

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

第3号

2016年11月発行

暮らしの中に新聞を
東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木永

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂

住所：上田市材木町 2-12-6

☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail：mama@togodo.co.jp

contents

- 今年も Xmas がやってくる！
 - ・ポテトレシピ・クリスマスの演出（子ども部）
- 知られざる上田の㊦スポット
 - ・特別な日のためのメイク講座（ママ部）
- Ueda で産む・育てる！
 - 上田地域のイマドキ妊活事情（社会部）

第2号に、たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。本号へもご意見・ご感想をお待ちしております。

舞い散る枯葉や地面いっばいに落ちたドングリ、ツンと冷たい風と澄んだ空気に、晩秋と冬の訪れを感じます。11月も残りわずかになってくると、街には鈴の音が響き渡り、キラキラと輝き始めます。さあ、今年もサンタの季節が近づいてきました。

みなさんは毎年、どんな風にクリスマスをお過ごしされていますか？東郷堂社員・ママレポーターを始め、たくさんの方のご協力をいただき、簡単なアンケートを実施してみました。

そもそも、クリスマスをどのくらいの方がお祝いしているのか？という疑問。アンケートでは93%の家庭が、何かしらの形でクリスマスを楽しむという結果となりました。ツリーを飾ったりパーティーをしたり、プレゼント交換をしたり可愛らしいケーキを楽しんだりイベントとして、かなり家庭に浸透していると言えます。

そんなクリスマスにまつわるママたちの関心事の一つが、クリスマス料理ではないでしょうか。SNSでは、豪華な料理を始め、トマトやうずらの卵で作られた可愛らしいサンタなど、子どもが喜びそうな、そして何より手の込んだ料理が投稿されているのを見かけます。



今年も
Xmas が
やってくる！

アンケートでは約67%の家庭でクリスマス料理を用意しているとの回答がありました。いったい、どんな料理を用意しているのでしょうか。クリスマスらしいメニューで一番多かったのが、チキン。ファーストフード店のチキンを始め、手作りではから揚げやタンドリーチキン、ローストチキンといった回答が目立ちました。他には、シチューやグラタンなどのお腹も心もほっこり温まる冬らしい料理や、ちらし寿司や手巻き寿司、パエリアなどお祝い事にぴったりの料理を用意されているようでした。

手作り料理ではなく、スーパーやお惣菜店のオードブル、レストランのケーキタリングを利用しているという家庭も多くありました。手作りの料理だけでなく、お店のものもうまく利用することで準備の負担を減らし大人もいっしょにディナーを楽しむ、特別な日だからこそお店の美味しいお料理を楽しむというクリスマスのあり方もうかがえました。

手作りする場合も、今までは手に入りやすかった材料が手軽に買えるようになってきているように思います。お店のものを利用する場合も種類は豊富で、クリスマス料理を提供するお店自体も増えています。アンケートを実施してみると感じたことは、料理一つとってみても、選択肢が増えているということ。さて、みなさんは今年のクリスマス料理、どうされますか？

Xmas メニュー Best 3

1. チキン
2. ツリー風サラダ
3. グラタン



©Mie Arai

- Q1. 我が家でクリスマスは？
する…93%
しない…3%
- Q2. ケーキはどうしていますか？
手作り…32%
お店…68%
- Q3. クリスマスの特別メニューは？
クリスマスらしい料理にする…67%
料理はいつも通りでケーキだけ…31%
何もしない…2%

とってもかんたん ポテトレシピ

ツリー風サラダ

1. ポテトサラダ（マッシュポテト）で円すい形の土台を作る。
2. 塩ゆでしたブロッコリー、星型に切り抜いたチーズとハムを使って飾り付ける。
3. マヨネーズで点を描き、電飾風に。

茹でた人参やソーセージ、パプリカなどを使っても。インターネットで検索をかけると、いろいろな種類のものでできますよ。

ハッセルバックポテト

1. きれいに洗い、芽を取ったジャガイモに3mm間隔くらいで切れ目を入れる。
※切り落とさず、アコーディオン状に！
2. でんぷん質を洗い流し、耐熱皿に並べる。
3. ジャガイモにオリーブオイルをたっぷりかけ、塩とハーブをふる。他にはバターやチーズも美味しいです。
4. 250度に熱したオーブンで30～40分焼く。



クリスマス演出

クリスマスが近づくと、ツリーやリースを始め、可愛いオーナメントなどが街中を彩ります。家庭で何かクリスマスらしい演出をしているかという質問で、やはり一番多かったのがクリスマスツリー。その他、ガーラントやウォールステッカーなどを壁に貼ったり、エクステリアとして電飾を飾るという方も多くいらっしゃいました。

また、家族でのパーティーとは別に、子どものお友だちやママ友とパーティーを開くという回答も。気軽に集まれる仲間との賑やかなパーティーは楽しい思い出になりますね。他には、お父さんがサンタのコスプレで帰宅するというユニークな回答も。家族が笑顔になるサプライズですね。赤ちゃんがいるお宅では、クリスマスバーション寝んねアートをしますという声がありました。また月齢の小さい赤ちゃんから楽しみにして記念にも残る素敵なクリスマス演出だな、と思います。みなさん色々工夫してクリスマスを楽しんでいるようです。

少数意見であがっていたのがアドベントカレンダー。皆さんはご存知ですか。近年じわじわと人気

Xmasらしい演出 Best 3

1. クリスマスツリー
2. ディスプレイ
(ウォールステッカー・ガーラント・電飾・雑貨など)
3. パーティー

が出ており、雑貨店でもよく見かけるようになりました。手作りする方も多いようなので、私たちマレポーターもチャレンジしてみました。

手作りアドベントカレンダー

今回はすべて100円均一で購入し、費用は700円程度でした。予算に余裕があれば、テープやシールの種類を増やしたり、売っているオーナメントを使って豪華敵です。

材料
マスキングテープ
封筒
折り紙
お好みのシール



マスキングテープで壁にツリーを描く。



数字を書いた封筒に、折り紙で作ったオーナメントを入れツリーに貼る。



毎日1つずつ封筒を開き、オーナメントを貼る。イブにはツリーが完成★

今年のXmasケーキはどうしよう！



©Mie Arai

ス？」カウントダウンしながらその日待つのも楽しそうです。ただし、開けていい封筒は一日ひとつですよ！

patisserie pleinsoleil パティスリー プランソレイユ



真田町にある洋菓子店パティスリープランソレイユ。手入れの行き届いた可愛い庭の先にあるお店の扉を開くと、キラキラ輝く色とりどりのケーキが出迎えてくれます。こちらのクリスマスケーキは、生クリーム、チョコ、レアチーズ、ノエルなどを予定しており、電話予約も可能ですが、事前支払のため一度はご来店くださいとのこと。子連れでの取材にもかかわらず優しく真摯な対応をしてくださり、「またこのお店にきたい」と嬉しい気持ちでお店を出ました。カフェも併設されているので、ケーキの予約も兼ねてぜひ行ってみてくださいね。



上田市真田町長 6092-1 (ゆきむら夢工房となり)
Tel・Fax.75-8038
営業時間 / 10:00 ~ 18:00
定休日 / 月曜 (月曜が祝日の場合は翌火曜)
(不定休あり)

LEVRE and BON レーブル アンド ボン



洋菓子と天然酵母パンのお店レーブルアンドボンは、ナチュラルな雰囲気のお洒落な店構え。扉を開けると焼き立てパンの香ばしい香りと、ケーキの甘く優しい香りに包まれます。天然酵母パンの生地には卵、乳製品を使用せず、全く癖がなく食べやすい印象。ケーキはロールケーキを食べてみました。もっちりとした生地にすっきりとした口当たりの生クリームは、甘いケーキが苦手な人もうなずく美味しさだと思います。クリスマスは、ブッシュドノエルやバタークリームなど、7種類から選べます。ピザやキッシュ、シュトーレンの販売もありますので、ケーキと併せて予約するのも良いですね。



上田市神畑 281-20
Tel.71-7796 Mail/info@l-and-b.jp
営業時間 / 9:00 ~ 19:00
定休日 / 月曜、第1・3火曜 (不定休あり)



TOGODO MAMA'S NEWS!



上田市中央北 2-7-3 Tel. 27-6633
 営業時間 / 10:00~16:30 (LO.16:00)
 定休日 / 日曜・祝日
 おみやげ用のクッキーやコーヒー豆も購入できます。



お待ちしています!

味遊カフェ niyucafe
 日替わりランチはドリンク付きで500円と、手ごろな価格で人気の味遊カフェ。ドリンク類も挽きたてコーヒーをはじめ、丁寧に作られていて、どれもお手頃価格です。テラス席や中庭もあり、子連れで行っても安心して楽しめるのは、ママにとっては嬉しい。
 「社会福祉法人上田明照会ともいき宝池和順」が運営し、利用者さんがイキイキと働いています。



子連れで行ける!
知れぬおススメ
上田の秘スポット
 真田丸で日本中から注目されている上田市ですが、実は、まだまだ知られていないスポットがたくさんあります。
 これからのシーズン、チェックしておきたいカフェ・温泉・おもちゃ屋さんをご紹介します!



営業時間 / 10:00~20:00 (19:30 最終受付)
 休館日 / 毎月 20 日
 (土曜・日曜・祝日の場合はその翌日)
 入浴料 / 大人一般 500 円
 小中生 250 円 幼児無料

温泉の効能は、切りキズ、婦人病や腰痛など。日ごろの疲れをとりたいママにも嬉しい。
 2日前までの予約で、旬の素材を活かしたお料理が食べられる。休憩所もあり、家族揃って、ゆっくりくつろぐことができます。家族やお友だちを誘って、真田ゆかりの湯・千古温泉に行ってみて、日ごろの疲れを癒やしませんか。



神川のほとりにある素朴さが残る温泉。スベスベの素肌をつくる硫黄分の多い泉質。
 上田市真田町長 6395 Tel. 72-2253

真田ゆかりの湯 千古温泉



上田駅から車を走らせること約20分。道沿いの小さい看板を目印に、少し狭い坂を下ったところに真田ゆかりの湯・千古温泉があります。
 玄関を入ると、静かな空間と暖炉にホッと一息。
 小さなお風呂ですが、子どもの安全を見守りながらゆっくり入ることができます。

木のおもちゃ 銀河工房



「普通民家?」とおぼしき建物に恐る恐る入っていくと、そこには、大人でも思わず「わあ」と声をあげたくなるような夢の空間が広がります。

おもちゃを初めて手にする赤ちゃん、幅広い年齢の子どもたちの好奇心をくすぐるおもちゃ。大人でさえ時間を忘れて夢中になってしまいます。世代を越えて楽しめる木のおもちゃを作り続ける銀河工房。「木のぬくもりがそばにある家庭が増えて欲しい」と、デザインから全てを手がける社長は語ります。



お店のドアを開けると、所狭しと並ぶおもちゃの数々!
 上田市野倉 901 Tel.38-2236
 営業時間 / 10:00~16:00 定休日 / 土曜
 ※ご来店の際は電話で確認して下さい

ひとつひとつ手作りのオリジナルの作品は、国内のみならず海外でも人気を誇りますが、上田市民に意外と知られていない穴場。ぜひ、夢のようなおもちゃの空間へ足を運んで、実際に手でふれて選んでみてはいかがでしょう。

Xmasのプレゼントはもちろん
 出産祝や特別な日の贈りモノに!
 名前入れのサービスもあります。



今年の秋冬は
パパをドキッとさせよう
 特別な日のための
メイク講座
 by Yawataya

最近パパとデートしていますか?
 子育てに追われる毎日、自分なんて後回し...なんてママも多いのでは?でも、私たちママだって一人の女性、まだまだ輝いていいんです!今年のクリスマスは二人きりでデートに行きませんか?
 そんな特別な日に、パパをドキッとさせるメイクを習ってきました♪

今回協力して下さったのは
Yawataya 八幡屋本店様

数多くの化粧品が揃うことはもちろん、メイクの仕方を丁寧に教えて下さいます。おもちゃ屋が併設されており、子連れで気軽に立ち寄ることが出来ます!



Before

モデル: あ〜り〜さん
 2才の男の子のママ



After

パパドキ♡
 メイク完成

アイメイクのポイント聞いてきました!

ポイント1 ★眉

眉と眉山の位置を低くして、やわらかく描く。
 一本一本付け足す感じで。黒目の上が一番濃くなるようにするとバランスが良い。

ポイント2 ★アイライン

目尻の内側にアイラインを入れると白目がキレイに見えます!

ポイント3 ★アイシャドー

アイシャドーは目尻と眉尻をつないだラインから外側にはみ出さないように。目の下にも細く入れて上下つなげる感じに。濃い色からつけていくと自然にみえますよ。

ポイント4 ★マスカラ

マスカラは根元9割 毛先はサッササと!



営業時間 / 10:00~20:00(年中無休)
 メイク最終受付時間
 17:30 まで (要予約)
 上田市天神 1-8-1 Tel. 22-0888

Price ※税抜価格
 メーキャップ 1,500 円 / 30 分
 毛穴エステ 1,000 円 / 15 分
 ハリアップ 1,000 円 / 15 分



メイクを担当してくれた真田さん

大成功!!

パパから
 こんな Line
 スタンプが
 届きましたよ♪





不妊治療と聞いて、あなたはどんなイメージをお持ちになりますか？もしかしたら、この記事を読んでいるあなた自身や、あなたの身の回りで経験された方がいるかもしれませぬ。

実は、いまや不妊カップルは6組に1組、そんな時代です。「妊活」は、100組いたら100通りの悩みがあるのではないのでしょうか。自分は欲しいけどパートナーが乗り気でない、一人目は苦労しなかつたけど二人目に悩んでいる、子作りが主体の夫婦生活になってしまつて等々。ここでは、女性・男性両方を取り巻く、上田地域の妊活事情について発信したいと思えます。これから妊活をしたい方、妊活中で悩んでいる方、妊活当事者の周囲の方へ、役立つ情報をお届けする場であり、一緒に学んでいく場になればと願っています。

意外と身近!? 妊活ファーストステップ

もしかしたら不妊!? と思っても、病院でどんなことをするのか、治療費はいくらかかるのか、パートナーは受診してくれるだろうか、不安でなかなか受診できないという方もいるのではないのでしょうか。妊娠・出産には適した年齢があります。早く受診しておけばよかつ

たと後悔する前に、まずは検査を受けてみましょう！ 妊活は、自分や夫婦のライフプランを考えることもできます。ですから、悩みもたくさん出てきます。そんなときに、身近な病院でどんなことができるのかを知ったり、自分の気持ちを共感してくれる人とおしゃべりをしたり、パートナーと妊活について話すことができたらと考えました。

「もしかして不妊!?」と思つたとき、高度不妊治療ができる病院へ行かないと...と思つていませんか。実は、身近な産婦人科でも不妊検査を受けられる場合がほとんどです。受診の際に「子どもが欲しい」「検査をして欲しい」と伝えてみて下さい。検査は生理周期に合わせてできる検査から行います。一度ではすべては終わらず、何度か来院する必要がある場合があります。受診の際に基礎体温表をつけていることを求められる場合が多いので、まずは一周期でもよいので基礎体温を測ってみましょう。基礎体温表は、薬局で購入したり、産婦人科の受付でもらうことができますので、事前に準備しておくといふですね。

病院編

まずは身近な病院へ

みんなまで話してみよう！編
頑張つてもなかなか妊娠しないと、悩みを人に言えず孤独になることがあります。「みんなはどうしてるの?」と情報が欲しいときもありません。ただ誰かに気持ちを聞いて欲しい、誰かと時間を共有したいときもあります。「妊活仲間」と話すことは、妊活ライフを孤独に過ごさない、悩みを抱えないヒントがたくさん詰まっているはずですよ。

夫婦の妊活をサポートする

「Love birds」

春木レラさん：NPO法人Fine認定「不妊ピア・カウンセラー」看護師・社会福祉士。7年間の不妊治療を経て、現在夫婦二人の生活を送っている。長野市を中心に夫婦の妊活をテーマに活動中。当事者同士のおしゃべり会やカウンセリングを行っている（現在カウンセリングは休止中）。

●妊活をのぞむ方の懇談会にて、おしゃべり会を担当

●12月6日(火)午後3時～5時・JA長野厚生連篠ノ井総合病院・予約不要・参加無料どなたでも歓迎（厚生連での受診歴・治療の有無不問）
（問合せ）☎026-292-2261
産婦人科外来・宮沢

●2017年1月16日(月)東郷堂にておしゃべり会開催予定(6名募集)お申込はママズ新聞のメールアドレスまで。

女性性開花プロジェクト

上田市在住の女性が自らの性を輝かせて生きると手伝いを目的に、現在は妊活をテーマに活動中。「妊娠のための夫婦生活になつていませんか?」女性性を開花することをすすめてい

男性不妊編

不妊の原因の約半数は、男性にあるとされています。ですが男性が産婦人科へ行くことは抵抗があるのではないのでしょうか。このファーストステップを「泌尿器科」へ変えてみてはどうでしょう。

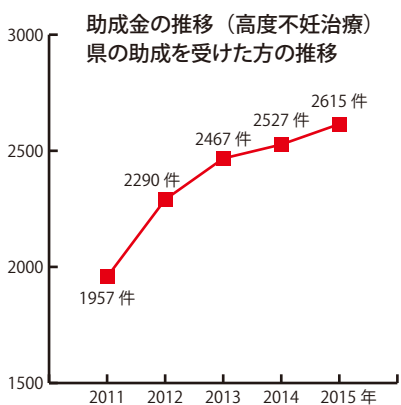
男性不妊で行われる精液検査(量・濃度・奇形率・運動率・感染の有無など)を受けることができます。まずはお近くの泌尿器科に問合せみましょう。

意見お寄せ下さい

今回の記事はいかがだったでしょうか。妊活ファーストステップは、ここに挙げた他にもたくさんあると思います。私たちママズ新聞社会部も、妊活についてはまだまだ勉強不足が否めません。この場をお借りして、みなさんと一緒に学び、よりよい情報をお届けしたいと思えます。この記事への疑問・質問・取り上げて欲しい内容などありましたら、ご意見をお寄せください。

アンケートと協力をお願いします

不妊治療当事者の方へ、東郷堂HPから匿名で受けていただけるアンケートを用意しました。10分程で終わりますので、ぜひご協力をお願い致します。
<http://www.togodo.co.jp/>



高度不妊治療とは、体外授精・顕微授精のことで、「体外での授精」を期待する治療法です。

不妊治療に対する助成金には、上田市の場合、県と市の二種類があります。県の対象は主に「高度不妊治療」になります。さらに上田市の場合には、人工授精・超音波検査・薬などの県の対象外かつ保険外の治療について助成されています。上田市の助成を受けた方は、11年度で29件、15年度で68件でした。5年間で約2倍になっています。上田市からの助成金について、詳しくは市の健康推進課にお問い合わせください。

助成金の推移で紐解く 上田市の妊活

不妊検査を受けられる 上田市内の病院

- ・上田市産婦人科病院
- ・信州上田医療センター
- ・上田原レディース&マタニティークリニック

新聞制作にあたり、アンケートにお答え頂いた病院です。