



もっ子ママ

2015冬号

発行：NO.42 平成27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

普段何気なくしているゴミの分別、お友達のお家に行った時、自分の家とやり方がちょっと違っていたりしませんか？菰野町でのゴミの分別について役場環境課に聞いてきました。

年末大掃除をする前に今一度確認してみましょう！



そのゴミの分別 合ってる?!



集積所に出す物

燃えるゴミ

水切した生ゴミ
鼻かみ、オムツ
貝ガラ、抜いた草
など

プラゴミ

ぬいぐるみ、布団
下着、布類、マニキュア
CD、DVD、スニーカー
革製品(くつ、カバン)
ポリホイル、テープ、じりたん

金物

ガスコンロ、石油ストーブ
布など、たばこ
カミソリの刃、包丁
(新聞に包んで、明記すること)
トイレットペーパーの芯
テープなどのカッター部分
自転車(前輪は外す)

小型電化製品

プリンター、コントローラー
電気カーペット、ポット
扇風機、ファンター、
ラジカセ、掃除機、時計

ガラス・陶器くず

窓、鏡、植木鉢
タイル、フローリング
タイルの中身、食器
白熱、LED電球
★水銀の入ったもの
(蛍光灯はNG資源に)

菰野町では埋め立てをせず燃えるゴミもプラゴミも同じ焼却炉で燃やします。

燃えるゴミは水気が多いと燃えにくく、プラゴミは量が多いとプラスチックに含まれる油が炉の温度を上げ過ぎてしまうので少しずつしか入れられません。

炉を傷めずに処理スピードを上げる為にもゴミは小さく軽くしましょう。

袋に入れて出した物は、そのまま炉に直行するので、金属等は解体して取り除きましょう！

資源の日に出す物(15品目に分けていますか?)

① 空き缶

- ① スチール 金属の缶
- ② アルミ

② 菓子缶
→ 30cm以内

③ PETボトル

④ スプレー缶

⑤ 空きびん

- ⑤ 透明
- ⑥ 茶
- ⑦ その他

⑧ 乾電池

⑨ 蛍光管
(水銀の入ったもの)

⑩ ダンボール

⑪ 新聞紙

⑫ 雑誌 パンフレット
チラシ
プリントアウト
トイレットペーパーの芯など

⑬ 紙製容器包装品

菓子箱、牛乳パック
ティッシュ箱、台紙
アイス、ヨーグルトのカップ
マフィン箱

⑭ プラスチック製容器包装品

食品トレイ
菓子外袋、中袋
洗剤、シャンプー容器
巻きたばこ

資源物の日に出不せない、
沢山出す物がある人は、
不燃物処理場リサイクル
センターへ直接持込めましょ

⑮ 衣服・布類 (洗濯済のもの)



冬物も
回収できる
お水になりました!

清掃センター(燃えるゴミ・資源物)
月～金(8:30～16:00)
不燃物処理場(燃えるゴミ以外)
年中無休(8:30～16:00)

どうぞルールを
守って下さい

役場 環境課
問い合わせ番号 059-394-1150



べったりお菓子の付いた袋でも水でゆすいで洗えたら乾かして資源物に出せるんです。
普通に出していたゴミを減らして、資源物にするのは意外に簡単です。
菰野町で回収している物の他にも家電や靴が下取りに出せたり、新聞紙やダンボールが
ポイントに変えられたり、Gパンやスーツ等の衣類を回収しているお店もあります。
上手にゴミを出して、お家も気持ちもスッキリしましょう。



ちくちく
Hand made

古きよき伝統『刺し子・花ふきん』

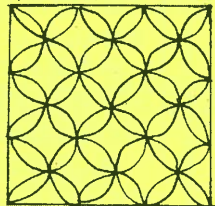
最近、刺し子の花ふきん作りにハマってます。この花ふきんとっても奥深いんです!!
こんな素敵な伝統はずっと伝えていきたいなと思い、今回少し紹介します。



嫁ぐ娘の幸せを願い、さまざまな祈りを込めた模様をお母さんが一針一針、大切に刺していく。
昔の絹糸は染料が落ちやすかったので、水に通すと布が淡く色づくことから
「婚家の色に早く染まるように…」という母からのメッセージが込められているんですって!
でも、どんなに水にくぐらせても、四方の縁だけは染まらないことから
「婚家で幸せになっても実家の色をそっと忘れずにいてほしい…」という母心の表れなのです。
そして、この刺し子の模様には色々な意味もありますよ。一部紹介します。

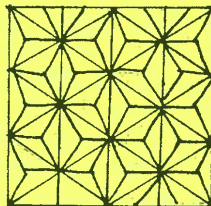
七宝つなぎ

平和や円満を表す円を重ねた縁起のいい模様。



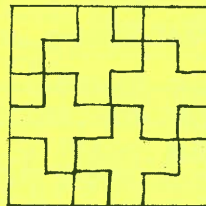
麻の葉

植物の麻の葉は丈夫ですくすくと育つので子どもの衣類によく使われた模様



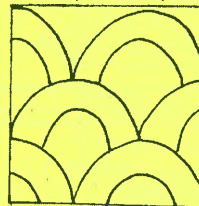
十字つなぎ

祝 福



青海波

平穏な暮らしが波のようにいつまでも続くよにという意味が込められた模様



♪ お風呂にて...

母: あ、はなちゃん
ほっぺが真赤かよ
リンゴのほっぺだね~ ♪

娘: おかあさんは
みかんほっぺ~ 🍊

母: オレンジ色だから?

娘: ううん、ぶらぶらだから♡

ショックー!! (T.T)

p.n. リンゴママになりたい ☺



♪ おまじくをしながらか ひりじくを言っている4姉妹

娘: 今日のお夕飯はカレーだよ~ ♪

おたまじゃくしで盛ったら完成!

母: ??? (それを言うならおたまじゃくしでしょ!!(笑))

その後、ママ友に話したら

「何言ってるの! **お玉杓子**が正式名称やん!!」
おたまじゃくし

初めて知った私。 娘に謝らなくては...

p.n. カエルになれないママ



♪ 息子と夜空を見上げ...

母: お星さまいっぱい
キレイだね ☆

息子: ママ、ちがうよ~
あれ、ひこうきだよ!!

母: え?! あれ全部
飛行機じゃん?

息子: そうだよ! せんぶん
ひこうきだよ (満面の笑顔)

母: ...おじいちゃん... ☺
p.n. ぶらぶらママ



♪ スーパームーンを望遠鏡で観察中...

弟: お月さまにワニおらんやなあ!

兄: うん! ワニが見えた! うさぎはおらんだよ!

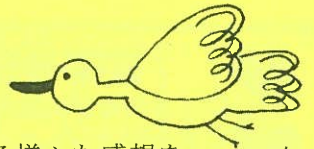
弟: あれ? お月さまお風呂入ってきたやなあ

母: え?!

弟: だって夕方見た時はめっちゃオレンジやったのに
今は白くてキレイやろや

兄: なるほどだよ!!

かわいい想像とバカにせずそっと納得してくれた
兄の優しいに 母感激心せ p.n. はるなママ



「絵本を閉じたあとの時間も大切にしています」と柴崎先生。自然にわきあがる様々な感想を聞いたり、静かな余韻の残る絵本だったらあえて何も言わなかったり、子どもたちの心に広がった絵本の世界を大切にされているそうですよ。プロの技ですね！

プアー

長 新太/作・絵 和田 誠/しあげ
(福音館書店)



とても楽しい犬が登場します。手や足、体や鼻などが順番に大きくなるのですが、次に体のどこが大きくなるのかと楽しみにして釘づけ。「きゃー!!」「あはは!!」と大きくなるたびに大喜び。インパクトがあり、勢いのある絵本です。

しろくまくんがパンツを無くしてしまい、探している間にたくさんの動物や虫に出会いパンツを見つけ出します。次にどんな動物・パンツが出てくるのか楽しみです。最後のオチもあり、子どもたちの大人気の一冊ですよ。

しろくまのパンツ

ツペラ ツペラ/作 (プロンズ新社)



暗闇の中でかいちゅうでんとうを使って遊びます。明るい時にみる景色とは違った不思議な世界に、子どもたちはわくわくしています。実際に園児と一緒にホールを暗闇にして遊んだことがあります。様々に変化する影や光で楽しい時間を過ごしました。お家でもぜひ遊んでください。

かいちゅうでんとう

みやこし あきこ/作 (福音館書店)



おいしいもののみ〜つけた

お客様が来た時に…。ちよつと一息つくときに…。と買ってきたまま飲みきれなくて残ってしまった紅茶のティーバック。そんなティーバック救済メニューをご紹介します♪クリスマスや年末年始のごちそうにもピッタリですよ～。

紅茶 de チャーシュー

材料 (4人分) 豚塊肉 (モモや肩などお好きな部位) 500g
紅茶ティーバック 2袋
●醤油 100cc ●酒 50cc
●みりん 50cc ●酢 30cc

<作り方>

- ① 圧力鍋に肉とかぶるぐらいの水とティーバックを入れ、15分加圧。
- ② 別の鍋に●の調味料を入れ煮立たせてアルコールをとばす。
- ③ ①の圧が下がったら、肉を取り出し②に漬け込む。
- ④ 粗熱が取れたら、保存袋に液ごと入れて冷蔵庫でわかす。
☆冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

ホットケーキミックス de 紅茶マフィン

材料 (マフィン型M 5～6個分)
ホットケーキミックス 150g 卵 1個
紅茶ティーバック 2袋 砂糖 30g
無塩バター 50g 牛乳 100cc

<作り方>

- ① バターをレンジで溶かし、砂糖と卵を入れてよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス、牛乳、ティーバック茶葉を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を型に入れて、180℃のオーブンで20分焼く。
☆ホイップクリームをつけて食べるとさらに美味しいよ♪

知っとる!?菰野弁

年末年始は およばれする機会が増えたりしますよね。お正月、近所の親戚宅でご馳走になりつい飲みすぎてしまった人も…そんな帰り道での出来事です

娘; もーお父さん何しとんの!? ふらふらやん
父; おう大丈夫やって (全然、大丈夫じゃなさそうです…)
婆; ちんどりかいとんで あかへんに。
ほら ゆんべから飲みづめなんやであかんわさ
父; 正月のこつちゃで ええやないか
娘; ちょっと地べたにすわらんといてよ! 砂まるけ やん
婆; なんやな しょつくばって しもて…
娘; もー何やとんの 早く帰るよ!
(なんとか家にたどり着き) ただいま～
母; 遅かったやないの
早よ すき焼きの まわし 出来とんで食べるよ
娘; え〜めっちゃ おなかいっぱい ずつない んやけど…
父; おーわし もう ええでな
(いきなり横になって寝はじめた父…)
母; 何その態度… せっかく用意して待とんのに…
(母の怒りがMAXに…) こらー!!
父&娘; はいっ すいません! 食べる食べます



やれやれ…せっかくのご馳走が台無しですね…
皆さんも年末年始の暴飲暴食には気をつけましょうね♪

では解説はこちら…

ちんどりかく → (酔っぱらって) 千鳥足でふらふらする
砂まるけ → 砂だらけ しょつくばる → しゃがむ
まわし → 準備 ずつない → (おなかがいっぱいで) 苦しい

産後のバストケアはどうしてますか???

妊娠・授乳



バストアップ

卒乳後



バストダウン

1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月と
頑張ったあはれは
無情にもこの変化が
増すことが多いよう
です。

左の図のように、どうしても卒乳後はバストダウンしてしまいますよね。それに、ついつい授乳ブラを卒乳後もつけていたり、サイズの合っていない女士帯以前のブラをそのまま使ってしまうこともありがちです。そうすると、のちのちバストラインが崩れてしまうのです。

でも安心してください
でもケアをすればそのバストたもてますよ!!!

☆今すぐできる! バストをケアする方法☆

① サイズの合った ブラジャーを選ぶ!

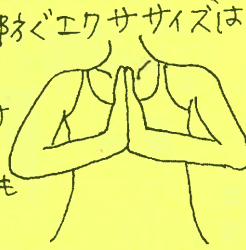
バストの形をおさえるためにも、サイズの合ったブラジャーを選ぶことは重要。はみだしたお肉をおさえつけることも下垂につながってしまうことがある



下着専門店
でサイズチェック
してもらい
ましょう!!

② エクササイズで 大胸筋を鍛える!!

筋力の低下を防ぐエクササイズはバストの下垂を軽減させるだけでなく、健康維持にも役立ちます!!



♪ みんなで自信のこころ
を、健康なバストを目指そう♪

③ 病気チェック!!

鏡の前でバストを見たり触ってみたり、などがないか確認してみましょう。

生理後が
おすすめ

レコダイ速報



1/1 現在

Mママ -2.5kg

Rママ -1.0kg

2015. 秋号でご紹介した「レコーディングダイエット」

その日によって、少し食べ過ぎちゃった事もありましたが、このダイエットでは、食べ過ぎを即座に自覚でき、次の食事調整出来ます。密かに始めていたEママ なんと-1kg! 三日坊主ながらも がんばりまあ!!

こもっこパパ

「イクメン」という言葉が世に出てもう何年か経ちますが、私はこの言葉とは逆行して普段から仕事漬けの日々を送っています。

それでもたまの休みの日に買い物や食事に妻と3歳の息子と出かけると、息子は私の手を強く握り、顔を見上げて色々な話を聞かせてくれます。またその瞳は何の罪の意識もない、純真であまりにも真っ直ぐで、時折私は目を反らしてしまうほど。「嘘も方便」ということわざを覚えた私にとっては、その息子の目を見る度に、なにか人として大切なことを気づかせてくれるような気がしてなりません。泣きたい時は泣き、笑いたい時は笑い、眠たいときは所構わず寝る。

「子供だから」ではなくて、(大袈裟かもしれませんが)人間の本来の姿が子供には宿っているのかもしれない。だから私は息子に教えることよりも、教えられていることの方が多くなるような気がするのです。

これからも紆余曲折はあると思いますが、教え教えられるの関係で楽しい時間が過ごせたらなと思います。そしてカアちゃん、いつも息子の面倒を見てくれてありがとう。本当に感謝しています。

ペンネーム 希望の星

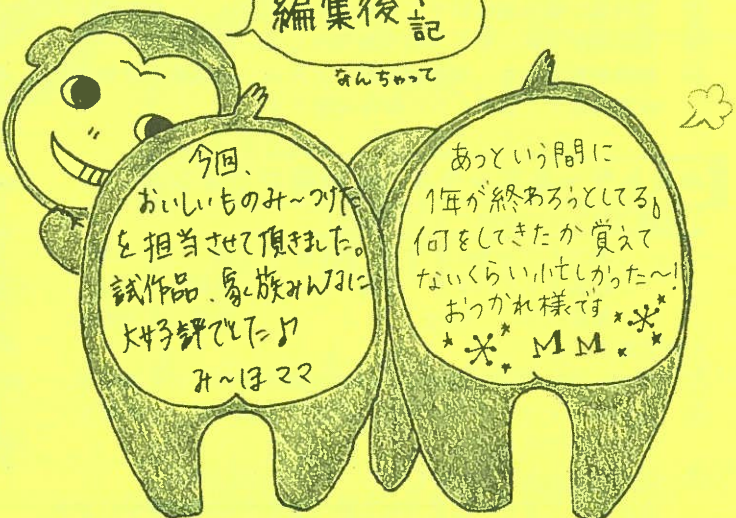
子育てサロン 12~2月の日程

菰野	9:30~11:30	ミセン	12/4.16★、1/20、2/5.17
千種	10:00~11:30	農環	12/2.16★、1/6.20、2/3.17
鶴川原	10:00~11:30	ミセン	12/10.15★、1/14.27、2/24
朝上	10:00~11:30	ミセン	12/3.17★、1/7.21、2/4.18
竹永	10:00~12:00	ミセン	12/3.9★.16、1/7.13.20 2/4.10.17
		学童	1/22、2/26

★印...クリスマス会

編集後記

なんちゃって



今回、
おいしいものみ〜♪
を担当させて頂いた。
試作品、家族みんなに
大女子評でした♪
み〜ほママ

あつという間に
1年が終ろうとしている。
何をしてきたか覚えて
ないくらいいせしかった〜!
おつかれ様です
*** MM ***