

2017

9 Sep.

vol.16

らう  
L a u

わ ら う 語 ら う な じ ら う

《特集》

家族の笑顔を守る

# ママの食事と健康管理

子どもの健康管理

「肌ケアの基本は保湿を続けること」

保育園紹介／らうママ インタビュー

読者プレゼント and more

9月号のプレゼント

野菜ジュース  
&  
有名原画展  
チケット！





# INDEX

秋の訪れを感じられるようになりました。

アウトドアでの楽しみが増え

保育園では運動会の練習が始まり

屋外行事も増えてきます。

今月号はママの「食事と健康」を特集。

週末のイベントを楽しむためには

元気をキープするための食事や生活習慣が大切。

家族の笑顔がいっぱいの秋になりますように。



- 4 〈特集〉  
ママの食事と健康管理
- 7 保育園紹介  
ささしまちとせ保育園 (中村区)
- 9 〈インタビュー〉輝くらうまま  
Loose スタイリスト 二村 佳王梨さん
- 11 子どもの健康管理  
「肌ケアの基本は保湿を続けること」
- 17 お出かけ info
- 18 読者プレゼント

おかげで 45周年 ピアノ百貨

初めてのピアノ選びをご検討の方へ

# おけいこ用 ピアノ大バーゲン!!

YAMAHA・KAWAI・浜松手工品が断然お得!

●ピアノ内部の調律・調整など、しっかりメンテナンス済!  
(当店スタッフよりご説明致します)

●ピアノの外装はキズがあります。  
(塗装をご希望の場合はオプションにて、3~8万円です承ります)

●YAMAHA U1 ERARD など ¥129,600~

●YAMAHA U3 KAWAI BL51 など ¥194,400~

●APPOLO DIAPASON など ¥248,400~

●新品小型ピアノ ¥356,400~

●新品インテリアピアノ ¥572,400~

●新品ハイグレードピアノ ¥810,000~

●中古グランドピアノ ¥540,000~

●新品グランドピアノ ¥1,026,000~

※まずはお気軽にご相談ください。

**お子様にピアノをお探しですか?**

GWも終え、新生活も徐々に落ち着いてきたこの時期、ピアノをご検討されるご家庭も多くいらっしゃるでしょう。そこで、今回、ピアノ百貨名古屋店の店長である福井さんにお話を伺いました。

**1 ピアノ百貨ってどんなお店なんですか?**

●国内外の優良ブランドを取り扱うピアノの大型専門店です。創業から45年。特定のメーカーにこだわらず、お客さまに合ったピアノとの出会いを提供し続けています。「ピアノ選びのプロのアドバイス」によって吟味し、「さまざまなピアノの比較」をしてご納得いただいた上で、「優良のピアノをお求めやすい価格で」提供することをモットーとしています。

**2 お店には、どんなピアノがありますか?**

●新品や中古品、未使用のお値打ちピアノ、新品も低価格のピアノから高級品、そして電子ピアノまで、本当にさまざまです。いろんなピアノを弾き比べてみてください。

**3 中古品では品質が心配です…。**

●長い間使われていたピアノは、弦を叩くハンマーに溝ができていたり、アクションの不具合があったりしますが、すべてチェックし修繕したものを提供しています。もちろん、ピアノの命ともいえる「響鳴板」も厳しくチェックしていますので、ご安心ください。また、購入時には、製造から何年経っているものか、キズはどの程度か、素材は何か、なぜこの価格なのかなど、ピアノの状態を細かく説明しています。不安な点があれば、気軽におたずねください。

**4 まだ、買うかどうかわからないけど、行ってもいいですか?**

●もちろんです。高い買い物ですし、おそらくずっと使い続けるものですから、まずは見て、触れて、「ピアノってこういうものなんだ」ということを知ることからはじめてみてください。もちろん、当店で選んでいただければうれしいのですが、決して無理な販売はしません。じっくり検討した上で、購入するかどうかを決めていただければと

**5 購入時のサービスやアフターサービスについて教えてください。**

●ご購入時には、ピアノのトップカバー、鍵盤のカバー(キーカバー)、クロスとワックス、ピアノの受け皿を無料でサービスしています。また、初回の調律は無料です。その後の調律やメンテナンスは有料で承り、しっかりと品質保持をまいります。また、消音サイレントや耐震対策にも対応していますので、ぜひご相談ください。

**フェア3大特典**

- 1 ピアノカバーお掃除セット 受け皿 など 付属品一式サービス!
- 2 納品後... 調律1回サービス!
- 3 家計に優しい 2回払い 金利ゼロ

ピアノ百貨名古屋店 店長 福井さん

鍵盤楽器公正取引協議会会員

株式会社 **ピアノ百貨** 名古屋店

ピアノ百貨名古屋店 検索 営業時間/ 9:30~18:30 木曜定休

http://www.piano-nagoya.com 名古屋市長東区上社2-203 本郷ビル1F

☎052-776-2525

小さなお子様連れでも安心してご来店いただけるようキッズスペースも完備しております。

至大森 **ピアノ百貨** 至栄 至長久手

森孝新田 本郷駅 地下鉄 東山線

本郷 東山通 東名高速 名古屋IC

※駐車場は当店の「NPC百円パーキング」をご利用ください。当社が負担いたします。

専門業者にお任せ下さい!

**ピアノお引っ越し**

1台でも業者価格並

これはお得 ¥7,560~

**調律**

長い間調律していないピアノをこの機会に点検してみたいかがですか?

先着20名様(初回の方のみ)

¥5,400~¥8,640

事前に査定した上で実施致します。

限定10セット

**ピアノ耐震対策**

はじめました!

¥16,200

※設置料(¥3,240)は今回無料。 ※アップライトのみ。 ※取付ができないピアノもあります。

限定10セット

**サイレント** (消音ユニット)

¥91,800

※取付料が別途必要となります。

**ピアノお預り**

¥3,780~

お客様のピアノを大切に預ります。 ※運搬費用は別途頂戴致します。

長期割引有

株式会社 **ピアノ百貨** 東海地区アフター事業部 (お問合わせ直通フリーコール) ☎0120-887-848【木曜定休】

全国で展開中のアフターサービス網 ※掲載の内容は、アップライトピアノが対象となります。その他の場合は、お電話にてご相談下さい。格安でご提供致します。



## 働くママの チェックシート

日々の生活で当てはまるものにチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>	職場での間食の量が増えた
<input type="checkbox"/>	職場で甘いものを常に食べている
<input type="checkbox"/>	毎日お酒を飲んでいる (目安:缶ビール1本以上)
<input type="checkbox"/>	最近飲酒の量が増えた
<input type="checkbox"/>	毎食前に空腹感を感じていない
<input type="checkbox"/>	夕食を食べる時間が遅い
<input type="checkbox"/>	昼食はおにぎり、パンだけの日がある
<input type="checkbox"/>	最近ストレスを感じるが増えている
<input type="checkbox"/>	みそ汁をあまり作らない、飲んでいない
<input type="checkbox"/>	毎食野菜を食べていない (野菜ジュースを飲んでいればOK)

~~~~~

1つでも当てはまるものがあれば**黄色信号!**  
食事と生活習慣を見直してみましょう。

《特集》家族の笑顔を守る

## ママの食事と健康管理

子どもの健康は気になるけど、自分のことは二の次…。そんなママいませんか？ ママの健康意識が家族の元気を支えます。自らも働きながら子育てをしてきた金城学院大学の丸山智美先生に、ワーキングママのための食事と健康管理のポイントを聞きました。



Adviser



金城学院大学 生活環境学部  
食環境栄養学科 教授

丸山 智美 先生

さまざまなライフステージの女性を対象に、管理栄養士の視点で実証的研究に取り組む。健康を維持増進するメニューの開発や給食・外食での提供、現在は働く女性の健康管理、更年期と食、加齢における栄養学的研究を主軸とする

### 副菜を取り入れた バランス良い食事を

バランスの良い食事を日ごろ心掛けていますか？厚生労働省が公表した「国民健康・栄養調査の結果の概要（平成二十七年）」によると、30〜40代の女性の約3割が野菜や海藻、きのこ類を主材料とした「副菜」を組み合わせた食事をあまり取れていない傾向にあることが分かりました。健康な体を支えるために必要なビタミンやミネラル、食物繊維は副菜を食べることに補われています。健康志向が高まる今日ではよく聞きますよね。

働く女性にとって日常的な健康維持が大切な理由はほかにもあります。それが、将来の出産と更年期のヘルスケア。丸山先生は自身のライフステージに合わせた食の研究を行ってきたスペシャリスト。「まずは自分自身の食事や生活習慣の見直しをみましょう」とアドバイスします。

### 将来の出産、 更年期に備える

第二子、第三子の出産を予定しているなら、妊娠して赤ちゃんを育てられる体づくりが大切。「忙しすぎて不眠や飲酒の量が増えたり、ストレス過多に。女性ホルモンの乱れにも繋がってしまいます。赤ちゃんを授けることを考え、飲酒の量を減らし、バランスが取れた食事を食べるよう心がけましょう」

「更年期症状の出現」について、丸山先生らの調査(※1)から、日本人においては、カルシウム、ビタミンC、コレステロールの摂取量が更年期障害の発症に関与している可能性が分かりました。「ミネラルとビタミン不足、コレステロールの過剰摂取が関係していると推測できる結果でした。コレステロールは、洋菓子な

どに含まれ、ストレスを抱えていると摂取量が増える傾向に。今は大丈夫と思っても、加齢と共にさまざまな体の変化が起こります」と丸山先生。時には家事代行などを利用して自分の時間を作り、ストレス発散！時間の使い方も見直してみましよう。

### 予兆のサインかも？ チェック項目の見方

「チェックシート」は、「1つでも当てはまるものがあれば」と厳しめですが、予兆の現れかもしれません。ママの健康は家族の健康維持に大きな影響を与えます。チェック項目ごとの改善のポイントを参考に、簡単なひと手間が体の調子を整えてくれますよ。

(※1) 日本人女性における更年期障害と栄養素摂取量との関連(2008) など参照

### チェックシートのポイント

#### ☑「空腹を感じていない」

お腹がいっぱいだと、メニューが偏ってしまうこと、ありませんか？家族みんなが**3度の食事を空腹で迎えることが理想です。**

#### ☑「みそ汁」を作らない、飲まない

みそなどの発酵食品を使った料理は腸内環境を整える作用があり、便秘の改善にもなるのは知っての通り。「カットワカメ、根菜、豆腐などを入れた**具だくさんのみそ汁**があれば副菜と一緒に食べられます。みそ汁代わりに**ヨーグルト**を食べるなど工夫してみましょう」(丸山先生)



#### ☑「間食が増える」

職場での「間食」は体重増加のもと。「ながら食べ」になりがちで口腔ケアの面からも**何も食べない時間を作る**ことが大切。控えるようにしましょう。



#### ☑「夕食を食べる時間が遅い」

パパの帰宅時間に合わせて夜10時以降に食べ始めているママは要注意。就寝直前の食事は、食べ物が消化できないまま体内に残り、眠りの質を落としてしまいます。お子さんと先に軽く済ませておいて、パパと一緒に食べるのは「**おひたしと冷ややっこ**」などにするなど工夫しましょう。

野菜摂取のポイントは次ページへ！



幼児クラスのロールカーテンを上げれば雨でも走り回れる広い空間に



Nursery School  
保育園紹介

## 温かく心地よい 家庭のような保育



### ささしまちとせ 保育園

中村区平池町 4-60-5  
<http://www.chitosek.or.jp/sasashima/index-sasa.html>

園児数 69人  
先生 22人



**幼児クラスは  
ひとつなぎの保育室**

再開発で大きく景色が変わりつつある中村区のささしま地区。近代的な高層ビルやマンションが立ち並び一角にささしまちとせ保育園があります。

2年前に開園したばかりの新しい園はマンションの1階にありながらも、日差しがたっぷり注ぎ込む保育空間。幼児クラスはロールカーテンで仕切られていて、すべて扉もないのでとても開放的です。園児たちは異年齢のクラスをお互いに感じながら毎日にごやかに過ごします。

「心やすらぐHomeでありたい。温かな気持ちで園児や保護者の皆さまに寄り添ってあげたい。他の部屋の敷居がないので、他のクラスが何をどんな風にやっているのかを全て



米野・ささしま周辺のお出かけスポットがいろいろ

のクラスの職員も把握しやすい。園児一人ひとりの状況もみんなで共有しやすいのですよ」と園長の和泉田昭仁さんはうれしそうに話します。

**近隣施設で交流  
イベントも積極的に**

保育園の周辺には高齢者施設やテレビ局、商業施設、公園、中川運河とお出かけスポットがたくさん点在。園の入り口に掲げられた手作りのお散歩マップを見ながら「今日はどこに行きたいかな？」と園児たちに尋ねて行き先を決めています。各施設で催されるイベントに参加することもあれば、6月には今秋開業する商業施設で苗植え体験を、同じマンション群にある高齢者施設では敬老会以外にも頻りに交流があります。「街中保育園なので広い園庭はありませんが、人と人の交流を通じて社会を知り、自律的に生活できればいいなと思っています」



夏はテラスのプールに入って水遊び

## 野菜を取るためのコツ

「野菜をまったく食べないよりは」と丸山先生。野菜の下ごしらえする時間もおいしいというママのために、手軽な「野菜」の取り方をお伝えします。

### カット野菜を上手に使う

カット野菜は栄養面でどうなの？と思っている人もいるかもしれませんが、食物繊維はそのまま残ります。キャベツの千切りのカット野菜を使い、キュウリ1本分を切ってミニトマトを5つほどプラスすればビタミンCやカリウムを補えます。カット野菜を生で食べるのに抵抗があるなら、お好み焼きにアレンジするなど、有効利用してみましょう。



### ランチに野菜ジュースを

職場での昼ごはん、忙しいとおにぎりだけ、菓子パンだけになっていませんか？野菜ジュースやスムージーなどをプラスして野菜を補うように工夫してみましょう。最近はコンビニで種類豊富な野菜ジュースや「無添加スムージー」などが手に入ります。

### おやつ代わりに野菜を食べる

野菜1日350g = ミニトマト2パック(約30個分) + キュウリ1本。3度の食事だけでなく、間食にミニトマトを食べたり、ピクルスにしたキュウリを食べるようにしてみましょう。9月ごろまではスーパーで安く手に入るのので、「コンビニスイーツ」の代わりにいかがですか？



## 読者 アンケート report

前回の7月号で募集した「健康」に関するアンケート。健診を受診したり、日ごろから健康を意識している人は多いよう。「健診」については、次号以降で改めて特集します。

1. 定期的(年に1回)に健康診断を受診していますか？



2. ご自身の健康管理において、気を付けていることはありますか？

- ・生姜をいろんな料理に入れて食べる、毎日体重計にのる、夜10時以降のおやつを控える(30代女性・会社員)
- ・毎朝テレビ体操を行う、駅から徒歩20分で通勤(30代女性・パート)
- ・質の良いオイルを取るようになっている、たんぱく質を多く取るようになっている、毎日少しずつ筋トレ、時間に余裕のある時は歩く(30代女性・パート)
- ・家事より睡眠を優先する(30代女性・会社員)



3. 婦人科検診は定期的(年に1回、または2年に1回)受診していますか？





ヘアサロン Loose 岩井文男美容室  
ふたむら か おり  
スタイリスト 二村 佳王梨さん

長男  
4歳

岩井文男美容室で18年のキャリアを持つ。目指す美容師像は「どんな人も笑顔になっていただける、ヘアから心のケアまでできるスタイリスト」

問い合わせ TEL 052-764-2740  
住所：千種区丘上町 1-39 覚王山 Frante2F



Interview  
輝くらうママ

## 美を追求することが仕事を続ける原動力

**自分のペースで**  
アシスタント時代から岩井文男美容室のサロンで働いている二村佳王梨さん。当時から少しも自分を高めたいと、休日も頻りに講習に参加。「会社さまさまな講習を紹介してくれて、最新の技術と知識を得られました。複数の店舗がある大きなサロンならではのメリットですね」

仕事熱心な二村さんは、早く働きたいと出産後8カ月ほどで職場に復帰。最初は思うように仕事が進まず、気持ちが焦ることもありました。そこで「以前と比べると、今も今の自分にしかできないことをがんばろう」と気持ち切り替え、まずは子育てをしながら働く生活のリズムを整えることに注力。徐々に自分のペースを作っていくま

した。「週4日勤務からスタートし、日曜もお休みに。私の事情に合った条件で働ける職場だからこそ、家庭と仕事が両立できた。最近では主人に子どもを預けて、また講習に出て勉強する時間も持つようになりました」

**子育ての経験を力に**  
今年から保育園の役員を務めるように。忙しい中、自分にできるかと不安もあったそうですが、ママ友との交流も生まれ、楽しく活動しています。将来保育園でヘアカットのイベントをしたいと計画だそうです。「少しスタイルを変えるだけで、お客さまの魅力がぐっと引き立ちます。その瞬間に立ち会えることが美容師として一番の幸せ」と話す二村さん。その言葉は、少しづつ工夫を重ねながら、無理の

ない働き方で自分を輝かせてきた自身の姿も重なります。「出産後はお客さまと家庭や子どもの話もするようになります。後輩にも、昔のように夜遅くまで技術指導はできないけれど、短い時間で私が伝えるべきことは何かと考えるようになりました。子育ての経験が、仕事にもよい影響をもたらしているようです」

「美容師は、いつも新しい『美』と出会える素敵な仕事。だからいつまでも飽きることがありません。年を重ねてもずっと続けていきたいですね」



「同僚のママ美容師ともよく相談しあっています」と二村さん

素敵なサロンで  
家庭と仕事を両立しませんか？



# ママ美容師 大募集!

### 社会保険・労働保険完備

安心して長く働ける環境が整っています。もちろん定期健康診断も受信できます。

### 出産育児休暇制度

子育て中のママ美容師も活躍! 出産育児後に安心して復帰できる制度があります。

### パートさんでも歩合給あり

やりがい生まれるよう、パートさんにも時間給だけでなく歩合給があります。

### 美容師アシスタント大歓迎!

ブランクがあって、カットが少し不安な方はアシスタント専任も可能です。

### 週休2日制・2交代制勤務

仕事と家庭を両立できるよう支え合っています。土日の休日取得も可能です。

### 住宅手当

サロン近郊で賃貸アパートなどに住まれている方に、住宅手当を補助しています。

通勤に便利なロケーション  
立地が良く通勤に便利です!

## 募集要項

●正社員 給与/スタイリスト……201,000円～  
アシスタント……171,000円～

●パート 時間給/900円～1200円(応相談)  
※その他、技術歩合・店販歩合・役職手当  
交通費・住宅手当など

●勤務時間 正社員/9:30～18:30(交代制シフト)  
※店舗シフトによります

パート/3時間～5時間程度の勤務も可能です

●休日休暇 週休2日・有給休暇・慶弔休暇など

●福利厚生 社会保険・労災保険・確定給付年金制度  
海外研修・社内アカデミーなど

### 勤務地

#### LOOSE (ルース)

##### 覚王山



名古屋市千種区丘上町 1-39 覚王山フランテ内  
☎052-764-2740

【平日】10:00～19:00(パーマ・カラー)～20:00(カット)  
【土曜】10:00～18:00(パーマ・カラー)～19:00(カット)  
【日・祝】10:00～17:00(パーマ・カラー)～18:00(カット)  
【定休日】月曜日 ※祝日の月曜日は営業いたします。

#### ViSPOKE (ビスポーク)

##### 藤が丘



名古屋市名東区藤が丘170番地4 藤が丘effe 2F  
☎052-773-7676

【平日】10:00～19:00(パーマ・カラー)～20:00(カット)  
【土曜】10:00～18:00(パーマ・カラー)～19:00(カット)  
【日・祝】10:00～17:00(パーマ・カラー)～18:00(カット)  
【定休日】年中無休 ※「藤が丘effe」休館日と同じ

#### cherfi (シェルフィ)

##### 長久手



長久手市戸田谷901-1 アビタ長久手店1F  
☎0561-64-2880

【平日】10:00～18:30(パーマ・カラー)～19:30(カット)  
【土日祝】10:00～18:00(パーマ・カラー)～19:00(カット)  
【定休日】年中無休 ※「アビタ長久手店」休館日と同じ

※他にも店舗あり

お問い合わせはコチラまで



株式会社 岩井文男美容室

☎052-953-6458

みぎた 担当 右田

名古屋市中区錦3-14-15 オークラビル 6F  
☎jinji@iwai-group.co.jp

http://www.iwai-group.co.jp

保湿で肌を守る  
私たちの肌には紫外線やアレルゲン、ウイルスなどから体を守るバリア機能が備わっています。このバリア機能の低下の原因の一つが乾燥。アトピー性皮膚炎の子や湿疹を繰り返す子の多くが乾燥肌です。山口知香枝先生は「子どもの肌ケアはとにかく保湿。体質や環境などの要因もありません」

## 保湿で肌を守る



Health care  
子どもの健康管理

## 肌ケアの基本は保湿を続けること

名古屋市立大学看護学部講師

山口 知香枝 先生



神戸大学医学部保健学科看護学専攻卒業。博士(看護学)(名古屋大学)。母子保健の視点から、アレルギーを持つ子の母の育児ストレスについて調査、研究を深めている。

が、継続的にケアを行うことでかなり症状は改善されます」と話します。  
入浴時は石けんを風呂で体を洗う時は石けんをお勧め。「石けんを泡立てて濃密な泡をつくり、泡で洗う感じで優しく体を洗い流してください」と山口先生。最近はやりのポンプ式の泡が出てくるものもありますが、それをさらに泡立ててもっと

濃密な、手のひらに乗せてひっくり返しても落ちないくらいしっかりと泡がベスト。入浴後はローションやクリームなどで保湿をお忘れなく。  
アレルギー対策  
除去食に対する考え方も以前とは少し変わってきています。「とにかくアレルゲンは取り除こう」という考えから、除去する品目や量を抑える程度にとどめる方向になっていきます。食べられるものが多いほうが幸せですからいい方向だとは思いますが、様子を見ながら行うことも大事です」。

また、妊娠中に卵やピーナッツを食べないことで生まれてくる赤ちゃんのアレルギーを予防するという説もありましたが、現在は、子どものアレルギーの発症にさほど関係がないとされています。  
家族でホームケア  
子どものことはママの担当になりがちです。それでなくても忙しくて寝不足になりがちママ。アレルギーや湿疹がかゆみがあったり気分がすぐれない子がいると、ママの負担はさらにアップ。家事を家族で分担したり、家族の誰でも肌ケアができるようにした

食事を含むさまざまな育児環境が子どもの健康にどのように影響しているかを知るために、全国で「エコチル調査」(下記参照)が行われています。



り、ママを応援する手立てはいくつもあります。「ママ一人が疲れてしまうことのないよう、ママが笑顔で子どもと向き合えるよう、ここは家族の力の見せどころです。また、年長くらいになったら自分でケアできるようになっていくことも大事なことですよ」

2011年1月より全国10万組の親子を対象に、小児ぜんそくやアレルギー疾患など子どもの病気や健康に、環境中の化学物質が与える影響をお母さんのお腹にいる時から13歳に達するまで調べる「エコチル調査」を全国で行っています。愛知県では一宮市と名古屋市北区の方を対象に名市大が調査を行っており、山口先生も協力しています。

詳しくはホームページをご覧ください  
エコチル愛知 検索  
<http://www.med.nagoya-cu.ac.jp/ecoaichi>



## 材料を混ぜてそのまま炊き上げ！ 炊飯器でドームハンバーグ



- 〈材料〉3~4人分
- 合挽き肉 300g
  - ナツメグ 少々
  - 玉ねぎ(中) 1個
  - 塩 小さじ1/2
  - ソーセージ 2~3本
  - にんじん 1/2本
  - ジャガイモ 1個
  - ピーマン(星型に) 適宜
  - スライスチーズ(星型に) 適宜
- ※ソーセージと野菜はみじん切り
- ハンバーグソース  
酒・ソース・ケチャップ・マスタード、もしくはマヨネーズ 各大さじ1  
※砂糖など甘味はお好みで

炊飯ボタンを押すだけ!

炊飯器の中で混ぜて、普通炊きコースで出来てしまうので、洗う物も少なく簡単です。フードカッターがあれば、下準備の手間も省けるのでもっと簡単です!

### 〈作り方〉

- 1 炊飯器の釜の中に、合挽き肉、ナツメグ、塩、みじん切りにしたソーセージと野菜を入れて混ぜる。
- 2 ①をよく混ぜたら、表面をならし、落とし蓋をして炊く。(普通炊きコース)
- 3 炊き上がったら、肉から出た肉汁をフライパンにあげ、ハンバーグを釜から取り出し皿に盛りつける。
- 4 ③のフライパンにあげた肉汁を中火にかけ、ソースの材料を加えて、とろみが出るまで煮詰める。
- 5 ハンバーグにソースをかけ、飾り用のチーズとピーマンを添えて完成。

この商品使ってます!

バラ凍結で使いやすい!

国産

国産合挽きミンチ(バラ凍結) 300g 429円(税込463円)

### INFORMATION

●作るだけの「食材セット」も充実!

…カット済の野菜や、タレ&レシピ付きなので「時短&経済的」。

調理時間 20分

例

カボチャグラタン 3人前 710円(税込766円)

- 国産原料を優先
  - 化学調味料100%排除!
- …加工品も高い安全基準で全商品の原材料を掲載しています。
- 宅配料が半額!(出産・育児さぼ一と)
- …「母子健康手帳」を交付された妊娠中の方、またはお子様が4歳未満の世帯の方をサポート!

資料請求で無料お試し!  
「おわんうどん」または「うの花クッキー」  
どちらか一品「無料」でお届けします!

※資料請求の際「Lauを見て」とお伝え下さい。

まずはお電話を!(受付/平日9:00~18:00)  
0120-68-2020  
生協宅配システム  
あい生活協同組合  
名古屋南区薬師通1-14

今すぐはじめたい方は、WEBで!

アイチョイス 検索

加入申込ボタンより、加入画面へ進み、必要事項を入力、出資金の手続きをすれば登録完了。ご利用開始に向けて、生協スタッフよりご連絡いたします。

※個人情報につきましては加入の為の資料請求・ご連絡の目的に限定し利用します。

あらゆる暮らしのシーンを  
しっかりガード。



全労済の各種共済で備えることが可能!

▶ 損害賠償とご自分のけがに備えるなら...

**こくみん共済**

傷害安心タイプ

個人定期生命共済・子ども定期生命共済・熟年定期生命共済  
傷害共済・個人賠償責任共済・終身生命共済・個人長期生命共済

月額 **1,200円** で ▶ **損害賠償**  
**最高1億円**まで保障!

▶ 損害賠償保障を備えるなら...

**新火災共済**

月額 **+200円**

風水害等給付金付火災共済

加入例/マンションにお住まいの場合

月額 **325円** で ▶ **損害賠償**  
**最高1億円**まで保障!

※新火災共済 風水害保障なしタイプに50口+個人賠償責任共済加入の場合

▶ 自転車賠償のみ備えるなら...

**マイカー共済**

月額 **+120円**

自動車総合補償共済

マイカー共済の掛金に ▶ **自転車損害賠償**  
**+月額120円**で **最高1億円**まで保障!



キッズスペースが完備してあるのでお子さま連れでも安心!

お子さま連れでも  
気軽に共済ショップへ

栄地下街や金山総合駅  
そばにある「共済ショップ」  
を知ってる? ちょっとした  
心配ごとから、ライフプラ  
ンに合わせた保障の見直し  
まで、何でも相談できると  
評判なんだ。便利な場所  
あるから、お仕事やお買物  
のついでに寄れるのもうれ  
しだね。



交通安全が勉強できる自転車シミュレーター。

『共済ショップ栄地下店』  
には、楽しい『キッズコーナ  
ー』や、ゲーム感覚で交通



明るい店内では、落ち着いて説明を受けられます。



9月末までにご来店いただいた方  
オリジナルグッズ(いずれか1つ)を  
プレゼント。ご来店時に「Lauを見た」  
とお伝えください。

安全が勉強できる『自転  
車シミュレーター』もあって、  
子どもと一緒に大歓迎な  
らなう。だつて。  
「共済や保険の知識がな

くても、スタッフが分かりや  
すくご説明いたします。も  
ちろん相談は無料。パンフ  
レットのお持ち帰りだけ  
も、お気軽にどうぞ。」

2017年10月1日より、名古屋市では  
**自転車損害賠償保険等**への加入が義務化!



こくみん共済で、  
もしもの時に  
備えませんか?

知ってた?

自転車事故での  
高額損害賠償が多発

こんにちは、名古屋市の  
マスコットキャラクター、は  
ち丸です! 毎日のお買物や  
ちよつとしたお出かけに、自  
転車でとっても便利だよ  
ね。でも、いま自転車の事故  
が急増中なんだ。事故で相  
手にケガをさせた場合に、高  
額の損害賠償を求められる  
ことも少なくないんだつて。  
だから、名古屋市では今  
年10月1日から、条例で自  
転車損害賠償保険等への加  
入が義務づけられることにな  
ったんだ。自転車に乗る  
人は、事故に備えた保障に  
入らなきゃいけないんだね。  
みんなは、もう入ってる?



全労済共済ショップ栄地下店の  
店長・岡田さんにきました!

小学生の自転車事故で  
**9,500万円の賠償**命じる判決

小学校5年生の少年が乗った自転  
車と歩行中の女性が正面衝突。女性は  
事故の影響で意識が戻らず、神戸  
地裁は2013年7月、少年の母親に  
約9500万円の賠償を命じた。

手軽な掛金で  
家族全員を保障

『こくみん共済 傷害安  
心タイプ』なら、月々120  
0円と手軽な掛金で、最高  
1億円の損害賠償責任保障  
を設定。家族1人が加入し  
ていれば、家族全員の損害  
賠償をカバーできますよと  
教えてくれたのは、全労済  
共済ショップ栄地下店の店  
長・岡田さん。例えば、お  
父さんが加入していれば、  
お母さんや子どもたちの損  
害賠償も保障してくれるん

「事故の際の加入者自身  
のけがの保障もセットになっ  
ています。部位・症状別の  
お支払いのため完治を待つ  
ことなく、共済金が迅速に  
支払われるので、もしもの  
時の治療費の支払いも安  
心。自転車事故に対応する  
保障をお考えの方は、ぜひ  
ご相談ください。」

だつて。さらに、自転車事  
故はもちろん『ボールで他  
人の家のガラスを割った』  
『買い物中に誤って商品を  
壊した』なんていうトラブ  
ルも、保障の対象になるか  
ら安心だね。



経験や知識が豊富なスタッフがお待ちしております。

**共済ショップ栄地下店 あんしんPatio**  
名古屋市中区栄3-5-12先 栄地下街南二番街  
営業時間: 10:00~19:00(月~土曜日)  
10:00~18:00(日曜日)  
定休日: なし ※12月30日~1月3日のみ休み

**共済ショップ金山店**  
名古屋市熱田区金山町1-12-7  
営業時間: 9:00~17:00(月~金曜日)  
定休日: 土曜日・日曜日・祝日

資料請求・お問い合わせ: ☎052-681-7741 9:00~17:00(月~金曜日)

保障のことなら

**全労済**

全国労働者共済生活協同組合連合会

全労済愛知推進本部

(愛知県労働者共済生活協同組合)

広告番号 226078

全労済公式キャラクター  
ピットくん





懐かしい足踏みミシンも体験できます

「ヒストリーゾーン」で  
歴史を学ぼう

館内に入ったらまずは「ヒストリーゾーン」を見てみましょう。ここでは、日本の機械技術発展史上、大きな功績があったとして日本機械学会が「機械遺産」に認定した「麦わら帽子製造用環縫ミシン」(1928年製)などの貴重な資料があります。これは麦わら帽子を縫うための専用のミシンで、創業者の安井兄弟が作った記念すべき国産第一号のミシン。威厳のある雰囲気がある歴史を感じさせます。



当時、日本国内でもミシンといえば外国製品が主流だったそう、そんな逆境の中で苦心しながら国産ミシンを生み出し、世界へ発信していったブラザー工業のこれまでの歩みも分かりやすく紹介されていて、楽しく歴史を学ぶことができます。

「一番の見どころは  
壁一面に並んだミシン！」

続いて「ミシンゾーン」へ。ここには1790年に作られた世界最古のミシン(レブリカ)や、ペリーが来航したときに徳川家に献上されたものと同様同じ種類のミシンを見ることが出来ます。220年以上も前に存在していたなんて、ミシンの歴史の長さにもびっくりさせられます。

中でも見応えがあるのが、欧州のアンティークミシンやブラザーの歴代ミシンを壁一面に展示したコーナーです。45台がずらりと並んだ様子は圧巻！ここで記念撮影をする人も多いそうですよ。(記念撮影をするならぜひ！)



さあ、行こう！親子で社会見学！  
ブラザーの歴史を学ぼう！



ブラザー工業の歴史が詰まった  
施設を見学してみよう

「展示館 ブラザーコミュニケーションスペース」は、ブラザー工業の100年以上にわたる歴史を紹介する施設です。「ヒストリーゾーン」「ミシンゾーン」「体験ゾーン」などがあり、ブラザーの「モノづくり」の原点であるミシンをはじめ、ファクス、タイプライター、カラオケ機器などの製品や、その歴史が展示されています。

創業者の安井正義、実一の兄弟が技術を磨き、世界に通用するさまざまな製品を生み出すまでの物語を垣間見ることができますよ。



モノづくりの歴史が丸わかり！

さまざまな製品を生み出すまでの物語を垣間見ることができますよ。



今回は、ミシンやプリンターを製造するブラザー工業の歴史や製品を見ることが出来る「展示館 ブラザーコミュニケーションスペース」を紹介いたします。10月には見学会が開催されるので、親子で参加してみたいかがでしょう。

今回見学した施設はこちら！

ブラザー工業株式会社  
展示館 ブラザーコミュニケーションスペース

住所 名古屋市瑞穂区塩入町5番15号  
TEL 052-824-2227  
時間 10:00~17:00  
休日 日曜・祝日、夏季連休、年末年始など(臨時休館もあり)



お客様を迎える明るいエントランス

体験ゾーンで  
便利で楽しい製品にトライ！

最後は「体験ゾーン」で製品の魅力を体感しましょう。「ラベルライター」で名前シールを作ったり、「カッティングマシン」で色紙や布を好きな形にカットしたり。最新のカラオケ機器もあり、歌を歌うこともできて、小さなお子さんと一緒に楽しめますよ。

名古屋が誇るグローバル企業、ブラザー。その歴史と魅力が詰まった「展示館 ブラザーコミュニケーションスペース」を見学してみませんか。



見学のお申し込みについては左記をご確認ください。



最新のカラオケ機器で歌うこともOK!



自由に楽しめる体験ゾーン

見学のお申し込み

子どもと一緒に参加しよう！  
**参加者募集**  
10月21日(土)  
10:30~11:30

紙面で紹介したブラザーの歴史や最新技術を実際に体験しませんか。

- ブラザーの歴史を知ろう  
～ヒストリーゾーン～
- 昭和レトロな足踏みミシンも体験  
～ミシンゾーン～
- ブラザーの最新技術に触れよう  
～体験ゾーン～



下記申込フォーム(QRコード)よりお申し込みください。





9月23日(土・祝)・24(日)開催 瀬戸市



### 来る福招き猫まつり in 瀬戸

瀬戸市中心部で開かれる「招き猫」づくしのイベントです。招き猫のメイク(無料)を施してもらったり、個性的な招き猫の作品が集う「にっぼん招き猫100人展」を見たり。今年は記念すべき22(にゃーにゃー)回目の開催、猫好きファミリーはぜひお出かけを。詳しくはウェブサイト「せと・まるっとミュージアム」で。TEL 0561-85-2730

10月15日(日)開催 豊田スタジアム



### NAGOYA CLASSIC CAR MEETING 2017

1985年までに製造された旧車の展示とコンクール、旧車のミニカーなどが見つかるかもしれないフリーマーケット、車に落書きできる!など、車の町・豊田ならではの催しが開かれます。時間は10:30~16:00、豊田スタジアム西イベント広場が会場です。車好きなお子さんと車のイベントにお出かけしませんか。TEL 0561-38-8170(イベント実行委員会、新和自動車内)



Information  
おでかけ情報

10月5日(木) OPEN ささしまライブ



### 「グローバルゲート」、グランドオープン!

「グローバルゲート」はオフィス、ホテル、商業施設で構成され、お子さんとの散歩を楽しめる緑豊かな庭園があり都会的な雰囲気です。飲食店や食品のセレクトショップ、スポーツショップなど49のバラエティ豊かなショップが並びます。「10mois」(ベビー用アパレル)、国産の木で作られた学習机の「キシル」など保育園ママ要チェックのお店もありますよ。

11月下旬 OPEN 日進市



### 「プライムツリー赤池」キッズエリアに注目

日進市赤池に11月オープンの施設。スーパーのイトーヨーカドーを中心に全国選りすぐりの「食」の期間限定ショップが集う他、あの「ひつじのショー」の世界を再現した日本初上陸のカフェ、「しろたんフレンズミュージアム」や、「ポーネランドあそびのせかい」など幼児が喜ぶキッズエリアを用意。赤池駅から徒歩約4分と好アクセスなのもポイントです。

名古屋市民間保育園連盟からのお知らせ

## 保育園フェスタ 2017

「教育・保育施設でもう一度働きたい!」と復職を検討中の方、学生などを対象とした就職ガイダンスを行います。当日は、保育園関係者による就職活動の具体的なアドバイス、求人情報の公開(同連盟加盟の民間保育園および認定こども園)などを予定。調理員等の就職希望者もぜひご参加ください。

日時/ 11月19日(日) 13:00~17:00  
会場/ ウィンクあいち7階展示場  
(中村区名駅4-4-38 ミッドランドスクエア裏)

開催概要

●問い合わせ/同連盟 TEL 052-957-1970  
http://www.meihoren.or.jp/



Adviser

日本ファイナンシャルプランナーズ協会  
AFP

桐山伸子さん

外資系企業でコンサルタントとして活躍。結婚を機にFP(ファイナンシャルプランナー)となり、金融機関で経験を積んだのちセミナー講師となる。女性目線で家計と貯蓄のバランスを大事にする提案が得意。多くの家庭のコンサルで喜んでいただけることを自分のモチベーションとしている。自身も7歳と5歳の子を持つママプランナー。

# いまだきママの 子育て中のお金の知識

結婚して子どもができるとまず考えることは  
将来のライフプランについて。  
独身時代はあまり気にしなかった事柄です。  
今回は子どもができた今だからこそ考えなければならない  
「お金」について解説します。

お子さんが生まれ、まず考えることは「住宅をどうするか」ではないでしょうか? 夢のマイホームを購入しますか? いつ購入しましょう? 住宅展示場に行くと夢も膨らみますね。  
このときよく陥るケースとして資金計画もままならないうちにプランが先走ってしまおうという事例をよく耳にします。住宅を購入するにはライフプランに基づいた収入と支出のプラン(一生の家計簿プラン)を作成すると住宅ローン以外にも大きな支出があることに気が付きますよ。  
**子どもの学資費用は学資保険だけでOK?**  
次に考えなければならぬことは子どもの学資費用です。学資費用と聞くと「学資積立に入っていればOK」と考えていませんか?  
一般的に学資積立を月に1万円、これを18年間続けます。すると18年間で積み立てられる元金は216万円です。この金額は私立大学の初年度の入学金と学費で終わってしまいます。残り3年間の学費が足りません。そのため、現在は



奨学金を借り、30歳以上になっても返済を続けている人が多くいます。  
**お金の今昔**  
皆さんの子ども時代はもつと金利が高く、そして物価は安く、資金的には楽であったかと思えます。ここで注目すべき点はお金の常識は時代時代が変わってきているのです。昨今、一番の変化は金利が低い(マイナス金利)ということ。低金利の中、今まで通り貯金だけしか行っていないとお金は増えないのです。  
**変わるお金の常識、どこで身につける?**  
さて、先ほど挙げた住宅資金、学資資金、貯金(金利)について、かつて家は住宅会社、保険は保険会社、貯金は銀行と分けて考えてきました。これからは一生のライフプランを相談しながら計画的にお金を考えなくてははいけません。  
プロのファイナンシャルプランナーとの相談はお金に関することをまとめて分析し現状の問題を把握することができ、さらに将来の資金計画のため低金利時代の貯蓄方法やお金の支払い方法をお伝えします。  
将来を豊かに過ごすためには老後まで時間があることが重要です。この機会にファイナンシャルプランナーを利用してみてはいかがでしょうか。



一つでも気になることがあったら、  
専門家に相談してみましょう!

- 子どもの教育費用を貯めるにはどんな方法がいい?
- 年金はいくら貰える? 老後の資金は足りるのか心配。
- 自分の保険が最新の治療内容に対応しているか知りたい。
- 外貨保険のメリットとデメリットが知りたい。
- 投資信託の診断をして欲しい。
- 確定拠出年金やNISAについて聞きたい。

## ファイナンシャルプランナーによる 無料個別相談会 開催中!

個別ですので、どんなご質問でも気にせずにご相談いただけます。この機会にぜひ、お申し込みください。

※個人情報に関しては申込みフォーム内をご確認ください。

個別相談会場 **ネオライフ名古屋支店**  
名古屋市中区錦2-18-5 白川第六ビル3F 307号

お申し込みはこちら



# 大須スケートリンク



365日、いつでも気軽に♪



**ジュニアスクール生募集!!**

★基礎コース  
月曜～金曜 PM5:00～6:00  
週1コース 8回(2ヵ月)8,640円  
週2コース 16回(2ヵ月)16,200円

★フィギュア・ホッケー・スピードコース

Tel052-321-1591

|                                                                |                                                              |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 通常料金<br>一般・大学 1,400円<br>高校・中学 1,200円<br>小学・幼児 800円<br>貸靴料 400円 | 営業時間<br>●土・日・祝日 10:00～18:00<br>●平日 12:00～18:00<br>※夏休み特別営業あり | P 70台<br>施設利用者<br>3時間まで200円<br>地下鉄 大須観音<br>2番出口南へ5分 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

この広告ご持参の方 通常料金より4名まで

## 500円引き

【有効期限】平成29年9月30日 ※コピー不可 名古屋スポーツセンター

わらう 語らう 交じらう



園と親子をつなぐ  
コミュニティーマガジン

発行  
株式会社中日メディアブレイン

編集  
Lau 編集室

【記事の問い合わせ先】  
TEL 052-232-3500

監修 斉木雅彦

協力 株式会社アイデアブレイン

発行部数 31,000部

発行日 2017年9月8日(隔月発行)

配布場所 名古屋市内の民間保育園

【広告掲載の申込み・問い合わせ先】  
株式会社中日 BB  
TEL 052-218-3332

本誌に掲載されている内容は2017年7月3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。

Lau 制作実行委員会

**PRESENT** ▶ プレゼントはこちら!

3人



**カゴメ 野菜生活 100 (12パック入り)**  
にんじん、ほうれん草、アスパラガス、小松菜など21種の野菜と3種類の果実をブレンドしたカゴメの野菜ジュース(1本200ml入り)を12本セットで。1食分の野菜(120g/1本)を使用し、β-カロテンがおいしくとれます。●問い合わせ/同社お客様相談センターフリーダイヤル 0120-401-831 (9:00～17:00、土・日・祝日を除く)

**ピーターラビット™展 (5組10人)**  
ペア入場券

9月16日(土)から、名古屋市博物館(瑞穂区)で開催されるピーターラビット™展。絵本シリーズの自筆原画やイギリス湖水地方のスケッチなど、作者のビアトリクス・ポター™が描いた200件以上の作品や資料が見られます。初日と10月14日(土)は「ピーターラビット」グリーディング(撮影会)あり。  
●問い合わせ/同博物館 TEL 052-853-2655



【アンケート】「我が家のイクメン度」

- Q1.** パパは育児や家事を手伝ってくれますか? はい / いいえ  
▼「はい」の方、例えばどんなことを手伝ってくれますか? (複数選択可)  
保育園(習い事)の送り迎え・朝の子どもの着替えと準備・ゴミ出し・食事づくり・買い物・掃除・子どもと遊ぶ・寝かしつけ その他 ( )
- ▼「いいえ」の方、どんなことを手伝ってくれると助かりますか?  
( )
- Q2.** パパの言葉がけや行動でうれしかったことはありますか? はい / いいえ  
「はい」の方、どんなことだったか教えてください。  
( )
- Q3.** パパの発言や行動で腹が立ったことはありますか? はい / いいえ  
「はい」の方、どんなことが教えてください。  
( )

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://lau.nagoya/>

※郵送での応募は受け付けておりません。

応募締切: 2017年9月30日(土) 24時まで

●個人情報の取り扱いについて ●個人情報はプレゼントの抽選・発送、取材の申し込みの目的で使用し、目的外利用や第三者提供を行いません。なお、処理業務については外部委託することがあります。記入項目が不足する場合、当選者から除外されることもありますのでご注意ください。個人情報の開示、訂正、追加、削除等については、本人確認の上で対応いたします。お問い合わせは以下連絡先までお願いいたします。株式会社中日メディアブレイン PMS管理責任者 TEL 052-232-3500  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



**モデルオーディション 9/24日**  
**撮影会** Kids & Teens Model Audition!!  
参加無料 対象 3歳～16歳  
先着30名様限定!

撮影した写真の中からプリント1枚プレゼント!

★開催情報・お申し込みは、ホームページ・コードより!  
[www.gran-models.jp](http://www.gran-models.jp)

日本モデルエージェンシー協会所属  
**株式会社グランモデルズ**  
名古屋市中区千代田3-24-3 SUN'N601  
TEL.052-339-3228

当社はスカウトは一切行っておりません。無料モデル体験撮影会(オーディション)に参加し、合格されたお子様で、しっかりとご説明させて頂き納得していただいた場合のみ所属が可能となります。

TVCMなど、色々なお仕事にチャレンジ!!

SEKISUI DESIGN WORKS

ambient+

# 節電 × カーテン

遮熱・省エネカーテン

テゾーロ

TESORO

FABRICS COLLECTION

テゾーロの特長

## 電気代節約

従来のレースと変わらない薄さにもかかわらず遮熱効果により室内の温度上昇を2℃抑制。夏だけでなく冬は室内の熱を逃がさない(蓄熱・保温効果)。

## UVカット効果

UVカットでお肌を紫外線から守り大切な家具の日焼け・色あせも防ぐ。

## 外から見えにくい

マジックミラー効果で日中のプライバシーを守る。

## 静電気防止効果

静電気が起きにくくホコリが付きにくい。

この夏カーテン(レース)で節電対策

●定価(税別)

1㎡:18,400円～

## マンションスケルトンリフォーム

定価制

10万円/㎡

※70㎡以上が対象

(税込:108,000円)

リフォームの実例集をご提供しております。ご希望の方は電話またはホームページよりお願いします。ご相談もお気軽にどうぞ。

デザインリフォーム・造作家具・インテリアコーディネートのご相談承ります。お見積りは無料です。まずはお問合せください。



セキスイデザインワークス名古屋 FC

株式会社アンビエントプラス

TEL 052-701-3338

〒465-0058 名古屋市名東区貴船 2-605 (水・日定休)

セキスイデザインワークス

検索

お問い合わせ・資料請求はお気軽にどうぞ。

私たち株式会社アンビエントプラスは、お客様情報の適正な取り扱いに努めております。右記URLをご参照くださるか、お電話にて窓口までお問い合わせください。ホームページ: <http://sekisui-designworks.co.jp/>

2017  
9月  
16日

Law

子育て世代のミライをデザインする親子向けコミュニケーションマガジン

2017年9月8日発行

発行 株式会社中日メディアソリューション 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F  
編集 Law編集室