

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6号

2018年6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

- カフェ特集 上田中央編
- 子育てに大切なのは子どもの自由な遊びです！
- ベテランママがおすすめします！ 本屋なるに屋さん
- 母ちゃん！ 母ちゃん！ 知ってる？！
- おしえて！ わが家の新聞らいふ vol.1
- 次号のママズ新聞は！

第5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。

コーヒー好きのママレポーター
KとOがゆく！
上田中央編
カフェ特集



※料金はすべて税込価格です

コーヒー以外にもハーブティーなどのカフェインレスドリンクもあり、「アトックスレモネード」(530円)など、体の中からキレイになりそうなものばかり。
屋外カウンターで注文をするので、テイクアウトや店内、お好きな場所でゆっくりといただけます。



アイスコーヒー(450円)
キリッとした苦みにシロップで自分好みに！
・ミントシロップをチョイス。ほんのり甘くてあと味すっきりです。



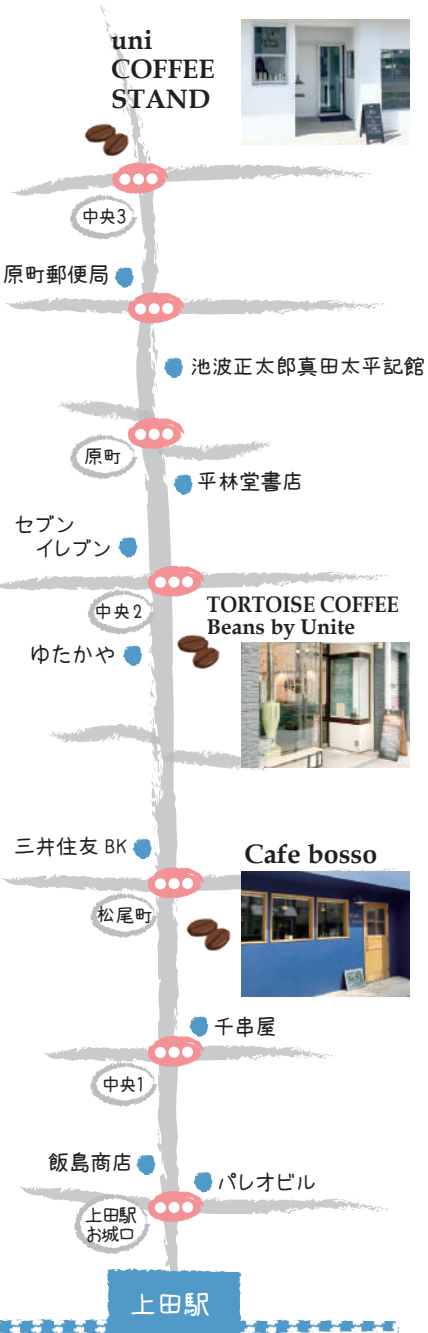
ティラテ(450円)
ふわふわの泡にはヒミツがあるそうです。
・アーモンドシロップをチョイス。風味豊かで好相性です。

「uni」という店名には誰でも気軽に立ち寄り、自由に過ごしてほしいという思いが込められているそうです。オススメは、15種類ものフレーバーがある「アガベシロップ」。1シヨツト40円。お好みのミルクやラテをつくるができます。

uni COFFEE STAND

ミニマムな空間でオーガニックなひとときを。
(ユニコーヒースタンド)

上田市中央 4-8-1
平日 8:00 ~ 18:00
土日 9:30 ~ 18:00
定休日なし
営業時間や定休日は
ブログでご確認ください。



「コーヒーの淹れ方」
店内で焙煎した豆を、注文を受けてから挽き、ハンドドリッ
プでゆっくり淹れていきます。



「ハンドピッカー」
コーヒーの生豆はどんな高級な銘柄でも、よい豆、悪い豆(虫食い)、未成熟が混在しているが、手作業で選別して良質な豆だけにしていきます。

「オーナーから」
コーヒー好きの方はもちろん、あまりコーヒーを飲まない方にも、自分好みのコーヒー、焙煎を探す楽しさを味わってほしいです。まずはトータスブレンドからはじめてみてはどうでしょうか。
※6月から夏限定水出しコーヒーはじまります。

TORTOISE COFFEE

生豆選びから焙煎まで、
こだわり抜いた本格的な
コーヒー屋さん。
(トータスコーヒー)



TORTOISE COFFEE
BEANS BY UNITE

上田市中央 2-5-4
TEL. 71-6639
月~金 12:00 ~ 19:00
土・日 10:00 ~ 19:00
木曜定休、不定休



コーヒー豆の販売もしていますので、気軽にお声がけください。

ホンジュラス(500円)
レモンのようなすっきりした酸味で、冷めてもおいしいです。



ハニーコールド
コーヒー(570円)
ハチミツのほんのりした甘みが優しいアイス
コーヒー。



エスプレッソ
スパークリング
(550円)
ほのかな苦みが爽やかに感じる新感覚ドリンク。

ローストポークサンド(単品 900円、ドリンクセット 1,050円)
柔らかくてジューシーなお肉と、たっぷり野菜でボリュームがあります。



カフェラテ(550円)
期間限定ですが、プラス80円でマシュマロトッピングもありますよ。

世界最高基準の豆で淹れたスペシャリティコーヒーがオススメです。コーヒーメニューの他にも、自家製ジンジャーエールやさまざまなドリンク、デザート類も提供しています。

店内は青い天井に北欧調のテーブルとイス。座り心地のよいイスでのんびりランチするのもいいですね。

Cafe bosso

パッと目を引くブルーの外観。
(カフェボッソ)

上田市中央 1-3-6
TEL. 71-0656
11:30 ~ 18:00

(しばらくは営業時間が変更になります) 木曜定休



子育てに大切なのは子どもの自由な遊びです!

こんにちは。4人の子育て真っ最中、ママレポーターNです。ちょうど子育てにすごく悩んでいたところ、縁あって二人の先生にお話をお聞きすることができました。偶然にも同じこと言ってる!そして納得!! 小さい頃の経験が、実は後々すべてのことに結びつく?! みなさんにも知ってほしいので、二人の先生のお話を紹介します。



小林先生のお話

◇プロフィール
小林 経明 さん
(信学会副理事長)



専門は英語。長野・上田予備校で30年余にわたり早慶クラス、難関国立クラスを中心に担任。現在は学校法人信学会副理事長として幼児教育から大学受験まで教育全般に携わる。東御市の教育委員も務める。

子どもはたくさんさんの経験が大事です。大人のしぼりのない、自由な遊びをたくさんさせることにより、「非認知能力」がどんどん育ちます。非認知能力は、認知能力(学力)の形成にひと役買っているだけではなく、将来の多くのことに影響することが明らかになっています。



え! 難しい言葉だけど非認知能力って何?? そんなに大事なの??

●非認知能力とは?

IQや学力テストで計測されるチカラのことを認知能力、測れないチカラを非認知能力と言います。非認知能力には、目標への情熱や忍耐力、社会性や思いやり、自尊心、自信などが含まれていると考えてください。

算数の問題を解くためには、授業の内容を理解したり、公式を暗記したりする「認知能力」が必要です。でも、それだけでは不十分で、理解できるまで根気強く勉強を続けたり、友達と教えあったり、自分で調べたりする非認知能力の支えが必要で、学年が上がって努力や工夫が求められるようになるにつれて、非認知能力の支えがなければ学び続けることができず、伸び悩んでしまう可能性があるのです。



非認知能力が土台をつくってくれるんだ。

非認知能力は、実は、日常の遊びや生活のなかで十分に伸ばすことができます。

☆豊かな環境を準備する

子どもがおもしろいと感じたり、かかわったりしたくなる素材(牛乳パック、段ボール、ペットボトルなど)を家の中にたくさん用意しましょう。置いておくだけで、

ボールの段ボールハウス



段ボールハウスで大はしゃぎ!

大人が想像もしない遊びが展開するでしょう。

☆子どもが興味をもったことに取り組ませる

子どもがなわとびに興味があり、「もつと上手になりたい」という気持ちで練習するなかで、がまん強さや根気強さが育ちます。

☆文字や数字は遊びながら育てる

お店ごっこをリアルにするために看板やメニューを作ったり、拾った木の実を数えたり、ボール遊びで距離を覚えたり、少工夫するだけで文字や数にかかわる学びは、簡単に遊びの中に取り入れられます。非認知能力を育てることは、決して難しいことはありません。日々の遊びや生活を大切にするこ

小岩井先生のお話

◇プロフィール
小岩井 彰 さん
(地球クラブ代表)



現在長野大学社会福祉学部特任教授、信州大学教育学部・清泉女子短期大学非常勤講師。1995年に青木村で子どもたちの自然体験プログラム「地球クラブ」を設立。タイ国の熱帯雨林保護や就学支援活動を展開、青木村教育長、上田市立北小学校校長歴任。

小岩井先生が代表を務めている「地球クラブ」に、子どもを連れて遊びに行きました。自然いっぱいすばらしいフィールドで、熱いお話を聞いてきました。

☆自然の中で遊ぶ大切さ

子どもが本能的にやってみてみたい、おもしろそうだ、徹底的にやると、満足しきることをすることで、

本来の脳が育っていきます。自然のなかで遊ぶことは、いろいろな能力を引き出す力があり、脳の発達や人間関係づくりの基礎になるといわれています。原体験をたくさんすることで育った非認知能力は、認知能力を伸ばします。



水の穴から見えるよ!

☆地球クラブの魅力

一人ではない、みんなで子育てを! 青木村の豊かな自然環境の中で多くの人とかわることで、子どもたちの子どもとしての感性を磨きたい。そして、心豊かで自立した現代のガキ大将を育てたい。そんな思いで1995年に設立しました。

今年度は0歳から71歳、年齢もさまざま、職業も違う人たち137名の登録があり、ひとつの村ができたように驚きました。アフリカには「1人の子どもを育てるには、村ひとつ必要」ということわざがあります。みんながかかわりあう。まさに私が求めていた場ができました。



地球クラブの企画運営は、長野大学の学生が中心となってかわり、日々実践できる学びの場となっています。

※今年度の募集は終了しました。

●地球クラブ「まめっこ」

0歳からの里山遊び! 2008年、0歳から6歳の子どもと保護者を対象に里山遊びの「まめっこ」を青木村で始めました。まめっこの願いは、子どもも大人も自然のなかでいろいろな人とかわりながら遊ぶ。個性をだいにしながら人とつながる。四季の美しさや人の温かさにふれる。五感を使って遊び、子どもの体力、感覚、言葉、想像力、自立心の芽を育てることです。

※まめっこ会員は随時募集中です。

お問合せ 地球クラブ「まめっこ」担当 塩澤真由美

☎090-8007-9169

詳細は、HPまたは電話でお問い合わせください。

こぼればなし

小岩井先生のお話に出てきたアフリカつながりで、私ママレポーターNも参加しているアフリカン太鼓&ダンスのグループ「上田サブリニユマ」を紹介します。



問合せ: 中村あき ☎090-1558-5590

「サブニユマ」とは、西アフリカのマリンケ族の言葉で「すてきな出会い」。体の奥に響くアフリカの太鼓ジャンベの音に合わせて踊ると、開放的な気持ちになり、自然と笑顔になります。まさに空気はアフリカ。誰もが友達、友達同士の挨拶はハグです! 毎月1回開催しています。次回は6月20日(水)10時から丸子総合体育館です。興味がある方はご参加ください。お待ちしております!



ベテランママがおすすめします



え！ここが本屋さん？看板がなかったら本屋さんだとは思えない外観と、本を選ぶ本屋さんというより、じっくり本を読める図書館のような、ゆったりとした雰囲気を持つ店内と…。

不思議な魅力いっぱいの本屋さんを紹介しましょう！

お店の名前の由来

ナルニア国物語を読んでとても感動した店主の柳澤幹男さんが、自分の本屋を持てるようになったとき、「ナルニア国物語のようなファンタジー作品をたくさんの子どもたちに読んでほしい」「本を通して、いろんな感動を与えられるお店にしたい」という思いから、ナルニア国のナルニをいただいて「なるに屋」とつけたそうです。

ここがおすすめ！

① なるに屋さんの本棚には、店員さんが、子どもにとってよい本、読んでほしい本を、一冊、一冊しっかり選んで、ならべられています。大人が子どもに読んであげたい絵本、子どもが自分で読みたい児童書やファンタジー小説、お父さんお母さんのためには、育児書も置いてあります。

② 福音館書店の代理店にもなっている『ことものとも』『かがくのとも』などの月刊誌がたくさんおいてあります。ソフトカバーの本は薄くて軽いので、子どもが持ち運ぶのにも便利です。しかも一冊420円(税込)と値段もお

手ごろで、お気に入りの本が何冊も買えますね。

③ 本をプレゼントしたいけど…。そんな方には本のことを熟知している店員さんがしっかりアドバイスしてくれるので安心です。本のほかにも、子どもに安全な木のおもちゃなどもあります。贈る側の気持ちも相手に伝わる、素敵なプレゼント選びになること間違いなしです！もちろんラッピングもお願いできます。



④ 小さいお子さん連れにはうれしい、畳を敷いた広いスペースがあります。そこに親子で座って本を読むのもよいですね。お母さんは、赤ちゃんをおろしてひと休みすることもできる、とっても居心地のよい場所です。

なるに屋さんより

年に9回(今回は6月16日)おはなし広場、子育てミニ講座を開いています。内容は、絵本の読み聞かせやわらべうたあそび。親子で、楽しい時間をいっしょに過ごしましょう。要予約ですので、お問い合わせください。

お店に来られるとき迷ってしまったり、お手数でもお電話ください。わかりやすくご案内します。



母ちゃん! 母ちゃん! 知ってる?!



はじめまして。上田市民歴2年目、ママレポーターのSです。北海道から信州へお嫁に来て早10年! 私の曾祖父が開拓使として入植した土地で育った私には、歴史ある行事がとても新鮮。地元の方が当然なこと何ですかそれ?! というのも。私が出合ったそんなことにスポットをあててみます! 今回は「道祖神祭り」について、東信史学会会長の宮本達郎さんにお聞きしました!



お店データ

- 住所 上田市殿城978
- 電話 0268-25-2230
- 営業時間 8:30 ~ 17:30 (土曜日) 9:00 ~ 16:00
- 定休日 日曜・祝日

<http://naruniya.jp>

そもそも道祖神とは?

ムラの境に置かれ「さえの神」とも言われ、病気や悪霊を「さえぎる」神様。ムラで一番小さくて大切な子どもたちを病気や悪霊から守るという意味合いで、道祖神は子どもと特に親しい神様ともいわれます。旅の安全や縁結びの神様とも:♥

道祖神をたどると昔のムラの境が見えてくるかな?!

道祖神祭りって?!

現在、私の住む石神地区の道祖神祭りは、6年生がトウリヨウとなり、PTAとともにを行います。1日目は灯笼とお札を作り、道祖神に竹や幟を立て、夕食はカレーやサラダ、夜は太鼓の練り歩き、作業所での夜の遊びもお楽しみ♪

2日目は早朝から太鼓で練り歩き、地区の方が参拝に来ます。お札と引き換えにお賽銭やお菓子を子供たちへいただきます。片付後はお賽銭とお菓子を子どもたちで山分けします。

夜には着を持参しての大人の道祖神祭りが約150年前から今も行われています!



2018年1月 石神の道祖神祭り

ワラウマヒキ?

今では「戸沢のネジ行事」が有名ですが、かつてはこの地区でも道祖神祭りと併せてワラウマヒキが行われていました。参拝後のワラウマは屋根へあげられ、天馬となつて災いを背負って空にかけ上っていくといわれています。そのワラウマは神聖なものとして屋

根にあげられたままだったといえます。

絵本に出てきそうなお話ですよ! ♪

小さい子どものいる家では、おもちを作り、子どもにワラウマをひかせることを何よりの楽しみとしていたそうです。

ワラウマヒキに参加しました!!

夫婦道祖神で知られる野倉でも、ワラウマヒキを行う道祖神祭りが公民館と夫婦道祖神保存会の共催で続けられています。おもちの入ったワラウマを背負ったワラウマを、太鼓の音とともにカラコ口と道祖神までひく幼い子どもたちの姿は、なんとも可愛らしい。昔の人びともその姿を微笑ましく見守り、子どもの健やかな成長を願ったのだらうなと思いが重なりました。



故郷への思い

道祖神祭りは子ども時代に最も楽しかった行事だといえます。「トウリヨウという名のガキ大将が仕切る子ども社会、子どものころの楽しい思い出。そのよいうなことが故郷への想いをつないでいくために大切なこと」と宮本さんが話してくださいました。

次号は...

かつて子どもだった人たちが目を輝かせて語ってくれた、ひと昔前の道祖神祭りを紹介します!



おしえて！ Vol.1 わが家の新聞らいふ

家族で新聞について
話してみたら
それぞれの読み方
楽しみ方があった！

忙しくて読む
時間がなかなかない！
だからゆっくり
読める連載記事が好き。
数年前の不妊治療に
ついての連載が
印象に残って
いるなあ。

わたし(35さい)

地域ページが
いちばん好きかな。
お梅みらんも
毎日目を通して
いるよ。

夫(41さい)

土曜のこども新聞を
楽しみにしているよ。
ハガキも出すし、
時々ノートに切り抜き
もしてる。
あんずちゃんはその
時に話題になって
いることがマンガに
出てくるから
面白いよね。

むすめ(9さい) むすこ(4さい)

M家4人家族

のりもの大好き
だから電車や車の
写真があると、
おとうさんやおねえ
ちゃんが教えて
くれるのが
楽しみ！

毎日届く新聞。
忙しい朝もゆったり過ごす休日
も、ページを開ければ社会や地域
とつながることが出来る身近な存
在です。手でページをめくって読
むという動作はなんだか落ちつき
ますよね。
年末になると、元旦の新聞は広
告が多いので箱を用意してくださ
いという手紙をいただきます。こ
の手紙が届くと、「新しい年が来
るんだな」と、師走のせわしな
いなかでも一年をふり返るきつか
けになり、新聞をとっていきよ
かったナアと思うのです。

このごろの私は、いつも読む記
事が同じだったり、たまってはリ
サイクル、たまってはリサイクル
のワンパターンな新聞らいふに
なっている…。
他の人は新聞をどう読んでい
るのかな？ 新聞を読み終わってか
らも面白くて役立つ家庭での再利
用はあるのかな？ むくむくと知
りたい気持ちが出てきました！
今回は、ママレポーターM家の
新聞の読み方・楽しみ方など、新
聞らいふを紹介します。
M家は夫、わたし、むすめ、む
すこの4人家族。それぞれの新聞
の楽しみ方は左図を見ていただ
くとして…。

そこで。。
新聞紙ラップを作ってみました！



①使い終わったラップ芯を用意。
②芯の幅に合わせ新聞紙をカット！
ラップのようにくるくる巻いてセットしたら完成！



③きれいにカットできる！
これがなかなか使い勝手がよくて気に入りました！
④にんにく調理の際に敷いたり、ちょっとしたゴミの出る
ときに包んだり。場所もとらずに収納しやすいです。

みなさんの再利用アイデアもぜひ教えてくださいね♪

mama@togodo.co.jp

次号では、新聞を束ねるのが大変と感じている方に、ひも
結束グッズや、簡単むすびも紹介します。

他にもアイデア
ないかしら??



それから揚げ物をするときに
床に敷いておくことくらい。



新聞紙の再利用を
考える

わが家の再利用と
いえば、定番の「箱」。



ママレポーターさんにも聞いて
みました！

- 野菜を巻く
- 揚げ物の油きりにつかう
- 冷蔵庫の野菜室に敷く
- 生ゴミを包んで捨てる
- ゴミ箱用に新聞紙で袋をつくる
- エコバックをつくる
- 習字の練習や工作の色づけの敷物としてつかう
- 鍋敷きとしてつかう

お料理やお掃除、ママレポーター
さんならではの再利用法ですね！

お野菜豆知識！

夏は新聞を水で濡らして野菜を包み、冷蔵庫で保存すると長持ちして経済的。冬は2〜3枚の新聞紙で包むと野菜を凍結から守ることができる。

※新聞&新聞紙活用コンクール作品集より



次号のママズ新聞は！

裁縫道具と布の店
「ハンドメイドイン」
を紹介します♪

図書袋やお弁当袋…、苦手な方は頭を悩ませていませんか？
小学生や園児を持つお母さん必見です！

こちらのお店では、生地を購入するとお店で講習が受けられ、完成までサポートしてくれます。



中学以来ミシンに触ったことがないママレポーターSも、体操着入れに初挑戦。
果たして結果は…、乞うご期待！

今号のつづきも
掲載します♪

- ☕ カフェ特集
 - ☺ ベテランママがおすすめします！
 - ☺ 本屋なるに屋さん
 - ☺ 母ちゃん！母ちゃん！知ってる?!
 - ☺ おしえて！
- わが家の新聞らいふ Vol.2

ママズ新聞7号の発行は8月ごろを予定しています。お楽しみに♪
ご意見・ご要望などもぜひお寄せください。

ママレポーターさん
随時募集中です!!

