



教えて！千都花さん♪

料理の悩みありませんか？こんなこと、今さら聞けない…、そんな悩みを千都花さんが解決してくれます！

千都花のプロフィール
1992年19歳
大阪あべの辻調理師専門学校を卒業
倉敷国際ホテル旅館 鶴形に勤務
22歳
結婚後も板前を続け、子育てしながら
日本料理専門調理師免許を習得
現在2児の母



Q. 春に向けて、お肌がツツツになるレシピのコツはありますか？

A. 食材を選ぶとき、加熱しても赤いものを選ぶとよいですよ！
例えば、カニ・えび・鮭・トマト・赤ピーマン・いちご等。
(食べる時に加熱しなくてもOK)

おすすめ！簡単レシピ

春キャベツと白身魚の蒸し物

材料 (3~4人前)
春キャベツ 1/4
白身魚 300gくらい
プチトマト 3個
水 大さじ1
だし 少量
薄口醤油 大さじ1
*白身魚は 鯛やサワラがおすすめ



作り方
1. 白身魚の切り身にまんべんなく塩をふり
冷蔵庫で1時間くらい置く
2. 大きな皿に一口大に切った春キャベツを
ふんわり乗せる
3. 白身魚をサッと洗いキャベツの上に乗せる
4. 水 だし 薄口醤油を上からかけて
ラップして電子レンジ600wで7~10分
5. 火が通っているか確認してプチトマトを飾って完成

カラフル白玉 ひな祭り風

材料 (40個分)
白玉粉 200g
A-オレンジジュース 大さじ3
B-ブドウジュース 大さじ3
C-青汁 大さじ3
D-水 大さじ3
カルピス 50ml 水 150ml



作り方
1. 白玉粉を50gずつ4等分にする
2. 4等分した白玉粉にA,B,C,Dを入れて、こねる。
10等分する
3. 大きな鍋にたっぷりお湯を沸かして
丸めながら茹でる
4. 浮いてきたら 冷水にとり
濃い目に割ったカルピスに浮かべる

カルピスで白濁っぽい感じにしてみました。
子ども達と楽しく作れて、青汁入りもおいしく完食！

※料理に関する悩みやご質問を募集します。編集部までお気軽にメールしてくださいね。



『楽しくママトークしながら、誌面作りを体験してみませんか？』

「ちょこっと」は、0歳~未就学児を持つ芦屋ママのための子育て支援情報誌です。子育て中のママが集まって、お店や子育て情報を交換したり、悩みやストレスをおしゃべりで発散しながら、和気あいあい楽しく「ちょこっと」を作っています。ママ達の「こんなことやってみたい」が「ちょこっと」の原動力。まずはママトークに参加してみませんか？ご応募お待ちしております！

はこちら >>> www.facebook.com/chokotto.ashiya

● 編集スタッフの声 ●

メンバーでお話しながら充実感がありました。育児や生活のこと、色々勉強になります (S: 3歳児ママ)

芦屋や子育ての"今"使える情報が先輩ママから色々聞けて面白い役立ちます (T: 2歳児、0歳児ママ)

色々な人と出会えて、楽しくママトークをしながら誌面作りも経験できるステキな場所です。『ちょこっと』に参加してから自分の世界が少し広がったような気がします！ (E: 4歳児ママ)

参加するまでは、同い年のママさんしか知らなかったのですが、先輩ママさんに出会い、色々な知恵と励ましを頂いています (Y: 1歳児、4歳児ママ)

自分の体験レポートが誌面に載った時は充実感に浸ることが出来ました。でも一番楽しいのはメンバーとのぶっちゃけトーク (K: 3歳児、0歳児ママ)



この春わが家は、同じ芦屋市内に引っ越します。荷物を箱に詰めていると、懐かしい落書き達を発見！10年間お疲れ様。あっという間の10年間でした。(大谷)

家族全員風邪で寝込んでしまい、健康の有り難さ、自分の体力の無さを痛感。子育てって体力要りますよね。タフなママ目指して春からは何か身体を動かすことを始めたいと考えてます！(景井)

発行 NPO法人さんびす 住所 芦屋市大槻町7-2-301

編集 「ちょこっと」編集部 Tel&Fax 0797-22-8896

発行責任者/河口紅 Mail info@sanps.com

製作スタッフ/飯高裕理・江並友紀・株本就子・園友千枝・日出谷明世

協力スタッフ/大谷裕子・景井絢子・高木麻衣子・山口敬子

特別応援団/「まいぶれ芦屋」http://ashiya-hyogo.mycl.net/ は

「ちょこっと」とともに芦屋の子育て支援に取り組んでいます。

◎本事業は兵遊協はあ〜とふるんどの支援を受けています

編集部へのメールは info@sanps.com

ちょこっとはこちらで無料配布しています

芦屋市役所、市内幼稚園、市内保育所(園)、岩園小学校、子育てセンター、保健センター、児童センター、芦屋市立図書館、あしや市民活動センター、男女共同参画センターウィザスあしや、コープ芦屋、ダイエーなど

2014年2月15日発行/3000部/芦屋市内/無料配布 ©「ちょこっと」にご支援・ご協力頂ける方や広告掲載のお申込は0797-22-8896まで。

芦屋の子育て支援情報誌

ちょこっと

chokotto ASHIYA



無料配布です！

■2014年 3月 第41号

特集

Spring has come!

ママも新しいステージへ!



Spring has come!

ママも新しいステージへ!

～新生活の準備、始めましょう～



寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられる今日この頃。子どもの入園・入学の準備でお忙しい人、暖かくなったら公園デビューをと考えている人・・・それぞれの「新しいステージ」に向かって、順調に準備は進んでいますか？来るべきデビューに備えて、「ちょこっと」を手にしたあなただけに、知って得する情報を教えます♪

学童型子どもコミュニティ キッズコム 取材レポート

『なぜ学童保育を始めようと思ったのですか？』

わが子を学童に預けていた時に物足りなさを覚えたこと、そして子どもが自立した大人になれるように、教育の場でサポートする必要性を強く感じたことがきっかけです。

『森本理事長のポリシーは？』

子どもを自立・自律した人に育てたいという思いが私のポリシーです。キッズコムでは『自立・自律した人』を『自分のアタマとココロとカラダを使って行動できる人』と表現し、スタッフはもちろん、子どもたちにも伝えています。

キッズコムの活動内容

通常の学童保育に加えて、子どもたちが自分で考え、話し合い、そして行動・解決するプログラムを特色としています。例えば、お誕生日会では、何をするか・どんなプレゼントがいいかなど、全て子どもたちで考えて決めています。また、曜日替わりの活動タイム(17時～18時)でも作文や工作、書道などに取り組みすることで、自分の考えや気持ちを表現するチカラ、相手のことを考え理解しようとするチカラ、などを育てています。

学校の学童とはちょっと異なる『キッズコム』。その中身をのぞいてきました！お話を伺ったのは、キッズコムを運営しているNPO法人夢コネクトの理事長であり、キャリアコンサルタントの森本紀子さん

キッズコムのいいところ

- * 放課後から最長 19 時まで過ごせる
- * 車で送り迎えも対応 (別途料金がかかります)
- * 警報時も登所できる
- * 必要な時に必要な時間だけ利用できるお助け会員がある

利用者に聞いてみました

- * とてもアットホームな雰囲気です
- * 読み聞かせの時間をすごく楽しんでいます

現在は1年生～3年生の子どもたち15人が在籍中。2014年度生、まだ若干空きあり！5月から2015年度利用者の受付もスタートします！見学は随時可能ですので、お気軽にお問い合わせくださいとのこと。

■学童型子どもコミュニティ・キッズコム
住所：芦屋市公光町10-14 フラッテロアシヤビル (阪神芦屋駅前・パントリーのビル)
TEL：0797-25-1557 MAIL：info@kidscommunity.jp

ちょこっとスタッフ 突撃レポート

キッズサポート まつぼっくりにお邪魔しました!

「ちょっと病院へ行きたい」「たまには1人で買い物したい」と思っても、小さい子どもを連れて出るのはひと苦労。ちょっとでも預かってもらえたら・・・そんな時はキッズサポート“まつぼっくり”へ。経験豊富な祖父母世代の方々がスタッフとしてお世話をしてくれるので、安心してお任せできます。託児の部屋は、日当たりが良く、とっても明るい！まるで実家に帰ったような、温かい雰囲気です。絵本やおもちゃ、屋内遊具、お昼寝用のベッドも用意されていて、子ども達は穏やかな表情で、楽しそうに遊んでいました。

ママと離れるのがつらくて泣いていた子ども、あっという間に慣れて、「また明日も来たい」と言って帰るそうです。子育て生活フル稼働のママも、時には子どもを預けて、リフレッシュする時間を持ってください。ママが笑顔でいることが、子どもも嬉しいものですよ♪

■キッズサポート“まつぼっくり”
(芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」2階 子育て支援室)
対象年齢：4カ月～就学前の乳幼児 定員5名
実施日時：毎週月・火・水・木 (祝祭日除く) 午前9時～午後4時(4月から5時まで延長)までの希望時間
利用料金：1人1時間以内600円 (1時間以上は30分ごとに300円)
申込方法：電話(定員内であれば当日11時まで受付可) 詳しくは(Tel 0797-32-1414)までお問い合わせください。

第一印象に二度目はない?

新学期に備えて、簡単にインパクトのある自己紹介を教えてもらいました!

子どものサークル、幼稚園など、いろいろな場面で必要とわかっていても、自己紹介は苦手!という人が多いのではないのでしょうか? 自己紹介は、名前、家族構成に続き、住んでいる地域か、出身地などを伝えるのが基本ですが、ちょっと気の利いたことを加えて自分のことを印象づけたいところです。

※エマジネティックス認定アソシエイトの河口紅さんにそのコツを教えていただきました。また、自分が一番始めだったり、前の人とのつながりが見つからなかった場合は、基本項目プラス、

1. 他の方の自己紹介をしっかりと聞き、自分との共通点を見つけ、話をつなげる。
2. 最近楽しかったことやうれしかったことを一言、付け加える。

例え
→ 鈴木さんはご出身が北海道と言われましたが、実はわたしの両親も北海道出身で、北海道の言葉にはすごく親しみがあります。
→ 山田さんはサイクリングが趣味と言われましたが、実はわたしも最近自転車を買い換えて、始めようと思っていたところです。いいコースがあれば教えてください。

→ 「今朝ちょっと嬉しいことがありました。ベビーカーからおもちゃが落ちたことに気がつかないで歩いていたら、小学生の女の子が『落ちてましたよ』と追いかけてきてくれました。小さなことですがそれだけでHappy♪な私です。みなさんどうぞよろしくお願いします。」

コミュニケーションのコツは「話す」よりも「聞き上手」。「他人の話をちゃんと聞いてくれる」というイメージで、フレンドリーな人柄を印象づけられそうです。これらのポイントをおさえておけば、だいたいどんな場面でも乗り切れそうです。自己紹介は自分のことを知ってもらい、他のメンバーのことも知る大切な機会。気が重いわ～と思わず、テンションをあげて臨んでみましょう!

※エマジネティックスとはプロフィール分析でコミュニケーション向上を図るプログラム。お問い合わせはinfo@sanps.com

芦屋ママのプチ美容法!

春までに「ちょこっと」キレイになりましょう♪

30代～40代の子育て中のママ達におうちでやっている簡単でお金のかからない美容・健康法を聞いてみました!

美顔編

- ★ 高級な基礎化粧品はやめて、洗顔後はニベアのみたっぷりつける。
→ 乾燥肌だったのに冬でもしっとり肌に!
- ★ 水に濡らし、軽く絞ったタオルを電子レンジで温め、やけどをしないように顔に広げてのせ、タオルが冷めるまで待つ。化粧水と美容液は最後につける。
→ これで乾燥ジワが解消できました!
- ★ 1日1回、口を閉じたまま舌を思いっきりのばして、ゆっくり右周り、左周り、各10回ずつしたり、歯磨きの時に、ほうれい線を歯ブラシで押し出して、
→ ほうれい線を目立たなくさせる。
- ★ めるめのお湯で洗顔後、冷たい水でお肌を引き締める。
→ 毛穴が目立たなくなったような気がします。
- ★ お風呂上がりに2分程、顔のマッサージをして血行をよくし、老廃物を流す。
→ 顔のくすみがとれて、肌の色が明るくなった?!

- ★ なるべく笑顔でいるようにする。
→ たとえ作り笑顔でも!? ストレスが軽減されるらしい。また、顔の筋肉が鍛えられることで若返りの効果も!
- ★ 健康編
- ★ 子どもを横抱きにした飛行機遊びなど、はげしく遊ぶ。ドライヤー中に、スクワット、骨盤回し、かかと上げ運動。
→ 筋力・代謝・体力アップ。
- ★ 頭、顔、足裏のツボ押し
→ 疲れやむくみがとれてよく眠れる。
- ★ 毎日ティーバッグのごぼう茶をホットで1～3杯飲む。白湯を飲む。
→ 便秘・冷えの改善。美肌効果もあるみたいなので(まだ実感はありませんが)期待して続けています。

忙しい子育て中のママ達、色々工夫して美と健康維持に気をつけているようです。皆さんも何か1つ、自分でもできそうなことを見つけて、生活の中に取り入れてみませんか?

