

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9月号



9月です！
あっついあっつい夏の終わりもうすぐ・・・
子どもさんの学校もはじまり、新しい日常になりつつ
ありますね。
子どもの成長はあっという間！限りある中でも、しっ
かりと見届けていきたいですね！



先着200名

いいねの広場 来場者プレゼント！

今月の目次

オススメお店紹介 2019年11月～2020年8月
「ダイジェスト！このお店さん取材したよ！」
子育てニュース 「第1子の子育て中の初心者ママ集まれ！」
ママの子育て記事 「子どもの成長＝家族の新しい形」
おかん調べた 「知ってる？界面活性剤」
我が家の賢いレシピ 「家でもできる チーズハットグ」
建築家 匠のコラム 「リノベーションの一番大事な資金計画について」
BOSSはつづくどこまでも 「BOSSの夏休み2020」

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！



タイロン農園さん

過去いいねで販売していた時も大々好評だったタイロン農園さんのあおぞら市。その日に収穫された野菜が販売されるので鮮度も抜群です。タイロンさんのお米は固定のファンが多数！美味しいと知っているお客さんが自然と呼子のようになるほどあおぞら市はいつも大変な賑わいです。

スーパーセンターイズミヤ八幡店さん

店内は圧巻の広さでお野菜・お魚・お肉・お惣菜とどれをとっても大満足のお買い物が叶います。パンコーナーは常に新商品を販売されており、ついつい買いすぎてしまいます。文房具コーナーもイズミヤ八幡店さんでは揃わないものはありません。ペットショップや100円均一のお店が同じフロアにある事も家族でお買い物する楽しみのひとつです。



今年に入ってからすぐに猛威を振るった新型コロナウイルスの影響・・・スーパーさんもちろん例外ではありませんでした。そんな大変な中でも最大限私達消費者が気持ちよく買い物ができるように、様々な取り組みをして自粛期間中もお店を開けてくださいました。いいねに来るお母さんからも、はたまたスーパーでたまたま近くに居たお年寄りのご夫婦からも「開けてくれていて本当に有難い。おかげで生きていける。」というような声をたくさん聞きました。ちょっとずつ新たな日常になりつつある最近の私達。もっともっと今の、そしてこれからのスーパーさんの事を知っていただけるよう、これからも情報をお届けしていきます！

2019年11月～ 2020年8月に掲載した スーパーさんをご紹介！

いいね注目のお店！

アプロ寝屋川店さん



鮮魚コーナーに一見の価値あり！のアプロ寝屋川店さん。特にお寿司のネタは鮮度命で冷凍ではなくその日仕入れたお魚を店内で活け調理されています。お惣菜コーナーはいいねでも定評のどこか懐かしい品ぞろえで、自分で作らなくても「母の味」が手に入りますよ。串団子のバイキングなどの少し変わったお惣菜もご用意されていました。

アルプラザ香里園さん

レジの種類が「有人レジ」「セルフレジ」「セミセルフレジ」と3種類ありお客様の用途に応じて選べる便利なレジシステムを導入されています。奇数月に開催されている平和堂商品券キャンペーンは日常に必要な買い物で商品券が返ってくるなんともお得なキャンペーン！衣食住全てのカテゴリーで対象商品が盛沢山です！



ライフ出屋敷店さん



お客さんの要望に応じて商品を作ってしまうという消費者ファーストのお店さん！「あと少し〇〇が入っていればなあ」という思いを叶えてくださいます。どの売場も商品に熱い思いを持たれている店員さんが担当されているので、品揃えにも自信あり！お母さんの買い物に必須である子どもの学習ノートもばっちり揃いますよ！

三杉屋京都八幡店さん

大きな調理場が見どころの鮮魚コーナーは毎朝水揚げされたばかりの新鮮なお魚がたくさん！当日までどんなお魚が陳列されるかわからないのもお楽しみのひとつです。お肉・お野菜ともにジャンボパックがたくさんあります。量もさることながら種類の多さにも圧巻！1週間のお買い物はまとめて三杉屋京都八幡店さんで揃いますよ！



ライフ正雀店さん



消費者であるお母さんと同じ立場であるパートさんの意見をとても大事にされおり、パートさん目線の売場作りを目指されているお店です。我々主婦のかゆいところに手が届く商品が2階日用品コーナーにもたくさん！医薬品コーナーもありとても便利です。もちろん1階にはこれまたお母さんの助けとなるお惣菜コーナーがとてと広くとられています。

おおさがパルコープ粉浜店さん

パルコープさんといえば名物段ボールのポップ！パートさんが丁寧に書かれています。季節ものにはそれにちなんだマメ知識もあり、親子での買い物も子どもに教えてあげる事ができて大変楽しいです。鮮魚コーナーには珍しい塩干製造機が置いてあり、その日入荷したお魚を調理するので美味しさも格別！生鮮の商品は1人暮らしの方でも無駄なく買い物できるように「希望の量」に詰め替えていただく事も可能です。



ママのリアル子育て体験記

子どもの成長に伴い、家族の形も変化していきました。

ちょっと見つけた！
子育て役立つニュース
第一子を子育て中の初心者ママ集まれ！『ベビープログラム』
初めての赤ちゃんを育てるお母さん同士、赤ちゃんとかかわり方について語り合い、親子の絆づくりや育児の方法をDVDやテキストを使って学ぶプログラムです。子育て仲間を作りましょう！
対象・・・2020年3月4日～2020年7月3日生まれの第一子とおかあさん
5組（申し込み多数の場合は抽選させていただきます）
参加費・・・テキスト代実費 1000円
問い合わせ・・・ファミリーポートひらかた 電話：072-8504400
詳しくは「枚方市子育てわくわくサイト」で検索してみてくださいね！

どうとう私も末っ子が入園し、「自由を満喫できる♪」なんて思いましたが、縁あって10年ぶりにお仕事をする事になりました。お兄ちゃん「え、ママって働けるの！？」お姉ちゃん「鍵が持ててウレシイ！」末っ子は訳わからず延長保育。パパはもちろん大賛成！みんなの応援をうけて、新しい一歩を踏み出すのは本当に不安でしたが、現在、2か月が経とうとしています。
早寝早起きの生活、夜に洗濯をし掃除をする、生活リズムはがらつと変わりましたが、不思議とメリハリがついて健康的な毎日を過ごしています。雨が降ってきたら娘が頑張って洗濯物を取り込んでくれ、どこかへ遊びに行くときはお手紙が置いてあります。パパも洗い物や洗濯物を干してくれたり、私が早く出勤する時は玄関先で『気を付けてね』なんて言ってくれます！
独身生活を謳歌した二十代、結婚出産育児の三十代、そして育児と社会復帰の四十代へと私の節目が来ています。これからは〇〇ちゃんのパパから、自分自身の生活も加わって、さらに成長し輝いていけたらと思っています。



いいねスタッフY
(40代・3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！（8月調べ）

世の中の関心ごととは？

- ・三浦春馬
- ・〇〇(都市名) コロナ
- ・ポケモンGO イベント

ママ達は何を調べた？

- ・グランピング 〇〇(地名) 空き状況
- ・冷凍餃子 手抜き
- ・大阪 屋外イベント

美味！我が家のかしこいレシピ

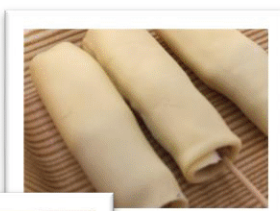
『ホットケーキミックスでチーズハットグ』

●用意するもの●

ホットケーキミックス 1袋(200g)
牛乳 60ml
ウインナー
さけるチーズ
スライスチーズ
溶き卵・パン粉

●作り方●

1. ホットケーキミックスに牛乳を混ぜ、こねながらなめらかにしていく。
2. 半分に切ったウインナーとさけるチーズを串に差し、スライスチーズで巻く。
3. こねた生地で継ぎ目のないように巻いていく。
4. 卵→パン粉の順につけ、170度でこんがり揚げる。
(投稿：枚方市在住Yさん)



頑張るママを応援します！

いいねと一緒にお仕事しませんか？

お母さんスタッフ大募集！

ママのままで一緒にお仕事しませんか？

枚方市・交野市・寝屋川市・八幡市・
高槻市・茨木市在住のお仕事したい

ママさんお待ちしています！

小さなお子さんがいても大丈夫！

一緒にお仕事できますよ！

●在宅入カススタッフさん

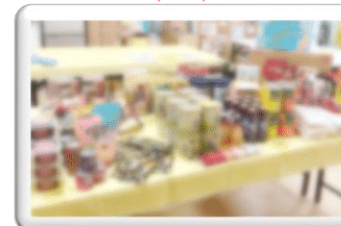
●出勤不要ライターさん

まずはお気軽にお問い合わせください

株式会社いいねいいねドットコム

TEL：072-866-1300

MAIL：info@11ne11ne.com



いいねいいねドットコム特別企画 ど〜んと来場プレゼント！

毎年夏と冬の年2回開催してきた「いいね大実食会」・・・。
今年はコロナの感染拡大防止に努め、夏のいいね会は中止が決定しました。

だがしか〜し！

お母さん達と喜びを味わいたい！こんな時だからこそお得を感じて楽しんでもらいたい！そんな思いから開催します！

先着200名にど〜んと来場プレゼント企画！

いいねの広場にてメーカーさんから協賛頂いた数々の品の中からその場で1品差し上げます！

開催場所：いいねの広場(枚方市牧野駅2丁目2-18 京阪牧野駅前徒歩1分)

プレゼント期間：9月1日～9月30日(プレゼントがなくなり次第終了)

来場可能時間：平日 10：30～16：30

※月曜・火曜の夜間は日によってご来場頂ける場合がありますのでお問い合わせください。

来場予約が必要です！info@11ne11ne.comにお名前と来場日時・

来場プレゼントご希望の旨を記載して

メールください。商品のお取り置きも可能です！

(予約なしの来場は受付ておりません)

おかん 調べる！

界面活性剤って 意識していますか？

・基本気にしない。必要だから配合されているんだろうし、よっぽど体に悪いものはこの時代、さすがに配合されていないと思うので。

・界面活性剤ってなんだろう？レベルで、このまま知らないままでいいな一と思っています。

・アトピーの子どもがいるので、肌によくはないものは全て排除しています。

・コロナ騒動で初めて役割を知った。が、菌まで落とす洗浄力が化粧品やシャンプーに入っていると思うと少し怖い。

・シャンプーに関しては、石油系の界面活性剤が入っているものは洗浄力があり過ぎて髪が痛むので使わないです。アミノ酸系の界面活性剤は肌に優しく洗浄力も強すぎないので気にせず使ってます。

(いいね調べ)

知ってる？界面活性剤

(こちらはただのおかんの知識です)
皆さんが普段洗剤やシャンプーなどを購入・使用するうえでよく聞くのが「界面活性剤」という言葉ではないでしょうか。
界面活性剤は汚れがよく落ちる。それ故必要な油分まで落としてしまうなど、用途によって良い悪いがわかれてしまっています。
今回はこの界面活性剤について調べてみました。まず界面活性剤とは何かというと「界面」とは表面という意味で、「界面活性剤」とは、油と水など、混ざり合わない物質の間で双方に働きかけ、界面の性質を変え混ざり合わせることができるようにする物質です。シャンプーなどに使われる界面活性剤はこれらの作用から水だけでは落とせないワックスやヘアスプレー、皮脂などを包み込んで洗剤は洗剤だけの話ではなく食べ物にも関係があります。マヨネーズは油とお酢でできていますが、ドレッシングのように放置していても分離しないのは卵が界面活性剤の役割を担っているからです。他にもコロレートやアイスクリームも同じ事が言えます。界面活性剤は体に良くないものではないのです。
ただ、やはり「もともと混ざり合わないものを混ぜ合わせる事からお肌にはマイナスの影響も与えます。必要以上の皮脂を落とすしま」と肌トラブルの原因にもなります。
敏感肌のスキンケア商品などは、大抵界面活性剤不使用となっています。名前だけで良くないものと判断せずに、内容を見極めて必要な場所には使用し、不必要な場所には使用しないようにすれば私達の生活はもっと潤いますね。
最近ではコロナにより界面活性剤入り洗剤の需要も注目されてきましたね。これは洗剤だけの話ではなく食べ物にも関係があります。マヨネーズは油とお酢でできていますが、ドレッシングのように放置していても分離しないのは卵が界面活性剤の役割を担っているからです。他にもコロレートやアイスクリームも同じ事が言えます。界面活性剤は体に良くないものではないのです。
ただ、やはり「もともと混ざり合わないものを混ぜ合わせる事からお肌にはマイナスの影響も与えます。必要以上の皮脂を落とすしま」と肌トラブルの原因にもなります。
敏感肌のスキンケア商品などは、大抵界面活性剤不使用となっています。名前だけで良くないものと判断せずに、内容を見極めて必要な場所には使用し、不必要な場所には使用しないようにすれば私達の生活はもっと潤いますね。



たんのけんちゅうせんすく

「リノベーション」の一番大切な 資金計画について。

「中古リノベ」の一番の魅力は予算です。地域性もありますが、新築を建てるよりはかなり安く済みます。とは言っても何千万という額が動くので慎重に計画しないといけません。
予算計画を立てるうえでまず考えないといけないのが毎月の支払いを幾らまでにするのかということ。例えば毎月8万円くらいにしたい場合、35年ローンで計算すると、約3000万円の借入になります。頭金が200万円あるなら、総額3200万円の予算で進めて行こうという計画になってきます。
頭金に関しては、最近は頭金無しフルローンということも可能になっています。

次に必要なことがローンの事前審査です。いくらしっかり予算計画を立てても、ローンが通らなければ計画が成り立ちません。事前審査とは銀行がいくらか融資してくれるかを審査してもらうものです。自分の収入だけでなく、物件も含めて融資額を審査します。前提条件として、勤続年数は一年以上必要です。

一般的には年収の約7〜8倍までが借入金額の上限とされています。借りれるからといって、限度額いっぱい借りて毎月の生活が苦しくなってしまうては本末転倒です。楽に返せる範囲で計画することが一番大切なではないでしょうか。そういう意味では「中古リノベ」はリノベの費用や物件費用をコントロールしやすいと言えるかもしれません。あくまで楽しく快適に過ごすための住まいなので、無理のない予算計画を心掛けた方がいいです。

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！



エバラ
プチッと鍋
寄せ鍋

ちょっと
一工夫！



レンジで簡単
茶碗蒸し

【材料】

卵 1個
お好きな具材(生ものはあらかじめ火を通しておく)
水 150ml〜200ml
エバラ プチッと鍋寄せ鍋 1カップ

【作り方】

溶き卵に水とプチッと鍋を入れ、卵液を作る。
器に具材を入れ、卵液を優しく注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(200w)で7〜10分チンして出来上がり。

(エバラレシピより抜粋)



SEPTEMBER 2020



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



・・・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。