

はなれハウスの
地域と家族を元気にする応援マガジン



まめ マガジン

Take
Free!

特集 e-balance
大竹陽子さん

「色育」でカラーコミュニケーション

まめまめ
NEWS

菊川まめマガジンのオススメ店 MAP

まめ育

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」

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

きたえる〜む
インテリアコーディネーターのぶちアドバイス
わたしのはなれLIFE

まめ育

キッズハピネス
山本真巳さん

まめ店

食堂カフェ 樵 kikori
デリカテッセン はさみ家

まめ夢

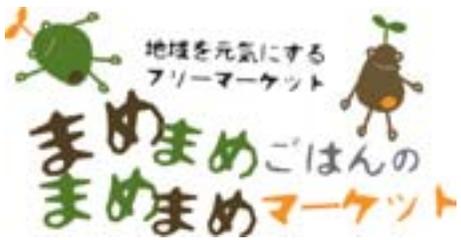
やぎたきソーイング教室 八木裕美さん

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

まめ育

なつきDeLiの食育レシピ
子育てサポーターぼれぼれ





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



次回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

ふんすい広場・グリーンモール・nimes前
mama's ShareShop Soramameにて
(同日午後 赤レンガ倉庫ではレンガ DE 落語が開催されます)

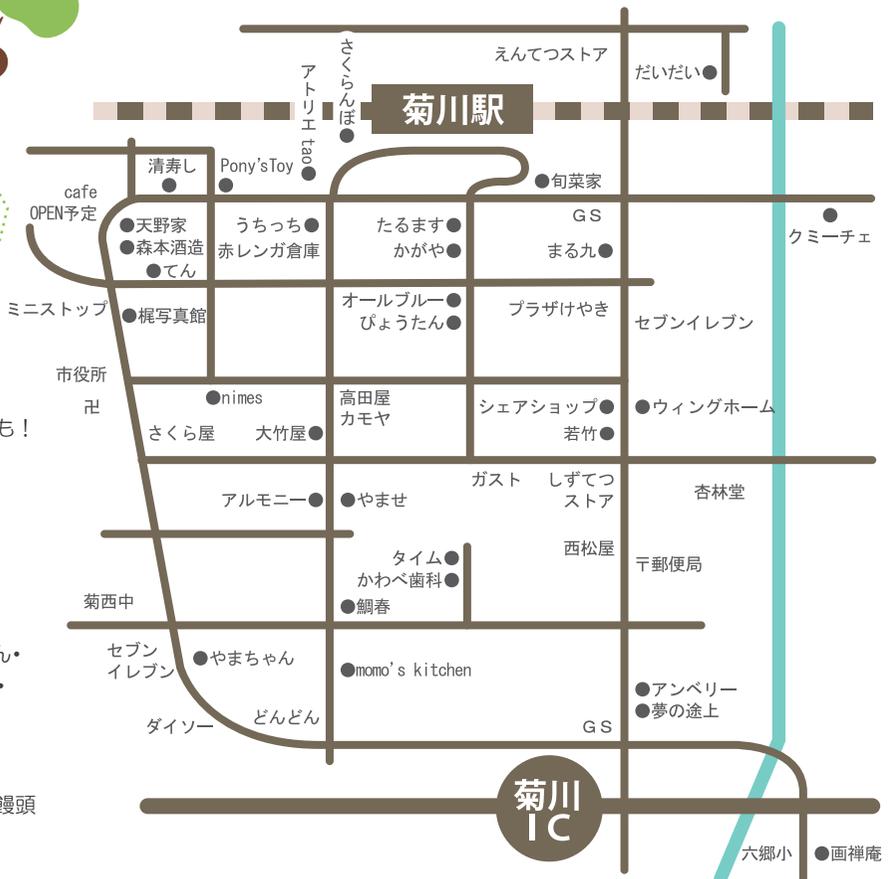
次回の開催日は
2015年5月17日(日)予定!
時間は**9:30~15:00**

詳しくは。。。【ブログ】 <http://mame2.hamazo.tv/> ☆ ボランティアスタッフ募集しています!

まめまめ仲間
NEWS

菊川まめマガジンの
オススメMAP

- お蕎麦だいたい 手打ちそば
- 旬菜家 お惣菜・お弁当
- 清寿し オススメばらちらし パスタも!
- さくらんぼ サンドイッチ・パフェ
- ゆっくりCafe タイムを!
Pony'sToy・タイム・クミーチェ
- お酒を飲むなら
畑bar うちっち
たるます・天野家・かがや・びょうたん・
てん・まる九・夢の途上・やまちゃん・
- 森本酒造 小夜衣
- 若竹 焼肉・ラーメン
- 大竹屋 みたらしだんご かりんとう 饅頭
- アルモニー 手作りパン
- やませ かつ丼 定食(出前有)
- 鯛春 鯛焼き 定食(出前有)
- アンベリー ケーキ
- 梶写真館 大切な日の思い出を
- nimes 雑貨 焼き菓子
- momo's kitchen パン教室



★ギャラリー画禅庵

TEL: 0537-35-4559

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

3月21(土)~23(月) ■ 10:00~16:00

4月14(火)~20(月) ■ 入庵料500円(喫茶付き)

5月23(土)~25(月) ■ ランチ10食限定1000円
(入庵料別途)3日前にご予約下さい。

※5月23日~25日は特別展画鬼庵同時開催「佐々木和仙古稀展」入場無料



ジェラート専門店
Gelateria Colreone
ジェラテリア コルリオーネ

20種類以上のフレッシュジェラート
春のジェラートをお楽しみください

カップ 320円 ダブル 420円
テイクアウト 330円

営業時間：平日11:00~18:00
土日祝日11:00~20:00
菊川市加茂(かっぱ寿司駐車場西側)
TEL:0537-29-7123
定休日：木曜・第2水曜(祝日の場合営業)



004 特集

「色育」でカラーコミュニケーション e-balance
大竹陽子さん

006 まめ育

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」

007 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

きたえる〜む
インテリアコーディネーターのぶちアドバイス

009 わたしのはなれLIFE

010 まめ店

食堂カフェ 樵 kikori
デリカテッセン はさみ家

011 まめ育

キッズハピネス 山本真巳さん

011 まめ夢

元気な人紹介
やぎたきソーイング教室 八木裕美さん

012 mama's ShareShop Soramame
& Mommying ~まみんぐ~

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 2015年3月 第19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
TEL:0537-36-2139
blog: 窓辺日記 hamazo



小さな窓だけれど、小さいからこそ窓辺のポイントにしやすいという利点もある小窓です。
布が作りだす柔らかいシルエットも素敵だし、小物をプラスして華やかさを演出することもできます。
裾にレースやコットンのトリムを付けたらおしゃれですね。
色々としたのしみながら小窓を飾ってみましょう。



親子で楽しむことが一番♪ 「色育」でカラーコミュニケーション



「色育(いろいろ)」って何?

色育とは、色の持つさまざまな効果を取り入れて、子供達(そして大人)にとっても大切な3つの生きる力、「集中力」・「想像力」・「コミュニケーション力」を育てていこうとするものです。色育講座などを通して、その活動を発信しているのが、(社)日本色育推進会になります。<http://www.iroiku.com/>
今年6月で3周年になる日本色育推進会。今現在会員が、インストラクター120名、アドバイザー1090名となり、全国各地で色育の種まきをしております。

集中力・・・勉強や運動、仕事にも大事な集中する力を、色をじっとみつめることで育てていきます。

想像力・・・様々な色から連想したり、お話しを考えたりすることで育てていきます。

コミュニケーション力・・・心にぴったりの色を選んで塗るワークを通して、まわりの方とコミュニケーションする楽しさを育てていきます。

昨年8月、ここ静岡にも、静岡色育会が発足し、勉強会を開催しました。情報の共有、活動のシェアなど図り、横の繋がりを深めております。メンバーは現在20名。うちインストラクターは現在6名です。アドバイザー、インストラクターともに、持っているカラーセラピー資格や得意分野を生かし活動しております。昨年までのメンバーの活動実績などは、幼稚園家庭教育学級での講師、地区子供会での体験会、知的障害者施設での体験会、助産院での体験会、大人向け講座、親子向け講座など、色々あります。みんなでイベントにも出店したりと、県内に色育の種まきを楽しんでおります。

この度、豊田みなみ保育園内、育ちの応援室「たいむ」(0538-32-3078)では、寺澤園長先生および、保育士2名が資格(色育アドバイザー)を取得し、保護者や地域の皆様も含め、保育の現場で実際に色育を実践される予定です。また現在、東札幌がすたねっと保育園でも、園長先生をはじめ、保育士さんが資格を取得し、毎日の保育に色育を実際に取り入れています。

ー 県内色育インストラクター紹介(一部) ー

伊豆市 杠 幸恵 <http://yuzusannchi.jimdo.com/>

長泉町 平垂希子 <http://y0611.i-ra.jp/>

藤枝市 村井チアキ(てらこや千聚) <http://www.colorofwoman.jp/>

静岡市 海野絵利奈 <http://ameblo.jp/roserose43/>

掛川市 山崎香菜恵 <http://mommyingyamazaki.hamazo.tv/>

菊川市 大竹陽子「e-balance 的生活のススメ」
<http://ameblo.jp/e-balance1619/>

「てらこや千聚」は、身近にある色を通して、心のメンテナンスや学びを提供いたします。
「色育」とともに色で、心も体も豊かになりましょう!

色育には可愛いキャラクター
のオリジナル教材があります。

○ ぎゅっとくんカラーダイアリー

ペアになって、塗り絵をします。途中交換することで、色でお話ができます。

テーマを決めて塗ると、もっと楽しくなります。続けることで、変化に気づき、また信頼関係を深めます。

○ ぎゅっとくんカラーカード

8色のカードです。遊び方は自由。ママと同じ色を選んだり、自分の色を選んだり、

色から連想したり、またトランプ風にも遊べます。未就園児などでも、簡単に楽しく遊ぶことができます。

○ みてみて。絵本

補色残像*1をみるという体験ができます。表紙、裏表紙、中身と、すべてのページを使うことができ、色を選んだり、形から連想したり、お話しを作ったりと、色育がぎゅっと詰まったおススメの1冊です。

*1 ある色をじっと見た後、白面に目を移すと、見た色と反対の色(補色)が浮かんで見えるという目の生理現象の事。

色育講座は、こちらの教材を使った体験型のカラー講座です。どの色で塗っても、どの色を選んでも、どんなお話を作っても、すべてOK。色で自由に表現することや、色を感じることを大切にしていますので、色から心理分析をすることはありません。色育は親子対象と思われがちですが、色育が目指す「生きる力」は、人間関係を築くための「人間力」でもあり、性別や年齢、場所に関係なく、どのような方にも役立つものです。学校生活や会社の研修、福祉・介護の現場など、幅広い分野で取り入れが可能ですので、講座内容も対象者に合わせたオリジナル講座にできます。

静岡県菊川市在住

県内3番目の色育インストラクター 大竹陽子

■ mail: ebalance9028@gmail.com

■ facebook: <https://www.facebook.com/ebalance1619>

小学2年生と年長になる姉妹の母です。普段は菊川市内のシェアショップそらまめにて、色育講座や色育アドバイザー養成講座(色育の種まきをする資格)を開講したり、またイベントにも出店しています。私は、色(カラーセラピーや色育)に出逢い、色の面白さ楽しさを体感し、自分の色や個性を知ることができました。色を見ていたり、色に関わることで、夢を持つことができ、自分から外へ積極的に発信したいと思うようになりました。子育てをしている同じお母さんたちの「心」の部分の色育やカラーセラピーを通してサポートしていきたいと思います。

実は色々なことに興味があり、自分で情報収集したり、参加したりしています。主婦のための手帳術と言われる「あな吉手帳術」を実践中。やることを付箋に書いて“見える化”することで、頭の中が整理でき、毎日がスムーズに進みます。また、やりたいこともリストに書いておくと叶いやすくなり、生活に楽しみが増えていく手帳術です。これから手帳仲間を作り、手帳カフェ(オフ会)を開催することが夢です。

あな吉手帳術HP <http://anakichi-techo.com/>

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
第一歯科甲子園実行委員長

「ゼロ歳からはじめる予防歯科と 噛み合わせの予防 第5回」



MRC子ども矯正において最も大事なものは、子どもたちの成長です。

成長があるから矯正ができるのです。12歳過ぎてからの大人の部類の抜歯矯正とは方向性が全く違うのです...

歯を並べるのではなくこの子どもたちの成長をどんどんさせるようにお手伝いする道具と、方法でトレーニングされるのです。だから他の矯正に比べて家族の協力さえ得られればそして本人の自覚が向上すれば、身体にとって最も大事な呼吸と飲み込みがちゃんと装置とトレーニングで出来てしまうのです。

歯並びを良くするには、呼吸と飲み込みという最も子どもたちの成長に影響するトレーニングが必要になってきます。

現代社会で、子どもたちを取り巻く環境は、あまりにも悲惨で、しかもハードルをどんどん乗り越えて成長するのではなく、動かないで生活できる、噛まないでも食べられるものばかりという食生活で奥歯でしか食べられない、大きく口を開いて食べることも必要ない食生活と、正座文化とは全くかけ離れたグニャッと曲がってしまう姿勢での生活その中で、元気に、たくましく..という子どもたちを育てるのも、歯並びが良い子どもを育てるのも、大変なことです。そんな社会で、当歯科にいらして下さるお母さんたちの協力は素晴らしく、どんどん子どもたちは、次のステップに進んでいきます。



★かわべ歯科にはMRCルームがあります。

キッズクラブ子育てセミナー開催

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、病気にかけにくい強い身体をつくることのできるのです。

※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。

笑顔創造空間 かわべ歯科 TEL.0537-36-1220 〒439-0019菊川市半済1118 <http://kawabeshika.com/>

スタジオワン福田の

ご予約・お問い合わせ
0537-37-1515

8
大特典
プラス

七五三

前撮り
キッズ
サポート



7月~9月の
名門記念会場
キャンペーン

スタジオワン福田
0537-37-1515

10%OFF

ゲジカメスマホアプリと、証明書等
4大特典プレゼント 2019.7.21

KIDS STUDIO
PHOTO ON JAPAN



★7月~9月の名門記念会場★

- 撮影代：通常 8,000円 (税別)が
4~7月 8月 9月 10月
無料 5,000円 3,000円 2,000円
- 撮影用衣装代 無料
- 撮影用お仕度代 無料
- 平日撮影は合計から 2,000円OFF
- 撮影データプレゼント
ホームページ上のダウンロードボタンを
クリックすると、アルバムに使用した
写真が無料ダウンロードできます！
- 撮影用お菓子・ドリンクプレゼント
撮影当日に撮影させて頂いたのでお礼にスタジオ
写真で取る年間カレンダー
7月~9月は、お菓子やドリンク
も入ります。世界にひとつ
だけの、オリジナルサン
ドウィッチです。
- スマホ専用フォト
アルバムプレゼント
お祝い上げたいお友達や家族
お持ち帰りしたA3サイズ写真
のお家まで一枚プレゼント！
- お祝い写真のフォトブックプレゼント
お祝い写真のフォトブック
お持ち帰りしたA3サイズ写真
のお家まで一枚プレゼント！

～ 保険を見直して貯金！ 豊かな暮らしを～

✿ 結婚・出産・マイホーム購入など
ライフイベントがあれば
必要な保障も変わります。
暮らしのサイズに合った保険を
選んで節約できたら嬉しいですね！

♥ 無料相談

詳しくは。。。
【ブログ】はまぞう

[とらすとページ](#) [検索](#)

スタッフ一同
お待ちしております。



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
静岡県菊川市加茂2697 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！

たかがお片付け。

ですが、お片付けがゴールになってしまうと常に片付いていないとイライラしてしまい
果ては大切な家族にだらかていられなくなってしまうという本末転倒な結果になってしまいがちです。

そこで今回はお片付けのその先にある可能性についてのエピソードを。



スタート!



ファイリングの
最初のページはこの絵

今、12歳の長女が4歳半の時。保育園の自由画帳を初めて開いてみると
ほとんどのページがクレヨン一色でべた塗りされていました。。。「あれっ？」と思い、
他の子のロッカーの自由画帳を見させて頂くと可愛い女の子の絵が描いてあります！

他の子のようには、どうやって描いたらいいのかわかっていない長女に絵を描く楽しさと、
それが認められた嬉しさを教えようと毎日1枚絵を描いて、
〇〇年〇月〇日「〇〇〇〇〇」のように日付と本人がつけたタイトルを書いて
クリアファイルにファイリングしていくようにしました。

娘はその日課にはまり、みるみるうちに絵が上手になっていきました。

絵のファイリングという何気ないお片付けですが娘の自尊心につながり、絵心を育ててくれた
ようです。当時の時系列で整理された絵のファイルを眺めてはお片付けはゴールではなくて未
来への可能性を開く過程なんだなと思える今日この頃です^^



1ヶ月半でここまで描くように!



6歳の卒園アルバムはこんなに豊かな絵を!



12歳の放課後、
さらりと描いた絵



さくのんも上手に描きます

掛川市大池に機能訓練専門デイサービスがOPEN!!

「おじいちゃん、おばあちゃんにもっと元気になってほしい。」

- ①柔道整復師のマッサージにより痛みやはれが和いで効果的な訓練が可能
- ②短時間型(午前午後のどちらか3時間)なので気軽に利用が可能
- ③無料送迎、充実したマシンを活用した訓練により元気になれます

電話
してね!



見学・体験をご希望の方は、
お気軽にお電話下さい!!

0537-23-7242

業務拡張につき
スタッフ募集中!!
●生活相談員●

営業時間

平日 8:30 ~ 17:05

土曜 8:30 ~ 12:30

介護保険を利用するので
料金負担は1割だけ!!

身体機能の回復を目指す、機能訓練専門デイサービス

お近くの
きたえる~むで
体験・見学
してみよう!



きたえる~む掛川西 (ウイングホーム)
〒436-0043掛川市大池2735-1

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ぶちアドバイス

春が待ち遠しい今日この頃。。みなさん 元気にお過ごしでしょうか?
『カフェのような おしゃれな部屋で暮らしたい☆』
そんな方におすすめのお部屋がぐっと素敵になるワンランクアップの方法をご存知ですか?

最近インテリアショップなどでも良く見かけるコーディネート♪♪
ダイニングテーブルやソファの前にラグを置くだけでカフェのようなよりおしゃれな空間が作れますよ(^ ^)
最近のトレンドはキリムやギャッベなど遊牧民の暮らしの中で生まれた織物と
木や鉄など素材感を感じる家具の組み合わせ☆

いろんなカラーバリエーションや柄があるので自分だけのお気に入りのカラーや柄を
見つけてみませんか?お家の中にお気に入りがあると毎日がさらに楽しくなりそうですよね(*^▽^*)♪



ラグって夏は暑そう。。と思いがちですが
天然素材のギャッベは通気性も良いので
床に直接座るより快適に過ごせるそうなんです!
夏の汗ばむ時期は寝転がってもベタベタしないので
汗を吸収発散し表面はサラツとして。。
冬は室内の暖かい空気をためこみ
ホカホカ保温性に優れているそうです!



家のわんこも夏でも冬でもラグの上で
気持ちよさそうに眠っています。
夏涼しくて、冬は暖かいそしてパツグンの
肌ざわりは赤ちゃんや子供たちにも
おすすめです☆

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♪♪

もしよろしければ
インテリアの参考にどうぞ。★

コーディネーターBLOG

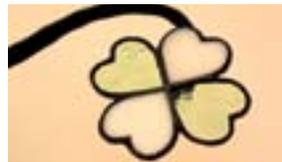
検索

ウイングホーム 田中 tanaka@winghome.jp

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。今回は掛川市I様ファミリーに伺いました。



「はなれ」にして良かったことは？

お互い過度に干渉せず、マイペースに暮らせること。

こうすれば良かったと思うことは？

ありきたりですが、コンセント関連で、実際に置く物をイメージして配置したつもりでも数が足りなかったり、ココに欲しかったという場所がありました。例えば階段の途中にあれば掃除が楽なのに...とか収納も沢山用意したつもりでしたが、子供の習い事の道具を置く場所が不足していたりして、もっとあっても良かったなと思っています。

最後に一言

「ウイングホームさん」には家を建てるまでも沢山お話しせてもらいましたが私のちょっとした思い付きの改善ネタを社長さんに聞いてもらったりとか、家を建て終わってから色々と声を掛け易くて助かってます。更に声をかけた後のフットワークの軽さも嬉しいですね。



「はなれ」にしたきっかけは？

7年前に両親が実家を建替える時に、隣にスペースを空けてくれていたので、そこに収まることにしました。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

岸井さんといっぱい相談して、雨の日や花粉の季節には部屋干しが出来るようにしたり、階段の幅を広く、傾斜も緩くしてもらい2階との行き来が苦にならないようにしました。また、「はなれ」とはいても一軒の独立した家なので母屋に頼らなくても大丈夫なように色々と考えを巡らせました。

1階



2階



掛川市上張I様プラン

1階 57.22㎡ (17.31坪)
2階 57.22㎡ (17.31坪)
総面積 114.44㎡ (34.62坪)



竣工 / 2014年2月
設計・施工 / ウイングホーム(株)

☎ 0537-35-8701

まめ店
**食堂カフェ 樵
 kikori**



きこりランチ ¥2000
 (本日の地元ジビエ・前菜・パン・デザート・ドリンク)
 本日のランチ ¥1800
 (本日の肉or魚・前菜・パン・デザート・ドリンク)
 きこり定食 ¥1100
 (本日の地元ジビエを使ったワンプレート)
 自家製蜂蜜プリン ¥500
 きこりのきまぐれケーキ ¥500
 季節のショートケーキ ¥500



----- ドリンク -----
 マキアート ¥480・ココア ¥500
 台湾烏龍茶 ¥500・梅ジュース ¥500
 冷たい自家製ジンジャーエール ¥600 etc
 デザートセット(デザート&ドリンク)は50円引き



金谷駅方面から大井川鉄道沿いに北へ向かって第2東名を過ぎて少し走ると右側にかわいい緑色の建物が見えてきます。2015年1月15日にオープンした食堂カフェ樵(kikori)さんです。

重めのドアをそっと開けると不思議の国のアリスの世界へ迷い込んだよう。線路側の大きな窓からは大井川鉄道のレトロな車輛やタイミングがよければSLを観ることもできます。春には桜が満開になるのが楽しみです。

オーナーシェフの明代さんは、きこりさん(実はご主人が樵さんです。)が収穫した山の恵み〜旬の山菜、川魚、ジビエなど〜をみなさんにおいしく提供したいと菊川の西欧料理サヴァカさんなどで修業を重ねていよいよお店をオープンしました。ふわっとした明代さんとお店の雰囲気も手伝ってどちらかというところと敷居の高かったジビエ料理をカフェの感覚で気軽に楽しむことができます。お父さんが南アルプスで採った日本蜜蜂の蜂蜜を使ったプリンも絶品です。カフェとしてもカウンターで景色を眺めたりして、日常を忘れた時間を過ごさじらっしゃいませんか。

※まめマガジンからのお願い

店内にはお子さんが触れなくなる雑貨も多く、駐車場は道路と鉄道に挟まれています。一人で外へ出ると危険なこともありますので大人だけでゆっくり来店下さい。

TEL:0537-54-5858 住所:428-0004 島田市横岡 579-1
 (バイパスから大代ICを下りて県道475号北上約5分右側)
 営業時間 11:00~17:00(Lunch-Time11:00~14:00)
 定休日:火・水・月(月2回) 座席:18席 駐車場:5台
 HP <http://www.kikori-shokudou.com/>



菊川周辺 のたのしい
モノごと を

まめな

まめ店
**デリカテッセン
 はさみ家**

笑顔がチャーミングなオーナーの杉村さん夫妻が、長年の仕事にひと区切りをつけてはじめられたお惣菜屋さん。保育園に通うお子さんのいるお嫁さんを含めたご家族3人で営業されています。店内に並ぶメニューはすべて手づくりで安心

安全なものばかり。できる限り新鮮なものを提供したいと、毎朝早い時間からひとつひとつ手間をかけて作っていらっしゃるそうです。デザートも人気で焼きプリンを目当てに開店前から並んでいるお客様もいらっしゃるとか。ちょうど買い物に訪れていた地元のお客様によると、「焼きそばが油っこくなくておいしいのよ〜」「おにぎり弁当は、量がちょうどよくていいわよ」「気軽に行けるからうれしいの」と。おしゃれな店内のディスプレイもご家族の手によるもので、季節ごとに変わるそう。そちらも楽しみのひとつになりそうです。ちょっと腰かけられるソファや、窓際にはカウンターとチェアもあるので、店内で食べながらゆっくりしていくこともできますよ。

…ところで、お惣菜屋さんなのに、なぜ「はさみ家」という屋号なのか、気になりますか?聞いて納得の心あたたまるエピソードは、ぜひお店に行ってオーナーさんに直接聞いてみてください♪

オーナーさんより

「子どもさんやお年寄りに安心なものを」「忙しいママを応援したい」という思いで開店しました。旬のものしか使わないので、季節や日によってメニューがかわります。日替わりのメニューを楽しみに、お気軽にお立ち寄りください。

住所:島田市金谷町猪土居 3641 TEL:0547-46-2000
 営業時間:10:00~19:00 定休日:日曜・月曜
 P:有 店内飲食:可



メニュー

- おにぎり弁当¥350
- ヘルシー弁当¥550
- おむすび各種¥150
- だし巻きたまご¥150
- にんじんサラダ¥100
- キャベツメンチ¥150
- コロッケ¥80
- 手づくり焼きプリン¥170
- チーズケーキ¥150
- コーヒー¥150 ...etc

※お弁当・お惣菜・オードブル…予算・要望に応じて予約できます☆





私たち子どもを持つ親の願って何でしょう？子ども其々、形の違いはあれ、やはり「子ども達の幸せ」なのではないでしょうか？では、幸せになれる人となれない人何が違うのでしょうか？そんな事を考えて周りの大人たちを観た時、ふと1つのキーワードが私には浮かんで参ります。そのキーワードとは「自立！」です。では日頃の子どもの関わりの中で、「どう関われば子どもの心に自立の芽を育むことが出来るのでしょうか。」そんな子どもとの日常の関わり方について心理学をベースにママパパ達と気づきあう、そんな活動をしております。

キッズハピネス 山本真巳

メンバー：専門学校心理学講師 1名とスクールカウンセラー 1名
H25・H26年度 掛川市市民協働事業

活動内容：①地元幼保園、子育て支援団体及び関係者等での講演
演題「明日からできる！自立を育む子育て」等

②子育てサロン 講師も交えて子育ての悩みを皆で持ち寄ってシェア

第1・3 火曜 掛川総合福祉センター

第2 火曜 菊川 mama's ShareShop Soramame 2F

Blog URL: <http://kidshapiness.hamazo.tv>

お問合せ 山本 kaientai@cap.ocn.ne.jp



3月24日(火)10:00～のぼれぼれサロンでお話が聴けます。私もお話を聴きました。息子の気持ちへどう寄り添ったらいいかの気づきになりました。もっと早くお話を聴きたかった!と思いました。

ものごと

はなれスタッフがお届け!!

～ソーイングで子育てをもっとハッピーに～



昔、お友達が着ているママの手作り服を見て『いいな～』と思った事ないですか？お子様がかわいいこの時期に愛情たっぷりの手作り服と一緒に作りませんか？教室には、ミシンは中学生以来の方やミシンや本を買ったけど手つかず。。。という方がほとんどです。ゆっくり丁寧に進めていくので安心してご参加ください。一人では、なかなか上手にできなかったソーイングもみんなとおしゃべりしながらワイワイと作るととてもたのしいですよ。シェアショップそらまめでは、月に2回程毎月作るものを変えてレッスンしています。日によっては託児のサービスもあります。自宅レッスンでは、ほぼマンツーマン指導なのでじっくり細かいところまで指導いたします。

八木裕美 服飾の専門学校を卒業後、生地メーカーに就職、次男の出産を機に退社、ソーイング教室を始める。教室の傍らハンドメイド雑貨を作り雑貨店への卸もしています。

ブログ <http://blog.goo.ne.jp/kimaguremimico>
メール yagitakisewing@yahoo.co.jp





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。地域のみなさんもお楽しみください！
楽しいことをみんなでシェアしましょう！



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。

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】
<http://shareshop.hamazo.tv/>

子育て支援



★ほれほれサロン毎月第4金曜日

★Mommying&ほれほれサロン毎月1回月曜日



おすすめランチ



なつきDeLi (毎週月)・自家製麺はな(月2回月)
はんなりかふえ(月1回)・oheso cafe
TastyRabbit (第2土・日)・マクロピランチー菜(第1土)



☆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

まめマガジンのハガキから

「興味のあること、取り上げて欲しいこと」

みなさんいつもご意見ありがとうございます。
これからのまめマガジンの編集に生かしていきます。



- お金の貯め方・増やし方
- はなれハウス
- 習い事
- ハンドメイド
- 料理・おそうじまめ知識
- 実際にウイングさんで建てた方の間取りや内装を取り上げてほしい
- 小さな子どもと一緒に行けるカフェ・レストラン・遊び場
- 「働く」こと。家事と育児の両立・バランスのととり方
- 子どもと参加できるイベント情報
- 障害になってしまった場合の仕事
- 子連れで気軽に行けるモデルハウス
- 子どもの玩具
- お店の紹介
- 収納片付け
- 料理
- ボルダリング
- お茶関係のイベント
- 絵本のよみきかせ方

今後のまめマガジンもお楽しみください

Mommying シェアショップ教室



こんにちは！私たちMommyingは、ママと子が集う教室を毎月数回開催しているママ先生団体です。子育て中のママが先生として楽しい教室を開催中。教室スケジュールや内容詳細は「Mommying」で検索してね♡

●こんなママ集まれ～！●
*何でも話せるママ友が欲しい！
*嫁いできたから地域情報が欲しい！
*子育ての悩みをリアルママに相談したい！
*子にとっても自分にとっても良い事したい…などなど！！人見知りママさん大歓迎！！
ママ先生を信じて一歩踏み出せばそこから育児ライフが変わりますよ～！

各先生のBLOGも見てくださいね^^
ママ先生のお勉強を子育て中にしてみたい方からのお問い合わせもお待ちしております。

問い合わせ先 代表 おおた
Mommying.ota@gmail.com

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 2015年4月30日まで



デリカテッセン はさみ家 (P10 まめ店)
「お惣菜お好み3点セット」
(お店に取りに行ける方) 1名様



食堂カフェ権 (P10 まめ店)
15時以降デザートを頼んだ方の
ドリンクサービス
..... 3名様



おめでとうございます!
まめマガジンNO.16
スタジオワン福田様からの
「無料撮影プレゼント」
当選者/ 牧之原市 大柳様



スタジオワン福田(P6広告)
家族写真無料撮影
..... (額装キャビネ写真1枚付き) 1名様
※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。



e-balance (P4.5特集)
「みてみて。」絵本
(使い方の説明をシェアショップへ
受けに来れる方) 3名様



シーズンナルウィンド (P3 広告)
コルク製バスマット
..... 2名様

※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。

【18号のプレゼント当選者】

スタジオワン福田家族写真・・・(吉田町)川本様

シーズンナルウィンド・・・(浜松市)堀様

ココペリ焼き菓子・・・(掛川市)萩田様・峯野様
(袋井市)工藤様

①まるけんBANBAN(菊川市)河村様

②まるけんブラシ(菊川市)本間様(掛川市)八木様(御前崎市)高塚様

ハニードロップ・・・(御前崎市)松井様(菊川市)落合様(浜松市)下位様

ばふボンジュール・・・(掛川市)山本様(御前崎市)須藤様(牧之原市)村田様

キリトリ線

料金受取人払郵便



差出有効期限
平成27年6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。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	年齢
※お電話	漢字	歳
※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

※お送りいただいたバチ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バチは、適正に廃棄処分させていただきます。



キリトリ線

はがきは3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

柔らかくて甘い春キャベツ
を使ってロールキャベツ
はいかがですか？

『ロールキャベツ』



材料 (4人分)

キャベツの葉 8枚
合挽き肉 200g
塩 小さじ1/4
胡椒・ナツメグ 少々
玉ねぎ 1/2個*



*みじん切りにして
水でもみ洗ひする

卵 1/2個
冷水 30cc
ケチャップ 小さじ1
スープ 500cc
ローリエ 2枚
あれば野菜の切れ端

- キャベツは、芯のまわりに切り込みを入れて、切り込みを入れたその間から流水をあてて、1枚ずつ葉をはがしていく。
- キャベツはサツとボイルし、厚みのある芯はそいでみじん切りにする。
- スープ、ローリエ、野菜の切れ端を鍋に入れて弱火にかける。
- ボウルに、ひき肉と塩を入れたらよくこねる。粘りができたら、胡椒、ナツメグ、冷水を2回に分けて入れ、その都度混ぜる。さらに、卵、玉ねぎ、ケチャップ、キャベツの芯もあわせ、冷蔵庫で休ませる。

- キャベツの葉の水分を拭き取って、肉を巻いていく面に薄く小麦粉をふる。キャベツの根元に1/8分の肉をのせ、片方の葉を内側に折りくるくる巻いていく。折っていない片方の葉は巻き終わってから内側に押し込む。
- スープに巻いたキャベツを並べて、落とし蓋をして、弱火で20分煮込む。スープの味を調べて完成！



美和子
さん



※ 前回No.18の「ちゃんぽんうどん」の材料です。 記載忘れしてた、申し訳ありません！

スープ	具
とりがらスープ 大さじ1	キャベツ 1/8個 → ざく切り
コンソメ 1/2個	もやし 1/4袋 → 洗って水をきる
オイスターソース 小さじ2	玉ねぎ 1/2個 → 5mm幅ぐらいで 繊維にそって切る
醤油 小さじ1	人参 1/8本 → 薄いひょうし切り
だし 700cc	コーン缶 1/4 → 水をきる
牛乳 300cc	かまぼこ 1/8本 → 薄く切る
塩 適宜	豚こま肉 50g

なつきDeLi Cooking

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

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
※詳しくはシェアショップのブログをチェック！

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**2015年4月30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NEWS 特集 まめ暮 はなれLIFE
 まめ店 まめ育 まめ夢 シェアショップ レシピ
 ほれぼれ 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() 特にならない

・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/>

平成26年度は菊川市市制10周年でした。主婦が幸せに暮らせる街ということでテレビや新聞の特集もたくさんして頂きました。もっとママが幸せで家族も幸せにくらせるまちとなっていくといいと思います。先日、島田市の子育てラボ KORABO2 でお母さん業界新聞の藤本裕子さんの講演を聴きました。「母親は決して弱者ではない。母親こそ素晴らしい存在である。もっと、母親の能力や価値を認め、生かせる社会を」とお母さんは凄いを伝える「お母さん大学」はじめられたそうです。現在、全国で自らペンを持ち情報発信をしているお母さん記者のみなさんが活躍されています。みなさんもお母さん大学の仲間になってみませんか。

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。



編集長 倉部光世

「お母さん大学」は一人ひとりのお母さんの心の中にあって、カタチのない学びの場です。キャンパスは家庭で、先生は子ども。
「お母さん大学」<http://www.okaasan.net/>

スタッフ紹介



二人の男子の母。はなれ歴7年目 (実母とのはなれ) 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。

倉部光世



小学1,2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。

鈴木文子



小学2年生女の子のママ。同居歴14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!?なのから逃げる日々。ちゃんと子離れできるかな? ?

勝又恵美子

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☆

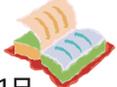
- ぼれぼれのサロンは赤い羽根共同募金の受配事業です。(P12)
- 【毎月第4金曜日】
- ぼれぼれサロン 10:00~12:00 (ボランティアサポート有)
- 【毎月1回月曜日】
- Mommying&ぼれぼれサロン ベビマ&お話サロン 10:00~12:00

- ☆mama's ShareShop Soramame 運営
- ☆まめまめマーケット開催
- ☆みんなで子育てカラフル・ブリッジフェアを
- NPO法人色彩心理診断士協会 COMPASさんと共催

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) 15:00~
3月19日/4月2日・16日/5月7日・21日



子育てサポートりぼん

私たちは、菊川市内を中心に活動しているボランティア団体です。
【託児】個人(700円~/1時間)やグループから依頼されて、有償でのサポート。

※お子様の月齢・年齢・人数・状況に合わせてご相談

お問い合わせ -----

りぼん携帯電話①
今までご連絡頂いたことがある方
080-3650-8844
supportRBN-2000@softbank.ne.jp



りぼん携帯電話②
初めての方、問い合わせ、講座等申し込み
090-9942-8844
supportRBN-2014@softbank.ne.jp
※どちらでも対応できますがPCからのメール受信はできません。



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

小さいお子さま連れでも
安心してご利用出来る空間を
提供いたしております♪

irie cafe * 人気MENU *



【芽キャベツとジャガイモの豆乳クリームパスタ】

たまご、乳製品は使用せず
旬の芽キャベツをつかったクリームパスタです♪
前日までのご予約でランチにミニデザートつきます♪

芽キャベツはビタミンC が豊富で、レモンの
約1.5倍くらいカロチンを多く含むビタミンC
との相乗効果で、ガン予防に効果的です。



* kids服&雑貨 *



そのほかにも。。。

- ベビーマッサージ教室 毎月第4火曜日
- 色育講座 定期開催
- Ayumi Koide Live 定期開催 次回は4月25日

ぜひぜひ
ご覧ください!

春に着ていける新作の
子ども服が入荷中です!
かぶらないお洋服を
お探しの方に気に入って
頂いています!!



* イベント出店 *

3月8日(日)
女神のフェスタ in 浜北文化センター

irie cafe (アイリーカフェ)

TEL 0537-22-8002
住所 掛川市宮脇1-18-12
営業時間 11:00~17:30
定休日 水・木曜日 <P有り>
FBページ <https://www.facebook.com/iriecafe.91>
随時更新、お知らせしています!



Facebookで
情報発信しているので
気になってくれた方は
ぜひいいね!
(irie cafeページあります)
よろしく願います!



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.19 設置場所リスト 設置期間/2015.3~2015.5 (順不同)
- <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 アンペリー シーズナルウィンド ヤギヤ 草笛パン工房アルモニョ とらすと保険 だるまや かわべ歯科 あさひ薬局 石崎耳鼻咽喉科 一合一笑顔居酒屋蓮華 畑barうちっち 美容室ATP Bake & Cake ばふ ひろ寿し サヴァカ 戸田書店リブレ菊川店 ブラザげやき児童館 momo'skitchen 菊川市役所 菊川文庫 小笠図書館 文化会館アエル <磐田市> 色彩心理診断士協会COMPAS カフェキタガワ
 - <掛川市> アンジュール コレム 大村園 これっしか処 NOTOMOcafe 好 irie cafe 掛川スタディカルチャーくらぶ しばちゃんRanchMarket バンドミ アンティークカフェロード <御前崎市> ぶるる 龍泉寺 merikenko みなとや
 - <袋井市> まめやかふえ Honey!ハニー ワンワークス 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 yokoママのSunnykitchen IZA cafe cookai? <吉田町> 美容室Lega
 - <牧之原市> 子生まれ温泉 フォルテ プロスペア ハニードロップ&つなぐ アップェル <島田市> 食堂カフェ kikori Arika はさみ家 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下さるお店・スペースを募集しています。0537-35-2781倉部まで