

本誌掲載の記事・写真・地図等の無断転載・複製を禁じます。 ■発行部数 75,000部 / 日本ABC協会報告部数 ■配布エリア 川崎市麻生区、多摩区・宮前区の一部、横浜市青葉区の一部、東京都町田市・稲城市の一部
 編集／発行 株式会社インクループ 〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-5-1 りそな新百合ヶ丘ビル5F TEL 044-959-3750 FAX 044-959-3751 E-mail include@mismonet.com

- ✿ ふるさと納税 4面
- ✿ 未就園児教室 6面

ホクホク、ネットリ

焼 き い も

新ゆり武内クリニック

泌尿器科 婦人泌尿器科
 老人医療

月・火・木・金・土
 午前 9:00～12:30 / 午後 2:00～5:00
 初診の方は終了時刻の30分前迄、
 再診の方は10分前迄にご来院ください。
 ※土曜の初診についてはお電話でお問い合わせを。
 水曜・土曜午後・日曜祝祭日休診

診療時間


 新百合ヶ丘駅 新宿
 オーバ
 エル
 ミロード


 044-959-3119
 http://www.nyuu.jp/
 川崎市麻生区上麻生
 1-3-5ドレイク5F

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、本紙掲載の広告、イベント情報および記事の内容に変更が生じる可能性があります。詳しくはそれぞれの店舗等のホームページや電話などで、ご確認ください。

川崎じもと応援券対応店


 31年の実績 **古林豊店**
 TEL 0120-10-7834
 川崎市麻生区王禅寺西3-7-15
 営業時間：7時～17時
 詳細はこちら


玉川大学

コスモス祭 2021

11月13日(土)
 ~ 19日(金)
 オンライン開催

「コスモス」とはギリシャ語で整美や秩序、調和の意。その名を冠するコスモス祭は、参加団体の8学部と課外活動団体が中心となった研究活動の発表の場で、本学の一大イベントです！

「COSMOSWITCH」はコスモス祭の「cosmos」と、切り替えるという意味の「switch」を組み合わせた言葉。コロナ禍の暗い気持ちを「切り替え」て、新しいコスモス祭の皆さんに「切り替える」という二つの意味が込められています。



玉川大学 コスモス祭は
 持続可能な開発目標(SDGs)に取り組んでいます

SDGs(持続可能な開発目標)を全体の共通コンセプトとし、企画や運営を行っています。学生たちが考える学園祭とSDGsのコラボレーションを実現します。

詳細は
 公式HPへ





ホクホク、ネットリ 焼きいも

サツマイモを使ったスイーツが
数多くある今だからこそ、
ただただ純粹に焼きいものおいしさに注目。
種類によって味わいそれぞれ。
焼きいもの食べ比べをするのもおすすめ。

麻生区育ちの焼きいも



紅あずま

ホクホク

昔懐かしい、素朴なホクホク系の焼きいもが好きな人におすすめ。飽きのこない、栗のような甘さが特徴だ。型崩れしにくいので、大学いもや天ぷら、サラダなど、料理にも適した品種。店頭では、手に持ってずっしり重量感のあるものを選ぼう。

昔懐かしい
飽きない甘さ



紅はるか

ネットリ

サツマイモ界のなかでもトップクラスの甘さで、ネットリ系焼きいもブームをけん引。安納芋と比べると、しっとり、ホクホク感があり、本来の焼きいも感を楽しみながら、スイーツ並みの甘みを味わえる。粗熱を取って、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい。

甘さが強く
焼きいものにぴったり



シルクスイート

ネットリ

2012年に登場して間もなく人気沸騰。水分が多く、繊維が少なめ。焼きいもにすると、まさにシルクのように滑らかな舌ざわりに焼き上がる。後味がいい上品な甘さと、スイートポテトのような食感が女性たちを魅了する。スイーツ作りにも向いている品種だ。

上品な甘さで
絹のような食感

焼きいもポイント②

焼き方

基本は「低温・じっくり」。ホイルを巻いてフライパン(凸凹のあるグリルパンがベスト)で転がしながら約30分焼き(大きさによる)、ふたをして余熱で蒸らす。安納芋は、オープンで180度約1時間、またはホイルを巻いてグリルやトースターで約1時間が目安。新聞紙で巻いて水でぬらしてからホイルで巻いてもいい。

焼きいもポイント①

貯蔵方法

サツマイモは、収穫後1カ月ほど熟成させると、デンプンが糖に変わり、甘みが増す。新聞紙に包み、風通しのいい室内常温、または冷暗所で貯蔵しよう。15度前後が理想。冷蔵庫は厳禁! 寒さにあたると腐る原因になる。芽が出てくると栄養価が落ちるので寝かしすぎに注意。

種子島育ちの焼きいも



安納芋

ネットリ

焼きいもの食感はネットリを通り越して、もはやトロトロ! 低温でじっくり焼くと、糖度40度前後にも。繊維が少ないので、子どもから高齢者まで幅広い年代におすすめ。発祥の地・種子島は安納芋が育つ風土がそろい、特に美味といわれる。

ネットリ系
焼きいもの王様!

【取材協力】 くまの農園 <http://www.kumano-nouen.jp/> 畑から、台所へ。 https://www.instagram.com/hatake_kara_daidokoro/

Thank you

ありがとうの気持ちを込めて特別なイベントやセールなど盛りだくさん!

三井アウトレットパーク 多摩南大沢

21周年 感謝祭

10/22(金)-11/7(日)

everyone!!

記念セール SALE

21周年だからいつもよりおトク!
各ショップの特典はこちらから▶

豪華賞品が当たる! プレゼントキャンペーン

期間中、館内にて三井ショッピングカード《セゾン》で5,000円(税込)以上ご利用で21名様に豪華賞品をプレゼント! 当日のご入会とアプリで支払いのご利用でもご応募いただけます。

&EARTH 三井不動産 MITSUI FUDOSAN

はちおうじ みんなの

オータムマルシェ

11/5(金)・6(土)・7(日)
11:00~17:00

八王子の魅力がいっぱい!

地元の人気パン屋さん(各日6店舗)、コーヒー店(1店舗)、八王子産新鮮朝採れ野菜(1店舗)が来店!

詳しくは施設ウェブサイトをご確認ください。

施設ウェブサイトはこちらから▶

MITSUI OUTLET PARK | 多摩南大沢

弊社の商業施設では、ご来館のお客様に安心してお買物・お食事をお楽しみいただくため、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた様々な取り組みを実施しております。お客様にはご不便をおかけいたしますが、お客様および従業員の健康と安全確保のため、ご配慮・ご協力をお願いいたします。また、政府および自治体の協力要請などにより、営業時間・駐車場利用時間・営業内容に変更が生ずる場合がございます。ご来館の際は、施設ウェブサイトをご確認のうえ、お越しください。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

施設ウェブサイトはこちらから▶

身近で焼きいもを楽しむ



お手頃な焼きいもを 店内でゆっくり堪能

店内で焼き上げたアツアツの焼きいもがおすすめ。季節ごとに焼きいもに適した品種を厳選し、今はネットリとした食感の安納芋と、滑らかな舌触りの紅優甘(べにゆうかん)を楽しめる。どちらも甘さはお墨付き。また同店では、おせちやクリスマスケーキの予約を受け付け中。

イオンスタイル
上麻生

☎044-969-3260
川崎市麻生区上麻生4-3-1
☎9時~22時
<https://tinyurl.com/1omkwrf>



その季節にイチ押しの
品種が焼きいもに



焼きいもスイーツに飲む“焼きいも”登場



全国のこだわりの農家から届くおいしい自然栽培の野菜や果物がそろそろ。人気のマルシェ「青山ファーマーズマーケット」にも出店。冬の醍醐味はホクホクの焼きいも。シルクスweetを使用した飲む焼きいも「321焼き芋ジュース」(700円)もおすすめ。

三井ナチュラルガーデン

☎045-299-2396

横浜市青葉区美しが丘1-4-1 たまプレーザSTビル103 ☎10時~17時(木~19時) ☎水曜 <https://m-natural-garden.stores.jp/about>



ミスモ特典

購入金額から10%OFF

「ミスモを見た」と一言を。1名1回限り。除外品あり。
【2021年11月30日迄有効】

焼きいもポイント③

栄養価

サツマイモは腸の動きを活発にする食物繊維が豊富で、皮には抗酸化作用のあるポリフェノールがたっぷり。皮まで丸ごと食べてOK。腹持ちがいいので、おやつにも食事にも。

少し足を延ばして 焼きいもを楽しむ!



焼きいもを体感できる テーマパーク

サツマイモの産地、茨城県行方市にある農業体験型テーマパーク。焼きいもを楽しみながら学べる「やきいもファクトリーミュージアム」をはじめ、季節の野菜やおいもスイーツなどが楽しめるファーマーズマルシェ、農業体験など、焼きいもを存分に満喫できる。

らぼっぽなめがた
ファーマーズヴィレッジ

茨城県・行方

☎0299-87-1130
茨城県行方市宇崎1561
☎土・日・祝10時~17時
☎月~金曜
☎あり
<https://www.namegata-fv.jp/>



オンラインショップでは
ファーム直送限定商品も

里山温泉で手間をかけた 炭火焼芋を

箱根湯本駅から無料送迎バスで約3分の日帰り温浴施設。里山風の囲炉裏料理が評判で、甘く滑らかなシルクスweetの炭火焼芋(500円)が人気。蒸し器とオーブンで約4時間かけ甘みを引き出し、オーダー後に炭火で焼き目をつけ香りづけ。食事だけの利用もできる。

箱根湯寮 囲炉裏茶寮 八里

神奈川県・箱根

☎0460-85-8411
神奈川県足柄下郡箱根町塔之澤4
☎10時~20時(受付19時)
食事処 ☎11時~20時(L.O.19時)
☎無休



温泉と焼きいもで
心も体も温まる

界「温泉再会プラン」で久々の再会を楽しもう



大切な人との再会を考えると、星野リゾートの温泉旅館ブランド「界」の「温泉再会プラン」に注目したい。客室には「樽割セット」「再会トークサイコロ」「祝い地酒」の温泉再会グッズ3点を用意。樽割で再会を祝い、サイコロトークで会えなかった時間の空白を一気に取り戻せる演出がうれしい。名湯に浸かって疲れを癒し、プライベート空間で再会のひとときを心おきなく過ごせる。感染対策がされた「界」で、感動の時間を。同プランは、「界」全施設で予約可能。

【期間】 11/1(月)~ 温泉再会グッズがなくなり次第終了

【料金】 1泊2食付 32,000円~(2名1室利用時1名あたり、サ料込)
※料金は施設により異なる。1施設につき、1日1組限定

【予約】 <https://www.hoshinoresorts.com/information/topics/2021/10/163410.html>
※受付中。利用日4日前までに要宿泊予約

☎0570-073-011 (界予約センター)



秋田県 横手市

TEL.0182-35-2266

◎8時30分～17時15分
◎土・日曜、祝日

おいしい食の宝庫！雪と暮らすまち横手



冬の伝統行事「かまくら」で有名な横手市は、秋田県南部に位置する全国有数の豪雪地。横手盆地の寒暖差の大きな気候と肥沃な土壌、豊富な雪解け水に育まれ、米、野菜、果物などの食材が四季を通じて豊かに実る。黄金色に輝く秋の稲田は、映画のような美しさ。

寄付金額10,000円



日本料理・里乃や
「特製きりたんぼ鍋」2人前

コク深い比内地鶏スープと横手市産野菜などの新鮮な旬の食材をセットにしてお届け。

寄付金額20,000円



至福のたまご(黄身の余韻)
贅沢卵かけごはん無添加セット

卵本来のコクのある濃厚な旨みが絶妙で、後味はさっぱり。味噌たまりと男鹿の塩付き。

秋田県 横手市

まちづくり推進部地域づくり支援課地域調整係

秋田県横手市中央町8-2 <https://www.city.yokote.lg.jp/>



ふるさと

納税

ふるさと納税とは、故郷や応援したい自治体に寄付ができる制度。寄付した額から2,000円を差し引いた分だけ住民税や所得税が控除され、さらにお礼の品までもらえる制度だ。地域を応援しながら、各自治体の地場産品や特産品などが自宅に届くのがうれしい！

Q. 手続きは難しい？

A. 応援したい自治体に申し込み、納付するだけ(インターネット申込、郵便振込、銀行振込などがある)。

Q. いくら控除されるの？

A. 寄付額の合計から2,000円引いた額が翌年度の住民税・所得税の合計から減額される。

Q. 申請はどうするの？

A. 「寄付金受領証明書」が届いたら、翌年に税務署等で確定申告をすれば税の控除が受けられる(ワンストップ特例制度もあり)。

※寄付金額の上限はご自身の収入によって異なりますのでご確認ください

ふるさと納税

麗し箱根を
ふるさとに

国際的にも人気の高いリゾート地、箱根。箱根町ふるさと納税で、その魅力をもっと身近に、美しい箱根を第二のふるさとしてみませんか。

箱根観光の際は、感染予防対策へのご協力をお願いします。

寄付額に応じて、返礼品と交換できるポイントを付与します。

ポイントは2年間有効ですので、好きなタイミングで交換してください。



「箱びた」ふるさと宿泊補助券

箱根温泉旅館ホテル協同組合加盟宿泊施設(約100施設)で、宿泊料の一部としてご利用いただける人気の謝礼品です。



ゴルフ場利用券 1組4名様

雄大な自然に囲まれた憧れのグリーンで、思う存分プレーが楽しめます。

150種
以上の

バラエティー豊かな謝礼品

箱根の美味や名産など、魅力的な謝礼品がたくさんそろっています。



箱根芸者お座敷券



箱根園水族館入場券



箱根ロープウェイ乗車券

箱根町ふるさと納税

コールセンター：0570-666-532
〒250-0398 神奈川県足柄下郡箱根町湯本256
箱根町総務部財務課

箱根 ふるさと納税 検索
<https://hakonefurusato.jp/>

群馬県 玉村町

TEL.0270-64-7711

◎8時30分～17時15分
◎土・日曜、祝日

風味豊かな群馬県ブランド牛「上州牛」



群馬県南部に位置する玉村町は、水田が広がる自然豊かな町。畜産業が盛んで「群馬県食肉卸売市場」があり、厳格に衛生管理が行われている。なかでもブランド牛の「上州牛」は、独自の肥育技術で育てられ、脂の風味と赤身の味が見事に調和。海外にも輸出されている。

寄付金額20,000円以上



上州牛サーロインステーキ用
600g(3枚)

甘みがジュワっと口の中に広がり、おいしさがそのまま味わえる。冷蔵で届く。

寄付金額10,000円以上



上州牛切落とし
550g

脂身の旨みや甘みが際立つやわらかい肉質。冷凍で届くのでより気軽に味わえる。

群馬県 玉村町 企画課

群馬県佐波郡玉村町大字下新田201
<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2019112100063/>





最大**45%OFF**の地域限定優待プランで

星野リゾートの マイクロツーリズムを満喫

まだ体験したことのない心躍る体験や、近くにあるのに知らない特産・名産・伝統工芸。
見たことのない景色、触れたことのない文化、まだ出会ったことのない料理…。
家から数時間でいける小旅行「マイクロツーリズム」で地元を再発見しませんか。

地域限定優待プラン

Web限定プランはこちら!

最大**45%OFF**の地域限定優待プランを
ご用意いたしました。



【対象者】神奈川県・東京都・埼玉県・千葉県在住の方

【対象施設】星のや東京、星のや富士、界川治、界鬼怒川、界日光、界アンジン、
界アルプス、リゾナーレ那須、リゾナーレ八ヶ岳、OMO5東京大塚、磐梯山温泉ホテル



星のや東京

東京の中心にある、温泉旅館

青森ヒバの玄関の木扉を抜けると、畳敷きの廊下の先には季節の室礼が。都心にいることを忘れてしまう別世界へ誘われます。

東京都千代田区大手町1-9-1 <https://hoshinoya.com/tokyo/>



界川治

水車の音とせせらぎが響く里山風情の温泉旅館

伝統工芸の野州麻紙やしろあしを設えた客室で、心安らぐひとときを。石臼で挽きな粉づくりや紙漉き体験なども楽しめます。

栃木県日光市川治温泉川治22 <https://kai-ryokan.jp/kawaji/>



OMO5東京大塚

大塚の街を楽しみ尽くす都市観光ホテル

個性的な配色や斬新なデザインを用いた都市観光ホテルが、下町情緒溢れるローカル体験を謳歌する滞在を提案します。

東京都豊島区北大塚2-26-1 <https://omo-hotels.com/otsuka/>



界アルプス

北アルプスを望む
温泉郷

長野県大町市平2884-26
<https://kai-ryokan.jp/alps/>



界鬼怒川

木漏れ日あふれる湯宿で、
とちぎ民藝と名湯を堪能

栃木県日光市鬼怒川温泉滝308
<https://kai-ryokan.jp/kinugawa/>



界日光

中禅寺湖のほとりに佇む絶景の宿で
日光の雅を体験

栃木県日光市中宮祠2482-1
<https://kai-ryokan.jp/nikko/>



界アンジン

絶景と船旅気分を楽しむ
温泉旅館

静岡県伊東市渚町5-12
<https://kai-ryokan.jp/anjin/>



星のや富士

丘陵のグランピング

山梨県南都留郡富士河口湖町大石1408
<https://hoshinoya.com/fuji/>



リゾナーレ那須

童心に帰る、
高原のアグリツーリズムリゾート

栃木県那須郡那須町高久乙道下2301
<https://risonare.com/nasu/>



リゾナーレ八ヶ岳

八ヶ岳の恵みをエレガンスに
楽しむワインリゾート

山梨県北杜市小淵沢町129-1
<https://risonare.com/yatsugatake/>



磐梯山温泉ホテル

磐梯山や猪苗代湖を望む
高原リゾート

福島県耶麻郡磐梯町更科字清水平6838-68
<https://www.bandaisan.co.jp/>



未就園児教室

未就園児教室に通うメリットは入園前に雰囲気を確認できること、子ども同士の交流の場が持てるなど多くある。特徴もさまざま、多彩なカリキュラムも魅力だ。我が子に合った教室選びの参考にしてみよう。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、各園が予定するイベント情報および記事の内容に変更が生じる可能性があります。詳しくは各園のホームページや電話などでご確認ください。

自立心を養うモンテッソーリ教育を実践



Information

- 体験会・個別相談会
11/15(月)・29(月)・12/21(水)・22(木)
各9時30分～11時
- 2022年度入会説明会
動画配信あり(要申し込み)
- 募集要項や詳細、申し込みはHPへ

子ども一人ひとりと丁寧に向き合い、集中力や自立心を育てるモンテッソーリ教育を軸とする。「見る・聞く・触る」といった感覚を働かせ「自分で確かめながら」より多くのことを吸収していきける環境を整え、子どもの成長をサポート。喜びや驚きを経験できるように導く。

カリタス幼稚園

注目

通園回数を週1回(年間30回)、週2回(年間60回)から選択可能。曜日固定。

☎044-922-2526

川崎市多摩区中野島4-6-1 ㊤あり
小田急線・JR南武線登戸駅から徒歩5分、JR南武線中野島駅から徒歩10分
<https://caritas.or.jp/kd/>

しなやかに のびやかに おだやかに



Information

- 2019年4月2日～2020年4月1日
生まれの2歳児対象
- 月・火・木・金曜の4クラス編成
(定員：各クラス15名)
- 開催期間は2022年3月まで

プレスクール2歳児教室では、週1回の通園を通して幼稚園での集団生活に慣れていく。前期は親子登園でさまざまな活動を友達とともに体験し、クラスに馴染んだ頃から徐々に親子分離を進める。後期は弁当を持参。翌年度からの園生活に備えながら、在園児や専科講師との交流も行う。

桐光学園 寺尾みどり幼稚園

注目

2歳児教室に入室後、入園の場合、入園料の一部を減免。

☎044-955-1717

川崎市多摩区寺尾台1-17
小田急線読売ランド前駅から徒歩13分(スクールバスあり)
<http://www.tokokg.com/terao/>

自分っていいなと思える子どもに



Information

- 2歳児親子教室は火・木曜開催。
開催日はいつでも体験可。
※申し込みは電話を

赤ちゃんだと思っていた子どもが「自分で」と主張し始めるのが2歳児。親にとって子どもの自我の芽生えをどう受け止めたらいいか、子育てに悩みだす時期でもある。親同士で語り合ったり、親子で遊んだりしながら悩みを共有し有意義な時間を。詳細は問い合わせを。

和光鶴川幼稚園

注目

豊かな自然の中で「生きる」「つくる」「食べる」が体験できる。

☎042-735-2291

町田市真光寺町1271-1 ㊤あり
小田急線鶴川駅、京王相模原線若葉台駅から徒歩10分(小田急線新百合ヶ丘駅周辺、小田急多摩線小田急多摩センター駅、東急田園都市線たまプラーザ駅周辺・青葉台駅などからスクールバスあり) <http://www.wako.ed.jp/k2/>

未就園児教室で楽しく遊んで集団生活を



未就園児教室「じゃんけんぼん」は、幼稚園入園前に集団生活に慣れるための基礎を育むクラス。週1回コースと週2回コースあり(週1回コースの前期のみ親子で参加)。2022年度も定員を減らし密にならない保育をする。緑の芝生の上で友達や先生と遊ぼう。

川崎青葉幼稚園

注目

教育目標は「しっかり根をはれ ゆっくり芽をだせ」。

☎044-966-3179

川崎市麻生区上麻生4-2-2 ㊤あり
小田急線新百合ヶ丘駅から徒歩10分
<http://www.kawasaki-aoba.ed.jp/>

わくわくの幼稚園生活を体験



先生や友達とともに遊びの楽しさを知り、心の豊かさや健やかな体を育む。入園後を見据え、親子での参加から徐々に子どもだけの参加へと切り替え、無理なく集団生活になじめるようサポート。毎週水曜開催(定員約30名)。募集時期など詳細はHPで確認を。

森村学園幼稚園

注目

自然豊かな環境のなかでのびのびと過ごすことができる。

☎045-984-0046

横浜市緑区長津田町2695
東急田園都市線つくし野駅から徒歩5分、JR横浜線長津田駅から徒歩13分
<https://www.morimura.ac.jp/youchien/>

自然豊かな園で、初めての集団生活を



さまざまな形で子どもの成長と保護者をサポートする同園。11/22(月)10時～10時45分、2～3歳児対象の親子教室「キッズクラブ(週1回、火・木曜)体験会」を開催(申し込みは電話で)。2歳児対象の一時保育「チューリップクラブ(週1回、水・金曜)」もある。

平尾わかば幼稚園

注目

約1,000坪の広い敷地の中で四季折々の自然と触れ合える環境。

☎042-331-5511

稲城市平尾3-7-5 ㊤あり
小田急多摩線栗平駅から徒歩17分
<http://www.hiraowakaba.ed.jp/>

Wellness & Medical Care

2021年はオリンピック・パラリンピック選手の活躍に胸躍らせ、影響を受けた子どもたちも多かったのではないだろうか。さて、選手を支える食事とは、どのようなものなのでしょうか？実は、さほど特別な食事があるわけではありません。ある選手団は、海外遠征で普段食べないような香辛料の効いた食事をとったことで体調を崩し、惨敗したという話もあり、特に試合期は食べ慣れたものが良いのです。

気を付けるべきことは、運動量に見合ったエネルギー量が補給出来ているか、たんぱく質は不足していないか、エネルギー産生を助けるビタミン類が十分にとれているか、ミネラルは十分に補えているか、といったことです。そして、エネルギー量が増える量も増すので、一度に食べられる量なのかどうかも考える必要があります。そのため、少量でも栄養価の高い食材を使うよう心掛けることとなります。以前は「食トレ」と称して食事を無理に詰め込む食事がコーチの間で流行った時期がありました。しかし、何より子どもたちに食

嫌な記憶として残ることになりますので、避けるべきでしょう。運動してお腹が空けば食べるようになり、ますので無理強いしないことです。

ところで最近、低糖質ダイエットが流行っているようですが、運動選手には勧められません。運動時のエネルギー源としてはまず糖質が重要なため、1日3食の食事で糖質をしっかり取る必要があります。筋肉中に蓄えられた糖質は使われやすい一方で回復には時間がかかるため、毎食とる必要があります。成長期は間食におにぎりなどを補ってもいいでしょう。また、高校生の調査で、運動部でやせ気味の生徒に貧血傾向が多くみられました。さらに研究が必要ですが、食事をしっかりとることの重要性が考えられます。

子どもの「食育」を考える



子どもの頃の食事と運動



東京農業大学応用生物科学部 栄養科学科教授
日田 安寿美先生
東京農業大学応用生物科学部 栄養科学科准教授を経て、2018年4月より同学応用生物科学部 栄養科学科教授。

東京農業大学
総合農学の観点からSDGsの課題解決に貢献する国内外のあらゆる教育・研究を展開。地球の豊かな未来に貢献できる人材を育成している。
<https://www.nodai.ac.jp/>

ところで、朝食は欠かさず食べていますか？交感神経を活性化し、勉強や仕事のスイッチが入ります。また、朝食で糖質やたんぱく質を補うことが筋肉の合成を助けます。

食事の基本は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえることです。食事を楽しくとり、しっかり運動して、元気に過ごしたいものですね。

脳内の神経伝達物質で有名なものにセロトニンがあります。心と身体の健康の維持に大きく関わる物質で、脳内物質の指揮官でもあります。セロトニンの活性は、その先にある幸福物質であるドーパミンのお話です。「もっとも」という感情ややる気、モチベーションを高めるのにつながる物質です。自己成長を促進する学習物質とも言えます。その役割の陰で、依存症の元凶ともなる物質です。ドーパミンと上手に付き合うのが大事なのです。

前述のように欲求・

ドーパミンを上手に活かしていますか？

欲望に関わる物質なので現実的にはお金が関係します。そのお金をうまく使えば感謝すること。感謝というつながりを意識した使い方によって使ったら終わりはない目減りしない幸福を得られます。また、お金を稼ぐことより先にどう使うかを考えることが重要です。ドーパミンの幸福は劣化しやすいもの。そこで制限することが有用に。制限することで楽しいと感じ取る能力が復活し、幸福度も満足度も上がります。食事もゲームも買い物もすべて該当します。自己成長を感じることも大切。成長は大目標



◆精神科・心療内科
フィールファインクリニック
院長 岡本 浩一先生
044-967-1105
川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F
<https://www.feelfine-cl.com>

近隣自治体の総合医療体制

川崎市麻生区	川崎市多摩区
麻生休日急患診療所 tel 044-966-2133 受付時間 9:00~11:30 13:00~16:00 診療科目 内科・小児科 ※夜間は多摩休日急患診療所利用	多摩休日急患診療所 tel 044-933-1120 受付時間 日曜、祝日 9:00~11:30 13:00~16:00 夜間診療 18:30~22:30 18:30~翌朝5:30 診療科目 内科・小児科

川崎市救急医療情報センター
tel 044-739-1919

横浜市青葉区
青葉区休日急患診療所 診療時間 9:00~12:00/13:00~16:00
tel 045-973-2707 診療科目 内科、小児科

東京都稲城市 市内の医療機関にて当番制で診療。詳細はホームページを参照
www.city.inagi.tokyo.jp/iza/kyuujiitsu/
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

東京都町田市 市内の医療機関にて当番制で診療。詳細はホームページを参照
<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/iryo/kyubyo/>
町田市休日・準夜急患子どもクリニック tel 042-710-0927
準夜診療 19:00~22:00
休日診療(日・祝、年末年始) 9:00~17:00

日曜・祝日の休日急患診療 インフォメーション

近隣自治体の歯科医療体制

川崎市 歯科医師会の歯科診療
川崎市百合ヶ丘歯科保健センター
tel 044-966-2261
受付時間 9:00~11:30/13:00~16:00

横浜市青葉区の歯科診療
横浜市歯科保健医療センター
tel 045-201-7737
診療時間 10:00~16:00
<夜間診療>
診療時間 19:00~23:00

町田市 歯科医師会の歯科診療
健康福祉会館
tel 042-725-5414
診療時間 9:00~17:00

どの医療機関も出かける前に必ず電話で確認を取り、また保険証は忘れずに持参を。

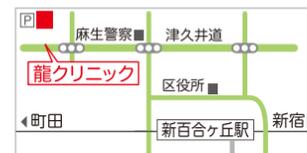
龍 新百合ヶ丘 RYU CLINIC

■内科・循環器内科 龍 祥之助

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00 ※月曜は19:00まで診療	○	○	○	○	○	○

休診日 水・日曜、祝日、土曜午後

電話・LINE・インターネットでのご予約ができます
TEL 044-955-7231 自動予約受付番号 050-5533-3852
川崎市麻生区古沢7



女性のためのクリニックです。全力でサポートいたします。

婦人科診療全般・産科

院長 五十嵐 豪 (いがらし すぐる)

診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~13:00)	9:00~12:00	○	○	○	○	-	○
午後(14:00~18:00)	14:00~17:00	○	○	○	○	-	-

【休診日】金曜日・土曜日午後・日曜日

五十嵐レディースクリニック 044-948-9100
川崎市多摩区南生田4-6-6 南生田医療モール1F
<http://igarashi-ladies.com>

病院 診療所 etc

新百合ヶ丘の情報は Mismo-net で!

スマートフォンの方はこちら

ミスモ 検索 www.misonet.com



「マスク・手洗い・うがい」でしっかり感染対策を!

心療内科 精神科 神経科

あさお 井澤クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	休診	○	○	休診	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	9:30~14:00

■休診日：日・祝日、木曜、月曜午前

初診の方はお電話で予約をお願いします

TEL 044-981-3636
柿生駅北口前 川崎市麻生区上麻生5-40-1-202



株式会社インクループ
MiSMO編集部 スタッフ一同

[グルメ]

名店の限定特製おせち、予約開始



和食の名店の特製おせちは、地元産の食材を使い、一から丁寧に手作り。だしからこだわり、素材本来の味や色が楽しめるよう薄味で上品な味付けに。23,000円(二重重・2人前)を数量限定で販売。予約は12/24(金)まで。受け取りは12/31(金)12時~15時、マブレ2階「だしや」にて。

一汁五菜

注目

名店の味を家庭で。なだ万など有名店出身の料理人らが腕を振るう。

☎044-955-2055

川崎市麻生区万福寺1-16-5 第2白鳳ビル1F ☎火~土17時~23時、日・祝17時~22時(L.O.は各30分前) ☎月曜(ほか不定休あり)



[住まい]

希望にかなう住まいを提案



テレワークが増え、都心や駅近であることよりも、部屋数や自然の豊かさなど、住環境の充実へとニーズが変化している昨今、個室を持てる間取りや共有部にワークスペースのあるマンションなど、変化するライフスタイルに合わせた住まいの提案をしてくれる。気軽に相談を。

新ゆり 小田急 住まいのプラザ

注目

セミナーも随時開催中。詳細はホームページをチェック。

☎0120-090-918

川崎市麻生区万福寺1-18-1 ☎10時~18時 ☎水曜 ☎あり <https://www.odakyu-fudosan.co.jp/support/plaza/store/shinyuri/>

[住まい]

国産材100%の本格的な木材住宅を提案



自社林を保有し、100%国産材の木造住宅を造り続けて146年。厳選した木材を使用し、木材加工から施工販売まで一貫して行う。躯体50年無償保証。今なら先着100棟、特別価格で自然素材の家を建てられるモニターを募集中。展示場でオーダーメイドの家を体感できる。

古河林業 新百合ヶ丘展示場

ミスモ特典

国産干し椎茸をプレゼント
家造りについてご相談された方に。
【2021年11月30日迄有効】

☎0120-15-2684

川崎市麻生区万福寺2-2-1 新百合ヶ丘ハウジングギャラリー内 ☎9時~18時(土・日・祝~19時) ☎無休 ☎あり <https://www.furukawa-ringyo.co.jp/tenjijo/shinyurigaoka.html>



[グルメ]

遊輪全店舗アルコールの提供を開始

上質な肉を炭火焼きで味わえる焼肉店。柿生店やSOCOLA若葉台店、読売ランド前駅南口店で都や県の要請に沿ってアルコールを提供中。豊富なメニューがそろい、特にボリューム満点の遊輪カルビやホルモンなどが人気。スマホからの予約も可能。会員登録でさまざまな特典も。



七輪炭火焼肉 遊輪 柿生店

☎044-987-4429 川崎市麻生区片平2-25-1 サンパレス 日向1F ☎平日17時~23時(L.O.22時30分)/土・日・祝16時30分~23時(L.O.22時30分) ☎無休

注目

広々とした店内で座席もゆったり。コース内容は問い合わせを。



[住まい]

豊富な情報量によるサポートが心強い



Information

●売却相談はHP、スマートフォン、FAXで24時間受付中。

不動産市場が活発で優良物件が目白押しのエリア新百合ヶ丘で、39年の信頼と実績がある同センター。22名の営業スタッフが、業界大手ならではのネットワークを生かした豊富な情報量と、充実の保証制度で地域の方々への不動産売買を強力にサポートしてくれる。

東急リバブル 新百合ヶ丘センター

注目

キッズスペースがあり安心して相談できる。

☎0120-341-109

川崎市麻生区上麻生1-5-1 りそね新百合ヶ丘ビル3F ☎10時~18時 ☎火・水曜 ☎あり <https://www.livable.co.jp/branch/shinyurigaoka>



和光鶴川幼稚園



「自分っていいな」と思える子どもに

野菜を育て、収穫し、食べる!「畑を通じてぐるぐるめぐる保育」を教育目標に掲げ、広大な畑での作業から収穫、包丁を使っての調理活動、虫や草花など生きものと触れ合う自然体験を行っている。

■入園審査11/1(月)※願書配布10/30(土)まで
受付 10/28(木)・29(金)9時~15時
10/30(土) 9時~12時

■お問い合わせ ☎042-735-2291
東京都町田市真光寺町1271-1

和光鶴川小学校



できた喜びをできる自信に

子どもの「考える力」を育むために、質の高い体験を数多くすること、仲間とともに成長すること、学ぶ楽しさを知ること、重きをおいた教育を展開。放課後から18時までの常設学童クラブもあり。

■入試日程 ※願書配布中
11/14(日)午前 願書受付11/9(火)~10(水)
12/4(土)午後 願書受付11/29(月)~11/30(火)

■お問い合わせ ☎042-736-0036
東京都町田市真光寺町1282-1

和光中学校



教育目標は「共に生きる」

「相手の立場に立ち考える」「互いの気持ちを大切に」など「共に生きる」学びを大切にしている。自分がわかったことを友達に教え理解を深める授業も実施。

■学校説明会 ※要予約。詳細はHPで確認を
第4回 12/12(日) 10時~11時30分(小5生以下対象)
13時~14時30分(小6生対象)
第5回 2022年1/8(土)13時30分~15時(小6生対象)

■お問い合わせ ☎042-734-3402
東京都町田市真光寺町1291

和光高等学校



多様な見方や考え方を発見

クラスごとの学習を基礎とし、120の選択講座から各自の興味関心・問題意識に従って自由に学習プランをデザインしていく。多様なものの見方や考え方を発見し、世界を多面的に理解できるようになる。

■学校説明会 ※要予約。詳細はHPで確認を
第2回 11/13(土)13時30分~15時
第3回 11/20(土)13時30分~15時
第4回 12/5(日)13時30分~15時

■お問い合わせ ☎042-734-3403
東京都町田市真光寺町1291

オトクな情報いろいろ! **Palette**

スクール

12/4(土)過去問解説会を開催



同校では、12/4(土)9時30分～12時「過去問対策講座」を開催する。昨年の入試問題を使って作問者が具体的に解説してくれるため、受験を考えている小6生はぜひ参加を。対象は小6生のみ。HPより予約を。

相模女子大学中学部

☎042-742-1442

相模原市南区文京2-1-1

<https://www.sagami-wu.ac.jp/chukou/>

サービス

家族の心を大切にしたい葬儀を



家族の想いや時代のニーズを汲み取った葬儀ができる、貸し切り家族葬式場。90余年の実績があり、一級葬祭ディレクターが多く在籍。安置室や家族の仮眠室など施設も充実。人数や要望により、川崎や横浜の式場とも連携可能。

大成祭典 セレモニーホール大成 新百合ヶ丘

☎0120-115-542

川崎市麻生区古沢62-4

☎24時間電話受付 ⑧無休 ⑨あり

<https://www.taisei-saiten.co.jp/>

スクール

自然に囲まれ豊かな学びを



生徒の自主性を大切にし、多様性を尊重した教育を行う成城学園。生徒たちは学校生活を通して、感性を磨き、知性を高めていく。11/7(日)に校舎見学会、11/13(土)に学校説明会を開催予定。申込・詳細はHPで。

成城学園中学校高等学校

☎03-3482-2104

世田谷区成城6-1-20

<https://www.seijogakuen.ed.jp/chukou/>

ショップ

居心地のいい“おうち時間”を



11/23(木)まで同店2・3階で国産上質家具の「カリモクギャラリーフェア&浜本工芸くつろぎキャンペーン」を開催中。さまざまなサイズやデザイン、カラーから選べる。写真は天然素材を使用したカリモクのダイニングセット。

ルームズ大正堂 あざみ野店

☎045-902-0911

横浜市青葉区あざみ野1-2-1 ☎10時30分～19時

⑧無休 ⑨あり <https://www.rooms-taishodo.co.jp/shop/azamino.html>

ショップ

小田原漁港に珍味専門自販機



創業1587年、老舗鮑屋の直売ブランド「魚商小田原六左衛門」による、県内初の珍味専用自動販売機が小田原の早川漁港に登場。強い食感と濃い風味を味わえる珍味ブランド「合戦づまみ」の珍味多種を24時間購入できる。

魚商 小田原六左衛門

神奈川県小田原市早川1-6-11

(珍味専用自動販売機設置場所)

<https://odawara-rokuzaemon.com/?mode=grp&gid=2496997>

スクール

11/21(日)入試説明会開催



難関大進学を目指す完全中高一貫の男子校。2/1(火)午後入試に加え、2(水)・4(金)・6(日)に午前入試を実施。小6生と保護者が対象の「入試説明会」は、11/21(日)10時より開催。HPで予約を(後日Webでも公開予定)。

東京都市大学付属中学校

☎03-3415-0104

世田谷区成城1-13-1

<https://www.tcu-jsh.ed.jp/>

スクール

子育てに活かす心理学



11/6(土)14時～15時30分、駒沢女子大学で無料セミナー「発達に気になる子ども(幼児～小学生)の理解と支援」を開催。講師は東京都立大学・人文社会学部助教の大瀧玲子先生。予約は電話で、10/27(水)締め切り。

駒沢学園 心理相談センター

☎042-350-7187(平日10時～17時)

稲城市坂浜238 ⑨あり

<https://www.komajo.ac.jp/uni/counseling/index.html>

イベント

クリスマス・トレイン2021



ヒルトン小田原では恒例の「クリスマス・トレイン」が11/12(金)19時より出発。新幹線やトロッコ電車が走る全長11mの巨大ジオラマを中心に館内はクリスマス一色に。12/25(土)までプレゼントが当たるイベントも。詳細はHPで。

ヒルトン小田原リゾート&スパ

☎0465-29-1000

神奈川県小田原市根府川583-1

<https://odawara.hiltonjapan.co.jp/>

電子かみしばいでオランダの街を旅しよう



大型電子スクリーンでオランダの街を体験。案内人はドクトル・タイラー。上演後、カード作りに挑戦!

上演作品:「オランダの街 アムステルダム～水辺のまち、とんがり屋根のいえ～」

日時: 12/4(土)11時～12時

定員: 7組14名(小学生とその保護者)

参加費: 無料

※要予約。Webサイトまたは電話で申し込みを

しんゆり交流空間 リリオス

☎044-281-5036

<http://www.lirios.jp>

主催 一般財団法人 川崎新都心街づくり財団

新園OPEN! 保育士大募集!

- 募集職種 保育士(正・パート)
- 勤務予定地 柿の実学園グループ保育園(14園) 新園OPEN予定有
- 必要資格 保育士(1種/2種)
- 給与 ◆短大・専門卒初任給 207,000円 ◆四大卒初任給 212,000円 ※経験による優遇あり(応相談)

- 勤務時間 平日…7:00～20:00 土曜…7:00～20:00 ※上記時間内でシフト制出勤(8時間)
- 休日・休暇 日曜・祝日・土曜

幼稚園教諭も募集中!

お気軽に見学にお越し下さい



柿の実幼稚園

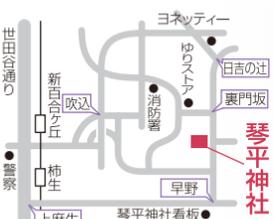
IRAIRINOMI

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生7-41-1

Tel. 044-988-0229(代表)

七五三のご祈願は 柿生のこんびら様へ

電話にて予約を承ります (9時～18時)



川崎市麻生区王禅寺東 5-46-15

電話: 044(988)0045

駐車場100台

<https://www.kotohirajinja.com>



七五三

武州 琴平神社

お子様のすこやかな成長を お祈り申し上げます

ご神徳を授かりますよう 御祈願申し上げ、神札(おふだ)とお子様の成長を応援する 記念品をお渡します。

※ご祈願は午前9時～午後4時(30分間隔) 感染状況を考慮し、参集殿特設祈禱場で行います。 ※ご参列はお祝いのお子様と付き添いの方(家族四名まで)そのほかの方は境内にてお待ちください。 ※参列の際はマスク着用をお願いします

連載 コラム

私立中高一貫校のユニークな取り組みを ミスモ編集部がコラムで紹介する

「今」が、知りたい! 私立中高一貫校の

vol.3

グローバルな探究授業で生徒が各国の大使に!? ③

今年4月に始動した探究授業「15歳のグローバルチャレンジ」。2学期は、「国連弁当を議題に国連総会の形式を学び、「全国連大使が同じ弁当を食べるとしたらどう?」という架空の設定で弁当を考案する。各国の文化や置かれている立場などを考慮し、どんな理念を込め



夏休みの宿題でポーランド大使は郷土料理ブラツキ作り挑戦

コラムの続きは

ミスモネットで! 過去のコラムも公開中



取材協力: 桐蔭学園中等教育学校



MISMO CAFE



ふるさとの銘菓



第76回 かゑで路

愛知県豊田市

東海地方屈指の紅葉の名所として知られる香嵐渓。そのお土産として長年親しまれているのが「かゑで路」だ。小麦粉に白味噌と蜂蜜、みりんなどを加えて練り、表面にケシの実を散らした松風と呼ばれる焼き菓子。もみじで赤く染まる香積寺参道(通称「紅葉のトンネル」)の風情を表現したという。

4センチ四方の棹物で切り分けていたのだ。見た目はカステラのようなのだが、卵を使っていないのでモチツツしなげながらもしっとりした食感が特徴だ。味噌の風味が香ばしく、まろやかな甘みとほのかな塩味が口の中で溶け合い、素朴で味わい深い。ケシの実のプチッととした食感がアクセントになっている。

御菓子司 加東家 ご注文・問い合わせ ☎ 0565-62-0168

愛知県豊田市足助町本町4-9 営業時間/9時30分~19時 定休日/火曜
かゑで路 大660円 小440円

2004年8月号



創刊20周年企画 ミスモの20年を

振り返る

(第3回)

おかげさまでミスモは創刊20周年。ミスモならではの企画やユニークな連載を、バックナンバーの誌面とともに振り返ります。

洗練された誌面への脱皮期写真にもこだわった「飲み物」特集。少し目先を変えた「飲み物」特集が人気を集めた2004年。16種を飲み比べた「地ビールで乾杯」では、グラスの泡の位置など細部にこだわり、一本一本丁寧にスタジオ撮影を行った。

2004年11月号



誌面のクオリティのレベルアップに注力した時期であったがゆえに、こだわり過ぎて利益度外視の傾向も……。その3号後の特集が「牛乳を飲もう」。牧場や企業の全面協力を得て、牛乳が出来るまで、栄養面での知識やレシピなど、身近な飲み物「牛乳」を深掘りした稀有な特集となった。

リーダーズ ダイジェスト

編集部にお寄せいただいたお便りをご紹介します。✉

絵ハガキのような誌面が魅力!

20周年おめでとうございませう! コラムを読み「雑誌のような誌面を作ろう」という思いが込められていることをはじめ、知って、それで一つ、合点がいったことがあります。それは、ミスモの誌面が、写真の一枚一枚のみならず、ページ一面まるごと、まるで「ポストカード」のように感じたことです。どこを切り取っても、「楽しい」と思えます。創刊以来読み続けてきて、20周年の今、新たな発見ができました。アフターコロナの時代に向かう「MISMO」を楽しみにしています。(麻生区・Wさん)

誌面に誘われ
おでかけしたくなる

「MISMO」のカラーフルな写真や記事を見ると行ってみたいくなります。自然豊かで洗練された街が意外と近いところにあるんですね。外出が制限されている今、近場で楽しめるところを見つけたいです。地図があるので場所のイメージがつかみやすいのがいいですね!

(青葉区・Hさん)

HARUNE ODAWARA 7TH ANNIVERSARY

ハルネ小田原 7周年大感謝祭

11.1 mon - 15 mon

菜の花ムーンカフェ

キッチンうおくに

7周年限定商品
"7"にちなんだ商品も♪

金沢フルーツ大福 凛々堂

藤木屋

小田原地下街 **HaRuNe小田原**

神奈川小田原市栄町1-1-7 (小田原駅東口直結)

11/1より駐車場のサービスが使いやすくなります!
(2,000円以上のお買上げで、駐車場サービス券(1時間分)1枚進呈)

【営業時間】ショッピング 10:00~20:00 <http://www.harune-odawara.com/>
※一部、店舗により営業時間が異なります。営業時間が変更になる場合もございます。

今年も! ガラポン大抽選会

実施場所: ハルネ小田原 中央通路付近

実施期間

11/1(月)から15(月)

各日 11:00~19:00 (最終日は20:00まで)

参加条件

期間中、ハルネ館内にてお買上3,000円(税込)ごとに抽選券1枚、お買上500円(税込)ごとに抽選補助券1枚をお渡しします。抽選券は1枚で1回、抽選補助券は6枚で1回抽選にご参加いただけます。

特賞

3組6名様

ホテルインディゴ箱根強羅
1泊2食付ペア宿泊券

箱根賞

300名様

ミスモ箱根
コレクターズ
エディション
ハルネVer.

ダイナミックな箱根の山々を望む絶好のロケーション。全室プライベート温泉付きのお部屋。厳選食材の食体験など、箱根強羅の自然と土地の文化を感じさせるライブスタイル・ブティックホテルで、心踊る箱根体験をお楽しみください。

ほかにも豪華景品が満載!!

わたしの力を、
未来のために



大妻多摩中学高等学校

EVENT INFORMATION

イベント [ホームページから要予約]

- 中学生生活体験日 11月 6日(土)
※生徒と教員が語る説明会 3年生以上対象
- 入試模擬体験① 11月20日(土)
※作問担当者からのワンポイントアドバイス 6年生限定
- 入試模擬体験② 2022年 1月 9日(日)
※作問担当者からのワンポイントアドバイス ①に参加できなかった6年生限定

入試なんでも相談会

[ホームページから要予約・授業・施設見学可]

全学年対象・20組限定 12月 1日(水) 2022年 1月22日(土)

入試報告会

[ホームページから要予約・施設見学可]

5年生以下対象 2022年 3月15日(火)

