

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。

☆メンバー募集中!☆

http://haha8.web.fc2.com/

お伊勢参りに行こう!!



式年遷宮で先日神様が新しいお宮にお引越された伊勢神宮。9月前半の平日に2泊3日で初めてお参りしてきました。古くからの独特の建築で建てられた日本の神社の総本山は、とても美しく神秘的でした。また豊かな自然に囲まれていて、とても清々しい気持ちになりました。

初めてのお参りということもあり、観光協会のボランティアガイドをお願いしました。とても丁寧かつ楽しいお話で神宮の歴史や神社での作法を教えて頂きました。事前に予約していくと心ゆくまでガイドしていただけますよ。

<旅のアドバイス>

☆ 宿は直接電話予約を!



旅行代理店等を使わずに自力で宿を探す場合、インターネットだとむこう 3 ヶ月くらいしか表示されません。特に今年は予約が取りづらいので、直接電話で問い合わせることをおすすめします。

- ☆ できるだけ余裕のあるプランを!
 - 一つ一つのお宮や資料館などをゆっくり見るとかなり時間がかかります。また食事処も待つ時間が長いでしょう。1日の予定を詰め込まないで、1日目に見られなかったら2日目にずらすことのできるプランがおすすめです。
- ☆ 公共交通機関の利用を!

特に週末や連休は周辺道路や駐車場が大混雑するそうですから、路線バス、観光地をめぐるバス、フリー切符を使うと便利です。下記<お得な交通情報>を参考に旅のスタイルに合わせて検討してみてください。

☆ お店や交通機関の終わる時間に注意!

内宮近くのおはらい町・おかげ横丁はお店が閉じる時間がとても早いです。夕食をホテルではなくおはらい町で食べよう!と考えている場合は、お店のラストオーダーを必ずチェックして下さい。また内宮から伊勢市駅方面への終バスのチェックも忘れずに。

<フリー切符などのお得な交通情報>

☆伊勢鳥羽みちくさきっぷ (三重交通:バス) 伊勢神宮はもちろん、二見・鳥羽方面まで使えるのでとても便利です。1日券と2日券がありますが、一部フリー区間に違いがあるので注意して下さい。

☆伊勢路フリーきっぷ (JR 東海:電車) 快速みえ号の往復自由席と松阪~鳥羽までの JR 区間乗り降り自由の乗車券に加えてタクシー乗車券 6000 円が付いています。名古屋出発 販売期間・有効期間等あり。

☆伊勢・鳥羽・志摩スーパーパスポート まわりゃんせ (近鉄)

伊勢・志摩までの往復特急乗車券+特急券と伊勢志摩エリアの近鉄電車&バス&船の乗り放題、29の観光施設それぞれ1回の入場券がまとまった超お得なパスポートです。名古屋出発 販売期間・有効期間等あり。

また、伊勢までの行き方も、新幹線で名古屋まで行き上記の電車フリー切符を使う方法と、新宿・池袋から毎日運行している高速夜行バスを使う方法があります。どのような交通手段を使うのか、時間&予算&体力等を総合的に考えて決めることをおすすめします。

~献血していますか?~

病気やケガなどで血液を必要としている人に新鮮な血液を提供する献血は、とても大切な事です。そんな献血のための献血ルームは、今、気軽に足を運べる快適な空間になっています。日々、あわただしい日常の中、リラックスできて人のためになる献血は、とても気分がいいものですよ。



献血には成分献血、200ml献血、400ml献血があります。200ml献血、400ml献血は血液すべての成分を採血するのに対して、成分献血は血小板や血漿を採血して赤血球だけを体に戻すので体への負担が少なくて済みます。ただ、成分献血は採血に時間がかかるので、時間に余裕がある時におすすめです。

久しぶりの献血ルームは、相変わらずきれいでした。待合室に置いてあるお菓子やドリンクは自由に飲食でき、雑誌も豊富に置いてあるので、待っている間はとても快適です。ドリンクはバラエティに富んでいて、コーンスープやじゃがいもスープ、オニオンスープまで揃っているのにはビックリしました。 献血のベッドには、それぞれ一台ずつテレビが設置してあり、待合室で読んでいる雑誌をそのまま持ち込む事もできました。 最後には、お菓子以外にも、自動販売機で好きなアイスやパン等を選べるコインまでもらい大満足です。

後日、血液検査の結果がハガキで届きます。細かく数値が出るので、自分の健康の目安にもなるのでありがたいサービスです。

携帯メールクラブの会員募集もしており、登録すると献血するたびにポイントがたまり、ポイントに応じて記念品がもらえます。平日の午前中に献血をするとさらにポイントアップなどもあるようです。また、各献血ルームではハンドマッサージや占い等、様々なイベントを実施しています。私が行った日は、毛髪チェックと書いてありました。時間がなかったので診てもらいませんでしたが、ユニークですよね。



新宿には、現在、献血ルームは4箇所もあります。日赤都庁(現在、お休み中、12月18日より再開)、新宿西口、新宿東口、そして昨年9月には新宿ギフトという名称の献血ルームもオープンしました。サービス内容も、各献血ルームによって違いますので、詳しい情報や場所は、インターネットでチェックしてからおでかけ下さい。妊娠中、授乳中の方は残念ですが献血ができませんので、その点は注意が必要です。冬場は、献血者が減少するそうなので、また、ぜひ協力したいなと思っています。



編集後記 ~ 簡単にできる 私の被災地支援~



東日本大震災から約2年半。震災直後は募金をしたり、被災地にボランティアに行ったりしていましたが、 被災地支援は長く続けていくことが大切だという話を聞いたことがあります。そこで、我が家で今やっている被 災地支援をいくつか紹介します。

まずはスーパーで何かを買うとき、同じようなものが並んでいたら、産地を見て東北産のものを買うようにしています。そして、銀座や池袋に行くときはごアンテナショップに寄り、買い物をします。岩手県のショップは東銀座、宮城県は池袋、福島県は八重洲と銀座にあります(「アンテナショップ」で検索してみてね!)

また、最近始めたのがお魚の通信販売です。味付けされて冷凍された被災地産のお魚が定期的に届きます(我が家でやっているものは、いろいろな種類の切り身が送られてきてひと月4000円くらいです)。凍ったまま熱湯に入れるだけですから、おつまみにもお弁当にも重宝しています。

被災地が早く復興し、東北の方々が一日も早く以前のような暮らしに戻ることができるといいですね。