

ママがつくる子育て応援フリーペーパー



# なみ♡きっす

nami-kiss

すぎなみ・ママ・げんき

2010.12  
Vol. 03



今月号の表紙: 鈴木和花ちゃん(6才)の作品  
※親子でパステルアートの会にて

♡ なみ♡きっす ♡ とは 「すぎなみママコラボの会」が発行する、子育てライフを楽しくする情報満載のフリーペーパーです。

「すぎなみママコラボの会」とは・・・

杉並区を中心に子育て支援などの活動をしているママたちのネットワーク。メンバーのノウハウや人脈を集めて、地元杉並からママを元気にする情報を発信したい! と活動中

<http://mamacollabo.com>





今月のクチコミ  
おすすめスポット

# 「西荻窪」

## ぼん・しいく ～毎日のごはんとお酒とあまいもの～

ひと手間かけた家庭の味が、おなかも心も満たしてくれます。



杉並区西荻北2-1-10 うさぎ荘1F  
TEL:03-3395-8083  
11:30～14:00(火・水・木・金)  
18:00～23:00(月定休・第4金曜休)

丁寧に作られたお惣菜は、量もしっかりで、おっぱい中のママも満足です。でも、食後のケーキは別腹！つい注文してしまう美味しさですよ。  
(あむちゃんの母さん)



特典

「なみ♥きつす」(本冊子)持参でお食事された方に、  
オートミールのビスケットを1枚プレゼント♪

## 麦の風 ～天然酵母パン&焼き菓子～

住宅街にあるアットホームなパン屋さん。子供向けのパン教室もあります。



杉並区西荻北1-8-25  
TEL:03-6762-1019  
11:00～18:00(日祝休)  
<http://www.muginokaze.com/>

卵、乳製品を使わないのに、  
ふんわりおいしい菓子パンは、  
アレルギーっ子の憧れの味！  
(masa)



特典

「なみ♥きつす」(本冊子)持参でお買い物された方に  
特製クッキーをプレゼント♪

## RED HEART STORE ～ミセスグロスマンステッカーの店～

店内いっぱい、カラフルでポップなシールや雑貨が並んでいます。



杉並区西荻南3-21-7-101  
TEL:03-3331-2413  
12:00～18:00(火～土、月は教室のみ)  
<http://redheartstore.net/>

子どものお小遣いで1枚から買えるのがうれしい～。女の子へのちょっとしたおみやげにもgoodです！  
(nanaちゃん)



特典

「なみ♥きつす」(本冊子)持参でお買い物された方に  
クリスマスシールをプレゼント♪

注)上記特典の有効期限は、2010年12月末までです。



ママのクチコミおすすめ情報を大募集！お気に入りスポットを教えてください。  
情報は… [suginami.mama.collabo@gmail.com](mailto:suginami.mama.collabo@gmail.com) まで

## なみさんぽ

しかだなみ

(からだコーディネーター)



はびねす

<http://osanpo.vis.ne.jp/happiness/>

私のサロンがある「さくら町会」では、落ち葉のこの時期になると週2回早朝6時半から落ち葉掃きを行います。「さくら町会」というだけあって道路脇には桜の木がズラッと並び、春の桜の花の咲く頃は息子の登園も、お買い物に行くのも、仕事に行くのも、いつもお花見という贅沢三昧が味わえるとても素敵なメインストリートです。

春に目と心を楽しませてくれた桜に感謝するように「ジャッジャッ」と竹ぼうきで落ち葉を集めていると、心の中のもやもやと一緒に掃除されている、一日が気持ちよく過ごせるような気がします。この落ち葉で焼き芋でも作れたら、きっと子供たちにも楽しい思い出になるんだろうね～(東京では、たき火って気軽にできないもんね;フムム…) こうしてお手入れに参加することで、ますます桜の木に愛着がわいてきます。来年度の桜の開花が今からとっても楽しみです！

なみさんぽ、次回はどこへお散歩しようかな。



伊達麻友子

(ママコラボの会)



もう今年も終わりですね。皆さんは今年どんな手作りしましたか？

私は結構大物に挑戦しました！思い出深い3つを発表しますと…、まずは木目込み人形の兜、浅草の京月で習いました。なかなかの力仕事でしたが、出来は上々、端午の節句で家に飾りました。次にハンモック、世田谷ものづくり学校で。まだ実際には使えてないです。どこかハンモックに良い木があったら紹介して下さい！そして一番活躍したのは、サンダル。鎌倉ののひらワークスさんで習いました。こちらも大仕事でしたが、今年の激暑な夏にうってつけでした。

今年も充実した手作りライフでした。

今年よ、ありがとう。来年の抱負は、次号のお楽しみ？



12月7日午後の「集いの場」では、江戸時代から続く伝統の切り絵遊び「紋切り」で、年賀状やお正月に向けた作品を作る予定です。

アロマセラピー&リフレクソロジー

Larimar

◆アロマトリートメント◆リフレクソロジー◆  
◆セミナー・ワークショップ◆手作り石鹸販売◆

Mail [larimar-aroma@pdx.ne.jp](mailto:larimar-aroma@pdx.ne.jp)

Blog「Larimarのアロマ日和」で、ご検索ください。

きらくかんの産前産後  
訪問サポートプログラム

【PUPA～ビューパー～】

TEL:080-5027-3334

[pupa-kiraku@ezweb.ne.jp](mailto:pupa-kiraku@ezweb.ne.jp)

ビューパーコーディネーター  
遠藤さやか

Vol.03

## Yukaさんちの子育て日記

yuka(ルナスリング代表) [www.lunasling.com](http://www.lunasling.com)  
1女3男の4人の母。本能がそうさせるのか、冬に向けて保存食づくりにやたらと燃える毎日です。

4人目を妊娠中に初めて耳にした「おむつなし育児」という言葉。布おむつでもすごいって思っていたのに、おむつなしだとお～！

要は、赤ちゃんでも排泄をコントロールする力があるんだから、おむつに排泄させるのを当たり前にしなくていい。ふむふむ。「ものは試し」と産後の体調が落ち着いた3週間目に小さなおまるを取り寄せてスタート。

おまるに座らせてきょとんとする息子。おちんちんの根元をつんつんとしてみると勢いよくシャーっと放尿。ウンチもぶりぶりって成功。家族みんなで「あっちゃん！すごい！」と拍手。確かに座った姿勢のほうが寝たままより腹圧もかかるもんね。赤子だって気持ちいいに違いない。

というわけで、うんちのついた布おむつ洗いから開放されて、めっちゃ楽チンなおまるライフなのでした。



## 冬の食傷(食べ過ぎ)講座

博心堂鍼灸院 鈴木摩矢 <http://hakushindou.jimdo.com/>

クリスマスに忘年会・新年会、ローストビーフにケーキにおもち。熱性のつよい食べ物を中心とした、美食のゴールデンシーズン、12月がいよいよやってきます。

「どこまでが身体の血肉となる養いの食事で、どこからが身体をそこなう恐るべき飲食になるのか」、この機会に、味覚の偏り・過食・口内炎などの実際の症状について考えてみませんか？

新しい年を、すっきり軽々としたカラダで迎えるためにできることを、お伝えします。



詳しくは、12月7日(火)開催のママコラボ講座にて。※会場は裏面をご参照ください。

妊娠中から育児(育自)をまるごと楽しめる体づくり

# はぴねす

happiness

整体とケア&エクササイズでのお体の調整と産前産後の過ごし方指導など

※ご予約、お問い合わせはHPから

<http://osanpo.vis.ne.jp/happiness>



ちょっぴりスピリチュアルな

## X'masバザー

ハンドリフレ、ホロスコープ **12/20(日)**  
などの占いやしごと品 etc. **10:30-12:30**



はらっぱ園 三鷹市井の頭2-4-28

<http://www.harappa-en.org/>

広告掲載をご希望の方は、すぎなみママコラボの会までご連絡ください。

お産・くっく

お産の  
お産

お産

## 納豆汁（山形の冬の鍋）

産しと学びのサロン「お産とおっぱい・おしゃべり会」突元正子

<http://osan-to-oppai.at.webry.info/>

### 大晦日に食べる習慣も。体が芯から温まります！

具材Aはさいの目に、芋がらはハサミで1cm位に切って洗い、お湯で戻す。打ち豆はザルの中でサツと洗う。以上をだし汁で煮る。長ネギは小口切り、豆腐はさいの目に、すり鉢で納豆をすり、鍋の汁を入れてどろどろに伸ばす。（フードプロセッサーを使う場合は、だし汁少量と一緒に）。鍋に長ネギと豆腐を入れ、さっと火が通ったら火を止める。味噌と、納豆を鍋に入れる。食べる際に点火し、煮えばなを椀によそう。大葉や青ネギ、七味唐辛子を散らして食べる。

#### 材料 鍋一杯(5~6人分)

- 具材A（大根5cm、人参小1/2本、こんにゃく1/2枚、油揚げ1枚）
- 芋がら3本、打ち豆1/3カップ
- 豆腐1/2丁、長ネギ1本
- 納豆1袋(80~100g)
- 大葉や青ネギ適量、七味とうがらし
- 味噌大さじ3、だし汁800cc



### 12月の星のささや

☆ Arlene ☆ (アーリーン) フリーライター

<http://yell.com/jp/author/arlene/>

新しい習い事をスタートさせると言!

発表会や資格取得など目標があればより楽しく続けられそう。また、サポートに恵まれます。困った時はひとりで悩まないで、信頼できる先輩、上司、家族などに相談すると目からウロコの助言あり☆

#### ★月間トップ3★

全体選 1位てんびん産 2位いて産 3位うお産

金選 1位おとめ産 2位しし産 3位さそり産

健康選 1位おうし産 2位かに産 3位みずがめ産

ラブ選 1位ふたご産 2位おひつじ産 3位やぎ産



## FuraのおすすめDVD情報

今月はクリスマスにぴったりの映画2本をご紹介します。

Fura (カジュアル授乳服Baby-Zoo 代表) <http://www.baby-zoo.com>

#### ◆「3人のゴースト」(1988. 米)

監督:リチャード・ドナー 主演:ビル・マーレイ

名作「クリスマス・キャロル」を現代版コメディにリメイクした傑作ファンタジー。笑ったあとで最後は泣ける!

#### ◆「ラブ・アクチュアリー」(2003. 英米合作)

監督:リチャード・カーティス 出演:ヒュー・グラント ほか

X'masを舞台に、19人の男女の様々な「愛」が描かれます。心を温かく優しい気持ちにしてくれる作品。

子どもは本当は野菜が好き!

「お産とおっぱい・おしゃべり会」の



お料理教室

<http://osan-to-oppai.at.webry.info/>

阿佐ヶ谷で毎月1回開催。時短レシピ色々。

ママと赤ちゃん、やさしさに包まれて健やかに

since1999 マタニティのシンボルマーク



[www.baby-in-me.com](http://www.baby-in-me.com) [www.baby-in-me.com/](http://www.baby-in-me.com/)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6 新月	7 ♥	8	9	10	11
12 ♥ 永福和泉地区 区民センター	13	14 ♥	15	16	17	18
19	20	21 ♥ 満月	22	23 天皇誕生日	24	25 クリスマス
26	27	28	29	30	31	

♥ 子育てのこと、悩みや疑問に思うことなど、私たちと一緒に話してみませんか？  
お子さんと一緒に、講座やランチ交流会に、ぜひお気軽にお越しください。\*^-\*

※  がついている講座は「杉並子育て応援券」が使えます♪

- 12/ 7** 火 10:30-12:00 「冬の食傷(食べ過ぎ)講座」 講師:鈴木摩矢(博心堂鍼灸院鍼灸師)  参加費2000円  
12:00-13:00 ランチ交流会
- 13:00-15:00 「集いの場(伝統遊び・紋切り)」 参加費1000円  
案内人:伊達麻友子  ※午前から参加の方は500円
- 12/ 12** 日 13:30-15:30 「カンタン♪感動!虹染めシルクの会」 参加費2000円  
案内人:本田雪絵(アムリタ商店)   
※永福和泉地区区民センター3F、工芸室にて開催
- 12/ 14** 火 10:30-12:00 「親子でスクラップブック」 参加費3000円  
講師:藤原ゆみ(スクラップブック講師)   
12:00-13:00 ランチ交流会
- 12/ 21** 火 10:30-12:00 「リラックスヨガ(大人のためのヨガ時間) 参加費1000円  
ナビゲーター:ササミュウコ(民族音楽ピアニスト)  
12:00-13:00 ランチ交流会  
13:00-15:00 「保健室のベテラン先生と考える一睡眠と脳」 参加費2000円  
講師:岩辺京子(聖路加看護大学客員教授) 

◆ 詳しくは ママコラボHPをご覧ください

<http://mamacollabo.com/>

◆ お問い合わせ先:

[suginami.mama.collabo@gmail.com](mailto:suginami.mama.collabo@gmail.com)



会場 浜田山住宅公園

東京都杉並区高井戸東3-36-35

[www.housing-messe.com/hamadayama.html](http://www.housing-messe.com/hamadayama.html)