

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

まめまめ NEWS



まめ住
お家づくりのための ウイシングホームアプリ
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

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

Take Free!

特集

いま話題の リズムジャシップ

親子でステップ&ジャンプ!!
NBC整体院 名倉偉能さん



まめ育
菊川市市民協働センター

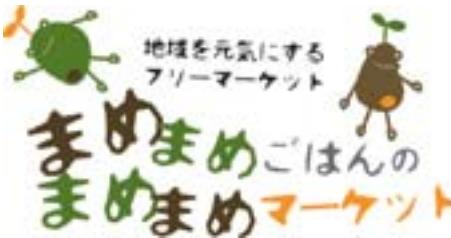
まめ夢
ベビーマッサージ
chestnuts & berry
栗田美佳さん

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

菊川市のゆるキャラ
『まくのん』を
応援してね!
まくのんへ1日1票!



ゆるキャラグランプリ
2016



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



きくがわのまちを歩こう！ まめまめマーケット開催!!

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

詳しくは。。。【ブログ】[まめまめ](#) [検索] <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

★第7回 お結び -omusubi-

日時 2016年11月6日(日)9:30～15:30

会場 香りの丘 茶ピア(袋井市岡崎7157-1)



- ◎入場無料！
- ◎無料P有
- ◎小雨決行
(荒天中止)

手を結ぶ ご縁を結ぶ
心とからだで楽しむ
特別な1日！

【癒し】【食】【創】【おむすびLIVE】
約55店舗のこだわりのお店が
集まります！詳しくはブログで！<http://omusubi.hamazo.tv>
問い合わせ リラクセーションサロン Natura 山本 0538-48-5548

★ソレゾレ市 ~友田古民家マルシェ~

日時 9月4日(日)10:00～15:00 雨天決行

毎月第1日曜日開催予定 10月2日・11月6日

会場 菊川市友田167(167TOMODA KOMINKA)

心のこもったもの
てづくりの食べもの
つくった人も
つかう人も
食べる人も
一緒にのんびりしましょう



菊川のお茶 新鮮野菜
焼きたてパンやコーヒー ほか色々
出店者も募集しています。
問合せ: Mani cafe 050-7115-4558



★ギャラリー画禅庵

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

- 9月17日(土)～19日(月)
- 10月22日(土)～24日(月)
- 11月19日(土)～21日(月)

時間/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♪

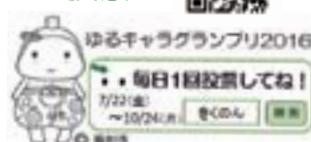
TEL: 0537-35-4559
菊川市本所2221-5
(六郷小学校前) P有



ゆるキャラグランプリ 2016

菊川市のゆるキャラ
『きくのん』を
応援してね！
毎日1回投票できるよ♪

ココから
投票♪



©菊川市28-040

投票開始 2016年7月22日(金)10時

投票終了 2016年10月24日(月)18時

この夏!パルシステムが菊川・掛川・袋井・吉田に進出決定!! ～テレビCMでおなじみ 生協の宅配～

pal system
パルシステム

パルシステムって??

パルシステムは創設以来、何よりも「食の安全」を優先する立場を貫いてきた生協(コース)です。「より安全な食品の供給」は組合員の願いであると同時に、生産者の願いでもあります。私たちは生協の原点である「人と人との助け合い」を大切にし、さまざまな「困ったな」を商品・サービス・情報を通じてサポートできる仕組みづくりをおこなっています。

pal system
パルシステム 静岡



パルシステムは
くらしを支える
生活協同組合です!



くわしいお問い合わせは。。。

パルシステム静岡へ！生活協同組合パルシステム静岡
0120-044-033

携帯電話でもOKです♪

(月曜～金曜 9:00～19:00)

こんな声にお応えします♪

★商品を食べてみたい！使ってみたい！

★安心・安全を届けてほしい！

★お買い物が不便…などなど！！



試食会では
こんな商品が楽しめます♪



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: 意辺日記 hamazo

限定2日間のファブリックアウトレットセール開催！

日ごろの感謝の思いを込めて生地のアウトレットセールを開催することになりました！

アウトレットなので生地の種類と数量は限られますが当店が使用するリネン、コットン、ヨーロッパからの輸入生地をお買い得価格でお求め頂けるチャンスです。その2日間はというと…

9月16(金)、17日(土) 9:00～17:00

※ 50cm以上10cm単位でご購入頂けます。

※ カード決済不可

※ 売切れ次第終了致します。

皆様のご来店お待ちしております。



特集!!

いま話題の!

親子でステップ&ジャンプ!!

リズムジャンプ

NBC整体院 院長
ダンスインストラクター
スポーツトレーナー

名倉偉能

スポーツリズムトレーニングで運動能力UPと怪我予防!!



指導実績

読売ジャイアンツ、DeNAベイスターズ、
EXILE TETSUYA'Sカリキュラム
大学・高校・中学運動部、
小学校体育授業、幼稚園・保育園など、
全国 200 校園。

足の発達

生まれたての赤ちゃんの足にはない土踏まずのアーチ。
この形成に重要な時期は、3歳～7歳!!足根骨が徐々に骨化して大人のようなアーチのある足になっていきます。
この時期にたくさん歩いて、走って、跳んで…!
これがとっても大切なことです!!
足の裏のアーチの形成は…「全身を支える」「運動に弾みをつける」「衝撃を緩衝する」「バランスを取る」体全体に影響していくのです!



リズムジャンプで
子どもたちの発達をサポート!



お子様専用スタッフ
が付きますので
小さなお子様連れでも
安心してお越し下さい。



初回施術 約60分 2990円(税込み)

☎ 0537-28-8272

営業時間10:00～22:00 火曜定休

〒439-0031 菊川市加茂6004-101

ミスターぶんぐさん
のとなりです!

NBC整体院 ブログ

検索

Facebook NBC整体院

検索

うれしい
ポイント

三名様同時
でモOK!!
予約優先制

キッズ
スペース
あります!!

近年の子供たちに起こっているコト

小学生になっても土踏まずがほとんどない子、外反母趾に悩む子、アーチの形成、しっかりとした骨格を作るには活発な運動と正しい体の使い方を覚えることが重要です。運動神経や脳の発達にも大きく影響するんです!!



聴覚の発達

聴覚の発達というのは、4~7歳くらいまでにピークを迎え、その後は横ばい状態に…

そのためこの時期に多くの音楽やリズムを聴いたり楽器を弾くことによって理想的な音感に育つのだといいます。

幼い頃に音楽に触れるということは、他にも多くのメリットがあります！

脳の一連の機能が鍛えられるので、その後の言語能力や読解能力などにも良い影響があり音楽に合わせて体を動かすことは脳内と身体を連携させる力を育てる能够性があるため、運動能力も高くなる子供が多いという傾向が出ています。

リズムトレーニングピラミッド

● 種目別トレーニング

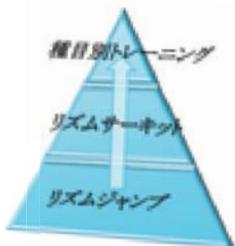
種目特有の動きや必要とされる能力を、様々なリズムで学習しプレーの幅を広げる。(競技選手・部活動)

● リズムサーキット

ジャンプ運動をベースにしながら、ミニハードル、コーン、ポール、跳び箱等を使い、より実践的な動きの中でリズムを学習する。(競技選手・部活動・授業)

● リズムジャンプ

音楽に合わせて様々なジャンプ運動を行う。リズム感や敏捷性をみにつける基本的な運動。リズムを変えたり、回転動作を加えることで難易度をコントロールできる。(授業・運動遊び)



NBC整体院

新しい整体のカタチ、菊川から発信
手技へのこだわりと実績、NBCの技術は
もっと快適なカラダを創ります！



アスリートも通うNBC整体院は、あなたの生活をより快適にするために、体のメンテナンスに加え、運動、栄養、休息等も含めそれぞれのプロフェッショナルがサポートします！毎日を健やかに過ごすための皆様ひとりひとりのパーソナルトレーナーを目指します！！

NBC整体院は
まぐのん応援事業所
に認定されています！



妊娠中の
専門ケア
も行います。

7月より
しずおか子育て
優待カード提示で
特別割引実施中!!

院長 名倉偉能
2016年の活動
JSA日本スカイランニング日本代表ケアトレーナー
山口リサ ツアー 振付 バックダンサー

「だらだら食いは身体だけでなく、
お口の中でもとっても危険な理由」

解決方法
2選

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
℡0537-36-1220
〒439-0019菊川市半濟1118
<http://kawabeshika.com/>

いきなりですが皆さんには食事を朝、昼、晩と規則正しく摂っていますか？7、8月に入つて急に暑くなり、冷たいスポーツドリンクやアイスクリームなどの間食をしていないでしょうか？今回は皆さんの食生活とお口の中の関係についてお伝えしていきたいと思います。

A.むし歯菌ミュータンス菌は「糖(とう)」がとっても大好き

お口の中には多数の細菌があります。その中でもミュータンスという菌やラクトバチラスという菌などがむし歯菌と言われています。この菌は食べ物の中に含まれる糖分を栄養とし、歯を溶かす「酸(さん)」を出します。そのため、食べ物の中に「糖」が多く含まれていると、ミュータンス菌達のエネルギーになりどんどん「酸」を出すため、むし歯になるリスクが高くなります。

B.だらだら食べはとっても怖い！？食事のタイミングはとても大事です

横のグラフを見てください、縦軸はお口の中のpH値(ペーハー値=酸性とアルカリ性を示す数値でpH7が中性でこれより高い値になるとアルカリ性、低い値になると酸性となります)、横軸は食事を食べてから経過した時間です。ちょうどpH6とpH5の間に「臨界pH」(りんかいpH=1)という部分がみえますが、ここを下回る数値の時に歯が溶け始める現象が起こります。これを脱灰(だっかい)とよびます。食事をするとバイキンが働いて酸をだし、グラフの値が下がり歯の表面が酸性になり溶かされます。しかし、唾液(だえき・つば)には中性に戻そうという力があり、溶かされてしまった歯の表面元の状態に戻そうとします。これを再石灰化(さいせいかいか)といいます。



スタジオワン福田

七五三

前撮りキャンペーン

ご予約・お問い合わせ
0537-37-1515



10%OFF

Ticket
チケットプリント
スマートプリント・フィルムプリント
ネットプリント・フォトプリント
バーコードプリント・回転写真

2018.11.30.まで期間

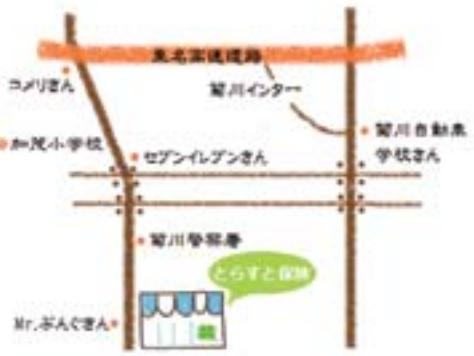
スタジオワン福田

ご予約▶0537-37-1515

FAX0537-15159 FAX0537-0031 菊川市加賀2473



- お子様の成長は、ご家族みんなの喜びです。
写真を見るたびに、楽しかった記憶の
記憶と共に色あせない大切さを思い出
昨日の出来のように蘇ってくらでしょ
う。
そして、写真を見ている全員が、
自然と微笑んでしまう事でしょう。
1. 紙影代が月別特別価格
4~5月：萬科 ￥98000代出
7月：￥1,000
8月：￥2,000
9月：￥3,000
10月：￥4,000
2. 撮影用衣装代無料
3. 撮影用お支度代無料
4. 平日撮影￥2,000off
5. 撮影データプレゼント
6.誕生日プレゼント
7. BIG フォト
プレゼント
8. 購入金額別プレゼント



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5995 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

～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！

♥ 無料相談

詳しくは。。。
【ブログ】はまぞう

[とらすとページ](#)

[検索](#)



暮らしとライフプランニングのおはなし



4月に起こってしまった熊本地震。

震度7が2日間で2回、有感地震が2週間で1000回到達、
過去に例がない規模の地震で、被害が次第に広がっていく様子を
目の当たりにしました。また、2016年はラニーニャ現象の影響等で
8・9月に台風が集中的に発生すると予想されています。

大規模な洪水や土砂災害が起こる事が予想されているこの時期だからこそ
皆さんにお伝えしたいのは「**ハザードマップ**」の存在です。

ここで言う「**ハザードマップ**」とは、住所を入力するとその場所の

- 地盤の揺れやすさ
- 活断層からの距離
- 津波や洪水による浸水深
- 土砂災害



などの被害をパーセンテージや数値で知ることができる**画期的なソフト**です。

地震や風水害などへの保険をどれくらいかけたら良いのかわからない
という方は、この機会にぜひ！一度お調べしてみる事をお勧めします。



気象情報は時に皆さまのライフプランニング見直しの良い機会となります。
より良い暮らし、安心できる将来のために、「**補償**」の見直しをぜひ♪

WingHome

ついにウイングホームの
アプリが誕生しました♪
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だって
見れちゃいます。

ダウンロード
はこちらから♪

QRコード

App Store

Google play

Q ウィングホーム

ウイングホームについて
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お楽しみに♪

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♪

毎日ワクワクする暮らしがしたい♪

「**ウイングファミリーさんのお家の
オシャレな洗面台をちょっと集めてみました！**



せっかく家を建てるなら。。。
自分たちらしいお家にしたい！毎日ワクワクする暮らしがしたい。
ちょっと洗面台をオシャレにしたいな♪
タイルとか使って可愛くアレンジしたい♪そんな方のために！

どのお家もステキで
迷っちゃいますね♪
どんな洗面台が
いいなって思いますか？



掛川市浜野
— Kさんのお家 —



掛川市城北
— Fさんのお家 —



掛川市上西郷
— Iさんのお家 —



掛川市家代の里
— Sさんのお家 —



掛川市吉岡
— Kさんのお家 —

ほんの一部
ですが。。。
いかがでしたか？



森町
— Kさんのお家 —



掛川市中央
— Kさんのお家 —



掛川市城北
— Fさんのお家 —



御前崎市御前崎
— Oさんのお家 —



掛川市上西郷
— 花屋敷モデルハウス —

もっと見たいという方は、ウイングホームHPや見学会のアルバムで♪ <http://winghome.jp/>

ウイングホーム

検索

わたしの はなれLIFE



「はなれ」にしたきっかけは?

土地があつたため。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは?

実家への日当たりが悪くならないようにする。

「はなれ」にして良かったことは?

子どもがじーじ・ばーばにすぐに会いに行ける。
笑顔で楽しそうに遊んでいる姿を見ると良かったと思う。

こうすれば良かったと思うことは?

リビング階段は冬寒かったので、やめればよかった。

最後に一言

頼れる所がすぐ近くにあるのは、とても心強いです。
これからのことを考えても、この地にウィングホームさんに
家を建ててもらえて良かったです。ありがとうございました。



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。

今回は浜松市S様ファミリーに伺いました。

1階



2階



浜松市大瀬町S様 プラン

1階 56.31m² (17.00坪)

2階 43.06m² (13.00坪)

総面積 99.37m² (30.00坪)

竣工 / 2014年10月

設計・施工 / ウィングホーム(株)



0537-36-3425



菊川周辺 のたのしい
モノごとを

まめな

まめ店 牧野農園「アヲミカンスカッシュ」

一度飲んだらやめられない！



農 家だけが知っている、青みかん。いわゆる完熟する前のすっぱ〜いみかんをぎゅっと絞って炭酸で割ってみました。爽やかなどのどしあは子どもから大人まで楽しめる味わいの新感覚アヲミカンスカッシュです。

商品開発は牧野農園三姉妹が仲良く喧嘩しながらも、父と母が作り続けてきた「みかん」を商品化。正真正銘の牧野農園オリジナル商品です。ラベルも三種類で三姉妹。2016年3月に発売開始されたばかりです。キンキンに冷やしてビンのまま飲むのもよし♪ビールやジン、焼酎で割ってほろ酔いもよし♪静岡のみかんに革命を！アヲミカンの美味しさを皆様にお届けいたします。



お 茶とみかんを作り続けて100年余り。

父と母から畑を受け継ぎ5代目女園主が奮闘中。

お茶に始まり、枝豆、タマネギ、青みかん、完熟みかんと一年を通じて農業一筋の専業農家です。ご自宅用からご贈答、引き出物、ちょっとしたプレゼントと、ご相談に応じてご提案させていただいております。

アヲミカンスカッシュ



▲ 農家が作った新感覚タフサフ！



最高級みかんを作り続けて100余年
まきのみかんの牧野農園です♪



1ケース(24本)5,184(送料別)
お茶:リーフ、ティーバッグ、
パウダーとご贈答からご自宅用まで
みかん:南柑(なんかん)、青島みかん
ご贈答用からご自宅用まで。
くわしくはHP、またはお電話でお問い合わせ下さいませ。

HP:<http://makinonouen.jp>

FB:牧野農園

アドレス:makinonouen@gmail.com

電話番号:0548-29-0622

(日中は留守のため、メッセージを残して下さい。折り返しいたします。)

ものごと

はなれスタッフがお届け!!



まめ育

出会い！つながる！菊川市市民協働センター



きくせん通信

市民活動の情報が満載！毎月第3木曜日発行



ランチミーティング

どなたでも参加できます♪
毎月1日(初日)正午から
500円(軽食付き)

こんな方におススメ！
のセンターです!!

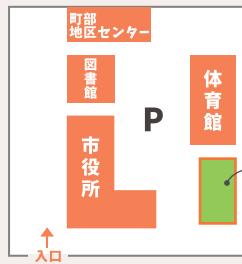
- 地域で何か活動してみたい方
- 一緒に活動する人や仲間を集めたい方
- イベントの情報を広めたい方
- 市民活動について相談したい方など



「市役所北館 カフェ風看板」
お気軽に立ち寄りください。



笑顔でお待ちしています！



開館日：平日午前9時～午後6時

土曜日午前9時～午後5時 日祝日休館

住所：菊川市堀之内61番地 菊川市役所 北館1階

TEL / FAX : 0537-35-2220

Eメール : kikucen1@sage.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://www.kikucen.net/>

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

まめ夢

ベビーマッサージ chestnuts & berry



栗田美佳さん



息抜き企画
フラワーアレンジ



ベビーマッサージを通して
親子の絆を深めましょう！

泣いても授乳しても動いても大丈夫！

大切にしたいのは親子の絆を深めること。

子供はお母さんに触ってもらうのが大好きです！

英語の童謡も歌いながら楽しみましょう♪

時々、息抜き企画もやります♪



日本セラピスト支援機構
ベビーマッサージインストラクター
英検準2級
県立農林大学校卒
<http://minatox.hamazo.tv/>

mama's ShareShopSoramameにて金曜日(不定期)に教室を開催中！

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。

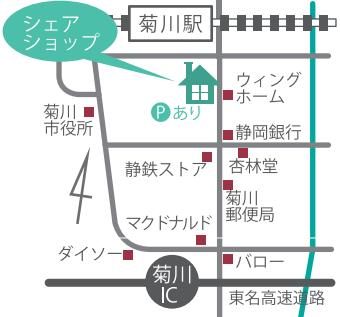
★登録はQRコードで簡単!★
ブログからも登録できます。

<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!



★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/>

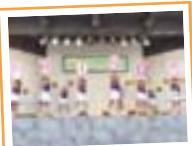
mama's ShareShop Soramameは 『きくのん応援事業所』 に認定されています!

菊川市のゆるキャラ
『きくのん』を応援してね!
ゆるキャラグランプリ2016
毎日1回投票できるよ♪



★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>

新しい スタッフ 紹介



★Kamille カミレ

ハーブ&アロマの教室
丸山さん

★APRINGS

キッズチアダンス教室
泉さん



★週末カフェ ふわりっち

内田さん



★パステルアート和み

パステルアート教室
磯部さん



★おひるねアート撮影会

～Birthday～ 太田さん



Mommying シェアショップ教室



ママ先生と称した現役のママが、シェアショップで
ふれあい教室などを開催し、ママ友作りの場として
大活躍のMommying教室を開催しています。
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。

シェアショップでは、毎月月曜日に
元気で楽しい教室を開催していますよー！

... Blogも随時更新中！ ...

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♪

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、ベビー＆キッズマッサージ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

H P <http://mommying.net/>

まめマガジン プレゼント

まめマガジン読者の皆さんに
今回掲載の皆さんからうれしいプレゼントです。
アンケートははがきをご記入いただきご投函下さい。
(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10月20日まで

※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。



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。



シーズナルウインド (P3広告)

コルク製トレー

(お店に取りに行ける方)

… 1名様



かわべ歯科 (P6まめ育)

①マルケンブラシ … (取りに行ける方) 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)

②手相を描けば幸せになれる … 5冊

③幸運を引き寄せる「手相」の書き方 … 3冊

④手相を書いて金運アップ … 5冊



牧野農園 (P10まめ店)

①アヲミカンスカッシュ3本セット … 1名様

②みかん3キロ … 1名様 (シーズンに入ってから連絡後)

(お店に取りに行ける方)

【24号のプレゼント当選者】

かわべ歯科

①マルケンBANBAN … (菊川市) 鈴木様

②マルケンブラシ … (菊川市) 中田様・長谷川様・道坂様

スタジオワン福田 親子写真 … (菊川市) 仲原様

悠風窯&ギャラリー&里山カフェ … (菊川市) 伊藤様 (掛川市) 杉浦様

シーズナルウインド … (菊川市) 熊澤様 (袋井市) 森下様

さくらんぼ … (菊川市) 高塚様・飯田様 (袋井市) 土谷様

ブルーベリーの郷 … 馬渕様・柿本様 (菊川市) 松下様 (掛川市)

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。

差出有効期限
平成29年8月
31日まで

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



キリトリ線

※ 職業	1. 会社員 公務員 3. 無職 6. その他()	2. アリバイ・パート 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。

ハガキは10月20日までに
ポストに投函してください♪

まめ育



「なつきDeLi」の食育レシピ



大豆の甘辛和え



材料

大豆	…	100g
片栗粉	…	大さじ2
油	…	大さじ2
醤油	…	大さじ2
砂糖	…	大さじ2



- 1 … 大豆は軽く洗って、豆がかぶるぐらいのたっぷりの水につける。
途中大豆が水を吸って膨らむので、大きな器にいれる。
ふっくらするまで、およそ半日～一日がめやす。
- 2 … 大豆を煮る。鍋に大豆と倍の水を入れて、アクをすくいながら、
豆の表面が水から出ないように、水を足しながら6～8時間煮る。
食べてみて柔らかくなればOK。圧力鍋なら大豆と1カップの水を入れて
火にかけ、圧力が最高に達したら火を止め、蓋が開けられるまでそのまま待つ。
- 3 … なるべく大きな鍋やフライパンに油を加熱し、
大豆に片栗粉をまぶしたら大豆を加熱する。
火はやや強めの中火。大豆同志がくっつくので、フライパンをゆすりながら炒める。
しばらくすると大豆同士が離れてくるので、表面が白く粉っぽくなるまで加熱する。
- 4 … ボウルに醤油と砂糖と熱い大豆を入れ和える。

3で、最初は大豆同志がくっつきますがだんだんにバラバラになります。

バラバラにならないときは油を少し足してください。小さな鍋だとバラバラになりにくいので
なるべく面の広い鍋を使用するか、2回に分けて加熱をしてください。大豆の大イソフラボンという栄養素は、
骨粗しょう症や更年期障害の軽減の可能性がある他、がんの抑制効果が期待されるすぐれた食品です。

ご予約下さい♪



なつきDeLi Cooking

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

月曜はシェアショップでランチを営業中！

ご希望により料理教室も開催します。

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10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
まめマガジン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
お店で() 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
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 新規に送つて欲しい 繼続中 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 [はなれハウス] 検索 [はなれハウス] 検索

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

編 集 後 記



菊川市は、東洋経済新聞社の「住みよさランキンギング2016」で静岡県内の市で2位となりました。この住みよさを市外の方へ「しあわせのわきがわ」としてお伝えしています。テーマトレンインやパンフレットに加えて市内でもポスターの掲示が始まりました。住みよさは外部評価も大切ですが、住んでいる人が実感して伝えていくことが大切ですね。まめマガジンも住みよさの実感を伝えたいと思います。

編集長 倉部 光世

スタッフ紹介



倉部光世

高校1年男子の母。はなれ歴8年目（実母とのはなれ）、色々な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



菊川市適応指導教室

このゆびと～まれ

市内小中学生で学校生活などに不安や悩みがあったり、登校に不安のあるお子さんの居場所ができました。おうちの方の相談もお受けしています。

平日午前9:00～12:00 菊川市中央公民館2Fにて

① 教育相談 ② 自学 ③ 聽書 など

連絡先：菊川市 相談員 東さん 0537-73-1113



子育てサポーター ぼれぼれ

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、ママになつたばかり、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)

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

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！「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。



鈴木文子

小学2.4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3年生女の子のママ。同居歴15年目 (パパの両親と完全同居)
女子度がパワーアップした娘についていけない私。自立心も芽生え、
嬉しいような寂しいような…。親離れはすぐそこに。。。。

★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～



9月 1日 新学期の会

15日 ブックスタートの会

10月 6日 秋の絵本の会

20日 おいしい本の会

11月 17日 秋の絵本の会



★つくしの会★ 隔月

不登校・ひきこもりの悩みを抱えた方
一緒にお話しませんか？



隔月(奇数月第4土曜日) 19:00～21:00

9月24日(土) 横地地区センター和室にて
連絡先:0537-35-4555 (坪井)

まめマガジン 2016年9月 第25号
発行/ウイングホーム(株)はなれハウス事業部
〒439-0018 静岡県菊川市本所1193-2
TEL: 0537-36-3425
発行人/はなれハウス 倉部光世
デザイン/ウイングホーム株式会社



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



FOODメニュー

農薬不使用のバジルをつかった
『バジルクリームパスタ』
豆乳のクリームパスタに、
自家製バジルソースの
風味いっぱいパスタです♡



DRINKメニュー

『自家製無農薬ブラックベリージュース』
農薬不使用のブラックベリーが手に入ったので、
ジュースにしてみました!!
ベリー系では少しだけ酸味を感じる、
ポリフェノールいっぱいのジュースが新登場です!!

KIDS服

秋冬ものも入荷していきますー!!
定期的に入荷していくので、
Facebookなどで
発信していきます(*'▽')



バルコニー

店内のバルコニーが
リニューアルしています!!
バルコニーでもご飯やお茶を
ゆっくりできるお席がありますー!!
気候のいい季節にプランコで
遊びながらもご利用ください♪



* 店内イベント

おひるねアート撮影会



季節によって違う
アートや記念日アート、お子さんのかわいい一枚を記念に
のこしませんか??
毎月1~2回やっています(*'▽')

ベビーマッサージ教室

オープン時からのイベント!!
お子さんもすごく気持ちよさそうで、ママさんたちの憩い、情報交換の場所としてもぜひ♪

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>



Facebookの
イベントページや、HP等で
発表していきます♪
<https://iriecafe.biz/>

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

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.25 設置場所リスト 設置期間/2016.9

<菊川市> ココペリ 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 てん吉 manicafe シーズナルウインド ひろ寿し 草笛パン工房アルモニー とらすと保険だるまや 大竹屋
かわべ歯科あさひ薬局 石崎耳鼻咽喉科 一合一笑居酒屋蓮華 番barうちっち 美容室ATP Bake&Cakeばふ さくらんぼ
戸田書店リフレ菊川店 さくがわ楽器 たこまん(本店) ホワイト急便井指店 momo's kitchen 菊川市役所 プラザけやき
各児童館 菊川文庫 小笠図書館 文化会館アエル商工会 観光協会 他

<掛川市> アンジュール 大村園 これしあぬ NOTOMOcafe 好 irie cafe 掛川スタディカルチャーくらぶ しばちゃんRanchMarket モンブチ 栄醤油醸造
掛川図書館 大須賀図書館 生涯学習センター 他 <磐田市> 色彩心理診断士協会COMPAS カフェキタガワ リストランテペッコリーノ 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 ワンコワークス 野草広場 2961COFFEE
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?
<牧之原市> カフェつなぐ&ハニードロップ テリカテッセンはさみ家 休果 他 <島田市> 食堂カフェ kikori Arika ささやき窯樂友 etc...
mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社&掛川ショールーム