VOL.52　2009年1月発行（隔月発行）

新宿HAHAha 倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー随時募集中☆
http://s-hahaha.hp.infoseek.co.jp/

＊＊＊＊ 気楽に日帰りスキーに行きましょう！！＊＊＊＊

＊＊　～新幹線で、GALA 湯沢はいかがですか？～　＊＊

なかなか休みが取れず家族旅行にいけない我が家ですが、必ずワンシーズンに1度はスキーに行っています。スキーと言えば、自分ひとりでも荷物が多くて何かと準備が大変でした。まして子どもの支度もあるかと思うと･･･。そんな気持ちを一掃させてくれて、ここ数年、気軽にスキーが楽しめるので気に入っているのが、上越新幹線でガーラ湯沢に行く“日帰りファミリーGALA”という JR のパッケージです。この“日帰りファミリーGALA”は、JR の駅に置いてある「ファミリースキー」という表紙のパンフレットに掲載されています。他のパンフレットに載っている料金よりも割安で、往復の新幹線の料金、リフト券、1000 円分のスクール割引券がついてきます。さらに子どもはスキーウェア、グローブ、板、ブーツ、ポールまですべて無料で貸してくれるので、子どもの持ち物は帽子とゴーグルぐらいでＯＫです！料金は１/５～３/19 まで大人 10,400 円、こども 5,100 円です。

新幹線でガーラ湯沢の駅まで約１００分。駅でスキー用具をレンタルし、着替えのスペースでスキーウェアに着替え、駅からそのままリフトに乗ってスキー場に直行！と時間の無駄もありません。このお気軽さをぜひ 1 度お試しください！

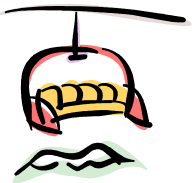
わが家では、娘が幼稚園の頃から毎年スキーに行っていますが、ここ数年の上達度はすごいです（現在小3）。私は自己流なのでかっこ良く滑れませんが、娘は、最初からスキースクールに入ったので、きれいな滑りです。うらやましい～！！スケートもスケート靴を履いたその日からある程度滑れるようになり、今では、母は置いていかれる始末です･･。スキーではそんな事にならないように、私も昨年はスクールに入ってみました。身についてしまったクセはなかなか消えませんが、久々のスクールはとっても新鮮でした。ずっと親子でスキー通いができるよう、これからも頑張ります！

ファミリーGALA

出発日	12/23(火)～3/19（木）
料金	大人 10,400 円、こども 5,100 円（1/5～3/19 まで･1/5以前の料金は日程により異なります）
内容	往復の新幹線、リフト券（10:30～17:00 まで1日使用可能）、スクール割引券（1000 円分）
★大人特典	託児所割引　1時間 1,200 円→1,000 円　レンタル 20%割引券（10:30 から借りても半日レンタル料金から割引！）
★子ども特典	スキー5点セット（板･ブーツ･ポール･ウェア･グローブ）またはボード4点セット（板･ブーツ･ウェア･グローブ）またはお遊びセット（ウェア･帽子･グローブ･長靴･ソリ）

＜注意＞
･大人+子どもの組み合わせでお申し込み下さい（大人のみ、子どものみの申し込みはできません）。
･このパッケージは、東京からガーラ湯沢までの往路、Max たにがわ 311 号（東京発 8:52）、たにがわ 405 号（東京 9:44）限定です。日程が決まったら早めに予約をしましょう！

びゅう予約ｾﾝﾀｰ　0570-04-8928　（携帯、PHS、IP 電話、ひかり電話は 03-3843-2001）
インターネット申込　http://www.travel.eki-net.com ※2009 年度チラシより抜粋



スキーの
おみやげに♪

最近気に入っているおみやげは、柿のたねをチョコレートでコーティングした柿チョコです。特に親子ではまっているのがカフェオレ味。他にもシンプルなチョコ味、イチゴ味、ホワイトチョコ味などがあります。また、大粒で辛口の柿のたねもおすすめです。おみやげというよりも、帰りの新幹線のおつまみになっています。

節分に楽しく作って、楽しく食べよう！

「恵方巻き」 の作り方

最近よく聞く「恵方巻き」。皆さんご存知ですか？節分の夜にその年の恵方（歳徳神の在する方位：2009年は東北東）に向かって、目を閉じて願い事を思い浮かべながら無言で太巻きをまるかじりすると願いがかなうといわれているそうです。七福神にちなんで七種類の具を入れて、福を食べるという意味合いもあるらしいです。

去年、我が家ではまぐろのお刺身、ツナマヨ、きゅうり、鶏肉の照り焼き、カニカマ、シラス、鮭フレーク、アナゴ、ベーコン、トマトなどの具を用意し、子ども達がその中から 7 種類の具を選んでそれぞれに巻いて食べました。初めはなかなかうまく巻けませんが、何度かやってみるとコツがわかってきます。上手な太巻きの作り方は下記を参考にしてください。

太巻きができたら福の神が来る方向（東北東）に向かって縁を切らない様に丸かじり。やってみると結構面白いです。子どもにも簡単にできるのでぜひお試しください。あまりご飯を入れすぎて太くしてしまうと一気に食べきれません。ご飯の量は少なめに！小さい子はのどに詰まらせないように気をつけてくださいね。

＜上手な恵方巻き（太巻き）の作り方＞

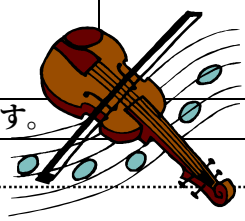
コツ 1　のりは巻きやすいように縦長になるように巻きすにのせましょう。
コツ 2　手前（巻き始め）側、のりは巻きすの端に合わせます。
コツ 3　奥（巻き終わり）側、3センチくらいはご飯をのせず、それ以外の部分に均等になるようにご飯をのせます。
コツ 4　具を重ねてのせていきます。きゅうりなど長くてしっかりしたものを一番上にのせます。
コツ 5　巻き方は、親指で巻きすを持ち上げ、人差し指、中指できゅうりなどのしっかりした具材を抑えるようにして、「セーノ！」っと一気に巻きます。太さにもよりますが、巻きはじめをご飯の最後の部分にのせる（重ねる）ようにするとうまくいきます。ピアノを弾くような感じをイメージするといいですよ。

自分で作らなくてもコンビニ各社ではそれぞれ独自の恵方巻きを販売しており、中身も太さも長さも様々です。この季節、各社の恵方巻きを食べ比べるのも楽しいかもしれません。 今年もいいことがたくさんあるといいですね!

◆　２～３月のワンコイン講座　◆

ワンコイン講座の日程が決まりましたのでお知らせします。トールペイント講座では、日ごろの感謝を込めて参加者一人当たり 300 円の材料費補助をいたします（参加者から材料費 500 円を集めますが、実際に制作する材料は 800 円相当のものになります）。大変お得ですので是非この機会にご参加ください。定員になり次第締め切りますのでお申し込みはお早めに！

講座名	日時	内容	場所	子連れ参加
トールペイント講座 トールペイント教室主宰 中島　範子	2 月 23 日（月） 10 時～12 時	小物入れを作る予定。詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。	戸塚特別出張所 （新宿区高田馬場 1-17-20）	×
	★　参加費 500 円・材料費 500 円の合計 1000 円をお振り込みください。			
パッフェルベルの「カノン」を弾こう！ 新宿 HAHAha 倶楽部 鈴木　庸子	3 月 18 日（水） 10 時～12 時	弦楽器とピアノの経験者の方、みんなで集まってアンサンブルを楽しみませんか？ ピアノ以外の楽器は各自でご持参下さい。	榎町地域センター （新宿区早稲田町 85）	○
	★　講師はお招きしませんので参加費は事務費のみの 250 円になります。			



＜お申し込み方法＞

１．新宿 HAHAha 倶楽部のホームページから
http://s-hahaha.hp.infoseek.co.jpのトップページから「ワンコイン講座」→「申込みフォーム」へと進み、お申し込みください。
２．メール（haha8club@yahoo.co.jp）「ワンコイン講座申込」と明記の上、講座日時、参加者名をご記入の上メールを送信して下さい。

注意！　ワンコイン講座は事前振込制です。お申し込み受け付け完了メールに振込先（郵便局）を指定しますので期日までに必ずお振り込みください。