

埼玉、暮らしもっと楽しく!  
Peaceful Time

# ピエーナジカ

2018  
spring  
Vol.7

Let's get started!  
楽しみながら学べる  
「習いごと」

「もらってうれしい!」  
ピースな  
**PRESENT**  
合わせて**66**名様!



Travel Trailer  
A-03

家族で行きたい!  
芽吹く季節を  
五感で  
楽しむ春旅

TAKE  
FREE

ピエーナジカ Vol.7 2018 spring 家族で行きたい! 芽吹く季節を五感で楽しむ春旅

企画・編集・発行 株式会社フジエー・ブ・オーガス  
〒020-0845 東京都新大塚区市谷本町2-02-11(1F) TEL:027-8967

## New Polo Debut.



- New Polo TSI Trendline 車両本体価格 ¥2,098,000 (税込) ~
- New Polo TSI Comfortline 車両本体価格 ¥2,299,000 (税込) ~
- New Polo TSI Highline 車両本体価格 ¥2,650,000 (税込) ~

Photo: New Polo TSI Highline  
ボディカラー: エナジェティックオレンジメタリック (4M)

### 今度のポロは、“デザイン”で選ぶ人が増えそうです。

1975年、ゴルフから遅れること1年。初代ポロがデビューして40年以上、1,400万台超\*を販売したベストセラーカーの誇りを受け継ぎ、まったく新しいポロに生まれ変わります。安定感のあるワイド&ローのプロポーションは完成度が高く、そのスタイルもスポーティに変化。  
\*累計販売台数



Photo: move up! (4ドア) 車両本体価格 ¥1,799,000 (税込) ~  
車両本体価格帯 ¥1,599,000 (税込) ~  
[move up! (2ドア)]



Photo: Golf Touran TSI R-Line 車両本体価格 ¥3,939,000 (税込) ~  
車両本体価格帯 ¥2,849,000 (税込) ~  
[Golf Touran TSI Trendline]

●使用している写真は一部日本仕様と異なる場合がありますのでご了承ください。●表示価格は、2018年4月1日現在の車両本体価格(消費税込み)です。オプション装着価格、付加価値、保険料、税金(消費税を除く)、登録に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。別途必要と異なります。●本価格は予告なく変更する場合があります。



### 埼玉トヨペットグループ

**Volkswagen さいたま新都心**

さいたま市大宮区吉敷町 4-216 〒330-0843  
TEL (048) 650-6663 FAX (048) 650-6665  
URL <http://www.volkswagen.jp/saitamashintoshin/>

**Volkswagen 草加**

草加市谷塚町 1986番地 〒340-0023  
TEL (048) 925-2222 FAX (048) 920-6600  
URL <http://www.volkswagen.jp/soka/>

**Volkswagen 所沢**

所沢市けやき台 1-14-5 〒359-1118  
TEL (04) 2939-1011 FAX (04) 2939-9879  
URL <http://www.volkswagen.jp/tokorozawa/>

**Volkswagen 戸田公園**

戸田市氷川町 3-1-30 〒335-0027  
TEL (048) 420-3200 FAX (048) 420-3201  
URL <http://www.volkswagen.jp/todakoen/>

**Volkswagen 西大宮**

埼玉県さいたま市西区西大宮 3-7-8 〒331-0078  
TEL (048) 871-5890 FAX (048) 871-5891  
URL <http://www.volkswagen.jp/nishimiya/>

試乗車を豊富にご用意しております。  
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

定休日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)  
営業時間: 10:00~19:00



【主催】総合住宅展示場 ハウジングステージ 【協力】ピースなじかん

子どもの可能性を引き出す

参加無料

# キッズ・ワンダー・スクール

4.28(土)-5.13(日) Vol.2

キッズ・ワンダー・スクールは、  
未来の社会を担う、子どもたちの可能性を引き出す  
学びの場としてはじまりました。

今回は子どもたちに人気の習い事の中から  
お気軽に体験できるスクールを3つ同時に開催！  
スクール体験を通して、今までは気がつかなかった  
子どもの“好き”をみつけてみませんか。

## 3つの習い事を1日で体験!



### ★ スクール 1 礼儀作法を学ぶ 極真空手

【持ち物】  
●運動できる服装  
●飲み物

時間 ①11:00～②13:00～③14:30～ ※所要時間:50分

定員 各回10組様

精神的にも肉体的にも鍛えられて強くなることはもちろん、挨拶などの礼儀作法や自立心・協調性も身に付けることができます。今回は極真会館の師範を迎え、実際の体験メニューを通して学んでいきます。



協力 国際空手道連盟 極真会館

1964年設立。世界120か国に公認道場を持ち、人種差別がなく、人々が平等の権利を有することを旨とし、国際交流をもつて、全世界の平和友好を目指しています。



## 今まで気づかなかった子どもの“好き”をみつけよう!



### ★ スクール 2 表現する楽しさを学ぶ 英語教室

時間 ①11:00～②13:00～③14:30～ ※所要時間:50分

定員 各回10組様

「英語の耳」が育つ幼少期。早くスタートする事によってリスニングスキルが身に付き、自然と「英語が好き」な気持ちが芽生えます。今回はお子様が遊びの延長で取り組む事のできる教材を用いて、表現する事の楽しさをレクチャーいたします。

幼少期から異文化にふれることは、お子様の人間の成長にも繋がります。



協力 Go Global Inter Kids

アメリカのレイクショアの教育玩具を使用し、さっご遊びやパズル、アートなどのディレイプログラムを通じて、遊びながら学習意欲・理解力を増やし、子供たちに学ぶことの楽しさを伝えることをゴールとしています。



### ★ スクール 3 楽しく音感を学ぶ 音楽教室

時間 ①11:00～②13:00～③14:30～ ※所要時間:50分

定員 各回10組様

音楽でお子様の豊かな心や才能を育みませんか?音楽に合わせて弾んだり、揺られたり、様々な体験ができます。実際にピアノにふれることで音楽の楽しさを知ることができ、音感・リズム感・感情表現・集中力を身につけることもできます。

楽しみなピアノを弾く



協力 株式会社 WillFun

ママ支援事業として親子サロンを運営。サロンでは乳幼児向けのタッチケア、リトミック、音楽レッスン等をはじめとした様々なワークショップやイベント企画を展開しています。



## 参加方法

会場ごとに開催日が異なります。  
ご都合の良い日程・会場をお選びください。  
事前にご予約も可能です。  
ご予約は各会場にお電話(10:00～17:00)  
もしくは下記コードから。



※3才以上のお子様からお申し込み頂けます。

総合住宅展示場 ハウジングステージは  
子育てママにうれしい  
「はっぴーさほーとプロジェクト」の一環として  
キッズ・ワンダー・スクールを開催しています。

はっぴーさほーとプロジェクト  
Kids - キッズ・ワンダー・スクール  
Wonder School

**4.28(土)** 大宮北ハウジングステージ  
Add: さいたま市北区榎竹町 1-816-1  
TEL: 048-662-4333

**4.29(日・新)** 新座・朝霞ハウジングステージ  
Add: 新座市畑中 3-9-10  
TEL: 048-478-0171

**4.30(月・林)** 三郷ハウジングステージ  
Add: 三郷市ピアラシティ 2-7-6  
TEL: 048-953-5450

**5.3(水・祝)** 所沢ハウジングステージ  
Add: 所沢市若狭 3-2353-1  
TEL: 04-2938-5711

**5.4(金・祝)** 熊谷ハウジングステージ  
Add: 熊谷市石原 369-1  
TEL: 048-527-4661

**5.5(土・新)** 川越ハウジングステージ  
Add: 川越市新宿町 5-13-62  
TEL: 049-265-6540

**5.6(日)** 所沢駅前ハウジングステージ  
Add: 所沢市久米 589  
TEL: 04-2937-7283

**5.12(土)** 上尾ハウジングステージ  
Add: 上尾市久保 49-1  
TEL: 048-776-1754

**5.13(日)** 本庄ハウジングステージ  
Add: 本庄市朝日町 2-15-20  
TEL: 0495-22-0141

ご来場引換券  
プレゼント交換券  
見本  
4月14日(土)～5月13日(日) 10:00～17:00  
※本誌1冊と交換券1枚で交換可能。交換券1枚は不可となります。  
※商品がなくなり次第、別の商品に切り替えます。  
※本誌面に掲載されている9発巻のみ有効。



埼玉、暮らし、もっと楽しく!

# ピースなじかん

Peaceful Time

2018  
spring  
Vol.7

06 家族で行きたい!  
芽吹く季節を  
五感で楽しむ春旅

12 知っているようで、意外と知らない  
世界のスイーツをみてみよう

14 すまいのピースなニュース

18 Let's get started!  
楽しみながら学べる「習いごと」

20 夏が来る前にはじめよう ママと子どものUVケア♪

22 子どもと楽しく、ほっこり えほんのじかん

23 ごほうび♡レストラン

24 身近な食材で簡単! 薬膳ランチBOXレシピ

26 現在とこれからをつくる 私の未来じかん

27 世代間ギャップのお悩み解決!

28 写真撮影会&表紙モデルオーディションのお知らせ

30 ピースなPRESENT  
LINE@お友だち募集/カルチャースタジオ「ママのバ」のお知らせ



今号のモデル

表紙モデルオーディションで選ばれた  
松田大輔さん・里紗さん・ゆいとくん・あおいちゃん



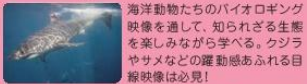
今号の表紙キッズ

ゆいとくん (3歳)  
あおいちゃん (1歳)

## Event Info

どうぶつは、なにをみてるの?  
2018

4/17(火)~9/2(日)



海洋動物たちのバイオリング  
映像を通して、知られざる生態  
を楽しみながら学べる。クジラ  
やサメなどの躍動感あふれる目  
録映像は必見!

SKIPシティ映像ミュージアム  
大人510円・子ども250円  
048-265-2500

SKIPシティ 検索

さいたまスポーツ  
フェスティバル2018

5/12(土)・13(日)



2020年の東京五輪の競技会場  
となるさいたま市。イベントで  
はスケートボードやブラインド  
サッカーなど、大会で実施され  
る競技種目が体験できる。

さいたまスーパーアリーナ  
無料(一部有料)  
048-829-1023

さいたまスポーツフェスティバル 検索

ユナイテッド・シネマ  
ウニクス南古谷メモリアルデー

4/20(金)~22(日)



開業10周年を記念し、会員限定  
で1作品につき1000円で映画が  
楽しめる3日間。入会当日から  
会員料で利用できるの、この機  
会にぜひ(別途年会費あり)

ウニクス南古谷  
1,000円(要会員登録)  
0570-783-190

ウニクス南古谷 検索

2018年4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 東京都新宿区西木村町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: 鎌田林之介(山口福美子)
- Editor in Chief: 庄司真美
- Art Director: 浅見道好(TEL.903)
- Media Partner: スマイルママコム

元気いっぱいワンダーランド

# むさしの村

「むさしの村」は、小さなお子さまと家族と一緒に楽しめる企画が目白押し!  
動物とふれあえたり収穫体験ができた、他の遊園地とは一味違う楽しみがいっぱいです!

収穫体験!  
いちごが  
美味しい季節♪

むさしの村で丹念に育てられた  
季節の果実や野菜を収穫体験できます!  
※生産状況により予告なく中止になる場合がございます。

21機種の  
アトラクション!

小さなお子さまが喜ぶアトラクションがいっぱい!  
お子さまのはじける笑顔は一生の宝物です。

ふれあい牧場!

ポニーやウサギ、ヒツジ、ミニブタなど、  
自然の中で育った動物たちと  
ふれあえます。



大人気  
観覧無料  
ステージショー

開催場所 芝生広場 森のステージ  
雨天時:ファミリー館大広間ステージ  
開催時間 [1回目] 11:00~  
[2回目] 15:00~  
※GW期間以外は  
[2回目] 14:30~となります。



©ABC-A・東映アニメーション

4.29 5.6 HUGっと!  
プリキュアショー

5.3 仮面ライダービルド&  
エグゼイド ショー



©石森プロ・テレビ朝日・ADK・東映

4.28 仮面ライダービルド  
ショー

4.30 5.4 それいけ!アンパンマン  
ショー

5.5 レッドヒーロー  
ショー

料金のご案内	入園料(一般)	乗物回数券	フリーパス(入園+乗物乗り放題)	駐車料金
	大人(中学生以上) 1,200円 小人(3歳以上) 650円	100円券11枚組 1,000円	大人(中学生以上) 2,900円 小人(3歳以上) 2,300円	※6人乗り車、ベビーカー、 コイン車庫、乗物でのこ 利用はできません。 700円

## 緑の中のファミリーランド むさしの村

埼玉県加須市多見1700-1  
TEL.0480-61-4126  
営業時間:平日9:30~16:30  
※GW(4/28~30、5/3~6)は9:30~17:30  
定休日:水曜日(5月・連休中は無休)  
http://www.musashinomura.co.jp



むさしの村 検索  
●東北自動車道・加須ICから国道125号線  
にて右折・熊谷方面へ「南栗崎」交差点  
右折後、合流点左折約20分。国道122号線との「志多」交差点へ。  
●東北自動車道・羽生ICから羽生乗換線、国道122号線を経由して約20分。

おとな(中学生以上)  
子ども(3歳以上)共通

## 入園料割引券

むさしの村  
入園見本引き

【有効期間】(木)

※本券1枚で5名まで有効です。クーポン券をご利用の場合は、お持ちのクーポン券の人数にしてください。  
※本券でのご利用はできません。また、このご利用券で本券の購入はできません。  
※有効期間・有効場所の2つは、このご利用券に併せてお読みください。詳しくは、ピースなじかん編集部(03-5227-6778)までお問い合わせください。



コロコロ  
シーズン到来♪  
家族で行きたい!

# 芽吹く季節を 五感で 楽しむ春旅

暖かい日差しが降りそそぐ  
うららかな陽気に包まれる春  
草木が芽吹く香りや豊かに広がる  
優しい彩りを目にすると  
心がウキウキしてきますよね。  
自然の息吹を体感できるのは  
この時季ならではの醍醐味♪  
子どもにとっても  
体いっぱい季節を感じることは、  
心を豊かに成長させるはず。  
さあ、この春は、五感を使って芽吹く季節を  
体感する旅に出かけませんか?



## トレイラーハウスで アメリカン・スタイルのグランピングを体感♪ フォレストサンズ長瀬

埼玉県西北部に位置し、町の約60%は山林が占める長瀬町にある「フォレストサンズ長瀬」。秩父の山々に囲まれ、長瀬の豊かな自然を満喫できるキャンプ場です。さまざまなスタイルのキャンピングが楽しめるこちらにきたらぜひ泊まりたいのが、本場アメリカから直輸入されたトレイラーハウス。19基も設置されていて、埼玉県内では最大級なのだそうです。

トレイラーハウスは4タイプあり、すべてにトイレやシャワー、ベッドが完備。一歩足を踏み入れると、車内とは思えないラグジュアリーな空間が広がります。また、ランチを食べるならルーフトップがおすすすめ。秩父の雄大な自然を感じながら食べるランチは格別です。ルーフトップにはBBQコンロも完備。事前に連絡すれば施設で食材を用意してくれるので、手ぶらでBBQも楽しめます。そして、晴れた日には心地よい風を感じながらサイクリング♪本格的なマウンテンバイクに乗って、親子で秩父の芽吹くパワーを感じながらショート・ツーリングに出かけてみましょう。

まるで洋画に出てくるようなトレイラーハウス。ひと味違ったグランピングで秩父の自然を体感してみたいかが？

●写真/松谷靖之(表紙&特集) ●衣装協力/エポカル(ピーカブ) ●ゆいといくん着用/バーガー ●取材/文・ピースなじかん編集部



ラグジュアリーな雰囲気の内装は、エアコンも完備で快適♪



レンタサイクルでは子ども用のマウンテンバイクも用意



### レンタサイクル

●9:00～18:00(最終受付は16:00まで)  
●1日プラン)大人1,000円/子ども800円  
2時間プラン)大人 800円/子ども500円

大自然の  
風を感じて♪  
親子でLet's  
サイクリング!



ほかにも  
いろいろ楽しめる  
アクティビティ♪  
フォレストサンズ長瀬ではサイクリングのほかにもボルダリングやスケートボードなど、雨の日でも親子で楽しめるアクティビティが充実。ボルダリングは、施設のスタッフがレクチャーしてくれるので、初心者や小さな子どもも安心して利用できます。室内はエアコン完備で快適空間なのもうれしいところ。



子どもも楽しめるセクションも

### 秩父の自然とおいしい空気は最高のスパイス♪ アウトドアの醍醐味!



#### バーベキュー BBQ

提供:フォレストサンズ長瀬  
●Aコース:1,700円/Bコース:2,000円(各1人前)  
●各コース2人前から注文可能  
●予約・キャンセルは4日前までに電話かWEBから  
●調味料・用具付き(詳細は要問合せ)  
写真はBコース(2人前)



年齢問わずに楽しめる。シューズはレンタル可能

### ボルダリング

●11:00～18:00(最終受付は16:00まで)  
●12時間)大人(中学生～)600円  
/子ども(5歳～)300円/幼児(4歳以下)100円  
[シューズレンタル]200円



2020年の東京五輪から正式に競技種目となるスケートボード。未来の五輪選手は我が子かも!!

### アンチェインズ スケートパーク

●[水～土]15:00～21:30 ※最終受付21:00  
●[日・祝]11:00～19:00 ※最終受付18:30  
●月・火 ●詳細は要問合せ  
●http://forestsons.jp/unchainz/



### フォレストサンズ長瀬

●秩父部長瀬町大字本野上363 ●0494-26-6111 ●9:00～17:00(電話)  
●宿泊基本料金)トレイラー(2名):Aタイプ13,000円～  
/Bタイプ13,400円~/Cタイプ13,800円~/Dタイプ19,500円～  
●幼児(4歳以下)は一律500円。別途、こみ処理料1棟1泊につき200円  
●http://craftcafe.0696.jp/





五感で楽しむ春旅  
その3

ラグジュアリーな空間で手ぶらBBQが楽しめる♪

OUTDOOR SPORTS PARK



●吉川市吉屋525 ●048-916-2133  
●11:00～20:00 (BBQエリア)/7:00～18:00 (カフェレストラン)  
●ラグジュアリーテント1,500円(1名) ※小学生以下は無料  
●http://www.pacificgolf.co.jp/osp/index.asp

3つのコースから選べる「バーベキュー」  
※写真はカジュアルBBQコース (4人前)



メニュー  
ジャングリBBQコース 4,800円 (4時間)  
スタンダードBBQコース 3,600円 (3時間)  
カジュアルBBQコース 2,500円 (2時間) ※価格は1人前、機材料金含む ※オプションでドリンクメニューあり



本格的なバーベキューなども楽しめる総合アウトドアリゾート施設として2014年にリニューアルした「OUTDOOR SPORTS PARK」。この時期は、「ラグジュアリーテント」で楽しむバーベキューがおすすめです。BOX型のテントにはソファーが完備。ゆったりくつろげるプライベート空間は、小さな子どもがいても気にせず楽しめる。お子連れファミリーにも人気です。また、バーベキューは用具の貸し出しだけでなく、食材の用意や面倒な後片づけもお任せできます。

さあ、お出かけ気分が気軽にアウトドアを体感するなら「OUTDOOR SPORTS PARK」へGO! 清々しい風を感じながら、ラグジュアリーなバーベキューを楽しんでみては?



ビギナーでもOK! 親子で楽しむ本格キャンプ  
ケニーズ・ファミリー・ビレッジ  
オートキャンプ場



●飯能市上名栗3196 ●042-979-0300 ●8:45～17:00 (センターハウス)  
●ミニログハウスプラス1日帰り10,000円～/宿泊13,000円～ ※別途施設使用料あり  
●http://www.kfv.co.jp/

五感で楽しむ春旅  
その2

おすすめのアクティビティ  
マス釣り体験

●(釣りエサ(1パック))1108円  
[車打ち(1匹)432円(わた抜き・塩ふり込)]  
※炭火塩焼きはプラス100円



釣り場はエサは手からOK! 釣りで用意してくれるので、

清流・名栗川が流れ、雄大な自然に囲まれた「ケニーズ・ファミリー・ビレッジ」。本格的なキャンプを気軽に楽しみたい初心者や子連れのファミリーに人気のキャンプ場です。ここでは日本オートキャンプ協会公認のインストラクターがキャンプのハウツーをレクチャーしてくれるので、パパママがビギナーでも心配なし! さらに、「CAMMPACK」や「BBQパック」を利用すれば手ぶらでキャンプやバーベキューも楽しめます。



便利な「ミニログハウスプラス」がおすすすめ。また、シャワーやオムツ台、洗濯機など、子連れファミリーにうれしいサービスも充実。安心してアウトドアを満喫できます。そしておすすめのアクティビティは、マス釣り体験。釣った魚はその場で串打ちもしてくれます。自分で釣った魚で味わうバーベキューは格別! ぜひこの機会にキャンプの醍醐味を親子で味わってみて。



近くの立ち寄りスポット♪  
越谷市科学技術  
体験センター ミラクル



●越谷市新越谷1-59 ●048-961-7171  
●9:00～17:00 ●月(祝日除く) 年未年齢・祝日の翌日 ※要問合せ  
●無料 ※工作・実験は材料費がかかる場合あり  
●http://www.miracle.city.koshigaya.saitama.jp/



1-ジャンボシャボン 1ムーンウォーカー

「OUTDOOR SPORTS PARK」でバーベキューを楽しんだら、「越谷市科学技術体験センターミラクル」で、科学体験はいかが? 大きなシャボン膜の中に入れる「ジャンボシャボン」や月の重力を体感できる「ムーンウォーカー」のほか、ワークショップやサイエンスショーなども。子どもも大人も楽しめるコンテンツがもりだくさんです。





愛でる

ピクニック♪

五感で楽しむ春旅  
その4

かわいらしいピンクと白のトンネル♪

大宮第二公園(はなみずき通り)

多様なレクリエーションが楽しめるスポットとして多くの人々に親しまれている「大宮第二公園」。梅の名所としても有名ですが、この時期は「大宮公園」と「大宮第二公園」の間にある「はなみずき通り」で散歩がおすすめです。長さ約300mの遊歩道には約60本のはなみずきが植えられ、4月下旬の見頃を迎えると、通りはまるで花のトンネルに。その風景は「大宮十二景」にも選定されています。はなみずきでほっこりしたら「遊水池広場」でランチ。広々とした芝生でのんびりと春を満喫してみたいいかが？



「遊水池広場」の芝生



①さいたま市大宮区寿能町2-405  
②048-642-2228 ③自由  
④無休(管理事務所は休みあり。要問合せ) ⑤無料

大宮第二公園 で検索



農業体験で、旬の恵みをいただきっ！  
むさしの村

📍写真:松谷芳子



①加須市志多見1700-1 ②0480-61-4126  
③9:30~16:30(4月~9月) ④水曜 ※季節により変更有  
⑤【入園料】大人(中学生以上)1,200円/子ども(3歳以上)650円  
※乗り物「ポニー乗馬」「わくわくファーム」の利用は別途有料  
※いちご狩りは持ち帰り不可

むさしの村 で検索



丘一面に広がる  
芝桜は壮観！  
羊山公園

秩父市の東側にあり、武甲山自然公園の西北部に位置する「羊山公園」。22haの広大な敷地では、自然が織りなす四季折々の表情が楽しめます。ここに来たらまずは「芝桜の丘」へGO！17600㎡の広い丘には、9種類40万株以上の色鮮やかな芝桜が一面に広がります。ランチをするなら、「芝桜の丘」近くにある「芝生広場」がおすすめ。芝桜が削り出す自然のアーートを満喫しましょう♪4/13⑤5/6⑥には「芝桜まつり」も開催。



薄紫の「多摩の流れ」(毛と鮮やかなピンク色の「スカレットレール」) (左)



①秩父市大宮6360 ②0494-26-6867(秩父市役所)  
③自由 ④無休 ※イベントにより一部有料  
＜芝桜まつりについて＞  
※「芝桜の丘」は有料(8:00~17:00まで 大人300円/中学生以下無料)  
※開催期間中のみ、臨時救護室を授乳室として利用可能

羊山公園 で検索

山一帯が桜色に染まる  
美の山公園

標高581.5mに位置し、41haの広大な「美の山公園」。春になるとソメイヨシノやヤマザクラなど、70種8000本もの桜が咲き誇ります。山が優しいピンク色に染まる姿は「関東の吉野山」と評されるほど。5月にはヤマツツジ、そしてアジサイが次々と開花を迎えます。

桜を愛でながらのランチは芝生広場へ。ヤマツツジは中央広場、アジサイは時計塔近くの広場がベストビューです。春の彩りや香りを体感するなら「美の山公園」へレッツ・ゴー！



①秩父郡皆野町皆野 ②0494-62-1462  
③自由 ④無休 ⑤無料

美の山公園 で検索

春を

見て、聞いて、味わう





# Russian Cake ロシアケ — キ

## РУССКИЙ ТОРТ

**A** デコラティブな形と、日本人が好むジャムやチョコレート、ピーナッツなどをふんだんに使用しているところではないでしょうか。また、

親しまれている理由は？

**A** ロシアの家庭では、ジャムと一緒に紅茶を飲んだり、ヌガーやナッツなどを使ったお菓子を食べて団らんの時を過ごします。日本のロシアケーキのルーツは諸説ありますが、昭和初期に新宿中村屋の創始者が、ロシア人製菓技師を招き、先に述べたロシアの郷土菓子日本人の好みにアレンジしてつくったものが「ロシアケーキ」のはじまりといわれています。ですので、名前に「ロシア」と入っているのも、ロシアには「ロシアケーキ」というお菓子はあ

ロシアケーキとは？

形や味のバリエーションが豊富で、お皿に盛りつけただけで華やかになる見栄えも人気の理由だと思います。

おいしさの秘密は？

**A** ロシアケーキの特長は、生地を2度焼きをすることです。土台となるクッキー生地を焼き、その上にデコレーション生地を盛り、トッピングを施してから再度焼成します。この工程により、重厚感のあるしっとりとした独特の質感が出せます。

機械化が進む昨今、当社では創業当時から手づくりの良さを味わってほしいという思いで、一部を除いて手作業で製造しています。特に、デコレーション生地やトッピングを施すのは、熟練のスタッフによる手づくりです。職人による手絞りの微妙な力加減により、口に入れたときに優しく温かみのある食感が味わえるのです。

# 知ってgot it、意外と知らない世界のスイーツをみてみよう

意外と知らない

「国名がついている洋菓子」

ヨーロッパ発祥で、バターや小麦粉などを主原料とする洋菓子。今日の日本では国内外から新しい洋菓子が次々と登場し、スイーツとして常に注目を集めています。ちなみに、埼玉県はスイーツの消費量が国内でトップレベルなのだと。そこで今回は、意外と知らない洋菓子の名前について紹介します。



チョコシード  
Choco Seed



ピーナツホワイト  
Peanut White



ブルーベリーサン  
Blueberry Sun



パンプキンフラワー  
Pumpkin Flower



エディーマカロン  
Eddie Macaron



パールチーズ  
Pearl Cheese



おいしさの秘密は熟練スタッフによる手絞りのデコレーション

「一番人気は」の文字が写っている「ブルーベリーサン」のケーキを手に取り、デコレーションしている様子。ロシアケーキは、お皿に盛りつけただけで華やかになる見栄えも人気の理由です。

## EVENT INFO

5/5 土曜

所沢駅前ハウジングステージにて母の日イベント開催!

カーネーションとロシアケーキを詰め合わせてママにプレゼントしちゃおう!

時間：11:00～16:00 定員：先着30組  
住所：所沢市久米589  
TEL：04-2937-7283

イベントの詳細はこちらから

所沢駅前ハウジングステージ [で検索](#)

取材協力：栄光堂製菓株式会社・日本洋菓子協会連合会・埼玉県洋菓子協会  
写真：織田桂子 取材・文・ビースなじみ編集部  
参考文献：コム干粉料理探究事典(岡田哲・編/東京堂出版)

洋菓子が日本に最初に登場したのは、長崎がオランダやポルトガルとの国際貿易を行っていた16世紀ごろ。明治維新以降は、西洋文化とともに洋菓子文化も発達し、今日ではその種類もバラエティ豊かになりました。日本で親しまれている洋菓子には国の名前がついているものがあります。その一つが「ロシアケーキ」。日本のデコレーション菓子の先駆けともいえるべき華やかな見た目とおいしさで、永らく親しまれています。創業当時からロシアケーキをつくり続けている栄光堂製菓の代表取締役社長の松本政行さんにロシアケーキについて聞いてみました。



## 国名がついた洋菓子

ほかにもあるある♪

### スイスロール

国内ではロールケーキと同義。スイスの伝説菓子「ルーラード」を日本人向けにアレンジし、「スイスロール」として国内で販売した説やイギリスでスイスロールと呼ばれるとする説など、発祥については諸説あり。ちなみに、スイスでは「スイスロール」という菓子はないのだそう。



### ベルギーワッフル

ベルギーのポピュラーな菓子。英語では「ベルジアン・ワッフル」というのだそう。ベルギーワッフルは地域によって特徴があり、タイプはリエージュ(右)とブリュッセル(左)の2つ。リエージュは丸型で格子柄があり、サラサラした食感。ブリュッセルは、四角で格子柄があり、パリパリした食感が特徴なのだとか。



最近、子どもたちの将来にしたい職業の人気ランキングにおいて、菓子職人を見かけなくなりました。一つ一つ想いを込めた手づくりのお菓子を提供し続けることで、子どもたちに対

教えてくれたひと

栄光堂製菓株式会社  
代表取締役社長  
松本 政行さん

ロシアケーキ18個入  
(6種×各3個)の  
プレゼントは30円へ!



## 栄光堂製菓株式会社

●東京都東村山市秋津町3-2-9  
(総務部・経営戦略本部・営業部・受注生産商品管理統括部)  
●042-395-6741  
●http://eikodo-seika.jp/  
本社前では、月1回(現在は不定期)「これれ菓子販売」を開催。人気のお菓子もリーズナブルに購入できるので、遠方から訪れる人も多いのだとか。情報はホームページでチェック







キッズスペースあります。  
お子さまのご参加  
大歓迎です!

## 子育てママのための マネーセミナー

気軽に／楽しく／無料で！

子どもの夢をかなえるために知って得するお金の話

お子さまの将来を輝くものにしてあげたい！  
そんな想いがあるても不安となるのは、やはりお金についてですね。  
お子さまが夢に向かって、お金がどれくらい必要で、今から準備できることは何か。  
中立的なファイナンシャルアドバイザーが、一緒にライフプランを考えてくれます。



こんなママにおすすめの  
セミナーです!

子どもの教育資金や老後の生活資金の考え方

貯金がなかなか貯まらない

住宅資金はどのくらい必要なの?

無理のない節約法

その他、お金の常識や基礎知識を知りたい方

- 講師 初心者にも分かりやすい説明で人気の優男  
ファイナンシャルアドバイザー 吉田 智晃氏
- 日程 5/22(水)・26(土)・27(日) 6/5(水)・9(土)・10(日)
- 時間 13:30～ ※全日程共通
- 会場 すまいポート21浦和美園
- 応募 下記コードまたはホームページからご応募ください。



美味しいスイーツ



最新のヒントを  
教えてもらいました!

マイホームに  
お出せました!

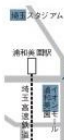
新着費の考え方が  
分かってスッキリ!



※写真はイメージです。

◎問い合わせ・セミナー会場案内

すまいポート21. 浦和美園  
0120-994-385 (通話無料)  
〒336-0967 埼玉県さいたま市緑区美園5-48-9  
営業時間 AM10:00～PM6:00(水曜定休)



カーナビ入力先 埼玉県さいたま市緑区大門 4366

住まいづくりを中立的な専門家がサポート

- 資金計画
- 土地探し
- 建築会社選び
- 外構
- リフォーム



# すまいの ピースなニュース

お子さんがすくすく育ち、今の住まいとちょっと手狭に感じてきた。さあ、住まいづくりのスタートです。「家」は家族みんなにとって安らぎの場所。「好き」の要素がたくさんつまった、こだわりのおうちを作りませんか?

子育てママのための  
マネーセミナー! ▶ p15

「あったらいいな」がすべて叶う!  
完全フル装備の家 ▶ p16-17



## 武蔵野銀行の住宅ローン

ここが違います。新築にも 借換にも ご利用いただけます!

### 比べて分かるおトクな ガン保障付住宅ローン

通常年0.2%の金利上昇せが、住宅ローンお借入時年齢満40歳未満なら 好評取扱中!!

お借入期間中ずっと 金利上昇せなし!

治った後も住宅ローンは0円のまま!!

※ご注意ください ●ご融資させていただく日から90日間はガン保険特約の対象となりません。 ●皮膚の悪性黒色腫以外の皮膚病その他の悪性新生物(皮膚ガン)および「上皮内新生物(上皮内ガン)」は、診断給付金支払の対象外となります。 ●ガンに罹患したことのある方は、ご加入いただけません。 ●お申込金額は原則1億円まで、5,000万円を超える場合は、保険会社所定の診断書等の提出が必須となります。 ●当行で現在ご利用中の住宅ローンに切り替えることはできません。 ●告知の内訳により、保険会社にご加入をお断りする場合があります。また、健康上の理由によりご加入いただけなかった場合、通常よりも引受条件が緩やかな「ワイド団信」にご加入いただける場合がございます。 ●虚偽告知等の告知義務違反があった場合は、保険金・診断給付金が支払われない場合がございます。 ●審査の結果、ご希望に添えない場合もございますのであらかじめご了承ください。 ●詳細につきましては、店頭にて説明書をご用意しております。

くわしい保障内容や保険金・診断給付金によるご返済が受けられない場合(免責事項)などお客さまの不利益となる事項の説明については、「被保険者のしおり」に掲載の「契約概要」「注意喚起情報」で必ずご確認ください。 また「ガン保障付住宅ローン」をご利用いただくには、保険のカードライフ生命保険会社の引受けとなりますので、ご不明な点は「被保険者のしおり」に掲載の問い合わせ先へご連絡ください。

カンタン 便利 お得

グルメ・レジャー等 県内で使える  
お得なクーポン配信中!

### 武蔵野銀行アプリ

残高照会や家計簿等の  
便利な機能も!

今すぐダウンロード!

ダウンロードはこちらから



Download on the App Store ANDROID APP ON Google play

※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードやご利用にかかるパケット通信料はお客様のご負担となります。

無料の休日ローン相談会を開催しております。開催スケジュールのご確認やご相談の予約はホームページから! ▶ 武蔵野銀行 ローン相談会 検索

More For You  
もっと、暮らしを良くするために

武蔵野銀行

2018年3月1日現在





折り上げ天井や部屋のイメージを変える壁紙など、表情豊かなシンプルモダンなリビング

# 「あったらしいけふ」 が すべて叶う!



白い壁のシンプルな外観。  
屋根には太陽光発電も



## 完全フル装備の家®

予算内で大満足の家を建てられたKさんファミリー。  
高品質の設備・仕様が標準装備の富士住建「完全フル装備の家」とは？お話を聞きました。

### ママにうれしい工夫がいっぱい! がんばるママ想いの注文住宅

#### POINT 1

#### 家事がラクに楽しく&家族時間がふえる

初めから高品質な設備がついてくるので、家事がはかどり、家族の時間が自然とふえます。

コの字型が使いやすいキッチン。標準装備で収納もたっぷり。  
今まではママが一人でしていたけど、家族みんなで料理する夢が叶いました!

新居での生活をすぐにスタートできて感動!  
ママ友を招待した時は必ず「これ本当に標準装備なの?」と聞かれます。

広々とお風呂も標準装備!  
おかげで資金に余裕が生まれて  
将来の備えにあてられます!



#### POINT 3

#### 子育て世代にやさしい坪単価

2階建て坪単価 ⇒ 37.7万円～+税

3階建て坪単価 ⇒ 39.5万円～+税

※確認申請費用・屋外給排水工事費用などは本体価格に含まれません。  
坪単価は面積によって異なります。28坪未満、平屋プランは若干仕様が異なります。上記最低坪単価は65坪の場合です。

#### POINT 2 引っ越して すぐに住める

エアコン5台、カーテン、LED照明も最初からついてくるので、買いに行く時間や費用がかかりません。



#### Present

期間中、ピースなひかんをご持参の上、  
ショールームにご来場いただいたお客様に  
「フルまるポーチ」をプレゼント!



期間 4/21(土)～5/27(日)  
さらに、4/23(月)～5/20(日)までは  
「日用品の詰め放題」も開催!  
ご家族そろってお越しください!



営業時間 / 9:00～19:00 年中無休(水・木曜は午後4時まで)  
本社 | 埼玉県上尾市原市1352-1 TEL.048-778-3310

富士住建 で 検索

- |                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 埼玉県内<br>6つのショールーム | <p>埼玉ショールーム 北足立郡伊奈町小室9745-1 ☎0120-2210-49</p> <p>熊谷ショールーム 熊谷市桜町1-1-32 ☎0120-61-2210</p> <p>所沢ショールーム 所沢市美原町1-2923-1 ☎0120-73-2210</p> | <p>川口ショールーム 川口市青木1-6-9 ☎0120-80-2210</p> <p>越谷ショールーム 越谷市レイクタウン2-33-9 ☎0120-87-2210</p> <p>久喜ショールーム 久喜市久喜北1-9-21 ☎0120-2210-86</p> |
|-------------------|--|---|

**長** 男の小学校入学前にマイホームを建てたい。そんなKさん夫妻が富士住建を選んだきっかけを聞くと、驚きの答えが。「ラジオCMで聞いていた『完全フル装備の家』が気になっていて、ショールームに行ってみたら「ここだ!」と、ほぼ即決でした。「大きなテレビのついたお風呂やコの字型のキッチンなど、高質な設備が標準装備されていることに驚きました。しかも、太陽光発電までフル装備!」。

富士住建は完全自由設計なので、間取りやデザインに迷ってしまうことも。「そんな時は、担当さんが何でも相談に乗ってくれました。打ち合わせが長くなってもキッズスペースで子どもたちを見てくれて、本当に親

リビングから庭へと続くテラスにはハンモックを設置。リゾート気分を満喫!



#### テラス

切な会社だと思いましたが、引越してから約3ヶ月。住み心地は「最高!」のひと言。居心地が良すぎて、休日には家で過ごす時間が増えたそう。「引越してから、主人は掃除や料理を手伝ってくれます(笑)。毎日がワクワク、これからの暮らしが楽しみです。ママ友みんなに富士住建を勧めたい!」。



#### 子どもデスク

ダイニングの一角にある造作の机。将来は子どもの勉強スペースに

#### 和室



さまざまな場面で活躍する和室。今はお子さんの遊び場!?

#### 玄関



清潔感あふれる玄関。下駄箱は収納力抜群!

建築中は現場によく行って、家づくりを楽しみました。富士住建の現場はとてきれいで驚きました!





# Let's get started!



同スクール発起人兼  
アンバサダーを務める  
サッカー日本代表GK  
の川永剛さん

## 英語 × サッカー グローバルアスリート 英語サッカースクール

将来、グローバルに活躍していく子どもたちにとって、英語は欠かせないコミュニケーションツール。  
グローバルアスリート英語サッカースクールでは、サッカーを楽しみながら、自然と活きた英語が身につきます。「当スクールでは、英語を受け入れる耳や脳をつくるなら早いほうが良いと考えており、3歳から受講できます。実際、未就学児の生徒は環境への順応性が高く、英語を覚えるスピードも早いです」とは、同スクール代表の田中さん。また、身体を動かす

朝霞校のコート



### ●グローバルアスリート 英語サッカースクール

●<http://globalathlete.jp/english-soccer/>

### ●埼玉県内にあるスクール

#### ●朝霞校(フットサルポイント朝霞台)

●朝霞市清沼48-2 ●03-6300-0679(事務局) ※毎週水曜開講  
①3歳～年少クラス11:00～16:00 ②年中～年長クラス16:00～17:00  
③小学生クラス17:00～18:00  
●1人料金17,560円 ①月会費10,260円 ②ユニフォームセット12,960円



## ホビングリッシュ Hobby + English

### ホビングリッシュ

とは?

ホビー(趣味)とイングリッシュ(英語)を合わせた造語。英語を用いて趣味や習い事することで、楽しみながら英語が身につけられるとあって、じわじわブームに。

## 英語 × 演劇 モデル・ランゲージ・スタジオ

幼児英会話の息分け的存在の「モデル・ランゲージ・スタジオ」。劇の要素を取り入れた独自の指導法「ドラマメソッド」が定評です。「習い事には旬があり、耳から入ってくる音楽や英語などは就学前から始めるのがおすすめです」とは同スタジオの桜井さん。0～3歳児を対象にしたクラスでは、親子で参加して英語特有の音や雰囲気に触れることからスタート。演劇を取り入れたレッスンは「幼児クラス」から始まり、小学生からの「ACTクラス」



まずは楽しみながら英語に慣れ親しむことからスタート

### ●モデル・ランゲージ・スタジオ

●<http://www.mls-std.co.jp/index.html>

### ●MLS大宮スタジオ

●さいたま市大宮区榎木町11-6-2 せこう大宮店10F  
●03-3320-1533 (MLS本部)

### ●未就学児対象のクラス

ベビークラス(0～1歳半) / 親子クラス(1歳半～3歳) / 幼児クラス(2歳～6歳) ※詳細はお問い合わせを



## ピースなじかんおすすめ / 楽しみながら学べる 「習いごと」



入園や進級を迎える春は、新しいスタートを切る季節。心がウキウキするこの時期は、習い事を始めるのにぴったりです。子どもの習い事は、知識を養うだけでなく、新たな可能性を引き出し、主体的に将来の目標を持つきっかけにも。そこで今回は、楽しみながら学べるいろいろな「習いごと」を紹介します。

### ●スタープログラミングスクール

●1人料金6,480円 ①月会費2,160円  
②タブレットプログラミングコース7,560円(全40回)  
●<https://www.star-programming-school.com/>

### ●埼玉県内で上記のコースが受講できる教室

#### ●イトーヨーカドー春日部教室

●春日部市中央1-13-1 パソコン市民講座イトーヨーカドー春日部教室内  
●03-6380-4123 ●9:30～18:00(月～土)

#### ●イオンモール与野教室

●さいたま市中央区本町西5-2-9 パソコン市民講座イオンモール与野教室内  
●03-6380-4123 ●9:30～18:00(月～土)



タブレットのタッチ操作で  
自分だけのアニメやゲームが作れる!

## プログラミング Programming

「思い描いたものを形にする」「創造力」や「論理的思考力」が身につくほか、仲間とともに学びあうことにより、「共創力」や自分の作品を分かりやすく伝える「プレゼンテーション力」を育むことができます」とは、同スクールの中西さん。楽しみながらモノづくりの喜びが得られ、さまざまな力に身につくプログラミングは要チェックです。

●イラスト/亀倉秀人 ●取材・文・ピースなじかん編集部

## 論理的思考力やオリジナルを創り出す力が身につく スタープログラミングスクール

小学校の教育で、2020年から必修化されるとあって、いま注目を集めているプログラミング。ITの進化や加速する情報化社会に備えて、就学前から学ばせたいママたちも増えています。「スタープログラミングスクールの「タブレットプログラミングコース」は年長から受講可能。タブレットのタッチ操作でブロックを組み合わせてプログラミングし、オリジナルのアニメーションやゲームをつくり出す。



タブレットでつくったオリジナル作品



教えてくれたひと

千春皮膚科クリニック

院長 渡邊 千春 先生



### 日焼け止めの正しい塗り方

1円玉程度の量を手のひらですり伸ばして塗り、もう一度重ねて塗る。少ない量を重ねて塗るとムラなくきれいに塗れます。

※汗をかく季節は、2~3時間ごとにこまめに塗りましょう。



お出かけするときの紫外線対策は？

紫外線は天候に左右されま

す。また、湿度や水蒸気は紫外線を弱めるので、湿度の高い真夏の晴天よりも、実は湿度の低い5月や10月の晴天のほうが強い場合があります。6月の晴天の正午はもっとも紫外線の影響を受けやすいと考えられます。子どもと外出するときは、10時から14時の紫外線量の多い時間は避けるようにしましょう。

### UVカット値の目安

- ▶日常生活  
【大人】SPF20~30 / PA++  
【赤ちゃん】SPF10~20 / PA+
- ▶レジャーシーン  
SPF50 / PA+++以上

**親子で使う日焼け止めの選びのポイント**？

日焼け止めは、紫外線吸収剤と、紫外線散乱剤（ノンケミカル）の2種類に分けられます。

紫外線吸収剤は皮膚の表面で紫外線を吸収し、化学的にエネルギーに変えて放出することで、肌内部に侵入するのを防ぐものです。防御力は高いものの、肌への刺激が強いといわれています。一方、紫外線散乱剤は、肌表面で紫外線を跳ね返すことで紫外線が肌にあたるのを防ぐものです。酸化チタンや酸化亜鉛などのノンケミカル成分を主としています。

どちらの人によって、合うもの合わないものがあるので、まずは成分をよく確認しましょう。そのうえで、使用するシーンや使い心地などを考慮して選ぶといでしょう。紫外線に対するバリア機能が弱い赤ちゃんには、ベビー用の日焼け止めを選んでください。

### ピースなじかん読者限定特典



エポカル つば長メッシュキャップ & ネットガードセット(レッド/50~54cm)をプレゼント!

ご応募はピースなじかんホームページから <http://www.peacenajikan.jp/> 応募締切: 2018年5月11日(金)まで

### ピースなじかんおすすめ UVカットアイテム

**エルバビーバ** チルドレンサンスクリーン (75g) 3,240円  
 ◎エルバビーバ <http://www.erbaviva.jp>  
 SPF30でUVA、UVBをブロックする100%ナチュラルなノンケミカルなサンスクリーン。オーガニックラベンダーとカモミールエッセンスの香りでもリラックス。

**パーフェクトパーカーキッズ** (ベージュ) 9,720円  
 UVカット効果の高い特殊な塗布の生地を使用したパーカー。袖は手の甲もしっかりガードできるデザインに、フードは取り外し可能。UVカット率99%以上。

**3WAY UVカット帽子** / パーフェクト (ネイビー) 4,320円  
 前後2枚のつばを重ね合わせて日差しをしっかりとカット。視界が狭くならないような設計で、子どもがストレスフリーに使えるのもうれしい。UVカット率99%以上。

**子どもと使える日焼け止め**

**ママラボUVミルキージェルF** (280g) 1,512円  
 ◎コスメプラニング <http://www.cosme-japan.com/>  
 伸びがよく、サラッとしたテクチャーのミルキージェル。肌に残りを与えながら、SPF41、PA+++と高いUVカット効果が期待できる。シトラスハーブの香り。

**レジャーにもあると便利♪ UVカット洋服 & 小物**

**2WAY ロングストール** (ネイビー) 7,560円  
 冷感タイプでサラッとした素材が気持ちよいストール。カーディガンとしても着られる2WAYタイプは、お出かけに1枚あると便利。

**UVカットパーフェクトケープ** (ピンク) 8,640円  
 薄くて軽量のUVカット率99%以上のベビー用ケープ。サッと羽織れるケープタイプは、赤ちゃんのレジャーに大活躍!

◎エポカル(ピーカー) <http://www.epochal.co.jp/>

**千春皮膚科クリニック**  
 (住所) さいたま市浦和区東高砂町9-1 SUMIDA ONE本館5F  
 (TEL) 048-813-1188  
 (診療時間) 月~金 9:30~13:00 / 14:30~18:30  
 土 9:00~12:00 / 13:00~17:00  
 (休日) 日祝・祝日 (URL) <http://chiharu-hifuka.com/>

# 夏が来る前にはじめよう ママと子どもものUVケア

この時期の紫外線が強いつて本当？

夏が来る前にはじめよう  
ママと子どもものUVケア

寒い冬が終わり、ビクニクやアウトドアを楽しめる季節が到来！  
 でも、意外と強いこの時期の紫外線には要注意！  
 きちんとUVケアをしないと、  
 気づかないうちに、  
 皮膚にダメージを与えてしまっているかも……。  
 千春皮膚科クリニックの渡邊先生に、  
 気をつけなきゃいけないUVケアについて聞きました。



紫外線って、体に悪いの？

×体に与えるデメリット×  
 紫外線を浴びすぎると皮膚細胞(DNA)への急性障害が起きます。UVAが引き起こすサンバーン(炎症反応)、UVBが引き起こすサンタン(色素沈着)、ウィルス性疾患や皮膚の感染症を引き起こす免疫抑制です。そしてこれらを慢性的に繰り返すことで、光老化によりシミやシワ、たるみが引き起こされるようになります。

生涯に浴びる紫外線量の約



半分は18歳までに浴びると言われています。後年の皮膚がんのリスクを高める恐れもありますので、子どもの成長期の日焼けについても注意が必要です。

◎体に与えるメリット◎  
 適度に紫外線を浴びることによってビタミンDが生成されます。ビタミンDには、骨の減少、皮膚や神経疾患、アレルギー、女性に多い乳がんや大腸がんを抑制する作用も。ちなみに神経疾患は、日照量が少ない冬にビタミンDが欠乏するこ

### 紫外線ってなに？

紫外線とは、地球に到達する太陽光線のうち、波長が短くてエネルギーの高い光のこと。  
 長い波長側からA紫外線(UVA)、B紫外線(UVB)、C紫外線(UVC)に分けられ、このうち、地球に届く紫外線はUVAとUVBの一部(300~320nm)のみ。

とが原因のひとつと考えられています。  
 必要な量のビタミンDは、1日10分程度の日光浴で生成できると言われています。また、朝に日光を浴びると夜の眠りの深さを決めるメラトニンが分泌されて、質のよい睡眠が得られますので、朝の日光浴はとくにおすすめです。







## gohoubi ごほうび♥レストラン restaurant

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

望月孝二 店長兼料理長  
水曜のみご提供のレディースラン  
チも人気！ママ友同士、おいしい  
お肉を味わいにいらしてください。

鉄板焼きケルン  
目には見えない大切なもの  
を、誰かのために。そんな  
優しい日常が、そんな  
やさしく包まれていると  
思います。

目には見えない大切なもの  
は、鉄板焼「ケルン」。  
今回いただいたのは  
2000円の「エビ・フィ  
レランチ」(写真)です。  
トップバッターは、グ  
リンサラダ。トピン  
グの海藻麺のプチプチ  
とした食感を楽しんで  
いると、目の前の鉄板で、  
ぶりぶりの弾力が自  
慢のブラックタイガー  
と、フィレ肉のステーキ  
が焼き上がります。オス  
メのミディアムレアで  
いただくオーストラリア  
産フィレ肉は、キメが細  
かく、しっとりやわら  
か。焼きたてステーキで  
お肉を味わおう！

焼きたてステーキで  
お肉を味わおう！



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♡



### 鉄板焼ケルン

●川越市菅原町2-13 アトランタビル2F  
●0120-251-581  
●http://www.teppanyaki-keln.net/

鉄板焼ケルン

で 検索



シェフが目の前で調理



焼きアイス目当てのお客様も



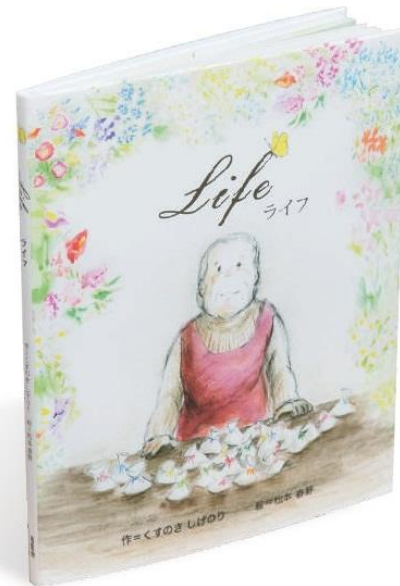
落ち着いた雰囲気店内

写真/織田桂子 イラスト/カワフチエリ 取材・文/植村理絵

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  
こころにやさしく  
よりそうイチオシ  
の絵本をご紹介します



おだやかな春のように、  
心がほっこり温まる一冊

「Life ライフ」

くすのきしげのり 作  
松本春野 絵  
¥1,404/7冊巻



mariro

絵本セラピスト® まりろさん

本名：森實厚利子 1977年高知県  
高知市生まれ。絵本セラピスト協  
会認定絵本セラピスト、絵本専門  
士。犬入向けから子どもといっしょ  
に楽しめる絵本セラピー®や、子  
育てママに向けたワークショップ  
など、多岐に渡って活動している。

●http://ameblo.jp/mariro-eltocoro

目に見えない大切なもの  
これは町はずれにある「100」とい  
うお店が舞台の物語。ここは何かを  
売っている店ではありません。客は、  
店内をのぞいて、必要な物や気に入  
った物があれば持ち帰ります。その代わ  
り、自分の使わなくなった物や誰かに  
使ってもらいたい物を置いていきます。  
あるおばあさんが、亡くなったおじ  
いさんと育てようと思っていた花の種  
を持ってきました。おばあさんの心は、  
悲しみで固くなっていました。この花の  
種は、町の人々の手に渡って冬を越し、  
やがて春になり色とりどりの花を町中  
に咲かせます。その光景と花を育てた  
人々の優しさが、おばあさんの心をほ  
どいていくのです。

### 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  
たことや考えたことを出し合い、異なる価値観や世界観にふれる大人  
向けのワークショップ。絵本を真ん中にした交流が参加者それぞれの  
こころにやさしくよりそいます。

写真/織田桂子



春パワーをいただきます！

# 身近な食材でつくれる 薬膳ランチBOX

寒い冬が終わり、お出かけにピッタリの季節が到来！  
芽吹く季節のパワーが詰まった薬膳ランチで、  
ピクニックはいかが？身近な食材で簡単につくれますよ。  
そこで今回は、心もからだも元気がいっぱいになる  
「薬膳ランチBOX」レシピを紹介しましょう。

## ●焼き油揚げと 生姜ごはんおにぎり

- 材料**…4人分  
米……………2カップ  
出汁……………2・1/4カップ  
塩……………小さじ1/4  
醤油……………大さじ1・1/3  
酒……………大さじ1・1/3  
油揚げ……………1枚  
醤油……………大さじ1  
生姜……………25g（※新生姜の場合は50g）  
鮭フレーク……………適量  
焼きのり……………適量
- 作り方**  
①米は洗って分量の出汁につけて、30分間以上おく。  
②油揚げは熱湯をかけて油を抜き、水気をふいて細かく切り、醤油をふりかける。  
③生姜は細い千切りにする。  
④①に②の調味料を加え、ひと混ぜしたら、③と④を加えて炊飯器のスイッチを入れる。  
⑤④が炊き上がったら、鮭フレークを具にして食べやすい大きさにごはんを握り、海苔を巻く。

## ●梅おかかおにぎり

- 材料**  
白米……………適量  
梅干し……………適量  
おかか……………適量  
白ごま……………適量  
焼きのり……………適量
- 作り方**  
①④を和える。  
②炊きたてのご飯に白ごまをまぶし、③を具にして握る。  
③焼きのりをつけてできあがり。



## ●細切り野菜のチキンスープ

- 材料**…4人分  
玉ねぎ(中)……………1/4個  
人参……………20g  
セロリ……………40g  
キャベツ……………200g  
鶏もも肉……………1/2枚  
水……………4カップ  
チキンスープの素……………2個  
おろしんにんにく……………小さじ1/4  
塩・こしょう……………適量  
サラダ油……………適量
- 作り方**  
①鶏肉と野菜は千切りにする。  
②鍋にサラダ油を熱し、おろしんにんにく、とキャベツ以外の野菜を充分に炒める。野菜がしんなりしたら、キャベツを加えてさらに炒める。  
③②に水とチキンスープの素を加えて煮立ったら強火にして、10～15分間煮て、塩・こしょうで味をととのえる。



## ●簡単スピードゆでたまご

- 材料**…4～6個  
常温の卵……………4～6個  
水……………大さじ3～5（夏場は大きじ3くらい、冬場は大きじ5くらいを目安に。）
- 作り方**  
①フライパンに卵が重ならないように並べる。（転がるようならキッチンペーパーを敷く）  
②①に水（大さじ3～5）を加え、蓋をして強火にかける。強火（3分）→弱火（5分）→火を消して（7～10分）。  
③②を冷水にとり、粗熱が取れたらできあがり。



## ●根菜チップ

- 材料**…3～4人分  
れんこん……………小1節  
ごぼう……………細1本  
揚げ油……………適量  
塩又はハーブソルト……………適量  
片栗粉……………適量
- 作り方**  
①ごぼうは皮をよく洗ってピーラーで薄切りにしたら、水につけてあくを抜く。れんこんは皮をむき、スライサーで薄切りにして流水につけておく。  
②れんこん、ごぼうはしっかりと水気を取り、ごぼうには片栗粉をまぶす。  
③170度に熱した油でさっと揚げ、熱いうちに塩またはハーブソルトをふる。



## ●杏仁豆腐(デザート)

- 材料**…12個分  
杏仁豆腐……………30g(大さじ5)  
粉寒天……………4g  
水……………150ml  
砂糖……………大さじ4  
牛乳……………400ml  
生クリーム……………100ml  
<シロップ>  
水……………150ml  
砂糖……………大さじ1・1/2  
レモン汁……………小さじ1・1/2  
ドライランベリー……………適量
- 作り方**  
①鍋に水と粉寒天、杏仁豆腐を加えて煮溶かす。  
②①に常温の牛乳を3回ほどに分けて加えたら、砂糖を入れて、沸騰しないように温める。砂糖が溶けたら生クリームを加え、水でぬらした型でこしながら流し入れ、固める。  
③小鍋に②を加えて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め冷ます。固まった杏仁豆腐にかけて、ドライフルーツを飾る。



「身近な食材で簡単」薬膳ランチBOX」レシピを教えたのは、国際ッキングスクールの内堀恵子先生

### 国際ッキングスクール 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？」

国際ッキングスクールで検索

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

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～)





# 世代間ギャップのお悩み解決!

## 祖父母とたのしく

Vol.7 しつけはどうしたらいいの?

NPO法人子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法人子育てニッポンを設立。



「私たちは、きちんと子どもにしつけをしたいと思っているけど、じいじやばあばが、つい甘い言いかしてしまつて……」と、パパ・ママたちはよく言いますが、祖父母たちも、「自分たちはどこまで口を出したらいいの?」「そもそも叱つていいものか?」など、実は多くの悩みを抱えています。そこで、「子育てニッポン」では、「子どもがルールを覚えやすいよう、3歳まではパパ・ママと両家の3家族で、しつけやルールを共有することをおすすめしています。なぜ3歳までかという、3歳まではなるべくシンプルに、どこへ行っても同じルールの方が、子どもが混乱しないからです。そして、3歳前後になると子どもは、人を見る目が育ち、誰に言え自分のリクエストが通るかをきちんと見極め、行動することができるようになります。」

「ここまで育つたら、あとは子どもたちの腕の見せどころです。」「甘やかすこと」「悪いこと」のように、多くの子育て世代は思っています。でも、大学生や社会人に祖父母と過ごした良い思い出について聞いてみると、多くの人が「甘やかしても良かった思い出」や「祖父母宅での特別ルール」などをあげるのです。

祖父母との思い出について、両親と違うからこそいいんですよね。でも、祖父母に絶対にして欲しくないことがあれば、それはきちんと伝えておきましょう。



お悩み募集! 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 「ベビーグッズ」はママたちと一緒に作っています!



幅広い体験・経験を通じて子どもたちの「夢」を「カタチ」にすることを目的としたスマイルママコムのプロジェクト。



スマイルママコム  
スマイルママコム代表  
芳川 ユミ  
主にさいたま市でママ4,000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(ママカフェ)、フリーペーパーの発行事業など、幅広く活躍中。

スマイルママコムは、ママたちが忙しい毎日の生活の中で、ホッとひと息つける情報誌を目指して毎月、誌面づくりに協力しています。内容は、取材からライティング、セミナー、配付していただく幼稚園と保育園への電話連絡など。子育て中のママたちが力を合わせて、楽しみながら頑張っています。

私たちはベビースなじかんをはじめとするさまざまな舞台で活動しています。興味のあるママはぜひスマイルママコムの「ママメイト」として活躍してみませんか?



スマイルママコムの講師交流会。新しい出会いがいっぱい!

### 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!」という方はこちら

「何かしたい!」という方はこちら

「遊びたい・学びたい」という方はこちら

ママメイト登録

ママ会員登録

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/テレアポ など

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

スマイルママコム で 検索

## 現在とこれからをつくる 私の未来じかん

Vol.7

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に「未来じかん」をお聞きしました。

### 「イキイキと仕事をする」 秘訣はありますか?

両親が教師だったので、私も当たり前のように教師になりましたが、思い立って1年間、アメリカに語学留学をしました。帰国後は、大手ベビー用品メーカーで商品企画のアシスタントとして勤務しました。やがて担当になり、2年で20億円規模のブランドに成長させることができたのは大きな喜びでした。とはいえ、結婚、出産を経てメーカー勤務が厳しくなったのを機に転職し、ベビー用品カタログのバイヤーの職に就きました。

順風満帆のようですが、辛いことがなかったわけではありません。それでも続けてこれたのは、商品を通して子育てママを応援したいとの一念だったと思います。教師、留学、ベビー用品と一見さんの脈絡もない学びのようですが、期せずしてそれらの点がつながり、今日に至っていることが不思議です。

### 「ベビーコンシェルジュとして大切にしていきたいことは?」

ネットショップ「ベビニティーズ」の運営を通じ、現状を知るためにモニター

調査をし、それを商品企画に反映。オリジナル商品の販売に注力しています。ベビー用品は使い方を間違えうと危険な場合もあります。そのため、育児用品を学ぶ勉強会などを開催し、商品を正しく使うことで自信をもって安全に育児に臨めるようサポートをしています。仕事は生涯続けたいと若い時から思っていました。何もないところから人の役に立つものをつくり

出すことが大好きです。

息抜きは、愛犬トイプードル2頭と散歩をしたり、映画を見たりすることです。ときに娘とのんびり海外旅行を楽しむことも。

育児で重要なのは、商品に自分を合わせるのではなく、現状に合った使いやすい商品を手に入れることです。そのお手伝いをしていくことに情熱を感じています。



ベビニティーズ 代表  
ベビーグッズコンシェルジュ

### 白石 佳子さん

約15年間勤務していたベビー用品メーカーで、会社初の社長賞を受賞。また業界初のグッドデザイン賞も受賞するほか、手がけた商品が高く評価された。2014年、私らしいママライフを応援するサイトBabinity's(ベビニティーズ)を開発。商品の選び方や使い方を講座、ベビー用品の企画販売、育児情報を発信している。

### 今回の活動スポット

#### 子育てママ達の「私らしいママライフ」をサポート! 「Babinity's(ベビニティーズ)」



子育てやキャリアのこと、そして子育てママ自身がイキイキと輝くための情報を提供。また、ママ達と共同開発したベビー用品の販売や新米ママのための勉強会も開催。  
●http://babinity.com/  
ーオムツ替えも簡単!「ラクラクふわふわ」(ブルーノール)

### 大好きな私の時間

大好きなことを持つのは大切なこと。私の私生活の一端です。



写真/織田桂子 取材・文/大前真由美





# Peaceful Family

2018.3.11

【撮影会場】

LA VING 川越ショールーム

「第2回親子で写真撮影会」は、3つのスタイルのリビングを一度に体感できる住宅ショールーム「LA VING 川越ショールーム」で開催しました。ご応募いただいたご家族のみならず、ありがとうございました。すてきな笑顔をご覧ください。



私たちがとても楽しい1日でした！

←スタッフさんとの記念写真



📷  
プロカメラマンが  
とっておきの  
笑顔と撮影♪

6/3(日)開催!

ピースなじかん

# 親子で写真撮影会 & 表紙モデルオーディション



ピースなじかん編集部がおすすめる素敵なスポットで「第3回 親子で写真撮影会&表紙モデルオーディション」を開催します。撮影会への参加も大歓迎!お気軽にご参加ください。

表紙モデルになれるチャンス!

## 参加方法

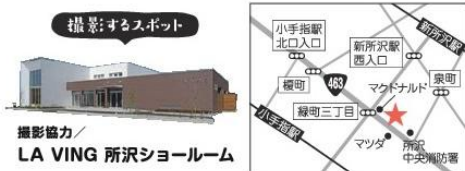
- 応募期間** 4月21日(土)～5月13日(日)
- 参加資格** 6歳(就学前)までのお子さまとパパ・ママ  
※子どものみ、パパ・ママのみは参加できません。
- 申し込み** 受付はホームページからとなります。  
※応募フォームの記載事項に同意の上、お申し込みください。  
【URL】<http://www.peacenajikan.jp/>  
ピースなじかん
- お問合せ** 【メール】[peace\\_info@fao.co.jp](mailto:peace_info@fao.co.jp)  
【TEL】070-3619-2666(平日10:00～18:00)  
(親子で写真撮影会/担当・龍田)  
※電話がつかない際はメールでお問い合わせください。

## 参加の流れ

- step.1 応募予約** ピースなじかんHPのPICK UP情報の応募フォームから、お申し込みください。
- step.2 撮影会** お好きな服装で撮影会場にお越しください。  
※撮影会のみご参加の方はこちらで終了となります。
- step.3 厳正な選考** 後日、表紙モデルを希望された方の中から厳正なる選考を行い、表紙モデルを決定します。
- step.4 表紙撮影** ピースなじかんの表紙は取材現場で撮影します。どこで撮影するかはお楽しみ♪

## 撮影会場

【日程】6/3(日) **参加無料** 【時間】10:00～16:00  
【定員】30組様 ※応募多数の場合は抽選  
【会場】LA VING 所沢ショールーム  
所沢市緑町3-9-12 Tel.04-2968-3382



笑顔が大好きな  
一瞬の表情を  
写し取るために  
フリーズ!



参加者全員に  
撮影した写真を  
プレゼント!

カメラマン 松谷靖之さん  
ピースなじかんの表紙と特集ページの写真を撮影してくれた心やさしい「ピースなカメラマン」。  
撮影を通じて埼玉県を大好きになってくれました!



# “自分でできる子”が育つ家

GRAND OPEN 4.28 [SAT]

子育て  
家族必見



## 自然に自分でできるようになる工夫がいっぱい！

- No.1 靴をしまおう 「ただいまクローク」
- No.2 手洗いうがい 「ただいま手洗い」
- No.3 園児バックなどをしまおう 「ただいまクロゼット」
- No.4 学習道具を収納 「ただいまカウンター」



自分の靴は自分でしまおう習慣づけがしやすい玄関収納。



玄関からすぐのスペースに手洗いを設置。手洗いうがいの習慣づけを。



リビング内に子ども専用の収納を設置。



ダイニングテーブル近くに学習用品の収納し、子どもと一緒に勉強。

イヌローハット  
アースイン 大宮  
ブライズ  
イトーヨーカドー  
スターモール  
アートグレイス  
アートグレイス  
アートグレイス  
アートグレイス

ステラタウンでのお買い物帰りに、お気軽にお立ち寄りください！

### NEW OPEN

所在地  
さいたま市北区植竹町 1-816-1  
※大宮北ハウジングステージ内

TEL 0120-071-545  
(受付時間/10:00~17:00 火・水曜定休)

## ご来場プレゼント！

ピースなじかん本誌を持参の上、ご来場いただいたご家族に「フルボトルワイン」をプレゼント！

【有効期限】4/21(土)~5/13(日) (10:00~18:00)  
※1家族1本とさせていただきます。 ※商品がなくなり次第、別の商品になります。 ※本誌のコピーや複製は不可となります。

書店では売っていない

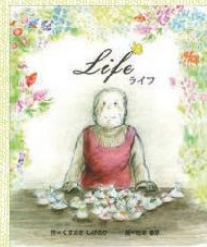
## 「住まいづくりカタログ」をプレゼント！

ピースなじかんHPまたは下記コードからご応募ください。  
【応募締切】5/27(日)  
【お問合せ先】peace\_info@fao.co.jp

抽選で20名様に  
QUOカード  
1,000円分  
をプレゼント！

※応募者の個人情報住友林業に第三者提供、資料は同社より直接、郵送致します。  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

# ピースなPRESENT



### 絵本『Life』

おだやかな春のように、心がほっこり温まる1冊。作者：くすのきしげのり 絵：松本春野 瑞雲舎  
<http://zuiunsya.com/>

1名様



### ママラボ UVミルクージェルF

「ママと子どもではじめるUVケア」で紹介したUVカット効果の高いミルクージェル。これからの季節のUVケアに。コスメプランニング  
<http://www.cosme-japan.com/>

20名様



### むさしの村 入園ご招待券

アトラクションのほか、野菜やくたものの収穫体験や動物のふれあい体験など、親子で楽しめる催しがいっぱい。入園招待券を20組40名様に。  
むさしの村  
<http://www.musashinomura.co.jp/>

40名様  
1組2名

### クレヨラ ツイスタブルなめらかクレヨン (12色)

リップスティックのようななめらかさで、重圧の弱い子どもでも軽やかに描ける。手が汚れにくくくり出し式。クレヨラ  
<http://www.crayola.jp/>

2名様



### 栄光堂製菓 ロシアケーキ18個入 (6種×各3個)

「世界のスイーツを見てみよう」で紹介したロシアケーキの詰め合わせ。デコラティブな形は、お皿に盛りただけでインスタ映え！  
※アレルギー表示：  
小麦・卵・乳・落花生・大豆・オレンジ  
栄光堂製菓  
<http://eikodo-seika.jp/>

3名様

### 応募方法

下記「ピースなじかん」のホームページの URL または二次元コードからアクセスし、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。

### ピースなPRESENTのご応募はこちらから▶

● <https://www.peacenajikan.jp/present.html>



### 応募締め切り

2018年6月30日(土) 23:59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)の取り扱いについては、プレゼント当選時の発送に利用させていただきます。当選からお預かりした個人情報(ピースなじかん編集部が責任をもって管理いたします)を削除させていただきます。ぜひ、お友だちになつてね♪

♪ピースなじかんのWEB版はこちら▶ <http://www.peacenajikan.jp> <https://www.facebook.com/peacenajikan.jp/>

LINE@ 始めました! 親子で楽しめるイベントやママが喜ぶ情報をお届けします。ぜひ、お友だちになつてね♪

お友だち登録方法 ID peacenajikan

友だち追加 二次元コードまたはIDを入力



ママたちが開催し、ママたちが学ぶ♪

カルチャースタジオ  
ママのバ

4/2月より  
WEBサイトオープン!

講師登録や講座内容はこちらから▶  
<https://www.mamanoba.jp/>