

Malia

- YOKOHAMA -

"For mom"

freemagazine

Mom/Baby/Kids/Lifestyle

#03

おやこ×横浜 GOURMET

子どもを連れてオシャレな
そんなママたちも安心して行ける“オシャレ”

カフェへ行くのは無理…。
“美味しい” “子連れ歓迎” のカフェをご紹介します！！



PIER21 MUSIC CAFE & BAR

昭和の名曲とおいしい食事で
至福のひとときを…

2024年6月に「ぶかりさん橋」内にオープンしたミュージックカフェ&バー。開放的な店内からは横浜の絶景が見渡せ、まるで海の上にいるような気分！昭和レトロなカフェとモダンなレコードバーを現代風にMIXさせた空間では、様々な料理が楽しめる。喫茶店メニューをアレンジしたアフタヌーンティーは、お子様とのシェアも可能。ナポリタンやプリンアラモードなどが可愛い盛り付けで楽しみ、子どもたちはきっと大喜び！店内では昭和歌謡を中心とした幅広いジャンルのレコードが並び、リクエストも随時受付♪

PIER21 MUSIC CAFE & BAR

📍 神奈川県横浜市西区
みなとみらい1丁目地先
ぶかりさん橋 2F
🕒 火～木曜・日曜・祝日
11:30～19:00(L.O18:30)
金・土曜
11:30～22:00(フードL.O20:30 ドリンクL.O21:00)
📞 月(祝日を除く) ☎ 080-4582-2556
📱 @pier21_music



1.鮮やかなブルーが“写真映え”なアフタヌーンティー。かわいいアヒルは持ち帰りOK！ 2.広い窓から海を見渡せ、ロケーション抜群！ 3.昭和の音楽シーンで活躍したアーティストのレコードがずらり

らくがき帳や折り紙も用意されているので、待ち時間も退屈なし！

Text / Shoko Osuga



1.カフェインが気になるママも安心！コーヒーは全て無料でデカフェ、豆乳に変更可能 2.カウンター席では店主夫妻とおしゃべりを楽しみながらドリッピングしている様子を見ることがも 3.テーブル間隔が広くベビーカーもらくらく♪

キッズメニューやおもちゃもあって嬉しい♪

ベビーカー ¥300



コーヒー アンド バイクド ウラ

Coffee and Baked Ura

店主夫妻もパパとママ♪ 優しさ溢れるアットホームカフェ

2023年オープン当初より老若男女問わず大人気の路地裏カフェ。『妊娠中の方や子育てを頑張っている世代の癒しの場にしたい』という店主の想いから、外看板には「ベビーカーごと店内にお入りください」の文字も。ハンドドリッピング日本一にも輝いたバリスタのご主人が淹れるコーヒーと奥様が作る焼菓子の相性は抜群！ 酸味・甘味・苦味のバランスが良い看板メニューの「Uraブレンド」をはじめ、季節限定コーヒーも楽しめる。ゆったりとした時間の中で本格的なコーヒーを飲みたい人におすすめ。

Coffee and Baked Ura

📍 神奈川県横浜市神奈川区
西神奈川3-1-2
🕒 8:00～19:00 (L.O18:30)
📞 木・日 ☎ 080-4158-5010
📱 @coffeeandbakedura



1.フォトジェニックなプレミアム・ピクニックセットは¥4,500 2.子どもが大好きなフライドポテトとフライドチキンがセットになったメニュー ※こちらは1月時点のメニューです。現在はハンバーガーのセットに変更されました。 3.ベビーカーごと入店できる広々とした店内にはキッズチェアの用意も！

お食事を楽しんで後は足湯テラスで温まるのがオススメ！

東京湾を眺めながら足湯体験。お一人様 300円



ザ・ワーフハウス ヤマシタコウエン

THE WHARF HOUSE YAMASHITA KOEN

横浜港の大パノラマを眺めながら
家族で楽しめるカフェレストラン

山下公園の敷地内にあり、みなとみらいの美しい眺めを一望できるカフェ・レストラン。大きな窓と広々とした空間はまるで海外リゾートのよう。店内では食事の提供だけでなく、潮風を感じながらのBBQや、景色を眺めながら温まる足湯など様々なメニューを用意。特におすすめなのが「プレミアム・ピクニックセット」。フードとドリンクの他に可愛いテント・レジャーシート・シャボン玉などの遊び道具までついており、手ぶらで楽しめると大人気♪どこを切り取っても絵になるロケーションで、思い出の写真を残してみてもいい。



クッションに囲まれて安びのキッズスペースには積み木クッションと絵本がたくさん！

施設内にはおむつ替え、授乳スペースもあり。

THE WHARF HOUSE YAMASHITA KOEN

📍 神奈川県横浜市中区山下町279
産業貿易センター前
🕒 CAFE 9:00～17:00
RESTAURANT 17:00～22:00
BBQ 11:00～22:00(営業期間:3～11月)
足湯テラス 10:00～21:00
SHOP 10:00～19:00
※季節、天候により営業時間が変更になる場合がございます
📞 不定休 ☎ 045-228-7737
📱 @the_wharf_house_yamashita_koen



YOKOHAMAママの にとっておきコーデ

買い物を楽しめる商業施設や、美しい景色が楽しめるみなとみらいエリアなど、お出かけスポットがたくさんあるYOKOHAMA。そんな横浜ママたちの「パパとのデートコーデ」「ママ友とのランチコーデ」をそれぞれご紹介!!



パパとの
デート

Ayanoさん

@non.ayam
4歳、1歳のママ



産後気になるおしりや、二の腕をカバーできるトップス。パパとの特別な時間はママを感じさせない、フェミニンスタイルで♪



横浜の海沿いはまだまだ冷たい風を感じる日も。暗い色になりやすいアウターも、ホワイトにすることで、キレイめカジュアルに♡



ママ友と
ランチ



ふわふわなスカートと、きらきらなバックで可愛さを演出。アクセサリを控えめにすることで、アイテムを目立たせる、上級者の差し引きコーデ!



ママ友と
ランチ



パパとの
デート



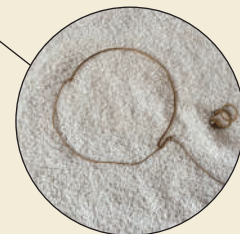
デートはワンピースで華やかに。ジャケットも羽織ってさらに上品さアップ!動きのあるピアスで、横顔も抜け目なく♡

Chisakiさん

@c_ishi_da
8歳、6歳のママ



パパとの
デート



タイトなブラックワンピースと、スリットで大人シックを意識。華奢なアクセサリで女性らしさも演出♡



ショート丈トップスで、全体のバランスを大切に。春らしい明るいカラーで抜け感を意識♪

Emiさん

@emi.nu.gram
10歳、6歳、5歳のママ



ママ友と
ランチ



パパとの
デート

Akaneさん

@akaanenn
13歳、8歳のママ



白のプリーツスカートで可愛さを演出。甘くなりすぎないように、ライダースで大人可愛いコーデに。



春らしい水色のシャツワンピースは、体型カバーもしてくれるのでお気に入り。スニーカーでカジュアルを意識しつつも、トレンチコートを羽織ることで上品さをプラス♪



ママ友と
ランチ

Spring



ブルーのニットとデニムのワントーンコーデをホワイトベストで引き締め、足元はラフに。顔周りは大きめのピアスで華やかさも演出♪

Reinaさん

@reina0624
9歳、7歳のママ



ママ友と
ランチ



パパとの
デート



シンプルなネイビージャケットが、主役のコーディネート。キュロットスカートにイエロートップスで春らしく、ショルダーバッグで明るさも追加!



あなたへの 処方箋

お互いに理解し合おうと話し始めても、なんだか余計にモヤモヤする・・・。

男性と女性のコミュニケーションの違いについて理解がないと、

男女は華麗にすれ違います。

3月は卒業シーズン。“パートナーとのコミュニケーションがうまくいく秘訣”を知って、

不要なケンカも卒業しましょう。

“ コミュニケーションは発信と受信 ”

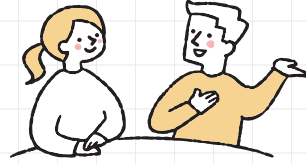
コミュニケーション能力とは、上手に話せるかどうかではありません。

“発信者と受信者の会話がキャッチボールになっているか”です。

特に、より大切なのは発信よりも受信です。

どんなに発信しても相手が受信できていなかったら、「言いつ放し」になってしまいます。

受信者の様子を観察しながら話を進めることが、発信者が持つべき“気遣い”といえるでしょう。



“ 言葉以外の非言語から読み取ることも重要 ”

私たちは言葉を使ってコミュニケーションをとりますが、非言語(表情、体の向き、声のトーン)による影響も非常に大きいです。

同じ言葉でもぶっきらぼうな表情で言われるのと、笑顔で言われるのでは、受ける印象は全く違いますよね。

理解しておきたいのが、言葉は、常に本音を表現しているとは限らないということ。一方、非言語からのコミュニケーションはその時の感情が無意識に表れることが多く、本音を表現しています。

これは、女性よりも感情を上手に言葉にできない男性の方が、顕著に現れる傾向があります。

女性は男性の言葉だけでなく、目から入ってきた情報で相手の感情をキャッチするようにしましょう。

最後に・・・

「パートナーとのコミュニケーションがうまくいくと、パートナーシップがレベルアップする！」とカウンセリングの現場でも非常に実感しています。

他人に興味を持てる人はコミュニケーション能力に長けていることが多いです。

パートナーを思い遣り、何度も関わり、お互いの気持ちを語るうちに、「あの人はきょうこう思うだろうなあ・・・」と推測できるようになっていくものです。

そうはいつでもやっぱりコミュニケーションが苦手だと感じる人だっているでしょう。

パートナーシップにおけるコミュニケーションは、言葉を交わすだけではありません。

スキンシップも大事なコミュニケーションの一つの手段です。

喧嘩をしていても「ごめんね。」って抱きしめてくれるだけで、全て許せてしまえることもありますからね。



“ 男女の違いを知ろう ”

まず男性にとって、コミュニケーションは主に“目的を達成させる為の手段”になります。

「何かを得たい」という目的があって、そのためにコミュニケーションをとるのが男性の特徴です。

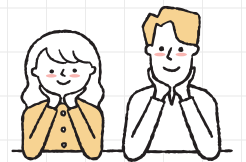
男性と会話をしている、「それで？」と結論を急がされたり、男性が理解しやすいように、“言い直し”させられた経験がある女性もいるのではないのでしょうか。

それは、男性がコミュニケーションを通じて何かを得ようとしているからです。

一方、女性にとっては“「コミュニケーションの場にいること」自体が喜び”になります。

コミュニケーションの目的がない場合も多く、「ただ話を共有したい」と考えるのが女性の特徴と言えるでしょう。

愚痴をこぼし始めた女性にアドバイスをして、機嫌が悪くなったり、話をすり替えられてしまうのは、ただ、同じ感情を共有したかっただけだからです。



“ お互いのニーズを満たす秘訣 ”

男女のコミュニケーションにおいて生じるありがちな心理として、

男性は“目的が曖昧な話し方をする女性”にイライラしてしまったり、

女性は“男性が求めている回答を言わないと責められている”ような気分になったりします。

お互いのニーズを満たす秘訣は、実はシンプル。

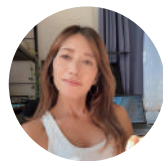
男性には結論から先に話し始めたり、コミュニケーションの中で、「すごいね」「流石です」と相手に利益を与えること。

女性には、「そうなんだね、気持ちわかるよ。」と共感することです。

特に、女性に自分の意見を伝える場合、一旦は共感して話を聞くこと。

女性の“共感して欲しい”という気持ちが少し落ち着いてから、話し始める方が良いでしょう。

これだけで些細なケンカが起こることなく、パートナーシップもグッと良好になります。



渡辺サヤ

【自己嫌悪・パートナーシップ・ライフワーク】

10年間秘書業務に従事、後に心理カウンセラーとなり、湘南生活を楽しむ2児の母。

西洋占星術を取り入れたカウンセリングで悩む方をサポート。

<https://lit.link/sayacounselor>



idea
03. 家庭菜園

陽当たりのよいバルコニーはガーデニングに最適!



ベランダで家庭菜園を楽しんでいるママに聞きました!

Q. はじめたきっかけは?

年少の娘が「野菜を育ててみたい」とお願いしてきたのがきっかけ。
家庭菜園にはもともと興味があり、食育にも繋がると思ったから。

過去に育てた野菜

- ・トマト
- ・ナス
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・さやえんどう
- ・ブロッコリー
- ・ピーマン

Q. やってよかったことは?

- ・毎日観察しながら水をあげることで、自分で責任を持って育てる意識が自然と身についた。
- ・虫がついたりトラブルがあった際は、本を買って解決法と一緒に考えるなど勉強になった。
- ・自分で育てた野菜は、好き嫌いなく食べるようになった。
- ・スーパーで野菜を見た時に「これは自分で育てたことがある!」と野菜が身近な存在に。
- ・収穫の喜びはひとしおで、自分で育てた野菜を大切に扱う姿は微笑ましい!



idea
04. クリエイティブスペース

手作り工作コーナー

折り畳みテーブルや小さな椅子を出して作業スペースを作る。

(例) 季節感のある葉っぱやお花、海で見つけた貝殻など自分で拾ったものを使って作品作り。

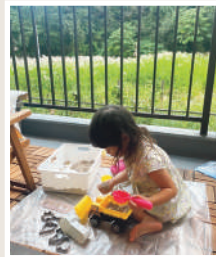
ペイントコーナー

新聞紙やシートを敷けば、外でのびのび自由にペイントを楽しむことができる。

(例) 絵の具を使って絵を描く、アルコールインクアートに挑戦など。



idea
05. 雨で公園に行けない日でも
ベランダ砂遊び



ウッドデッキにシートを敷いたら、お砂遊びスタート。砂は、室内お砂遊び用のキネティックサンドを使用。固まりやすく触っても手が汚れない不思議な砂なので、散らばることなく片付けも簡単!



ベランダ・バルコニー内のひと工夫

☑ 収納棚スペースを作る

ベランダ・バルコニーで使うグッズを入れておく。
(外遊びグッズ・家庭菜園に必要なもの・掃除道具など)

☑ 生活感のある室外機をカバー

室外機カバーをつければ直射日光や雪などから守られ、省エネ・節電に!

少しずつ暖かくなり、外で過ごす時間が心地良いこれからの季節。

子どもの見守りや近隣への配慮は忘れずに、貴重な屋外スペースを活用して

うちの楽しみを広げましょう。



＼ これからの季節におすすめ! /
ベランダ・バルコニーの
楽しみ方

みなさんは、自宅のベランダやバルコニーをどのように使っていますか?
洗濯物を干すだけの場所...
夏に子ども用ビニールプールを数回出しただけ...
それだけじゃ、もったいない!
今回は、読者の方々の素敵なベランダ・バルコニー活用法を紹介します。



横浜ママの
おうちづくり



idea
01. 季節に合わせたイベントスペースに

おうち夏祭りを開催!

友人親子と縁日風のホームパーティーを開催。
子どもたちは、浴衣や甚平を着て参加。

リビング続きのスペースで、ママも子どもたちも涼みながら快適にお祭り気分を満喫♪



春ならではの親子パーティー

お花屋さんで買った桜を飾って、「おうちお花見パーティー」などもおすすめ!
ドレスコードはsomething pink♪



idea
02. ウッドデッキや人工芝を敷いて子どもの遊び場に



ウッドデッキに自分たちでレジャーシートを敷いて、ピクニック気分♪
「今日は、ここでなにをして遊ぶ?」と子ども同士で話し合いする姿にほっこり。



床に人工芝を敷くと、小さい子どもが転んでも安心。
ベランダでおやつを楽しんだ後は、みんなが笑顔になるシャボン玉タイム!



横浜の *Maria* たち

ママと地域をラジオでつなぐラジオ番組制作コミュニティ【ママ夢ラジオ】をはじめ、地域の人々の繋がりを数多く生み出している竹岡望さん。そのパワーや想いを伺いました！



Profile

株式会社わたしたち 取締役 副社長 /
ラジオ事業部 部長 / ママ夢ラジオ代表
竹岡 望さん

10歳の女の子と3歳の男の子のママ。
看護師・専業主婦を経て2018年7月に『ママ夢ラジオ』を立ち上げる。現在までに全国のべ30ヶ所以上、500名以上のパーソナリティを輩出。2022年1月、『株式会社わたしたち』を3名で創業。子育て世代が活躍しやすい環境づくりを目指す。

ママ夢ラジオ横浜金沢
金沢シーサイドFM
毎月第2月曜10:00~10:54生放送
@nonsan2014



竹岡 望さん
一日のスケジュール

- 7:00 ● 起床、朝食作り
- 8:00 ● 小学生見送り
お弁当作り
- 9:00 ● 幼稚園見送り・仕事
- 12:00 ● ランチ
- 13:00 ● 仕事
- 17:00 ● 幼稚園お迎え
習い事送迎
- 19:00 ● 夜ご飯
- 20:00 ● お風呂
- 21:00 ● 就寝or仕事が残っていれば仕事

毎週月曜10:00-10:54は
金沢シーサイドFMで
パーソナリティをしている
ので午前中はスタジオへ

地域と繋がる子育て世代
最初は月2回くらい、ワークショップも行うカフェのような形でスタートしました。そこで繋がった方から「ラジオの番組を持たないか」と打診があり、やってみるか！と始めたのが『ママ夢ラジオ』。地域との繋がりを作るきっかけを体現して、そこに関わる方々が多様な価値観や生き方に触れることで、未来の選択肢が増える。



きつかけは近所のママ友でした
生まれは北海道で就職と同時に上京。看護師として勤務していましたが仕事と育児の両立の難しさから退職、専業主婦になりました。しかし次第に何かやってみたいと思うようになり、まず金沢区のママの集いに参加して「近所のママ達との繋がりを作り出した。すると自分の世界が広がり、安心感が生まれ、とても生きやすくなったんです。地域の繋がりを作りたいと思い、自分にできる事を探しました。そしてイベントで様々な方に出逢う中で、この素敵な方々がより広く知ってもらおう場があったらいいのではと思いついた。

そのままの自分を大切に
私は自分の感覚や気持ちをお事にしたいと思っています。これはママ達だけでなく子供達にも伝えたいことですが、人と比べた上にある幸せを見つけようとする、自分の軸がブレてしまわないように、それを理解した上で自信を持って次に進めばいいと思います。とはいえ、それでもイレギュラーだらけなのが子育て。

Mariaの読者のみなさんへ
自分の何が良いか悪いか、好きか嫌いかは自分で考えていても分かりません。気になる色々なものをやってみて、その中で合う合わないを見つけた先に、本当に良かったものが見つかると思います。いいなと思った自分の気持ちを大切に。どんどんチャレンジして欲しいです！体験こそすべて！



忙しいママの *easy* 美容塾

ママの綺麗は家族の幸せ！

春はダイエットの絶好のチャンス！
新しい季節に向けて心も体も軽くなる

冬に溜め込んだ脂肪をリセット！心地よく痩せて春ファッションを楽しもう！

冬に溜め込んだ脂肪を放置するとどうなるの？



1. 脂肪が定着しやすくなる
寒い時期に体が蓄えた脂肪は、春を迎えても消費されにくい！一度定着してしまうと、落とすためにはさらに多くの時間と努力が必要になります。
2. 代謝が低下して太りやすい体質に
冬の間に運動不足や食べすぎで基礎代謝が落ちると、脂肪が燃えにくい状態になります。その結果、食事の量が少なくても太りやすい身体になってしまいます。
3. 体型の崩れや健康に影響を与えるきっかけに
脂肪がついたままだと、ボディラインが崩れるだけでなく、内臓脂肪が増え、生活習慣病のリスクも高まります。

春は身体をリセットする絶好のチャンス！
今からケアを始めて、健康的に脂肪を落としましょう！

春に向けての3つのセルフケア

1 朝のストレッチで代謝アップ

朝日を浴びながら5分間の簡単なストレッチを取り入れましょう！身体が温まることで代謝が上がり、一日中脂肪が燃えやすい体に。

2 春野菜を使ったヘルシー食事

菜の花や新玉ねぎなど、春の旬野菜を積極的に取り入れて。低カロリーで栄養たっぷりのメニューがダイエットをサポートします！

3 夜のリラックスタイムでむくみケア

入浴時にマッサージや足湯をプラス。全身の血流が良くなり、むくみ解消＆疲労回復でぐっすり眠れます。

しっかりセルフケアをして、軽やかに美ボディを手に入れましょう！

忙しいママでも日常に簡単に取り込める美容法をお伝えしていきます。

徳田 芽衣

Tokuda Mei

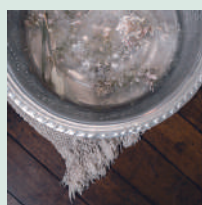
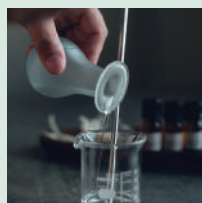
2児の母
エステサロンhalekipa藤沢南口店オーナー・AEA上級エステティシャン・管理栄養士
エステティシャン歴17年、エステを通して、頑張る女性の健康美をサポートしています。子育てや仕事の疲れなどを解消して、見た目の美しさに加えて、女性の心と体の健康状態を高めていけるよう応援しています。





* 親子で一緒に行く!
横浜サロンガイド

子連れでも安心。
 ママの癒しを叶えてくれるリラクゼーションサロンをご紹介します。



アロマトリートメントサロン
Luce

妊娠中、出産後、育児中だからこそ大切にしたい「自分に戻れる時間」を提供してくれるサロン。象の鼻パークそば「cafe&shop kaguya」の定休日に日・月のみ営業。心身の状態に合わせて厳選したオイルを使ったオールハンドの全身トリートメントは至福のひととき。ドライヘッド&アイケア30分のコースはお子さま連れ大歓迎。

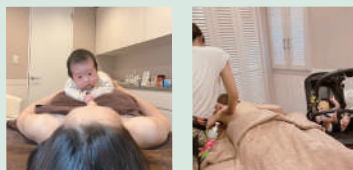


TEL 050-5800-3548
 ADDRESS 横浜市中区海岸通り1-1 海岸通壱番館2階cafe&shop kaguya内
 OPEN 日/月 11:00-21:00 [サロン] CLOSED 不定休
 水-金 11:00-15:00 [出張]
 ACCESS 日本大通り駅より徒歩3分
 MEMO サロン施術、出張共に同じ価格。出張は交通費込み

アロハロミロミ
ALOHA LOMILOMI



ハワイアンオイルを使い、ゆったりとしたリズムで全身を揉みほぐすことで、心身ともに深いリラクゼーション効果が期待できます。完全個室の店内はベビーカークのまま入店OKのため、お子さんが眠っていても安心。おもちゃやおやつを持参し、遊んで待つことも可能。施術の途中で授乳しても大丈夫。リーズナブルな価格と毎月のキャンペーンが魅力的で家事育児の息抜きに毎月通いたいサロン。



TEL なし
 ADDRESS 横浜市港北区大豆戸町 ※詳細はご予約後
 OPEN 10:00-21:00
 CLOSED 不定休
 ACCESS 菊名駅、新横浜駅、大倉山駅から徒歩10-15分



横浜のよもぎ蒸し専門サロン
Natieru

女性の様々な悩みを改善する専門のよもぎ蒸しサロン。オーナーセラピストが丁寧にカウンセリングを行うので初めてでも安心。東洋医学に基づき厳選された日本人向けの国産無農薬よもぎと生薬を使用し、蒸気を粘膜に直接当てることで、血行促進や婦人科系の悩み改善など様々な効果が期待できます。温かい蒸気に包まれると心身ともにリラックスでき、お肌はつるつるすべすべに。お子様連れでもゆっくり施術を受けられるようスタッフがサポートしてくれます。



TEL 090-7217-8444
 ADDRESS 横浜市保土ヶ谷区天王町 1-9-6 アトレ天王町101
 OPEN 10:00-17:00 最終受付15:30
 CLOSED 日/月
 ACCESS 天王町駅より徒歩4分



フードコーディネーター 大坪沙季の
 おとなも子どもうれしい

RECIPE
 Saki's recipe for all moms and kids.

大坪 沙季 @_sakioo_

INSTAGRAM



湘南、仙台、香港を拠点に活動するフードコーディネーター。私生活では5歳児の母。お家で楽しめる、華やかな料理を紹介しています。

今月のレシピ動画はこちら

ひと手間で華やかに♪

ちらし寿司 材料(4人分)

酢飯

ごはん 適量
 酢飯の素 適量

① ごはんに酢飯の素を混ぜ、酢飯を作る。

ごま油香るタレ

めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ6
 醤油 大さじ1
 にんにくチューブ 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1

① 調味料を全て混ぜる。

刺身の漬け

まぐろ 5切れ
 サーモン 5切れ
 鯛 5切れ
 ごま油香るタレ 大さじ3,4杯
 (刺身が浸かる程度)

① 刺身は1cm程度の角切りにする。
 ② 容器に刺身とごま油香るタレを入れ、ラップをかけ冷蔵庫で10分以上漬けておく。

しめじの煮びたし

しめじ 1/2パック
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
 水 大さじ2

① しめじは石づきをとり軽くほぐしておく。
 ② 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかけ600wのレンジで1分30秒加熱する。

彩り野菜

人参や大根 適量
 菜の花 適量
 蓮根 適量
 塩 小さじ1/2
 酢 小さじ1/2

① 人参や大根は1cm厚の輪切りにして花形で抜き、中心に向かって切り込みを入れる。
 ② 花が立体的に見えるよう表面を斜めに切り取る。(詳しくはInstagramで)
 ③ 菜の花は蕾の部分から4cm程度使用する。
 ④ 蓮根は皮を剥き、5mm程度の薄切りにする。
 ⑤ 鍋に水と人参を入れて火をつけ、人参を柔らかくなるまで茹でる。
 ⑥ 同じお湯に塩少々を加え沸騰させ、菜の花をさっと茹で冷水に上げ水を切る。
 ⑦ 同じお湯に酢を入れ水が透明になったら蓮根をさっと茹で、ザルに上げる。



卵焼き

たまご 2個
 牛乳 大さじ1
 水 大さじ1
 めんつゆ 大さじ1/2
 油 適量

① 油以外の材料を混ぜ合わせる。
 ② 卵焼きフライパンに油をひき温め、卵焼きを作る。
 ③ 冷めてから1cm程度の角切りにする。

盛り付け



酢飯のり
 刺身の漬け
 菜の花
 蓮根

卵焼き
 しめじの煮びたし
 花人参
 いくらの醤油漬

① 器に酢飯を入れ、のりをちぎってちらし、上記の食材を上から順に彩り良く盛り付ける。
 ② ごま油香るタレをお好みでかけて召し上げ。(詳しくはInstagramで)

お子さまちらし

材料
 ごはん 100g
 卵焼き 1かけ
 菜の花 1房
 花人参 1枚
 サーモン 1枚
 しめじの煮びたし 3本
 しめじの煮びたしの汁 小さじ1



※食べられる量や食材はお子さまによって様々です。

① 卵焼き、菜の花、人参、しめじの煮びたしは大人用で準備したものを、5mm程度に切る。
 ② サーモンは5mm角に切って耐熱容器に入れ、しめじの煮びたしで余った汁をかけ、600wのレンジで30秒程加熱し火を通す。
 ③ 器にごはんを盛り、彩り良く食材を盛り付け完成。

横浜こそだてHOTLINE ☎

こども家庭相談先一覧

こども家庭相談は、みなさんの身近にある窓口です
子ども本人からの相談や妊娠期・乳幼児期から思春期までの子育てに関する相談について、
お気軽に居住区の区役所こども家庭支援課へ御相談ください。
(無料、予約不要、区役所への来庁での相談も可能)

区名	電話番号	住所	最寄駅
鶴見区	045-510-1840	鶴見中央3-20-1	鶴見駅(JR)徒歩9分 京急鶴見駅(京急)徒歩7分
神奈川区	045-411-7173	広台太田町3-8	東神奈川駅(JR)・反町駅徒歩7分 京急神奈川駅(京急)徒歩9分
西区	045-320-8470	中央1-5-10	戸部駅(京急)徒歩8分 平沼橋駅(相鉄)徒歩10分
中区	045-224-8171	日本大通35	関内駅(JR・地下鉄)徒歩7分 日本大通り駅(みなとみらい)徒歩4分
南区	045-341-1153	浦舟町2-33	阪東橋駅(地下鉄)徒歩8分 黄金町駅(京急)徒歩14分
港南区	045-847-8439	港南4-2-10	港南中央駅(地下鉄)徒歩2分
保土ヶ谷区	045-334-6396	川辺町2-9	星川駅(相鉄)徒歩2分
旭区	045-954-6160	鶴ヶ峰1-4-12	鶴ヶ峰駅(相鉄)徒歩7分
磯子区	045-750-2525	磯子3-5-1	磯子駅(JR)徒歩5分
金沢区	045-788-7728	泥亀2-9-1	金沢文庫駅(京急)徒歩11分 金沢八景駅(京急・シーサイドライン)徒歩13分
港北区	045-540-2388	大豆戸町26-1	大倉山駅(東急)徒歩7分
緑区	045-930-2356	寺山町118	中山駅(JR・地下鉄)徒歩5分
青葉区	045-978-2460	市ヶ尾町31-4	市ヶ尾駅(東急)徒歩8分
都筑区	045-948-2349	茅ヶ崎中央32-1	センター南駅(地下鉄)徒歩6分
戸塚区	045-866-8472	戸塚町16-17	戸塚駅(JR・地下鉄)徒歩1分
栄区	045-894-3790	桂町303-19	本郷台駅(JR)徒歩10分
泉区	045-800-2465	和泉中央北5-1-1	いずみ中央駅(相鉄)徒歩5分
瀬谷区	045-367-5747	二ツ橋町190	三ツ境駅(相鉄)徒歩10分



女性・子育ての SOS 窓口



【LINE】で相談する

神奈川県	福祉子どもみらい局 人権男女共同参画課神奈川県 かながわDV相談LINE	ID @kanagawa-dv	配偶者や恋人からのDV・デートDVについての相談を無料でお受けします。殴る・蹴る、暴言を吐く、生活費を渡さない、交友関係を監視するなど、さまざまな暴力に関する悩みを相談できます。	火・木・金・土曜日 16時～21時 (祝日、年末年始を除く)
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわ子ども家庭110番相談LINE	ID @kana_kodomo110 LINE相談の相談日・相談受付時間外、急ぎの場合は電話で。0570-783-189	子育ての不安、親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかわる相談を無料でお受けします。保護者の方はもちろん、子どもの皆さんからの相談もお待ちしております。	LINE:月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く) 電話:24時間365日対応
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわひとり親家庭相談LINE	ID @kana_hitorioya	仕事、お金、子育て、教育費などの不安や離婚に伴う悩みなど、さまざまな相談を無料でお受けします。お子さまからの問合せも受け付けます。	月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く)

【電話】で相談する

DV				
全国	DV相談+ (プラス)	0120-279-889	DV、夫婦や家庭内の困り事など	☐ https://form.soudanplus.jp/mail 電話:24時間対応/年中無休メール:24時間受付
神奈川県	女性のためのDV相談	0466-26-5550	DV相談 ※面接相談は要予約	月～金曜日 9時～21時/土・日曜日 9時～17時 (祝日、年末年始を除く)
	横浜市DV相談支援センター	045-671-4275 045-865-2040	配偶者等からの暴力の電話相談窓口	月曜～金曜(祝日を除く) 9:30～16:30 緊急時は110番してください。(年末年始は休み。) 月曜～金曜(第4木曜を除く) 9:30～20:00 土曜・日曜・祝日(第4木曜を除く) 9:30～16:00 ※性別を問わず、受け付けています。(年末年始は休み。)

虐待

全国	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	児童虐待についての通告・相談	24時間対応
----	---------------	-----	----------------	--------

夜間

神奈川県	かながわ小児救急ダイヤル	市外局番が"042"以外のプッシュ回線、携帯電話からご利用の場合:#8000 ※[#8000]は全国共通番号のため、携帯電話からかけた場合、受信した基地局によって東京都や近県につながる場合があります。特に都県境付近ではご注意ください。 ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が"042"のプッシュ回線をご利用の場合:045-722-8000	夜間、お子さんの体調のことで判断に迷うことはありませんか。家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で相談に応じます。	毎日 18時～24時
------	--------------	--	---	------------

Malia

マリア横浜 #03
2025.3.14 Issue
発行人 / 発行所
Yukimi Shibata
Malia Production
251-0055
神奈川県藤沢市
南藤沢 7-2
0466-96-0408

母として、妻として、1人の女性として

環境が変わっても

自分らしく

For all mom and children's smile

Staff

Yukimi Shibata
Shoko Osuga
Tomomi Manabe
Risa Kanai
Maki Imafu
Haruna Ogasawara
Saki Otsubo
Mei Tokuda
Mayu Chujo
Saya Watanabe

Photo

Yuko Kanno
Maiko Makino

Design

Miyuki Oda
Ai Igarashi
Hazuki
Kaori Nishimaki
Mari Terayama

Model

Akane Kamimura
Shoko Osuga & Mei

Cover

Location

喫茶 Amber

Model

Akane Kamimura & Joji

Photo

Yuko Kanno

