

あなたの暮らしに笑顔もぶらす 流山のWEB MEDIA

N plus

MAGAREYAMA
WEB FREE MAGAZINE

流山のグルメ・サロン・子育て・イベントなど、
地域に密着した情報をフリーマガジンで発信して
います。

5-6
2024
VOLUME13

10名様に
素敵なプレゼント

あ、「GLP ALFALINK流山」
行こう！

P.02

N plus 限定！

GLP ALFALINK 流山
施設見学ツアー
ご招待

子どもたちのために知っておきたい！

04 食とカラダの”シン”常識

06 イベント情報 07 Reader's Voice

読者さまで作る読者さまのための

あ、

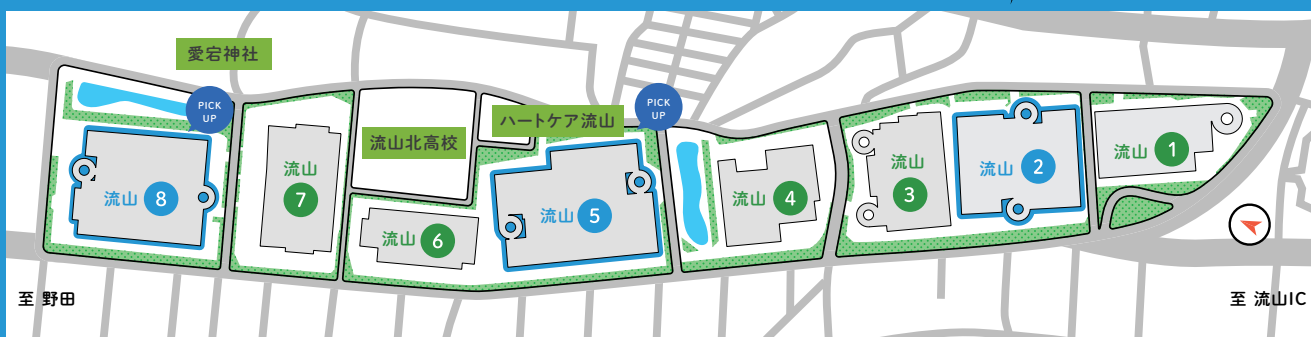
「GLP ALFALINK 流山」

行こう！



流山IC近くに立ち並ぶ巨大物流施設。それが「GLP ALFALINK流山」です。実は、カフェテリアやシャワールームなど、施設の一部を一般市民がいつでも利用可能なんです！今回は「GLP ALFALINK流山」の魅力をご紹介します！

What's「GLP ALFALINK流山」？



「GLP ALFALINK流山」は、総延床面積約90万㎡超の日本最大級の物流施設です。中でも注目すべきは「開かれた」物流施設であること。一般市民にも共用部として広く開放。

魅力的なカフェテリアに、コインシャワー、レンタルサイクル、子どもも遊べる広場など、物流施設とは思えない魅力的な空間を実現させています。

私たち一般市民に開放しているのは「流山2」「流山5」「流山8」の施設で、本日はその一部をご紹介します！



流山8

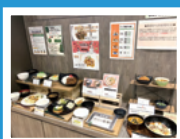


人工芝の敷き詰められた憩いの広場

レジャーシートを敷いてピクニックや、地域の方のイベントなどにもご活用いただけます。

※使用に際しては、利用規約に準じていただきます。

天気が良いと気持ちいいね！



カフェテリア

施設で働く方のみならず、地域の皆様の語らいの場としてご活用いただけます。Wi-Fiも完備しているため、ワークスペースや打ち合わせにご利用する方も。

また、下記のQRから、一般向けご案内サイトに飛んで、専用アプリにご登録いただくと、割引価格にてレストランをご利用いただけますよ！

【営業時間】11:00~14:00(月~土)



←このページからアプリをダウンロード！

専用アプリをダウンロードすると、レストランやイベント情報をGETできます！



アプリで注文ができます！



コインシャワールーム

ランニング等の運動を終えた後、汗を流すこともできるシャワールームを設置しています。

※「流山5」にもあります。



広くて開放的！



流山5

／ 大人数のイベントに！ ／



イベントスペース

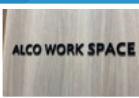
「流山5」には、広いイベントスペースがあり、イベントや打ち合わせにも使えます。「吉野家」はなまるうどん」の店舗も営業中です。



シェアキッチン

イベントスペースと区分けされた空間には、レンジなども完備されたシェアキッチンがあります。

食だけでなく、プロジェクトを利用するイベントにも活用できます。



ワークスペース

仕事や勉強に集中したいときにオススメなのが、「流山5」のワークスペース。静かに集中できる空間で、仕事も勉強もはかどるはず！

【利用可能時間】8:00~21:00*



N plus限定！施設見学ツアー

今回、GLP ALFALINK流山×N plusの企画として、弊誌の読者限定で「施設見学ツアー」を特別に開催いたします！共用部だけでなく、普段入れない施設の内部もご案内いたします！この機会をお見逃しなく！

【日時】6月21日(金) 15:30~17:00

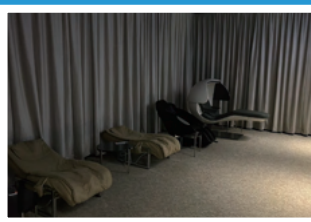
【募集人数】

一般:10組(20名)様、GLP施設関係者:10名様

【申込】N plus LINE公式アカウントよりお申込みください。

※抽選にて結果をご連絡します。

【応募〆切】2024年5月31日(金)



リラク্সルーム

ワークスペースに併設されているのが、室内の照明をおとしてリラックスできるリラク্সルーム。オン・オフを切り替えながらパフォーマンスアップ！



えー!?

知らなかった!

では済まされない

子どもたちのために
知っておきたい!

食とカラダの “シン”常識

「1192作ろう鎌倉幕府」が1185年に変わっているのはご存知でしょうか? 知識というのは常にアップデートされていくもの。今回は、食とカラダの最新の常識について、流山まる大学でも講師を担当されている大澤梢先生、須田晃史先生、松本康人先生にお聴きました!

知らないうちに子どもに蔓延!

新型栄養失調って?

「栄養失調」と聞くと、食料不足の時代の病気で、現代の私たちには関係ないと思われていませんか?

今、「新型栄養失調」といって、食事を取っていても「身体の構成や代謝に必要な栄養素が不足して」心身に不調をきたす人が増えています。「ご飯は毎日ちゃんと食べてるから」と自覚症状がない方も多く、特に子どもたちの新型栄養失調が近年深刻化しています。

Read



大澤 梢 先生
発酵食品寺子屋 代表
トップグランドマイスター

2016年 発酵食品専門教室「発酵食品 寺子屋」
創立。ストアカ主催団体 全国2位 東京1位。
毎年20種類ほどの味噌増作りをベースに季節の
発酵食品の魅力と活用方法等、各種講座を開催。
年間受講者数は毎年500名以上。



|||||それ本当に大丈夫…?

砂糖の量はコカ・コーラの倍以上!

子どもが大好き「トマトケチャップ」

例えば、砂糖が多い飲料でよく話に出てくる『コカ・コーラ』の糖分量は100mlあたり11.3g、500mlのペットボトルだと糖分量は56.5g含まれているので、角砂糖だと約15~16個分です。



トマトケチャップは100gの中に25g以上の砂糖が溶けている状態なので、コカ・コーラの倍以上の糖分量、500gのトマトケチャップは、角砂糖は約34個分です。皆さんはどう思いますか? 私は多いと思っていますので使いません(知っている方は基本口にしません)。



「世の中によくあるトマトケチャップの原材料」

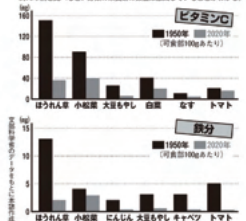
品名: トマトケチャップ
原材料名: トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料、増粘剤、酸化防止剤

野菜の栄養価の低下の問題を知らう

「野菜を食べてるから栄養はちゃんと取れてる」は過去の話。大量生産や工業生産によって「土壌に含まれるミネラルや栄養素の量」は大きく減り、その土壌で作られる野菜自体の栄養素も比例して減っています。

また、野菜は「食べる量」と「栄養素の量」は比例しません。しっかり太陽を浴び、季節に沿って土壌を作り、農家さん達が心を込めて作ってくれているエネルギーの高い野菜を沢山頂きたいものですね!

野菜の成分、ビタミンCはこんなに減っている!



対策とポイント

point

1 「本当の意味」で質の良い調味料と食材にこだわる!

「沢山食べたからお腹いっぱい」と「沢山食べたから身体に必要な栄養素が摂取出来た」は別問題です。大切なのは食事の質にこだわること。完璧を求めず、まずは、日々の食生活の中で「店頭で購入するもの」や「口の中に入れる物」を選択していきましょう!



point

2 内臓の質を上げ、腸を元気に保つこと!

食材も大切ですが、本当に最初に着目すべき物は「調味料の質」です。日本の先人達が使用してきた調味料は、塩以外は基本全て「発酵調味料」ですが、現代流通している調味料の殆どが「加工調味料」…。是非、ご自身のためにも、ご家族のためにも、これから担う子どもたちのためにも、内臓は傷つけないで質を高めて元気に過ごしていきましょう!



1日たった10～15分で！
ラクに！キレイに！

体幹を整えることで、内臓を元気にしよう！

現代人に多い症状が、日々のストレスによって心とカラダが崩れてしまっていること。その原因の1つが、体幹がゆがんでしまっていることにあります。そのため、肥満や便秘、肩こりや腰痛などの不快症状や病気になりやすいんですね。
1日10～15分で、寝ころがりながらできる体操(コアチューニング®)がオススメです！

body



須田晃史 先生
コアチューニング®認定講師

「カラダ」を通して、一人一人の能力を最大限引き出すことをテーマに掲げ、東京府糸守にて個人セッションを行いながら、全国各地で、甲子園常連校やプロサッカークラブなどのアスリートへの指導、オンラインセミナーやリアルイベントの講師としても活動。

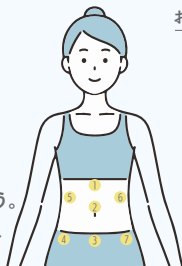
腹圧調整をしてカラダを「ゆるめ」よう！

体幹(内臓がある部位)をほぐして、ゆるめていくことで、身体や姿勢が整うだけでなく、自律神経をコントロールできるようになり、心も安定します。
今回はご家庭ですぐに出来る、ワンポイントレッスンをお伝えしますね！

1. 仰向けになって寝ます。
2. 鼻から息を3秒吸ってお腹を膨らませます。
3. 口から息を10秒吐きながら、おなかを押していきます。



※腹式呼吸(おなかかふくらむ呼吸)をしましょう。
※2～3の動作を、7カ所それぞれのポイントで、3回ずつ繰り返しましょう。



おなかの7つのポイント

- ① みぞおち
- ② へその上
- ③ へその下(丹田)
- ④ 骨盤の右側の出っ張りの内側
- ⑤ 右側の肋骨の下
- ⑥ 左側の肋骨の下
- ⑦ 骨盤の左側の出っ張りの内側

ぜひ『マンガでわかる コアチューニング®入門』
(須田達史著／現代書林)もご覧くださいね！



sleep



「眠りのゴールデンタイムは22時～2時」と聞いて、お子様の寝る時間にビビリされている方もいるかもしれません。実は、入床時間は関係なく「入眠後3時間」が、成長ホルモンがたっぷり分泌されるゴールデンタイムになります！

正しい知識をもとに、ぜひ睡眠の質にこだわってみてください！



疲れが取れない、寝つき、寝起きが悪いなど、
ご相談ください！

松本康人 先生
株式会社寝室デザイン研究所 代表取締役

大学卒業後寝具業界一筋36年の経験と実績。
国内大手寝具メーカーとヨーロッパ寝具メーカー
32年勤務後に柏市で独立開業。上級睡眠健康指導士とインテリアコーディネーターの資格で、睡眠・寝具の眠ることすべてを語る「眠りのコンシェルジュ」。

睡眠のツボ 1

休みの日も毎日同じ時間に起きましょう

小学生は9～10時間、
中学生は8～9時間の睡眠をとるようにします。



学校で眠くなることがないように睡眠時間をしっかり取ることが大切です。
平日夕食の遅いご家庭は慢性的な睡眠不足になりがちですのでご注意ください！



睡眠のツボ 2

東大モオリピック選手もまずは睡眠から
人は睡眠中に記憶の整理をします。

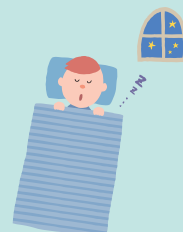
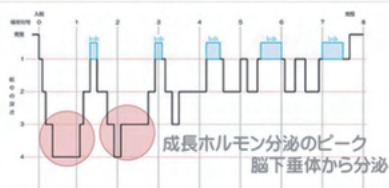
CHECK! 記憶力アップ！必勝勉強法！

勉強

9時間
睡眠

翌朝
チェック

成長ホルモンは就寝直後3時間がピーク



眠りの深い睡眠の前半に勉強で大切な知識で覚える記憶が定着されます。
広島県教育委員会の実施した小学5年生の学力テストで9～10時間睡眠の子供の平均点が最もよかったというデータもあります。

ななれやま イベント情報

流山市のイベント情報募集中。
掲載希望の方は下記のQRコードからご投稿ください。

イベント掲載希望はこちらから /

<https://lin.ee/XQ3RNDqF>



5/21(火)、6/12(水) 知らないと損する！
経済とお金の勉強会

流山まる大学でも講座を担当する人気ファイナンシャルプランナー・福士雄哉先生が教えてくれる『経済とお金の勉強会』をオンラインzoomで開催！子育てと老後の不安を解決する資産運用について学びを深めましょう。

時 | 20:00～22:00

場 | オンライン(zoom)

¥ | 無料

申 | QRコードより

問 | 福士

☑ | sld.infomation@gmail.com



5/26(日)、6/30(日) 「ボードゲームで遊びながら学べる！
キッズマネーゲーム会」

日本の金融教育は海外に比べて30年遅れていると言われてます。学校では教わらない、一生お金で困らないための知識を身につけましょう！ボードゲームで遊びながら、お金のプロの公認会計士が分かりやすく解説します！

時 | ①5/26(日)14:00～16:00 ②5/26(日)16:30～18:30
③6/30(日)10:00～12:00 ④6/30(日)12:30～14:30
⑤6/30(日)15:00～17:00

場 | CAFÉ OKKO(流山市おおたかの森北1-4-1)

¥ | 小学1～6年生 2,000円/名

※各回定員6名

※保護者同伴可

申 | QRコードより

問 | 平林

☑ | motoyuki.hirabayashi@gmail.com



お申込み



ゲームの紹介はこちら



6/8(土) 都心から一番近い絆の街プロジェクト

大好評のイベント第4弾！「不用品の回収」や流山の街を綺麗にする「流山クリーン大作戦」プロジェクトをはじめ、子どもたちの職業体験を行う「エヌマチパーク」を実施します。ぜひ、流山おおたかの森駅前にお越しください！

時 | 10:00～16:00

場 | 流山おおたかの森駅 森のまち広場

¥ | 第1部:流山クリーン活動大作戦…無料

第2部:こども職業体験エヌマチパーク…体験ごと

申 | 先着200名

(清掃に参加された方は、

第2部優先予約あり)

問 | InstagramよりDMを

お願いします。



6/16(日) ヒデキ・社長、山納銀之輔トークライブ

豊かさを感じてよろこびの循環を巻き起こすことを目的に全国ツアー中のヒデキ・社長が、流山にやってくる！山納銀之輔さんとコラボレーションした講演会です。

時 | 13:30～16:30

場 | スターツおおたかの森ホール

¥ | 大人(高校生以上)3,000円

子供(中学生まで)1,000円

申 | QRコードより

問 | 縄文生活・エンライト



6/21(金) N plus 限定！
GLP ALFALINK 流山 施設見学ツアー

GLP ALFALINK流山×N plusの企画として、弊誌の読者様限定で「施設見学ツアー」を特別に開催いたします！共用部だけでなく、普段入れない施設の内部のご案内いたします！この機会をお見逃しなく！

時 | 15:30～17:00

場 | GLP ALFALINK流山

¥ | 無料

申 | 一般:10組(20名)様、GLP施設関係者:10名様

N plus LINE公式アカウントより

お申込みください。

問 | N plus編集部



6/23(日) 「黄大豆玄米麹味噌作り」体験会

流山まる大学「細胞が活きる食育・発酵クラス」よりフィールドワークを実施します。調味料の基本は何と言ってもお味噌作りから。トップグランドマイスターの指導を受けられる絶好の機会！自分のため、家族のために極上の手作り味噌を仕込みましょう！

時 | 10:30～12:30

場 | 市野谷自治会館

¥ | 11,550円(事務手数料550円含む)

申 | QRコードより

問 | 流山まる大学実行委員会



R reader's V voice

読者さまでつくる読者さまのページ



利根運河へ行こうのページの地図が興味を持ちました。流山に昔から住んでいますが、運河駅はほとんど利用したことがなかったのでこんなカフェがあるんだ！って新発見でした。東京理科大学の科学館も入れるの知らなかったです。
(みゃんみゃんさん：30代・女性)

地域の情報が気軽に読めます。楽しく明るい気持ちで暮らせる情報を期待しています。
(ゆっぽんさん：40代・女性)

人にフォーカスした流山のひとの新連載、住み始めたばかりなので、そんな方に向けたコンテンツがあると嬉しいです。
(けいさん：20代・男性)

N plus へのご感想

ポストに入っていると内容が楽しみななるくらいによく読ませてもらってます。自分の知らないお店や場所の紹介してもらえるのはとてもありがたいです。
(ししさん：40代・男性)

防災について。万が一の時のシミュレーションなど知りたいです。(gmさん：40代・女性)

バレンタインデー & ホワイトデーの思い出。皆さん幸せそうな内容でほっこりしました！私も彼氏との思い出を思い出少し幸せな気分になりました。
(こたつさん：20代・女性)

今月号のお題 雨の日の●●な思い出



昨年第一子を出産しました。退院日は生憎の大雨。今までの私なら今日は外に出たくないなと思ってしまっていたと思いますが、その日は雨でも気分が落ち込むことなく初めてウキウキワクワクしながら雨の中外に出ました。雨の中家族3人で帰ったのがとてもいい思い出です。
(なかじまさん：20代・女性)



大人は雨の日は好きではありませんが、子どもたちがまだ幼稚園児のころは水たまりに長靴で入るだけで楽しいみたいで、どんなことから遊びを見つける才能があるんだなあ、と思いました。(まるさん：40代・女性)

どしゃ降りの春分の日。ふと静けさに気づき窓の外を見るとダブルレインボー。興奮のあまり子供と外へ飛び出し、初めての虹と一緒に楽しみました。(nrutelpamさん：30代・女性)

苦手な顧客のところに行く時、いつも雨が降っていて憂鬱だった。最終的に粘り強く通い続けて商談は成功したのだが、顧客の建物から出ると雨が上がっていた。止まない雨はないんだ、諦めてはいけないということを実感した日だった。
(さいとうさん：30代・男性)

娘が学生時代は雨が降ると駅まで車で迎えに行っていました。ちょっと話を聞くのも楽しいひと時でしたが、嫁に行ってしまった今でも雨が降るとすこしソワソワしてしまいます。
(アッシュさん：60代・男性)



相合い傘をして今の奥さんと帰ったことです。ドキドキしました。(モッティ 47さん：40代・男性)



次号のお題 子どもの頃の夏休みの思い出

次回、7・8月号は夏休みですね！
里帰りされる方もいらっしゃる、流山で過ごされる方も、旅行に行かれる方もいらっしゃると思います。
今回は、皆さまの『子どもの頃の夏休みの思い出』のエピソードをお聞かせください！
ちなみに、私は田舎の親戚の家に遊びに行き、探検ごっこをしたときに、隣の家の犬に追いかけてお尻を噛まれた苦しい思い出が。。。←マンガのような本当の話です(笑)
皆さまのエピソード、どしどしお待ちしております！

ご意見大募集！

.....

本誌を読んだのご感想や「次号のお題」へのご回答、「このお店がオススメ！」といったクチコミ情報などをN plus編集室まで、どしどしお寄せください。
N plus Fun Club (LINE公式アカウント) から簡単に送信できます。ご回答頂いた方には、抽選でプレゼントが当たりますので、奮ってご応募ください！

アンケートのご回答

抽選プレゼントのご応募は
こちらから



<https://lin.ee/79MYxhC>

URLをクリック！



※応募締切 2024年6月30日(日)

PRESENT
2024.5-6

今月の抽選 プレゼント

アンケートに答えて、プレゼントをもうろう！
ご応募は公式 LINE から ▶ <https://lin.ee/79MYxhC>

1. NINTENDO SWITCH

1
名様



応募はこちら



2. プリンセスピーチ Showtime!



1
名様

3. スターバックスカード 1,000円分



3
名様

4. 図書カードNEXT 500円分



5
名様

※実際の商品とはデザイン・色・仕様が一部異なる場合がございます。

N plusバックナンバーのご紹介

2023年4月号のN plusでは『公園におでかけ&ピクニック特集』ということで、流山市内の定番の公園から、穴場のスポットまで、おすすめの公園&ピクニックスポットをご紹介します！
新緑が映える季節に、ぜひ公園の散策や街歩きにご活用ください！

バックナンバーの
閲覧はこちらから



流山ま3大学からのお知らせ

ママ学割始めました！

子育て中のお母さんが安心して子育てできるように
応援の気持ちを込めて、とてもお得に受講ができ
るママ学割をはじめました！

- ・単発受講OK！
- ・欠席してもアーカイブ動画あり！
- ・同室でお子様の見守りあり！

ぜひ、お子様の子育てにお役立て
ください☆

詳細は
こちら



編集後記

今回の5・6月号はお楽しみ頂けましたでしょうか？

読者の皆さまからご回答いただくアンケートを参考にしておりますので、流山での生活にお役立て頂けますと嬉しいです！
こんな企画をやってほしい！など、ご意見・ご要望がございましたら、ぜひお気軽にお聞かせください！

もっくん

今月の特集・GLP ALFALINK 流山の施設見学をしました、本当に素晴らしい場所で感動しました。物流倉庫のイメージを覆すオープンな場所ですので、ぜひ地域の皆様も足を運んでいただきたいです。個人的なおススメは「ランチ」、リーズナブルでボリューム満点。毎日通いたいぐらいです笑

たっしー

今年も暑い夏になりそうですね。今回は初夏のイメージで爽やかな青や黄色を使ってみました♪内容も盛りだくさんですので楽しんで読んでいただけると嬉しいです★

みかねー