

2017

3 March

vol.13

らう  
Lau

わ ら う 語 ら う な じ ら う

《特集》 親子でガーデニング

# ポタジェをつくろう

**NEW** 旬の野菜をかんたんクッキング  
キャベツの和風オムレツ

子どもの健康管理／保育園紹介  
プレゼント and more



Aardman PRESENTS

# ひつじのショーン展™

アードマン・アニメーションズ 設立40周年記念

2017.3/10(金)~4/9(日)

松坂屋美術館 (松坂屋名古屋店 南館7階)

開場時間=10:00~19:30

(最終日18:00閉館・入館は閉館の30分前まで) 会期中無休



(BRITAIN)  
(JAPAN)



Aardman  
ON TOUR!

(BRITAIN) 9668 KM (JAPAN) NAGoya  
MOSSY BOTTOM

©Aardman 2016

入場料:中学生以上(1,000円)  
小学生(700円)

※税込 ※未就学児無料 ※障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方及びその付添の方含め、お2名様まで無料  
プレイガイド:チケットぴあ(Pコード 768-115)、ローソンチケット(Lコード 42091)、  
e+ (イープラス)、セブンチケット

主催:東海テレビ放送

後援:名古屋市、名古屋市教育委員会

お問合せ:東海テレビ放送 事業部 052-954-1107(平日10:00~18:00)

ひつじのショーンがやってくる!

2017.3/20(月・祝) 時間 11:00、13:00、15:00

※撮影無料(各回30分程度) ※混雑状況によってはご参加頂けない場合もございますので、あらかじめご了承ください。※お一組様1枚限り。※カメラ等の撮影機材はご持参ください。

★ 共通割引券 入場料(当日)より100円割引

本券を当日券売り場にお出しく下さい。  
(本券1枚につき1名様に限り有効)

非売品、転売・コピー禁止

共通割引券



3月は卒園や進級など節目の季節。

子どもたちの成長を祝ってくれているかのように

春の花が華やかに色づき始めます。

花を楽しみ、親子のコミュニケーションになるよう

今月号はガーデニング特集をお届け。

Lauを通じて、家族のみなさんが笑顔になりますように。



## INDEX

- 4 〈特集〉親子でガーデニング  
**ポタジェをつくろう**
- 7 らうママ〜インタビュー  
**ココカラウィメンズクリニック 院長  
伊藤加奈子さん**
- 8 旬の野菜をかんたんクッキング  
**キャベツの和風オムレツ**
- 11 保育園紹介  
**すみれ保育園（中川区）**
- 13 子どもの健康管理  
**なみよせ鍼灸接骨院「小児はり」について**
- 14 インフォメーション、読者プレゼント



「中京テレビハウジングみなと」（港区）にて開催したLauスナップ撮影会に参加していただいたご家族のみなさんの写真から抜粋させていただきました。次回は4月9日（日）に開催！ご来場お待ちしております。

### Lau 制作実行委員会

**企画・発行** 株式会社アイデアブレイン  
名古屋市中村区名駅3-3-2 志摩ビル5F  
【広告のお問い合わせは】TEL 052-485-8517

**編集・制作** 株式会社中日メディアブレン、株式会社中日BB  
名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F  
【記事のお問い合わせは】TEL 052-232-3500

**監修** 斉木雅彦 **発行部数** 31,000部  
**発行日** 2017年3月10日（隔月発行）  
**配布場所** 名古屋市内の民間保育園

本誌に掲載されている内容は2017年3月1日現在の情報です。  
各情報は、季節や日時により変更になる場合があります。  
記事・写真・イラスト等の無断転載・複製を禁じます。



Monthly  
Recommend  
ガーデニング

《特集》野菜×花、親子で一緒に

## ポタジェをつくろう

週末の晴れた日に、親子で「ポタジェ」づくりにチャレンジしてみませんか？庭がなくても、ベランダやちよっと日当たりのいい場所があれば大丈夫。プランターでオシャレにつくる方法をお教えます。

取材協力／豊田ガーデン（豊田市）

ハーブ、野菜、花を  
混植するスタイル

「ポタジェ」（フランス語）とは、日本語で「家庭菜園」という意味。花や野菜、ハーブと一緒に植える、美観と実用を兼ねたガーデニングスタイルのことをいいます。フランスでは伝統的な家庭菜園のスタイルとして定着しています。

相性のいい植物を  
一緒に植える

ポタジェでは、生育を助け合い、害虫を防止する組み合わせの植物を一緒に植えてみるのをお勧めです。「トマトの隣にバジルを育てるといい」ということを聞いたことはありませんか？相性のいい植物を植えて元気な野菜を育てましょう」とガーデナーの天野麻里絵さんはアドバイスします。

●相性のいい組み合わせの一例

|            |         |
|------------|---------|
| キュウリ×チャービル | 害虫を避ける  |
| トマト×バジル    | 害虫を避ける  |
| ナス×パセリ     | 生育を促進する |
| レタス×キャベツ   | 害虫を避ける  |

※すべて混植（一緒に植える）

野菜嫌いも克服！  
育てて食べる喜び

ポタジェのいいところは、五感を使って楽しめること。カラフルな花、香り豊かなハーブ、形もさまざまな野菜。見て、匂って、触って、味わって、いろいろな発見があります。「スープやジュースの彩りに、生野菜サラダでそのまま食べたり。自分で育てた野菜なら自然に興味がわくお子さんもいると思います。初夏まで楽しめるのでぜひチャレンジしてみてください」

教えてくれたのは

豊田ガーデン ヘッドガーデナー

天野麻里絵さん

28のテーマガーデンがある「ガーデニングミュージアム花遊庭」（豊田市大井町）で、ガーデンのメンテナンスを担当。NHKの「趣味の園芸」などで講師も務める。







肥料は植え付けから約1カ月後に、緩効性化成肥料を株と株の間に適量施す

ベランダ栽培にお勧め



## 初夏まで楽しめる カラフルポタジェ

### ■用意するもの

40cm 四方で高さ 20cm 程度の木箱、野菜用培養土、鉢底ネット、鉢底石、スコップ、割りばし

### 植物（各1ポット）

チコリ、スープセロリ、パセリ、  
ワイルドストロベリー  
エディブルフラワーのパンジー



### ■管理方法

日当たりと風通しの良い環境を選ぶ。4時間以上  
日が当たる場所なら花つき・実つきが良くなる。



鉢底石はプランターの底面が見えなくなる程度に入れる

春に野菜苗を植えて  
手軽に収穫を

今回紹介するポタジェは2つ。1つ目は彩り豊かでベランダ栽培にもピッタリな「カラフルポタジェ」です。

植え付け時は、5つの苗をサイコロの目のように配置。手前に背丈が低めのチコリとワイルドストロベリー、奥に高めのものを配置しましょう。

パセリやスープセロリ、チコリは5月ごろまでは随時収穫できます。ワイルドストロベリーは真夏と真冬以外は花や実を楽しめます。エディブルフ



培養土を入れ終えたら、割りばしで株のまわりをつついてならす

ラワールのパンジーは花びら一枚一枚を飾り付けられ、サラダのアクセントに。

エディブル食用の花で彩りをプラス

園芸店で売られている一般的なパンジーは観賞用。食べるために栽培された「エディブルフラワー」と表記されたものを選びましょう。食物繊維も豊富に含まれます。

今回使用したのは、「石井フラワーガーデン」（埼玉県）が生産・販売する「ムーランフリル」。3月いっぱいには花通販サイト「園芸ネット」で購入することもできます。

見た目もさわやか



## ハーブ&リーフポタジェ

### ■用意するもの

【ベビーリーフ用】ブリキの容器 (30 × 15 × 15cm 程度)

【ハーブ用】 小さな鉢 (直径 15cm 程度)

【木箱】 40 × 30 × 10cm 程度の排水できるもの

野菜用培養土 (20L 前後のもの 1 袋)、鉢底ネット、鉢底石、スコップ、割りばし

### 植物

ベビーリーフ (3 ~ 4 種)、ハーブ 4 種類 (今回はミント、カモミール、イタリアンパセリ、チャイブ)、エディブルフラワーのパンジー

背丈が大きくなりすぎないものを選ぶをお勧めします。

### ■管理方法

日当たりと風通しの良い場所を選ぶ。植え付け時に、元肥を施した後、生育期に緩効性化成肥料を適量施す。



ネームプレートは、スイーツ店でもらえる木製のフォークやカップアイスのスプーンを活用。油性の黒インキで塗り、乾いたら白の油性ペンで文字を書きます



丸みのある葉、細長い葉、手のサイズと比べてみて

柔らかい食感  
毎日のサラダに  
いくつかの鉢植えを寄せ集めればそれもまたポタジェに。大きめの木箱に、一番奥にベビーリーフを植え付けたブリキを、手前にハーブの鉢植えを置きます。「若芽は柔らかくビタミンやミネラルが豊富に含まれます。草丈 15 ~ 20cm になったら収穫時期です。また、平仮名が書けるなら、お子さんに植物の名前をプレートに書いてもらっては。賑やかになりますよ」と天野さん。



同じ植物を日なたと日陰での色の違いを確かめたり

小さな発見が  
たくさん見つかる  
ポタジェづくりには、さまざまな発見と気づきが詰まっています。収穫した葉の形の大きさを比べたり、植物ごとに匂いの違いを体感したり...。「この葉にいるのはどんな虫かな? チョウチョやテントウムシはいるかな?」と声をかけながら親子で一緒に楽しんでみましょう。  
食育も兼ねて楽しめる「ポタジェ」づくり。週末を利用して挑戦してみませんか?



ガーデニングミュージアム花遊庭では、4月にかけてチューリップなどが彩る春の庭園が見ごろを迎えます。併設する「ガーデンサロンこはな」では、花がテーマの絵本を読み聞かせる「おはなし会」も開催! 次回は 3 月 19 日 (日) を予定しているので、足を運んでみては?



問い合わせ／豊田ガーデン

住所 豊田市寿町 4-54 (駐車場あり) ☎ 0565-28-2601 <http://www.kayutei.co.jp/>





Interview  
輝くらうママ

## 子育て経験を生かしながら 女性の心と体に寄り添う

### 健康意識高めたい

4歳の息子さんの子育てをしながら、クリニックの院長として、女性の病気や悩みと向き合う伊藤加奈子さん。開業のきっかけの一つが、大学病院の勤務医だったころ、2歳のお子さんがいる子宮頸がんの患者さんを担当したことでした。

「受診の時点でかなり進行していました。話を聞

く中で、お子さんに発達障害があり、自分のことが後回しになっていたことが分かって。もっと早く気付けていたらと…」女性の健康意識の啓発に取り組みたいという思いが募り、2007年にNPO法人を設立。病気や健康に関する講座を開く中で、実際に女性が頼れる施設が少ないことに気付いて翌年、クリニックを開設しました。

岐阜県大垣市出身。愛知医科大学卒業後、大学病院勤務などを経て、2008年にココカラウィメンズクリニックを開業。NPO 法人ウーマンリビングサポートの代表理事も務める。

問い合わせ TEL 052-950-5077

住所:東区泉 1-23-36NBN 泉ビル 4F (地下鉄「久屋大通」駅そば)

ココカラウィメンズクリニック院長

伊藤加奈子さん

長男 4歳

初めは診察室一室だけでしたが、託児所や病児保育などニーズをくみ取りながら設備を充実。息子さんを授かったのは開業4年目のころ。「子どもを産んで分かったことがたくさんありました。例えば虐待をするリスクは誰にだってある。そうならないような何ができるか考えました」。そんな思いも背景に、患者さんの体だけでなく心も大切にしたいと「心の問診票」を作製。「スタッフ同士『おせっかい医療』と読んでいますが、社会問題を食べい止めることにつながればと願いを込めています」

### ママの時間は全力で

多忙な毎日の中で、息子さんとゆっくり向き合えるのは週末くらいだそう。「普段は全然相手ができなくて。遊べるときはなんでも付き合いますし、

『疲れた』と言わないよう努力しています」。そのためにも、食事に気を遣うなど体のケアには気を抜きません。

息子さんに対し「やりたいことをやってほしい」と本人の自主性を尊重している伊藤さん。患者さんにも同様の姿勢が感じられます。「例えばお薬を処方するときも、いくつか提示して選んでもらいます。納得して主体的に治療を受けなければ効果は出ませんから。これからも女性のよりよい人生のために、少しでもお手伝いしたいと思っています」



ヨガや健康に関する講座を開催する院内スタジオ「アライフラボ」



## Cooking 旬の野菜料理

旬の野菜を使ったクッキング。  
今回は旬のキャベツを生かした  
和風オムレツです。

取材・撮影協力／にんじん CLUB

キャベツ

### 和風オムレツ

(とん平焼き)

所要時間 約15分

キャベツの甘さと  
食感を楽しんで

抗酸化作用のあるビタミンC、  
K、また水溶性のビタミンが豊富  
なキャベツ。3月は冬キャベツ、  
春キャベツの両方が出回ります  
が、どちらを使っても大丈夫です。  
調理のポイントには、キャベツを炒  
めすぎないこと。食感、甘さを生  
かして仕上げましょう。お好みで、  
納豆やチーズ、ちくわ、豆苗など  
を炒める具材に加えてボリューム  
アップするのもお勧めです。

また、お好みソースやマヨネー  
ズも量を控えめに。離乳食だった  
頃の味付けに比べて、幼少期は味  
が濃くなりがち。調整できるよう  
トッピングの素材を分けて用意し  
ましょう。

#### 〈材料〉2人分

- A 豚肉切り落とし ..... 150 g  
しょうゆ ..... 小さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ1  
B 卵 ..... 2個 ★ 塩 ..... 適量  
キャベツ (ざく切り) ..... 1/4 個  
かつお節 ..... 8 グラム (小袋のけずり節2袋)  
青のり ..... 適量  
紅ショウガ (細かく刻んだもの) ..... 適量  
サラダ油、マヨネーズ、お好みソース ..... 適量  
★卵アレルギーがある場合は、米粉30g、水90ccをボールに  
混ぜ、調味料を加えて生地をつくる

#### 〈作り方〉

1. Aをボールに入れてもみこむ。Bをボールに入れ軽く混ぜておく。
2. フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。
3. 表面に焼き色がついたらキャベツを入れて炒める。しんなりしたら、  
紅ショウガ、かつお節を入れる。
4. ③を皿に取り出し、フライパンをキッチンペーパーで拭く。
5. 再度フライパンに油を注ぎ熱したら、①で混ぜ合わせておいた卵の  
半量をフライパンへ。
6. 半熟程度になったら、③の半量をのせて、オムレツのように包み、  
皿へ盛り付ける。残りの半量も同様に作る。
7. 仕上げに、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをトッピング。



#### Profile

武部 孝子さん

2人の子どもを育てながら、栄養士として学校給食づく  
りや企業で勤めたキャリアを持つ。現在は、にんじん  
CLUBの会員でありながら、干し野菜教室「太陽教室」  
で講師を務める。同居する孫のために弁当づくりも実践中。

#### +One Point



購入日のうちにキャベツの芯  
を切り取り、水分を含ませて  
小さくたたんだキッチンペー  
パーを空いた部分に入れま  
しょう。ラップで全体を包ん  
でおけば、みずみずしい状態  
を長くキープできます。



オーガニック

食 材 宅 配

サービス

宅配  
ドライバーの  
吉川です!



## にんじんCLUB 宅配会員募集中

オーガニック食材の宅配サービスを行う「にんじんCLUB」。

入会金・年会費・送料無料だから

気軽にオーガニックライフがスタートできます。

入会前のギモンを、宅配ドライバーの吉川が答えます!



1

### どんな野菜を 取り扱っていますか?

主に江南市、安城市、岐阜市などの近郊農家さんたちがつくる旬の野菜が中心です。**農薬不使用の野菜**が主に入ります。低農薬栽培の野菜の場合は、**農薬回数などの表示**をしています。

地元の  
野菜をぜひ  
どうぞ!



田原市のキャベツ農家 天恵グループ

2

### 野菜が使いきれそうにない… 毎週注文しないとダメですか?

**毎週のお届けが基本**ですが、難しい場合は2週間に1度の隔週でお届けします。

新鮮な  
食材をお届け  
します!



3

### 「次世代BOX」の 野菜は選べますか? 好き嫌い、アレルギーがあります。

「次世代BOX」の中身は指定できません。その代わりに、**好きな野菜を好きな量だけ注文できる「カタログコース」**もご用意していますのでご利用ください。

6

### 買い物以外で 費用はかかりますか?

月会費(432円・税込)を有機農業推進のために、にんじんCLUBの活動費としていただいております。

4

### 留守の時でも 届けてもらえますか?

はい、ご不在でも**指定の場所に置き留め**いたします。帰りが遅いときは、蓄冷材やドライアイスを増やして、商品劣化を防止します。

5

### 曜日、時間指定は できますか?

申し訳ありませんが、**毎週決まった曜日にお届け**します。

おかげさまで30周年!

畑と台所をつなぐ



# にんじんCLUB

週1回、厳しい基準をクリアした自然食品を配達します。まずは、気軽にお試ください。

次世代BOX

## お試しセット

お申込み方法

右記QRコードからフォームへ

0120-029-105

(10:00~17:00 日曜除く)



「Lau3月号を見て」のお申込みで

通常2,376円(税込)を

## 1,000円(税込)で!

送料無料  
入会金無し  
1回限り

有効期限:2017年3月31日まで

株式会社 にんじん 本社:小牧市中央2-246

Tel 0568-71-4114 にんじんCLUB

検索

東海地域中心の野菜  
8種類の詰め合わせ



「次世代BOX」イメージ



# 家庭も仕事も！ くもんの先生になりませんか？

- ✓ 教室は週2日！
- ✓ 特別な資格や指導経験は不要！
- ✓ 最初の1年間は毎月7万円を定額支給！

私をためそう  
もういちど。

子どもたちの成長が  
どうしてこんなに  
うれしいんだろう。

KUMON



## くもんの先生 説明会

知りたいこと、聞きたいことがすべてわかります。  
面接やテストはありません。  
「今すぐではなく、いつかは…」そんな方も、  
お気軽にご参加ください。

会場：公文教育研究会 名古屋事務局

| 開催日      | 開催時間                       |
|----------|----------------------------|
| 3月23日(木) | 10:00～12:00                |
| 4月13日(木) | 10:00～12:00                |
| 4月21日(金) | 10:00～12:00                |
| 5月 9日(火) | 10:00～12:00<br>18:30～20:00 |

説明会プログラム ■公文式の目指すもの ■くもんの先生の仕事 ■くもんの先生の魅力 ■くもんの先生を支えるしくみ ■コミュニケーションタイム

お問い合わせ、  
説明会お申し込みは

KUMON

公文教育研究会

☎0120-834-414

受付時間9:30～17:30(土・日・祝日を除く)

名古屋事務局

名古屋市西区名駅2-27-8  
名古屋プライムセントラルタワー12F  
またはホームページまで

くもんの先生

検索



## 愛知県ナースセンターは

(公社)愛知県看護協会が運営する  
厚生労働大臣許可の無料職業紹介所です。

護ります。  
支えます。  
歩みます。

あなたといつも  
一緒に。

看護職のお仕事探し、  
求人募集のことなら  
ナースセンターまでお気軽に  
ご相談ください。

■ご相談・お問い合わせ

名古屋市昭和区上町26番15号  
愛知県高辻センター1階

名駅支所 TEL:052-433-1173

豊橋支所 TEL:0532-52-1173

TEL:052-871-0600

<http://www.aichi-nurse.com/>

愛知県ナースセンター 検索

※類似サイトにご注意ください。



千種区

IPE academy Art, Music & English

五感を使って英語を学ぼう！



無料体験会

予約制

Art & English

対象:  
3歳～

3月18日(土) 16:00～16:40 講師:アメリカ人

ワークショップ

予約制

Music & English

対象:  
0歳～

毎週水曜 11:10～11:50 / 16:50～17:30

毎週土曜 10:10～10:50

パパ、ママと一緒に！

講師:オーストラリア人 参加費:子ども1人1,000円(二人目から500円)

Since  
1981

IPEアカデミー

お問合わせ・お申し込み

Tel 052-712-6200 (13:00～19:00 ※日曜除く)

info@ipeacademy.com

ipeアカデミー

検索

名古屋千種区豊年町14-13 クリーンビル2A





Nursery School  
保育園紹介

## 子どもたちの元気を 支える食の安全管理

### すみれ保育園

中川区水里 3-48

<http://www.northpole-sumire.jp/>



園児数 129 人

先生 24 人

(臨時職員 2 人含む)

### 「生きる力」を育む

新しい園舎と、園庭にある大きな木製遊具が印象的なすみれ保育園。2009年の開園以来、広々とした園庭にはいつも子どもたちの元気な声が響いています。峰雪まゆみ園長は「大切にしているのは一人一人の心です。私たちが上から指導するのではなく、友達や先生と接し、いきいき遊ぶ中で、自ら生きる力を育んでほしいと願っています」と話します。

子どもたちの自立心を育てる取り組みとして、幼児体育指導者の資格を持つ先生が鉄棒やマット運動などを教えてくれる「体操教室」や、ネイティブの先生と歌やダンスを通じて触れ合う「英語教室」などがあります。技能を身に付けるだけでなく、

く、「できた!」という自信も育むのが特徴です。

### 愛情たっぷりの給食

また、同園で力を入れているのが給食です。名古屋市の保育園で唯一、国際的な食品衛生管理基準「HACCP（ハサップ）」の認証を取得しました。これは食品の製造工程で食中毒や異物混入などを予測し、防止策を立ててチェックする管理方法のことで、同園では、

材料の鮮度を確認、加熱するときは85度以上などと基準を決めているほか、全職員は毎日体調管理し、具合が悪ければ調理室に



上/「HACCP」認定証 下/「給食日誌」

にはかわいい鬼の顔のキーマカレーも。子どもたちが喜ぶかわいいデコレーションで行事を盛り上げます。おいしい給食を力の源に、園庭には今日も元気な声が響きます。

入らない、配膳に携わらないなど管理を徹底しています。

厳しい管理に加え、「おいしく楽しく食べてほしい」という職員の愛情もたっぷり。それが分かるのが毎日の給食日誌です。写真と簡単な作り方が丁寧に掲載されていて毎日閲覧できます。節分の日



揚げたての魚フライを食べてニコリ!

# 「仕事になる」資格を取得して、 あなたも認定インストラクター!!

今、体力と精神力の関係性が社会的に注目されています。ハードワーカー！妊産婦子ども・高齢者の方たちに対して、自分の身体をコントロールすることで、精神力や集中力、疲れ、睡眠、気力をコントロールする方法を指導する今後の社会にとって必要な資格を取得しませんか？

資格取得の過程から  
身体への構造への理解で  
普段の生活にも変化が。  
正しい姿勢や歩き方を整えることは、  
良い精神をつくること。結果、ポジティブな考え方や行動力、新しい価値観や  
決断力なども備わっていきます。

資格取得後は  
ライフスタイルに合わせた  
働き方ができます。

資格取得後は、様々な活動ができるようになります。レッスン開講はもちろん専門学校での授業講師や認定講師としてイベント出演なども可能になります。高齢者に向けたレッスンなど需要は多岐に渡ります。



一般社団法人 体力メンテナンス協会認定

## バランスボールインストラクター資格取得講座 受講者募集

【3時間×11回】158,400円

体力メンテナンス協会メソッドの体力指導士、産後指導士がプログラムした  
バランスボールエクササイズの指導ができるようになります。

バランスボールインストラクターの資格は **誰でもお気軽にチャレンジできます!**

### 協会認定バランスボールエクササイズのメリット

|                  |             |                 |             |
|------------------|-------------|-----------------|-------------|
| 体力向上と維持          | 骨盤調整        | 自律神経コントロール      | うつ病予防、改善    |
| 勃起障害 (ED) の予防、改善 | 免疫力の向上      | 足腰に負担の少ないエクササイズ | インナーマッスルの強化 |
| エネルギー物質の生産       | 生理不順、生理痛の改善 | 尿漏れ防止、改善        | 脳トレ         |

### 資格取得後に開催できるクラス例

- ・産後向けバランスボールエクササイズ ・一般向けバランスボールエクササイズ
- ・筋力アップバランスボール ・更年期対策バランスボール
- ・夫婦で受けるバランスボール (コミュニケーションワーク付き)
- ・キッズ向けプログラム (レクリエーション込み) etc...



### スタジオレイナパークで受講する4つのメリット

- 1 協会認定スクールだから認定試験代が15,000円お得です。
- 2 養成講座のメソッドを考えた、「体力メンテナンス協会代表理事 朴玲奈」から講座を受けることができます。
- 3 認定試験合格後スタジオレイナパークでの勤務可能、お仕事サポートもあります。
- 4 スタジオに來れない方の為の遠方受講制度や、録画した講座を復習もできます。

### 無料説明会 予約制

お子さま連れでのご参加、大歓迎♪

|    |        |             |    |        |             |
|----|--------|-------------|----|--------|-------------|
| 3月 | 21日(火) | 11:00~12:00 | 5月 | 13日(土) | 10:00~11:00 |
| 4月 | 5日(水)  | 11:00~12:00 | 5月 | 22日(月) | 13:30~14:30 |
| 4月 | 22日(土) | 10:00~11:00 | 6月 | 21日(水) | 10:00~11:00 |

### 体験レッスン2,500円/1時間

※通常レッスンに入って体験いただけます。 ※スケジュールはHP「レッスンスケジュール」よりご確認ください。  
※運動しやすい服、タオル、飲料水をお持ちください。 ◆見学も随時可能です。[見学希望]とご予約ください。

studio  
**REINA PARK**

【お問合せ先】スタジオレイナパーク  
名古屋市中区丸の内3-6-17  
グリーンポートビル7階  
Tel: 052-253-7768 Mail: info@reina-park.com



体力メンテナンス協会  
TAIRYOKU MAINTENANCE ASSOCIATES

【お問合せ先】一般社団法人体力メンテナンス協会  
東京都渋谷区代々木1-38-17  
ミヤタビルII 1階  
Tel: 03-6300-7696 Mail: info@pca-tairyoku.or.jp



体力指導士



産後指導士



指導士育成講師



骨盤矯正師

一週間の骨盤矯正ではなく、本来  
体が持つ機能を呼び戻すメソッドです。

レイナパーク



Webは「レイナパーク」で検索! <http://reina-park.com/>

一般社団法人体力メンテナンス協会代表理事  
スタジオレイナパーク代表 / 朴玲奈





Health care  
子どもの健康管理

## 子どもの夜泣き対策 「小児鍼」について

疳の虫にお灸や鍼  
今も昔も変わらない  
赤ちゃんの夜泣きが激  
しい、寝付きが悪い、小  
さな物音ですぐに目を覚  
ます…。復職してまだ間  
もないのに、夜中も起き  
ていてつらい…。こんな  
悩みを抱えているお母さ  
んはいませんか？そんな  
時には一度「小児鍼」を  
検討してみてはいかがで  
しょうか。



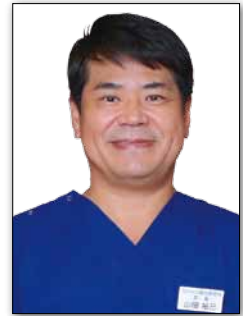
小児鍼には、いちよう鍼を使用

疳（かん）の虫という  
言葉を聞いたことはあり  
ますか？初めに挙げたよ  
うな赤ちゃんの行動全般  
を指します。「ひと昔前の  
世代の頃には『疳の虫に  
は鍼やお灸を据えた』と

なみよせ鍼灸接骨院

院長 山田 裕己

米田柔整専門学校卒業。柔道  
整復師、はり師、きゅう師の3  
種の国家資格を取得。開業から  
25年目。

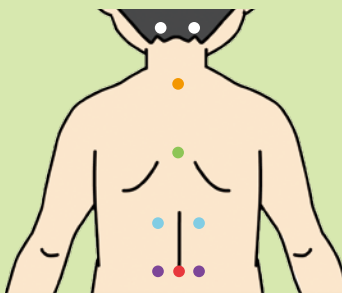


自宅にあるものを使っ  
て手軽にできる夜泣き対  
策があるそう。つまよう  
じ10本を輪ゴムで束ね、  
とがっていない側を使っ  
て赤ちゃんなら抱っこし  
て、幼児なら横に寝させ  
て背中をやさしく刺激し  
ます。左側を上から下へ

つまようじを使って  
やさしく刺激

いいいます。鍼  
灸院では、ギ  
ターのピック  
のような器具  
で背中をなで  
るようにやさ  
しい刺激を与  
えて、体に溜  
まった過剰な  
気を発散させ  
てあげます。  
リラックスし  
て眠ってしま  
うお子さんも  
います」と山  
田裕己院長。

— 知っておくと便利なツボ —



- …風池（ふうち）—眠れない
- …大椎（だいつい）—疳の虫
- …身柱（しんちゅう）—夜泣き、疳の虫
- …肝俞（かんゆ）—夜泣き、疳の虫
- …腎俞（じんゆ）—夜泣き
- …命門（めいもん）—眠れない

「背中には夜泣きや不眠  
改善のためのツボがあり  
ます。WHO  
（世界保健機  
関）もツボを  
刺激すること  
による効果を  
認めています。  
効果のある部  
分を中心に刺  
激を与えてあ  
げましょう」

数回トントンと。右側も  
同じことを繰り返します。



なみよせ  
鍼灸接骨院

予約優先

保険適用

| 受付時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| AM 8:30 ~ 12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ |
| PM 3:30 ~ 7:30  | ● | ● | ● | ● | ● |   |

▲…8:30 ~ 12:30

所在地

名古屋市熱田区波寄町 4-21 津田ビル 1F

アクセス

【お車の場合】15 台分の無料駐車場あり  
【電車の場合】名鉄「金山駅」東出口より徒歩 5 分、  
JR「金山駅」より徒歩 6 分

休診日

土曜午後、日曜祝日



ホームページ  
からは 24 時間  
予約可能です

お問い合わせ・ご予約はこちら

☎ 052-883-2627

なみよせ 金山 検索 www.namiyose.net



## Event

### 東山動植物園 開園 80 周年

体験を通じて「仰天」をお届け

3月18日(土)から6月4日(日)まで、東山動植物園で開園80周年記念のイベントが行われます。一部がガラス張りとなるスマトラトラ舎やアフリカゾウの全身骨格標本を展示。植物園エリアには、地元の間伐材を活用した「木まな迷路」が登場するなど、ワクワクする体験がたくさん! ●問い合わせ/同園 TEL 052-782-2111

体験! 仰天! 東山!



Higashiyama 80th



## Information

お知らせ

## Event

### 3月15日(水)から企画展開催 リニア・鉄道館

春休みに合わせて多彩なイベントを開催。黄色い新幹線、通称「ドクターイエロー」の歴史や計測技術の進化などを映像やパネルで紹介するほか、車内バーチャル見学も予定! また、JR東海30周年を記念して有効期間中、何度も入館できる「こどもパスポート」も発売します。 ●問い合わせ/同館 TEL 052-389-6100

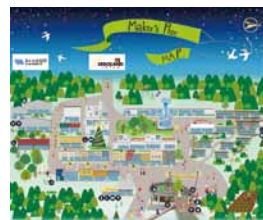


※イメージ

## New Open

### 3月30日(木) オープン 「メイカーズピア」

金城ふ頭に新たに誕生する“つくる喜び”をテーマにした大規模商業施設「メイカーズピア」。レストランやカフェ、東海エリアにゆかりのある専門店など53のショップが立ち並びます。エントランスのスロープは「すべり台」になっているなど、ワクワクする仕掛けも楽しめます。あおなみ線「金城ふ頭」駅より専用連絡通路あり。詳細はHP (<http://www.makerspier.com/>) で。



## Renewal

### トヨタ博物館 常設展示リニューアル

クルマ好きにはたまらないクラシックカーが展示されている「トヨタ博物館」。本館3階の展示ゾーンがリニューアルイベントを開催しています。3月18日(土)には欧・米・日のクルマのデモ走行を予定。6月25日(日)まではバックヤードに収蔵されている車両を入れ替わりで展示中。 ●問い合わせ/同館 住所長久手市横道 41-100、TEL 0561-63-5151



## Event

### 名古屋市科学館で開催 特別展「恐竜の大移動」

アジアや北米を舞台に、ティラノサウルスとトリケラトプスの仲間が歩んだ約1億年におよぶ大移動の足跡を、各地の化石標本とともにたどります。ティラノサウルスの祖先であるピスタチエヴェルソルは日本初公開! 実物大ロボットも初お目見えです。会期は3月18日(土)から5月28日(日)まで。 ●問い合わせ/同館 TEL 052-201-4486



なごや子どものための 平成28年度下期 ーじゅんかいけきじょうー

# 巡回劇場

入場料 700円(全自由席)  
(3歳から大人まで共通)

※取扱場所によりチケット購入方法、手数料等が異なる場合があります。  
※名古屋市文化振興事業団チケットガイド(オディアパーク8階)TEL052-249-9387(平日9:00~17:00/チケット郵送可)ほか、名古屋市文化振興事業団が管理する文化施設窓口(土日祝日も営業)でもお求めいただけます。  
※公演によっては売切れの場合があります。

■主催 なごや子どものための巡回劇場実行委員会 ■後援 名古屋市教育委員会・名古屋市子ども会連合会

#### 人形劇団バン

#### 音楽劇「人魚姫」

3/18(土) 名東文化小劇場  
3/19(日) 港文化小劇場  
3/20(月・祝) 東文化小劇場

発売中

ロイヤルチケット  
(Lコード 42614)

AM11:00~PM2:00~(全日2回公演)

お問い合わせ・お申し込み先

人形劇団バン TEL(052)781-7412

#### セントラル愛知交響楽団

#### クラウンも輝き出す! ハロオーケストラ

3/18(土) 守山文化小劇場 ※残りわずか  
3/19(日) 昭和文芸小劇場 ※完売

発売中

ロイヤルチケット  
(Lコード 316-696)

AM11:00~PM2:00~(全日2回公演)

お問い合わせ・お申し込み先

セントラル愛知交響楽団 TEL(052)581-3851

#### プレジャー企画

#### サーカスの灯

3/23(木) 北文化小劇場  
3/30(木) 太白文化小劇場

発売中

ロイヤルチケット  
(Lコード 42222)

AM11:00~PM2:00~(全日2回公演)

お問い合わせ・お申し込み先

プレジャー企画 TEL(052)483-5959

#### 演劇人冒険舎

#### ねがいごとパズル

3/24(金) 熱田文化小劇場  
3/25(土) 中村文化小劇場  
3/30(木) 南文化小劇場  
3/31(金) 中川文化小劇場

発売中

ロイヤルチケット  
(Lコード 455730)

AM10:30~PM2:00~(全日2回公演)

お問い合わせ・お申し込み先

演劇人冒険舎 TEL(052)304-8803



PRESENT プレゼントはこちら！

2名様

## 「生き物対決スタジアム」



どっちが強い？どっちがスゴイ？165種類の生き物の特徴や習性を、「大きさ・運動能力対決」や「武器・特殊能力」を比較しながら学べる、子どもの知的好奇心が広がるシリーズです。A4判、各36P、4巻セット(9,200円・税抜き)を2人に。進級や卒園のお祝いのプレゼントにもぴったり！

購入はamazonなどインターネット通販からでもできます。

提供/旬報社 TEL 03-3943-9911

### アンケート

#### 【子どもの自転車】について

Q1: お子さんの自転車が自宅にありますか？

A はい B いいえ C ないけどこれから購入予定

Q2: Q1で「はい」と答えた方にお聞きます。

訓練のためにベダルやギアのない自転車を買いましたか？

A はい B いいえ

Q3: Q1で「はい」と答えた方にお聞きます。

自転車に乗れる練習をどうやって行いましたか？

例: 芝生の公園に連れて行って、補助輪なしで練習した

Q4: Q1で「これから購入予定」と答えた方にお聞きます。

自転車を買うのはお子さんが何歳になってからと考えていますか？

A 3歳 B 4歳 C 5~6歳

Q5: 子どもの自転車について知りたいことがあれば教えてください。

### ご応募方法

下記 URL にアクセス後、「応募フォーム」に必要事項と上記のアンケートへの回答を入力して応募ください。

 <http://らう.jp/>

※郵送での応募は受け付けておりません。

※ご応募いただいた個人情報は、プレゼント発送以外には使用いたしません。

※プレゼントの当選は発送をもって替えさせていただきます。

応募締切: 2017年3月31日(金) 24時まで

### Book

#### 「元気なお口の育て方」 中村和子 著



名古屋市の保健所で30年近く勤務の後、保育園や子育てサロン、歯科衛生士学校などで活躍している歯科衛生士の中村和子さんが手掛けた冊子。子どもの歯と口の健康づくりについて分かりやすくまとめています。1冊1,000円(税込み)、10冊まとめて買うと、60分間の口腔ケアセミナーを出張サービス中！  
●問い合わせ/メール [kazukko@spice.ocn.ne.jp](mailto:kazukko@spice.ocn.ne.jp) (中村)

### Book

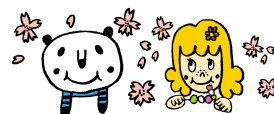
#### 雑誌「うかたま」春号 特集は「ハレの日のごはん」



日本各地の郷土料理レシピや伝統のものづくりの技、体のセルフケアなど、昔から伝わる暮らしの知恵を発信する「うかたま」(季刊誌、802円・税込み)。最新号は「ハレの日のごはん」と題し、子どもの成長を祝うごちそうの献立を紹介。全国の書店、インターネットでも購入可能。●問い合わせ/農文協 TEL 03-3585-1142

### Service

#### ママにも役立つ情報発信 「ナゴヤ NAT's」



自然環境に配慮した行動、自分の健康に気を配る、地域や社会のことを知り、暮らしに生かす。そんな暮らしを送っていただくためのちょっといい情報をウェブサイト「ナゴヤ NAT's」で配信中。毎月第2、4木曜に更新。LINE(右記バーコードから登録できます！)でも更新情報を配信します。●配信元/中日 BB TEL 052-218-3332



クラシック音楽と親しむ  
架け橋となりますように...

## 0歳から入れる『クラシックコンサート』のご案内



ズーラシアン  
フィルハーモニー管弦楽団

5/28日 15:00開演(16:30終演予定)

愛知県芸術劇場コンサートホール

[全指定席] S席4,500円/A席3,500円/B席2,500円(税込)

※3歳以上の方はチケットが必要です。(3歳未満は、大人ひとりの膝上におひとり無料)



主催・  
お問い合わせ

クラシック名古屋 Tel 052-678-5310

ネットで席が選べます。クレジット・コンビニ決済可

アイ・チケット Web

検索

24時間予約可

史上最低水準の低金利! 家づくりを始めるなら今!

参加ご家族  
15,000組  
達成!

# チュウキョーくんの 家づくり勉強会

## 家づくり1年生勉強会

参加費  
無料

10:00 ~ 16:00  
所要時間:30分~40分

楽しく家づくりをしていただくための、お役に立つヒントを提供しています。  
どうぞお気軽にご参加ください。 ※ご予約不要(1組様から随時対応させていただきます。)

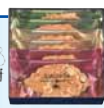
参加特典:子育てしやすい住まいづくり応援「チュウキョーくんの家づくりハンドブック」プレゼント!

低金利の今を活かしましょう!

『フラット35』融資金利 年1.100%~年1.650% ◆2017年2月現在

※返済期間が21年以上35年以下、融資率が9割以下の場合 ※制度の内容は、2017年2月現在の情報であり、景気動向他の諸事情により変更になる場合があります。 ※詳しくは「勉強会」にてお気軽におたずねください。

Lau読者限定 「家づくり1年生勉強会」参加の50組のご家族様に  
**モロゾフ クッキー ファージャグ6個入りをプレゼント**



※ご来場のうえ、本誌をセンターハウスのスタッフまでご提示ください。 ※プレゼントは、1家族様に1箱となります。 ※本プレゼントは「中京テレビハウジングみなと」会場でのみ有効です。  
※対象期間:平成29年4月9日(日)まで

4月  
2日  
(日)



今回はこの5人が出撃!



時間 ①10:30 ~ ②14:00 ~

場所 ステージ ※小雨決行。※天候により変更する場合がございます。

ショー終了後、握手会を開催!  
※参加者多数の場合は、時間を短縮させていただきますことがあります。

©2017 テレビ朝日・東映AG・東映

4月  
9日  
(日)



時間 ①10:30 ~ ②14:00 ~

場所 ステージ ※小雨決行。※天候により変更する場合がございます。

ショー終了後、握手会を開催!  
※参加者多数の場合は、時間を短縮させていただきますことがあります。

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

Lau誌面にでられるかも!! プロカメラマンによる

## 親子スナップ撮影会

※対象:小学3年生未満のお子様とご家族様 ※小雨決行

4月9日(日) 10:00~14:00

場所:イベント広場

無料



他にもイベント盛りたくさん! どうぞ、お気軽にご来場ください。

## 中京テレビハウジングみなと

中京テレビハウジング 検索

営業時間 / 9:30 ~ 17:30  
水曜日定休 (祝日は営業)

200台

☎ 052-653-5501 (代表)

名古屋市港区港明1-10-17

ペット同伴OK

