

お母さん集団が創る子育てフリーペーパー

いいね新聞

2022年2月号



新年も2月目に突入しました。
今月は北京五輪も月初にあり、日本に明るいニュースが
届く事を願っています。
「古いものが終わり新しいものが始まる」
そんな1年を実感できるよう、今月も邁進しましょう！

今月の目次

オススメお店紹介 2021年12月31日閉店

「ありがとう フレスト香里園店さん」

子育てニュース 「利用してみませんか？楠葉生涯学習市民センター」

ママの子育て記事 「色々な鏡があってもいいんじゃない？」

おしえて！ますだ先生！ 「速く走るための練習法」

BOSSはつづくよどこまでも 「“ええもんだけ信じる” 事からはじめましょ！！」

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

ありがとうフレスト香里園店さん

2000年にフレスト2号店としてOPENした香里園店さん。
惜しまれながら2021年12月31日に一旦閉店されました。
今月はフレスト香里園店さんからお預かりした「ありがとう」を
皆様にお届けします！



株式会社 京阪ザ・ストア
代表取締役社長 達川 俊夫さん
香里園店は私自身、起ち上げから関わっている店舗でしたので、大変思い出があります。21年間本当に地元のお客様に愛されていたお店でしたので、是が非でもこの店舗のDNAを受け継いで行きたいと思っています。私の香里園店の思い出はたくさんありますが、スーパーでありながら百貨店のようなお買い物ができるお店を目指して作り上げていき、それが今のフレストの前身になっているかと思います。元旦の朝に生鮮の福袋をお求めにお客様が行列を作って並んで頂いていた事もあり、印象深い出来事です。また、必ず戻ってまいりますので、お待ちください。長年のご愛顧をありがとうございました。

フレスト香里園店 店長 仲村耕助さん

21年間ご愛顧ありがとうございました。
私事ですが、香里園店は水産のパート社員として採用していただいた思い出深い店でもあり、また、閉店という形にはなりますが最後の店長として携わる事が出来たのはこれからの良い思い出にしたいと思います。



フレスト香里園店 前店長 吉井博彦さん

主任として勤務させて頂いた時から有難い事にたくさんの香里園店を大事にしてくださるお客様の中で若輩ながら本当に心身ともに成長させていただきました。新しいフレスト香里園店をまたよろしくお願い致します。



フレスト香里園店 前店長 吉田誠一さん

長年のご愛顧ありがとうございました。
自分自身、初めて店長になって担当したのが香里園店だったのもあり思い出の強いお店です。
さよならではありませんので、今後ともよろしくお願い致します。



主任 飯野賢之さん

主任としてはじめての職場であり、お客様に満足していただけるよう頑張ってきました。お客様にたくさんのご指導いただいた事、感謝しております。



青果部門チーフ 六久保健太郎さん

長年のご愛顧ありがとうございました！
今後ともフレスト各店をよろしくお願いいたします。
売場でお客様とやりとりさせていただくのがとても楽しかったです。



畜産部門チーフ 松尾隼人さん

長年ありがとうございました
引き続きフレスト各店では、自慢のお肉を販売してまいりますので、これからもよろしくお願いいたします。
お客様の美味しかったのお声、嬉しかったです！



グロサリー部門チーフ 三浦恒太さん

長年のご愛顧ありがとうございました。地域のお客様に支えていただいて、日々楽しく仕事をさせて頂くことができました。このたび閉店となり大変ご不便をおかけしますと共に、私自身もとても淋しいですが、よりパワーアップして帰ってきますので楽しみにして下さい！！



鮮魚店チーフ 清水正樹さん

地域の皆さんに愛していただきありがとうございました。
また戻ってきた際はフレスト香里園の鮮魚店をご利用をお願いいたします！



惣菜部門長 田中優衣さん

長い間ありがとうございました。
おいしいと思っていただけるようにいつも心をこめて作ってきました。
今後もフレストをよろしくおねがいします。

長年地域のお客様に愛されたフレスト香里園店さん。

「今までご利用くださったお客様の新しい年を迎える準備には寄り添いたい」と、12月31日大晦日の閉店とされました。京阪本線連続立体交差事業の進捗により閉店されましたが、**2月1日からは仮設の一時店舗として同じ香里園駅の構内（定期券うりばの近く）で、お野菜を中心にお寿司・お肉・お惣菜を販売されています！**また、新しくなったフレスト香里園店さんに会えるのを楽しみにしています！そしてたくさんの「美味しい」をありがとうございます！皆さんを代表して、いいねからも本当に

ありがとう
ございました

東部大阪支部情報 (枚方・交野・寝屋川・八幡・松井山手エリア)

**選べる参加システム！来場orオンライン
広場でもお家でも親子で一緒に遊びましょう♪**

2022年2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！

ダンスの先生と一緒に広場でも、お家でも親子で体を動かそう！

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！

参加で
なかまポイント
100pt+ゲット！



北摂支部情報 (高槻市・茨木市・吹田市・摂津市・島本町・箕面市エリア)

こんにちは！いいねいいねドットコム北摂支部です。
毎月北摂各地でワークショップや参加無料の座談会など
開催しています。北摂ママさん、是非ご参加ください！

エリア拡大中の為スタッフ募集中！

高槻、茨木、他北摂エリアのママさん
一緒に地域の情報をお届けしませんか？

TEL：072-866-1300

MAIL：info@11ne11ne.com



北摂支部のSNSはコチラ！



いいね座談会

お母さんならではのあんな事こんな事、みんなで一緒にお話するそんなひとときいかがですか？
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！

【日時・場所】

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：2022年2月9日(水) (毎月11日・休日の場合は前平日)10:30～12:30

お申し込みは
コチラ！



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！



幼児クラス受付中！ (日中の開講になります)	
◆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 5,000円/2回

検定対策

幼児クラス

開講準備中！

無料体験その他

お気軽に
お問い合わせください！

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



おしえて！！ますだせんせい！

速く走るための練習法

皆さんも速く走れたらいいなって思ったことはありませんか？
私は足が速い友達を見て、いつもカッコいいなってうらやましく思っていました。
子どもたちはどんな成長していく時期です。ちょっとした時間を使って是非チャレンジしてみてください。
速く走る練習をするのと同時に確認してほしい事。まっすぐ歩けていますか？内股になった歩き方になっていませんか？
もし内股になっていると思ったら、是非今から言う運動を取り入れてみてほしいです。
両足ともにつま先だけを上に上げて他の足の裏はしっかりと地面につけて歩く。
これらの運動を行うと足の裏にバランスよく体重をかけることが出来るようになります。
内股は足の裏の内側に力が入りすぎている状態です。内股で走ると足が絡まりやすく、転倒しやすいです。少しでも改善してあげて、元氣よく走り回ってもらえたらと思います。
速く走るための練習法
①高い高いスキップ。膝を上へ突き上げる。遠くへ跳ぶのではなく、上へ跳ぶことを意識しよう。
②遠くへ遠くへスキップ。膝を前に突き出す。より少ない歩数で遠くへ跳ぶことを意識しよう。腹を前に頭・体・後ろに伸ばした足が一直線になるイメージ。体の軸は前の方へ倒して一直線。
③膝を前に出し、素早く足を体の下におろす。つまり、出した膝より前に足を下ろさない事。速く走ろうと思つて足を膝より前に着地させてしまうと、体をストップさせます。注意です。ここが特にポイントです。
④実際に走ってみよう
トレーニングのポイントは膝を意識することです。是非チャレンジしてみてください。

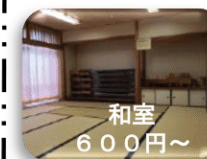
増田 美加(ますだ みか)

認可外保育園「がじゅまる木保育園」を運営。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。

子育て役立つニュース

「子育て・ファミリー関連」
で部屋を活用してみませんか？

子育て交流会やママ相談会に、安価で利用できる楠葉生涯学習市民センターの施設はいかがですか？
20名まで利用できる保育室や30名まで利用できる和室など、用途によって部屋が選べます。(部屋の利用にはサークル・団体の登録が必須です) 図書館と併設されている施設で、京阪樟葉駅から徒歩で行けてアクセスも便利です。大阪府枚方市在住であればどなたも気軽に利用ができる場所なので、安心・安全な施設を子育て世代で利用しましょう！お問い合わせは下記の連絡先まで！



和室
600円～



保育室
900円～



楠葉生涯学習市民センター

TEL：050-7102-3131

mail：info-kuzuha@hira-manatsuna.jp

開館時間：午前9時～午後9時まで(日曜、祝日は午後5時まで)

休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は開館) 年末年始

ママのリアル子育て体験記
色々な鏡があってもいいんじゃない？
私が、長女(現在高2)を育てはじめて半年ほどの頃。まあ、ホントに「なぜ？」というほど、夜泣きに苦しんでいました。お腹が空いているわけでも、オムツが濡れているわけでもないのに、スイッチが入ると、午前1時頃から明け方まで。これが、毎日です。
本当に追い詰められて叫んだ言葉が、「〇してやるー！」(物騒な言葉で申し訳ありません。これまでは、横で寝ていただけの主人が飛び起き、「お前休んどけ」と一言残して娘をリビングに連れて行きました。
その後、夜の子守は当番制になり、私の極度の睡眠不足は解消されていきました。今、思えば、叫ぶ前に「ちよつと仮眠させて」といえば良かったのに(笑)
その頃は、「お母さんなんだから！」と勝手に自分のことを縛ってしまっていた気がします。あれから、16年、長女と11歳差の次女の子育て中の私。
「まあ、いいか」な子育てでおおらかに子育てしています。
神経質な長女とマイペースな次女、子供ってホントに親を写す鏡だなあ。色々な鏡ができるから、子育ては面白いのかもしれないね。



いいねスタッフ
Hさん

世の中の「お母さん」って2月は何が気になるの？

受験(入試・推薦) バレンタイン(百貨店・レシピ・キット・友チョコ)
節分(恵方・恵方巻・お面作り方・成田山節分会) PTA(役員・引継ぎ・新役員候補)
給付金(現金・クーポン) 北京五輪(羽生結弦・平野歩夢) 卒〇式(準備・先生への寄せ書き)
個包装 親への誕生日プレゼント 太らない夜食 積雪 スノーボード 新学期 女兒毛糸パンツ
小さいひな壇 薔薇の剪定時期 コロナの動向 子供の習い事 流行りのおもちゃ 学期末テスト



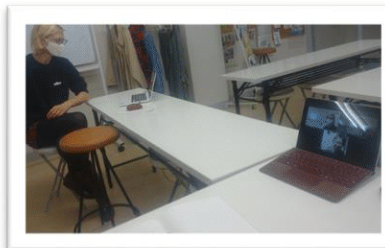
BOSSは つづくよ どこまでも

新しい年も「ふ〜っつ〜」…
新年新年と言ってたわさわさからすこーしずつ現実に戻る頃？！
ここから「改めて今年！」です。
2022年2月…おっと〜「2」が一杯（笑）。
楽しめそうじゃないですかー！

改めて今年、つて
なんやねん？！
始まりましたね、新しい年。
なんて言ってたはずなのに、
ありやもう2月：えー！っ
つ？！もう1月終わった？！
「終わりました」（笑）
でも大丈夫大丈夫。
（ほんまかいな…）
みー！ー！ー！んなそんなもん
でっす！
新しい年だあ、おめでとー
だあー、冬休みだあー、新学
期だあー！…そんな異レギュ
ラーに追い立てられてる間に
1月が過ぎてしまふ：全然
ふっ！の事です！ええ、
きつぱり言います！！！！
（自分の為に言ってるよね）
ここからがスタートです。
ここから：今から…。
レッツらどん！
ええもんだけ
信じる事から始めましょ
「節分」が年の区切りとかつ
て話もよく耳にしますよね！
それで思い出したああ！
ワタシメ、今年：「ええ年」
らしいんすわ！なんちゃら木
星って話からなのか、干支の
事だったか、星座なのか
もつと他のものなのか〜
わからないのですが！

ええ年らしいんですわ！！！！
（なんじゃそりや…）
ええ加減な事言うな！、つて
思われるかもしれませんが、
：ホンマにちゃんと言われた
話なんです。
良くない話も聞いたかもしれ
ず、注意点もあったかもしれ
ず…。それスルーはあかん
ろ？？つて話もありますが、
何がどうというよりも：
「今年めっちゃ良い」と言わ
れてデモンションだ上がり。
そのだだ上りの強さはほん
まもんなんすよね。
つ！の事
節分を境に始まる新しい1年
をめー！っ！ちゃ楽しみにし
ていて：強気にゴー！
ちやいます（昭和感漂う！
ゴー！）
是非皆さんも良いメッセージ
受け取ったら：人からの声掛
けでも本からでも占いからで
も、そしてそれが本音に聞こ
えてもお世辞に聞こえても
「そんな事ないです」ってな
日本人特有「謙虚の美」は
ちよつと横に置いて
「うわー！、そうなんす
かー！？」「ええー！、
嬉しいー！ー！ー！」つてま
んまと真に受けてふわふわ

浮いちゃってくださいませ
よー！
さつ！
そんなワタシメの今年は、
せつかくので発表させてく
ださい！ワタシメの今年！
いらんとか言わせない（笑）
発表して自分を鼓舞するん
だー！
せつかくある「学びの場」に
もつと積極的に取り組みなが
ら新しい学びを形としてゲッ
トし（前からせえよ…！）



外ランチ3回に1回は「しな
さそうなチヨイス」をし！
（ち、ちっちゃな話！）
「趣味はゴルフです！」つて
言える奴になってやる！
（それなんだ…）
ちっちゃくたって本気です。
ちっちゃいからこそ本気です。
ちっちゃいけどそれぞれ意味
あるんだじえー！（笑）



いねいね!ドットコム

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！
次の開催は**2022年3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・メール回答・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。



掲載店舗一覧

- ・アートタウンCOHRI ・アル・プラザ香里園 ・アル・プラザ高槻 ・アル・プラザ枚方
- ・イオンフードスタイルbyダイエーくずはモール店 ・イズミヤ交野店 ・イズミヤ寝屋川店
- ・イズミヤ枚方店 ・イズミヤ八幡店 ・おおさかパルコープ粉浜店 ・おおさかパルコープ西くずは店
- ・おおさかパルコープながお店 ・おおさかパルコープ枚方公園店 ・おおさかパルコープ星ヶ丘店
- ・関西スーパー河内磐船店 ・関西スーパー西冠店 ・グルメシティ水無瀬店 ・サボイ香里ヶ丘味覚館
- ・セントラルスクエア北畠店 ・タイロン農園 ・デイリーカーナートイズミヤ岸里店
- ・デイリーカーナートイズミヤ天下茶屋店 ・阪急オアシス茨木駅前店 ・阪急オアシス箕面船場店
- ・ひらかたもより市 ・フレスト長尾店 ・フレスト寝屋川店 ・フレスト松井山手店
- ・フレンドマート交野店 ・フレンドマート岸辺店 ・フレンドマートくずは店
- ・フレンドマート高槻美しが丘店 ・フレンドマート高槻川添店 ・フレンドマート高槻氷室店
- ・フレンドマートニトリモール枚方店 ・フレンドマート東寝屋川店 ・フレンドマート枚方養父店
- ・フレンドマートビバモール寝屋川店 ・フレンドマート八幡ノ坪店 ・三杉屋京都八幡店
- ・三杉屋ホームズ南津守店 ・ライフ香里園店 ・ライフ御殿山店 ・ライフ正雀店 ・ライフ出屋敷店
- ・ライフ寝屋川黒原店 ・ライフ寝屋川店 ・ライフ牧野店 ・ラッキー枚方店

(五十音順・敬称略)

2022
2
FEBRUARY



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 先勝 	2 友引	3 先負 節分	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝 	8 友引	9 先負 いいねの広場 座談会	10 仏滅 	11 大安 建国記念の日	12 赤口
13 先勝	14 友引 バレンタインデー 	15 先負 	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負 	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 	25 先勝 ゆったり 広場	26 友引
27 先負	28 仏滅 	1	2	3	4	5

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

2022
3
MARCH



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	1 大安 	2 赤口	3 友引 ひな祭り	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口 	8 先勝	9 友引	10 先負 	11 仏滅 いいねの広場 座談会	12 大安
13 赤口	14 先勝 ホワイトデー 	15 友引 	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引 春分の日	22 先負	23 仏滅	24 大安 	25 赤口 ゆったり 広場	26 先勝
27 友引	28 先負 	29 仏滅	30 大安	31 赤口	1	2

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