



まめ マガジン



Take
Free!

まめ育

きくがわの私立幼稚園

まめまめNEWS

まめ暮

とらすと保険

整理収納アドバイザー NINAさん

まめ住

お家づくり相談会

インテリアコーディネーターのプチアドバイス

わたしのはなれLIFE

特集

笑顔創造空間

かわべ歯科 川邊研次先生の

「ゼロ歳からはじめる
予防歯科と噛み合わせの予防」

(歯科姿勢教育 呼吸と飲み込みのトレーニング)

第3回



まめ夢

元気な人紹介
ふおと*いろ

まめ店

バンドミ(掛川市)

ひろ寿し(菊川市)

まめ育

このゆびと〜まれ

元氣プロジェクト カロム

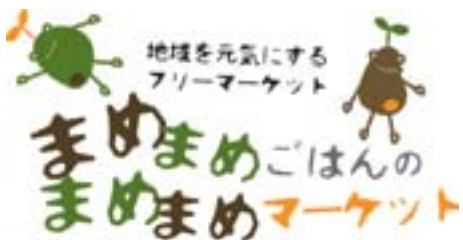
mama's ShareShop Soramame
& Mommying 〜まみんぐ〜

まめ育

なつきDeLiの食育レシピ

子育てサポーターばればれ





おまめは栄養たっぷりおいしい！
種類もいっぱい！
そんなおまめにあやかって
うれしい！楽しい！
ヘルシー！eco！不思議！・・・etc.
地域を元気にしよう！・・・と
いろんな仲間とものが集まりました



次のまめまめマーケットの予定 菊川のまちを歩こう！まめまめマーケット

赤レンガ倉庫・ポケットパークふんすい広場・nimes前
mama's ShareShop Soramameにて

2014年11月23日(日)
開催予定!!
9:30~14:30

詳しくは。。。【ブログ】[まめまめ](#) [検索](#)

☆まめまめマーケット開催時のボランティアスタッフ募集しています！

まめまめnews連絡先／momo's kitchen 倉部 0537-35-2781 toratora@sepia.ocn.ne.jp

まめまめ仲間 NEWS

★ギャラリー画禅庵 水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

第46回 9月20(土)・21(日)・22(月)・23(火)

第47回 10月25(土)・26(日)・27(月)

第48回 11月11(火)~16(日)(特別展)



10:00~16:00 入庵料500円(喫茶付き)
ランチ10食限定1000円(入庵料別途)3日前にご予約下さい。
画禅庵 0537-35-4559
菊川市本所2221-5 (六郷小学校前) P有
※シェアショップで月1回予約制ランチがあります。

★Cafe and dining kokopelli出店

「第6回ボンマルシェフジエダ」10月26日(日)10:30~15:30

会場：藤枝駅南口・メインストリート(通称しゃばストリート)
パリのマルシェの様な雰囲気の中で
素敵なお店でお買い物を楽しもう！
静岡県内のアンティーク雑貨、
木製雑貨、お花、洋菓子、カフェなど
こだわりのお店が藤枝に大集合。

Blog▶ <http://bmf.eshizuoka.jp/>



★Cafe and dining kokopelli

10月31日(金)18:00~ キャンドルナイト
幻想的なディナーを...

kokopelli 0537-35-5299
菊川市加茂5269 kokopelli@ai.tnc.ne.jp
営業時間：11:00~14:00

(ラストオーダー 13:30)

18:00~22:00(ラストオーダー 21:30)

14:00~17:00(土日のみ) 定休日：毎月曜日、第3火曜日 P有



★平成26年度は 菊川市市制10周年



楽しいイベント企画が盛りだくさんです！

きくのんの「缶バッチラリー」も開催！

詳しくは 菊川市HPにて！

<http://www.city.kikugawa.shizuoka.jp/>

10月27日(日)「ODORA THE 菊川」

菊川駅南エリアにて開催予定！

★WeGo! タラルラン

Natural Festa Shizuoka2014

自然に囲まれたさくら咲く学校で行われる食のフェスタ！

9月6日(土)・10月18日(土)8:00~16:00

会場：源泉地域立森の美都 さくら咲く学校

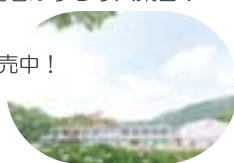
「医者いらすの食」著者 内藤聡医師の講演など

食の安全や自然な物にこだわる出店者がずらり大集合！

詳細はFacebookページにて

入場チケット：チケットぴあにて発売中！

前売1800円・当日2000円



タルラン運営事務局 広報担当090-2773-3223生駒

～菊川は朝市が楽しい！～

★「駅南朝市&フリーマーケット&グルメ」

奇数月第4土曜日(雨天の場合は翌日曜日)

9月27日(土)・11月22日(土)9:00~14:00

地元農産物、手作り品、雑貨、花、骨董品、軽食など

出品者の募集！(出品料1000円)

菊川駅南商店街組合連絡協議会

連絡先：36-4096 火・木・金 9:00~15:00

★同時開催予定★

スローライフ IRORI〜炉〜
フリーマーケット

ふんすい広場にて(予定)

連絡先：NPO団体ハチドリ

山本090-3582-1065



★「西方元気朝市」

毎月第2・4土曜日8:00~11:00

ささの恵(線路沿い)駐車場にて

菊川ブランドお茶入りコロッケ

新鮮野菜、手打ちそば他

主催：西方元気朝市実行委員会

連絡先：小笠原 090-3953-7262



★「ろくごうふれ愛朝市」

毎月第1・3土曜日8:30~

青葉台コミュニティセンター横の公園にて

毎月第2土曜日8:30~

五丁目下アルモニーでも開催予定！

地元産の野菜などの販売



主催：六郷地区コミュニティ協議会
連絡先：松島090-9025-8181

004 特集

笑顔創造空間 かわべ歯科 川邊研次先生の
「ゼロ歳からはじめる予防歯科と噛み合わせの予防」
(歯科姿勢教育 呼吸と飲み込みのトレーニング) 第3回

005 まめ育

きくがわの私立幼稚園

006 まめ暮

とらすと保険
整理収納アドバイザー NINAさん

008 まめ住

お家づくり相談会
インテリアコーディネーターのプチアドバイス

009 わたしのはなれLIFE

010 まめ店

パンドミ(掛川市)
ひろ寿し(菊川市)

011 まめ育

このゆびと〜まれ
元気プロジェクト カロム

011 まめ夢

元気な人紹介
ふおと*いろ

012 mama's ShareShop Soramame

013 プレゼント

014 まめ育

なつきDeLiの食育レシピ

015 編集後記

まめ育 子育てサポーターぼれぼれ

発行・ウィングホーム(株)はなれハウス事業部
〒439-0018 静岡県菊川市本所1193-2
TEL:0537-35-8701

まめマガジン 2014年9月 第17号
発行人・はなれハウス 倉部光世
デザイン・ウィングホーム株式会社



カーテン&インテリア専門店
シーズナルウインド
菊川市加茂762 11
TEL: 0537-36-2138
<http://seasonalwind.co.jp>
blog: 「窓辺日記」で検索

※打合せご希望のお客様は事前に予約
をお願い致します。

イギリス・リバティがファッション・小物部門とは別にインテリア部門を展開することとなり、当店はインテリア部門の
正規取扱店となりました。生地はファッション用とは違い、厚みのあるカーテン・ソファ等に適した上質な生地ばかりです。
サンプルブックがございますのでぜひ当店にてご覧下さい。同じイギリスでウィリアム・モリスの生地も扱っております。



川邊研次先生

かわべ歯科院長

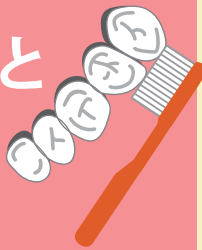
姿勢咬合研究会 主幹

Ken'sホワイトニング開発、セミナー主幹

第一回歯科甲子園実行委員長

笑顔創造空間
かわべ歯科 川邊研次先生の

「ゼロ歳からはじめる予防歯科と 噛み合わせの予防 第3回」



ありとあらゆることで便利になった今、自然と一緒に暮らす中で培われる昔ながらの単純なからだの動きと行動がとれなくなっている子ども達、しゃがめない、片足立ちでふらつくなどそのからだに“異変”が起きています。お子さんのからだのことを考えて頂く機会になったらと20年以上前から咬み合わせの矯正や予防、虫歯予防などを中心に、診療を行っている菊川市のかわべ歯科「川邊研次先生」のおはなしをまめマガジンで一年間特集させて頂いています。

2回にわたって、子供たちの問題を説いてきました。その問題をちょっと科学的にまとめてみました。

5頁の表は、真ん中の部分に周りの表をまとめたものです。

縦の線は、それぞれの年齢での成長を比較するための線です。

「子ども達の成長で、今までの12歳を超えてからの矯正では、生涯を通して何度も矯正をやり直さなければならぬということと、大人の歯が無くなる原因も、歯並びが悪くなる原因(TCHと言われる食事以外に上下の歯が当たり続ける状態。歯が上下当たるのは脳へのスイッチで噛み締めぐせはただの脳の誤作動だということ。呼吸と嚥下の異常を招くのが噛み締めぐせ)も同じです。」と伝えてきました。

その為に矯正は、早期に難しいと思われる顔と体に問題がある子どもはゼロ歳から3歳までが最も大事な時期で、顔面の発育、カラダの発育に問題がみられない子ども達が5歳から6歳の時までに対応でき、家族の協力があれば効果は著しいということは、これらの成長曲線でわかります。

カラダの成長、発育の基準となるスキャモンの成長曲線、そして上下顎骨の発育曲線。上顎骨体発育が鼻腔、眼窩、上顎洞の成長発育と大きく関係していることも表からわかります。

鼻づまり、目の異状があっても顎の成長はうまくいかなるのです。

顎の発育を良くするには、目、鼻など顔面の成長、発育が正常であることが要求されますが、この問題(鼻づまり、視力の低下)を解決せずに矯正は成功しないということだったのです。

医療としての矯正は、全身の成長発育のスキャモン曲線と上下顎骨の成長を考慮しながら、矯正を行う必要があり、家族もこの問題の大きさを最優先させる必要があるのです。

多くは経済的理由をもっと大きくなる年齢に達してから、他の病気とともに優先順位を歯並びにすることがあります。その年齢が成長曲線の末期です。つまり12歳を過ぎてからです。

歯だけ矯正してもすぐに後戻りする年齢が、この12歳を過ぎてからの矯正です。

虫歯においても、歯周病においても、最近ではTCH(歯が食事以外の時間にあたり続ける状態)が最も大きな原因であることが解りました。

もちろん矯正も成長期にあるゼロ歳から8歳までの間の矯正は成長を促すTCHを起こさない習慣を作り上げる呼吸と、嚥下のプログラムを作り上げることが大事なことです。

今までは歯を覗てきたのが矯正、もちろん歯科の全てでした。予防的矯正であるゼロ歳から8歳までに始める矯正では、歯の成長ではなく中顔面の発育を診ていくという矯正であるために、歯科の教育という分野で予防的矯正を行っていきます。矯正で姿勢、返事、挨拶、などを扱うことは今までなかったのです。

★かわべ歯科にはMRCルームがあります。



かわべ歯科では、お口のクセ改善のために、専用のトレーニングルームが完備されており、トレーナーの装着と口腔周囲筋のトレーニングを行っています。早期に始めるほど子ども達はこれからの生涯にわたり、正しい口の機能を身につけ、顎の成長ときれいな歯並び、顔の好ましい発育を得ることができます。さらに正しい呼吸により、病気にかかりにくい強い身体をつくることのできるのです。



なぜ5歳から6歳までに成長を促すMRCシステムが必要なのかを骨体の成長と全身の発育からまとめてみました。

上顎骨の構成

上顎骨は以下の部位により構成されている。

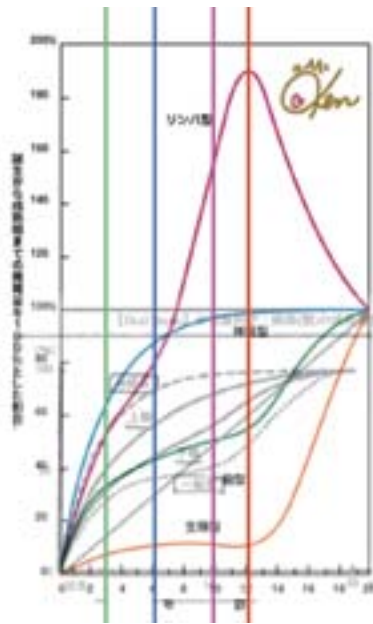
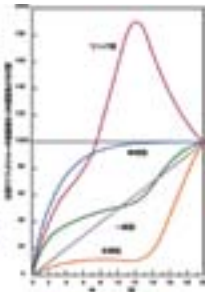
- ・上顎複合体・上顎歯列弓
- ・口蓋
- ・頬側突起

上顔面を構成する上顎骨と上顎骨に隣接する顔面骨(鼻骨、涙骨、篩骨、口蓋骨、頬骨および鋤骨)は互いに縫合で接合していて上顎複合体とよばれる。そのため上顎の成長は上顎複合体を含む多くの骨の複雑な動きの組み合わせによりなされる。



図：北海道大学歯学部小児歯科学講義プリントより改変

「スカモン」の発達・発育曲線



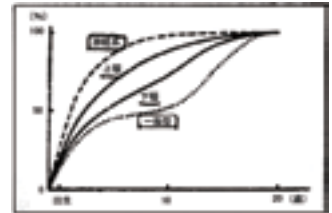
下顎骨の構成

下顎骨は以下の部位により構成されている。

- ・下顎骨体・下顎枝
- ・下顎頭

下顎骨は歯を入れた歯槽突起とそれを受け入れる底部からなる体部と、関節突起、筋突起および下顎角部をもつ下顎枝とからなる。左右部は正中部で線維軟骨結合によって連結するが、この結合は1歳の終わりにまでに癒合して一体の骨となる。下顎枝の後縁に骨の添加、前縁に骨の吸収が行われ、下顎骨は後上方に成長する。

【Oral Studio】小児歯科学：頭部(顎)の成長発育



上顎骨・下顎骨の成長曲線

上顎骨は頭蓋底に付着し一体となっているため、神経型と一般型の間中型を示し、下顎骨は上顎骨よりも一般型に類似した曲線となる。

この様々な表をまとめると上顎骨の発育は中顔面と言われる目、鼻、口、耳と言われる感覚機能の発育とともに大きく関わっていることがわかんと思われます。生後数か月から3歳までの発育が顔面の形を作り上げることが解ります。

呼吸がしっかりできるか、嚥下がしっかりできるかという生命に関わる異常に対して、トレーニングを行います。

ゼロ歳からは母親、家族の協力で始めます。今までの病気になってからの治療ではなく、これからを予測してのトレーニングですから、すべての治療方針が違います。予防的矯正が5歳から8歳までにはじめ、家族の理解と協力がなければ、通常の抜歯矯正に移行するしか無いという理由は少し理解できたと思います。予防矯正はゼロ歳から始めるのですから、保育園などの協力があれば、抱き方、寝かせ方、座り方、発声練習、靴の選択、足の指、手の指の使い方、鉛筆の持方、・・・数え上げられないくらいですが、成長、発育に関しての予防矯正、予防歯科的アプローチがいっぱい出来るのです。

歯科医院に居るよりも日常の方の時間が絶対的に多いのです。この時間をより良い時間にしていただくことが予防的矯正の中の教育というプログラムです。虫歯も、歯周病も正しい知識と歯科医院の使い方を学べば、全く違う人生と病気である時間を絶対的に減らすことができるのです。

※MRC (Myofunctional Research Co.)とはトレーナー装置というマウスピース型の矯正装置を使用しながら、一緒に口のまわりの筋肉トレーニング(筋トレ)をして子どもたちの不正咬合(乱れた歯並び)を早期に治療するシステムです。

不正咬合の原因となる舌のクセ、口呼吸などの悪習癖を治療することで、本来子どもが持っている正しい歯並びを促します。また、呼吸を改善することは歯並びだけでなく健康面においても大きなメリットがあります。従来の矯正トレーニング方法とは大きく異なり、子どもたちが楽しんでいるうちにトレーニングになってしまっていることが多く、途中で矯正をあきらめてしまう可能性が少ないです。



笑顔創造空間 かわべ歯科
TEL.0537-36-1220

〒439-0019 静岡県菊川市半済1118

<http://kawabeshika.com/>

Facebookページ

川邊研次の【姿勢咬合で生涯元気】でかわべ先生とつながりましょう!詳しいお話が載っています。

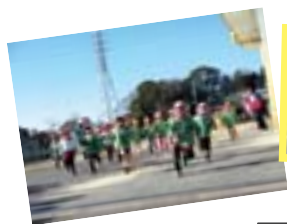
**27年度
園児募集**

9月1日開始!

学校法人中央学園 中央幼稚園

中央幼稚園は、園目標、「力いっぱいがんばる子」を掲げ、毎日子どもたちと、楽しく過ごしています。

特に、今は“丈夫な体がいちばん”と、リズム運動を取り入れたり、うんどう遊びをやったり、鬼ごっこや、ボール遊びなどをしながら園庭を駆け回っています。もちろん、お部屋の中でじっくり遊ぶ事もしています。「たくましいからだ、じょうぶなからだになろう。」「やさしい心、あたたかい心をもとう。」「気づき、かんがえ、表現できる子になろう。」と、先生たちはいつもそんな思いを持っています。



園長 後藤 隆一

住所 静岡県菊川市本所27番地

電話 0537-35-2493

E-mail: chuou-u-youchien@pa3.across.or.jp

URL <http://www.ans.co.jp/k/chuouu>

園児数(7月現在) 満3歳児2名 3歳児40名 4歳児42名 5歳児48名



堀之内幼稚園



保育時間
8:15~15:00

預かり保育
7:30~8:15
15:00~17:00

堀之内幼稚園

園長: 牧野千栄

住所: 菊川市堀之内69

電話: 0537-35-2504

幼児期の課題は、泣いたり怒ったり笑ったり、感情体験をたっぷりすることです。けんかや失敗を繰り返しながら、人間関係や自然科学等、様々なことを遊びの中で学んでいきます。将来大きなケガ(心身共に)をしないために小さなケガを経験することを大切にしています。保護者と園の信頼関係を丁寧に築きながら、一緒に子どもたちの成長を見守ります。

保育料 16,000円 給食費その他 約5,000円

※私立幼稚園に通う保護者に対して市から保育料の補助がでます。

預かり料金 200円/1時間(15分50円)

※長期休業 100円/1時間(30分50円)

園児定員 満3歳児 若干名(1クラス) 3歳児 58名(3クラス)

4歳児 66名(2クラス) 5歳児 66名(2クラス)

NEW
BORN



「New Born Photo」は生後2~3週間くらいのお赤ちゃんを撮影致します。赤ちゃんの成長は本当に早いもので、生後一ヶ月くらいになる頃には生まれた直後に比べ変化も大きく、どんどん可愛くなってきます。生まれたてのシワシワ肌の成長期や、繊細な手足の表情はこの時しかないですよね。

生命の誕生は「奇跡」とも言える神秘的な事かと思えます。お子様のため、ママパパのために「New Born Photo」を残しませんか? 絶対に、大切な「宝物」になります。

「New Born Photo」は「はだかの赤ちゃん」または「ニューボーン用の衣装を着て」撮影します。

また、へその緒は生後2週間半ほど自然にほどけてしまいます。へその緒がついた状態での撮影をご希望される際は生後2週間が撮影の目安です。

この時期の赤ちゃんは寝ているか泣いているかの境目のはずです。「ニョニョ笑顔」を撮る撮影とは違い、寝ていると大満足です。大切にしたいのは「生まれたてのこの時期をありのままに撮る」という事なんです。

また「カジュアルなお宝飾り」として生後一ヶ月での撮影も好評です。

アルバム Plano5 20cm×20cm 5ページ	撮影	+	アルバム (写真5枚)	=	合計	キャンペーン価格
	¥8,000-		¥27,000-		¥35,000-	¥30,000+TAX
アルバム Plano3 20cm×20cm 3ページ	撮影	+	アルバム (写真3枚)	=	合計	キャンペーン価格
	¥8,000-		¥22,000-		¥30,000-	¥25,000+TAX

★☆☆出張撮影も別途承ります。(下記以外はお相談)★☆☆
○菊川市・柳川市・御前崎市・牧之原市・・・¥5,000+TAX
○袋井市・磐田市・島田市・・・¥6,000+TAX

スタジオワン福田

〒415-0037 静岡県静岡市駿河区南1-1-1
TEL: 054-261-1111 FAX: 054-261-1112
営業時間: AM9:00~PM7:00
予約受付: AM10:00~PM6:00
お電話・おメール・お来店・お持ち込み・お持ち帰り
Facebook: 131447217 キャンペーン情報はこちら



10%OFF

ご来店のお客様にくじ引き1回券プレゼント

引き換えチケット
【有効期限】
平成26年11月30日

ワークショップのご案内

【日時】10月24日(金)

13:30~15:30頃

【場所】とらすと保険店内にて

【内容】生年月日診断

詳しくは。。。
【ブログ】はまぞう

とらすとページ

検索

参加費無料ですのでお気軽にご参加ください!!
予約・問い合わせは下記まで!



スタッフ一同
お待ちしております。

♥ 無料相談

営業時間
9:00~18:00
定休日: 日曜日
祝日

生命保険
無料相談
受付時間
12:00~17:00

あなたのパートナー
とらすと保険

株式会社トラスト TEL 36-6485
静岡県菊川市堀之内1482 FAX 0537-36-6565

三井住友海上あいおい生命保険
あいおいニッセイ同和損害保険
アフラック・オリックス生命保険
日本生命保険・ジブラルタ生命保険



整理収納アドバイザー NINAのお片付けテクニック!

秋はイベントも多く毎日の生活も大忙し!
ましてやお片付けなんて・・・と思いたくなるような今日この頃。
ですがお片付けは考えようによっては
日々「ラク」をするための仕組み作りになるのです。
探し物を、迷わず出せる! 迷わずしまえる!
「ちょっと」の手間で「ずーっと」ラクができるのなら...



レトロな雰囲気がでます



「ダイモ」というテブラライター

そんな時におススメしたいのが「ラベリング」
モノの住所(置き場所)を決めたら「ラベリング」することで
家族みんなで共有しやすくなります。
「あれどこ? 取ってくれ〜」のくれくれ星人からの脱却! 笑

そしてラベリングには、手書き・写真・イラスト・テブラ・
マスキングテープライター・ダイモなど様々な道具があります。
皆さんのモチベーションがあがる道具を選んでみると
面倒なラベリングも楽しくなるかもしれません。



インテリア性もアップ↑

ラベリングでお家の中の「住所不定無職」を少しずつ減らしてみませんか?



ウイングさん
気になるんだけど
どうすればいいの？

そろそろ具体的に
進めたいけど
何から始めたらいいの？

ウイングさんの
こともっと知ってから
決めたいな...

そんな方の
ために...

予約制にて
行ってます

3日前までに
ご連絡いただけたら
幸いです♪

予約受付中!

毎週日曜日開催!!

【時間】13:00~17:00 【場所】ウイングホーム(菊川本社)

ご予約はこちら

ご予約の際に、下記の内容をお伝えください。

☐ご希望日時 ☐お名前 ☐ご連絡先 ☐人数 ☐ご相談内容

TEL:0537-36-3425 :info@winghome.jp

詳しくはHPをご覧くださいね♪ <http://www.winghome.jp>

ウイングホーム

検索

女性の窓口スタッフが
親身になって一緒に
お手伝いさせていただきます。
お気軽にどうぞ...☆



クリック

“笑顔いっぱいの家づくり”

Wing Home

菊川店・Share Shop(菊川ショールーム)
〒439-0018 静岡県菊川市本所1193-2
TEL0537-36-3425 FAX0537-36-3442

まめ住
おすすめ情報

素敵に暮らす

インテリアコーディネーターのぷちアドバイス



今年の夏も もう終わりですね～。

みなさんはどんな夏を過ごされましたか(*∇*)?

ウイングホームでは掛川ショールームがリニューアルされて

取扱いできる 家具ブランドが増えました☆

ソファやキャビネット テーブルやイスなど たくさんの商品が入荷しています♪

『CRUSH CRUSH PROJECT』という福岡の家具ブランドです。

無垢の木や アイアンなど本物の素材を使用しているのにお値段もお手頃。

デザインもとっても素敵で、よく雑誌やTVドラマでも使われていたりして
おしゃれな家具がお好きな方に おすすめです(^ ^)

よろしかったら一度 ショールームに遊びにいらっしやいませんか？

家具を替えたり 壁に飾り棚など付けたりするだけで

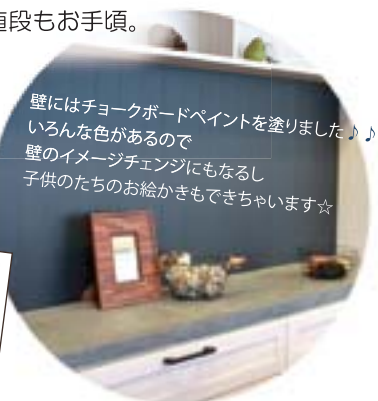
ぐっとお部屋の雰囲気が変わって気分も楽しくなりますよね(*∇*)

今のお部屋にお気に入りの何かを。。プラスしてみませんか？

もしよろしければ
インテリアの参考にどうぞ...☆

ウイングホームのホームページで
『コーディネーターBLOG』を公開中♪

ウイングホーム 田中 tanaka@winghome.jp



壁にはチョークボードペイントを塗りました♪
いろんな色があるので
壁のイメージチェンジにもなるし
子供のたちのお絵かきもできちゃいます☆

コーディネーターBLOG

検索

わたしの はなれLIFE

このコーナーでは持ちつ持たれつ楽しく便利な「はなれLIFE」を実際にされているご家族の体験・感想をお聞きしています。
今回は菊川市K様ファミリーに伺いました。



「はなれ」にしたきっかけは？

地元が好きで、いずれ実家に入ろうと思っていました。でも、自分達の建てた家に住みたいという思いもあり、「はなれ」という形で家を建てることにしました。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

土地が広くあったため、有効活用するために憧れの平屋にしました。
平屋にすることで、母屋へも光が入りやすくなりました。

「はなれ」にして良かったことは？

母屋の人達と、ちょうどいい距離感が保てていること。
また、おばあちゃんの作る野菜達を好きなときに分けてもらえて助かっています。
3歳の長男も、好きな時に自分で母屋に行って遊んできてくれるので助かります。

こうすれば良かったと思うことは？

窓の配置、大きさ、開き方をもう少し考えれば良かったです。寝室の近くに洗面台、お風呂をおいたので、少し水音や洗濯の音が気になります。



最後に一言

外壁は漆喰、内装も白い壁に木をたくさん見せるようにして、とても明るい家で遊びに来てくれる人がみんな「すごい家!!」「すごく好きな家」などとほめてくれて、とても嬉しいです。自分達の希望を聞いてもらい、さらにウィングホームさんからたくさんのアイデアを出してもらい、素敵な家を建てることができました。ありがとうございました。これから家を建てる方は、小さな事でも自分のイメージするものがあれば伝えてみてください。きっと実現してくれると思います。



1階

菊川市赤土K様プラン

1階 104.75㎡(31.62坪)

竣工／2013年8月
設計・施工／ウィングホーム(株)



☎ 0537-35-8701

食パンとサンドウィッチの専門店

パンドミ

掛川市口西郷

mame mise まめ店



小さなパン屋さん「モンプチ」の姉妹店として今年3月にオープンした、食パンとサンドウィッチの専門店「パンドミ」が、9月に移転・リニューアルオープンしました!!看板商品は山型食パン「パンドミ」。

そのままでふわふわ感を味わうのもいいし、軽く焼き目をつけてお好みのバターやジャムと合わせてもおいしいです。少し厚めに切って食べるのがおススメとか。全粒粉のグラハムブレッドや牛乳を使って焼き上げたパンオレなど、サンドイッチに使っているパンも、もちろん毎日お店で手作り。おススメは三色ピーマンのマリネサンドと、バジルと若どりのサウザンドレッシング。具材たっぷりヘルシーなので、女性に人気です。お好みの物を選んでお得なランチパックを作ることでもできそう。お気に入りを見つけにぜひ足を運んでみてください!!

Menu

パンドミ1斤 ¥270

パンオレ1本 ¥150

三色ピーマンのマリネサンド ¥200

バジルと若どりのサウザンドレッシング ¥220

お得なランチパック ¥250~(オーダー可)

住所 掛川市上西郷418

(エブリィビッグデーを南に100m)

TEL 0537-61-0565

定休日 月曜 ※年中無休に変更の可能性あり

営業時間 9:00~19:00

駐車場 あり4台 ※専用駐車場をご利用ください



菊川周辺の
のたのしい
モノごとを

まめな

ひろ寿し

菊川市下平川

mame mise まめ店



女性だけでも気軽に行ける二代目若手寿司職人のお店をご紹介します。

カウンターでお寿司というとちょっと特別な感じがして行きにくいという方も多いと思いますがそんな初心者にもおすすめなのが「ひろ寿し」さんです。

落ち着いた感じのする広すぎないカウンターに座ったところで、先に予算を伝えて何を食べたいかアドバイスをもらいながらならお寿司も気がねなく頂けます。

朝仕入れた新鮮なお気に入りの素材の話をする中田さんの笑顔がとっても素敵でおいしさ倍増。近海の魚介を昆布締めや炙りとひと手間かけたお寿司は絶品! 季節に合わせた各地の魚介もそろっています。おいしいお茶はもちろん、お好きな方はおススメの日本酒でも飲みながらいかがですか。

お座敷ならお子様と一緒に大丈夫です。ご家族の特別な日などにみなさんで訪れてみては。

もちろん宴会料理もどなたの舌も唸らせる逸品ぞろいです。



お寿司 : 並900円 上1,500円 特上2,000円 出前も同じ料金

宴会料理: 食事なし3,000円 食事付は4,000円~8,000円でご希望に応じて

飲み放題はなし コース料理2名より 18名前後で貸し切り可



住所: 菊川市下平川1264-1 (小笠コメリ南側)

TEL: 0537-73-4103

営業時間: 17:00~22:00 定休日: 月曜

座席: カウンター5名 座敷18名

駐車場: 5台 お子様連れ: 可

※出前は昼も営業

※ランチは応相談

このゆびと〜まれ

カロム 元気プロジェクト

mame iku まめ育

わたしたちは家族で感動を共有できる場の提供を目的に活動している市民活動グループです。活動内容は、メンバーによる小学校、中学校での読み聞かせ活動、ファミリー向けの音楽イベント、親子落語、絵本作家とコラボの絵本ライブ、朗読会などです。カロムはこれまでの活動のご縁から絵本作家&ミュージシャンの中川ひろたかさんからお声かけいただき「みんなともだちカロム」の活動をはじめることになりました。みんなともだちカロムは私たちの活動目的と一致しその上、地域交流や震災支援にもなる大変すばらしい活動だと思っています。

【みんなともだちカロムプロジェクト】HPはこちら▶ <http://www.songbookcafe.com/mintomo/>

東日本大震災で被害を受けたいわき市に、絵本作家中川ひろたかさんがカロムを作らないか、と声をかけました。仕事を失いもとの生活が送れない中、障がい者施設をはじめ中小企業が分業でカロムの製作をはじめました。カロムは大人と子どもと一緒に遊べる多世代コミュニケーションゲーム。初めてのひととでも楽しく遊べるカロム。被災地では、カロムは人と人を結びつけ、心と心を通わせるゲームです。【みんなともだちカロム】で遊ぶこと、購入することは復興支援につながっています。

「第16回遠州横須賀街道ちっちゃな文化展」10月24日(金)~26日(日)

■「遠州横須賀街道 粋にきものおさんぽ」10月25日(土)9:00~11:00(新屋町稽古場)

事前申し込み無料着付 協力:木久流師範岡本けい子(清水庭園茶室着物のお客様呈茶料割引)

■事前ワークショップ「きものに似合う小物作り」10月5日10:00~15:00(清水家住宅)

*型染め手ぬぐい 参加費1500円 持ち物:エプロン 定員:15名 協力:めだか屋

*帯留め作り 参加費:500円 定員:15名

「きもの寺子屋」10:00~13:00 着付けに関する質問や着物の悩みにお答えします。無料

このゆびと〜まれ <http://www.songbookcafe.com/mintomo/>

申込 代表石野 090-6092-9658



ものごと

はなれスタッフがお届け!!



笑顔の記憶を残したい写真グループ

ふおと*いろ

mame yume まめ夢



「お子さんと一緒に写真を撮っていますか?」毎日生活する中で、お子さんの写真は撮っていても、そこに「お母さんが欠けていませんか?」『ふおと*いろ』は、自分達も母親であることから(パパも)ママも一緒に写真を撮影したいと思っています。そして、家族の雰囲気大切にしながら自然な笑顔を重視し、「今、ココにある幸せ」を写真に残したいと考えています。撮影以外にも写真教室とカメラストラップの販売をしています。お気に入りのストラップをつけて、身近にある「笑顔の記憶」をたくさん残してみませんか?

『ふおと*いろ』≪写真撮影、写真教室、カメラストラップ販売≫

詳細はブログにてお知らせをしています。(検索ワード:ふおといろ)

ブログ : <http://pfotoiro2.eshizuoka.jp/>

メール : photoiro@gmail.com (お気軽にお問い合わせ下さい)

※ふおと*いろさんはmama's ShareShop Soramameでも

教室を開催しています。→ <http://shareshop.hamazo.tv/>



メルマガ会員は登録無料

シェアショップ情報メルマガをお送りします。

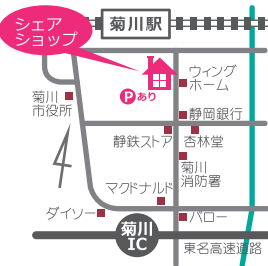
★登録はQRコードで簡単!★
ブログからも登録できます。

<http://shareshop.hamazo.tv/>



シェアショップって何?

「ママが元気なら家族も地域も元気になる!」を合言葉に
子育てママが楽しい仲間と出会うためのコミュニティショップです。
地域のみなさんご活用くださいね♪
楽しいことをみんなでシェアしましょう!



何かにチャレンジしたいSTUFF会員はお問い合わせ下さい。

どちらも詳しくはブログから。。【ブログ】[シェアショップ](http://shareshop.hamazo.tv/) [検索](#)
<http://shareshop.hamazo.tv/>



★シェアショップ開催内容★

各教室の詳細はblogでご確認下さい。
お問い合わせはblogから各運営スタッフへお願いします。



子育て支援



- ★ ぽれぽれサロン毎月第3 or 4金曜日
- ★ Mommying & ぽれぽれサロン毎月1回月曜日

あたらしい仲間



★AKIND

鈴木さん&綾部さん
雑貨アクセサリー&植物販売
野菜を美味しく食べる
手づくりランチと多肉植物
や雑貨販売のコラボ



★cafe caprice

渥美さん ランチ & カフェ



★sunny bee

鈴木さん 手ごねパン販売
おいしくて安全に
食べられる手ごねパン



★キッズハピネス

山本さん
お子さんをお持ちのパパママ、
これからパパママになる方を対象に
「自立を育む子どもとのかかわり方」
について心理学学習会を開催します。



★ Bake shop MASH

齋藤さん 焼き菓子専門店 & cafe



★ANGEL TIARA

池ヶ谷さん

オラクルカードリーディング
守護石鑑定
オーラカラー分析士



★Wolina

高瀬さん 手作りパン・お菓子販売



Tasty Rabbit



Oheso cafe



なつき Deli
自家製麺はな



マクロビランチー菜



Mommying シェアショップ教室



まみんぐは、ぽれぽれサロンの他にも毎月第一・二・四・五曜日他 Mommying教室として活動しています。主な教室内容は…

- ★ベビー & キッズマッサージ★
- ★ベビーデジム or キッズデジム★
- ★二児ママ会ランチデザート会等★

教室スケジュールや詳細は
HP: <http://mommying.net>
Blog: <http://mommying.hamazo.tv/>

Mommyingは有資格者のママ達が集い、同じママを笑顔にさせる教室作りを心掛け活動中のママ先生の団体です。

ママ先生と同じ資格に興味がある方、
<http://mss-kyoukai.jimdo.com> をチェックしてみてください。
人見知りママ大歓迎! ママ先生を信じて一歩踏み出してみてください!!



★ママこえ+PLUSを設置中! <http://mamakoe.jp/>
ママのこえがつくるママのための手のひらフリーペーパー
ママこえに無料会員登録をしたらうれしいことがいっぱい

プレゼント

まめマガジン読者の皆様に
今回掲載の皆さんからうれしいプレゼントです。
アンケートはがきをご記入いただきご投函ください。

(プレゼントにご協力頂きました皆様ありがとうございました。)

締切 2014年 10月 31日



シーズナルウインド
(3ページ広告)
漆和紙ランチョンマット
2枚1組

.....2名様



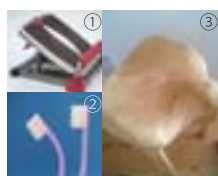
パンドミ
(10ページまめ店)
パンオレ1本

.....5名様

※12月20日までにお店にはがき持参



スタジオワン福田
(6ページ広告)
家族写真無料撮影
(額装キャビネ写真1枚付き)
当選者様にはスタジオワン福田様より
詳細をご連絡致します。
.....1名様



笑顔創造空間 かわべ歯科
(4ページ特集)

①まるけんBANBAN 1名様
②まるけんチェア 1名様
③マルケンブラシ
3本セット 3名様
(直接取りにいける方)

※お一人一枚のご応募に限ります。抽選によりご希望以外のプレゼントになる場合もございます。

【前回の当選者様】

スタジオワン福田：(牧之原市) 大柳様

シーズナルウインド：(菊川市) 岡本様

石畳茶屋meguri：(焼津市) 片野様 牧之原市 高塚様

(掛川市) 渥美様 (袋井市) 工藤様・鈴木様

しばちゃんRanchMarket：(島田市) 坂井様 (御前崎市) 原口様・八木様 他27名

かわべ歯科：

①まるけんBANBAN (菊川市) 小倉様
②まるけんチェア (菊川市) 道坂様
③まるけんブラシ (島田市) 鈴木様 (掛川市) 尾崎様
(菊川市) 錦様

キリトリ線

料金受取人払郵便

掛川局承認

562

差出有効期限
平成26年11月
30日まで

4 3 6 8 7 9 0

静岡県菊川市本所1193-2

ウイングホーム株式会社

はなれ/ハウス事業部 行

※印は必須項目ですので必ず記載してください。記載がない場合はプレゼントをお送りできません。

※ご住所	〒		
※お名前	カタカナ	漢字	年齢
※お電話	—		
e-mail	—		
※職業	1. 会社員 公務員 2. フリル/パート/パート 3. 無職 4. 専業主婦 5. 学生 6. その他()	家族構成	

※お送りいただいたハガキは当社個人情報保護方針に基づき管理します。
※お申し込み期限後に届いたハガキは、適正に廃棄処分させていただきます。



キリトリ線

ハガキは9月1日以降に

ポストに入れてください!

「なつきDeLi」の食育レシピ

鶏の唐揚げの応用編

ユーリンチー

『油淋鶏』

鶏の唐揚げ
ネギ香味だれ

まめマガジンNO.16は唐揚げでした。今回は、その唐揚げの応用編です。

作り方

- ① A.香味たれの材用すべてをボウルに入れてあわせておく。
- ② NO.16号のポイントをつまみ、唐揚げをカリッと揚げる。
- ③ 唐揚げがアツアツのうちに香味たれに漬けてすぐにあげて別皿に移す。
- ④ 生野菜と一緒に盛り付けたら出来上がり!

できたては、酸味+サクサクの歯ごたえ。冷めれば味がしみ込んで白いご飯がすすむお惣菜、どちらもおすすめです。大きく切った胡瓜に塩少々とごま油少々をまぶした即席漬けがとてもよくあいます。お弁当の一品にもいいですよ!

材料 (2人分)

鶏もも肉	 1枚(約300g)
醤油	 大さじ2
酒	 大さじ1
おろしにんにく	 少々
片栗粉	 適宜
揚げ油	 たつぷり

A.香味たれ

醤油	 50cc
酢	 50cc
砂糖	 25g
生姜(みじん切り)	...大さじ1
白ネギ(みじん切り)	... 5cm
みりん	 小さじ1

山田
美和子
さん



なつきDeLiはシェアショップでランチ営業中!

シェアショップで料理教室を月に一回開催中!
ランチ営業は月曜日と隔週の火・木曜日
※詳しくはシェアショップのブログをチェック!



なつきDeLi Cooking

TEL:090-5104-8073
MAIL:dengo_dengo_miwako@docomo.ne.jp

キリトリ線

まめマガジン プレゼントお申し込みはがき

本誌に掲載されているプレゼントの中から、ご希望の商品をお選び頂き、下記アンケートにお答え頂き、必要事項をご記入の上、ご応募下さい。締め切りは**2014年10月31日**まで。

ご希望プレゼント()

Q1. まめマガジンでおもしろかったページ

- ☐ まめまめNEWS ☐ 特集 ☐ まめ暮 ☐ はなれLIFE
☐ まめ店 ☐ まめ育 ☐ シェアショップ ☐ レシピ
☐ ぽれぽれ ☐ その他()

Q2. まめマガジンの入手方法

- ☐ お店で() ☐ wing party
☐ 友人・知人から ☐ その他()

Q3. 今、興味のあることやまめマガジンで取り上げてほしいこと

◆ はなれハウスでは将来はなれやリフォーム・新築を検討・予定されている、またはご興味のあるお客様にカタログやミニ知識・その他情報をお届けしています。資料をご希望の方は下記にチェックをお願いします。

- ☐ はなれ ☐ 新築 ☐ 建替 ☐ リフォーム
☐ その他() ☐ 特にない

・WingParty ☐ 新規に送って欲しい ☐ 継続中 ☐ 今は必要ない

※WingPartyは、住宅まめ知識や見学会のお知らせなどを毎月お届けしています。

◆ 新聞を購読していますか? ☐ している ☐ していない

ありがとうございました

キリトリ線

お送り頂いたご意見は、はなれハウスのブログで紹介しています。



はなれハウス 検索! **はなれハウスで検索!**

<http://hanare.hamazo.tv/>

Mommingさんから教えて頂いたランキングがあります。5月に創刊された学研のモノNAVIマガジン『aene』（アイネ）が“ママの幸せ”と関連性の高い項目「くらし」「家族」「お金」「仕事」「モノ・趣味」を軸とした独自の幸せを測るものさし、Happy Quality得点をもとに、全国813都市から上位104都市を選定、その中の4793名の主婦に対し、大規模調査を実施。得点が最も高い街をランキングしました。

菊川市はHQ得点111.1点で全国17位、中部ブロックで浜松を抑えて1位にランキングされました。みなさんの幸せ度はいかがでしょうか？ aeneではHPでHQご当地特派員やアンケート協力など紙面づくりのお手伝いも募集しています。ご参加されてはいかがでしょう？ まめマガジンも幸せに暮らせるお手伝いの一端を担えたらと思います。

まめマガジンとは、地域と家族を元気にしたいという思いで、同居のお悩み解決します！の「はなれハウス」が発行しています。

3ヶ月毎、各回10000部発行中。はなれハウスは、ママが元気なら家族も元気、家族が元気なら地域も元気！子育て中のママをサポート＆応援する「子育てサポーターぼれぼれ」ぼれぼれが運営する「mama's ShareShop Soramame」菊川の街を歩こう！「まめまめマーケット」を応援しています。



スタッフ紹介



倉部光世

中学2.3年生兄弟の母。はなれ歴6年目（実母とはなれ）母親、子育てサポーター、市議会議員の立場で子育てしやすいまちづくりを提案しています。



勝又恵美子

小学1年生女の子のママ。同居歴13年目（パパの両親と完全同居）趣味は娘の追っかけ（笑）ダンスのレッスンやステージを見るのが楽しみ!! 娘はだんだん親離れ!?なのか私から逃げる日々。ちゃんと子離れできるかな？



鈴木文子

年長さん、小学2年生姉妹のママ。同居歴5年目（パパの両親とキッチン別の二世帯住宅同居）週末はこども達と一緒にショッピングや映画鑑賞を楽しんでいます。

ママのはなれスタッフ募集中！

まめマガジンの取材、はなれブログへの投稿、見学会の受付お手伝い、ポスティングなど

子育てサポーター ぼれぼれ

「菊川市を子育てしたいまちNO.1に」みんなの子育てを先輩ママがお手伝い！ママの活躍の場・情報交換の場・相談の場・リラックスの場・勉強の場など色々な視点から子育てママを応援します。これからママになる、ママになったばかり、引っ越してきたばかりのママ、みなさんサロンやシェアショップにご参加下さい。

☆サロン事業☆

ぼれぼれのサロンは赤い羽根共同募金の受配事業です。(P12)

【毎月第4金曜日】

ぼれぼれサロン 10:00～12:00 (ボランティアサポート有)

【毎月1回月曜日】

Mommying&ぼれぼれサロン ベビマ&お話サロン 10:00～12:00

☆Pyuly ピュリーの物ぶつ交換デー！

mama's ShareShop Soramameにて

【毎月第4水曜日】 時間 11:00～15:00 参加費無料

お金が循環しないecoなフリーマーケット

もう使っていないものをもってくる もってこなくてもOK 気に入ったものがあればお持ち帰り！



子育てサポーターぼれぼれ

facebook <https://www.facebook.com/kosodatepolepole>

連絡先 倉部 (0537-35-2781) syoto09101207@docomo.ne.jp

★お知らせ掲示板★

「やなぎ文庫」へ遊びに行きませんか？

菊川市柳1丁目 よしみ接骨院隣(三浦さん宅)

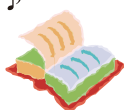
<お申込み> 0537-36-4991

絵本で子育てを楽しみましょう！交流しましょう！

♪親子読書・遊び・おやつもあるよ♪

月2回(第1・第3木曜日)

9月は5日・19日 / 10月2日・16日



子育てサポートりぼん すまいるサロン

講演「生きるために必要な力って？」

講師：菊川南陵高校理事長 菊池伸幸氏

9月20日(土) 10:00～11:30

赤レンガ倉庫にて



前回の講演会の様子

参加費無料

託児：先着15名(500円) 9/16までに

申し込み supportRBN-2000@c.vodafone.ne.jp

TEL: 090-6642-8844

(通常の有料託児サポートもお受けしています。)

個人・グループ対応可)

ナチュラルカフェ&セレクトショップ irie cafe (アイリーカフェ)

ウイングホームのショールーム
「casa cube」とirie cafe & セレクトショップがコラボしたSHOP

* 人気MENU *

【大豆ミートのからあげプレート】

- お肉のようでお肉じゃない!!
- 国産の大豆100%でつくられている大豆ミート
- カロリーが鶏肉のからあげの1/5!!
大豆の栄養に含まれる イソフラボンは女性ホルモンに良いと言われている栄養素!!
カロリーが抑えられて、栄養が摂れる素敵な食材です!!大豆ミートの小売りもしています。

【自家製酵素ドリンク】

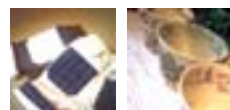
- オーガニックのフルーツやお砂糖を使用した自家製ドリンクです!!
- いちご、梅、キウイ&レモン、甘夏ジュースやソーダで今流行りの酵素を気軽に取り入れてみてください!!

**前日までのご予約でランチご利用の方に
ミニデザート付きです!!**



* kids服 *

- 季節の服
オーガニックコットンのベビー服やギフト
試着室もあるので、お子さんのサイズを見ながら選べます☆プレゼントにも♪
- インテリアや、雑貨もぞくぞく登場中です!!



お子さまプレートや、
シェアできる大盛ランチなど!
ママさんやお子さまに食べ
やすいメニュー考えています!



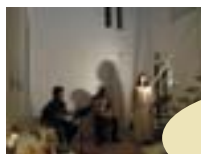
その他のいろんなワークショップも計画中です!!

11月24日(月・祝)

初!

irieイベント企画中です!!
15店舗がお店の中や
外で出店します

詳しくはFacebookで更新します!



月に1回
ベビーマッサージ
教室 開催中!!

2ヶ月に1回
Ayumi Koide Live ♪



irie cafe

T E L 0537-22-8002
住 所 掛川市宮脇1-18-12
営業時間 11:00~17:30 <P有り>
定休日 水・木曜日
※casa cubeに
ご興味のある方はスタッフまで...



はなれハウス

検索

はなれハウスで
検索!

<http://hanare.hamazo.tv/>

mail hanare@winghome.jp

☎ 0537-35-8701 📠 0537-36-3442

ウイングホーム株式会社 はなれハウス事業部
〒439-0018 静岡県菊川市本所1193-2



持ちつ持たれつ楽しい はなれLIFE をご提案させていただきます

まめマガジンNo.17 設置場所リスト 設置期間/2014.9~2014.11

- < 菊川市 > ココペリ nimes 旬菜家 お蕎麦だいたい 洋菓子工房グリフォン アトリエtao ギャラリー画禅庵 cafe cumiche スタジオワン福田 シーズナルウィンド ヤギヤ 珈琲あざきり 戸田書店 草笛パン工房アルモニオ かわべ歯科 あさひ薬局 一合一笑顔居酒屋蓮華 畑barうちっち Bake & Cake ぽふ momo's kitchen 菊川市役所 ブラザけやき・児童館 菊川文庫 小笠原書館 文化会館アエル 地区センター
- < 掛川市 > アンジュール コレム 大村園 これっしか処 NOTOMOCafe irie cafe 掛川スタディカルチャーくらぶ しばちゃんRanchMarket
- < 袋井市 > まめやかふえ Honey! ハニー!! ワンコワークス 野草広場 オカン食堂 フォトスタジオアミュー 兵藤楽器店 袋井ミュージックセンター スーパーラック
- < 磐田市 > 色彩心理診断士協会COMPAS カフェキタガワ < 島田市 > meguri石畳茶屋 < 御前崎市 > CafeBramble ぶるる 龍泉寺
- < 藤枝市 > アトリエサロニアルノ フランク < 牧之原市 > ハニードロップ つなぐ アップフェル < 吉田町 > Lega
- < 焼津市 > ボノロン外国語学校 ベトナム食堂ヴィナカフェ (順不同) mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社&掛川ショールーム
- その他 書店 薬局など随時設置予定 << まめマガジンを設置してくださるお店・スペースを募集しています。 0537-35-2781 倉部まで >>