NAGASAKI IKI MAGAZINE 壱岐ガイド

Iki Informational Magazine
QURU x2 壱岐くるくる

壱岐の宝探しからはじまる“まちづくり”
特集は「壱岐の自慢1000の宝探し・活動報告」です!

FREE
2013
12月号
毎月15日発行
vol.044

contents

壱州美人 ―――――――――― 1
特集 1000の宝探し・活動報告。――――― 2
壱州人いきいきTopics ―――――――― 3
店舗紹介 ―――――――――― 5
リトル・ママ ―――――――――― 6

壱州美人

File No.35

壱州美人「File No.35」は、壱岐市民病院で受付をしている、本田志穂さんです。壱岐焼酎の水割りが大好きで、「居酒屋制覇を目指して飲み歩いています」と冗談まじりに話してくれました。休日にはよく甥っ子と公園で遊んでいるそうです。

Profile

名前：Shiho Honda
お住まい：郷ノ浦町
身長：168cm
星座：おひつじ座
趣味：ペニーボード
好きな食べ物：パスタ
嫌いな食べ物：なし

●撮影：MASAAKI AKAGI（赤木写真館）
●撮影場所：壱岐文化ホール（郷ノ浦町）
●撮影日：2013年11月30日
●ヘアメイク：Hair art CLOVER
●衣装協力：プティックひぐち

干支ボトル販売中

「イラストラベル」新発売。

焼酎 壱岐 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/

【子どもから年配の方までお気軽に】
服装やメイク、会話からお客様にあったアレンジをチョイスし、カットは2,700円からとお求め安い価格で提供しています。
- 壱州美人ヘアメイク協力 -
Hair art CLOVER
（ヘアアート・クローバー）
壱岐市郷ノ浦町長峰本村触831
TEL：0920-46-0153

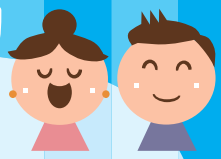
記念写真撮影ご予約受付中！
iPadで瞬時にプレビュー
ご婚礼☆記念写真
STUDIO
赤木フォトサロン
★カラープリント
★デジタル証明写真
★集合写真即日仕上げ
「写真は未来の宝物」
赤木写真館
47-0063

@Atmark, Inc. 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 TEL.0920-48-1260 FAX.0920-48-1265 http://iki-guide.com/ 発行者：山内 武志

総務省「公民連携・既存ストック有効活用による地域活性化に関する調査研究」にかかるモデル事業

素敵な ヒト モノ ココロ コト トコロ

皆で探そう！伝えよう！壱岐の宝物 1000の自慢！



11/20(水)（郷ノ浦）・21(木)（勝本）・28(木)（芦辺）・12/13(金)（石田）の４日間、壱岐で眠っている身近な「宝物」を探そうと、ワークショップが開催されました。

参加者の皆さんは地元ならではのレアな宝ものを思い思いに発表。壱岐に住んでいるのに、「こんな宝ものがあったの」「そんな歴史があったんだ」など、知らないことばかり。壱岐には隠された宝物や自慢がたくさんあることを実感しました。

皆さんから集められた「壱岐の自慢・1000の宝物」は、壱岐市の新たな情報発信などに活用する計画です。

1

「なぜ壱岐の自慢・1000の宝探しをするか？」の説明からワークショップがスタート。

「地元の人が当たり前すぎて観光資源にならないと思い込んでいるようなものこそ、実は消費者や観光客が喜んでくれる」という、宝ものを探す意図をわかりやすく説明。

戸島プランニングオフィス
代表　戸島 義成さん

この度のワークショップ、実は始まる前はどのくらい「壱岐の自慢・宝もの」が集まるのか、とても不安でした。でもワークショップがはじまるや、参加者の皆さんの目が真剣になり、まるで徒競争の選手が競うように、たくさんの宝ものを挙げて戴きました。その数もすごかったのですが、それ以上に皆さんが本当に壱岐を愛しておられることに、とても感動しました。「壱岐を愛するココロ」こそが、最大の壱岐自慢だと改めて感じました。

2

「唐津の宝当神社が何故、年間20万人もの観光客が訪れるようになったのか？」などの裏話や、柳川市で３人の若者を雇用し、「1000の物語」を取材・執筆した、着地型観光の成功事例を紹介。

LOCAL＆DESIGN 株式会社
代表取締役　福田 忠昭さん

今回、壱岐の自慢を地域の皆さんからたくさん伺うことができました。地元の方でも「知らなかった」というものもありましたし、逆に地元の方にとっては当たり前と思っているものが「宝物」や「自慢」になるということがよくあります。ここから本当に大切に育てていかなければいけない壱岐の「自慢」が少しずつ見えてくると思いますので、今後、観光という視点に限らず、商品づくりや商店街の振興、そしてまちづくりにつなげていきたいものです。

3

いよいよ、ワークショップの開始！参加者の皆さんが「壱岐の宝物」を出し合います。

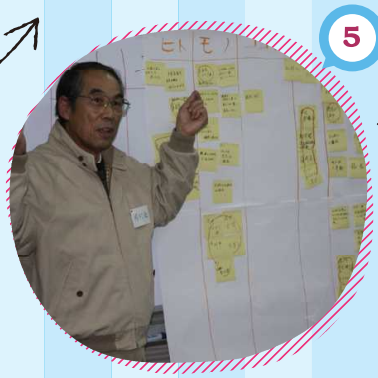
4

出てきた宝物を「ヒト・モノ・ココロ・コト・トコロ」にみんなで分類していきます。

株式会社
地域マーケティング研究所
代表取締役　吉田　潔さん

東京からみれば、壱岐も福岡・博多も地方。しかし、壱岐という地域は壱州といい対州といい「州」という名前の響きからして、地方分権を先取りしている「地域」ではないでしょうか。地域は自立的な取り組みが可能です。壱岐の方々は行政に大変近いので。今回のワークショップに参加して壱岐の方々の地域への想い、行政への関与の深さに思い至りました。壱岐での先進的な公民連携による地域づくりは可能です。

5



分類された「宝物」をグループごとに発表。「小島神社は運良く濡れずに渡れたら、そのカップルはうまくいく」や「千里十里食堂の焼きそばが絶品」、「自分で作った“ちゃぶ台”が予想以上に上手く出来たので自慢にしたい」など、皆さん、身のまわりにある壱岐の宝物や自慢を熱く語ってくれました。

※上記写真は、芦辺地区で開催されたワークショップの模様です。

【上記活動へのお問い合わせ】
NPO 法人いき交流文化デザイン研究所
TEL 0920-48-1260（株式会社アットマーク内）

クリスマスやお歳暮に最適なフラワーギフトをご用意！

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、贈り物にぴったりの商品を取り揃えております。

お正月用生花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です。

グリーンファーム
山内苗木園緑化センター
TEL：47-2706
FAX：47-2367

「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　壱岐市勝本町東触2181

Topics

壱岐のとっておきの話題や出来事をご紹介!

猫に予防注射は常識

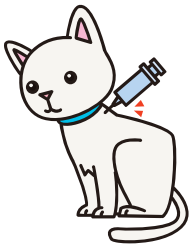
犬は狂犬病や混合ワクチンを接種しなければならないことを知っている人は多いのですが、未だに「猫に予防注射?」という人がいます。

猫は犬に比べると病気になりにくい傾向がありますが、但し、一旦病気になると生態の問題や薬などに制約があり、なかなか治療がしにくい動物でもあります。だからこそ病気にさせないことが重要なのです。そのために特に伝染病に関しては事前に予防注射で予防するのは常識です。

猫は予防注射をして室内飼育していれば病院にかかる確率を劇的に減らせることが分かっています。

現在は3種混合から5種、猫白血病、猫エイズなど様々なタイプの予防注射があります。飼育環境に合わせてこれらを適切に組み合わせて接種プログラムをたてることが重要です。

また、猫も予防注射をしていなければ、まともなペットホテルやペット美容室では受け入れてくれません。多くの動物が集まる病院や美容室、ホテルでは伝染病を持ち込まれることが一番困るからです。



壱岐動物病院　福山達也

DATA

壱岐動物病院　福山達也
http://www.e-petlife.com/
壱岐動物病院の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

キューティクルを殺さない「ブロー」の極テクニック!

●もう1度「ブロー」を見直そう!

ただ単に「乾けばいい」という考え方でブローを行ってる方は、正しい方法を覚えて実践しましょう!

①「ブロー」を間違えると髪はボロボロになる!

・キューティクルがめくれあがってはがれやすくなります。髪の水分を保持する役割があるキューティクル!剥がれてしまうと髪のパサツキや枝毛も増えてしまいます。
・髪の中のタンパク質や脂質が変質します。生卵を熱すると固まるようにキューティクルやコルテックスが固まってしまいます。
・髪の毛の内部のメデュラという部分に空洞ができます。空洞が増えると髪が白っぽく色褪せて見えるようになります。

②絶対にしてはダメ!

・タオルでゴシゴシと髪を拭かないこと!タオルの繊維でキューティクルがボロボロになってしまいます。
・髪が濡れたままブラシを入れないこと!
・髪は毛先の方から乾かさないこと!髪の水分は上から下に流れてくる為、毛先から乾かそうとしてもなかなか乾かない。
・完全乾燥までドライヤーを使わないこと!8割程度乾いたら自然乾燥に任せる!(同じ箇所に長時間当てるのはもってのほか!)

STEP1)髪を洗った後は…。

・質のよい"バスタオル"で髪を拭く!質の悪いタオルだと目が粗い為、髪を傷つけてしまいます。

STEP2)全体を正しく乾かすポイント…。

・髪の根元に指を入れて温風で水分をふき飛ばす様に乾かす!ドライヤーを左右に動かしながら乾かしていく。
・根元から前に向かってブロー!最初は乾きにくい根元から。毛先は根元と違い痛んでる場合が多いのでやや湿ってるくらいでOK!
・温風と冷風を交互に切り替える!交互に切り替えることで髪が暑くなり過ぎないようにし、ヘアスタイルを長持ちさせる効果もあります。
・噴き出し口からは10cm以上の距離を保つ!10cm以上の距離を保つと、髪の表面温度が100℃以上になりにくく、髪を傷める心配がありません。

STEP3)ブラシを使って"ツヤ"を出す…。

・毛先からブラッシングをする!いきなり根元から毛先にブラッシングすると余計な力が加わり、毛を痛める可能性があります。
・前から後ろに流れるようにとかしていく!
・ブラッシングしながら徐々に横から後ろに髪を集める!頭皮がじんわり刺激され血行が良くなり暖かく感じてきます。

髪の毛自体も"生き物"です! ちょっとしたひと手間で健康に育ってくれます。むかし聞いたことがある方もいらっしゃるとは思いますが…「髪は"長"〜い"友"達!」、大事にしてあげてください。

cut studio くろ〜ばぁ　岡崎幸喜

DATA

cut studio くろ〜ばぁ　岡崎幸喜（石田町出身）福岡県大野城市下大利2-208 101
092-582-8019 Facebook「cut studio くろ〜ばぁ」で検索!!

壱岐くる加盟店　お酒屋さんの"年末年始お勧め情報!"

お歳暮やクリスマス、お正月など、この時期に欠かせないものといえば、お酒屋さんですよね。お酒を販売している壱岐くる加盟店に年末年始のお勧め情報をお聞きしました!

1周年記念!くじ引きイベントを開催します。

手作り弁当が人気のRICマートは12月21〜23日の3日間、開店1周年を記念して、くじ引きイベントを開催(700円以上購入対象)。完全セルフで低価格がウリの「カラオケポップ」も隣接オープン(予定)。コンビニからのお酒持込もOKです!

ClubNeta 100円毎につき 2pt

RICマート壱岐芦辺店
壱岐市芦辺町諸吉大石触368-1
☎0920-48-4008

クリスマスにちょっと贅沢なシャンパンを。

クリスマスに欠かせないのがシャンパン。女性にも飲みやすく、流通量の少ないモエ・エ・シャンドン「アイス・アンペリアル」や、葡萄の質がいい年限定の「ヴィンテージ2004」などをご用意。壱岐焼酎各種、お好みに合わせたセットもどうぞ!

ClubNeta 100円毎につき 2pt

かわぞえストアー
壱岐市芦辺町箱崎大左右触494
☎0920-45-2068

珍しい爛酎(赤ちんぐ)がお勧め!

寒い時期にお勧めなのが仕込み水(割水)を使用した13度の「赤ちんぐ」。そのまま燗につけて日本酒のような飲み方が出来る珍しい焼酎です。香ばしい香りが自慢の「黒ちんぐ」もお勧め!ワインと焼酎の組み合わせギフトも出来ますよ!

ClubNeta 100円毎につき 1pt

松尾商店
壱岐市石田町石田西触1052
☎0920-44-5034

酒器がセットの焼酎ギフトがお勧め!

森山酒店の一押しは香りが軽やかな黒麹仕込み「百合若」。お湯割りに最適で優しい飲み口が自慢なんだとか。また、お好きな焼酎に酒器が2個セットになった、お歳暮に最適なギフトも人気です。配達も無料なのでお気軽にお問い合わせくださいね!

ClubNeta 100円毎につき 4pt
通常100円毎につき2ptが
平成26年1月15日まで

森山酒店
壱岐市芦辺町中野郷西触362-1
☎0920-45-3035

Topics 壱岐のとっておきの話題や出来事をご紹介!

ハイヒール選び

最近では中高学生は言うまでもなく小学生までもハイヒールを履いているところを見かけますが「大丈夫だろうか」と心配になってきます。

体重を支える筋肉が弱い為に膝を伸ばして歩くことができない。更にヒール部分が斜めに削れているためにフラフラしているのが後ろから見ているとよく分かります。当然成人女性も同じように色々なリスクがあることを認識したほうがいいでしょう。

問題がありそうな方の特徴は膝を伸ばして歩いたり、長く立ったりすることがきついためにやや膝を曲げてしまう。その為に腿の前面の筋肉に負担が掛かり膝が痛くなる（成長痛や変形性膝関節症等の症状悪化）。全体のバランスを取ろうとするために股関節周りの筋肉が緊張し骨盤が後ろに倒れて背中が丸くなる（坐骨神経痛や腰部椎体障害等）。背中が丸くなるので肩が凝ってきて偏頭痛や痺れといった神経障害等（頚部ヘルニアや頸肩腕症候群や五十肩等）まで懸念されるのです。

お子さんの姿勢が悪いとか膝や足首をよく痛がるというのも靴が一つの要因になっているかもしれません。

確かにヒールを履いた女性は足が長く見えるし格好いいかもしれませんが、身の丈にあった形やヒールの高さ（スムーズに歩くためには3cm程度が理想のようです）を選ばなければ大変な事になりますよ。長時間歩くときや足場が悪いところを歩くときなどは靴選びを慎重にしてみてはいかがでしょうか？

しげ井接骨院　重井直樹

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
0955-29-8117
http://www.shigei-sekkotsuin.com/

老化も砂糖が原因　悪玉のタンパク質AGE

老化は、なぜ起きるのでしょう?

老化は糖化されて変性したタンパク質（AGE＝終末糖化産物）が原因であることが分かってきました。以前は酸化がいわれていましたが…。

体内のAGE量を測ってみると、実年齢は同じでも、若く見える人は体年齢が若く、老けて見える人は体内年齢も高いことがわかってきました。つまり、見た目が老けている人は、身体の中も老化してしまっているそうです。

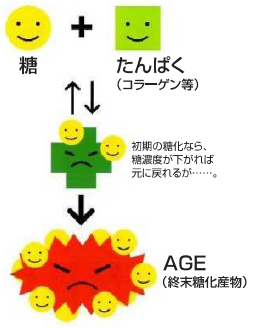
糖は必要な栄養素ですから、ある程度のAGEの摂取は避けられません。でも、AGEをコントロールすれば、老化を防ぐことができます。食事をすると、誰でも血糖値が上がります。しかし、体内に余分な糖があり、血糖値が高い状態になるとタンパク質の糖化が進んでしまいます。タンパク質の悪玉がAGEです。

身体のほとんどは、当然タンパク質で出来ています。タンパク質の糖化はタンパク質にできた糖のコブのようなものです。糖の濃度が下がれば、元のタンパク質に戻りますが、さらに、高濃度の糖に長時間さらされるとAGEができます。よって、いろんな病気や老化が進んで行きます。糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、認知症、脂肪肝、更年期障害、骨粗鬆症、関節症、がん、歯周病などです。

よって、AGEを作らない調理法、食べる順番が大事になってきます。焼いたり、炒めたり、揚げたりするとAGEが高くなります。蒸したり、汁物にしたりして、水を使った調理がいいようです。また、食べる順番も糖の吸収を緩やかにするため、サラダや酢の物→汁物→肉や魚→ご飯やパンの順がいいようです。そして、よく噛んで食べることもお忘れなく。

むし歯も砂糖が口の中にある時間（ダラダラ食い、ダラダラ飲み）が問題なのですが、これって似ていませんか?

AGEとは、糖まみれになった、劣化し、機能の落ちた老化たんぱく質。



終末糖化産物＝AGEとは、様々なたんぱく質と様々な糖が結びついて生まれる老化原因物質で、30種類くらいあると考えられている。

百田歯科　百田昌史

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

福岡に羽ばたく！壱岐産品取扱ショップ　福岡で壱岐産品が飲食出来るお店をご紹介！

魚料理・明太料理と焼酎を楽しめる居酒屋

創業25年の味処一寸は、落ち着いた雰囲気の居酒屋です。大将手作りの明太子や壱岐産の干し物、ぷるぷる「もつ」の豚骨もつ鍋にメのラーメンまで、壱岐焼酎と共に楽しめるお店です。お一人様からでも、お気軽にお立ち寄りくださいませ。

味処　一寸
福岡県福岡市博多区博多駅南1-4-5QRビル1F
☎092-481-4188

九州各県の郷土料理を取り揃えております。

白身魚エソのすり身を生から作る薩摩揚げは、ふんわり仕上げた自慢の一品。壱岐直送の有機野菜や呼子直送の活イカ、玄界灘で水揚げされた新鮮な旬魚も取り扱っています。お座敷や掘りごたつの少人数から多人数も収容できますので、時間を忘れておくつろぎくださいませ。

九州料理　ぜんざい
福岡県福岡市中央区清川1-11-8
092-522-0101

麦の原点　料理と楽しむ至高の食中酒
麦焼酎発祥の地
壱岐の島
産地保護指定
壱岐焼酎は、500年に渡って受け継がれてきた伝統の製法と歴史を持ち、WTO（世界貿易機関）のトリプス協定によって「地理的表示」の産地保護指定を受けた世界に誇る銘酒です。

壱岐の蔵酒造株式会社　サポートショップを応援しています。
長崎県壱岐市芦辺町湯岳本村触520　TEL 0920-45-2111　http://www.ikinokura.co.jp

壱岐市は「壱岐を応援してくれる飲食店」に協力します！
「Iki Iki サポートショップ制度」事業ご案内

認定店要件：
①飲食店は概ね年間を通して壱岐産品を取り扱っていること。
②壱岐市の観光パンフレット等を置き、壱岐市の宣伝を積極的に行うこと。
この制度は福岡で壱岐産品（壱岐産海産物または農産物など）を利用した料理が食べられる飲食店を「Iki Iki サポートショップ」として認定し、壱岐市と相互に連携して壱岐産品の販路拡大や壱岐への交流人口の拡大を目的とした事業です。
お問合せは下記まで…
Iki Iki 情報プラザ
（壱岐市福岡事務所）
福岡県福岡市博多区築港本町13-6 ベイサイドプレイス博多内
TEL 092-409-5216
FAX 092-282-3216
http://www.iki-event.jp/iki-fukuoka/

NAGASAKI IKI QURUx2 カード加盟店

今月のピックアップ4店舗をご紹介！ 郷ノ浦

島いちばんのクレープ屋さん♪ ClubNets

ファースト・カフェ

100円毎につき 1pt

定番のバナナチョコをはじめ、ケーキやアイスの入ったクレープとパフェが大人気！美味しいタピオカドリンクもあります。お好きな組み合わせで是非、お試しください。

壱岐市郷ノ浦町本村触　☎ 090-8625-0657

お花のある暮らしをご提案致します。 ClubNets

フラワーガーデン葉花

100円毎につき 2pt

ブライダル・プリザーブドフラワーなど、お花のことなら当店にお任せください!花教室も承っております。お客様の気持ちをお花に込めてお届け致します。

壱岐市郷ノ浦町柳田触459-7　☎ 0920-47-3157

スタイリストは神戸コレクションで活躍の腕前！ ClubNets

Hair art CLOVER

100円毎につき 2pt

リアル・クローズを対象とした「神戸コレクション」や雑誌の撮影などで活躍した実績を持つ、スタイリストのお店。最先端の流行をお求め安い価格でご提供します。

壱岐市郷ノ浦町長峰本村触831　☎ 0920-46-0153

あなたの“らしさ”を演出します。 ClubNets

ヘアーズ シナリオ

100円毎につき 2pt

女性はもちろん男性や子ども、年配の方からも人気の美容室。しかも美人のお客さんが多い!ヘアメイクやメイクアップも承ります。

壱岐市郷ノ浦町片原触2397　☎ 0920-47-2789

壱岐名物 東京編

十二月

栗元健太郎

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。

「郷ノ浦」で使えるお店

低料金で楽しめる、点数付カラオケ店 ClubNets
カラオケ SHO 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町浦ノ浦177-2-2F ☎ 0920-47-5656

家族や友人たちと「ぎゅうらしか」時間を ClubNets
ぎゅうらし家 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦27 ☎ 0920-47-0322

すばらしい味と香りの銘茶を!! ClubNets
久保茶舗 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦34 ☎ 0920-47-0348

安心して飲める、おいしい水をお届けします ClubNets
クリクラ壱岐 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町志原触108-3 ☎ 0920-47-5665

マルエー店内にある、鮮度が自慢のお魚屋さん ClubNets
小西鮮魚 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触660-1 ☎ 0920-47-1248

地元女性に人気の居酒屋スポット ClubNets
四季優彩 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町本村触572-2 ☎ 0920-47-1039

あなたのスポーツ応援団!! ClubNets
スポーツタチカワ 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町片原触1-1 ☎ 0920-47-4606

農産物・海産物直売だから新鮮! ClubNets
生産者市場 きてみ店 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町志原西触 ☎ 0920-47-1883

LTE回線も壱岐島内、随時開通中! ClubNets
ソフトバンク壱岐 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触689-2 ☎ 0920-48-0100

製造直売壱岐のスイーツ集合!! ClubNets
土肥製菓 郷ノ浦店 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町東触597 ☎ 0920-47-4835

お得、納得、新車・中古車なら東和自動車 ClubNets
東和自動車株式会社 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触801-2 ☎ 0920-47-1081

あなたのヘアスタイルをコーディネイト ClubNets
美容室TACHIBA-GAWA 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触506-3 ☎ 0920-47-0822

家庭的な中華から宴会まで幅広くできます ClubNets
福寿飯店 100円毎につき 3pt
壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦131 ☎ 0920-47-0879

鮮魚店直営の民宿　だから新鮮!! ClubNets
民宿しもぐち 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町大原触985 ☎ 0920-47-2526

地元の人もオススメする旨か店 ClubNets
味処 味よし 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町本村触519-11 ☎ 0920-47-0688

郷ノ浦のちょっと奥まったシャレたお店 ClubNets
居酒屋くいもの家 三平 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町片原触5-6 ☎ 0920-47-0307

新鮮なネタのお寿司屋さん ClubNets
魚よし 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触171-1 ☎ 0920-47-1290

趣向を凝らした逸品料理が自慢。 ClubNets
おつくり家壱岐 旨勘 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町庄触720-1 ☎ 0920-47-5553

素敵な家づくり、応援します ClubNets
株式会社 倉本組 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町片原触1163 ☎ 0920-47-3813

あなたの街のインテリア専門店 ClubNets
株式会社たからや 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町本村触678 ☎ 0920-47-0249

かわいいアイテムが目白押し ClubNets
Cafe & 雑貨 K's 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町片原触1697 ☎ 0920-47-5800

あなたのまちのメガネ屋さん ClubNets
めがねのメルック 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町東触784 ☎ 0920-47-4020

郷ノ浦で「壱岐牛」が食べられるお店 ClubNets
やき肉　郷 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町郷ノ浦108 ☎ 0920-47-5202

壱岐で土地や家をお探しなら ClubNets
山一不動産 100円毎につき 2
壱岐市郷ノ浦町田中触945-1 ☎ 0920-47-3459

花と緑のある暮らしを応援します! ClubNets
山内苗木園緑化センター 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町東触658-1 ☎ 0920-47-2706

あなたに代わって車をチェック! ClubNets
有限会社中央サービス 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町柳田触476 ☎ 0920-47-4438

快適でキレイなお住まい・職場をプロデュース! ClubNets
リースキン壱岐 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町志原西触108-3 ☎ 0920-47-5665

シェフこだわりのメニュー ClubNets
レストラン愛らんど 100円毎につき 1pt
壱岐市郷ノ浦町片原触1687 ☎ 0920-47-3568

情報社会のニーズをカタチにします。 ClubNets
株式会社アットマーク 100円毎につき 2pt
壱岐市郷ノ浦町東触942-1 ☎ 0920-48-1260

「勝本」で使えるお店

ファッション全般なら当店におまかせ! ClubNets
おしゃれの店ながた 100円毎につき 1pt
壱岐市勝本町勝本浦206 ☎ 0920-42-0104

玄界灘の海の幸をふんだんに! ClubNets
割烹 一富士 100円毎につき 1pt
壱岐市勝本町大久保触1827-5 ☎ 0920-42-0072

さかな屋さんがやっている和食のお店 ClubNets
割烹 しな川 100円毎につき 2pt
壱岐市勝本町湯本浦1 ☎ 0920-43-0567

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 ClubNets
株式会社片山住宅電設 100円毎につき 2pt
壱岐市勝本町百合畑触505-5 ☎ 0920-43-0262

壱岐最唯一の国民宿舎 ClubNets
国民宿舎 壱岐島荘 100円毎につき 3pt
壱岐市勝本町立石西触101 ☎ 0920-43-0124

壱岐の島の小さな果物屋! ClubNets
下條くだもの店 100円毎につき 1pt
壱岐市勝本町勝本浦192 ☎ 0920-42-0231

製造直売壱岐のスイーツ集合!! ClubNets
土肥製菓 勝本店 100円毎につき 1pt
壱岐市勝本町仲触471 ☎ 0920-42-0207

家の事ならなんでもお任せください ClubNets
豊坂建設 100円毎につき 1pt
壱岐市勝本町東触2181 ☎ 0920-42-1606

ガソリンスタンド&スクール ClubNets
町田石油 100円毎につき 2pt
壱岐市勝本町北触518 ☎ 0920-42-0079

「芦辺」で使えるお店

記念に残る大切な1枚を感動と一緒に贈ります ClubNets
あっぷるぷらざ 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-2 ☎ 0920-45-4007

歴史を語る、伝統の味 ClubNets
壱岐の華 焼酎屋本舗 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町諸吉二赤触1664-1 ☎ 0920-45-0041

芦辺の港から車で3分好立地 ClubNets
市山石油 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町大石触472-10 ☎ 0920-45-0050

良質な壱岐牛を流通コストを抑えてご提供 ClubNets
味処うめしま 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-86 ☎ 0920-45-3729

お寿司や定食をお手頃価格で ClubNets
割烹 豊月 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町瀬戸浦256 ☎ 0920-45-3265

車やタイヤのことならお任せ ClubNets
株式会社篠崎タイヤサービス 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町住吉後触318 ☎ 0920-45-3326

壱岐焼酎発祥の地から全国へ ClubNets
かわぞえストアー 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町箱崎大左右触494 ☎ 0920-45-2068

ファッションと実用性をコーディネートします ClubNets
クラッシィ壱岐店 100円毎につき 1pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-2 ☎ 0920-45-4002

壱岐では珍しい自然薯料理が女性に人気 ClubNets
山里食亭　ゆず杏 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町深江東触263 ☎ 0920-45-2568

ベビー服からカジュアル・ミセスまで ClubNets
プティックひぐち 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-2 ☎ 0920-45-4010

本格壱岐焼酎を丁寧揃えたお酒屋さん ClubNets
森山酒店 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町中野郷西触362-1 ☎ 0920-45-3035

こだわりの素材と焼き方で人気上昇中です ClubNets
やきとり正 100円毎につき 1pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2604-57 ☎ 0920-45-2203

車のことなら生和自動車におまかせ ClubNets
有限会社生和自動車 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町箱崎中山触2592-2 ☎ 0920-45-3778

“石”製品の事ならお任せ ClubNets
有限会社畑津石材 100円毎につき 1pt
壱岐市芦辺町国分川迎触645 ☎ 0920-45-0300

壱岐で初!24時間営業の本格コンビニ ClubNets
RICマート壱岐芦辺店 100円毎につき 2pt
壱岐市芦辺町諸吉大石触368-1 ☎ 0920-48-4008

「石田」で使えるお店

壱岐の島風　イタリアンのお店 ClubNets
Avanti prego-アバンティ プレゴ- 100円毎につき 2pt
壱岐市石田町印通寺浦196-3 ☎ 0920-44-5611

玄界灘の海の幸に舌鼓を打つ小さな味処 ClubNets
味処ふうりん 100円毎につき 2pt
壱岐市石田町本村触26 ☎ 0920-44-8010

リカー&フードショップ ClubNets
松尾商店 100円毎につき 1pt
壱岐市石田町石田西触1052 ☎ 0920-44-5034

レクチャー&ショッピング ClubNets
マリンパル壱岐 100円毎につき 1pt
壱岐市石田町印通寺浦471-2 ☎ 0920-48-5800

壱岐の自然と心のふれ合いに感動!! ClubNets
民宿 島来荘 100円毎につき 2pt
壱岐市石田町筒城東触1747 ☎ 0920-44-5587

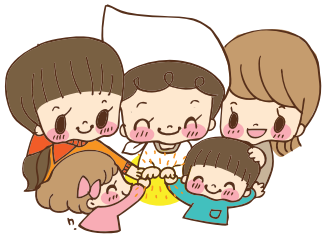
まごころをこめた手作り和菓子・洋菓子 ClubNets
山口菓子舗 100円毎につき 1pt
壱岐市石田町池田西触806-1 ☎ 0920-44-5195

最良の技術と安心を ClubNets
有限会社安川建設 100円毎につき 1pt
壱岐市石田町石田東触853 ☎ 0920-44-5437

育ちざかりの食
私たちの暮らしの中で最も身近な「食」を、様々な観点から考えていくコーナーです。

目指すのは、「バランスよく何でも食べられる子ども」（後編）

～あすなろ幼稚園・給食室からの挑戦～



「『バランスよく何でも食べられる子ども』を目指したら、結果的に給食の残食がなくなった」というあすなろ幼稚園（南区弥永）。そうした園での取り組みは子ども達の心身の成長につながり、ママたちの意識の変化にもつながっています。

繰り返すことの大切さ

あすなろ幼稚園の給食で、大切にしていることの1つが「完食の喜び」を味わうこと。食べる量や好き嫌いは様々ですが、「完食できた！」という達成感は子ども達の大きな自信につながるからです。そのため、カロリーにこだわりすぎるのではなく、旬の食材をふんだんに使ったバランスの良い献立を提供して、たとえ一口ずつでもいい、子ども達一人ひとりの状況に応じて担任が配膳する給食を全部食べることを目指しています。

配膳をしながら、食への関心を高めるとともに自分の「役割」を学びます

そうした中で、調理師の青野隆子さんは、「一度食べなかったから、同じメニューはもう出さない、というのではなく、調理方法や配膳方法を工夫して、再チャレンジするようにしています。そうすることによって、やがてその料理の味を覚え、口になじみ、少しずつでも食べられるようになっていきます。前回食べられなかったものが、今回は少し食べられたということも『成長』。子ども達の自信になればいいですね」と同じメニューを繰り返すことの意義を語ります。

少量ずつ何度もおかわりをして、「完食の喜び」を味わっています

また、保育主任の高野真由美先生は、「子ども達が何でも食べられるようになるのは、何か劇的なきっかけがあるわけではありません。毎日の繰り返しの中で、いろんな食材に出会い、周りの人がおいしく食べているのを見るうちに、自然に何でも食べられるようになるのではないかと思います。そういった意味でも声かけなどの環境づくりを大切にし、ロングスパンで子ども達の成長を見守っています」と話します。

少食、偏食、バンザーイ!?

園の給食をきっかけに子ども達が変わり、ママたちの意識にも変化が見られています。

年長児の北原由生里ちゃんは、入園当初から野菜が苦手。いまでも、家庭の野菜料理にはほとんど手をつけませんが、給食は毎日完食できるように！ママは、「『こうなったら野菜は園にお任せ』と思いつつ、青野先生にアドバイスをいただきながら、家でも調理に工夫しているところです」とおっしゃいます。

ママたちも青野先生からいろんなアドバイスをもらっています

また、入園当初、わずかな米飯と2～3種類の決まったおかずしか食べられなかったという田中悠翔くん。給食のお吸い物を食べたことをきっかけに、食に興味を持ち始めたそうです。「魚は食べられないけれど、魚から取っただしは食べられる」ということが本人の自信になったようです。家でも、天然だしをとって調理するようになりました」とママ。今春、小学生になった悠翔くんは、ほとんど好き嫌いなく給食を食べているそうです。

給食室の青野隆子さん

このほかにも、「一度にたくさんの量をつぎ分けるのではなく、少しずつ何度も『おかわり』をさせてあげる」「型抜きをするなど、見た目にも工夫する」など、給食での取り組みを参考に、ママたちも様々な工夫をしています。

「子ども達が少食だったり偏食したりするから、子育てや食生活を考え直すことができる。子ども達の少食や偏食に感謝ですね」と青野さん。「バランスよく、何でも食べられる子ども」を目指す家庭と園の挑戦は、まだまだ続きそうです。

あすなろ幼稚園の「野菜がたっぷりとれる具だくさんメニュー」

親子丼

【材　料】4人分
●鶏肉（ムネ切身またはモモ切身）150g●卵4～6個（1人分1～1.5個）●基本の野菜【玉ねぎ1個（200g、薄切り）、にんじん1／2本（50g、太めの千切り）、小ねぎ少々（小口切り）、かまぼこ1／2本（薄切り）】※好みで旬の野菜を加える●だし【かつおだし汁400cc、砂糖大さじ4 1/2、濃口しょう油大さじ2 1/2、みりん大さじ2 1/2】

【作り方】
❶鍋またはフライパンにだしの材料を入れて煮立て、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを加える（旬の野菜も適宜加える）。火が通ったら、かまぼこと小ねぎを加えて卵でとじる
❷ご飯の上に盛りつける

「かつおだし汁」の作り方
❶前日から、千しいたけ1枚を1カップ（200cc）の水でもどしておく（冷蔵庫に入れておく）
❷さっと水洗いした昆布15g、いりこ30gを、2リットルの水に30分～1時間浸けておく
❸②に①のもどし汁を入れて、弱火でじっくり煮出す
❹最後に削り節30gを入れて、弱火で3～5分煮る（濁らせない）
❺削り節が鍋底に沈んでからキッチンペーパーでこす

青野先生の調理メモ
給食では旬の野菜を多く使い、少量の卵で調理しています。旬の野菜としては、秋はきのこ類、冬はレンコン、白ネギ、ごぼう、春菊などがオススメです。

ikivision news　壱岐市ケーブルテレビ

今月のおすすめ番組
今月おすすめ番組は、「うらふれ体操」
皆さんも一緒に元気よく体を動かしましょう!!

うらふれ体操

5分
月～金 9:50 13:55 22:50
土・日 9:50 12:40
元気で長生きできる人づくり、まちづくりを目指して壱岐の地名に出てくる「うら・ふれ」にちなみ名づけました。さぁ、みんなで元気に体操しましょう!

スクラップ・ソウルTV

30分
土 21:00
日 22:00
壱岐FMでおなじみのスクラップ・ソウルがテレビに進出。壱岐の音楽シーンを中心にLIVE映像などをお届けします。

やっちみんね

5分
月～金 7:10 12:40 16:10 22:55
土・日 7:10 13:55 16:10 22:40
壱岐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!!

キッズ放送局

15分
月～金 8:15 13:15 16:15 19:15
土・日 9:15 14:00 16:15 19:15
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!
①月・水・金・日　②火・木・土（アンコール）

お問い合せ　壱岐ビジョン株式会社　番組制作 TEL.0920-47-1850

ダイハツムーヴ　VS

乗り出し 45 万円
フル装備 平成17年式 車検:平成26/10 点検整備渡し

ダイハツムーヴカスタムX

乗り出し 47 万円
フル装備 平成15年式 車検:平成26/10 点検整備渡し

ホンダライフ

乗り出し 38 万円
フル装備 平成15年式 車検:平成26/10 点検整備渡し

日産キューブ

乗り出し 43.8 万円
平成16年式 車検整備渡し 2年付き

ホンダバモス

乗り出し 53.8 万円
平成16年式 車検整備渡し 2年付き

トヨタパッソ

乗り出し 56.8 万円
平成18年式 車検:平成27/8 点検整備渡し

中古車情報
新車・中古車 一般修理・保険
（有）生和自動車
中古車情報のお問い合わせ TEL:0920-45-3778

子育てのひろば

KOSODATENOHIROBA

寺塚・アイランドシティ・新宮・笹丘 コスモス保育園

（寺塚コスモス保育園）
南区寺塚1-21-20
☎092-552-1833

実りの秋！ 99人の稲刈り体験

寺塚、アイランドシティ、新宮、笹丘の4つのコスモス保育園が合同で稲刈りをしました。参加したのは各園の年長児あわせて99人。糸島市波多江の田んぼで、地元の農家やシニアクラブの人たちに手伝ってもらいながら、鎌を使って一株ずつ丁寧に刈り取っていきました。

鎌の使い方を教えてもらった後、稲刈りに挑戦!

中には、田んぼの土のふわふわした感触に表情を硬くしたり、突然飛び出してくるバッタやカエルに驚いたりする子どももいましたが、サポートの人たちの励ましを受けて、ヤル気全開！「とったどー」のポーズをキメる子もいました。また、「（稲を刈るとき）サクって感じ！」「葉っぱ（＝稲）が当たって、くすぐったかった」と話し、それぞれ収穫の喜びを感じているようでした。

仕上げは、コンバインで！「はやーい!」

黄金色の稲穂を次々に刈り取りました

子ども達は、7月に田植えを行った後、稲が成長する過程を写真で見てきたそうで、寺塚コスモス保育園の日野充子副園長先生は「飽食の時代だからこそ、『リアルな体験』を通して自然の恵みや作る人たちのご苦労を知り、食への関心を高めるきっかけになれば嬉しいです」と話していました。

この日、収穫した米は天日干しなどをした後、各園へ届けられ、給食で味わうそうです。

ここで紹介しきれなかった情報や写真、その他の幼稚園・保育園の記事などはリトル・ママHPに掲載されています。
リトル・ママ　検索
トップページにある「こそだてNavi」をチェックしてね。

春日インターナショナルデイスクール

春日市天神山3-30
☎092-586-4100

「英語」で広がれ！世界の輪

春日インターナショナルデイスクールは、「英語による保育と教育」を特徴とする届出保育施設です。日本人の保育士とネイティブの先生との複数担任制で、満2才以上就学前までの子ども達が1日のほとんどを英語で過ごしています。

この日は、天気も良く、近くの春日白水大池公園まで散歩に出かけることに。道中、季節の草花や虫を見つけては、それらを示す英単語を言い合う子ども達。ネイティブの先生が「クモはクモの巣を張って、獲物を捕らえて暮らしているんだよ」「この季節の花と言えばキンモクセイだね」など、子ども達の興味がさらに広がる言葉かけをします。また、交通ルールを確認したり、道路脇のごみを見て「ポイ捨てはダメだね」などと話したりして、幼児期に身につけたい社会のルールや善悪の判断などについて、教え諭していました。

朝のお集まりで簡単なスピーチ!

代表のサックス真紀子先生は「英語が話せるようになるのはもちろん、英語を学ぶことによってコミュニケーションスキルを磨き、日本はもちろん、世界のあらゆる国の人々と理解を深め、外国の文化や歴史へ興味・関心を広げるきっかけにしてもらいたいです」と話していました。

園外活動は子ども達の興味が広がるチャンスです

ハロウィンにちなんで、ランタンづくりをしました

リトル相談roomへようこそ 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★

Q 義理の親が子どもに赤ちゃん言葉で話すのをやめてくれません。やめてもらう方法はありますか？

A 「おじいちゃんでちゅよ～」「ぽんぽん（お腹）はいっぱいになりまちたか～」など、おじいちゃんやおばあちゃんがお孫さんのかわいさにメロメロになりながら、表情豊かに話しかけておられる光景が目に浮かびます。でも、ご相談者は、義父母さんの言葉が気になるのですね。

確かに、子どもは周りの大人の言葉遣いから言語を学び取りますが、赤ちゃん言葉そのものが言語習得に重大な影響を及ぼすという科学的根拠はありません。むしろ、祖父母をはじめとする様々な大人と交流することは、信頼できる大人と出会ったり、多様なものの見方や価値観に触れたりする、とてもいいきっかけになります。一方、義父母さんも、お孫さんの成長につれて赤ちゃん言葉で話しかけることはなくなると思いますよ。少し様子を見られてはいかがでしょう。

さて、最近気になる子ども達の言葉遣いと言えば、自分のことを「名前」で呼ぶことです。自分のことは「ぼく」「私」という方が、社会通念上「美しい」とされていますし、中高生になって、ましてや社会人になっても一人称が「名前」だと、ある意味、社会性がしっかり身についているのかな、と心配になってしまいます。ご家庭によって考え方は様々でしょうが、私の園では、日頃から保育士が正しい言葉遣いをすることによって、子ども達が美しい日本語とそれに見合う社会性を身につけられるよう心掛けています。

言葉は「生き物」です。時代とともに使われ方や意味が変化することもありますが、「この言葉遣いはおかしい」と感じたら、パパやママが率先して子どもにふさわしいと思う言葉を使うようにしたいですね。

アドバイザー／いわら保育園　本田幸太郎園長
2人の男児の子育て真っ只中！

相談のお便り募集中！
匿名でもOKです。メール又はハガキで「Q&A」係までお送りください。

キラキラ ママ&パパリレー

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

吉田 弥生さん ▼ 大野 信子（おおの・のぶこ）さん

両親が壱岐出身で生まれも育ちも東京の大野さん。祖母を訪ねてよく壱岐に来ていたそうですが、もともとスキューバダイビングが趣味だったこともあり、壱岐の海が大好き。壱岐に来た時は辰の島で1日過ごし、「将来は壱岐に住みたい」と思っていたとか。従兄弟には「壱岐の男性と結婚したいので、いい話があれば」といつもお願いしてたそう。

旦那さんとの馴れ初めは従兄弟から紹介してもらった9年前の「壱岐いきウェディング」。独身男女を対象にした交流イベントで、「出会いから半年で壱岐に引っ越してきた」というスピード結婚に笑って話してくれました。

お子さんは長女（8歳）と長男（6歳）、次男（4歳）の3人に恵まれ、小さい頃から手もかからず、スクスクと育っています。「家庭はすごく賑やかですよ。最近は子ども同士で遊んでくれるので、楽になりましたね」とお子さんの成長に目を細めていました。

大野さんは「なるべく外で親子一緒に楽しもう」と、育児サークルおひさまにも参加。消防署見学や公園散策など、毎月のイベントに子どもを連れて遊ばせています。子どもには「素直に育ってくれれば嬉しいですね」と話してくれましたよ。

「次号の『お友達』を紹介してください」とお願いすると、「ママリレーでずっと島外の方だったので壱岐出身の明るく楽しいママさん、長尾良子さんを」と紹介頂きました。次回もお楽しみに～！

中小企業の皆さん! 『壱岐くる』に加盟しませんか?

島外資本の大手量販店が進出している昨今、島内唯一のご当地ポイントカード「壱岐くる」で新規集客、顧客の再来店を呼び込みませんか?

① 壱岐島民1万人が壱岐くるカードを愛用。
② 壱岐くるマガジンで加盟店の露出度応援。
③ 再来店を促す、顧客管理が容易に可能。

ただ今、優待特別キャンペーンにつき、
ポイントカード端末を含めた初回加盟金が…

先着 25店舗 限り

通常57,750円を **36,750円**

詳しくは株式会社アットマーク　☎48-1260　担当：梅野まで

m*life in iki ～handmade island 2013～

雑貨やハンドメイド作品が大集合！
エム・ライフ in 壱岐 活動報告

11月30日と12月1日の2日間、九州の雑貨やハンドメイド作家による作品を一堂に会した「m*life（エムライフ）」が勝本・ふれあいセンターかざはやにて開催されました。

出店は島外24、島内16の計40ブース。今回は、あみぐるみ作家でたくさんの本を出版している、おおまちまきさんを東京からゲストに迎え、長崎や大分、熊本からも多数参加されました。

壱岐出身で主催者の太田まゆみさんは「壱岐の皆さんの温かい心に包まれて、本当に楽しいイベントを開催することができました。今までこんなに心が温かくなり、人との繋がりを感じさせてくれるイベントは他にはありません!これからも壱岐の皆さんに喜んでいただける楽しいイベントが続けられるよう、壱岐のスタッフと一緒に頑張っていきたいと思います」と話していました。

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

心のポジション

秋ですね。空気も冷たくなってきました。仕事帰りの夜中、家路をたどりながら寒さに背中を丸め、ふと昔を思い出し感傷的になる時があります。秋の心と書いて、「愁い」です。10代の頃、友人（女子）がこんなことを教えてくれました。「好き、っていう字には心がない。恋という字には下心があって、そして愛には真心があるんだよ」…へぇ～なんて生返事で聞きながら、何てこんな話するの？もしかしてこの子、僕のことを…なんて悶々と考えたものでした。若さっていいですね。毎日がパラダイスです。

それからしばらく経って、その子から言われました。「ねぇ、Y君と仲いいでしょ？紹介して！」。え？あっ、そういうことですか…と、言われるがままにY君を紹介しました。残念ながら彼女の恋は成就しませんでしたが、忘れがたい青春の1コマです。はは…。心を亡くすと書いて「忘」。

リトル・ママ編集部 浮辺剛志

ママたちの「表紙討論」！

結婚したら、日々の暮らしは二人三脚♪力を合わせて歩みたいものです。でもお互い人間だもの…完璧ではないし、それぞれに不満もあります。さて、ママたちがパートナーに望んでいるのはどんなことでしょう？

パパに一番してほしいこと！

子どものお世話！

●寝かしつけ。何度かパパが寝かしつけをしようとしましたが、うまくいかず…。パパがしてくれるとその時間で片付けできるのに、と思います。
●忙しい時のオムツ換え。でも主人は、それだけは嫌らしく、よっぽどの事がない限り全て私任せ。いつになったら自分から動いてくれるのか…。
●育児にはノータッチなので、せめて一緒に遊ぶくらいはしてほしい。「俺ひとりっ子やったから、遊び方とか関わり方、分からんし…」は通用せえへんでっ！ええ加減にせい!!
●子どもをお風呂に入れること。毎日帰りが夜9時頃なので、お風呂が唯一の赤ちゃんとの触れ合いの時間。お風呂だけは2人の大切な時間を過ごしてほしいです。
●子どもの夜泣きの時に手伝ってほしい。毎日夜泣きで疲れるから、翌日が休みなら見てくれると助かる。
●子どもとの外遊び。私が苦手なボール遊びや体を使った遊びを自然に教えてほしいです。

家事をお願い★

●夫婦で休みの日が違うので、私が仕事で夫が休みの日は、朝早く起きて家事を全部してほしい。逆の場合、私が全部しているので。
●休日、子どもと一緒に夕食を作ってくれると、とても助かるし、子どもは喜ぶし、ママは他の事ができるし、いい事ずくめです。
●お風呂をピカピカに掃除してほしい！古い社宅で、油断するとすぐにカビが…。月イチでカビ取り係してくれると嬉しいな。
●留守番。たかが留守番ですが、宅配の荷物を受け取ったり、TELでのセールスをうまくかわしたり…お願いしたいです。
●休みの日くらい掃除機をかけてほしい。私、仕事なんですけど…。

自己管理してね

●片付け。出したものを戻す、食べた食器を片付ける、脱いだ服を洗濯機へ入れるなど。子どもがマネするので、やりっぱなしをやめてほしい。
●インターネットする時間を減らしてほしいです。パソコン関係の仕事なので仕方ない時もありますが、ゲームや動画を見る時間が多すぎ！
●ダイエット。結婚してから10kg以上太ってしまっているので。
●自分のことは自分で！私が里帰りする時は、毎食分用意して、メモまで残していきます…。みそ汁、焼きそばぐらい作れるようになってネ～。
●冬になったら、コタツで寝ないで。風邪ひくでしょ！

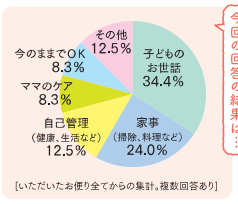
ママにも優しさを♪

●休日に子どもと出かけて欲しい。ママの休日を！
●2人だけでデート。最近、2人だけの時間なんてなくなってしまって寂しい。
●マッサージ。家事などに追われてイライラしている時、寝る前に肩もみやマッサージをしてくれると、明日も頑張ろうって思えます。
●一番してほしいことは…ねぎらってほしいです。「いつもお疲れ様」とかひと言あるだけで、気分が全然違います。

その他

●トイレを座ってしてほしい！飛び散り防止の為に(笑)。
●その日の事で、楽しかった事をひと言ほしい。
●ラブレターをもらってみたい♪
●転職してほしいです。帰宅は夜中1時過ぎ、休みも週に1回あるかないか…。寂しいよりも体が心配です。
●いつまでも家族を大切にしてもらうことです。今のまま大切にしてほしいと思います。

今回の回答の結果は…



［いただいたお便り全てからの集計。複数回答あり］

育児が1位！イクメンなんて言葉がもてはやされていても、ママたちから見るとまだまだ…といったところでしょうか。今回の結果、ぜひパパにも見せてみてくださいね★

★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。「その家族はどうなのかな？」「他のママたちはどう考えているの？」などなど、素朴な疑問をお寄せください。

NetRICOH ご利用登録者様限定
もらってうれしい♪
スマイルキャンペーン
抽選で1,000名様に当たる!!
1回のエントリーで最大3回抽選のチャンス♪
キャンペーン期間：2013年12月4日(水)～2014年2月28日(金)

素敵なプレゼントをご用意しました！
2月 iRobot ルンバ620 3名様
12月 ダイキン 空気清浄機 3名様
1月 PENTAX 07ズームレンズキット 3名様
12月 ゴディバ クッキー詰合せ 20名様
1月 金沢兼六製菓 おせんべいの館 20名様
2月 アンリ・シャル・パンティエ プティ・ガトー・アソルティ 20名様
写真はイメージです

はずれた方にもWチャンス
NetRICOH オリジナルメモ帳 931名様

期間中エントリーのうえ、NetRICOH（インターネット）にて月額累計3,000円以上のご注文をいただくと、抽選で豪華賞品を進呈　1回のエントリーでチャンスは最大3回！エントリーはお早目に！

キャンペーンの詳細・エントリーについては下記URLからご確認ください
http://www.netricoh.com/smail01/