



まめ マガジン

Take Free!



まめまめ
NEWS

特集

～深蒸し茶で健康に楽しく過ごそう～

菊川深蒸し茶のススメ!

& 茶Fes2018

まめ祭

カラフル・ブリッジ
「えんとつ町のペルル光る絵本展&トークショー」

まめ育

かわべ歯科 かわべ先生のアドバイス
「お子さんの歯ならびのために
これから試してほしい5つのこと」

まめ暮

とらすと保険
暮らしとライフプランニングのコラム

まめ住

ウイングホームの    更新中!
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

洋菓子工房グリフォン
お茶を嗜むカフェ Teatimeまるは

まめ育

菊川市 子育てアプリ・子育て支援窓口

まめ夢

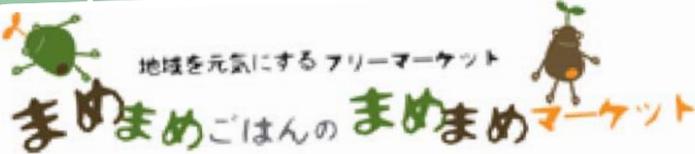
Life style salon vita
時間マネジメントコーチ高田明加さん

まめ育

なつきDeLiの食育レシピ
子育てサポーターぽればれ



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



2ndhand Market
アンジュールさん・コレムさんが
出店します♪

きくがわのまちを歩こう！ まめまめマーケット！ &2ndhand Market

2017年11月19日(日)開催！
開催時間 9:00~14:30

会場 ふんすい広場&nimes前(2ndhand)&
赤レンガ倉庫・ポケットパーク&シェアショップ

詳しくは。。。【ブログ】 <http://mame2.hamazo.tv/>



まめまめ仲間 NEWS

★みんなのわ vo.3

11月19日(日)10:00~15:00

会場: irie cafe & SBSマイホームセンター

福祉が身近に感じてもらえるようなイベント
福祉・飲食・雑貨・WSブースなど

【連絡先】 TEL:0537-22-8002

FBページ <https://iriiecafe.biz/>

住所: 掛川市宮脇1-18-12

営業時間: 11:00~17:30 定休日: 水・木 駐車場: 有

40店出店



★ギャラリー画禅庵

水墨画家 佐々木鐵心 回顧展

- 11月18日(土)~20日(月)
- 12月16日(土)~18日(月)
- 1月20日(土)~22日(月)
- 2月10日(土)~12日(月)
- 3月17日(土)~19日(月)

毎月限定開庵になります。

※この後の予定はブログまたは電話でお問合せ下さい

Blog...<http://gazenan.hamazo.tv/>

TEL...0537-35-4559

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日前までに
ご予約下さい♪



住所: 菊川市本所2221-5
(六郷小学校前) P有

★お結び-omusubi- vol.8

11月5日(日)9:30-15:30

会場: 香りの丘 茶ピア

心とからだのヒーリング・
安心安全素敵なお約60店舗が
袋井に集まります!

小雨決行(荒天中止)
ブログ <http://omusubi.hamazo.tv/>

入場無料
無料駐車場有

60店出店



★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
(クリスマスも相談可)



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

★夢を彩るお菓子のアトリエ

パティスリー・アンベリー

X'masケーキのご案内

『いちごの生デコレーション』

- ・12cm ¥3,100
- ・15cm ¥3,800
- ・18cm ¥4,800(税別)

TEL: 0537-35-6788

住所: 菊川市本所1440-21

営業時間: 9:30~19:30 (日曜のみ19:00)

定休日: 水曜

FB <https://www.facebook.com/p.embellir>





★光る絵本展

入場料：500円
 菊川市文化振興費補助金・菊川市文化振興費補助金・菊川市文化振興費補助金

菊川会場：菊川文化会館アエル 展示ロビー（菊川市文化会館2階）
 開催期間：2017年12月3日（日）～12月10日（日）
 12月4日（月）は休館です
 開催時間：月・火・水・木・土・日曜日 10:00～18:00
 全曜日のみ 10:00～19:00

掛川会場：irie cafe 掛川市東山1-10-2
 開催期間：2017年12月13日（水）～12月25日（月）
 開催時間：月・火・水・木・土・日曜日 10:00～18:00 / 全曜日のみ 10:00～19:00



15000
 観客 にしのあきひろトークショー



2017年12月6日（水）

オープン：18:00 / スタート：18:30

会場：菊川文化会館アエル 小ホール

★チケット料金
 全席 2500円 / 一般席 1000円
 菊川市文化振興費補助金・菊川市文化振興費補助金

★お問い合わせ：えんとつ町のプペル展 in 菊川・掛川実行委員会
 ☐poupelle.kakegawa@gmail.com
 TEL:0537-22-8002 (irie cafe)



チケット取り扱い窓口（お問い合わせ先）

- 菊川文化会館アエル
 菊川市本町 2488-2 / TEL:0537-37-3212
<http://kikugawa-ed.jp/>
- irie cafe
 掛川市東山 1-10-2 / TEL:0537-22-8002
- 遠州謙越めくもり工房
 掛川市東山3区東地台3丁目 12-25
 TEL:053-545-6391
- お気軽教室 すたんど
 掛川市東山1775-7 / TEL:0538-84-6114

★チケット・お問い合わせ先：えんとつ町のプペル展 in 菊川・掛川実行委員会
 ☐poupelle.kakegawa@gmail.com

えんとつ町のプペル 光る絵本展
 in 菊川・掛川

★主催・お問い合わせ：えんとつ町のプペル展 in 菊川・掛川実行委員会 ★協力：子育てサポーターほれほれ、NPO法人おのこ心理士協会 COMPAS、菊川文化会館アエル、株式会社すたんど、irie cafe



KIKUGAWA, KAMO 667-8
 TEL: 0537-36-2138
 OPEN: 9:00～18:00
 Closed: Sunday
 オーダーカーテン・壁紙・照明

CURTAIN & INTERIOR
SEASONAL WIND



～深蒸し茶で健康に楽しく過ごそう～

菊川深蒸し茶のススメ！



No. 01 インフルエンザ予防



朝晩の気温も下がり、体調管理には気をつけたい今日この頃。インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。小さなお子様は予防が大変。学級閉鎖になってしまったり、ご家族に移ってしまったり。特に働いている方にとっては、お仕事への影響や周囲への感染なども気になるところ。そんな皆さんにおススメしたいのが、「深蒸し茶を飲むこと」です。

お茶に多く含まれるカテキンは、抗酸化作用、抗菌・抗ウイルス作用を持ち、インフルエンザウイルスに対する感染抑制効果が確認されています。また、近年の研究では、インフルエンザウイルスの増殖を抑える効果（正確にはウイルス増殖に不可欠なタンパク質の抑制）があることも認められたのだとか。お茶を飲んだり、うがいをすれば、インフルエンザ予防に効果があるようです。特にカテキンをたっぷり摂取できる「深蒸し茶」を毎日飲んで、インフルエンザ予防に努めましょう。

No. 02 二日酔いの薬



年に一度の秋祭り。地域の方やお友達と盛り上がり、楽しさのあまり、つついとお酒を飲み過ぎちゃう。そんなときは、熱めに淹れた濃い深蒸し茶を飲んでみましょう。

歴史上の人物、将軍・源実朝は二日酔いの薬にしていたといわれています。鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」には、将軍源実朝が宿酔（二日酔い）に苦しんだとき、栄西が茶一服ささげて「茶徳を誉むる所の書」を献上したと記されています。

肝臓にはアルコールを分解する働きがありますが、お酒を飲みすぎると分解が進まず、アセトアルデヒドを増やして二日酔いになってしまいます。血液中にブドウ糖やビタミンCがあれば、アセトアルデヒドの分解能力を高めます。緑茶に含まれるカフェインが、血液中のブドウ糖を増やす働きがあることと、ビタミンCも補給されて肝臓のはたらきの強化を手助けしてくれます。あまり知られていませんが、緑茶にはビタミンCもたくさん含まれています。

二日酔い時のお茶の飲み方

- 🍃 飲み過ぎたら温かい濃い緑茶を飲む
- 🍃 茶葉をお湯で抽出したお茶がオススメ
- 🍃 カフェインやビタミンCが二日酔いの原因であるアセトアルデヒドの分解能力を高める



飲み方としては、お湯でいれるのが一番です。熱いお茶が苦手な方は、氷をたくさん入れた湯呑やマグカップに、温かいお茶を注いでオンザロック形式で急冷させて何杯か飲んでください。その日の晩に飲み忘れたら、翌日の朝でも効き目がありますよ♪



お茶に夢を抱き未来を創る茶Fes2018 開催のお知らせ！！

茶Fes実行委員会は茶夢来とともに「菊川×お茶」を掲げ、お茶を通じて菊川全体を盛り上げよう！と活動してきました。イベント4年目を迎える今年は、高田っ原からお引越し！菊川文化会館アエル全面協力のもと、芸術・文化香るイベントへと大きく進化をします。

茶夢来メンバー自らがお茶をふるまう「大茶会」や、小さなお子様も気軽に参加できるワークショップ、県内作家によるアート作品の展示など盛りだくさん！思いがけない発見や出会いが待っています。皆様のご来場を心よりお待ちしております♪



茶Fes2018
2018. 3/10 sat

場所：菊川文化会館アエル
(静岡県菊川市本所2488-2) 主催：茶Fes実行委員会

**出店者
ボランティア
も大募集☆**

共に茶Fesを育てていってくださる方、
共に創り上げていってくださる方を募集し
ております。出店をご希望される方・ご検討
いただける方は、詳細をご連絡致しますの
で、下記メールアドレスまでご連絡ください。

茶Fes実行委員会 担当：石橋 E-Mail croneko8@gmail.com





歯科、矯正歯科、小児歯科
 診療時間 平日 9:30~13:00 14:00~18:00
 土曜 9:00~13:00 14:00~17:30
 静岡県菊川市半済1118 0537-36-1220
 詳しくはホームページ「菊川かわべ歯科」

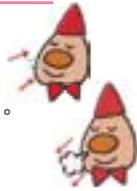


まめ育

「お子さんの歯ならびのために
 これから試してほしい5つのこと」

その1 お口を閉じてお鼻で呼吸を徹底

いつもお口が開いてると、
 成長期にアゴの発育がうまくいかず、
 歯並びが悪くなることもあります。
 お口をじてお鼻での呼吸をしてみましょう。
 1年中、鼻づまりで呼吸が難しい方は、
 一度、耳鼻科に相談してください。



その2 姿勢はきちんと!!イスのサイズもチェック

正しい姿勢は、全身の筋肉を正しく成長発育させること
 につながります。お子さんの足がブラブラせず、
 足の裏がぴったりとつける高さのイスを選んで
 ください。すぐに今の椅子で実践したい場合は、
 厚い雑誌を床に置いて足がつけるよう
 にするなど対応してみてください。



その3

5歳以上になったら
 寝る時に正しい枕を使って

「寝相がわるい」
 「すぐ横向きやうつ伏せになる」
 子供は枕の高さがあっていない、
 または 枕をしていない可能性が
 あります。体の成長によって
 枕のサイズは変わるので、
 サイズがみつからない時は
 パスタオルなどをつかった
 お手製枕もおすすめです。



その4

歯ごたえのある食べ物を

食べやすさばかりに目がいて、
 やわらかく、細くなっている
 食材ばかりでは、
 早食いや飲み込みグセ
 がでてしまいます。
 固すぎなくていいので
 歯ごたえのある、
 大きな食材でかむ習慣を
 つけてあげてください。



その5

ながら食べはNG

「テレビを見ながら」「スマホをみながら」
 の食事は、姿勢を傾けた状態で食べて
 いることになるので、消化に良くない
 だけでなく、噛み合わせに 悪い影響が
 できることも。家庭でのご飯の時は、
 お子さんだけでなく大人も協力
 して、食事に集中できる環境を
 整えてあげてください。



鑑定書取得だから安心!

鑑定書
 鑑定料
 鑑定料

マタニティー
 ベリーベントムボディジュエリー
 Maternity Berry Panty & Body Jewelry

今やマタニティーベリーベントムは
 妊婦さんのマストアイテム!?
 パパママ、家族みんなの想いを
 込めて写真に残しましょう。
 やって良かったと思えるはずです!

母体測定ベリーベントムキャンペーン
 31日 撮影料 ¥1,000 (税込) 無料!
 31日 撮影料 ¥1,000 (税込) 無料!
 31日 撮影料 ¥1,000 (税込) 無料!

NEW BORN

「ニューボーンフォト」
 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と比べて
 変化も大きく、どんどん可愛いく
 なってきます。生まれた時のシワシワ
 感の残る顔や、繊細な手足の表情は、
 この時しかありません。生命の誕生は
 「奇跡」と言える神秘的な事です。
 ママパパのため、そしてお子様のため、
 「New Born Photo」で「宝物」
 に残しませんか?

母体測定ニューボーンキャンペーン
 撮影料 ¥8,000 (税込) 無料!

お宮参り・お百日・初節句

「赤ちゃんキョウリ」も大好評です!

【5大特典】
 1 撮影代20%OFF
 2 撮影用衣装代無料
 3 ストラップ or キーホルダープレゼント
 4 じいじとばあばへプレゼント
 5 パーティーステイ無料撮影券プレゼント

Happy! Birthday!

お誕生日記念
 3大特典

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

10%OFF Ticket

写真撮影券、写真アルバム、写真加工券、写真プリント、写真加工券、写真プリント、写真加工券、写真プリント

スタジオワン福田
 ご予約 ▶ 0537-37-1515

f LINE Instagram

平日: AM9~PM6
 日祝: AM12~PM6
 受付時間
 大塚 1F 101号室

～保険を見直して 豊かな暮らしを～



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。
お客さまのニーズにぴったり合う
保険選びのお手伝いは
とらすと保険にお任せ下さい!!



スタッフ一同
お待ちしております。
おります。

♥ 無料相談

詳しくは。。。
【ブログ】はまぞう

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

暮らしとライフプランニングのおはなし

2017年も残すところあと2か月余りとなりました。

この1年の**生命保険業界の動向**を振り返ると
昨年より続く低金利環境を踏まえ、資産形成効果がある商品は
料率が悪くなったり販売停止等を行う傾向にありました。



その一方で、**病気やガンにかかった時のための保険**や
病気やケガで働けなくなった時のお給料をサポートする保険などは
保険市場における競合環境はますます激化する傾向にありました。

第三分野と呼ばれるこれらの保険商品が、保険会社各社で**改良**されてきており
昔の契約を見直すことにより、**保障内容が良くなったり毎月固定の
保険料もお得になる可能性があります。**

1年の終わりは皆さまのライフプランニングを見つめなおす良い機会です。
より良い暮らし、安心できる将来のために「**保障**」の見直しをされてみてはいかがでしょうか？

とらすと保険では**保険の無料相談**を行っております。
ご連絡先は上記のTELにて！お気軽にお問合せ下さいね！

WingHomeの

Facebook・アプリ・インスタグラム

更新中♪

 Facebook



 ウィング公式アプリ



 Instagram



ここから
ダウンロードも
できちゃうよ!



アプリ
限定

完成見学会やセミナーに
行くごとにスタンプを
貯めてプレゼントを
もらっちゃおう!

チケット1つで



うえきの雑貨



多肉植物



リネンタオル



in:cafe 割引券

チケット2つで



家型ニッチ



色漆喰 1面

★ 6スタンプをためると、コンプリートチケットが1枚もらえるよ! ★

まめ住
おすすめ情報

インテリアコーディネーターの家づくりぶちアドバイス♪

雰囲気のある空間には「ブラケットライト」

「ブラケットライト」とは。。。壁に付けるライトのこと!

壁を照らすことで、空間を明るくしています。
塗り壁や、レンガの壁など、壁に表情がある場合は、
質感が浮き出され雰囲気のある空間を演出してくれます。

ちょっと落ち着きのある空間でゆったりしたい時などは、
直接的な灯りではなく、壁を照らすブラケットのホワットした灯りがオススメ。
リビングでゆったりと映画を見る時などは、他の照明は消してブラケットライトだけをつけてみたり。。。
寝室はゆったり休まる空間にしたいので、ブラケットライトなどの間接的な灯りがいいですね。

自分だったら
どこに使いたい???



注意点!... ブラケットライトは、直接壁に取付けられているため、別の照明に取り替える場合には、電気工事の業者さんに
取り替えてもらう必要があります。でも、上手に取り入れることで、オシャレ度がグッと上がります!! トライしてみてくださいね(^^)

ウィングホームブログで、『6種類の照明の使い方』をシリーズで書いています♪
お家づくりの参考になったら嬉しいです(*^_^*)ウィングホームHPIはこちらから▶

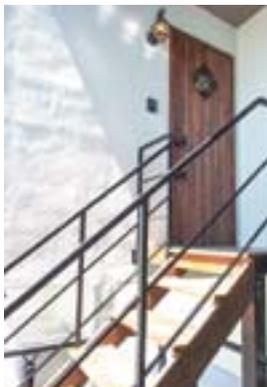
ウィングホーム

検索

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。

今回は御前崎市N様ファミリーに伺いました。



「はなれ」にしたきっかけは？

アパートに住んでいましたが、軽い気持ちでウィングホームさんに行ったら、アパートで払っている金額で家が建てられると知ったので、子どものことを思い、家を建てることにしました。

「はなれ」を建てるにあたってこだわったところは？

土地が狭く、実家の家の駐車場に建てるカタチだったので、下をガレージみたいに車を置けるスペースをつくり、2階をメインに住む形にしたことです。

狭い場所ですが、一通り生活に困らないようにキッチンやお風呂、トイレなどをどう付けるか沢山迷って決めました。一番こだわったのは、子どもの部屋と畳スペースの下に物を置けるようにしたことです。

「はなれ」にして良かったことは？

実家が目の前なので、用事がある時など親に見てもらえるし、何かあってもすぐに実家に行けること。

親と生活のスペースが分かれていて、丁度いい距離感。家を建てたことで子ども達ははしゃいで遊んでいること。

こうすれば良かったと思うことは？

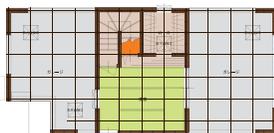
下のガレージを片方だけにして、もうひと部屋つくるか、物を置けるスペースにしても良かった。

最後に一言

狭い場所でしたがいろいろ一緒に考えて下さりありがとうございました。僕たちのわがママを聞いてくれて、一生に一度の買い物は大成功しました。本当にありがとうございました。



1階



2階



御前崎市池新田N様プラン

はなれハウス

1階床面積 18.21㎡ (5.49坪)

2階床面積 55.48㎡ (16.74坪)

延べ床面積 73.69㎡ (22.23坪)

竣工 / 2015年6月

設計・施工 / ウィングホーム(株)



☎ 0537-36-3425

まめ店

洋菓子工房グリフォン

Cafe Open!



菊川の予約ケーキ販売でおなじみの「洋菓子工房グリフォン」に素敵なカフェスペースがオープンしました。うれしいことに予約だけだったケーキもカットして店頭で販売されています。おいしいコーヒーや和紅茶とスイーツでほっと一息いかがですか？



店頭のケーキや焼き菓子を召し上がれます。

- グリフォンブレッド 450円
- ウィンナーコーヒー 550円
- カフェオレ 500円
- ココア 550円
- 紅ふうき・春摘み紅茶 450円
- 自家製酵素ジュース 500円
- レモネード 400円 他



。。。お店からのメッセージ。。。

週に3日夜も営業いたします。アンティークランプの優しい灯りのもと、真空管アンプから流れるSlowな音楽を聴きながらゆったりとした時間、おしゃべりの時間をお過ごしください。店の周りは真っ暗なので足元に気を付けていらして下さい。店内はアンティークガラスが多いので元気なお子様は外のお席が安心です。外の席はワンちゃんもOKです♪



洋菓子工房グリフォン <https://ameblo.jp/griffon2003/>
 住所: 菊川市牛淵1167
 TEL: 0537-37-1388
 FAX: 0537-37-1355
 営業時間: 水・日 10:00~19:00(カフェ12:00~)
 木・金・土 10:00~22:00(カフェ12:00~)
 カットケーキ店頭販売12:00~売り切れ終了
 (カフェにはカフェケーキもあります)
 定休日: 月・火 冬休暇: 1/1~5 夏休暇: 8/月・火
 ケーキのカタログを希望の方はご連絡下さい。



菊川周辺 のたのしいモノごとを

まめな

まめ店

お茶を嗜むカフェ Tea time まるは

オススメは。。。 まるはセット!

5万坪の有機茶園で掛川深蒸し茶・かけがわ紅茶・掛川抹茶を生産している松下園さんがゆったりお茶の時間を過ごしてほしいと、8月1日にOPENしたお茶カフェです。



裏山には散歩が可能な小路が!! カフェタイムの後はぜひお散歩してみてください^^♪



テリーヌやシフォンケーキ 季節のデザートが楽しめます お茶は本格的なお味♪

子ども連れにうれしい 絵本のある板の間も2席 ベビーカーのまま入れますよ



- menu
- まるはセット ¥540
 - アイス2種 ¥324
 - 抹茶シェイク ¥324



お子さんにはアイスがおすすめ☆

「Tea time まるは」
 静岡県掛川市満水592
 TEL: 0120-118-292
 OPEN: 10:00~18:00(L.O.17:00)

菊川市子育て応援アプリ『まくすく』

って使ってますか??



菊川市で子育て世帯の方々を応援する公式アプリです。
 子育て支援情報・施設マップ・イベント情報・子育て日記帳
 ・予防接種・妊娠中から利用できます。

お問合せ 菊川市健康福祉部福祉課
 児童福祉係 (0537)35-0914



菊川市に**子育て相談窓口**ができました



出産の予定のある方・育児をされている
 保護者の方の色々な相談ができます。
 育児でちょっと聞いてみたい
 一時保育について、どこに相談したらいい?など。。

総合保健福祉センタープラザけやき1F
 平日の午前8時15分から午後5時まで(土日祝、年末年始を除く)

◎ 一人で悩まないで子育て支援ホットラインもご利用下さい。 0537-37-1137 (直通)

ものごと

はなれスタッフがお届け!!



「豊かな人生は**タイムマネジメント**から
 自分らしい時間を見つけてみませんか？」



Life style salon vita 時間マネジメントコーチ 高田 明加

女性は、ライフステージによって、ライフスタイルや時間の使い方は大きく変わっていきます。
 自分の思い描く理想の生活はどんな生活ですか？

なりたい生活は、ある日突然勝手にそうなるかというとうそではありません。

毎日の中に、自分の時間を作ることが理想の生活を手に入れるためには欠かせません。

一度、時間の棚卸をして自分に大切なものを見つけてみませんか？

シェアショップそらまめで「**子育て中でもできる!! わたし時間の作り方講座**」開催しています。



Life style salon vita 時間マネジメントコーチ 高田 明加

- ・一児の母として、家族の時間を大切にしたい
 - ・自分のやりたいこともやって輝いている姿を息子に見せたい
 - ・多くのママさんの毎日が輝くお手伝いをしたい
- そんな気持ちで時間マネジメントコーチとして2017年6月にスタートを切りました。

連絡先 : haruka.62@hotmail.co.jp

Blog : <http://cathkidston26.hamazo.tv/>



シェアショップそらまめ って知ってる？

★ エアリアルヨガ

★ カフェ体験

★ ママサークル活動

★ お教室開催体験



★ ボランティア活動

★ イベント

★ 販売体験



地域のママの元気を
応援するシェアショップ
「ウイングホームのショールームを
地域に開放しています☆」



みんなが笑顔になれる場所をつくりたくて。。
地域のママ達ももっと元気になれるように
“地域のコミュニティの場”として使ってもらっています♪



行く前にまずチェック!!

シェアショップ 検索 どんないventがあるか
ブログをチェックしてみよう!

各教室の詳細はブログにてご確認ください♪
お問い合わせはブログから各運営スタッフへお願いします。

子育て
支援

- ◆ ぽれぽれサロン 毎月第4火曜日
- ◆ 凸凹ママの会 毎月第4木曜日
- < 赤い羽根共同募金受配事業 >

なかがまがふえました! /

新しい
スタッフ
紹介!

パティスリーアンベリー
お菓子教室



柴田さん

ライフパートナーズ(婚活)



石川さん

lulu
キャンドル作り



佐藤さん

epina 焼き菓子



海老名さん

Life style
salon vita
わたし時間の
作り方講座



高田さん

happy hono café



島山さん

Mommying シェアショップ教室



シェアショップさんでは、
毎月第2月曜日にふれあい教室を開催中!!
現在はハンドメイド大好き♡
3児のママ先生が担当してますよー!
人見知りママもすんなり溶けこめる
楽しい雰囲気作りにこだわっています!
各地にもいろんなママ先生がいるので
検索してみてくださいね♡

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、Mommying ママが作った
子育てママ応援情報誌もあります!
子どもやママと一緒に地域に出掛けよう!

問い合わせ先 Mommying 代表 おおた
メール mommying.ota@gmail.com
ホームページ <http://mommying.net/>

プレゼント

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す!)

締切 2018年3月20日まで



nimes (P2 まめまめnews)
季節のパウンドケーキ
またはスコーンとドリップコーヒー
(お店に取りに行ける方/5月末まで)

... 5名様



洋菓子工房 グリフォン (P10まめ店)
焼き菓子セット
(お店に取りに行ける方)

... 3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本
... 5名

③幸運を引き寄せる「手相」の書き方
... 1名



Tea time まるは (P10まめ店)
かけがわ紅茶・・・1名様
(お店に取りに行ける方)

※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。

【27号のプレゼント当選者】

かわべ歯科

- ①マルケンブラシ・・・中山様・石原様・野沢様(菊川市)
②手相を描けば幸せになれる・・・芝田様・鈴木様(袋井市) 青山様(掛川市)
飯田様・松本様(菊川市)

irie cafe ...高畑様(袋井市) 峯野様(掛川市) 小田様(菊川市)

シーズンalウインドウ・・・コルクバスマット 牧野様(菊川市)

ジャンポールキッチン・・・パン 赤堀様・石川(菊川市)

スタジオワン福田 家族写真・・・大畑様(袋井市)

キリトリ線

※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

ハガキは2018年3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31年8月
31日まで

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

4 3 6 8 7 9 0



～ 野菜のお寿司はいかがが？ ～



健康を気づかう人、肉や魚が食べられない人も楽しめるお野菜の寿司です。

1. *をあわせてすし酢をつくり、小さじ2を分ける。
2. 米をかために炊き*を混ぜ合わせ酢飯をつくる。
3. 鍋に、水100cc+しょう油大1+みりん大1+酒大1+砂糖大1/2の煮汁を作り、もどした干しいたけを入れ、煮汁が鍋底で見え隠れする位まで煮詰める。
4. パプリカとなすは、塩一つまみ+オリーブオイル小さじ1にまぶして5分おく。パプリカは、ラップに包みレンジで600wで1分、冷水に浸して皮をむく。なすはフライパンでよい焼き色をつける。
5. 鍋に湯を沸かし、レンコン、おくら、みょうがを茹でる。歯ごたえを残したいので、茹でる時間は10秒位。(3種類とも)オクラはそのまま冷ます。レンコンとみょうがは1で別にしておいたすし酢で味付けをする。(熱いうちに)
6. 酢飯を7等分して、ラップに包み軽く茶巾絞りにする。ラップから外しお皿にならべたら各具材をのせる。椎茸の上にごま。胡瓜の中心に梅ペースト。なすの上はトマト。パプリカの上は青シソ。レンコンの上はオクラ。を飾り出来上がり！
(写真の酢飯は黒米を小さじ1入れてあります。)
※押し型を使って野菜をデコレーションしてもきれいです。

材料

米	1合(7個分)
*	酢 25cc
	砂糖 25g(小さじ2弱)
	塩 2.5g(小さじ1/2)
みょうが	1/4本
干しいたけ	1枚(水にもどす)
きゅうり	薄い輪切り5枚
なす	輪切り1枚(5mm厚さ)
パプリカ(赤・黄色・オレンジ)	各1/2個
オクラ	薄い輪切り1枚
ブチトマト	輪切り1/3個
レンコン	薄い輪切り1枚
青シソ	1枚
梅	1個(ペースト状にする)
白ごま	適宜

鮮やかなケーキを
取り分けるような

寿司スタイル
VEGESUSHI

体験してきました！



ご予約下さい

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。

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2018年3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
ほれぼれ 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

はなれハウス

検索

はなれハウスで
検索!

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

編 集 後 記

まめマガジンでお知らせをしている子育てサポーターぼれぼれ2017年の活動。磐田の色彩心理診断士協会COMPASSさんと一緒にみんなで子育てカラフル・ブリッジ事業を開催しています。夏のアエルでのフェアは2000人以上の皆さんにお越しいただき アートでみんなをつなげる大きな木を完成させることができました。秋には子育てシンポジウムで静岡英和学院大学永田恵美子先生をお迎えして愛着形成について学びました。いよいよ12月はキングコング西野さんのえんとつ町のプペルの展示とトークショーをirie cafeさんと一緒に開催します。親子でアートに触れることは子育ての中でも大切なことです。たくさんの方のみなさんのお越しをお待ちしています。

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、同居のお悩みを解決します！の「はなれハウス」が発行しています。6か月毎、各回10000万部発行中。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

高校2.3年男子の母。
はなれ歴9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。



窪野 陽子

小学4年生、年長、2歳の三姉妹のママ。
はなれ歴9年目(パパの両親とのはなれ)
自宅でパン・ケーキ教室をやっています。
手作り大好きです。



杉山 有希子

小学3年生生男の子、1年生の女の子、年中さん男の子のママ。
ウィングホームでお家を建てて2年目。
アンティーク雑貨と植物園巡りが趣味です。



山内 愉美子

小学2年生と幼稚園年中男の子のママ。
私の実家の近くに引っ越して1年目。
週末は子ども達と公園やショッピングへ行って楽しんでいます。

子育てサポーター ぼれぼれ



●サロン事業●

ぼれぼれサロンは赤い羽根共同募金の受配事業です (P12)

毎月第4火曜日 ★ぼれぼれサロン 10:00~12:00

毎回6~8組ママとお子さんの為の託児付きの講座を開催。

毎月第4木曜日 凸凹ママのおしゃべり会 10:00~14:30

シェアショップのブログやぼれぼれのFacebookページでお知らせしています。

シェアショップのブログや
ぼれぼれのFacebookで
お知らせしています。



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 2017年11月 第28号
発行/ウィ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 tel:0537-36-3425
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

★お知らせ掲示板★

❁ ジャパンオンパクの オンパク初級研修IN菊川

おんぱく開催にご興味のある方で参加下さい。
☆11月25日(土)~26日(日) 赤レンガ倉庫他にて
きくがわおんぱく実行委員会 080-9494-6208

❁ 家庭文庫「やなぎ文庫」

菊川市柳1丁目元よしみ接骨院隣
(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!
月2回(第1・第3木曜日) 15:00~



親子読書や遊び、
おやつもあるよ!

❁ 適応機能教室 このゆびと~まれ

月曜から金曜日 10:00~14:00
菊川市中央公民会2F
市内小中学生で学校生活に不安や悩みがあって
登校に不安のあるお子さんの支援を行う居場所&相談。
連絡先:菊川市教育委員会学校教育課 担当 相談員 東
0537-73-1113 FAX:0537-73-6863



私の「選ぶ」が、未来を変える。電力自由化

中部電力の従量電灯B料金と同額



再生可能エネルギーに挑戦する産直産地や地域と連携します。

パルシステムは「協同の力」で生活者がエネルギーを選択できる社会を実現します。

- ◆バイオマス 産直産地で発生する「鶏ふん」などを燃料にして発電！
- ◆小水力 産直の産地、山形県野川地区の水路を利用して発電！
- ◆太陽光 産直産地の畑に太陽光発電パネルを設置。作物を育てながら発電！



配達に関するお問合せ、手数料540円 (配達地域・条件)などまずはお気軽にお問合せ下さい。

島田事務所 0547-33-5515

パルシステムのおすすめ



カスタードプリン

卵本来の色が出ている本格プリン。子ども達も大好きです。牛乳、卵、砂糖のみで作った、家庭で作ったような味のプリンです。パルシステムの産直卵使用。



こんせんプレーンヨーグルト

北海道根釧地区の生乳だけで作ってあるのでとってもなめらかです。プロバイオティクスビフィズ菌(BB-12)使用。



使えるカレー

フレックタイプで使いやすい。化学調味料がひかえてあり、すっきりした味で値段も手頃。



アラスカ産紅鮭ハラミ

さけの旨味があじわえる。皮目をしっかり焼くと、おせんべいのようにパリッとあじわえる。



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



シェアショップの向いです。

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.28 設置場所リスト 設置期間/2017.11.1~2018.4.30
- <菊川市> ココベリ nimes みどりや 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 アンペリー てん吉 パティスリーmiel シーズナルウィンド ホワイト急便井指店 草笛パン工房アルモニョ とらすと保険 だるまや ひろ寿し 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 畑barうちっち 美容室ATP 戸田書店リブレ菊川店 きくかわ楽器 さくらんぼ NBC整体院 momo's kitchen たこまん(本店) Bake&Cakelぼふ フルーベリーの郷 Ricopan 菊川市役所 ブラザけやき 各児童館 菊川市民協働センター 菊川文庫 やなぎ文庫 はっぴーす 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 栄醤油醸造 Teatimeまるは 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 リストランベッコリーノ カフェキタガフ 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 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 兵藤薬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 休果 他 <島田市> 食堂カフェkikori Arika ささやき窯楽友 etc.... mama's ShareShop Soramame ウイングホーム本社&掛川ショールーム