

¥0 TAKE FREE

ママも パパも ばあばも じいじも みんなで一緒にこどもの未来と笑顔をはぐくむ

HUG HUG

11

November 2023 / vol.167

毎月20日発行



読者プレゼント
ご応募は
こちらから!

子育て応援サイト
HUG TOWN



Instagram
(@hughug_town)



未来のヒーローになろう!
SDGsで世界を変えよう
みんなのできる
SDGs

みんなの
写真館

さちこママの
魔法のキッチン

HUG baby
PHOTO STUDIO

HAPPY BIRTHDAY

11月生まれのおともだち

楽しく拾って 美味しく食べる

どんぐりクッキング



七五三以外の撮影も!

公式LINE 3万人突破記念! 還元キャンペーン!

11月限定

記念日撮影 特別プラン

お誕生日や、
残したい
記念日撮影に!



今しかないこの日を
とびっきりの笑顔で残そう。

お宮参り・百日記念



着ぐるみ撮影も!

ハーフバースデー・お誕生日

ご主役様お一人
お好きな 衣装1着
無料!

ご兄弟・姉妹・ご家族
での撮影
無料!

撮影画像データ
1カット
(通常料金 3,500円)

HUGHUG読者様だけの限定価格!

すべてセットに
なって!!
ご主役お一人

平日
撮影料金

980円

土日祝 2,980円

ご来店時受付でスタッフへこちらのページをご提示くださいませ。

※七五三撮影を除きます。※12歳までのお子様対象です。※お子様用の足袋は衛生管理上お持ちいただくか550円で販売となります。※撮影画像データはフォセットオンラインシステムでご利用いただけるデジタルクーポンでのお渡しとなります。※別途商品代金。※別途ヘアメイク代金。※プリントは1枚3,500円〜ご用意がございます。※ご主役お一人1回限りのご利用となります。※他別引・キャンペーンとの併用不可。

TOTAL STUDIO
FOSSETTE

shichigosan
753
Season!

七五三おめでとう

七五三をとっても楽しめるように、フォセットでは七五三撮影のスペシャルパックプランをご用意しました!フォセットで「最幸」の七五三の思い出を残そう!



11月限定!スペシャルパックプラン



衣装3着まで



ヘアセット・着付け



ヘアチェンジ1回



衣装2着まで



ヘアセット・着付け



ヘアチェンジ1回

ご主役様 **無料!**

ご兄弟姉妹 **無料!**

ご兄弟姉妹ご家族
での撮影 **無料!**

参拝用着物レンタルが **お得!**

プリント1枚
プレゼント!
(A4サイズ・フレーム付)

一緒にご来店いただいた祖父母様分の
フォトカード
プレゼント!

HUGHUG読者様だけの限定価格!

すべてセットに
なって!!
ご主役お一人

7,530円 税込

全撮影画像データプランご購入の方は7,530円引き!

ご来店時受付でスタッフへこちらのページをご提示くださいませ。

撮影後
そのまま
お参り

撮影から参拝までギュッと!1日でお得にハッピーに!!

ラクラク
お得な **1DAYプラン**

参拝用着物
レンタル料金

平日

5,500円

土日祝

7,700円

※一部ブランド衣装は追加料金が必要となります。※レンタル衣装は当日返却となります。※当日店舗にある衣装の中からお選びいただけます。

TOTAL STUDIO
FOSSETTE トータルスタジオ フォセット

www.fossette.jp

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 9:00~17:30



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 9:00~17:30



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、イオンモール広島紙屋店、フォトブラザ店、ポートピアパーク店、西条プールパール店 熊本:東バイパス店、イオンタウン西熊本店 福岡:福岡西店

全肉祭を楽しみつくそう!

南は大分、北は秋田まで全国各地から約60店舗、300アイテム以上の美食が岡山に集合!

(画像は販売予定メニューのごく一部です。当日までに変更になる場合もございます。)



西日本最大級のグルメイベントが「岡山市」に進出決定!!



全肉祭

11月25日(土)・26日(日) 10:00~21:00
岡山ドーム前イベント広場 入場無料

全肉祭(ぜんにくさい)とは

様々な肉をテーマにしたグルメイベント。牛・豚・鶏等の畜産肉料理だけではなく、海産の魚貝肉・農産の果肉等広く食肉として、全国を対象にした公募審査により厳選した各地の名産・名物・特産・創作料理等が立ち並ぶ大型野外グルメイベント。中四国を中心に各地で開催し年間総来場数は100万人を超える!

全国初! ハイボール 専門屋台

様々な料理に合う!それが「ハイボール」。ビールばかりじゃあ面白くない人達へ是非どうぞ!

様々な地域の地酒が楽しめる
全肉祭銘酒特選



子どもたちに大人気!!
大型エア遊具や
遊びブースも
盛りだくさん♪



企業ブースで
サンプリングや
無料体験も
あります!



全肉祭「子ども食堂応援募金」実施中

会場内に設置した募金箱への寄付と本部売上の一部を集め、10万円毎に、開催地域の子ども食堂へ現金での寄付を続けています。

全肉祭
インスタグラムも
要チェック!



主催 Gi-FACTORY (株式会社G.Attraction)

TEL 080-6169-0507 (出店募集は既に締め切っております。) 後援 岡山市・岡山市教育委員会・岡山エフエム・他

SPECIAL GUEST
MEGAHORN
MEGARYU

SPゲストとして参戦!
11月25日(土)・26日(日)
2日間ステージ出演決定!

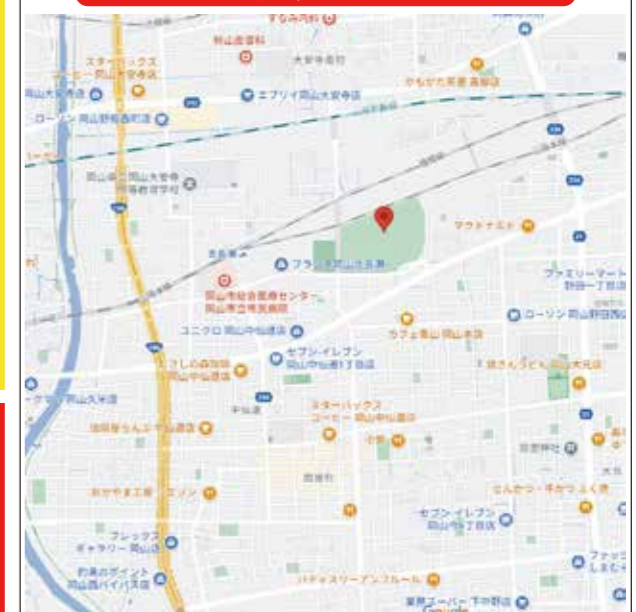


炎を光の
パフォーマンス集団
幻火 - GENKA -

11月25日(土)・26日(日)
18:00~18:30(予定)
19:30~20:00(予定)



アクセス



googleMap
のQRはコチラ

〒700-0962
岡山県岡山市北区北長瀬表町1-1-1





photo: TOTAL STUDIO FOSSETTE
model: 塩見 玲奈(れな)ちゃん(10ヵ月)

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 サイト印刷株式会社

※本誌掲載の写真・イラスト・記事等の
無断複写および転載を禁じます。

CONTENTS

- 06 楽しく拾って 美味しく食べる
どんぐりクッキング
- 08 未来のヒーローになろう!
SDGsで世界を変えよう
みんなでできるSDGs
- 14 おすすめセレクション
- 15 クリスマス 思い出写真大募集!
- 16 おうちで楽しむ天日干し
- 18 HUG HUG写真撮影会
参加者写真発表会
- 20 子どもが変われば
未来が変わる
- 22 HUG baby
PHOTO STUDIO
- 25 パパとつくれる♪ カンタンレシピ
「湯葉の汲み上げ鍋」
- 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 【あたまのたいそう】マッチ棒クイズ
- 28 さちこママの魔法のキッチン
「爽りの季節本番 秋の吹き寄せ」
- 28 まちがいさがし
- 29 イオンモール倉敷MaMaサークル
- 30 HUG HUGマラスクール
～お金のセミナー大集合～
- 31 FP角山の ちょっとためになるお金の話
- 36 おかねのけいさん
- 37 むすんでみよう
- 38 つみきもんだい
- 39 おり紙であそぼう「さんかくぼうし」
- 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
- 46 HAPPY BIRTHDAY
11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:10/20(金)～11/19(日)

風景のある家、LLCの家づくり / 第二十回コラム
「みなも」

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

「当初、某ハウスメーカーで木造2階建ての計画を検討していたクライアント。ふとしたことから当社の作品展に訪れていただいたことがきっかけでご縁をいただきました。お話を伺うとイメージはかなり固まっていたが、弊社で設計をする必要があるのかな?といった内容でした。がお話をされるクライアントの表情に何か違和感を感じたのを覚えています。その違和感を拝見させてもらいながら話を進めるとその時の違和感が確信的なものになりました。「ああ、クライアントはうまく言葉にはできないけど望んでいるものは全く別のスタイルだな」と。そう感じた私たちは、クライアントの生活スタイルを細かくヒアリングし、そこから導かれるコストと間取りの再構築を行いました。その提案を見た時、クライアントの表情から当初感じた違和感が消えていったのを今でもはっきり覚えています。

希望するイメージを頭の中で明確化して言葉で伝えることはとても難しく、家づくり

「NEWS」次世代に引継ぐワンストップソリューション事業スタートしました!

風景のある家のホームページで日々の仕事風景・イベント情報・過去の作品を掲載しています。ぜひご覧ください。

風景のある家、LLC 主宰
河島 康
Kawashima Kou

風景のある家 ホームページ

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 ■http://huukei-design.com/ ■info@huukei-design.com

CREATIVE STUDIO
INNOCENCE
プライベート空間のハウス型スタジオ

11月15日は「七五三の日」

随時見学会開催中

その場でご予約頂くと、さらにお得な特典付!

ご見学のご予約は事前にお電話にてお願い致します

Instagram

HPはこちら

こちらの紙面を撮影当日お持ち頂く

店頭お支払時総額より

有効期限 2023年12月末迄

¥5,000 OFF

※対象:全データを含むセットプランをお求めの方 ※このクーポンはクリエイティブスタジオイノセンス福山店または問屋町テラス店をご利用いただけます。※このクーポンを撮影当日受付時にご提示ください。 ※お一家族様につき1枚のご利用とさせていただきます。 ※このクーポンは他割引との併用ができません。 ※このクーポンは換金できません。

CREATIVE STUDIO
INNOCENCE
クリエイティブスタジオ イノセンス

福山店
TEL:084-983-1306

〒721-0974
広島県福山市東深津町2丁目8-16
OPEN 9:30~18:00 / 火曜定休

問屋町テラス店
TEL:086-259-1303

〒700-0977
岡山県岡山市北区問屋町15-101-2F
OPEN 9:30~18:00 / 火曜定休

recipe03. どんぐりコーヒー

- 〈材料〉
 ○どんぐり……………50g
 ○水……………150cc
 ○砂糖……………適量
 ○牛乳……………適量

- 〈作り方〉
 ①どんぐりはミキサーやすり鉢で細かく砕き、アクのある種類は何度か茹でこぼす。
 ②砕いたどんぐりをフライパンで混ぜながら炒る。焦げて茶色になったら火を止める。
 ③鍋に炒ったどんぐりと水を入れて煮る。煮汁がコーヒー色になったら火を止める。
 ④どんぐりをザルなどでこして取り除き、コーヒーカップに移したら出来上がり。お好みで砂糖と牛乳を加える。

香ばしくて、本物のコーヒーほど苦くないので飲みやすい。



思った以上にしっかりコーヒーの味。もちろんカフェイン0なので小さい子どもでも安心。どんぐりの粉が水を吸うので水は多めの方が良い。

アクの強いどんぐりを食べるには一番おすすめの料理法です。



ぼそぼそしていて良く言えば素朴。縄文時代の味？甘みが薄いので、蜂蜜やジャムを付けるか、砂糖を混ぜ込んだ方が良いでしょう。

recipe04. どんぐりクッキー

- 〈材料〉
 ○どんぐり……………100g
 ○長芋……………50g
 ○卵……………1玉
 ○塩……………1つまみ
 ○油……………少々

- 〈作り方〉
 ①どんぐりはミキサーやすり鉢で細かく砕き、アクのある種類は何度か茹でこぼす。
 ②どんぐり、すり下ろした長芋、卵、塩を器に入れ、全体がペースト状になるまで混ぜる。
 ③フライパンに油を引き、②のペーストをクッキー大に薄く広げて焼く。焦げ過ぎないように時々引っくり返す。
 ④固く焼き締まったら出来上がり。



探してみよう！岡山県の公園で一般的などんぐり6選

日本に20種類以上あるどんぐりは、その全てが食用になると言われています。アクの強いどんぐりでも、細かく砕き、アクが抜けるまで何度か茹でこぼせば、クッキーやコーヒーなどに利用可能です。

アベマキ
 〈特徴〉実は丸くて大きく、帽子はとげに覆われている。クヌギとよく似ている。
 〈季節〉9月～10月
 〈アク〉強い。アク抜きが必要。

アラカシ
 〈特徴〉実は丸っこくて小さめ。帽子は横縞模様。実の時期が一番遅い。
 〈季節〉11～1月
 〈アク〉強い。アク抜きが必要。

ウバメガシ
 〈特徴〉実はラグビーボール型で帽子は小さくうろこ模様。2年に1回実る。
 〈季節〉10～11月
 〈アク〉あまり強くない。

コナラ
 〈特徴〉一般的なイメージに近いスマートな形のどんぐり。帽子はうろこ模様。
 〈季節〉10月
 〈アク〉強い。アク抜きが必要。

シラカシ
 〈特徴〉実は丸っこくて小さめ。帽子は横縞模様。実の先端に段差がある。
 〈季節〉11月
 〈アク〉強い。アク抜きが必要。

マテバシイ
 〈特徴〉大きくて砲弾型の実。実全体が白いロウで覆われている。
 〈季節〉9～10月
 〈アク〉ほとんどない。

公園で拾ったどんぐりを子どもと一緒に料理してみよう！

大きくてアク抜きがいらぬマテバシイがおすすめ。どんぐりは、縄文時代には主食として食べられていたそうです。アクが少ない種類なら意外と美味しいので、話のタネに一度チャレンジしてみても？



この形のどんぐりを探してみよう！



下ごしらえ①
水に浸ける
 拾ったどんぐりを水に浸ける。浮いてきたものは虫食いの可能性が高いので取り除く。

下ごしらえ②
殻を割る
 釘を打つ感じで、どんぐりを縦にして金槌で叩いて割る。強すぎるとつぶれるので適度な力で。

下ごしらえ③
薄皮をむく
 沸騰したお湯で5分ほどゆでてから水で冷やす。薄皮をむき、乾燥させてから料理に使う。

recipe01. どんぐりごはん

- 〈材料〉
 ○どんぐり(マテバシイ)……………50g
 ○米……………1合
 ○水……………200cc
 ○塩……………1つまみ

- 〈作り方〉
 ①米を洗い、炊飯器に入れる。水を加え、30分ほど置いて吸水させる。
 ②塩を加え、よく混ぜて溶かす。
 ③下ごしらえしたどんぐりを加える。
 ④通常通りの設定で炊飯する。炊き上がったらしゃもじでさっと混ぜて出来上がり。

栗ごはんのどんぐり版なので、もち米を加えたり、酒を少し入れて炊いても美味しいです。

どんぐりの素朴な甘さを塩が引き立ててくれます。



栗の甘さを1/4くらいにした栗ごはんの味。食感も栗そっくりで美味しい。甘いのが嫌いな人ならこっちの方が好きかも？

recipe02. ローストどんぐり

- 〈材料〉
 ○どんぐり(マテバシイ)……………好きなだけ
 ○塩……………適量

- 〈作り方〉
 ①フライパンに殻付きのどんぐりを入れ、中火で炒る。殻が割れて何個か弾けたら出来上がり。お好みで塩を付けて食べる。



銀杏に少し似ている。風味や甘みは控えめ。殻割り・薄皮むき不要で作るのがとても簡単。炒ると殻がもろくなるので歯や爪で楽に割れる。

銀杏のように、封筒に入れてレンジにかけるだけでもOKです。



日本はどのくらい頑張っているの？



国連や研究機関などの統計資料をもとに、各国のSDGsの取り組みを100点満点で点数化したSDGs達成度によると、2023年版のランキング1位はフィンランド(86.8)で、3年連続のトップ。2位がスウェーデン(86.0)、3位がデンマーク(85.7)、4位がドイツ(83.4)、5位がオーストリア(82.3)と続いているよ。

20位までは欧州の国々が占め、21位の日本(79.4)は前年よりランクを下げたものの、欧州以外の国のなかではトップに位置しています。

ただ、ランキングが発表された2016年からずっと20位以内にいたのに、2017年の11位をピークにじりじりと低下しているね。過去7年は10位台で推移していたが、今回初めて20位台になったよ。

参照:SDSN Japan

上位国と主な国のSDGs達成度(カッコ内はスコア)

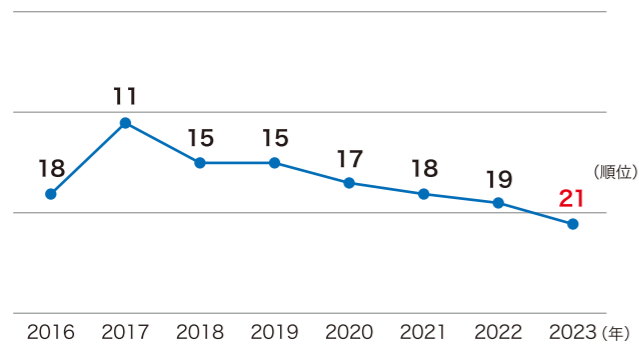
1 → フィンランド(86.8)【前回1位】	11 → 英国(81.7)【前回11位】	21 ↓ 日本(79.4)【前回19位】
2 ↑ スウェーデン(86.0)【前回3位】	12 ↑ クロアチア(81.5)【前回23位】	22 ↓ ハンガリー(79.4)【前回21位】
3 ↓ デンマーク(85.7)【前回2位】	13 ↑ スロベニア(81.0)【前回15位】	23 ↑ スロバキア(79.1)【前回24位】
4 ↑ ドイツ(83.4)【前回6位】	14 → ラトビア(80.7)【前回14位】	24 ↑ イタリア(78.8)【前回25位】
5 → オーストリア(82.3)【前回5位】	15 ↓ スイス(80.5)【前回8位】	25 ↑ モルドバ(78.6)【前回46位】
6 ↑ フランス(82.0)【前回7位】	16 → スペイン(80.4)【前回16位】	
7 ↓ ノルウェー(82.0)【前回4位】	17 ↓ アイルランド(80.1)【前回9位】	
8 ↑ チェコ(81.9)【前回13位】	18 ↑ ポルトガル(80.0)【前回20位】	
9 ↑ ポーランド(81.8)【前回12位】	19 ↓ ベルギー(79.5)【前回18位】	
10 → エストニア(81.7)【前回10位】	20 ↓ オランダ(79.4)【前回17位】	

ちなみに、
韓国(78.1)は31位、
米国(75.9)は39位、
中国(72.0)は63位だよ。

1位は3年連続で
フィンランド



日本のSDGs達成度ランキングの推移



日本がアジアで1位といっても、日本でも子ども6人のうち1人は貧困とされているよ。「深刻な課題がある」とされたジェンダーギャップ指数も世界でも120位とG7でも最下位になっており、取り組むべき課題が山積しているのも事実だね。

下の表は、17の目標を「達成済み」「課題が残る」「重要な課題がある」「深刻な課題がある」の4つに分けた時のものだよ。深刻な課題が5つもあるね。



【達成済み】 SDG achieved	【課題が残る】 Challenges remain	【重要な課題がある】 Significant challenges	【深刻な課題がある】 Major challenges
 4. 質の高い教育をみんなに 9. 産業と技術革新の基盤をつくろう	 1. 貧困をなくそう 3. すべての人に健康と福祉を 6. 安全な水とトイレを世界中に 11. 住み続けられるまちづくりを 16. 平和と公正をすべての人に	 2. 飢餓をゼロに 7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに 8. 働きがいも経済成長も 10. 人や国の不平等をなくそう 17. パートナリーシップで目標を達成しよう	 5. ジェンダー平等を実現しよう 12. つくる責任、つかう責任 13. 気候変動に具体的な対策を 14. 海の豊かさを守ろう 15. 陸の豊かさを守ろう

「深刻な課題がある」とされた目標のうち、目標5「ジェンダー平等を実現しよう」は、国会議員(衆院議員)の女性比率の低さと男女の賃金格差が特に問題とされています。

目標13「気候変動に具体的な対策を」は、化石燃料の燃焼やセメント製造にともなう二酸化炭素(CO2)排出量などが多く、低評価でした。目標14「海の豊かさを守ろう」、目標15「陸の豊かさを守ろう」もほぼすべての項目に課題があるとされています。前年、「深刻な課題がある」に転落した目標12「つくる責任、つかう責任」は、電子機器の廃棄量やプラスチックごみの輸出量の多さが引き続き問題視されています。



11月20日は 世界 子どもの日

11月20日は



11月20日は、「世界子どもの日」です。1954年、世界の子どもの相互理解と福祉の向上を目的として、国連によって制定されました。

また、1989年の11月20日には、すべての子どもに人権を保障する初めての国際条約『子どもの権利条約』が、国連総会で採択されました。この条約が生まれたことにより、世界中で子どもの保護への取り組みが進み、これまでに多くの成果が生まれました。



未来のヒーローになろう! SDGsで世界を変えよう

みんなのできる SDGs

SDGsって何? 未来のために、具体的にどのようなことをしたらいいの? SDGsの意味や具体的な内容を勉強しながら、親子でできる活動や子どもだけでもできる取り組みの例を紹介しよう。

参照:公益財団法人日本ユニセフ協会・みらいい

よく聞くSDGsってなあに?



SDGsは「エスディー・ジーズ」と読みます。英語の「Sustainable Development Goals(サステイナブル ディベロップメント ゴールズ)」から生まれた言葉で、3つの頭文字と最後の"s”を使って「SDGs」です。SDGsは日本語では「持続可能な開発目標」と訳されています。「持続可能な」というのは、「今だけでなく、ずっと続けていくことができる」ということ。自然環境や資源を大切に守りながら利用していくという意味合いも込められています。「開発」というのは、「今より良くする」ということで、発展とか進化という意味も持っています。2030年までにクリアすべき具体的な17個の目標(ゴール)と、169の具体的なターゲットで構成されており、これらの目標は、地球上のすべての人々と地球自体の未来をより良くするために考えられました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



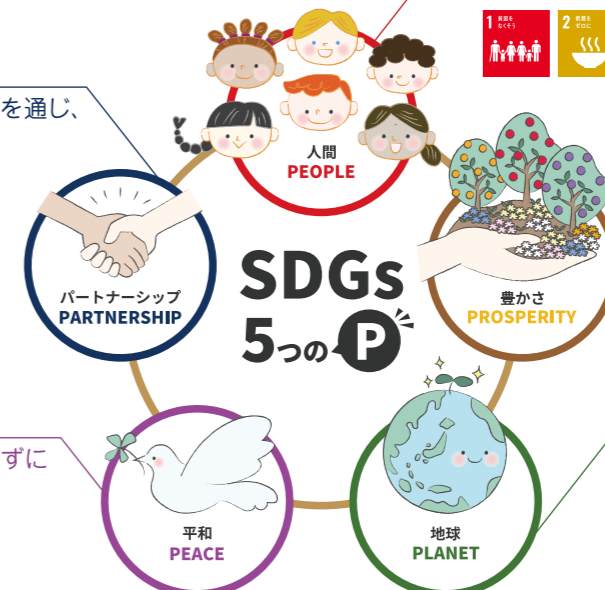
左図のイラストは見た事があるかな? これは、SDGsの17のゴールを表しています。

さらに、この17の目標は、「5つのP」に分けられます。人間、地球、豊かさ、平和のための目標であり、国際社会のパートナーシップにより実現をめざしています。



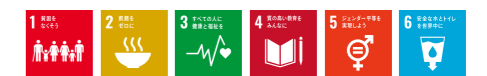
Partnership (パートナーシップ) パートナーシップ

確かなグローバル・パートナーシップを通じ、目標の実現を目指す



People (ピープル) 人間

あらゆる形態の貧困と飢餓を無くし、
尊厳と平等を確保する



Prosperity (プロスペリティ) 豊かさ

自然と調和した、
豊かで充実した生活を確保する



Peace (ピース) 平和

平和で公正、かつ誰も孤立させずに
支え合える社会を育てる



Planet (プラネット) 地球

将来の世代のために、
地球の天然資源と気候を守る





目標 1 貧困を終わらせる

1 貧困をなくそう

世界の子どもの6人に1人(約3億5,600万人)が極度の貧困で暮らしています。極度の貧困だと、生きる上で最低限の食料も手に入られません。原因の一つが、教育を受けられないこと。読み書きや計算など、適切な知識や技能を身につけられないと、仕事に就くことが難しくなってしまうからです。

国際貧困ラインでは「1日1.9ドル未満で生活している人=貧困」とされてるよ。1.9ドルを日本円(1ドル150円として)換算すると、約285円。つまり、SDGsの定義では、日本では「1日285円未満で生活している人」が極度の貧困だと考えられるね。






目標 2 飢餓をゼロにする

2 飢餓をゼロに

世界では7人に1人(約9億2,500万人)が飢餓状態です。飢餓とは、食べ物を食べられない状態が続き、必要な体重に足りていない状態です。飢餓状態が長期間続くと、体や脳は働きが弱くなってしまいうため、活動したり集中したりすることが難しくなってしまうのです。

飢餓により免疫力が弱ってしまった子どもは、下痢やはしかなどでも命を落としてしまう危険があるよ。飢餓問題を解決し持続するには、「食料の安定的な供給」「栄養状態の改善」「持続可能な農業を促進」に対する世界各国の積極的な取り組みが必要だね。






目標 3 すべての人が健康的な生活を送れるように

3 すべての人に健康と福祉を

病気になっても安心して治療が受けられるような世の中にしよう。妊娠出産にまつわる死亡率を下げる、マラリア・結核・エイズなどの伝染病を根絶させる、新生児と5歳未満の死亡をなくすなどコロナウイルス対策と同時に、解決しなければならない深刻な課題がたくさんあります。

その他にも、「薬物やアルコールの乱用防止」「交通事故による死者を半減させる」「性と生殖に関する保健サービスの普及」「有機化学物質、大気・水質・土壌汚染による死亡や疾病を減らす」「たばこの規制」など、課題は山積みです。






目標 4 すべての子どもが質の高い教育を受けられるように

4 質の高い教育をみんなに

大人の都合で学校に行けない子どもがいます。理由はその国や地域によってもさまざまです。戦争が起こってれば、学校どころではありません。通える範囲に学校がなかったり、先生になる人がいなかったりといった事もあります。貧困のため学費が払えない、働かなければならない子どももいます。

開発途上国においては、識字率(読み書きできる人の割合)が50%を下回ってしまう国も多くあるんだって。すべての子どもが男女で区別されることなく無償かつ公正で質の高い小学校や中学校を卒業できるようにするのが世界中の目標だね。






目標 5 ジェンダーの平等を実現させよう

5 ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダーとは、社会的意味合いからみて、男女の性区別を捉えることを言います。世界では「女だから」という理由で、学校に行かせてもらえない、無理矢理結婚させられるなどして苦しんでいる子どもがいます。「男だから、女だから」という考え方を断ち切り、変えていく時代に差し掛かっています。

日常生活において、「子育ては女性がすること」「重い荷物を運ぶ仕事は男性」などといった性別による役割分担をするけど、この「区分」がまさにジェンダーを意味するんだね。「性別を問わない平等な扱い」ができるように心掛けて生活したいね。






目標 6 すべての人が安全な水を使い続けることができるように

6 安全な水とトイレを世界中に

家にトイレがない人は、世界で6億人以上もいます。世界では、水道の設備が整っていない地域があり、飲み水、トイレ、料理などに水道が使えずにいるのです。手を洗えなければ、感染症へのリスクが高まります。すべての人が、きれいな水を必要な時に必要な分を使えるようになる事が目標です。

安心安全な水を利用できず、水質が汚染された飲料水を使ったために免疫力が落ち、下痢症で命を落とす5歳未満の子どもの数は年間およそ30万人もいるんだって。「安全な水とトイレを世界中に」の取り組みは、世界中で注目されているよ。






目標 7 地球に優しいエネルギーをみんなが使えるように

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

世界では8億人以上が自宅で電気を使えません。日常生活を送るにも電気やコンロ、冷蔵庫や洗濯機などが使えないと大変不便です。また、テレビやパソコンを使い大切な情報を得ることもできません。どの地域でも、安くて地球に優しいエネルギーが使えるよう、設備を整える必要があります。

電気やガスが使えない人々は、代わりに薪や炭を燃やして生活しています。動物の排泄物を使用している場合もあります。薪や炭などを燃やすと、煙で空気が汚れ、体に悪影響を及ぼす可能性があるため、さすがにこれは、クリーンではないよね。

目標 8 経済が成長していけるように働きがいのある仕事ができるように

8 働きがいも経済成長も

世界には大人の都合で働かされている子どもがいます。家が貧しく家計を助ける、教育を受けられないので働くしかない、災害や紛争が起こっているなどの理由で、教育を受けられずに働かされている子どもたち。ただ、どんな理由であれ、子どもに悪影響のある児童労働は無くさなければなりません。

また、「仕事をしたい」と思っている人が、男性でも女性でも、心身に障がいがあっても、若くても年をとっていても、差別されずに働きがいのある人間らしい仕事をして、お給料をもらえることが保障されている世の中であってほしいですね。






目標 9 どの国も産業・技術革新を進めていけるように

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

産業が発展していくためには、インフラを整える必要があります。インフラとは、道路、学校、公園、病院、発電所、水道など、日常生活を送るために必要な施設や設備のことをいいます。世界にはまだまだインフラが整っていない地域があり、依然として不便な生活を送っているのです。

例えば、インターネットが使えないと、新しい情報を得られなかったり、インターネット上で受けられるサービスを使うことができなくなったりするよ。産業や経済が安定して発展していくためにインフラを整えることが大前提なんだって。






目標 10 人や国の不平等をなくそう

10 人や国の不平等をなくそう

国、地域、人種、宗教、性別、肌の色。人間同士さまざな違いがあるのは当たり前。しかし、「違うから」という理由だけで、個人や集団に対して、攻撃したり、傷つけたり、自分よりも低く扱ったり、人間の尊厳を踏みにじるような行為をすることは差別です。現在も世界各地で差別により苦しむ人々がいます。

その他にも、世界では大きな所得格差があり、世界の富裕層の10%が世界の総所得額の約40%を占めているといわれているよ。ただ、豊かな生活を送る人がいる一方で、1日2アメリカドル以下の貧困生活を強いられている人たちも大勢いるんだって。






目標 11 安全で安心して住み続けられる都市づくりをしよう

11 住み続けられるまちづくりを

交通、自然環境、教育施設、医療施設、公共施設などが整っていることが住み続けたい都市の条件となってきます。現在も世界には10億人以上がスラムに暮らしていたり、公共の交通機関を利用できなかったり、大気汚染がひどかったり、安全や安心が保障されていない環境に暮らす人々が多くいます。

また、災害による死者や被災者数を大幅に減らすことも目標に掲げられているよ。日本では、「地方創生」や「少子化・人口減少」への課題においても大切な取り組みをしていて、経済・社会・環境に優れた未来都市を目指して頑張っているよ。






目標 12 つくる責任 つかう責任

12 つくる責任 つかう責任

世界で作られる食べ物は、世界中の人々にまんべんなく行き渡っていません。世界で作られた食べ物の3分の1が、食べられることなく捨てられてしまっているのです。食べ残しをしない、物を大切に使いすぐに捨てない、などでごみを減らすことを意識することが大切です。

日本の食品ロスは、年間600万トン以上あるといわれているよ。食品ロスを減らすには、食べ物を買い過ぎないことももちろんのこと、食材を使い切る、出された料理をしっかりと食べ切る、余り食材を活用するなどの方法も有効なんだって。






目標 13 気候変動の影響を減らせるように行動しよう

13 気候変動に具体的な対策を

人間社会から発生した二酸化炭素が、地球の温度を上げてしまう、いわゆる地球温暖化が起こっています。地球の温度が上がると、海の温度が上がる、海水の酸性化、異常気象、干ばつ、生き物の生態系の変化など、気温が上がるだけではなく、地球のありとあらゆるところに影響が出てしまうのです。

温室効果ガスの排出量は1990年と比較して50%以上も増え、今すぐに対策をしないと取り返しのつかないことになってしまおうとされているね。太陽光発電によるクリーンエネルギーを積極的に使ったり、LED照明に切り換える取り組みも増えてきてるよ。






目標 14 海の豊かさを守ろう

14 海の豊かさを守ろう

海では現在どんな問題を抱えているのでしょうか？例えば普段の生活で大活躍のプラスチック製品。ペットボトルなどが海に流れてしまうと、ウミガメや魚がエサと間違えて食べてしまう事故があります。魚を獲るために使う大きなネットに絡まって死んでしまう生き物もいます。

海洋汚染の原因は、プラスチック製品ばかりではなく、釣りをしている人が使用する釣り糸や浮きなどの釣り道具、海岸へのポイ捨てや不法投棄されているごみも多いんだって。また、船舶事故による油の流出も海洋汚染の原因のひとつになっているみたいだよ。






目標 15 陸の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう

砂漠ではなかった乾燥地帯で、人間活動の影響や気候の変動が原因で、植物が生育しなくなったり、農業にも適さない土地になってしまったと言った砂漠化が進行しています。過剰な森林伐採も深刻で、生き物は住みかを奪われてしまい、最悪の場合、絶滅の恐れが出てしまう場合もあります。

森林をきちんと管理して、砂漠化を防ぐという目標は、世界の陸地の面積のおよそ3割を占める森林が、毎年約1,300万ヘクタールずつ失われているという現状があったからなんだって。およそ2万6000種類の野生動物が絶滅の危機に直面しているよ。






目標 16 みんなが平和に暮らせるようにする

16 平和と公正をすべての人に

世界では、多くの子どもたちが、安心して日常生活が送れない状況にあります。日常的に紛争が起こっている地域で生活をしなければならなかったり、暴力の危険にさらされていたり、大人のために働かされていたり、子どもが平和に子ども時代を送れないということは、決してあってはならないことなのです。

世界では、今この瞬間も紛争や戦争などが起きている地域があるね。武力紛争の影響下にある国や地域に暮らす子どもは、ユニセフによれば2億4,600万人もいるんだって。世界中の人が、安心して生活するには「平和」で「公正」な社会が必要だね。






目標 17 SDGsの目標を達成するために協力しあおう

17 パートナシップで目標を達成しよう

開発途上国が発展していくためには、多くの資金が必要です。SDGsの目標は、一国・一企業・ひとりが頑張るだけでは達成しません。各国の政府、学者、有識者、学者、企業、個人が力を合わせて協力する必要があります。そして私たち、一人ひとりができることから協力しましょう。

SDGsの目標達成には、世界中のありとあらゆる人々が、強い結びつきによって協力し合うことで達成できるものなんだね。たとえ小さな事でも、みんなで協力しあって頑張っていけば、きっと素敵な未来が待っているとと思うよ。小さなことでも一歩からだね。






17個の目標って具体的に何があるの？

SDGsは、2015年の国際サミットで採択された目標で、193の国連加盟国が一体となって、2030年までの間に達成することに同意しました。2030年といえば、あと7年しかないですね。

「地球上の人が誰ひとり取り残されることなく、これからも幸せに暮らし続けていくためにみんながこの目標を達成するぞ!」という決意表明ですね。

ここで17個の目標(ゴール)をひとつずつ、詳しく勉強しましょう。

ベビー・キッズ表紙モデル大募集!

無料 // HUG HUG 写真撮影会

子どもたちのかわいい笑顔や成長の一瞬を写真に残しませんか? 撮影会の他にも、お菓子の詰め放題など楽しいブースが盛りだくさん。ぜひ、お子さんと一緒に素敵な思い出を作りましょう!

プロのカメラマンが
とっておきの笑顔を
撮影します♪

撮影写真は全員
「HUG HUG」
1月号に掲載!!

申し込みはこちら



先着
105組

※当日の参加も可能です

【撮影日】
2023
12/3 日

- 【時間】
- ① 10:00~11:00
 - ② 11:00~12:00
 - ③ 12:00~13:00
 - ④ 13:00~14:00
 - ⑤ 14:00~15:00
 - ⑥ 15:00~16:00
 - ⑦ 16:00~17:00 (各回定員15組)

【場所】
アリオ倉敷 (1F センターコート横)
岡山県倉敷市寿町12-2

- ※ お子様だけの撮影となります(兄弟一緒での撮影可)。小さなお子様で補助が必要な場合は、親子での撮影も可能です。
- ※ グランプリに選ばれた方には、後日、HUG HUG編集部よりご連絡いたします。
- ※ 当日の参加も可能ですが、事前予約をされている方が優先となります。定員に空きがない場合、別の時間帯になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

さらに!
FOSSETTE
SNS
フォローで

その場で
撮影データ
(1カット)を
プレゼント!!

グランプリは
12/20発刊の
「HUG HUG」1月号の
表紙に!!

プロのカメラマンが
撮影した写真が

年賀状の写真にも
ピッタリ!
辰のコスプレも
可愛いかも♡



SDGsの取り組みと聞くと難しくハードルが高そうに感じますが、じつは家庭や学校ですぐにできる内容もたくさんあります。ここでは、小さなお子様でも取り組める身近な例をご紹介します。家族で話し合っ、早速今日から親子で取り組んでみましょう!



私たちにできることって何があるの?

point 1 給食や家のご飯を残さず食べる

食べ残しを減らすことは食品廃棄の削減につながり、原材料の生産や調理、廃棄にかかるエネルギーの無駄遣いをカットできます。さらに、食品ロス削減は世界の飢餓を減らすことにもつながります。日本を含む先進国では食べられる食品が大量に廃棄されている一方、その分世界の貧しい人に食料が届かなくなり、8億人以上が飢餓に苦しんでいるからです。**必要な分だけ買って食べ残しをしないこと、スーパーなどで賞味期限間近のものを積極的に買うこと**もすぐにできるSDGsへの取り組みです。

この目標達成につながる!

- 2 食品ロス削減
- 12 つくる責任

目標2「飢餓をゼロに」
目標12「つくる責任つかう責任」

point 2 電気やテレビをこまめに消す

使っていない部屋の電気をつけっぱなしにしていますか? 私たちは普段、当たり前のように電気を使っていますが、世界には電気が使えない地域もたくさんあります。しかも日本のエネルギー自給率はわずか11.8%(2018年)。海外からの輸入に頼っているとても不安定な状態なんです。だからこそ、エネルギーの無駄遣いは禁物。**電気やテレビをこまめに消したり、冷暖房の温度設定をひかえめにするほか、徒歩や自転車で移動できる場所へは車を使わない**など、身近な取り組みにチャレンジしてみましょう。

この目標達成につながる!

- 7 エネルギー

目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」

point 3 手洗い・うがいをしっかりする

手洗い・うがいがSDGsにどのような関係があるのでしょうか? SDGsには「**すべての人に健康と福祉を**」というゴールがあります。**手洗い・うがいをしっかりすること、睡眠をしっかりとる**ことで自分が病気になることを防ぐと同時に、まわりの人に移してしまうのを予防することができます。ひとりひとりの取り組みが、新型コロナウイルスのような感染症の拡大を防ぐことにもつながりますね。

この目標達成につながる!

- 3 良好な健康と福祉

目標3「すべての人に健康と福祉を」

point 4 ものを大切に使う・ごみのポイ捨てをしない

まだ使える文房具やおもちゃを簡単に捨てていませんか? ものを捨てることは、それを作るために使った資源を無駄にすること。捨てたものを燃やしたり埋めたりするのにもエネルギーがかかってしまいます。**買うときに本当に必要かよく考えること、使わなくなったおもちゃや衣類はリサイクルにまわす**ことも有効です。ペットボトルではなく**水筒を持ち歩いたり、レジ袋やプラスチック容器をポイ捨てしない**ことも大切です。

この目標達成につながる!

- 7 エネルギー
- 12 つくる責任
- 14 海の豊かさを守ろう

目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」
目標12「つくる責任つかう責任」
目標14「海の豊かさを守ろう」

point 5 地域の防災活動に参加する

最近、地震や台風が多いですね。大きな災害が起こったとき、どこに避難すればいいか家族で話し合っていますか? SDGsの目標11「**住み続けられるまちづくりを**」には、大規模な災害が起きても対処できるという意味合いが含まれています。**地域のハザードマップをチェックして避難場所や経路を確認したり、地元の防災訓練や清掃活動に参加**したりすることも立派なSDGsへの取り組みです。**飲料水や食料品を蓄えておく**ことも大切です。

この目標達成につながる!

- 11 住み続けられるまちづくりを

目標11「住み続けられるまちづくりを」

point 6 SDGsに関心を持ち、知り、行動に移す

いちばん大切な取り組み、それは**年齢・性別関係なく、ひとりひとりがSDGsに関心を持ち、知り、行動に移す**ことです。今回の特集を見ているあなたはその第一歩を踏み出したこととなります。次のステップとしてはこのページで紹介した取り組みにチャレンジしたり、**SDGsのセミナーなどに参加**してみましょう。**学んだSDGsの知識を家族や友達に話す**ことも立派な取り組みです。SDGsが学べるゲームもありますので、家族でやってみるのもおすすめです。

この目標達成につながる!

- 17 パートナーシップ

目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」

ひとりひとりの力は小さくても、世界中の人々が手をとりあって立ち向かいSDGsの目標を実現することができれば、子どもたちの未来はもっと明るいものへと変わっていくでしょう。この機会に親子で未来について話してみませんか?

GO!!!

今回は3日の祝・金と土の2日間!!

COSTCO FAIR コストコフェア開催!

LINE公式アカウントはじめました!

期間 11/3(祝)~4(土)

IMPORT SHOP TREND

営業時間 10:00~18:00

TEL.086-281-3741

4店舗 岡山 笠岡 倉敷 倉敷

〒701-0203 岡山県岡山市南区吉田608

ホームページ http://www.e-trend.jp

こどもふくminminmo

子育てママに大人気のminminmoが北区青江にリニューアルオープン!

「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。

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。月に1回、親子で楽しめるワークショップも行っています♡

岡山県岡山市北区青江1-6-26
Tel 050-3479-2142
◎(平日)10:00~16:00(土曜)10:00~15:00
◎木曜・日曜・祝日(不定休あり) ◎2台
lit.link/minminmo @min_min_mo
詳細はインスタグラムをチェックしてみてください

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、【シチュレーション岡山2021】において、「シチュレーション」を獲得した津山市の人気ラーメン店「麺屋大輔」のど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/税別)

岡山県岡山市北区掛川941-1
Tel 086-293-1171
http://www.hiryumen.co.jp

いろいろとridori

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「楽しみながら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。0歳からのベビークラス、てくてくクラス、らんらんクラスに分かれた異年齢リトミックで表現力や想像力、判断力、コミュニケーション能力、身体のコントロールなどあらゆる力をリトミックを通して楽しく育んでいきます。

秋の入会キャンペーン / 11/19(日) 体験レッスン無料 / お月謝初月半額! / 早期ご入会に入会金無料!

岡山県倉敷市林144-1 10台
@irooto_ridori
元小学校の音楽の先生のふたごに楽しくレッスン♪ 子どもの「やりたい」を引き出す仕掛けがいっぱい! 子どもの考えや気持ちを尊重しながらレッスンを進めていきます。

HUG HUG

子育てファミリー必見!

おすすめセレクト

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!

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高めたい」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」を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、かっこ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ありますので、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(倉敷スタジアム)
◎火曜(15:00~15:50 / 16:00~16:50) ◎2歳~小学6年生
◎水曜(16:00~16:50) ◎未就学児 / (17:00~17:50) ◎小学生クラス

POBO PHOTO STUDIO

753の撮影をもっと手軽に / 753楽々プラン☆19,800円~

スタジオから徒歩5分で岡山神社、車で8分で護国神社の好立地で、撮影後はそのままの衣装で753参拝にお出掛けできます。スタジオ撮影と参拝を同日に行うと疲れてしまいますが、神社最寄りスタジオだからこぞできるプランです。圧倒的世界観のスタジオの様子をインスタでCHECK! →

ニューボーンフォト 10カット 25,000円 → 9,800円

岡山県岡山市北区丸の内2丁目8-2 東洋ビル301
Tel 090-6283-6445
◎(月~土曜)10:00~16:00(日曜)要相談
@pobo_photo_studio
お問い合わせは、お電話かインスタのDMで

Merry Christmas

クリスマス

11/20発刊のHUG HUG 12月号でご紹介します!

思い出写真大募集!

※写真は昨年のもです

HUG HUG 12月号に掲載されるクリスマススナップ写真を大募集します!!

運動会やハロウィンなどの秋の行事が終わると、次はみんなが楽しみにしているクリスマスがやってきます! 毎年恒例となりましたが、おやこ情報誌「HUG HUG」では昨年のクリスマス思い出スナップを募集します! 家族やお友達とパーティーをした写真や、サンタさんと一緒に撮った写真、可愛いサンタ姿の写真など、みなさんの思い出スナップをお送りください。

HUG HUG 12月号(11/20発刊)でご紹介させていただきます。ご応募お待ちしております!

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「クリスマススナップ」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お子さまの性別、④クリスマスの思い出などのコメント(30文字程度)、⑤クリスマスの思い出写真(1点)を添付して、下記のアドレスまでお送りください。

【応募宛先】 photo@hughug-town.com

※頂いたコメントなど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。あらかじめ、ご了承ください。

【締め切り】 2023年11月8日(水) 24時受付終了

ご応募お待ちしております

岡山県青少年教育センター 閑谷学校

「閑谷マルシェ」参加者募集中!

閑谷学校のプログラムを体験してみよう! その他、ブースも出店予定! 食べて学んで楽しもう!! ※詳しい内容については後日ホームページでお知らせします。

【開催日】 2023年11月26日(日) ※一部ブースで申込が必要です
【申込方法】 公式LINE

岡山県備前市閑谷784
Tel 0869-67-1427 Fax 0869-67-1645
http://shizutani.jp/ info@shizutani.jp
@534tocty
※公式LINEを登録の上、お申し込みください

リトミック研究センター認定教室 音色こずみっく

1ヵ月3回まで 1回1,000円で体験しよう!

新コース! どれみふれんず@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歳クラスより難しいやさし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観察力・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。

当日入会の方 / 入会金100%OFF!! リトミックバックプレゼント!

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】土曜[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
@otiorocosmic
音色こずみっく 検索 3ヵ月から入会可能です

おかやまフォレストパーク ドイツの森

秋の始まりを感じるピンク ~220万本のコスモス開花~

岡山県赤磐市にある「おかやまフォレストパークドイツの森」では、10月下旬まで220万本のコスモスが見頃を迎えます。昨年、フォトスポットとして大好評のお声をいただき20万本増加。紅葉とともに、展望台を囲む一面ピンク色の風景に思わずうっとりします。また、近距離でコスモスを鑑賞ができるよう通路を設けている為、左右を白・ピンク・薄ピンクなどの鮮やかなコスモスに囲まれながらお散歩できます。

岡山県赤磐市仁堀中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]
@doitsunomori | doitsunomoriofficial

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

【お問い合わせ】 スニーカーデザインの子供用レインシューズ。継ぎ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!

株式会社丸五(担当:川崎)
Tel 086-428-0230
https://www.marugo.ne.jp

干しキノコをつくろう！

キノコは日光に当てることで、一部の栄養素が生の中の何倍も多くなります。特にビタミンDは、そのままでは身体に吸収されにくいカルシウムを吸収しやすくする働きがあるため、育ち盛りの子どもにとってとても大切な栄養素です。自家製干しキノコで強い身体を作りましょう！

生椎茸と干椎茸の栄養成分比較 (100gあたり)

	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	ビタミンD (ng)	葉酸 (ng)
生椎茸	4.9	290	0.3	49
干椎茸	46.7	2200	17	270
比率	約9.5倍	約7.6倍	約57倍	約5.5倍

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

天気が良ければ1日で出来上がります



椎茸は薄切りにし、それ以外は房を手で裂いて細かく分けます。ザルにキノコを重ねないように並べて、日当たりの良い場所に置きます。時々引っくり返しながら干して、水分が抜けたら出来上がります。

- 夜間や雨の降りそうな日は室内に取り込んで、水気に当たるのを避けてください。
- 虫や鳥の害が心配な方は、ネット付きの専用の干し器をお買い求めください。
- 水分の抜け具合によって保存性が異なります。常温保存の際はご注意ください。
- キノコは干しても生食には適しませんので、必ず火を通してお召し上がりください。

干しキノコの保存・利用方法

1日干しのキノコは早目に使い切ろう

キノコは天気が良ければ数時間干しただけでカラカラに乾きますが、まだ中に水分が残っています。できるだけその日のうちに使い切りましょう。数日間干して完全に水分を飛ばしてしまえば常温保存が可能になります。



水で戻さなくてもそのまま使える！

スープや鍋物、煮物にするなら、1日干しのキノコは普通の具材と同じように、そのまま煮てしまっても大丈夫。水で戻す時間が節約できます。また、干すことで細胞壁が壊れるので、生のキノコよりずっと濃い出汁が出てくれます。



enokidake
糖質を燃やしてくれる「ビタミンB1」が豊富。ダイエットの強い味方です。



maitake
カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする「ビタミンD」を多く含みます。



shimeji
キノコの中でも特に低カロリー。ビタミンやミネラルも豊富です。



shiitake
干す前でも、便秘予防に欠かせない「食物繊維」含有量はトップクラス。

旬のキノコには健康&美容にうれしい栄養がいっぱい！よく見かけるキノコでも色んな違いがあるよ



おうちで楽しむ天日干し

秋の味覚・果物とキノコで天日干しにチャレンジ！

秋はいろいろな食べ物がおいしくなる季節です。産直市場や道の駅で、ついつい野菜や果物を買って過ぎて……。そんな時は天日干しがおすすです。保存が効くようになるだけでなく、味も栄養もぐんとアップ。市販のものよりおいしく作ってしまうかも？

ドライフルーツをつくろう！

1日200gの果物を食べるのが健康に良いと言われています。とはいえ、生のままだと量が多い、かと言ってジュースで代用すると糖分の摂り過ぎが心配……。そこで、ドライフルーツはいかがですか？ かさが減るので食べやすく栄養満点、さらに自家製なら糖分無添加なので安心です！

生バナナと干バナナの栄養成分比較 (100gあたり)

	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	ナイアシン (mg)
生バナナ	1.1	360	6	32	0.7
干バナナ	7.0	1300	26	92	1.4
比率	約6.4倍	約3.6倍	約4.3倍	約2.9倍	2.0倍

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

適当な乾き具合になるまで待つだけ！



色落ちを防ぐため、カットした果物をレモン果汁にくぐらせます。果物を重ねないようにザルに並べ、日当たりの良い場所に置きます。時々引っくり返しながら、お好みの乾き具合になるまで数日干します。

- 夜間や雨の降りそうな日は室内に取り込んで、水気に当たるのを避けてください。
- 虫や鳥の害が心配な方は、ネット付きの専用の干し器をお買い求めください。
- 出来上がったものは冷蔵保存の上、なるべくお早目にお召し上がりください。
- カビが生えたり悪臭がするなど、異常がある場合は口にしないようご注意ください。



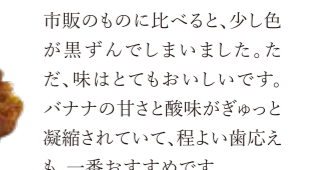
apple
干しても色が鮮やかで、味も濃くなりました。干し上がるまで一番時間がかかるので、スライサーなどを使って出来るだけ薄く切るのが良さそうです。



orange
水気が抜けてスポンジ状になった食感が好みが分かれそうです。味はとっても良いので、そのまま食べるより、小さく切ってヨーグルトに加えたり、紅茶の風味付けなどにどうぞ。



kiwi
キウィは干す前と後で、一番味にギャップがありました。甘さはそのまま、ひたすら酸味が強くなっています。こういうものと思えば◎。ワインのおつまみに良さそうです。



banana
市販のものに比べると、少し色が黒ずんでしまいました。ただ、味はとってもおいしいです。バナナの甘さと酸味がぎゅっと凝縮されていて、程よい歯応えも。一番おすすめです。

実際につくって食べてみたよ



無料 HUG HUG 写真撮影会

2023年9月24日(日)にイオンモール倉敷で開催された
HUG HUG 無料写真撮影会イベントの
お子さまたちのかわいい写真をご紹介します!!



子どもが変われば
未来が変わる



姿勢の良い
ヤンキーはいない!?

これは林修先生の言葉です。猫背や下を向いて日々過ごしていると、ため息が出て気持ちが悪くなります。学力向上はもちろん、明るく前向きに生きて行くにはまずは良い姿勢から!



お子さんにまっすぐ立ってもらいたいです。ストレートネックや反り腰になっていませんか?

実は歯並びや噛み合わせは姿勢ととても関係があります。姿勢の悪さが気になる方は、歯並びや噛み合わせへのアプローチが必要かもしれません。そして、身体作りは赤ちゃんの時から始まります。しっかりと足指を広げたハイハイをしましょうか? 0歳からの歯医者デビューで、let's歯並び予防!

はぐくみ
HAGUKUMI BABIES

岡山ワイズベビー教室

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?

~赤ちゃんのために歯科ができること~

私たちが提供するのはお口のケアだけではありません。

育児の不安を相談し
心が軽くなるお手伝い。

たくさんの情報から
我が子に合った知識を選択。

食事、呼吸、姿勢を育む
講話や体験。

おけいこ感覚で
親子で触れ合う時間を。



こんな悩みが
解決できるよ。
当てはまる方は
ぜひ参加しよう!

- 食べ物を口の中に詰め込みすぎる
- お下がりの靴を履いている
- 噛まずに丸のみ
- 適切なスプーンの大きさが分からない
- くちゃくちゃ食べる
- せっかく寝たにおろすと起きちゃう
- 1歳で大人と同じものを食べている
- イヤイヤ期を穏やかに過ごしたい
- お出汁をとるのって面倒...
- 卒乳のタイミングが分からない

理学療法士さんや助産師さんなどと一緒に、毎月いろいろなテーマで開催中!!

要予約 日程の詳細、ご予約、お問い合わせはお電話で。検診のご予約も一緒に♪

最新の矯正で成長をサポート

こども歯並び説明会
10月22日(日)・11月12日(日)開催!

お子さまに当てはまる症状があったら要注意!
歯並びのチェックを受けましょう。

Let's check!

- 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
- くちゃくちゃと音を立てて食べる
- 唇を噛むクセがある
- ツバなどを飲み込むとき、顎や口の周りにしわができる
- 食べ物口の中に詰め込んでなかなか飲み込めない
- いびき・歯ぎしり



一緒に輝くスタッフ募集中

QRコード

ブラックがある方、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。

- 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

invisalign

Okayama Y's
岡山ワイズ小児・矯正歯科

TEL 086-238-4618

事前に予約願います。

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。

QRコード: OKAYAMA_Y'S, KYUJUN

<p>衣葉香(そよか)ちゃん(11ヵ月)</p> <p>みんなでカフェに行っちゃ。楽しく遊べたね。</p>	<p>海斗(みなと)ちゃん(1歳)</p> <p>笑顔が可愛いみなと、優しく元気に育ってね</p>	<p>柗真(しゅうま)ちゃん(8ヵ月)</p> <p>お風呂だいすき♡みてみてー! 泡すごいでしょ?</p>	<p>陽仁(はると)ちゃん(1歳)</p> <p>椅子の上に登れるようになったよ! 高いところ大好き!</p>	<p>百花(ももか)ちゃん(2歳)</p> <p>ブルーハワイ食べたらこうなりました~(๑>◡<)!!</p>
<p>美結(みゆ)ちゃん(9ヵ月)</p> <p>立てるようになったね! これからもたくさん一緒に遊ぼうね♡</p>	<p>ゆかりちゃん(1歳)</p> <p>ハッピー・ハロウィンポンチョ似合ってるよ!</p>	<p>夢乃(ゆめの)ちゃん(1歳)</p> <p>飛行機にも慣れたかな? お話も上手になって会話が楽しいよ</p>	<p>すずちゃん(3歳)・心都(こと)ちゃん(1歳)</p> <p>楽しいお散歩♪</p>	
<p>杏朱(あんず)ちゃん(3歳)・杏吏(あんり)ちゃん(1歳)</p> <p>あんちゃん、あっくん、お誕生日おめでとう♡ 2人仲良く元気に大きくなってね</p>		<p>大耀(たいよう)ちゃん(6ヵ月)</p> <p>元気にhalf birthday 迎えてパパとママも嬉しい♡♡</p>	<p>こまりちゃん(3歳)</p> <p>ここに笑顔が大好きだよ♡</p>	
<p>由真(ゆま)ちゃん(1歳)・永真(えま)ちゃん(3歳)</p> <p>初着物、とってもかわいいよ! すくすく元気に、大きくなあれ!</p>	<p>悠馬(はるま)ちゃん(2歳)</p> <p>みんなの癒しはまくん♡ アンパンマンが大好きです♡</p>	<p>実玖(みく)ちゃん(2歳)・由珠(ゆず)ちゃん(3歳)</p> <p>大好きだよ♡</p>	<p>悠斗(ゆうと)ちゃん(1歳)</p> <p>お誕生日おめでとう☆</p>	<p>楓苗(ふうな)ちゃん(2歳)</p> <p>生まれて1000日記念に大好きなドーナツでお祝いしたよ♡</p>
<p>応募はこちら!</p> <p>【応募締切】2023年10月31日(火)</p>		<p>あやとちゃん(3歳)</p> <p>人生初の水族館は沖縄の美ら海水族館。また一緒に行くね。</p>	<p>優(ゆう)ちゃん(1歳)</p> <p>倉敷珈琲でモーニング♡♡厚切トーストおいしかったね!!</p>	<p>うみちゃん(2歳)</p> <p>おしゃべりが上手になったね。初めて逆上がりにも挑戦したよ。</p>
		<p>棕也(しょうや)ちゃん(1歳)</p> <p>げんきいっぱい大きくなあれ♡</p>		

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

創業89周年

下中野店 086-242-0753

倉敷店 086-426-5753

完全予約制

プリント料金(税別20%OFF)

2Lプリント 1枚 4,500円

B5プリント 1枚 5,500円

A4プリント 1枚 6,600円

まずはご予約!

ネット予約なら 24時間いつでもOK!

予約変更も無料で承ります!

今すぐGO!

<p>美紅(みく)ちゃん(1歳)・芽依(めい)ちゃん(3歳)</p> <p>3歳のお誕生日おめでとう♡ ずっと仲よし姉妹でいてね!</p>	<p>椿姫(つばき)ちゃん(3歳)</p> <p>どんどんお姉ちゃんになるアナタが頼もしくて毎日が輝いています。</p>
<p>桃華(とうか)ちゃん(5ヵ月)</p> <p>我が家の天使♪</p>	<p>紗礼(さら)ちゃん(1歳)</p> <p>我が家のわんぱくお姫様♡ 大好きだよ!</p>
<p>希帆(きほ)ちゃん(3歳)</p> <p>これからもいろんなところに行こうね♡</p>	<p>かなとちゃん(0ヵ月)</p> <p>毎日可愛いを更新中!</p>
<p>大晟(たいせい)ちゃん(1歳)</p> <p>1歳のお誕生日おめでとう! いっぱい食べる君が大好きだよ♡</p>	<p>健斗(けんと)ちゃん(9ヵ月)</p> <p>毎日かわいい笑顔で癒してくれてありがとう! 大好きだよ。</p>
<p>快成(かいせい)ちゃん(9ヵ月)</p> <p>毎日幸せをありがとう! 元気に大きくなってね♡</p>	

HUG HUG 12月号(11/20発刊)に掲載される 0歳~3歳の赤ちゃん写真を募集中!

12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

5,000円OFFチケット

をセットでプレゼント!!

HUG baby PHOTO STUDIO

たくさんのご応募 ありがとうございます♪

ご出産誠におめでとう ございます!

赤ちゃんの【はじめての一枚】プレゼント!

イマすぐこちらをチェック!

12月号 写真募集中!

掲載ご希望の方は、写真を添付の上、下記メールアドレスまで

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を添えてご送信ください。抽選で50名様を、誌面に掲載させていただきます。

baby@hughug-town.com

※次回応募期間は10月末までです

※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。

パパっとうっくれる♪ カンタンレシピ

湯葉の汲み上げ鍋

材料 (4人分) 時間 5分

- 無調整豆乳.....500cc
- ポン酢.....適量
- 薬味(ネギなど).....適量

豆乳は、牛乳に比べると低カロリー・低糖質・低脂質で、コレステロールも0。大豆イソフラボンには美肌効果もあるため、牛乳代わりに飲む人も増えてきているそうです。買うと地味に高い湯葉も、手作りなら200円そこそこの豆乳で食べきれないほどの量を作ることができます。ただし、安い反面時間がかかるのが難点です。そこで、手作り湯葉は作りながら食べるのがおすすめです。食卓の真ん中で温めて、湯葉が固まったらすくって食べるようにすれば、できたてを食べられますし、湯葉が固まるのを見るのは子どもも楽しいと思います。



②弱火で温める

できる限りの弱火で豆乳をゆっくり温める。しばらくすると、豆乳の表面に湯葉が膜を張るので、そのまま全体を覆うまで少し待つ。



①鍋に豆乳を入れる

鍋の深さの半分程度まで豆乳を入れる。鍋は金属でも良いが、熱の通りがゆっくりな土鍋の方が、焦げ付いたりしないのでおすすめ。

豆乳は「無調整豆乳」以外だと温めても固まらない可能性がある所以要注意です。



③すくってポン酢で食べる

箸で湯葉をすくい上げる(鍋にくっ付いていたら箸で少しづつはがす)。お好みの薬味を入れたポン酢に付けていただきます。

余った豆乳は、冷えるまで待って保存すれば再利用することができます。

クロスワードパズル

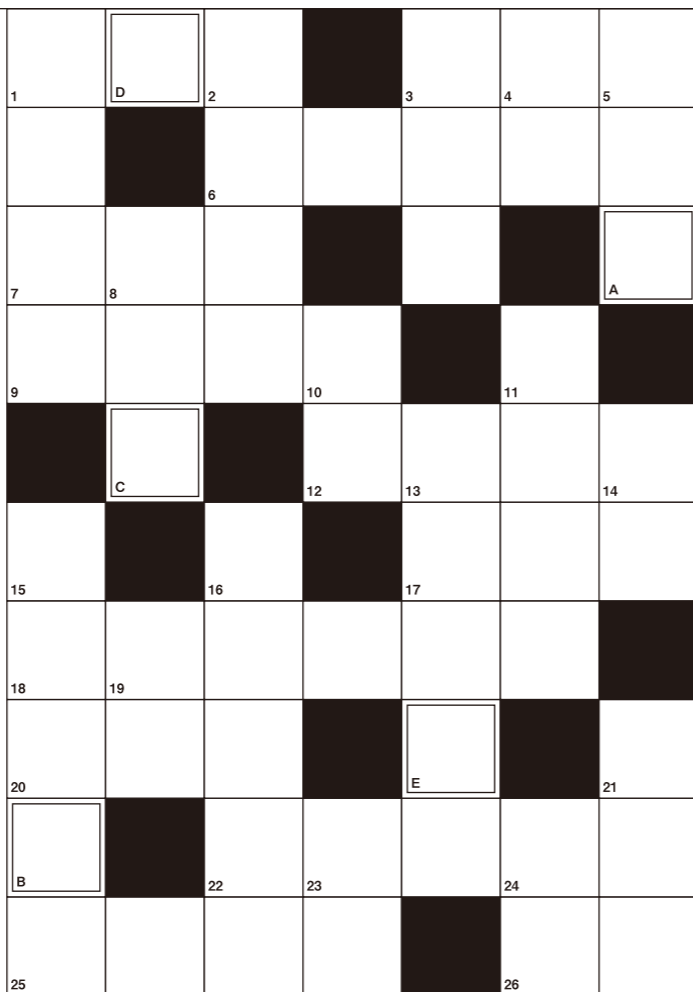
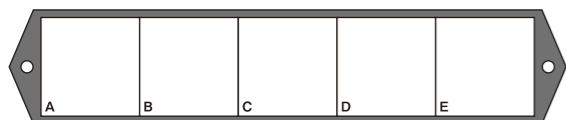
タテのカギ

- 歌が始まる前の演奏部分
- 日曜大河「どうする○○○○」
- 明太子-唐辛子=○○○
- 鍋...スッポンの鍋
- 相撲の技の一つ。相手の喉を手で押さえて動きを封じる
- 竹で編んだ弁当箱型のご
- willでもstoneでもある
- ホームの多い駅だと面倒
- 海外だと猫が入ることも
- ivy square=○○の広場
- PC、スマホ、自動車、家電などに欠かせない希少金属
- 高級デパートの床・壁材
- 両親の兄弟
- 古い言葉で「おかべ」とも
- ブロック...一部だけを刈り上げて段差にした髪型
- 岡山は減多に積もらない

ヨコのカギ

- ムール貝=ムラサキ○○○
- 岡山県南の市。県で唯一の海洋博物館がある
- 三大貴石と言えば、ルビー、サファイア、もう一つは?
- 髪を整えたい時に。青白赤のサインポールが目印
- 一番幸せな亡くなり方かも
- 最初が一番高く、政権が長く続くと落ちていくもの
- 温泉の湯上がりに着るもの
- 『源氏物語』の主人公、光源氏の最初の正妻
- 目の外側。年齢を重ねると「カラスの足跡」ができることも
- 涙でネズミを描いたと言われる、総社市出身の「画聖」
- 期待の新人
- ふるさと納税もこれの一つ

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!



栄養士による離乳食教室

日時 11月7日(火)

時間 10:00~ ※感染対策のため、完全予約制になります。事前に予約のお問い合わせをお願いいたします。(TEL:086-265-2050)

場所 はなふさこどもデンタルクリニック(駐車場あり)

内容 ○お口を育てる離乳食
○赤ちゃんの体と栄養

対象 離乳食開始予定の方や離乳食を進めていらっしゃる方、妊婦さんも大歓迎です。

参加費 500円



親子で楽しく定期検診♪

「お子さんと楽しく歯科検診に通いたい」「泣いてしまいそうで歯科受診が不安」という方にもおすすめ♪平日の午前中に保育士によるイベントを行っています。検診で来院してくださるみなさんに楽しく通っていただけるように歌やふれあい遊び、絵本の読み聞かせなどを毎月テーマを変えて行っています。

日時 11月21日(火)・11月28日(火)の2日間

時間 9:30~ / 10:30~ (初診の方はこれより早めの来院をお願いしております) ※感染対策のため、完全予約制になります。事前に予約のお問い合わせをお願いいたします。(TEL:086-265-2050)

場所 はなふさこどもデンタルクリニック(駐車場あり)

内容 ①保育士とイベント
手遊び、ペープサート、ふれあい遊び、絵本読み聞かせなど(月ごとに内容が変わります)
②衛生士と定期検診(お掃除)

対象 何歳からでもOKです!



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
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

心身ともに健やかな笑顔を育てるニュースレター

vol.22



手づかみ食べのスタート

お子さんが食べ物に興味を持ち、手を伸ばしてつかめるようになったら食べる学習のスタートです！

手づかみ食べの最初は、口に入れたり手で握って感触を確かめたり、歯固めのようにガジガジするだけで、感触を確かめることに満足したら放り投げてしまうかもしれません。口に入れようとしても握れず潰れてしまったり、お口に入る前に落としてしまったり、お顔にぶつけてしまったり、たくさんの試行錯誤を経て学んでいきます。丸くて小さいもの、粘着性があるもの、小さくて固いものは窒息の危険がありますから避けるようにしてください。

まだ上手に食べて栄養として取り込めない時期でも、手づかみ食べを通して、手と口を合わせて動かすこと、唇や舌を使うこと、色々な食感や香り味の経験を積んでおくことは、これから身につける食べる機能の発達にとっても効果的です、顎や体の発育にとっても効果的です。

②手づかみ食べしやすい形



前歯で一口サイズをかじり取れるようになるまでは、お子さんが握った手からはみ出るくらいの大きさの、煮たり蒸したりした野菜や、スティック状のおにぎりのようなものがお勧めです。

③食べなくてもOK

味や香り、感触を感じるだけで食べないこともたくさんあります。食べものだと思っていないかもしれませんが、今は食べたくないのかもしれませんが、お子さんの好き嫌いは、決まってしまうものではなく成長とともに変わっていきます。食べなくてもOK……ですが、食べられる環境づくりは続けることが大切です。いつでもまたチャレンジできるように時々食卓に登場させて、ご家族が食べる姿を見せてあげてください。



手づかみ食べのポイント

①姿勢

手で握み、口に持っていき、噛んで飲み込むためには、首が反らないように頭を支え、体が安定していることが必要です。不安定なうちは、膝に抱っこしたり、クッションやタオルで支えたりします。また、食べやすいように座面や足置きの高さを調整することも必要です。



今回の健康通信の詳しい解説はYou Tubeで！

家事の合間に気軽に見られる5分程度の動画です。



歯のお悩み Q&A

A 噛んで食べる習慣をつけましょう。

お茶で流し込むような食べ方をされているのですね。これを「流し食べ」といいますが、しっかりと噛んでいない可能性があります。

食べ物は噛むことで出てくる唾液と歯ですりつぶされた食べ物が混ざり合って、飲み込みやすくなり、作りが作られ、無理なく自然に飲み込むことができます。この機能は歯だけで行われているわけではなく、舌の動き、お口に閉じる筋肉などが上手く働いて、噛んで飲み込むことができているのです。噛まないでいると、このお口の機能自体が低下して、顎の成長や歯並びにも影響してきます。

お口の中で唾液と混ざり合うことは消化・殺菌の始まりでもありません。噛まずに飲み込むと食べ物があまじりつぶされないうま味は胃で消化に時間がかかる上、飲

Q 5歳の娘の食べ方で悩んでいます。口に入れて後すぐ、お茶で流し込むようにして飲み込んでいます。直させた方がいいのでしょうか。

だ水分で胃液も薄まり、殺菌作用も弱くなっています。また噛む回数が少ないと、唾液の量が減少します。唾液にはお口の中の汚れを流す作用や、虫歯になるのを戻す作用があり、その働きが減ると虫歯や歯周病になりやすくなってしまいます。

しっかりと噛んで食べることは他にも味覚、言語、脳の発達にもつながります。「流し食べ」の改善には、水やお茶は食べ終わってから食卓に出すなどの工夫がおすすです。しっかりと噛んで食べる習慣をつけたいと思います。

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」[びっかりん☆クラブ]を作り、歯について楽しく勉強するイベントを行っています。

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。

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	/

あたまのたいそう マッチ棒クイズ

下の①②の、「=」の左側のマッチ棒を1本だけ動かして、式を正しくしてください。
(「=」の右側は動かすことができません。答えを知りたい方はp48へ!)

1

2

歯科衛生士募集中 正社員/パート

当院では、わたしたちとともに患者さまのお口の健康をサポートしていただける歯科衛生士さんを募集しています。ともに学び合い、支え合っている方でしたら、ブランクのある方、未経験の方も歓迎いたします。10年のブランクを経て復職したスタッフ、育児休暇から復帰して子育てとのバランスをとりながら働くスタッフも在籍しており、ママさんスタッフも働きやすい職場です。あなたの魅力を活かす場を見つけるために、ぜひ一度見学にお越しください。

見学のご予約は右のQRコードからどうぞ。
30分程度の見学のあと、ご質問にお答えします。
見学の後にそのまま面接をすることも可能です。

社保完備	完全週休2日制	自由に有給を取得	18:20までの勤務	予防中心の歯科医院	スキルアップを応援
各種の社会保険(歯科医師国保・雇用保険・厚生年金・労災保険)に加入しています。	日曜日+その他1日をお休みとしています。また、年末年始や夏期の長期休暇も実施しています。	入社半年後に初年度の有給休暇が付与され、ほとんどご希望に合わせて取得できます。	予約制が基本のため、残業は月に4~5時間程度で、ほぼ18:30過ぎには退勤が可能です。	女性の歯科医師2人が協力して、様々な年齢層の患者様の治療と予防に対応しています。	スキルアップのための資格取得やセミナー受講に対して、費用の補助を行っています。

ベビークラブ・無料相談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/

和気歯科 一般・小児矯正歯科 ☎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

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

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

イオンモール倉敷 MaMaサークル

皆さまに愛されて12周年 毎週水曜日開催中!!

11月のテーマ みんなにっこり 秋あそび

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♪

ママのお悩み相談 11月1日 水

参加無料 定員:各回 親子15組 整理券配布なし

背骨をやわらかく!! 楽に動けるカラダ作りを学ぼう

赤ちゃんって体がとっても柔らかいですよね。丸くんだり反ったり足を食べたり……。大人は背骨が硬くなってしまったが故に肩こりや腰痛、腱鞘炎などの不調が出てきてしまいます。なぜ背骨が重要なのか、そんなお話も細解きながら、実際に動いて自分のカラダをケアしていきましょう♪

【時間】①11:00~11:30/②14:00~14:30
【講師】にわ あやこ先生(作業療法士・ボディワーカー)
【会場】専門店2階 キッズパーク

体験教室 11月8日 水

参加無料 定員:各回 親子10名 整理券配布あり: 当日10:00より配布

ポンポコたぬきの / でんでん太鼓作り

日本の伝統的なおもちゃ「でんでん太鼓」を作ってみませんか? コロンコロンと音がして、乳児から楽しめます。可愛いたぬきがモチーフ♪ お子さまと一緒に手作りのおもちゃで遊びましょう!

【時間】①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
【講師】猪木 あすか先生(おもちゃインストラクター)
【会場】専門店2階 キッズパーク

ママ交流 11月15日 水

参加無料 定員:各回 親子10組 整理券配布なし

親子で使える / フェミニンケア アロマプレントオイル作り

日本ではまだ意識が低いとされているフェミニンケアについて学びます。産前・産後のデリケートゾーンのケアはとても大切。生活にアロマを上手に取り入れて、育児しながら美しさを保ちましょう♪ 赤ちゃんにも使えるアロマオイルの見分け方、アロママッサージの仕方などの情報をお届けします。

【時間】①11:00~11:30/②14:00~14:30
【講師】大松 祐子先生(MAS メディカルアロマコンサルタント)
【会場】専門店2階 キッズパーク

体験教室 11月22日 水

参加無料 定員:各回 親子20組 整理券配布なし

Let's enjoy music♪ / 音楽に合わせてリズム遊び

子どもたちに大人気のリズム遊び♪ お姉さんの楽しいトークと歌声に合わせて、親子で思いっきり体を動かして音楽を楽しもう♪ カスタネットがご家庭にある方はお持ちください。

【時間】①11:00~11:30/②14:00~14:30
【講師】三村 明子先生(歌のお姉さん)
【会場】専門店2階 キッズパーク

24歳まで 仮装赤ちゃん大集合!!

参加募集 仮装テーマ:「好きな動物」

ハイハイレース in イオンモール倉敷

11月5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。【11/2(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。

親子でおでかけ 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♪

お問い合わせ先
イオンモール倉敷 検索
http://kurashiki-aeonmall.com

お問い合わせ先
ママサークル運営事務局
enjoy_oyako_club@globalp.co.jp

AEONMALL KURASHIKI familySite ママ&パパにうれしい子育て情報をお届け

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 実りの季節本番 秋の吹き寄せ



- 材料** 【4~5人分】
- ナス 中1本
 - サツマイモ 中1本
 - カボチャ 1/4個
 - 玉ねぎ 中1個
 - ニンジン 1/2本
 - ゴボウ 1/2本
 - ピーマン 2個
 - 油揚げ 1枚
 - 水 100cc
 - てんさい糖(砂糖可) 大さじ3
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 片栗粉大さじ1+水50cc
 - トッピング 茹でたむぎ枝豆
 - 揚げ油 適量

- 作り方**
- 油揚げはトースターでこんがり焼き、太めの短冊切りに。
 - 野菜は下記の通りに下ごしらえをして、すべて180~190°Cの油で素揚げする。
 - 調味料Aの材料を鍋にいれて火にかけ、てんさい糖が溶けたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ①と②を③の鍋にいれ、全体を軽くからめる。茹でたむぎ枝豆を散らして盛り付けて出来上がり!

レシピ考案 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 **赤松 佐知子先生**

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。

いろいろな野菜を素揚げし、甘いあんでからめるだけで、あっという間に野菜たっぷりの一品に! 素揚げをすることで、野菜の香ばしさと旨みがアップし、野菜の苦手なお子さまにも食べやすくなります。カボチャやニンジンのカロテン、ナスのナスニンなど、抗酸化作用や、サツマイモ、ゴボウの食物繊維の整腸作用も期待できます。お肉の代わりに焼いた油揚げを加えてボリュームと旨みが増して、身体にもお財布にも優しいレシピです。ぜひ作ってみてくださいね。



	現在のNISA(～2023年)		新しいNISA(2024年～)	
	つみたてNISA(2018年創設)	一般NISA(2014年創設)	つみたて投資枠	成長投資枠
利用	選択制	併用可		
年間投資枠	40万円	120万円	120万円	240万円
非課税保有期間	20年間	5年間	無期限	
非課税保有限度額	800万円	600万円	1,800万円(生涯投資枠)	1,200万円(内枠)
口座開設期間	2023年まで		恒久化	
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託(金融庁の基準を満たした投資信託に限定)	上場株式・投資信託等	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託(つみたてNISAの対象商品と同じ)	上場株式・投資信託等 整理・監理銘柄、信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託を除く
購入方法	積立のみ	スポット・積立	積立のみ	スポット・積立
対象年齢	18歳以上		18歳以上	

※令和5年度税制改正の大幅な金融庁ホームページより加工して作成

こんにちは。子育て世代専門のFP(ファイナンシャルプランナー)角山です。いつもは、HUG HUG ママスクールの令和の新常識「お金を貯める力」増やす力」話をしていますが、皆様からのご要望にお応えして、今更聞けない「お金の話」を分かりやすく、こっそりお伝えします。

今年も残り約2カ月になりました。年末になるとバタバタしてしまいますので、今年のうちにもうできることをやってみませんか？

前回はふるさと納税でしたが、**第2弾はNISA**です。来年から新NISAに変わります。こんな感じですよ。

変更点の特徴をまとめるとこんな感じです。

- 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

特徴はまた、次号でお話しします。注意点がありません。今年、NISA口座の取引をしている方で金融機関を変更したい方は、年に1回しか変更できません。2024年から新しい金融機関で取引の開始をご希望の方は、2023年10月～12月中旬までに変更手続きが必要になります。

流れはこんな感じです。

現在の金融機関より「動定廃止通知書」を取得する。

次に、新しい金融機関の総合口座を開設する。

次に、NISA口座を開設する。

この時に「動定廃止通知書」が必要になります。

取引はしていないけど、NISA口座だけをお持ちの方もいっしょにいきます。流れは同じですが、必要書類が変わります。

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の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

現在の金融機関より「非課税口座廃止通知書」を取得する。

次に、新しい金融機関の総合口座を開設する。

次に、NISA口座を開設する。

この時に「非課税口座廃止通知書」が必要になります。

ややこしいですが、書類のやりとりで時間がかかる場合があるので、早めに動きましょう！

最後までお読み頂きまして、ありがとうございます。来月も良かったら見てください！

岡山の選りすぐり工務店 20選 OKAYAMA HOUSE MAKER'S

HUG HUG 住宅展示場

家づくりに関する便利機能が満載!

岡山の選りすぐり住宅会社が集まった家づくりや土地探しのお役立ちサイトです。

子育て世代のファミリーの家づくりを応援する『HUG HUG住宅展示場』がオープンいたしました。岡山県内のおすすめ住宅会社を20社独自にセレクトしてご紹介。これから家づくりを考えているファミリーが理想の住まいを手に入れるお手伝いをいたします。スマートフォンでも手軽に見られるので、ぜひ一度チェックしてみてください!

https://hughug-jyutaku.com

倉敷初開催! 今年こそNISA・ジュニアNISA・iDeCoスタート! 子育て世代の貯金力アップセミナー

日時 11/16 10:30～11:30

定員 先着5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) くらしき健康福祉プラザ (倉敷市笹沖180) 101研修室

1時間 無料個別相談 + あなたの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/IFA)

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に定評。資産運用セミナーや個別相談会を岡山中心に開催。

お申込用QR

子育て世代専門のFPが教えるマネーセミナー 子育てママが始める教育費と老後のお金の貯め方

日時 11/7 9:00～11:30

定員 先着8名

受講料 無料 (ドリンク+スイーツ付き)

応募締切 各開催日の4日前

対象 ママ(初めての方でも大丈夫) ぱんだこーひー (OHKハウジング内) 岡山市中区浜597-7

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)

p31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

HUG HUG ママスクール ～お金のセミナー大集合～

今だからこそ知っておきたい お金についてのあれこれ、お金のプロに学びます!

何かと出費が重なりがちな子育て世代。特に今は、先行き不透明で将来が不安な方が多いのではないかと思います。そこで、今月のママスクールは、お金に関する不安を解消する講座を集めました。

(2大特典付) 生活費、教育費、住宅ローン、老後資金……など、先々必要となるお金に関して、貯金や節約方法など、子育てママはお金の不安がいっぱい。角山先生が、家計の見直し方や保険の選び方、新NISA(ニーサ)やiDeCo(イデコ)の活用方法について教えてくれますよ!

お申込用QR

Instagramで おすすめ情報発信中!

近日開催のイベントの情報も Instagramでお知らせ!!

皆さまのフォローをお願いいたします♪ もちろん、誌面やイベントなどに関する投稿も大歓迎です!

HUG HUGのInstagramでは、岡山のおすすめ最新情報を発信しています。

新しいお店がオープンした!

おすすめ イベント情報

ママやキッズに嬉しいサービス!

使って便利な 子育てグッズ etc...

@hughug_town



歯科 小児歯科 歯科口腔外科 矯正 訪問診療

ALOHAごうだ歯科

- 6ヵ月以上歯科に行っていない方、ぜひいらしてください!
- 歯医者に何年も行かれていないあなたへ
- 歯医者は怖い、苦手、行く時間がないあなたへ
- お子様やご家族の歯の大切さを伝えたいあなたへ

香川に3医院と保育園を運営するごうだ歯科グループ、岡山初上陸!

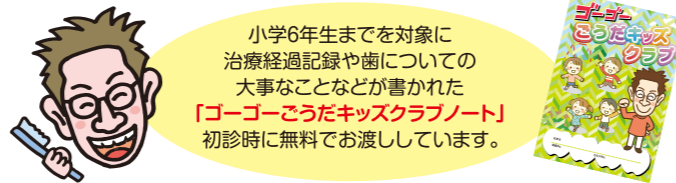
- 1 ミッション**
「歯科医療を通じて、地域を豊かにする」
- 2 ビジョン**
「赤ちゃんからお年寄りまで、安心して通院できる総合歯科医院、安心して勤務できるのは当たり前で、「働きがい」を重視し、人生における「仕事」の価値を高める、そして、スタッフ一人ひとりが輝く歯科医院となる」
- 3 保育士常駐**
治療中、お子様の託児も安心
ご予約不要、無料お預かり
- 4 各々の患者さんに合わせたオーダーメイド治療**



- 広々駐車場 20台完備!
- ワンフロアのバリアフリー
- エレベーター完備!
- ファミリールーム完備!
- 最新設備完備!

※お子様と一緒に入れる、キッズコーナー併設の広めのお部屋です

ごうだ歯科グループでは子どものむし歯を増やさないため様々な治療や取り組みを行っています。



小学6年生までを対象に治療経過記録や歯についての大事なことなどが書かれた「ゴーゴ-ごうだキッズクラブ」初診時に無料でお渡ししています。

お子様の健康な発育を望むあなたへ

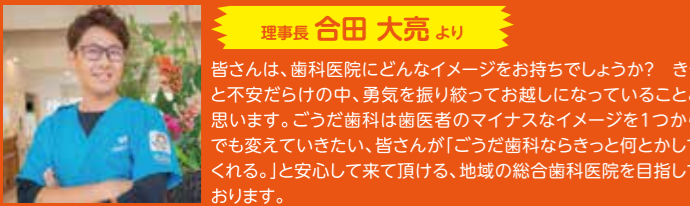
ひとつでも当てはまる項目がある方は、ぜひ、ご相談ください。

- 歯並び(ルックス)が気になる
- 目立たないように矯正したい。
- お口がぼかんとあいている。
- アトピー、虚弱体質、鼻炎。
- なるべく費用をかけたくない。



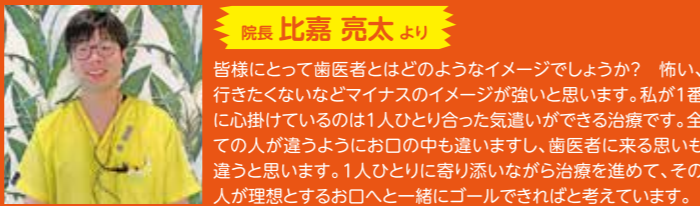
ごうだ歯科の小児健康矯正なら8歳までの早期治療で、とりはずし式の装置だけで、安く治る可能性が高い、しかも、健康になる!!

永久歯がきれいに並ぶかどうかは5、6歳の下前歯の生え変わりの時期に決まります。8歳以降まで放置すると、小さいあごは広がりにくくなり、永久歯を抜いて、固定式装置での高額な治療が必要になります。



理事長 合田 大亮 より

皆さんは、歯科医院にどんなイメージをお持ちでしょうか? きっと不安だらけの中、勇気を振り絞ってお越しになっていることと思います。ごうだ歯科は歯医者のマイナスなイメージを一つからでも変えていきたい、皆さんが「ごうだ歯科ならきっと何とかしてくれる。」と安心して来て頂ける、地域の総合歯科医院を目指しております。



院長 比嘉 亮太 より

皆様にとって歯医者とはどのようなイメージでしょうか? 怖い、行きたくないなどマイナスのイメージが強いと思います。私が一番に心掛けているのは1人ひとりが合った気遣いのできる治療です。全ての人が違うようにお口の中也違いますが、歯医者に来る思いも違うと思います。1人ひとりに寄り添いながら治療を進めて、その人が理想とするお口と一緒にゴールできればと考えています。

受付時間 am9:00~pm12:30 土曜の午後はpm2:00~pm4:00
pm2:30~pm7:00 <休診日> 水曜、日曜、祝日

メール mingleatsushi17@gmail.com

tel.086-363-1881

岡山市南区新保661-1 (KFC岡山新保店横)

お電話 または web予約
なら 上記QRコードより24時間受付

矯正・インプラント オンライン相談



- 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



「ohisama」は、障がいがある方とその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。

ohisama PLUS 三浜事業所 NEW OPEN!

ohisama 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

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

ohisama 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)

ohisama 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) / ◎県内各地に事業所あり

<p>1 児童発達支援管理責任者 □正社員 □月給25万円~30万円</p>	<p>2 保育士 □正社員・パート □月給20万円~21万円 / □時給1,000円~</p>	<p>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~</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>時間 9:00~18:00</p>	<p>時間 9:00~18:00</p>	<p>時間 9:00~18:00</p>
<p>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)</p>	<p>資格 ①保育士資格 ②普通運転免許(AT車限定可)</p>	<p>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)</p>

<p>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</p>	<p>5 サービス管理責任者 □正社員 □月給25万円~30万円</p>	<p>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~</p>
<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>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。</p>
<p>時間 9:00~18:00</p>	<p>時間 8:30~17:30</p>	<p>時間 8:30~17:30</p>
<p>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)</p>	<p>資格 ①サービス管理責任者 / ②普通運転免許(AT車限定可)</p>	<p>資格 ①看護師・准看護師免許 ②普通運転免許(AT車限定可)</p>



団欒が好き。

だから家族の気持ちが和む家

黒色の外壁にレッドシダーがとても合い、カッコよくスタイリッシュに仕上がりました。
室内は真っ白な壁紙に同じレッドシダーを使い、お洒落でシンプルに統一感のある内装となっています。
吹き抜けを取り入れたことでより広い空間になり、いつでも家族の気配を感じられる間取りに——
ホテルライクな空間も作り、お洒落で自慢したくなる、そんなお家となりました。



訊き手

中川大
NAKAGAWA Futoshi
おかやま住宅工房

第四回

須浪亨商店
須浪隆貴
SUNAMI Ryuki



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

おかやま住宅工房

〒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



むすんでみよう



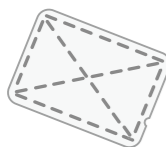
おなじなかまのものをせんでむすびましょう。



むしば



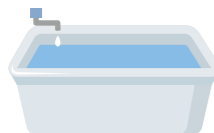
シャワー



ぞうきん



ぼうちょう



おふろ



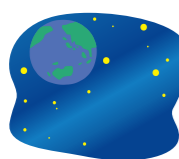
はいしゃ



まないた



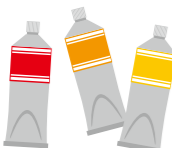
バケツ



うちゅう



ふで



えのぐ



ロケット



おかねのけいさん

にほん 500円
 100円
 50円
 10円
 5円
 1円
 こうか (硬貨のみ)



おかねがいくらあるのかすうじでこたえよう。



こたえ: _____ えん



こたえ: _____ えん



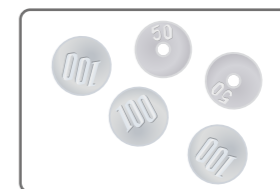
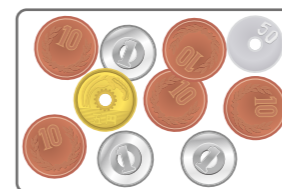
こたえ: _____ えん



こたえ: _____ えん



どのたべもののねだんかな? せんでむすんでみよう。



がみ
おり紙であそぼう
さんかくぼうし

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。

1 はんぶん お
半分に折ります。

2 はんぶん お お あ
半分に折って折り目をつけます。

3 さゆう しやしん いち お
左右とも写真の位置で折ります。

4 じょうげ む か
上下の向きを変えます。

5 しやしん いち お あ
写真の位置で折り上げます。

6 うれえ
裏返します。

7 しやしん いち お あ
写真の位置で折り上げます。

8 うれえ
裏返します。

9 じつたいてき お
立体的に折ると、さんかくぼうしの完成です。

子育て応援サイト

HUG TOWN

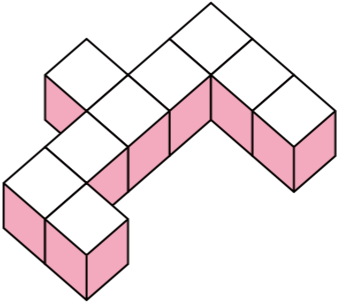
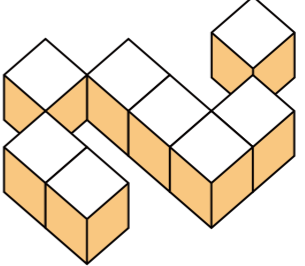
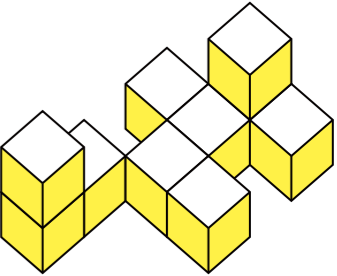
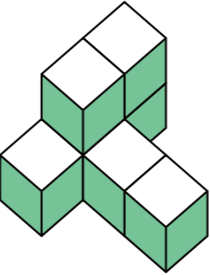
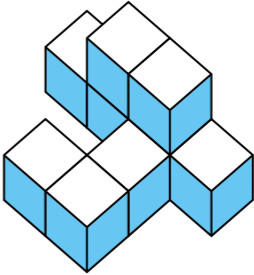
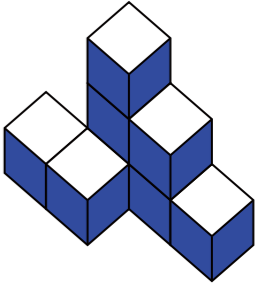
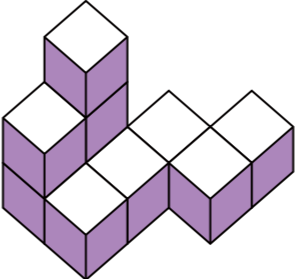
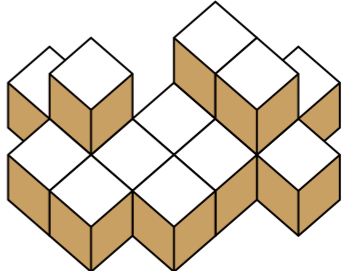
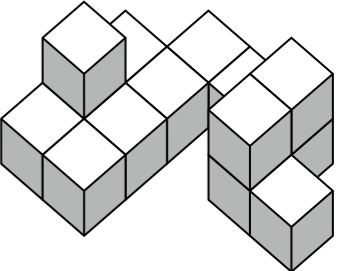
ママ・パパ目線の情報がギュッと集まる
子育てファミリーに優しい街

<https://hughug-town.com>

おやこ情報誌「HUG HUG」が運営する、子育て応援サイト「HUG TOWN」が誕生!!
「住宅・土地」「病院」「習い事」が集まった子育てファミリーに特化した街ができました。
ここに集まれば全てが揃う、そんな街です。
HUG HUG誌面とも連動しており、最新号はもちろん、バックナンバーも充実しています。
各種ページの応募も会員登録する事で、カンタンにできるようになっております。

つ み き も ん だ い

つみきの かずは ぜんぶ で いくつ かな? かず を かぞえて かいてみよう。

		
つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ
		
つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ
		
つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ	つみきの かずは <input type="text"/> こ

Q.7 中級 なぞなぞ

やま ちようしやう
山の頂上には
なんびき ちやうちやう
何匹の蝶々が
いるかな?



Q.8 中級 なぞなぞ

かぜ ひと
風邪をひいた人が
ある
歩けるのは
なんぼ
何歩までかな?



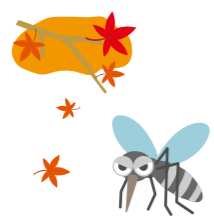
Q.9 上級 なぞなぞ

じぶん じぶん
自分で自分を
と
撮りたいとりって
どんなとりかな?



Q.10 上級 なぞなぞ

あき か
秋なのに蚊が
おと と
音をたてて飛ぶ日って
どんな日?



Q.11 上級 なぞなぞ

くるま の もの
車をつけると乗り物に
なっちゃう書物って
なーんだ?



Q.12 超級 なぞなぞ

ながあめ がつ
長雨といえば9月だけど
11月の長いあめって
どんなあめ?



Q.13 超級 なぞなぞ

かぜ かい
風邪をひいた人が
だ りやうり
出してくれる料理って
なーんだ?



家族みんなで楽しもう
HUG HUG なぞなぞ
～ 略してハグなぞ～

ぜんぶ なんもん と こた
全部で何問、解けるかな? 答えは43ページだよ。

Q.1 初級 なぞなぞ

くりはくりでも
あどろ で
驚くと出てくる
くりってなーんだ?



Q.2 初級 なぞなぞ

かきはかきでも
かじ ぞな
火事に備えておく
かきってなーんだ?



Q.3 初級 なぞなぞ

かめ す
亀が好きなジュースって
なーんだ?



Q.4 初級 なぞなぞ

ぶんぼうぐ や
文房具屋さんで
833個も売れたものって
なーんだ?



Q.5 中級 なぞなぞ 「はる&いろは」さんからの問題

いりぐち でぐち
入口はひとつ、出口は3つ
これってなーんだ?



Q.6 中級 なぞなぞ

みずみずしい
シャインマスカットは
なん つぶ
何粒ある?



 あちゃび七五三 あちゃび3歳、可愛く撮影してもらいました♡	 おちび ひまわり	 トモリモリ とっても上手に愛犬を描けたね!
 かいのかあちゃん ご飯美味しい人〜? はい!	 ハイポーズ♡ 可愛いポーズ	 けんちゃん お座りが上手になったね!
 お宮参り ようやく行けたお宮参り。ベビードレス似合ってたよ!	 仲良し三姉妹♡ いつもなかよし♡	 アンパンマンとねんね 大好きなアンパンマンと一緒にねんね
 百花さん ニット帽・手袋・マスク・サングラス お出かけ準備出来ました〜!!	 たいちゃん坊 たくさん食べてまさに坊のお腹に♡	 あゆむ 稲刈り頑張りました
 はるゆいひよ さつまいも、たくさん掘れたね!	 公園デビュー★ 少し涼しくなってきたね! これからたくさん公園に行って遊ぼうね♡	 そうくん 自分で作ったもみじ饅頭だよ
 電車 電車が大好きガタンゴトンガタンゴトン	 三兄妹でばしゃり! もうすぐ1歳になる。元気に大きくなーれ!	 ひまひよちゃん 姉妹で仲良くお昼寝♡
 あゆ、つかまえた! 今年も船の掴み取りしました! お魚大好き!	 秋をみつけ! どんぐりころころ〜	 夏の思い出 初めての手持ち花火、パチパチして楽しかったね♡
 和太鼓きょうだい がんばりました!	 えいちゃん トーマス連れてって貰ったよ! また、お出かけしようね	 hana姉妹 美観地区へお散歩♪カラフルなマスキングテープがとっても綺麗!
 そうたくん おもちゃ王国でお子様ランチ♪嬉しすぎてニコニコ♡♡	 うーちゃん 毎日笑顔いっぱい、元気に大きくなってるね	 まっとママ 虫歯なかったよ! 歯みがき頑張るぞ
 さつま芋掘り さつま芋たくさん取れたよ! しゅう・らいき・さわ・そうま	 みくちゃん 最近アンパンマンが大好き♡「アンパン」って教えてくれるよ!	 めいちゃん 涼しくなってきたから公園でいっぱい遊ぼうね〜!
 けんちゃん おつきさまとほく☆ まんまーおつきさま〜!!	 初めてづくしの沖縄旅行 花火を見るために、新幹線、モノレール、飛行機に初めて乗ったね。	 七五三☆ 着物がとても似合ってるよ♪七五三おめでとー!
 こうたくん 福山の公園にきたよ♡この公園だいすきなんだあ♡	 うみちゃん 仲良しの友達とお出かけ。チャギントンミュージアム楽しかった!	 芸術の秋 たくさん美術館に行ったよ。いろんな作品があって面白かったね。

みんなの
写真館

読者のと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。

【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節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150まで)

すうじを よみながら 1から 150まで じゅんばんに せんで むすびましょう。



休日当番医表(11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更にな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。



	11/3(金祝)	11/5(日)	11/12(日)	11/19(日)	11/23(木祝)	11/26(日)	
岡山市 (診療時間) 9:00~17:00	旭川東	てらだ内科クリニック(内科) 中区内山1018-3 ☎086-277-0005	岡山ハートクリニック(内科) 中区竹田54-1 ☎086-271-8101	鈴木内科医院 中区門田屋敷3-5-40-1 ☎086-273-0101	氏平医院(内科) 中区古沢町1-5-10 ☎086-272-1372	庄医院(内科) 中区山崎267-7 ☎086-271-0270	三田医院(内科) 中区門田屋敷1-10-21 1F ☎086-272-7770
	旭川西	角南内科 北区番町2-2-12 ☎086-252-2775	藤本循環器内科クリニック 北区北方1-14-14 ☎086-222-1505	岡山みなみクリニック 南区浜野2-7-25 ☎086-250-5882	にいや内科クリニック 北区北方2-1-30 ☎086-803-2189	同仁病院(内科) 北区下伊福上町15-7 ☎086-252-2661	酒井内科小児科(内科) 北区白石西新町7-110 ☎086-255-2131
	西大寺・上道	岡村一心堂病院(内科) 東区西大寺南2-1-7 ☎086-942-9900	岡山西大寺病院(内科) 東区金岡東町1-1-70 ☎086-943-2211	藤田病院(内科) 東区西大寺上3-8-63 ☎086-943-6555	野田内科医院(内科) 東区藤井174-6 ☎086-278-3318	ふじわらクリニック内科小児科 東区中川町301-23 ☎086-942-3520	コープ西大寺診療所(内科) 東区西大寺中2-20-33 ☎086-944-0088
	瀬戸	石原医院 東区瀬戸町瀬戸77 ☎086-952-0162	岩藤胃腸科外科歯科クリニック 東区瀬戸町沖343 ☎086-952-1166	あかいゆ瀬戸休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいゆ瀬戸休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいゆ瀬戸休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	熊山診療所(内科) 赤磐市松木621-4 ☎086-995-1251
	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	須藤医院 北区一宮117 ☎086-284-0175	芳賀佐山診療所 北区芳賀5112-103 ☎086-284-7272	木村医院 北区大井2393-5 ☎086-285-0010	大守クリニック 北区柳津1203-1 ☎086-284-2777	井上医院 北区大井2316 ☎086-295-0014
	吉備・妹尾・福田	せのお病院(内科) 南区妹尾850 ☎086-282-1211	赤司整形外科医院 北区平野538-1 ☎086-293-3557	平田内科医院 倉敷市茶屋町427-1 ☎086-429-2221	ふくだ医院(内科) 北区平野691-5 ☎086-293-5670	重井医学研究所附属病院 南区山田2117 ☎086-282-5311	原田内科医院 南区妹尾140-2 ☎086-282-0318
	藤田・興除・瀬崎	須田外科内科医院 南区西虹陽台3-1-120 ☎086-362-3221	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	ほりくち医院(内科小児科) 南区東陸80-9 ☎086-281-9380	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	—	うちおグリーンクリニック(内科) 南区内尾463 ☎086-282-5722
	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	安住クリニック 黒崎25-1 ☎086-464-6622	きたの内科クリニック 中庄11-1 ☎086-423-1114	いわもとクリニック 上東1056-1 ☎086-464-3111	まつやま内科クリニック 平田403-10 ☎086-422-1177	かめ山こどもクリニック 沖新町88-4 ☎086-425-1117	大高こどもクリニック 東島井926-1 ☎086-436-6561
	児島地区・内科	田嶋内科 児島柳田町862 ☎086-474-3310	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	野上内科医院 児島味野6-110 ☎086-473-3356	なんば内科クリニック 児島駅前1-83 ☎086-473-7008	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
	児島地区・外科	おか整形外科【外科のみ】 児島神田町1957-1 ☎086-472-0288	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	児島聖康病院【外科のみ】 児島下の町11-116 ☎086-472-7557	児島第一診療所【外科のみ】 児島味野1-14-20 ☎086-472-2555	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
	児島地区・小児科	—	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	—	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
	児島地区・歯科	—	石井歯科医院 児島田の口57-30 ☎086-477-8881	あかり歯科クリニック 児島駅前1-13-1 ☎086-472-8030	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17-10 ☎086-472-2049
	玉島地区	藤沢脳神経外科病院 玉島崎崎587 ☎086-528-3111	玉島協同病院 玉島柏島5209-1 ☎086-523-1234	中原整形外科医院 船穂町船穂2648 ☎086-552-9000	仁科小児科内科医院 玉島阿賀崎945 ☎086-522-5125	いなだ医院 玉島柏島920-106 ☎086-525-0600	井上クリニック 玉島上成538-15 ☎086-525-8600
	玉島地区・歯科	—	吉川歯科医院 玉島阿賀崎上2-27 ☎086-525-0755	石田歯科医院 玉島中央町1-22-43 ☎086-522-6480	さとう歯科クリニック 玉島八島1737-7 ☎086-523-1118	—	柴田病院 玉島乙島6108-1 ☎086-526-7870
	真備地区	—	源医院 真備町有井205-1 ☎086-698-5050	まきび病院 真備町前田2387 ☎086-698-6511	まび記念病院 真備町川辺2000-1 ☎086-698-2248	—	呉妹診療所 真備町尾崎1600-1 ☎086-698-2220
玉野市 (診療時間) 9:00~17:00	外科	玉野市民病院 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101	三宅内外科医院 穂ヶ原1017 ☎0863-71-2277	中谷外科病院 田井3-1-20 ☎0863-31-2323	大西病院 和田3-8-11 ☎0863-33-9333	山田クリニック 和田3-19-1 ☎0863-81-7197	玉野市民病院 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101
	内科	たなべ内科 八浜町八浜1484-1 ☎0863-51-3600	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	せいきよ玉野診療所 羽根崎町5-10 ☎0863-81-1696	由良病院 深井町11-13 ☎0863-81-7125	のうの小児科医院 田井5-24-35 ☎0863-33-9888
浅口市 (診療時間)9:00~17:00	上田内科クリニック 鴨方町鴨方1081-1 ☎0865-44-3147	鴨方クリニック 鴨方町深田991-1 ☎0865-44-2602	みわ記念病院 金光町佐方80-1 ☎0865-42-5000	よりしま中西医院 寄島町7543-11 ☎0865-54-2324	さかの整形外科 鴨方町鴨方1108-7 ☎0865-45-8881	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 ⑤...外科 ⑥...内科	⑤ 森本整形外科医院 上出部町473 ☎0866-62-6000	⑤ 井原第一クリニック 高屋町127-1 ☎0866-67-0331	⑤ きのこ診療所 西方町1425-1 ☎0866-62-7020	⑤ 井原原野泌尿器科クリニック 上出部町1186 ☎0866-62-2960	⑤ 井原市立井原市民病院 井原町1186 ☎0866-62-1133	⑤ 長尾整形外科ハビテーション科 西江原町867-1 ☎0866-62-2510	
	⑥ 前谷内科クリニック 井原町124 ☎0866-63-4888	⑥ 菅病院 井原町124 ☎0866-62-2831	⑥ 河合医院 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556	⑥ 三宅医院 美星町大倉5191-1 ☎0866-87-2303	—	⑥ 井原市立美星国保診療所 美星町大倉2467-4 ☎0866-87-2525	
総社市 (診療時間)9:00~17:00	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 門田315 ☎0866-94-8839	診療ドクター杉生 門田170 ☎0866-92-5771	岡ハートクリニック 岡谷170 ☎0866-93-3033	薬師寺医院 中央1-22-103 ☎0866-93-6555	三宅内科小児科医院 井手919 ☎0866-93-8511	
	むしけい外科・内科・ハビテーション科 金井168-1 ☎0866-93-1221	やまもと医院 渡辺医院 真壁151-5 ☎0866-93-7773	渡辺医院 真壁151-5 ☎0866-92-7222	旦医院 美袋1792-1 ☎0866-99-1120	しおつか泌尿器科クリニック 中央6-10-103 ☎0866-90-0055	こうら整形外科 中央6-10-103 ☎0866-90-2020	
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	
	おさふねクリニック 長船町船部481-4 ☎0869-26-8080	長谷井医院 長船町船部481-4 ☎0869-26-3630	はっとり医院 長船町船部1212-5 ☎0869-26-5656	平井医院 長船町福岡102-1 ☎0869-26-2006	藤原山田 邑久町山田庄75-1 ☎0869-24-0777	水野医院 邑久町上笠加171-5 ☎0869-22-3111	

あなたの知ってる
なぞなぞを教えてください！
みんなが考えたなぞなぞが
「HUG HUG」に載るかも！
＼応募はホームページから/
ご応募、お待ちしております!!

- A.7 びき さんちよう ちよう
3匹(山頂 → 3蝶)
- A.8 ほ
5歩(ゴホゴホ)
- A.9 じと じと
自撮り(じどり)
- A.10 ふんか の ひ か ひ
文化の日(ブーン 蚊 の日)
- A.11 じてん じてん じてん じてんしや
辞典、事典、字典(自転車になるよ)
- A.12 ちとせあめ
千歳飴(ちとせ あめ)
- A.13 かいせき しょうり かい せき
懐石料理(貝が咳をするから)

家族みんなで楽しもう
HUG HUG なぞなぞ
～ 略してハグなぞ～
p41のこたえ

- A.1 びっくり
- A.2 しょうかき
消火器(しょう かき)
- A.3 こうら
コーラ(甲羅があるから)
- A.4 はさみ (833)
- A.5 あたま ふく
頭からかぶる服(Tシャツなど)
- A.6 つぶ
14粒(14 → ジューシー)

さあ、何問できたかな？

賢く元気をテーマに中学受験を考える。 2023 11・12月号 Free

hugジュニ

岡山県各地のスーパーや図書館、塾、市役所や児童館などの公共施設に設置しています。お近くの設置場所を知りたい方は下記までお電話にてお問い合わせください。

086-236-9012 (株式会社岡山広告 / 受付:月~金9:00~18:00)

岡山市おやニコクラブネットワーク おやニコクラブに入ませんか?

おやニコクラブとは?

小学校区または中学校区ごとにおやニコクラブがあり、子ども同士の交流はもちろん、保護者同士も子育ての悩みを共有しながら親子の仲間づくりができます。

活動の内容は?

月1回~週1回程度、交流会や季節のイベントを公民館等で保護者が企画をして開催しています。親子のふれあい遊びや、育児や健康に関して学習の機会を持っており、学び合える場でもあります。地域の愛育委員さんや栄養委員さん、保育園や幼稚園とも交流を持ち、地域で育てられている活動です。

子育ては悩みがつきません、一人で抱えず同じ思いを持つ保護者同士と一緒に考え、一緒に子どもの成長を喜びましょう。見学からでも申し込みが可能です。

詳細はお住まいの保健センターへお問い合わせください。

岡山市 おやニコクラブ 検索

岡山市保健所 健康づくり課 母子歯科保健係 Tel 086-803-1264

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でかけスポット、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

https://www.city.okayama.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。

どんな場所があるの? 何ができるの?

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

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全な成長・発達を妨げる行為をいいます。親が「しつけ」だと思っても、その行為が、子どもの心身を傷つけるものであれば、「虐待」です。

身体的虐待: ぶく、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たり、病気や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くこと、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	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	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

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・出産から就学までに必要な行政情報を掲載しています。

「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してみませんか!

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・ついでにの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. wfcd@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

外国語人権相談ダイヤル 0570-090-911

インターネットでも相談を受け付けています

SOS eメール https://www.jinken.go.jp

岡山地方法務局 岡山県人権擁護委員連合会 岡山県



代用コーヒーとしては、タンポポの根の方が有名なよう。



マテバシの木。名前は、葉の形がマテ貝に似ているため。



叩く方向と場所さえ分かれば、殻を割るのは楽な仕事。



薄皮は、生のままで取ろうとするととても手間がかかります。



マテバシより季節が遅く、まだ青かったシラカシの実。



縄文時代にありそうな材料だけでクッキーを制作。

今月のこぼれ話

編集後記

「今月は、『どんぐりクッキング』のページを制作させていただきました。猛暑のせいで、どんぐりの実が成るのが遅れるのではと心配でしたが、ちゃんと層通りに実を付けてくれて一安心。今年初の、落ちて間もない実を拾えたおかげで、虫食いは一つも当たらずに済みました。拾いに行った『岡山県総合グラウンド』には、目当てのマテバシの他にも、大きさや形の様々などんぐりが実っていました。大昔、どんぐりが食用にされていたというのは、社会の授業でも習いますし、子どもの頃に行った井原市の『中世夢が原』の竪穴式住居でも解説を読んだ覚えがあります。知識として知ってはいても、実際に料理したことはなかったの、今回機会を得られて、自分としても得難い体験ができました。」(編集W)

なごさ 11月2日 浩ちゃん(3歳)

おたんじょうびおめでとう♡ 大好きだよ!!



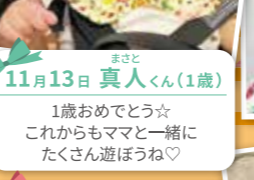
りこ 11月10日 莉子ちゃん(2歳)

妹想いの優しい莉子ちゃん。たくさん遊んで、たくさん食べて大きくなあれ!



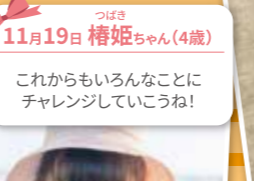
まさこ 11月13日 真人くん(1歳)

1歳おめでとう☆ これからもママと一緒にたくさん遊ぼうね♡



つばき 11月19日 椿姫ちゃん(4歳)

これからのいろんなことにチャレンジしていこうね!



いっき 11月18日 樹くん(1歳)

坊ちゃん元気いっぱい! いつも笑顔がありがとう。



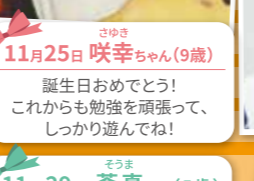
けいと 11月25日 佳永くん(4歳)

いつも元気いっぱいみんなのムードメーカー! これからも楽しいことたくさんしようね!



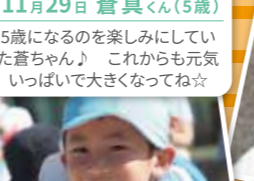
さゆき 11月25日 咲幸ちゃん(9歳)

誕生日おめでとう! これからも勉強を頑張って、しっかり遊んでね!



そうま 11月29日 蒼真くん(5歳)

5歳になるのを楽しみにしていた蒼ちゃん! これからも元気いっぱい大きくなってね☆



けんた 11月29日 健斗くん(1歳)

元気いっぱい育ってくれてありがとう! これからもたくさん楽しもうね!



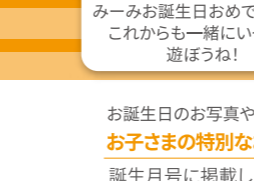
こと 11月30日 心都ちゃん(2歳)

お誕生日おめでとう!! だいすきだよ♡



みさや 11月30日 樹弥くん(1歳)

みーみーお誕生日おめでとう! これからも一緒にいっぱい遊ぼうね!



11月生まれのおともだち HAPPY BIRTHDAY!

るあん 11月1日 琉愛ちゃん(1歳) いつもニコニコ一たん♡ お誕生日おめでとう! 大大大好きだよ♡

ひろと 11月5日 紘士くん(3歳) お誕生日おめでとう。これからもたくさんたべていっぱい遊ぼうね♡

ゆうせい 11月8日 優成くん(2歳) ☆☆ゆうくん☆☆ 2歳のお誕生日おめでとう!!

かすと 11月16日 楓翔くん(2歳) 色んなことができるようになり毎日の成長が楽しみだよ!! これからもだいすき♡♡♡

さや 11月14日 沙綾ちゃん(3歳) いつも笑顔でいてくれてありがとう。パパとママはさやちゃんのこと大好きだよ♡

みゆ 11月20日 美結ちゃん(1歳) いつも可愛い笑顔と元気をありがとう♡ これからもすくすく大きくなってね!

かてで 11月21日 楓ちゃん(3歳) しっかり者でおしゃべり好きな楓さん! すくすく大きくなってね♡

りんた 11月28日 琳大くん(5歳) お誕生日おめでとう☆ りんちゃんだいすきだよ!

いっき 11月26日 樹生くん(1歳) 笑顔がとってもかわいいいっきちゃん! 元気で大きく育つね!

ひより 11月30日 日和ちゃん(2歳) みんな、ひよちゃんがだいだいだいすきだよ! たくさん遊ぼうね♡

ももな 11月30日 桃那ちゃん(7歳) 7さい♡お誕生日おめでとう 元気いっぱい! あそんでたべて、べんきょうしよう!

Green Rabbit's 今月の花タロット 10/20 ~ 11/19. Includes zodiac signs (山羊座, 天秤座, 蟹座, 牡羊座, 水瓶座, 蠍座, 獅子座, 牡牛座, 魚座, 射手座, 乙女座, 双子座) with descriptions and lucky numbers.

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HUGHUGでお祝いします! Includes contact info for photo submissions and a QR code.

酒津公園隣接プロジェクト KURASHIKI GREEN AQUA

あたらしい夢をうむ新生活創造レジデンス構想。



BEWELL SHAZU-KOEN
GREEN COURT
BEWELL SHAZU-KOEN
AQUA COURT

3階建て(戸建て感覚の)低層レジデンス

多彩なプランバリエーション 専用庭付・専用駐車場付・ロフト付などの全23タイプ

敷地内<全戸分駐>平面駐車場 / ラクラク解錠 ハンズフリー「ラクセスシステム」採用

2 min. イオンモール倉敷まで車で

AEON MALL 倉敷まで 2 min. ビ・ウェル 酒津公園 アクアコート / グリーンコート

モデルルームグランドオープン

GOOD DESIGN
グッドデザイン賞2022受賞

まるで自由設計「リアルオーダーメイド」採用
マンションならではの機能性と安心感、注文住宅のようなプランの自由度をミックス。

【建築概要】(全体)●名称/ビ・ウェル酒津公園 アクアコート/グリーンコート●所在地/岡山県倉敷市酒津字王子堤外1660番33,1660番96,1664番2,酒津字小山西堤外1663番1,1663番2,2824番8,2824番5●用途地域/第一種低層住居専用地域●地目/宅地・雑種地●容積率/100%●敷地面積/5,357.50㎡●国土利用計画法/届出済●敷地所有者/和建設株式会社●分譲後の権利形態/アクアコートとグリーンコートの建物専有床面積の合算に対する取得専有面積の割合による区分所有者の共有●竣工予定/2024年8月初●入居予定/2024年8月末●管理形態/区分所有者全員による管理組合を設立し、その後管理組合と当社指定の管理会社の間で管理委託契約を締結して頂きます。●管理会社/日本ハウズイング株式会社●手付金等保証機関/株式会社四国銀行●駐車場/敷地内69区画(月額使用料4,000円~9,500円)●バイク置場/6台(月額使用料1,000円)●自転車置場/【アクアコート】70台(スライドラック式37台、2段式23台、平置き10台)、【グリーンコート】66台(スライドラック式45台、2段式17台、平置き4台)(月額使用料100円~200円)●インターネット使用料(月額)/1,430円●設計図書閲覧場所/和建設株式会社 岡山支店、マンションギャラリー●事業主/販売主/和建設株式会社●設計/施工/和建設株式会社●一級建築士事務所/和建設株式会社●販売代理/株式会社ウェスト・ビューロー

【アクアコート】●交通/両備バス【西酒津】バス徒歩13分(約990m)●敷地面積/2,630.60㎡●建築面積/1,048.02㎡●建築床面積/2,658.34㎡●構造/RC造、3階建て●総戸数/34戸●建築確認番号/第E19-23012310号(2023年6月29日)●分譲戸数/34戸●販売価格/1,980万円~3,850万円●最多販売価格帯/2,800万円台(5戸)●間取り/1LDK~3LDK●住居専有面積/47.92㎡~84.70㎡●専有面積は壁芯面積であり登記面積とは異なります。●専用ボーチ面積/0.91㎡~7.16㎡●バルコニーテラス面積/9.60㎡~24.14㎡●室外機置場面積/1.26㎡~2.73㎡●ロフト面積/6.49㎡~9.31㎡●専用庭面積/11.10㎡~24.66㎡(専用庭駐車場含む)●専用庭使用料(月額)/400円~600円●管理費(月額)/4,400円~7,700円●修積立金(月額)/3,110円~5,510円●修積立一時金(一括払い)/216,000円~381,000円●環境整備一時金(一括払い)/9,600円~16,900円

【グリーンコート】●交通/両備バス【西酒津】バス徒歩14分(約1,070m)●敷地面積/2,726.90㎡●建築面積/1,086.96㎡●建築床面積/2,834.26㎡●構造/RC造、3階建て●総戸数/33戸●建築確認番号/第E19-22048716号(2023年2月21日)●分譲戸数/33戸●販売価格/2,890万円~4,430万円●最多販売価格帯/3,100万円台(9戸)●間取り/1LDK~4LDK●住居専有面積/71.56㎡~99.61㎡●専有面積は壁芯面積であり登記面積とは異なります。●専用ボーチ面積/2.60㎡~4.23㎡●バルコニーテラス面積/11.54㎡~14.58㎡●室外機置場面積/4.69㎡●ロフト面積/9.74㎡~10.51㎡●専用庭面積/17.50㎡~79.00㎡(専用庭駐車場含む)●専用庭使用料(月額)/700円~900円●管理費(月額)/6,500円~9,100円●修積立金(月額)/4,650円~6,470円●修積立一時金(一括払い)/322,000円~448,000円●環境整備一時金(一括払い)/14,300円~19,900円●竣工予定日/入居予定日は工程上変更となる場合がございます。●各面積は、行政指導等により変更となる場合がございます。●各面積は、壁芯面積ですので登記面積はこれより少なくなります。●掲載の航空写真は2023年3月に撮影したものに一部CG加工を施したものです。●広告有効期限/2023年8月末日



お問い合わせ 0120-686-808
ご予約は <ビ・ウェル フレックスシリーズ> マンションギャラリー
「カーナビ」をご利用の方は「倉敷市東富井864-1」と入力してください。

事業主・売主・設計・施工 かのう **和建設株式会社**
建設業許可/国土交通大臣許可(特-3)第15697号
宅地建物取引業許可/国土交通大臣(7)第5321号
本社/高知市北本町4丁目3-25 TEL.088-885-5888 FAX.088-885-6070
岡山支店/岡山市北区北長瀬表町2丁目3-14 TEL.086-805-1888 FAX.086-805-1777

販売代理 **株式会社ウェスト・ビューロー**
宅地建物取引業免許/岡山県知事(2)5482号
(公社)岡山宅地建物取引業協会会員
(公社)全国宅地建物取引業協会会員
中国地区不動産公正取引協議会加盟
〒700-0975 岡山市北区今4丁目9-36-202 TEL.086-250-7966 FAX.086-250-7965

HUG HUG 11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p14~15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 おかやまフォレストパーク 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プランコ体験、ハイジのプランコ登場! 生まれ変わったドイツの森に遊びに行こう。
提供:おかやま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 ガトーショコラホール 15cm/2,600円(税抜)相当 **2** 名様

濃厚なフランス産チョコ使用の生地にアッサリ生クリームをたっぷりのケーキを美味しくどうぞ! 当選者は12月17日(日)まで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バックセット **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京」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・量販店にて発売中です。
提供:株式会社飛竜

6 青少年自然の家 グッズ3点セット **3** 名様

「体験の風をおこそう運動」を推進する青少年自然の家オリジナルのハンドタオルとハンダナ、ポケット双眼鏡をセットで。外遊びのおともに!
提供:国立吉備青少年自然の家

応募はワンステップでとっても簡単! 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10月20日(金)~2023年11月19日(日) ※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		
1 イントロ(intro)	10 イシ(意志・石)	19 オジ(叔父)
2 イエヤス(家康)	11 ノリカエ(乗り換え)	21 トウフ(豆腐)
3 タラコ(鱧子)	13 ジュウニシ(十二支)	23 ツー(two)
4 マル(丸)	14 ツタ(萋)	24 ユキ(雪)
5 ノドフ(喉輪)	15 レアメタル(rare metal)	
8 コウリ(行李)	16 ダイリセキ(大理石)	
ヨコのカギ		
1 イガイ(貽貝)	9 ロウスイ(老衰)	20 メジリ(目尻)
3 タマノ(玉野)	12 シジリツ(支持率)	22 セツシユウ(雪舟)
6 エメラルド(emerald)	17 ユカタ(浴衣)	25 ルーキー(rookie)
7 トコヤ(床屋)	18 アオイノウエ(葵の上)	26 キフ(寄付)

ワ タ リ ガ ニ

p28のまちがいさがしのこたえ

- ① 青いキノコが1本増えている
- ② 羽虫の羽根が2本→3本
- ③ 黄色いキノコに顔がある
- ④ 赤いキノコの模様が変わっている
- ⑤ 木の実がドングリに
- ⑥ 耳の形が違う
- ⑦ 緑の木の实が1つ増えている

p27のマッチ棒クイズのこたえ
①92+56=90 → 32+58=90 / ②57-78=27 → 97-70=27



Baby Photo

赤ちゃんのはじめての1枚



A4サイズプリント
プレゼント!

事前アンケートに答えるだけ! ▶



Memories
Photo



11月号
vol.167

楽しく拾って美味しく食べてどんぐりクッキング

Maternity Photo

今しか残せない
神秘的な姿を...



赤ちゃん写真で作る世界に一つだけの
ママと赤ちゃんの大切な成長記録

◀左記がすべてセットで!

多ポーズ撮影

マタニティドレス

撮影画像データ1カット

平日
撮影料金

無料!

さらに!

生まれてくる赤ちゃんの事前撮影予約で
**母子手帳カバー
プレゼント!**

※土日祝日撮影料金2,200円。※データ1カットプレゼントは、フォセットオンラインシステムにてご利用いただけるデジタルクーポンでのお渡しとなります。※プリントは1枚3,500円〜ご用意がございます。※ヘアセットは3,300円承っております。

※母子手帳カバーは赤ちゃん撮影時に、フォセットオンラインシステムにてご利用いただけるデジタルクーポンでのお渡しとなります。※全撮影画像データプランご利用の方に限ります。※全撮影画像データプラン以外をご利用の方は500円割引もしくは商品購入にご利用いただける500円分のポイントをプレゼントさせていただきます。



Official
Instagram

フォセット公式
「fossette style」



CHECK POINT!

楽しいイベント情報や先輩ママの声など
タメになる情報から、最新のご案内
までいろいろな情報を随時配信中!!



TOTAL STUDIO
FOSSETTE

www.fossette.jp
トータルスタジオ フォセット

11月は
休まず営業!

※広告有効期限は2023年11月1日～11月30日まで。※ご予約は撮影を希望される店舗へお願いいたします。※送料は880円お客様にご負担いただいておりますが、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。※料金は全て税込表示です。

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]



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]



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!

