子育て応援！

0〜6歳児ママ・パパのための子育て情報誌

まみたん

新年度号

Free

［2020年4月10日発行］

東京城南版

会員限定 Present

フロロランドセル
女の子用・男の子用

…and more!
詳細は中面へ

新生活スタート!!

朝時間を整えよう！

まみたんプレゼント

習いごとをはじめよう　　子育てライフを楽しもう

ばど

まみたんweb
https://mamitan.net

さぁ,成城スマイルスタジオで七五三のお祝いを成功させましょう

2020年 七五三 衣装展

完全予約制

開催期間 6月28日(日)まで

当社を選ぶ4つの理由

和装のエキスパート
100年以上続く呉服店プロデュースのフォトスタジオです。撮影時の柄の見せ方など和を知り尽くしたスタッフばかりです。

押し売りしません
当社では撮影前に必要な枚数をきちんと伺いながら、お客様のご予算の応じて撮影しております。

お祝いは衣装選びから
楽しい衣装選びの時間や、着付けしている時間そして撮影の時間。全ての時間を商品と考え、お子様と共有できる時を大切にしています。

1日6組まで
1日6組様までとさせて頂いております。お子様をお待たせして飽きさせる、というようなことはございません。

撮影プラン

撮影とお着物でのお参りも楽しみたい方へ(撮影日・お出かけ日別日でOK!)

スタジオ撮影&おでかけプラン

三歳 ››› 33,000円(税別)
●撮影(衣装・着付・ヘアセット・撮影料)●おでかけ(衣装・着付・ヘアセット)

五歳 ››› 30,000円(税別)
●撮影(衣装・着付・撮影料)●おでかけ(衣装・着付)

七歳 ››› 50,000円(税別)
●撮影(衣装・着付・ヘアメイク・撮影料)●おでかけ(衣装・着付・ヘアメイク)

※三歳五歳七歳ともにアップグレード衣装は、+10,000円(税別)となります。

スタジオ撮影オンリープラン

三歳 ››› 13,500円(税別)
●衣装・ヘアセット・着付・撮影料

五歳 ››› 12,000円(税別)
●衣装・着付・撮影料

七歳 ››› 22,000円(税別)
●衣装・ヘアメイク・着付・撮影料

※写真代別途(台紙1冊8,000円)

お出かけオンリープラン

ロケーション撮影をされる方に大好評のプランです

三歳 ››› 衣装一式 10,000~30,000円(税別)
●ヘアセット・着付 別途3,000円

五歳 ››› 衣装一式 15,000~50,000円(税別)
●着付 別途2,000円

七歳 ››› 衣装一式 35,000~50,000円(税別)
●ヘアメイク・着付 別途10,000円

一緒にお祝いしましょう!

Seijo Smile Studio

お問い合わせ・ご予約 03-3416-7620

所在地／世田谷区成城2-39-2
定休日／月曜日、(第1・第3)火曜日
営業時間／10:00~18:00

https://www.smilestudio.jp
成城スマイルスタジオ

まみたん Contents

05 まみたんプレゼント

07 今月の巻頭特集
新生活スタート!!
朝時間を整えよう!

12 子どもの成長を応援!
習いごとをはじめよう

13 子どもとの充実した生活を応援!
子育てライフを楽しもう

Cover Kids & Baby：左上より
蓮（れん）くん
駿介（しゅんすけ）くん
莉緒（りお）ちゃん
明依（めい）ちゃん・朋樹（ともき）くん
左下より
皓之（ひろゆき）くん
伸弥（しんや）くん
沙凪（さな）ちゃん
暁斗（あきと）くん

Cover Illustration：donguri

2020年4月10日発行
編集・発行：株式会社ぱど 城南支局
〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3-23
文藝春秋ビル新館
配布エリア：港区・渋谷区・世田谷区・目黒区・品川区・大田区・中央区・中野区・杉並区・調布市・狛江市
広告掲載・誌面に関するお問合せ 0120-090-810
配布に関するお問合せ 0120-998-804

※本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。

「まみたん夏休み特別号」
表紙写真大募集!!
【応募〆切：5／10（日）】
0〜6歳のキッズフォトを募集しています。
どんどん投稿してね♪
詳細・ご応募はまみたん.netへ!
※ご応募には、まみたん会員登録が必要です（無料）。
※応募多数の場合は抽選となります。
https://mamitan.net/special/JTcvX

㈱ぱどにおける個人情報の取扱について
当社ホームページにてご確認ください。
https://www.pado.co.jp/privacy
個人情報に関する苦情・問合せ窓口／株式会社ぱど
総合お問合せTEL0120-090-810（営業時間10:00〜18:00）

◎QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

〈価格表示について〉
・広告内に記載されている価格表示は「税抜」、「税別」又は「広告内の価格は全て税抜価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

楽しみながら仕事体験ができる
キッザニア東京へ行こう!

キッザニアは楽しみながら社会の仕組みを学ぶことができる「こどもが主役の街」。
本格的な設備や道具を使って、こども達は大人のようにいろいろな仕事やサービスを体験することができます。

3歳から楽しめる
ファッションモデル、消防士など体験できる仕事やサービスは約100種類！はじめはお子様が興味を示しそうな体験を勧めてみては。カッコイイあの仕事も、むずかしそうなあの仕事も3歳から体験できます。

できなかったことができるようになる
「前はできなかったのにできた！」「近くに大人がいなくてもできるんだ！」小さな成功体験の積み重ねで、お子様自身が自分の成長を実感できます。

やりたいこと、得意なことがみつかる
「人前で話すことがこんなに好きだなんて気づかなかった！」「ものづくりが得意なんだね」ご家庭では今まで気づきにくかったこどもの個性を発見できる街。それがキッザニアです！

初めての方にはこちらがおすすめ！
園児限定のキッザニア
園児だけが入場できる特別プログラム。同年代のこどもだけでゆったりと過ごせます。
5月18日-6月29日
16:00〜20:00

KidZania Tokyo
住所：東京都江東区豊洲 2-4-9
アーバンドック ららぽーと豊洲 ノースポート 3階
TEL:0570-06-4646（9:00〜18:00）
© KidZania
料金プランの詳細や予約はこちらから

2170140133001

HALENA

SINCE 1961 MONDE SELECTION BRUXELLES 2019 INTERNATIONAL QUALITY INSTITUTE GOLD AWARD *1

楽天 No.1 WEEKLY RANKING 2018 *2

毛穴エステで つるんと潤肌

毛穴エステ発想の温感クレンジングジェル

ハレナ オーガニックホットクレンジングジェル / 170g（約1.5ヵ月分）3,300円（税抜）

100%天然由来　国産オーガニック コスモス認証取得

毛穴エステ体験はこちら　ハレナ

商品に関するお問い合わせ先：N&O Life ☎03-5772-1105（受付時間 月～金 10:00～17:00 / 土・日・祝日・年末年始除く） https://www.alo-organic.com

●送料・返品について／支払方法：後払い・代金引換・クレジットカード／送料 600 円（税抜）※4,000 円（税抜）以上は送料無料／手数料（後払い・代引）：250 円（税抜）／返品の場合：商品到着後 15 日以内／返送料・返金手数料はお客様負担。詳しくは当社 Web サイトの「返品に関する注意事項」をご確認ください。●個人情報の取り扱い／当社 Web サイトのプライバシーポリシーをご参照ください。●株式会社 N&O Life ／〒107-0062 東京都港区南青山 1-1-1

*1 2019年モンドセレクション金賞受賞　*2 楽天 ナチュラル・オーガニックコスメ部門 週間ランキング 2018年4月25日（水）更新（集計日：4月16日～4月22日）

3 A4フラットファイル対応 7年保証 自動ロック カバー&靴袋付き フロロランドセル女の子用・男の子用

各1名様

高いデザイン・性能にも関わらず、魅力的な価格で人気のフロロランドセル。女の子用に落ち着いたカラーリングで印象的な限定カラー「シャンパンピンク」でさりげない気品を。男の子用には迷彩柄のブラックにピリリとしたレッドを合わせて。閉め忘れを防ぐ、ワンタッチロックがついているので、教科書の飛び出しも防ぎます。

■フロロランドセル　03-3312-4184
公式サイト　http://floro.co.jp

※ご注文の場合　備考欄に「まみたんを見た」とご記入でキャラクターグッズのおまけを7点プレゼント。2020年4月末まで

まみたん 新年度号 プレゼント

応募締切 5月10日(日)

●応募方法●
右記QRまたは下記URLよりお申込みください。応募には会員登録(無料)が必要です。
まみたんWEBからプレゼントコーナーをチェック♪
応募はパソコン・スマホどちらからでもOK　https://mamitan.net
※応募に関する問合せ:ぱど総合受付　0120-090-810

4 名店の味をご家庭で 親子で遊びながら簡単調理 凄旨!逸品伝授・肉饅頭の素

5名様

本格点心食べ放題の名店・招福門が、特製ブレンドした「皮」部分の粉と、味付け済みの肉だねを団子状にしパウチ加工した「餡」のセット。粉をぬるま湯でこねて、パウチの肉団子を包んで、蒸すだけで完成するので、小さなお子様でも遊び感覚で作り、中華街の味を再現できます。

※価格:1,500円(税別)

■招福門株式会社　045-664-4141

※賞味期限3カ月。高温多湿及び直射日光を避けて常温で保存

1 こども商品券5,000円分

5名様

子供達が自分で好きなおもちゃを選ぶことができる、こどものための楽しい商品券。次々と欲しいおもちゃが変化するお子様の「欲しい!」を叶える、夢いっぱいのギフト券です。おもちゃだけでなく、遊園地や水族館で利用することもできるので、心に残る思い出作りにも利用できます。

©TOYCARD

5 知育シューズ 「SKINNERS KIDS(スキナーズ キッズ)」

3名様

ソックスとソール、絶妙なコンビネーションのフットウェア。特殊ポリマーが足裏を保護し、靴のように丈夫で、靴下のように軽く、まるで素足のような、とっても心地のいい履き心地。ソール部分は、グリップ力の効いた滑り止め仕様で安全です。思い切り遊んで汚れたら、洗濯して、いつでも清潔に使用できます。3色展開。

■株式会社LinKage　052-766-6805
https://skinners-japan.com/pages/kids-collection

※応募時に色とサイズを指定。
※価格:7,040円

2 携帯型子ども用シートベルト 「スマートキッズベルト(TM)」

5名様

2箇所あるクリップを取り付けるだけで、あっという間にチャイルドシートの代わりになる子ども用シートベルト。コンパクト設計で後部座席も広々と使え、3人同時に乗車できます。Eマーク適合で安全認証取得済み。持ち運びにも便利で、旅先のレンタカーや、タクシーなどでも簡単に使用できます。

■メテオAPAC株式会社　045-909-1021
https://www.meteorapac.jp/carcare/smartkidsbelt/#

※価格:4,980円(税別)

今の学習法で大丈夫?英語は"音"で理解しよう!
世界で通用する国際力が身につく英会話スクール!

◆英語の"音"を正しく理解するジョリーフォニックスを導入。
◆子どもたちの興味や感覚を刺激する五感を取り入れたレッスン。
◆考える力・表現力・説得力を育み、国際力を身に付けます。

コース	学習内容(一例)
Kids0 未就園児(2才~3才)	英語に慣れ親しみ「英語脳」を育てる
Kids1 年少(3才~4才)	フォニックス、日常表現、テーマ学習
Kids2 年中(4才~5才)	単語力・英語表現力の向上、自発的発話
Kids3 年長(5才~6才)	自力で英文を読み書きできる
Primary 小学生キッズクラス	英語スピーチ、ディベート、作文、文法

無料体験レッスン受付中
さらに今なら 入会金無料!
※お問合せの際「まみたんを見た」とお伝えください。
有効期限 2020年6月30日迄

あいずイングリッシュスクール
☎050-3573-7881
E-mail:ask-is@somnium.co.jp
インスタはこちら　HPはこちら
メールもしくはHPのお問い合わせフォームよりお気軽にお問い合わせください。
◆蒲田校
◎ 蒲田駅・雑色駅より徒歩15分 ◎
大田区仲六郷1-9-15-305
◆月島校
◎ 勝どき駅より徒歩4分 ◎
中央区月島3-14-9-301

2170140068001

リラックマ™ & すみっコぐらし™ フェスティバル

Welcome to Rilakkuma and Sumikkogurashi world

©2020 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

楽しいしかけやフォトスポット、
限定グッズなどわくわくが盛りだくさん!

あなたのハッピー探しちゃおう♪

2020
4.24(金)▶5.31(日) 会期中無休

開場時間 10:00~20:00(最終入場19:30)
※5/11(月)以降 平日のみ11:00~20:00

アソビル 3階 STAMP HALL
横浜駅みなみ東口通路直通

チケット発売中♪

オリジナルグッズがいっぱい♪

缶入り金平糖

スペシャルぬいぐるみ

ほかにも、限定グッズを多数ご用意しております。お楽しみに♪

@rk_sumikko_fest
リラすみフェス

日テレ×EXPO

https://www.ntv.co.jp/rilakkuma-and-sumikko-fest/

それいけ! アンパンマン ミュ~ジカル

勇気の花に歌おう♪

川崎公演 4月29日(水祝) カルッツかわさき(川崎市スポーツ・文化総合センター)ホール

川口公演 5月2日(土) 川口総合文化センターリリアメインホール

相模大野公演 5月16日(土) 相模女子大学グリーンホール大ホール

市川公演 5月17日(日) 市川市文化会館大ホール

その他、関東各地開催予定

ご観覧いただいたお子様全員に
会場にてオリジナルグッズをプレゼント♪

チケット好評発売中

開催情報等の公演についての詳細は公式HPにて
http://www.ntv.co.jp/apm/
アンパンマンミュージカル

日テレ×STAGE

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

朝バタバタしない

新生活スタート!!

朝時間を整えよう!

忙しい朝は時間に追われて
毎日バタバタしていませんか?
朝の時間の使い方を見直して、
余裕をもって
一日のスタートを切りましょう!

※諸般の事情により、予定しておりました
巻頭特集は変更となりました。

朝時間を整えよう！
朝食編

栄養満点！

かんたん朝食レシピ

子どもたちが一日を元気に過ごすために朝食は欠かせません。忙しい朝でも簡単に作れて、栄養バランスもバッチリな朝食レシピをご紹介します！

パックンおにぎりプレート

POINT
飾りののりやチーズは、型抜きして冷凍しておけばラクチン！

パックンおにぎり

■材料

ごはん（50g x3個）…150g
Ⓐ 鮭フレーク …… 大さじ1
Ⓐ 大葉 …… 1/2枚
Ⓑ ツナ …… 大さじ1
Ⓑ マヨネーズ …… 小さじ1/2
Ⓑ レタス …… 少量
Ⓒ たらこ …… 小さじ1
Ⓒ きゅうり …… 少量
スライスチーズ …… 適量
のり …… 全形1枚

■作り方

①ごはんをラップで包み丸いおにぎりを作る。のりを巻いてラップで包み、のりをなじませる。
②のりがなじんだら、側面に切り込みを入れてⒶⒷⒸそれぞれの具材をはさむ。
③太めのストローで抜いたチーズを目の位置にのせ、のりで作った目をつける。

レンジで野菜オムレツ

■材料

卵 …… 1個
塩、こしょう …… 少量
顆粒コンソメ …… 少量
ブロッコリー …… 10g
プチトマト …… 2個、20g

■作り方

①耐熱ボールに卵と調味料を入れてよくかき混ぜる。小さく切ったブロッコリー、プチトマトを加え軽く混ぜる。
②ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで1分10秒加熱し、取り出して軽く混ぜる。再度30～40秒加熱し、広げたラップにのせて包み、形を整え3分ほど置く。

焼きリンゴ風デザート

■材料

りんご …… 30g
はちみつ …… 少量

■作り方

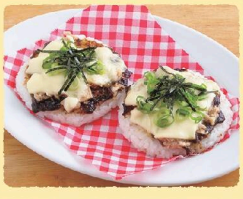
①りんごを5㎜幅に切り、耐熱皿に並べて電子レンジ500Wで1分20秒加熱する。
②盛り付けてはちみつをかける。

※注：1歳未満のお子さんには、はちみつを与えないでください。

食べたくなる ひと工夫！

手巻きおにぎり

のりにごはんを広げて、ハムやきゅうりなどの好きな具材をのせるだけ。子どもが自分で作って楽しみながら食べられます。



ごはんピザ

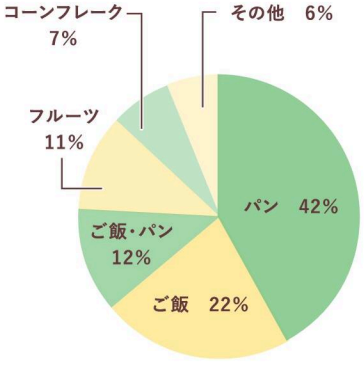
丸く広げたごはんに、マヨネーズとあえたのりの佃煮や、ツナ、チーズをのせてレンジでチン。ピザのように手で持って食べられます。

教えてくれたのは…

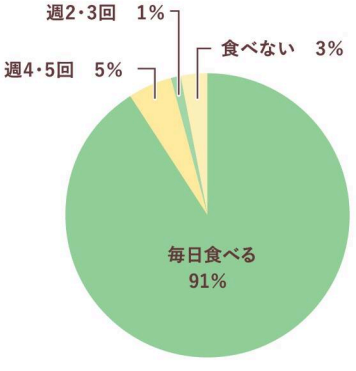
料理研究家
浜千春 さん
調理師、食育インストラクター、お弁当デコレーター。作る楽しさ、食べる楽しさ、お弁当の奥深さを多くの人に伝えるため、テレビや雑誌、料理教室などで活躍中。

まみたん会員さんに聞きました！

Q 朝食は主に何を食べますか？



Q 子どもは毎日朝食を食べますか？



朝食に＋プラスで

栄養バランスアップ!

一度の食事でいろいろな栄養素をとるのは大変…。不足しがちな栄養素を簡単に補いましょう!

野菜スープ寒天

POINT
ゼリー状で食べやすく寒天の栄養価もプラス!

小さく切った野菜、水、顆粒コンソメ、塩、こしょう、粉寒天を耐熱ボールに入れて電子レンジで4分20秒加熱。固まったら容器に盛り付けて完成!

ホットバナナ

7〜8㎜幅に切ったバナナを電子レンジで40〜50秒加熱するだけ!お好みではちみつやグラニュー糖をかけてもOK。

POINT
バナナは過熱すると甘みも栄養価もアップ!

アニマルオープンサンド

POINT
焼きパスタはまとめて作り置きしておくと便利♪

アニマルオープンサンド

■材料

ロールパン … 1個と1/2個

Ⓐ
- うずら(水煮又はゆでたもの) … 1個
- ゆでにんじん …… 少量
- のり …… 適量
- 焼きパスタ …… 適量

Ⓑ
- スライスチーズ …… 1/4枚と少量
- ハム …… 適量
- のり …… 適量
- 焼きパスタ …… 適量

Ⓒ
- ゆでブロッコリー …… 5g
- マヨネーズ … 小さじ1/2
- ゆでにんじん …… 少量
- スライスチーズ …… 少量
- のり …… 適量

■作り方

①ロールパンは半分に切り、安定するように端の部分を少し切る。
②Ⓐのうずらを細かくフォークでつぶし、マヨネーズであえてパンにのせる。楕円のにんじんをのせ焼きパスタをさし、のりでつくった目をつける。
③Ⓑの切ったスライスチーズをパンにのせ、顔と耳の形に切ったハムをのせる。楕円に切ったチーズを鼻の部分にのせて焼きパスタをさし、のりで作った目をつける。
④Ⓒのみじん切りにしたブロッコリーをマヨネーズであえてパンにのせる。丸く抜いたチーズとのりで作った目をつけ、口の形に切ったにんじんをのせる。

レンジでトマト風スープ

■材料

水 …… 150cc
顆粒コンソメ …… 小さじ1/4
ケチャップ …… 小さじ1
キャベツ …… 10g
コーン …… 大さじ1
乾燥パセリ …… 適宜

■作り方

①材料をすべて耐熱容器に入れる。
②ふんわりラップをかけて電子レンジ500Wで2分20秒加熱する。最後に乾燥パセリをふる。

食べたくなる ひと工夫!

ポケットサンド

ポケットのように切り込みを入れたパンに具材をイン。サンドイッチやオープンサンドよりも具材がこぼれにくく、子どもも食べやすい!

海苔巻き風パン

好きな具材をパンで包んで海苔巻き!酢飯を作る手間もかからず、ごはんがこぼれる心配がないので、包むのもとっても簡単。

Q 朝食のレシピで工夫していることを教えて下さい。

●ご飯のあと、デザート代わりにバナナやきなこヨーグルト、コーンフレークなどを食べさせて、手軽に栄養をとっています!(ゆっち)

●ふりかけご飯が好きですが、市販のふりかけだけだと栄養が偏ってしまいそうなので、刻んだ野菜をいれてみたり、魚をほぐしていれてみたり…。色々とアレンジしています。(まんま)

●1歳からの粉ミルクでフレンチトーストを作っています。1回で3日分作るので次の日楽だし簡単なのでオススメです!(みや)

●短時間で食べられるように、パンとフルーツをワンプレートで出しています。(たなこ)

●野菜を食べてくれないので、小松菜や人参などの野菜で蒸しパンを作って食べさせています!色も綺麗だし、レンジで簡単にできるし、子供も喜んで食べてくれます。(りゆまま)

●食パンの耳をカットして薄〜くイチゴジャムを塗り、パンをくるくる巻いて一口サイズに切って出しています。パンの耳はラスクにしておやつに食べさせています。(ゆか)

●キャベツがあまり食べられない子ども用に、千切りキャベツを卵二個でとじて、ケチャップをかけて出しています。小麦粉を足してキャベツ焼きにするのもオススメですよ!(マール)

●ホットケーキミックスとココアを少量のお湯で溶いてレンチンすると、モコモコのココア蒸しパンができあがります。マグカップひとつでできるので、洗い物も少なくオススメです。(ぴょん)

●野菜をたくさんとれるようにスープにしています。(あげこ)

朝時間を整えよう！
準備編

作業の見える化で自分でできる子に

子どもと一緒にする朝準備

朝のスケジュールを整理して、ママのバタバタを解消！
面倒な朝の準備も、子どもと一緒に
楽しみながら乗り切りましょう！

ママ

ママの朝時間に余裕を持とう！

忙しい朝のポイントは、前夜の準備&家事の時短！
ちょっとした工夫や心がけで、時間にも心にもゆとりが生まれます。

前夜に朝食とお弁当の準備をしておく

朝ごはんやお弁当の下ごしらえは、前夜の夜ごはんと一緒に準備しておきましょう。盛り付けるだけ、温めるだけにしておくと、時間がない朝もラクラク！

朝の家事はできることだけやる

朝の限られた時間の中で、すべての家事をこなすのは至難の業。できないことは無理せず、帰宅後にまわしてしまいましょう。寝る前に掃除をしておく、ごみをまとめておくなど、前夜にできる家事を済ませておくのもポイント。

便利な時短家電をフル活用する

タイマー付きの洗濯機やお掃除ロボット、食器洗い乾燥機、電気調理器など、放っておくだけでOKな時短家電は、忙しいママたちの救世主！負担に感じている家事は、思い切って便利なアイテムに任せましょう。

調理は火を使わずに電子レンジで

電子レンジでの調理なら、子どもの世話で目を離したり、その場を離れたりしても大丈夫。洗い物の負担も軽減できて一石二鳥！

子ども

朝スケジュールを決めよう

子どもと一緒に朝することの確認をしましょう。
細かく決めずに、何時までにこれをする！
とざっくりとした計画を立てるのがコツ。

6時半 起床

トイレに行く 顔を洗う

ポイント
子どもが使いやすい位置に鏡を置いてあげるのがおすすめ。ヘアブラシや寝ぐせ直しも一緒に置いておくと、自分で身だしなみをチェックするようになります。

7時 着替え

朝食

ポイント
洋服は前日に用意しておくと◎。リビング近くに身支度スペースを設けてあげると、ママも声をかけやすく見守りながら支度ができます。

8時 歯磨き 持ち物の準備

ポイント
お着替え、お弁当、水筒はママが用意して置いておき、かばんに入れる作業は子どもに任せましょう。

出発！

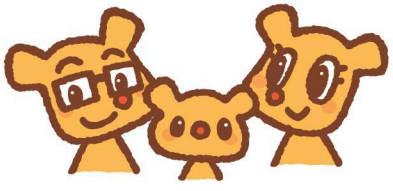
Lisaさんのお家では
こんな風にしているよ！

教えてくれたのは…

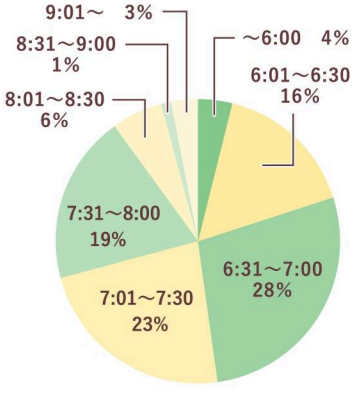
掃除好きなハンドメイド作家
Lisa さん
物心ついた頃から掃除が大好き。長男の出産を機にハンドメイドの子供服や小物のネット販売を開始。現在は『男の子も女の子も可愛い服』をテーマに活動中。8歳の男の子と5歳の女の子のママ。

Instagram:sopo__sopo

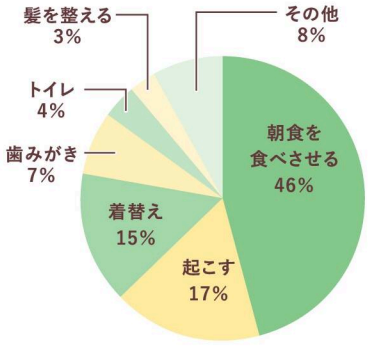
まみたん会員さんに聞きました！



Q 子どもの起床時間は？



Q 朝支度でもっとも大変なことは？



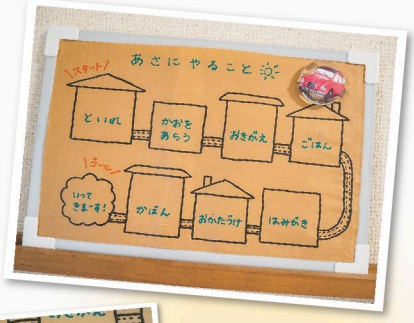
お支度ボードを作ろう！

子どもの朝の支度に「お支度ボート」を導入するお家が増加中！
ゲーム感覚で楽しく身支度ができるアイデアをご紹介します！

❁マグネットで

できたところにマグネットをポン！子どもと一緒にマグネットに好きなイラストや言葉を書いて、自分だけのお支度ボードにしましょう。

❁子どもの好きなもので



自動車が好きな子どもに、スタートから順番に身支度を進めると車がゴールするアイデア。好きなキャラクターのシールや切り抜きを使ってもOK！

❁カードを使って

小さな子どもでも、持ちやすくて見やすい大きなカード。まずは最小限の項目から始めて、できるようになったら徐々に増やしていきましょう。

ワンポイントアドバイス！

慣れてくると、ボードがなくても自分で準備をする習慣が身に付きます。ママは「あと何個かな？」「今日は早いね！」と声をかけてあげましょう。

Q 朝時間に余裕を持つために していることを教えて下さい。

●学校の用意、着替えなどは前日の夜にリビングに出しておきます。さっと動けるように、忘れ物もないように…。（みいまま）

●夕飯のおかずを多めに作り、お弁当はほぼ詰めるだけにしておきます。足りなければ卵焼きだけ作ったりもします。（めぐちゃ）

●テレビをつけているとテレビに夢中になってしまい準備が遅くなるので消しています。（りゆまま）

●夫と役割分担しています。子供のオムツ替えや着替え、ゴミ出しなどは旦那が。私はお弁当作りや朝食作り、洗濯などを担当しています。（まりも）

●おもちゃの片付け・お出掛け前のトイレ・お着替え・出発の各時間にタイマーがなるようセットし、自分でタイマーを止めて、やることを文字（タイマーのメモ）で確認し、早めに準備が整うように工夫しています。（マメまま）

●朝すっきりと起きてもらうために早寝させています。（しーまま）

●朝ご飯やお弁当作りの洗い物が残ったままでも気にせず、とりあえず幼稚園へ。焦ってするよりひとりでゆっくりやったほうが気持ちが楽です。（ゆほ）

●自分の支度を済ませ、子どもの朝ごはんや服を用意してから起こしています。（3児の母）

●起こすのに時間がかかるので、予定の10分前から「起きて〜」と声をかけながらコショコショしに行くと、笑いながら起きてくれます！（ゆなゆな）

●すっきりと起きるため、毎朝カーテンを開けて太陽の光を浴びています。（きのこ）

●朝は子供の支度で精一杯なので、自分の食事と化粧は職場についてからしています…。（はまあき）

JR蒲田駅西口より徒歩15分

そろばん教室

1年生は学校授業と並行し計算ドリルを実施。2年生はソロバン上達に集中しフラッシュ暗算も練習します

安全管理のため入退室時のメール配信システムを完備！

確かな暗算力を育み算数を得意に！【無料体験授業】で教室の雰囲気を♪

そろばんは指先を使いゲーム感覚で学べるため、小さなお子さまも楽しみながら計算や暗算を学ぶことができます。

当塾では1回の授業で暗算練習を30分以上とり、確かな「暗算力」と「数感覚」を育み、「できた！」と自信も身につく授業。また、右脳もトレーニングでき、記憶力や集中力も高まるので、進学したら授業についていけるか心配という方にもオススメ！

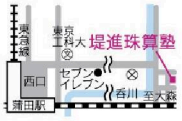
見学・体験授業を受付中

◆幼稚園の年長さんからいつでも入塾OK◆
月・火・木・金（予備日：土曜）のうち自由に3日選べます。（1回1時間授業）
週2日しか通えない場合1時間半ずつの授業可。
年長さんはそろばん以外に、数字やひらがな、色鉛筆を使った基礎学習など進学準備にも◎

特典 **無料体験授業を受付中！さらに初月の月謝が無料**

【入塾金】7,000円（初回）
【授業料】7,000円（月額）
教材はすべてこちらでご用意いたします。

2020年6月30日迄有効



堤進珠算塾

☎03-3751-8948

住大田区中央8丁目25－12
開15:00～20:00
休水・日・祝祭日
※東京珠算教育連盟 指定教場
「堤進珠算塾」で検索！ http://home.v08.itscom.net/teishin/index.htm

詳細はコチラ!

見学有　体験有

2170060075001

子どもの成長を応援！

習いごとをはじめよう

塾や語学系、スポーツ系、カルチャー系など、子どもの可能性を引き出すスクールをご紹介。

英会話・絵画教室
学び系・芸術系スクール

スイミング・体操・ダンス
スポーツ系スクール

ピアノ・楽器
音楽系スクール

0000000023506

大井町駅　阪急大井ガーデン4F

テニススクール

春からの新生活はテニスで元気に！家族みんなでスクールデビュー♪

大井町駅前にある、3歳から大人まで対応したテニススクール。いつも元気で明るいコーチが一人一人丁寧に指導致しますので小さなお子さまも楽しみながら学ぶことができます♪テニスを通じてお子様の健やかな成長をお手伝いします。

通常より速度の遅いボール、小さいコートを使用したPLAY&STAYプログラムでお子様でも安心してテニスを楽しむことができます。ご家族でテニスを始められる入校家族サービスもご用意しております。

インドア施設の為、雨風の心配なくテニスを楽しむことができます。日焼けの心配も全くありません。さらに、冷暖房完備！いつでも快適にプレーできます♪

また、当スクールの体験レッスンは、体験専用の特別クラスとは異なり、一般クラスの空きスペース枠を利用し行っておりますので、体験後の本コースご入校の際の、希望のクラス（曜日・時間帯）に合わせてお取り頂くことで、これからの「受講イメージ」が鮮明に見えてくるものと思います。ラケット・シューズも無料でレンタルできますのでお買いもの帰りやお出かけの後、お気軽にご来店下さい！

明るく元気なスタッフが一からテニスを教えますよ♪

アットホームで楽しみながらテニスを学べます！

レッスン詳細

●幼児クラス（3～6歳）
週1回 60分……月謝7,480円～
●一般クラス（平日）
週1回 80分……月謝13,200円～
入会金6,600円※初回のみ
※振替制度有※各種割引あり

特典 **体験レッスン1回80分＆入会金無料！**

更に入会した方2ヶ月コース受講料を1ヵ月分無料＆スポンジボール1つプレゼント！
※「まみたん見た」とお伝えください。

2020年6月30日迄有効

阪急大井テニス＆ゴルフスクール

☎03-3778-3344

住品川区大井1-50-5 阪急大井ガーデン4F
交大井町駅より徒歩1分
開月～金7:30～23:00/土日7:00～23:00（日曜は19:30まで）
「阪急大井テニス＆ゴルフスクール」で検索！

詳細はコチラ!

見学有　体験有　駅 近

2170140104001

まずは体験レッスンだけでもお気軽にお越しください♪

脳が発達する幼少期にテニスをすることで頭の良い子に育つと言われています。

JR「蒲田駅」西口より徒歩8分　整骨院

アトピー・アレルギー・花粉症で何をしてもダメだった方にオススメ

お子様の悩みで多いアトピーや喘息、アレルギー、花粉症の症状。病院の薬は症状が出た時の一時的な処置になってしまっているという方にオススメの同院の克服整体。「腎臓・肝臓」機能を活性化させる独自の施術で、症状を引き起こす原因となる体内の毒素や老廃物を排出できる体質へと根本から改善し、症状も解消していきます。

すでに体に出ている症状も徐々に改善していきます。

アレルギー物質が溜まらない体質へ、花粉症改善も◎

【中川院長から一言】

個々の症状に合った丁寧な施術を手技のみで行いますので、小さなお子様にも施術が可能です。
お子様も安心して施術を受けられるよう女性スタッフによる施術もできますので、お声掛け下さい。

情報 ご自宅でできるセルフケア指導

本当の意味での改善には習慣化することが重要。ご自宅でも施術が行えるよう、保護者の方には施術方法をレクチャーします。

たか整骨院

☎03-3755-1975

住大田区西蒲田4-7-8 NTビル1F
交JR蒲田駅西口より徒歩8分
営平日 8:30～12:00・14:30～19:30/土曜 8:30～15:00
休日曜・祝日 ■取材/k企画09049455165

詳細は「アトピー　たか整骨院」で検索♪

詳細はコチラ!

カード可　予約優先

2170060123001

子どもとの充実した生活を応援!

子育てライフを楽しもう

飲食店　ケーキ店・パン店　ショッピング　ヘアサロン　その他サービス　病院・医院　歯科　接骨院その他

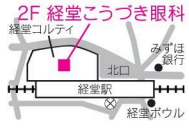
0000000023509

小田急線「経堂」駅北口より徒歩1分　小児眼科・眼科一般 他

目の健康を幅広くサポート

当院は小児眼科に力を入れています。小児に強い視能訓練士が常時勤務しており、弱視・斜視から眼球打撲・結膜炎・アレルギーまで、眼科専門医が診察致します。優しい対応を心がけていますので、お気軽にご相談を。

小児眼科はもちろん、近視の予防にも注力しています。



経堂こうづき眼科

☎03-5799-7276

住世田谷区経堂2-1-33 経堂コルティ2F
休木曜（祝日の場合は診療）【土日祝 診療】
営10:30～13:00/15:00～19:00 ※10:00より受付開始
P経堂コルティ駐車場あり

詳細は【こうづき眼科】で検索！

詳細はコチラ!

駅 近　駐車場

2170060254001

「表参道駅」b1出口より徒歩7分　矯正歯科・ホワイトニング・口腔筋機能療法

お子さまの将来の健康を考えるなら噛み合わせ、歯並びのご相談を

噛み合わせや歯並びは、見た目の美しさだけではなく、全身の健康にも影響を与えることをご存知ですか？正しく噛むことができないと、顎関節や関係する筋肉、消化器官などにも負担がかかり、将来の健康に影響が出ることがあります。また、滑舌や身体の歪みなどの不調につながる懸念も。機能的な噛み合わせは、全身のバランスを安定させ、スポーツなどのパフォーマンス向上にも繋がることがわかってきています。成長過程のお子さまは、美しい歯並びと生涯自分の歯でしっかり噛み続けるための土台を作るための大事な時期にあります。当院では、咬合の向上を重視した質の高い矯正治療をご提案していますので、気になることや不安なことがあれば、まずは一度ご相談ください。小児矯正の場合、お子さまの成長と歯の生えかわりを考慮して、治療時期を正しく見極めることも大切です。成長に合わせた一人一人に最適な時期や方法をご提案し、「なるべく歯を抜かない」、「なるべく短期間」の治療方針で、お子さまへの負担を最小限にした治療のご提供を重視しています。初診カウンセリングは無料です。ぜひお気軽にご相談を。

お子さまの成長に合わせた理想的な治療を目指します。

院内は個室も完備でお子さまとご一緒に来院いただけます。

～こどもの矯正～ ※初診相談料無料

●予防矯正　150,000円(税別)
反対咬合治療や咬合誘導、
4前歯のブラケット治療など
●Ⅰ期治療　250,000円(税別)
顎の幅の拡大や前後的成長のコントロールを取り外し出来る装置を使い成長期に行う治療

情報 こどもの矯正っていつから始めればいいの？

●予防矯正（2歳半頃～8歳）予防的矯正治療
●Ⅰ期治療（小学生から）成長に伴う治療を行なっていくステージ。
※治療の時期を見極めると理想的な時期に短期間で、負担の少ない治療が可能になります。

ミライズ矯正歯科 南青山

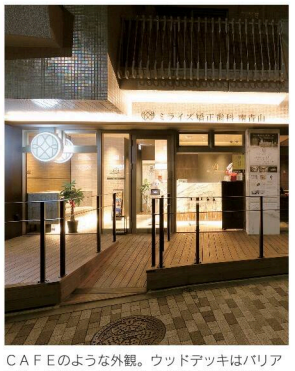
☎03-5468-5585

住港区南青山6丁目13-5 ボルトボヌール1階
休月曜・祝日　および毎月29.30.31日 ※土日も診療
営11:00～14:30(最終受付 14:00)/16:00～20:30(最終受付 20:00)
HPhttp://mirise-ortho.com/　　取材：KN企画090-8012-8527

詳細はコチラ!

個室あり

院長／富田大介先生
公益社団法人 日本矯正歯科学会 認定医



ＣＡＦＥのような外観。ウッドデッキはバリアフリーでベビーカーでもご来院いただけます。

2170140017001

まみたん読者がレポート

「注文住宅OB宅へ訪問」

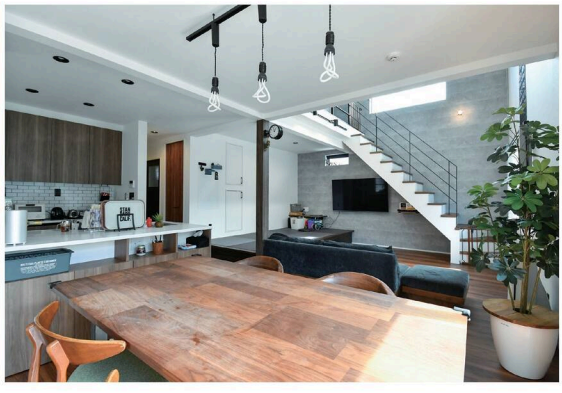
リアルな暮らしを見学して、家づくりの魅力をお届け！

ヴァルテックス株式会社
串田 勝さん
営業マンであり、一級建築士の串田さん。藤田さんファミリーと打ち合わせ時から親身になってお付き合い。

家のオーナー
藤田大樹さん、美登さん、善くん
大樹さんは美容室、美登さんは医療事務でお勤め。約1年前に完成し、この家で暮らしています。

まみたん読者
増野亜由美さん、光汰朗くん
現在、建売住宅にお住まい。注文住宅にも興味があり、今回藤田さん宅を訪問しました。

約2年前に建築工事の総合プロデュース会社「ヴァルテックス」と出会い、注文住宅を建てた藤田さん。ヴァルテックスを選んだ理由は？その決め手や、建てた想いをまみたん読者が聞いてきました。



「数あるハウスメーカーからヴァルテックスを選んだ理由は真摯な対応でした」

「人が集まる家をつくりたい」という夢を実現させた藤田さんファミリー。「家を建てたいと思ってから、5社くらいハウスメーカーに行きました。ほとんどがその場で契約しようと推し進める中で、ヴァルテックスの串田さんだけは『いろんな会社と比べてください』と言ってくれたんです。私のこだわりを尊重し、細かい提案までしてくれた人柄に惹かれましたね」とご主人の大樹さん。そんな2人の息の合ったやりとりに、奥様の美登さんも1から家を建てることに心惹かれていったのだと言います。「主人は見た目重視、私は住み心地のよさや構造を重視していました」と美登さん。夫婦の意見がぶつかった時も、解決の糸口はいつも串田さんだったそう。

みんなの想いが詰まったステキな一軒家。細部までぬかりない、藤田さんファミリーのこだわりをさっそく覗いてみましょう！

What is your home commitment?

藤田さんファミリーに まみたん読者 増野さんが インタビュー

お家のこだわりポイントを教えて!

Q1

ずばり、気に入っている場所や空間は？

cool!

上:スイッチ1つも満足しています! 下:日本ではあまり見ないアメリカンスイッチ。家の細部までこだわりが!

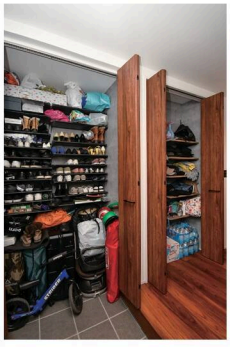
吹き抜けから空の景色が楽しめるリビングです。

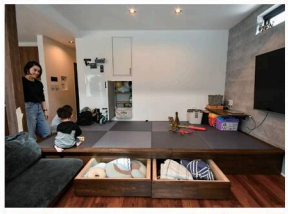
「吹き抜けの空間にずっと憧れていて、一番のお気に入りです」とご主人。ソファに腰かけて、青空や月を眺めるのが癒しのひと時なのだそう。景色を楽しむため窓も大きいサイズに♪

Q2

どんな収納があるか気になります。

生活しやすい導線を考えた使いやすい収納が奥様の美登さんもお気に入りのポイント。





生活感を出しすぎないよう、物は隠す。大容量の収納がたくさんあります。

玄関には大きなシューズボックスと、その並びにクローゼット。寝室前には家族全員のものが収納できるファミリークローゼットが! さらに小上がりには、壁面に子どもが出し入れしやすい収納棚があって便利。

Q3

子ども部屋のつくりはどのように考えましたか？

こんなユニークな場所も!

nice!

子どもがこもってしまわない部屋を意識しました。

「リビングで勉強すると成績が伸びるという話を聞いたことがあって、いずれ子どもが巣立つことも考えると子ども部屋は最低限のつくりにしました」と美登さん。

上:いずれ子ども部屋にもできるファミリースペースにはウンテイが! 洗濯物の部屋干しにも使えるのだそう。

Q4

キッチンの仕様は何を重視しましたか？

ここにも収納がたっぷり! キッチンの背面収納は使い勝手◎。今は非常食などを入れているみたい。

みんなで集まって料理ができるキッチンにしたいと思いました。

家族みんながキッチンに入れるくらい、余裕をもたせた通路がポイント! 食洗器が大きいのもこだわりで、共働きの藤田さん夫婦を助けてくれているそう。

ヴァルテックス株式会社 VALTEX
☎0422-30-5771
★打ち合わせ、見学会は完全予約制です。
[住所]東京都武蔵野市境南町2丁目3番16号
武蔵境第一高木ビル5階
[営業時間]9:00～18:00 [休み]火・水曜

ヴァルテックス 検索

見学してみて

暮らすうえでの導線やお金のこともきちんと考えられていてスゴイ!

隠された収納棚の多さ、その使いやすさに驚きました。あと、床暖房があるので吹き抜けでも寒くない! 光熱費も意外と良心的で勉強になりましたね。

知育

おやこで コミュニケーション

いっしょに あそぼ！

★ さがしてみよう ★

みほん と おなじもの を
さがして ○ で かこみましょう

みほん

illust：どんぐり。