

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6月号



2022年も半年経ちました！  
みなさん、新年から何が継続している事ありますか？  
折り返し地点です！頑張りましょう！  
まだ始めていない方も、あと半年、何かひとつ  
頑張ってチャレンジしてみてもはどうでしょうか？

## 今月の目次

オススメお店紹介 「店長さんもお店も“良い”！おおさかパルコープながお店さん」  
子育てニュース 「Hondaの学校でキッズメカニック&モノづくり体験！」  
ママの子育て記事 「毎日必死だけど、大事にしたい。「今」の一日。」  
くずはせんた〜ぶろぐ 「献立作りに役立ててください！」  
BOSSはつづくよどこまでも 「さあ計画しよう！イメージしよう！」  
Tamotoのちょっと一息 「植物としてのコーヒーの話」

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  
株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



ばるるんカードのチャージ機が真横にあるサービスカウンターのスタッフさんは、絶妙な距離感でいつも我々消費者を助けてくださいます。チャージ方法がわからないなども是非気軽に尋ねてくださいね。



おおさかパルコープさんのカード「ばるるんカード」のチャージ機はコチラ！わかりやすい手書きの説明書きがとっても親切です。

お時間によつては「あれ？少ない？」と思ってしまうお惣菜コーナーもきちんと理由があります。夕方の来店が多い時間帯に作りたてを適切な量で提供できるように販売数を緻密に計算されているようです。



この日の取材時間は13時すぎ。お昼ご飯を買われた後なので、すこしすっきりしていますね。夕方は出来立てがあるのでチェックです！

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！



各部門のスタッフさんに「店長さんってどんな存在ですか？」と訊ねると、皆さん「とても頼りになる店長です。明るくて元気でどんな事でも気軽に相談ができます。」と百点満点の店長さんでした。私達取材陣も今回お店を訪問して実際にその雰囲気を感じましたし、いつも買い物に行かれているお客様はその関係性の良さが売場にもプラスに働いているのもっと感じておられると思います。是非、温かい雰囲気での良い商品が置いてあるおおさかパルコープながお店さんに行ってみてください！

店長さんが“良い！”  
だからお店も“良い！”

いいね注目のお店！

おおさかパルコープながお店さん(枚方市長尾元町2丁目6-10)



各部門ごとに月1回テーマに沿って調理例を展開されています。お野菜をたくさん使った見た目が楽しいお弁当！とってもカワイイです！



お久しぶりの西川店長！おでこの手ぬぐいは健在です！毎日約7キロの距離を自転車でガンガン通われているんですよー！

今回お邪魔したのは長尾元町の台所、おおさかパルコープながお店さんです。以前枚方公園店の取材でもお世話になった西川店長に出迎えていただきました。



「書くの大変なんです。でも子どもさんに魚を覚えて欲しいから。」とさざっと言われたスタッフさん。手間を惜しまない愛情に脱帽です！

鮮魚コーナーは新鮮な水揚げされたお魚達がずらり！真だらなど普段は切り身で見かける事ができないお魚も、まるまる1匹。子どもに是非見せたいです。鮮魚売り場のお寿司は1貫ずつネタの名前を書いてくれてます。手書きのシールなのがお店さんの愛を感じますね。



テレビで有名な「堤さん」のこだわりレタス。同じく新たなまねぎも陳列されていました。レタスはサラダ巻きにも使用されていましたよ。

「良いものが安く手に入る」といいねスタッフ大興奮の野菜売り場は、余す事なくハリツヤの良い新鮮なお野菜や果物で溢れています。



なんとなくディスプレイしてあるだけでなく、かなり考えつくされたお弁当のサンプルです。お魚だけど絶対に子どもが喜ぶと思う！！

鮮魚コーナーには今はなかなか見る事ができない透明で綺麗なイカのお刺身が。季節の味、ほたるいかも自慢の富山産でした。



パルコープさんでは絶対に外せない「氷温甘塩さば切身」と「さばのみぞれ煮」。アレンジ方法もPOPで説明してくれています。



国産牛・国産豚の合い挽きミンチ。時短メニューのハンバーグのタネもこの合い挽きミンチを使用されています。それは美味しいはずだ！

いいねママの間で好評なパルコープさんのパラパラ冷凍ミンチ。実はながお店さんには置いていません。お店で毎朝挽いたオール国産合い挽きミンチが用意されているので、ながお店のお客さんは美味しい理由を知られているようです。



綺麗な霜降りの和牛がお安く販売されています。パルコープさんだからこそこの品質なので、大満足な味わいです。

精肉コーナーでは普段手軽に使えるお肉の種類も豊富ですが、百貨店にしか置いていないような宮崎牛などの質の良い国産和牛をお手ごろな値段で手に入れてもらえるように努力されています。

## Hondaの学校でキッズメカニック & モノづくり体験！

ホンダが作った自動車大学校、ホンダテクニカルカレッジ関西で小学生を対象としたキッズメカニック体験とモノづくり（クラフト・オリジナルトートバック制作）が実施されています。クルマって面白い、モノづくりって面白い。子どもの好奇心をくすぐる体験イベントです。車が好きな保護者さんも楽しめそう！駐車場・駐輪場も完備しているそうですよ。



ちょっと見つけた！  
子育て役立つニュース

## ママのリアル子育て体験記

毎日必死だけど、大事にしたい。「今」の一日。

1歳から認定こども園へ通っている息子が、この4月で年少さんに。朝からぐずって布団から離れない息子をこちよこちよ作戦でなんとか起こし、「早くしなさい！」と時々？爆弾を落としながら朝ご飯を食べさせ、化粧もそこそこ、手をつないで登園させて電車に飛び乗る生活も4年目に突入改めて文字にしてみても、我ながら頑張っているなと思えた（笑）洗濯物を取り出すと洗濯槽の中によく転がっているどんぐり。家の中で、痛！ってなってる足元を見たら、大概恐竜のフィギア。そんな些細なことが楽しくもあるけど、何だかんだ子育てはやっぱ大変だ！そんな中、就職や進学で手を離れていく我が子に対して寂しさを感じている友人の話聞いて、しみじみ…。

この貴重な時間はあつという間に終わってしまうのだぞ、と自分に言い聞かせ、今日も母ちゃんは頑張るぞ！



いいねスタッフ  
Mさん

## 世の中の「お母さん」って6月は何が気になるの？

梅雨入り 期末テスト 湿気カビ対策 子どもの新しい雨具の準備(防水スプレー含)  
プール授業の有無(水着の用意・買い替えが必要) 宿泊学習 運動会  
父の日ギフト 漢字検定 紅しょうが作り 果実酒の作り方 紫外線対策 雨の日サービス  
部屋干し対策グッズ 三室寺の紫陽花 食べ物の保管方法の変更(なるべく冷蔵庫に)



## 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6月24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、みんなで一緒に話すそんなひと時いかがですか？

**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6月10日(金) (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！



## 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！



## 町内留学が叶う英会話教室

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

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。未就学児から小学校高学年まで、耳で学ぶ英会話を！中学生以上の方はより実践的な英会話を学べます。

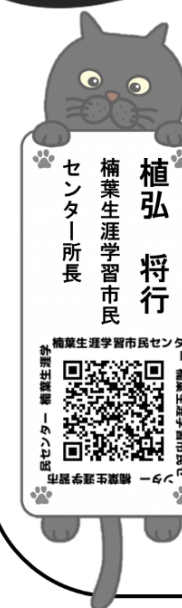
| クラス編成・曜日・月謝 |                                                                                   |                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| クラス         | 曜日                                                                                | 月謝                        |
| 幼児          | 毎週月曜 15:00～15:40もしくは<br>毎週金曜 15:00～15:40<br>いずれかの時間の開催となります。<br>詳細お問い合わせください。     | 6000円/4回                  |
| 小学生         | 低学年(1年～3年) 毎月曜18:00～19:00<br>高学年(4年～6年) 毎月曜18:00～19:00                            |                           |
| 中学生・高校生     | 毎週水曜 18:00以降(時間応相談)<br>希望者有の場合合講                                                  |                           |
| 大人          | 夜の部：第2・第4月曜 19:30～20:30<br>昼の部：第2・第4木曜 11:20～12:20<br>※全時間帯可能な時は、昼夜どちらの時間も参加できます。 | 5000円/2回<br>昼・夜計4回の参加でも同額 |

まずは  
無料体験！  
お気軽に  
お問い合わせ  
ください。

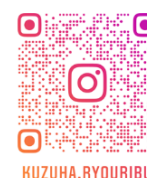


## くずはせんたー ぶろぐ

## 献立作りに役立ててください！



皆さま、ゴールデンウィークはいかがでしたでしょうか？コロナで制約もありますが、昨年や一昨年より楽しめた、という声が多いと嬉しいですね。さてさて、また日常に戻っているところだと思いませんか？特に献立を考えるのは頭を悩ませますよね。そんな皆さまに、今回は当センターから発信しているお料理コンテンツを2つ紹介させていただきます。まずは「おうちごはん」です。こちらは、センターホームページのコーナーの一つで、季節のレシピを紹介しています。一昨年の夏から毎月レシピを増やしてきて、今ではもう50件近い掲載があります。お気に入りのレシピが見つかりましたら、是非試してみてください！また、同じページで「まなび百科」というコーナーもあります。お料理以外にも様々な「まなび」のネタを紹介していますので、そちらも良ければのぞいてみてくださいね。そして2つ目が、センター公式インスタグラム「くずは料理部」です。こちらでは、センターのお料理に関する情報を随時配信しています。昨年センター利用の方や地域の皆さまから募集したレシピの紹介や、お魚のさばき方動画の配信などをしていきます。興味がありましたら、どうぞ閲覧・フォローをいただければ幸いです。皆さまの楽しく美味しい食卓にちょっとでもお役に立てられればと思います。よろしく願います！



## おかんのチョコット豆知識

### 「カタツムリ」が食べる意外なものって？



梅雨の時期になると見かける「カタツムリ」。漢字では「蝸牛」と書きます。カタツムリの食事は藻や野菜、キノコなどですが、他に食べる意外なもの。それは「コンクリート」です。カタツムリの殻は炭酸カルシウムという成分で出来ています。雨にさらされたコンクリートからは炭酸カルシウムが染み出してくるため、カタツムリはこれを摂取していると言われています。だからブロック塀でよく見かけるのがー！でも最近はあまり見かける事もなくなった気が・・・？





新年の幕明け…っていう意味でも  
 春からの新しい年…っていう意味でも  
 すこーし落ち着きははじめた今こそ…まさに「計画期」ってやつ！  
 又違う楽しみ方…いだしましょー(\*´▽`\*)

例えば例えば……  
新しいスケジュール帳を  
買った時って（ここ7年  
ずっと百円均一のスケ  
ジュール帳愛用してますが  
何か？）  
めっちゃテンション上がる  
んすが……きつとそんな  
のは私だけじゃないよね？  
皆もだよな？  
→ザ・強制（笑）

計画してる時こそ  
めっちゃ楽しかったり

ってなわけで…  
さあ計画しよー！  
イメージしよー！  
何がしたい？何ができる？  
それはどんなリズムです  
る？それはどんな形ではじ  
める？計画しよー！！進  
みながら計画するもよし♡  
私めは結局これが1番多い  
のだけど笑

新しい予定を書き込まなくちゃ！って思うのも、必須事項をメモ欄に入れておかなくちゃ！って整えるのもこのスケジュール帳をどう使っていこうかしらーなあって考えるのも……

「た・の・し・い」！！！！

いざ旅行に向かうその当日より「あそこ行つてあれしてこれ食べて」みたいなに考えてる時……更にはそのもひとつ前の「今年は旅に出よう！いつにしよう？」

「次の夏どこに行こう」そんな事を考えてる時……

そしてそれを1つずつ詰めて計画している時……

1番かどうかはわからないけど……（わからんのかい）

楽しい時な気がする……

**さあ計画しよう！**

どっしりしっかり計画してる時間も良い!!

今月はちよーっと「今」を「今月」を「この夏」を計画してみませんかー? そんなワタシメの今月計画はやっぱり…

「進みながら計画」  
やつぱりかーい!

いよいよ本格開始のいいねいい動画も新しい空間「私の好きな珈琲煎れてみました」アーンド「ワタスキ珈琲焙煎所」も…どんな風に楽しんでいくか進みながら計画しまっすー

ワタシメの計画にお誘いします! お声かけします!

必ずの必要なかないのので…気が向いた時には是非是非お付き合いくださいますせー

## Tamotoのちょっと一息

みなさんこんにちは。ワタスキ珈琲焙煎所・所長の田本です。

今日は植物としてのコーヒーの話をしたいと思います。コーヒーの木はアカネ科のコフィア属の植物です。数多く確認されている品種の中で現在主に流通しているコーヒー品種はアラビカ種とカネフォラ種の2種類です。アラビカ種の木の高さは品種によってさまざまです。木の高さは小さい品種で1.5m、大きいものになると3m以上に達します。カネフォラ種は飲用としてのコーヒーの世界では細かい品種名であるロブスタが有名です。ロブスタとは英語で「強い、たくましい」という意味ですが、木そのものも大きく元気です。コーヒーの実の色や形がサクランボに似ているため「コーヒーチェリー」と呼ばれています。このコーヒーチェリーの中の種子がコーヒーの生豆（なまめ）です。外側から順に外皮、果肉、ミューレージ（ねとねとしています）、パーチメント（いわゆる殻です）、シルバースキン（うす皮）、乳となります。実際に豆として使うのは乳の部分だけですが外皮やミューレージも味や香りに大きな影響を及ぼします。コーヒーの生育に適した条件はいくつかあって、赤道を中心として北緯と南緯25度以内の地域であることです。この地域は狭い横長の地域なので「コーヒーベルト」と呼ばれます。これだけではなく更に標高900m以上の高地である必要があります。また雨は必要ですが収穫時には邪魔な存在となります。なかなかわがままな植物ですよね？ 日本では沖縄が北緯25度のちょっと北側に位置しており気候としてはぎりぎりの場所です。しかし高い山が少ないのと雨が多いのでなかなか難しいです。しかし沖縄のコーヒー豆を産業にしようと頑張っている方々が奮闘中です。がんばれウチナンチュ・コーヒー！

The logo for WATASUKI COFFEE ROASTERS is a circular emblem. It features a stylized green coffee branch with leaves and a red cherry at the top. The text "WATASUKI" is written in a large, bold, sans-serif font across the middle. Below it, "COFFEE ROASTERS" is written in a smaller, similar font. The entire logo is set against a white background.

所長 田本修

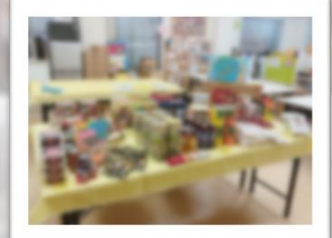


**がっつり貯めて！がっつりもらおう！  
なかま会員 ポイント大交換会スタート！**

コロナ禍による年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！  
次回の開催は**2022年7月**！登録してポイント貯めてくださいね！

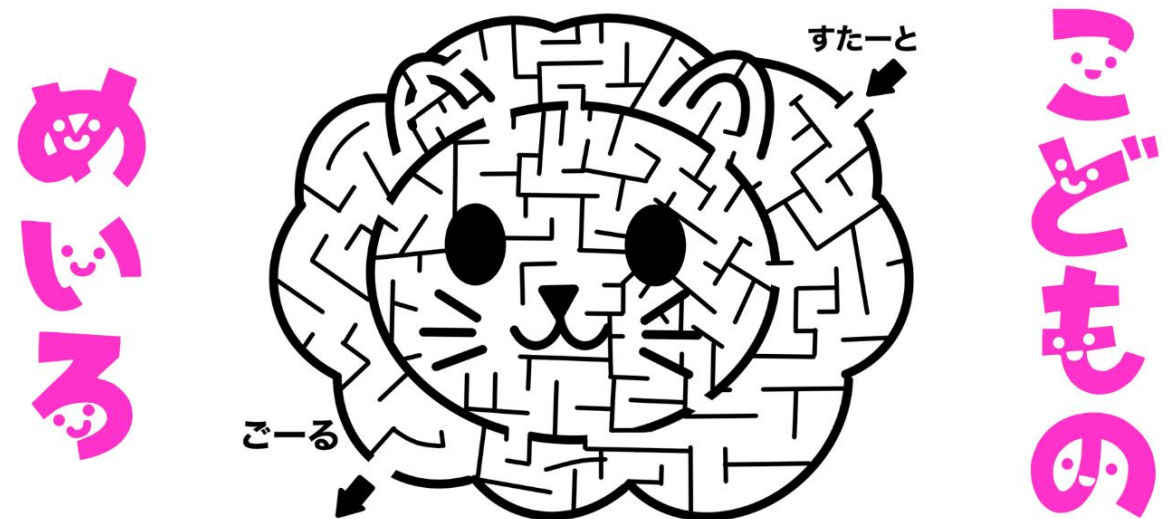


はい！お答えします！  
なかも会員さんに送るアンケート・メール回答・イベント  
参加・SNS投稿・なかも会員さん紹介などなど  
獲得チャンスはたくさん！



**ぜひ私たちの「おながま」に～！**

ながま会員への登録は右QRコード または [nakama@11ne11ne.com](mailto: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
- ・おおさかパルコブ粉浜店
- ・おおさかパルコブ西くずは店
- ・おおさかパルコブながお店
- ・おおさかパルコブ枚方公園店
- ・おおさかパルコブ星ヶ丘店
- ・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
- ・KOHYO香里ヶ丘店
- ・サボイ香里ヶ丘味道館
- ・セントラルスクエア北畠店
- ・タイロン農園
- ・デイリーカナートイズミヤ岸里店
- ・デイリーカ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
- ・ひらかたもとより市
- ・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一ノ坪店
- ・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)





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



| SUN   | MON                                | TUE               | WED   | THU                                                        | FRI                 | SAT   |
|-------|------------------------------------|-------------------|-------|------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 26    | 27                                 | 28                | 29    | 30                                                         | 1 友引                | 2 先負  |
| 3 仏滅  | 4 大安<br>Perfect!                   | 5 赤口<br>Perfect!  | 6 先勝  | 7 友引<br>七夕                                                 | 8 先負                | 9 仏滅  |
| 10 大安 | 11 赤口<br>いいねの広場<br>座談会<br>Perfect! | 12 先勝<br>Perfect! | 13 友引 | 14 先負<br>Perfect!                                          | 15 仏滅               | 16 大安 |
| 17 赤口 | 18 先勝<br>海の日                       | 19 友引<br>Perfect! | 20 先負 | 21 仏滅                                                      | 22 大安<br>ゆったり<br>広場 | 23 赤口 |
| 24 先勝 | 25 友引<br>Perfect!                  | 26 先負             | 27 仏滅 | 28 大安<br>Perfect!                                          | 29 先勝               | 30 友引 |
| 31 先負 | 1                                  | 2                 | 3     | 4 スケジュールはコロナ感染拡大防止により<br>急遽中止・変更をさせて頂く場合があります。<br>ご了承ください。 | 5                   | 6     |

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