



# こもっ子mama

2019 令和元年夏号

発行：No.56 令和元年6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

2019年3月17日に新四日市JCT～亀山西JCTが開通しました。菰野町にもインターチェンジが誕生し、さらに活気ある町になりそうですね！そこで、菰野IC周辺のお出かけスポットを集めてみました(^o^)

## ☆新名神開通&菰野IC誕生☆

### ① 御在所ロープウェイ

☎059-392-2261

☎9:00～17:00 (4月～11月) 9:00～16:00 (12月～3月)

☎不定休 ※強風等で運休する場合あり

☎大人 2,400円(往復)中学生以上、小人 1,200円(往復)4歳以上

☎300台 ●駐車料金 1,000円



### ② フォレストアドベンチャー湯の山

☎059-340-7739

☎9:00～15:00

☎不定休

☎大人・子供 3,600円

\*小学4年生以上、身長140cm以上、体重130kg以下

☎40台 (無料)

3/16にオープンした自然共生型アウトドアパーク。スリリングな樹上体験ができるよ！



### ③ アクアイグニス

☎059-394-7733

☎・園施設により異なる

☎温泉入浴料：

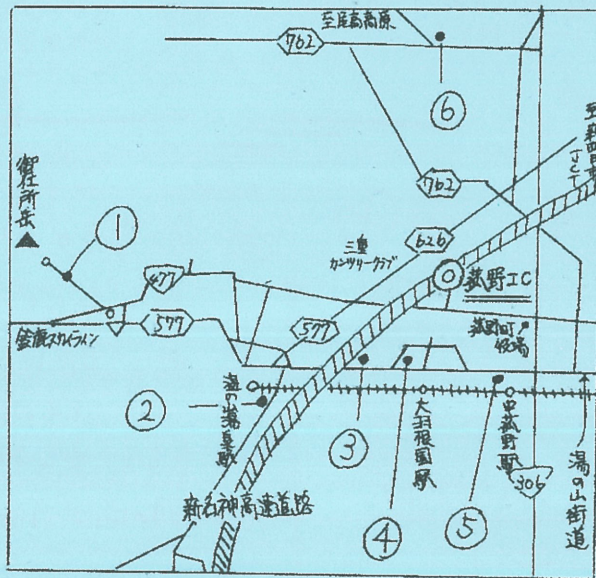
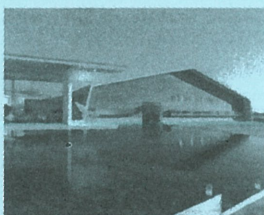
大人 (中学生以上) 600円

土日祝 800円

子供 (3歳～小学生迄) 300円

土日祝 400円

☎600台 (無料)



### ④ パラミタミュージアム

☎059-391-1088

☎9:30～17:30

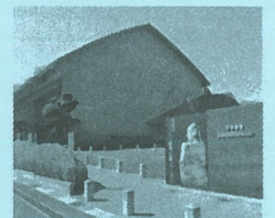
☎年末年始

☎一般 1,000円

大学生 800円・高校生 500円

中学生以下無料

☎100台 (無料)



### ⑤ 道の駅 菰野

☎059-394-0116

☎9:00～18:00 (4月～10月) 9:00～17:00 (11月～3月)

☎年末年始

☎40台 (無料)



### ⑥ 三重県民の森

☎059-394-2350

☎9:00～17:00

☎12/29～1/3

☎入園無料

☎200台 (無料)



### ☆開通に伴う便利ポイント☆

- ・四日市JCT⇄亀山JCTの渋滞が緩和される！
- ・東名阪自動車道の四日市東IC～亀山JCT間で朝夕に起こっていた渋滞が約9割削減！

【御在所ロープウェイ】

6/20～7/10 定期点検工事運休

Tel059-392-2261

### ♪御在所ロープウェイ往復乗車♪

通常価格より **20%off**

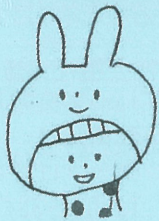
2,400円→1,920円 【大人 名】中学生以上

1,200円→960円 【小人 名】4歳以上

【期間】2019.7/15～9/1 1枚で計5名様迄

こもっ子mama 2019夏号 特別割引券





# 始めよう！今ドキRUN基本のキ

「最近運動不足」「体形の崩れが気になる」「ストレス溜まってきた」  
そう感じてきたら、RUNしてみませんか？

## ●こんな良いことがいっぱい！

- ・肩こり・腰痛やお通じの改善♡
- ・むくみが取れる、肌の調子が良くなる♡
- ・美ボディラインをゲット☆
- ・新たな出会いもあって楽しい♪
- ・などなどイイこと尽くめ！※個人差があります

## ●まずは、30分RUNから！

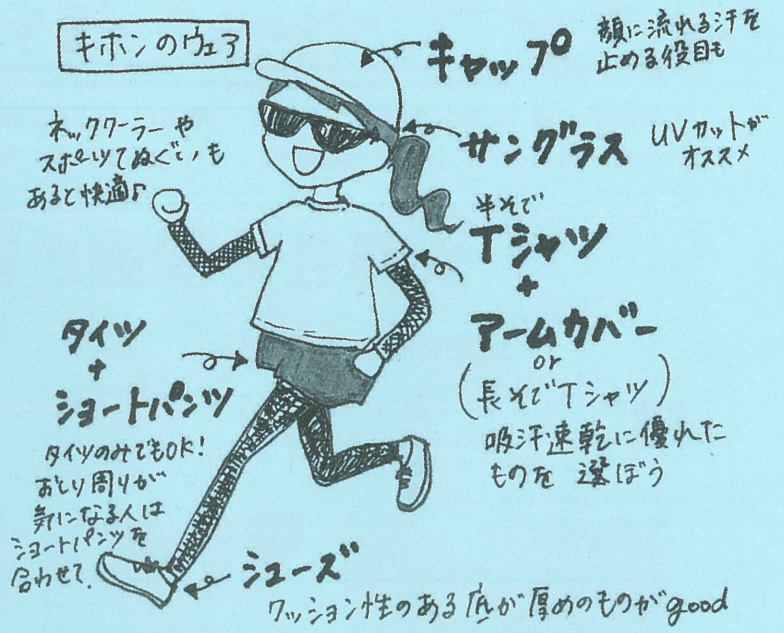
- ・自分の体力に合わせて、走ると歩くを合わせてOK
- 5分走る→10分歩く→5分走る→10分歩く など

- ・自宅近くで周回コースを走るのがオススメ
- 気分転換に、三滝川沿いなどの景色の良いところを走ると気持ちいい！

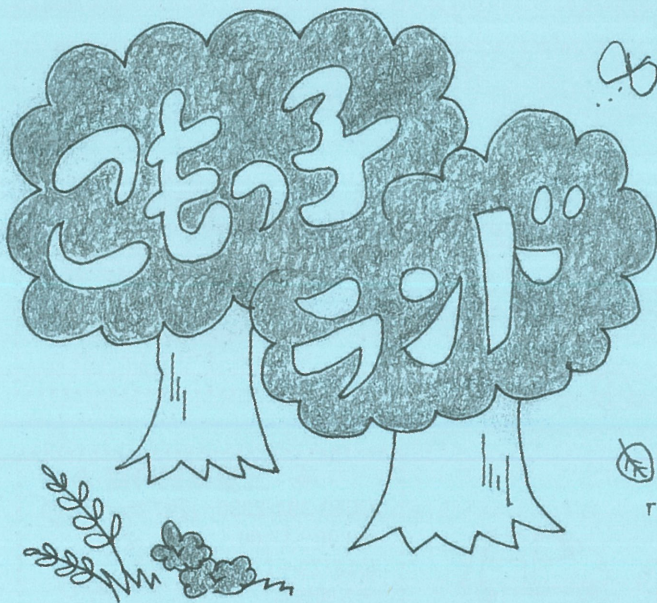
- ・走る前・走った後のストレッチも忘れずに

## ●続けるコツ

- ・目標を作る
- 10月20日(日)の鈴鹿山麓かもしかハーフマラソンに出場しよう♪
- 6月10日エントリー開始！詳しくは、公式サイトにて
- ・RUN友を作る、ファミリーと一緒にRUNを楽しむ
- ・アプリで走った距離や消費カロリーを記録する
- ・好きな音楽を聞きながら走る
- ・気分のアがる可愛いウェアを着る



夏は冷感素材・UVカット素材がオススメ！  
スポーツ用品店だけでなく、ファストファッション店や作業着専門店でも最近はリーズナブルなスポーツウェアやシューズが買えますよ



娘と息子が休みについて話し中...

娘: 「なんで3連休とかがあるの？」

母: 「土日以外に祝日っていう日があるんやよ！  
こどもの日とか みどりの日とか...」

息子: 「えっ?! きみどりの日もあるの??」

息子の頭の中は いろんな色でいっぱいでした(笑)

p.n. 晴れ22

お菓子が一番好きな2歳の娘。

「(今日のおやつ) おかしは いっこだけにあるね」

という娘が持ってきたのは... **スナックの大袋!!**

ママのイメージより ずいぶん大きかったよ..

p.n. いっこだけ母ちゃん

2歳の息子!

乗ったこどもないのに

実物やTVで 絶叫系 アトラクションも見ると

大きな声で

**キャー!!!**

新しい楽しみ方を見つけたようです(?)

p.n. はるま-ま



スイーツ特集を見ていて...

息子: 「この **チュルネ** おいそう!!」

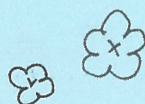
母: 「?? チュロスとジュルネのコラボ?」

娘: 「新スイーツでおいそうせん(笑)」

母: 確かに... (-\_-)

p.n. 甘い苦手ママ

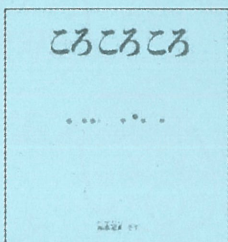




今回は、0歳から楽しめる絵本の中でも、言葉の響きにインパクトのある三冊を集めてみました！  
お子さんと繰り返し読むたびに、オリジナルの表現をつけて、世界に1つだけの絵本にしてくださいね！

## ころころころ

元永 定正/作・絵  
(福音館書店)



さまざまな色の玉たちが、ころころころど、ころがつていきます。その動きを感じ、鮮やかな色の世界を楽しめます。いつの間にか遊びにもつながっていく素敵な絵本です。

赤ちゃんが泣き止む!?赤ちゃんと一緒に作った話題の絵本！

もいもい…フィンランド語の挨拶でもあり、繰り返し声に出しやすいなど赤ちゃんの好む音、視線を釘付けにするイラストも魅力的です。

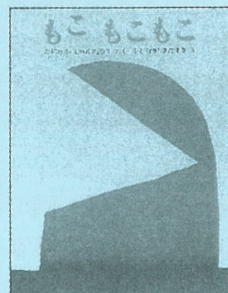
## もいもい

市原 純/著者 開 一夫/監修  
(ティスカウアートウエンティウ)



## もこもこもこ

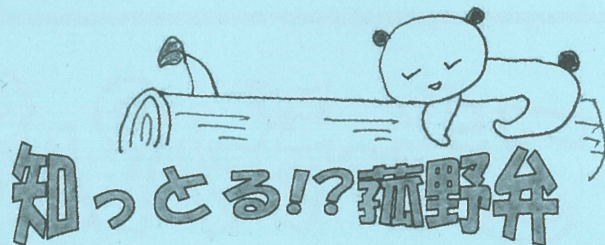
谷川俊太郎/作 元永 定正/絵  
(文研出版)



出てくる言葉は「もこ」「によき」といった擬音ばかり。でもそれ以上の言葉は必要なく、子どもたちはこの絵本の世界に引き込まれます。親子で絵本の不思議な世界へ！



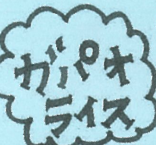
## おいしいものみつけた



**タコライス**  
暑い夏でも元気の素、**お米**を食べよう！子ども大好き簡単！タコライスとガパオライスを紹介します。

材 料： 玉ねぎ1コ、ニンニク2片、牛豚合いびき肉300g  
【4人分】 塩コショウ少々、ご飯4皿分  
★トマトケチャップ大3 ★ウスターソース大2 ★しょうゆ小2  
レタス(千切り)適量、とろけるチーズ(短冊)4枚  
トマト(角切り)1コ、アボカド(スライス)1コ

作り方： ①★の調味料を合わせておく  
②油をひいたフライパンで香が出るまで刻みニンニクを炒め、刻み玉ねぎを入れしんなりしたら、合いびき肉を入れ軽く塩コショウ  
③★の調味料を加え、ひと煮立ちしたら肉の具が完成  
④ご飯を中央に盛り、その上に肉の具・チーズ・トマト・アボカドの順にのせ、周りにレタスを敷きマヨネーズをかけて完成



**ガパオライス**  
材 料： とりひき肉200g、卵4コ、玉ねぎ1コ、  
【4人分】 ピーマン2コ、パプリカ赤黄各1コ、ご飯4皿分  
★オリーブオイル大2 ★鶏がら素 小1 ★しょうゆ小2  
★さとう小2 ★水 大5

作り方： ①★の調味料を合わせておく  
②玉ねぎ・ピーマン・パプリカをみじん切りにする  
③ひき肉を炒め、玉ねぎ・ピーマンを入れる。その後パプリカを入れる  
④余分な油をキッチンペーパーでふき取る  
⑤★の調味料を入れ汁気がなくなるまで強火で炒める  
⑥ご飯と具材を皿に盛りその上に目玉焼きをのせ完成

時代は令和に突入！おもいっきり昭和世代の父と母のおなじみ一家では、この春ようやく末娘が高校生になり、時代の変化をひしひと感じているようです。

父： (制服姿の娘をみて) どいこと スカート短いな今はこんなんなんけ？  
母： そやろ～ 入学式行ったら、皆こんなんやったわ  
父： わしらの時分は、スカートは長いのは当たり前やったけどな  
母： 当たり前ではないやろ…  
流行ったけどな。スケバン刑事とか(笑)  
娘： なんか、テレビでみたことあるような…  
婆： あんな しょぶたれくさい のあかんわ短い方が可愛らしいわさ  
母： その後、だんだん短いのが流行りだしたんやんな  
婆： いとこのMちゃんの時分は、何やらおもしろい靴下はいとつたな  
母： あ～ルーズソックスな！ あれも流行ったな～  
婆： 洗濯が乾かんちゅうて はどつた わストーブの上に ぶるくって なんぎしとつたわ～  
父： もう見やんようになったな。懐かしいな～

● 昔話に花が咲き、すっかりかやの外の娘なのでした。

では解説はこちら…

どいこと → 大変なこと      しょぶたれくさい → だらしない  
はどつた → 困った              ぶるくる → つり下げる







# 地元米ではじめる離乳食

## 『ライススタート』



今年度から菰野町ではじまった事業!! ぞ存知ですか?

### ライススタート事業とは...

離乳食は子どもの成長に欠かせない多様な栄養素を自ら摂取する能力を獲得する為にとても大切です。「地元米ではじめる離乳食」をコンセプトに離乳食教室で地元米の配布と調理指導がスタートされています。

町内で栽培された顔のみえる安全安心な米を、離乳食の開始時期から食することで食の重要性を意識推進していく目的があります。

町の基幹産業である農業への理解を深めるきっかけとなり、次世代を担っていく子どもたちに米を通じて郷土愛を育てていってもらいたいという願いも込められています。

まずは10倍米粒からスタートだよ

このお米は安全安心 若手農業者の方にちがいで作ってくれたんだよ!!

1ヶ月の子育て支援センターでもお米に関する情報を発信できるよ!

自治体が離乳食に地元産の米を取り入れることを推進する事業は全国的にも珍しい事だよ!

離乳食教室に参加すると3合の菰野産こしひかりがもらえるよ

詳しくは 子ども家庭課・観光産業課

# パパの息子

結婚と同時に菰野町に来て4年が経ちました。息子も生まれ今は3人家族です。菰野はとても親切で生活しやすい町だと思います。

その息子は今年で3才になります。日々できることと言葉が増えてきました。テレビを見ながら体操をしたり、歌を真似したり、「じぶんでできる!」と言って靴を履いたりしているのを見ると、成長しているんだと実感し、とても嬉しく思います。朝は「パパおしごといかないで。」と言ってくれます。本当はパパの方が仕事休んで一日中いっしょに遊びたいんですけどね。

子育てで気をつけている事は、子どもの様子をよく見る事と、何かできたら全力で褒める事ぐらいですかね。あとは根気よく何回も教えるのも大事なかなと思っています。そのうち小遣いがほしい時ぐらいいいか口を聞かなくなるお年頃にもなるんでしょうね。でも、それまでは山ほどある「パパの息子としたいことリスト」に付き合ってもらいますからね。

毎日、家事と育児で家庭を支えてくれている妻には本当に感謝しています。多少の小競り合いも「ごめんね。」で許してくれる事がいい所。良いこともダメダメなこともいろいろあって毎日わが家は平常運転、明日も早く家に帰ってきたいなあ、今度の休みは息子と何しようか。

ハンネーム 特大エビフライ

### 子育てサロン6~8月の日程

菰野	9:30~11:30	ミセシ	6/7.19, 7/5.17, 8/2.21
千種	10:00~11:30	ミセシ	6/5.19, 7/3.17, 8/7.21
鶺川原	10:00~11:30	ミセシ	6/13.26, 7/11.24, 8/8.28
朝上	10:00~11:30	ミセシ	6/6.20, 7/4.18, 8/1
竹永	10:00~11:30	ミセシ	6/6.20, 7/4.18, 8/1.22

### 編集後記

産後3年半続けていた仕事をせめました!!

これからまた新しいことにチャレンジしたいと思っています!!

PNフリーフリーママ

仕事を始めて5年。こもこの編集になかなか顔を出せなかったけれど、たまにイベントと重なっていい!!

やっぱりそんな編集会議が大女子心

これからもヨロシクお願いします!!

PN (はまきママ)