

埼玉、暮らし、もっと楽しく!
Peaceful Time

ピースなじがら

2016
autumn
創刊号

長瀬オートキャンプ場で
おしゃれにグランピング!

子どもの育つかに
気づかせてくれる自然あそび

創刊号記念!
ピースな
PRESENT
合わせて**50**名様!

TAKE
FREE

埼玉、暮らし、もっと楽しく!

ピースなじかん

Peaceful Time

2016
autumn
創刊号

04 長瀬オートキャンプ場で おしゃれにグランピング!

06 ファミリーで楽しめる! 県内のアウトドアスポット

08 子どもの育つ力に 気づかせてくれる 自然あそび

12 東京から近い里山 ときがわ町から流れるピースなじかん

16 自分とお金のことにちゃんと向き合えば家が建てられる!

19 こだわりのおうち

20 女性の“私らしい”働き方が見つかるサポートセンター

22 運動会・応援弁当 / お家で「かけっこ」練習法

25 ごほうび♡レストラン

26 現在とこれからをつくる 私の未来じかん

27 祖父母とたのしく ~世代間子育てギャップ~

28 子どもと楽しく、ほっこり えほんのじかん

29 お家でおりがみ♪やってみよう

30 創刊記念! ピースなPRESENT



表紙撮影場所
長瀬オートキャンプ場
「ガールズサイト」

※今回は表紙撮影用に特別仕様で撮影させて頂きました。通常は女性専用のサイト(=写真)となります。



kid's
今号の表紙キッズ
ゆいくん(3歳)

撮影の合間、昆虫採集に夢中だったゆいくん
長瀬の大自然に落ちて終始ごきげんでした!



キャッホ~!

E n t i n f o

さいたま トリエンナーレ2016

9/24土~12/11日



世界に開かれた創造と交流の場を
つくりだすことを目指す国際芸術
祭。テーマは「未来の発見」。さい
たま市内の様々な場所が会場に。多
彩なさいたまの魅力に触れられる。

◎大宮駅・岩槻駅周辺ほか

●無料(一部を除く)

☎048-829-1225

さいたまトリエンナーレ 検索

燃えよ!商工会青年部!! 第15回こうのす花火大会



10/8土 18:00~

ギネス世界記録を達成した四尺玉
や、内閣総理大臣表彰を受賞した
森のラストスターマイン「鳳凰乱舞」
など、夜空を彩る約15000発の花火が
楽しめる。

◎鴻巣市郷田運動場

●無料(有料観覧席有)

☎048-543-1634

こうのす花火 検索

本庄まつり

11/2水~3木



本庄の鎮守である金嶺神社の
大祭。金箔や漆彩色で仕上げら
れた彫刻や彫金、華やかな文様の
穀飯が飾られた10台の山車が
市街地を曳行される様は圧巻。

◎本庄市街

●無料

☎0495-25-1111

本庄まつり 検索

2016年9月発行

企画・編集・発行 株式会社ファジー・アド・オフィス 〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町2-10 ストリーム市ヶ谷6F

・ピースなじかんは埼玉県の幼稚園と保育園、子育て支援センターなどの保育施設に配布する無料タウン誌です。

・記事、広告、配布に関するお問い合わせは、ピースなじかん編集部(TEL.03-5227-6778)までお願いします。

※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。 ※本誌に掲載されている価格は原則、税込表示です。

STAFF

- Publisher: 小塚真也
- Producer: 鶴田林之介 山口聖美子
- Editor in Chief: 庄司真美
- Art Director: 浅見道好(03-903)
- Media Partner: スマイルママコム

パパママ! こにつれてって♪ “遊び”とであえるスポット!!

総合住宅展示場ハウジングステージは、授乳室やおむつ替えコーナーも完備している
子育て中のママとお子様が“安心して遊べる”身近なスポットです。
楽しいイベントもめじろ押し。さあ、ハウジングステージへ!

嬉しい
ご来場プレゼント!
くれよんタッチのくりだし色鉛筆
「くるりら」が
もらえます♪



10月9日 それいけ!アンパンマン ショー

①11:30~ ②14:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 三郷ハウジングステージ



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月9日 仮面ライダーエグゼイド ショー

①10:30~ ②14:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 熊谷ハウジングステージ



©2016 石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

10月9日 タニケンのファミリーステージ

11:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します
※イベント中のカメラの撮影はご遠慮ください。

会場 上尾ハウジングステージ



10月9日 それいけ!アンパンマン ショー

①10:30~ ②13:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 新座・朝霞ハウジングステージ



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月10日 魔法つかいプリキュア! ショー

①11:30~ ②14:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



【観覧無料】

会場 川越ハウジングステージ



©ABC・東映アニメーション

10月10日 動物戦隊ジュウオウジャー ショー

①11:00~ ②14:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 本庄ハウジングステージ



©2016 テレビ朝日・東映AG・東映

10月10日 それいけ!アンパンマン ショー

①11:00~ ②14:00~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 大宮北ハウジングステージ



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

10月10日 ハロウィンコンサート

①11:30~ ②13:30~
【観覧無料】

※雨天時は内容を変更して屋内にて開催します



会場 所沢ハウジングステージ



埼玉県で8会場 総合住宅展示場ハウジングステージ

ご来場プレゼント!

ご家族おそろいでお近くの会場へご来場ください。

- | | | | |
|---------------|-------------------|-----------------|---------------|
| ●三郷ハウジングステージ | 三郷市ピアシティ2-7-6 | ●熊谷ハウジングステージ | 熊谷市石原369-1 |
| ●上尾ハウジングステージ | 上尾市久保49-1 | ●新座・朝霞ハウジングステージ | 新座市御中3-9-10 |
| ●川越ハウジングステージ | 川越市新徳町5-13-62 | ●本庄ハウジングステージ | 本庄市朝日町2-15-20 |
| ●大宮北ハウジングステージ | さいたま市北区豊竹町1-816-1 | ●所沢ハウジングステージ | 所沢市若狭3-2353-1 |



本誌「ピースなじかん」をハウジングステージ・アンケート
デントにご持参された方に、



べんてるの「くるりら」
(12色)を1個プレゼント!

プレゼント期間10/1~16の
土・日・祝(10:00~17:00)

※1家族1個とさせていただきます
※コピーや複製は不可となります

アクセスやイベント情報の詳細はHPをご確認ください

ハウジングステージ

検索

※写真はイメージです

長瀬オートキャンプ場で おしゃれにグランピング!

Granping

グランピングとは「グラマラス」と「キャンピング」を掛け合わせた造語。キャンプでありながらベッドや家具などが揃う快適空間で手軽に自然を楽しめるとあって、小さな子どもがいるファミリーにもおすすめの新しいアウトドスタイルです。今回はピースなじかん編集部イチオシの「長瀬オートキャンプ場」のグランピング施設をご紹介します!

写真/松島 徹 取材・文/ピースなじかん編集部

ロフトに
上がるときは
注意してネ!



部屋はロフトがついているメ
ゾネットタイプ。冷暖房完備。
快適な時間を過ごせる。

Bohemia

楽しめます。五感を研ぎ澄ま
せて川の流れや木々の香りな
どの自然を堪能し、キャン
ドルを灯して家族でのんびりと
スローライフな時間を過ごす
のもおすすめです。普段なかなか
味わえない「贅沢なキャン
プ」を楽しんでみては?

扉を開けるとボヘミアン調で
統一されたインテリアがお目
見え。ラグジュアリー過ぎな
いオシャレな快適空間は自然
を身近に感じられます。玄
関前には専用のバーベキュー
コーナーがついており、荒川
を眺めながらバーベキューも

オシャレなグランピングが楽しめる
バンガロー「ボヘミア」



ベランダからは荒川の
流れが望める。





ランプ、ベンチに置いてあるものすべて長瀬オートキャンプ場所有

SNSにアップしたくなる！
思い出フォトスポット

ディキャンプエリアにあるベンチや
電車を改造してつくった「Green Cafe」など、
おしゃれなスポットがいっぱい！
楽しい思い出の一枚におすすめです！

小さな子どもがいても安心！

ママや女性が気軽にキャン
プを楽しんでもらいたい
という同キャンプ場の女性
オーナーの思いから、キャン
プ場には珍しい冷暖房完
備の「オムツ替え&授乳所」
や「女性専用のパウダールー

ム」を設置。どれも「ボヘミ
ア」から近いところにあるの
もうれしいところ。自然の
中で思いっきり遊べる「わ
くわく広場」や「えほんのへ
や」は子どもたちに人気のス
ポットです。



Green Cafe



オムツ替え&授乳所



女性専用パウダールーム



わくわく広場



えほんのへや

長瀬オートキャンプ場

住所 秩父郡長瀬町大字井戸559-1 TEL 0494-66-0640

期間 3月1日～11月30日まで（営業期間中は無休） 時間 8:30～17:30（事務所）

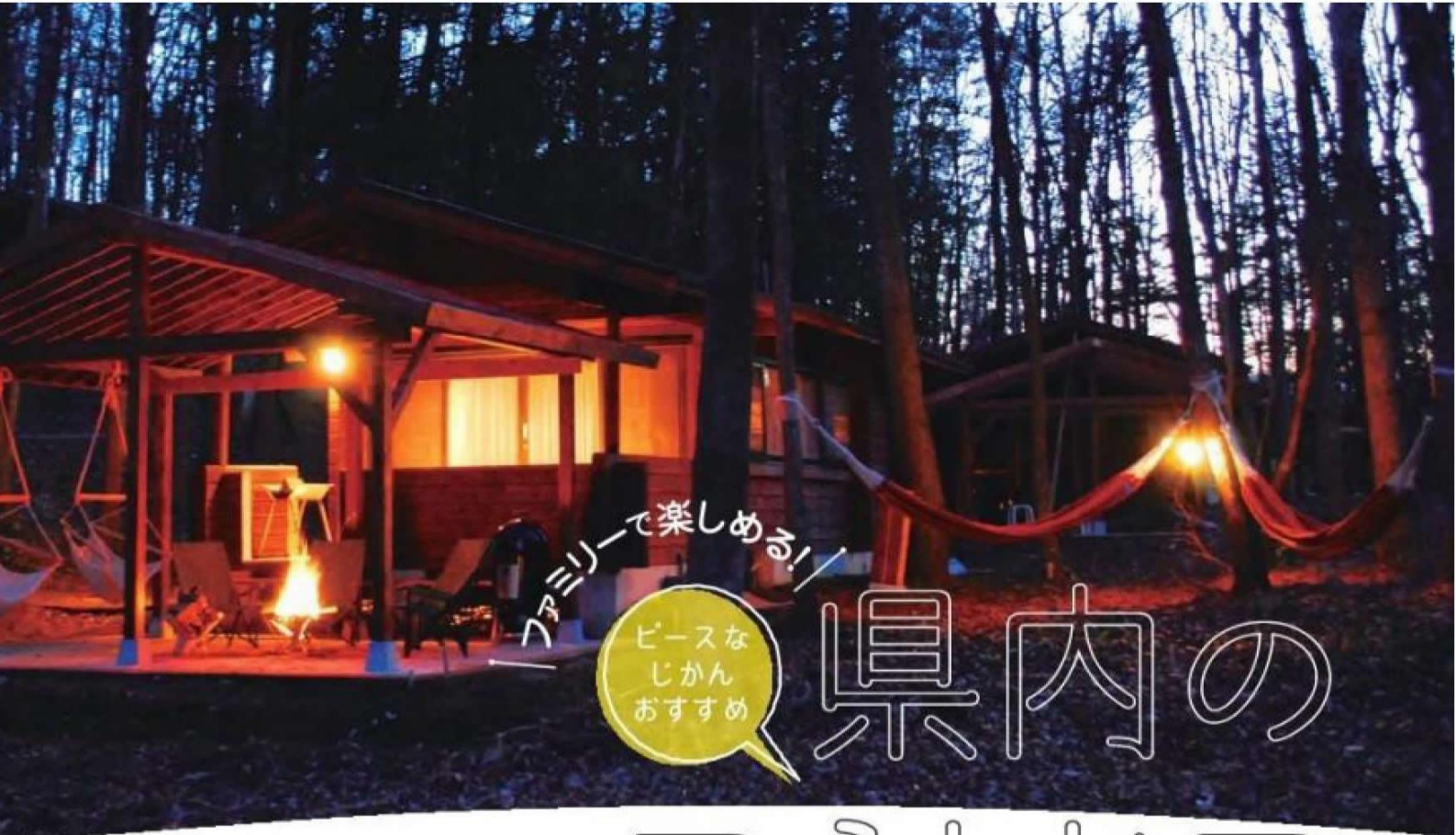
（バンガロー）チェックイン 14:00～17:00 / チェックアウト 8:30～11:00

施設利用料 大人¥500 / 子ども¥300 ※未就学児は無料「ボヘミア」（1室2名）¥14,000～

※子ども1名追加可（小学校低学年まで。寝具の追加なし） 駐車代 ¥500 / 1台

● <http://www.nagatoro-camp.com/>





ファミリーで楽しめる!

ピースな
じかん
おすすめ

県内の



充実したアクティビティや宿泊プランが魅力

テントタイプのグランピングが楽しめる「テントヴィラ」や天体観測ができるコテージなど約100棟もの宿泊施設が揃っている。コテージは全棟にBBQグリルがついており、食材は施設が用意するため本格的なBBQを気軽に堪能できる。

ファミリーにはたき火が楽しめる「アウトドア・オーベルジュコテージ」でゆっくり秋の夜長を過ごすのもおすすめ。



①たき火OKの「アウトドア・オーベルジュコテージ」

②アウトドア・オーベルジュプランの夕食。食材は3種類より選べる。

③宿泊客は無料で利用できる入浴施設「樹音（じゅね）の湯」

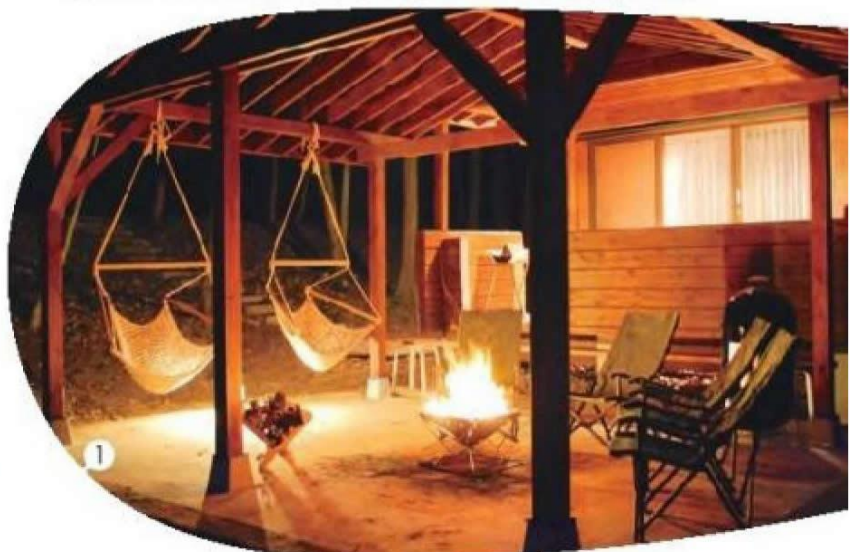


3

取材・文／ピースなじかん編集部

アウトドア Outdoor Spot スポット

☒手ぶらBBQ ☒トイレ ☒こどもと一緒に楽しめる ☒売店



〔住所〕 秩父市久那637-2 秩父ミュージアムパーク内

〔TEL〕 0555-30-4580 (PICA 予約センター)

〔期間〕 通年 (チェックイン 15:00 ~ 19:00 / チェックアウト 7:00 ~ 10:00)

〔施設利用料〕 アウトドア・オーベルジュプラン (朝・夕食付): 2名1室

大人 ¥13,900 ~ / 子ども ¥9,900 ~ ※季節により変動あり

● <http://www.pica-resort.jp/chichibu/>



国営武蔵丘陵森林公園

BBQのあとは、人気のキッズドームや 日本一大きいトランポリンで遊ぶ!

東京ドーム約 65 個分の広大な園内では四季折々の生き物に触れられ、自然散策が楽しめる。子どもに人気の「キッズドーム」や日本一大きいトランポリンで遊ぶのもおすすめ。また、授乳室やオムツ替えコーナーがあり、ベビーカーの貸し出しを行っているのも小さな子どもがいるファミリーには嬉しいところ。手ぶら BBQ は野外炊飯広場が◎。

- ①手ぶらで BBQ ができる野外炊飯広場のバーベキュー場
- ②子どもに大人気の「むさしキッズドーム」



〔住所〕比企郡滑川町山田1920 〔TEL〕0493-57-2111
〔期間〕通年 [3月~10月]9:30~17:00/[11月]9:30~16:30/
[12月~2月]9:30~16:00
〔入園料〕大人¥410/シルバー(65歳以上)¥210/子ども¥80~
※すべて一般料金
BBQパッケージプラン(3名~):1人¥2,600~
●<http://www.shinrinkoen.jp/>



くらかけ清流の郷 BBQ 場



今年5月にオープンした 都幾川に架かる鞍掛橋のBBQ場

埼玉県「川のまるごと再生」事業により、飛び石や遊歩道が整備された同施設。都幾川の緑豊かな自然の中で安心して川遊びが楽しめる。BBQ 用具セットをレンタルし、「食材セット」を事前予約すれば手ぶらで BBQ ができる。

①東松山市大字神戸559-1
②0493-81-6868 ③4月~11月 9:00~17:00
④普通車¥500/二輪車¥200/マイクロバス¥2,000/中・大型バス¥3,000(環境美化協力金として)
BBQ 用具セット¥3,500/BBQ 食材セット(5人前) ¥9,000~
●<http://hm-kanko.wik.com/kurakake>



吾野溪谷 NICE BBQ Garden



吾野溪谷の緑や溪流に囲まれた自然 の中で本格的なBBQが*手ぶらで!

BBQ 用品と食材をセットにしたプランを利用すれば手ぶらで BBQ が楽しめる。BBQ 棟は屋根付きなので雨天でも安心! BBQ のあとは高麗川の溪流で自然あそびを楽しんでみては。シャワールームも完備。

①飯能市吾野377
②042-978-9980 ③4月~11月 9:00~16:00(水曜定休)
④[バーベキュー棟利用料(椅子・炉付)] 大人¥1,080/小学生 ¥864~[テントエリア利用料(椅子・炉付)] 大人¥756/小学生 ¥540 [フリースペース利用料] 大人¥540/小学生 ¥324
※小学生以下は一律 ¥108
●<http://www.nice-bbq.jp/>



大血川溪流観光釣場



大自然の秘境で釣りやBBQを堪能

奥秩父に位置する大血川溪流にある釣り場。川底が見えるほど澄んでいる川では、イワナやヤマメ、マス釣りが親子で楽しめる。釣客は事前予約をすれば手ぶらで BBQ も可能。爽やかな川風を感じながら秘境で楽しむ釣りや BBQ は格別!

①秩父市大滝5199-1 ②0494-54-2411
③通年 8:00~16:00(3月~10月・11月)/7:00~17:00(4月~9月末)
④釣り:1人¥3,000~(竿1本/1.5kgまで) マス時間釣り:1人 ¥1,500(1時間/0.7kgまで)/買半:1本¥300/エサ:¥300
~手ぶら BBQ! 1人前: ¥2,000(持込みの場合は1人 ¥500)
※釣客以外のBBQは不可
●<http://oochigawa-fishing.jp/>

心くくる! アウトドアちよい足しグッズ

虫よけもできるランタン
キャンドルからちょっと
変わったハンモックまで、
あるととっても楽しくなる
アウトドアグッズを紹介!



パティオランタン 虫除けキャンドルセット (キャンドル4個入り)

¥1,998
カメヤマ株式会社
●<http://www.kameyama-candle.jp/sc/shop/index.htm>

柑橘系の天然成分
シトラネールの香りを
配合。虫除けし
ながらキャンドル
の灯りを楽しめる。

LOGOSの森林 クラフトスモーカー

¥1,944
株式会社ロゴスコーポレーション
●<http://www.logos.co.jp>



ダンボール素材の組み
立て式スモーカー。別
売のスモークウッドを
使えば手軽に
温風スモークが
楽しめます。

カクーン キッズ (グリーン)

¥32,800
カクーンジャパン事業部
(合同会社カマクラフト)
●<http://cacoons.shop-pro.jp/>



テント型の吊り下げ
式ハンモック。中に入
るとまるで秘密基地
のような空間で子
どもにも大人気。

「自分で楽しみを見つけていける」

子どもの育つ力に 気づかせてくれる 自然あそび

たねの会 佐藤美和さん・安田あづささん

自然あそびというと、

遠くに出かけなくてはと思うかもしれませんが、

子どもにとっては身近な自然にふれることが一番！

「子どもが思いのままに遊べる場を」と

活動する「たねの会」のおふたりに、

生活のすぐ隣にある自然のなかで遊ぶことについて、

その魅力をつかいました。



Miwa Sato



たねの会 代表
佐藤美和さん

Azusa Yasuda



たねの会 副代表
安田あづささん

profile

2003年、佐藤さんらふたりによって活動を開始。安田さんは2006年から参加、行政と協働し別所沼プレイパークなどを運営。2016年、同プレイパークを運営する団体として「あそびの森」が独立、「あそび」の大切さを社会に広めるためのNPO法人「たねの会」として新たに始動。

「寒かったり、汚かったり。そんな不快な部分も含めて、自分たちの感覚を楽しむ。それが自然あそびの魅力かな」

そう話すのは、プレイパークを運営してきたさいたま冒険遊び場・たねの会代表を務めてきた佐藤美和さんと副代表安田あづささん。佐藤さんは2児、安田さんは3児のともに母親です。

プレイパークとは、子どもは自分たちで遊びを生み出し、大人は禁止するのではなく、見守りともに考えるという姿勢の手づくりの遊び場。地域のおもに母親が中心となり、現在全国で約400団体が活動しています。

のびやかに枝を広げる木、雑草や虫が

足元に。プレイパークでは、子どもは本来の子どもの姿に。お母さんたちもとてもリラックスしているように見えました。

「あれも与えなくては、これもさせなくてはと、気を張って焦りや不安を感じているお母さん達が多くなっているなあと感じます。プレイパークが、子どもは自分で楽しいことを見つけていける、と気づく場になってくれたら」(安田さん)

「遠くに出かけて大自然にふれることも貴重な経験になると思います。それとは別に、いつものあそび場所の身近な自然のなかでも、子どもはいろいろな発見ができるんですよ。プレイパークは、そんな『発見の瞬間』をひきだしやすい

環境にあるかもしれません。普段のあそびの連続性のなかで、楽しいことを探求し、世界っておもしろいなと思えること。その経験が自分の人生を生きていく意欲や自信につながっていくと思うんです」と話す佐藤さんはこう続けます。

「自然は人間の力ではコントロールできないもの。そのことを肌で感じて、思い通りにならない世界で、自分で考えて行動していくこと。これから生きる上で大切な土台になると思います」

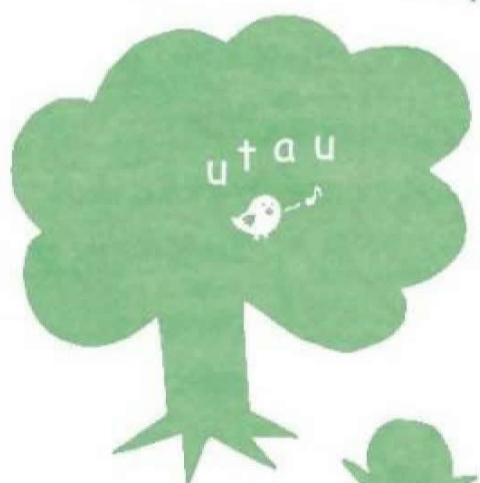
おふたりはプレイパークを増やすことだけを目的にはしていない、と言います。

「プレイパークに来たから今日は自由にしたいよ、ではなくて、これでいいんだな、と感じた気づきが、子どもの思いを受け止める許容範囲を広げるきっかけになればと思います」(安田さん)

「たとえば子ども同士のトラブルがあったときに、大丈夫、見守っていきましょう。と親同士が認め合えたら、子育てがラクになると思うんですよ」(佐藤さん)

子どもとのあそびのなかで気づくことは、親にとっても大きなことかもしれません。足元の自然、子どもとの時間が、昨日よりもっと愛おしくなるはず。

shizen asobi



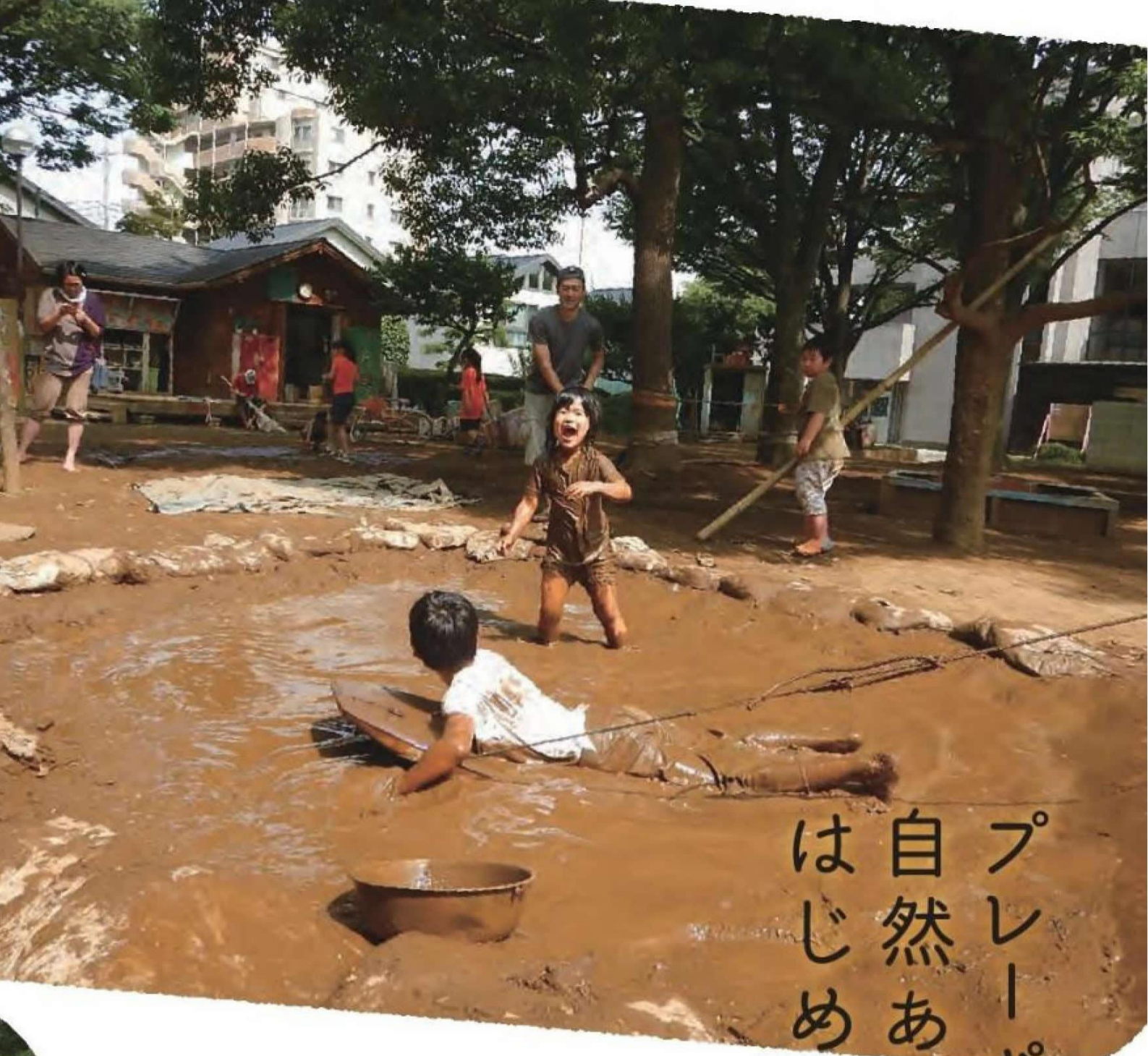
utau

tobihaneru



korobu

写真／蛭子井里恵・大武美緒子 取材・文／大武美緒子



プレーパークで 自然あそびの はじめの一歩

遊びきった!

という子どもの顔に

大人が満たされていく

土や水、木や雑草といった私たちが暮らすすぐそばにある自然のなかで、子どもは心と体全身を使ってあそびます。ときには火を使ったり、家庭から持ち寄った日用品の廃材で遊んだり。子どもたちの「おもしろい」「やってみたい!」という思いを受け止めてくれるのが、プレーパークです。

子どもに自然体験を、と気負わずにご近所のプレーパークでもよし。自然がたくさんある公園や原っぱでもよし。子どもが子どもでいられる時間をつくってあげませんか? 気づけば、子どものあそぶ姿に大人が満たされていく。そんな時間になるといいですね。





Let's go to Play Park in Saitama!

行ってみよう！ 埼玉県内のプレーパーク

埼玉県内には身近な自然あそびにぴったりのプレーパークがたくさん！
子どもの毎日に、思いのままにあそべる場所を。次の週末出かけてみませんか？

最新情報は、各団体のHP・Facebookなどでチェックを！ 各団体名・遊び場名で検索！

data凡例 ①団体名称/プレーパーク名称 ②開催場所 ③開催日 ④連絡先

① [あそびの森]

別所沼プレイパーク

- ② さいたま市南区別所4-12-10 別所沼公園内 芝山エリア
- ③ 毎週木曜 第2・第4土曜日
- ④ asobinomori.playpark@gmail.com

① [NPO法人越谷にプレーパークをつくる会]

④東越谷プレーパーク / ⑧大袋プレーパーク

- ② ④越谷市花田1-4 東越谷第7公園内
- ⑧越谷市大竹617-1 (仮)大袋原っぱ公園内
- ③ 不定期 ※HP (<http://koshigayaasobo.blog.fc2.com/>) に開催予定を告知
- ④ 090-7411-4693 (担当/測野)

① [NPO法人あさかプレーパークの会]

④朝霞の森プレーパーク / ⑧城山公園プレーパーク

- ② ④朝霞市大字藤折2-34 朝霞の森内
- ⑧朝霞市岡3-30 城山公園内二の郭広場
- ③ 不定期 ※HP (<http://app.45web.net/>) に開催予定を告知
ほかに年に一度黒目川でも開催
- ④ asakaboukennasobiba@gmail.com

① [戸田遊び場・遊ぼう会]

戸田冒険遊び場

- ② 戸田市大字重瀬745他 彩湖・道満グリーンパーク内北
駐車場 金魚釣り場近くの芝生
- ③ 主に第3日曜日 ※開催予定はメールで通知。以下アド
レスから会員登録を
- ④ todaasobiba@yahoo.co.jp

① [NPO法人冒険あそび場ネットワーク草加]

冒険松原あそび場

- ② 草加市松江1-1-23
- ③ 毎週木曜・金・土・日・月曜日
- ④ 048-935-7383

① [NPO法人本気で遊ぶ子応援団]

ほんきっこ

- ② 狭山市狭山台3-28 狭山台中央公園内
- ③ 第2土曜・日曜日ほか8月下旬に連続8日間
- ④ 04-2955-5737 (担当/正能)



冒険松原あそび場
①この笑顔に大人も幸せな気持ちに
②「危ないから火はダメ！」ではなく、あそびを通じて危険や扱い方を知る
③そんな実体験を積んでいきます
④冷たくて気持ちいい！ 年齢差のある斜めの関係も自然にできていきます

さいたま市に 常設のプレーパークができます！

2017年度、さいたま市浦和区上木崎に開設予定・(仮称)さいたま市子ども総合センター内に、常設のプレーパーク「冒険はらっぱ」が設置されます。同センターは、児童相談所はじめ複数の専門相談機関を集め、子ども・家庭をワンストップで受け止められる場に、というのが特徴。常設プレーパークは、子どもたちが安心できる居場所、子どもと地域のコミュニティの醸成という点からも期待大！



東京から一番近い里山

「ときがわ町」から流れるピースなじかん

東京から程近い距離にある里山、ときがわ町。東京から移住し、現在は地元で郵便配達の仕事で生計をたてる神谷さんファミリーにお話を伺いました。



取材協力／ときがわ町役場 写真／サコカメラ 取材・文／ピースなじかん編集部

都会から離れた里山で大人も子どももいきいき暮らすには？

神谷さんがときがわ町を初めて訪れたのは、震災直後。

「時を割ってストープで暖をとり、地物の肉や魚を焼きながら囲炉裏を囲むという理想的な生活に憧れましたね」

東京で夫はミュージシャン、妻は役者として夢を追う生活から一転、子どもの出産を機に5年前、ときがわ町に移住することになった。

出会ったのは、10年以上放置されていた古民家。倒れかかっていた柱などを1年がかりで修復したそうです。

「都会とは違うのは、近所づきあいが重要なところ。地域の草刈りなどのイベントにはなるべく顔を出したり、地元の消防団に入ったりしています。積極的に動いていけば、逆にいざというときに地元の人に助けられることも多いんです」
今や妻の瞳子さんは地元の子育て支援サークルのリーダー的存在に。

「何か町でイベントがあるときは、妻が司会で僕が演奏するというのがお決まりになっています（笑）」

音楽好きの神谷家の2階にはギターやエレクトーン、ジャンベなどの楽器があり、音楽好きの地元の人が集まります。

「別の場所で『神谷バー』というイベ

ときがわ町移住者 神谷家のくらしをチェック!

check

昔ながらの日本建築
の神谷家。地元には空
き家が多くても買して
くれないケースも多い



さまざまな楽器が置かれた2階のプレイルーム



←2階の窓からの景色。山や緑が広がる開放的な眺め
↓家の目の前に流れる都幾川。裸足で水遊びをする子どもたち



↓2階にある食卓・1階の
囲炉裏や茶の間など、その
日の気分で選べる食卓ス
ペースがたくさんある



ントをしたときは、60人も集まりました。
仮想通貨を「プラン」と名づけ、『後片
づけをしたから何プランね』などと、子
どもも交えた遊びをするんです」
自然がいっぱいのなかで大人も子ども
も朝から晩までのひのひ暮らせる里山、
ときがわ町。本当のしあわせが何か、神
谷家に教わった気がしました。

自分とお金のこと

向き合えば

家

が建てられる！

誰もが憧れるマイホーム。よく賃貸か持ち家どちらがお得かということが議論されますが、私は断然持ち家派です。いい家を持てば、後々売却して住み替えられますし、子どもが独立したら、売却して老後の資金に充てることもできますよね。

それから将来の夢やライフプラン（ステップ1）、お子さんの将来についても考えましょう。広さや間取りを夫婦ですりあわせる必要もあります。たとえば住むエリアの学力レベルがどうかという情報も土地を買うときの参考になりますよね。

それから核家族が進んだ近年、同じ家に生涯住む時代では

なくなっています。最終的に日

本人のほとんどが最期を迎える

のは、自宅ではなく介護施設。

最後には家は手放すものという

傾向が強まっているのです。

もちろん家を建てるにあたり、

具体的にお金と向き合う必要

もあります。資金計画を立て

る前に確認していただきたいの

が、親からの資金援助が得られ

るかどうかということ。なにしろ、

親からの生前贈与は非課税。

利用しない手はありません。

3世代で家考えた場合、両親

からの資金援助は、特に働く

ママにとって大きいメリットが

あります。両親に快く資金援助

をしてもらい、遊びに来やすい

家を建ててマイホームを持ちたい！

そんな夢を叶えるための具体的な

ステップについて、ファイナンシャル

プランナーの川畑明美さんに伺いました。

家を建てれば育児のサポートを受けやすく、なにかと助けられることも多いでしょう。

住宅ローンを組むにあたり、

購入金額の20%を頭金にできれば理想的。それを念頭に、夫婦

それぞれの両親、兄弟への根回しをお忘れなく。

そのうえで、資産表（ステッ

プ2）を作ってみましょう。預

貯金をはじめ、貯蓄保険なども

資産に含まれます。セットで現

在ある負債についても洗い出し

ましょう。車のローンは一般的

ですが、最近は奨学金を借りて

いるケースも多く見られます。

資産と負債を把握できたら、

次に家計の収支（ステップ3）

をチェックしましょう。

そして最終的に、住宅ローン

で返済できる金額の目安を知り

ましょう（ステップ4）。それ

をチェックする方法は、年収も

しくは現在払っている家賃から

割り出す方法の2通りあります。

家を建てたらそれでおしまい。

ではありません。将来のことは

誰にもわからないからこそ、い

つても売却できるようにしてお

ければリスクヘッジできます。そ

の場合、売却額の20%を返済で

きていないと売れません。そう

いう意味でも頭金は大事です。

もちろん、汚さないようにき

れいに住むこと、定期的なメン

テナンスも重要です。

Financial planner

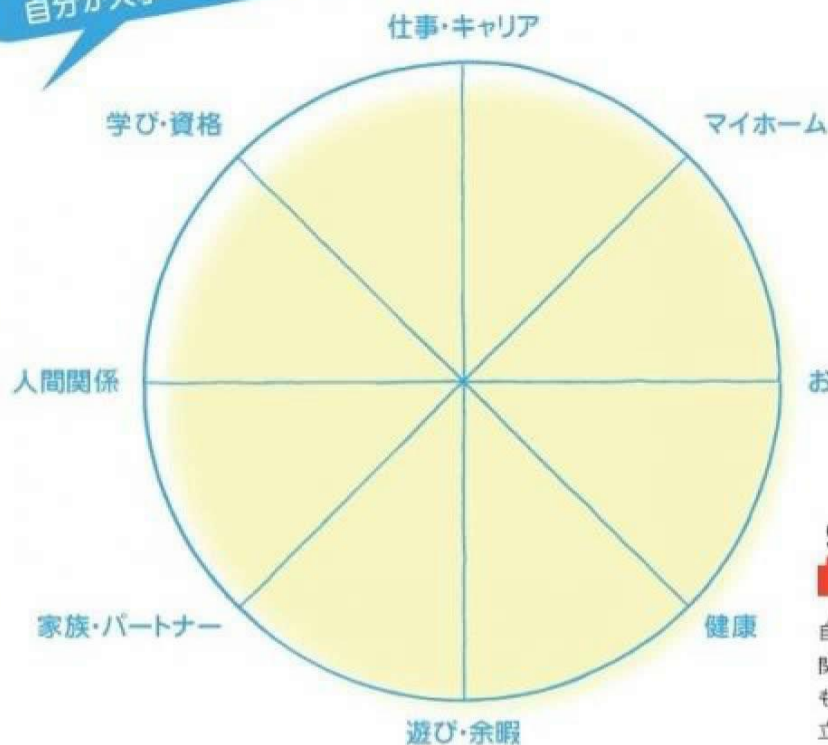
ファイナンシャルプランナー
川畑 明美さん

雑誌編集者を経てファイナンシャルプランナーとして独立。近所に「元手ゼロ、毎月5万円〜1億円つくる！9マス分散式ではじめる積立投資信託」がある。



●イラスト/カイツチエリ ●取材・文/ピースなじかん編集部

自分が大事にしたいことは？



step 1 将来の夢や ライフプランを 考えよう！

自分が大事にしていきたい「家族」「マイホーム」「人間関係」「仕事」などのバランスをチェック。あわせて子どもについては、「どこの小・中学校に進学させるか、公立、私立の選択をどうするか試算するべき」(川畑さん)。



資産表を つくろう！

普通預金、定期預金はもちろん、貯蓄保険、株などの資産額をチェック。同時に現在抱えているカードローンなどの負債も洗い出し、資産から負債を引けば、純資産がどれくらいあるか割り出せる。

資 産	
普通預金	万円
定期預金	万円
貯蓄型の保険	万円
株 式	万円
債 権	万円
投資信託	万円
外貨預金	万円
その他の投資商品	万円
住宅(現在の市場価格)	万円
そ の 他	万円
資産合計	万円

負 債	
住宅ローン	万円
自動車ローン	万円
カードローン	万円
奨 学 金	万円
そ の 他	万円
負債合計	万円

資産合計－負債合計

＝純資産

万円

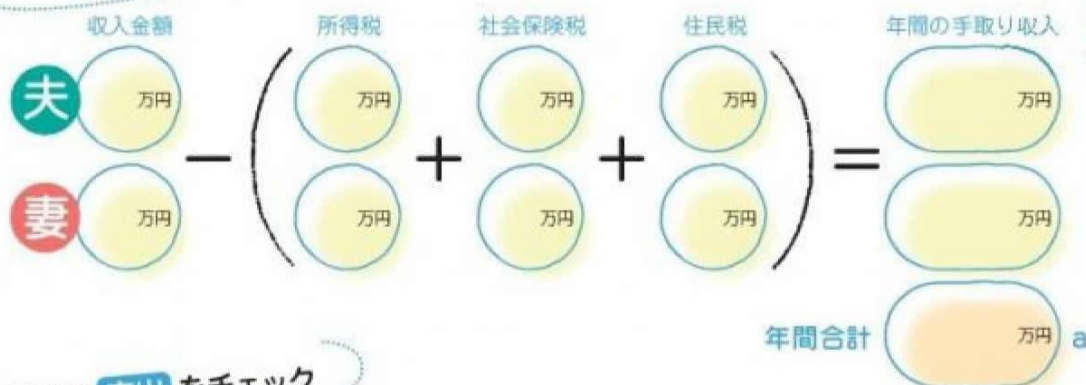
step 3

家計の 収支を知ろう!

額面の所得金額から所得税、社会保険税、住民税を差し引いて手取り収入をチェック。年間にかかる生活費などの支出を差し引いて年間支出額を割り出します。手取り収入と年間支出額の差額が、1年間で貯金にまわせる金額。



年間の **収入** をチェック



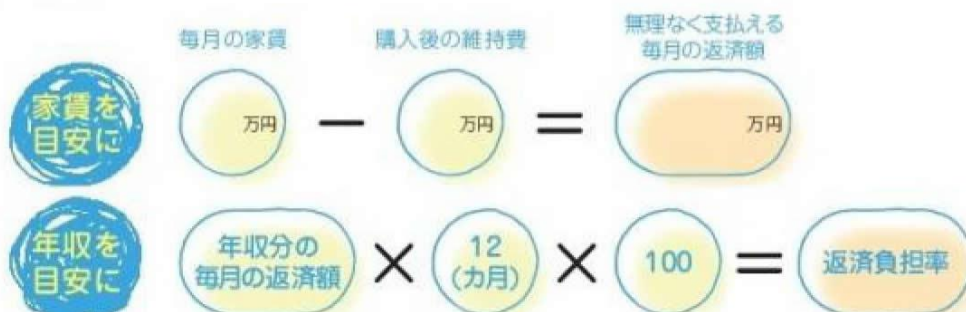
年間の **支出** をチェック

支出項目	内 容	毎月の支出 ①	年に数回の 支出②	年間の支出 (①×12+②)
基本生活費	食費・水道光熱費・通信費・日用雑貨費・教育娯楽費など	万円	万円	万円
住宅関連費	住宅ローン・管理費・積立金・固定資産税など	万円	万円	万円
車両費	駐車場代・ガソリン代・自動車税など	万円	万円	万円
教育費	学校教育費・塾や習い事	万円	万円	万円
保険料	家族全員の保険料	万円	万円	万円
その他の支出	レジャー費・交際費・冠婚葬祭など	万円	万円	万円
年間支出合計				万円 b
1年間に貯蓄できる金額 a - b				万円

step 4

住宅ローンの 返済金額をチェック!

額面の所得金額から所得税、社会保険税、住民税を差し引いて手取り収入をチェック。年間にかかる生活費などの支出を差し引いて年間支出額を割り出します。手取り収入と年間支出額の差額が、1年間で貯金にまわせる金額。



住宅展示場へ行ってみよう!

持ち家準備。ができれば総合住宅展示場に行ってみましょう。埼玉の住まいづくりなら、日本を代表する一流住宅メーカーが揃う「ハウジングステージ」をチェック!

ハウジングステージ で 検索



こだわりの おうち

「家」は家族みんなにとって安らぎの場所。
「好き」の要素がたくさん家の中にあると、
幸せ気分がさらにアップ! お家のこだわりと
お気に入りコーナーをご紹介します。



1 級建築士が建てた
こだわりのおうち

これまで1級建築士として
数々の家を手掛けてきた
大石さん。自身が家を建て
る際にこだわったのが「立
地」と「木材」です。

「のんびりできる大きな
公園の近くに住みたいと
思っていました」と大石さ
ん。土地探しには約1年か
け、気に入った条件の土地
とめぐり会えました。

「木材」は埼玉県で採れ
る「西川杉」を使用してい
ます。外壁にも使用するこ
とで、注文住宅ならではの

特徴的な外観になりました。

おうち全体の床や扉、階
段にも西川材を使用し、明
るくてあたたかい印象に。

そのほかにも天井の高さ
を少し低くして「落ち着く
場所」と設計したキッチン
や、大きな窓をカーテン
なしで過ごせるよう設置し
た高さのあるウッドデッキ
など、さりげないこだわり
が随所に見られます。

西川杉と白い壁が調和
し、明るくて心地よい空間
の大石邸。子どもたちに
とっても「大好きな実家」
になることでしょう。



お気に入りコーナー

中2階の仕事部屋は、座った高さから外が見られる
ように設定。リビングへの吹き抜けとなっていて、
人の気配が感じられるのが特徴。

- 1 2階、引き戸を開放すれば1つの大部屋に!
- 2 1日中明るい日差しが差し込むリビング。
- 3 明るい階段。木のぬくもりが1段1段感じられます。



おうち data

所在地/埼玉県さいたま市
間取り/3LDK
ご家族構成/夫婦と子ども2人
築年数/3年

写真/菊岡俊子 取材・文/芳川ユミ



今回の オーナー



大石かおりさん
1級建築士としてハウス
メーカーに勤務後、現在は
女性の住まいづくりの相談
を行う「おうちづくりコン
サルタント」の活動を行う。

「そろそろ仕事を…」と思ったら、
ここから一步を踏み出そう
女性の「私らしい働き方」が
見つかるサポートセンター



担当の女性カウンセラーに何回でも相談できます

結婚や出産を機に退職する女性が6割と言われている現在、
企業は女性の「仕事力」を必要としています。
「埼玉県女性キャリアセンター」は、女性たちの就業・家庭との
両立を支援、あなたのキャリアへの架け橋になる施設です。

メニュー紹介

1
個別相談

女性専門カウンセラーによる無料の
面談相談(予約制・1回45分)。家族
に話づらい就業への悩みや「いつ
か働きたい」といった潜在的な人
材。まずは気持ちを整理したい人
でも気軽に相談を。電話相談もあり。

2
各種セミナー・職場体験

就職活動の初歩から応募書類の
作成方法、面接対策など、具体的
なテーマで「就職支援セミナー」を
開催。1~2日間の職場体験も実
施。資格や経験がなくてもカウンセ
ラーがサポートするので安心。

3
在宅ワーク

在宅ワーカー(=個人事業主)
と会社員の違いや心構え、メリット、
仕事の探し方など、基礎から就
業までを全面的にバックアップ。
交流会では、先輩在宅ワーカー
のアドバイスを聞けるのも魅力。



就職支援セミナーの様子



センターの入り口。施設内は
求人情報を検索できます

女性の活躍により経済の活性化
を目指す「埼玉版ウーマノミクス
プロジェクト」で就業支援を担う
「埼玉県女性キャリアセンター」。
ここは女性の仕事探しから就業後
のステップアップまで親身になっ
てサポートしてくれる施設です。
昨年度の利用者は1万5000
人ほど。その内、約1800人が
就業しています。個別相談・各種
セミナー・職場体験・職業紹介な
どが利用できます。「女キャリ
では多彩なメニューをご自身のペー
スに合わせてご利用いただけま
す。「何も無い」という方、熱意
や人柄も立派なアピールです」と
職員の小針陽子さん。
最初の一步を踏み出したい――。
この気持ちも湧いてきたら、訪れ
てみては。



キッズコーナーが完備されたカ
ウンセリングルーム。託児(有料)も

おすすめセミナー&イベント情報

要予約・参加無料
・託児あり(有料)

26
13:30
~16:00

ジョブ・トレーニング・フェスタ

職業訓練を紹介するイベント。女性に人気の職業訓練講座について、養成
校の職員に直接質問できます。

10/5
18:30
~20:30

働く女性応援講座「キャリアデザイン」

働いている女性のキャリアアップと家事・育児両立支援を目的とした講座
です。※この回のみ非正規就業者が対象

10/12
13:30
~13:45

職場見学付き就職支援セミナー

12日午後バスで企業を訪問。職場見学を通して、実際に働いている女性の話を
直接、聞けることも。13日午前=就職支援セミナー ※両日参加ができる人が対象

埼玉県女性キャリアセンター

◎予約・問い合わせ

◎048-601-5810 ◎月~土曜9:30~17:30

◎電話相談専用

◎048-601-1023 ◎月~金曜10:00~16:30(11:30~12:30は休憩)

◎さいたま市中央区新都心2-2 ホテルブリランテ武蔵野4階

With Youさいたま(埼玉県男女共同参画推進センター内)

◎日曜・祝日・第3木曜・年末年始・臨時休館日

女性キャリアセンター

で検索

埼玉版ウーマノミクスプロジェクト

で検索

写真/織田桂子 取材・文/ピースなじかん編集部

家族に囲まれた、わたしの仕事場

本格的な機織の部屋がある住まい

Living room リビング

Osan's Workplace Oさんの仕事場

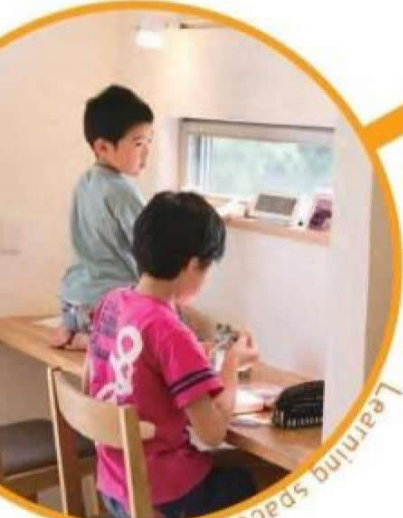
すまいポート21のお家をレポート！



さいたま市Oさん邸
家族構成 ご夫婦+お子様3人
新居での新しい生活に大満足
しています。家族の歴史をき
ぞんでくれる自慢の家です！



私たちの住まいづくり体験です！



Learning space

どーんと幅広

奥さんの仕事場 奥さんが仕事としてやられている本格的な機織の部屋。「子どもたちに、手作業やモノを作ることの喜びや面白さを知ってもらいたい」との願いから、あえて壁やドアで四方を囲まず家族が回遊できるようにしています。

3人の育ち盛りのお子さんにとって幸せに暮らすOさんご夫婦。埼玉県さいたま市に今年4月、落ち着いた風格のモダンな外観が印象的な注文住宅が建ちました。3代先から住んでいた実家を建て替えた新居。実家が老朽化してきていたのを「いつか建て替えたい」と、ご夫婦で考え、温めていた新しい家づくりのプランと想いが込められています。

リビング ご家族が集う大切な場所。必ずご家族が顔を合わせられるよう、玄関に直結しています。
学習スペース リビングの奥にある学習スペース。キッチンをはじめ、どこにいても子どもたちの活動がわかります。
趣味の作業場 玄関脇にはご主人の趣味のスペース「自転車いじり作業場」が。土間から続く形で入れるようになってい

shah ton fon shah ton fon



Home workshop for a hobby

家族に囲まれた仕事場を通じて、子どもたちの個性と創造力、未来への希望が着々と育まれていくようです。新しい家は、希望に満ちたご家族の生活を暖かく包み込んでいます。

〇様邸の「住まいづくり成功の秘訣」

それは…住宅メーカー複数社の住宅設計プラン & 見積りを比較検討できたから！

まずは、いろんな家を比べたい
ご夫婦の希望を叶えた「設計コンペ」に秘訣が。

設計コンペでつくる家

あなたの出す条件で複数の建築会社が競います
あなたらしい「住まいづくり」への一番の近道

すまいポート21浦和美園で検索

すまいポート21 浦和美園
0120-994-385
〒336-0963 埼玉県さいたま市緑区大字大門4366
営業時間 / AM10:00 ~ PM6:00 (水曜日定休)

カワイイ!

ボリューム満点!

&

子どもが喜ぶ

「運動会・応援弁当」



運動会のシーズンがやって来ました。毎年悩むのが、お弁当。
そこで今回、国際クッキングスクールの協力のもと、
運動会のお弁当のレシピを紹介します。

子どもも大人も笑顔になるお弁当を用意すれば、
運動会で思いっきり力を発揮できるかも♪



ここがポイント
です♪



くるくるくる〜

“ぴよぴよ” ライスロール

材料 4〜5人分

米……………2合
鶏むね肉……………120g
玉ねぎ……………100g
薄焼き卵……………4枚
バター……………15g
水……………適量
トッピング(コーン・のり・
にんじん・パプリカなど)……………適量
④ 固形コンソメ……………1個
④ 塩……………小さじ1/3
④ ローリエ……………1枚
トマトケチャップ……………大さじ1・1/2

作り方

①米は30分前に洗ってザルに上げておく。玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm角に切っておく。
②フライパンにバターと玉ねぎを加え、しんなりするまで炒めたら、鶏肉を加えてさらに炒める。
③炊飯器に①と②を加え、目盛りにあわせて水と④を加え、炊飯器で炊く。
④炊き上がった③にトマトケチャップを加えまぜ合わせる。
⑤ラップの上に薄焼き卵を敷き、粗熱の取れた④のご飯を平らにのせて、くるくるとのり巻きを要領で巻く。
食べやすい大きさに切り、トッピングの材料で顔を作る。



2.00



お花の肉巻き 照り焼きソース

材料 1個分

- 豚肉薄切り 250g
 ヤングコーン 2本
 うずら卵 (茹詰) 6個
 スナップえんどう 8本
- ④ 砂糖 ひとつまみ
 酒 大さじ1・1/2
 醤油 大さじ1・1/2
 みりん 大さじ1/2

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取らずに塩ゆでにして、冷ます。
 ② 豚肉を広げ、塩・こしょう(分量外)をふり、スナップえんどう、その上にヤングコーンをのせて手前から巻く。その要領でヤングコーンの変わりにうずら卵3個をのせて、同様に巻く。各2本ずつ作る。
 ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にしてきつね色になるまで焼く。
 ④ ④に調味料を加え、かり煮にする。照りが出たら火を止め、粗熱を取ってカットする。



包丁を入れるとお花が咲きま〜す♪

海老とアスパラのミニ春巻き

材料 2人分

- ミニ春巻きの皮 6枚
 海老 6〜12尾
 アスパラ 6本
 塩 適量
 こしょう 適量
 酒 適量
 小麦粉+水 適量

作り方

- ① 海老は殻をむいて背わたを取り、腹側のすじを切って伸ばし、塩・こしょう、酒をふる。アスパラははかまを取り、塩をふって仮ずりする。
 ② 春巻きの皮に海老、アスパラを並べて巻く。
 ③ ②の皮のまわりに小麦粉を水で溶いたものをつけて留めて、170〜180度の油できつね色になるまで揚げる。(約5分間)



3.00



4.00



たこ焼きみたいな・じゃがボール

材料 10個分

- じゃがいも 200g
 チーズ 50g
 サラダ油 適量
- ④ 小麦粉 大さじ1/2
 片栗粉 大さじ2
 塩 小さじ1/4
 こしょう 適量

作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて8等分に切り、さっと洗って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱する。(600Wで約5分間)
 ② チーズを10等分にする。
 ③ ①を熱いうちにつぶし②を加えてよくこねたら、10等分にする。
 ④ ④のじゃがいもでチーズを包んで丸く成型し、170度の油で色よく揚げる。

ボタの目はのり、口はチーズです〜



「運動会・応援弁当」を作ってくれたのは
 国際クッキングスクールの内堀先生と生徒さん!

国際クッキングスクール キッチン&スタジオ

①さいたま市中央区上落合9・15・5
 ②JR大宮駅西口より徒歩7分 ③048-678-1200
 初心者もベテランも大歓迎♪一緒に「美味しいレッスン」はじめませんか?

国際クッキングスクールで検索

「食べるのがもったいないくらい可愛いくてボリューム満点です。お弁当で元気を補給したお子さんが活躍する姿をイメージして作りました♪」
 (写真左から) 矢口友佳さん、佐藤千夏さん、内堀恵子先生、横溝香織さん

内堀先生はテレビの情報番組「マチコミ」の料理コーナー「クックハンド」に出演中!
 (月〜金曜 16:30〜)

八料理・スタイリング/国際クッキングスクール
 写真/織田桂子 取材・文/ピースなじかん編集部





プロに学ぶ! お家で「かけっこ」練習法

幼稚園や保育園の運動会のメインイベントといえば、「かけっこ」ですね。うちの子が少しでも速く走る姿を見たいのが親心。

本番に備え、幼児でもできる「かけっこ練習法」を、走り方などを指導するスポーツスクールの先生に伺いました。

マルチ Training Method 秘 練習法 その1

リズムが大切! なわとびの活用

腕を回しながらジャンプするなわとびは、腕と足のリズムを合わせる練習にぴったり。最後まで走りきる体力もついて一石二鳥です。「両足とび」から始めて、「片足とび」、「かけ足とび」とランクアップしていきましょう。

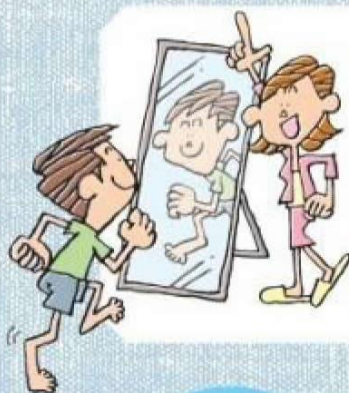


お話を伺ったのは、「石原塾」コーチの石原さん。「幼児期は『体力がある』『運動に慣れている』という子が、足が速いのです。とくに『ジャンプ力ですね』。ジャンプ力があると地面を蹴る力も強く、前へと走ることが出来ます。ただし、ジャンプ力があっても、腕と足の動きがバラバラではスムーズな走りになりません。

マルチ Training Method 秘 練習法 その2

はじめの一步は力強く! 鏡の活用

「よーい、ドン!」の合図と同時に走り出すのがコツ。お家の人が声かけ役になって、「よーい」の声とともにすばやくスタート準備の構えをとり、「ドン!」で最初の一步を踏み出せるように。鏡を見ながら繰り返しましょう。(ピストル音のみ、「よーい、ハイ!」など、画によってスタート合図もさまざま。画と同じ合図をイメージして練習すると効果的です。)



「だからといって、小さい子に『腕をこう振って、足はこうして』と細かな動きを伝えてもわからないし、逆効果。簡単な体の動きを教えるのが十分ですよ」自然と体が動くようになるまでには時間がかかります。少しでもできるようにしたらほめてあげるなど、子どもの「やる気」スイッチを入れながら楽しく練習しましょう。

写真/堀田桂子 取材・文/松原ヨコ

「石原塾」コーチ 石原康至さん

つい期待してしまうでしょうが、お子さんに過度のプレッシャーをかけるのは禁物です。本番では、「一番になれたかどうか」よりも、「全力を出せたかどうか」を重視して。お子さんが自分なりにがんばった結果なら、思い切りほめてあげてくださいね。



石原塾/スクール事業部

首都圏に12校約400人の生徒を抱える、あらゆるスポーツのスピードスキルやスプリント力を鍛える専門スクール。年少〜小4を対象にした「かけっこクラス」では、きれいな走りのフォームや競い合う心が小さいうちから身に付くと好評です。

① 〇〇市本町4-12-213 ② 048-229-1080 埼玉県内5ヶ所でスクールを開催中!

石原塾 で検索



gohoubi レストラン！

① 軒目

おいしいものを食べると笑顔になって、家族や周囲の人にもやさしくなれますよね。
そんな“ごほうび”タイムを味わえるレストランを毎回紹介します！

迎えた人



篠原琢哉 マネージャー
確かな素材を使っているから、
聞かれても自信をもって
答えられます！

パンもオーダー♡さら

いたいたしたのは、シェ
フコース5400円(写
真)。まずは前菜。外側
カリッ！中身ふわっ！
の帆立のカダイフ包み
を冷製のラタトゥイユ
をからめていただきま
す。帆立の甘みが引き
立ち、たまらずシャン
ムースもすべて手作り。

産院でお祝い膳に選
ばれていることでも押
して知るべし。今度は
ライブありの夜に家族
で行ってみたいな♪

心も体も元気にする
安定の人気店

今回、ごほうびラン
チで訪れたのは、さい
たま芸術劇場内にある
フレンチレストラン「ピ
ストロやま」です。

前菜からデザートま
ですべて手作り。安心
& 安全な料理に定評が
あります。

にビシソワーズ、すず
きのポワレ、ジュシー
な子羊のグリルタイ
ム風味と続きます。す
ずきを包むのはフレン
チの定番ソースのプー
ルブランソースですが、
コクがあるのにさっぱ
りした味わい。パンは
くるみとレーズン、玉
ねぎの2種類で、これ
も自家製でお代わり自
由。デザートの桃の
コンポート、タルト、
シャーベット、マンゴー

食べた人



さいたま市在住 A子さん
4歳女児のママ、
月に1度の自分への
ごほうびランチが唯一の楽しみ♡



ピストロやま

②さいたま市中央区上郷3-15-1 彩の国さいたま芸術劇場内
③048-854-1170
④https://yamapepe.jp/

ピストロやま

で

検索



料理に使うハーブは庭から



生産者の顔が見える素材



不定時に店内 LIVE もあり

写真/菊岡俊子 イラスト/カイツチエリ 取材・文/ピースなじかん編集部

現在とこれからをつくる

私の未来じかん

Vol.1



未来は今から始まっています。すてきな「未来」のために、今、どんなことを大切にしていますか？
各方面で活躍する方のそれぞれの「未来じかん」をお聞きました。

（仕事で心がけていること） は何ですか？

片付けが苦になつては続きませんから、片付けの中に楽しさを見つけてもらえるように工夫しています。また、決めつけたり、下手に励ましたりもしません。

お片付けに悩んでいる人の中には、泣いてしまう方もいらっしゃいます。でも私は「甘えている」とは思いません。他の人にはちっぽけに思えることだって、その人にとってはとても重大なことかもしれない。だから私はいつも相手に寄り添うようにしています。

私自身、20代の終わりに心がボキッと折れてなにも手が付けられなくなる、とてもつらい経験をしました。この経験がなかったら、もしかしたら「もつとがんばって」みたいなことを言っていたかもしれないですね。

（プライベートのモットー） はなんですか？

必要以上にモノを持たないシンプルライフを実践しています。

バックパックで海外を旅するのがライフワークで、バックパックの旅って、

荷物が重ければ重いほど移動距離も短くなるんですね。反対に軽いほど、移動距離が伸びる。日常生活のフットワークも同じではないかと思っています。

（これからも大切にしていきたいことは？）

「平澤さんのアドバイスでお片付けが好きになった」「平澤さんに会って元気になった」とい

うひとことが私の日々の原動力です。

家庭環境などもあって子

どもの頃から自己肯定感が低かったのですが、この仕事に出会い、お客様の喜びが自分自身の喜びとなり、自己肯定感が上がっていくのを感じています。

これからも、整理収納アドバイザーという仕事を通して感謝する心を持ち続けていきたいですね。



整理収納アドバイザー
平澤めぐみさん

2012年から整理収納アドバイザーとして、講演や個別訪問アドバイスをしている。相談訪問の回数は300回以上。「家の中が片付かないのは悪いことじゃない。でも片付くと、不思議と物事がもっとうまく回り出すことをもってみんなに知ってほしい!」と活動中。

今回の取材スポット

ヘルシーカフェ のら



地産地消の手づくり料理が楽しめるレストラン&カフェ。店の奥には、ワークショップなどが開催できるコミュニティスペースも併設されています。

①さいたま市南区鹿手袋7-3-2

②048-607-3007

③火曜～土曜（日・月曜定休日）

11:30～17:00

④<http://www.healthy-cafe-nora.jimdo.com>

私の履歴書

1人旅から子どもとの2人旅に



私が生まれてからは、バックパックのバも2人旅に。学校ではできない貴重な体験を肌で感じています。

写真/織田桂子 取材・文/松原ヨーコ

スマイルママコムと一緒に考える

世代間ギャップのお悩み解決!

祖父母とたのしく

Vol.1 世代間子育てギャップ



祖父母世代の「子育ての常識」が今の時代はタブーだったりするもの。世代間ギャップを解消するためのヒントをNPO法人孫育て・ニッポン理事長棒田明子さんに伺いました。

出産や帰省で里帰りしている時に、あれこれ祖父母世代から子育てについて口出しされて「あーもう嫌!」と思った経験は誰にでもあるのではないのでしょうか?

そんな祖父母世代と子育て世代の「世代間子育てギャップ」を解消し、快適に祖父母世代が「孫育て」に参加できるようにとの想いで活動を続けているのがNPO法人孫育て・日本理事長の棒田明子さんです。棒田さんによると、「子育ての常識」が時代と共に変わってきているため、そのような「子育てギャップ」が生じること。

例えば「白湯」。祖父母世代は「白湯」を何かにつけてあげたがるのですが、子育て世代は白湯をあげる習慣がないね!お持ちしています。

く「母乳」や「ミルク」をあげる、など。他にも、虫歯はうつるので、祖父母や親が使ったお箸を子どもに使わない、ということも世代間で違う代表的な例だそう。

時代と共に変化した子育て常識の「違い」を双方が理解しようとしないと、大きなトラブルに発展しかねないので、注意が必要、とのこと。

次号からは読者の方の「世代間子育てギャップ」のお悩みに取り上げ、棒田さんにアドバイスをいただきます。ぜひお悩みをお送り下さい。



NPO法人孫育て・ニッポン理事長
棒田 明子さん

2人の子どもを出産した後、育児雑誌の編集などの仕事に携わる。自身の経験から、母親だけではなく家族、地域、社会で子育てをする日本にしたいと考え、2011年にNPO法人孫育て・ニッポンを設立。



「世代間ギャップの子育てトラブル」を防ぐための講座も多数開催

送付先 スマイルママコム編集部 info@smilegroup.jp

ママの素敵な活躍レポート

「ピースなじかん」はママたちと一緒に作っています!

慣れない土地での子育て、専業主婦、ワーキングママを経験して考えることは「働いていても、働いていなくても、ママは忙しい」ということ。そんなバタバタな毎日の生活の中にホッとひと息つける冊子。それが「ピースなじかん」に期待していることです。ひとりでも多くのママの心が「ピース」になり、家族の心も「ピース」になるよう応援しています。



スマイルママコム代表
芳川 ユミ

主にさいたま市でママ2,500人のコミュニティ「スマイルママコム」を運営。ママ&親子向け講座の開催、ママから始めるお仕事「ママカラワーク」、フリーペーパーの発行事業を行う。子育てを楽しみながら、ママのゴールデンタイムに「何かしたい!」という方、お待ちしています!

ママたちが本当に知りたい情報って何だろう? 「ピースなじかん」はママにとって必要な情報をお届けしたい!という想いで発行している情報誌です。私たちママコミュニティ「スマイルママコム」も誌面作りに協力しています。「スマイルママコム」はさいたま市を中心に活動中。メンバーはみんな子育て中のママです。ご興味ある方ぜひスマイルママコムの「ママメイト」として活動してみませんか?



座談会開催



取材風景

「ピースなじかん」企画に
関わるスマイルママコムのメンバー



ママのゴールデンタイムを応援! スマイルママコム会員&ママメイト募集中!

「何かしたい!」という方、お待ちしています。



「何かしたい!」という方はこちら

ママメイト登録

主なママメイトの活動内容
企画/編集/取材/ママモデル/イベント
スタッフ/イラストレーター/配布スタッフ/
テレポ など

「遊びたい・学びたい」
という方はこちら

ママ会員登録

講座やイベントなどママが楽しめる
イベントが情報満載

私たち追加



スマイルママコム で 検索

子どもと楽しく、ほっこり

えほんのじかん

絵本セラピスト®
まりろさんによる
ママや子どもの
ところにやさしく
寄り添うイチオシ
の絵本をご紹介します

自分を信じることの
大切さに気づかせてくれる1冊



「わたしとなかよし」

ナンシー・カールソン 作
なががわちひろ 訳
¥1,404/瑞雲舎



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名：森貴摩利子 1977年高知市生まれ、さいたま市在住。絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト。さいたま各地を中心に絵本セラピー®のワークショップを開催している。一般社団法人さいたまキャリア教育センター理事。

●<http://ameblo.jp/mariro-eitocoro>

最近自分のことを大事にしていますか？
他の事を優先させて、自分 のことを後回しにしていますか？ 自分を好きでいる事は自分を信じるということ。自分を大事にすることは周りの人を大事にすること。さあ、今日は美味しいものをゆっくり食べて自分の心が喜ぶことをしてみよう。

「わたしはわたしの事が好き!!」胸を張ってそう言えたならどんなにステキなことでしょう。子どもや大人も、みんな自分らしい気持ちを同じです。この絵本の主人公はとっても愛らしい子豚の女の子。曲をきれいに磨くこと、お風呂で体をきれいにすること、ご飯をもりもり食べることは「全部自分を大切にすること」につながっているんだよ」と教えてくれます。

「転んだって失敗したって大丈夫!!」だって、わたしの側には、はげましてくれるわたしがいるから。何か困難に出くわした時、自分を信じる力はその困難を乗り越える大きな支えとなります。「わたしはわたしと仲良くするんだよ」というメッセージは、子どもだけでなく、大人のこころも温かくしてくれることでしょう。

絵本セラピー®とは？

セラピストの読み聞かせによって共有した絵本の世界について、感じた事や考えた事を出し合い、異なる価値観や世界観に触れる大人向けのワークショップです。絵本を真ん中にした交流が参加者それぞれのところにやさしく寄り添います。

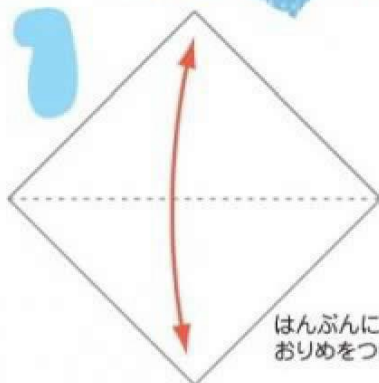
自分を大事にすることは
周りの人を大事にすること

あなたは自分の事が好きですか？

パパコッ
これ
なんに?

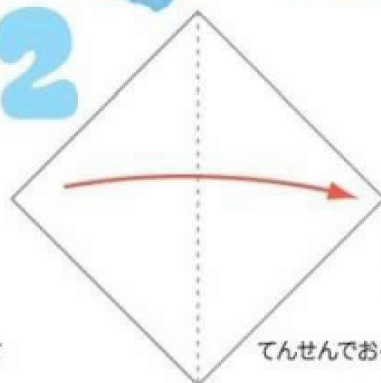
Peaceな折り鳩

1



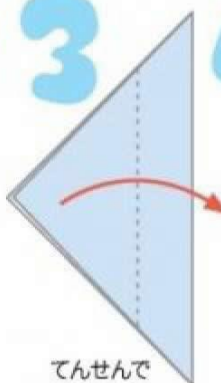
はんぶんにおって
おりめをつけてもどす

2



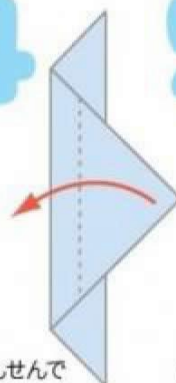
てんせんでおる

3



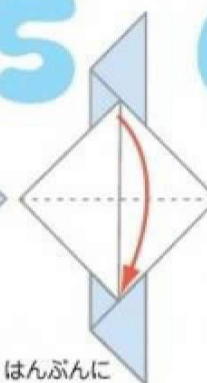
てんせんで
おる

4



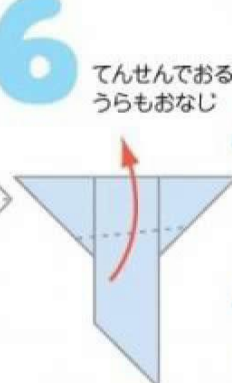
てんせんで
おる

5



はんぶん
おる

6



てんせんでおる
うらもおなじ

7

おっておりめを
つけてもどす



8

てんせんで
なかわりおり



できあがり

「折り鳩」

8000羽で
“日本一”に
チャレンジ!

ピースなじかん創刊イベントで
「折り鳩8000羽」に挑戦します。
みんなで協力して日本一を目指そう!

※イベント内容は主催者の都合により予告なしに変更になる場合がありますので、ご了承ください。

ピースなじかん創刊イベント

日程 10月16日(日)

会場 総合住宅展示場ハウジングステージ
(全8会場同時開催)

◎詳しくはピースなじかん創刊号に同封されたチラシをご確認ください。

他にも楽しい
イベントがあるよ!

ピースなPRESENT

創刊号記念!

玉川温泉 特別ご招待券



ときがわ町にある日帰り温泉。昭和のノスタルジックな空間で良質な天然温泉が楽しめる。

12名様 1組4名

温泉道場 <http://tamagawa-onsen.com/>

合わせて

50名様に!



パティオランタン 虫除けキャンドルセット

虫が嫌うといわれるシトロネラのディライトキャンドル4個とランタンをセットで。

1名様

カメヤマ

<http://www.kameyama-candle.jp/ec/shop/index.htm>

ボーテ デュ サエ ナチュラル パフュームド ボディバスオイル (ジャスミンリーフ)



保湿、マッサージ、入浴剤としても使える植物由来のマルチオイル。

3名様

ボーテ デュ サエ <http://www.beaute-de-sae.com/>



テラクオーレ リフレッシュ ハンドジェル

手が洗えない時にも便利なオーガニックハンドジェル。ヴァーベナの香りで気分もリフレッシュ!

3名様

イデアインターナショナル <http://terracuore.com/>

LOGOSの森林クラフトスモーカー



ダンボール素材の煙製器。組み立てが簡単でどこでも手軽に温風スモークが楽しめる。

2名様

ログスコーポレーション <http://www.logos.ne.jp>



わたしと なかよし

人気絵本作家・ナンシー・カールソン著。自分を大事にすることの大切さを気づかせてくれる1冊。

1名様

瑞雲舎 <http://zulunsya.com/>

クイーンズ プレミアム マスク 毛穴引き締めマスク



黒真珠エキスの美容成分が毛穴や凹凸を目立たない肌に導くシートマスク。

5名様

クオリティファースト <http://www.q1st.jp/>

バイオイル



傷跡や妊娠線、乾燥による小じわなどを目立たなくする美容オイル。サラッとしたつけ心地。

6名様

ジャンパール <http://www.bioil.jp/>

スキんピースファミリー UVスプレー



バスケアもできるスプレータイプの日焼け止め。肌にやさしい無添加処方なので子どもと一緒に使える。

3名様

グラフィコ <http://www.graphico.co.jp/>

カントリー&ストリーム クレンジングウォーター



メイク落とし、洗顔、化粧水が1本でOK。ハチミツ配合のふき取りクレンジングウォーター。

3名様

井田ラボラトリーズ <http://www.idalabo.co.jp/>

スマートキュート 強力アレンジピンM(黒)



髪を逃さずしっかりキャッチ。プロのヘアメイクにも好評のまとめ髪アイテム。

5名様

貝印 <http://www.kai-group.com/jp>

レノ ボディモイスチャー クリーム



フランスで人気のボディクリーム。オリーブオイル配合で潤いを長時間キープ。超乾燥肌にも。

6名様

ジャンパール <http://jeanpearl.co.jp/>

応募方法

下記の「スマイルママコム」WEB サイト内特設ページの URL または二次元コードからアクセスし、ピースなじかん読者プレゼント応募フォームより簡単なアンケートにお答えいただき、ご応募ください。ご応募頂いた方の中から抽選でご希望の商品をプレゼント致します。
※「スマイルママコム」(ママコミュニティ)は雑誌のメディアパートナーです。

ピースなじかん創刊号記念読者プレゼントはこちらから♪

● http://smilemamacom.jp/peacenajikan_present2016fall/



応募締め切り 2016年10月21日(金) 24:00まで

●プレゼント当選者の発表は、賞品の発送をもって替えさせていただきます。●個人情報の取り扱いについて ※ご応募くださった読者の個人情報(氏名・住所・電話番号など)の取り扱いは、プレゼント当選時の発送に利用させていただきます。皆様からお預かりした個人情報はピースなじかん編集部及びスマイルママコムが責任をもって管理いたします。

親の笑顔と自分たちの暮らしを守るには？ 備えは情報収集から！ 子育てしながら介護の準備をはじめよう

早めに考えよう
親の介護



「私は親のために何もしていない」と、自責の念にかられる人も多でしょうが、その必要はありません。直接介護をしなくても、環境を整えることも大切な介護の一つです。結果、親の安心と子世代の生活を守ることになります。

ある日突然、親が入院したとします。その時、多くの人は介護まで頭が回りません。「退院後、自宅に戻ったらどうなる？」こ

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これから全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとても困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

介護サービスを使用した時、介護サービスを活用した時、介護施設を知ることはとても大切です。介護付有料老人ホームの「らぼーる上尾」は、入居者2人に対し介護職員を1人以上配置する手厚いサポート体制を実現。協力医療機関として2つの総合病院と提携するなど、医療的ケアを充実させています。当施設にも親や夫、友人と一緒に多くの人が見学に来ます。介護は家族を笑顔にするプロジェクト。早めのスタートをおすすめします。

介護施設を知ることはとても大切です。介護付有料老人ホームの「らぼーる上尾」は、入居者2人に対し介護職員を1人以上配置する手厚いサポート体制を実現。協力医療機関として2つの総合病院と提携するなど、医療的ケアを充実させています。当施設にも親や夫、友人と一緒に多くの人が見学に来ます。介護は家族を笑顔にするプロジェクト。早めのスタートをおすすめします。

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これから全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとても困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これから全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとても困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

介護と聞くと「入浴・食事・排泄」といった身の回りの世話を考えるのが一般的です。これから全てを自分で行うとすると、仕事や育児との両立はとても困難です。普通に考えると介護サービスに頼ることになります。

今すぐできる「3つの備え」

介護相談 資料請求 施設見学

問い合わせ・申し込みは

「公益社団法人全国有料老人ホーム協会正会員」
一般型特定施設入居者生活介護

介護付有料老人ホーム らぼーる上尾

取込地/埼玉県上尾市地頭方422

☎0120-416-517

(受付時間9:00~17:00)

らぼーる上尾

で

検索

取材協力/株式会社ラポール(事業主体・運営管理) 取材・文/ピースなじかん編集部

身近な

もので簡単に
作れる!

手作り クリスマス オーナメント アイデア募集!

今年はクリスマスツリーの飾りつけをどうしようかな?
市販のものも素敵だけど、1年に1度のクリスマスは、
世界に一つしかないオリジナルの手作りオーナメントで
ツリーを彩ってみるのもいいですね。

可愛い飾り付けにきっとお子さんも喜ぶはず!

そこで、ママやパパの愛情いっぱいの手作り

クリスマスオーナメントのアイデア
を大募集します♪

●応募条件

埼玉県に在住しているママ、パパ。
作品数は1家族2個まで。

●作品規定

身近なもので簡単に作ることが
できて、オリジナリティ溢れる
手作りのクリスマスオーナメント

※仕上りのサイズは1つにつき

高さ150mm×幅100mm×奥行き100mm以内

●応募締切

2016年10月21日(金)

※当日消印有効。メールは締切日の24時まで。

●審査

ピースなじかん編集部が審査します。

●審査発表

2016年11月中~下旬発行予定の
「ピースなじかんvol.2」で発表。

●応募方法

※氏名、お子さまの年齢及び性別、郵便番号、住所、連絡先(つながりやすい番号)の記載は必須。

【郵送での応募の場合】

〒162-0845 東京都新宿区市谷本村町2-10 ストリーム市ヶ谷6F ピースなじかん編集部(ファジー・アド・オフィス内)
実物(1個)または写真と、作成方法及びPRポイント(書式自由)をご郵送下さい。

【メールでの応募の場合】 peace_info@fao.co.jp

作品のお写真と作成方法及びPRポイント(書式自由)を下記アドレスにお送りください。

※お写真のデータは推奨1MB以内、最大3MBまで。

メリークリスマス賞(1作品)

商品券 10,000円分

ピース賞(2作品)

商品券 5,000円分

受賞3作品は商品券を贈呈すると
ともに「ピースなじかんvol.2」の
誌面でご紹介いたします!

◎注意事項◎

- ・応募いただいた個人情報(氏名・住所・電話番号)はピースなじかん編集部が厳重に管理し、受賞の連絡または媒体掲載に関する連絡等に使用させていただきます。
- ・応募作品は原則として返却いたしません。
- ・応募作品の取り扱いには十分注意いたしますが、送付時の事故などにつきましては責任を負いませんのでご了承ください。
- ・受賞当選の発表は直接本人へのご連絡をもって代えさせていただきます。



photo by 小川重雄

一人一人の 心に届く 文化を創る 伝える

彩の国さいたま芸術劇場は、演劇、舞踊、音楽、映像など、

それぞれの舞台芸術にふさわしい4つの専用ホールと12の稽古場・練習室、

そして舞台芸術に関する資料室、展示スペース等を備えた劇場です。

創造する喜び、育むことの大切さを皆さまと分かち合うために、

この劇場の指定管理者である公益財団法人埼玉県芸術文化振興財団は、

優れた舞台芸術を鑑賞していただくための事業を展開し、

また皆さまの舞台創造をお手伝いする専門的な技術スタッフを擁しております。

観るため、聴くため、そして演じるための最高の空間。

舞台芸術活動の拠点としてご利用いただけますよう、

皆さまのご来場をお待ち申し上げております。



公益財団法人埼玉県芸術文化振興財団
彩の国さいたま芸術劇場

〒338-8506 埼玉県さいたま市中央区上峰3-15-1
TEL.048-858-5500 FAX.048-858-5515

