

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7号

2018年9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

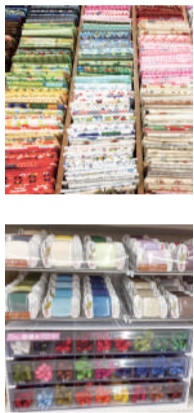
住所：上田市材木町 2-12-6

☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail: mama@togodo.co.jp

contents

- ・作りたいを応援! I Love♡Handmade
- ・ママと僕のランチデート カフェ特集番外編
- ・ベテランママのひとりごと その一。「絵本の時間」
- ・母ちゃん! 母ちゃん! 知ってる?!
- ・働くママを応援したい! Vol.1
- ・おしえて! わが家の新聞らいふ Vol.2



生地選び
色とりどりの生地のなかから、息子の要望に叶うものを想像をめぐらせながら楽しく選び、奥の作業スペースへ。駐車場から店内、作業スペースまで、ベビーカーをスムーズに押し回していただけるのもありがたかったです。

ミシン体験

まずは、中学以来ミシンにさわったことがないママレポーターSの「運動着袋作り体験記」をご覧ください。
今回お世話になったのは、一昨年11月にオープンした上田市福田にある手芸店「ハンドメイドイン」さんです。

手作りしたいけど裁縫は苦手... 子どもの園グッズ、サイズが合うものが売っていない... 小学生や園児を持つお母さんの悩みごと。
興味はあるけど、何からはじめたらいいのかわからない、という方も多いのでは?
今回は、はじめての方でもできる、簡単な手芸を紹介します。残暑厳しいなかですが、「手芸の秋」を楽しみましょう♪

作りたいを応援!
I Love♡Handmade



できあがり!!
おんぶの娘も協力してくれて無事、時間内に完成しました。こんなに美しく、しっかりとした運動着袋を自分で作れたことに感動&感謝です。息子も大好きなドラゴンボールに大満足。月曜日の朝、運動着袋を背負う後ろ姿を見送るのが楽しみのひとつになりました。

完成!



オーダー&サポート
少し大きめの運動着袋を作りたいとの要望にも、手早く寸法を覚えていただき、計り、布用カッターで裁断! 切れ味抜群。使いやすさ。定規も大きくて取手付き。ミシンも糸かけや細かなところもサポートしてもらい、とても助かりました。

せっせっせり



充実の作業スペース!
広い作業台と便利な道具たち。見慣れない専門的なものもあれば、クリップ?! など意外と身近なものも。お裁縫は中学時代の道具で基本的に手縫いをしてきたので、これほどいろいろな便利道具があるのだと、まず驚きました。

手ぬぐいで簡単モンペづくりに挑戦!

なにか作ってみたいとなった方に! 手ぬぐい一枚で簡単にできるモンペパンツはいかが?
このページの点線が型紙になっています! 写してお使いください。



モンペパンツ完成図

①型紙全体像→

②この点線が型紙です→



4歳児がはくと、こんな感じ! ハーフパンツみたいになります。



すぐに乾くのでトイレトレーニングにもぴったり! 何枚も作ってみてはいかが!!

80~100cmくらいまで着用できます。すべて100円ショップの手ぬぐいで作りました。端の処理がしてあるので、簡単に作ることができます。

作り方は、東郷堂HP「東郷堂ママズ新聞」のページからご覧いただけます。



モンペ作り方をクリック!

または「手ぬぐい・ズボン」検索で詳しく紹介されていますので、参考にしてみてくださいね!

自分だけの特別な一品を!

作りたいを応援しているハンドメイドインさんでは、はじめての方からでも参加できる、さまざまな講習会を随時開催しています。なかでもパッチワークの講習会は毎回大盛況。ほかに洋服の講習会も、型紙のとり方からはじめるため、洋服作りを一から体験することが出来ます。



生地にこだわったリネンのワンピース。手作りならおごろ価格で作れちゃいます!

自分で選んだ生地で、ぴったりサイズに作ることができるのがハンドメイドの醍醐味だと思います。



図書袋、手作りすれば「ママズこい!」なんて喜ばれること間違いナシです!

入園入学シーズン以外でも、希望があれば袋物の講習を随時行ってくれます。材料を購入の方は1回3時間、2回まで無料。(3回目以降または、材料持ち込みの場合1回1620円)

裁縫道具と布の店 ハンドメイドイン



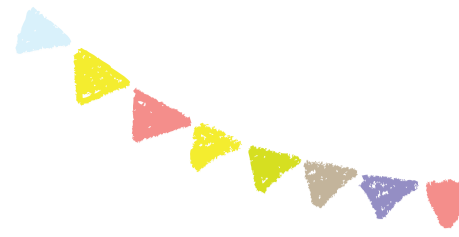
営業時間 10:00 ~ 18:30

定休日 毎週月曜日

☎ 75-8661

〒386-1104 上田市福田 47-3

http://handmadein.net/



Snug
スナグ

上田市常田 2-30-16
☎24-0607
営業時間 11:00 ~ 17:00
(ランチ 14:30 まで
以降カフェタイム)
定休日 水曜日

ほっと一息、ゆっくりほっこり、心と体が喜ぶ時間をどうぞ。

「居心地がよい、心地よくあたたかい、ゆっくりと過ごしてもらいたい。」そんな意味の込められた snug - スナグ。

ふと「こんにちは〜」と立ちよりにたくなる、かわいくて素朴な雰囲気のお店は、カウンター席とソファ席があり、お好みでゆっくりと過ごせます。

ペンダント照明もひとつひとつが個性的♪



子ども連れでもゆっくりくつろげるソファ席！

「一人でカフェをするのが夢でした！」という、優しい笑顔が印象的な店主の宮澤さん姉妹は、元保育士と管理栄養士。

テーブルにはウェットティッシュ、引出しには玩具やお絵描きセット、その心配りがうれしい。トイレ前にはおむつ替えスペースも用意されています。

丁寧に時間をかけて仕込まれた、体に優しいメインメニューと軽食セット(自家製パン・サラダ・スー

プ500円)や、単品のパンやおにぎり(各100円)があるのも、子ども連れにはありがたいですね。自家製の日替わりデザートもおすすめです。



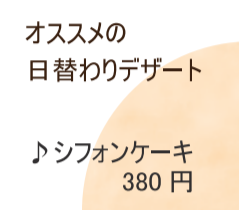
♪ 焼きカレー (サラダ・スープ付) 750円(単品 600円) 小サイズ 650円 (単品 500円) リピーター多し!! 小サイズはお子さんに♡



♪ 日替わりプレート (スープ付) 800円 ごはん(玄米・白米)かパン(丸パン)を選べます! おかず2品が日替わりです。



♪ チョコレートクッキーとドライフルーツ 350円



♪ シフォンケーキ 380円

「コーヒー一杯からでもゆっくりと過ごして来てください」と宮澤さん。お二人の笑顔に会いに、また行きたくくなりました♪



←古民家が目印! 駐車場は近隣のコインPをお使いください。

カフェ 特集番外編
ぶらり子どもと街中歩き♪

ママと僕のランチデート

★料金はすべて税込価格です



←この看板が目印! 桜木町Pに2台分の駐車スペース有ります。

甘味処 雪屋 conco

上田市天神 1-3-3 (天神商店街)
営業時間は季節により変わります 詳しくはHPへ
定休日 火曜日 第2・4水曜日
yukiyaconco.com

上田駅前にひっそりと佇む古民家を、和モダンカフェにリノベーション。店内に入ると、どこか昔懐かしい雰囲気が漂っています。

オーナーのおすすめメニューは「ふわふわ氷」のかき氷。菅平高原のさらさら・ふわふわの雪に少しでも近づきたい、との思いで試行錯誤を重ねて誕生したそうです。

かき氷にかけるシロップは定番のイチゴから、チョコレート、ヨーグルトなど、数種類から選ぶことができます。

また、どのシロップも素材にこだわり、無着色、無添加、甘さ控えめになっているのがうれしいですね。

ママレポート
子どもと来店したのですが、ふわふわのかき氷に大よろこび!

「雪」と呼ばれるかき氷は「小雪」「大雪」「どか雪」の3つのサイズから選べます。
※シロップによっては「どか雪」がないものもあります。



★ くわの実 大雪 700円 子どものことを思い出すなつかしさを感じる味。



★ 抹茶 大雪 800円 まるで濃茶のような本格的な風味のシロップ!



★ ミルク・シロップ ソースがあまった方に、替え雪(小雪サイズのみ)100円、なんてうれしいサービスも!



★ 抹茶あんみつ 400円 甘さ控えめな餡がうれしい。

ドリンクメニューも充実しているので、ゆ〜りくつろぐのもいいですね。

かき氷にはシロップと練乳が付いているので、最後まで濃厚な味を楽しめます。デザート感覚のかき氷で美味しかったですよ!

お楽しみに♪

「お店からのお知らせ」秋から「あんみつの種類が増えます」「食事系の食べ物も準備します」ランチを始めます!



ベテランママの
ひとりごと



「絵本の時間」

その一。

三人の娘たちが社会人になったので、私の子育ても一段落。大好きな読書をする時間が増えました。図書館で自分の読みたい本を探しているはずなのに、なぜか絵本に目がいつてしまいます。絵本を見ていると、子どもたちが小さかったころを思い出します。



「眠い目をこすりながら、夜寝る前には必ず子どもたちに、本を読んでもやっていたつけ。今思えば、あのころが子育てで一番忙しくて、大変だったけど、一番幸せなときだったのかな」

おいしいくだもの
さあどうぞ 0~1歳から



平山 和子・作 福音館書店
『くだもの』

子どもたちはまだ赤ちゃんで、私が何を言っているのか分かりません。でも、絵本を見ながらいっしょに「いないいないばあ」。果物の皮をむくまねをし、食べるまねをして「おいしいね」と語りかけました。こうやって、絵本の時間ははじまりました。

本を読み終わったら、「さあ、こんどは寝る時間」。生活のリズムができました。

絵本の主人公、セレナ（海獣のジュゴン）に会いに、鳥羽水族館まで、家族みんなで行ったこともありました。

末娘がおしゃべりをするようになったころ、絵本のせりふはもろろん、格好や動きまで主人公になりきる「ごっこ遊び」が大流行しました。今日は誰が何の役になるのか決めるのも、演じるのも三人の娘たち。次の日もまた次の日も、飽きることなく、同じ絵本の主人公を演じていました。

ごっこ遊びをした絵本
3~4歳から



長谷川 摂子・作 福音館書店
『めっきらもつきらどおんどん』

長女は小学生になり、自分で本を読むのが楽しくなりました。いろんなことに興味を持つようになって、学校の図書館では貸し出し禁止になっていた難しい本まで、ないしよでも借りてきました。

いつのまにか絵本の時間は終わってしまったけれど、今でも子どもたちは絵本が大好き。なかでもごっこ遊びをした絵本が一番のお気に入りです。

絵本の時間があつたおかげで、楽しい思い出がたくさんできました。そればかりではありません。絵本や本は、子どもたちに「聴く力」「話す力」「書く力」「読む力」「創造する力」を与えてくれました。ありがたいことです。

母ちゃん！母ちゃん！知ってる？！



こんにちは。上田市民歴2年目のママレポーターのSです。北海道から信州へお嫁に来て早10年！地元の方が当然なことも“何ですかそれ？！”ということも。私が出合ったそんなことにスポットをあててみます！
今回は道祖神祭りの続編。ひと昔前の道祖神祭りについて、ご近所に住む70代の元中学3年生のトウリヨウさんにお聞きしました！！

「絵本の時間」

字が読めても、読んでもらうのはうれしいものです。いっしょに物語の世界を楽しんでください。子どもはあつという間に大きくなってしまいます！
今日からはじめてみませんか？

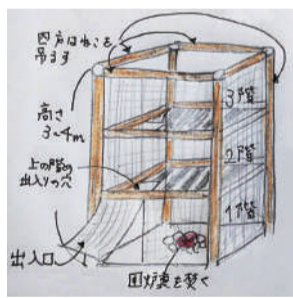
本屋なるに屋さんから イベントのお知らせ

子育てミニ講座
「絵本の楽しみ」
日時 9月15日(土)
時間 11時~11時30分
場所 なるに屋(殿城)
定員 親子8組(無料)
講師 柳澤幹男氏
お問合せ ☎2512230

約60年前の道祖神祭り

どんな小屋を作っていたの？

- 冬前から柱用の穴を掘り、凍結防止にわらを詰めて準備開始！
- 材料は自分たちで山から伐り出し、設計・建築の全てを中学生のトウリヨウを中心子どもたちが行いました。電気もひいてきた！
- ねこ(厚さ2~3cmのむしろ)を持ち寄り、四方に吊るして壁にしました。
- 3階建て！1階は低学年、2階は中学年、3階はお殿様の上級生が使っていました。
- 片付け後の材料を薪にして、お小遣い稼ぎ！お菓子を買うのもお楽しみ♪



3階建て小屋のイメージ図

まさに生きる力！こうして磨きをかけていったのでしょーうね！

何を食べていたの？

- お米を事前に集めて、当番の家で塩気の(混ぜ)ご飯、サラダ、漬物などを作ってもらおう。
- お供えのおもち。「あそこの家のはうまい！」と違いを楽しんだ。
- 甘いあんころもちは何よりのご馳走！より甘いものを上級生が食べていたとか？

どんな遊びをしていたの？

人が馬になってつらなり、それ

を飛びこえる人間木馬に挑戦。
●夜はほかの小屋へ石を投げて闘討ち！針金を張ってワナを仕掛けたら、小屋壊しの襲撃も？！

なんて勢いのある子どもたち?!
今では考えられませんが！苦笑

ワラウマヒキもあつたの？

●幼い子どもたちが家の人が作ったワラウマにおもちを背負わせて、カラコロと参拝しました。

作り手がいなくなり、息子さんが152歳ころが最後となったそうです...

お賽銭は何に使ったの？

●トウリヨウが学年ごとに見合う文房具を買ってきて、学年順に並べて配りました。

トウリヨウは偉そうにしているけど、面倒見のよい尊敬すべきガキ大将！

ついで二世代前の話ですが、今はまた違う子ども社会が垣間見えました。地域のなかで温かく見守られながら成長していく子どもたちは、今も昔も宝ですね♪

おまけ 地獄の蓋を壊す?! おやきの話



お盆のおやきは「ハレの日」の行事食。「新しい小麦が無事に穫れました、ご先祖様どうぞ食べてください。」との意味も。
8月1日にはあの世とこの世の境にある石の戸(地獄の蓋)をおやきで叩いて壊し、この世へ13日までに歩いて来ていただくということで「石の戸のおやき」とも言われ、この日にお墓掃除をしてお供えするのです。



私の娘（7歳）も所属している、「上田エンジェルス」。伊藤さんのお子さんも小学1年生からチアをやり、今年で7年目。自身も上田エンジェルスにかかわって6年目。子育てしながら夢を追いかける伊藤さんに、お話を聞きました。



こんにちは。ママレポーターのNです。下の子が2歳になり、4月から保育園に通っています。そして、私は7年のブランクを経ての社会復帰です。社会から離れていた私に何ができるだろう？子育てしながらちゃんと働けるんだろうか？
いた！ 身近に子育てしながら仕事して、しかも必死に夢を追いかけるママが！



スポーツが好き、体操経験者だというだけで、この場所においてもよいのか悩んだ時期もありました。今では時間のある時には講習会などに参加したりと模索中ですが、刺激を受けたり、夢中になれることが目の前にある日々です。



仕事への意欲、やる気はどうやって？



子どもが自立し手を離れたとき、私は何をしているのだろうか？何か手に職をつけたい。そんなとき、学生時代、器械体操をやっていたこともあり、「私で力になれることがあれば」と、はじめは別の仕事をしながらお手伝いしていました。今は仕事として働かせていただいています。



この仕事に就いたきっかけは？

伊藤 詩乃さん



NPO 法人うえだミックススポーツクラブ所属
ミックススポーツ内チアリーディングチーム
「上田エンジェルス」アシスタントコーチ
・USA ジャパン指導者ライセンス3級
・幼児体育指導者2級

私の感想



夢に向かって進んでいく仕事って理想的だな。ラジオで三四六さんが「夢を追うことが夢の正体だって言うってたな。夢はあった方が人生楽しいということですね。私もがんばるぞ！」

チアリーディングは団体競技で、上田エンジェルスは23の学校の子たちが集まり活動しており、1人でもお休みの子がいると構成ができません。自分という存在が与える影響や、仲間を思う気持ちなども、自然と育っているように思います。また大会前にはチーム分けをしますが、新しいチームになるたび目標を決め、そのためにどうしたら達成できるかを、日々感じながら考える力も育っていますね。



教え子たちは、運動を通してどのように成長していますか？

自信を持って自分の言葉でアドバイスができる指導者になることです！努力の先に必ずなりたい自分があるよ、と夢をいっしょに追いかけていける大人でいることです。



夢はなんですか？



NPO 法人
うえだミックススポーツクラブ
〒386-1323 上田市本郷 631-2
☎71-5392 平日 9時～17時
地域型総合スポーツクラブ
<http://www.u-mixsports.com/>

新聞粘土で遊んじゃおう！

用意するもの

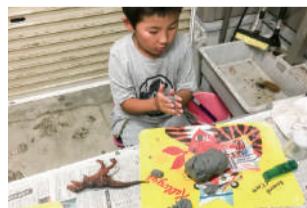
- ・新聞紙（古新聞）
- ・でんぷん糊
- ・水とバケツ
- ・ストッキング or タオル
- ・絵の具



1.ちぎった新聞紙を水かぬるま湯で溶かします。①②



2.水を切り、でんぷん糊を加えたら新聞粘土の完成！③④



3.作品をつくろう！見本を見ながらコネコネ…。



4.完成しました♪ 乾燥させたら色づけ。仕上がりが楽しみですね！⑤

※協力してくれたのは、東郷堂菅平高原営業所・金井所長のお子さんたちです！思い思いの作品を作ってくれました。

結束グッズは100円ショップやネットでも購入できます。

ひも結束グッズ
「ひもくるりん」648円



リサイクルへ出すために、ひもで束ねるのが大変！と感じている方にオススメ ※使用感には個人差があります（ママレポーターM）

前号で紹介した新聞紙の再利用法。「新聞を湿らせ子ども靴のなかへ」「下駄箱に敷く」「紙おむつを包む」など、消臭効果が期待できる！という声がいくつか寄せられました。キッチン周りだけでなく、各家庭でいろいろ使い方があるんですね！
今号では、新聞を簡単に束ねられる「ひも結束グッズ」と、お子さんといっしょに遊べる「新聞粘土」を紹介いたします。

わが家の新聞らいふ

おしえて！

vol. 2

●新聞粘土で夏の自由工作を作りました！ ※左図参照

- ① 用意した新聞紙を1cm程度に手でちぎり、水かぬるま湯に浸します。
 - ② バケツのなかでかきまぜて、ぐちゅぐちゅにします。ハンバーグをこねるような感じです。
 - ③ いらなくなったストッキングやタオルで水をしぼり切ります。
 - ④ 水を切った新聞紙にでんぷん糊を加えてよくこねます。ほどよくベトベトになれば新聞粘土の完成です。
 - ⑤ 作品が完成したら、2～3日乾燥させてから色づけしましょう。とても軽いので、お面や指人形にオススメです。ぜひ親子で楽しんでください！
- それぞれの「新聞らいふ」を快適にお過ごしください！

「新聞結び方」で検索すると、結び方がたくさん紹介されていますので、ぜひお試しください！