



こもっ子 mama

2018年 秋号

発行：No.53 平成30年9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



涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節がやってきました。

「今年はどこに紅葉を見に行こうかな？」と考えるとウキウキしてきますよね♪

子どもたちも落ち葉を踏みしめたり、ドングリを拾ったり秋の自然に触れる姿はとっても楽しそう！

今回は子どもと一緒に登れる山「菰野富士」をご紹介します。大自然の中で心地良い汗をかきながら親子で秋の訪れを感じてみませんか？



親子で菰野富士に チャレンジ！

菰野富士ってどんな山？

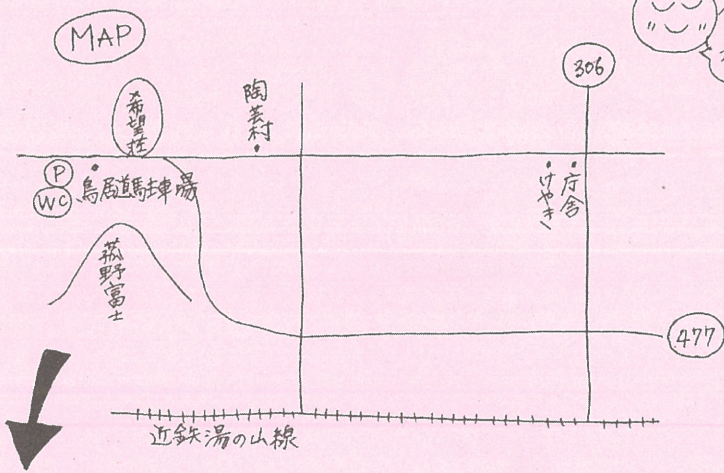
鈴鹿山脈のお膝元にある高さ369mのかわいい小山です。
国道477号沿いにある「鳥居道駐車場」の脇から入るルートで登ると比較的緩やかで小さな子どもでも登れますよ。
頂上からの展望はすばらしく、菰野町・四日市市街地の景色を楽しむ事が出来ます。



実際にこもっ子mamaが
菰野富士登山に挑戦したよ。
※片道30分程度
大人12名、子ども6名(0~2歳児)



0・1歳の子は抱っこして、
2歳くらいの子から手もつないで登れたよ。
※抱っこしての登山は足元に十分注意してね。

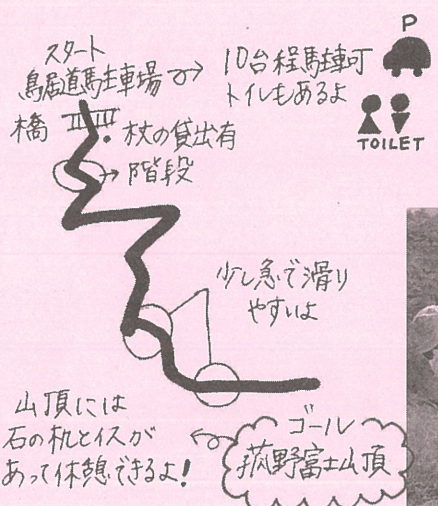


登山道は木陰が続いて涼しく、
森林浴が出来るととても気持ち良かったよ♡

軽く運動できる服装でOK!! なので、
思ったつらさで行けるよ。

すべりやすい下り坂は足を大きくツバの字に
開いて少しずつ進むと歩きやすかったよ♡

山道が整備されていて歩きやすく、
山頂では360°景色が見られて感動するよ♡



こもっ子mama達と登った数日後、早稲家族で菰野富士登山に挑戦したよ。4歳の息子は「僕が隊長だ!!」と喜んで先頭を歩き、山頂に着いた時の表情は「1人登れたんだ」という達成感で満ちあふれた顔をしていました♡

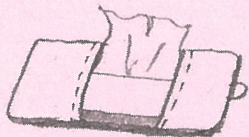


菰野富士の民話

むかしむかし、西の近江の国にとてつもなく大きな男がいました。国のど真ん中に大きな穴を掘り、その土をモッコに入れて棒でかき、せせと遠い駿河の国まで運びました。その土が積もりに積もって富士の山になり、堰った大穴に水がたまって琵琶湖ができました。ある時大男が鈴鹿の山をヨイショと越えたひょうしにモッコの土がこぼれ、その土で菰野富士が出来たという話です。



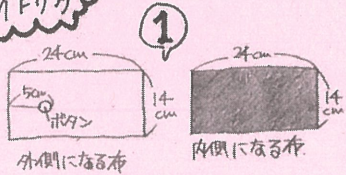
携帯用 BOX ティッシュケース



ポケットティッシュはすぐなくなってしまいますよね。BOXティッシュなら安心！箱から出して可愛くて使いやすい布ケースを作ってみよう！



作り方



① 外側になる布の端から 5 cm 位の所にボタンをつける

ゴムをボタンにかけると 2つ折りになって持ち歩きに便利！
ゴムをフックにかけると 壁かけにもなります！



② ポケット部分になる布の片方の端を三つ折りにして縫う



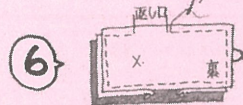
③ 内側になる布を表向きに置き、その上にポケットをそれぞれのせる



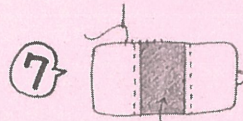
④ ゴムをポケットの端に半分はみでるようにのせる



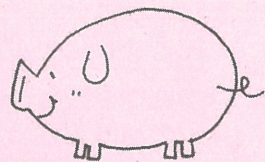
⑤ ボタンをつけた外側の布を裏向けにして重ねる



⑥ 返し口を 5 cm 位残して、縫い代 1 cm のところを縫う



⑦ ひっくり返して、返し口をとじる



✽ 材料 ✽

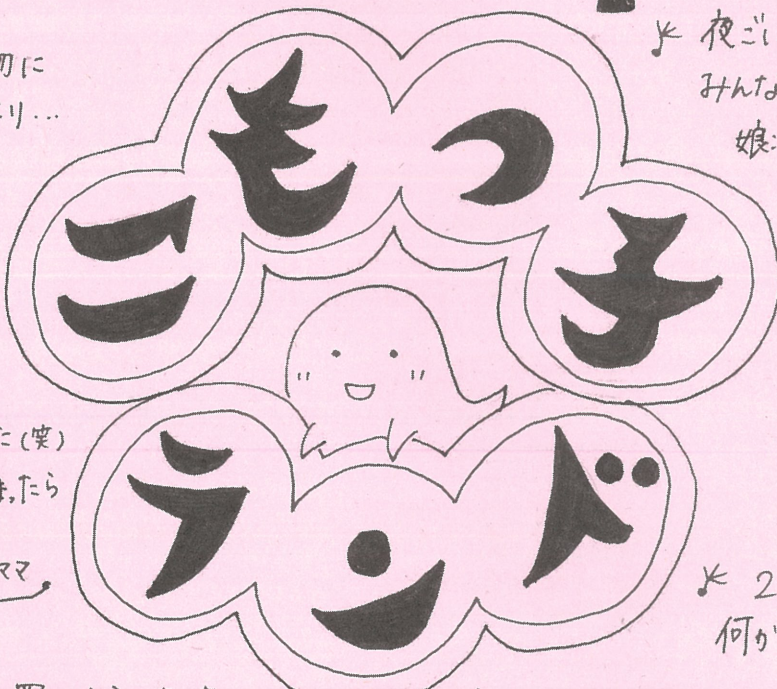
- 24cm x 14cm × 2枚
- 10~12cm x 14cm × 2枚
- ボタン, 177ゴム



♪ 4才の息子と買い物に行くことになり...

母: 「あー、お金
くずさなあかんたんやー」
息子: 「えっ?!
お金くずすの?
手でこわすの?!」

1人パニックになる息子でした(笑)
お金が壊れて(崩れて)しまつたら
困るわ~(T-T)
p.n. わんママ

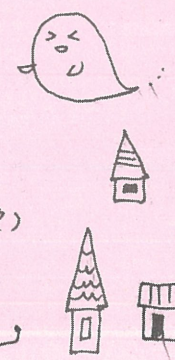


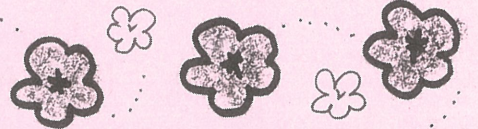
♪ 夜ごはん。今日は
みんな大好きなから揚げ♪
娘: 「やったー! きょうは
ふともものから揚げ!」
母: 「それを言うなら
鶏もものから揚げね...」
...もてぎるなら
ママの太もも...
食べてもらいたい...
p.n. (ほっと) になりたママ

♪ 2才になったばかりの娘
何かして欲しくて親を
呼ぶたびに...

娘: 「おいでん! ちよと来ん!」
母: 「はいはい。」
めっちゃ上から言うやん! ていうか
私の言い方 そっくりせん!!
今後の娘の言葉づかいに今からドキドキ...
p.n. すくるとママ

♪ パパに
大きいサイズのアイスを買ってもらいました。
息子: 「見て! 大きいやろ!」
母: 「本当! ヒックって書いてある」
息子: 「違うよ! コンビニで買ったの!」
母: 「??... 違う... お店の言語じゃない... (笑)
よく行くからね。イオンタケ... (*´▽`*)
p.n. イオン大好き





普段は忙しくてなかなかゆっくり読書もしてられない、というママも多いのでは？
今回は、こもっ子mamaスタッフが「大人に読んでほしい」絵本をご紹介します。

ママのスマホになりたい

のぶみ/作 (WAVE 出版)



思わずドキッとしてしまう題名です。
「ママがスマホばかりみてるから、ぼくはスマホになりたい。」子供のストレートな気持ちが、胸に響きます。スマホを置いて、子供とのかけがえのない時間を大切にしたい一冊です。

日々、子育てに追われる毎日。つい子供に腹をたててしまうこともありますよね。そんな時にオススメの1冊です。きっと、疲れている心を癒し気持ちを落ち着かせてくれるはずですよ。

うまれてきてくれてありがとう

にしもとよう/作 黒井健/絵 (童心社)

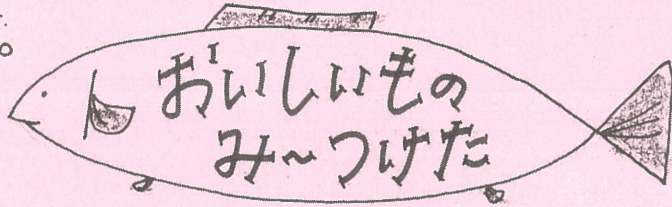


おかあさんだいすきだよ

みやにしたつや/作・絵 (金の星社)



ぼく、おかあさん大好きだよ。お母さんも、あなたが大好き。
つい子供に怒ってしまった時に、この本を読めば、ニコニコお母さんに戻れそう。「ありがとう」と「だいすき」が響きあいます。



保存もできて、調理もカンタン。更にはEPAやDHAなどダイエットにも効果のある栄養素も豊富な **さば缶**。アレンジして楽しく食べよう！

※すべて、さばの水煮缶 190g を使う想定で、4人分です。

さば缶が無限ヒーロー

材料 さば缶1缶、ピーマン10個、中華だし小2、ごま油小2、コショウ、白ごま適量
作り方 ごま油で細切りピーマンと汁ごとのさば缶を炒める。水分がとんできたら、中華だし、コショウ、白ごまを入れて完成。

Yummy!



さば缶のトマト煮込み

材料 さば缶2缶、カットトマト1缶、玉ねぎ1個、しめじ1株、オリーブオイル大1、ケチャップ大2、ニンニク1片、塩適量
作り方 鍋にオリーブオイル、みじん切りしたニンニク、玉ねぎを入れ炒める。しめじも炒め、さば缶・トマト缶を汁ごと、ケチャップも入れて10分ほど煮込めば完成。

さば缶の炊き込みご飯

材料 米2合、さば缶1/2缶、しめじ1/2パック、舞茸1/2パック、人参1/3本、生姜1かけ、酒大2、醤油小2、みりん小2、昆布だしのもと小1
作り方 材料を食べやすい大きさに切り(生姜は千切り)、調味料も炊飯器に入れ、水を2合のメモリまで入れて炊く。

知ってる!? 菰野弁

今年の夏は本当に暑かったですね！夏休みの終わりと
言えばお子さんのいる家庭ではどこでも繰り広げられるあの光景。おなじみ一家でも相変わらずのよう...

母：明日の用意しときなよ。宿題終わったんやろな？
娘：**まだまだ** 終わらん
母：まだまだ!? あのと夏休み今日までなんですけど...
娘：ワークはやったけど答え合わせすんの忘れとった
母：なんてありがちな... 他には？
娘：体験入学のレポートと自分を見つめるシートとかいうやつ
母：あ〜そういう **ほざほざ** っとしたやつ意外と手間かかるんやんな...何でもええで早よしなよ
(しばらくして...夕飯時ですがラストスパートです)
父：たたいまーなんやまだ晩飯食っとらんのか
婆：あかんわさ **まだ**宿題しとんで、**なっとすんじやろな**
父：またか...おーいもう先にご飯食べさ
母：もう終わるって。そやこれ **おおとる** か見たって
父：体験入学レポート!? **こんなんわし分からんぞ**
母：日付けと学校名とか漢字が **ちごとらな** ええでふう〜何とか終わったな...荷物も用意しときなよ
娘：はい。あと体育館シューズとスリッパと...
婆：それほど荷物 **ひっしゃげてく** んかな。えらいこっちゃなあ

やれやれ ついつい手出口出してしまうんですね

では解説はこちら...
まだまだ → **まだまだ** ほざほざ → **こまごま、雑多な**
なっとすんじやろ → **どうするんだろ** おおとる → **合っている**
ちごとら → **遠っている** ひっしゃげる → **手に持って行く**



あら！簡単！！ 防災食



近頃、地震・水害が頻繁に起きています。災害でライフラインが使えなくなったときに使える**ポリ袋**で作れるレシピを紹介しします。いつ起きるかわからない災害に備えましょう。

スーパーなどに置いてある、半透明のものを使う。ジッパー付きは低密度なのでNG！
薄手のものは、2~3重にして使うとよい。

主食

ごはん

- ・米 1合
- ・水 1カップ

- ①袋に入れ、30分浸す
- ②15分煮る
- ③15分蒸らす

デザート

パンケーキ

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水又は牛乳 100g
- ・ココア、干しブドウなど

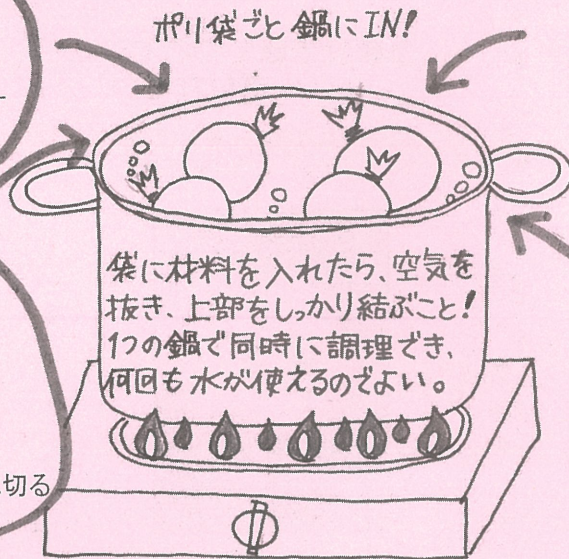
- ①材料を袋に入れ、よく混ぜる
- ②20分煮る
- ③しぼまないよう、穴をあける

おかず

ツナじゃが

- ・ジャガイモ 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 100g
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・だし 10cc

- ①材料をサイコロ状に切る
- ②30分煮る



乾麺

- ・麺 80~100g
- ・水 全体が浸かる程度

- ①半分におり、水を入れる
- ②10分煮る→ほぐす×2回

ポリ袋の他に サランラップも 常備しておくとお皿に敷いて使うなど... 水の節約になります！

こもっ子パパ

我が家は1歳9ヶ月の元気いっぱいアンパンマン大好きおてんば娘、妻、私の3人家族です。

子供の成長は本当に早く、昨日までできなかった事が今日できるようになっている娘に日々驚かされています。

仕事帰りが遅い為平日は娘の寝顔を見るのが日課になっていますが、夕食を食べながら妻から「今日のムスメ」の話聞くのが楽しみです。

春は菜の花畑、夏はホタル、秋は紅葉、そして冬は雪景色と四季を身近に感じることで自然いっぱいの菰野町で子育てをできることは本当に素晴らしいことだと実感しています。

最近の我が家のオススメは希望荘です。夜景をみながら温泉に入り、そして牛乳で乾杯です！！

家ではアンパンマンのダンスを真似っこし休日はアンパン千連打のごっこ遊びです。自我が芽生え始め「いやいやいや〜」の口ぐせとともにイヤイヤ期突入か？と感じることもありますが、それも成長の証だと思っています。

まだまだ始まったばかりの3人家族ですが、自分たちの家族というカタチを大切に、私の大好きな釣りを娘と一緒にできる日を心待ちにしながら成長を見守っていきたいと思っています。

バンネーム眼鏡オヤジ

子育てサロン9~11月の日程

菰野	9:30~11:30	ボセン	9/7.19、10/5.17、11/2.21
千種	10:00~11:30	ボセン	9/5.19、10/3.17、11/7.21
鶯川原	10:00~11:30	ボセン	9/13.26、10/11.24、11/8.28
朝上	10:00~11:30	ボセン	9/6.20、10/4.18、11/1.15
竹永	10:00~11:30	ボセン	9/6.20、10/4.18、11/1.15

しばらくお休んでいた会議
今回久しぶりの参加でした！変わらない
居心地の良さに、おしゃべりに花が咲きます☺
私のリフレッシュの場、
これから元気を回復します！！

初めて記事の取材！息子を連れて菰野富士登山に。抱っこ籠の中で息子はぐっすり寝てました。この夏で高専1年卒業間近！美しい紅葉を見たい。次は息子と手を繋ぎ菰野富士登山に挑戦したいな〜♡
はるまーま

編集後記