

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

菊川まめマガジンの
オススメ MAP

まめ育

笑顔創造空間 かわけ歯科 川邊研次先生の
「あいうべ体操」で免疫力アップ

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

夏休みワクワク工作教室2015
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

まめ店

川根へ行こう!
和彩食堂 あけぼの

まめ夢

myu-mama 稲葉信子さん

まめ育

ポコアポコアンサンブル

特集

夏だ! みんなで
スラックラインを楽しもう!



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



みんなともだち
中川ひろたか
コンサート

読み聞かせや
パネルシアターも!

同時開催予定



消防車に乗ろう!

(記念撮影など)



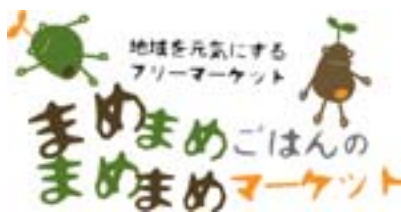
みんなで子育て
カラフル・ブリッジフェア IN アエル

8月9日(日)



子育てに役立つ情報発信 ワークショップ&楽しいフリマ
中川先生みんなともだちプロジェクトカラム 体験講座 など...

きくのん・茶ラリーマンもくるよ!



まめまめフレンズ news

まめやかふえ 2961 COFFEE

5/20 open!

9:00~17:00

袋井市山名町3-3
とれたて食楽部憩いゾーン
080-3937-2961 火休



次回のまめまめマーケットの予定 夜店だよ! まめまめマーケット

nimesさん前にてちっちゃく開催!

次の開催日は
2015年8月7日(金)予定!
時間は18:00~21:00



☆ ボランティアスタッフ募集しています!

詳しくは。。。【ブログ】[まめまめ](http://mame2.hamazo.tv/) [検索](http://mame2.hamazo.tv/) <http://mame2.hamazo.tv/>

* まめまめ仲間 * NEWS

菊川まめマガジンの おすすめMAP



- 西欧料理 サヴァカ ジビエ料理も楽しめるレストラン
- お蕎麦だいたい おいしい天ぷらと手打ちそば
- cafe cumiche とっても落ち着く古民家cafe

NEW ● san grams green tea & garden café 菊川の新名所

- みどりや 手芸品(作る人も頼む人も)
- 得意齋 ラーメンも一品料理もおすすめ!
- たわらや焼肉 ランチセットはおススメ!

- 洋菓子工房グリフォン オーダーケーキならやっぱりここ!
- kokopelli ランチも充実・デザート選びも楽しい!
- シーズナルウィンド カーテン選びはこちら!
- STUD MUFFIN 輸入ウェアはここ! & LIVEもお楽しみ!
- JAみなくる お惣菜コーナーできました!
- 一合一笑居酒屋 蓮華 食べてよし飲んでよし!
- スタジオワン福田 思い出の一枚を

- みなとや 夏はかき氷! 冬は大判焼き
- ひろ寿し 一品一品手間をかけたネタが嬉しい!
- ジェラトリアコルリオーネ 各種自家製ジェラート
- bake&cakeばふ 大きなメロンパンやフルーツタルトもおすすめ!
- 一心 女性にも嬉しいメニューが揃ってます!

★ギャラリー画禅庵 TEL: 0537-35-4559

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

6月13(金)~15(月)

■ 10:00~16:00

7月18(金)~20(月)

■ 入庵料500円(喫茶付き)

8月29(金)~31(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。

第3回 アエルこどもサマーフェスティバル2015

菊川文化会館アエルでは、夏休み期間中、子ども達の「学びの場」「遊びの場」を提供！
頭やからだを思いっきり使ってみよう！「学ぶ・体験・遊ぶ」をテーマに様々なイベントを開催！

7月26日(日)～8月16日(日) 主催・NPO法人色彩心理診断士協会COMPAS(磐田) Tel:0538-86-3486
菊川文化会館アエル 0537-35-1515 子育てサポーターぼれぼれ(菊川) Tel:0537-35-2781 polepoledani@gmail.com



みんなで子育て
カラフル・ブリッジフェア IN アエル

8月9日(日) 9:30～15:00

会場：菊川文化会館アエル

子育てに役立つ情報発信 ワークショップ＆楽しいフリマ

中川先生みんなともだちプロジェクトカラム体験

缶バッジ作りやきくのん帽子作り(予定)

講座 ● 山口雅子さんの災害時に

役立つ日本の食(ランチ付き)

● お子さんのキャリア教育講座

など



同時開催予定



消防車に乗ろう！
(記念撮影など)



きくのん

も来るよ！



© 菊川市26-000

協賛：
ウィングホーム株式会社

みんなともだち 中川ひろたか コンサート

13:00開場 13:30開演

● チケット・・・ 大人700円

子ども500円

● 親子ペアチケット・・・

(中学生まで) 1000円

(3歳未満は大人一人につき一人無料)

♪ 世界中のこどもたちが

♪ ともだちになるために

♪ はじめの一歩

♪ ケサランパサラン

前売券発売中



読み聞かせや
パネルシアターも!!

※託児相談(有料)

CURTAIN & INTERIOR SEASONAL WIND

北ドイツ・ベルリン近郊よりアンティークの建築部材が入荷しました。新築、リフォーム、DIY等にも使用しやすいよう加工済みの商品もございます。ドアノブ、取っ手、ツマミとしてアンティークのパーツを取り入れるだけでお部屋の雰囲気を変えることができます。ぜひ店頭にてアンティークの良さを感じて下さい。



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



夏だ! みんなで

「スラックライン」を楽しもう!

幅5cmのベルトの上で運動効果と楽しさのバランス



「スラックライン」というスポーツ聞いたことがありますか?

お子さんからお年寄りまで楽しめてダイエット効果も期待できるそうです。そんなスラックラインについてJSFED(日本スラックライン連盟)公認インストラクターの宇佐美竜一さん(菊川市在住)にお聞きしました。



スラックラインってなあに?

スラックラインは外国で開発され数年前(2009年頃)から日本にもその文化が伝わった「新感覚のバランス系スポーツ」。性別、年齢、体格に関係なく自分のペースで遊べるライフスポーツと位置づけるプレーヤーも近年急増しています。

スラックラインの上でバランスを保つことで全身の筋肉が使われてバランス感覚が養え、少ない運動で効率よく汗をかきダイエット効果も期待できます。体幹(インナーマッスル)が鍛えられる為、サッカー、スキー、スノーボードなどの各種ナショナルチームがトレーニングとして使用。幼稚園や小・中学校でも遊具のひとつとして取り入れる事でバランス感覚や集中力が養われる他に、体幹が鍛えられ姿勢が良くなる事で「どんなスポーツにも対応できるボディーバランス」を養う事ができます。

上達すればハイレイン、ロングライン、トリックライン、ロデオラインなど多種多様なスタイルにもでき、地上、水上、雪上など様々なフィールドで楽しむ事ができます。ヨガの様なゆっくりとした動きからのポージングとトランポリンの様な瞬発的な動きを兼ね備えたスラックラインは筋肉の緊張と緩和を繰り返しコントロールすることでバランスの良い体へと導きます。

小さなお子さん達にもおすすめです!

私達は過去に沢山の体験会やイベントに参加して、小さなお子さんからお年寄りまで幅広い方に体験して貰っていますが、私がお勧めしたいのは「子ども達の基礎体力づくり」にとっても有効な遊びであると言う所です。

シンプルで簡単そうな見た目からは想像も出来ない感覚が子ども達をいつの間にか集中させ「クリアするまでやりたい!」

「ずっとやっていたい!」と言葉が出てしまう程のめり込んでトライしてく

れます。やればやる程ボディーバランスが養われ、座学の頭で考える感覚では無く「体が整い、体が覚える感覚」が身に付き、遊んでいるのに体幹がどんどん養われていきます。

どんなスポーツでも自分の体を思い通りコントロールする事が重要ですが、スラックラインは自分の体をコントロールする為に重要な体幹(インナーマッスル)を効率よく養えるので、沢山の子ども達にスラックラインに触れて貰い、それを武器に子ども達がこれから挑戦する様々なスポーツで活躍の場を広げて貰いたいと思っています。



★イベント★

スラックラインや

流行りのけん玉をやってみよう！！

8月1日(土) 10:00~12:00
(受付9:50~11:30)

ぽれぽれサロンINアエル

30組(予約優先)

参加費1組500円(お土産1つ付)

子育てサポーターぽれぽれ

倉部 090-7175-7040 <申込>polepoledani@gmail.com



ウソでしょ!?

乗っているだけでシェイプアップ効果があるの?

見た目は簡単そうで地味な印象のスラックラインですが、実はこのわずか5センチ程のラインの上で直立姿勢を保つことはランニングと同じ位のカロリーを消費すると言われています。なぜ立っているだけでそんなにカロリーを消費するのか…。それは人間の軸となる頭は首を中心に360度どの方向へも揺れてしまいます。その頭の揺れがラインを踏んでいる足に伝わらない様に全身の筋肉と関節を使って吸収する行為が、想像以上の全身運動となるからです。上達するに連れてラインの上でヨガに似たポーズをしたり、わざと不安定な体制をキープしたり出来るようになります。その頃には肩こりや腰痛も緩和され猫背が気にならなくなった、O脚が矯正されてきていると言う実例も有ります。ママも一度試してみてもは如何でしょうか？

★スラックラインの大切な約束★

アウトドアでは木から木にスラックラインを張って楽しむスタイルが基本。

菊川市内の公園でも市役所に許可を頂いて、どの公園でも設置してもOKですが大事な約束があります。

以下の約束を守って安全で楽しい時間を過ごして下さい。

① 場所の占領をして他の利用者に迷惑を掛けない。

指摘があった場合は話し合いをしたり場所を譲ったりと皆の公園である事を忘れずに楽しんで下さい。

② 幹が細い樹木(幹周が80cm以下)や街灯など施設設備への設置はやめて下さい。

又、スラックラインを設置する際には必ず養生(設置したラインで樹木が傷まない様な保護)をした上でスラックラインを設置して下さい。

③ 分からない事が有れば下記にお気軽にお問い合わせ下さい。

解決策や設置しやすい場所などアドバイスが出来ます。

注意 モラルのある行動でスラックラインが正しく浸透する様ご理解をお願いします。



スラックライン体験が出来る
イベントや公園での体験会 予定

ブログを
check!!

スラックラインチーム
~idea~(アイデア)のBlog

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

スラックラインの販売、レンタル、
イベント依頼などお困り事の相談

株式会社アイデア
代表取締役 宇佐美 竜一

〒439-0019
静岡県菊川市半済672-6

TEL:0537-29-6664

<http://carshop-idea.jp/>

まめ育

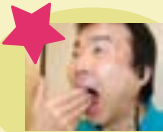
笑顔創造空間 かわべ歯科 川邊研次先生の 「あいうべ体操」で免疫力アップ



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

口の周りの筋肉を鍛えて、免疫力アップ！口の周りの筋肉を鍛えることで、

口呼吸が鼻呼吸になります！口は、傷つきやすく、免疫細胞が多く集まっていますが、口が開いていると本来潤っているはずの口の中が乾燥し、免疫システムが異常をきたしてしまいます。口を閉じると唾液の分泌が増え、潤いが戻り、免疫力が増してきます。あいうべ体操は、いつでもどこでもできるので、ぜひ習慣づけて病気の予防に役立ててください。



大きくあけましょう

1.「あー」と口を大きく開く

2.「いー」と口を大きく横に開く



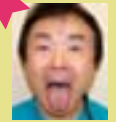
上下の歯の間を小指1本分くらいあけて「い」をつくります



上下の歯の間を親指1本分くらいあけて「う」をつくります

3.「うー」と口を強く突き出す

4.「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



一日最低30セット！

できるだけ大げさにやって下さい。早い方で3週間、遅くても3ヶ月程度で効果を実感していただけたと思います。

～なぜ、「あいうべ」なのでしょう？～

- 1.「あいうべ」の「あ」「い」「う」は口輪筋（口の周りの筋肉）を鍛える動きです
 - ①口輪筋は骨から骨につながる骨格筋とは異なり、顔中の筋肉とつながっています
 - ②口輪筋を鍛えることは口周囲の筋肉だけでなく、頬、顎、目周囲など顔中の筋肉を鍛えることになります
- 2.「べー」は舌筋を鍛えます
 - ①舌を正しい位置に引き上げる動きです
 - ②嚥下（飲み込み）癖を直すのにも効果的です

★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

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

撮影日の前日までに、お申し込みください。お申し込み後、お申し込みの日の前日までに撮影日を決定してください。

8
大特典
プラス

★お申し込み特典★

- ①撮影代：通常8,000円（税別）が4～7月 8月 9月 10月 全月 6,000円 7,000円 8,000円
- ②撮影用衣装代 無料
- ③撮影用お仕度代 無料
- ④平日撮影は合計から¥2,000OFF
- ⑤撮影データプレゼント
ホームページ上のデザインアルバムを2枚まで、アルバムに使用した写真撮影データをお渡しします。
- ⑥撮影用お菓子・飲み物プレゼント
撮影日に撮影お菓子・飲み物を1箱お渡しします。
- ⑦スマイルフォトプレゼント
お申し込み後、お申し込みの日の前日までに撮影日を決定してください。お申し込みの日の前日までに撮影日を決定してください。
- ⑧お申し込み後、お申し込みの日の前日までに撮影日を決定してください。

七五三

前撮りキャンペーン

スタジオワン福田
ご予約・お問い合わせ
0537-37-1515
www.wan-fukuda.com

10%OFF
デジタルアルバムプレゼント・証明写真
フォトブック・フォトアルバム・フォトフレーム

KIDS STUDIO
PHOTO ON JAPAN



～家族とお金のセミナー のご案内～

《日時》 6月26日(金)

13:30～15:30

《場所》 とらすと保険店内にて

《内容》 各ご家族に合わせたライフプランを考え、必要な資金に備えるためのヒントを紹介するセミナーです。

ご予約は下記TELまで
お気軽にお問合せ下さい

♥ 無料相談

詳しくは。。

【ブログ】はまぞう

とらすとページ

検索

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

スタッフ一同
お待ちしております。



あなたのパートナー
とらすと保険

株式会社トラスト
静岡県菊川市加茂2697

TEL 36-6485
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!



スマートフォンが普及し、ツイッター・フェイスブック・インスタグラム等々 SNSツールが増え、大人も子どもも知らず知らずに依存症になってしまう事が多い今日この頃です。

私自身も「アイコンバッジ」(写真①参照)に少々振り回され気味でした。子どもが3人いて、保護者ママLINEグループも3つ以上。「了解!」的なスタンプを1人1人が送る事が3つ以上のグループで重なればアイコンバッジの数は少しスマートフォンを見ないうちにたちまち3ケタ台です。連絡事項でアイコンバッジの数がが増えてしまうのは仕方がないとは言え、全てのアプリに赤丸がつく度に閲覧していると大変な時間のロス。

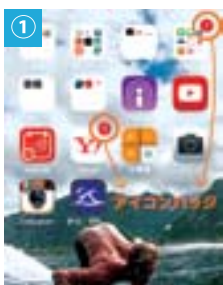
ということで、重要性が低いアプリのアイコンバッジは非表示にしました。(非表示にする手順は写真②～④参照)

画面に赤丸数字が出なくなっただけで、ものすごく追われる感覚が減りました。さらには、勇気を出してフェイスブックのアカウントを残しつつ、携帯アプリは削除。メールをチェックしてお誕生日メッセージだけ送る活用術に変えてみました。

何年も会っていなかった幼馴染とつながり、近況がわかったことは嬉しかったですが、フェイスブックを使い始めて早3年。

しばし友人たちの近況から離れたことで、家族とゆっくり話したり、生活を工夫するために湧いてきたアイデアを書き留めたりと、、、良い効果がたくさんありました。

スマホの活用術を見直すことで、生活の質(QOL)が変わるかもしれません♪



アイコンバッジ



「設定」アプリを開き…(iPhoneの場合)



「通知」の中からアプリを選択し…



アイコンバッジを非表示にすればOK!

ウィング
ホームの

予約制

夏休み ワクワク 2015 工作教室

ウィングファミリーさんはもちろん
一般のみなさんも参加できます。



木材を組合わせてトントン♪今年は何を作るかな？
自分だけのオリジナルウッド雑貨を作ろう！

日程：8/16(日) 今年も「ミニSL」
がやって来る！！

※午前・午後の予定
場所：菊川文化会館アエル
小ホール

予約制 参加は無料です。

一般のご予約は。。。
「アエル子どもサマーフェスティバル2015」
のチラシをご覧いただき、7月初旬以降に
アエルまでお願いします。



写真は去年の
工作教室の様子です

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ぷちアドバイス



木々の緑が青々と輝いて。。なんだか自然からいっっぱいパワーをもらえそうな。。楽しい季節ですね♪♪
みなさま いかにお過ごしでしょうか？今回は潮海寺にお住まいのウィングファミリーYさんご夫妻が
手作りして素敵に作る『子どもたちのおもちゃ』や『インテリアグッズ』を紹介しますね☆

リビングに入ると
壁に素敵なBOXが。。



扉をOPENすると。
インターホンが!!



100円ショップでパーツを買って
素敵にアレンジして作った♪♪
インターホンカバーなんです!!

子供部屋には
こんな素敵なアレンジと。。



マルシェに並ぶような
おしゃれショッパが♪♪



よく見ると「すのこ」が使われていたり。。

木の端材や布、カゴを使った手作りなんです♪♪

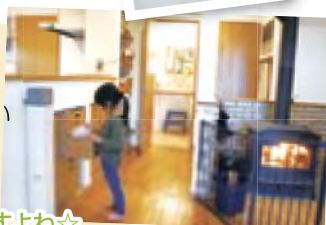
野菜やカゴは100円ショップで購入して

お金も布に刺繍されていて

とってもかわいかったです(^ ^)♪♪



こんなパパ ママの愛情いっっぱいの空間で
みんなで毎日楽しく過ごせたら。。
想像力や何かを生み出すアイデアがいっぱい
のびのび成長してくれそうですね♪



どんな空間で何に触れて大きくなるのか？
って子どもたちにとってとても大切なことですよ☆

Yさんの素敵なアイデア とっても参考になりそうです(* ヽ *)。。☆

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H様ファミリーに伺いました。



「はなれ」にしたきっかけは？

増税を機に主屋をリフォームするか、はなれを建てるか悩みました。でもお互いにある程度の距離感がほしいねという事になり、はなれに決めました。
後は、「小さいけれど1つの家として大切にしたい」マイホームを建てるのが夢だった主人の気持ちも大切にしたいと思いました。

「はなれ」にして良かったことは？

主屋とのちょうど良い距離感。
夕飯を交代で作って運んだり、子ども達が「ちょっと行ってくるねー！」といつでもいいじばあばに会える。逆にいいじばあばもすぐに来てくれて、困った時に助け合える。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

ナチュラルで可愛いお家にしたかったので建具などの色や素材にこだわりました。洗面所も造作してもらい自分で蛇口などを選ぶのは本当に楽しくて、出来上がった時は本当にドキドキしました。



こうすれば良かったと思うことは？

ファミリークロークを2Fに3畳分作りましたが、結局服を運んだり取りに行ったりが面倒で、1Fに少し置き場を作っています。面積の関係で仕方なかったのですが、ファミリークロークは1Fにしたら良かったと思います。

最後に一言

岸井さん、田中さん、難しい提案や急な変更などいつも優しく対応して下さい本当にうれしかったです。自分で案を言ったりするのは勇気のいる事ですが、あきらめずに伝えたら絶対イイコトがあります。ウィングホームのみなさんなら受け止めてくれます！

担当ではない方達も、いつも親切にして下さってうれしかったです。毎日がとても楽しいです♪本当にありがとうございました♪



掛川市大池H様プラン

1階	43.06㎡ (13.00坪)
2階	40.57㎡ (12.24坪)
総面積	83.63㎡ (25.24坪)

竣工 / 2014年6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

今年も運行！トーマス列車♪

夏は川根で遊ぼう！！

昨年の夏に大人気だった「きかんしゃトーマス号」が、今年も大井川鉄道を走ります。今年は「ジェームス」も走るとのことで、ますます賑わうことでしょう。乗車は予約制なので、大井川鉄道のHPをチェックしてみてくださいね。実際に乗らなくても「走るトーマス」を見て楽しむこともできますよ！

はなれハウス
調べ

トーマス撮影・立ち寄りスポット

新金谷駅

トーマスの出発準備と
出発シーンを見ることができます。

大井川第一橋梁周辺

大井川第一橋梁はトーマス号が大井川を最初に渡る鉄橋。鉄橋の北西側は顔がよく見えるそう。

SLが見える丘公園

山・川・橋全体を見渡せ、自然の中を走るトーマスの全体像が見られます。

大井川第四橋梁と並ぶ歩道橋の上

千頭駅に到着直前に渡る鉄橋が第四橋梁。この橋梁と平行する歩道橋の上がポイント。

千頭駅

千頭駅では、昨年に引き続き「ヒロ」がトーマスをお迎え。今年は「パーシー」もいっしょということで、ますます混雑することが予想されますが、きかんしゃたちが並んでいるところを間近で見られます。

あけぼの店舗前 SL通過時刻

千頭行き

11:25～11:30頃

12:45～12:50頃

金谷行き

14:25～14:30頃

15:10～15:15頃

mamemise

・・・和彩食堂「あけぼの」・・・



創業70年。2014年11月に、国道362号線沿いに移転オープンした「あけぼの」さん。黒を基調としたモダンな外観。店内には、レトロな家具や雑貨がさりげなく飾られていて、なんともいえない懐かしさがたどやいます。ぜひお試しください。ここでしか食べられない“大根らめん”。不思議な組み合わせにも思える、らめんと大根の煮物…なんですけど、一度食べたらまた食べたくなっちゃうお味です。地元の川根茶を使ったスイーツもおススメ。自然豊かな眺めとスイーツで、ほっと疲れが癒やされます。SL見学前のランチに、行楽帰りの休憩に、ぜひ立ち寄ってみてください！

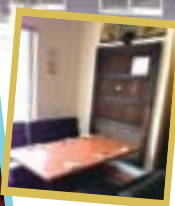
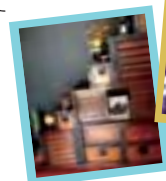
オーナーの榎原さん



店前駐車場横には駐輪場も新設。
ライダーやサイクリストも大歓迎。
懐かしい昭和の看板や雑貨の
コレクションもお楽しみください！

メニュー

- 各種定食 1380円
- おでん1本 80円
- 川根茶プリン 400円
- 大根らめん 780円
- 日替わり膳(平日のみ) 980円
- 大根らめんセット(丼付き) 1080円
- 川根ロール 400円



TEL 0547-56-0102

住所 榛原郡川根町上長尾842-4

営業時間 11:30～14:30 昼ごはん
14:30～17:00 カフェタイム
17:00～21:30 夜ごはん

定休日 月曜・第3火曜

駐車場 あり

<http://akebono55.hamazo.tv>

ものごと

はなれスタッフがお届け!!



mameiku 「子育てしながら音楽を楽しもう!!」

。。。ポコアポコアンサンブル。。。

私達ポコアポコアンサンブルは、
菊川市、掛川市の子育て中のお母さんを中心とした
吹奏楽のお母さんアンサンブルです。

2006年3月に立ち上がり、今年で10年目になります。
幼稚園、保育園、児童館、地区センターのイベントなどで、
子ども向けの演奏会をさせて頂いています。
練習も演奏会も子供を連れて行きますので、
練習の時は子供同士で遊んだり見合ったりしています。
あなたの楽器で、また子供たちのため、自分も楽しむため、
演奏してみませんか 良いリフレッシュになりますよ♪

メンバー随時募集中です。
ご興味ある方は練習風景を
見学にいらして下さい。
事前にメールでご連絡下さい。

blog <http://pocoapoco.hamazo.tv>
mail pocoapoco2006@gmail.com

演奏曲紹介

♪ ようかい体操第一
♪ アンパンマンのマーチ
♪ さんぽ
♪ レット・イット・ゴー
♪ 手あそびうたメドレー



mameyume

「ママもお子様も、
みんな色で笑顔になりましょう!!」

。。。myu-mama 稲葉信子さん。。。

ちょっと見回せば、あなたの周りには色があふれています。
今気になる色は？選んだ色には意味があるのですよ。
色を生活に取り入れることで心のバランス効果があります。
生まれ持った本質や強みを知ることができる数秘。自分を好きなり、
相手を認めるきっかけとなり、親子のコミュニケーションにも繋がります。
もう一つ広めたい物。ヨーロッパの教会のステンドグラス薔薇窓をイメージした、
紙で作る光のアート『ローズウィンドウ』折り紙とハサミが使えれば誰にでも
出来ます。

・カラー&絵画セラピスト

・光のアートOnde

～認定講師ローズウィンドウ作家

個人セッション、

展示&ワークショップ、

色彩心理体験セミナーなど

承っております。

詳しい内容・お問い合わせはコチラ!

blog <http://ameblo.jp/myu-mama-color>

mail myu_mama_hazuki@yahoo.co.jp

tell 090-8474-2654

色を選ぶ楽しさ、
作る、飾る、
そして光を感じてみませんか!



mama's Shreshop そらまめで活動中!



シェアショップって何？

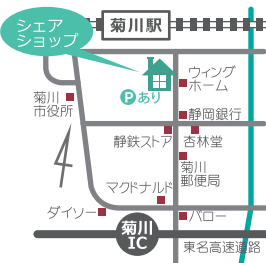
「ママが元気なら家族も地域も元気になる！」を合言葉に
子育てママが楽しい仲間と出会うためのコミュニティショップです。
地域のみなさんご利用くださいね♪
楽しいことをみんなでシェアしましょう！

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/>



★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/>

子育て支援



★ぼ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＞

★Mommying&ぼれぼれサロン毎月1回月曜日

おすすめ ランチ



一菜(ひとな)のマクロビオティックランチ

長く健やかに生きる方法(=マクロビオティック)
地元でとれた旬の食べ物を(身土不二)、
野菜は皮つき、根つきのままで、麦や米はできるか
ぎり精白しないものを使って(一
物全体)調理するのがマクロビ流。
一菜では、米や野菜は丸ごと食べ
て安心な、無農薬なものを利用し
ています。生命力あふれる食材を使
って、バランスのとれた調理法(中
庸)でつくったマクロビオ
ティックランチで、体と心の変化
を楽しんでみませんか？

＜ご予約は 090-5613-3864 太田さん＞



＜毎月第一土曜日 11:30～14:00＞

◇10食限定◇

イベント



myu-mama

ローズウィンド展示会&ワークショップ

5月30日(土) 31日(日)10:00～15:00

女性のための虹の学校 ヒーリングCafe

6月14日(日)10:00～15:00

ぶつぶつ交換フリマ

「ママバトン」

6月28日(日)10:00～15:00



Mommying シェアショップ教室



子育て中のママが菊川市を拠点に、県内各地でママと子
が集まる色々な楽しい教室を開催しています。シェア
ショップでは、毎月月曜と他日で笑顔溢れるふれあい教
室などを開催中！！各ママ先生の教室スケジュールは
「Mommying」で検索してね♡Blogも随時更新中！

- ★輪がないから人見知りママさんもすんなり入れる！
- ★参加ママのほとんどが同じ市の方が多いので地域の
情報交換が沢山できる！
- ★教室だけでなくランチ会も開催中！
- ★子育ての悩みは子育て中のママに！たくさんのママ
達が集うMommyingではママの話題が尽きません！
- ★ママ教室だけでなく、パパ参加型教室も開催中！

※イメージ写真は4月に開催されたパパ教室の様子です。

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したら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 2015年7月31日まで

おめでとうございます!

まめマガジンNO.17,18
スタジオワン福田様からの
「ご家族写真無料撮影プレゼント」

当選者/掛川市 峯野様
当選者/吉田町 川本様



スタジオワン福田(P6広告)

家族写真無料撮影

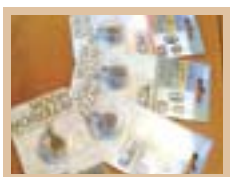
(額装キャビネ写真1枚付き)

..... 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。



和彩食堂 あげぼの (P10 まめ店)
スイーツ+ドリンク set サービス
..... 3名様



シーズナルウィンド (P3 広告)
TOSO フレームフックシェル
(お店に直接取りに行ける方)
..... 4名様



かわべ歯科

①まるけんBANBAN・・・1名
(取りに行ける方)

②マルケンブラシ3本セット・・・3名

③手相を書いて金運アップ! (川邊研次著)・・・3名

④手相を描けば幸せになれる (川邊研次著)・・・2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。

【19号のプレゼント当選者】

スタジオワン福田 家族写真・・・(菊川市)小金澤様

デリカテッセンはさみ家・・・(掛川市)杉原様

シーズナルウィンド・・・(掛川市)中山様 (菊川市)深谷様

食堂カフェ樵・・・(島田市)片岡様 (菊川市)山下様 (掛川市)久木田様

e-balance「みてみて。」絵本・・・(御前崎市)須藤様

(袋井市)岡田様 (菊川市)大軒様

キリトリ線

料金受取人払郵便

掛川局承認

812

差出有効期限
平成27年9月
30日まで

4368790

静岡県菊川市本所1193-2

ウイングホーム株式会社

はなれ/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
	漢字	歳
※お電話	—	
e-mail	—	
※職業	1. 会社員 公務員 2. フリ/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7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

『キヌアのサラダ』

1. 沸騰した湯150ccに小さじ1/4の塩を入れ、洗ったキヌアを入れ、ひと混ぜして再度沸騰したら弱火にする。水分がなくなったら火を止め、フタをして10分ほど蒸らす。
2. キヌアからヒゲ(胚芽)が出てきたらほぐして、冷ましておく。
3. キュウリ、トマト、チーズは5mm位のサイコロ状にきる。
4. ボウルに、オリーブオイル+レモン果汁+醤油を合わせ、キュウリとトマトを入れる。
5. キヌアが冷めたら4の中に入れ和える。塩・胡椒で味を調える。



材料

キヌア	 150g
キュウリ	 1本
トマト	 1個
チーズ	 100g
オリーブオイル	 大さじ4
レモン果汁	 大さじ2
醤油	 大さじ1/2
塩・胡椒	 適宜

美和子
さん



キヌアとは。。。?

南米の食材。雑穀に分類され、その中では栄養価が高い食品です。体内で合成できない9種類のアミノ酸(必須アミノ酸→ミネラルやビタミンB類)をすべて含みます。又、食物繊維が多く、低カロリー・低脂質のためダイエットに最適! 善玉コレステロールを増やす効果もあります。これらのことから、NASAが宇宙食として評価する健康食品です。



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

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7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
☐ その他() ☐ 特にならない

- ☐ Wing Party ☐ 新規に送って欲しい ☐ 継続中 ☐ 今は必要ない

※Wing Party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。

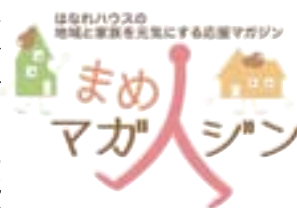
はなれハウス はなれハウスで検索!

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



20号のまめマガジンは夏にあわせた特集やイベントの紹介が盛りだくさんになっています。特集のスラックラインはスポーツ選手が体幹を鍛えるのにも効果があると言われてます。お子さんだけでなくパパ・ママにも経験して頂きたいです。今、けん玉や竹とんぼやティキトスというハワイ発祥の新しいゲームも併せて8月1日のアエルでのぼれぼれサロンで体験できます。昨年も開催したカラフル・ブリッジフェアINアエルでは「中川ひろたか先生」をお迎えします。先輩ママ〜子ども達までみんな知っている歌やお話で先生と楽しいひとときをお過ごし下さい。 編集長 倉部光世

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

二人の男子の母。はなれ歴7年目
(実母とのなれ) 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。



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? ?

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

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) 0537-36-4991

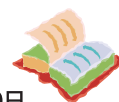
絵本で子育てを楽しみましょう! 交流しましょう!

♪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~

6月4・18日/7月2・16日/8月6・20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★



子育てサポートリボン

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。

まめマガジン 2015年6月 第20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

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♪

前日までのご予約で
ランチにミニデザートつきです♪

今回は。。。
イベントで出している **ベジバーガー!!**

* イベント限定で販売しています!! *



irie cafeでもプレートで定番の
大豆ミートからあげバーガー!!



ベジハムアボカドバーガー!!
大豆のハムを使ったハンバーガーです。

パンは袋井にある
障がい者福祉施設
「なごみかぜ工房」さんに
たまご、乳製品を使わず
オリジナルでつくってもらっています!

石窯オーブンがあったりと、
こだわりのパンをスタッフさん、
利用者のみなさんでつくっています。

* こども服 *



夏に向けて
ボウシもキャップや、
ハットなどなど入荷中です!!

◇ イベント情報 ◇

● **ベビーマッサージ教室**
限定10組 ご予約制 (ランチ付き)
毎月第4火曜日

● **Ayumi Koide Live** 年4回
次回は **8月** 予定!



* 6月イベント出店 *

7日(日)
袋井 どんなか街道 花市
13日(土)14日(日)
袋井 月見の里 クラフトフェア
14日(日)
掛川駅前大通 友引カフェ&Home

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>

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)
よろしくお願いします!



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.20 設置場所リスト 設置期間/2015.6~2015.8

- < 菊川市 > ココベリ nimes 旬菜家 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 スタジオワン福田 アンベリー シーズナルウィンド ヤギヤ 草笛パン工房アルモニー とらすと保険 だるまや かわけ歯科 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 GelateriaColreone momo's kitchen 戸田書店リブレ菊川店 ブラザレやき 児童館 菊川市役所 菊川文庫 小笠図書館 文化会館アエル < 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 < 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 スーパールック yokoママのSunnykitchen < 吉田町 > 美容室Lega
- < 牧之原市 > フォルテ プロスペア カフェつなぐ&ハニードロップ < 島田市 > 食堂カフェkikori Arika etc. mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社&掛川ショールーム