

¥0 TAKE FREE

ママも パパも ばあばも じいじも

みんなで一緒にごどもの未来と笑顔をはぐくむ

# HUG HUG

ご自由にお取りください  
**TAKE FREE**



読者プレゼント  
ご応募は  
こちらから!

4

April 2023 / vol.160  
毎月20日発行



## 作って楽しい! 開けてビックリ!! お花見弁当



さちこママの  
魔法のキッチン

ママの出産の疑問にお答えします  
べびママサロン

# 家族みんなでお花見に行こう!



日々の生活に思い出があふれる  
"写真のある暮らし"を!

色んなサイズを  
組み合わせて  
飾るのも  
オススメ!!



インテリアになじむ  
オリジナルグッズも沢山!



店舗により大きさが異なります。



03 スタジオ撮影  
ならではの演出も

「端午の節句」に欠かせないのが「五月人形」。トータルスタジオフォセットでは、スタジオに「五月人形」を飾り、撮影空間の演出を彩ります。なかなか撮る機会のない撮影も毎年人気です。また、フォセットにはひと味違う撮影小物もご用意しております。お子様に持っていたり、そばにチョココンと置いていただいたり、皮や布製の「こいのぼり」です。

TOTAL STUDIO  
FOSSETTE

成長を願う気持ちを込めて♡

# 端午の節句 festival

小さかったお子様との思い出や、その思い出を切り取った静かに写真を眺める時間は家族にとってかけがえのないもの。昨今では昔のように五月人形を飾るご家庭も少なくなり、お祝い方法も多種多様に移り変わりました。現在はご家族でのお祝いとして、フォトスタジオでみんな揃って記念撮影するのが人気です。

オシャレ小物や多彩な撮影パターンであなたの【好き】がきっとみつかる!

04 基本料金で3着の  
衣装が着れちゃう♡

トータルスタジオフォセットの「端午の節句」撮影は、基本料金の3着分の衣装代も含まれます。伝統的な「着物」と、可愛い「洋装」。そして3着目として人気なのが「動物の着ぐるみ」です。今の時期しか着れない可愛い衣装で、かけがえのない思い出をたくさん残して下さい。

FOSSETTE BABY PHOTO  
あかちゃん動物園

着ぐるみ衣装は  
ここからCHECK!

01 思い出と一緒に  
成長の記録として

男の子が主役の撮影イベントといえば「端午の節句」。特に初節句となれば、パパやママ、おじいちゃんやおばあちゃんにとっても大切な記念日です。そもそもはご自宅に飾られた「五月人形」を見ながらご家族ご親族で食事をしてお祝いをするのが一般的でしたが、とっても可愛い衣装が豊富にそろった写真スタジオで記念撮影をして、思い出と共に成長の記録も残すお祝いの仕方がスタンダードになってきました。



4月限定早割キャンペーンでお得に可愛い衣装で撮影しちゃおう♡

あとは好きな商品  
グッズ代のみでOK

多ポーズ撮影  
ご兄弟・姉妹  
ご家族撮影もOK!

お好きな  
衣装3着

左記が  
すべて  
セットで

撮影料金  
平日 **1,100円**

※土日祝3,300円 ※プリント1枚3,500円~

とにかくデータが欲しいあなたにオススメの!!  
全撮影画像データプラン

撮影料金

全撮影画像  
データ  
約20カット

左記が  
すべて  
セットで

**19,800円**

※データのみのプランとなります。

さらに!!  
早割クーポン  
全撮影画像  
データプラン  
**3,300円引**

※平日限定クーポンとなります。  
※店頭お支払い総額より割引いたします。

家族みんなで大変身しちゃおう!/  
withパパ  
withママ plan

撮影用衣装一式	着付け	パパ 全日 <b>6,600円</b>	ママ 全日 <b>9,900円</b>	+5,500円で ママそのままおでかけ レンタルが可能です。
ママヘアセット	がセットで			

※お持込の場合は全日お父様6,600円 お母様11,000円となります。 ※混雑時はお受け出来ない場合もございます。予約時にご確認ください。

TOTAL STUDIO  
FOSSETTE トータルスタジオ フォセット

下中野店  
Tel.086-242-0753  
岡山市北区下中野357-103 [ゆめポイント有]  
OPEN 9:30~18:00 火曜定休



倉敷店  
Tel.086-426-5753  
岡山県倉敷市田ノ上1125-1 [ゆめポイント有]  
OPEN 9:30~18:00 火曜定休



まずは簡単WEB予約!  
24時間いつでも  
どこでもご予約OK!  
予約変更も無料で承ります!

広島:福山店、イオンモール広島府中店、川内店、五日市コイン通り店、広島店、イオンモール広島祇園店、フォトラザ店、ポートピアパーク店、西条パールパル店 熊本:東バイパス店、イオンタウン西熊本店 福岡:福岡西店

02 トレンドに合わせた  
【衣装】

男の子の撮影と言えば、気になるのが「衣装」です。トータルスタジオフォセットでは、毎年「端午の節句」を迎えるお子様に合わせたかわいらしい衣装をご用意しています。着物でも洋装でも、今の可愛い姿をしっかりと残してあげて下さい。さらに毎年人気なのが「パパママとのファミリー撮影」。着物に着替える親子撮影は将来の宝物になること間違いなしです。



お気に入り  
私服&衣装  
組合せも  
OK!!

暮らしを、  
繋ぐ

ハウジング山忠

ハウジング山忠は、「人與人」「人と家」「家と家」のつながりを大切にします。

Housing Yamachu  
CONNECT  
STUDIO

Company Housing  
YAMACHU  
WOODENHOUSE&REFORM  
SINCE 1971



想いに寄り添う。  
笑顔が生まれる家づくり。

「大事なことは、無理をしないこと」  
山忠はそう考えています。  
「夢と理想と現実と」  
それをバランスよく配分することが大切です。

なにが必要で、どこにこだわりたいのか、  
ゆずれないポイントはどれなのか。  
「予算とにらめっこ」しながら考えてみる。

「あーでもない、こーでもない」と、  
どんなことにも、笑顔で相談に乗ってくれる。  
だから迷ったら山忠。  
家は買うのではなく、一緒につくる。  
そして安心して暮らせること。

何でも聞いてください。山忠の家づくり。



☎ 0120-927-576

〒701-0151 岡山市北区平野655-53 FAX:086-238-0602  
(本社) 岡山市北区柳町2丁目4-23 山陽地所株式会社 カンパニーハウジング山忠

<https://www.wood-stage.com>

ハウジング山忠 検索

f @ housingyamachu (ハウジング山忠)



CONNECT STUDIO  
LINE 公式アカウント

イベント情報や、お得な情報をお届け!  
ご相談、資料請求も承ります。



資料請求だけでもお待ちしております。  
施工例や家づくりのストーリーなど  
皆様の家づくりの参考になる資料をご用意しています。

ぜひお問い合わせください!

■建設業 岡山県知事 第21638号

■宅地建物取引業 岡山県知事(14) 第971号

■一級建築士事務所 登録 岡山県知事 第14228号



photo: 竹内 真由  
@yasuragi.baby  
model: 上杉 柚莉乃(ゆりの)ちゃん(8歳)  
竜生(りゅうせい)くん(7歳)  
華菜乃(はなの)ちゃん(3歳)

■編集・発行 株式会社岡山広告  
〒700-0945  
岡山市南区新保603-5  
TEL.086-236-9012

■印刷所 研精堂印刷株式会社

※本誌掲載の写真・イラスト・記事等の無断複製および転載を禁じます。

今月号に掲載されているイベントは、場合により延期または中止となる可能性がございます。参加ご希望の方は、お手数ですが、事前に主催元などにご確認頂きますようお願いいたします。

CONTENTS

08 作って楽しい! 開けてビックリ!!

お花見弁当

11 このお仕事知ってる?  
「小児科医」

12 家族みんなで  
お花見に行こう!

16 おすすめセレクション

18 子どもが変われば 未来が変わる

20 ママの出産の疑問にお答えします  
べびママサロン  
「出産後のケアについて」

25 パパとつくれる♪ カンタンレシピ  
「新玉葱のステーキ」

25 クロスワードパズル

26 歯科医師ママの健康通信

27 歯のお悩みQ&A

27 立体迷路 Lv.03

28 さちこママの魔法のキッチン  
「テンペの生春巻き」

28 まちがいさがし

29 イオンモール倉敷MaMaサークル  
「春を探しに出かけよう!」

30 HUG HUGママスクール

31 ママのお仕事掲示板

32 HUG baby PHOTO STUDIO

36 とけいのよみかた

37 グリッドてんつなぎ

38 なぞりがきれんしゅう

39 おり紙であそぼう

40 みんなの写真館

41 HUG HUG なぞなぞ

42 休日当番医表

43 てんつなぎ

45 FP角山の  
ちょっとためになるお金の話

46 HAPPY BIRTHDAY  
4月生まれのおともだち

47 編集後記

47 今月の花タロット

48 読者プレゼント  
応募期間:3/20(月)~4/19(水)



岡山市北区  
大和町

収納に特化した

Tidyup Model House



Tidyup Model House で生まれる4つの余裕

- ① 時間：家事効率の向上、探し物の時間が減る
- ② 経済：無駄買いの減少
- ③ 精神：ストレスの減少で心のゆとりが増す
- ④ 物理：不要なものがなくなりスペースに余裕ができる

なぜ 収納なのか

家づくりにおいて、みなさんが重視したにもかかわらず「失敗」しやすいのが収納なんです。収納のプランニングを制することが快適な家づくりへの近道です。

1  
Point

**行動に合わせた  
動線計画**

家事や生活の流れに沿って収納を計画。

2  
Point

**可変性のある  
プランニング**

ライフスタイルに合わせて収納も変化する

3  
Point

**キレイを維持する  
Tidyup Station**

テーマごとにまとめるとさらに効率UP

Tidyup Model House が大切にしたい3つのポイント

家事の時間は効率よく、身支度の時間までもまるっと全て快適に。

モデルハウスのご見学・ご購入はコチラ

ナビ設定 岡山市北区大和町2丁目3 大和町2丁目分譲地内31号地

### 2階での暮らし方

風景のある家、LCCの家づくり / 第十三回コラム

風景のある家、LCC主宰の河島康です。このコラムでは私達「風景のある家」が家づくりをしながら意識しているポイントや、弊社独自の家づくりの考え方を紹介していきます。

第十三回は「2階での暮らし方」についてお話しさせていただきます。敷地にゆとりがある場合、たとえばリビングと庭とが繋がるような開放感のある設計はとても魅力的です。しかし実際は常にそんな条件の敷地とは限りません。狭かったり、周りが隣接していたり、更には日当たりが良くなかったりなど様々な段々設計する上で解決する

2階での暮らし方を考えてみてはいかがでしょうか? LDKを二階にもつくることのメリットは意外と多くあります。例えば、高い位置にあることで通りなどから見えにくく、カーテンを開けて開放感のある生活を楽しむことができます。また、敷地の条件にもよりますが、1階より2階の方が隣接する住宅の影になりにくく、明るさを確保しやすい傾向があります。2階にLDKをもつてくる提案をさせていただきます。ただ、老後の階段の上り下りすることを心配する方もいらっしゃると思いますが、蹴上や踏面のサイズや手すりなどを工夫し、上りやすい階段を設計することで解決する

風景のある家、LCC 主宰  
**河島 康**  
Kawashima Kou

風景のある家 ホームページ

風景のある家 Huukei-Design, LLC

お問い合わせはこちら info@huukei-design.com 又は Tel.080-2942-5000(担当/河島 康)  
■岡山atelier: 岡山市南区西市109-5 ■福山Studio: 福山市木之庄町1-17-17 ■http://huukei-design.com/ ■info@huukei-design.com

成長を願う気持ちを込めて

# 端午お節句

和装から洋装まで豊富に  
カワイイ衣装をご用意!!

4月早割撮影特典

さらに撮影料金 平日  
**1,100円 OFF**

\*全撮影画像データプランは対象外

とにかくデータが欲しい  
あなたにオススメの!!

全撮影画像データプラン

撮影料金 お好きな  
衣装1着  
**16,500円**  
土日祝 19,800円

※データのみプランとなります。

4月限定! フォセットのとってもお得なスペシャルキャンペーン!!

- 多ポーズ撮影  
ご兄弟・姉妹・ご家族  
全員での撮影も!
- ヘアメイク
- お好きな  
衣装3着
- 着付け

左記が  
すべて  
セットで!

平日  
撮影料金 **2,200円**

土日祝 3,300円

※お子様用の足袋は衛生管理上お持ちいただくか330円で販売となります。  
※プリント1枚3,500円〜ヘアメイク・着付けは入園入学のみ



## 入学おめでとうございます



データもグッズも欲しい  
あなたにオススメ!

全撮影画像データプラン

撮影料金 お好きな  
衣装3着  
ヘアメイク  
着付け  
**33,000円**

あなたの夢はなんですか? ~『将来の夢』と未来につなげる1枚~

未来に繋げる  
夢イベント  
開催中!

~ あなたの夢叶えます! ~

Instagramで  
エントリー!! **夢体験**

夢写真と夢アピール動画をInstagramに投稿!! [ #フォセットで夢体験 ] ハッシュタグを  
つけて投稿された方の中から抽選で、この夏、夢を叶えます!

イベント特設ページはこちら ▶

下中野店 火曜定休  
Tel.086-242-0753  
岡山市北区下中野357-103 [ ゆめポイント有 ]

倉敷店 火曜定休  
Tel.086-426-5753  
岡山県倉敷市田ノ上1125-1 [ ゆめポイント有 ]

まずは簡単WEB予約!  
24時間いつでも  
ご予約OK!  
予約変更も無料で承ります!

建築を知り尽くした  
経験豊富な**自社大工**による施工

私たち machinoHOMEは  
8人のスタッフで  
おうちづくりをしています

小さいけれど真面目な工務店  
基本に忠実で真っ直ぐな設計士  
聞き上手で素直な現場監督  
明るい笑顔のプランナー

そんな仲間と共に  
お客様にあったプランを  
ひとつひとつ丁寧に  
ご提案させていただきます

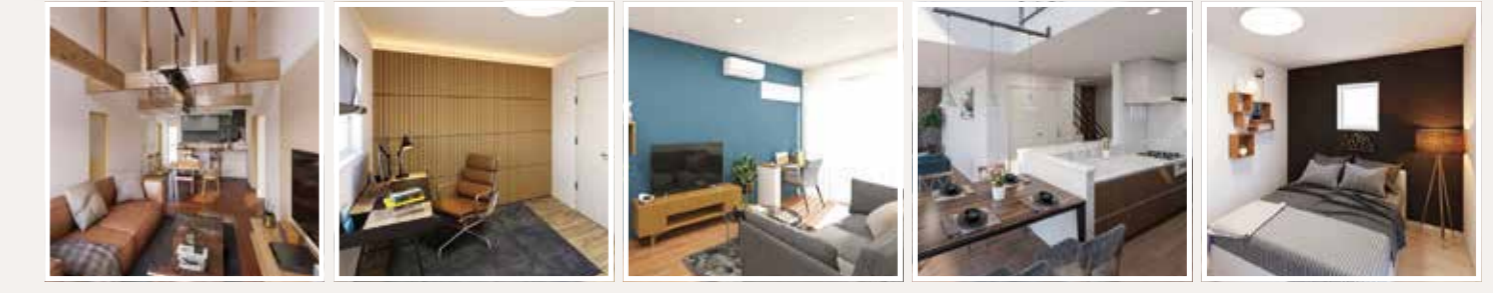


## machinoHOME



子育ても趣味も、より快適に  
スキップしたくなるような楽しい家

玄関を開けるとまずリビングまで続く通り土間が迎えてくれるSKIPの家。  
買い物帰りや雨の日は、ベビーカーを押してそのまま土間へ。  
自転車を置いたりアウトドア用品をレイアウトしたり、アクティブな趣味のスペースとしても土間は最適です。  
吹き抜けから明るい光が降り注ぐ小上がりスペースなど、1階は立体的で広々とした空間に。  
メリハリのある計算された便利な生活動線が、毎日の楽しい暮らしを演出します。



新築・リフォームのことなら、お気軽にご連絡ください  
LINEで最新情報GET!  
オンライントーク相談もOK。友だち登録をしてご相談ください



作って楽しい!  
開けてビックリ!!

# お花見弁当



お花見シーズン到来! 今年は、作って楽しい「飾り巻きずし」で、重箱を開けた家族をビックリさせてみませんか?  
「粘土遊びみたいな感覚のできるの、料理が苦手でも、手先が不器用な方でも、ぜひ楽しんで」と言う大島先生に、お花見弁当にピッタリのレシピを教えてくださいました。



デコ巻き寿司マスター  
おおしま ゆき子  
大島 幸先生

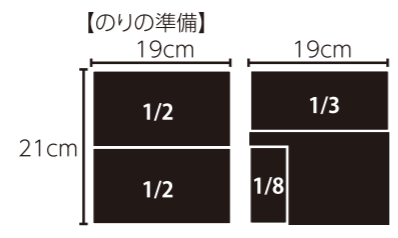
「子どもたちや海外の方に、日本の食文化を楽しく、美味しく知ってほしい」とデコ巻き寿司を始める。作品やワークショップ情報をSNSなどで発信中!出張講師も応相談。



3段目は  
家族の好物を  
詰め込んで



## ビールの飾り巻きずし



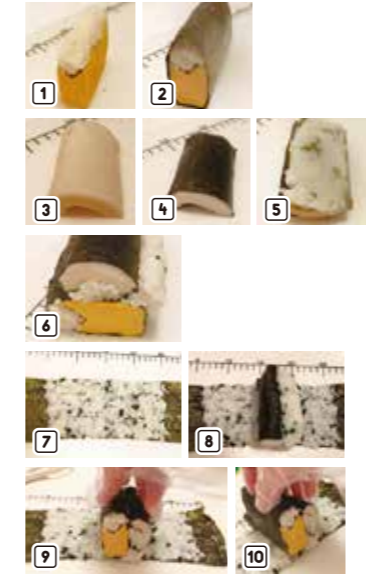
材料(4切れ分)

- 酢めし(白) ..... 30g
- 酢めし(緑) ..... 155g
- (酢めし+わかめふりかけ少々)

具材・その他

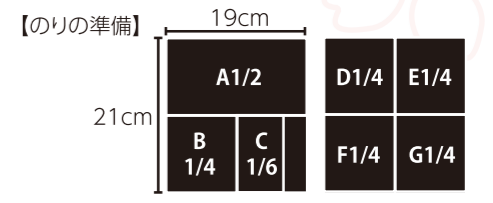
- 厚焼き卵 ..... 1本
- ちくわ or 白かまぼこ ..... 1本
- のり ..... 2枚

作り方



- 厚焼き卵をジョッキ型にカットして、Vの部分にのり1/8を乗せ、さらに酢めし30gを広げる(これがビールの泡部分)(写真①)。ビールジョッキ全体をのり1/2で巻く(写真②)。
- ちくわを縦半分にカットするか、または白かまぼこをジョッキの取っ手の形になるようカットする(写真③)。取っ手をのり1/2で巻く(写真④)。くぼみに緑の酢めし15gを入れる(写真⑤)。
- 取っ手の上下にそれぞれ緑の酢めし20gずつ置く(写真⑥)。
- のり(1/2と1/3を数粒の酢めしでつなげたもの)の上に緑の酢めし100gを広げる(写真⑦)。この時、両サイド3cmずつ空ける。真ん中にジョッキを置く(写真⑧~⑩)。
- 全体を巻き込む。包丁を水で濡らし、布巾で拭きながら4等分に切り分ける。

## さくらの飾り巻きずし



材料(4切れ分)

- 酢めし(白) ..... 100g
- 酢めし(ピンク) ..... 150g
- (酢めし120g+おぼろ30g)

具材・その他

- おぼろ(花芯用) ..... 少々
- のり ..... 2枚



作り方



- のりAとCの幅を揃えて、酢めし数粒でつなげる。BとD~Gののりを幅1cmずつ切り取る(写真①)。
- ピンクの酢めしを5等分し、BとD~Gの大きい方ののりにそれぞれ乗せ、手前と向こう側を少し開けて広げる。手前の端に切り取った小さい方ののりを貼り付ける(写真②)。
- 端と端を合わせ、わの部分に菜箸などを置いてくぼませ(写真③)、巻きすで花びらの形に締める(写真④)。のりの合わせ目を切り落として整える。
- 成型前にもう一度、くぼみに菜箸をあて、花びらの形を整える。巻きすを持ち上げ、バランスを見ながら花びらにまいたすしを4本組み合わせる。中央になる部分におぼろを詰める(写真⑤)。
- 残りのはなびらをのせ、丸く締めて形を整える。ラップで巻いて形を落ち着かせる(写真⑥)。
- くっつけたAとCののりを巻きすに縦長に置き、白の酢めしを3つに分け、少し間隔を開けてのりに乗せ、均一に広げる(写真⑦)。広げた酢めしの中央に⑤を置く(写真⑧)。
- 巻きすごと持ち上げ、左側ののりを巻き込み、右側ののりをかぶせて閉じる。
- 丸く締めて形を整える(写真⑨)。
- 少し置いて落ち着かせ、4つくらいに切り分ける。

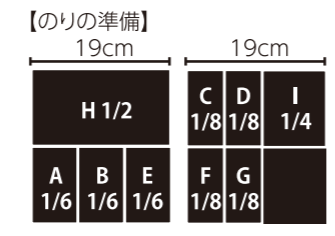
## あげはちょうの飾り巻きずし



- 材料(4切れ分)
- 酢めし(白) ..... 80g
  - 酢めし(ピンク) ..... 230g
  - (酢めし+おぼろ少々)

具材・その他

- ゆでたにんじん ..... 2本 (長さ10cm×厚さ4mm)
- ゆでたさやいんげん ..... 4本
- おぼろ ..... 大さじ2
- 茎わかめの酢じょうゆ煮 (10cm) ..... 2本
- 色あられ ..... 適量
- のり ..... 2枚



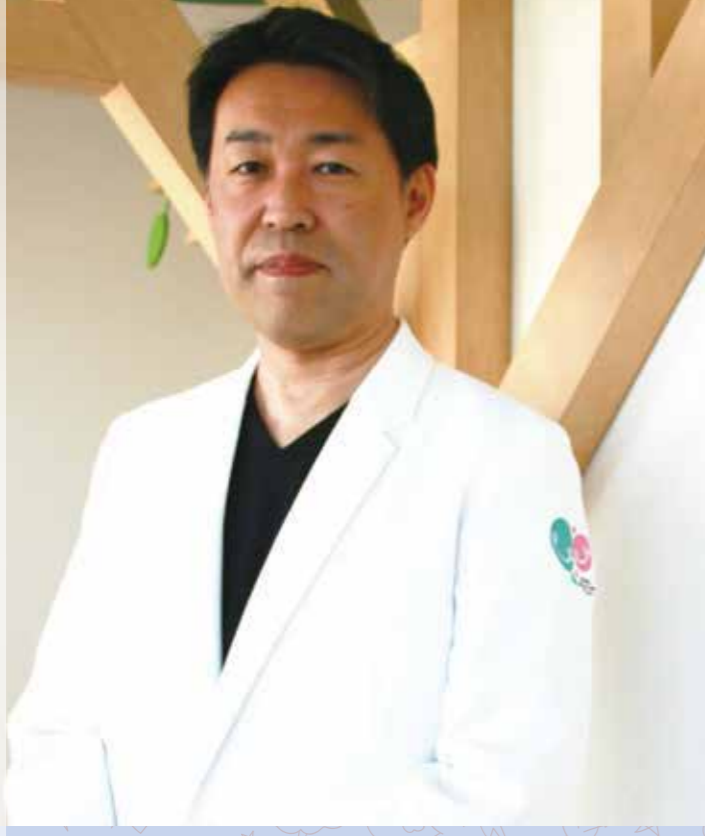
- 【羽根】大きい羽根.....のりAの上に、向こう1cm残して酢めし25gを平らに広げ、中央ににんじんを乗せる。巻きすを持ち上げ、手前と向こうの酢めしの端を合わせて巻き、涙型に整える。のりBも同様に(写真①)。  
小さい羽根.....のりCの上に、向こう1cm残して酢めし15gを平らに広げ、中央にさやいんげんを乗せる。巻きすを持ち上げ、手前と向こうの酢めしの端を合わせて巻き、涙型に整える。のりDも同様に。
- 【胴】茎わかめをのりEで巻く(写真②)。
- 【触角】のりFとGを2枚の端と端を酢めし数粒でくっつける。真ん中を折り、Vの字を作り、その間にピンクの酢めし10gを詰める。

作り方



- 大きい羽根・小さい羽根・胴・触角、それぞれのパーツを作る(写真①)。
- 羽根の尖った部分同士を合わせ、酢めし8gを乗せる。胴を挟んで組み合わせる。小さい羽根の間に、酢めし10gを詰める(こうするとそれぞれが離れにくくなる)(写真②)。
- のりHとIを酢めし2~3粒で縦長につなぎ、酢めし120gを上下3cmずつ残して均一に広げ、中央の酢めしをつまんで山を作る。触角を山の両側に置く(写真③)。
- ②で組んだ羽根と胴を、大きい羽根を下にして胴と触角とが合わさるように乗せる(写真④)。
- 巻きすを手のひらに乗せて丸め、酢めし30gを小さい羽根を覆うように乗せる。のりを片側ずつかぶせて閉じ、巻きすをを下にしてトンネル型に整える。
- ラップの上にピンクの酢めしを広げ、⑤を巻く(写真⑤)。色あられを出したバットの上で転がす(写真⑥)。
- 巻きすの側面を平らにする。包丁をぬれ布巾で拭きながら、1本を4等分に切る。

医療はチーム力。友達と話し合っって遊ぶ経験が、将来仲間と協力して子どもを治す助けになります。



略歴

東京都出身。1997年愛媛大学卒業。岡山大学小児科教室に入局。以降、主に中四国の病院に勤務し、約2年間カナダのトロントに留学も。帰国後、川崎医科大学に勤務し教授に。専門分野は小児循環器。今年4月に「おおのあかちゃんこどもクリニック」を開院。プライベートでは18歳・15歳の2人の娘の優しいお父さん。

岡山にゆかりのある方から、お仕事について教えてもらう大好評連載です。今月は、新規開院を目前に控えて準備に奔走する小児科医の大野先生にお話を聞きました。馴染み深い小児科のクリニックの先生って、いつもどんなお仕事をしているのでしょうか。小児科の先生ってどんなお仕事ですか？

よりよい検診・受診のために

- 1. 日常的にメモを取ろう
「これってどうなの？」と普段の生活で思っても、いざ健診・受診となったら忘れがち。メモ帳を見せてもらえば、1つひとつ答え易い。お母さんが「いつもと違う」と思う直感を、小児科医は大切にします。
2. スマホの写真・動画を活用しよう
赤ちゃんのウンチの色や、子どもの動きで気になることは、スマホで撮影しておいて、健診・受診の時に見せてください。正確な診断の助けになります。
3. 気負わず受診しよう
子どもは体力がないので、容体が急変することも。「病院で別の病気をもらう」ことを警戒して受診を控えた結果、治療のタイミングを逃して重症化することが大きな社会問題になっています。今、受付後の待合から診察まで個室でできる小児科クリニックが全国的に少しずつ増えてきています。安心して早めの受診を心がけてください。

大変なところは毎日子どもたちの診察をしながら、私自身が元気をもらえることです。忙しい診療の中で赤ちゃんや子どもたちと触れ合ったり笑顔を見ているととても癒されて、どんな疲れも吹き飛んで元気が出てきます。大変なところはたとえ自分も子どもが病気で、外来に来る病気の子どもたちのために仕事を休めないことです。私にも娘が二人いて、小さい頃はよく病気をしていたので、今は大きくなったので安心して仕事ができます。」
「良いところは毎日子どもたちの診察をしながら、私自身が元気をもらえることです。忙しい診療の中で赤ちゃんや子どもたちと触れ合ったり笑顔を見ているととても癒されて、どんな疲れも吹き飛んで元気が出てきます。大変なところはたとえ自分も子どもが病気で、外来に来る病気の子どもたちのために仕事を休めないことです。私にも娘が二人いて、小さい頃はよく病気をしていたので、今は大きくなったので安心して仕事ができます。」

子どもの「〇〇になりたい！」に「あの人」がお答えします！
このお仕事知ってる？
おおのあかちゃんこどもクリニック 院長 大野直幹さん

Profile
おのの なおき
小児科医
(あかちゃんこどものためのお医者さん)
小児科医
雲の向こうはいつも青空
There is always light behind the clouds.
算数



おおのあかちゃんこどもクリニック

2023年 4/18 火 開院

お気軽にお越しください！

診療科目 小児科 / 小児循環器内科 / アレルギー科

完成内覧会開催

10時～16時の開催です！

4/9 日

保険証持参で診察券が作れます！

特徴

学校心臓検診や乳幼児健診の心臓精密検査に対応します

プライバシーに配慮した個人診療室があります



おおのあかちゃんこどもクリニック
〒700-0927 岡山市北区西古松1丁目12番28号
院長 大野直幹
(086) 244-8181

Table with columns for treatment time (診療時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土). Hours are 9:00-12:00 and 14:00-18:30.

休診日：水曜午後、土曜午後、日曜、祝日

岡山市 北区 **たけべの森公園**

大型遊具や芝生広場、キャンプ場、レジャープール、バーベキューガーデンなど、家族みんなで1年中楽しめる公園です。春の園内には100種類・15,000本の桜があり、約1ヵ月の長い期間、桜を楽しめます。

1.5kmも続く、紅八重しだれ桜のトンネルは幻想的！ 花見の期間は桜茶屋が営業されているので、軽食や飲み物、お土産などを買うことができます。



**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月下旬

**DATA**  
岡山県岡山市北区建部町田地子1571-40  
開園時間 \* 9:00～17:00(7/15～8/31は～18:00)  
休園日 \* 月曜(祝日の場合は翌日)、7/20～8/31は無休(桜の開花中も無休)  
料金 \* 小学生未満無料、小・中学生200円、高校生以上300円  
アクセス \* 山陽自動車道岡山ICから車で約45分。JR福渡駅からタクシー約10分。  
駐車場 \* 普通車約650台  
問い合わせ \* TEL:086-722-3111(たけべの森公園)



**たけべの森はっぽね桜まつり**

2023年4月9日(日) 10:00～15:00 \* 入園料が必要です  
地元特産品の販売や郷土芸能の披露、催しものも予定中です。  
\*当日は、臨時駐車場より、シャトルバスを運行しております。一方通行や、交通規制もございます。  
☎086-722-2500(実行委事務局)

**おすすめPoint!**  
藤右衛門桜の小径(1.5kmの八重紅枝垂の小径)は見事な桜のトンネルとなり、幻想的な空間を作りだす人気スポットです。

**家族みんなで  
お花見に行こう!**

HUG HUG 読者に聞いた  
岡山県内で桜がキレイに見えるおすすめスポットをご紹介します。

日に日に春が近づいてきています。  
ポカポカ陽気に誘われて、家族みんなで桜を眺めながら、  
久しぶりのお花見はいかがですか?

**桜の開花情報**



**おすすめPoint!**  
対岸の水面に映る桜を見ながら、のんびりと遊歩道を散歩してみてください。



倉敷市 さかづ **酒津公園**

「水と桜」をテーマに整備された総合公園。広場や遊具もあり、家族連れが多く訪れます。春には桜が満開になり、大勢の人で賑わいます。園内にはソメイヨシノや八重桜など、約500本の桜が咲き誇り、高梁川の配水池で遊ぶカモやアヒル、水面に映る桜を愛でながら、のんびりお散歩を楽しめます。

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA**  
岡山県倉敷市酒津1556  
アクセス \* 山陽自動車道倉敷ICから車で約20分。  
駐車場 \* 約500台(臨時駐車場を含む)  
問い合わせ \* TEL:086-426-3495(倉敷市公園緑地課)



岡山市 中区 あさひがわ **旭川さくらみち**

岡山を代表するお散歩スポットといえば、旭川さくらみち。岡山後楽園の東岸、約1.3kmに連なるソメイヨシノは、全国に名だたる桜の名所として知られています。桜の季節には、毎年多くのお花見客でにぎわいます。

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA**  
岡山県岡山市中区旭川東岸付近  
アクセス \* 山陽自動車道岡山ICから車で約30分。JR岡山駅から市内バス「後楽園前」下車徒歩すぐ、路面電車東山行き「城下」下車徒歩10分。  
駐車場 \* なし  
問い合わせ \* TEL:086-803-1332(岡山市観光振興課)



**おすすめPoint!**  
岡山後楽園や岡山城を望む桜並木が圧巻の岡山を代表するスポット。

**2023岡山さくらカーニバル**

2023年3月31日(金)～2023年4月9日(日) 10:00～21:00  
約40の飲食屋台が並ぶほか、子ども向けプレーランドもあります。  
\*開催期間は桜の状況により変更する場合があります。\*ライトアップは日没から21時まで。  
☎086-803-8015(実行委事務局)

倉敷市 たなまつやま **種松山公園西園地**

倉敷市街の南に位置する種松山の山頂に作られ、水島工場地帯を見下ろせる絶景ポイント。春にはソメイヨシノ、八重桜、彼岸桜など約1,200本もの桜が咲き誇る桜の名所です。園内には、「ちびっこ広場」や、山の斜面を利用した長いすべり台や丸太渡りなど本格的なアスレチックがある「冒険の森」など、さまざまな遊具があり、親子で1日中遊べます!



**DATA**  
岡山県倉敷市福田町福田426-1  
アクセス \* 瀬戸中央自動車道水島ICから車で約15分。JR木見駅からタクシー約20分。  
駐車場 \* 普通車290台、バス5台  
問い合わせ \* TEL:086-426-0200(種松山公園地管理事務所)



**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**おすすめPoint!**  
園内には多種多様な遊具が設置されています。  
長いすべり台、空中ブランコ、猿渡り、丸太渡り、種松山滑り、タイヤくぐり、ターザン、複合遊具(数種類の小型すべり台など)、砂場ほか



**おすすめPoint!**  
園内に植えられているのは、ソメイヨシノとしだれ桜。芝生にレジャーシートを敷いて桜を楽しめます。

岡山市 中区 おかやま **岡山ふれあいセンター**

すべり台、クライミングなど子どもたちが大好きな遊具や砂場、小さい子どもでも遊ばせやすい遊具があります。館内にはトイレやおむつ替えベッドが複数個所にあるのでベビー連れのママも安心! 公園や児童館で遊び、お昼はお花見しながらお弁当を食べ、1日中楽しく過ごせます☆

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA**  
岡山県岡山市中区桑野715-2  
開園時間 \* 館内は9:00～21:00  
休園日 \* 毎月第3土曜日(ふれあい広場は終日開放)、年末年始  
駐車場 \* 約650台  
問い合わせ \* TEL:086-274-5151





# まだまだあるよ！絶景桜スポット



## 玉野市 王子が岳

玉野市の西端に位置する瀬戸内海の多島美が望めるビュースポット。春にはサクラやツツジなどが咲き誇るハイキングコースとして人気です。



**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県玉野市淡川4丁目付近  
アクセス \* 瀬戸中央自動車道児島ICから車で約30分。  
駐車場 \* 普通車150台、バス10台  
問い合わせ \* TEL:0863-33-5005(玉野市商工観光課)



## 岡山市北区 かながわ桜並木

岡山市御津町金川地区内の宇甘川堤防にある約300mの桜並木。桜の開花に合わせて、提灯が設置され、夜間はライトアップされます。



**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県岡山市北区御津金川付近  
アクセス \* 山陽自動車道岡山ICから車で約20分。JR金川駅から徒歩約7分。  
駐車場 \* 普通車約100台  
問い合わせ \* TEL:086-724-1114(岡山市御津支所産業建設課)



## 井原市 井原堤



井原市内を流れる小田川沿いに約800本、約2kmに渡る桜並木は見応え抜群！春は桜の名所として市民の憩いの場となっています。

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県井原市井原町3616番地付近  
アクセス \* 山陽自動車道笠岡ICから車で約20分。井原鉄道井原駅から徒歩約15分。  
駐車場 \* 桜の時期は臨時駐車場200台  
問い合わせ \* TEL:0866-62-8850(井原市観光協会)



## 倉敷市 鶴形山公園



美観地区の北、倉敷の総鎮守である阿智神社の境内周辺に整備された公園。春には約120本もの桜が園内をピンクに染めます。

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県倉敷市本町794-1  
アクセス \* 瀬戸中央自動車道早島ICから車で約20分。JR倉敷駅から徒歩約20分。  
駐車場 \* 普通車5台(付近に専用駐車場なし)  
問い合わせ \* TEL:086-426-3495(倉敷市公園緑地課)



## 真庭市 久世トンネル桜

旭川堤防の約1kmに約180本のソメイヨシノが植えられています。桜が道路を覆いトンネルとなっていることから「トンネル桜」と名付けられました。



**開花情報(例年の見頃)**  
4月上旬～4月中旬

**DATA** 岡山県真庭市惣付近  
アクセス \* 米子自動車道久世ICより車で約10分。JR久世駅から徒歩約5分。  
駐車場 \* 普通車50台  
問い合わせ \* TEL:0867-42-1033(真庭市産業政策課)



## 都窪郡早島町 早島公園

地元では桜の名所として有名な公園。町の中心部に位置し、町民の憩いの場として愛されています。4月には桜が咲き乱れ、お散歩には最適です。



**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県都窪郡早島町早島1329-1  
アクセス \* 瀬戸中央自動車道早島ICから車で約5分。JR早島駅から徒歩約15分。  
駐車場 \* 普通車20台  
問い合わせ \* TEL:086-482-0614(早島町建設農林課)



## 真庭市 美甘宿場桜



旧出雲街道美甘宿の町裏の新庄川堤防に咲く桜並木で、約600mの間に50本の桜が植えられています。満開時は桜のトンネルが壮大です。

**開花情報(例年の見頃)**  
4月中旬～4月下旬

**DATA** 岡山県真庭市美甘付近  
アクセス \* 米子自動車道湯原ICから車で約20分。  
駐車場 \* なし  
問い合わせ \* TEL:0867-56-2611(真庭市美甘振興局地域振興課)



## 笠岡市 古城山公園



笠岡市街地と富岡干拓の間、高さ60.8mの小山にある公園です。春には約400本の桜が咲き、山肌が薄桃色に覆われます。

**開花情報(例年の見頃)**  
3月下旬～4月上旬

**DATA** 岡山県笠岡市笠岡2369-1  
アクセス \* 山陽自動車道笠岡ICから車で約15分。JR笠岡駅から徒歩約10分。  
駐車場 \* 普通車30台(通行できるのはワゴン車タイプの車まで)  
問い合わせ \* TEL:0865-69-2147(笠岡市商工観光課)



## 玉野市 みやま公園

春はソメイヨシノを中心に約7,000本の桜が咲く、桜の名所。広大な敷地には、桜以外にも四季折々の自然が1年中楽しめます。園内の「深山イギリス庭園」(有料)では、大きな花の咲くめずらしいタイハウザクラが楽しめます。レンタサイクルもあるので、桜の咲く道をサイクリングで楽しむ事もできます。



**開花情報(例年の見頃)**  
4月上旬～4月中旬

**DATA** 岡山県玉野市井田2-4490  
料金(深山イギリス庭園) \* 中学生以上200円、小学生と65歳以上100円  
料金(レンタサイクル) \* 中学生以上300円、小学生以下200円、電動自転車500円  
アクセス \* 瀬戸中央自動車道水島ICから車で約30分。  
駐車場 \* 普通車約1,000台  
問い合わせ \* TEL:0863-21-2860(玉野市公園緑化協会)

**おすすめPoint!**

県内でも有数の桜の名所です。さくらまつりの期間中はぼんぼりを点灯し、夜桜も楽しめます。



## 深山さくらまつり

2023年4月1日(土)～2023年4月9日(日)  
園内にはドッグラン、ミニバナーゴルフなどの設備も揃っています。  
※18:30～21:00の間、深山公園進入路及びみちゃん広場をライトアップします。  
☎086-803-8015(実行委事務局)

**おすすめPoint!**

笠岡湾干拓の堤防沿い約3kmにわたって大島桜という品種が植えられ、千本桜として親しまれています。



**開花情報(例年の見頃)**  
4月上旬～4月下旬

※バーベキュー広場以外での火気使用は禁止されています。

## 笠岡市 かさおか太陽の広場

笠岡湾干拓の東堤防沿いに整備された横に長い公園。小さい子向けの背の低い遊具から、すべり台、ブランコ、のぼり棒などを組み合わせた複合遊具があります。自転車やボール、スケートボードなどの無料貸し出しも行っているため、芝生広場で思いっきり遊ぶことができます。干拓の堤防沿いに咲く、3kmも続くベイファーム笠岡千本桜を楽しむことができます。



**DATA** 岡山県笠岡市カブト東町13番地外  
アクセス \* 山陽自動車道笠岡インターから車で約5km。  
駐車場 \* 普通車約480台  
問い合わせ \* TEL:0865-66-2500(かさおか太陽の広場)

## 津山市 津山城(鶴山公園)

城跡は『さくら名所100選』にも選ばれた西日本有数の桜の名所となっていて、桜の季節には毎年多くの人々が訪れ、岡山県内では人気NO.1のお花見スポットとなっています。桜の多くは津山城を取り囲むように植えられていて、満開を迎えたとお城が桜に包み込まれているような景観となります。その美しさは圧巻です。



**開花情報(例年の見頃)**  
4月上旬～4月中旬

**DATA** 岡山県津山市山下135  
料金 \* 大人310円、小人(中学生以下)無料  
アクセス \* 中国自動車道津山IC・院庄ICから車で約15分。  
駐車場 \* 約2,000台(さくらまつり期間中の臨時駐車場を含む)  
問い合わせ \* TEL:0868-22-3310(津山市観光協会) / 0868-22-4572(鶴山公園)

**おすすめPoint!**

本丸からは、まるで雲海のように咲き誇る桜を見下ろすことができます。



## 2023 津山さくらまつり

2023年3月25日(土)～2023年4月9日(日) ※入園料が必要です  
期間中にはさまざまな催し物を開催します。  
4/8(土)13:30～は、ウエストランドの津山凱旋ライブなど盛りだくさん!  
※夜には津山城もみじ谷を25,000球のLEDでライトアップします。

**吉備中央町**

## 国立吉備青少年自然の家

吉備高原の豊かな自然の中で、自然とふれ合ったり、仲間との関わりを深めたり、様々な自然体験活動を楽しみませんか？

【主な活動プログラム】  
ハイキング、乗り物遊び、キャンプファイヤー、野外炊事、カッター活動(※年齢制限あり)、川遊び、ウーリーのぼうけんひろば(アスレチック)

【施設使用料】無料  
【シーツ等洗濯料】300円(宿泊権利利用の場合)  
【レストラン料金】

	朝食	昼食	夕食
中学生以上	540円	670円	750円
小学生	510円	640円	710円
幼児(4歳以上)	400円	470円	520円

※3歳以下は無料

【国立吉備青少年自然の家】  
Tel 0866-56-7231  
岡山県加賀郡吉備中央町吉川14393-82  
kibi-senmon@niye.go.jp  
http://kibi.niye.go.jp

※詳細についてはHPをご確認ください

**岡山市 倉敷市**

## 音色こずみっく

リトミック研究センター認定教室

**3回体験**

春の入会無料キャンペーン!  
リトミック¥1,500・ピアノ¥2,500

新コース! どれみフレンズ@ピアノは2歳~お受けしています! 3歳クラスまでは、お友達やお母様とのレッスンの中で、楽しみながらリズム感・音感・挨拶・順番・お片付けなどを覚え、集中力・想像力を身に付け、自己肯定感を高めていくレッスンです。4歳クラスより縫いさしやはめこみ図形で指先が器用になり、小学生クラスでは音楽をツールに考察力・創造力を育み、筋肉を第六感覚として自由に使える身体を獲得していきます。

ベビークラス・ステップ1 新規入会の方  
**教具無料プレゼント!**

Tel 080-6265-7789(講師:黒崎)  
【東睦教室】岡山県岡山市南区東睦  
【倉敷教室】土庫(上富井公民館)岡山県倉敷市上富井5849  
【野田教室】岡山市北区野田2-13-8 野田パークビル3F-4F  
@otairocosmic

**倉敷市**

## いろいろとridori

「やりたい」が「できた」にかわる

倉敷市林に0歳からのリトミック教室がオープン!

いろいろとridoriでは、コーチングの資格を持つ講師が「楽しく音楽的能力だけでなく、非認知能力もぐんぐん伸ばしていくリトミック教室」です。乳幼児期は特に人間性の基盤が出来上がる大切な時期です。0歳から未就学児の3クラスに分かれた異年齢リトミックで、子どもたちに必要なコミュニケーション能力、これから特に必要とされる表現力、社会に対応する力などをリトミックを通して育んでいきます。

オープニングキャンペーン(〜3/31)/  
★体験レッスン無料 ★入会金無料  
★お友達と体験&ご入会で初月半額

小・中・高に聞いてきたことあるけど正直よくわからない...  
子どもの初めての習い事にしようか迷っている...  
そんなママは一度お問い合わせください!

岡山県倉敷市林144-1  
Tel 080-1926-4399(講師:高山)  
⑩ 10台

子育てファミリー必見!

## HUG HUG

### おすすめセレクション

岡山の子育てファミリーにおすすめな、あれこれを一挙紹介します!  
飲食店、サロン、写真館、温泉、ラーメンなど、HUG HUGが自信をもってセレクトした、岡山のおすすめを集めました!

特典付き 子育て世代に嬉しい特典がいっぱい!ぜひ利用してみてください!

**倉敷市**

## 丸五オンラインショップ

防水キッズスニーカー  
**ランランRAIN**

防水 速乾 汚れにくい

雨の日が楽しくなる「ランランRAIN」  
スニーカーデザインの子供用レインシューズ。縫い目のない一体成形なので水が染み込みません。雨の日の登校や水辺のレジャーなど、靴の汚れが気になるシーンにご利用いただけます。お手入れは水でサッと洗い流すだけ。ママにも嬉しい「超お手軽シューズ」です!

【お問い合わせ】  
株式会社丸五(担当:川崎)  
Tel 086-428-0230  
https://www.marugo.ne.jp

**赤磐市**

## おかやまフォレストパーク ドイツの森

黄色い波が揺れる一面菜の花のイエローに心弾む

3月上旬より、牧エリアの花畑一面に約140万本の菜の花が開花予定です。昨年よりも80万本増加した菜の花畑は、本数も開花面積もグレードアップ!! ご家族向けにオススメのスポットは、ポニー乗馬体験から見る景色。いつもより高い目線から見ると、より一層風に揺れる菜の花を綺麗に感じる事ができます。

3月上旬~5月上旬(開花予定)  
特に4月上旬は2品種の菜の花が開花するため、動物ふれあい広場から見ると奥まで一面イエローです  
※詳しい開花状況はHPをご確認ください

岡山県赤磐市市堀中2006  
Tel 086-958-2111  
◎(平日)10:00~17:00(土・日・祝)9:30~18:00  
◎水曜 ※祝日、GW、お盆、正月を除く  
◎2000台 ドイツの森 岡山 検索

**倉敷市**

## BABY&KIDSセルフフォトスタジオ 美観アート

あっという間に大きくなるお子様の「今」をかわいく写真に!

子育てママが運営する、セルフフォトスタジオです。毎月、季節のイベントに合わせたブースを手作り、撮影会やカレンダー作りイベントを行っています。大好きなママやパパがカメラマンなので、お子様も自然な笑顔に♡

事前予約制で、ブース貸切&写真撮り放題です!!  
小物や衣装の持ち込みもOKなので、オリジナルマンスリーフォトやハーフパースデーフォトにもどうぞ!

3/27(月)ピクニックフォト&卒園・入学フォトイベント開催!

倉敷市美観地区内古民家  
イベントはInstagram、公式LINEで発信しております。  
ご依頼やご質問は、DMまたは公式LINEよりお気軽にお問い合わせください。  
@bikan\_art @696zsudo

**倉敷市**

## Arrows体操教室

2歳から通える体操教室! プロのスポーツトレーナーの指導で「やり抜く力」を育てます!

「多くの子どもたちの未来の可能性を拡げたい」という思いのArrowsは、幼少期の教育について重要な6要素「好奇心」「積極性」「自信」「めげない心」「協調性」そして成功している人に共通する力として近年注目されている「やり抜く力」を習得できる体操教室で、**カッコいい**子どもたちを育てます。  
プロアスリートのトレーニング指導も行う教室だからできる指導項目で、子どもたちの「やりたい」を引き出します。

倉敷・玉島教室 共通お問い合わせ  
**086-523-5582**  
無料体験なども行っておりますので、お気軽にお問い合わせください!

[Arrows 玉島教室]岡山県倉敷市玉島阿賀崎1-10-1(玉島交流センター体育館)  
◎火曜(18:00~18:50) ◎2歳~小学6年生  
[Arrows 倉敷教室]岡山県倉敷市玉島長尾3070(倉敷スタジオ)  
◎火曜(15:00~15:50/16:00~16:50/17:00~17:50) ◎2歳~小学6年生  
◎水曜(16:00~16:50/17:00~17:50/18:00~18:50) ◎2歳~小学6年生  
◎土曜(10:00~10:50/12:30~13:20/14:45~15:35) ◎2歳~小学6年生

## 岡山の子育て世代のママ、ファミリーに向けた 広告掲載募集!

おやこ情報誌「HUG HUG」、中学受験情報誌「jugジュニ」は、岡山県全域の幼稚園や保育園、官公庁をはじめとした図書館や小児科などに配布、子育て世代のファミリーをターゲットにご愛読いただいているフリーペーパーです。

子育てに関する情報はもちろん、美味しいランチのお店やママの美容に関する情報、住まいや習い事などの広告、情報掲載を募集しています。

**子育てでママに** お得情報  
ショッピングモールやスーパー、小売店のお得情報

**習い事や塾**  
お勉強だけでなく、スポーツやダンス、さまざまなおけいこの情報

**住まいの情報**  
マイホームやリフォーム、リノベーションに関することなど

**地域のイベントや** お出かけ情報  
季節のお出かけ情報はもちろん、地域のイベント情報

お気軽にお電話ください。広告掲載に関するお問い合わせは  
**086-245-4350** (おやこ情報誌「HUG HUG」編集部)  
株式会社岡山広告 〒700-0975 岡山県岡山市北区3-16-5

## Costco Fair

期間 4/29(土)~30(日)

コストコ 特選はコチラ! Check!

LINE公式アカウントはじまりました! お得情報配信中!

母の日ギフトあります!!

IMPOR SHOP TREND  
営業時間 11:00~18:00  
※営業時間は予告なく変更となる場合がございます。  
TEL.086-281-3741

**岡山市**

## クレアチェ HAIR SALON CRECE

カットからシャンプーまで完全個室あり/安心して子どもと通える美容室

子どもを連れてどここの美容室に行けばいいかわからないママ、パパ必見。  
ママがカットやカラーをしている間、お子様が飽きないよう、タブレットやゲーム機を用意してあげるほか、赤ちゃん連れのママも安心のベビーベッド完備など、完全個室で周りの目を気にせずゆったり過ごせます。妊婦さんやキッズも通うお店だから、安全にこだわったシャンプーや薬剤を厳選して使っています。

岡山県岡山市南区豊成1-15-16  
Tel 0120-211-078  
◎9:00~19:00(金曜 10:00~20:00)  
◎9:00~18:00(金曜 10:00~19:00)  
◎月曜-第3日曜 ⑩ 10台  
http://crece-hair.com

**岡山市**

## こどもふくminminmo

ママに人気のオンラインショップ minminmoの実店舗がOPEN!!

「うまれたその日からおしゃべりをコンセプトに、2児のママでもある店長がシンプルでナチュラルな「本当にかわいい」だけを集めた輸入子ども服のセレクトショップが岡山市南区にOPEN!!  
海外の子ども服ならではの可愛さを満喫できます。服に合わせた可愛い小物も充実♡  
現役ママの目線で、着やすさにもこだわった0歳~5歳頃(サイズ60~120cm)の子ども服専門店です。

岡山県岡山市南区築港栄町1-1 和興ビル111  
Tel 050-3479-2142  
◎10:00~15:00 ◎水曜・日曜・祝日・年末年始  
◎2台(店舗裏にあります)  
lit.link/minminmo  
min\_min\_mo

**岡山県内全域**

## 飛竜

岡山県を代表する行列のできる有名ラーメン店の味を再現!

飛竜では、多くのラーメンファンから愛される地元名店の味わいをご家庭で手軽にご賞味いただきたいと考え、倉敷市の人気ラーメン店「ベトコンラーメン 倉敷新栄」のベトコンラーメンとのコラボレーション商品と、【ミシュランガイド岡山2021】において、「ミシュランプレート」を獲得した津山市の人気ラーメン店「麺屋大輔」のとんこつラーメンとのコラボレーション商品、2品を開発しました。  
岡山県内を中心としたスーパー・量販店にて発売中です。

希望小売価格:498円(1パック2食入/税抜)

**岡山市 倉敷市**

## フォトグラファー 竹内真由

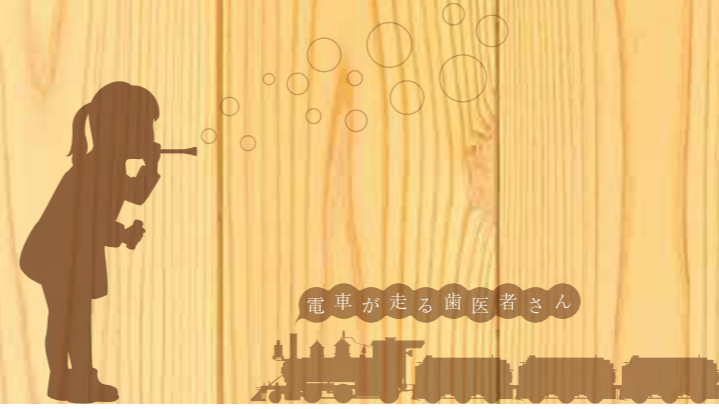
HUG HUGの表紙になるかも! #お子様の「今しかない瞬間」をやさしくふんわり切り取ります

保育士としての経験を活かし、フォトグラファーとしても活躍している2児のママでもある竹内さん。お子様の魅力を引き出し、ありのままの表情やその場の雰囲気も含めて撮影します。  
ニューボーンフォト、お宮参り同行撮影や、ご自宅での撮影も可能。ぜひお気軽にご相談ください。  
また、ベビーマッサージ教室も毎月開催しています。開催日など、詳しくはホームページをご覧ください。

出張撮影 ¥18,000(税込)  
季節のイベント撮影会 ¥5,000(税込)

今月のHUG HUG表紙を撮影/Instagramで撮影した写真の投稿をしています。ご依頼やご質問は、DMまたはホームページよりお気軽にお問い合わせください。  
@yasuragi.baby @dcc2056m

# 子どもが変われば 未来が変わる



## はぐくみ HAGUKUMI KIDS

〈HAGUKUMI KIDS〉は、成長期の今だからこそ始めたいキッズのための矯正プログラム。マウスピースで歯の並びをきれいにするだけでなく、これから先ずっと、お子さまが心身ともに健やかに生きていくための正しい生活習慣を親子で学ぶ、言わば“お口のおけいこ”です。



### ハリガネを使った あのワイヤー矯正だと思いませんか?

「キョウセイ」って痛そうだし、ずっとつけばなしで子どもが嫌がりそう...もしかしら、ワイヤー矯正のイメージからそんな風に思っていないですか? 〈HAGUKUMI KIDS〉では、マウスピースを使った矯正と口元や体を使ったトレーニングの2方向からアプローチするプログラムを推奨。お子さまも、一緒に頑張るご家族も、負担の少ない治療を行っています。



Let's check!

お子さまに当てはまる症状があったら歯並びと間違った“クセ”による顎の発育不足が原因かも。

- いつも口が開いている
- しゃべる時に舌が出る
- 鼻が詰まって口呼吸になりがち
- ツバなどを飲み込むとき、顎や口の周りにしわができる
- くちやくちやく音を立てて食べる
- 食べ物を口の中に溜め込んでなかなか飲み込めない
- 唇を噛むクセがある
- いびき・歯ざしり

こども歯並び説明会……4月2日(日)・5月14日(日)開催!

## はぐくみ 岡山ワイズベビー歯科教室 4月

HAGUKUMI BABIES 今しかできないこと、今だからこそできることを一緒にしていきませんか?

0~3歳を対象とした“初めての習い事”親子で楽しく参加しませんか?

### A 離乳食

お口が育つ離乳食の食べ方をマスターしよう!

対象年齢 0~1歳半ごろ  
持ち物 お子様普段食べているもの  
お子様用スプーン、エプロン  
保護者用のヨーグルト、スプーン(大・小)

### B 幼児食

噛める子になるポイントを伝授します!

対象年齢 1歳半~3歳ごろ  
持ち物 お弁当(おにぎり・卵焼き・ウインナー等)  
スプーン、エプロン

### C 環境

さまざまなグッズを試しながら食べてみよう!

対象年齢 0~3歳ごろ  
持ち物 お子様普段食べているもの  
スプーン、エプロン

すべて

時間 50分程度  
1,000円 (当院患者様)  
1,500円 (当院患者様以外)

### D 卒乳

上手な卒乳のポイントなどをお伝えします!  
★4月21日(金)開催!

時間 9:00~9:45/10:00~10:45/11:00~11:45  
費用 1,000円(当院患者様)  
1,500円(当院患者様以外)  
備考 zoom参加も可能です。

橋本 早矢香  
助産師・保健師・看護師・  
国際認定ラクテーションコンサルタント  
産育ベビーマッサージ認定講師  
マタニティ・産後ヨガインストラクター

### E ベビーマッサージ

「柔軟性」「バランス感覚」「姿勢」を整えよう!  
★4月27日(木)開催!

時間 9:30~10:15/10:30~11:15/11:30~12:15  
費用 500円(当院患者様)  
1,000円(当院患者様以外)  
持ち物 バスタオル

池脇 智子 ベビーマッサージ講師  
子どもたちの社会性や人間形成の土台にもつながる肌をふれあわすことから生まれる心の安らぎをお伝えしながら、地域の子育てサポーターとして活動しています。

要予約



日程の詳細、ご予約、お問い合わせは、こちらのQRコードまたはお電話で!



- いつから歯磨きを始めた方がいいの?
- 歯磨きの仕方がわからない。
- むし歯になりにくいおやつはある?
- 離乳食の固さが分らない。
- 将来の歯並びが心配。
- 歯ざしりをしている。大丈夫?
- 友達より歯が生えてくるのが遅い。大丈夫?
- 指しゃぶりや歯並びが悪くなるの?
- 転んで前歯をぶつけてしまった! どうしたらいい?

あるあるの悩みだよ、Let's check!

★悩みはたくさん  
PART1では、0歳からの歯医者さんデビューをオススメしました。  
「0歳で歯の悩みなんてある? むし歯もないし。」と思う方が多

★相談できる場合はありますか?



## ベビー歯科のススメ PART2

歯や歯ぐきのことはもちろん、**食べ方・呼吸・姿勢が健康的なお口の発育に関係しています。**赤ちゃんの時から歯医者デビューし、定期的に歯科医院に通うことで、お悩みを解決していきますよ!

いかもしれませんが、実はお困り事はたくさんあるものです。初めての子育てである第一子ではもちろん、第二子であつても、「上の子の時と違う!こんなはずじゃなかった」と思うこと、ありますよね?  
★相談できる場合はありますか?

- 目立たない矯正
- マウスピース矯正
- 歯科用3Dスキャナー
- むし歯予防と健康増進
- ベビー歯科教室

一緒に輝くスタッフ募集中  
ブラブラがある方、パート希望の方も、まずはご連絡を! 歯科医師、歯科衛生士、医療事務を募集中です。

## Okayama Y's 岡山ワイズ小児・矯正歯科

TEL 086-238-4618

岡山県岡山市中区倉田508-21  
http://www.okayamays.com 岡山ワイズ歯科 検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
午後 14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

〈休診日〉木曜・日曜・祝祭日 ○駐車場10台以上完備

Instagramをご覧ください。

OKAYAMA\_Y'S KYUJIN





# サン・クリニックの産科での取り組み

ママにも、赤ちゃんにもやさしいクリニック



## 母子同室

生まれた日から一緒にいることで、お母さんは赤ちゃんをいつでも抱くことができ、おっぱいもあげられます。ご家族も好きな時間に自由に赤ちゃんにふれあえます。希望すれば預けることもできます。



## 4D超音波とエコー動画システム

当院でご出産される方には無料で4D超音波を行っています。また、エコー動画配信サービスを取り入れており、診察時のお腹の赤ちゃんをスマートフォン、タブレット、パソコン、携帯電話でいつでも見ることができます。ご家族や友人とも共有することができます。



## 産後ケア入院

退院してから始まる赤ちゃんとの生活が不安な方は、通常の退院日を過ぎても入院を延長することができます。ご自宅に援助して下さる方がいない場合や、産後をゆっくり過ごしたい方にもおすすめです。



# 第3回 出産後のケアについて

ママの出産の疑問にお答えします

# べびママサロン



医療法人サン・クリニック 副院長  
産婦人科医 萬 もえ先生

オーストラリアの大学院でヘルスケアマネジメントを学び、帰国後医師免許取得。岡山医療センターなどを経て、2018年医療法人サン・クリニック勤務、現在に至る。

## 『産後ケア』ってなに？

海外や都市部では当たり前になってきた『産後ケア』。産後の女性がゆっくり休んで心と身体を回復できるようにケアしたり、母乳や育児の困っていることへのサポートをすることです。岡山市も産後ケアの重要性を踏まえ、利用される方への補助金が2023年4月より増額され、より利用しやすくなります。

利用形態は宿泊型と日帰り型があります。当院での産後ケアではお母さんにゆっくり過ごしていただきたいので、ご希望があれば授乳以外は助産師や看護師が赤ちゃんをお預かりしています。お食事の準備やお洗濯などもする必要がなく、赤ちゃんも預けられるため、お母さんはゆっくりと心身を休めることができます。また、授乳支援やおっぱいのケア、育児支援なども行っています。

利用できる時期は施設によって異なります。当院の宿泊型は、産後約3ヵ月頃まで、要相談にて産後7ヵ月頃までご利用いただけます。5月には中四国初となるサン・クリニック産後ケアセンターがオープンします。新・産後ケアセンターでは、日帰り型もご利用できるようになるため、もう少し大きいお子さんとの利用も可能になります。授乳の悩みや、子育ての悩みなどにも常駐している保健師や助産師が対応しています。

## 産後の身体ってどれくらいで妊娠前に戻りますか？

産師が対応しています。産後の女性に一番必要なのは休息です。自治体のサポートもあるのでぜひ利用して、産後を少しでも快適に過ごしてください。

昔から床上げという言葉があります。産後の女性には最低でも3週間程度の安静が必要です。この時期に骨盤を緩ませるホルモンが減少したり、子宮が収縮して子宮のサイズが戻り、出血が減少します。腎機能などの身体の機能が戻るには2ヵ月以上かかることもあります。妊娠、出産は女性の身体に物理的に大きな負担をかけます。産後は子宮、骨盤、全身のあちこちが緩んでいたたりするので、ゆっくり横になる時間を増やすことが大切です。

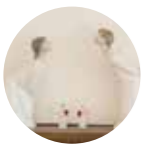
産後1ヵ月の産後健診で異常が無ければ徐々に妊娠前の生活に戻していくのが目安です。

## 妻が産後鬱にならない方法を教えてください。

妊娠中の女性は女性ホルモンがどんどん増えて、出産直前にピークを迎えます。実は妊娠中の女性の中にもホルモンの影

## 赤ちゃんにやさしい病院認定施設

母乳育児支援を推進し、「こころ」と「からだ」の健康の支援を実践している「赤ちゃんにやさしい病院」としてWHO・ユニセフに認定されています。(県内2施設のみ)



## 出生前診断

出生前診断は、NIPTとFTSを行っています。FTSのFMF認定資格を保持している産婦人科医師2名が、出生前診断を行います。



## 母乳育児

母乳育児は本来自然なことです。経験豊かな助産師がその人にあった飲ませ方を丁寧に指導し、母乳育児に関する疑問や悩みにお答えします。



## こだわりのお食事

医師監修の元、妊娠中や産後の身体にやさしく、美味しい食事を提供しています。備前焼を使用するなどこだわっています。



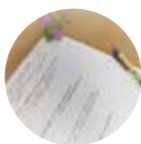
## パース・カンガルーケア

赤ちゃんが生まれてすぐに、お母さんはベッドの上で、裸のままの赤ちゃんを抱っこできます。そのまましばらくご家族と一緒に過ごすことができます。



## 助産師外来での個別指導とパースプラン

妊婦健診とは別に助産師外来を受けることができます。妊娠中の疑問や不安を丁寧に解消し、出産に向けて助産師と何でも相談できる関係が作れます。



サン・クリニックでは、産後の子育て支援を大切に考え、専任の保健師が常時育児相談に応じています。また、18歳までのお子様をお持ちの方を対象にサークルなどを開き、様々な形で子育てを応援しています。

当クリニックご利用の方であればどなたでも育児相談を受けられます。(面接またはお電話にて)詳細はHPをご確認ください。

# 医療法人 サン・クリニック

産科・婦人科・小児科

☎086-275-3366

〒703-8205  
岡山市中区中井二丁目15番13号  
<https://sunclinic.org/>

Instagram



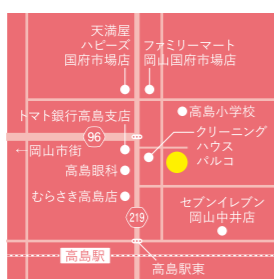
HP



## ●診療時間(産科・婦人科)

※祝祭日・年末・年始・お盆も休診日となります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	-
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	-



## 太陽の光と自然に包まれた癒しの環境

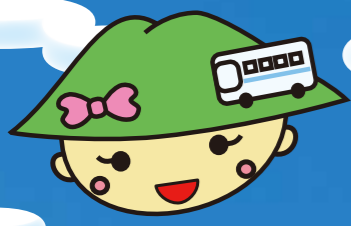
ここサン・クリニックは、緑豊かで美しく、自然にとけ込んだやさしい雰囲気につつまれています。ご来院いただいた皆様に、ゆったりとやすらいだ時を過ごしていただけるよう、きめ細やかな空間づくりを心がけています。

## ママのお悩み大募集!

出産に関するお悩みを、サン・クリニックの産科の先生に相談してみませんか? 採用されたご相談は、次回以降の当ページにて掲載させていただきます!

【応募方法】ホームページよりご応募できます。右のQRコードからHUG TOWN内「べびママサロン」のページへ移動し、必要事項(メールアドレス、お名前、ペンネーム、ご質問)をご入力の上お送りください。





My Page  
会員登録は  
こちらから

# 子どものキミ 教育コラム

保護者のキミ

コラムの出版「Aノート」。  
マイページ会員登録(無料)すると、  
過去の教育コラム「Aノート」が閲覧可能。  
イベント先行予約もできるようになります。



教育情報コラム  
**NOTEBOOK**



## 身の回りの整理整頓 物の管理ができるように

自分のことは自分でできますか。小学校に入学すると、健康診断や身体計測、体育の授業など、意外と着替える機会がたくさんあります。制服から体操服へ、体操服から制服へスムーズ



**コラム執筆**  
朝日塾小学校  
秋田 絵理 教諭  
1年生担任。中学・高校時代は美術部に所属。3、4年前からフラワーアレンジメントを習い始め、ソーブフラワーとプリザーブドフラワーの講師資格を取得。消しゴムはんこ歴は10年。連絡帳にオリジナルの消しゴムはんこで判を押してあげるため、子どもたちはモチベーションアップ!

## 春休みの入学準備

もうすぐ入学式。新1年生の子どもたちは小学生になることへのワクワクした期待と、ちょっぴりの不安を抱えていると思います。春休みを小学校入学の準備に有効に使用して、入学後の子どもの不安を少しでも減らしておけるといいですね。家でできる春休みの入学準備についてお話しします。

### 時計を読む練習

小学生になると、授業が始まる時間や終わる時間、休み時間、給食時間など、決められた時間の中で行動することが求められます。時計を読めるようになって、時間が守れる子になってほしいと思います。

### 和式トイレの練習 慣れておくと安心

多くの家庭で見られなくなった和式トイレ。小学校でも洋式トイレが増えてきていますが、すべてのトイレが洋式とは限りません。遠足や校外学習などで出かけた先のトイレに和式と洋式の両方がある場合もあります。洋式が混んでいて、和式トイレに入った場合に困らないよう練習しておくとう安心です。また、使った後は水を流すのを忘れないようにしましょう。



すべてを完璧にする必要はありません。難しいことやできないことがあっても、「それじゃあ1年生にはなれないよ」といったネガティブな言葉がけはせず、少しでもできたところを褒めて、認めてあげてください。子どもたちは、おうちの人の褒められるのが一番うれしいのです。褒められると、「次もがんばろう!」「他のことにも挑戦してみよう!」と1年生になることがさらに楽しみになり、小学校生活に希望が持てるようになります。子どもがのびのびと楽しく学び、充実した小学校生活を送れるように応援していきたいですね。

# 2023 合格実績

## 県内私立

- 岡山白陵中学校 27名
- 朝日塾中等教育学校 15名
- 朝日塾中等教育学校(IB) 3名
- 岡山中学校(東医) 39名
- 岡山中学校(難関) 31名
- 就実中学校(HG) 9名
- 就実中学校(AD) 17名
- 就実中学校(未来) 3名
- 岡山理科大学附属中学校 28名
- 岡山学芸館清秀中学校 5名
- 清心中学校 4名
- 金光学園中学校 3名
- 山陽学園中学校 2名

## 県外私立

- 灘中学校 1名
- 洛南高等学校附属中学校 2名
- 西大和学園中学校 2名
- 愛光中学校 1名
- 広島学院中学校 1名
- 白陵中学校 1名
- 須磨学園中学校 1名
- 海陽学園中等教育学校(特給含む) 3名
- 帝塚山中学校 1名
- 同志社女子中学校 1名
- 親和中学校 1名

※2023.2.14現在 (令和4年度卒業生76名)

## 国立、県立

- 広島大学附属中学校 1名
- 広島大学附属福山中学校 4名
- 広島大学附属三原中学校 1名
- 岡山大安寺中等教育学校 8名
- 岡山操山中学校 2名
- 岡山大学教育学部附属中学校 2名



あさひ君

過去の実績はこちら→



# パパっとなつくる♪ カンタンレシピ

## 新玉葱のステーキ

**材料** (3人分) **時間** 15分

- 新玉葱.....1玉
- 油.....大さじ1
- 鰹節.....少々
- 醤油.....少々

今が旬の新玉葱を輪切りにして、そのまま焼くシンプルなレシピです。普通の玉葱だと、中までしっかり火を通さないと辛み・臭みが消えませんが、新玉葱はさっと焼くだけでOK。シャキッとした歯触りとさわやかな甘さが楽しめます。アンチエイジング効果が期待できる「ケルセチン」、腸内環境を整える「オリゴ糖」など、玉葱には美容・健康に役立つ成分がたっぷりなのも嬉しいポイント。



**①新玉葱を輪切りにする**  
新玉葱の皮をむき、先端と根の部分を切り落とした後、人数分の輪切りにする。(火が通りやすいので、厚めに切り分けても大丈夫です。)

竹串がない場合は、半月切りにして爪楊枝を刺せばOK。



**②串を刺して両面を焼く**  
バラバラにならないように竹串を刺し、フライパンに油を引いて弱火～中火で焼く。途中で裏返し、両面に軽く焦げ目が付くまで火を通す。



醤油以外にもバターを乗せたり、塩コショウだけ、焼き肉のタレなどお好みで。

**③鰹節と醤油をかける**  
器に移して竹串を抜き、鰹節と醤油をかけて出来上がり。ステーキらしく、ナイフとフォークで切り分けながら食べた方が食べやすいです。

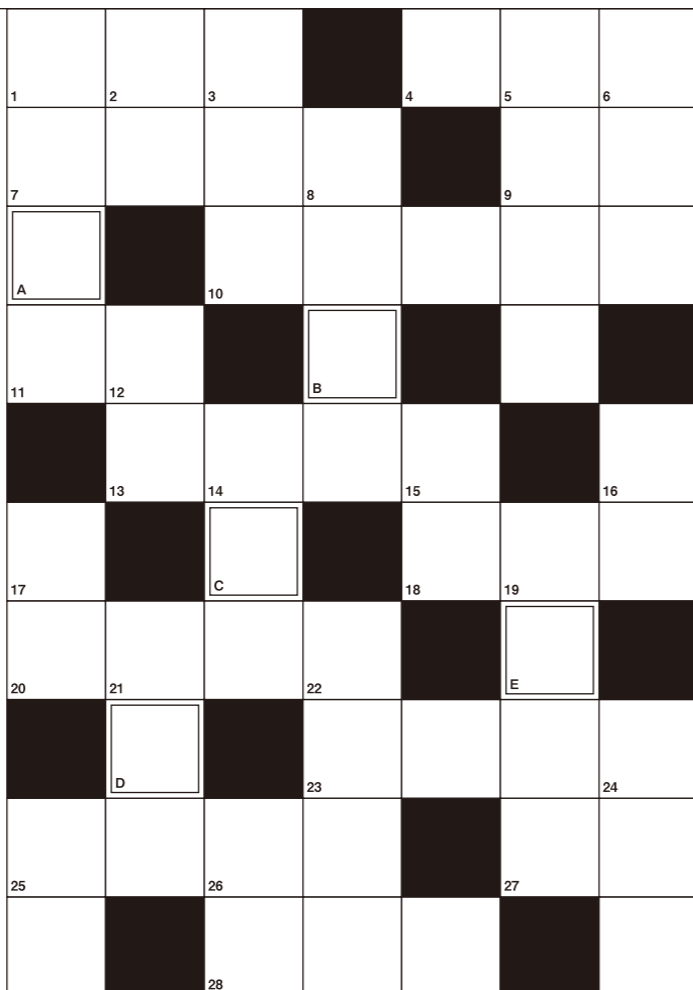
# クロスワードパズル

## タテのカギ

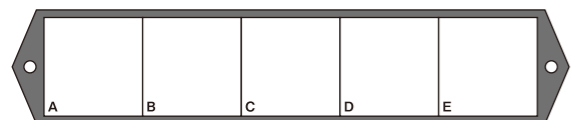
- 「大根」の古名。春の七草
- 元素記号はP。よく燃える
- 青と黄色を混ぜると何色?
- 子どもが下校中に食うもの
- ものづくりに欠かせない力
- 生きた化石。クラゲが好物
- 超高級魚。九州場所力士が好んで食べるらしい
- Very Important Person
- せんべいが好きな動物
- 「恐怖」に訴える暴力行為
- 猿、虎、蛇などの合体妖怪
- 関西の春の風物詩。「くぎ煮」の材料になる小魚
- ケチな人は切りたがらない
- それを引く動物と言え?
- 「のちゃん」が住んでいる市
- 川魚。清流の女王
- ブリキ=鉄+〇〇

## ヨコのカギ

- ちくわやかまぼこの材料
- 「しゅってん」とも読む
- ラーメン屋でスープを取るのに使う、ものすごく大きな鍋
- 日本原産の犬。チワワっぽい
- 既存の楽曲を組み替えて新しい楽曲を作り上げること
- 2と3の最小公倍数は?
- 岡山名物。ドミグラスソースを使った真っ黒いチャーハン
- 温かさの正体は、鉄が酸化する時に発する熱
- スエズ運河がある国は?
- 剣道の3倍強いらしい
- アメリカの一番北にある州。エスキモーが住んでいる
- 薬味。白、黒、金がある
- 里芋などの茎部分。乾燥させたものを水で戻して食べる



A～Eに入る文字をつなげて言葉を完成させよう! ※答えはp48へ!



はなふさ  
こども  
デンタル  
クリニック

# 親子教室のご案内

毎週金曜日に色々な教室を行っています。ご興味のあるものがございましたら気軽にお問い合わせください。  
※内容によって開始時間が異なりますので、ご確認をお願いいたします(\*^^\*)

第2金曜日  
4/14

## 栄養士による 離乳食教室

- お口を育てる離乳食
- 赤ちゃんの体と栄養

時間 10:00～  
参加費 500円

対象 離乳食開始予定の方や  
離乳食を進めていっている方、  
妊婦さんも大歓迎です。



第3金曜日  
4/21

## ベビーマッサージ

肌と肌とで触れ合い、ゆったり優しく  
赤ちゃんに触れ合う時間を過ごしましょう。

時間 10:00～  
参加費 3回コース:2,500円/1回コース:1,000円

準備物 いつものお出かけセット、大きめのバスタオル  
水分(母乳、ミルクOK)

対象 生後2ヵ月～1歳くらい



# 外の遊び場開放中 [平日9:00～11:30]

(4月の遊び)  
砂場・ボール・フラフープ・滑り台

当院には子どもたちが外で思い切り遊べるよう、広いお庭があります。平日の午前中は毎月楽しい遊びを用意してお待ちしていますので、来院されたことがない方も気軽に遊びに来てください(^^)



※コロナウイルス感染状況により中止になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

はなふさこども  
デンタルクリニック  
HANAFUSA KODOMO  
DENTAL CLINIC

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:40～11:30	○	○	○	×	○	○	×
14:00～17:30	○	○	○	×	○	○	×

TEL:086-265-2050  
〒702-8026岡山市南区浦安本町51-1  
岡山駅より岡電バス岡南飛行場、浦安本町下車、徒歩2分

はなふさこどもデンタルクリニック

【休診日】木曜日・日曜日・祝日

お越しの際は事前にお問い合わせください。



instagram



ホームページ

# 歯科医師ママの健康通信

vol.15

心身ともに健やかな笑顔を育てるニュースレター



## 体幹遊び6選

良い姿勢を維持できる体幹を鍛える遊びを実践することは、鼻呼吸にも繋がり、お口と身体を育みます。今回は幼児期にオススメの体幹遊びを6つご紹介します。

①～④は童謡に合わせて歌いながら遊ぶ真似っこ遊び、⑤⑥はご家族で競争する遊びです。このように、いろいろな遊びの中でしっかり身体を使うことで、良い姿勢を育てていきましょう。

今回の健康通信の  
詳しい解説はYouTubeで!

家事の合間に気軽に見られる5分程の動画です。



### 1 もしもしかめよ♪ハイハイ

骨盤の動きが良くなり、体幹が鍛えられ、姿勢が良くなる効果があります。

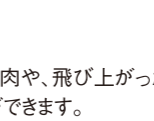


### 4 なべなべそこぬけ♪「そこがぬけたら～〇〇ましょ」

〇〇に、いろいろな遊びを入れます。「しゃがむ」「片足立ち」「つま先立ち」「ジャンプ」

### 2 うさぎさんの歌♪両足跳び

地面をふみしめてジャンプするための下半身の筋肉や、飛び上がった空中で姿勢を制御する体幹の筋力を鍛えることができます。



### 5 おしりあるき競争

お尻を使って歩いて、骨盤まわりの筋肉を鍛えるトレーニングです。



### 3 きりんさんの歌♪つま先立ち歩き

バランスをとりながら歩くことで体幹を鍛えることができます。



### 6 ぞうきんがけ競争

手と脚をしっかり使って体幹を鍛えることができます。



## 歯のお悩み Q&A

### A 歯磨きに興味を持たせると共に、短時間で磨く工夫を。

歯ブラシを噛んでしまわれるのですね。これはこの年齢くらいのお子様がよくされることで、小学校に行かれるような年齢になると辞めていくことが多いです。ですからこの癖自体はそんなに気にされなくてもよいのかもしれませんが、歯ブラシを噛む原因を考えるとすると、

- ①口に入れる物を噛む癖がある
- ②歯磨きに抵抗がある
- ③歯磨きに集中していない状態である

などが考えられると思われる場合があります。①は成長とともになくなります。②に関しては、年齢が上がるにつれて、歯磨きの時期が終わるとともにできるようになると思われれます。また③に関しては、歯磨き動画や絵本を活用したり、お母さんも一緒に磨くなど、歯磨き

### Q 3歳の息子は歯ブラシをガジガジ噛む癖があり、10日もたたずボロボロにしています。どうやってやめさせたいのでしょうか？

への興味を高めつつ短い時間で集中してできるように働きかけるのもおすすめです。そしてお子様が歯ブラシを噛まずに上手にできた時には、しっかりほめてあげてください。

また歯ブラシがボロボロになったら、そのままでは、仕上げ磨きで歯の汚れをきれいに取り除くことができないといった悩みも出てきますね。これに対しては仕上げ磨き用の歯ブラシとお子様が使っている歯ブラシを分けることをお勧めしたいと思います。

ブリード歯科 院長  
そやま せいじ  
**曾山 聖二** 先生

平成17年 ブリード歯科開業。子どもが大好きで、大切な歯をムシ歯から守るため、一緒に楽しくがんばるクラブ「びっぴん☆クラブ」を作りました。歯について楽しく勉強するイベントを行っています。

**ブリード歯科**  
岡山県岡山市北区田中143-118  
http://www.pulido-dental.com/  
☎086-246-3118



	月	火	水	木	金	土	日
09:00 12:30	●	●	●	/	●	●	/
14:30 19:00	●	●	●	/	●	14:30 17:00	/



虫歯の治療をはじめ、大切な予防歯科、小児歯科、矯正歯科、ホワイトニング、メンテナンスなど、患者さんそれぞれの健康観を取り入れて、最適な治療を行っています。気になることや健康についてなど、どうぞお気軽にご相談ください。

## 立体迷路

りったいめいろ  
Lv.03

ゴールはここ

だんさをのぼったりおりたりしながら、スタートからゴールまでとりつこう。ただし、いどうできるのは「おなじたかしのマス」「1だんひくいマス」「1だんたかいマス」だけ。

ゴールまでのタイムをはかってみよう

いきどまりになってもだいじょうぶ! あきらめずにみちをもどっても1かいチャレンジしてみよう。だれがはやくゴールできるか、みんなできょうそうしてみよう!

11ぽつでゴールできたらてんさいかも

スタートはここ

## 赤ちゃん歯科 ハピリスベビークラブ

- 対象：妊婦さん、0歳～3歳のお子様と保護者様
- 日程：月1回 30～60分

お口の機能をより良く育てるためには、口だけ見ても良い結果は得られません。特に赤ちゃんの頃は、全身の発達の影響を大きく受けています。当院では、この時期に大切な3つのことを赤ちゃん歯科講座や個別相談でサポートしています。

- ①授乳や離乳食の相談
- ②姿勢や呼吸の育て方
- ③歯磨きやむし歯予防について、女性歯科医師が直接お話しします。



## 歯のお悩みを解決 無料歯並び相談

- 対象：10歳までのお子様と保護者様
- 日程：60分程度

岡山ワイス  
小児・矯正歯科監修

歯並びが悪くなる原因となる生活習慣や癖を改善し、本来の成長力を引き出すための歯並び相談です。当院で行っている筋機能トレーニングやマウスピースを使った小児矯正治療についてお話しします。



随時開催しております。お気軽にご予約ください。お電話またはネット予約にて受付させていただきます。  
TEL : 086-243-9111 URL : https://v3.apodent.jp/app/entry/759/wakedc/

予約用 URL



## 和気歯科 一般・小児矯正歯科

〒700-0945 岡山市南区新保1318-10  
https://www.wake-clinic.com/

☎086-243-9111

〈診療時間〉9:00-13:00/14:30-18:00  
※土曜は 9:00～17:00(昼休なし)  
〈休診日〉水曜・日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	-	○	○	○	-
午後	○	○	-	○	○	○	-



皆さまに愛されて12周年 毎週水曜日開催中!!

# イオンモール倉敷 MaMaサークル

4月のテーマ 春を探しに 出かけよう!

MaMaサークルとは? ママ同士の交流や子育てに役立つイベントを開催中! ぜひ遊びに来て下さいね!

**体験教室 4月5日 水** 参加無料 定員:各回お子さま10名 整理券配布あり:当日10:00より配布

春を感じる / **イースターの花かごを作ろう**

4月9日はイースター(復活祭)です。イースターエッグ、花、リボンなど色とりどりのパーツを組み合わせて、親子で春らしいイースターの花かごを作ります。お部屋に春を呼び込みましょう!

【時間】①11:00~11:30 / ②13:00~13:30 / ③14:00~14:30  
【講師】朝倉 陽子先生(くるる筆文字アート主催)  
【会場】専門店2階 キッズパーク

**体験教室 4月12日 水** 参加無料 定員:各回親子15組 整理券配布なし

春を楽しむリズムック

季節を感じながら親子で楽しくリズムック♪ 今回のテーマは「動物園に行こう!」です。みんなで動物になりきって元気に遊ぼう! ねんねの赤ちゃんから参加できます。

【時間】①11:00~11:30 / ②14:00~14:30  
【講師】高山 絵美先生(いろおとridori)  
【会場】専門店2階 キッズパーク

**ママのお悩み相談 4月19日 水** 参加無料 定員:各回親子10組 整理券配布なし

ママフォトグラファーによる / **カメラ講座&撮影会**

スマホで雰囲気のある写真を撮るための設定や、動き回る子どもを上手に撮る方法を教えてもらいます。後半は中庭に出て実践! ご希望の方は、先生から親子の自然なショットを1枚プレゼント!

【時間】①11:00~11:30 / ②14:00~14:30  
【講師】竹内 真由先生(フォトグラファー)  
【会場】専門店2階 キッズパーク

**体験教室 4月26日 水** 参加無料 定員:各回お子さま10名 整理券配布あり:当日10:00より配布

今しかできない / **手形足形アートを楽しもう!**

お子さまの成長を絵にして残せる手形アート♪ 今回は春らしいお花のシールと動物に変身したお子さまの可愛い手形や足形で、はがきサイズのカードを作ります。おじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントにも喜ばれますよ。

【時間】①11:00~11:30 / ②13:00~13:30 / ③14:00~14:30  
【講師】原 房代先生(petapeta-art®アドバイザー)  
【会場】専門店2階 キッズパーク

各日定員24名まで 仮装赤ちゃん大集合!!

参加募集中 仮装テーマ:「動物」

**ハイハイレース in イオンモール倉敷**

4月16日 ①11:00 / ②13:00 / ③15:00

イオンモール倉敷のホームページをご確認ください。(4/13(木)12:00まで)

※詳しくはイオンモール倉敷のホームページをご覧ください。※会場の都合により定員制限させて頂く場合がございます。※イベントは予告なく変更・中止となる場合がございます。

親子でお出かけ **ふらっと広場**

時間 10:00~15:00 開催日 月2回 不定期開催

※開催日・場所に関しては、右記QRコードよりご確認ください。

気軽に遊びに来て下さいね。お待ちしております。

2月の MaMaサークル 思い出スナップ

MaMaサークルでの思い出の写真です

2023.2.1 バレンタイン缶バッジ作り

2023.2.8

2023.2.15 はじめてのマットピラティス体験

2023.2.22 親子で楽しむリズムック

発達のお悩みなんでも相談会

さちこママの **魔法のキッチン**

苦手なお野菜おいしくな〜れ

今月のお料理 **テンペの生春巻き**

**材料** 【4~5人分】

- テンペ ..... 150g
- ごま油 ..... 適量
- ライスペーパー ..... 10枚
- レタス ..... 数枚
- ニンジン、キュウリ、キャベツ... 適量を千切り
- モヤシ ..... 軽く塩してレンジ600wで2分加熱したもの
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 酢 ..... 大さじ2
- ごま油 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ3強
- ゴマ、ネギ ..... 適量

**作り方**

- テンペを7~8mmの棒状に切る。フライパンにごま油を敷き、テンペを焼く(崩れやすいけれど、具として巻くので気にしないでOK!)
- すりおろし生姜としょうゆを加え、時々フライパンを揺らしながら両面を焼いて、こんがりしたらお皿に取り出す。
- 濡れぶきん(かたくしぼったもの)または、濡らしてしぼったキッチンペーパーをまな板に巻きつける。
- バットに水を用意する。ライスペーパーを水にさっとくぐらせ、まな板に広げて、そのまま10~20秒ほどおく。
- ライスペーパーの真ん中に野菜をのせ、テンペを置く。
- 手の指を水で濡らしてから、ライスペーパーの手前を具材に巻き付け、次に左右を中央に押し付けるように折り、手前からクルクルと巻く(固く巻くと、切ったときも崩れにくいです)。
- 巻いたままでも、半分に切って断面を見せるように盛り付けてもOK!

**レシピ考案** 赤松 佐知子先生

ホリスティックヘルスコンサルタント ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスタースタインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

お豆さんに魔法がかけられて美味しくヘルシーになった「テンペ」を使って、「春」が付く食べ物、生春巻きを作ってみましょう! テンペとは、茹でた大豆に「テンペ菌」を植え付けて発酵させた、インドネシアで400年以上も昔から親しまれている食べ物。粘りや匂い、クセもなく食べやすいです。食物繊維が多く、「イソフラボン」もテンペ菌により身体に吸収されやすい形になるため、女性疾患の予防にも役立つと言われています。スーパーのお豆腐コーナーが、岡山中央卸市場のお味噌屋さんで購入できますよ♡

ちよっとひといき **パコちゃんのまちがいがし**

みぎとひだりでまちがいを7つつつけてね!(こたえはp48)

パコちゃん、お友達と心算ゲームをしよう!



**ご案内スタッフ大募集!!**

**子育て、家事と両立するママが活躍中★**

土日祝休み 15時台退社 高時給

1,200円/時

業務内容 当社の見学会やブライダルフェアのご案内ハガキのポスティング業務、チラシ配布、お電話のご案内をお任せ。

時間 10:00～15:00内で4時間のみ(勤務時間はご相談ください)

休日 木土日祝休み+希望休(月16日出勤)  
※GW・お盆・年末年始連休あり  
★ご希望の勤務曜日のみでOK  
★スタートの希望時期がある方も大歓迎

資格 ■未経験歓迎 ■Wワーク・扶養内OK  
■普通自動車免許あればなお可

待遇 車・バイク通勤可(JR「大元」駅から徒歩15分)

事業 ブライダル・セレモニーの企画及び運営、ホテル業

応募 お気軽にお電話でお問い合わせください。

**株式会社岡山プラステン セレマ代理店**  
岡山市北区野田2-11-1 TEL 086-250-2198 EI-003540

**ママのお仕事掲示板**

**子育て中のママが実際に活躍中の求人をご紹介します!**

お気軽にお電話ください!

「育児中でまとまった時間が取れないから、スキマ時間で仕事がしたい」「子どもが大きくなったから、手軽に始められる職場で再就職したい」「家族のために、給料や休みなどもっと条件のいい仕事を探したい」etc.……そんな希望を叶えてくれる、理想の職場が見つかるかも? 気になる会社があったら、まずはお電話で相談してみてください。

**パート急募**

**子育て中のママも大歓迎!! 家庭と仕事の両立が可能です。**

スタッフ募集

未経験者歓迎 週3～5日勤務 残業なし

**クリーニングスタッフ** アルバイト・パート 時給900～1,000円

企業や店舗にレンタルしている、マットやモップのクリーニング作業です。配送スタッフが回収してきた製品を、素材や大きさ別に仕分けして専用の機械で洗濯します。洗いが上がったマットやモップを決められた棚に収納していきます。

◎土日祝休みの平日シフト勤務+長期連休!  
◎働きやすい勤務時間です!  
◎学校や家庭都合の急なお休みにも対応可能!  
◎難しい作業もなく覚えやすい仕事です!

資格 ○高校卒業以上

時間 9:00～17:00の間で5時間程度の勤務(休憩60分)

休暇 年末年始・GW・夏季休暇・有給休暇

昇給あり

待遇 交通費支給(上限あり)/扶養内勤務可能/ミニボーナス制度あり

福利厚生 保険加入は法定通り/マイカー・バイク通勤可

**ルート配送スタッフ** 正社員 月給19～22万円

決まったお客様のところへ訪問し、マットやモップなどの交換、配達、集金をお願いします。1日の訪問件数は30件程度です。新規開拓・ノルマなどはありません。

1日のスケジュール(目安)

08:30	12:00	13:00	15:30	16:45	17:30
会社出発 お客様訪問	休憩	お客様訪問	翌日の準備 売上清算 報告業務	終礼	退社

資格 必須 ○高校卒業以上  
○普通自動車運転免許(AT限定可)

時間 8:30～17:30(休憩60分)

休暇 年末年始・GW・夏季休暇・有給休暇(年間休日:110日)

待遇 昇給:年1回/賞与:年2回(前年実績)  
運転手当/携帯電話手当/精動手当/家族手当/時間外手当

福利厚生 各種社会保険完備/退職金共済加入/マイカー・バイク通勤可 他

**株式会社ニッセイ岡山**  
〒702-8036 岡山市南区三浜町1丁目15-19

TEL 086-264-0630 (採用担当:秋山 克恵 アキヤマ カツエ)  
「HUG HUGを見た」とお電話ください。こちらより追ってご連絡申し上げます。

子育て世代専門のFPが教えるマネーセミナー  
**令和の新常識「お金を貯める力・増やす力」**

日 時 4/13(木)・18(火) 10:30～11:30

定員 先着5名 受講料 無料

応募締切 各開催日の4日前

対象 ママ(お子様連れ参加OK)

場所 岡山ふれあいセンター 第5研修室

ご希望の方には、2大特典!  
**無料個別相談 + ライフプラン作成**

講師 角山 大尚先生 (子育て世代専門ファイナンシャルプランナー)  
p45の「ちょっとためになるお金の話」でおなじみ。ファイナンシャルプランナーとしてセミナーや個別相談会を全国各地で開催。個別で勉強して身につけた知識をどう実生活に活かしていくのかをアドバイスしている。

お申込用QR

金利? 投資? NISA? 怖くない? 勉強すると納得できてお金が大好き!  
**伊達里美先生の「お金の初級勉強会」**

日 時 4/18(火) 10:30～11:30

定員 先着10名

受講料 無料

応募締切 開催日の4日前

対象 ママ(お子様連れ参加OK)

場所 三鼓ビル3F (岡山市北区磨屋町11-102)

無料託児付

講師 伊達 里美先生 (ファイナンシャルプランナー)  
金融業界に入り数十年携わっているファイナンシャルプランナー。この度、宮崎県から特別に勉強会講師としてお越し頂きます。優しく、素敵な雰囲気、とても分かりやすくお伝え頂けます。勉強会に参加すると、これから投資したり、将来について考えるきっかけになるはず。ぜひ、この機会にご参加ください。

お申込用QR

**HUG HUG ママスクール**

あんなことや、こんなことも、知ってる! できちゃう!  
そんなステキなママになれるスクール

習い事って面倒……でも、もうちょっとだけ勉強したい。そんなママにおすすめのHUG HUG ママスクールが開講! 今まで知らなかった、ちょっとした知識や方法・コツを知るだけで、あんなことやこんなこともできるようになります! ほとんどの講座は参加費が無料だったり、材料費や教材費だけなので、気軽に参加してみましょう!

今年こそNISA・ジュニアNISA・iDeCoスタート!  
**ママのための貯金力アップセミナー**

日 時 4/4(火)・27(木) 10:30～11:30

定員 先着5名 受講料 無料

応募締切 各開催日の4日前

対象 ママ(お子様連れ参加OK)

場所 くらしき健康福祉プラザ (倉敷市笹沖180) 101研修室

ご希望の方には、2大特典!  
家計の見直し/資産形成 1時間無料個別相談 +家計診断(ライフプラン) 作成プレゼント

講師 小中 順子先生 (ファイナンシャルプランナー/FIFA)  
お金の相談窓口ファイナンシャルプランナーとして20年前から活躍。2人の子育て経験を生かした実用的でわかりやすいアドバイスを定評。資産運用セミナーや個別相談会を岡山中心で開催。

お申込用QR

HUG HUG ママスクール \ 今からでも遅くない! /

**子育てママさんのためのマネーセミナー 初級編**

お金のことをしっかり学んで、将来に備えてお金を増やしませんか?

日時 4月18日(火)・20日(木)  
18日 13:30～14:30 / 20日 10:30～11:30

会場 fabbit岡山問屋町 定員 3名  
岡山市北区問屋町9-101 タイルビル3F

受講料 無料

参加特典 お金を増やす知恵が満載のニュースレターを毎月進呈!

経験豊かな10人の専門スタッフが親切丁寧にあなたのニーズに合った最適なプランをご提案し、お客様の光り輝く人生を全力でサポートします。

講師/築澤 芳郎 株式会社STAY GOLD 代表取締役

お金の知識を学び、正しい判断基準が身に付いた後、ご希望のお客様へ証券・株・投資信託・保険・NISA・iDeCo等をアドバイスさせていただきます。

申込方法 QRコードから必要事項を入力してお申し込みください。

株式会社STAY GOLD  
●本社/〒719-3115 岡山県真庭市中365 TEL.0867-44-1166(平日9時～17時)  
●岡山支社/〒700-0901 岡山県岡山市北区本町5-1 重広ビル3F TEL.090-1188-8111(平日9時～17時) ●拠点【岡山県・鳥取県・宮崎県】

HUG HUG ママスクール係

<p>飛碁(ひすい)ちゃん(10ヵ月)</p>  <p>アンパンマンのぬいぐるみにきゅっきゃ!! 笑顔が止まらなかった日♡</p>	<p>悠斗(ゆうと)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>かわいい笑顔がだいすき♡</p>	<p>陸斗(りくと)ちゃん(10ヵ月)</p>  <p>梅の花きれいだったね!</p>	<p>希帆(きほ)ちゃん(2歳)</p>  <p>梅キレイだね</p>	
<p>稜真(りょうま)ちゃん(7ヵ月)</p>  <p>ハイハイも上手になったね! これからもますます元気に育ってね♪</p>	<p>瑠璃(るな)ちゃん(10ヵ月)</p>  <p>大好きなパパに初めてのバレンタイン♡ いつもこの笑顔に癒されるよ!</p>	<p>陽仁(はると)ちゃん(7ヵ月)</p>  <p>ハッピーバレンタイン♡ 来年は僕にもチョコほしいな!</p>	<p>学歩(まなほ)ちゃん(1歳)</p>  <p>いつもにこにこかわいいまなくん! 袴姿も似合ってるね!</p>	
<p>実紅(みく)ちゃん(6ヵ月)・芽依(めい)ちゃん(2歳)</p>  <p>ずっと仲良しな姉妹でいてね♡</p>	<p>寛太(かんた)ちゃん(1歳)</p>  <p>岡山での楽しい思い出いっぱい! 引越先でもがんばろう!</p>	<p>楓(かえで)ちゃん(1歳)</p>  <p>歯みがきが大好きな楓。お兄ちゃんの面倒もみて頼もしいかぎり!</p>	<p>うみちゃん(2歳)</p>  <p>ニコニコ笑顔も可愛いけど、このちょっと悪そうな顔も大好きだよ</p>	<p>楓琉(ふうり)ちゃん(1歳)</p>  <p>鬼は〜外! 福は〜内!!</p>

<p>桃々(もも)ちゃん(9ヵ月)・茉緒(まお)ちゃん(3歳)</p>  <p>お花とはいチーズ🌸</p>	<p>湊斗(みなと)ちゃん(6ヵ月)</p>  <p>ハーフバースデーおめでとう☆ これからもますます大きくなってね!</p>
<p>楓生(かいは)ちゃん(1歳)</p>  <p>お兄ちゃんが大好きなかいちゃん♡</p>	<p>結連(ゆいは)ちゃん(1歳)</p>  <p>1歳のお誕生日おめでとう☆ 保育園も頑張ってるね!</p>
<p>倭斗(やまと)ちゃん(3ヵ月)</p>  <p>祝100日🎉</p>	<p>相侑(さんゆ)ちゃん(1歳)・亮侑(りやんゆ)ちゃん(3歳)・侑河(ゆは)ちゃん(1歳)</p>  <p>何やら兄弟でひそひそ話かな♪</p>
<p>瑛心(えいしん)ちゃん(1歳)</p>  <p>外遊びが大好きな瑛くん。 ずくずく大きくなってね!</p>	

## HUG HUG 5月号(4/20発刊)に掲載される 0歳~3歳の赤ちゃん写真を募集中!

5月号の写真をお送りいただいた方全員に

「トータルスタジオ フォセット下中野店・倉敷店」で使える  
**2Lサイズ写真(台紙付き)プレゼント券**

「クリエイティブスタジオ イノセンス間屋町テラス店」で使える  
**「撮影料:無料」+「バッグチャーム」**  
**をセットでプレゼント!!**



※ご応募の際に必要な情報が抜けていた場合はお送りできませんのでご了承ください。

**HUG baby**  
 PHOTO STUDIO

たくさんのご応募  
 ありがとうございます♪

TOTAL STUDIO "好きがきつとみつかる"  
**FOSSETTE** トータルスタジオ フォセット

お誕生日・ハーフバースデー

Happy Birthday!

やっばりお誕生日は  
 スペシャルな日♡  
 とっておきの姿を残そう

好きな衣装3点  
 兄弟姉妹・家族撮影  
 多ポーズ撮影

左記セットで!  
**3,300円**  
撮影料・家族撮影  
 多ポーズ撮影  
 ※プリント代別途

写真のある暮らし  
 ~日々の生活にあふれる思い出を!~

暮らしやインテリアになじむ  
 オリジナルグッズも充実!

掲載ご希望の方は、メールかホームページからご応募ください

【必要事項】 件名を「はぐべび」 メール本文に、①保護者様のお名前、②住所、③電話番号、④赤ちゃんのお名前(ふりがな)、⑤撮影時の月齢(1歳未満)または年齢(3歳以下)、⑥赤ちゃんへの一言メッセージ(30文字以内)を記入し、お子さまの写真添付して、下記のアドレスまでお送りください。

【応募宛先】 [baby@hughug-town.com](mailto:baby@hughug-town.com)

【応募締切】 2023年3月31日(金) 24:00 (毎月末が締め切りとなります)



**TOTAL STUDIO FOSSETTE**

創業59周年!

下中野店 086-242-0753  
 岡山県岡山市北区下中野357-103  
 OPEN 9:30~18:00 (火曜定休) (駐車場完備)

倉敷店 086-426-5753  
 岡山県倉敷市田ノ上1125-1  
 OPEN 9:30~18:00 (火曜定休) (駐車場完備)

まずはご予約!  
 ネット予約なら  
**24時間**  
**いつでもOK!**

トータルスタジオ フォセット [www.fossette.jp](http://www.fossette.jp)

※ご予約は撮影を希望される店舗へお願いいたします。※全イベント撮影用衣装・小物及び背景は店舗によって異なる場合がございます。※送料は550円(税込)お客様にご負担頂いておりますが、オンライン上で1万円以上(店頭は2万円)ご購入の場合は無料で発送させていただきます。

完全予約制  
 スタジオまたは美容室でのお客による撮影はお断りさせていただきます。

プリント料金 (増量は20%OFF)  
 2Lプリント 1枚 4,500円(税込)  
 B5プリント 1枚 5,500円(税込)  
 A4プリント 1枚 6,600円(税込)

今すぐGO!



# おひさまグループ

「おひさま」は、障がいがある方とご家族のより良い生活をつくるための支援事業です。

言語聴覚士 本部在籍の言語聴覚士が各事業所を訪問、相談対応することで、より専門性の高い療育を提供するサポートをしています。

- 放課後等デイサービス/日中一時支援事業
- 児童発達支援事業
- 生活介護・就労継続支援B型事業



## おひさま PLUS 三浜事業所 NEW OPEN!



### おひさまPLUS三浜事業所

生活介護・就労継続支援B型  
岡山市南区三浜町2-18-24



### おひさま 岡山ドーム前事業所

放課後等デイサービス  
岡山市北区  
今1丁目10-32

☎086-246-0808 (担当:山田)

### おひさま 八幡事業所

放課後等デイサービス  
岡山市中区  
高島新屋敷381-4

☎086-206-2766 (担当:平澤)

★見学ご希望の方はお電話ください。→☎086-250-3684 (担当:横井)

利用  
ご希望  
の方

# 見学等随時受付中

スタッフ募集中! お申込み・お問合せ ☎086-805-8989 (担当:丸山) ※面接場所・日時を連絡いたします。

◎20代・30代の女性中心 / ◎子育てママも活躍中 / ◎週休2日制(日・祝・他) / ◎県内各地に事業所有

### 1 児童発達支援管理責任者

正社員  月給25万円~30万円

業務内容	新規開所の放課後等デイサービスにて児童発達支援管理責任者を募集いたします。利用者の個別支援計画作成や関係機関・家族との連絡調整等、利用者面談や指導員への助言・指導など……。障がいがある小学生~高校生を対象に、療育支援をお願いします。 令和4年3月に、「放課後等デイサービスおひさま 高島新屋敷事業所」を開所予定。開所後は、新規施設での勤務になります。
時間	9:00~18:00
資格	①児童発達支援管理責任者 ②普通運転免許(AT車限定可)

### 2 保育士

正社員・パート  月給20万円~21万円 /  時給1,000円~

業務内容	障がい児通所施設 児童発達支援・放課後等デイサービスにおいて利用児の療育や指導訓練に携わって頂くお仕事です。
時間	9:00~18:00
資格	①保育士資格 ②普通運転免許(AT車限定可)

### 3 児童指導員

正社員・パート  月給19万円~20万円 /  時給1,000円~

業務内容	障がい児通所施設 児童発達支援・放課後等デイサービスにおいて利用児の療育や指導訓練に携わって頂くお仕事です。
時間	9:00~18:00
資格	①児童指導員の任用資格・教員免許・社会福祉士・精神保健福祉士・幼稚園教諭免許 ②普通運転免許(AT車限定可)

### 4 言語聴覚士・作業療法士・理学療法士

正社員  月給20万円~23万円

業務内容	障がい児通所施設 児童発達支援・放課後等デイサービスにおいて利用児の療育や指導訓練に携わって頂くお仕事です。
時間	9:00~18:00
資格	①言語聴覚士・作業療法士・理学療法士資格 ②普通運転免許(AT車限定可)

### 5 サービス管理責任者

正社員  月給25万円~30万円

業務内容	【生活介護・就労継続支援B型のマネジメント】 障害福祉サービスを提供する事業所において、適切なサービスが提供できるように全体的な管理を行って頂きます。またより良い職場環境の構築に努めて頂きます。 【支援プロセスの管理】 利用者様それぞれの個別支援計画を作成し、計画に基づき適切な支援を行います。また行政や関係機関、その他の事業所との連携など。 【スタッフ(サービス提供者)への指導・助言】 他スタッフへの指導・助言など
時間	8:30~17:30
資格	①サービス管理責任者 / ②普通運転免許(AT車限定可)

### 6 看護師・准看護師

正社員・パート  月給19万円~21万円 /  時給1,100円~

業務内容	多機能型障がい福祉施設において、生活介護事業で利用者の健康管理や支援に携わって頂くお仕事です。 ※医療機関での看護師業務等は基本ありません。
時間	8:30~17:30
資格	①看護師・准看護師免許 ②普通運転免許(AT車限定可)

訊き手

NAKAGAWA Futoshi

## 中川大

おかやま住宅工房



住まう空間、そこに暮らす時間が育み、手に馴染む「用の美」手触りある豊かさへの探究をめぐる対話集

第四回

須浪亨商店  
須浪隆貴  
SUNAMI Ryuki

第一回

備中和紙  
丹下直樹  
TANGE Naoki

第二回

倉敷本染手織研究所  
石上梨影子  
ISHIGAMI Rieko

第三回

倉敷ガラス  
小谷栄次  
KODANI Eiji

●「民藝を訪ねて」特設サイトにて公開中●

風土に学び文化をつくる



〒700-0853 岡山市南区豊浜町13-66  
TEL:086-262-8020 FAX:086-262-8023

お問い合わせ専用ダイヤル  
受付時間: 平日 9:00 - 17:00

☎0120-466-670

「民藝を訪ねて」  
特設サイト  
<https://ojkobo.co.jp/folkcrafts/>



おかやま住宅工房  
オフィシャルサイト  
<https://ojkobo.co.jp>



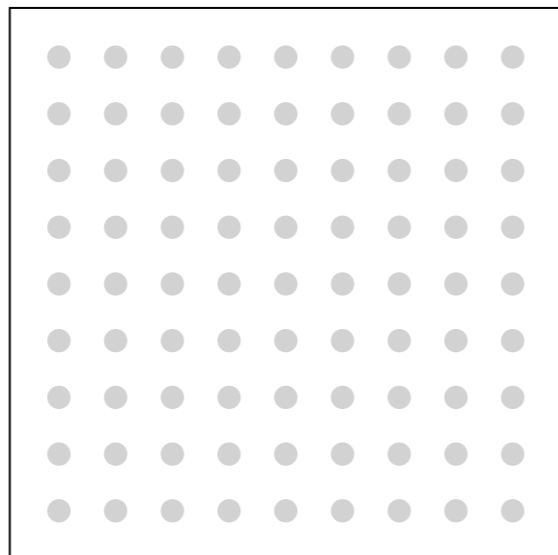
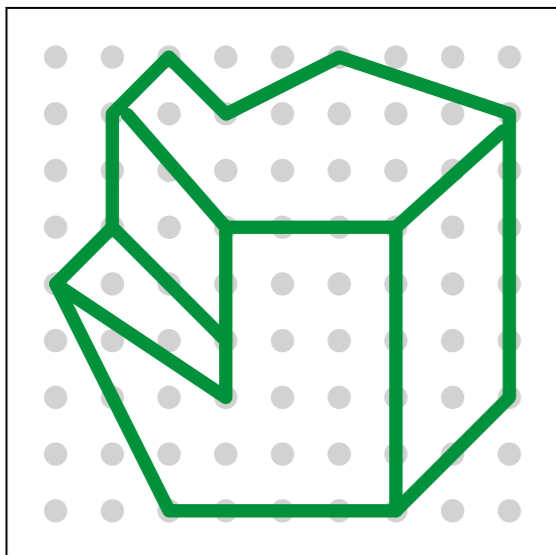
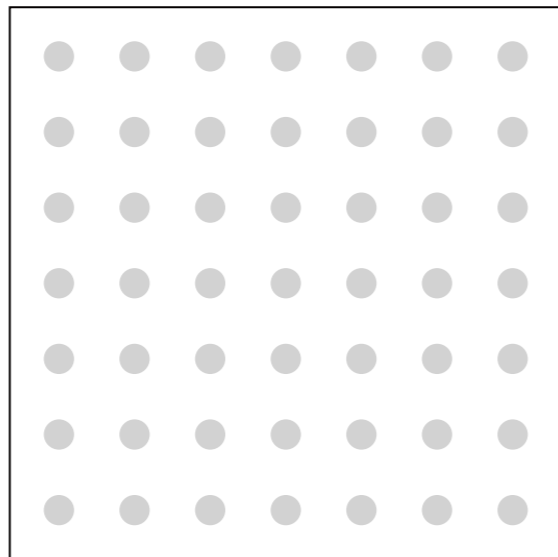
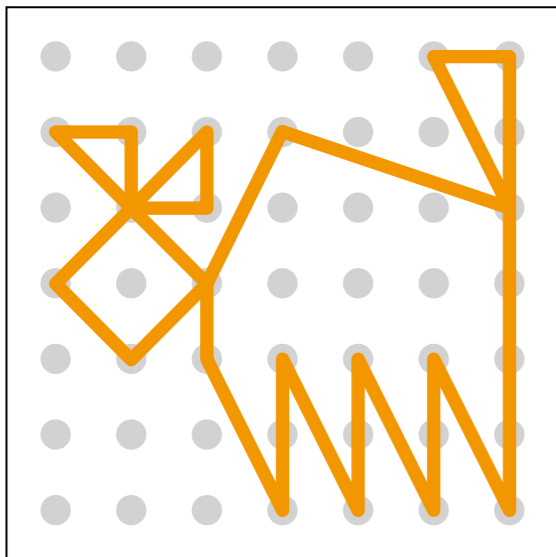
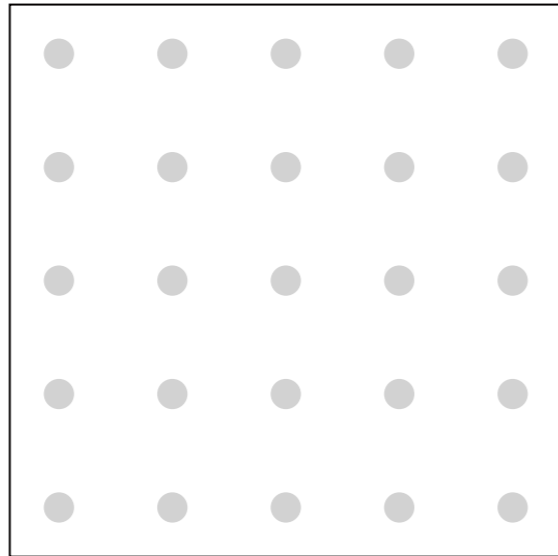
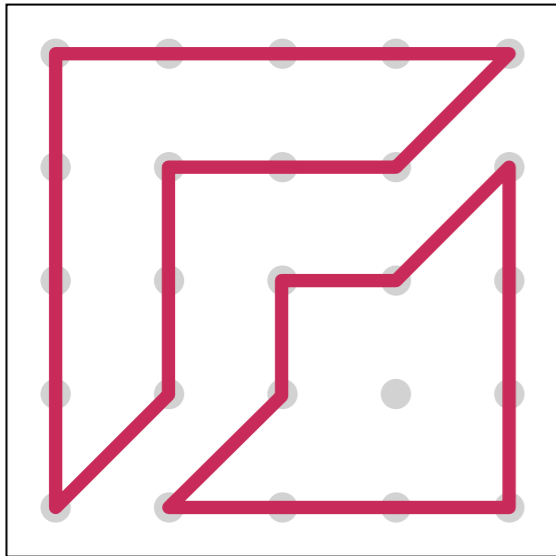
Instagram  
@okayama\_jutaku\_kobo



# グリッド てんつなぎ



ひだりの みほん をみて、みぎにおなじかたちをかいてみよう。  
できたら おうちのひとに みてもらおう!



# とけいのよみかた



いろいろなところに時計があるね。  
時計が読めると、時こくがわかるよ。

**みじかい はり**  
「何時 何分」の「何時」をあらわす。  
みじかい はりが2しゅう回ると、24時間(1日)。

**ほそなが 細長い はり**  
時計の長い はりと、みじかい はりの間を、まわっている細い はりは、「びょう」をあらわし、1分で1しゅうする。

**なが 長い はり**  
「何時 何分」の「何分」をあらわす。  
なが はりが1しゅう回ると、60分(1時間)。



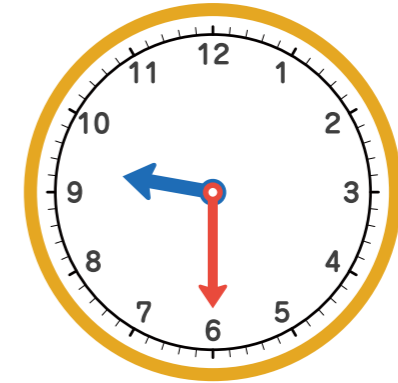
はりは みんなみぎまわ 右回りにうごく。



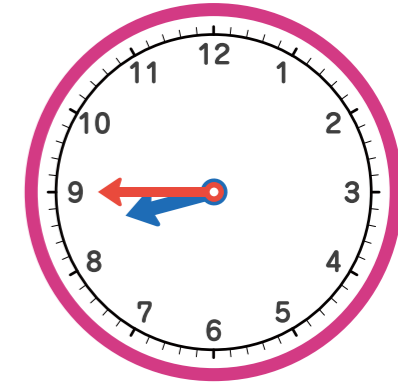
何時 何分か わかるかな? 時計を せいかくに 読んでみよう。



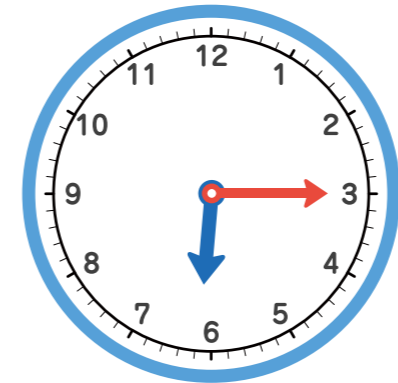
( じ ぶん )



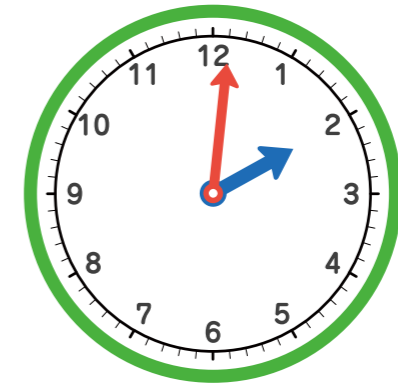
( じ ぶん )



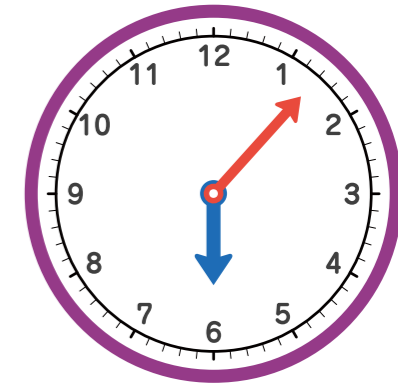
( じ ぶん )



( じ ぶん )



( じ ぶん )



( じ ぶん )

# おり紙であそぼう

がみ  
さき あたま  
ゆび先をつかうと、頭のはたらきがよくなるよ。

さくらの花びら

- 写真の位置で折り上げます。  
同じ高さになるように
- 写真の位置で折り上げます。  
☆があうように
- 写真の位置で折り上げます。  
☆があうように
- 左右とも写真の位置で折ります。
- 左右とも写真の位置で折ります。
- うらがえしたら、さくらの花びらの完成です。  
5枚並べるとさくらの花になるよ

## 入園・入学おめでとう! HUG HUG 6月号(5/20発刊)に掲載!!

### 入園・入学記念写真 大募集

2023年 5月7日(日) 締め切り

HUG HUG編集部からのお知らせです!!  
4月にご入園・ご入学をされるお子さまへ。  
入学式を迎え新しい生活が始まる新入生のみなさんをHUG HUG誌面でお祝いします!  
桜の下や校門前で……ピカピカの制服を着て……仲良しのお友達やママ、パパと一緒に撮った入園・入学の記念写真をお送りください。HUG HUG 6月号(5/20発刊)でご紹介させていただきます。

メールかホームページからご応募ください

【必要事項】 件名を「入園・入学スナップ」  
メール本文に、①お子さまのお名前、②お子さまのお名前(ふりがな)、③性別、④コメント30文字程度を記入し、掲載希望の写真をお送りください。

【応募宛先】 [photo@hughug-town.com](mailto:photo@hughug-town.com)

【応募締切】 2023年5月7日(日) 24:00

※個人情報保護の取り組みの一環として、写真に学校名などが写っている場合は編集部にて修正させていただきます。あらかじめ、ご了承ください。

↑写真は昨年のものです

# なぞりがき れんしゅう

えんぴつで S から G まで  
せんを かいてみよう。  
はみださないように うまくなぞれるかな?

ひと おや  
人さしゆびと 親ゆびで はさみ  
なか  
中ゆびを そろえるように する。

えんぴつの 先から 2.5~  
3センチメートルくらいの  
ところをもつ。

やわらかい しんの Bか  
ビー  
2Bが つかいやすい。

えんぴつは 少し かたむける  
(55~60度くらい)。

くすりゆびと 小ゆびは かるくまげて、  
なか  
中ゆびに そえる。書くときは 小ゆびで  
かみ  
紙を おさえる。

Q.7 中級 なぞなぞ

葉っぱは全部で何枚あるでしょう？



家族みんなで楽しもう HUG HUG なぞなぞ

全部で何問、解けるかな？ 答えは43ページだよ。

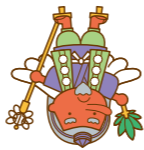
Q.8 中級 なぞなぞ

缶を見つけるたびに大きな声をあげてしまう動物ってなーんだ？



Q.1 初級 なぞなぞ

天狗が逆さまになった時に使うものってなーんだ？



Q.9 上級 なぞなぞ

好きじゃないって9回も言う動物ってなーんだ？



Q.2 初級 なぞなぞ

寒い時に出てくる鳥ってなーんだ？



Q.10 上級 なぞなぞ

夜、眠れない時にするといいスポーツってなーんだ？



Q.3 初級 なぞなぞ

1回巻いただけなのに8回巻いたように言われるものってなーんだ？



Q.11 上級 なぞなぞ

迷子が見つかった都道府県ってどーこだ？



Q.4 初級 なぞなぞ

いつも鴨のことをうらんでいるような鳥ってなーんだ？



Q.12 超級 なぞなぞ

1枚だけだと切れないけど、たくさんあると切れるものってなーんだ？



Q.5 中級 なぞなぞ

こってりしていない生き物ってなーんだ？



Q.13 超級 なぞなぞ

100人乗りの船なのに10人乗っただけで沈んだよ。どうしてかな？



Q.6 中級 なぞなぞ

ブタが寝てしまう場所ってどーこだ？



ひいくん



トイレのこの椅子に座るとなぜかここにこ♡

ママ花



はい! ポーズ♡(3\*)/

ソフトクリーム



美味しいね☆

みんなの写真館

読者のとっておきの一枚を紹介するページです。「赤ちゃん&子どもの写真」「家族やお友達との写真」「ペットの写真」「自分で作った作品の写真」などなんでも構いませんので、ご紹介ください。

毎月投稿OK 応募いただいた写真は全て掲載 写真の色補正は編集部でします

はるとくん



お雛様つくったよー!

ひよりとさくら



公園にて、いいお顔〜!

あゆむ



雪遊び楽しい〜

みくちゃん



コキンちゃんとバシャリ! もう少し大きくなったらまた行こう♡

めいちゃん



念願のアンパンマンミュージアム! 楽しかったね♡

旅の思い出



3人とも、母たちの要望に応じて浴衣を着てくれてありがとう! 笑

祝小学校入学



☆あおちゃん☆ 小学校入学おめでとう!

ひまりねえさん



初めて似顔絵描きました!

ふーすけ



かわいく つくれたよ♡

お雛様



初節句おめでとう

豆を食べたい鬼



節分は鬼に変身したのに豆が食べたくなくなってしまったね(笑)

yukiko



たかいたかーい

こうた☆うた



かわいい鬼さんの登場♡♡ 上手に作れてる♡すこい!!

お買い物ごっこ



いろんなお店でのお買い物、楽しかったね。たくさん買ったよ!

あやとくん



お父さんと公園でたくさん遊んだね♪また行こうね♪

ゆいか



大好きなチュッピーに会えたよ♡ね♪また行こうね♪

うみちゃん



我が家の可愛いちびっこおひなさま。

みらいちゃん



エモイ写真が撮れました☆

初めてのいちご狩り



大興奮のいちご狩り☆みんなでもた行こうね!

けんちゃん



焼きそば♪ ぼくがつくれたよー!! ☆

チョコレート食べたい



三姉妹になり初めての桃の節句。すくすく大きくなあれ!

BAPE



ラーメンうまいね。また行こうね。

なかよし



みんなでハイ! チーズ!

【必要事項】 件名を「みんなの写真館」 メール本文に、①投稿者のお名前、②写真に記載するお名前(ペンネームOK)もしくはタイトル、③写真に記載するコメント(30文字以内)、④写真(1点)を下記のアドレスまでお送りください。 【応募宛先】 photo@hughug-town.com 【応募締切】 毎月5日 18:00(応募は毎月できます)



※頂いたコメントなどは文字制限のために編集部で調整させていただく場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。 ※「photo@hughug-town.com」からのメールを受信できる様、ドメイン設定を解除していただくか、ドメイン「hughug-town.com」を受信リストに加えてください。

てんつなぎ(1から90まで)

すうじを よみながら 1から 90まで じゅんばんに せんで むすびましょう。



休日当番医表(4月)

※地域により情報が重複している場合があります。  
また、諸事情により情報が変わる場合がありますので、必ずお電話にてご確認ください。  
掲載している電話番号から、お間違いがないようご連絡ください。

	4/2(日)	4/9(日)	4/16(日)	4/23(日)	4/29(土祝)	4/30(日)		
岡山市 (診療時間) 9:00~17:00	旭川東	矢野医院(内科) 中区分1-15-18 ☎086-275-3757	旭電クリニック(内科小児科) 中区乙島70-1 ☎086-275-6768	コープみんなの診療所(内科) 中区乙島101-4 ☎086-278-8522	おかもと内科小児科診療所 中区西356-1 ☎086-271-2655	森末泌尿器科クリニック(内科) 中区倉田210-5 ☎086-274-3330	ながけクリニック(内科) 中区中井454-1 ☎086-207-6788	
	旭川西	露野医院(内科小児科) 北区西長瀬1225-4 ☎086-221-3933	しげと内科小児科(内科小児科) 南区新保397-17 ☎086-222-2627	岡内科医院(内科小児科) 南区浦安本町89-7 ☎086-265-5811	つしまクリニック(内科) 北区津島南1-2-15 ☎086-251-3388	ほそたにクリニック(内科) 北区津島南2-5-25 ☎086-251-1100	三浦内科医院(内科) 北区伊福町2-27-30 ☎086-252-6783	
	西大寺・上道	藤原内科循環器科(内科) 東区西大寺東3-1-8 ☎086-942-2173	陽クリニック(内科小児科) 東区西大寺新地16-3 ☎086-943-8778	渡辺内科(内科) 東区西大寺中野884 ☎086-942-2124	上南クリニック(内科小児科) 東区東平島135-6 ☎086-948-5539	大上クリニック(内科) 東区東平島135-6 ☎086-297-3535	大西内科消化器科(内科) 東区益野町251-1 ☎086-943-9191	
	瀬戸	あけわファミリークリニック(内科小児科) 赤穂市河本1143 ☎086-955-9251	石原医院 東区瀬戸町瀬戸77 ☎086-952-0162	森クリニック 赤穂市周田728-1 ☎086-954-4747	熊山診療所(内科) 赤穂市松木621-4 ☎086-995-1251	あけわ瀬戸休日診療所(内科) 赤穂市下町187-1 ☎086-955-0393	あけわ瀬戸休日診療所(内科) 赤穂市下町187-1 ☎086-955-0393	
	一宮・津高・御津 建部・高松・足守	金川病院(内科) 北区御津金川449 ☎086-724-0012	中山医院(内科) 北区西山内101 ☎086-299-0005	芳賀山診療所 北区芳賀5112-103 ☎086-284-7272	木村医院 北区大井2393-5 ☎086-295-0010	大守クリニック 北区橋津1203-1 ☎086-284-2777	井上医院 北区大井2316 ☎086-295-0014	
	吉備・妹尾・福田	平田内科医院 倉敷市茶屋町427-1 ☎086-429-2221	せのお病院(内科) 南区妹尾850 ☎086-282-1211	茶屋町駅前クリニック(内科小児科) 倉敷市茶屋町233-2 ☎086-420-0007	あさひクリニック(内科) 南区大福286-6606	かりや内科(内科小児科) 北区庭瀬810-3 ☎086-280-2017	河原内科医院 都窪郡早島町早島3317-1 ☎086-480-1112	
	藤田・興除・灘崎	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	庵谷医院(内科) 倉敷市林514 ☎086-485-0057	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	岡山光南病院 南区東廻767-3 ☎086-282-0555	あいあいえん診療所(内科) 倉敷市串田660 ☎086-470-2000	
	常設施設	情報が変更になる場合があります。 事前に各宿直室へお電話にてご確認ください。		本庁/086-426-3033 児島/086-473-1111 玉島/086-522-8110	【内科・小児科】倉敷市休日夜間急患センター 倉敷市新田2689 ☎086-425-5020 【休日・祝日】9:00~12:30 / 13:00~17:00(内科医・小児科医が診察) 【平日・夜間(※休日・祝日含む)】20:00~22:00(内科医が診察)		【歯科】倉敷歯科衛生センター診療所 倉敷市昭和2-2-17 ☎086-422-2122 【休日・祝日】 10:00~12:00 / 13:00~15:00	
倉敷市 (診療時間) 児島地区・歯科 10:00~12:00 13:00~15:00 玉島地区・歯科 10:00~12:00 13:30~15:00 真備地区 9:00~13:00 その他 (常設施設以外) 9:00~17:00	倉敷・水島地区	ふちもとクリニック(内科のみ) 幸町5-41 ☎086-434-0088	おおしも内科 中敷2-8-21 ☎086-476-2630	渡辺医院 西中新田16 ☎086-422-3161	はらもと内科皮膚科クリニック 西阿知町566-1 ☎086-460-1177	倉敷スイートホスピタル 中庄3542-1 ☎086-463-7111	水島第一病院 神田2-3-33 ☎086-444-5333	
	児島地区・内科	平田内科医院 茶屋町427-1 ☎086-429-2221	—	茶屋町駅前クリニック 茶屋町233-2 ☎086-420-0007	—	—	—	
	児島地区・外科	児島中央病院 児島小川町3685 ☎086-472-1611	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	やまもとクリニック 児島元浜町783-5 ☎086-473-5151	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	野上内科医院 児島味野6-1-10 ☎086-473-3356	藤田医院 児島駅前1-53-2 ☎086-474-0311	
	児島地区・小児科	—	—	庵谷医院 林514 ☎086-485-0057	—	—	あいあいえん診療所 串田660 ☎086-470-2000	
	児島地区・歯科	上野歯科医院 児島駅前1-102 ☎086-472-1818	難波歯科医院 児島味野1-7-10 ☎086-472-2049	沼本歯科医院 児島下の町10-9-14 ☎086-477-5637	橋本歯科医院 児島赤崎1-16-54 ☎086-472-4602	—	平川歯科医院 児島赤崎1-16-26 ☎086-472-8139	
	玉島地区	のみクリニック 玉島乙島7125-3 ☎086-526-5252	みつおかクリニック 玉島中央町2-5-3-1 ☎086-523-2220	ヤスハラ医院 玉島中央町1-6-21 ☎086-526-8155	かわかみこどもクリニック 新倉敷駅前5-16-1 ☎086-441-2757	渡辺胃腸科外科病院 玉島上成539-5 ☎086-525-2552	玉島病院 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	
	玉島地区・歯科	長尾歯科医院 玉島八尾413 ☎086-525-2500	吉川歯科医院 玉島阿賀崎1-2-27 ☎086-525-0755	香西歯科クリニック 玉島乙島920-90 ☎086-522-1184	しんくろ歯科医院 玉島赤崎1-16-54 ☎086-523-0418	—	玉島病院 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	
	真備地区	平本胃腸科外科クリニック 真備町川辺1834-5 ☎086-698-9811	川辺内科 真備町川辺102-1 ☎086-697-1011	源医院 真備町有井205-1 ☎086-698-5050	まきび病院 真備町跡田2387 ☎086-698-6511	—	まき記念病院 真備町川辺2000-1 ☎086-698-2248	
	玉野市 (診療時間) 9:00~17:00	外科	荘内クリニック 玉野2138-2 ☎0863-71-4976	玉野三井病院 玉野1 ☎0863-31-4187	三宅内科外科医院 横ヶ谷1017 ☎0863-71-2277	玉野市民病院 宇野8-19-3 ☎0863-31-2101	宇野八丁目クリニック 宇野8-19-3 ☎0863-33-8080	近藤医院 真田井地1398 ☎0863-41-1061
	内科	たなべ内科 八浜町八浜1484-1 ☎0863-51-3600	井上内科医院 玉野1-12-10 ☎0863-21-2074	原田内科クリニック 宇野2-37-18 ☎0863-31-1717	海岸通りクリニック 宇野1-42-26 ☎0863-31-3400	油原医院 和田1-9-5 ☎0863-81-8235	こやま医院 八浜町見石1607-3 ☎0863-51-3333	
浅口市 (診療時間)9:00~17:00	鴨方クリニック 鴨方町深田991-1 ☎0865-44-2602	鴨方整形外科 鴨口郡里庄町里見5276 ☎0865-44-6252	白神医院 倉島5560 ☎0865-54-2025	磯川内科医院 鴨口郡里庄町新庄1388 ☎0865-64-2001	にいつクリニック 鴨口郡里庄町新庄2929-1 ☎0865-64-3622	金光病院 金光町占見新田740 ☎0865-42-3211		
井原市 (診療時間)9:00~17:00 ◎...外科 ◎...内科	◎森本整形外科医院 上原町473 ☎0866-62-6000	◎小田病院 上原町582 ☎0866-62-1355	◎井原市立美星国保診療所 美星町大倉2467-4 ☎0866-87-2525	◎井原第一クリニック 高屋町1127-1 ☎0866-67-0331	◎井原市立井原市民病院 高屋町1186 ☎0866-62-1133	◎尾崎整形外科リハビリテーション科 真田町1967-1 ☎0866-62-2510		
◎ほぞや医院 七日市町102 ☎0866-62-1373	—	◎前谷内科クリニック 高屋町666-1 ☎0866-63-4888	◎三宅医院 高屋町5191-1 ☎0866-87-2303	◎青木内科 高屋町4-24-10 ☎0866-67-3138	◎さきの診療所 西方町1425-1 ☎0866-62-7020			
総社市 (診療時間)9:00~17:00	長野病院 総社2-22-43 ☎0866-92-2361	清音クリニック 清音三因606-1 ☎0866-94-4111	杉生クリニック 三須1342 ☎0866-92-0252	パーク統合クリニック 駅前2-17-1 ☎0866-92-3661	高杉こどもクリニック 高杉4-24-10 ☎0866-94-8839	診療ドクター杉生 門田315 ☎0866-92-5771		
原田整形外科 井手1208-2 ☎0866-94-8881	泉クリニック 小寺995-1 ☎0866-94-5050	みやした内科医院 真直1231-1 ☎0866-95-2860	◎丸形整形外科リハビリクリニック 岡谷337-1 ☎0866-93-1221	やまもと医院 三輪618 ☎0866-93-7773	昭和医院 美安1267 ☎0866-99-2762			
瀬戸内市 (診療時間)9:00~17:00	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234		
内田医院 邑久町尾津9-12 ☎0869-22-5010	内田クリニック 邑久町山田庄212-1 ☎0869-22-3020	岡崎内科クリニック 邑久町山田庄212-1 ☎0869-22-3880	長田医院 邑久町豊原341-2 ☎0869-22-0001	竹内医院 年忍町牛窓4949-24 ☎0869-34-4888	こむら医院 年忍町牛窓521-1 ☎0869-26-8882			

## ストップ! 子ども虐待 オレンジリボンキャンペーン

子ども虐待って  
どんなこと?

親または親に代わる保護者が、子どもの体や心を傷つけ健やかな成長・発達を妨げる行為をいいます。親が「しつじだ」と思っている行為が、子どもの心身を傷つけるのであれば、「虐待」です。

○身体的虐待： 打ぶる、けるなど、子どもの生命や健康に危険のある身体的な暴行のこと

○心理的虐待： 子どもの心を傷つけるような言動や、DVを子どもに見せるなど

○ネグレクト： 子どもだけを自動車や家に置いて、病気がけがをしても病院に連れて行かないなど、子どもの健康や安全への配慮を怠ること

○性的虐待： 子どもへの性的行為の強要や被写体にするなど

**オレンジリボンキャンペーンとは**

子ども虐待防止を願う全国的な市民運動です。「オレンジリボン」には、子ども虐待の現状を広く知っていただき、子ども虐待をなくしていこう、子どもを救うため一人一人にできることを考え行動しよう、そして虐待を受けた子どもたちが幸福になれるようにとの願いが込められています。

児童相談所虐待対応ダイヤル(無料) いちはやく

虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時は **189** にお電話ください

岡山市オレンジリボンキャンペーン実行委員会  
岡山市こども福祉課内086-803-1223



## 乳がんの早期発見・治療を!

ピンクリボンとは? 乳がんを早く見つけ、早く治療をすることの大切さを伝えるための運動です。

### 岡山市の乳がん検診

対象	40歳以上で偶数年齢の岡山市在住の女性		
場所	岡山市内の検診実施医療機関	料金	¥500
内容	マンモグラフィ+視触診(併用)	期間	毎年6月~12月
問合せ	岡山市けんしん専用ダイヤル / ☎086-803-1202		

### 倉敷市の乳がん検診

対象	40歳以上の倉敷市在住の女性		
場所	倉敷市内の検診実施医療機関	料金	¥1,700
内容	問診、マンモグラフィ+視触診(併用)	期間	毎年6月~翌年3月
問合せ	倉敷市保健所健康増進センター / ☎086-434-9866		

\*上記3市以外にお住まいの方は、お住まいの自治体までお問い合わせください

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、一部またはすべての検診を中止する場合があります。

最新情報をホームページなどでご確認ください。

検診がなくても、30歳からは月に1回セルフチェック!

気になることがあれば医療機関を受診しましょう。

- 鏡の前で——くぼみ、ひきつれ、赤みはないか
- 指の腹で——「の」の字でなぞって、しこりはないか  
乳首をつまんで、分泌物はないか
- 脇の下まで——お風呂や仰向け寝の時にもチェック  
脇の下から胸の広い範囲でチェック

お問い合わせ 岡山市保健所健康づくり課 ☎086-803-1263

## おかやま子育て応援サイト こそだてぽけっと

子ども向けのイベント情報、子連れで楽しめるお出かけスポット、離乳食レシピなどなど、子育てに役立つ情報が盛りだくさん!

子どもの「年齢別」で情報を調べたり、「知りたい」「相談したい」など目的に合わせて簡単に情報をゲット!

子育て支援団体、企業や大学などの子育て情報も発信中!

「子育てのしおり」も要チェック!

妊娠・出産・育児に関するさまざまな岡山市の制度や、妊娠中の過ごし方、子育てなど、初めての方にも分かりやすくまとめた「子育てのしおり」。「親子手帳」と一緒にお渡ししています。

岡山市保健所 健康づくり課 086-803-1264

http://www.okayama-tbox.jp/kosodate  
こそだてぽけっと 検索

岡山市役所 地域子育て支援課 086-803-1224




## 遊んで。話して。ほっと一息 ももっこステーション

「ももっこステーション」って?

小さなお子さんとおうちの方たちが、一緒に遊んだり、くつろいだりできる場所です。

大体週に1回以上開催され、スタッフが遊んでくれたり、子育ての悩みを聞いてくれたり、友だちづくりの橋渡しをしてくれたり…

無料や低額で利用することができる、気軽なお出かけ先です。




子育て支援センターや児童館など、さまざまな場所で開催されています。親子で遊べる「場」だけでなく、専門のスタッフが親子ふれあいあそびなどの活動を提供してくれるところや、おうちの方に対してスタッフが簡単な子育て相談に応じてくれたり、子育てに関する情報を提供してくれるところもあります。

基本的には、開催時間帯であれば出入り自由なので、時間を気にすることなく利用できます。

予約なく利用できる場所が多いですが、一定の手続きが必要なところもあります。お近くの場所・利用方法は、岡山県子ども未来課のホームページをご覧ください。

https://www.pref.okayama.jp/page/488473.html  
ももっこステーション 検索

岡山県子ども未来課 086-226-7348

## ファイナンシャル・プランナー FP角山の ちょっとためになるお金の話

FINANCIAL PLANNER KAKUYAMA'S MONEY COLUMN vol.23

① 両制度の併用  
② 制度の恒久化  
③ 非課税保有期間の無期限化  
④ 年間投資金額の引き上げ  
⑤ 生涯非課税保有限度額の設定

前回は来年から始まる新NISA制度についてお伝えしました。復習になりますが、新NISA制度の特徴は左記の通りです。

④ 年間投資金額の引き上げ  
今までは、つみたてNISAか一般NISAのどちらかしか選択できず、限度額は左記の通りでした。

⑤ 生涯非課税保有限度額の設定  
今までは左記の通りでした。

これが来年からは変更されます。最大利用額は1800万円になります。ただし、成長投資枠は1200万円までになります。

これだけみるととても良く見えますが、NISAは制度の話です。選ぶ商品によっては元本割れる可能性があります。

この辺りはとても大切ですので、詳しくは来月号でお伝えします。来月号も良かったら、見てくださーいね。

つみたてNISA 40万円  
一般NISA 120万円

つみたてNISA 800万円  
一般NISA 600万円

HUG HUG特典 無料相談は要予約  
角山先生と1対1で相談(相談時間:1時間無料)  
&  
家計診断(ライフプラン)作成プレゼント

無料相談をご希望の方は、メールにて受け付けています。  
①氏名 ②メールアドレス ③電話番号 ④ご希望の日時を明記し、「info@hughug-town.com」までお送りください。

角山 大尚  
約18年前より独立し、ファイナンシャルプランナーとしてセミナーや個別相談会を全国各地で開催。個別で勉強して身につけた知識をどう実生活に活かしていくかをアドバイスしている。

角山先生のセミナー好評開催中!! 詳しくはP30へ

## 倉敷市の子育て情報 はこちらから!

子育て総合ポータルサイト  
「くらしき子育て応援サイト たのしく子育てあのねっと!」を開設しています!

市内を中心に活動している子育て支援団体などの団体情報・イベント募集・活動紹介や、妊娠・出産から就学まで必要な行政情報を掲載しています。また、サイト内マップでは市内の保育園や公園の施設などが検索でき、大変便利です。

「子育てハンドブック」  
「子育て応援!マップ」をご存知ですか?

「子育てハンドブック」は妊娠から就学までの子育てに関する情報(各種制度・手続、施設など)を、「子育て応援!マップ」は市内の赤ちゃんの駅や子育て支援施設、おすすめスポット(遊具のある公園など)を紹介しています。市内には子育て家庭が楽しめる公園や施設がたくさんあります。このマップを持って外へ出掛けてみませんか!

子育て支援情報コーナーを設置しています!!

子育てに関する情報を分かりやすく子育て中の親子へお届けするため、本庁・各支所・児童館など、皆さんのお近くに子育て支援情報コーナー(パンフレットスタンド)を設置しています。主に地域子育て支援センター、ついでに広場や児童館などの施設のチラシや子育てハンドブック・子育て応援!マップなどが入手できます。

お問い合わせ先 / 倉敷市子育て支援課 TEL.086-426-3314 FAX.086-427-7335  
E-mail. wfclfd@city.kurashiki.okayama.jp

## 今、悩みを抱えるあなたへ ひとりで悩まず、ご相談ください

秘密は守ります。相談は無料です。  
お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番 せろせろみんなのひやくとおぼん  
平日 午前8:30~午後5:15  
0570-003-110

子どもの人権110番 せろせろみんなのひやくとおぼん  
平日 午前8:30~午後5:15  
0120-007-110

女性の人権ホットライン ゼロナゼロのハートライン  
平日 午前8:30~午後5:15  
0570-070-810

Foreign-language Human Rights Hotline  
weekdays 9:00~17:00  
0570-090-911

インターネットでも相談を受け付けています  
SMS eメール https://www.jinken.go.jp インターネット人権相談

岡山地方法務局 岡山県人権擁護委員連合会 岡山県  
コロナ差別





今月のこぼれ話

編集後記

「4月と言えばエイプリルフル。岡山にエイプリルフルにぴったりのスポットがあると聞いて、美咲町の三休(みやすみ)公園内にある『うそ鳥大明神』に行ってきました。

『家族が健康でいられますように』『チャンネル登録者が伸びませんように』など、掛けられている絵馬には嘘の願い事ばかり。毎年公園にやって来る『ウソ』という鳥にちなんで、嘘を食べてくれる『うそ鳥大明神』が生まれたとか。こちらでは4月1日はエイプリルフルではなく、うそ鳥大明神の祭日だそうです。

うそ鳥大明神の隣には食事処もあり、散策路も整備されていて、お花見スポットとしてもおすすめです。岡山・倉敷の中心地からなら車で約1時間とお手頃なので、休日のちょっとしたドライブついでに訪れてみては? (編集W)

4月生まれのおともだち  
HAPPY BIRTHDAY!



Green Rabbitの 今月の花タロット

今月の運勢は? 3/20 水 4/19

<p><b>♈ 山羊座</b> 12/22 ~1/19</p> <p>人から喜ばれる存在になる事を意識して。新しく出会う人、物は全てあなたが出している波長で決まります。身の回りを整理整頓すると運が向いてきます。</p> <p>ソートの5 (逆位置)</p> <p>ラッキーカラー: イエロー ラッキーナンバー: 9</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23 ~10/23</p> <p>一見悪い事と思う事も、後から思えば幸せの入口。どんと受け止める強さをあなたは持っています。落ち込んでいる人がいれば優しくしてあげて。</p> <p>カップのクイン (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: シルバー ラッキーナンバー: 28</p>	<p><b>♏ 蟹座</b> 6/22 ~7/22</p> <p>過去諦めかけていた事に再びビッグチャンス到来の予感。恐れや猜疑心を捨てて、新しい扉を開けてください。未来は自分で作るものです。</p> <p>法王 (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: グリーン ラッキーナンバー: 0</p>	<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21 ~4/19</p> <p>リーダー的な役割に抜擢されたり、何かと目立つ時です。こんな時こそ力を抜いて、しっかり周りの意見を聞き状況を見ましょう。更にあなたの魅力が高まります。</p> <p>法王 (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: ディープグリーン ラッキーナンバー: 1</p>
<p><b>♊ 水瓶座</b> 1/20 ~2/18</p> <p>人を大切にしましょう。同じ事をするのでも誰とすることで結果は変わってきます。なげやりにならず、ひとつひとつ丁寧に愛を込めて行ってください。</p> <p>愚者 (逆位置)</p> <p>ラッキーカラー: イエローグリーン ラッキーナンバー: 32</p>	<p><b>♋ 牡羊座</b> 3/21 ~4/19</p> <p>リーダー的な役割に抜擢されたり、何かと目立つ時です。こんな時こそ力を抜いて、しっかり周りの意見を聞き状況を見ましょう。更にあなたの魅力が高まります。</p> <p>法王 (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: ディープグリーン ラッキーナンバー: 1</p>	<p><b>♌ 牡牛座</b> 4/20 ~5/20</p> <p>苦手なことを頼まれた時、受けようか断ろうか迷いますね。この時期は迷いを捨て、ぜひ挑戦してみてください。意外な才能が発掘されそうです。</p> <p>ソードの2 (逆位置)</p> <p>ラッキーカラー: ゴールド ラッキーナンバー: 16</p>	<p><b>♍ 双子座</b> 5/21 ~6/21</p> <p>自分の直観を信じて間違いないでしょう。中には運命的な出会いをする人も……。あなたの中に眠っていた情熱が再燃するような出来事があります。</p> <p>ワンドのキング (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: バイオレット ラッキーナンバー: 11</p>
<p><b>♎ 獅子座</b> 7/23 ~8/22</p> <p>すぐに結果を出そうとせず、落ち着いて行動を。感情のままに動くのではなく理性的に。重要な事は自宅に家族の意見を聞きながら決定しましょう。</p> <p>戦車 (逆位置)</p> <p>ラッキーカラー: ターコイズブルー ラッキーナンバー: 31</p>	<p><b>♏ 蟹座</b> 6/22 ~7/22</p> <p>過去諦めかけていた事に再びビッグチャンス到来の予感。恐れや猜疑心を捨てて、新しい扉を開けてください。未来は自分で作るものです。</p> <p>法王 (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: ディープグリーン ラッキーナンバー: 1</p>	<p><b>♐ 射手座</b> 11/23 ~12/21</p> <p>分け隔てなく人に接するあなたをあなたがい目で見ている人がいます。見てないようでも、必ず見ている人がいると実感するような事がありそう。</p> <p>カップのナイト (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: パープル ラッキーナンバー: 15</p>	<p><b>♑ 乙女座</b> 8/23 ~9/22</p> <p>子どもから大きな気づきを与えられる事がありそう。至高の愛がそこにはあります。自分を許す事ができて初めて人を許せるようになるのかも。</p> <p>女帝 (正位置)</p> <p>ラッキーカラー: チェリーレッド ラッキーナンバー: 25</p>

お誕生日のお写真や元気なお写真をお送りください!  
お子さまの特別なお誕生日をHUG HUGでお祝いします!  
誕生月号に掲載します! (対象1歳~12歳まで)  
※発行月号にその月のお誕生日の方を掲載します。  
※コメントは文字制限のために編集部で調節させていただく場合がございます。  
※応募多数の場合は、先着順とさせていただきます。予めご了承ください。

【メール応募】宛先: photo@hughug-town.com  
件名: お誕生日おめでとう  
本文: ①お子さまの名前(ふりがな)、②性別、③生年月日、お誕生日を迎える年齢、④コメント30字程度  
添付画像: 500KB以上の上半身写真  
【応募フォーム】右のQRコードを読み込んで応募ください。

【募集中のお誕生日さん】  
例) お誕生日 締め切り  
5月生まれ 3月末  
6月生まれ 4月末  
7月生まれ 5月末

締め切りにご注意ください!

家族ではじめる、京山ではじまる。

## WELCOME to KYOYAMA LIFE

岡山屈指の文教エリア、緑が映えるくらしの環境。  
家族の夢が此処から動きはじめます。

### ロイヤルガーデン京山 誕生

\*完成予想図は計画中の図面を基に描き起こしたもので実際とは多少異なる場合があります。

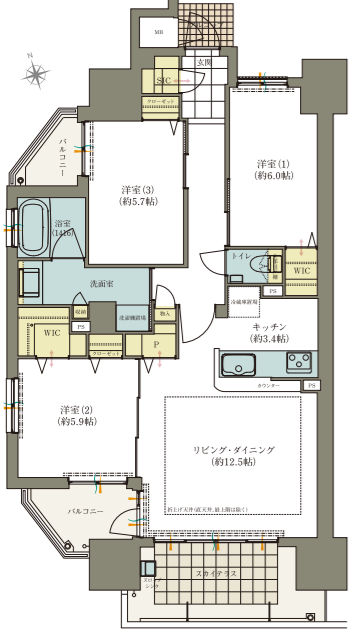


全戸南向き  
2LDK・3LDK(全4タイプ)

敷地内オール平面駐車場  
(全58戸に65台分の駐車スペース)

伊島小学校 5分  
350m・徒歩

ノートルダム清心女子大学 12分  
附属小学校 950m・徒歩



### RG LIFE QUALITY

陽射し心地いい、全邸南向き。  
邸宅にふさわしい  
寛ぎと洗練を醸す、設計メソッド。  
誇りある暮らしが、ここに。

### AMENU 2 ATYPE

3LDK+2WIC+P+SIC

- 専有面積 / 77.96㎡(約23.58坪)
- バルコニー面積 / 16.29㎡
- アルコブ面積 / 4.89㎡
- 合計面積 / 99.14㎡(約29.97坪)

- EV充電対応区画設置
- ペット対応マンション
- 光インターネット対応



スマートドアセキュリティ



安心のセキュリティシステム

子育て世代が羨望する屈指の文教エリア。  
利便性と緑豊かな環境を傍らにする生活圏が、暮らす人を穏やかに包みます。



### 先着順好評分譲受付中! 2LDK+専有面積 / 57.93㎡ 専有面積 / 86.70㎡

【ロイヤルガーデン京山 物件概要(第三種分譲)】●名称/ロイヤルガーデン京山●所在地/岡山県岡山市北区京山一丁目1430番3●交通/岡電バス「別所」バス停 徒歩3分、JR岡山駅 徒歩20分●用途地域/第1種中高層住居専用地域●地区/都市計画区域、市街化区域、法22条区域、宅地造成工事規制区域●敷地面積/2,752.06㎡(建築確認対象面積)●分譲後の権利形態/敷地・建物所有権持分比率による敷地権(所有権)の共有、建物:区分所有権●建築面積/473.30㎡(建築確認表示面積)●建築延床面積/4,811.75㎡(建築確認表示面積)●住居専有面積/57.93㎡●バルコニー面積(スカイテラス面積含む)/10.30㎡~31.18㎡●アルコブ面積/1.91㎡~4.89㎡●ポーチ面積/4.59㎡~6.80㎡●専用庭面積/35.40㎡~38.21㎡●間取り/2LDK・FC・SIC~3LDK・WTC・WIC・SIC●駐車場/59区画65台(屋外平面51台、屋外平面縦列6区画12台、屋外車椅子用1台)●駐輪場/駐輪台数110台●容積率/165.60%●建ぺい率/60.00%●構造/RC造・RC造/鉄筋コンクリート造、地上15階建て●総戸数/58戸(管理事務室を除く)●販売戸数/10戸●販売価格(税込)/2,900万円~4,710万円●最多販売価格帯/2,900万円台(4戸)●管理費(月額)/4,000円~6,000円●修繕積立金(月額)/3,500円~5,200円●修繕積立基金(一括)/203,000円~303,000円●建築確認番号/第ERI-21047530号(2022年5月2日)●竣工予定/2024年1月上旬●入居予定/2024年3月上旬●事業主・売主/株式会社和田コーポレーション●設計・監理/株式会社GEN設計●施工/廣島建設株式会社 中国支店●管理会社/株式会社 合人社計画研究所●管理形態/入居後、区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託●設計図書閲覧場所/株式会社和田コーポレーション 本社、施工後は管理事務室 ●広告制作日/2023年3月13日●広告有効期限/2023年4月30日

ご来場予約  
お問い合わせは Phone **086・227・5680**  
ホームページはこちら [https://www.royalgarden-wada.com/rg\\_kyoyama/](https://www.royalgarden-wada.com/rg_kyoyama/)

# HUG HUG 4月号 読者プレゼント

協賛店様から読者プレゼントをご提供いただきました!(お店の詳細情報はp16~17に掲載!)  
応募は下記のURL宛にお願いいたします。  
応募者多数の場合は抽選を行い、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。



**1 おokayamaフォレストパーク ドイツの森 ペア招待券**  
5組10名様  
お花畑と大空に包まれる大迫力のブランコ体験、ハイジのブランコ登場! 生まれ変わったドイツの森に遊びに行こう。  
提供:おokayamaフォレストパークドイツの森



**2 池田動物園 親子ペア招待券**  
5組10名様  
池田動物園に親子ペア5組10名様をご招待! ご家族揃って、動物たちに会いに来てください!  
提供:池田動物園



**3 防水キッズスニーカー ランランRAIN**  
3名様  
ブラック・イエロー・ホワイト(選択不可)  
16.0~23.0cm(ハーフサイズ無)  
応募時にご希望のサイズ・お子様の性別をご連絡ください。  
提供:株式会社 丸五



**4 アニマルフェースのフルーツロール**  
(税込1,900円) 3名様  
中には苺たっぷり、色んなフルーツとアニマルフェースのチョコをトッピングした美味しくてかわい〜フルーツロール! 当選者は1ヵ月以内に前日予約の上、ご来店ください。  
提供:洋菓子 Hashimoto



**5 飛竜「ベトコンラーメン倉敷」 2食入り3パックセット**  
5名様  
倉敷市の人気ラーメン店「ベトコンラーメン倉敷新」とのコラボレーション商品。岡山県内を中心としたスーパー・量販店にて発売中。  
提供:株式会社飛竜



**6 青少年自然の家 グッズ4点セット**  
3名様  
「体験の風をおこす運動」を推進する青少年自然の家オリジナルのハンドタオル(2種)とハンダナ、ボケツ双眼鏡をセットで、外遊びのおともに!  
提供:国立吉備青少年自然の家



**7 くまさんネームタグ**  
3名様  
岡山市南区築港栄町に昨年オープンした輸入子ども服のセレクトショップから可愛いふわふわのネームタグをプレゼント!  
提供:こどもふくminimo

応募期間  
**2023年 3月20日(月)**  
▼  
**2023年 4月19日(水)**  
今月号の発行日から、次月号発行日の前日となります

応募はワンステップでもっとも簡単! 下記URLをご入力いただくか、QRコードを読み込んでいただくと、応募フォームにアクセスできます。必要事項のご入力だけでお申込みできます。お気軽にご応募ください!

## URL | <https://hughug-town.com/present>

応募期間:2023年3月20日(月)~2023年4月19日(水) ※今月号の発行日から、次月号発行日の前日となります  
※ご提供いただく個人情報は「HUG HUG」制作以外の目的には使用しません。ご本人の承諾なしに第三者への開示はいたしません。



**p25のクロスワードパズルのこたえ**

タテのカギ	ヨコのカギ
1 スズシロ(清白)	1 スリミ(掃り身)
2 リン(燐)	4 デミセ(出店)
3 ミドリ(緑)	7 ズンドウ(寸胴)
5 ミチクサ(道草)	9 チン(狎)
6 センス(sense)	10 リミツクス(remix)
8 ウミガメ(海亀)	11 ロク(6)
12 クエ(拓穢/丸絵)	13 エビメン(海老飯)
14 ピッツ(VIP)	18 カイロ(懐炉)
15 シカ(鹿)	20 エジプト(Egypt)
16 テロ(terrorism)	23 ナギナタ(薙刀)
17 スズ(錫)	25 アラスカ(Alaska)
19 イカナゴ(玉筋魚)	27 ゴマ(胡麻)
21 ジバラ(自腹)	28 スズキ(芋茎)
22 トナカイ(馴鹿)	
24 タマノ(玉野)	
25 アユ(鮎)	
26 スズ(錫)	

**シ ガ ツ バ カ**

**p28のまがいがさしのこたえ**

①落ちてくる花びらが1枚多い ②桜の木の枝が1本多い  
③木の幹にクワガタムシがくっついている ④胴体の縞模様  
⑤パコちゃんが涙目に ⑥1つだけ花が咲いている ⑦靴の形が違う

住宅ローン1年間無料!! 50万円相当の家具プレゼント!

新生活  
応援

月々の住宅ローン相当額 **8万円 × 12ヶ月分**  
コラボハウスが負担いたします!  
(2023年4月末までのご契約)

浅口市金光町



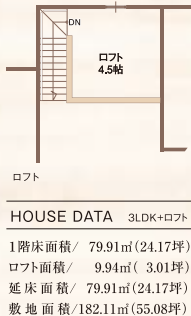
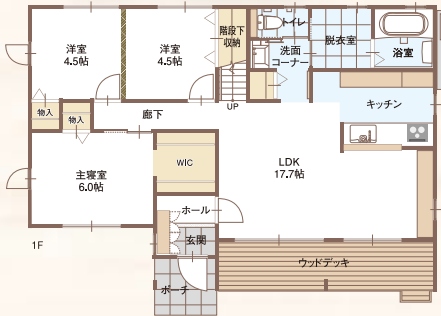
無添加住宅の  
平屋

限定  
1棟

販売開始

4月号  
vol.160

家族みんなでお花見に行こう!



漆喰、無垢材など自然素材を使用した「無添加住宅」をこの価格でご提供!

土地 + 建物 + 外構工事 販売価格

**3,080** (税込) 万円

土地・建物以外の建築付帯設備・  
その他のオプション等もコミコミ

- 照明・カーテン・アンテナ
- 制震金物
- ウッドデッキ
- W断熱工法

無駄な出費を抑えた、コンパクトな平屋だから  
無理のない返済計画が可能!

月々お支払いシミュレーション  
月々 **80,218円**

●上記お支払い例(算出基準)  
35年支払い(※銀行)変動金利0.675%、ボーナス払い無し  
※金利変動及びお借入れ諸条件により多少異なる場合があります。  
※自己資金80万・3,000万借入の場合

金光駅まで徒歩9分。倉敷・岡山・福山へのアクセスも良好。



金光駅



金光吉備小学校



金光病院



山陽マルナカ金光店

SCHOOL [学校]

- 金光幼稚園 …… 徒歩約10分(約 750m)
- 金光吉備小学校 …… 徒歩約 5分(約 400m)
- 金光中学校 …… 徒歩約13分(約1,000m)
- 金光学園中学・高等学校 徒歩約19分(約1,500m)

HOSPITAL [病院]

- 金光病院 …… 徒歩約14分(約1,100m)
- みわ記念病院 …… 徒歩約10分(約 800m)
- ささば歯科医院 …… 徒歩約14分(約1,100m)

SHOPPING・BANK [買い物・生活施設]

- 山陽マルナカ金光店 …… 徒歩約13分(約1,000m)
- センイレブ 金光町佐方店 …… 徒歩約11分(約 850m)
- 中国銀行金光支店 …… 徒歩約18分(約1,450m)
- 浅口市金光総合支所 …… 徒歩約17分(約1,350m)
- 玉島信用金庫金光支店 …… 徒歩約14分(約1,100m)

TRAFFIC [交通機関]

- 山陽本線金光駅 …… 徒歩約 9分(約700m)
- 浅口市営バス「浅口ふれあい号」

[物件概要]所在地/●岡山県浅口市金光町須恵20番24●都市計画区域/市街化区域  
●用途地域/第一種住居専用地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●交通/山陽本線金光駅約700m(徒歩約9分)●学区/金光吉備小学校・金光中学校●電気/中国電力株式会社●水道/浅口市上水道●排水/公共下水道●ガス/個別プロパンガス●開発許可番号/岡山県指令建指第386号(令和2年3月24日)  
●負担金他/上下水道工事負担金55万円●接道/南側約6m、西側約4.5m●備考/別途境界ブロックフェンス工事代要●取引態様/売主:株式会社コラボハウス

※周辺施設の距離は地図より算出、徒歩分数は80m=1分で計算。所要時間は天候や時間帯により異なる場合があります。



平屋  
建売住宅  
前面道路  
約6m  
角地

長くいっしょ、無添加住宅  
COLLABO HOUSE  
0120-560-578

〒701-0164 岡山県岡山市北区撫川1575-1 RSKハウジングプラザ内  
□営業時間 10:00~18:00 □定休日 水曜日、年末年始  
TEL.086-903-3020 FAX.086-293-6022

コラボハウス  
www.mutenka-house.jp

