

お母さん集団が創る子育てフリーペーパー

いいね新聞

2021年7月号



あっという間に梅雨の季節ですね！
洗濯物が乾かなくて悲しいですが、子どもの頃に雨の中を歩いて見つけたカタツムリやアジサイの花を思い出します。
最近見かけませんねぇ・・・カタツムリ。

今月の目次

オススメお店紹介 2020年10月号～2021年6月号
「ダイジェスト！このお店さんを取材しました！」
子育てニュース 「国立国際美術館のアクティヴィティ・パレット」
ママの子育て記事 「ママがやらなくても大丈夫って事結構ある！」
おかん調べた 「なぜ話題？台湾パイナップル」
おしえて！ますだ先生！ 「ストレス緩和育児法～怒り方編～」
BOSSはつづくよどこまでも 「コロナ禍だからこそ！BOSS気づけました！」

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
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！



Facebook
「いいねいいねドットコム」



Instagram
「11nenohiroba」



LINE
「いいねいいねドットコム」



Twitter
@11ne11ne_staff



ミスギヤ+プラス天王寺ミオ店さん

雑貨屋さんのようなワクワクする店内が魅力のお店さんです。ランチにぴったりの量とお洒落なパッケージのお弁当や、ちょっとした贈り物にぴったりの品々。今欠かせない「映える」商品がたくさん置いてあります。お家で工夫しなくてもそのまま素敵な食卓にできるものがたくさんあるので、いつもと違うご飯の時間にしたい方も是非ご利用してくださいね。

フレンドマートニトリモール枚方店さん

ママ達の間で気になっているという噂のフルーツタルトのコーナーは一度は見たい売場です。店内製造でケーキ屋さん顔負けのタルトはお値段1000円以下というビックリ価格です。お土産用に箱入りで販売してあるもの高得点！お家ご飯が主流になった今、食べ応え満点の焼肉セットやお惣菜のおつまみコーナーも欠かせません。いつものお買い物で大満足な食卓ができあがるお店さんです。



まだまだ猛威を振るうコロナですが、新しい生活をお客さんに楽しんでもらえるよう、スーパーさんはたくさんの取り組みをしてくださっています。どこにも出かけられないなら、せめてスーパーさんでいつもより少しゆっくりめに買い物をしてみてください。きっと新しい発見ができますよ。

2020年10月号～ 2021年6月号に掲載した スーパーさんをご紹介！

いいね注目のお店！

三杉屋ホームズ南津守店さん

お野菜・お肉・お魚とどこをとっても一級品の品揃え。鮮魚売り場にはスタッフさんが常駐されているので、1匹売りの鮮度抜群なお魚もお好みの調理法を気軽に頼めます。精肉売り場も珍しい鶏ガラや砂肝などが、品質も大満足で揃えてあります。お惣菜コーナーは店内製造のお弁当に選びやすいポップつき！その他にも店内至る所に多種多様な「手書きポップ」が設置されており、店内を楽しく買い回れますよ。



フレンドマートくずは店さん

「パツと目を引く売場づくり」を目指しておられるお店です。子ども達が親御さんとスーパーに行くのが楽しくなる、そんな店内づくりに日々励んでおられます。もちろん「食育」に関しても鋭意取り組んでおられます。お菓子コーナーは一際力を入れておられ、平和堂全社での実験販売店として選ばれるほど。フレンドマートくずはは店さんへ行けば、新しいお菓子を早く手に取る事ができます！



ライフ御殿山店さん

店内の彩りがとても素敵なお店さんです！ライフさんのキャラクター「ラッピー」はもちろん、季節毎の装いに大変力を入れておられます。学校が近くにあるので、だからこそ欲しい「親子でいつでもお買い物にきてね！」の雰囲気店内にたくさん散りばめられていますよ！ライフアプリの案内は大きく丁寧に手書きで書かれてあり、スマホの扱いが不慣れな方も安心して取り入れる事ができます。



デイリーカナートイズミヤ岸里店さん

他のスーパーさんと一風変わった店内は、入口入るとすぐ、精肉・野菜・鮮魚の3つの売場が一気に目視できる売場となっていて、大変買い物がしやすくなっています。大阪ならではの粉もんオールスターズのお惣菜コーナーや、店員さん自ら試食してから書かれているポップなど、買うものに悩んだ時のヒントがたくさんありますよ。店長さん手作りのディスプレイも必見です！



フレスト香里園店さん

売場担当の店員さんがとにかくアツイ！お店さんです。特に精肉売り場の店員さんはお肉の種類、ソースの種類を熱く語っておられました。その説明を横でこっそり聞いていたお客さんが買っていかれるほどでしたよ。店長さんが毎日食べられているお弁当や、土日限定で販売されているフレストオリジナルの京阪ザ・リッチロールなど、特別な日のお買い物に是非是非利用したいお店さんです。



ママのリアル子育て体験記

ママがやらなくても大丈夫なもんですよ！

子供が産まれてからは、家の中が山盛りだらけ・・・洗濯物の山、洗いの山、触られないように上へ上へと高い位置へと色々積み上げて、キッチンカウンターも山盛り・・・しかし、子供が寝ている、その時こそ私のリラックスタイム☆片付けは後回し後回しの生活が続く、何年も過ぎました。いつの間にか、旦那様が洗濯物を畳むようになりました。洗い物をしたい！と娘がたまに発言するようになりました。

料理をここで受け取るようになるよと息子が言ったり・・・山盛りも役に立つこともあるみたいです（笑）



いいねレポート
スタッフSさん

ちょっと見つけた！
子育て役立つニュース
アクティヴィティ・パレット
遠くに出かけなくても、特別な場所に行けなくても、自宅やその周辺で創造・想像的に過ごすことのできるアクティヴィティはたくさんあるはずなんです。アートにまつわるさまざまなお仕事や、アイディアが公開されています。子どもから大人まで。簡単なものから少し難しいものまで。すぐできるものから時間をかけて作るものまで様々なアクティヴィティが揃っています。気になるものから挑戦してみませんか？詳しくは国立国際美術館のホームページへ。



比べてみたらおもしろい！世の中とママの検索ワード！（5月調べ）

世の中の関心ごととは？

- ・マース株式会社
- ・東京ワクチン
- ・ドリームマッチ
- ・チーム競技場
- ・ブルーライトカット

ママ達は何を調べた？

- ・ワクチン副反応
- ・コロナ更年期
- ・ハッピーセット
- ・母の日
- ・ねんどろいど
- ・ワクチン個人病院

がっつり貯めて！がっつりもらおう！ なかま会員 ポイント大交換会スタート！

コロナ渦による年2回のいいね会中止を経て・・・
それでもお母さん達にはなんらかお得になってほしい。
それならばやっちゃおう！という事で、やっています！豪華賞品ポイント大交換会！
なかま会員になると貯められる「なかまポイント」で
いいねの広場で商品と交換しましょう！
今回の開催は**2021年7月**！登録してポイント貯めてくださいね！



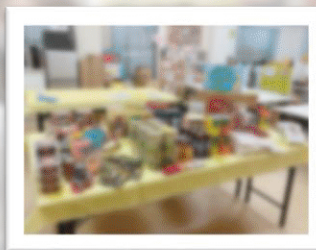
なかまポイントってど～やって貯めるん？

はい！お答えします！

なかま会員さんに送るアンケート回答・イベント参加・SNS投稿・なかま会員さん紹介などなど獲得チャンスはたくさん！

ぜひ私たちの「おなかま」に～！

なかま会員への登録は右QRコード 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。



いいね座談会

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！

オンライン参加絶賛募集！
広場まで来なくても、お家にいながらみんなで
ワイワイ楽しくお話してみませんか～？？？



【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：6月11日(金)

(毎月11日・休日の場合は前平日)10:30～12:30

※現在是一部内容を変更して開催する場合がございます

※北摂支部の開催は未定となっております



おかんコレめっちゃ気になってます ふみこ農園 フルーツゼリーボールコンポート

マンナン入りでヘルシー。その可愛らしさも人気のフルーツボールゼリー。
味はみかん、メロン、いちご、ライチと一番人気のカラフルなミックス。
ゼリーボールを閉じ込めたジュレは上品な甘さに仕上げられています。
むしむし暑いこれからの季節も、見た目もかわいいゼリーがおやつに出て
きたらテンションあがる～！
オンラインショップで購入できますよ！



おかん 調べる！

台湾パイ 食べましたか？

・SNSで話題になっていた時に、スーパーで偶然見つけられて購入しました。パイの割には割高でしたが、とても甘くて美味しかったです。

・パイナップル大好きですが食べすぎると舌がヒリヒリするのでたくさんは食べられず。台湾パイはそんな事なくたくさん食べられます。

・最近スーパーでよく見かけるな～と思っていました。売り切れの時もありました。そんなに美味しいのかな、と思ってましたが理由を知り、是非購入してみたいと思いました。

・いつも通り芯を取り除いて食べてしまった。次は芯も食べてみる。

(いいね調べ)



今話題の台湾パイって？

(この記事はただのおかんの知識です)
今話題の台湾パイナップル。普通のパイナップルとどう違うの？
おかん調べてみました。
台湾パイナップルが広く日本の市場に出始めた背景には中国からの輸入停止措置があります。輸出先の9割を占めた中国へ輸出ができなくなった事により、台湾は他国への輸出促進や国内消費拡大に精力的に取り組んでいるのです。
加えて、日本では十年前の東日本大震災で台湾から多額の義援金が届けられた被災地での「買って支援」から始まり、SNSでの「#台湾パイナップルを食べよう」というハッシュタグで盛り上がりを見せました。現在日本が輸入している生パイナップルの94%がフィリピン産ですが、台湾産との違いはどのようなのでしょうか？
フィリピンさんのパイナップルは酸味が強く、芯は苦く固めですが、台湾パイナップルはみずみずしい甘みで芯まで食べる事ができます。また、栄養価においても疲労回復、高血圧予防、便秘改善、そして酵素の宝庫といわれている「台湾パイナップル」。
まさにスーパーフードです。
なんとなく話題で気になっていたあの品も、背景を知ると食べてみようかな、と思いませんか？

おしえて！！ますだせんせい！

ストレス緩和育児法 怒り方編

時々ショッピングモールなどでこんな光景を見かけたりしませんか？
子どもが「お菓子買って！」と床に寝転んでバタバタし、
お母さんは「いい加減にしろさい！」と怒鳴っている光景を・・・
こういう光景を見るとお母さんって本当に大変だ
なって思ってしまうすよね。
他に聞く声として、急いでいる時に限ってグズリ
だしいついつい怒ってしまう。
「あかん」と怒ってもまた同じことをしてまた
怒ってしまう。
こんな時は怒った後に、怒りすぎたかなとかいろ
いろお母さんも考えてしまったり、イライラがな
かなか治まらなかったりと怒る行為が自分がか
なりストレスになることも多いですね。
怒る必要があるものもそうでないものを自分の中
で明確にしておくことも大切ですね。
ある程度決めておかないと自分の感情で怒るとき
もあれば、許すときもあるというように子どもを
混乱させてしまいます。
私は「自分や他人を傷つけるような行為をしたと
き・わざと物を壊す・人が嫌がることをする行為
をしたとき」と決めていきます。
怒るときは
①シンプルに子どもに分かりやすく
②普通のトーンの声で
「それは危ないからやったらダメ」と一言伝えて、
③壁の近くにより、壁の方を向かせて座らせてあ
げるだけで大丈夫です。
たったこれだけで子どもは怒られたことを自覚し、
自分で反省します。
怒鳴るなどの行為は子どもに怒られたことを認識
させるよりも、恐怖という認識を与えて
しまいますので、ご注意ください。

増田 美加(ますだ みか)

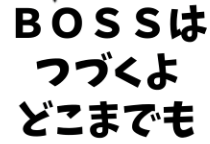
認可外保育園「がじゅまる本保育園」を経営。月極利用・一時保育と利用者のニーズに幅広く対応。子どもを預かるだけに留まらず、1人1人の目標を立案し、英会話教室やそろばん教室などその子のペースに合わせた学習遊びを通じて提供されています。

おかんのチョコット豆知識

キノコは冷凍してから使うべし！

冷凍することでキノコの細胞壁が壊れ、旨味を作り出す酵素が動きやすい状態になります。調理の注意点ですが、解凍すると旨味成分が水に溶けてしまいますから、解凍せず、冷凍のまま調理しましょう。





え??え??
7月…??!
いやあ、7月だー!!
青い空! 白い雲!
ギラギラ日差しもちょっと嬉しい夏の刺激ー
今年もやってきました♪この季節。
相変わらず不自由ありますが、2021年の夏は今しかない!!

前号に続きまして、
の：こちうりー！
うらねうらねアツツコム
もっばらの話題は〜
コナナによって変わった：変
わられた：そして時々変え
る事ができた！&気づく事が
できた！あれやこれや…
いいねいいねドットコムで
わーちゃーわーちゃー話して
る中やっぱやっぱり一番盛り上
がってしまふ「食」のお話。
皆の新たなこだわり、更に研
ぎ澄まされた知識に興味：そ
の食パージョン。
聞いても聞いてもただ聞
いても飽きないわああんつ
てお伝えしておりました！
でもって
「わても」「わても」といき
がって：「BOSSのコナナ
で変わった生活習慣」食パ
ージョン1つ目として珈琲につ
いてほざいておりました！！
ええ、ええ…！
こちらも勿論聞いております
けど…楽しんでおりマッスル〜！
更なる変化蓄積してたりもす
るっとうう〜
けど…それは又次回聞いても
らうとして〜（え？？まだ続
くのかって…？？YES…続
くのです！）

お次お次：BOSSの食変化、パート2〜

パチパチパチ

「ザ・タンパク質!!」

え?!とか思ってます??

はい?とか思ってます??

ぶよんぶよんの肉体ひっさげて：もはや愛おしかったりもする重たい身体おっぴろげて：語ってしまおう、「タンパク質」(笑)(笑)(笑)

おっほん：ええとー…：知る人ぞ知る、知らない人は知らない：紫色の独居生活を送るこのワタクシ(何で紫色やねん、とかそういうの置いといて)：正確にはいぬんという名の飼い猫君との「1&1」暮らしをしているこのワタクシ：

食生活の乱れ、半端じゃない!ってやつでした。いやもはや自慢。

まず何よりの原因は(原因はフーが言い訳、とも言う)：すこぶる多かった外食の機会にもあったと勝手に思っているんですが、

いやね：もうね：??

ホント1人分の食事準備ってなかなか「あれとこれとそれとどれ」みたいな取り組み方にならないんですよ。

作っても一品もの。それも偏り感半端ねえ!!! ってあれです。

反復感も半端ないねえええっ!!! ってそれです。

好きなものを好きな様に準備して好きな時間好きなだけ食べてしまふ…

そんな感じいいいゝゝゝ
(え?? アタシだけかしらーん??!)

そんなBOSS生活に
「待った!」をかけて
くれたのも又コロナ!

それがワタクシの食生活だったんすが…

知る人ぞ知る、知らない人は知らない… (あ、もういつて??!) とにかく炭水化物大好きおぼん、のワタクシだもんだから: いやあくもおおゝひどのなんのって (笑)

下手に野菜は好きなもんで: 大容量の野菜! アーンド大容量の炭水化物。

大容量の野菜! アーンド大容量の炭水化物。

大容量の炭水化物。

そしておやつ・おやつ・おやつ エンドレスおやつ: みたいなー

野菜食べるからなーんとなく「あかん」感薄弱で。
家で食べる事っていうのが

そんな多くなかったものだから：そのバリバリ赤点ものの食生活を見直す事も無くやってきたところでのコロナ来襲それでもなかなか全然改まる事無く過ごして来てしまったんすが、

今年に入って皆の色んな食話聞いてたり食が身体を作るって基本の話聞いてたり、家族への気配り自分への気配り：自分で意識する事の大事さと自分が意識する事の楽しさ。

色々色々聞いて感じててしているうちに、ようやくちよつとは考えよ、って気になりましたとさ、

そして知りました

「タンパク質不足」

そこで、

今のアタシに1番不足してるのはなーんだ？！ってな話に迄発展した際あがつてきたのが「タンパク質」って事でただいまBOSBちゅうもーくー！しているのが手軽に採れるタンパク質の類なんです。

「大好きなものしか食べません」生活では絶対除外していた鶏の胸肉を使った簡単料理や、サラダチキン使った

超簡単あれこれ：この間なんかうーん年ぶりにお豆煮ました！そして失敗して出来合いのお豆買いましたーなんだか新鮮で：今結構楽しかったりするんでっすー。

是非是非「当たり前タンパク質」話、おせーてくださいまっせー。絶対アタシ：知らんからああー」笑

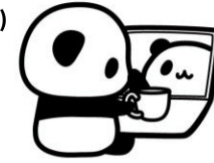
と、いう事で：

コロナに強いられる色々とコロナに教えてもらうあれこれと：何かいい感じに折り合いつけながら、「今」を「この時」を皆さん一緒に過ごしていきましょうねー！

2021年7月：今月もよろしく願いますー！



オンライン参加はじめました！
お家でも親子で一緒に遊みましょう♪



参加で
なかまポイント
100ptゲット！



6月25日(金)開催 ゆったり広場

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！

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！

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

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 または info@11ne11ne.com)

**全クラスWebオンライン
英会話教室開校！
無料体験お気軽に
お問い合わせください！**

◆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	
◆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 (昼夜両参加も同額で可能)	月謝 昼：5,000円/2回 夜：5,000円/2回

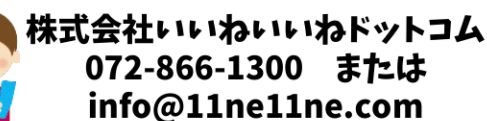


Perfect!



**頑張るお母さんを
応援します！**

いいねいいねドットコムスタッフ募集！
ママのままで一緒にお仕事しませんか？
掲載エリア内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！
幼稚園や学校の帰宅時間に合わせてお仕事して
いただけます。
主な仕事内容は在宅での入力や出勤不要のライ
ターさんなど様々。
お気軽にお問い合わせくださいね！



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(京阪牧野駅前すぐ)でウ
クレレ教室を開催しています！
一定数参加の月額制ではなく、**1回**
1,500円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！

TEL : 072-866-1300
または
info@11ne11ne.com



いいね新聞設置場所大募集！

現在、エリア内いいね掲載各スーパーさん・地域図書館・地域生涯学習センター・地域子育て支援センターなどでも配布しています。他でも設置可能な場所を募集しています！ご連絡お待ちしています。

新聞設置場所を提供頂いたお店
などのチラシはいいねの広場でも
設置可能ですよ♪





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 赤口 衣がえ	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口 Perfect!!	8 先勝	9 友引	10 大安 Perfect!!	11 赤口 入梅 いいねの広場 座談会	12 先勝
13 友引	14 先負 Perfect!!	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負 父の日	21 仏滅 夏至 Perfect!!	22 大安	23 赤口	24 先勝 Perfect!!	25 友引 ゆったり 広場	26 先負
27 仏滅	28 大安 Perfect!!	29 赤口	30 先勝	1	2	3

スケジュールはコロナ感染拡大防止により
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。

このカレンダーはウェブサイトで無料ダウンロードできます。© ハッピーカレンダー <http://happyprintable.com> イラスト: chokomaka



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口 Perfect!!	6 先勝	7 友引 七夕	8 先負 Perfect!!	9 仏滅 いいねの広場 座談会	10 赤口
11 先勝	12 友引 Perfect!!	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
18 友引	19 先負 Perfect!!	20 仏滅	21 大安	22 赤口 海の日	23 先勝 ゆったり 広場	24 友引
25 先負	26 仏滅 Perfect!!	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負

スケジュールはコロナ感染拡大防止により
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。

このカレンダーはウェブサイトで無料ダウンロードできます。© ハッピーカレンダー <http://happyprintable.com> イラスト: chokomaka