



雨上がりの木々の緑がまぶしい季節ですね。梅雨があければ、いよいよ暑い夏がやってきます。菰野町は、夏の日差しを浴びてぐんぐん成長するマコモの産地です。マコモには、長い歴史や秘められたパワーがたくさんあるんですよ！もっと深くマコモを知って、秋には美味しいマコモを食べましょう。

# !!まこものチカラ!!

町内にはマコモの水田があるんですよ！  
知ってる人はいるかな？！

## 1れきし History

菰野町という名前の由来は真菰(マコモ)とされています。大昔の菰野町はマコモの原野で、ここに先祖がくわ入れを行ない、田んぼを広げながら木づくりを始めたそうです。

## 2せいぶつ Biology

川や池に群生するイネ科の多年草。捨てる場所のないすばらしい木植物なんです。



## マコモ知識

浄化作用があると言われるマコモ。食物繊維、ビタミン、カルシウム、金鉄などのミネラルが豊富な低カロリー食料。健康と美容にいい植物として注目されているよ。デトックス効果があるんです。

## 3のびよう Agriculture

稲と同じで4~5月頃水田に植え付け、草丈が2m以上になる9~11月に収穫。金ヶ鹿山脈から吹く山おろしという土風のおかげでマコモに虫がつきにくく、化学肥料を使わない無農薬栽培ができる。水をたくさん吸って成長するので水のキレイな場所では育たないよ！

## 4マコモの食べ方 eat

生のサラダでも美味しいし、炒め物、煮物、和え物など、どんな料理にもよく合います。  
火おこみご飯に肉巻き、天ぷらもすごく美味しいよ！

## マコモ商品

道の駅、ふるさと館、各商店、カモシカ商店(通販サイト)などで買うことができます。  
くずもち、マコモ茶、どらやき、バームクーヘンなどがあります。

イベント情報☆☆☆☆  
「マコモでキレイ」  
で検索!!

わたしたちの  
水と空気のきれいな町で育った「こものマコモ」を食べてみよう!!



暑さも和らぐ自然いっぱいの御在所へ出かけよう!

【御在所ロープウェイ】  
6/20~7/13 定期点検工事運休  
Tel.059-392-2261

♪御在所ロープウェイ往復乗車♪  
**夏休み☆お得チケット**  
【期間】H29.7/15~8/31 1枚で大人5名様迄  
通常 大人2,160 → 1,730円【大人 名】  
通常 小人1,080 → 870円 すっごくお得!  
こもっ子 mama 2017 夏号 特別割引券

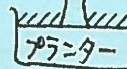

# 野菜づくりに挑戦!!

子どもがあまり野菜を食べてくれない...そう悩んでいるママは多いはず!家で育てて、自分で収穫すると味も格別♪苗からなら今からでも間に合います。子ども達と一緒に観察しながら、育ててみましょう!

## 用意するもの

野菜用プランター(大型、深型)、仮支柱(割り箸などでOK)、支柱(120cmぐらい)、麻ひも、土(培養土)

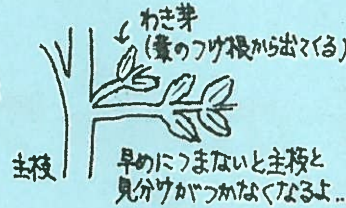
## どの野菜でも

- ◎ 苗は葉色が濃く、茎は太くしまったものを選ぶ
- ◎ 植えるとき、土はプランターいっぱいせず、2cm程 **ウォータースペース** を作る → 
- ◎ 2株植えるときは、25~30cm以上離して植える
- ◎ 支柱は根を傷付けないように少し離してさす
- ◎ 支柱と結びときは、8の字で余裕をもたせ緩く結ぶ → 

苗を購入したら暖かい昼間に即実行!たっぷり水をあげてね。

## ミニトマト

- ・少し高くなるように苗を植え、仮支柱を立て、ひもで結ぶ
- ・とても日当たりのよい場所におく(乾燥気味に)
- ・伸びてきたら(2~3週間後)本支柱を蕾の反対側にさし、ひもで結ぶ
- ・わき芽が生えてきたら週1程度摘み取る。主枝を1本にして育てる
- ・始めは水やりは少なく、真夏はこまめに水やりをする
- ・赤くなったら食べどき♪朝の涼しいうちに収穫が一番おいしい♪



花が咲いたら少しゆずりかき♪花粉が拡散して実が付きやすくなるよ

だいたい一番果ができた後2週間に1度追肥をする

## オクラ

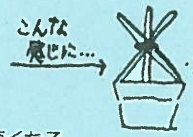
- ・苗を植えた後、土を寄せ軽く押さえる。日当たりのよい場所におく。
- ・30cm程成長したら支柱を立てる
- ・土の表面が乾いたら水やり。朝夕涼しいときに...
- ・収穫した実の下1~2枚を残して、その下の葉をとると実付きが良くなる
- ・7cm(人差し指ぐらい)になったら収穫♪



オクラはこんな感じで上向きに実がなるよ!花はとこもキレイ♪

## ピーマン

- ・苗を植えた後、仮支柱を立てる
- ・わき芽は一番花が咲いたら、すぐ下のわき芽を2本残し、それより下は全てとる
- ・わき芽が成長してきたら、本支柱を立て、本支柱を中心に左右対称(X状)支柱を立てる
- ・よく日のあたる雨のあたりにくい場所におく
- ・表面が乾いたときに、たっぷり水やり
- ・一番果は1cm弱小さいうちに摘み取ってしまう。株自体が弱いので、その後の実付きが悪くなる
- ・6~7cmで収穫♪




水やりは朝夕の涼しいとき

初心者でも育てやすい野菜を紹介しました。成功したら色々な野菜づくりにチャレンジしてみてくださいね!

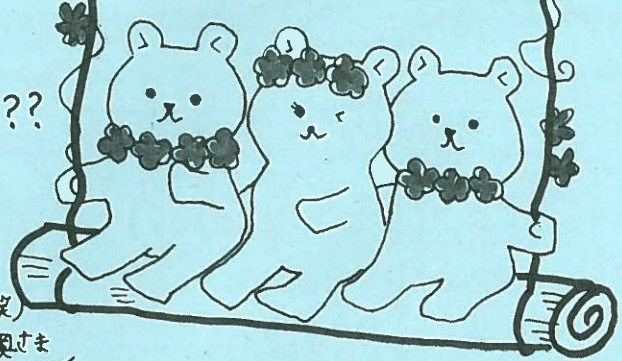
歌を覚えた2才の息子  
大好きなアンパンマンを見ると...  
「アンパンマンはちびっさ〜  
でんきを〜出して〜♪」  
2才所も違うし、音程もビョー...  
でもリリリ〜唄います!!  
p.n. 元氣100倍ママ

5才の息子が得意気に...  
息子: ママ、「こうさん」という言葉、知ってる?  
母: 知ってるよ!  
息子: 負けてしまったってことやる♪  
母: うんうん、よく知ってるね〜  
息子: これな、英語でいってんよ♪  
母: ...  
(意味はOだけじゃあ日本語だよ...)  
p.n. 息子に「降参」ママ

信号を覚えたの3才娘  
娘: おおあさん、おおはすすめ、あかほとまれ、だよね〜  
母: あじい! 正解!!  
娘: じゃあ、みどりは何??  
母: えっ?! みどり...?  
娘: みどりは、はしれ、Tは〜!!  
p.n. 走れないママ

非常口のマーク →   
写真を整理中...  
娘: ママ、若いな〜♡  
母: 昔やどなあ...  
娘: ママ、これスッポ〜ポ〜ン??  
母: ?!!  
娘: 化粧してへんやろ?  
... 安心して下さい。  
スッポ〜ンではないですよ(笑)  
p.n. じいちゃんに「奥さま

# こもやランド





知って救と安心!!

# 子どもがかかりやすい夏の病気



ご存知ですか？夏は細菌の活動が活発になり、感染症にかかりやすくなる季節なんです。そこで、夏に子どもがかかりやすい病気の症状と、その対処法をまとめてみました。



## 手足口病

**【症状】**…手のひらや指、肘、足の裏、膝、おしり、口に米粒ほどの水疱性の発疹ができる。発疹は水疱状で、やがて破れて痛かゆくなってくる。発熱や下痢、嘔吐をともなうことも。  
**【対処】**…小児科を受診。口の中の痛みが強く食事が困難な場合は、脱水症状を起こしやすいので、刺激が少なくのごしの良い食事内容にし、水分補給を十分に行う。

同時に熱中症にも注意してね!

## 溶連菌感染症

**【症状】**…主に発熱と喉の腫れが起きる。咳や頭痛、腹痛、イチゴのように舌にブツブツができるイチゴ舌、体に淡い紅斑が出現するなどの症状が現れることも。  
**【対処】**…小児科を受診し、抗菌薬を服用。抗菌薬は症状の再燃を防ぐ為、処方された分を必ず飲みきるようにする。

## プール熱 (咽頭結膜熱)

**【症状】**…急な発熱(38~39度)が4~5日続き、のどの腫れや痛み、リンパの腫れ、目やに、涙、充血などの結膜炎の症状がみられる。吐き気や腹痛、下痢などがみられることも。  
**【予防】**…プールに入る前と後にシャワーでよく体、手、目を洗う。タオルや食器を共用しない。  
**【対処】**…高熱の場合は小児科、結膜炎の症状がある場合は眼科での治療が必要。

## 水いぼ

**【症状】**…直径1~3mm程度の、真ん中が少しへこんだ光沢のある白色や透明のいぼが、脇の下や脇腹、首、ひじ、膝などにできる。ひっかいたりつぶしたりすると、中のウイルスが飛び出して全身に広がる。  
**【対処】**…ほとんどの場合、1、2年で自然に治る。皮膚科に行けば、ピンセットで1つずつ摘んで取ったり、液体窒素で凍らせてくれる。水いぼが小さくて数が少ないうちに治療するのが望ましい。

## ヘルパンギーナ

**【症状】**…急な発熱(39度前後)と咽頭、口の中の上顎の奥の粘膜に、小さな水疱ができる。水疱が破裂することも。発熱は1~4日程度で治まり、口内炎は4~5日で治まる。  
**【対処】**…小児科を受診。柔らかくのごしの良い食事内容にし、水分をこまめにとり、脱水症状を予防する。

予防には「はと麦茶」がいいよ!

夏は、体力を消耗しやすい季節!健康で過ごす為には、まず、睡眠と栄養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。感染予防の為の手洗いも忘れずに!

# こもっこパパ

5歳のお姉ちゃんは早くも年長さんです。いつも1歳の妹をまるでお人形かのようなリアルおままごとのように遊んでいます。

とてもとても可愛い娘ですが、何より心配しているのが野菜嫌いで食わず嫌い。超わがままっ子です(笑)。

そこで、桜も咲いて暖かくなってきた頃に我が家で初めて家庭菜園をしました。土作り~植え付けまで、慣れないパパと一緒に一苦勞。植えたのは、なす・キャベツ・ピーマン・ネギ・大根・にんじんの6種類。

実は植えたほとんどが、「私、嫌いだから食べない!」と言い張っている野菜です。ちゃんと世話をすると野菜にも伝わって美味しくなるよと伝えると、毎日毎日野菜に水をあげ面倒を見てくれています。

野菜を見るたびに「今日も大きくなって。もうちょっとで食べられるかな~?」と大喜びしています。収穫ももうそこまで来ていますが、嫌いな野菜を克服出来るかな??

実は娘以上に野菜の成長をまるで子供の成長のようだと家庭菜園にハマっているパパなのでした。

パンネーム サッカー大好きパパ



## 子育てサロン6~8月の日程

菰野	9:30~11:30	ミセシ	6/2.21、7/7.19、8/4.16
千種	10:00~11:30	農環	6/7.21、7/5.19、8/2.16
鶴川原	10:00~11:30	ミセシ	6/8.28、7/13.26、8/10.23
朝上	10:00~11:30	ミセシ	6/1.15、7/6.20、8/3.17
竹永	10:00~12:00	ミセシ	6/7.21、7/5.19、8/2.23

菰野に住み始めて2年目。  
 自然もい。はら。魅力は。はら。の町で  
 1才になった娘ものびのび育てマス。  
 菰野守もこれからい。はら。覚えるゾ〜  
 P.N. わんにゃんママ

## Editor's note



今号のこもっこmamaを参考に  
 わが家も野菜作りに初挑戦  
 したいと 思っています!!  
 美味しい野菜で育てるかな〜?  
 P.N AB型の左利きママ