

Iki informational magazine

# QURUx2

壱岐くるくる

# NAGASAKI IKI MAGAZINE

# 壱岐ガイド



¥0

FREE

リトルママ誌面では壱岐の「ママリレー」がスタート。お楽しみに！

2012.DECEMBER.01 No.032



スローガンは  
「ワンハート」



きりよく おう っ

## 気力横溢

スポーツを愛する人々

壱岐少年サッカークラブ



子どもたち、ベンチ、保護者全員が同じ気持ちで戦うことがモットー。高学年は佐世保地区ベスト4に2回進出するハイレベルな技を、低学年は体を動かすことの楽しさ、集団行動を身につけます。

練習場所：芦辺ふれあい広場  
練習日：水曜日 17:00～ 土曜日 16:00～  
メンバー：100人  
お問い合わせ：山田武範監督 090(8666)3057

QURUx2 壱岐くるくる X 華 壱岐焼酎 初代 嘉助

西暦900年創業 壱岐焼酎 二拾五度 新登場 720ml

百拾五年目の 壱岐 嘉助

IKINOHANA

か すけ 壱岐焼酎 初代 嘉助

一、世界産地呼称「壱岐焼酎」としての誇りを保ち、他の壱岐焼酎とは一線を画すべし

一、伝統の常圧蒸留にこだわり、薫りと味わいを残すべし

一、家伝和水熟成によりまろやかで和みある口当りをめざすべし

一、世情に流されず、品格ある本格焼酎造りを貫くべし

お問合せ 壱岐の華 電話 0920-45-0041

主な販売店 かわぞえストアー・下口鮮魚店・松尾商店 他

華 壱岐 ころぼればなし

其の十九 二日酔いの対処法

お酒を飲みすぎると肝臓に負担がかかるのでそれを和らげるビタミンCを摂りましょう。朝食には大根おろしをのせたご飯とシジミやアサリの味噌汁、貝がなければ卵の味噌汁も効果的です。熱くて濃い～お茶と梅干を1つ食べてもいいですし、とにかく口の中をサッパリさせることがポイントです。前夜はたいていフラフラで寝るパターンが多いと思いますが意識があるのならアルコールを薄める水分を多く飲み、寝る前の歯磨きも効果的です。

あぶるぶるぶる

気力横溢撮影協力

●各種写真撮影・デジカメプリント・フォトブック

あぶるぶるぶる

PHOTO STATION ABE & EBATA

壱岐市戸辺町箱崎中山船2604-2  
ダイエー壱岐店専門店1F  
0920-45-4007

壱岐くるマガジンのうんちく

「元気になる・人になる・幸せになる」フリーペーパー 壱岐くるマガジン

壱岐島民にもあまり知られていない地域密着情報や、島外の人たちにも愛される自由な情報掲示板として、『壱岐くるマガジン』を発行しています。Webや他の情報誌などと連携し、壱岐を元気にする情報誌を目指します。

@Atmark, inc. INTERNET&PRINT&LEARNING SERVICE 株式会社アットマーク

〒811-5132 長崎県壱岐市郷ノ浦東触 942-1 発行者：山内 武志  
TEL.0920-48-1260 FAX.0920-48-1265 http://iki-guide.com/

**DATA**  
 ★★★★★  
 辛商品名 ジンジャーカレー (サラダ付)  
 金額 750円  
 店名 ワイズ (Wize)  
 住所 壱岐市郷ノ浦町本村触480-1  
 営業時間 9:30~16:00  
 定休日 水曜日  
 TEL 0920-47-1189

寒い季節に嬉しい!  
 生姜の辛さが決め手です。



**ワイズ**

ペースト状にした生しょうがと餡色になるまで炒めた玉葱をふんだんに使った大人のカレー。生姜の辛さが効いていて、体がポカポカと温まるので寒い季節にぴったり。大人をターゲットにしたインパクトのあるカレーです。11:30~14:00までにご注文頂ければドリンク付。是非、ご試食あれ!



ちょっと辛いけど  
 食べに来てね。

松永賢太郎さん



**トロロ**

**DATA**  
 ★★★★★  
 辛商品名 壱岐牛ビーフカレー  
 金額 900円  
 店名 洋食と珈琲の店トロロ  
 住所 壱岐市郷ノ浦町本村触526  
 営業時間 10:00~22:00  
 定休日 月曜日  
 TEL 0920-47-1233

壱岐牛のスジ肉を48時間煮込んだ、手間暇かけたお勤めカレー。中辛で食べやすく、洋食屋さんならではの旨みがお口いっぱい広がります。お肉や野菜など地元食材をふんだんに取り入れ、地産地消にもこだわっているとか。もちろんお米も壱岐産です。大盛り200円プラスも嬉しい♪



お気軽にご来店、  
 お待ちしていまあ〜す。

中山貴史さん

**特集 みんな大好き♪定番メニュー!  
 壱岐島のカレーライス見参**

日本では国民食と呼ばれるほどの人気があるカレーライス。ルーツはインド料理ですが、イギリスから日本に伝わり、日本風にアレンジした料理として知られています。壱岐にも美味しいカレーがたくさん♪中でも壱岐くるスタッフが厳選したカレーはどれも個性的で美味しいですよ〜!是非、足を運んでみてくださいね。

お勤めのスパイシーカレーは程よい辛さで旨い。



**ドーン!**



10月に4周年を迎えた「ドーン!」はじっくり煮込んだカレーが自慢。中でもスパイシートッピング(+50円)は18種類の香辛料をブレンドした、風味豊かなカレーに仕上がっています。当店お勤めの唐揚げカレーはボリューム満点!辛さも2・3・5倍と選べる(+50円)のも嬉しい♪

**DATA**  
 ★★★★★  
 辛商品名 唐揚げカレー (スパイシー)  
 金額 650円  
 店名 ドーン!  
 住所 壱岐市郷ノ浦町柳田触559-1  
 営業時間 19:00~24:00(月~土)/12:00~14:00(土・日)  
 定休日 不定休  
 TEL 0920-47-2726

ご来店の際は  
 登り坂にご注意  
 くださいね~!

大谷ルミ子さん(左)



子供でも食べられる、フルーツの甘みが美味しい。



**DATA**  
 ★★★★★  
 辛商品名 壱岐牛すじカレープレート (ドリンク付)  
 金額 650円 (ランチタイムのみ/通常800円)  
 店名 Cafe スマイルパーク  
 住所 壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦122-67-2 1F  
 営業時間 11:00~21:00  
 定休日 火曜日  
 TEL 080-8570-0023

笑顔で楽しい  
 ひとときを過ごして  
 くださいね!

関裕子さん

**スマイル  
 パーク**

トロトロに煮込んだ壱岐牛の牛すじとフルーツをふんだんに使ったカレーです。牛すじはステーキ肉のようなボリュームで食べ応えあり。フルーツの甘みを活かしているため、お子様でも安心して食べさせられます。11:30~14:00(日・祝日除く)のランチタイムは650円とお得ですよ~!

天の川酒造は、厳選した安心安全な原料を使用し、2年以上貯蔵熟成させた壱岐焼酎を、皆様にお届けいたします。

**壱岐 壱岐焼酎「壱州美人」に合う噂の一品をご紹介!!**  
 第二十一品  
 『壱岐牛すき焼きしゃぶしゃぶ』

千支ボトル 販売中

**天の川酒造**  
 天の川酒造株式会社  
 長崎県壱岐市郷ノ浦町田中触808番地  
 TEL 0920-47-0108  
 E-mail : info@amanokawashuzo.com  
 http://www.amanokawashuzo.com/

牧場直営うめしまの壱岐牛だけあって鮮度抜群。お肉もやわらかく、味は濃厚で深みがあり壱岐焼酎「壱州美人」に抜群に合う逸品。次回は焼肉に挑戦しよう!  
 壱岐牛専門レストラン「味処うめしま」/TEL:0920-45-3729  
 長崎県壱岐市芦辺町箱崎中山触 2604-86

**IKI QURU**  
 Nagasaki Iki QURU X2 is a website that allows you to create and maintain BI city information. The information offered daily basis makes everyone happy.  
 NAGASAKI IKI QURU X2 壱岐 壱岐くるマガジン  
 ©Atmark inc.

貯める楽しみがある  
**壱岐くるカード**  
 壱岐くる加盟店でポイントを貯めよう!

使う楽しみ  
**1 各社ポイントと交換**  
 貯まったポイントはドコモポイントをはじめ、楽天スーパーポイントなどに交換出来ます!

使う楽しみ  
**2 加盟店でキャッシュバック**  
 貯まったポイントは加盟店店頭1000ポイント毎に500円の現金と交換出来ます!

使う楽しみ  
**3 商品や音楽と交換**  
 貯まったポイントはクラフスネットのホームページからお勤めグッズや音楽と交換出来ます!

# 吉州人のいきいき Topics トピックス

## 「やっぱり！体が資本！」

cut studio くら～ばあ 岡崎幸喜



私たちが生きるために無意識に行っている”呼吸”。この呼吸が健康に大きく影響することをご存知ですか？  
酸素を取り入れ体内で消化して二酸化炭素を放出・・・という単純作業ですが、意識的に正しく行えばお金をかけず、場所を選ばずにできる画期的な健康法であると言われています。

### 鼻呼吸と腹式呼吸のすすめ！

睡眠時や運動時など、シーンによって異なるものの、人間は通常1分間に約15回呼吸するといわれています。

これを1日に換算すると、実に2万回になります！もしこれを間違った方法で行っているとしたら？その悪影響を考えると恐怖さを感じますね^^；

しかし・・・呼吸はクセになっている場合が多く、すぐには完璧な呼吸法を行うには難しいでしょう^^；

まずは、気づいたときに意識的に行う努力から始めてみましょう！

始めに・・・正しい”鼻呼吸”をするトレーニングを！

鼻呼吸することにより鼻毛や粘膜などのいわゆるフィルター効果によって、空気中の細菌やゴミ、ウイルスなどがシャットアウトされやすいので体内にキレイな空気を取り込むことができ、風邪などをひきにくくなる。

また、ラジオ体操時の深呼吸のように、肋骨を大きく広げて息を吸う”胸式呼吸”は、実は浅く速い状態の呼吸になりがち！

それに対し、胸郭をなるべく動かさずにお腹を膨らませるように息を吸う”腹式呼吸”にすると深くゆっくりとした呼吸になり、酸素をより多く体内に取り込むことができ、さらに横隔膜が大きく動くので内臓が刺激されマッサージ効果もあり、それによって胃腸や肝臓などの働きもアップ！

便秘予防、心臓や肺機能を高めるといった嬉しい効果も！！

自然あふれる吉崎のきれいな空気を、鼻呼吸で体内にたくさん取り込んで健康になりましょう！

**DATA** cut studio くら～ばあ  
岡崎幸喜 (石田町出身)  
福岡県大野城市下大利2-208 101 TEL 092-582-8019  
Facebook「cut studio くら～ばあ」で検索!!

## 温冷浴(温冷交代浴)

しげ井接骨院 重井直樹

これからの時期冷え性の方は辛いですね。そこで試して頂きたいのがこの方法です。  
お風呂でしっかり温まっても血管が広がったままになってしまい体外に熱を放出してしまい段々と冷えてきます。この方法は温まった後に下腿の血管を収縮させる事によって熱を閉じ込めてしまうというものです。

①お湯に(40～42℃程度)3分程度浸かる。②溜めた水(17℃程度)に30秒程度足をつける。③これを繰り返す、お湯→水→お湯→水→お湯→水→お湯→水と最後は水で終わるのが良いようです。初めての方は最後をお湯で終わったり、回数を少なくしたり水の温度を少し高めにしても良さそうですね。

もっとお手軽にしたい方は①足先に42℃くらいのシャワーを1分かける。②氷水に5～10秒浸ける。③シャワーを30秒かける。これを3～4回繰り返す、という方法もあります。(即効性はないもののジワジワとくるような温かさになります。)

血流改善も当然ですが自律神経の調整機能を整える効果が温冷浴にはあり、低血圧の改善にも効果がありますので体調が良い時に試してみましょう。体調が悪くない、血圧が不安定、もしくは身体に不調がある方は医師に相談してから実践して頂くようお願いいたします。

### シャワーマッサージで足先を刺激



1 足の指先に熱いシャワー(40～43度)を1分程度当てる



2 洗面器に氷水を入れ、足先を5～10秒つける

3 熱いシャワーを30秒当てる

※23を3～4回繰り返す

**DATA** しげ井接骨院 重井直樹 (郷ノ浦町出身)  
佐賀県伊万里市立花町1604-24 TEL 0955-29-8117  
<http://www.shigei-sekkotsuin.com/>



IWPA英国国家認定  
EDIウエディングプランナーなど  
3つのIWPA資格をもつ、白石玲子さん

来年2月3日にはプライダルフェアにて、会費制プランの模擬挙式&披露宴、料理の試食会を開催します。婚礼担当の白石玲子さんは「今、吉崎に住んでらっしゃるカップルはもちろん、福岡にいる子どもさんが結婚を控えているお父さん、お母さんにもお気軽に来て頂きたいですね」と話していました。  
プライダルフェアの試食会は人数限定なのでお早めにお問い合わせくださいねえ～！

若い世代で流行の「ナシ婚(式なし婚)」「志向のカップルをターゲットに、金銭面もとてもリーズナブル。「おめでた婚」や再婚、諸事情で挙式を躊躇しているカップルは要チェックです。  
会費制プランには、披露宴のコース料理や飲み放題はもちろんのこと、ドレスやテーブル装飾、引き出物などが含まれています。また神職さんや牧師さんの代わりに列席者に結婚の証人になってもらう「人前式」を採用し、アットホームな演出も嬉しい限り。

博多ふ頭フェリー乗り場から「歩いて5分」と大変便利な福岡サンパレスホテル&ホールでは、新郎新婦と招待客から会費(1人1万5千円)を集めて式を挙げる「会費制ウエディングプラン」が人気です。

結婚式は会費制がだんぜんおトク！  
福岡サンパレスの限定プラン  
**福岡サンパレス**  
**ホテル&ホール**

# 特別限定ウエディング 九州初の会費制ウエディングプラン

通常婚礼披露宴はもちろんのこと、おめでた婚、パパママ婚、セカンド婚、1.5次会婚、シンプル婚、入籍済婚、アニバーサリー婚の方々に！

会費制でゲストもふたりも大満足  
超得ダネ! 0円で叶えられる会費制披露宴

期間: 2012年8月～ 先着50組様 限定

Basicプラン 50名様以上 お1名様 **15,000円** 又は **18,000円** (サービス料・消費税含む)



FUKUOKA  
**SUNPALACE**  
HOTEL & HALL

福岡サンパレス ホテル&ホール  
812-0021 福岡市博多区築港本町2-1  
TEL: 092-282-0030 (婚礼営業)  
FAX: 092-271-1988

≫ プラン内容や特典など詳しくはホームページまで  
<http://www.f-sunpalace.com/>

**福岡サンパレス** **検索**

吉崎の食材および日本酒、焼酎など持ち込みOK! ペイサイドプレイス博多からの送迎バスあり!

# 吉州人のいきいき Topics トピックス

## お医者さんか、看護師さんか、獣医さんはいませんか？

福山達也

普通、飛行機で急病人やけが人が出た時には日本の航空会社の場合「お医者さんか、看護師さんかはいませんか？」といいますが、欧米の航空会社だと「お医者さんか、看護師さんか、獣医さんはいませんか？」といっています。ウソだ~と思うでしょう。私も噂には聞いていましたが、本当は信用していませんでした。



しかし、結婚する前だからもう十数年くらい前になりますが、アメリカの学会に出席した帰りにその場面に出くわしました。確かシカゴで行われたアメリカの獣医内科学会に行った帰りだったと思いますが、帰りにハワイによって帰国したんですが、その際に日本人の方でひどい日焼けで水ぶくれとなり、応急処置が必要になったみたいで、機内アナウンスで「お医者さんか、看護師さんか、獣医さんはいませんか？」とアナウンスが流れました。たいてい飛行機には一人くらいお医者さんか看護師さんが乗っていらそうなのなんですが、この時には誰も乗っていませんでした。何人かの友人と行ってましたから「本当なんだ..」と実感した次第です。ちなみに一緒だった大学の先生も初めてだと言っていました....!

※年末のペット美容室のご予約はお早めに!常識ですが、店内感染防止のため過去1年以内に混合ワクチンを接種していない犬猫は一切受け付けておりません。

DATA 吉崎動物病院 福山達也 <http://www.e-petlife.com/>

吉崎動物病院のFacebookページでは様々な情報を紹介しています!またクーポンも発行しています。  
<http://www.facebook.com/VeterinaryClinic>

## むし歯予防の事実

百田歯科 百田昌史

むし歯の予防には、大きく次の3つの方法があります。  
①だらだら食いをやめる。砂糖摂取の回数、時間を減らすこと。  
②自分に合った歯磨きを身につける。原因の歯垢を落とす。

③フッ素を利用する。再石灰化の促進。  
他にも、歯医者に行けば、④生えはじめの奥歯にシーラントをする。⑤むし歯のからりやすさの検査をする。

⑥歯並びの悪いところを矯正する。⑦定期的に検診する方法などがあります。

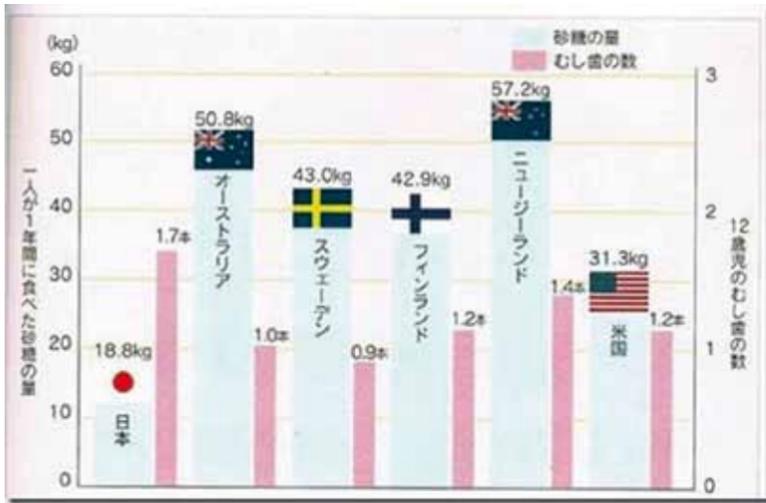
ところが下の表を見て下さい。国別の砂糖消費量とむし歯の数を示したものです。変なことに気づきませんか?日本はむし歯が多いのに、砂糖の量は多くはありません。

砂糖の量は、歯の健康を害し、全身の健康にとっても大敵です。また砂糖の摂取とむし歯との関係は完全証明されています。しかし、F&Tの集団(この表の国別など)を対象とした研究では明らかにされていません。よって、むし歯予防での砂糖制限には限界があります。

また、むし歯の予防で奥歯の溝の部分や歯の間には、歯ブラシの毛先が届きにくく、キッチンと歯磨きができません。これが歯磨きの限界です。

さらに、世界保健機構(WHO)は、「歯磨きによる歯と口の清掃で、口の中をきれいにする」とは歯肉の健康になるが、むし歯予防効果は限らない。したがって、歯磨きのむし歯予防効果を強調してはならない。」といっています。

諸外国の歯科保健の特徴は国レベルでいろんなフッ素の利用が行われていることです。①水道水のフ



DATA 百田歯科 <http://www.hyakuda-shika.com/>

ッ素調整(フロリデーション)。②錠剤として服用する。③食塩、牛乳中のフッ素濃度を高める。④フッ素を歯に塗る。⑤フッ素液で洗口する。⑥歯磨き剤に配合して使うなどの方法があります。  
①②③は全身応用です。④⑤⑥は局所応用です。日本では後半の局所応用が利用されています。  
結論ですが、むし歯予防には、出来るだけ砂糖を摂食しないで、精度の高い歯磨きを覚え、実行することです。そして、もっと有効なのが、フッ素と出会う機会を増やすことなのです。



店舗名: 森山酒店  
住所: 吉崎市芦辺町中野郷西触362-1  
営業時間: 7:30~20:00  
業種: 小売業(食品・雑貨)  
定休日: 年中無休  
TEL: 0920-45-3035  
担当者: 森山浩幸代表

お勧めの吉崎焼酎を聞くと、「吉崎焼酎で昔ながらの常庄蒸留なら、黒麹との組み合わせは絶対に合う」ということで、重家酒造の「ちんぐ黒麹仕込み」を挙げてくれました。また猿川伊豆酒造場の「潮騒」の詩は減圧蒸留で仕上げた、やさしい吟醸香の長期熟成酒。度数も二十五度と飲み心えもあり、紫色のラベルが綺麗なことから贈答品にも最適だとか。吉崎焼酎のウンチクも楽しそうに話してくれました。



吉崎焼酎のウンチクを語る森山代表

しくなると話す森山代表。  
祖父の時代からお酒屋さんをしてる森山酒店。昭和初期から吉崎島民にお酒を提供している老舗です。  
昔の長き時代「角打ち」も楽しむことができ、焼酎グラス一杯200円で提供しています。「吉崎のお酒屋さんで角打ちが出来るところも珍



吉崎焼酎7蔵のお酒がズラリ

**QURUx2** カード加盟店  
今月の Pick-Up店  
「森山酒店」  
本格吉崎焼酎を7蔵揃えたお酒屋さん。

「調湿性能」で、夏はひんやりと涼しく  
「蓄熱性能」で、冬はじんわりあたたかい  
高温多湿な日本の住宅に! 省エネ時代の建築に!  
省エネ時代に昔の知恵と技術  
天然素材を使った土壁が最適です。  
熟練の職人が一面一面丁寧に仕上げていきます。  
土壁はもちろん、家の事なら何でもお気軽にご相談ください。お見積りは無料!です。  
**豊坂建設**  
お問合せは、TEL.0920-42-1606  
〒811-5512 吉崎市勝本町東触 2181

**歳末謝恩セール**  
クリスマスプレゼントやお歳暮に最適なフラワーギフトを多数ご用意!  
お正月用生花、門松の注文受け賜ります  
年末にはお正月に飾る生花、造花、アレンジメント商品を販売いたします。花材、花器も多数入荷予定。また門松の製作販売もいたしております。(ご注文は12月15日までお願いします)  
洋蘭、シクラメン、ポインセチア、寄せカゴ、プリザーブドフラワー、生花アレンジメントなど、クリスマスやお歳暮にぴったりの商品を多数取り揃えております。  
グリーンファーム 山内苗木園緑化センター TEL:0920-47-2706 FAX:47-2367



### フリースポットで巻岐島を活性化! インターネットただ(無料)の島プロジェクト募集中!

無線 ネット



#### ●郷ノ浦にワインバーOPEN。フリースポットも導入!!

巻岐ではじめての立ち飲みスタイルワインバー Wine Stand VINE (ワインスタンド ヴァイン)では開業にあたり当初からFreespotを導入しました。今や都会の飲食店では無料の公衆無線LANは当たり前です。料金を気にせずパソコンやタブレット、スマートフォンからインターネットにアクセスして頂く環境は水やお茶を出すのと何ら変わりません。お店に入ってネット環境がないなんてお茶や水が出て来ないお店と同じです。特に飲食店では今や必須になりつつあります。

また、当店では一歩すすんでカウンター下に充電用コンセントも設けました。こちらも今や都会では当たり前です。どうぞ、ネット環境や電池を気にせず、立っている限り(笑)、楽しい時間をお過ごしください。



なお、当店ではTwitter (@ikivine)やFacebookページ (WineStandVine)もご用意しております。お得な情報はこちらから!

参加資格:「巻岐を元気にしたい」というあなたの想い  
参加条件:お店にADSLや光ケーブルなどのネット回線があること  
参加費用:FreeSpotの器材2万円程度の購入(設置費用は今なら無料)  
維持管理:かかりません(ご契約のネット回線の維持費と電気代くらいです)※この維持費は今、支払っているものです。

※お客様の使うインターネット回線とお店の回線は分離されますので、お客様が使っている時に「自分が使えない」ということはありません。またセキュリティもお客様の使用部分と分離されますので安心です。

※興味のある方はアットマークまでお気軽にご連絡ください。

もっと詳しい情報・お問い合わせは…

株式会社アットマーク

TEL0920-48-1260



iThreeは長崎の離島「巻岐」で活動する Apple User Group です。巻岐 (iki) の "i"、島 (island) の "i"、Apple 製品お馴染みの商品名の頭文字 "i"...これら 3 つの "i" から命名しました。 iPhone や iPad をはじめ、多種多様にある Apple 製品をより快適に楽しむために、熟練ユーザーと初心者の方々の出合いの場、情報交換の場になればと考えています。 興味のある方は、ぜひご参加ください。

「iCloud」iPhone使ったら時々以上に目にする、このキーワード。これを活かすことでiPhoneならびにiPadやiPadminiやMacがどんどん便利になっていきます。今さら聞けないiCloudの機能を初歩的な話から説明させていただきます。参加資格はApple製品に興味がある方なら誰でも! 飛び入り参加でも構いません。

## NAGASAKI IKI QURUx2 カード加盟店一覧

商品・サービスによっては、記載されているポイント付与率と異なる場合があります。また、ポイント対象外の商品・サービスもございます。詳しくは各加盟店でご確認ください。

<b>素敵な家づくり、応援します。</b> <b>株式会社 倉本組</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触1163 TEL 0920-47-3813 Club Nets 100円/毎につき	<b>家庭的な中華から宴会まで幅広くできます。</b> <b>福寿飯店</b> 巻岐市郷ノ浦町郷ノ浦131 TEL 0920-47-0879 Club Nets 100円/毎につき	<b>さかな屋さんややっている和食のお店。</b> <b>割烹 しな川</b> 巻岐市勝本町勝本浦1 TEL 0920-43-0567 Club Nets 100円/毎につき	<b>巻岐焼酎発祥の地から全国へ。</b> <b>かわぞえストア</b> 巻岐市芦辺町箱崎中山触2604-494 TEL 0920-45-2068 Club Nets 100円/毎につき
<b>あなたの街のインテリア専門店。</b> <b>株式会社たからや</b> 巻岐市郷ノ浦町本村触678 TEL 0920-47-0249 Club Nets 100円/毎につき	<b>お花のある暮らしをご提案致します。</b> <b>フラワーガーデン葉花</b> 巻岐市郷ノ浦町柳田触459-7 TEL 0920-47-3157 Club Nets 100円/毎につき	<b>巻岐の大地をなぞりながら...</b> <b>株式会社巻岐カントリー倶楽部</b> 巻岐市勝本町新城西触1645 TEL 0920-42-1028 Club Nets 100円/毎につき	<b>ファッションと実用性をコーディネートします。</b> <b>クラッシィ巻岐店</b> 巻岐市芦辺町箱崎中山触2604-2 TEL 0920-45-4002 Club Nets 100円/毎につき
<b>かわいいアイテムが目押し。</b> <b>Cafe &amp; 雑貨 K's</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触1697 TEL 0920-47-5800 Club Nets 100円/毎につき	<b>スタイリッシュは神戸コレクションで活躍の腕前!</b> <b>Hair art CLOVER</b> 巻岐市勝本町百合触505-5 TEL 0920-43-0262 Club Nets 100円/毎につき	<b>オール電化工事から水道工事まで、快適な住まいづくりをお手伝い。</b> <b>株式会社片山住宅電設</b> 巻岐市勝本町百合触505-5 TEL 0920-43-0262 Club Nets 100円/毎につき	<b>ペベロ服からカジュアル・ミセスまで。</b> <b>ブティックひぐち</b> 巻岐市芦辺町箱崎中山触2604-2 TEL 0920-45-4010 Club Nets 100円/毎につき
<b>低料金で楽しめる、点数付カラオケ店。</b> <b>カラオケ SHO</b> 巻岐市郷ノ浦町郷ノ浦177-2 TEL 0920-47-5656 Club Nets 100円/毎につき	<b>あなたの「らしさ」を演出します。</b> <b>ヘアーズシナリオ</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触2397 TEL 0920-47-2789 Club Nets 100円/毎につき	<b>巻岐の島の小さな果物屋!</b> <b>下條くだもの店</b> 巻岐市勝本町百合触192 TEL 0920-42-0231 Club Nets 100円/毎につき	<b>こだわりの素材と焼き方で人気上昇中です。</b> <b>やきとり正</b> 巻岐市芦辺町箱崎中山触2604-57 TEL 0920-45-2203 Club Nets 100円/毎につき
<b>家族や友人たちと「ぎゅうらしか」時間を。</b> <b>ぎゅうらしか</b> 巻岐市郷ノ浦町郷ノ浦27 TEL 0920-47-0322 Club Nets 100円/毎につき	<b>鮮魚店直営の民泊。だから新鮮!!</b> <b>民宿しもぐち</b> 巻岐市郷ノ浦町大原触985 TEL 0920-47-2526 Club Nets 100円/毎につき	<b>製造直売巻岐のスイーツ集合!!</b> <b>土肥製菓 勝本店</b> 巻岐市勝本町仲触471 TEL 0920-42-0207 Club Nets 100円/毎につき	<b>車のことなら生和自動車におまかせ。</b> <b>有限会社生和自動車</b> 巻岐市芦辺町箱崎中山触2592-2 TEL 0920-45-3778 Club Nets 100円/毎につき
<b>すばらしい味と香りの銘茶を!!</b> <b>久保茶舗</b> 巻岐市郷ノ浦町郷ノ浦34 TEL 0920-47-0348 Club Nets 100円/毎につき	<b>あなたのまのメガネ屋さん。</b> <b>めがねのメルック</b> 巻岐市郷ノ浦町東触784 TEL 0920-47-4020 Club Nets 100円/毎につき	<b>家の事ならなんでもお任せください。</b> <b>豊坂建設</b> 巻岐市勝本町東触2181 TEL 0920-42-1806 Club Nets 100円/毎につき	<b>「石」製品の事ならお任せ。</b> <b>有限会社津澤石材</b> 巻岐市芦辺町分川触645 TEL 0920-45-0300 Club Nets 100円/毎につき
<b>安心して飲める、おいしい水をお届けします。</b> <b>クリクラ巻岐</b> 巻岐市郷ノ浦町志原西触108-3 TEL 0920-47-5665 Club Nets 100円/毎につき	<b>花と緑のある暮らしを応援します!</b> <b>山内苗木園緑化センター</b> 巻岐市郷ノ浦町東触658-1 TEL 0920-47-2706 Club Nets 100円/毎につき	<b>ガソリンスタンド&amp;スクール。</b> <b>町田石油</b> 巻岐市勝本町北触518 TEL 0920-42-0079 Club Nets 100円/毎につき	<b>石田で使えるお店</b>
<b>盛り上がります!!太鼓は!!</b> <b>玄海怒濤太鼓</b> 巻岐市郷ノ浦町 TEL 090-3071-5830 Club Nets 100円/毎につき	<b>あなたのスポーツ応援団!!</b> <b>スポーツタチカワ</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触1-1 TEL 0920-47-4606 Club Nets 100円/毎につき	<b>あなたに代わって車をチェック!</b> <b>有限会社中央サービス</b> 巻岐市郷ノ浦町柳田触476 TEL 0920-47-4438 Club Nets 100円/毎につき	<b>巻岐の島風 イタリアンのお店。</b> <b>Avanti prego-アバンティ プレゴ-</b> 巻岐市石田町通寺浦196-3 TEL 0920-44-5611 Club Nets 100円/毎につき
<b>地元の人もおススメする旨か店。</b> <b>味処 味よし</b> 巻岐市郷ノ浦町本村触519-11 TEL 0920-47-0688 Club Nets 100円/毎につき	<b>農産物・海産物直売だから新鮮!</b> <b>生産者市場 きてみ店</b> 巻岐市郷ノ浦町志原西触 TEL 0920-47-1883 Club Nets 100円/毎につき	<b>快適でキレイなお住まい・職場をプロデュース!</b> <b>リースキン巻岐</b> 巻岐市郷ノ浦町志原西触108-3 TEL 0920-47-5665 Club Nets 100円/毎につき	<b>玄界灘の海の幸に舌鼓を打つ小さな味処。</b> <b>味処ふうりん</b> 巻岐市石田町本村触26 TEL 0920-44-8010 Club Nets 100円/毎につき
<b>郷ノ浦のちょっと奥まったシャレたお店。</b> <b>居酒屋くいもの家 三平</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触5-6 TEL 0920-47-0307 Club Nets 100円/毎につき	<b>製造直売巻岐のスイーツ集合!!</b> <b>土肥製菓 郷ノ浦店</b> 巻岐市郷ノ浦町東触597 TEL 0920-47-4835 Club Nets 100円/毎につき	<b>シェフこだわりのメニュー。</b> <b>レストラン愛らんど</b> 巻岐市郷ノ浦町片原触1687 TEL 0920-47-3568 Club Nets 100円/毎につき	<b>リカー&amp;フードショップ。</b> <b>松尾商店</b> 巻岐市石田町池田西触1052 TEL 0920-44-5034 Club Nets 100円/毎につき
<b>新鮮なネタのお寿司屋さん。</b> <b>魚よし</b> 巻岐市郷ノ浦町東触171-1 TEL 0920-47-1290 Club Nets 100円/毎につき	<b>お得、納得、新車・中古車なら東和自動車。</b> <b>東和自動車株式会社</b> 巻岐市郷ノ浦町東触801-2 TEL 0920-47-1081 Club Nets 100円/毎につき	<b>湯の本温泉地にある一番。</b> <b>居酒屋 一番</b> 巻岐市勝本町勝本浦49-4 TEL 0920-43-0828 Club Nets 100円/毎につき	<b>レクチャー&amp;ショッピング。</b> <b>マリパル巻岐</b> 巻岐市石田町通寺浦471-2 TEL 0920-44-5800 Club Nets 100円/毎につき
<b>趣向凝らした逸品料理が自慢。</b> <b>おつくり家巻岐 旨勤</b> 巻岐市郷ノ浦町庄触720-1 TEL 0920-47-5553 Club Nets 100円/毎につき	<b>あなたのヘアスタイルをコーディネート。</b> <b>美容室TACHIBA-GAWA</b> 巻岐市郷ノ浦町東触506-3 TEL 0920-47-0822 Club Nets 100円/毎につき	<b>ファッション全般なら当店におまかせ!</b> <b>おしゃれの店ながた</b> 巻岐市勝本町勝本浦206 TEL 0920-42-0104 Club Nets 100円/毎につき	<b>巻岐の自然と心のふれ合いに感動!!</b> <b>民宿 島来荘</b> 巻岐市石田町池田西触1747 TEL 0920-44-5587 Club Nets 100円/毎につき
<b>情報社会のニーズをカタチにします。</b> <b>株式会社アットマーク</b> 巻岐市郷ノ浦町東触942-1 TEL 0920-48-1260 Club Nets 100円/毎につき	<b>島いちばんのクレープ屋さん♪</b> <b>ファースト・カフェ</b> 巻岐市郷ノ浦町本村触 TEL 090-8625-0657 Club Nets 100円/毎につき	<b>玄界灘の海の幸をふんだんに!</b> <b>割烹 一富士</b> 巻岐市勝本町大久保触1827-5 TEL 0920-42-0072 Club Nets 100円/毎につき	<b>まごころをこめた手作り和菓子・洋菓子。</b> <b>山口菓子舗</b> 巻岐市石田町池田西触806-1 TEL 0920-44-5195 Club Nets 100円/毎につき

# リトル・ママ

## 子育て情報いっぱい! ママのための情報交換広場~リトル・ママHP

リトル・ママ

検索

ママと子どもの明日を応援!!

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子



担当の保育士が決まっているので、生活と情緒がより安定します



お兄さんの優しさが伝わります



自分で活動を決めて、やり遂げる子どもたち

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

### 一人ひとりの育ちを大切に

子ども一人ひとりの状況や発達過程を踏まえ、専門性の高い育児と教育を行っている青葉保育園。中でも「応答的保育」と呼ばれる保育は、保育士も含めたすべての環境と子どもたちの相互のやり取りの中で、知的能力、物事に対する興味、自発性、意欲、他者への信頼感を培うものです。

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

「フリー」窓の外を指さし、車が走っていることを伝える0才児さん。「そう、車が来たね」。子どもの思いを言葉にすることにも、その働きかけにこたえる保育士。受け入れ、認められた子

## 子育てのひろば

KOSODATENOHIROBA

子育てのひろば

子育てのひろば

子育てのひろば

子育てのひろば

子育てのひろば

子育てのひろば

子育てのひろば



みんな汗びしょり! 頑張った分だけ、大きくなるよ!



文字がわかると、読み・書きも楽しくなるね

この日も、ホールでは、逆立ちやブリッジ、側転などにチャレンジ! 床を強く蹴り上げ

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」〇〇くんから絶対できる! 頑張れ! 「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

### けご幼稚園

中央区桜坂1-10-17  
09275111503

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

「はいー!」先生たちの的確なアドバイスや激励を受けながら、粘り強く頑張ります。また、運動場ではマラソンやかけっこ、各教室では読み書き、計算や鍵盤ハーモニカの演奏を行います。どのプログラムでも毎日、様々な日課に取り組みしています。

### 子育てママのQ&A

リトル・ママHPでバックナンバーが読めるよ★

ママ友同士、子連れで自宅を歩き来しているのですが、いつも「おやつ大会」になってしまいます。「体に悪いからやめよう」と言いたいけど言えませぬ。付き合いが苦痛です。

「わかるわかる」と思わず声が出てしまいました(笑)。食に関する価値観の違いは、ママ友でなくてもストレスですよ。

私の場合、ストレスの相手は「夫」! 無類の菓子好きで、食事の時間などお構いなしにスナック菓子を食べています。もちろん

そんな坂口さんは、高校時代のダンス仲間が母さんとなり、その子と共にも再び集まったという、ダンスグループAMMERS(アンマーズ)の代表でもあり、民謡の傍ら、合間で子どもにダンスレッスンしたり、十一月には福岡で人気のハンドメイド作家によるイベント「m\*wife」(エムライフ)を香岐で開催したりと活動的です。

「次男の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「子ども達に英会話を教えている久保奈緒の奥さん、久保庸子さんを」と紹介頂きました。次回もお楽しみに!」

子育ての方針は「子ども達もいつか笑ってほしいよな」とご主人と話し、笑いが絶えない家庭に気をつけてるそう。それは自分が民謡で育て

夫の健康は心配ですが、長年しみついた生活習慣を変えることは、夫婦でもそう簡単ではありません。でも、我が子は私の心掛け次第でなんとでもなる! 私は娘に「健康に大きくなって欲しいから、お菓子ではなくご飯をしっかりと食べて欲しい」と繰り返し伝えています。その甲斐あってか、中学生になった今でも、おやつにはあまり興味がないようで、食事をもリモリ食べる子になっていきます。

ママ友の場合、他人である分、育児上の価値観が異なるのは自然に距離感が生まれるのではないかと考えます。ただ、その過程において、相手にする批判を周囲に話すことは控えた方がいいですね。自分と人の考え方の違いを受け入れた上で、自分なりの信念と自信を持って育児をするにエネルギーを注ぎたいものです。

また、子どもがどうしてもお菓子を食へたがる場合、試しに一度、徹底的に「食へさせてみるのも一案です。お菓子を食へた」というより、「ダメ」と言われることで、余計に興味をそそられるということもあるからです。そのあとご飯が食へられず、ママが悲しもうしているのを見たら、「次はやめておこう」と感じるようですよ。命にかかわらないことであれば、「経験」から学ぶことも大切だと思います。

相談のお便り募集中!

### ママ&パピレ

坂口 はるかさん Sakaguchi Haruka

子育てで仕事、趣味に頑張るママやパパを「お友達の間」でつなぎながらご紹介するコーナー!

「次男の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「子ども達に英会話を教えている久保奈緒の奥さん、久保庸子さんを」と紹介頂きました。次回もお楽しみに!」

子育ての方針は「子ども達もいつか笑ってほしいよな」とご主人と話し、笑いが絶えない家庭に気をつけてるそう。それは自分が民謡で育て

夫の健康は心配ですが、長年しみついた生活習慣を変えることは、夫婦でもそう簡単ではありません。でも、我が子は私の心掛け次第でなんとでもなる! 私は娘に「健康に大きくなって欲しいから、お菓子ではなくご飯をしっかりと食べて欲しい」と繰り返し伝えています。その甲斐あってか、中学生になった今でも、おやつにはあまり興味がないようで、食事をもリモリ食べる子になっていきます。

ママ友の場合、他人である分、育児上の価値観が異なるのは自然に距離感が生まれるのではないかと考えます。ただ、その過程において、相手にする批判を周囲に話すことは控えた方がいいですね。自分と人の考え方の違いを受け入れた上で、自分なりの信念と自信を持って育児をするにエネルギーを注ぎたいものです。

また、子どもがどうしてもお菓子を食へたがる場合、試しに一度、徹底的に「食へさせてみるのも一案です。お菓子を食へた」というより、「ダメ」と言われることで、余計に興味をそそられるということもあるからです。そのあとご飯が食へられず、ママが悲しもうしているのを見たら、「次はやめておこう」と感じるようですよ。命にかかわらないことであれば、「経験」から学ぶことも大切だと思います。

相談のお便り募集中!

### 中古車情報

新車・中古車 一般修理・保険

**有和自動車**

中古車情報のお問い合わせ  
TEL 0920-45-3778

<p>★ダイハツムーヴX</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 49万円</p> <p>★平成15年式 ★車検2年付き ★4ATフル装備</p>	<p>★ダイハツアトローW RS LTD</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 78万円</p> <p>★平成17年式 ★車検2年付き ★4ATフル装備</p>
<p>★スズキワゴンR ターボ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 29万円</p> <p>★平成13年式 ★車検2年付き ★4ATフル装備</p>	<p>★ホンダライフ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 35万円</p> <p>★平成13年式 ★車検2年付き ★コラム4ATフル装備</p>
<p>★ダイハツハイゼットローダンプ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 48万円</p> <p>★平成11年式 ★車検H25年4月 ★5MT</p>	<p>★ホンダライフ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 28万円</p> <p>★平成11年式 ★車検2年付き ★コラム4ATフル装備</p>
<p>★スバルプレオ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 34万円</p> <p>★平成15年式 ★車検H26年6月 ★5MT</p>	<p>★ホンダライフ</p> <p>経費0円</p> <p>乗り出し価格(税込) 25万円</p> <p>★平成12年式 ★車検H25年6月 ★コラム4ATフル装備</p>

### こころオアシス vol.1 『今日』という詩

『今日』 (伊藤比呂美訳)

今日、私はお皿を洗わなかった。ベッドはぐちゃぐちゃ。浸けたいおむつはだんだんくさくなってきた。きのうこぼした食べかすが床の上からわたしを見ている。怒り。雨は降りすぎてアトミ。またとおもっ

人に見られたらなんていわれ

今日一日、わたしは、澄んだ目をした、髪ふわふわなこの子のために、すごく大切なことをしていたんだって。そして、もし、そっこのほつが

ほんといええとか、だらしないとか、今日一日何をしていたのか、

わたしは、この子が眠るまでおっぱいをやってた。わたしは、この子が泣きやむまでずっと抱っこしていた。わたしは「ブラン」をゆすり、歌をつたった。わたしは、この子に「いいこと悪いことを教えた

わたしは、この子が眠るまでおっぱいをやってた。わたしは、この子が泣きやむまでずっと抱っこしていた。わたしは「ブラン」をゆすり、歌をつたった。わたしは、この子に「いいこと悪いことを教えた

この詩はニユー・ジランドのお母さんが書いた詩です。ほんとうにこんな時ってありますよね。いろんな状況で毎日子どもと向き合っているママたちへこの詩が伝えている大事な輝きの粒は『自分をゆるしてほめる』ということなのかも。そうしたら頑張るすげえ肩の力も抜けて、もしかしら涙も流れて、今日の前にある大切な瞬間に気づけるかもしれません。

文/ひのの

郷ノ浦町出身、横浜在住。現在7才と2才の男の子と3人目妊婦中の子育て真っ最中のママ。ここではママが「一人の女性」としてより自然体でいられるようなコラムを書いていきたいと思います。



子どもの病気・ケガのこと



お答えいただいたのは 小児科 院長 進藤 静生 先生 (福岡地区小児科医会会長) http://www1.bbq.jp/shindo.cc/

子どもの病気や怪我のこと、健康のこと、妊娠出産のことなど、子育てママには気になることがいっぱい。でも、人から聞いた話や、ネットで調べた情報に「本当に正しいのかな?」なんて思うこともありますよね。今回は、読者の皆さんから寄せられたアンケート結果をもとに、お医者さんにアドバイスをいただきました。



Q 高熱の時、昔は「厚着をさせて汗をかかせろ」と言われていましたが、今は逆のことを言われます。どちらが正しいの?

A 高熱の時は、症状の側面だけを見て対処はNGです。風邪なのか、インフルエンザなのか、あるいは他の病気のなか、本人の様子はどうかなど、多面的に見ての判断が必要になるので、一概にどちらが正しいとは言えません。

Q ケガの傷口は水洗いで充分で消毒は不要と、絆創膏は貼らなくて良いと言われますが、本当ですか?

A 消毒をせず、傷口を乾燥させない「湿潤療法」は、最近多くなってきています。ただし、従来方法と湿潤療法のどちらが良いかは、学会でもまだ判断できていません。また、ケガの場所や傷の種類などによって対処法も異なります。一概にどちらが良いとは言えません。

Q 鼻血が出た時には、上ではなく下を向いた方が良いと聞きました。なぜ?

A 昔は、「鼻血が出たら上を向いて」と言われていましたが、上を向くと、出血が喉に流れて気分が悪くなったり、吐いたりすることもあります。だからといって下を向く必要もありません。普通の姿勢で、鼻筋を圧迫しないうつむぎ姿勢で、ティッシュを詰める、などです。詰めた場合は、すぐに抜くとまた出血するので1日くらい詰めたままでOKです。

かかりつけ医の大切さ ~進藤先生から読者ママたちへ~

歯のこと



お答えいただいたのは 小児科 院長 二木 昌人 先生 http://www3.coara.or.jp/~futam/

Q 歯が生えてこないままに乳歯があるんですか?

A あります。例えば乳歯では癒合歯(ゆごうし)といって、隣り合う歯がくっついていたり、折れている歯があることがあります。欠如の確率は、癒合歯の位置によって変わります。

Q 歯が生えてこないままに乳歯があるんですか?

A あります。例えば乳歯では癒合歯(ゆごうし)といって、隣り合う歯がくっついていたり、折れている歯があることがあります。欠如の確率は、癒合歯の位置によって変わります。



眼のこと



お答えいただいたのは 院長 大原 千佳 先生 http://oharachika-ganka.com/

Q 子どもの眼鏡は、ひんぱんにかけた方がいいですか?

A お子様は目のタイプによって異なります。たとえば遠視や斜視、斜位の場合は、かけ外しをすることはNG。常に眼鏡をかけていない状態を悪くしてしまいます。近視の場合、学校の教室で黒板の文字が読める指標が0.7とされており、裸眼視力がそれ以下なら常時かけている方が良いでしょう。

Q 子どもの眼鏡は、ひんぱんにかけた方がいいですか?

A お子様は目のタイプによって異なります。たとえば遠視や斜視、斜位の場合は、かけ外しをすることはNG。常に眼鏡をかけていない状態を悪くしてしまいます。近視の場合、学校の教室で黒板の文字が読める指標が0.7とされており、裸眼視力がそれ以下なら常時かけている方が良いでしょう。

妊娠・出産のこと



お答えいただいたのは 東野産婦人科 院長 永田 新 先生 http://www.toono.or.jp/

Q 子どもを産んだら、歯がもろくなったり、白髪や抜け毛が多くなったりするの?

A 出産が原因で歯がもろくなる、ということはありません。通常通り歯磨きを励行していれば大丈夫です。「赤ちゃんにカルシウムをとられる」という俗説もあるようですが、胎児に体のカルシウムを奪われることはなく、妊娠中にカルシウムを過剰に摂取する必要もありません。逆に、カルシウムは摂りすぎると排出量が多くなり、尿管結石の原因になることもあるので、当院ではサプリメントなどの摂取も控えるよう指導しています。

Q 妊婦のお腹が丸いと女の子、とがっていたら男の子が生まれる、という話を何度か聞きましたが、本当?

A こちらも、特に医学的根拠はありません。男の子でも女の子でも、胎児の大きさや形に大きな違いがあるわけではないので、性別がお腹の形に現れるとは考えにくいのです。

Q 妊婦のお腹が丸いと女の子、とがっていたら男の子が生まれる、という話を何度か聞きましたが、本当?

A こちらも、特に医学的根拠はありません。男の子でも女の子でも、胎児の大きさや形に大きな違いがあるわけではないので、性別がお腹の形に現れるとは考えにくいのです。

Q 母乳は虫歯の原因になる、という人と、「ならない」という人がいます。どちらが正しいのでしょうか?

A 結論から言っておく、母乳を飲ませたら虫歯になる、という考え方は間違いです。母乳の成分には、健康な歯を虫歯へと決定的に進行させるようなものは含まれていません。母乳を飲む、飲まないではなく、むしろお子様のお口のお手入れに留意した方が良いでしょう。赤ちゃんにはしっかりと歯を磨いて、しっかりと授乳を続けている場合は、特に念入り。

Q 母乳は虫歯の原因になる、という人と、「ならない」という人がいます。どちらが正しいのでしょうか?

A 結論から言っておく、母乳を飲ませたら虫歯になる、という考え方は間違いです。母乳の成分には、健康な歯を虫歯へと決定的に進行させるようなものは含まれていません。母乳を飲む、飲まないではなく、むしろお子様のお口のお手入れに留意した方が良いでしょう。赤ちゃんにはしっかりと歯を磨いて、しっかりと授乳を続けている場合は、特に念入り。



# リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

子育て情報いっぱい!ママのための情報交換広場~リトル・ママHP

リトル・ママ

検索

## ママたちの「表紙討論」!

子どもが集まる場所では、小さなトラブルはつきもの。子どものケンカだから...とは思っていても、ハラハラする時もありますね。止める?見守る?親の行動にも機転が必要な一瞬。あなたはどうしますか?



## 「子どものケンカ」あなたはどうする?

**見守る・放っておく**

●子どものケンカは社会性の勉強。本当に仲のいい子とはいつの間にか仲直りしているし、仲直りしようと行動しているようです。一度ケンカした相手のおかあさんからお叱りの電話がありました。うちの子にも任せます。

●ケンカもさせないといけません。と思う。すぐに親が止めてしまうと学校などに行ったらいつも親がいるわけではなから。

●基本的には、放つときます。それも勉強です。でも、知らない相手だと親のマネーとして介入は必要でしょう。何事も信頼関係がないとダメです。

●うちの子が悪い時にはしっかり怒りますが、子ども同士が遊んでいるのケンカについては、泣いても知らん振りです。

●見守り派です。子どもにケ

**場合によって止める**

●ケンカをすることは必要だと思ふ。ただ、暴力になるような時は止めるor叱る。

●解決できそうであれば、しばらく放っておく。自分たちで限度もわかってほしいので、しかし、叩きあいなどエスカレートしたら止めに入る。

●ケガをさせたり、物を壊したりなど以外、口出ししない。自分が小さい頃、母に○○ちゃんケンカしたと言うとすごく心配されたり、「その子はどんな子?」と聞かれたりするの嫌でした。

●子どものケンカは相手の気持ちを知るためのよいきっかけと考えています。手を出すときは止めますが、様子を見つつ、子ども両者の気持ちを代弁するくらいにしています。

**言葉でアドバイス**

●あまり問題がなさそうなら、放っておきます。子どもだけで解決できれば、それが一番!他の子にケガをさせるようであれば、間に入って話を聞きます。

●ちょっと放っておいた後、自分たちで仲直りできないようなら、さりげなく「本当に仲良しなやね。仲良しじゃなかったら、ケンカもできんもんね」などと言って自然な感じで謝る空気を持てていきます。

●まず、どのようにしてケンカになったか?次に1つひとつの事に対して我が子、相手の気持ちを考え、次に良かったのか悪かったのか子どもに考えさせ、悪かったら謝らせる。手は出したら負けだと教える。

●自分で解決させるけど、口を出す時は中立です。「ケンカするなら遊ばなければいいし、

**遊びたいなら仲直りしよう!**

●遊ぶたいなら仲直りしよう!とか「仲間はずれにするならみんなひとり遊びなさい!」って、他人の子にも言っちゃいます。

●基本は「親は口を出さない!」方針ですが、どう見てもうちの子どもが悪いと思われる時はひたすらどんなに悪いかを説明します。何度も繰り返すことで絶対伝わると思っています。

**その他**

●子どものケンカは正しい。正しくない関係なく両成敗。とにかくお互い謝らせます!

●お友達とのケンカは我が子を叱って止めます。もう自分たちで解決できる年とは思いつつ、口出ししてしまいます。本人のためにはいいのですが、見て見ぬ振りができません。

●本当は本人同士が解決するだろうと放っておきたいけれど、過保護な親が多いのご時世、私だけ放置するわけ

**★表紙討論のテーマ募集!★**

このコーナーでは、読者ママパパからの「知りたい!」テーマを募集しています。「うちの家族はどうなのかな?」「他のママたちはどうしてるの?」など、子育てに関する疑問をお寄せください。

にいかず、間に入らざるを得ないです。

●親同士の仲で対応が変わります。あまり親しくなったら、すぐに止めに入る。親しい仲だったらエスカレートするまでは放っておく。

●ケガなどしない場合はまあ見守っておきます。こちらが悪い時は必ず謝らせて、2人きりになったら「ちゃんと謝れたね。もうしたらダメだよ」と抱きしめます。

★表紙討論のテーマ募集!★  
このコーナーでは、読者ママパパからの「知りたい!」テーマを募集しています。「うちの家族はどうなのかな?」「他のママたちはどうしてるの?」など、子育てに関する疑問をお寄せください。

# リトル・ママ

ママと子どもの明日を応援!!

企画・制作/(株)リトル・ママ 〒810-0023 福岡市中央区警固2丁目13-7 オークビルII 4F TEL.092-741-5742

## ウソ?ホント?お医者さんに聞く! ママの常識Q&A

12

2012 December Vol.129



親子イベント満載★リトル・ママHP

**目には目を!?**

今回の表紙討論は、「子どものケンカ」について。お便りの中で一番多かったのは「様子を見守り、暴力になりそうなら介入する」というもの。僕も同様です。でも、僕の母はちょっと違いました。

母の方針は「リベンジ」派。やられたらやり返せ、というものです。時には「1発ぶられたら2発返して来い!」なんてことも。平和主義でおとなしかった我が子への、一風変わった愛情表現だったのかもしれない。そんな過激なことを言いながら、僕の友人達には優しく、そして厳しく接していました。いずれにしても、ケンカには相手がいるもの。相手の子も自分の子だと思っただけで、間違った方向にはいけないのだと思います。

さて、今月の表紙は、世界一周シリーズのロシア編。ハチクマファミリーがいるのはモスクワの宮殿・クレムリンです。次号はどの国へ行くのか、お楽しみに!

リトルママ編集部 浮辺剛志

**HOME 宅地不動産株式会社** **おすすめ不動産 物件情報**

物件情報のお問い合わせ: TEL 0920-47-2730

お問い合わせの際は「巻くくるを見た」とお知らせください。

今月のお勧めは郷ノ浦町初山東触(物件No.726-001)。売一戸建て「優良物件・現状渡し」です。

<p>物件No. 726-001 売一戸建</p> <p>郷ノ浦町初山東触 価格 <b>550</b>万円</p> <p>★優良物件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*敷地面積 277.87㎡ 84.05坪</li> <li>*建物面積 142.42㎡ 43.08坪</li> <li>*種類構造 木造スレート葺2階建</li> <li>*家齢 16年</li> <li>*間取り 6LDK</li> <li>◎現状渡し</li> </ul>	<p>物件No. 607-001 売土地</p> <p>郷ノ浦町片原触 価格 <b>550</b>万円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*敷地面積 330.6㎡ 100.00坪</li> <li>*用途地域 無指定</li> <li>*備考 日当たり良好 即建築可</li> </ul>
<p>物件No. 715-001 売一戸建</p> <p>郷ノ浦町本村触 価格 <b>600</b>万円</p> <p>★優良物件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*敷地面積 82.87㎡ 25.06坪</li> <li>*用途地域 無指定</li> <li>*建物面積 117.36㎡ 35.50坪</li> <li>*種類構造 木造瓦葺2階建</li> <li>*家齢 28年</li> <li>*間取り 1F 8洋室 8和室 3和室 4.5帖DK 2F 6和室 6和室 4.5和室 (6DK)</li> </ul>	<p>物件No. 615-001 売土地</p> <p>郷ノ浦町片原触 価格 <b>1,000</b>万円</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*敷地面積 478.73㎡ 144.81坪</li> <li>◎前方にマリナーホテル</li> <li>◎ロケーション抜群</li> </ul>

**ikivision news 巻くくる ケーブルテレビ**

巻くくるケーブルテレビがお届けする地域密着型のテレビ番組。今月おすすめする番組は、巻くくるで頑張っている方々を紹介する「やっちみんね」。毎日、朝・昼・夕・夜の4回放送。ぜひ、ご覧ください!

<p><b>やっちみんね</b> 5分</p> <p>(月~金) 7時10分・12時40分・16時10分・22時55分 (土・日) 7時10分・13時55分・16時10分・22時40分</p> <p>巻くくるの人をテーマに頑張っている方々を紹介する番組。サークル、スポーツチーム、団体、学校(クラス単位でもOK) 公民館や仲良し集団、ダンスチームやアマチュアバンドなど大募集。TEL 47-1850 FAX 47-1828 までドシドシ御応募ください!!</p>	<p><b>巻くくるの車窓から</b> 15分</p> <p>(月~金) 13時30分(土・日) 10時45分(月・木・日) 21時(火・金) 19時30分(水・土) 22時(日) 9時30分</p> <p>車載カメラを付け、巻くくるの道を巡る番組。素敵なBGMに乗せて、慣れ親しんだ風景を違うアングルで眺めたら、また新たな発見があるかもしれません。毎週更新(一部変更有) ※撮影は法定速度で行なっています。</p>
<p><b>巻くくる学講座①②</b> 60分</p> <p>(月・火・水) ①15時 ②20時 (木・金) ①20時 ②15時</p> <p>イキテレビの教育番組。一支国博物館で毎月開催されている巻くくる学講座をノーカットでお届けします。巻くくるの魅力を見つけてください。12月放送予定「動物からみた巻くくる・原の辻遺跡」「巻くくる文化」(番組変更の予定です)</p>	<p><b>キッズ放送局①②</b> 15分</p> <p>①月・水・金・日 ②火・木・土 (アンコール放送) (月~金) 8時15分・13時15分・16時15分・19時15分(土・日) 9時15分・14時・16時15分・19時15分</p> <p>隔週で島の幼稚園・保育所を訪問し、一緒にお話をしたりゲームをしたりと、家では見ることのできない子どもたちの元気な姿をタップリとお届けします!</p>

お問い合わせ 巻くくるビジョン株式会社 番組制作 TEL.0920-47-1850