

# こもっ子 MAMA



発行 : No. 47 平成29年3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」  
Tel 059-394-1294 fax 059-394-3422

2017ねん 春号

大雪の冬を終え、ようやく春がやってきますね! 入園・入学を迎え新しい生活が始まる方も多いと思います。この4月から、ゴミの分別も新しく変わるのを知っていますか!? よ~く確認して、みんなでゴミマスターを目指しましょう!!

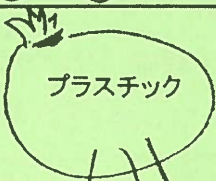
H29年4月からスタート

## ゴミの新ルール

9割ゴミ減らして  
資源物を増やそう

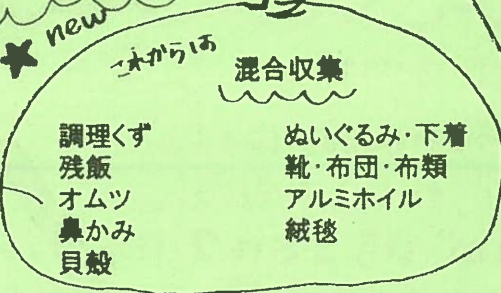
### 集積所 ⑬~⑮

### 資源物回収所 ①~⑫



- ⑬ 金物(70cm以下)
- ⑭ 小型電化製品(50cm以下)
- ⑮ ガラス・陶器くず

- new** ⑯ 剪定木・草  
(長さ50cm・太さ直径5cmまで)  
落ち葉・根っこ・剪定した枝



- ① 新聞紙・チラシ
- ② 雑誌・パンフレット・ざつ紙 **紙**
- ③ ダンボール
- ④ 衣服・布類
- ⑤ 紙製容器包装品  
空き箱・包装紙・はし袋・紙パック飲料のパックetc.
- ⑥ 空きビン…透明/茶/その他に分別
- ⑦ 空き缶…アルミ缶/スチール缶/スプレー缶に分別
- ⑧ 乾電池
- ⑨ 蛍光管(水銀の入ったもの)
- ⑩ ペットボトル
- ⑪ プラスチック製容器包装品 **プラ**  
食品トレイ・ペットボトルの蓋・卵のパック・菓子袋  
果物ネット・とうふパックetc.

**★** お菓子のくずなどが残らない程度に洗ったら  
プラスチックのリサイクルマークのついた物全般が  
プラスチック製容器包装品としてまとめて出せます!

- new** ⑫ 製品プラスチック  
PP(ポリプロピレン)・PE(ポリエチレン)  
ちりとり・バケツ・洗面器・イス・プランター・買物かご  
衣装ケース・CD・DVD

9割ゴミも一緒にゴミ収集日が1日減っちゃうの?!

大丈夫だよ!  
今まで行っていたが、資源物として出せるようになるから  
9割ゴミも一緒に減るはずなんです!

はい、ありがとうございます!

赤ちゃんの時に使ったマグや  
おれなくなったDVDは?

①~⑫と  
⑬~⑮は  
今までは通り  
⑯と⑰が  
増えたのわ!

赤ちゃんの  
虫かごも減った

**★** H29年2月~  
ビンのラベルははがさなくてもよくなります。  
中身の洗浄とキャップ外しはご協力下さい!

お問い合わせは  
役場 環境課 391-1150まで





# 「子どもの思い出」 どうしていますか？

頑張って、子どもが保育園・幼稚園で手作りした作品、みなさんはどうしていますか？  
宝物だからキレイに保管したい！でも収納場所に困る！  
そこで今回は、入園・入学を前に先輩ママ達の体験談を紹介します。

写真で  
残し、思い  
き、処分。

季節の作品  
(クリスマス・  
ひな祭りなど)  
は、毎年飾る。

年度末、持ち  
帰ってきた作品を、  
子供と一緒に選ぶ  
1年間飾る。  
→次の年にまた、  
新しい物を選ぶ  
古いのは、  
捨てる。

お道具箱に入る物  
だけ収納。あふれた  
きたら、思い出がある  
物を選んで保存。  
学年毎、学期毎など  
サイクルを決めて!!

ポケット式  
クリアファイルを用意  
保管。園からの  
お便りや、お絵描き  
など、1冊に  
まとめる。

仲良しのお友達と  
我が子の絵をかい  
てくれる。し  
ても嬉しくて、その  
絵を刺しゅうして  
サシェ(匂い袋)にし  
飾ってます。

こんな事に注意!!  
処分する時は、子供から許可を受け、  
子供のいない所で取り扱います。

子どもの作品は宝物なので、楽しく自分に合った保管方法を見つけみてくださいね。

# こもっ子ランド

娘たちといちご狩りに...

母:「あ〜、いっぱい食べたー!!」

長女:「ママ、そんなに食べたら

**おっばい**が **いちごミルク** に

なっちゃうじゃん!!」

妹の飲む母乳を心配してくれたようです♪

PN. ホルスタインママ

休日に二日酔いで寝込んでいたパパ...

母:「パパ、飲みすぎなんだよね!!」と

息子に「ほやけとこる...

息子:「ちがうよ! パパが悪いんじゃないよ!

**ビールが悪いんだよ!!**」

...優しいなあ... PN. パパに優しくしたいママ

たっさん

お話ができるように

なってきた 2才の娘。

母:「この食べもの

いたんできちゃったね...」

娘:「ママ、どなか

**痛いの?大丈夫??**

娘の優しさに

あたにかい長持ちになりました♡

PN. ウサママ

手品ゴッコが

ブルムの息子(3才)

息子:「ママ、手  
を見てね!

ワン! ツリー!

フォー!!「ほらあ♪」

何も変わらないし...

2と3が

ツ、スリー

混じってるし...

でも満足気な

息子です(笑)

PN. ミスターママック





# 魔法のとびら



町内の小学校では保護者や地域の方が「図書館ボランティア」として活躍されています！読み聞かせや図書館の飾り付け等、子どもたちと本をつなぐボランティアさんに、絵本を紹介してもらいます。

## 「とんでもない」

アリス館  
作 鈴木のりたけ

男の子のつぶやきからお話は始まります。「よろいのような立派な皮があって、サイはかっこいいなあ」というと「とんでもない」とサイが答えます。そして、ウサギやキリンなど次々に悩みを打ち明けていくと最後は…。みんなそれぞれ悩みがあることを迫力とユーモアで描いています。



## 「あとでって、いつ？」

PHP研究所  
作・絵 宮野聡子

忙しい毎日の中、ついつい言ってしまう「ちょっとまってて」ちょっとって??大人の「ちょっと」と子どもの「ちょっと」は果たして同じかな…。読み終わった後、優しい気持ちになれる一冊です。

## 「3びきのかわいいオオカミ」

富山房  
作 ユージーン・トリビザス  
絵 ヘレン・オクセンバリー

「3びきのこぶた」のお話では、こぶた達が家を建てて、オオカミがいじわるをしますが、この絵本ではそれが反対になっちゃった?! オオカミ達が建てたのはどんな家?



## おいしいものみつけた



## 知っとる!? 菰野弁

食卓が一気に華やか! デコレーション寿司を作ってみよう!!

**巻きずし** ロールケーキ風巻きずし

**牛乳パック** かんし型ちらし寿司

① お好みの具材を準備する。  
② 巻きずしにラップを巻く。  
③ ラップの上に薄焼き卵をのせる。  
④ 指で具材を両端からそと押しさえながら、具材全体を包むように巻きずしごといっさに巻き、押さえる。  
⑤ 巻きずしをはずし、ラップごと均等に切る。  
⑥ ラップをはずし、デコレーション完成

① 牛乳パックを準備する。  
② お好みの具材を準備する。  
③ 盛り付け用のお皿に型をセット。  
④ ③の中にちらし寿司を敷きつめる。  
⑤ 綿糸卵をのせる。  
⑥ 1/4で作ったばら、絹糸を巻く。  
⑦ 型をはずしお皿も食盛り付け。

材料: ミネコ、揚げ玉、マヨネーズ、肉、セサジ、カニカマ、キャウリ、ツナ、薄焼き卵、かんし型、MILK、ハム、糸魚、絹糸卵、かいはねスズク、綿糸、ちらし寿司、かいわれスズク

大雪に見舞われ大変な冬でしたが、少しずつ春が近づいてきましたね。下宿中の兄が春休みで久々に帰ってくるようです。

娘(妹); お兄ちゃん 遅いなあ…  
(父が車で迎えに行っています) あっ! 帰ってきた!!

兄; ただいま  
婆; えらい 遅かったなあ  
父; おう 道 どいこと つんどって なあ えらかったわ  
母; 晩ごはん 焼き肉のまわしであるに  
兄; やったー♪  
母; ほしたら これ かど へ持ってって(外で楽しくBBQ♪)  
妹; お兄ちゃん、毎日ご飯ちゃんと作っとなの?  
兄; ほらもう 完ぺきやわ  
母; そしたら焼きそば兄ちゃんに焼いてもらおうか  
兄; お、おう… 任せとけ!  
(たどたどしい手つきで、炒め始めます)

父; おい、鉄板 かたいどんぞ…  
婆; あたたいで やけつり すんに  
兄; 大丈夫やって! ソースってどんぐらいかけんの?  
父; まあ そんなもん めっそ やろ  
兄; (だばだばだば~~~~~)  
一同; え~~~~~!? いくらなんでもかけすぎやろ



このあと、焦げた焼きそばを皆で食べました。やれやれ、一人暮らしの食生活が思いやられますね…

では解説はこちら…  
どいこと → ずいぶん つんどる → 混んでいる かど → 庭  
かたいどんぞ → 傾いている あたたいで → 熱い  
やけつり → やけど めっそ → 目分量





# 紫外線から肌を守れ！！

春はまだ日射しが弱いように感じるかもしれませんが、3~4月頃から紫外線は増え始めます。今から紫外線対策をして肌トラブルを防ぎましょう！

まずは...

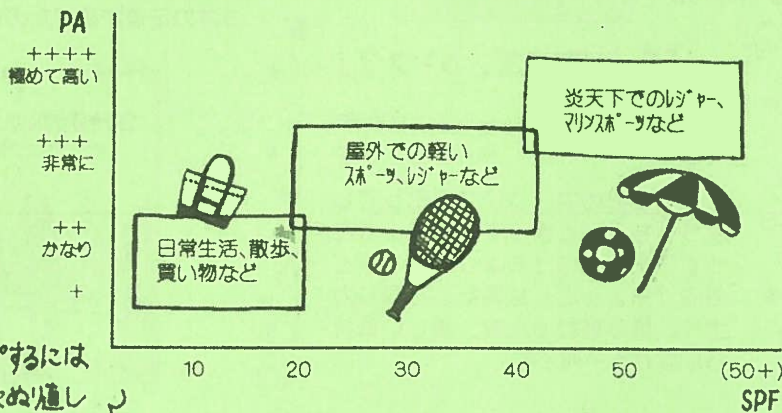
## 紫外線のお勉強

太陽光には目に見える光(可視光線)、見えない赤外線と紫外線があります。紫外線は3つに分かれていて...

- ①UVA → 急激な肌への作用は弱いですが、太陽から届く9割。蓄積的なダメージを与える
- ②UVB → 届く量は約1割だが、作用が強いため、短時間でも炎症反応や色素沈着反応など、生体の影響が強い
- ③UVC → 地表へは届かない

- ・1日の中で一番強い時間帯は、AM10時~PM2時。朝夕でも①の量に大きな変化はなし
- ・曇りである程度遮断されるが、薄い曇りでは8割以上が透過する

## 防止するには、日焼け止め！シーンに合うものを選びましょう



効果をキープするには2~3時間毎にぬり直し

季節の変わり目であるとともに、乾燥や花粉などのアレルギーで敏感になりやすい時期です。やさしい洗顔も忘れずに！



SPF ... 主に②の防止効果  
PA ... ①の防止効果

## 日焼け止めの種類

- ◎紫外線吸収剤  
熱などのエネルギーに変え、放出  
・塗ったとき白くならない  
・刺激が強い  
・効果が強い
- ◎紫外線散乱剤  
表面で反射散乱させ、浸透を防ぐ  
・塗ったとき白くなる  
・肌への負担が少ない  
・効果が弱い...

子どもにはこちらがオススメ



# こもっ子パパ

我が家には6才と3才の娘がいます。子ども達の成長はとても早くいつの間にか色々な事が出来るようになりました。

上の子の幼稚園のお迎えに行けば「パパ、逆上がり出来るようになったから見てて！」と言って逆上がりをしたり、「うんてい最後まで行けるようになった！」と頑張りマメがあるのに、うんていをして見せてくれたり、幼稚園の参観日に行くと竹馬で長い距離を歩いたりとビックリする事ばかりでした。

幼稚園最後の運動会では、一生懸命な姿を間近で観ることができ、とても感動しました。家では妹の面倒をみたりお手伝いしたりとお姉ちゃんばくなってきました。

下の子は何でもお姉ちゃんと一緒にいいみたいで、常に後ろにくっついてきます。なので、お姉ちゃんの時よりいろいろなことが早く出来る様になっています。

私が料理の仕事をしているので、娘たちと一緒に野菜を切ったり、炒めたり盛り付けをしたりしています。自分達でご飯を作ることで、食に対して興味を持ってもらい、好き嫌いを無くしたり、お残しをしないようになったらいいなと思っています。

これから上の子は小学校、下の子は幼稚園に通うようになりますが、友達をたくさんつくって、色々な事に挑戦してもっともっと成長して行って欲しいと思います。

パンナム サッカー大好きパパ

### 子育てサロン 3~5月の日程

地域	時間	会場	日程
菰野	9:30~11:30	エモン	3/3.15, 4/7.19, 5/17
千種	10:00~11:30	農環	3/1.15, 4/5.19, 5/17
鶯川原	10:00~11:30	エモン	3/9.22, 4/13.26, 5/11.24
朝上	10:00~11:30	エモン	3/2.16, 4/6.20, 5/11.18
竹永	10:00~12:00	エモン	3/2.8.15, 4/6.12.19, 5/10.17

7月7日今年こそは、ちゃんと紫外線対策しようって、一読者としても楽しんでます。白湯にレコパイと昔のこもっ子も見返して、身も心も元気にがんばりまっ！

さなギ母

そろそろネタが尽きたかなと思う菰野舟ですが、新しいメンバーが来るたびに毎回「全然わからない」と新鮮におどろいてくれるのでニーズがある限りがんばります！

あげはママ

へんしゅうこうき