

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

まめ祭

KIKUGAWA 茶.Fes ~お茶+(プラス)

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プチアドバイス
わたしのはなれLIFE

まめ店

ハニードロップ&カフェつなぐ
手づくり洋菓子の店 merikenko

まめ育

ボランティアグループ 菊川おもちゃ図書館「あそぼ」

まめ夢

産後ドゥーラ 宮城島かおりさん

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

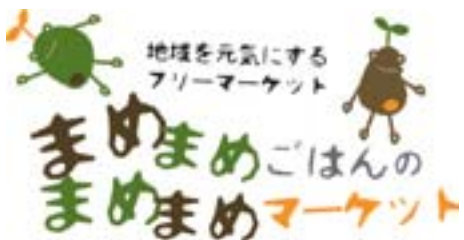
特集 笑顔創造空間
かわべ歯科 川邊研次先生の

「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4回





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

次の開催は 2015年5月の予定です！

日程は決まり次第第3ブログ等でお知らせします。

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

★平成26年度は 菊川市市制10周年



さくのは
ゆるキャラグランプリ2014で
総合75位ご当地部門58位！

★nimes ガトーショコラ～販売中

年末年始、バレンタインのご予約承ります。
サンクスギフト～など焼き菓子セットのご相談くださいね。
シロネコ珈琲さんのコーヒー豆、常時販売デス。
TEL:0537-35-2642
open 10:00-18:00
菊川市堀之内1653 水・日曜定休



★Bake and Cake ぱふのケーキ



パティシエこの冬のおススメタルト

- ・タルトショコラ ¥420
- ・タルトフロマージュ ¥420

クリスマスケーキも ぱふさんで！ (受付12月14日まで)

- ・X' masスノーマン¥4,200(限定30台)
- ・X' masショート
4号¥2,900 5号¥3,500
6号¥3,900 7号¥4,600
- ・X' masモンブラン¥3,600
- ・X' masショコラ¥3,300

TEL:0537-73-5475
open 9:30～19:00
菊川市赤土1078 P有 月曜定休
ブログ <http://pafu94.hamazo.tv/>



★ギャラリー画禅庵

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

12月13(土)・14(日)・15(月)

1月10(土)・11(日)・12(月)

2月14(土)・15(日)・16(月)

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？

- ミニ手拭い 18cm×55cm 300円
- 干支手拭い 36cm×1m 1000円



★Cafe and dining kokopelli キャンドルナイト

クリスマス23・24・25日

3日間キャンドルナイト

18:30～ or 19:30～ ご予約承ります。

コース：4200円 or 6300円(税込)

暖かい光に包まれながらの心地よいディナーを！

2月14日・3月14日キャンドルナイト

この冬はテラス席でのお食事もおすすめ！

テラス席ならワンちゃんと一緒に！



※宴会コースは税込5000円 飲み放題90分付(要予約)

※ご予約 kokopelli 0537-35-5299

open: 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)

菊川市加茂5269 kokopelli@ai.tnc.ne.jp

定休日: 毎月曜、第3火曜 P有

★「ろくごうふれ愛朝市」

地元産の
野菜などの販売



青葉台コミュニティセンター横の公園にて

毎月第1・3土曜日8:30～

五丁目目下アルモニにて

偶数月第4土曜日8:30～

主催: 六郷地区コミュニティ協議会

連絡先: 松島090-9025-8181





ジェラート専門店
GelateriaColreone

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
冬のおすすめは チョコレート系

カップ 320円 ダブル 420円
テイクアウト 330円

営業時間:10:00~20:00 (平日は11:00~)
※冬季終了時間が早くなる予定
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



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4回

005 まめ祭

KIKUGAWA 茶.Fes 〜お茶+ (プラス)

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

きたえる〜む
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

ハニードロップ&カフェつなぐ
手作り洋菓子の店 merikenko

011 まめ育

ボランティアグループ
菊川おもちゃ図書館「あそぼ」

011 まめ夢

元気な人紹介
産後ドゥーラ 宮城島かおりさん

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12月 第18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
シーズンナルウインド
TEL:0537-36-2138
blog: 窓辺日記 hamazo



もうすぐ冬がやってきます。浜松市のH様邸ではスタンドやペンダントといった間接照明を上手に使うことで光と影の演出をされていました。就寝時間が近づくにつれて少しずつ明りの量を減らしていくとスムーズに寝れるとのこと。カーテンに関しては枠の内側に断熱効果の高いハニカムシェード。外側に貫通のカーテンレールを取り付け、それにオーガンジのレースカーテンを吊って柔らかな雰囲気を出していました。お客様の理想のインテリアを実現するカーテンと照明のプランニングお任せください。



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4回」

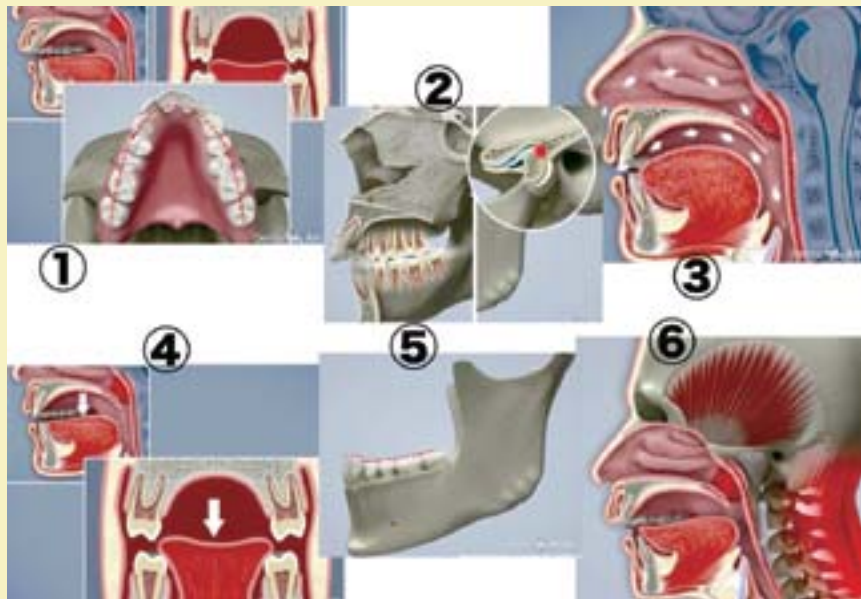
歯科姿勢教育 呼吸と飲み込みのトレーニング



ありとあらゆることで便利になったことが多くなった今、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年以上前から噛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。今回は最終回。

「姿勢の良い不良は居ません。」ということは姿勢の悪い人たちは何らかの問題を抱えているということです。歯並び、鼻づまり、視力の低下などの中顔面の発育と姿勢は大きく関わっています。

今まで、子ども達の発育の異常はお母さん達が、3歳から5歳には気がついていました。実際には、姿勢咬合の専門家によれば、ゼロ歳からの異変が解ります。ゼロ歳からのトレーニングによって画期的に将来得られる多くの顔立ち、態度への希望が育まれます。4歳からは本格的なトレーニング装置を入れての筋機能訓練としての呼吸とのみこのトレーニングが始まります。問題を起こす原因は、現代人の生活習慣そのものにありますから、正常である方がおかしい時代になりました。



図を説明致します。世界的な常識になりつつある様々な問題を説いているアニメーションからの抜粋です。呼吸と、飲み込みの異常を起こす姿勢は図で説明しますと、

図を説明致します。世界的な常識になりつつある様々な問題を説いているアニメーションからの抜粋です。呼吸と、飲み込みの異常を起こす姿勢は図で説明しますと、

★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。



①口呼吸による低位舌、低位咬合と言われる呼吸と飲み込みの異常による、舌運動、頬粘膜の運動機能の異常による歯並びの問題を起こします。

②人間の歯は奥歯では食べ物が介在し、上下の歯同志が直接当たることはほとんど無いのですが、下顎が後退するという異常現象が奥歯で柔らかいもの(糖質、でんぷん質等の味がすぐに分かる食品)を食べてしまう事による、関節円板の破壊を起こす原因となっています。
実に5歳児の7割近くがこの状態になりつつあるのです。(歯並びの悪くなる原因と同じ)

③鼻が詰まることで、低位舌、低位咬合、歯列不正を招く原因となる口呼吸をまねきます。口呼吸は、唇は開くが、姿勢により、特に寝る姿勢によって歯を無意識のうちに食いしばり、余計に、呼吸を悪くしてしまいます。

④低位舌、低位咬合、歯列不正、鼻づまり、アレルギーのすべての要因が、呼吸と飲み込みの異常によって起こります。

⑤呼吸と飲み込みの異常による姿勢の異常が、長く続くと、歯並びの前後左右的な幅の問題だけでなく、顎関節の食い込み異常によって、人間の歴史始まって以来の異変としての歯並びが、子どもの頃から生じます。低位咬合の進化した、下顎に犬歯と小臼歯の間に大きな段差が生じます。

⑥頭痛、肩こり、やる気が無い、気が短いなどのこころとカラダの問題の原因となる、頚椎のストレートネック、腰椎の椎間狭窄症、足の外反母趾、膝の変形症等、様々なバランスの問題に大きく関係する頭部の筋群の異常緊張を起こします。内蔵機能の異常とともに、口呼吸を起こす姿勢は、無呼吸との関係を大きく起こします。

口腔にある扁桃リンパ輪(喉の部分)と言われる唯一身体の中では、体表にあるリンパ節が、口呼吸などで異常を起こすと身体他の部分のリンパやリンパ節が、細菌などの侵入がないにもかかわらず、脳の誤作動で、細菌が侵していると勘違いして、正常な細胞を攻撃し始めるのです。これがアレルギーとか、心疾患、腎疾患、生殖器の異常等、全く扁桃リンパ輪とは全く関係ない場所の多くの生活習慣病(現代病の97%は生活習慣病だといわれます。)を引き起こす最大の原因だとわかってきました。その他に、口腔内細菌による誤嚥性肺炎、歯の治療した歯が腐ったりして起こる歯性病巣感染なども口腔の細菌と口呼吸が原因です。

歯が無くなる原因のトップに虫歯でも無く歯周病でもなく、歯が食事以外の時間で発音でも、リラックスした安静時でも口を開いてしまい、歯が常時接触するという、通常の逆の現象が口の中に起こるために、呼吸の異常として現れるのが、夜はいびき、昼は無呼吸で身体が疲れる、逆に過換気(昔のヒステリー、今のハイパーベンチレーション)になってしまい、身体が硬直する、すぐに怒ってしまう、やる気が無くなるという状態になるのです。

子ども達が成長の中で、早期に親が発見し対応する口腔周囲の運動機能の改善は、子ども達の発育、教育に最も大切なトレーニングであり、歯並びの矯正の最も自然なあり方だと、これまで説明してきました。

すべての子どもさん、そして大人たちに対して、姿勢の知識と、姿勢の意味する呼吸と、飲み込みのトレーニングは、歯科医療において、虫歯の治療、歯周病の治療よりも優先される新しい医療のあり方だと信じます。

※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、口呼吸などの悪習慣を治療することで、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。

茶.Fes KIKUGAWA+ 茶 プラス

第1会場: 菊川市役所駐車場広場

(メイン会場)
第2会場: 堀之内体育館

第3会場: 赤レンガ倉庫

主催: 茶夢来 (SAMURAI)

後援: 菊川市・菊川市茶業協会

協力: (株)SBS プロモーション

お問合せ 菊川市茶業振興課: 0537-35-0944
実行委員 (土井): 090-7431-0910

samurai.shizuoka.jp/event/20141214/



菊川市若手
農業者団体

お堀 イベントが盛り沢山!

入場先着500名様に
粗品プレゼント

メイン会場
(菊川市役所駐車場)
の受付にご来場ください
先着 500 名様に
話題の「チャッピー」プレゼント!

豪華景品が当たる
大抽選会

会場巡って
景品ゲット!



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
に比べて変化も大きく、どんどん可愛くなっていきます。
生まれたてのシワシワの顔の赤ちゃんや、臍帯の処置はこの時しかありません。

生命の誕生は「奇跡」とも言える神秘的な事でもあります。
お子様のため、ママのためには「New Born Photo」を残しませんか?
時には、大切な「宝物」になります。

「New Born Photo」は、はじめて、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週間半ほど自然に乾いてしまします。
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時どきのはずです。
「ニッコニコ笑顔」を撮る撮影とは違い、泣き声でも大丈夫です。
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。

また生後一ヶ月くらいまで撮影出来ますので「ジュニアなお宮参り」としても
おこなえます。

アルバム (写真5枚) 25cm×20cm 2ページ	撮影	+	アルバム (写真5枚) (平置き)	合計	キャンペーン価格
	¥8,000-		¥27,000-	¥35,000-	¥30,000+TAX
アルバム (写真3枚) 25cm×20cm 2ページ	撮影	+	アルバム (写真3枚) (平置き)	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。(下記以外はお断り)★★★
○菊川市・静岡市・御前崎市・牧之都市・・・¥5,000+TAX
○袋井市・磐田市・島田市・・・¥6,000+TAX

スタジオワン福田

ご予約 ☎ 0537-37-1515

〒416-0271 静岡県静岡市清水区大井町1-1-1
スタジオワン福田 清水駅前店

営業時間: 10:00~19:00 (土・日・祝日も営業)

お問い合わせ: 0537-37-1515

Facebook: [studio.wan.fukuda](#)

10%OFF
アンコメからビュティフルな
お宮参りフォトブック
2015.12.14 発行

事務所 移動のご案内

このたびサービス業務をより一層
充実させるために、事務所を
下記の通り移転することになりました。
引き続き新事務所にもご来店
下さいますようお願い申し上げます。

✿ 移転日 平成26年12月11日
✿ 移転先 〒439-0031
菊川市加茂2697

Tel: 0537-36-6485
Fax: 0537-36-6565
※TelやFaxは以前と同じです。



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



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!



カゴとラックでお洒落な
パントリーが完成!



表に出したくなるようなスパイスボトル♪

ワタクシ事です。先日、お片付けの世界の著名人すはらひろこさんの講演会で司会を務めさせて頂く機会がありました。整理収納の資格の他に、一級建築士・インテリアコーディネーターなど豊富な資格と経験をお持ちのすはらさんですが、印象的だったのは、「片付いている以前に、そこに居て居心地が良いかが大事」というセリフです。

プロのように、すっきりモノを収納するだけが正解なのではなくそこに住む人・訪れる人に居心地が良く、温かみのある空間づくりをしていくことも大切なのです。



トイレにも温かみを忘れずに☆



落ち着いた雰囲気
居心地が良さそうなりびんぐ

すはらさんによると、これはあるテクニックを使えば簡単に実現できるそうです。答えは・・・?

すばり! 表に出ているモノには自然素材を使うこと。

何でもかんでも整理収納! とばかりにうっかりプラスチックの引出し等を表に出してしまっているならば・・・

カゴや木製の収納グッズに変えてみるとお部屋の雰囲気がガラリと、温かみのある居心地の良い空間に変わるかもしれません♪



プラスチックの引き出しは扉の中へ

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



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!

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



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

木々がだんだん黄色や赤に色づいてきて。
山や公園でお散歩したくなりますね~♪

いかがお過ごしでしょうか(^ ^)?

先日フラワーショップにお買いものに行ったときに
大好きな**木の実**や**ドライフルーツ**がたくさん並んでいるのを見て
思わずたくさん買い込んでしまいました♪
お部屋の中に 冬がいっぱい訪れています(^ ^)

子供たちと一緒に**落ち葉**や**どんぐり**を拾って。
木の実と一緒にろうそくを並べたり。

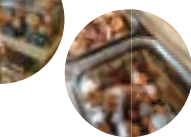
冬らしい小物を飾ったり。

お家の中に上手に季節を
取り込んでみませんか?

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♪

木の実やドライフルーツを使って
オリジナルのリースを作ってみませんか?



植物の鉢にもモコモコのカバーを
つけるだけで印象が変わって冬の装いに♪

おすすめの木の実とろうそくアレンジ

飾りたいろうそくの大きさに合わせて器を選んでみてくださいね☆



大きなガラスの器に
木の実を入れて



ろうそくを置くだけでとっても素敵な
ろうそくアレンジの完成!



今年の冬はお家の中でも
楽しく過ごせる工夫を
してみませんか(*^v^*)?

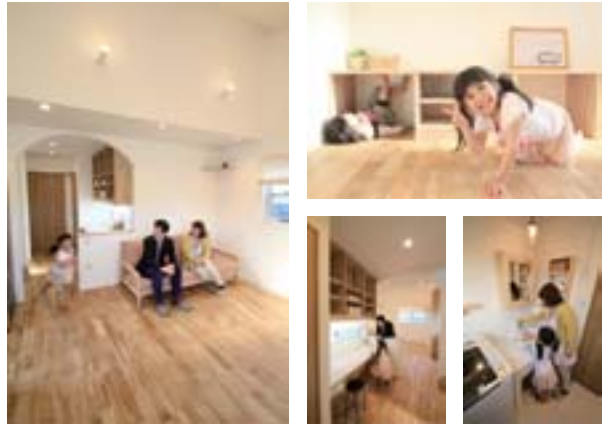
コーディネーターBLOG

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。
今回は菊川市Y様ファミリーに伺いました。



「はなれ」にしたきっかけは？

子どもの小学校入学があり、環境を整えてあげたいと思ったのが動機で、条件を考えていた中で、両親の提案もあり、はなれで建てることにしました。“ウィング”さんに話を聞いたのがきっかけで、問題が解決すると思ったから。

「はなれ」にして良かったことは？

お互いに気を遣わなくて良い事。
またちょっとしたお願いが頼みやすい。

こうすれば良かったと思うことは？

2Fをリビングなど生活スペースにしたので、家具家電が階段の幅的に運搬できず、制約が多くなってしまった。
収納がもっとあれば良かった。

最後に一言

“しっくい”のおかげで、空気が澄んでいる気がする。また、白さと質感とで本当に気持ちよくすごせる。“ウィングホーム”さんのおかげで私たちの想いが形になったと思います。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

景色とバルコニー。(ほぼ岸井さんのおかげですが)
限られた土地だけれど、SIC、カウンター、バルコニー、書斎、寝室、全部詰まっています。

1階



2階



小屋裏



菊川市中内田Y様プラン

はなれハウス

1階	36.43㎡ (10.99坪)
2階	41.40㎡ (12.50坪)
総面積	77.83㎡ (23.49坪)

竣工 / 2014年4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

ダチョウ牧場の中のカフェ

つなぐ

子育て中のママの願いが全部かなっちゃう場所をご紹介します!! 2児のママでもある平塚さんがオーナーをつとめる「つなぐ」カフェは、お子さま連れ大歓迎!! 「ママの笑顔の応援がしたい!」そんな想いがたくさんつまった場所です。広い芝生の庭の一面には、なんと2羽のダチョウ!! 間近で見られて子ども達が喜ぶことまちがいナシ。ランチ・デザートはすべてお店で手作り。お子さんにも安心して食べさせることができますよ。



【つなぐ】0548-22-7537
11:00~17:00 (cafetime 14:00~17:00)
火曜定休 席数 約 30 席 P 有り
HP: <http://www.cafe-tsunagu.com/>

<ランチ>
1000 円~ (サラダ・ドリンク付)
プレートランチ 1200 円
お子様サイズランチ
(オムライス・パスタ) 750 円
<デザート>
プリンのかくれんぼ 500 円
ダチョウのたまごプリン 350 円
<ドリンク> 350 円~
オーガニックハーブティ 700 円
お子様ドリンク 100 円

キッズとママの服

HONEY DROP (ハニードロップ)



お隣には 9 月に移転してきた「HONEY DROP (ハニードロップ)」。ほんのひとしずく (DROP) の幸せ (HONEY) をプレゼントしたい... という願いが込められた「ハニードロ」は、牧之原市細江でオープンして 14 周年。子ども服だけではなくてかわいいママ服もたくさんあってうれしい! お子さんを遊ばせながら、テラス席でママ友とゆっくりランチ&お買い物♪なんてこともできちゃいます。平塚さんは心理カウンセラーの資格も持っていてお話上手。買い物ついでにいっぱいおしゃべりもしてすっきり! 笑顔になれるお店です。

「ハニードロ」では『思い出作りのお手伝い』で七五三や入学式など各種セレモニーのレンタル衣装も取扱い。通販サイトもあるので、詳しくは HP をチェック!

住所: 静岡県牧之原市静波 2220-2
高速道路吉田 IC 下車 150 号交差点を右折
(15 分) 直進、パチンコ PAO の看板を左折
(2 分) 右手脇遠運輸通過、サーフショップ STORK
手前の細い道を右折したクマの看板と青い建物

【ハニードロップ】0548-22-6779
10:00~18:00 (金・土 19:00) 火曜定休
HP: <http://www.honey-d.com/>



まめ店

merikenko - メリケンコ

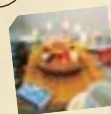
手づくり洋菓子の店

御前崎市のメリケンコさんが 10 月末に移転し
ニューアルオープンしました。オーナーさん
からのメッセージ!
「地元産の果物や山形直送ラフランス等贅沢
に使用したケーキと焼き菓子は各 10 種類以
上、その他おやつ菓子も販売しています。チー
ズケーキやプリン、タルトが人気です!」

ケーキメニュー

季節のフルーツデコレーション
スペシャルチーズケーキ
とろける半熟ガトーショコラ
つゆひかりのティラミスタルト
ベリーと生キャラメルクリーム of タルト etc.
sweets catalog でケーキをチョイス!

お誕生日などオーダーケーキも承ります
※ご予約は 3 日前までに



住所: 御前崎市佐倉 4760-1 TEL: 0537-28-9767
火・水曜定休日 時間 10:00~19:00
<https://www.facebook.com/merikenko>



ものごと

はなれスタッフがお届け!!



ボランティアグループ

菊川おもちゃ図書館「あそぼ」

AM10:00~11:30
PM 13:30~16:00

まめ育

おもちゃ図書館は障害がある子どもたちの遊び場として全国ではじまり、菊川も社会福祉協議会の協力のもと平成元年に開設され、今年の12月で25周年を迎えます。障害のある子もない子と一緒に遊べる場、ふれあいの場として毎月第2土曜日児童館内(プラザけやき)にて開催しています。

思いつきり体を動かすエアポリンは子どもたちに大人気です。アンパンマンのおもちゃ、暖かみのある木のおもちゃなど部屋いっぱいに広がるおもちゃにそれぞれの子どもが好きな遊びを見つけ、自分のペースで楽しく遊んでいます。これからも発達が気になる子どもたちの支えになるような活動をしていきたいと思っています。遊びに来てね。



今日のスタッフ



宮城島かおりさん

産後ドゥーラ



まめ夢



産後ドゥーラが産後間もない母親に寄り添い家事や育児をサポートします。産後だけでなく子育て中は疲れてしまうことや不安を感じることが多いかと思います。そんな母親に家事や育児の手伝いだけでなく体のケアや話し相手にもなり愛情と優しさいっぱいの育児ができるよう寄り添っていきます。産前産後また育児の相談にも応じます。



上は大学生から下は年長と5人の子育て中です。産後だけでなく、産前からご相談に応じます。

Facebook <https://www.facebook.com/kaori.miyagisima>

連絡先 MAIL: miyagisima@softbank.ne.jp TEL: 080-9480-6555



一般社団法人ドゥーラ協会 <http://www.doulajapan.com/>

「母親もすくすく育つ世の中に」をモットーに、出産前後の女性支援の専門家養成及び認定事業や、産前産後にまつわる知識や情報の提供を行っています。それによってすべての女性が出産前後を心身ともにすこやかに過ごし、家庭や地域社会とのつながりを持ち、次世代にイキイキと人生を歩む母親の姿を見せられる世の中を実現します。





シェアショップって何？

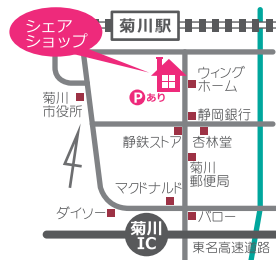
「ママが元気なら家族も地域も元気になる！」を合言葉に
子育てママが楽しい仲間と出会うためのコミュニティショップです。
地域のみなさんご利用くださいね♪
楽しいことをみんなでシェアしましょう！

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/>



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/>



★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



- ★ ほれほれサロン毎月第3 or 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 (毎週月曜) ・ 自家製麺はな (月2回月曜)
はんなりかふえ (月1回) ・ マクロビランチー菜 (第1木曜)
TastyRabbit (第2土・日曜) ・ Oheso cafe

あたらしい仲間



Lafine (ラフィーネ)
アロマクラフト
バスソルト・スプレー



BROWN BAKERY
安心な手作りパン販売



クラフトshop金魚堂
切り絵
レジンアクセサリー販売



親子ヨガ トモ・ヨガ
おやこヨガで
コミュニケーション！



癒し屋猫の耳
耳つぼダイエット
お顔のリフトアップ



**耳つぼジュエリー
Twinkle** 耳つぼりフレ
健康 (Health) + 美 (Beauty)
= 輝き (Twinkle)



★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

Mommying シェアショップ教室



= 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〜！

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♡

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

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た

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1月31日まで



Cafe and dining
kokopelli (P2まめまめNEWS)
焼き菓子 (直接取りにいける方)
.....3名様



シーズナル ウインド (P3広告)
コットン・カフェエプロン
.....1名様



ハニードロップ&つなぐ
(P10まめ店)
オリジナルステンレスカップ
.....3名様
※ハガキの消印から1ヵ月以内
にお店にひきかえハガキ持参でお渡し



笑顔創造空間 かわべ歯科
(P4.5特集)
①まるけんBANBAN 1名様
②マルケンブラシ
3本セット 3名様
(直接取りにいける方)



まめマガジンNo.17に掲載のバンドミさん。9月に移転・リニューアルオープン！と紹介したのですが、予定が伸びてしまい実際には10月14日にオープンしました。また移転にともなって電話番号も新しく変わったとのことで、行ってみたけどお店が無かった...問い合わせしたけどつながらなかった...というお話をいただきました。残念な思いをさせてしまったこと、おわびいたします。現在は絶賛営業中なので、ぜひ行ってみてください！！

掛川市上西郷 418 TEL:0537-61-2151
open 9:00~19:00 月定休 Pあり (専用駐車場をご利用ください)



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)
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



Bake & Cake ぱふ
(P2まめまめNEWS)
ぼんじゅ〜る (ラスク)
(直接取りにいける方)
.....3名様

【前回の当選者様】

スタジオワン福田：(掛川市) 峯野様
シーズナルウインド：(牧之原市) 小笠原様 (菊川市) 小笠原様
バンドミ：(牧之原市) 松本様 (御前崎市) 村松様・植田様
(袋井市) 伏見様・森下様

かわべ歯科：

①まるけんBANBAN (袋井市) 鈴木様
②まるけんチェア (菊川市) 田中様
③まるけんブラシ (菊川市) 鈴木様 勝又様 前川様

※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。

キリトリ線

料金受取人払郵便



差出有効期限
平成27年3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

※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	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3月31日までに

ポストに入れてください!

なつきDeLiの食育レシピ



ちゃんぽんうどん

寒い冬にぴったりの
あったかうどんメニューです!

自家製麺はな

生うどんを予約販売(予約12月24日まで)
12時26日(金) 10時~12時
1パック ¥500 (3~4人前)

生麺のまま冷凍保存ができるので、
年末年始のストックにおすすめ!
名前、数量、連絡先をTELにて

《連絡先》 TEL 090-7045-8915

※JA三方原開拓土の市

(浜松市北区三幸町77-2)にて毎日販売中!

12月は8日と・22日シェアショップで
ランチ&販売予定



なつきDeLiはシェアショップでランチ営業中!

ランチ営業は毎週月曜日と隔木曜日

※詳しくはシェアショップのブログをチェック!

1. スープの牛乳と塩以外の材料をすべて火にかける。沸騰したら弱火にして牛乳を入れて、薄ければ塩で調節する。牛乳を入れたら沸騰させない。
2. 野菜炒めを作る。フライパンに、ごま油(大1)をあたため、煙が出たら豚肉の半分と人参を炒める。こうばしい色がついたら、強火にしてその他の具材を全部と豚肉の残りを入れる。軽くひと混ぜしたら、水50ccを入れ、蓋をして、1分間そのまま蒸し焼きにする。1分後、蓋を取り、塩一つまみをふり混ぜ合わせたら火を止める。
3. どんぶりに1.のスープを入れ、たっぷりのお湯で茹でたうどんを入れ、野菜炒めをのせ胡椒をふったら完成!

※うどんはたっぷりのお湯で茹でたら、

1度もみ洗いをして余分なぬめりを落とし、
氷水でキュッと締めしてから再度あたためて
使うのがおいしさのコツ!食感がぜんぜん違います!

山田
美和子
さん



なつきDeLi Cooking

TEL:090-5104-8073

MAIL:dengo_dengo_miawako
@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**2015年1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 ☐ レジビ
☐ 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 **はなれハウスで
検索!**

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



この秋は、学研雑誌aeneのアンケート結果「菊川市は主婦が幸せに暮らせるまち中部エリアNO.1」に端を発して菊川市のよさを再確認する機会に恵まれました。市制10周年ということもあってSBSラジオのスクーピー、SBSテレビの「Soleいいね!」や静岡朝日テレビ「とびっきり静岡」でmama's ShareShop Soramameの活動を取り上げて頂きました。静岡新聞びぶる11月6日号の取材では、子育て中のママに集まってもらって菊川の子育てしやすさについての座談会を開催、特別なことでなく日常の当たり前のことの中にこそ暮らしやすさの秘訣があることに改めて気付かされました。まめマガジンも日常の暮らしやすさの秘訣を少しでもお伝えできたらと思っています。

編集長 倉部光世

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・リラクセスの場・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

☆みんなともだちカラムプロジェクト

カラ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ラム。被災地では、カラムは人と人を結びつけ、心と心を通わせるゲームです。子育てサポーターぼれぼれでもカラムを購入しました!



HP▶ <http://www.songbookcafe.com/mintomo/>

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?

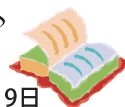
菊川市柳1丁目 よしみ接骨院隣(三浦さん宅)

<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~
12月4日・18日 / 1月15日 / 2月5日19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

◎問い合わせ先が変わりました。

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

irie cafe * 人気MENU *

【きのこアボカドのオーガニックトマトパスタ】

オーガニックトマトを使った濃厚なトマトパスタです！

ヘルシー食材のきのこを使っています♪

前日までのランチご予約で

ミニデザートつきです!!

たまご、乳製品を使わないデザートです!



そのほかにも...

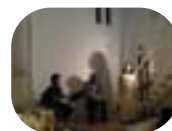
●ベビーマッサージ教室 毎月一回

色育講座←12月1月開催します!

お子さまと一緒に楽しめるものを開催しています!!

●二ヶ月に一回

Ayumi Koide Live♪



年末年始の集まりに

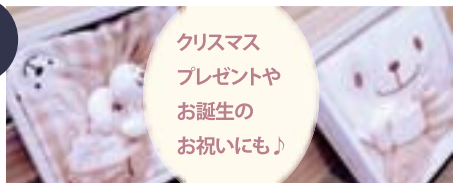
お子さまとゆっくりお過ごしください?

一階や二階の個室を貸切にもできます♪

ぜひお問い合わせください!!

* kids服 & 雑貨 *

【オーガニックコットンのベビーシリーズ】

ギフト用に人気です!! 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☆クリスマス
プレゼントや
お誕生の
お祝いにも♪こちらまでぜひ
ご覧ください~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)
よろしくお願いします!

irie cafe (あいりーカフェ)

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>

※casa cubeにご興味のある方はスタッフまで...



* 年末年始 *

12月29日~
1月4日まで

お休み頂きます



はなれハウス

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.18 設置場所リスト 設置期間/2014.12~2015.2

- < 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 珈琲あざざり 草笛パン工房アルモニオ とらすと保険 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うちち 美容室ATP 戸田書店リブレ菊川店 プラザけやき 児童館 momo's kitchen 菊川市役所 菊川文庫 小笠図書館 文化会館アエル 地区センター Bake & Cake ぱふ < 磐田市 > 色彩心理診断士協会COMPAS カフェキタワ アンジュール コレム 大村園 これっしか処 NOTOMO cafe 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
- < 掛川市 > 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 兵衛楽器店袋井ミュージックセンター スーパーラック ベビーマッサージふわりふわ ベビーマッサージmilk yokoママのSunnykitchen < 島田市 > meguri石畳茶屋
- < 吉田町 > 美容室Lega < 御前崎市 > CafeBramble ぶるる 龍泉寺 merikenko < 牧之原市 > ハニードロップ&つなぐ アップフェル
- < 藤枝市 > アトリエサロンイアルノ フランク < 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 (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下さるお店・スペースを募集しています。0537-35-2781 倉部まで