

はなれハウスの  
地域と家族を元気にする応援マガジン



Take  
Free!

## 特集

アルキニスト?!がすすめる  
春は親子でまち歩き!  
~自分の住んでいるまちをあるいてみませんか?~

まめまめ  
**NEWS**

**まめ墓**  
とらすと保険  
暮らしどライフプランニングのコラム

**まめ育**  
女性のおしごと案内所「なでしこワーク」

**まめ夢**  
AtelierCielbleu 杉本真由美さん

**まめ住**  
winghomeのモデルハウスができました!  
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

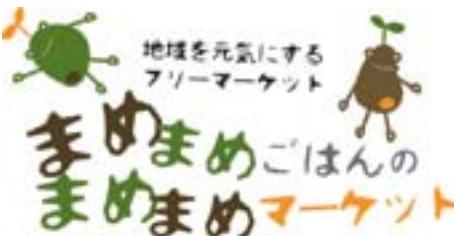
**まめ育**  
なつきDeLiの食育レシピ  
子育てサポーターほればれ

**まめ祭**  
きくがわおんばく2016  
~音とみどりの博覧会~

**まめ育**  
笑顔創造空間 かわべ歯科川邊研次先生のアドバイス  
「口呼吸は歯並びに悪影響を与えます」

**まめ店**  
居酒屋風ダイニング てん吉  
きくがわ楽器 & きくたこ

**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  
いろんな仲間どものが集まりました



菊川のまちを歩こう！まめまめマーケット

## 駅南朝市&フリーマーケット &グルメと同時開催!!

ふんすい広場・nimes前にて

詳しくは。。。【ブログ】[まめまめ]



<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

★nimes-yukichica  
Cafe&dining kokopelli  
第16回コトコト市  
が参加します！

4月24日(日)  
9:00～15:00  
会場:法多山尊永寺  
袋井市豊沢2777



公式ブログ:<http://kotokotoichi.blog91.fc2.com/>

## ★割烹みつはし

地元食材を活用した割烹仕出し専門店  
割烹仕出し弁当の製造・販売・配達・出張料理人

大切な日のおもてなしに  
お弁当1,000円～ お刺身盛り合わせ3人前3,000円～  
オードブル盛り合わせ3人前3,000円～など(価格は税別)

ご予約:お届け日の3日前までに  
エリア:掛川・袋井・菊川・御前崎一部・その他相談  
TEL:090-1834-0086(橋山)  
FAX:050-3737-8827 <http://mitsuhashi.info/>  
掛川市南西郷458-7 たこまん掛川本館2F



## ★ギャラリー画禅庵

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

3月12日(土)～14日(月)

4月16日(土)～18日(月)

5月は特別展(日程未定)

TEL: 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。

## 画鬼庵同時開庵

### 「中村学心水墨画展」(入庵無料)



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♪

## ★～Natural Space～

子育て中のママでものんびり楽しめて、  
たまにはママ達もリラックス♡  
心温まる手作りのお買い物やランチ、  
ちょっとした体験ブースも作り  
みんなが笑顔になれるイベントを  
企画してみました!!

4月 29日(金) 10:30～16:00

会場:mama's ShareShop Soramame

連絡先 鈴木智子 090 9027 8223

八木陽子 090 7049 1793

是非、お一人様からでも  
お気軽に遊びに来て下さいね～♪



## ★地域交流会 卒業LIVE vol.2

高校生バンド 18チーム参加

日時:3月12日土曜日10:00～

会場:草笛の会 体育館

入場料:無料

連絡先:きくがわ楽器0537-26-9884



お子さん  
入場可

きくたこ  
出店



# きくがわおんぱく

～音とみどりの博覧会～

2016年5月14日(土)～6月22日(水)の  
40日間菊川市内各地で開催予定!!



2015年秋～冬の40日間たくさんの方々に  
参加して頂いて開催した「きくがわおんぱく」

今度は菊川が一番美しいお茶のシーズンに開催します。

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

菊川の魅力を伝える“小規模体験プログラム”

を集めて菊川市内各地で40日間に渡り

開催します。

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。



前回のあんぱく  
プログラムは...

お寺で座禅・朝粥・写経体験

古民家で着物の着付け&ランチ

茶夢来カフェ

きくのんケーキ作り

ジビエランチ など



詳細は。。。

きくがわおんぱくのホームページにて♪

<http://kikugawaonpaku.com>

主催: 子育てサポートーばればれ  
お問い合わせ TEL: 080-9494-6208  
Mail: kikugawaonpaku@gmail.com

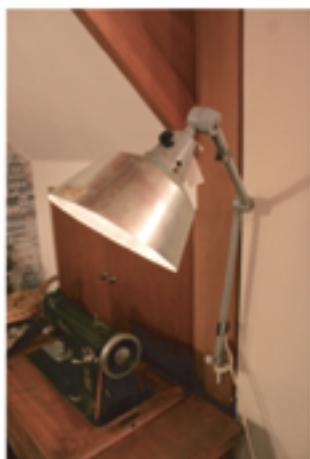
CURTAIN & INTERIOR  
**SEASONAL WIND**

カーテン&インテリア専門店  
シーズナルウインド  
TEL : 0537-36-2138  
blog: 恋辺日記 hamazo



抜群の存在感で空間を引き締めてくれるインダストリアルランプがドイツから入荷しています。

全て戦前のアンティークです。カフェ風、アンティーク風、ナチュラル、男前インテリアなどのインテリア雑誌をめぐると必ずと言っていいほどインダストリアルランプが使われています。全て一点ものですので是非店頭にてご覧下さい。  
カーテン生地の新作も随時入荷中です。



ミッドガルドR2アームランプ



SISグースネックランプ



カンデムデスクランプ



ミッドガルドR1アームランプ

アルキニスト?!がすすめる

# 親子でまち歩きを楽しんでみよう! /まち歩きの達人に聞きました!\\

みちくさ  
探偵

## 菊川でまちあるき。。。

2015年11月～12月にかけて開催された  
「きくがわおんばく2015～きくがわ音とみどりの博覧会～」の  
プログラム「俺的キクガワまち歩き」できくがわの面白いことを  
探してくれたみちくさ探偵さん にまち歩きの極意を聞きました。  
春風に吹かれて親子で自分のまちを歩いて新しい発見をしてみませんか?



野生の王国。。。?

まち歩きと一括りに言っても内実は、様々なジャンルに分かれたりする。例えばマンホールの鉄蓋に心奪われ其れを収集する為にまち歩き人達、通称「マンホーラー」と呼ばれるジャンルや、地図上存在する境界をリアルタウンで見つけ出す「境界協会」の面々。地形が好物の「すりばち学会」など多種多様なまち歩きが存在する。伝統的な歴史史跡などを掘り下げる王道の民俗学的なまち歩きも根強く人気だし、市井のデザインを観察する「路上観察学会」はまち歩き界の老舗だ。変わったところでは古墳を探して歩く「古墳にコーエン協会」などもある。

「まち歩きのすゝめ」つまるところ、今回おすすめするまち歩きは日常に目を向け彷徨(さまよ)い探訪するトレージャーハンティングの様なものなのだ。そう聞くととして自分達の日常には探すものなど何もないと思われるがちなのだが、ここまで挙げたまち歩き人達は一見何もなさそうな場所の魅力を発見しては日々ニヤニヤ楽しんでいるのである。

ここ数年、まち歩きが全国的にブームである。テレビをつければ、旅番組やぶらりと散歩をする類のものを見ない日はない。「ながさきさるく」や「京都まいまいツア」「ブラニイガタ」など地域独自の視点でまち歩きをするミニツアーなども人気を博している。それぞれの地方で土地ならではの魅力を尋ね歩くまち歩きも存在しているし、海外の観光客も素の日本を知りたいとガイドブックに載っていないまち歩きを楽しむ傾向もあるようだ。とは言え「まち歩きが趣味です。」と大出を振って趣味宣言している人もあまり身近にはいなかったりもする。かく言う自分も生活圏で同人に会うことは結構稀であったりするから、まだまだ趣味の世界ではマイナーでマニアックなのかも知れない。



菊川にもいろんな  
マンホールがある!



こんな近所に  
古墳が。。。!!

どのまち歩きもそうなのだが、共通して忘れてはならない持ち物がある。誰もが既に手にしているあの感覚なのだけれど、案外開かずの間の住人だったりもする。見知らぬ土地や旅先ではこれを忘れる者などいないし、むしろ研ぎ澄まされ知らず知らずと発揮してしまう。それはなにか、そう「好奇心」。言いかえれば「遊び心」。建物を見ても何気ない路を歩いても、ちょっとした看板や路肩の草花ですら新鮮に見えてしまう。遊び心さえ持って歩けば、立派にまち歩きが成立してしまいます。

ちょっと背伸びしたい時は歩いた先で人に話かけると、さらに面白いことに出会える確率が上がります。小学生くらいまでのお子さんがいる方は一緒に歩くのも良いかも知れません。なんてたって子どもの好奇心と遊び心は大人の何倍も研ぎ澄まされてますからね。子どもの見ている世界はいつもキラキラしているので、あやかってしまうのがまち歩きを楽しむ秘訣です。もっと極めたい人は一度まち歩きイベントなどに参加して見るのもいいでしょう。コツと言うか面白がり方を簡単に会得できる事と思います。会得したその心で普段の道を歩いてみてください。きっと発見があるはずです。楽しいですよ～。それでその発見を人に教えると尚樂しいはず。出来れば私にも教えてほしいところ。他者の楽しいは伝染しますからね。いつも楽しくありたいものです。

そんなこんなで日々、好奇心をポケットに忍ばせてまち歩いているわけであります。



## まずは駅前集合！



菊川駅の秘密は。。。.



裏路地歩き



／こんな眺めが～＼



ここはどこ？



菊川に野生の王国！



マック、1号店と同じデザインなんだって



／お疲れ様でした！＼



名物も食べないと…



## まちあるき必携グッズ

初級 遊び心 地図 カメラ

中級 初級+歴史文化がわかる資料

上級 中級+根気

藤枝おんぱく・きくがわおんぱく  
でまちあるきをします♪  
藤枝おんぱく  
<http://fujiedaonpaku.jp/>  
きくがわおんぱく  
<http://kikugawaonpaku.com/>

次回のおんぱくでも  
アルキニストの  
俺的菊川まちあるき  
プログラム開催予定!!

# 「口呼吸は歯並びに悪影響を与えます」



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  
第一歯科甲子園実行委員長  
T:0537-36-1220  
F:0439-0019 菊川市半濱1118  
<http://kawabeshika.com/>

口呼吸の人は見た目はかっこいいでしょうか?きっと、3歳くらいの子供がお口で呼吸している姿をみてぱっと判断づらいですが、大人がお口でハーハーしている姿を思い出してみてください…誰もその人に近づきたいと思いませんよね。つまり、人間がお口で呼吸する姿はとても奇妙なことなのです。

**お口で呼吸してしまう方には  
顔の周りでこのような特徴があります。**



①下のケチビリが上の  
ケチビリの大きさより  
明らかに大きい



②お口を閉じた時に下あご  
の先に梅干しの種のような  
ツブツができる

③とにかく落ち着きがない  
(勉強机に1時間いられないもここに入ります)  
④上の歯がでている気がする  
⑤朝、のどが乾きやすい、歯がよく乾く  
⑥口臭がある  
⑦食事中に音をたててご飯を食べている



⑧顔を横からみると  
くちばしのような  
ケチビリの形をしている

1つでもあてはまる  
お子様は一度相談  
してみてください!!

ではお口で呼吸してしまうお子様は  
どうして鼻で呼吸ができないのでしょうか?  
患者様を含めた皆さんにアンケートをとると  
この2つがとても多いことがわかりました。

- ①花粉症や風邪で鼻水が詰まって鼻がつかえない
- ②ケセになってしまって鼻よりも  
口のほうが呼吸しやすいから

この2つ、実は「鼻をしっかり使えていない」「姿勢が悪い」ことが原因です。「鼻をしっかり使えていない」というのは、鼻腔とよばれる鼻の奥の空洞の発達が悪い可能性があります。特に成長期のお子様の場合、鼻で呼吸する習慣を身につけないと鼻腔の発達が悪くなり、少量の鼻水などですぐ詰まってしまう可能性もあります。さらに鼻の付け根の発達が悪くなるので鼻がより平坦にみえてしまう見た目の問題もあります。さらに鼻の下は口になるので口蓋とよばれる上顎のお皿の部分の発達が悪くなりますので、横幅は狭いま、深さは深いままとなり、歯並び異常につながってしまいます。  
「姿勢が悪い」ことについて、姿勢と鼻づまりの関係ってあまりピンと来ない方も多いと思います。

しかし、  
**マルケンBANBAN** とよばれる正しい姿勢をチェックする器具に乗っていただくとその効果を実感していただけると思います。



結果から申し上げると、この器具に乗ると鼻づまりが解消される可能性があるのです。この器具はマジックでもなんでもありません。良い姿勢をすればおのずと鼻腔が正しい大きさに戻っていくだけです。逆にいえば、悪い姿勢をした場合鼻腔は本来の大きさよりも狭くなりますので鼻づまりのリスクが増えるのです。  
口呼吸は百害あって一利もありません。皆さんも好きで口呼吸したいわけではないと思います。だからこそ、今からでも姿勢をみつめなおし鼻で呼吸する習慣をつけてください。もう遅いということはありません、今からでもできます。

**「ニューbornフォト」**  
生後2週間から3週間くらいの  
赤ちゃんを撮影致します。赤ちゃん  
の成長は本当に早く、生後一ヶ月  
くらいには生まれた直後に比べて変化も  
大きいくぞんぞん可愛いくなってきます。  
生まれたてのシワシワ感の残る顔や、  
眠気な手足の表情は、この時しかないと  
いえます。生命的の誕生は「奇跡」と  
言える神秘的な事だと思います。  
パパママのため、そしてお子様のため、  
「New Born Photo」で「宝物」  
に残しませんか?

New  
Born



平日固定ニューbornキャンペーン  
通常¥8,000の撮影料が無料!

## お宮参り・お百日祝



こうせいくん

【赤ちゃんギャラリー】も大好評です!

### 【5大特典】

- 1 摄影代半額
- 2 摄影用衣装代無料
- 3 ハイハイお誕生日記念プレゼント
- 4 しゃしんばんばんプレゼント
- 5 ハイハイお誕生日記念写真料金無料

## 七五三 童童リキャンペーン

### 4周1回スタート 期間限定

とっても気になる  
キャンペーン内容は  
ウェブサイトにて!



りおちゃん

なあちゃん

## Happy! Birthday!

## お誕生日記念 3大特典



きだいくん

お誕生日記念

### 3大特典

- 1 摄影代半額
- 2 摄影用衣装代無料
- 3 ストラップ or キーホルダープレゼント



スタジオワン福田

ご予約▶0537-37-1515

<FAX>  
0537-37-1516

〒439-0031 菊川市加茂 2970

営業時間  
平日：AM9～PM7  
日祝：AM10～PM6

<定休日>

毎週木曜・大晦日・元旦

10%OFF Ticket

スマートプリント・デジカメプリント  
フォトブックプリント・ミットプリント  
パラエチアプリント・ホガプリント

会場証明写真 2016.5.31まで有効



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



♣ 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!

## ♥ 無料相談

詳しくは。。。  
【ブログ】はまぞう

[とらすとページ](#)

[検索](#)

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

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

♥ 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。  
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。

また、「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る事をご存知でしょうか？

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るのです。

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？  
ご家族のこれからの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。

皆さまの暮らしがより豊かになるために、「保険」を一度見直してみませんか？

掛川市上西郷  
[花屋敷分譲地内]

# 丘の上に立つ 景色を楽しむ家

できました！



## “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

＼10月にOPENしました／  
掛川市上西郷  
モデルハウス

他のお家も見れるよ。。。♪

### WingHomeの アプリが出来ました！！

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」や  
「OBさんの声」だって見れちゃう♪  
見学会やイベントへ行って  
楽しくスタンプ GET!!



ダウンロードは  
こちらから♪



花屋敷モデルハウス  
こんな方にオススメ!  
見どころポイントは??

- CRUSH CRASH の家具が似合う大人女子な空間。
- 今の気分は?選べる5つのくつろぎのスペース。
- 入った先にまた階段?秘密基地のような3段階のロフトベッド。
- 景色を楽しむ15の窓と「座れる窓」ってどんな窓?
- 自然との繋がり【オープンデッキ】池まで降りて行けちゃいそう!
- あなたならどう使う?夢が広がるリビングに土間のある生活。
- オシャレなだけじゃないよ♪ママが喜ぶ【家事ラク】大集合!!

↖ 見学を希望される方は

☎ 0537-36-3425

1.氏名 2.連絡先(携帯番号) 3.人数  
4.ご希望の日時 5.事前質問をお伝えください♪

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



年が明けて。。あっという間にもうすぐ春ですね♪♪

冬から春への季節の変わり目。。

お子さんの卒業や 新入学 そして新年度のはじまり。。  
ということで気分も新たに 新しい環境での暮らしがスタート  
される方にも そうでない方にも

春の訪れって なんだか “ウキウキ” しませんか( ^ ^ )



そんなウキウキ気分で

お部屋もちょっとリメイクしてみませんか?

我が家はリビングのカーテンをお気に入りの輸入生地に変更してみました。

入居時に選んだ 無地のホワイトベージュのシンプルなカーテンから

麻生地に 鮮やかな色の刺繍の入った 華やかなカーテンへ。。

リビング全体をこのカーテンにする

なんだか 華やかになりすぎてしまいそうだったの。。

コスト的に。。。ということで

普段よく眺める二窓だけをお気に入りの生地に変更してみました。

二窓変えただけなのに。。

お部屋全体のイメージがぐっとオシャレな雰囲気になって。。

いつも 目に入る場所にお気に入りのモノがあると

なんだか心がいつも “わくわく” して

お部屋にいるのが とっても楽しくなりました♪♪

これから 少しずつ資金をためて

他の窓も カーテンを変えていきたいな~と思っています。

春になったら。。

毎日の暮らしに “わくわく” の楽しさ  
をプラスしてみませんか(\*^▽^\*)?

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♪♪

こんな生地も!



菊川市のシーズナルウインドウさん  
にお願いしました♪♪  
とっても素敵なカーテンが  
いっぱいあっておススメですよ。☆

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K様ファミリーに伺いました。



## 「はなれ」にしたきっかけは?

実家は、母屋と脇屋がありました。家族(長女誕生)が増えたこともあり、新しい家を意識するようになりました。最初は、母屋の建替えも考えてみましたが、私の父親の意向もあり母屋はそのまますることになりました。幼少から育ったこの環境や地域のつながりも好きだったので、別の場所で家を建てることは、考えていませんでした。ですので、脇屋解体と農地転用により宅地を準備して、はなれを建てることにしました。

## 「はなれ」にして良かったことは?

すぐ横に両親の母屋があり子ども達だけで遊びに行けることや、日常的にお互いが容易に行き来出来ることでしょうか。やっぱり家族だけの時間、おじいちゃん・おばあちゃんとの時間をきちんと持てることでいい距離感を保てていると思います。

## こうすれば良かったと思うことは?

私の場合、海外赴任中だったことや消費税アップなどもあり、ちょっと勢いで進んだ部分もありました。これはこれで結果的には、はなれを建てることになり良かったんですが、お互い(両親)にもっと時間をかけていろんな話し合いが出来ればよかったですと感じこともあります。



## 「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは?

やっぱり、幼少から育ったこの環境を活かしたいと思いました。社長に訪問頂いた際も「周りの自然を損なわないようにしたいですね」とお話を頂いたこともうれしかったです。周りは本当に何もないところですが、逆に近隣が気にならず外で子どもが自由に遊びまわれるようにならました。そして、草木の緑・土の茶色・空の青などを十分に感じてもらえるようにしたかったことです。それと、家の中にもいっぱい光を入れた明るい環境にしたかったので南向きのリビングには、標準より大きな窓を取り付けたことや、2Fの子ども部屋も南側に配置することにしました。

## 最後に一言

はなれは、あくまでも自分達だけの生活環境です。そして、すぐ近くには一番信頼できる人達が住んでいるため安心感があると思います。お互いにいい距離感を保ち、助け合いながら日々過ごせればと、私たちは思っています。



### 掛川市遊家K様プラン

1階 57.96m<sup>2</sup> (17.50坪)

2階 52.99m<sup>2</sup> (16.00坪)

総面積 110.95m<sup>2</sup> (33.50坪)

竣工／2014年 6月  
設計・施工／ウイングホーム(株)



0537-36-3425



菊川周辺 のたのしい  
モノごとを

まめな

まめ店



### お茶！子育てしやすい町！

最近では、いろいろな代名詞で語られるようになった菊川ですが、定期的にライブが開催されるお店があったり、ご当地アイドルがいたりと、「音楽好き」が集まる町でもあります。

そんな菊川に2015年4月にオープンしたのが「きくがわ楽器」さん。

主な取り扱い商品は、ウクレレ・ギター・ベース、そしてマラカスなどのパーカッション楽器。ギターやウクレレを、子どもの前でさらりと弾けたらかっこいいな…趣味を持ちたいな…っていうパパさんたちも大勢いらっしゃるのではないか？

◎併設のたこ焼き屋さんも大人気！！



★楽器販売★  
ウクレレ ¥6480～  
ベビーマラカス ¥650  
たまごマラカス ¥1200～  
ボンゴ ¥2000～  
※名入れもできます

きくがわ楽器

菊川市西横地618-1  
0537-26-9884  
水～金 13:00～19:30  
土・日 10:00～18:30  
定休日 月・火曜  
<http://kikunowa-kikugawa.com/>



◎専門の職人による修理やカスタム・オーダー製作、楽器の買い取りの相談などにも対応しています。一周年にむけてのイベントや初心者向けの教室の開催などの計画もあるそうです。HPやFBページをぜひチェックしてください。

楽器工房きくのわ  
菊川市上平川76  
社会福祉法人 草笛の会 内  
0537-73-0128



きくたこ  
きくがわ楽器の店舗横  
月～金16:00～  
定休日 土・日曜

◎ウクレレの一部商品と  
パーカッションは、「社会福祉法人 草  
笛の会」施設内の“楽器工房きくのわ”的  
スタッフさんが心をこめて製作したもの。ひとつ  
ひとつ丁寧に手作業で磨かれた楽器達は、手ざわ  
りも音も、とても温かみがあります。安全安心なミ  
ツロウ塗装で仕上げてあり、子どもがなめても大  
丈夫。子どものはじめての楽器に、出産祝いのギ  
フトにも喜ばれると思います。ぜひお店で手  
に取ってみてください。



まめ店

水曜と木曜は  
レディース&  
ファミリーデーで  
10パーセントOFF!

「家族で食事を楽しめるお店に！！」



というコンセプトで2015年7月に  
居酒屋風ダイニングとして  
リニューアルオープンした「てん吉」さん。  
枝豆・ゆで落花生・焼鳥といったおつまみから、  
子どもが大好きな唐揚げやフライドポテト、  
チャーハンなど、たくさんのメニューがそろっています。  
たまには外でごはんを楽しみたいけど、  
子どもが騒いだり、まわりがうるさすぎたりするのも、  
心配…というご家族のために、  
6～8人で利用できる小部屋の用意があるのも、  
うれしいです。

まめマガジンスタッフのおススメは...

### 「本気の醤油ラーメン」!!

あっさり味で子どもにも食べやすく、  
親子で仲良く半分このつもりが、  
取りあいになってしまふかも！？



### お品書き

枝豆・落花生	350円
フライドポテト	400円
焼鳥盛り合わせ	1000円
焼肉各種	700円～
本気の醤油ラーメン	650円
ソフトドリンク各種	300円
生ビール	400円～
サワー・酎ハイ各種	400円

個室あります！  
小部屋…最大8人  
大部屋…最大16人



〒439-0006 静岡県菊川市堀之内1465  
TEL 0537-37-2666 / 090-5030-2197  
PM5:00～ 日曜定休  
※各種宴会も随時受付中  
(飲み放題2時間2200円)  
メニューは予算や好みによる)

# ものごと

はなれスタッフがお届け!!



まめ育

働きたい貴方を応援します!!

## ～女性のおしごと案内所～ なでしこワーク

菊川市とハローワーク掛川は、女性の就労支援共同事業として、出張相談窓口「なでしこワーク」を開催しています。毎月1回、プラザけやきにハローワークの職員が出向き、就職相談や職業紹介をします。



働きたい人の  
強い味方!!  
お子様連れでも  
気軽に立ち寄せます♪

### ○こんな方にオススメの窓口です!!

- ・近くでお仕事をお探しの方
- ・子育て中の女性が働きやすい
- 事業所の求人情報が欲しい方
- ・身近でお仕事の相談ができたら  
いいなと思っていた方
- ・その他、就業について幅広く相談したい方

開催予定日

3/16(水)・4/19(火)・5/17(火)

6/28(火)・7/27(水)・8/23(火)・9/20(火)・10/17(月)

14:00～16:00

プラザけやき2F 201会議室

菊川市及び周辺地域事業所の「求人票」を自由に  
閲覧できる他、ハローワーク掛川の職員が就職相談  
に応じます。パソコンを使って求人情報の検索や  
提供を行へ、必要に応じて紹介状の発行も可能です。  
※相談は無料 申込不要 どなたでも利用可



菊川市・ハローワーク掛川 女性就労支援共同事業  
ハローワーク出張相談窓口「なでしこワークプラザ」  
お問合せ:菊川市商工観光課産業振興係 TEL0537-35-0936

まめ夢

自然の素材や香りを使ってせっけん、

アロマクラフト作りを楽しみましょう♪

毎日使う石けんって手作りできるんです！

オリーブオイル、ココナツオイル等自然の植物素材と、

アロマオイルの香りを使った手作り石鹼の講座を開催しています。

(不定期で季節のアロマクラフト作りも開催、虫よけスプレー等)

手作りの石けんは使い心地がなめらかで、

お風呂で使えばアロマの香りがお風呂に漂い、まるで芳香浴をしているような気分。

思わず写真にとってお友達に紹介したくなるようなかわいさも魅力的！

主宰  
杉本真由美



主宰:杉本真由美



素材と香りにこだわった手作り石鹼、アロマの教室

Atelier Ciel bleu -アトリエシエルブルー-

HAS認定ハンドメイド石けんマイスターの他にアロマ調香師、  
JAMHA認定ハーバルセラピスト等の資格を持ち、様々な視点から  
「肌にも心にも環境にも優しい生活」を日々追及しています。

HP: <http://www.aroma-hidamari.jimdo.com>

FB: <http://facebook.com/atelier.ciel.bleu>

MAIL: [aroma.smile37@gmail.com](mailto:aroma.smile37@gmail.com)





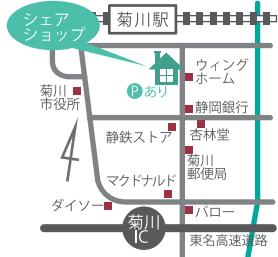
## シェアショップって何 ?

「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。  
地域のみなさんもご利用くださいね♪  
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](#) [検索](#)  
<http://shareshop.hamazo.tv/>



### ★ぽれぼれサロン毎月第4金曜日 <赤い羽根共同募金受配事業>

#### 3月のぽれぼれサロン

#### 「菊川の子育てを考えよう！」

子育てについてみんなで  
おしゃべりしましょう♪  
アイディア・悩みをみんなで共有・提案!



3月24日(木) 9:30~11:30  
町部地区センターにて  
申込み:子育てサポートーぽれぼれ  
polepoledani@gmail.com  
Tel: 090-7175-7040

お子さま連れ  
OKです♪

### ★ MACHUPICCHU

手作りお菓子を販売♪

Ginaさん



### ★ 訪問ボディケア・鍼灸 もみの手

下村さん

#### 訪問ボディケア・鍼灸

経絡上のツボへの指圧や  
ストレッチ、整体、鍼灸など、おからだの状態に合わせた施術サービス

#### 法人向けボディケア

会社のオフィスにお伺いし、  
就業後に希望者への施術、または福利厚生での  
ボディケアサービス

#### スポーツテーピング

部活の生徒さんや  
アスリートへのスポーツマッサージとテープ



3月30日(水)

お灸教室 10:30~11:30

お灸+整体 体験施術会 13:00~20:30

TEL : 0537-28-9091 MAIL : mominote-trainer@rk2.so-net.ne.jp

### ★ エアリアルヨガ ロミロミサロンレイ

高倉さん

毎月回数を増やして教室開催しています。

ご予約: 高倉 09027706363

MAIL : lomilomisalon-lei@docomo.ne.jp

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



### Mommying シェアショップ教室



人見知りママさんはいませんか！？  
ママ友作りたいなってママはいませんか！？

シェアショップでふれあい教室などを開催中し  
ママ友作りの場として大活躍のMommying教室！  
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。

#### 毎週月曜日と他日で開催中！

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な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/>

# まめマガジン 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4月20日まで



cafe&dining kokopelli  
(P2まめまめNEWS)

グラノーラ  
(お店に取りに行ける方)  
... 3名様



シーズナルウィンド(P3広告)  
アメリカ製コースター  
4枚1組  
(お店に取りに行ける方)  
..... 1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。



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 ... 3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



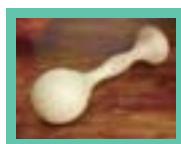
おめでとうございます!  
まめマガジンNo.21  
スタジオワン福田様からの  
「無料撮影プレゼント」  
当選者/ 御前崎市 八木様



※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ので、ご了承ください!



nimes (P2まめまめNEWS)  
オリジナルピアス (写真是イメージです)  
(お店に取りに行ける方) ... 5名様



きくがわ楽器 (P10まめ店)  
楽器工房きくのわ  
ハンドメイドベビーマラカス1個  
(お店に取りに行ける方)  
..... 4名様



居酒屋風ダイニング てん吉 (P10まめ店)  
大人気!牛100%てん吉ハンバーグ  
(1個850円) 2個セット  
(店内お召し上がりor真空パックお持ち帰り)  
..... 3名様

## [22号のプレゼント当選者]

### かわべ歯科

- ①マルケンBANBAN ... (菊川市) 萩田様
- ②マルケンブラシ ... (掛川市) 木村様 (袋井市) 久米様
- ③手相の本 ... (浜松市) 尾上様 (掛川市) 蒔田様  
(菊川市) 松本様 小笠原様 鈴木様

パティスリー miel ... (菊川市) 服部様 (島田市) 孕石様 (袋井市) 土屋様  
mani café ... (浜松市) 森下様 (袋井市) 内野様 太田様  
(掛川市) 松本様 太田様  
シーズナルウィンド ... (掛川市) 後藤様 (菊川市) 田部様  
スタジオワン福田 家族写真 ... (菊川市) 伊藤様

はがきは4月20日までに  
ポストに投函してください♪

キリトリ線



※ 職業	1. 会社員 公務員 2. アリバイト・パート 3. 無職 4. 専業主婦 5. 学生 6. その他( )	家族 構成	年齢	※ ご住所
※ お電話	—			※ お名前
e-mail	—			—

※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。

掛川局承認  
料金受取人 扱郵便

870

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

4 3 6 8 7 9 0

# 「なつきDeLi」の食育レシピ



美和子さん

## 牛すじの煮込み

お買い得の牛すじをおいしく煮込んでみましょう！

おかずにもおつまみにもピッタリ！

これならパパにも挑戦してもらえそうですね。

イクメンメニューにいかがですか(\*^\_^\*)？

- 1 圧力鍋に、牛すじとひたひたの水(材料外)を入れ、蓋をして火にかける。沸騰したら、そのままキープの火加減で5分間加熱する。圧が下がり、弁が下りたら5分後に蓋を開ける。
- 2 牛すじを水道のぬるま湯で洗う。水をきって、一口大に切る。
- 3 大根と人参は厚さ1,5mmのいちょう切り。  
コンニャクは、手でちぎって下ゆでをしたら、乾煎りしておく。  
ごぼうは、乱切り。生姜は、線切り。
- 4 圧力鍋に、材料と調味料をすべて入れて、蓋をして加熱する。  
沸騰したらそのまま1分間キープする。
- 5 1分後、火を止めて、圧が下がり、弁が下りたら、5分後に蓋をとる。  
※圧力鍋がない場合  
牛スジを水から茹でて沸騰したら  
弱火で30分煮る、きれいにしてから水300cc弱火で1時間半煮る。  
調味料、他の材料をいれて、更に弱火で30分煮る。
- 6 再び、蓋をとって加熱する。煮汁が1/3になるまで煮込む。
- 7 皿に盛って、青葱を散したら完成！

### 材料

牛すじ肉 … 200g

生姜 … 多め

大根 … 1/4本

人参 … 1/2本

コンニャク … 1袋

ごぼう … 1/4本

青ネギ

味噌 … 50g (大3)

醤油 … 大1

砂糖 … 大2

酒 … 大2

みりん … 大2

### 調味料



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お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！  
※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

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4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NEWS   特集   まめ暮らし   はなれLIFE  
まめ店   まめ育   まめ夢   シェアショップ   レシピ  
ぼれぼれ   その他( )

Q2.まめマガジンの入手方法

- お店( )   wing party   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・その他情報を届けています。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   新規に送つて欲しい   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

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  
[はなれハウス] 検索 [はなれハウス] 検索

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

# 編 集 後 記

最近、菊川市は子育てしやすいまち、住みたいまちという評判が高くなっています。ただいまその魅力を発信中！きくがわのママ達が登場して住み心地の良さを語っている「しあわせのわ きくがわ」という冊子ができあがりました。シェアショップも撮影に協力しました。菊川市のホームページに冊子と連動したポータルサイトもできました。一度のぞいてみてください。

「きくがわですくすく子育て応援サイト」も完成。ホームページで子育て情報を探すときはこちらから。まめマガジンも菊川の隠れた良さを再発見していきたいと思います。まめマガジンの葉書やはなれハウスのブログからご意見をお寄せください。

編集長 倉部 光世 菊川市HP <http://www.city.kikugawa.shizuoka.jp/>



はなれハウスの  
地域と家族を元気にする心地マガジン

まめマガジン



# 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「casacube」と  
irie cafe & セレクトショップがコラボしたSHOP

前日までの予約で  
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♪

## ●季節のメニュー●

### 豆乳クリームパスタ



\* 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。

## ベビーマッサージ

オープン当初から  
やっています。  
第4火曜日 10:00~  
ランチ付きで2,000円!



## PARTY

大人数や個室  
でのパーティーの  
ご予約も承っています！  
2,500円~(3日前までのご予約で！)



## KIDS服



春服も随时  
入荷中です！！  
オーガニックコットンのベビースタイや  
靴下などがギフト用に人気です！

## 朝活

不定期開催 第2土曜日8:00~  
朝から楽しいことしたいな  
何か違うことしたいな  
ここに来れば楽しいことがありそう  
そんな気持ちで過ごせるような  
イベントになっていけたらと思っています！  
／ヨガやワークショップなども！＼  
ワンドリンク付きイベントあります♪



## イベント出店

春も静岡～浜松まで  
出店しています！  
随時Facebookにて  
更新中です！

## そして irie cafeのホームページができました！！！

メールマガジンもお得な情報やイベント、新商品などなどゆるく発信していきます♪

→ <http://iriecafe.biz/>

### irie cafe (アイリーカフェ)

T E L 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>



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

随時更新、お知らせしています！



irie cafe



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)

0537-36-3425 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.23 設置場所リスト 設置期間/2016.3~2016.5

<菊川市> ココペリ nimes みどりや 斗菜家 お蕎麦だいだい 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 パティスリーmiel スタジオワン福田 アンベリー mani cafe シーズナルウインド ひろ寿司 草笛パン工房アルモニー かわべ歯科 あさひ薬局 美容室ATP だるまや 大竹屋 石崎耳鼻咽喉科 たこまん(本店) ホワイト急便井指店 momo's kitchen 戸田書店リブレ菊川店 とらすと保険 煙barうちち 一合一笑顔居酒屋蓮華 Bake&Cake ばふ 商工会 ブラザーやき 各児童館 菊川市役所 菊川文庫 小笠図書館 文化会館エール 観光協会 他 <掛川市> アンジュール 大村園 これっか処 NOTOMOcafe 好 irie cafe 掛川スタディカルチャーくらぶ しばちゃんRanchMarket バンドミニ 宗醤油醸造 掛川図書館 大須賀図書館 生涯学習センター 他 <磐田市> カフェキタガワ リストランテベッコリーノ 他 <御前崎市> ぶるる 龍泉寺 merikenko みなどや 他 <袋井市> まめやかふえ Honey!ハニー ワンコワーカス 野草広場 2961COFFEE オカン食堂 フォトスタジオアミュール 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 IZACAFE coo-kai? 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 休果 他 <島田市> 食堂カフェ kikori Arika ささやき菓業友 mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社・掛川ショールーム