

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!

まめまめ  
**NEWS**

**特集**

くらしの中に緑をひとつ

**Lily a green life**

Lily 綾部由貴子

**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」

**まめ店**

Mani cafe 167TOMODAKOMINKA  
pâtisserie miel 【パティスリー ミエル】

**まめ祭**

きくがわおんぱく2015  
～音とみどりの博覧会～

**まめ暮**

とらすと保険  
暮らしとライフプランニングのヨラム

**まめ育**

つくしの会

**まめ夢**

スクラップブック教室 yuuha 福田絵美さん

**まめ住**

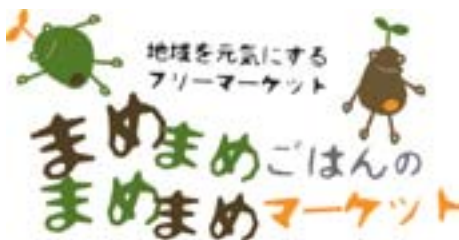
気軽にお家づくり情報GET!ウイングアプリ誕生  
インテリアコーディネーターのぶちアドバイス  
わたしのはなれLIFE

**まめ育**

なつきDeLiの食育レシピ  
子育てサポーターぼれぼれ

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





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・ふんすい広場・nimes前  
mama's ShareShop Soramameにて

次の開催は  
2016年5月の予定です！

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 ★ Cafe&dining kokopelli クリスマスディナー 12月23日(水) 24日(木) 25日(金)



## ★ギャラリー画禅庵

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

TEL: 0537-35-4559

12月12日(土)～14日(月)

菊川市本所2221-5

1月16日(土)～18日(月)

(六郷小学校前) P有

2月20日(土)～22日(月)

※シェアショップで月1回

予約制ランチがあります。

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。



画禅庵の手拭いをお年賀にいかがですか？

干支手拭い 1m×35cm 1000円  
ミニ手拭い 60cm×18cm 300円



| Xmasコースの紹介<br>(税込 ¥6480) | Xmasコースの紹介<br>(税込 ¥4320) |
|--------------------------|--------------------------|
| 食前酒                      | 食前酒                      |
| 冷たい前菜                    | 冷たい前菜                    |
| 温かい前菜                    | スープ                      |
| スープ                      | パン                       |
| パン                       | お魚料理                     |
| お魚料理                     | お肉料理                     |
| お肉料理                     | お肉料理                     |
| お肉料理                     | パスタ                      |
| パスタ                      | メインのデザート                 |
| 小さなデザート                  | 珈琲 または 紅茶                |
| メインのデザート                 |                          |
| 珈琲 または 紅茶                |                          |
| 小菓子                      |                          |

18:30～と19:30～の2部制  
料理:2コース  
1人4320円または6480円

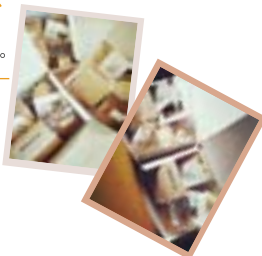
生演奏を聴きながら  
ゆったりした時間を  
お過ごしください♪

〇パーティーコース有  
5,000円(税込)  
90分飲み放題付  
A.地鶏+PIZZAコース  
B.ローストビーフコース

## ★ nimes お年賀ギフト

シロネコ珈琲+yukichica 焼き菓子 ¥1500～  
パウンドケーキ、クッキー、など

お好きな焼き菓子と、コーヒーのセットです。



※お正月休み 1月元旦～3日

nimes TEL:0537-35-2642

〒439-0006 菊川市堀之内1653

open 10:00-18:00 close 水・日

## ★ひろ寿しのおせち

お正月は絶品お寿司で！



おせち 3～4人前(6.5寸)6,000円  
5～6人前(7.5寸)8,000円

棒寿司 サバ 1本1,000円  
マス 1本1,000円  
穴子 1本1,500円

※全て税別価格です。  
☆申し込み締め切り12/20  
(クリスマスも相談)

TEL:0537-73-4103(携帯:090-5453-7458)

〒437-1514 菊川市下平川1264-1(コメリ小笠店南側)

定休日:月曜

## ★ Bake & Cake

ぱふのクリスマスケーキ



●X'mas フルーツタルト 限定 30台  
5号 ¥3,500

●X'mas ショートケーキ  
4号 ¥3,000 5号 ¥3,600  
6号 ¥4,000 7号 ¥4,700

※受付 12月13日(日)まで  
受渡期間:12月19日(土)～12月25日(金)

TEL:0537-73-5475

Bake and Cake ぱふ

〒437-1507 菊川市赤土1078

open 9:30～19:00

定休日:月曜(12/21は営業)

HP:<http://puff2013.com/>





# きくがわおんぱく

～音とみどりの博覧会～

2015年11月14日(土)～12月23日(水)の  
40日間 菊川市内各地で **開催中!**

ちようどいいまち菊川であなたにとってのちようどいいを探してみませんか?

きくがわおんぱくとは・・・

毎日過ごしていると意外と気づかない自分のまちのいいところ  
新しい、楽しい、意外な ひと・もの・こと  
今まで気づかなかった菊川の魅力を伝える“地域体験プログラム”を  
集めて秋から冬に季節が変わる40日間で開催します。  
気づかないうちに季節が流れるように  
あなたの中の「きくがわ感」もかわりますように・・・。  
プログラムを提供するパートナー、体験に参加するみなさま、  
受け入れるまちの人々、開催を支える人々・・・みんなが“主役”です。  
この機会にみんなできくがわのちようどよさ体験をしましょう!

詳細は・・・

きくがわおんぱくのホームページにて  
<http://kikugawaonpaku.com>

お問い合わせ TEL:080-9494-6208

主催:子育てサポーターばればれ 代表 藤原万起子  
事務局:倉部光世 0537-35-2781 090-7175-7040  
kikugawaonpaku@gmail.com

おんぱく中

**Talk Cafe**

12月14日(火) 19:00～21:00

無料

市役所1F食堂で開催

**次のプログラムに参加したい人!**  
**菊川を語りたい人! 集まれ!**



イギリスのメーカーから新作の生地サンプルが届いています。  
今回も上質でオシャレな生地が盛りだくさんです。  
リネンに刺繍の施してあるものが多く長くご使用頂いても飽きのこない  
デザインとなっています。  
ドイツ北部の町からアンティークの小物が入荷致しました。真鍮の取っ手や  
ドアノブ、ホーローの照明器具、そして一巻の目玉商品はオシャレなガラス  
がはいた1910年代に造られた意椅。新築やリフォームの際に内窓や飾り窓  
としてご使用いただけます。(3セットのみの入荷)

カーテン&インテリア専門店  
シーズナルウインド  
TEL:0637-36-2138  
blog: 窓辺日記 hanazo



菊川市S様邸フラットカーテン



# Lily a green life

Lily  
綾部由貴子

最近、花屋さんの店先やフリーマーケットでもよく見かけようになった多肉植物。

多肉植物とは、乾燥した環境に適応する為に葉・茎・根などの内部に水分を貯蔵する植物の総称です。見た目がぶにぶにとした丸っこくてかわいいものが多いですね。

「自分でも作ってみたい！」

「おしゃれに作る方法って？」

センスの良い寄せ植えを作るときのコツそしてこれからの季節を彩るお花シクラメンについてをシェアショップスタッフのLilyの綾部さんをお願いして特集します。

## おしゃれに魅せる 寄せ植え

木に缶や、瓶を。

麻などを巻くと簡単に

オシャレになりますよ♪

空いた缶と、好きなラベルと、

お家にある毛糸で。

ブリキを並べるだけで。

植物の色合いを合わせましょう♪



## Lilyのワークショップ に参加しませんか♪

きくがわおんぱく2015 プログラム35  
12月3日(木)・12月6日(日)

①9:00-10:00 ②11:00-12:00 定員:各4名  
参加料金:1500円 手ぶらでお越し下さい。

12月18日(金) ぽればれサロンにて(有料)  
10:00-12:00(ボランティア託児付) 定員:8名  
場所: シェアショップそらまめ  
お問い合わせ: [lily.yuukii@yahoo.co.jp](mailto:lily.yuukii@yahoo.co.jp)



冬から春にかけて美しく咲き誇るシクラメン、クリスマスにもお正月にもあうお花ですね。豪華な鉢植えはプレゼントにも最適です。最近は色々な花びらのタイプや白や赤、ピンクなど様々なカラーも楽しめるようになってきました。鉢植えはちょっと苦手・・・というあなたも少し気をつけて手を加えてあげるときれいなお花を長く楽しめるそうです。Lilyさんのおうちで育てたものを販売しています。



シクラメンミニ知識：シクラメン(学名:Cyclamen persicum)はサクラソウ科シクラメン属に属する多年草。地中海地方原産で、花期は秋から春。和名は「豚の饅頭(ブタノマンジュウ)」と「篝火花(カガリビバナ)」の2つ。『豚の饅頭』は、シクラメンの英名:sow bread(雌豚のパン=シクラメンの球根が豚の餌になることから命名)を日本語に翻訳した名前。『篝火花』はシクラメンを見たある日本の貴婦人が「これはかがり火の様な花ですね」と言ったのを聞いた植物学者が名づけたと言われています。

## シクラメンの育て方 綺麗なお花を長持ちさせましょう

\*時期 11月～4月ごろ 5度以上から20度程度で管理  
\*明るいところに置きましょう。暗いと花が咲かなくなります。

1

水は、土の表面が乾いてきたら、底から水が流れるくらいたっぷりと与えましょう。

2

葉、花が枯れてきたら花茎の根元から摘みましょう。



3

購入してから、形が崩れてきた場合、中の蕾や葉に日光が当たるように、中央にある葉を外側に引っ張ってあげましょう。月1回くらいで行いましょう。



4

乾燥のしすぎ、水やりのし過ぎには注意しましょう。

### Information

## Lily a green life

くらしの中に緑をひとつ。植物と触れ合う時間はとても癒されるものです。お部屋に置いて眺めたり、自分好みのお庭を作ったり。それぞれの癒しのひと時を作るお手伝いができたらと思っています。Lilyでは、お庭用の花苗、多肉植物やサボテンの寄せ植え、贈答用シクラメンなどを販売しています。まだ店舗はありませんが、ネットショップやshare shopなどのスペースをお借りして販売をしています。

### 活動

多肉植物の寄せ植えのワークショップ。月1～2回。きくがわおんぼく2015 音とみどりの博覧会に参加しています。③番。ネットショップ『Creema』lilyで検索。Instagram 写真を載せています。lily.yukiで検索。HamaZoブログで多肉植物の写真や、ワークショップの内容を載せています。プレゼントなどオーダーの寄せ植え、承ります。ご相談ください。花苗販売、ケース売りいたします。11月～1月 シクラメン販売致します。6号鉢¥2500～

hamazoブログ: Lily お花\*多肉\*サボテンLife



Lily 綾部 由貴子  
mail: lily.yuukii@yohoo.co.jp







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

# ~保険を見直して 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  
選んで豊かに暮らせたら嬉しいですね!



スタッフ一同  
お待ちしております。

## ♥ 無料相談

詳しくは。。。  
【ブログ】はまぞう

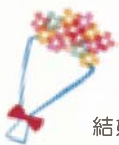
とらすとページ

検索

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



## 暮らしとライフプランニングのおはなし



結婚が決まってお二人の新生活がスタートし、ついに夢のマイホーム購入!!!

こんな絵に描いたような暮らしを実現するためには、新生活を始めるにあたって、住まいに関する情報収集、お金の管理など、決めなければならないことがたくさんありますね。

これこそがライフプランニングです^^

その中の1つである「保険」の見直しも、これからのご家族のライフプランをしっかり見据えて必要な保険に加入するようにしたいものですね。

一般的には万が一の事があった時、そして病気やケガへの備えがあれば、まずは安心です。

一般的には万が一の事があった時、そして病気やケガへの備えがあれば、まずは安心です。

そんな時にも「保険」です!

「保険」には計画的に将来必要な資金を準備できる商品もあります。

皆さんが「保険」に求めている事と加入している「保険」の保障内容はしっかりマッチしていますか!?  
ご家族のこれからライフプランをしっかり見据えて、「保険」の見直し時を逃さない事で、暮らしが豊かになる事がいっぱいあるでしょう。

私たちは皆さまの暮らしが豊かになることを心よりお祈りしております。

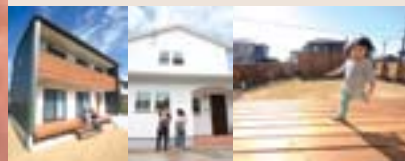


# Wing Home

アプリ始めました♪



ついにウィングホームのアプリが誕生しましたよ♪  
見学会情報やイベント情報はもちろん、実際に建てたお家のフォトギャラリーだって見れちゃいます。



ウィングホームについてアプリが誕生♪ お家づくりに役立つ機能が盛りだくさん!

1 完成見学会やイベント情報がすぐわかる!

2 お客様の声や施工例写真が気軽に見れる!

3 スタンプを貯めてプレゼントをもらおう!

これからも機能が増えていくので楽しみに。。。☆

ダウンロードはこちらから♪



ウィングのイは小さいイだよ(^^)!

Q ウィングホーム

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

掛川の分譲地『花屋敷』にステキなCAFEで過ごしているような。。  
とってもオシャレなモデルハウスが完成しました☆

1Fはしっくい壁にモルタルや鉄、タイルやオークの床  
素材感がカッコいい、少し無骨な雰囲気

2Fは白が基調の北欧風スタイル。。。♪ムーミンのおしゃれなカーテンや、  
ブルーやグリーンなどのペイントウォールで女子がときめく空間に♪

「そのままcafeにできるよね!」

「こんな風にもできるんだ!かっこ良かったです!」

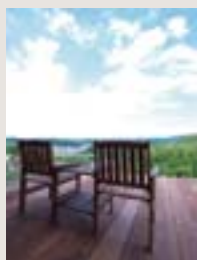
「ウィングさんのイメージが変わりました!」

「家具の配置や光の取り方をぜひ参考にしたいです(o ^ ^ o)」

そんな嬉しいお声もいただいて。。



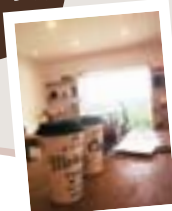
空間だけでなく  
家具や小物も参考になる  
モデルハウスになっています☆



よかったらおでかけのついでに  
遊びにいらっしやいませんか?  
ソファやベンチに座って  
ゆ〜っくりステキな  
景色を楽しみながら。。  
リラックスしてみませんか?



見学してみたいな〜  
という方はウィングホームまで  
お声をおかけくださいね♪



ウィ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♪

コーディネーターBLOG

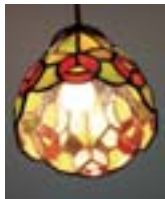
検索

ウィングホーム 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O様ファミリーに伺いました。



## 「はなれ」にしたきっかけは？

東京で生活していた時から、地元に戻って生活するなら「はなれ」を建てようと思っていました。東京で7年程生活してきた自分の家族と、地元で生活していた両親とライフスタイルの違いがあった事、友人から地元でいつまでも仲良く共存していく為に「はなれ」が一番とアドバイスがあった事がきっかけです。

## 「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

コンセプトはとにかく「楽しく暮らせる家」でした。  
具体的には

- ・リビングを生活の中心にする。(リビングを動線の中心に)
- ・かわいい作り。(女性3人が納得できるように。。。)
- ・あてのコンパクト設計。(敷地・予算でムリしない)の3点は意識しました。

## 「はなれ」にして良かったことは？

やっぱり、みんな笑顔で暮らせている事です。スneeが冷めない距離の通り母屋から多くの差入れがあります。両親に負担にならない程度に甘えてますね(笑)因みに下の娘は二日に一度は母屋に泊まっています。子ども達もおじいちゃんとおばあちゃんが大好きなので、毎日母屋に行くので親としては嬉しいような、ちょっと淋しいような。。。



## こうすれば良かったと思うことは？

満足しているので特にありません。

## 最後に一言

家づくりはわからないことばかりで、何かあるとすぐに相談していましたが、どんなことも快く答えてくれて、対応していただけたので大変助かりました。ちょっとした要望も取り入れようと一生懸命アイデアを出してくれて、思っていた以上に可愛くて住み良い家ができました。はなれということもあり小さい家ですが、ウィングさんのおかげで私達らしい楽しく暮らせる家ができたのではないかと思います。



## 掛川市遊家O様プラン

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 1階  | 40.16㎡ (12.12坪) |
| 2階  | 40.16㎡ (12.12坪) |
| 総面積 | 80.32㎡ (24.25坪) |

竣工 / 2015年 11月  
設計・施工 / ウィングホーム(株)



☎ 0537-35-8701



## 菊川周辺 のたのしい モノごとを

# まめな

ご予約  
受付中

### まめ店 Mani cafe ~167TOMODA KOMINKA~

きくがわおんぱくプログラム29  
古民家スケッチ会×地元食材ランチ  
12月12日(土) 9:30~14:00 参加費 ¥3,000



Mani

築130年の菊川市友田の古民家にゆるりとした時間を楽しめるcafeがオープンしました。友田の新幹線の線路わきの道を奥に入っていくと黒の板塀が見えてきます。そこは日常を離れた静かな異空間。店名の「mani」はとぎのまにに、そのままに、あいだあいだにといった意味、日常の中で気軽に来てほしいというオーナーの思いが込められています。手作りにこだわり、素材そのままを活かし、安心できる 地元の野菜、牛乳など 自分が気に入ったものを使っています。パンランチのパンは、ゆっくり発酵させた天然酵母の全粒粉とライ麦が入ったカンパーニュで、蒸したもちもちなパンをお出ししています。自然に囲まれ、ゆったりした古民家であなただけの時間を過ごしたいらっしゃいませんか？

●カフェの営業は基本的には毎週金曜日と土曜日です。その他ギャラリー展示のある時もオープンする予定です。カフェ以外のスペースはレンタルスペースとして、イベントや展示会などに使えます。



◆Mani cafe  
Open: 金曜日・土曜日 11:30~16:00  
〒439-0008 菊川市友田167  
TEL: 050-7115-4558  
Blog: <http://kotonomama.eshizuoka.jp/>

LUNCH: 本日のパンランチ ¥1,000  
+ ¥200 で珈琲・和紅茶・オレンジジュース(有機)

Drink: 本日の珈琲 ¥500 (抱-HUG-焙煎香房)  
和紅茶 ¥500  
抹茶ミルク(有機) ¥600  
濃厚みかんジュース(藤枝有機みかん)  
チャイ ¥600 etc.



※167TOMODA KOMINKA  
レンタル半日2000円  
管理 NPO法人SACLABO  
お問合せ ☎070-5332-3955  
[saclabo.mail@gmail.com](mailto:saclabo.mail@gmail.com)

### まめ店 pâtisserie miel 【パティスリー ミエル】

ちょうどいいまち菊川に、ちょうどいい洋菓子屋さんが2015年10月27日にオープンしました。青い空にすっきり映えるクリーム色の外観が素敵な「パティスリー ミエル」さん。敷居の高い高級店ではなく、家庭で楽しむのにちょうどいい、気軽に足を運びたいお店にしたい…。そう語ってくれたのは、オーナーの川中さんご夫妻。腕をふるうのは、ご主人の孝美さん。15年間の修行の後に地元菊川にもどって独立。そして、お店をきりもりするのが、奥様のちひろさん。ゆくゆくはカフェスペースを作ったり、教室を開催したりとの計画もあるそうで、今後の展開もとても楽しみです。イチオシは、シュークリームとマドレーヌ。ショートケーキも手ごろなサイズとお値段で提供されています。つついあわただしくなってしまう年末年始ですが、家族やお友達同士で、ミエルのお菓子を囲んでゆっくりお茶する時間も忘れずに〜♪



クリスマスケーキ  
パースデーケーキ  
の予約も承り中!!



〒439-0022 菊川市東横地565-1  
Tel 0537-28-9333 / Fax 0537-28-9733  
E-mail [miel2015.9@outlook.jp](mailto:miel2015.9@outlook.jp)  
open 10:00~19:00  
火曜定休 Pあり HP/blog...準備中



☆メニュー  
おれのシュー ¥150  
ミエルのマドレーヌ ¥160  
黄金プリン ¥250  
クラシックショコラ ¥292  
いちごのショート ¥310  
各種タルト ¥420~  
(税抜価格)





## まめ育

## つくしの会



ここ数年、子ども達の不登校、ひきこもりの数は年々増えて低年齢化しています。誰がある日突然、学校へ行かない、行きたくないとなるかわかりません。その時、家族は…。  
本人より周りの方が慌ててしまい、どうしていいのかわからず、先のことばかりが頭をよぎり無理に学校へ行かせようとしがちです。そんなときには…一人で抱え込まないで相談することが大切です。

「つくしの会」は不登校・ひきこもりの悩みを抱えたご家族のための会です。  
子どもさんと共に悩みを考えてきた方々が長年に渡り参加してきた会です。  
参加してみようかなと思ったら、誰でもいつからでも参加できます。  
もちろん無料で、秘密厳守の会です。

思いを話したり聴いたりすることで、親と子の関わり方を見つめ直す機会になります。



メンバーは、

- ・不登校・引きこもりなどの悩みを抱えた若者や家族
- ・「つくしの会」を巣立った若者たちとその家族
- ・悩みを抱えたり、色々と考えたりしている人達

- 思い悩んでいることを吐き出す場
- 話を聴くことで、自分の気持ちをみつめ直す場
- 家からちょっと出て人と接するきっかけとなる場

にもなります。

### 「つくしの会」

基本的に奇数月の第4土曜日 次回は11月28日土曜日  
19:00~21:00 菊川市横地地区センター和室にて  
情報交換 不登校・ひきこもりなどの解決の糸口・カウンセリング  
連絡先: 0537-35-4555 (坪井)  
スタッフ: 菅沼・鈴木・山内・堀尾・佐野・宮崎

## まめ夢

## Scrap Booking教室 yuuha

福田絵美さん

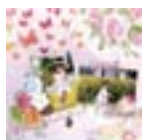
「思い出の写真を楽しく素敵に残しませんか？」



「撮影した写真がパソコンやデジカメ、携帯電話に入れっぱなしになっていませんか？」

大切な写真と一緒に見ながら、ワイワイおしゃべりして、楽しく素敵に飾りましょう♪  
思い出をより鮮やかに残した、世界に一つだけの作品(スクラップブッキング)になります!

お子様連れ大歓迎。  
キッズレッスンも行なってます☆



ScrapBooking教室 yuuha福田絵美

長女の誕生を機に、スクラップブッキングに出会う。作品作りに夢中になる中で、「スクラップブッキングの魅力を伝えたい」と思い、講師の資格を取得。  
出張教室や自宅教室も行なっています♪教室名は次女の名前です!  
私が教室名を考えていた時に、長女が『『ゆうは』がいいね♡』と言った一言で決めました♪次女が1歳の時に、教室を始め、次女と一緒に教室を行うこともあり、親しみも込めて、教室名にしました。

メール: scrapbooking.yuuha@gmail.com

「シェアショップそらまめ」では、  
月に3回程教室を開催しています!  
初めての方もお気軽にご連絡下さい♪

シェアショップで検索♪  
<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。  
地域のみなさんもお利用くださいね♪  
楽しいことをみんなでシェアしましょう！

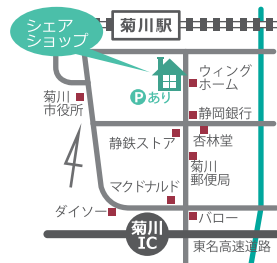
## メルマガ会員は登録無料

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】 [シェアショップ](http://shareshop.hamazo.tv/) [検索](http://shareshop.hamazo.tv/)  
<http://shareshop.hamazo.tv/>



★ぽればれサロン毎月第4金曜日  
＜赤い羽根共同募金受配事業＞

★Mommying&ぽればれサロン毎月1回月曜日

### 美緑園 土井さん

茶夢来(さむらい) cafe

おんぱくプログラム  
でママを癒すお茶  
の淹れ方教室開催



### 休巢 村瀬さん

飾り巻き寿司

子どもから  
大人まで楽しく  
作れるおいしい  
飾り寿司の教室



### Anju 松下さん

ママのための子育て  
個性診断・ヘッドスパ

子育てを今より  
もっと楽しく♪  
毎日ハッピーに♪



### mayu★\* 山本さん

アクセスバース® カラーセラピー

頭で考えすぎず  
感じて軽やかに  
生きてゆくお手伝い  
をさせていただきます。



### あはひ-awai- 田邊さん

焼き菓子

自然のおいしさ  
を大切にした  
マクロビスウィーツ



### おひるねアート Dear Ma'ma 尾崎さん

赤ちゃん和妈妈が  
笑顔になれる  
おひるねアート。  
笑顔も寝顔も  
泣き顔も思い出に  
残しましょう。



### いとう家の食卓 伊藤さん

塩麹教室

身近な子育て世代に「おばあちゃんの味」  
漬物や麹付け、保存食品などお料理教室  
という形でもっと身近に知ってもらえたら  
うれしいです。



## Mommying シェアショップ教室



人見知りママもすんなり溶けこめる楽しい教室作りに  
こだわっています。シェアショップでは、毎月月曜と  
他日でふれあい教室などを開催中！！

現在は沖縄出身のママ先生がシェアショップの担当  
となり沖縄の風をほのかに感じて貰いながらの教室  
を開催しています。

その他、Mommyingママ（教室参加経験がある方）  
が集う子育てサークルもリニューアルし、まったく  
のんびりと活動を再開しました。

各地にママ先生がいるので検索してみてくださいね♪

## ..... Blogも随時更新中！.....

また、Mommyingママが作った子育て応援情報誌も  
ぜひ手に取って読んでみてください。

人見知りママさん！！

ママ先生を信じて一歩踏み出して遊びに来てくださ  
い。その一歩は育児ライフを大きく変えると思います  
よー！また、ママ先生のお勉強を子育て中にしてみた  
いって方からのお問い合わせもお待ちしています！

問い合わせ先 代表 おおた

メール Mommying.ota@gmail.com

ブログ <http://mommying.hamazo.tv/>



☆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すると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 2016年 1月20日まで



pâtisserie miel (P10 まめ店)  
ミエルのマドレーヌ2個セット  
(お店に取りに来れる方)・・・3名様



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。



mani cafe (P10 まめ店)  
本日の珈琲 焙煎香房 抱(HUG)  
..... 5名様



シーズンルウィンド (P3 広告)  
クッションカバー(カバーのみ)  
30cm×30cm  
(お店に直接取りに行ける方)  
..... 2名様



かわべ歯科  
(P6 まめ育)

- ①まるけんBANBAN・・・1名  
(取りに行ける方)
- ②マルケンブラシ・・・2名  
(川邊先生が10年かけて作り上げた、ネックが曲がる歯ブラシ)
- ③手相を描けば幸せになれる (川邊研次著)・・・5名

※お一人一枚のご応募  
に限りです。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。

## 【21号のプレゼント当選者】

- かわべ歯科  
①まるけんBANBAN・・・(菊川市) 山本様  
②マルケンブラシ・・・(磐田市) 梶谷様 (吉田町)大石様 (焼津市)田中様  
③手相を描けば幸せになれる・・・(福井県敦賀市)渡邊様 (磐田市) 長瀬様  
(袋井市)岡田様 (掛川市) 志村様・小林様・入江様・山本様 (菊川市) 浦野様・伊藤様・松本様  
④ストレッチ棒・・・(袋井市) 鈴木様 (掛川市) 青山様
- 大竹屋・・・(袋井市)家田様 (掛川市)齊藤様 (菊川市) 服部様  
シーズンルウィンド・・・(袋井市) 森下様 (掛川市) 青木様・杉浦様  
スタジオワン福田 家族写真・・・(御前崎市) 八木様  
着物ひととき・・・(掛川市) 杉山様

キリトリ線

※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 | 歳 |
| ※お電話   | —                                                      |      |    |   |
| e-mail | —                                                      |      |    |   |
| ※職業    | 1. 会社員 公務員 2. フリルバイト/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

はがきは1月20日までに  
ポストに投函してください



料金受取人払郵便

差出有効期限  
平成29年8月  
31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

## 「なつきDeLi」の食育レシピ



クリスマスや人が集まるパーティにピッタリの簡単だけど豪華に見える2品をご紹介します。

## ハッセルバックポテト



## 材料 ... 4人分

メークインポテト・・・中4個

Aは本格レシピ▼

オリーブオイル...大さじ4  
ニンニク...1/4片  
パルメザンチーズ...大さじ1  
塩...小さじ1

Bは簡単レシピ▼

マヨネーズ...300g  
ニンニク...1/4片  
パルメザンチーズ...大さじ1  
塩...小さじ1/2

『A本格レシピ』または『B簡単レシピ』でやってみてね！

- ジャガイモは、切り離さないように、アコーディオンのように2mm位の切り込みを入れる。箸等にのせて切るとうまくいく。ニンニクはすりおろす。
- Aオリーブオイル・ニンニク・パルメザンチーズ・塩をまぜておく。  
※簡単レシピB マヨネーズ・ニンニク・パルメザンチーズ・塩を混ぜておく。
- アルミホイルを敷いた天板にポテトをのせ②のAオリーブオイル（またはBマヨネーズ）をかける。切り込みの中にも。
- 予熱したオーブンで焼く。火が通ったら完成！  
・電気の場合220℃50分位 ・ガスの場合200℃で30分位  
※オーブンにより多少異なります。

## 揚げないけど

## フライドチキンみたい

- 鶏肉は、肉の厚みがあるところはなるべく薄くそいで厚みをそろえる。6枚に切り分ける。  
Aと※と混ぜしはらくなじませる。
- 鶏肉→卵→小麦粉→片栗粉の順で衣をつける。
- フライパンに油を入れてあたためる。  
肉の皮目をしっかりと焼く。香ばしい色が付いたら、220℃（ガスは200℃）に予熱したオーブンに、皮目を上にして並べる。  
アルミホイルをかぶせて15分焼く。表面がカリカリに焼けたら完成！



## 材料 ... 4人分

鶏もも肉・・・2枚

塩・・・小さじ2

こしょう・・・小さじ1

ニンニク・・・少々

※お好みで乾燥スパイスを  
（クレージーンソルトでも可）

オールスパイス・クミン・オレガノ・  
タイム・ローズマリー（各小さじ2）

卵・・・1/2個

小麦粉・・・適宜

片栗粉・・・〃

油・・・〃

## なつきDeLiはシェアショップでランチ営業中！

ご希望によりシェアショップで料理教室を  
開催しています。月曜日はランチ営業もしています！



## 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**2016年1月20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

☐ 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！

検索

はなれハウス

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



# 編集後記

きくがわおんぱく2015～音とみどりの博覧会～が11月14日から開催されています。おんぱくって何？と思われている方も多いと思います。オンパクは、「温泉泊覧会」の略語です。この取組は、観光客の減少で活気を失いつつあった自分達の地域を元気にすることを目的として、2001年に大分県別府市で始まりました。温泉の街別府なので「温泉博覧会」。大きなイベントを一回やるのではなく「プログラム」と呼ばれる小規模の体験交流型イベントを沢山集めて短い期間に開催します。色々なプログラムを通じて見えていなかった地域の魅力が再発見、住民が自分たちの暮らしている地域の素晴らしさを知る、自分たちの町でがんばっている人たちがたくさんいるということを知ることから始まります。2年前、藤枝のおんぱくを知ってから、是非菊川でもこのおんぱく手法の取り組みをやってみたいと思っていました。8月9日のトークカフェを経て多くの方のご協力で開催に至りました。是非皆さんもお好きなプログラムにご参加下さい。編集長 倉部 光世

## スタッフ紹介



倉部 光世

二人の男子の母。はなれ歴7年目  
(実母とののはなれ) 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。

## 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 ぽれぽれ

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☆

ぽれぽ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】

ぽれぽれサロン 10:00~12:00(ボランティアサポート有)

【毎月1回月曜日】

Mommying & ぽれぽれサロン ベビマ&お話サロン  
10:00~12:00

## ☆mama's ShareShop Soramame運営

(シェアショップでもおんぱくメニューがたくさん開催されます。)

☆きくがわおんぱく開催 ☆まめまめマーケット開催

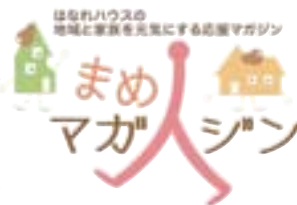
## 子育てサポーターぽれぽれ

facebook <https://www.facebook.com/kosodatepolepole>  
連絡先 倉部 (0537-35-2781) syoto09101207@docomo.ne.jp

## まめマガジンとは？

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「子育てサポーターぽれぽれ」ぽれぽれが運営する「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。



鈴木 文子

小学13年生姉妹のママ。同居歴6年目  
(パパの両親とキッチン別の二世帯住宅同居)  
週末は子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。



勝又 恵美子

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!?なのか私から逃げる日々。  
ちゃんと子離れできるかな??

## ★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) 0357-36-4991  
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~



12月3・17日/1月7・21日/2月4・18日

★やなぎ文庫は静岡県地域文化活動奨励賞を受賞しました★

## 子育て支援情報

### ●「ON-MOプロジェクト」

<http://on-mo.jp/>

働くママの  
サポートページ

※子育てサポーターぽれぽれも  
パートナー団体として紹介されています。

### ●「As Mama」

<http://asmama.jp/>

携帯一つで子育て仲間と繋がって、  
1時間1コイン(500円)から送迎保育を頼りあえるサービスです。

子育てシェアしよう!



まめマガジン 2015年12月 第22号  
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  
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

# 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

前日までご予約で  
ランチにミニデザート  
つきます♪

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♪

秋のイベントメニューで出していた  
**大豆ミートタコライス**が  
お店でも食べられるようになります!



アボカド、  
豆乳マヨネーズ  
をつかって  
栄養いっぱい!!

寒くなってくる  
季節ビタミンとって、  
風邪などに負けない  
ようしていきましょう!

ドリンクもビタミンいっぱいの  
**【ライム&シークワサー】**  
が登場です!



新作スイーツも  
いろいろ考案中です~!!



お肉やお魚、たまご、乳製品をつかわない  
ランチやデザート、オーガニックドリンクなど  
身体に優しいものを提供できたら。。。  
そんな想いでつくっています。

## \*こども服\*



サイズは  
80~130まで!

続々と登場  
しています♪



この辺りでは  
なかなかないような  
カラフルなものや  
合わせやすいものを  
とりそろえています♪

## \* イベント情報 \*

- ベビーマッサージ教室 (ランチ付)  
毎月第4火曜日 10:00~
  - 朝活!! 不定期開催  
次回は12月12日(土)予定!  
9:00~10:00  
/ ヨガやります~!! \
- お問い合わせはお店まで!

## イベント出店

12月4日(金)  
静岡 大人女性の贅沢時間  
6日(日)浜松 あおぞらバザール  
19日(土)磐田 元氣まつり



## 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!



Face bookページにて  
情報配信中~  
検索は irie cafe です!



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](mailto: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



シェア  
ショップの  
向い側です。

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.22 設置場所リスト 設置期間/2015.12~2016.2

- <菊川市> ココベリ nimes みどりや 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 ギャラリー一画庵 cafe cumiche  
スタジオワン福田 アンベリー シーズナルウィンド ひろ寿司 草笛パン工房アルモニエ とらすと保険 だるまや 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 美容室ATP Bake & Cake ばふ momo's kitchen 戸田書店リブレ菊川店 石崎耳鼻咽喉科  
菊川市商工会 プラザけやき 児童館 菊川市役所 菊川文庫 小笠図書館 文化会館アエル 菊川市観光協会 他
- <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  
パンドミ 栄醤油醸造 他 <磐田市> 色彩心理診断士協会COMPAS カフェキタワ 他
- <御前崎市> ぶるる 龍泉寺 merikenko みなとや 他 <袋井市> まめやかふえ IZA CAFE cookai? 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 yokoママのSunnykitchen 他
- <牧之原市> カフェつなぐ&ハニードロップ デリカテッセンはさみ家 他 <古田町> 美容室Lega <島田市> 食堂カフェkikori Arika 他  
mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社&掛川ショールーム