

お母さん集団が創る子育てフリーペーパー

いいね新聞

2020年7月号



夏ですね！
今年の夏はいつもと違う夏の過ごし方になりそうですが、いろいろな事に気をつけつつも、家族にとって楽しい夏になるよう過ごしていきたいですね！

今月の目次

- オススメお店紹介 朝採れ野菜を元気な店員さんがお届けします
「タイロン農園さん」
- 子育てニュース 「(仮称)ひらかたジュニア吹奏楽団 団員募集」
- ママの子育て記事 「かわいいんだけど、困っちゃう」
- おかん調べた 「それって正しいですか？牛乳のアレコレ」
- 我が家の賢いレシピ 「バインミー(ベトナム風サンドイッチ)」
- 建築家 匠のコラム 「収納スッキリな間取りをデザインするには？」
- BOSSはつづくよどこまでも 「こんなときだからこそ前進あるのみ！」

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!

いいね注目のお店！

元気な呼び声が
いつも聞こえてきます

タイロン農園さん(枚方市春日北町2丁目9-21)



「お兄ちゃんこれはなんなんー？」とお客さん自ら呼子のようになり、野菜たちが次々とカゴに入れられていきました。

京都府南部の精華町・木津川沿いに畑を持ち、毎週様々な場所で青空市場を開いて新鮮なお野菜や果物を提供されている、それがタイロン農園さんです。過去、いいねの広場で行っていたいいね市にも出店頂いており、大変好評だったお店です。今回はその青空市を取材しました。



この日の青空市開始時刻は10時。10時を少し過ぎただけで、野菜のまわりには既に人だかりができていました。みなさん美味しいものをよく知っておられますね。

この日の目玉はまずきゅうりの袋詰め。青空市をもっとたくさんの方の地域の方に知っていただきたい、という思いから、破格のお値段で販売されていました。



取材中もあれよあれよとお客さんが購入していかれて、写真を撮る間もなくあっという間に空っぽに……。詰め放題で戦いです。



「わあ～万願寺とうがらしがもうでてるー！」と大興奮のいいねスタッフ。グルメな彼女にはお宝の山のような様子。奥様方も目を凝らして見ておられました。



「虫くいは安全安心な商品の証拠です」と誇らしげに自信を持ってタイロンさんはお話されていました。

取材時の青空市で今シーズン初目見えの野菜は「なす」・「赤キャベツ」・「万願寺とうがらし」でした。タイロン農園さんの野菜はどれも大きくて鮮やかな色をしており、もちろん朝採れなので鮮度も抜群です。

葉物の野菜にはところどころ「虫くい」が。これはタイロン農園さんが減農薬農法にこだわっておられるからです。食卓に並ぶものはなるべく安全・安心なものを。日持ちがしないためあまり市場には出回りませんが味は抜群です。



どのお米も美味しいですが、取材同行したいいいねスタッフのおすすめは「びかまる」。子どもでも違いのわかるお米だそうです。

現在市場で高騰しているじゃがいもも、タイロン農園産です。形は不揃いですが、味が格別！是非蒸かしてそのまま食べください。



品種も形も様々ですが、タイロンさんではお安く販売されています。聞き覚えのない品種もあり、食べるのが楽しみになります。



小さなたい焼きのようなこのお菓子。常連さんは美味しさとお得さを実感しておられるので、本当にすぐ売り切れてしまうそうです。

タイロン農園さん横のプレハブ販売で飛ぶように売れるのが「多田製菓」の工場直送わけありお菓子。ちよっと形が崩れていたり、少しだけ焦げてしまったB級品を青空市でも販売されています。他にもレジ横ではタイロン農園さんスタッフおすすめのカレーうどんや様々な土地のお茶を販売されています。



タイロンスタッフさんオススメのカレーうどんと、嬉野茶・八女茶などの様々なお茶がちょっとレトロなパッケージで販売されていました。

この青空市は毎週いろんな場所で開催されています。タイロン農園さん横のプレハブで開催される青空市は特に見ごたえがあるので機会があれば是非除いてみてください。

【青空市開催スケジュール】

●火曜日

キリン堂石津南店さん市場

時間…11時～13時

場所…寝屋川市石津南町18-1

●水曜日

タイロン農園社内販売

時間…12時～13時

場所…枚方市春日北町2-9-21

●木曜日

焼肉「蔵」さん市場

時間…10時半～13時

場所…摂津市北別府町4-12

●土曜日

キリン堂沢良宜店さん市場

時間…10時～12時

場所…茨木市沢良宜浜2-1-6

最後に恒例の一緒にお写真をお願いした時に、「売場は担当に任せているので是非あの子たちを取り上げてやってください」とおっしゃられました。みなさんとても自信満々に大きな声で販売されています。新鮮なお野菜や果物・お米と威勢の良い声かけに、こちらがたくさんの元気をもらえる、そんな青空市でした。その時の句のお野菜や新しいお野菜にも出会えます。各地で開催していますので、お出かけしてみたいかがでしょうか？



取材の様子はいいねホームページでもご覧いただけます！



ちよっと見つけた！

子育て役立つニュース

(仮称)ひらかたジュニア吹奏楽団 団員募集！

令和3年9月にオーブン予定の「枚方市総合文化芸術センター」のオーピング事業での演奏や枚方市と連携協定を締結している「大阪フィルハーモニー交響楽団」のメンバーとの共演など、さまざまな事業に出演していただきます。年齢や学校の枠を越えた仲間たちと一緒に、プロによる本格的な指導のもと、新しいホルルの舞台で演奏を披露してみませんか？

詳しくは「公益財団法人枚方市文化国際財団」にお問い合わせを。

ママのリアル子育て体験記

かわいいんだけど・・・困っちゃう子育てであるある♪

我が家ではおならは気にせず思い切り発する。プウ♪と軽快な時もあれば、ぶりゆりゆりゆーと豪快な時もあり、発する人のコンディションによって様々だ。特に私はお腹にガスが溜まりやすいのか、油断をするとすぐにプスうとガスが漏れてしまう。ある日、当時3歳の娘がガス漏れした時に夫はこんなことを言った。「誰や、プウしたんは！○○(娘)か！？」これが余程面白かったのか、誰かがガス漏れしようものなら娘による糾弾が始まるようになった。そして事件は起こった。お手伝いと称してついてきた娘はベランダで洗濯物を取り込んでいた。私は外が暗くなってきたこともあって外には誰もいないことで気が緩んだのか、例によってガスが漏れてしまったのだ。そしてその後、



いいねスタッフW (30代・1児の母)

比べてみたらおもしろい！世の中とママの検索ワード！(6月調べ)

世の中の関心ごとは？？

- ・ユニクロマスク 予約
- ・日食 いっ
- ・プロ野球 無観客

ママ達は何を調べた？？

- ・○○市 食べ放題
- ・コンビニ エコバッグ
- ・冷感マスク ○○(メーカー名)

美味！我が家のかしこいレシピ

『バインミー(ベトナム風サンドイッチ)』

- 用意するもの●
長細いパン
カットレタス
なます(お惣菜)
あじフライ(お惣菜)
- 作り方●
1. パンを側面から切ります。
2. カットした片方のパンに、カットレタス、なます、アジフライの順番で乗せていきます。
3. お好みでアジフライにドレッシングをかけたらもう片方のパンで挟み、出来上がり。

ドレッシングはなますの酸味を抑えるシーザードレッシングや、胡麻ドレッシングがおすすめです。ドレッシングがなくても十分美味しいですよ。(投稿：枚方市在住Mさん)



夏が勝負！中学生の学力

学校が本格的に始まって、夏休みや土日も潰しての授業日数の確保・・・。正直カリキュラムが十分に満たしているのか不安ですね。子どもたちもいつもと違う夏に戸惑いを覚え、勉強に身が入らない子もいるのではないのでしょうか。

学校で足りない分は家庭で補うしかないので、家庭学習では限界があります。

ならばヒーローズの夏期講習！

ヒーローズさんならオンライン授業・通塾を選択でき、ご家庭や子どもに合った方法でサポートしてくれます。自信を持って2学期に進むために、受講してみてもいいですか？

詳しくは右のQRコードをチェック！
もちろん小学生の夏期講習も講習生大募集！



ただいま**夏期講習受講特典**として

**夏期講習後、
入塾される子どもさんは夏期講習
費を全額返還致します！**

個別指導学院ヒーローズ くずは校
大阪府枚方市樟葉並木2丁目25番15号
インディアン北ビル3F
TEL：072-896-5384



これエエで！って商品ご紹介！

東洋ナッツ食品株式会社

『機能性 mininal 発芽アーモンド』

60g・メーカー希望小売価格300円(税抜)

日本初！

血圧が高めの方の血圧を改善するナッツが誕生！

アーモンド由来のGABAによる機能性表示食品です。独自の製法でGABAがローストアーモンドの約40倍！食べやすい味・食感でストレス緩和・血圧改善・睡眠改善が期待できる商品です。毎日の暮らしに自分の体を労わる習慣を身につけてみてはいかがでしょうか？



※商品説明文はいいねいいねドットコム独自によるものです。



抽選で2名様に
東洋ナッツ株式会社
「機能性 mininal 発芽アーモンド」
5個をプレゼント！

応募方法は右のQRコードからアクセス！
いいねの広場にてなまか会員さんは
なまか会員ポイント1個200Pで交換も可能！
(数に限りがございます。)



おかん 調べる！

飲む量＝成長？ 『牛乳のアレコレ』

「収納スッキリ」な間取りをデザインするには？

主婦の最大の悩み？とでも言える収納問題。スッキリと片付いている家を見ると憧れますよね。でもどうしていいかわからない。うちに来られるお客様も大体「収納はたっぷり作って下さい」と言われます。でも大切なのは収納の「大きさ」ではなく、「片付けやすさ」です。家事用品が2階にあったら大変ですよ。◆「使う場所」と「収納する場所」が近くなるようにします。

キッチンと洗面所が毎日使う最重要ポイント。できれば「行き止まり」にならず、回遊できるのが理想です。パントリーやウォークインクローゼットも個室ではなく通り抜けできるように。家事動線上に収納があると効率の良い家事動線になります。

◆ポイントは「収納する場所」です。どこに何を収納するのかを決めることです。これはなかなかハードルが高いですが、一度決めてしまえば、あとで収納に悩む必要がなくなるので頑張ってください。具体的に「場所」を決めるためには、あまり広いスペースだときれいに収納できないのでできるだけ小分けして収納できるように。

シンプルなかゴなどは寸法が統一されているのできれいに並べるだけでもオシャレに見えますよ。

特に洗面所などはカゴに合わせて造作で棚を作ると見た目もスッキリ、片付けもラクチンになること間違いなし。家事動線と小分け収納を意識してみてくださいね。

Writer：
松村 貴十 (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！

一回試してみて！ いつもの味を一工夫！



カンピー ちょっと一工夫！
ホタテの旨み わかめスープ



わかめとたまごのお雑炊

【材料(1人前)】
カンピー ホタテと旨みわかめスープ 1袋
ご飯 適量
卵 1個

【作り方】
①お湯で溶かしたわかめスープにご飯を入れ、卵を落として電子レンジでチンするだけ。(時間は各レンジで調整してください)スープにコクのある味がしっかりついているので他にもお好みの具材あらかじめ火を通しておき、加えるだけでとっても美味しいお雑炊ができます。

お子さんに牛乳を積極的に飲ませている？

●飲ませている→42%
・背の大きい有名なスポーツ選手は大体皆子どもの頃に1日2Lとかの牛乳を飲んでいて話しているの、結果を楽しみに飲ませています。
・炭酸飲料などを飲むくらいなら、牛乳を飲んでほしいので冷蔵庫には常に3本ストックしている。
・完全食に近い位置づけだと思っているので、1日500mlは飲ませている。

●その他→58%
・学校の給食時間に飲むので、家ではわざわざ飲ませたりはしていない。
・牛乳は飲みすぎたら太ると聞いたことがあるので、学校で1パック・家でもコップ1杯程度に止めています。
・牛乳アレルギーなので、絶対NG。
・牛乳が好きでたくさん飲むので、低脂肪牛乳に切り替えた。

(いいね調べ)

(こちらはただのおかんの知識です)
学校が休校になって出た問題点のひとつに給食に使用するはずの食品の大量廃棄がありました。

殊更牛乳に関してはスーパーさんが給食用の牛乳を販売されたり、何かと話題になっていますが今回は牛乳について調べてみました。

牛乳って飲むとどういの？の間に大抵の方は「カルシウムが採れるから」と答えると思います。

では本当に牛乳はたくさん飲む事が子どもに良い事なのでしょうか。

牛乳を飲むとお腹が弱くなる、という方は少なくないと思います。これは「乳糖不耐症」が原因で、体内で乳糖を分解できないというものです。

日本人の8割が乳糖不耐症であるため、特別心配することはないそうです。

牛乳には「ラクトース」という乳糖が含まれていますが、人間の体はこのラクトースを分解する消化酵素をほとんど備えていないそうです。

そのため、消化に負担がかかる上に、腸に負担がかかり、お腹がゆるくなってしまうんだそう。

また、骨を強くするために牛乳を摂取する方も少なくないと思いますが、人間の体がカルシウムを吸収する時には、同時にマグネシウムなどのミネラルが必要になります。

そして牛乳にはマグネシウムなどはほとんど含まれていません。もともと牛乳はその名の通り「赤ちゃん牛の飲み物」で、人間の完全食では決まていないんですね。

毎日の栄養バランスの良い食事に、プラスとして取り入れるのであれば子供にとって非常に良い飲料だと思いたいですね。で、使い方を間違えず取り入れたいですね。



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：7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：7月15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：7月30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
※現在是一部内容を変更して開催する場合がございます



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が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ょう！

7月31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。



BOSSは つづくよ どこまでも

そんなおかげさまで、私達の生活とあわせお店さんの状況もすこしずつ落ち着いて来たかな、と聞いております。そしてそして…少しずつ今できる事新しい事積み重ねて行かれてまーす！！

またまた新しい展開、
ミスギヤさん！！

そんな中、三軒屋京都八幡店さんがリニューアルされると連絡頂きましたー！

店舗さんからも「ショーケースの変更に伴ってあれやこれや…お客さんが何望んではるか追及

少しずつ少しずつ…。
当たり前前日常では無いながら新しい日常が…
戻って来た??！いや、やって来ましたね〜。
いいねいいねドットコムも楽しい事、嬉しい事、
どんどんお届けしていきたいと思ひます！！

すこしずつ…ですね！

コロナの恐怖に怯える中それでも前に立つて頑張ってくれてるスーパーさん宛に届いた、たくさんの「ありがと声」：お伝えしてましたー！お店さん店長さんスタッフさん…ほつと喜んでくれました。力にしてくれましたよおお。

前月お持ちしたものをそのまま食堂に貼り出していただいているお店さん、拡大してまわしたよつて言ってくれる店長さん、自分の事が書いてあるー、とその部分写真に撮って自分のスマホにおさめてくれるスタッフさん…。

こちらがほつこりさせてもらえた瞬間でしたー！！

していくー！！”と聞いておりまして、楽しみだな楽しみだしえ、もうすぐかい？いや、まさに今でしょ(古いっ！)、とスタッフ間でも話しておりました。

いつもお世話になってるKぶつちよ(部長)が教えてくださいました。

どれどれ??なにになに??
おせーて部長！！

K部長…そうそう衣笠さん、衣笠さん。八幡店23日24日25日休んで改装するんでね！！長年使ってきた冷蔵ケースを全入れ替えるから。ほらほら衣笠さんお知ってるH君いるからね！盛り上げてよおお??！

BOSS…ほいほいーい、聞いております聞いておりますー！この時期嬉しいですね。しかしこの(コロナ)騒動でしばらくお会いできてない間も相変わらずエネルギーギッシュですよー??

K部長…でしよでしよ?任せてー。今月は和泉中央駅店、7月半ば梅田ドーチカ店！

BOSS…(あたしがエネルギーギッシュって言ったの、果てしなく元気マンなK部長の事やったんやけど…は心の声(笑))

えええーっつ、梅田ドーチカも…なんですか。わおう、です。

K部長…こんな時やからこそ、の前向き新展開！！

BOSS…(ぶつちよ、こんな時でもどんな時でも前向きですよん…は心の声(笑))ですよね。2020年はまだまだこれからすもんねー、超絶楽しみでつす！

つて事で…ではハイ、一言どうぞー！！

と、いう事で…せつかくなので八幡店さんリニューアル&会社さんからのメッセージくださいな！ってお願いしました。それがこちらー！

八幡店は長年使用してきた売り場冷蔵ケースを全入れ替えして益々鮮度重視で奉仕品をバンバン出します！！

6月は和泉中央駅前店7月は梅田ドーチカ店とこんな時だからこそ前向きに展開しつつ、皆様にとつてなくてはならない存在となる様、既存店も含めミスギヤ一丸となつて努めて参ります！！

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 19時半~20時半 第2・第4木曜日 11時20分~12時20分 (交代聴講可能)	月謝 昼：4,000円/2回 夜：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！



えつっ…
急に…かたつっ…！！！！
(笑)(笑)(笑)

何故か突然かつたいコメントくださったKぶつちよー(部長)さん。

実は実はある時は野球選手と一緒に走りまわりの…ある時はプロレスラーさん達と一緒に子供達を喜ばせろの…でもってある時はギター片手に歌ってる…(笑)

そんな昭和の匂いぶんぶん、だからこそパワーも絶大ななんです。

そんな部長があらわれる三軒屋さん。当然他スタッフさんも愉快な面々ばかり…こりやー目が離せませんっつちや！！

いいねいいね!ドットコム



JULY 2020



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 月曜カフェ 友引 Perfect!	7 先負 七夕	8 仏滅 Perfect!	9 大安 Perfect!	10 赤口 いいねの広場 座談会	11 先勝
12 友引	13 月曜カフェ 先負 Perfect!	14 仏滅	15 大安 北摂支部 座談会 Perfect!	16 赤口	17 先勝	18 友引
19 先負	20 月曜カフェ 仏滅 Perfect!	21 赤口 土用の丑の日	22 先勝 Perfect!	23 友引 海の日	24 先負 スポーツの日	25 仏滅
26 大安	27 月曜カフェ 赤口 Perfect!	28 先勝	29 友引 Perfect!	30 先負 大阪市 (南部東部) 支部 座談会 Perfect!	31 仏滅 ゆったり 広場	1



・・・英会話教室



・・・ウクレレ教室

イベント・教室は今後の動向により急遽中止・変更をさせて頂く場合があります。ご了承ください。

