

お母さん集団が創るフリーペーパー

いいね新聞

2020年4月号



さあ！新しい年度のはじまりです。
ピカピカのランドセル・制服に
去年より大きくなったスニーカー。
どれも成長の証ですね！
見えない不安に怯える毎日ですが
今しか見れない変化を
存分に楽しんでくださいね！

今月の目次

応募者スペシャルプレゼント！



新宿中村屋 香りとしびれほとばしる 食べる麻辣油
詳しくは中ページでご紹介！

ママの子育て記事

「ママ、ママの時期って本当に一瞬です。」

オススメお店紹介

「たくさんのお得に出会えるお店 ライフ正雀店さん」

子育て世代ネタ

「ニッペパークへGO！星のかなで2020開催！」

いいね! ドットコム

いいねいいね

検索

【本部】〒573-1146 大阪府枚方市牧野阪2丁目2番18号

【北摂支部】〒566-0001 摂津市千里丘2丁目9-32

【大阪市南部・東部支部】〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町2-7-12

TEL : 072-866-1300

MAIL : info@11ne11ne.com

地域のスーパーさん情報
ママのリアルなご意見は
いいねいいねドットコムで！

駐車場は無料です。とても広く土日はしっかり誘導してくださるので安心して駐車ができます。店員さんはみなさんとても雰囲気がよく、消費者であるお母さんと同じ立場のパートさんの意見をとても大事にされていいるお店だと思います。

2階には医薬品売場もあり、衣料品と共に生活に必要なものをしっかり揃える事ができます。

是非ライフ正雀店さんへいらしてください。季節のスムージーが大好きな副店長さんをはじめスタッフの皆さんが、お待ちしております！

おかん 調べる！

廃棄野菜への取り組み ママ達はどう思う？

- 大変良い→42%
 - ・店頭でもこういった取り組み野菜や商品が子どもの目に留まるように案内してほしい。
 - ・結果的に家族の健康が守られる取り組みはもっともっと応援したい。
- 興味がない→53%
 - ・形が良いものを選びたい。
 - ・調理に手間がかかりそう。
 - ・同じなら形の良いものを選びたい。
- その他→5%
 - ・実際に購入する事で農家さん達にどういった影響を与える事ができるのか、など結果がわかるのであれば取り組みに賛同してもよい。

(いいね調べ)

知ってる？『千葉ベジ』

産直野菜やブランド野菜を目にする機会が多い私達ですがその一方で災害などによりスーパーさんで並んでいる量よりはるかに多い廃棄野菜があるのも事実です。

『千葉ベジ』とは

災害による廃棄野菜を買い取り、料理人の手によって加工品へと作り変えられ販売店へと送り出していくという取り組みです。最近の日本は毎年今まで見たことのないような災害に遭遇して私達家庭を守る主婦としても水の備蓄をしたり防災用具を見直したり通常の生活とは違った事を考えないといけない機会が増えていますよね。そんな中でも外して考えられないのが「食」の問題で何年か前は葉物野菜が信じられないうくらい高騰しお肉を買ったほうが安いなんて時もありました。

家族の健康を考えたら野菜を買い取らないわけにはいかなのになんとも苦しい毎日の買い物だった事を覚えています。災害により廃棄野菜が増えるという事は被災農家さんが増えているという事。それにより廃棄せざるを得ない農家さんも少なくありません。国内の農家さんが減少すれば国産野菜は当然少なくなり、価格も必然的に高騰します。輸入野菜に頼らざるを得なくなり、農薬などの健康被害も気になるところです。

傷がついているだけで味は同じ・小さいだけで味は同じならば是非利用して、国内の農家さんが続けられるようになっていたきたいですね。

大阪ベジとか ひらベジとか 1県だけでなく日本の全都道府県、全都市にこういった取り組みがあると子どもへの食育にもつながるし、もっと認知されてほしいと思います。



美味！我が家のかしこいレシピ

『白和えの生湯葉巻き』

- 用意するもの●
 - お惣菜コーナーの白和え
 - 生湯葉

広げた生湯葉の真ん中に、ティースプーンですくった白和えを乗せて、あとは巻くだけ。出来上がりです。
白和えに味がついているので、特に味付けは必要ないですが、風味がほしい場合は胡麻油を白和えに数滴垂らしてください。
醤油やポン酢をつけてもGOOD。
揚げてみても美味しいですよ。
生湯葉の部分に小麦粉を振り掛けてから、揚げます。
そのままでも、醤油と胡麻油を混ぜたタレにつけて食べても美味しいですよ。



奥さんご存じ？この新商品！



ニッポン 水だけでできるめちゃラククッキーミックス 100g入

バターもボウルもいらない！水だけでクッキー生地のできあがり！オーブントースターで焼けるので子どもだけで作れます！1から10まで子どもだけで作れるまさに知育菓子！親子で楽しい・子どもだけで楽しい、そんな新しい製菓アイテムです。



めちゃラク クッキーミックスをもっと知りたい方はQRコードを読み込んでね！

いいね座談会

参加費無料

気になる商品食べてミ〜ナ！！

参加費無料！毎月各支部にて開催されているメーカーさんより依頼された商品を食べながらの意見交換や食べてみたかったあのスイーツも、参加費無料ならぜひ試したい！そんなママさんいらっしゃ〜い！素直な感想、聞かせてくださいな！

【各支部の開催日時・場所】

- 東部大阪エリア
 - 場所：「いいねの広場」※京阪牧野駅前すぐ
枚方市牧野阪2丁目2-18
 - 日時：4月10日(金)(毎月11日・休日の場合は前平日)10:30~12:30
- 北大阪エリア
 - 場所：摂津市千里丘2丁目9-32
 - 日時：4月22日(水)(毎月第4水曜日(7月/12月/3月は第3水曜日)10:30~12:00
- 大阪市南部・東部エリア
 - 場所：大阪市阿倍野区阪南町2-7-12
 - 日時：4月23日(木)(毎月最終木曜日)10:30~12:00

お申込みは右のQRから
またはinfo@11ne11ne.com 072-866-1300まで



毎月第4金曜日は

ゆったり広場

参加費
無料

時間：10:30~12:30

場所：いいねの広場(京阪牧野駅前すぐ)

お母さんとちびっこと一緒に遊べる場所をつくりま〜す！絵本読み聞かせや親子ダンス・巨大模造紙にお絵かきなど毎月違った遊びを用意しています。
お母さんはゆったり軽食やお菓子を食べながらわいわい楽しく子育ての事などをお話しし、情報交換の場にしまし〜う！

4月24日(金)開催！

お申込みは右のQRまたは
info@11ne11ne.com
072-866-1300まで！



登録無料

なかま会員大募集

お母さんとスーパーさんを繋げる
いいねいいねドットコムが
たくさんのお母さんにお得を感じて
ほしくて作った会員制度です。
簡単なアンケートやイベントに参加するだけで
ポイントが貯まり、貯まったポイントは
超豪華な賞品と随時交換ができます。



なかま会員への登録は
コチラ または
nakama@11ne11ne.com
に「お名前」「在住市(枚方市など)」「
「ご年齢(〇十代)」を書いて
メール送信してください。



REAL TALK ENGLISH

ネイティブ英会話教室生徒募集中！
いいねの広場で開催しているアメリカ人講師による
本格ネイティブ英会話教室です。小学校クラスは耳で学ぶ英会話を。
大人のクラスはより実践的な英会話を学びます。
無料体験実施中！お気軽にお問合せください。
(TEL:072-866-1300)

◆小学校低学年(1年~3年)クラス◆ 毎週月曜日 18時~19時	月謝 6,000円/4回
◆小学校高学年(4年~6年)クラス◆ 毎週月曜日 18時~19時 毎週水曜日 17時~18時 (どちらか1クラス)	
◆大人クラス◆ 第2・第4月曜日 20時~21時 第2・第4木曜日 11時20分~12時20分 (交代聴講可能)	月謝 5,000円/2回

Perfect!



Let'sウクレレ〜ズ

毎月第1・第3火曜日の19時半~20時半にいいねの広場でウクレレ教室開催しています！
1回1,500円のと通いやすい単発受講型にしております。
レンタルウクレレもありますよ〜。
是非お気軽にお問合せください！



2月…2020年も始まって1月経過して～
 ようやくいつものペースになって来たかなーって…
 今年のいいねは…いやいや今年のいいね「も」
 去年を上回るパワフルいいねで
 行きやしょおよおお～って事で…
 在宅スタッフとメインスタッフ合同で…
 研修しましたーパチパチパチ。
 な、な、なにせ…人数多いからねー。
 3回に分けての開催でしたが…
 なかなか良かったなあとBOSSご満悦(*'▽')
 そんな皆との一幕…ちょーっとちりりほろりご報告ー。



BOSS…えーえーっ。う、う、嬉
 しいやん。もうAちゃんっていつ
 もそうやってデモンション上げてく
 れるのうまいんやからー。でも考え
 方1つ…そう思ってたんだんやあ…
 そかー。めっちゃ嬉しいー。
 A…いつも他のお母さんと比べが
 だったんで、誰だっけしんどいよ！
 大変やよ！って声に出して認めるこ
 とって、なんかホッとしたってのは
 本当ー又頑張ります！
 BOSS…うんうん！ホンマ。大変
 やもん、大変って思ってた良い！



あたしって大変って
 言っているの！
 レポーターAさん(以下A)…BO
 SS…今日はありがとうございまし
 た！五大欲求の話、すごく染みまし
 るー。
 BOSS…え？！嘘やんそんな言っ
 てもらったらめっちゃ嬉しいやん。
 A…お母さんは家族の奴隷みたいな
 イメージがつきつあつたから、今
 日の話で考え方次第な
 んだって実感できましたよお。



BOSS…ほ、ほんま？？ちよっと
 そんなもつと言つともつと言つ
 てー(笑)
 B…え、じゃあやめよ…(笑)うそ
 うそ。とにかく一生懸命やろうよ、
 あたしも一生懸命はやってる！どの
 業務でも担当してるお店さんの事考
 えて一生懸命につて、あれ。うちは
 皆の力で成り立ってるねんでつて。
 いや何か結構さりました。
 BOSS…ほんまにー？嬉しい過ぎ
 るー。でもほんまにせやしな。一生
 懸命してたら絶対一生懸命の形がで
 きるから。

B…言っではりましたよね？誰も見
 てくれへんって無い、絶対無いか
 らつて。絶対誰か見てるって…少な
 くともあたしは見てるって…(笑)
 BOSS…ホンマに見てそうやし。
 BOSS…(笑) 見てるで…ホンマ
 に見てるで(笑)
 (そこにランナーK登場)
 K…BOSSホンマにのぞいてん
 で？めつさのぞいてんで？！
 (一同爆笑)



やっぱ担当してるお店さん
 には必死になるんです！
 レポーターCさん(以下C)…BO
 SS…BOSS…ちよっとびっくりし
 たんですけど…担当店舗のニユー
 スってあそこに入れるんですねー？
 (と…ここからシステムに纏わ
 る業務話つらつら…)
 BOSS…ええええーっつ、
 知らんかったんー(笑)
 笑う！笑う笑う笑う…っ！
 今頃ー？！今頃ー？！
 C…はい、今頃です！(笑 ってか

いつも何となく皆どうやってるんや
 ろおって思ってたんですけどー。な
 るほどって嬉しい。ああでもなんか
 楽しみになってきました！あたしO
 O O (店舗)さん担当じゃないで
 すか？！自分が記事にしたのとかつ
 てやっぱ売れて欲しかったりして
 幼稚園とかでもわーわー念こめて話
 してしまふんですけどー。
 (そこにまたまたランナーK登場)
 K…わかる！それわかる！自分が宣
 伝してるんじゃないふりしてめつ
 ちや宣伝しまくってまうよな？？！
 C…そう！そうなんですよー、そ
 れでこの間ちよつとうちの幼稚園マ
 マン中で話題になつてー。めっちゃ
 くちや嬉しかったんですよお。お。
 自分が言いふれたくせして他のママ
 から聞いたら「そうなん？へーっつ
 あたしも今度買ってみよー。」とか
 言つて…(笑)
 K…そうそう！「ああ、聞いたー。
 誰かそんな言つてたー。よっぽ
 どえんやなーとか言つてまう。」
 C…やっぱですか？！わあ皆そう
 なんやあ。O O Oさんつて天がす
 とか油ほくないんですよ。そうい
 うのんも知つてもらいたい！
 BOSS…おおおおーっつ。
 いいねいいねー。そういうの、
 いいねー！！楽しみにしてる
 でえええー。

いいねいいねドットコムは…
 研修中もそうだけど居残って話してる時もとにかくわっはっは…
 お店さんの話してる時もとにかくわっはっは。
 あそこのお店さんのあれがいい！あれはあかんから言つてこなくちゃ！
 皆のそんなハリキリが絶対的にいいねいいねドットコムの力なんですー。
 母は強し。だからいいねいいねドットコムは強し～～～

いいねいいね!ドットコム

たくみのけんちんちゃんすく

照明の色温度で 部屋の印象はどう変わる？

照明には、色温度というものがありますね。
 色温度の単位はK(ケルビン)といいます。
 外人さんの名前みたい(笑)
 家の中を素敵に居心地のいい空間にするには、
 照明の色温度を考えるのを忘れてはもったい
 ないです。
 色温度は温度が低いと赤く、温度が高くなる
 につれて白味を帯び、さらに高くなると青み
 を帯びます。
 例えば、ろうそくは約1900K、太陽は約
 6000K 青空は約12000K、満月は約
 4000Kです。
 人は色温度の低い光の下では温かみを感じ、
 色温度の高い光の下では涼しい感じを受ける
 などの心理効果の変化を与えます。
 選ぶ目安として

- ◆電球色(2700K前後)
・リラックス、くつろぎの空間にしたい時に
おススメ。勉強や手元作業はあまりむかない。
その場合はタスクアンビエント照明といって
作業に必要な場所のみにタスク照明(デスク
ライトやスタンドライトなど)を使
用するのが良さそうです。
 - ◆温白色(3500K前後)
・電球色と昼白色の間の中間色。
リラックスや集中もできるいいといこ
どりではあるかも(笑)
 - ◆昼白色(5000K以上)
・勉強や集中したい時などに良い。
涼しい感じを与える。(心理的にね)
- どんな空間イメージなのか、部屋の
使用用途を考えて選ぶ時によかった
ら参考にしてみてくださいね。

Writer:
 松村 貫十(Matsumura Kanju)
 株式会社green建築工房代表取締役。
 リノベーションの事ならお任せ！

いいねのマレポベストショット



関西スーパー河内磐船店さん 「108円で味付けできる時短調味料」

あと1品!の時や日中外出後のタご飯に。
 こ～んなに種類が多いなら、毎日でも大丈夫!
 簡単ラクチンの上にレパートリーも増えて
 お母さんも家族も万々歳!
 ワンコインで試せるところもポイント高し!
 ママ友内でランキングなんかも楽しそう♪



この記事詳しく読み
たい方はこちらへ!

まちがいさがし

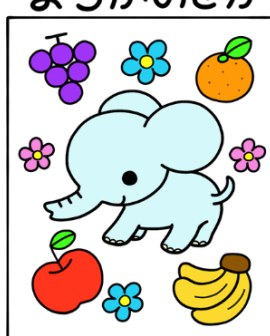


まちがいさがし

3つあるよ

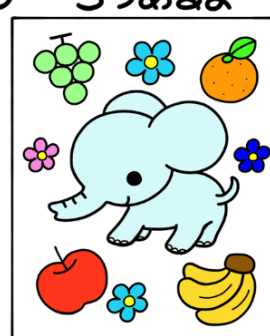


まちがいさがし



まちがいさがし

3つあるよ



一回試してみて! いつもの味を一工夫!



マルちゃん
トレーワンタン
旨味しょうゆ味

ちょっ
と一工夫!



サンラータン風
中華ワンタンスープ

【材料(1人前)】
 マルちゃん トレーワンタン 旨味しょうゆ味…1袋
 もやし…60g 乾燥きくらげ…2個(約1.5g)
 卵…1個 酢…大さじ1
 水…500ml 貝割れ大根…適量 ラー油…適量

【作り方】

- ①もやしは洗ってザルにあげ、貝割れは根本を切り落として長さを半分に切る。きくらげは大きければ手で割る。卵は溶きほぐしておく。
- ②鍋に水500mlときくらげを入れてフタをし、弱めの中火にかけて5分煮る。
- ③ワンタン、もやし、酢を加えて3分煮る。
- ④火を止めて、添付の粉末スープを加え静かに混ぜる。再び中火にかけ、卵を細く流し入れたら、すぐに火を止める(余熱で卵を固めます)。器に移して貝割れを乗せ、ラー油をかけたら出来上がり。

4

APRIL 2020



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 エイプリル・フール 大安 Perfect!	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 月曜 カフェ 仏滅 Perfect!	7 大安 ウクレレ	8 赤口 Perfect!	9 先勝 Perfect!	10 友引 いいねの広場 座談会	11 先負
12 仏滅	13 月曜 カフェ 大安 Perfect!	14 赤口	15 先勝 Perfect!	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 月曜 カフェ 赤口 Perfect!	21 先勝 ウクレレ	22 友引 北摂支部 座談会 Perfect!	23 仏滅 大阪市 (南部東部)支部 座談会 Perfect!	24 大安 ゆったり 広場	25 赤口
26 先勝	27 友引 ネイル カフェ Perfect!	28 先負	29 仏滅 昭和の日	30 大安	1	2



・・・英会話教室



・・・ウクレレ教室

