



親子で遊ぼう！

4月号

～ 親子でジグソーパズル ～



簡単そうに見えて実は難しく、すぐには完成できないところがジグソーパズルの醍醐味です。パーツの細かい違いを見比べながら全体の絵柄を想像し、どこに当てはまるのだろうかと考えて進めていくため、脳の活性化を促します。ピース数の種類が豊富で難易度が様々あるのも魅力であり、小さな子どもから高齢者まで、幅広く楽しめます。

ちなみに、ジグソーパズルやカードゲームなどの製造販売を手掛けている「株式会社やのまん」（東京都台東区）の調査によると「子どもとのコミュニケーションツールとしてアナログの遊びを取り入れ

たいと思いますか？」という問いに、約64%の大人が「そう思う」と答えたそうです。

ジグソーパズルには親子コミュニケーションに大事な要素が詰まっています。力を合わせて共同作業をするためコミュニケーションを深めることができ、大人が一歩引いてヒントを出したり絵柄について知っていることを教えたりという場面も生まれるでしょう。また、悩みながらも頑張っているお子さんを「応援する」ということもあり、親子・家族の絆を深めるには最適な遊びと言えます。

ぜひ、ご家族の時間に取り入れてみてください。

Father's Room パパの書斎



～ 長く愛用できる腕時計を選ぼう ～

「腕時計が欲しいけれど選び方がわからない」と悩む方は多くいます。自分に合った腕時計を見つけるには選び方を事前に知り、長く愛用できる一本を見つけることが大切です。

まず、腕時計は着用するシーンによって、適したデザインが異なります。ビジネスシーンでスーツに合わせて着用する場合は、白文字盤でステンレススティール素材の腕時計など、スタンダードなデザインの時計が適しています。華やかなモデルや、ブランド物など見るからに高価なものは顧客や取引先に悪い印象を与えてしまうこともあるため、慎重に検討しましょう。プライベートで着用する腕時計は、デザインに制限はありません。防水性など必要な機能が備わった好みのモデルを選び、休日のおしゃれを楽しんでください。

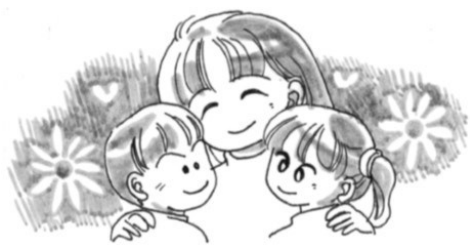
サイズの見極めも重要なポイントです。日本人男性の手首周りは16～18cm程度が平均的で、ケースサ

イズは38～42mmが似合いやすいとされています。

「プライベートで着用したい」「インパクトの強い時計が欲しい」という方には42mm以上のケースサイズもおすすめです。

腕時計のフィット感については、ケースの厚みや重さも関係します。ケースが薄くて軽いほどフィット感に優れています。ベルトは「ブレスレット」と「ストラップ」の2種類があります。金属のブレスレットはスポーティな印象で手入れも簡単な定番、セラミックのブレスレットは硬度が高く、傷が付きにくいことから近年注目を集めています。ストラップは柔軟性のある素材が用いられ、革やラバーなどの素材があります。革のストラップはフォーマルな印象があり、軽量で装着感に優れているのが特徴です。ラバーのストラップは汚れが付きにくく、スポーツウォッチに多く採用されています。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 眉マスカラでおしゃれに ～

眉の毛流れをセットしたり、立体感を出すために「眉マスカラ」を使っているという人も多いでしょう。まず、眉マスカラの基本的な使い方をご紹介します。

まずブラシは小さいタイプを選ぶようにすると、塗りやすくキレイに仕上がります。実際に塗る際は、まず眉毛に塗布する前に、ティッシュオフして余分な液を除去します。こうすることで、たっぷりつけすぎてしまうのを防ぐことができます。次に眉頭から中間、眉尻へ向かって、毛の表面にだけ色をつけるようなイメージで塗っていきます。このとき、地肌に眉マスカラがつかないように注意しましょう。また、何度も重ねてしまうとベタッとした眉毛になってしまいます。1度塗りで十分です。

眉マスカラの色を選ぶ際は、髪色に合わせるのが良いと言われています。但し、眉毛の色はできるだけ

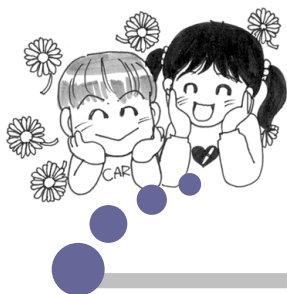
「髪色よりもワントーン明るい色」にすることを意識しましょう。ナチュラルで洗練されて見えます。

髪を明るく染めている人はヘアカラーに合わせて同じように明るめに、ダークトーンの人でも色味を揃えながら少しだけ明るめを選ぶなど、髪色を基準にすると、失敗が少なく、垢抜けた印象の眉毛が作れます。さらに、髪色がベージュやアッシュ系の人には、黄みがかかった明るめの色がおすすめ。髪色に赤みがある人は、赤茶系の色を選ぶとバランス良く整います。

最近では、髪色だけではなく「アイメイクに合わせる」という方法も注目されています。眉毛を描いた後、目元にのせたアイシャドウやアイマスカラを上から軽くオンすると、目周りがワントーンにまとまるので統一感が出ます。メイク上手の洗練された雰囲気が出ますが、あくまで眉毛の毛先にふわふわとのせる、軽い色づけがポイントです。

- 塗布する前に
ブラシをティッシュオフ！
- ブラシは
小さいタイプを選ぶ！
- 毛の表面にだけ色を
つけるようなイメージで！
- 色は
「髪色よりもワントーン明るい色」を！



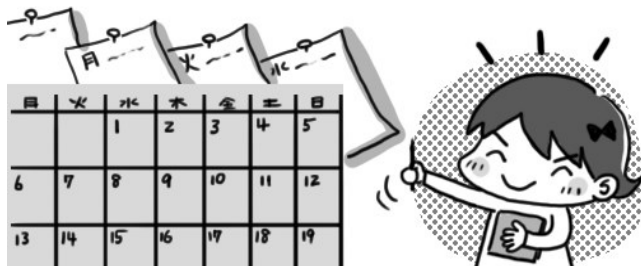


子ども向け手帳『ぼうけんてちょう』2025

手帳の企画から納品までを行う『交通図書協会』は、2025年度版となる子ども向け手帳『ぼうけんてちょう』【A5サイズ、税込2,480円】を販売しています。『ぼうけんてちょう』は、小学校1～3年生を中心とした子ども向けの手帳で「親子のコミュニケーションの円滑化」「よい習慣の定着」の2つのテーマを軸に制作されています。子ども向け手帳ならではのユニークなコンテンツを多数掲載しています。

掲載内容は、「スケジュール」（月間ページ・2025年4月～2026年3月／週間ページ・2025年4月～2026年3月／一週間の行動予定／夏休み予定表／時間割表）、「おうちルール（おきてからやること・かえてからやること）」「もちものリスト」「サクセスツリー」「冒険の

きろく（シーズンミッション&イヤリーミッション）」など。“ちょっぴり勉強になる”というテーマでは、「手帳で使われているえいご」「アルファベットのれんしゅう」「パソコン入力で使えるローマ字表」「かけ算 九九表」「せかいのにているこっき」「日本地図」などが掲載されています。また、2025年度版は前年度までのものと比較して、「もしも地震がおきたら…」のように、防災に関するページが増加されています。家庭内での防災対策にご活用ください。



子育てQ&A

乗り物酔い

Q

息子の車酔いが悩みです。遠出の時は休憩をたくさんとることになり、とても時間がかかってしまいます。 【5歳男児】

A

乗り物酔いには個人差があり、まだわかっていない部分も多くありますが、耳（三半規管）から感じている感覚と目などから受けた情報のズレが原因とも言われています。「これをすれば、絶対に乗り物酔いは起きない」ということはな

いようです。対策としては、「乗る前に食べ過ぎ・飲み過ぎを抑える」「体調を万全にしておくこと」などが挙げられます。本やスマホではなく、外の景色を見せるのもいいでしょう。精神的な不安なども影響するため、歌ったりクイズやしりとりをしたりして「車内を楽しい雰囲気にしたら酔うのを防げた」という体験談も多々あります。

もちろん、「酔い止め薬を活用する」という方法もあります。小さな子どもでも飲める市販薬はありま

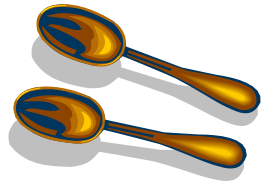
すが、実は乗り物酔いは判断が難しく、出ている症状が本当に乗り物酔いなのかどうかわかりにくいときもあります。事前に、かかりつけの医師に飲んでもいいか相談しておくで安心かもしれません。

いずれにしても、乗り物酔いは成長とともに落ち着いてくるので、おおらかに見守ってもらえたらと思います。





大辞典

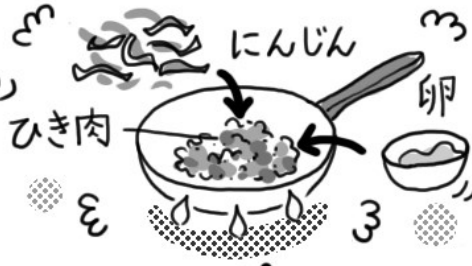


やさしい甘みを味わう★ひらひら春にんじんチャンプル

1. にんじんはピーラーで引き
卵は溶いておく。



2. フライパンに油を熱し、
ひき肉を入れて炒め、
火が通ったらにんじんを
加えてさっと炒め、
溶き卵を流し込んで"
ざっくりと炒め合わせる。



材料(2人分)

にんじん: 200g
卵: 2個
豚ひき肉: 100g
サラダ油: 大さじ1
しょうゆ: 大さじ1と1/2
白こしょう: 少々
青ねぎ(小口切り): 適量

3. しょうゆをまわし入れ、こしょうをふり、
全体を混ぜ合わせる。



4. 器に盛りつけ、青ねぎをふる。

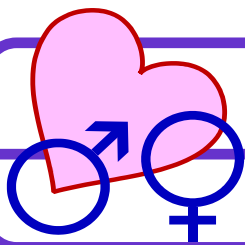


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



にんじんの本来の旬は秋～初冬ですが、現在では春に収穫期が来るように工夫されたものが出回っています。「春にんじん」と呼ばれ、徳島県や千葉県など温暖な地域を中心に生産されており、3月～5月にかけて全国に出荷されます。冬の厳しい寒さに耐えて育った春にんじんは、通常のにんじんと比べて甘みがあり、やわらかく、みずみずしいという特徴があります。

但し、通常のにんじんよりも水分を多く含んでいるため、あまり日持ちしません。購入後はなるべく早く食べましょう。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



なるべく意識せず、自然に拳を握ってみてください。
以下の4つの、どの握り方になったでしょうか？

????



B:親指が上向き



C:親指を他の指に乗せる



A:親指を入れる



D:親指を乗せる



いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「本当の性格」です★

A：あなたは頭の回転が速くおしゃべりなタイプですが、実は人見知りです。新しい友人をつくるのは苦手なようです。一緒にいるだけで安心できるような、友人やパートナーを作っていきましょう。

B：あなたは一目おとなしいタイプですが、聡明で、難題に対してもたくさんのアイデアがわいてくるアイデアマンでもあります。但し、様々なところに目が行くので、集中力が持続しないことも。

C：あなたは典型的な「我が道を行く」タイプですが、現実的で真面目なところもあり、自らの価値を十分知っています。周囲のサポートに対してしっかり感謝の気持ちを示せると、鬼に金棒です。

D：あなたはとてもエネルギッシュで、行動的なタイプです。正義感が強くカリスマ性もあるので、リーダーに向いていますが、他人に尽くしたいと考えるあまり、つい無理をしてしまうことも。

