30g・サラダ油・牛乳を混ぜる。 |
| | 5. ③、④を混ぜ、もったりしたら、糸糸コッポに8分目くらいまで流し入れる。 |
| | 6. 170度のオーブンで25~30分焼いて、出来上がり。 |

クリスマスに...

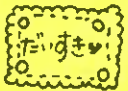
型抜きクッキーを作って、ラッピング用透明袋に入れて、ツリーの木先に
お友達とのパーティーの後は、お土産にプレゼントしてあげては?

Merry X'mas!



バレンタインデーに...

お母みのクッキー、ビスケットにチョコペンやアイシングで落書き&メッセージをかいてプレゼント♡



年末年始、ついついごろそう食べすぎてしまいたね。一月七日は「七草がゆの日」
疲れた胃袋をしっかり休ませてあげよう。

孫： おばあちゃん、そのおもち どうするの？
 婆： これ おかがみさん やでな はさいどる で細か切って おかゆさんに入れよと思って
 孫： おかゆさん？
 婆： 今日は 七Hやでな
 孫： あっ知っとる！「七草がゆ」やろ？
 婆： そういえば去年も食べたなあ
 孫： このネギも ちよつともう こせとる な生で食べるの こわしけない で一緒に炊いとくわな
 婆： え〜ネギ嫌い... 入れやんといてー
 孫： そんな好き嫌い言うるとあかんわさ
 婆： だってネギって「七草」と違うやん
 孫： ネギなんか入れたら「七草がゆ」じゃなくなるもん！
 婆： そら そうやけど...
 母： こらっ！何 理屈こねとんの ネギ食べやな風邪ひくに！
 孫： ええも〜ん そしたら学校休めるし♪
 母： なに一つ！もう知らん
 婆： まあまあ... (苦笑)



あー言えば こう言う...
口ばかり違者になってきた孫娘なのでした

では解説を...

おかがみさん → 鏡餅 せせとる → 旬が過ぎているはさぐ(はさいどる) → 乾く、乾燥してひび割れる
 こわしけない → 硬い、すじっばい
 理屈こねる → 理屈をいう



『風邪は万病のもと』こじらせると大病につながります。風邪をひかないためには、基礎体力を充実させることが大切です。きちんと食べ、規則的な生活を送るのが不可欠ですよ。

でも、寒さが厳しくなるこの季節ちょっと風邪をひいたかな？… 咳が止まらない！のどが痛い！といった症状が出てきます。そんな時、親子で簡単にできるツボ押しを紹介します！

風邪のひき始め・予防に
“温める”といい！

特効薬的な4つのツボ

- ①【風池】 ②【風門】
- ③【中府】 ④【肺俞】

〜オススメ〜



背中や首をあたためた
手をもみ合いこした
親子のスキンシップにも
ボディクリームや
アロマオイルを使えば
良い香りが気分も
リフレッシュ

手の平



① 風池

② 風門

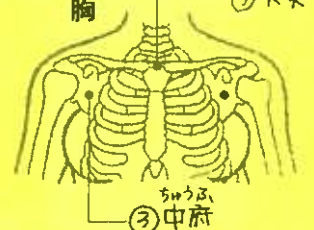
⑥ 孔最

手の甲

⑦ 合谷

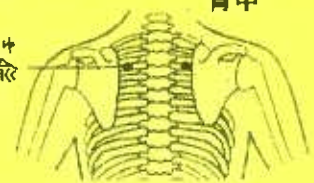
胸

⑤ 天突



③ 中府

背中



④ 肺俞

のどの不快感

“ツボ押し”で症状緩和

- ⑤【天突】 いがらっぽい、ふさがった感じ
- ⑥【孔最】 飲み込むのが辛い
- ⑦【合谷】 さまざまな痛みを緩和

せきが止まらない

“ツボ押し”で即効ピタリと！

- ⑤【天突】 気道をゆるめ呼吸を楽に
- ⑥【孔最】 激しいせき込みが起きたとき
- ③【中府】 せきやたんをやわらげる

ほんか
ホカホカ
してきたよ



トントンマ
触るくらいで
良いんだって。



こもっパパ



まさかの、こもっパパデビュー。いつも楽しく読ませて頂いていますが、自分が書くことになるとは…

さて、デビューといえば、我が家は私と妻と子供3人の5人家族ですが、先日「こもの家族 のどうで じまん大会」へ家族全員で参加してきました。妻がピアノを弾き子供たちが楽器と歌を歌い、私は…黒子(笑)

子供たちにとって保育園や小学校での行事以外では人前で歌を披露するのは初めて。ある意味ステージデビュー♪参加すると決まってから毎日練習したのですが、本番前のリハーサルではなかなか声が出ず…どうなることかとヤキモキしながら、そのまま本番突入。美のところ、私は人前が苦手です、本番のステージに緊張しまくり。(歌わないのにね) こんな状況で歌えるのか？と思っていたら、ちゃんと歌うですよ〜パパ感激です！！なんていうか既に父親を超えた気分(笑)。親が思っている以上にしっかりしているんだな〜と感じた一日でした。

これから先、いろんなデビューをして成長していくんだろうけど、妻と二人でハラハラしながらも暖かく見守っていきたいと思います。

というわけで、早速次は長男が、かもしかハーフマラソンデビューです。ファミリー部門の為、私も一緒に走るのですが、長男の足を引っ張らないよう頑張りたいと思います。

ペンネーム ありきたりパパ

子育てサロン 12~2月の日程



菰野	9:30~11:30	コセン	12/6.18、1/15、2/7.19
千種	10:00~11:30	農環	12/4.18、1/15、2/5.19
鶯川原	10:00~11:30	コセン	12/12.25、1/9.22、2/13.26
朝上	10:00~11:30	コセン	12/5.19、1/16、2/6.20
竹永	10:00~12:00	学童	12/5、1/24、2/6.28
		コセン	12/11.18、1/8.15、2/12.19

編集後記

子供が小学校に入学した途端、1年があっという間に過ぎる気がします。2014年は、こもっママをきっかけに、色々な人と一緒に懸命がんばりたいと思います。

ママコロ ♪

春から十くさんの事に参加させてくれて、十くさんの出会い、1体験ができてとても充実した1年でした♡来年もよろしくお願ひします。(はるからママ)