

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

2

February 2024 / vol.170
毎月20日発行

Instagram
@hughug_town



子育て応援サイト
HUG TOWN



読者プレゼント
ご応募は
こちらから!



さちこママの 魔法のキッチン

みんなの写真館

HUG baby PHOTO STUDIO

HAPPY BIRTHDAY

2月生まれのおともだち

Let's start!

春の習い事特集

親子で一緒に
楽しめるページも
いっぱい♪

ご自由にお取りください
**TAKE
FREE**



新しくなったスタジオは
Instagramで大公開!!

CHECK!



下中野店 公式Instagram

トータルスタジオフォセット 下中野店
スタジオリニューアル記念

お得な4大スペシャルプラン!!

フォセットはおかげさまで90周年! フォセット下中野店が岡山に生まれて12年が経ちました。皆さまへの日頃のご愛顧と90周年を記念して、スタジオを大幅にリニューアルいたしました! よりオシャレに生まれ変わった新スタジオで大切な思い出をたくさん残してください!

ハーフバースデー・お誕生日・入学入園・節句 撮影プラン

好きな衣装1着

ご兄弟・姉妹・ご家族での撮影

撮影画像データ
1カットプレゼント!

(通常料金 3,500円)



▲上記
すべてセットで
ご主役お一人

900円



※1着15カット・9,000円 2着20カット・16,500円のプランもございます。※[ハーフバースデー]生後6か月から8か月になるまで [お誕生日]お誕生日の前月1か月間・12歳までのお子様を対象。※3歳以上のお子様用足袋は衛生管理上お持ちいただくか550円での販売となります。※プリントは1枚3,500円〜ご用意がございます。※別途3歳以上お誕生日のヘアメイク・着付け代金。

お宮参り・百日記念 撮影プラン

好きな
衣装1着

台紙付プリント
1枚プレゼント!

(通常料金 6,600円)

ご兄弟・姉妹
ご家族での
撮影

▲上記
すべてセットで
ご主役お一人



※生後6か月のお子様まで対象。※商品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。

後撮り七五三 撮影プラン

好きな
衣装3着

ご兄弟姉妹
衣装2着

ご兄弟・姉妹
ご家族での撮影

ヘアセット
着付け

額付A4プリント1枚
プレゼント!

(通常料金 7,500円)



▲上記
すべてセットで
ご主役お一人

9,000円

※A4プリントはご主役お一人様で撮影のみ対象となります。※商品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。※ご主役様は和装1着 洋装2着お着替えいただけます。※ご兄弟姉妹のお着付けは小学生・150cmまでの衣装が対象。(和装1着 洋装1着お着替えいただけます) ※お子様用の足袋は衛生管理上お持ちいただくか550円での販売となります。



マタニティ 撮影プラン

マタニティドレス1着

ご家族撮影

撮影画像データ
1カットプレゼント!

(通常料金 3,500円)



▲上記
すべてセットで
ご主役お一人

無料!

※ヘアセットは3,300円で承っております。※プリントは1枚3,500円〜ご用意がございます。





photo: 竹内 真由
@yasuragi.baby
model: 新谷 莉央(りお)くん(1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 サイト印刷株式会社

※本誌掲載の写真・イラスト・記事等の
無断複製および転載を禁じます。

CONTENTS

- 04 **Let's start!**
春の習い事特集
- 11 **無料写真撮影会 告知**
- 12 **子どもの疑問に答えるための**
節分Q&A
- 14 **子育てファミリー必見!**
HUG HUGおすすめセレクション
- 16 **春のデコ巻き寿司**
- 22 **HUG baby**
PHOTO STUDIO
- 25 **深層心理 3択テスト**
- 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**
「ジュワツとジュシーな大根のカツ」
「大根の皮で作るゆず大根」
- 28 **まちがいがさし**
- 29 **イオンモール倉敷**
MaMaサークル
- 30 **HUG HUGママスクール**
～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
- 34 **とけいのよみかた**
- 35 **グリッドてんつなぎ**
- 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**
- 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**
2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:1/20(土)～2/19(月)



風景のある家、LLCの家づくり / 第二十三回コラム
「引継ぐ想いの家」

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などを紹介していきます。

クライアント様との出会いは弊社の完成作品展でした。リノベーションを考えた際に、このこととお話をお聞きするのと、なんと昭和44年竣工で当時建築専門雑誌にも紹介された名住宅でした。その紹介文では、「二世帯の生活がスムーズに融合し、同時にプライバシーの保てる間取りとすること。構造としては鉄筋コンクリート住宅にする

ことがあげられ、設計の意図も必然的に住みよい間取り動線の考慮といった内部的平面プランに留意してました。外観は敷地環境の将来の変化を考慮、その時点での調和を意図して設計されています。」と書かれています。その説明の通り、ひいおじいちゃんや作った建物を孫にあたるクライアントさんが大切に引継いで二世帯住宅にしたというの思いはまさに私たちが「風景のある家」が掲げる理念そのものでした。一般的にRCの法的耐用年数は47年、木造は22年といわれています。しかし、それを50年100年と引き延ばすことは定期検査などのメンテナンスや仕上



げ材の選択など様々な方法で可能ですが、一番大切なことは家族で家を引継いでいくこととする想いだと考えます。リノベーションをお考えの方は、お気軽にご相談ください。

- 1月27日(土)・28日(日) 高気密高断熱ZEH仕様規格住宅(2000万)の相談会
- 2月3日(土)・4日(日) 候補地無料プラン相談会(セカンドオピニオン可)
- 2月10日(土)・11日(日) リノベーション無料相談会
- 2月17日(土)・18日(日) 2月の家づくり無料相談会



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

企業主導型保育園

あいら保育園

申し込み後のキャンセルOK

令和6年度4月

優先入園

受付開始!!



あいら保育園の3つの魅力、

安心の職員配置



少人数制で手厚い保育士配置(配置基準より+1人)にすることで、一人ひとり丁寧にかかわることが出来ます。

体操教室



岡山市初!人気のArrows体操教室のトレーナーによる専門知識を踏まえた指導により子ども達の心と体の土台を育てます。

連絡アプリ



連絡帳・登降園管理に保育アプリを導入。日々の様子や写真を遠方のご家族と共有できます。

保育専門ダイヤル / 9:00～17:30 (土・日・祝も受付)

Tel.086-237-1020

入園お祝い♪

「入園セット」プレゼント
(4,500円相当)

※2月末までの申し込みの上、4月にあいら保育園に入園した方限定

あいら保育園 岡山駅前

岡山駅より徒歩4分!
車での通園も可能!

対象年齢 0、1、2歳児
開園時間 7:30～18:30(月～土曜)
休園日 日・祝・年末年始



岡山市北区奉還町1-2-13
(めろんビル1階)

あいら保育園 大安寺

無料駐車場完備!!

対象年齢 0、1、2歳児
開園時間 7:30～18:30(月～土曜)
休園日 日・祝・年末年始



岡山市北区高柳西町13-12

あいら保育園 検索
http://aira-hoiku.jp

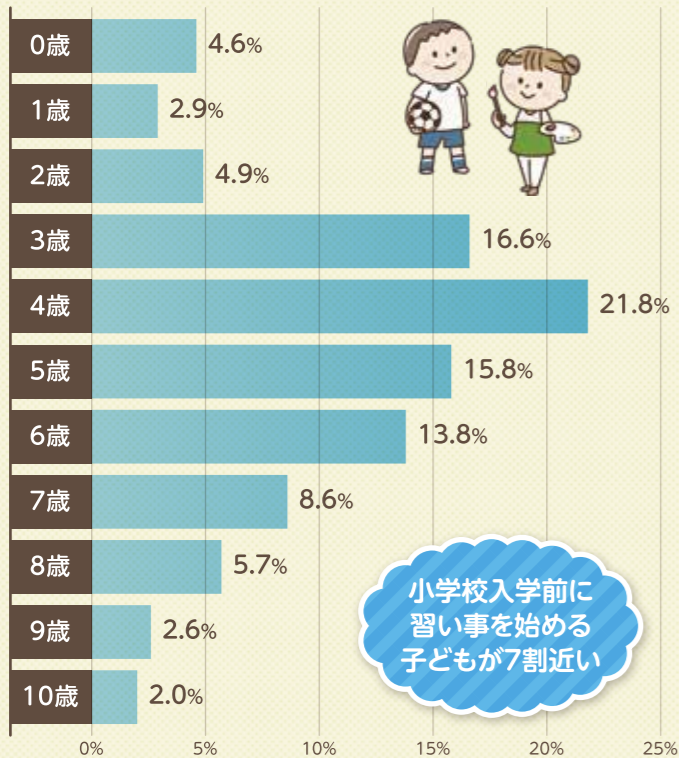


▶ホームページは
こちらをご覧ください

データでチェック! 2024年習い事情報

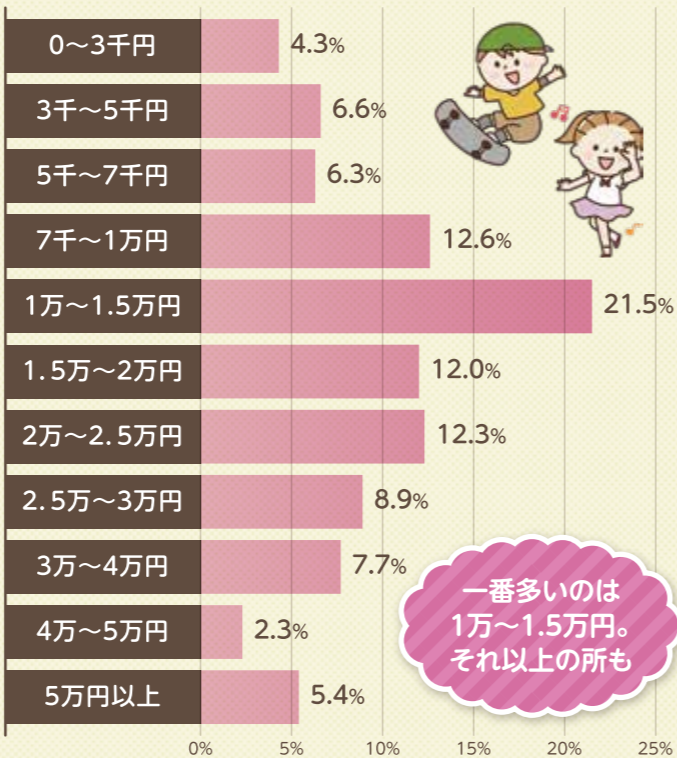
◆データ元:株式会社イオレいらくらく連絡網 2023年版「小学生の習い事に関するアンケート」

最初に習い事を始めたお子様の年齢



小学校入学前に
習い事を始める
子どもが7割近い

習い事の月額総費用



一番多いのは
1万~1.5万円。
それ以上の所も

リトミック
1ヵ月3回まで
1回1,000円で体験しよう!

3ヵ月から
入会可能です



当日入会の方
入会金100%OFF!!
リトミックバッグプレゼント!

新コース! どれみふれんす@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歳クラスより縫いざ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。

リトミック研究センター認定教室 音色こずみっく
Tel 080-6285-7789 (講師:黒崎)
【倉敷教室】倉敷市上富井58-49 (上富井公民館)①
【野田教室】岡山市北区野田2-13-8 野田パークビル3F-4F
【東津教室】岡山市南区東津



自然教室
“楽しい”が未来をつくる
—EARTH SCHOOL—

野外で遊びながら学べる月1スクールが登場!
EARTH SCHOOLでは「自然や環境のために行動できる人」を育て、子どもが自分の存在と生態系との繋がりを知ること、大切な“自己肯定感”を育みます。メインの環境教育プログラム「Project WILD」には理科・社会・数学・体育・芸術など幅広い内容が組み込まれ、答えを教えるのではなく体験しながら考える力を引き出します。お昼は火起こしからの野外炊飯♪

日程 2024年4月~12月(全9回) 対 4歳~
場所 早島町ふれあいの森公園 象 中学3年生

【お申し込み・お問い合わせ】
私の学校準備室 Kodona
Tel 080-1940-1026 (代表:西田)
mail / kodona.okayama@gmail.com

その他の詳細は
QRコードから
サイトをご覧ください



HUG HUG読者に聞いた「習って良かった習い事」

- 水泳…「体力が付いて病気にしにくくなった気がします。」
- ピアノ…「集中力が付くし、両手を使うので脳トレになりました。」
- サッカー…「フィジカルもメンタルも、とにかく強くなる。」
- 体操…「身体も柔らかくなり、いろんなスポーツに取り組みやすくなっている気がします。」
- 英語…「小学生高学年から始めても、ヒアリングをよく学べたので、英語に恐れがなくなり、中学校で英語が得意になりました。」
- 通信教育…「音楽や絵本が大好きな子どもになりました。毎月月齢に合わせたおもちゃが届くので不要なおもちゃを買い直す必要がなく親も助かっています。」
- 硬筆…「字を上手に書くことの意味を大人になって実感した。」
- ダンス…「リズム感はもちろん、礼儀なども身に付いてくる。」
- リトミック…「子どもも楽しめて、私も楽しい時間を過ごせて、やっていて良かったと思います。」

※弊社アンケートより抜粋 ※規定に従い、表現を変更して記載している場合があります。

春の習い事特集

Let's start!

もうすぐ新学期! 子どもが成長する
習い事を始めてみませんか?

春は習い事を始めるチャンス。幼稚園や小学校の学期の節目に合わせて、習い事教室でも新シーズンがスタートします。みんなで0から始められるこの時期に、思い切って親子でチャレンジしてみては?

習い事写真 たくさんの投稿ありがとうございました!!

アクアくん

乗馬

「これからも楽しんでね。」



シエルちゃん

乗馬

「これからも楽しみながら頑張ってるね。」



由真(ゆま)ちゃん

ダンス

「ダンスの先生の服を借りてご機嫌に、ハイチース!」



芽愛(めい)ちゃん

水泳

「生後3ヵ月から始めたスイミング。着るのも上手になりました!」



希帆(きほ)ちゃん

ピアノ

「まだまだ弾けないけど音楽を楽しもうね♡」



朔楽(さくら)ちゃん・陽由(ひより)くん

和太鼓

「和太鼓を初めて一年。妹と一緒に頑張ってます!」



健之介(けんのすけ)くん

体操

「側転できるようになったよ〜♪ どう〜?! かっこいいでしょ〜☆」



理鳳(りお)くん

体操

「いつも集中して頑張ってるね。初めての習い事、頑張っているすごいな。何事にも猪突猛進ね。」



実桜(みお)ちゃん

新体操

「発表会もよく頑張っていたね。どんどん上手になってきていて素敵だよ。ずっとずっと応援してるよ。」



HUGSUKU なら「やりたい」がきっと見つかる!

動画でわかりやすい! 岡山の習い事検索サイト「HUGSUKU」



スイミング
親子スイミング

この春はじめるなら、まずは選んでおためし

選べる2回体験会開催

2月1日(木)～3月21日(木)までの期間で2回体験いただけます

(例)「1回目はスイミング+2回目はダンス」「2回ともバレエ」など

スイミング			バレエ		
曜日	時間	クラス・対象	曜日	時間	クラス・対象
平日	15:30～16:30	幼児クラス(3歳～就学前)	水・金曜日	17:00～18:00	3歳～未就学児
	16:30～17:30	幼児・小学生クラス(3歳～小学生)		18:10～19:10	小学1年生～6年生
土曜日	10:30～11:30	幼児クラス(3歳～就学前)	空手		
	14:30～15:30	幼児・小学生クラス(3歳～小学生)			
日曜日	15:30～16:30	幼児・小学生クラス(3歳～小学生)	曜日	時間	クラス・対象
	11:15～12:15	幼児・小学生クラス(3歳～小学生)	月曜日	17:00～18:00	年長～中学3年生
親子スイミング			ダンス		
曜日	時間	クラス・対象	曜日	時間	クラス・対象
月・水・金曜日	10:30～11:15	4ヵ月～3歳未満のお子様と保護者様	曜日	時間	クラス・対象
土曜日	9:30～10:15		火曜日	17:00～18:00	5歳～小学3年生

キャンペーン

3/21(木)まで絶対受付中

まずはおトクにはじめよう!
会員登録料 税込5,500円 ▶ 無料

さらに今なら
スイミングご入会の方
スクール指定品
(水着・キャップ)
プレゼント!



IVY SQUARE 楽しさを感じて、ココロもカラダもハッピーに。
グンゼスイミングスクール
Tel 086-422-2001 倉敷市本町16-54
(営)平日9:00～22:30 / 土9:00～21:00 / 日祝9:00～19:00 (休)毎月10日・20日・月末
https://www.gunzesports.com/kurashiki/school/ グンゼスイミングスクール 検索

大駐車場
3時間まで
無料



ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室 春の入会受付中!

お子様の年齢に合わせたコースをご用意しております♪
対象コースや体験レッスン日程・開講枠は二次元コードからご確認ください。

ヤマハ音楽教室

「こころ」と「からだ」の
発達に合わせたカリキュラムで、
無理なく楽しく、言葉を覚えるように
「音楽」を身につけていきます。



ドレミ6036 らっびークラス	ドレミ6036 ぶっぶるクラス	ぶらいまりー	幼児科	丸ジュニア
1才 2022年4月2日～ 2023年4月1日生まれの方	2才 2021年4月2日～ 2022年4月1日生まれの方	3才 2020年4月2日～ 2021年4月1日生まれの方	4・5才 2018年4月2日～ 2020年4月1日生まれの方	小学1～3年生 2024年度小学1年生～ 3年生の方
多彩なオリジナル楽曲の ことばの抑揚やリズムを 五感を通して味わい、 感受性を育みます。	全身で音楽を感じられる 時期。多彩な音楽体験を 通して、音楽への興味や 意欲を大きくふくらませ ていきます。	想像することが大好きな 時期。イメージを広げて 音楽や鍵盤とふれあう ことからスタートし、無理 なく音楽力を育みます。	耳の力がぐんと伸びる時期 に言葉と同じようにドレミを 覚えます。たくさんの音楽を 耳から体験することで豊かな 音感が育まれます。	手指の器用さや楽譜から音 楽を理解できる力が急速に発 達する時期。小学生の成長 に合わせて音楽を楽しむた めの基礎力をつけていきます。

ヤマハ英語教室

ヤマハならではの
オリジナル曲や
充実した教材で楽しく
「思いを伝える英語力」を学ぼう!



えいごで いっしょ	リズムポケット	ポップフォートーク	トーキッズ TALKkids	英語で コミュニケーション1
1才 2022年4月2日～ 2023年4月1日生まれの方	2才 2021年4月2日～ 2022年4月1日生まれの方	3才 2020年4月2日～ 2021年4月1日生まれの方	4・5才 2018年4月2日～ 2020年4月1日生まれの方	小学1～3年生 2024年度小学1年生～ 3年生の方
お母さまの語りかけで 英語に親しみ、 親子で「いっしょ」に 楽しめます。	この時期にしか身につか ない、英語のリズム感。 豊富な音楽や大型の 絵本で自然に「言う」 活動につなげます。	豊富な歌と音楽で、 英語のリズム感を 身につけ、自発的な 「発話」を導きます。	「聞く」「話す」力を育て、 アルファベットを 学習します。	「聞く・話す・読む・書く」 力を発展させ コミュニケーション力を 育てます。

ミュージックアベニュー岡山	ユニスタイル大野辻	ミュージックセンター岡南	ミュージックアベニュー倉敷	ユニスタイル倉敷
☎086-223-0793 岡山市北区駅前町1-1-1ピックメラ4F 10:00～21:30(日～20:00) (休)祝日	☎086-244-2211 岡山市北区中仙道1-1-18 10:00～21:00(日～12:00) (休)祝日	☎086-263-2903 岡山市南区豊成3-20-35 10:00～21:00(日～17:00) (休)祝日	☎086-426-9555 倉敷市田ノ上1012番地1-2F 10:00～21:00(土日9:00～) (休)祝日	☎086-464-5100 倉敷市黒崎36-1 10:00～20:00 (休)祝日
音楽	音楽 英語	音楽 英語	音楽 英語	音楽 英語

泳げるって
かっこいい!

できたがいっぱい!
楽しがいっぱい!

RENAISSANCE

体験受付中

ルネサンススイミングスクール/

春のこども水泳教室



幼児コース (3~6歳)

顔付け・もぐり・ふし浮き・けのびなど、お水に慣れる練習からバタ足・クロール・背泳ぎを楽しみながら習得します。

幼児・小学生コース (4~12歳)

お水になれる練習からバタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでキックを主体に段階的に習得します。

小中学生コース (6~15歳)

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法習得、4泳法習得後はより速く泳げるようになるための泳ぎのフォームを身につけます。

早く始めたい方にオススメ!!

体験教室

体験料 各1,100円

特別体験会 (45分)

日時	毎週日曜日14:00~14:45	対象	3~10歳	定員	10名
泳力	水慣れ(お顔つけ、シャワー浴び)~クロール				

授業内体験 (60分)

幼児コース	○月~木曜日 15:00~ ○土曜日 9:00~
幼児・小学生コース	○月~木曜日 16:00~/17:00~
小中学生コース	○月~木曜日 18:00~ ○土曜日 16:30~

水着・バッグ・キャップ プレゼント!


その他お得な特典も!!



業界初! スマートスイミングレッスン導入!


「IT」×「コーチ」の力で
お子様を「上達」へ導く

スイミングレッスンがパワーアップ! お子様の成長をサポートするオンラインサービスと、自分の泳ぎを映像で確認できるシステムを使ったレッスンで、更なる上達へ導きます。



短期間でお子様の上達を
感じたい方にオススメ!

短期教室



詳しくはコチラ!

0歳からの習い事 **親子ベビーコース**

日時 毎週月・水・土曜日 11:30~12:20

お子さまと保護者様が水の中でスキンシップをはかるクラスです。産後のシェイプアップにもおすすめです!




詳しくはコチラ!

スポーツクラブ ルネサンス 玉島24

Tel 086-522-7666 倉敷市玉島745

(営) 9:00~23:00(平日) / 9:00~22:00(土) / 9:00~20:00(日祝)

(休) 金曜(フィットネスクラブのみ)・年末年始他 (駐) 有(140台無料)

https://www.s-re.jp/tamashima/ ルネサンス玉島 スイミング 検索



ルネサンス玉島

楽しく×学び×理論で 子どもの可能性を引き出す体操教室

運動の得意な子も苦手な子も、
みんな楽しく運動に関わって
いけるような教室を目指します。

1人1人の能力に応じた技を練習し、お子様の可能性を引き出していきます。少し難しいことに挑戦する心と、どうすればできるようになるかを考える思考力を養います。基礎体力の向上・柔軟性の向上といったほかのスポーツでも必ず必要とされる身体づくりを指導することを得意としています。また、挨拶などの礼儀作法や協調性・社会性なども体操の指導を通じて伝えていきます。楽しく練習し、しっかりと学ぶことのできる素直で一生懸命頑張る子が1人でも多く育つ教室づくりを目指しています。



【体操教室】ファミリージム

遊びの中から走る・跳ぶ・転がるといった、運動の基礎的動作を中心に、様々な手具や器具を使いながら楽しく練習し、基礎体力の向上とともに集団行動の中で社会性・自主性を伸ばしていきます。

【体操教室】キンダーコース

マット・跳び箱・鉄棒のほかに縄やボールなど、様々な運動を通じて、運動神経やバランス感覚など、基礎体力の向上を目的に社会性・自主性を伸ばしながら練習します。

【体操教室】キッズコース

マット・跳び箱・鉄棒を中心に、様々な技に挑戦することで、運動神経・バランス感覚・柔軟性など、基礎体力の向上を目的に社会性・自主性・思考力を伸ばしながら練習します。

【体操教室】ジュニアコース

マット・跳び箱・鉄棒を中心に、専門的な技に挑戦することで、運動神経・バランス感覚・柔軟性など、基礎体力の向上を目的に協調性・社会性・自主性・思考力を伸ばしながら練習します。

ももたにコーチ (核谷 通直)

楽しく身体を動かそう!

【体操教室】ジムナストコース

より高度な技の取得、そして美しさを求めて練習します。

【ダンス教室】KIDS'コース

リズム感・柔軟性など、基礎体力の向上を目的に社会性・自主性を伸ばしながら練習します。

【ダンス教室】Jrコース

様々な技、ステップを中心に、リズム感・柔軟性など、基礎体力の向上を目的に協調性・社会性・自主性・思考力を伸ばしながら練習します。

教室	コース	対象	回数	曜日		時間	月会費
				水	日		
問屋町教室	キンダーコース	3~6歳	月4回	水	金	15:05~15:55	5,000円
	キッズコース	5~12歳	月4回	水	金	16:05~17:05	
	ジュニアコース	6~12歳	月4回	水	金	17:15~18:15	6,000円
花尻教室	ファミリージム	1~3歳	回毎	火	木	10:00~11:00	500円/回
	キンダーコース	3~6歳	月4回	火	木	15:10~16:00	5,000円
	キッズコース	5~12歳	月4回	火	木	16:15~17:15	6,000円
	ジュニアコース	6~12歳	月4回	火	木	17:30~18:30	6,000円
	ジムナストコース	推薦	月4回	火	木	18:40~20:00	7,000円

ダンス教室	教室	コース	対象	回数	曜日	時間	月会費
		Jrコース	小4~中3	月4回	木	18:45~20:15	6,000円

体操教室・ダンス教室無料体験受付中! お申込はお電話またはHPより

無料体験ご予約時「HUG HUG見た!」とお伝え頂くとご入会時入会金(5,000円)無料! 6月末まで有効

ももたに体操スクール

〈体操教室〉Tel 080-6213-0564
〈ダンス教室〉Tel 080-3884-4993

〈問屋町教室〉岡山市北区問屋町23-101 スタジオバース問屋町スタジオ2階
〈花尻教室〉岡山市北区花尻みどり町3-102





グランプリは
3/20発刊の
「HUG HUG」4月号の
表紙に!!

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」
4月号に掲載!!



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、ハズレなしのくじ引き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!

ヤマハ音楽教室
ヤマハ英語教室
presents

申し込みはこちら



事前予約締め切り
2/21(水)24:00

先着
105組

※当日の参加も可能です

撮影日
2024
2/25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)

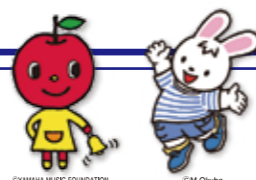
【場所】
アリオ倉敷 (1F センターコート横)
岡山県倉敷市寿町12-2

※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。



ヤマハ音楽教室

ヤマハ英語教室



check 01 アンケートご回答で
オリジナルグッズが必ずもらえる
抽選くじ♪

check 02 エレクトーンデモンストレーター
のミニコンサートもあるよ♪
① 10:30~ ② 13:00~ ③ 14:30~

かわいらしいイベントの
ストリートエレクトーンも
やってくる!

クラシックバレエを体験してみよう! 4月倉敷教室OPEN! 生徒募集

倉敷教室 無料体験会のお知らせ
3/1(金) 3/8(金) 3/15(金) 3/22(金)
16:15~17:00 初等科(幼児) / 17:15~18:15 児童A(小学生)

各回定員5名ずつで行いますので、参加される方は電話またはメールにてご予約をお願いします。
当日は動きやすい服装(ジャージ等)と靴下・飲み物をお持ちください。レオタード・シューズなどのバレエ用品をお持ちの方はそれをご利用ください。
姉妹・お友達同士での参加もお待ちしております。野田教室も体験・見学随時受付中!



バレエスタジオカラーズは岡山で活動するクラシックバレエ教室です。
バレエと学業、そしてその他私生活との両立の大切さを伝え、人に頼らず自分の力で行動することができる自立した人材の育成を目指します。

講師:新納 美加 (金沢大学理学部卒 / 金沢大学大学院自然科学研究科博士前期課程修了)
4歳よりクラシックバレエを修める。2007年、第10回NBA全国バレエコンクール・審査委員長特別賞。2008年、第2回青少年のためのバレエコンクール東京(バレエ東京)第6位をはじめ、こぼ・埼玉・名古屋・NBAなどの全国コンクールで入選・入賞多数。青い鳥バレエ団トシマエツコ研究所のアシスタントを経て、2012年Ballet studio colorsを立ち上げる。

バレエスタジオカラーズ
(野田教室) 岡山市北区野田2-13-8
野田パークビル3F・4F
(倉敷教室) 倉敷市上富井584-9 (上富井公民館)
tel 086-805-3080 (繋がらない時は...090-9444-9484)
mail balletstudiocolors@gmail.com



プロのスポーツトレーナの指導で 「やり抜く力」を育てます!

2歳から通える体操教室
「多くの子どもたちの未来の可能性を拡げたい」という想いの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、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。無料体験会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。

倉敷・玉島教室 共通お問い合わせ
☎086-523-5582

Arrows体操教室
[Arrows 玉島教室] 倉敷市玉島阿賀崎1-10-1 (玉島交流センター体育館)
[Arrows 倉敷教室] 倉敷市玉島長尾3070 (倉敷スタジオ教室)
(堂)玉島教室...火(2歳~小6) 倉敷教室...火(2歳~小6)・水(未就学児・小学生)

子どもの「やりたい」を引き出す
仕掛けがいっぱい! 対象:0歳~
「「やりたい」が「できた」にかかわる」
元小学校の音楽の先生の
よとに楽しくレッスン!
いるおとridoriではコーチングの資格を持つ講師が「楽しみながら音楽の能力だけでなく、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。乳幼児期は人間の基盤が出来上がる大切な時期で、脳は急速に発達していく時期と言われています。そんな大切な時期だからこそ、楽しいリトミックを通してお子様のより良い成長を促していきますか?

音楽教室 いるおとridori
倉敷市林144-1 (植松駅近く)
(P)10台
@irooto_ridori 詳細は公式LINEをチェック!

新・年長さん対象: そろばん、硬筆、算数が3つセットになって新登場! きっと通うのが楽しくなる、ビックリするほど褒められるスクールです。

リトルスター

初めての習い事 イベントだって 365DAYS
ハロウィン クリスマス etc

びっくりするほど褒められる
笑顔あふれる 毎日がある。

1 そろばん、硬筆、算数が1つになった。
2 先生は全員女性。

硬筆・そろばん・算数がセットになった

体験レッスン受付中!!

Tel 086-250-4816
岡山県岡山市北区下中野313-101 2階
(開) 14:00~21:00 (休) 日曜
受講開始日:2024年4月より。
リトルスター 岡山 検索

子どもの疑問に答えるための節分Q & A



もうすぐ節分。鬼の仮面をかぶって豆を投げ当てられる、運動不足のパパには少し大変な日が出て来ます。「節分って何?」「なんで豆を投げるの?」「鬼って何か悪いことしたの?」子どもたちにそう聞かれた時、正しく答えられるでしょうか? 子どもたちの疑問に大人としてきちんと答えることができるよう、節分に関するいろいろな豆知識をまとめました。節分について勉強して、大昔から続く日本の伝統行事を、次の世代に正しい形で伝えていきましょう!

Q 「鬼は外、福は内」って言うのはなぜ? そう言わないといけない決まりなの?

A 鬼を追い出したいなら「鬼は外」。逆に、いてほしいなら「鬼は内」を。

「鬼は外、福は内」というフレーズは、15世紀半ばの日記に早くも登場しています。鬼を神様として祭っているお寺や神社では、鬼が出て行ってしまうと困るので、逆に「鬼は内」という掛け声を使います。県内では、岡山市の宗忠神社が「鬼は内」で有名です。



Q 鬼って何なの? どうして退治しないといけないの?

A 季節の変わり目に流行る病気や災害を象徴しているからです。

季節の変わり目に体調を崩しやすいのを、昔の人は目に見えない悪いもののせいだと考えました。節分の鬼は、病気、不幸、天災など、悪いものが形をとって現れた存在です。豆まきが一般的になる前は、弓矢で射ったり、太鼓の大きな音で追い払ったりしていました。岡間で鬼と言えば、温羅の伝説が有名です。温羅が人々を乱暴に支配した半面、鉄を作る技術をもたらしたように、鬼は良い面と悪い面の両方を持っている不思議な存在です。



『東都歳事記 冬之部』(1893年)より。東京の亀戸天満宮での節分の様子。四つ目の鬼は古代中国の鬼神が元になっています。

Q 恵方巻を食べるのはなぜ? 方角はどうやって決めてるの?

A 恵方からの福を呼び込むため。方角は「十干」で決められます。

恵方巻の歴史は意外と古く、始まりは江戸～明治頃。関西の商家のマイナーな風習だったのを、某大手コンビニチェーン店が1990年代に全国に広めたと言われています。恵方は「十干(じっかん)」という、10年で1周するサイクルによって決まります。西暦の1の位も同じく10年で1周するので、1の位が同じ年は十干も同じです。実は恵方には4種類しかなく、5年でループしています。東北東→西南西→西南東→北北西→西南東……の繰り返しが続きます。



「福を巻き込んで食べる」ことから、具は七福神と同じ7種類が縁起がいいと言われています。そのため、必然的に太巻きに。

Q 鬼が角を生やして虎柄のパンツをはいているのはどうして?

A 縁起の悪い方角「丑寅(うしとら)」をもじった語呂合わせのためです。

鬼が入り出す不吉な方角を「鬼門」と言い、十二支の丑(うし)と寅(とら)の間に位置するため、丑寅とも呼ばれます。その言葉のイメージから、「牛の角」を生やし、「虎の毛皮の腰巻き」を巻いた現在の鬼の姿が生まれました。昔の鬼は、普通の着物を着て、角すら生えていないものも珍しくありません。



Q 他の国でも節分ってあるの? 日本でしかやってないの?

A 節分は日本独自のイベント。もちろん、厄払いの行事は世界中にあります。

「鬼は外」の掛け声や、「豆で鬼を退治する」という考えなど、節分の豆まきは、海外の人から見ると相当珍しいようです。鬼退治の風習を日本に伝えた中国では、旧正月に大きな音で爆竹を鳴らしますが、あれにも悪いものを追い払うという意味があり、豆まきと似ています。



Q そもそも節分って何なの? いつ頃からやってるの?

A 元々は「季節の変わり目」のこと。平安時代から続いています。

節分とは、「立春・立夏・立秋・立冬の前の日」のこと。なので本当は年に4回あります。中でも2月の節分は、旧暦のお正月と重なることから大々的に祝われるようになりました。平安時代の節分は今と違って、ただ経を唱えるだけ。それが中国から伝わった「鬼やらい」という、鬼を退治する儀式と混ざりあい、今のような形式が生まれました。豆をまく風習がいつ頃始まったのかははっきりしていませんが、江戸時代には「節分=豆まき」のイメージが完全に定着していました。



『日本風俗図絵 第5輯』(1914年)より。武家の豆まきの様子です。豆をまくのは家長の役目。子どもたちは「鬼は外」の掛け声係?

Q 節分に豆をまくのはどうして? 他のものじゃいけないの?

A 豆が、日本人にとって欠かせない大切な食べ物だからです。

豆に鬼除けの力がある理由には、「豆は『魔を滅する』につながるから」「中国の医学書に『豆は鬼毒を殺す』と書いてあるから」など、色々な説があります。そして何より、豆が大切な穀物だったからというのが大きな理由です。神社で清めの米をまいたり、店の前に盛り塩をしたりと、特に大切な食品は魔除けとして使われます。大豆が鬼除けに選ばれたのも、日本人の食生活になくはならない食品だからこそ。醤油や味噌のない食卓は想像できませんよね。



Q 豆をマスに入れるのはどうして? お皿とかバケツとかじゃダメなの?

A 縁起を担ぐためにマスに入れているだけなので、他の容器でもOKです。

マスは、「ますます繁盛」「幸せが増す」のように、語呂合わせによってめでたい意味を持たされています。ただ、めでたいからマスを使うというよりは、昔は豆を計量するときにマスを使っていたからという方が正しいかもしれません。



Check! コストコ 特別はコスタ

トレンドより愛を込めて♡

Costco Fair

2/10(土)・11(日) 開催!

Valentine Fair

同時開催 2/1(土)・14(日)

LINE公式アカウント はじめました!

IMPORT SHOP TREND PRESENTS

至急 在庫限り

〒701-0203 岡山県岡山市南区吉野田808

TEL.086-281-3741

〒701-0203 岡山県岡山市南区吉野田808

ホームページ http://www.s-trend.jp

HUG HUG hugジュニ

ママさんでも 学生さんでも

おやこ情報誌「HUG HUG」 中学受験情報誌「hugジュニ」

スタッフ大募集!

取材ライター SNS運用

DTPデザイナー / オペレーター

「HUG HUG」「hugジュニ」編集部では、現在、スタッフを大募集中です!! クリエーターのみならず、ママさん、学生さんなど年齢は問いません。一緒に地元のファミリーを盛り上げませんか!? 外注スタッフとしての活動でもOKですし、アルバイト契約、正社員契約など働きやすい形態に対応しております。職種は、取材ライターやDTPデザイナー、SNS運用作業など誌面制作にご協力いただける方を募集しております。ご興味のあるフリーランスの方、ママさん、学生さん、制作会社の方、まずは編集部までご連絡ください!

※経験者のみの募集となります

お気軽にご連絡ください。メールでもインスタのDMでもOK!

☎ 086-236-9012 (おやこ情報誌「HUG HUG」編集部)

✉ info@hughug-town.com

株式会社岡山広告 〒700-0945 岡山県岡山市南区新保603-5

おすすめセレクション

岡山市

べびふえす

赤ちゃんと一緒に楽しめる アットホームなイベントです!

子育て中の皆様が楽しめる企画が盛りだくさん!

2024年2月10日(土) 10:00-16:00

会場: 岡山市サウスヴィレッジ (岡山市南区片岡2468)

ベビーマッサージ体験 / ちびっ子ひろば / ワークショップ / ハンドメイドマルシェ / キッチンカー etc.

イベントのお問い合わせ onestep.hara@gmail.com Tel 090-1350-5154 (担当: 原) @baby_festa.0

【主催】onestep

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!

赤磐市

おかやまフォレストパーク ドイツの森

ウィンターイルミネーション2023 ~#大きな森のプラコから光の旅へ~

ドイツの農村をイメージした緑に囲まれたテーマパークです。園内では芝滑りやゴーカート、足湯ボートのほか、SNSで話題!! 高さ10mの大きな森のプラコも楽しめます。また、ジャージー牛の乳しぼり体験、カンガル、アルパカ、ヤギ、ポニー、ミニブタ、ウサギ……そして新しく仲間入りしたカピバラとの触れ合い体験もでき動物好きの子どもにはたまらない経験に。楽しいイベントも盛りだくさん!

開催中~2024年2月12日(月曜)

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

岡山市

SEINE JOIEN セーヌ ジョア

子どもと通えるサロンで もっと気軽に香りませんか?

出産後の肌荒れ、大人ニキビ、シミ、アロマセラピーによるリラクゼーションなどママのお悩みに優しく寄り添うサロンがOPEN。自然の香りの効能に注目して、お子さまと一緒に楽しく香りの知識を学べるワークショップも人気! アレルギーにお悩みの方にはファスティングカウンセラーのオーナーが食事・腸内改善のアドバイス。あなたの身体を元気にするお手伝いをします。

岡山県岡山市南区藤田724-117 1F

◎(月~金曜)10:00~17:00 (土曜)10:00~15:00

◎日曜・祝日

ワークショップ予約受付中! ☆ご予約は公式LINEから

セミナー・食事・託児含め、参加者の負担金や商品の勧誘は一切無し!

子育てでママ必見!

目から鱗のお金のセミナー

長寿化による「人生100年時代」のこれから。自分らしくゆとりのある人生をおくるために、国の制度・保障を正しく知り、「お金」に関する賢い知識をもちましよう。セミナーでは、講師が「家計節約」「教育資金」「住宅ローン」「資産運用」「クレジットカード活用」などについて、知って得するノウハウをお教えします。しっかり勉強した後は、美味しいランチを楽しみましょう!

参加費・託児・駐車場 無料

20名 限定

お1人でもご夫婦でも 初心者にもわかりやすい

参加特典&プレゼント

- 無料託児サービス
- ホテルレストランで後日使えるランチチケットプレゼント

岡山会場 2024/3/11(月) 10:45~ 11:00~12:45 託児・セミナー受付開始 13:00~ セミナー 自由解散

会場 サン・ビーチOKAYAMA (岡山県岡山市北区駅前町2-3-31) ※ホテル駐車場無料 (高さ制限、台数制限あり)

セミナーに参加できない方は「無料個別相談会」も選択できます。

お問い合わせ TEL.090-4655-3128 (約場 9:00~22:00) okayama@lifechoice-woman.com

※参加希望日・氏名・電話番号・託児有/有(有の場合、お子様の名前・月齢)をお知らせください。

講師 夏山豊起先生 全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約500回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

セミナー中、お子様は託児いただきます (託児料) ・おやつ ・替オムツ ・ビニール袋 (乳児の場合) ・母乳瓶 ・お湯 ・1回ずつに分けたミルク

※連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせていただく場合がございます。 ※夏山先生のセミナーを一度受講された方の二度の受講はできません。 ※保険会社および保険代理店で営業職をされている方のご参加はご遠慮ください。 ※個人情報、お問合せに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供などに利用させていただきます。 ※本セミナーの申込対象年齢は20歳以上(学生不可)となります。

【主催】株式会社Blue Flame

備前市

岡山県青少年教育センター 閑谷学校

「親子でアウトドア料理 in 閑谷」参加者募集中!

アウトドア料理に親子で挑戦しよう! できあがった料理は、みんなで一緒に外で食べよう。 ※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】2024年3月17日(日) 【対象】小学生の親子 (15家族程度)

【申込方法】公式LINEまたは電話

【申込期】2024年2月17日(土) 【参加費】1人あたり2,200円

岡山県備前市閑谷784 Tel 0869-67-1427 Fax 0869-67-1645

http://shizutani.jp info@shizutani.jp

◎@534tochy

※公式LINEを登録の上、お申し込みください

閑谷学校 検索

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

【お問い合わせ】 スニーカーデザインの子も用レインシューズ。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

丸五オンラインショップ 検索

岡山市 倉敷市

フォトグラファー 竹内真由

#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。

HUG HUGの表紙になるかも! 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

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。

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



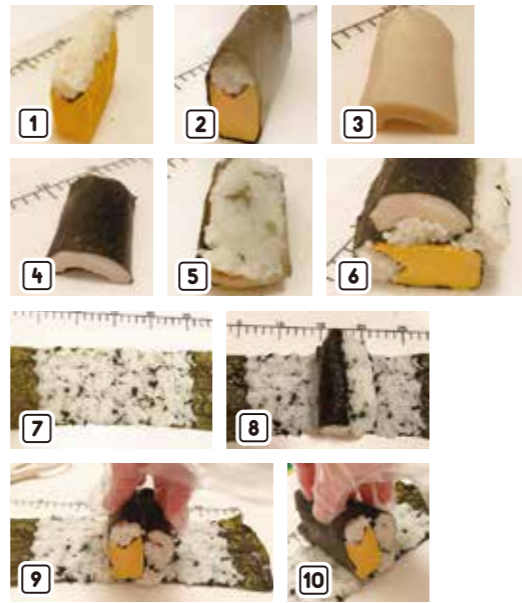
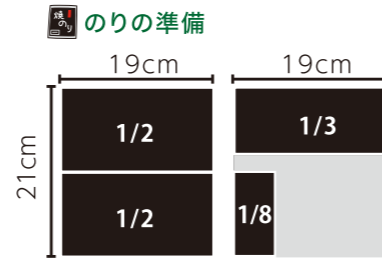
ビールの飾り巻き寿司

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
 ちくわもしくは白かまぼこ 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。



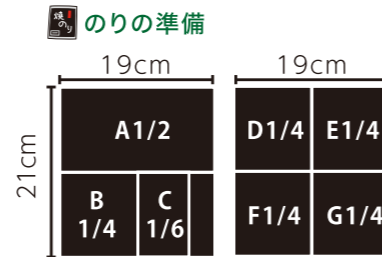
さくらの飾り巻き寿司

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1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寿司を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)。
- 残りの花びらをのせ、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。



春のデコ巻き寿司



教えてくれるのは



レシピ考案・調理
大島 幸先生

デコ巻き寿司マスター。デコ食パン認定講師(日本サロネーゼ協会)。「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。



恵方巻きも良いけれど、断面が可愛いデコ巻き寿司はどうですか?暖かくなってきたらお弁当箱に詰めて、お散歩やお花見に行きましょう。今回は、デコ巻き寿司マスターの大島先生にレシピを伺いました。



アゲハチョウの飾り巻き寿司

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》

- 茹でたにんじん(長さ10cm×厚さ4mm) 2本
 茹でたさやいんげん 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

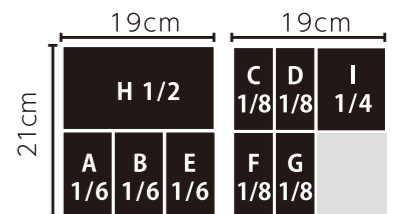
作り方(各パーツを作る)

- 【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(全体をまとめる)

- 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③)。
- 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④)。
- 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⑤)。
- 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⑥)。
- 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、巻き終わり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⑦)。色あられを出したバットの上で転がす(写真⑧)。
- 巻き寿司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。

のりの準備





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!

歯医者は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? きつと不安だらけの中、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も違いますし、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 mingleastushi17@gmail.com

tel.086-363-1881

岡山市南区新保661-1 (KFC岡山新保店横)

https://gouda-aloha-dental.com

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



トータルスタジオ フォセット下中野店

スタジオリニューアル! スタジオ無料開放

Renewal



ママもキッズも
毎回大満足の無料イベント
ついに岡山で初開催!



Kids Fes! 2024.2.6日

Vol.1

プロカメラマンによる
無料撮影会

フォセットのカメラマンが
無料で撮影



撮影画像データ ※私服での撮影

1カットプレゼント

スマホでも!

ママカメラの撮影もOK!

一眼レフカメラでもOK!

みんなで楽しく思い出作り

Vol.2

フォセット店内で
縁日開催!

輪投げ



ボールすくい



ハイハイレース

楽しいイベントで
お子様も楽しめちゃう♪

Vol.3

当日撮影予約限定
お得なキャンペーン

ママだけ
来店もOK!

七五三衣装見学
&相談会開催!



ご来場者限定の
シークレットプランが盛り沢山!

大好評のイベント予約フォームはこちらから!

ご予約は早い者勝ちの先着順



TOTAL STUDIO FOSSETTE トータルスタジオ フォセット

www.fossette.jp

創業90周年

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]

※広告有効期限は2024年2月1日~2月29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。

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!

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、フォトブラザ店、ポートピアパーク店、西条ブルーパル店 熊本:東バス店・イオンタウン西熊本店 福岡:福岡西店



今年も
たくさんの笑顔に
出会えますように！

子どもが変われば
未来が変わる



電車が走る歯医者さん



無料 子ども歯並び説明会開催!!



2月10日(土)9:00~14:00開催!

乱れた歯並びや悪い噛み合わせは、顎の骨が正しく成長できていない結果だということをご存じですか? 歯並びを悪くする原因や、**マウスピース矯正**について気になる方は、ぜひご参加ください。

どなたでも参加OK!
お申し込みはこちら



ぜひ気楽に
ご参加ください

- いつから始めたらいい?
- 費用は?
- 針金と何が違うの?
- どこで治療を受けようかな...
- 目立たない矯正を受けたい
- 痛くないかなあ...



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?

お口に開する
ミニ講座付き★

オリジナル
名前入り!

歯固め教室

世界で一つ! 歯固めワークショップ

★2月13日(火)開催!

時間 9:30~ / 10:30~ / 11:30~

費用 3,000円(当院患者様と友達紹介者は500円引き)

講師 今石 由美
歯科助手/保育士/歯科食育士
一般社団法人日本歯固め玩具協会認定講師



お口に入れても安全な基準をクリアした材料を使っての歯固め作り★
見た目の可愛さだけでなく、噛むトレーニングにもバッチリ♡

ねんね教室に参加しよう!

睡眠教室

寝かしつけがいらなくなる?!

★2月26日(月)開催!

時間 9:00~ / 10:00~ / 11:00~

費用 1,500円
(当院患者様と友達紹介者は500円引き)

講師 小川 エリカ
乳幼児睡眠コンサルタント/元小学校の先生



5-3-1歳の3人子育て中! ぐっすりおねねや子どもへの声かけ・かかわりを工夫することで日々の大変が少しでも楽しくなるお手伝い。“ひだまり”のようなほっと安心できる場所を目指して活動中! みなさんと一緒に子育てを楽しみたいです。

備考 Zoomでの参加も可能です。お問い合わせください。

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♪



一緒に輝くスタッフ募集中

ブラケットがある方、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



Okayama Y's
岡山ワイズ小児・矯正歯科

TEL 086-238-4618

事前にご予約願います。

岡山県岡山市中区倉田508-21
http://www.okayamays.com

岡山ワイズ歯科

Instagramを
ご覧ください。

OKAYAMA_Y'S

KYUJUN



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



子どもたちに夢を! 岡山ワイズ小児・矯正歯科は、
ファジアーノ岡山サッカースクールを応援しています。



HUG baby
PHOTO STUDIO
たくさんのご応募
ありがとうございました♪

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!**




<p>すずちゃん(3歳)・心都(こと)ちゃん(2歳)</p>  <p>なかよし♡</p>	<p>悠斗(ゆうと)ちゃん(1歳)・楓香(ふうか)ちゃん(1歳)</p>  <p>チェックの服がお似合いなふたり☆</p>	<p>想真(そうま)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>そうま♡いろいろなイベントを楽しもうねー!</p>	<p>壮汰(そうた)ちゃん(3歳)</p>  <p>ラウンドワン♡ヘルメットをかぶりたいお年頃の♡</p>
<p>細(つむぎ)ちゃん(1歳)</p>  <p>最近、しっかり不満アピールをするようになりました。</p>	<p>結愛(ゆあ)ちゃん(1歳)</p>  <p>ビールのおつまみの枝豆食べてます</p>	<p>麻央(まお)ちゃん(2ヵ月)</p>  <p>よく飲み、よく眠り、よく笑う麻央。ハンドリガードも上手だね。</p>	<p>蒼唯(あおい)ちゃん(10ヵ月)</p>  <p>我が家の天使さん。みんなを笑顔にしてくれてありがとう♡</p>
<p>結翔(ゆいと)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>おれのこと呼んだ?? お菓子なら待ってるよ~</p>	<p>結菜(ゆな)ちゃん(2歳)</p>  <p>バスケしよ??</p>	<p>優駕(ゆうか)ちゃん(3歳)</p>  <p>遅く強い子になってね!!</p>	<p>陽葵(ひまり)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>初のクリスマス♡可愛いトナカイ♪</p>
<p>陽向(ひなた)ちゃん(1歳)・衣葉香(そよか)ちゃん(1歳)</p>  <p>クリスマスパーティー楽しかったね♡</p>	<p>夏央(なほ)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>パワー系女子! コレからもすくすく元気に育ってね♡</p>	<p>碧斗(あおと)ちゃん(1歳)</p>  <p>笑顔が可愛い碧斗くんが大好きだよ♡</p>	<p>結遥(ゆいは)ちゃん(1歳)</p>  <p>サンタさんからたくさんプレゼントを貰ったね♪</p>
<p>うみちゃん(3歳)</p>  <p>今年もいろいろな体験をして、楽しい1年にしようね。</p>	<p>瑤(よう)ちゃん(4ヵ月)</p>  <p>初めてのベビーカー! 大興奮♡また乗りに行こうね笑</p>	<p>絃歩(いとほ)ちゃん(1歳)</p>  <p>制服を借りて真剣な眼差しでパシャリ。消防車かっこよかったね!</p>	<p>由真(ゆま)ちゃん(1歳)・永真(えま)ちゃん(3歳)</p>  <p>風邪っぴきな1ヵ月だったけれど復活してなにより。元気が一番だね!</p>
<p>琴杏(ことあ)ちゃん(2歳)・音杏(のあ)ちゃん(1歳)</p>  <p>2024年も笑顔いっぱい1年になりますように☆</p>	<p>希帆(きほ)ちゃん(3歳)</p>  <p>お参り頑張りました♡</p>	<p>陽仁(はると)ちゃん(1歳)</p>  <p>クリスマス撮影会に行ってきたよー!</p>	<p>詩(うた)ちゃん(11ヵ月)</p>  <p>寒くなりましたが、あったかい日は散歩が気持ちいいね。</p>
<p>桃華(とうか)ちゃん(8ヵ月)</p>  <p>お友達と一緒にパシャリ♡</p>			

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を記入し、お子さまの写真を添付して、下記のアドレスまでお送りください。

【応募宛先】 baby@hughug-town.com

【応募締切】 2024年1月31日(水) 24:00 (毎月末が締め切りとなります)




<p>大耀(たいよう)ちゃん(8ヵ月)</p>  <p>お届けものでーす♡♡♡</p>	<p>瑛稀(えま)ちゃん(1歳)</p>  <p>歩けるようになって、外遊びがたのしいね♡</p>	<p>梨琴(りこ)ちゃん(2歳)</p>  <p>アンパンマンのクレープ美味しかったね☆ またおでかけしよう♡</p>
<p>えいとちゃん(3歳)</p>  <p>お正月が来るから、綺麗に洗車しますね</p>	<p>ゆかりちゃん(2歳)</p>  <p>運転しませーす! 発車します</p>	<p>柚乃(ゆの)ちゃん(5ヵ月)</p>  <p>木のおもちゃで遊んで楽しかったね♡</p>
<p>琴杏(ことあ)ちゃん(2歳)・音杏(のあ)ちゃん(1歳)</p>  <p>2024年も笑顔いっぱい1年になりますように☆</p>	<p>希帆(きほ)ちゃん(3歳)</p>  <p>お参り頑張りました♡</p>	<p>陽仁(はると)ちゃん(1歳)</p>  <p>クリスマス撮影会に行ってきたよー!</p>
<p>詩(うた)ちゃん(11ヵ月)</p>  <p>寒くなりましたが、あったかい日は散歩が気持ちいいね。</p>	<p>桃華(とうか)ちゃん(8ヵ月)</p>  <p>お友達と一緒にパシャリ♡</p>	

**HUG HUG 3月号(2/20発刊)に掲載される
0歳~3歳の赤ちゃん写真を募集中!**

3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!!



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

下中野店 ゆめポイントたまります
☎ 086-242-0753
岡山県岡山市北区下中野357-103
OPEN 9:00~17:30 (火曜定休) (駐車場完備)

倉敷店 ゆめポイントたまります
☎ 086-426-5753
岡山県倉敷市田ノ上1125-1
OPEN 9:00~17:30 (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!
予約変更も無料で承ります!

今すぐGO!



3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1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。

深層心理

3択テスト

下の3つの選択肢から、あなたの行動や考えに最も近いものを選んでください。あなた自身も知らない深層心理が分かる……かもしれません。
(学術的な裏付けがあるわけではないので、あくまで軽い占い程度にお考えください)

あなたは休日に登山に出かけ、雄大な眺めと自然を楽しんでいます。しかし、途中である生き物に遭遇してしまったため、とても怖い思いをしました。あなたが山で遭遇した生き物はどれか、ABCの3つから選んでください。
(結果はABCそれぞれのQRコードを読み込むかp48で確認できます)

A

大きな巣を張った
ジョロウグモ



B

毒はないが大きな身体の
アオダイショウ



C

生き物の死がいにかかる
たくさんのハエ



クロスワードパズル

タテのカギ

- 数の単位。10の52乗
- 坊主憎けりゃ○まで憎い
- 「ハギス」は、羊の内臓を○
○○で包んだ英国料理
- 「とうもろこし」の別名
- 女性用のボトムス。タイツと
違って足首から先がない
- 骨や歯に多いミネラル成分
- 水道水の臭みの原因
- 「2月」の古い呼び方
- は3日で飽きる
- 歩の駒を重ねて打つ将棋
の禁止手。即反則負けに
- 潰されたり、泥を塗られたり
- 「偶像」を意味する英単語
- 東京都港区の町。TBSの
本社があるので有名
- 兵庫県の県庁所在地
- 梅干しや脳味噌にあるもの

ヨコのカギ

- 総社市の名勝地。花崗岩の
岩峰と見事な紅葉で有名
- エサやり禁止の自治体も
- フランスのビスケット菓子
- お寿司の合間に。最近では
取り放題ではなくなった店も
- 大型の物は「パール」とも
- 創造論と対立する学説
- 「鋤」←何と読む?
- 水着の名前にもなった鳥
- 広島・尾道は「○○の町」
- 青魚。干物や南蛮漬けに
- 古代エジプトの王様
- オウムより小さくて派手な鳥
- 田舎だとかけない所も
- 75日で消えてくれるらしい
- サケなどの刺身を半分凍っ
たまま食べる北海道料理
- 齢を取った親鶏の肉

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!

A

B

C

D

E

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

栄養士による離乳食教室

日時 2月6日(火) 10:00～

申込 ※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っている方、
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 2月20日(火)・2月27日(火) 9:30～/10:30～
※初診の方は早めの来院をお願いしております。

申込 ※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	祝
8:40～11:30	○	○	○	×	○	○	×	×
14:00～17:30	○	○	○	×	○	○	×	×

【休診日】木曜日・日曜日・祝日

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

お越しの際は事前にお問い合わせください。




歯科医師ママの健康通信

vol.25

心身ともに健やかな笑顔育てるニュースレター

歯並びが悪くなる原因

歯並びが悪くなる原因は遺伝だけ？
歯並びが悪くなる原因は、遺伝だけではなく、生活習慣や癖の中にも潜んでいます。原因となる習慣や癖を知ること、予防できる可能性もあります。



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分程の動画です。

☑食生活と歯並び

たくさんの地域で歯並びについて研究されたブライズ博士の著書「食生活と身体への退化—先住民の伝統食と近代食その身体への驚くべき影響」には「先住民族の伝統的な食生活をしている人は、歯並びや虫歯の問題などがほとんどなく、先住民族でも近代食（つまり栄養のバランスの悪い軟らかい食事）をしてしまった人は、その子孫に至るまで歯並びが悪く、虫歯にもなりやすい傾向にある」と記されています。

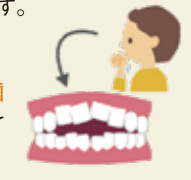


☑姿勢と歯並び

頬杖や横向き寝、うつぶせ寝で顎や歯に圧力がかって歪んでしまう事もあります。また、スマホやタブレットを長時間見たり、運動不足などで起こる姿勢の悪さが口呼吸に繋がることもあります。

☑歯並びを壊す癖

4歳以降の指しゃぶり、爪噛み、舌を前に出す、唇を噛む、唇を巻き込むなど、歯に直接力が加わる癖によって歯が倒れたり噛み合わなくなったりすることがあります。



健やかなお口と心身を育てるために

定期検診でも、矯正治療でもこうした原因を一緒に探して一つずつ改善していくことを大切にしています。幼少期には、しっかり顎や体を動かし、使うことで、お子さんの本来の成長力を発揮できるように遊びや生活習慣改善のサポートをしています。

☑口呼吸と歯並び

歯並びの位置を決めているのは、舌、唇、頬などの、歯の周りにある筋肉です。口で呼吸をしていると、上顎にくっついていた舌は落ちてしまい、唇は開いてしまいます。

歯のお悩み Q&A

A まずは1日1回、寝る前の仕上げ磨きから。楽しい時間になるよう工夫してみてください。

3歳のお子様ですね。3歳という2歳くらいからの第二反抗期イヤイヤ時期でもあり、なかなか歯磨きが難しい時期です。

確かに1日3回の歯磨きが理想的です。プラークや食片を取り除くことが虫歯の一番の予防になるので、食べたら磨く習慣をしっかりと付けていきましょう。

とはいえ、この年齢で1日3回磨くととなると、現実には難しく、特に朝は朝食の準備・片付け、出かける支度……とお母さんにとってもとても忙しい時間です。

この時間に仕上げ磨きまで済ませるのはかなり大変です。まずは1日1回、寝る前にしっかりと汚れを取り除きましょう。歯



Q 食後に仕上げ磨きをするのは、1日3回やらないと駄目ですか？3歳の息子が仕上げ磨きを嫌がるので、食事のたびにストレスです…。

磨きにおいて一番大切なことは「きちんと汚れを落とす」ことです。汚れを残して寝てしまうと寝る前に比べて30倍くらい虫歯菌が増えると言われていています。そして仕上げ磨きの時間はできるだけ楽しい時間になるように工夫しましょう。

笑顔で歌を歌いながら、数を数える、お人形やぬいぐるみで歯磨きごっこなどがおすすめです。上手にできたときにはしっかりとほめてあげると、やる気アップにつながります。3〜5歳の間、6歳臼歯が萌出する前までは、できれば1日2回は磨く習慣を付けていきましょう。

磨きにおいて一番大切なことは「きちんと汚れを落とす」ことです。汚れを残して寝てしまうと寝る前に比べて30倍くらい虫歯菌が増えると言われていています。そして仕上げ磨きの時間はできるだけ楽しい時間になるように工夫しましょう。

ブリード歯科 院長 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。

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

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。



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/

予約用 URL

和気歯科 一般・小児矯正歯科
☎086-243-9111
〒700-0945 岡山市南区新保1318-10

〈診療時間〉9:00-13:00 / 14:30-18:00
※土曜は 9:00~17:00 (月休なし)
〈休診日〉水曜・日曜・祝日
https://www.wake-clinic.com/

	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

2月のテーマ 冬の寒さを吹き飛ばそう!

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 2月7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

手形・足形アートでバレンタインカードを作ろう♡

お子さまの手形・足形がバレンタインのモチーフに大変身! 大好きなパパやじいじにチョコと一緒にプレゼントしてね! 今しかできない可愛いアートをお楽しみください。

【時間】①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
【講師】kamekame広場
【会場】専門店2階 キッズパーク



ママのお悩み相談 2月14日(水) 参加無料 定員:各回親子10組 整理券配布なし

カチコチな体のコリを撃退! 子どもも楽しい親子ヨガ

毎日の育児で体はカチカチ。「辛い運動」「産後ケア」、「お正月太り解消」したい方は大集合! 親子ヨガでお子さまと一緒に楽しくバランス練習や感覚遊びをしながら脳トレ、体幹トレーニングしちゃいましょう。

【時間】①11:00~11:30/②14:00~14:30
【講師】小野 美佳先生(MIKAYOGA講師 [ヨガインストラクター、作業療法士])
【会場】専門店2階 キッズパーク



ママのお悩み相談 2月21日(水) 参加無料 定員:各回親子10組 整理券配布なし

月齢別離乳食レシピ1年分プレゼント♪ 離乳食相談会

これから離乳食を始めるママ必見! HUG HUG誌面で紹介した1年分の月齢別レシピを元に、季節に応じた野菜や果物を上手に取り入れる秘訣を伝授。離乳食相談の時間もあるので、お気軽にご参加ください。

【時間】①11:00~11:30/②14:00~14:30
【講師】木村 ひろこ先生(離乳食インストラクター)
【会場】専門店2階 キッズパーク



体験教室 2月28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

お気に入り詰め込もう♪ わくわくキーホルダー作り

シールを貼ったりお絵描きしたり、お気に入り詰め込んで、オリジナルのキーホルダーを作りましょう。好きな写真を入れることもできますよ! キーホルダーは両面使えます(最大サイズ:横3.2cm×縦4.5cm)。

【時間】①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
【講師】さちやワークショップ
【会場】専門店2階 キッズパーク



毎月定員30名様 仮装赤ちゃん大集合!! 参加募集中 仮装テーマ:「バレンタイン」

ハイハイレース in イオンモール倉敷

2月18日(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。[2/15(木)12:00まで]

親子でお出かけ ふらっと広場 利用無料 予約不要

時間 10:00~15:00 開催日 月2回 不定期開催 ※開催日・場所につきましては、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!

※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。

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

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

魔法のキッチン

苦手なお野菜おいしくな〜れ さちこママの

ジュワッとジューシーな 大根のカツ

冬真っ只中、寒いほど甘さが増す大根に魔法をかけて、ジュワッとジューシーな大根のカツと、余った大根の皮で作るエコでヘルシーなゆず大根を紹介します。大根にはビタミンB群やビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維などが含まれています。また、カツの衣に使う長芋には不溶性食物繊維が多いので、便秘解消に効果的です。マクロビोटニックでは、一物全体と言って、できるだけ食べ物全体をいただきます。大根の皮を食べることで、栄養素をより多く摂取できるため、身体の健康をサポートすることができ、ゴミも少なくなるので、環境にも良いですね。



大根のカツのレシピ

【材料】
大根 約600g(中2/3本くらい)
醤油 大さじ2
にんにく 1かけら(すり下ろす)
小麦粉 適宜
長芋 150g(皮付きのまますり下ろす)
パン粉 適宜
菜種油 適宜

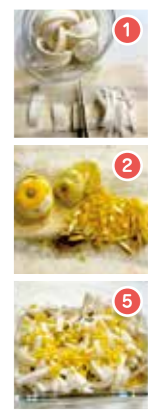
- 【作り方】
- 大根は2.5cmの輪切りにしてから、皮を少し厚めにむく(皮はゆず大根に使う) ※大根が大きいときは半分に分ける
 - 1を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)に7~10分かける(竹串がスッと通るくらいまで)
 - ポリ袋に2の大根を入れ、醤油、すり下ろしたにんにくも入れて、10分ほど漬け込む
 - 3の大根を取り出し、表面に小麦粉→すり下ろした長芋→パン粉の順で付ける
 - 180℃の油でサクッとこんがり揚げて、ハイ出来上がり!



ゆず大根のレシピ

【材料】
大根の皮(厚めにむく) 約250g
塩 小さじ1
ゆず 小2個
てんさい糖 50g
酢 大さじ3

- 【作り方】
- 大根の皮を拍子切りにし、ボウルに入れ、塩を加えよく揉み、15分ほど置く
 - ゆずは皮を千切りにし、実は果汁を絞って種を取り除く
 - 鍋にてんさい糖、酢を入れて、弱火で溶かす
 - てんさい糖が溶けたら、火を止め、2のゆずの果汁を加える
 - 容器に1の大根を水気をしぼって入れ、2のゆずの皮と4の漬け汁も入れて混ぜる
 - 冷蔵庫で冷やす
 - お皿に盛り付けて、ハイ出来上がり!



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。



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」「学校・教育」「習い事」「行政」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、カンタンにできる様になりました。

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

2/7(水) 2/9(金)
両日10:30~11:30

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。

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

〈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ださいますよ!

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を、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。

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

日時 2/6(火) 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)
場所 倉敷市健康福祉プラザ 101研修室

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。

●いろいろな物が値上がりして家計が心配
●教育・子育て資金を賢く貯める方法を知りたい
●そろそろマイホームが欲しい……住宅ローンはどうしたらいいの? など、お金の不安や疑問がある方におすすめです。ご家族の夢を叶えるお金の話、一緒に学んでみませんか?

来月からも、ママのためになる楽しい講座を順次開催予定です。興味のあるものがあればどんどんお申し込みください。皆様のお越しをお待ちしています!

今年こそNISA・iDeCoスタート!
子育て世代の貯金力アップセミナー

日時 2/6(火) 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)
場所 倉敷市健康福祉プラザ 101研修室

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。

●いろいろな物が値上がりして家計が心配
●教育・子育て資金を賢く貯める方法を知りたい
●そろそろマイホームが欲しい……住宅ローンはどうしたらいいの? など、お金の不安や疑問がある方におすすめです。ご家族の夢を叶えるお金の話、一緒に学んでみませんか?

ファイナンシャル・プランナー
FP角山の
FINANCIAL PLANNER KAKUYAMA'S MONEY COLUMN
vol.33
ちょっとためになるお金の話

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常識「子育てママが始める教育費と老後のお金の貯め方」で話をしていますが、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。

さて、2024年を迎えました。どのような年になるでしょうか?
新NISAがスタートし、ますます投資をしたいと考える人が増えると思います。これは良い傾向かと思いますが、危惧されている点もあります。

あまり勉強していない人が、スマホやパソコンのボタンひとつで気軽に開始できてしまいます。
そういった方はネットやYouTubeを頼って始められる方が多いと聞きます。最近ですと人気のある商品のキーワードとして「インデックスファンド」、「コストが安い投資信託」、「分散投資」、「S&P500」などが挙げられます。

その中のインデックスファンドで人気があるのは、全世界やS&P500や先進国に連動した投資信託と聞きます。特徴として一般的にそれらの商品は世界の時価総額が高い企業から組み入れられています。

そうすると、全世界でもS&P500でも先進国でも組み入れ上位銘柄は同じような銘柄になる傾向になります。これでは分散投資にはなりません。

これがマイナス金利解除になると、預金金利が上がり、我々には良いことに思えます。逆に住宅ローンを借りられている方、事業などで借入をされている方の金利も上がり、負担増につながります。

この辺りは、特に住宅ローンを借りられている方から心配の声を頂きます。なぜなら、日本人の約7割が変動金利を選択していると言われているからです。この辺りも機会を見つけてお話ししていきますね。

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

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21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

Instagramで
おすすめ情報発信中!

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...

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!

@hughug_town



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



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





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)

見学等随時受付中

利用ご希望の方

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

<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>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>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>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>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>資格 ①保育士資格 ②普通運転免許(AT車限定可)</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 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>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>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>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>5 サービス管理責任者 ☐正社員 ☐月給25万円～30万円</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>時間 8:30～17:30</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>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 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 8:30～17:30</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>		



訊き手
中川大
おかやま住宅工房
NAKAGAWA Futoshi

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>

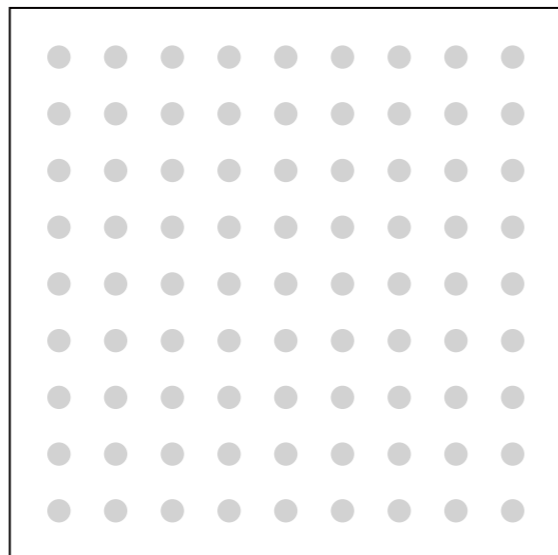
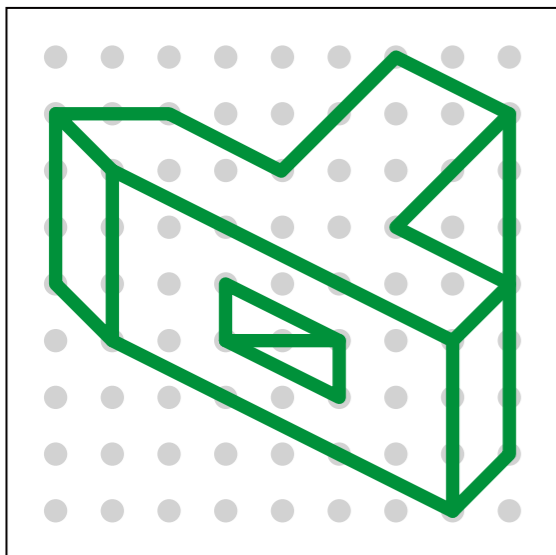
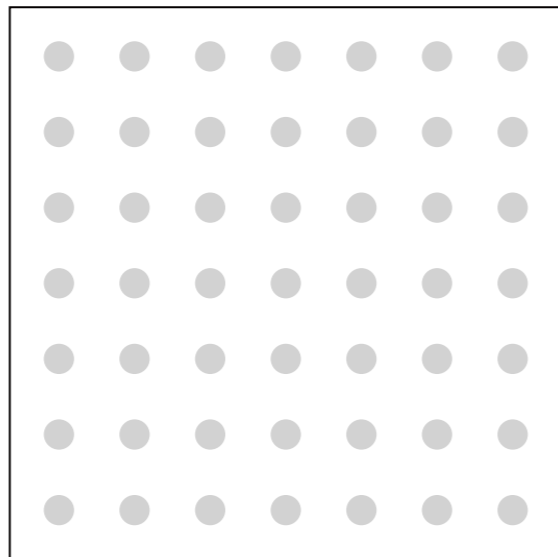
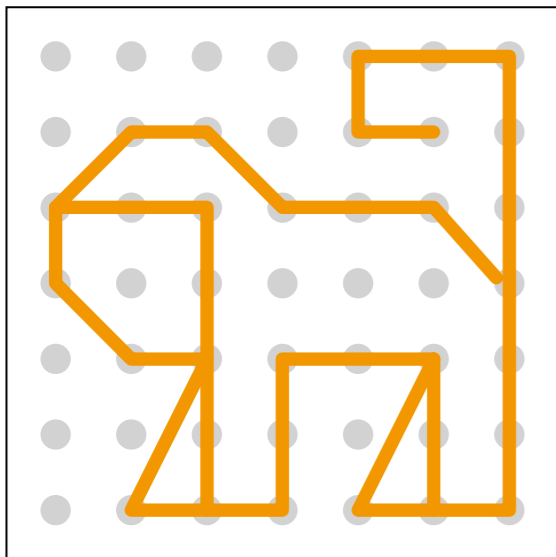
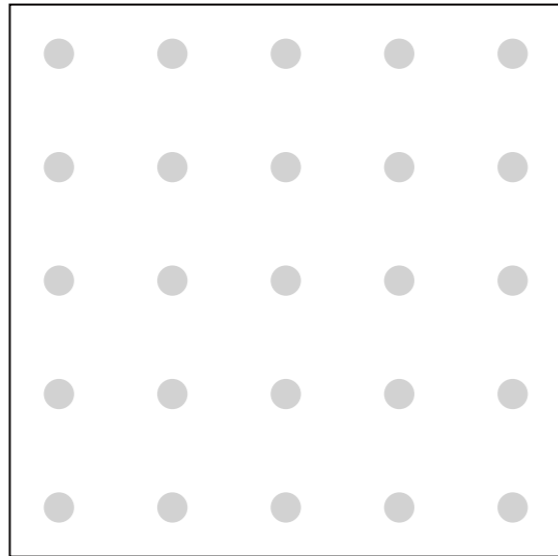
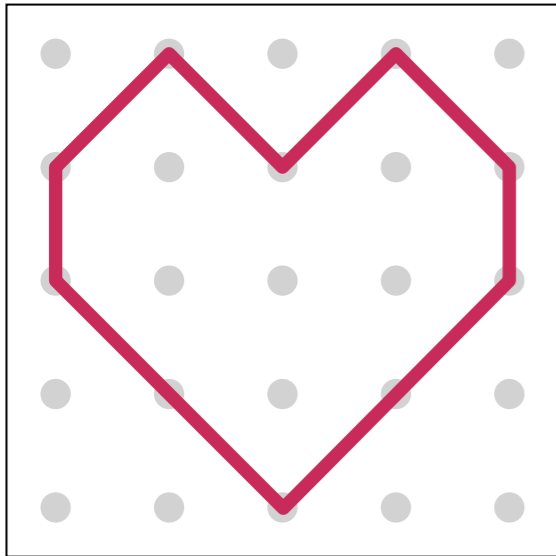
Instagram
@okayama_jutaku_kobo



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。

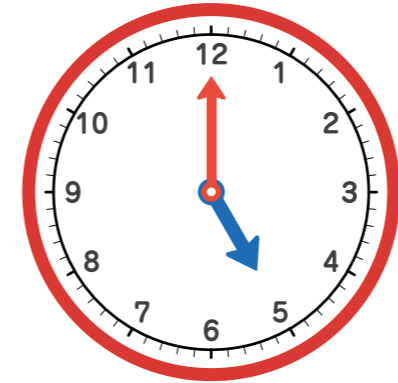
なが 長い はり
「何時 何分」の「何分」をあらわす。
なが はりが1しゅう回ると、60分(1時間)。



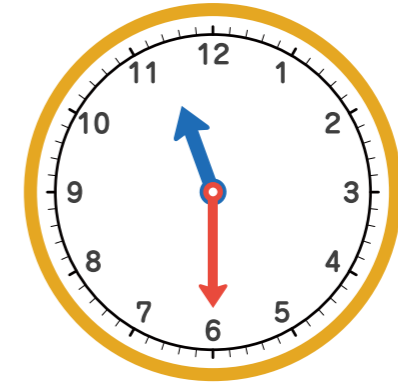
はりはみんなみぎまわ右回りにうごく。



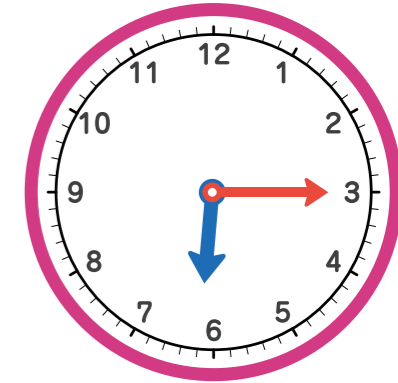
何時 何分か わかるかな? 時計を せいかくに 読んでみよう。



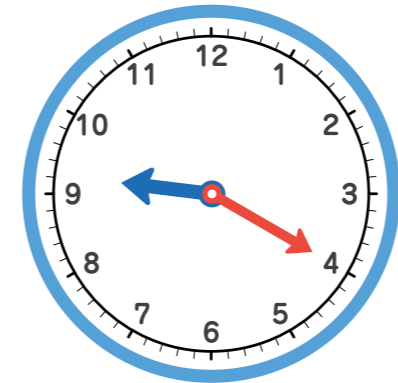
(じ ぶん)



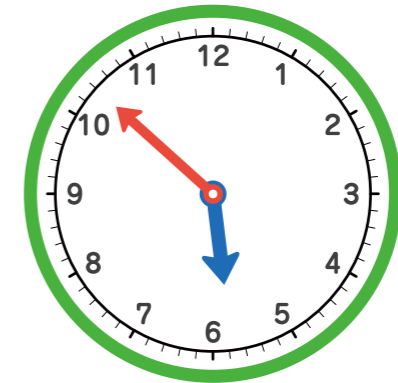
(じ ぶん)



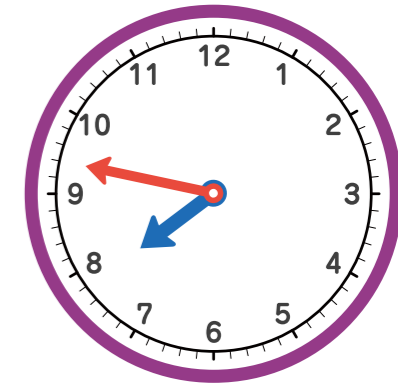
(じ ぶん)



(じ ぶん)



(じ ぶん)



(じ ぶん)

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。



せつぶん



ジャム



ふゆ



まめ



パン



はさみ



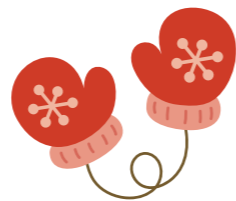
びょうし



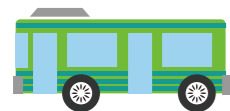
バスてい



おこめ



てぶくろ



バス



おにぎり

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



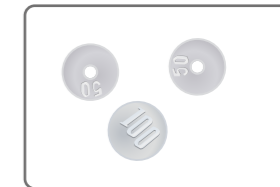
こたえ: _____ えん



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
さき あたま
ゆび先をつかうと、頭のはたらきがよくなるよ。

飛行機

1 はんぶん お
半分に折ります。

2 しゃしん いち お
写真の位置で折ります。

3 しゃしん いち お
写真の位置で折ります。

4 しゃしん いち お
写真の位置で折ります。

5 しゃしん いち お
写真の位置で折ります。

6 じょうげ しゃしん いち お
上下とも写真の位置で折ります。

7 しゃしん いち お
写真の位置で折ります。

8 じょうげ しゃしん いち お
上下とも写真の位置で折ります。

9 うらがえ まど か ひこぶき
裏返して窓を描いたら、飛行機の完成です。

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

入場無料

HUG HUG WORLD 2024
in コンベックス岡山 (大展示場・屋外)

開催日 **2024/4/6(土)・7(日)** 時間 **10:00~16:00**

HUG HUG WORLD 2019の様子

Q.7 中級 なぞなぞ

つくえ
机やソファーを
う
売っていそうなお姫様って
ひめさま
だーれだ?



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.8 中級 なぞなぞ

「めんどう」と言いながら
い
頑張るスポーツって
がんば
なーんだ?
面倒だなあー



Q.1 初級 なぞなぞ

たくさんの人を
ひと
泣かせてしまう野菜って
なさい
なーんだ?
?



Q.9 上級 なぞなぞ

あたま たた
頭を叩かれて
からだ かく
体を隠すのが仕事の
しごと
ものってなーんだ?



Q.2 初級 なぞなぞ

トリはトリでも
「ん」がついちゃいけない
トリってなーんだ?



Q.10 上級 なぞなぞ

うら がえ
裏返すと
かい
6回ぶたれるものって
なーんだ?
ドン ドン
ドン ドン ドン



Q.3 初級 なぞなぞ

カメに藻をあげたら
カメ
鳥に変身したよ。
とり へんしん
なに
何になった?
?



Q.11 上級 なぞなぞ

ひる き
お昼って気づいた
トリがいたよ。
このトリってなーんだ?
?



Q.4 初級 なぞなぞ

ガムはガムでも
た
食べられない、貼り付ける
は っ
ガムってなーんだ?
?



Q.12 超級 なぞなぞ

おおさかべん
いつも大阪弁で
うなずいている人の
しよくぎょう
職業ってなーんだ?
なんでやねん!!



Q.5 中級 なぞなぞ

きんようび
金曜日になるといつも
びっくりしている魚って
さかな
なーんだ?
?



Q.13 超級 なぞなぞ

しょうひん
商品を売りながら
さいご あやま
最後に謝ってきそうな
ひと
人ってだーれだ?
?



Q.6 中級 なぞなぞ

ミツはミツでも
ぜったい し
絶対に知られたくない
ミツってなーんだ?
?



<p>はるゆいひよ お歌がだいすきなひよちゃん♡ 2歳の誕生日おめでとう!!</p>	<p>ひまり姉さん 初めての七五三! ちゃんと神様に お礼とお願いが出来ました!</p>	<p>外遊び大好き! いつの間にかジャングルジムも登 れるようになって母はビックリ!</p>
<p>七五三だったよ 無事に七五三が終わったよ♡ 大きくなりました!</p>	<p>カレー インドカレー美味しかった! ラッシーも飲んだよ</p>	<p>5歳、3歳 七五三ですー!</p>
<p>なかよし♡ 快成の大好きな優しい従姉妹の おねえちゃんど!</p>	<p>あゆむ お餅つき楽しかったね</p>	<p>たのしかったー! 徳島の木のおもちゃ美術館に行っ てきたよ!</p>
<p>あけましておめでとうございます 今年もい一年になりますように!</p>	<p>雪だるま お友達と雪だるまになったよ</p>	<p>お宮参り 3歳七五三おめでとう♡</p>
<p>みなと 可愛いサンタさん♡クリスマス、た くさんプレゼントくれたね!</p>	<p>クリスマスケーキ(母)おいしー! 残りはママが美味しくいただきま した</p>	<p>なかよし三姉妹 にここ♡</p>
<p>aocha 去年はプカプカだった持ち今年 はびたりになったね♡</p>	<p>家族でプリクラ撮ったよ みんなで出かけたよ〜♪ 記念にプリ撮ったよ☆</p>	<p>Yummy♡ 真冬の外で食べるアイスは格別 じゃな(´▽`)</p>
<p>こうた☆そうた クリスマスに手作りケーキを作 ったよ〜美味しかったね(´▽`)</p>	<p>けんちゃん ぼくのおせちだよ〜♪今年もに ここ元気にすごせますよー!!</p>	<p>まっとママ 今年も最強! 俺流でやってみよう♡</p>
<p>めい♡みく レオパールド☆ 乗り物いっばい乗ったよ!</p>	<p>みおちゃん♡りおくん 七五三、おめでとう♡これからもい つもhappyスマイルでいようね</p>	<p>警察官になったよ! にっこにこで写真撮れたね! また着せてもらおう♡</p>
<p>もうすぐ9か月! お座りが安定してきたよ! 傍ら合う?</p>	<p>うみちゃん おみくじの結果はイマイチだっ たけど、最後まで頑張ったね。</p>	<p>はじめての発表会 「ママだっコー!」と泣いてしまっ たけど、最後まで頑張ったね。</p>
<p>2024 今年も笑顔がいっぱいあふれる 1年になりますように♡</p>		

応募
いただいた
写真は
全て掲載

毎月投稿OK

写真の
色補正は
編集部で
します

ホームページからの
かんたん応募で
毎月投稿してね♡

応募が多数の場合は、編集部にて選別させていただく場合がございます。
応募は毎月可能ですが、同月は同一人物、同一メールアドレスからの受付は1回のみとなります。

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「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。

ご応募
お待ちしております

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。



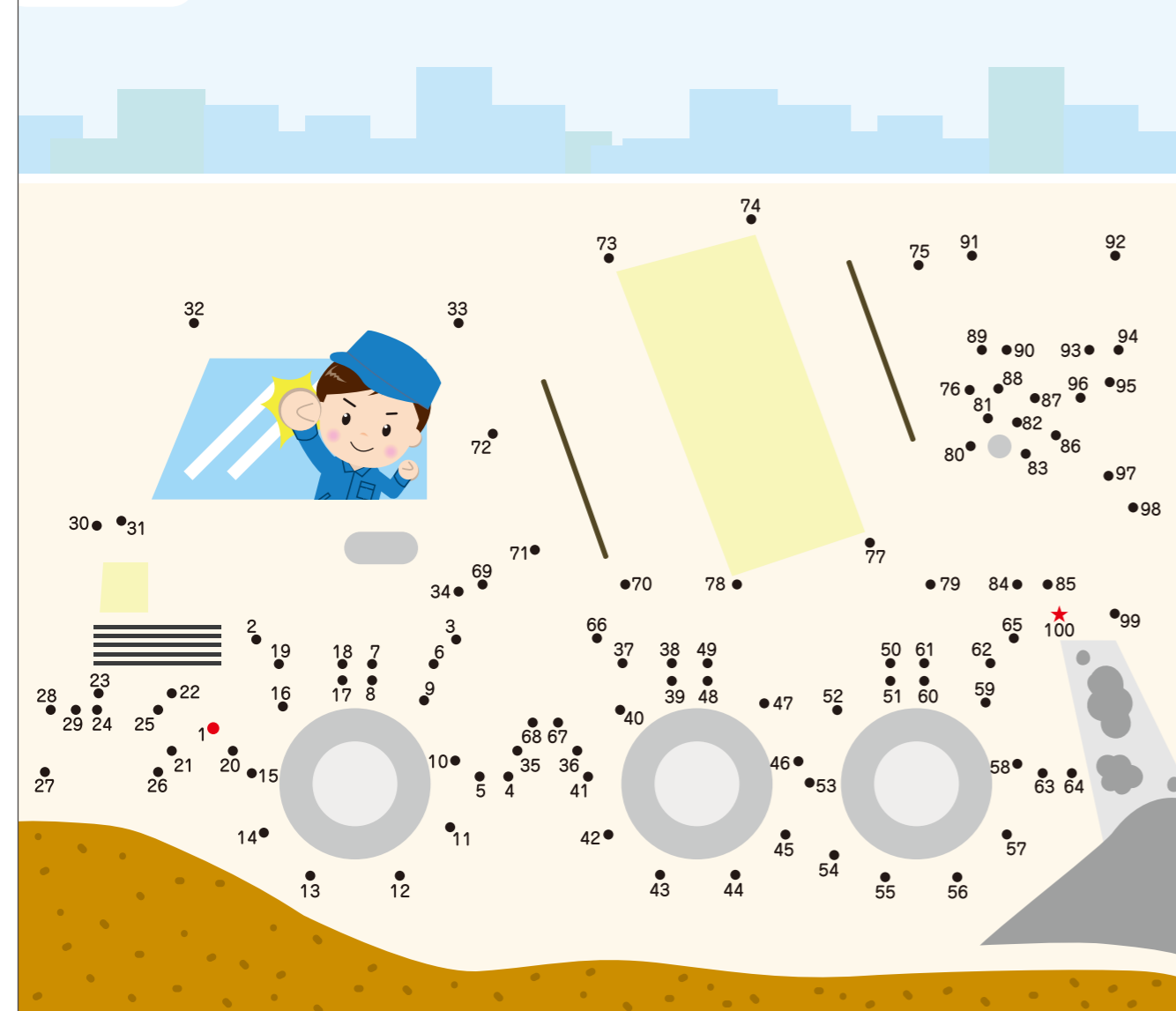
休日当番医表(2月)

	2/4(日)	2/11(日祝)	2/12(月振)	2/18(日)	2/23(金祝)	2/25(日)	
岡山市 (診療時間) 9:00~17:00	旭川東	横田内科クリニック(内科) 中区西富820-1 ☎086-272-2202	江森内科・循環器科 中区中井1-13-15 ☎086-275-7474	清野内科医院(内科) 中区雄町295-1 ☎086-278-5535	戸川医院(内科) 中区高島新屋敷237-3 ☎086-275-0705	長井クリニック 中区原尾島3-14-37 ☎086-272-7117	畑クリニック(内科) 中区原尾島3-14-37 ☎086-272-7117
	旭川西	井戸内科医院(内科) 北区今7-23-25 ☎086-241-0041	山下内科医院 北区津島西坂1-2-41 ☎086-253-8131	露野医院(内科小児科) 北区西長瀬1225-4 ☎086-241-3933	しげし内科小児科(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88-7 ☎086-265-5811	つしまクリニック(内科) 南区津島福屋1-2-15 ☎086-251-3388
	西大寺・上道	野口医院(内科小児科) 東区可知2-3-18 ☎086-943-5131	時未消化器科内科医院(内科) 東区西大寺中1-4-35 ☎086-942-2317	コープ西大寺診療所(内科) 東区西大寺中2-20-33 ☎086-944-0088	十川医院(内科) 東区西大寺中3-19-19 ☎086-942-2016	岡村一心堂病院(内科) 東区西大寺中3-3-24 ☎086-942-9900	宇治医院(内科) 東区西大寺中3-3-24 ☎086-942-2158
	瀬戸	うえの内科小児科医院(内科小児科) 赤器市坂が丘西4-1-11 ☎086-956-0505	あかいわん瀬戸休日診療所(内科) 赤器市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいわんファミリークリニック(内科小児科) 赤器市河本1143 ☎086-955-9251	山崎クリニック(内科小児科) 赤器市上市141-1 ☎086-955-7111	粟井内科医院 東区瀬戸町万富622-1 ☎086-953-0617	熊山診療所(内科) 赤器市松本621-4 ☎086-995-1251
	一宮・津高・御津 建部・高松・足守	西村内科小児科医院 南区妹尾850 ☎086-287-6886	福本クリニック(内科) 北区首部65-4 ☎086-284-8811	平山医院(内科) 北区平山508-1 ☎086-287-8464	森脇内科医院 北区加茂712-1 ☎086-253-1567	えぼらクリニック 北区建部町建部上325-1 ☎086-287-3300	たけべクリニック 北区建部町建部上325-1 ☎086-722-0063
	吉備・妹尾・福田	せのお病院(内科) 南区藤田560-524 ☎086-282-1211	南岡山医療センター(内科) 南区藤田560-524 ☎086-482-1121	重井医学研究所附属病院 南区山田2117 ☎086-282-5311	林内科小児科医院 南区大福1252-2 ☎086-282-2626	そうしんクリニック茶屋町 南区茶屋町2102-1 ☎086-428-9000	すぎはら眼科・循環器科内科 南区藤田560-524 ☎086-428-2868
	藤田・興除・瀬崎	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	ほりぐち医院(内科小児科) 南区東睦80-9 ☎086-281-9380	庵谷医院(内科) 倉敷市元尾514 ☎086-485-0057	うちおクリニック(内科) 倉敷市元尾514 ☎086-282-5722	松木内科(内科) 倉敷市元尾514 ☎086-362-0247	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822
	常設施設	情報が変わる場合があります。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	松尾医院 西坂1777-1 ☎086-463-2252	サンシャイン中村内科クリニック 水江1414-1 ☎086-466-3300	倉敷ウエストサイドクリニック 西阿知町新田6 ☎086-465-5118	にしあちファミリークリニック 西阿知町1253 ☎086-460-3880	いたのクリニック 福井14-1 ☎086-424-7200	ふじの小児科医院 老松町3-15-7 ☎086-422-2630
	児島地区・内科	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	内科いこいの家 児島小川9-1-46 ☎086-474-3320	やまもとクリニック 児島元浜町783-5 ☎086-473-5151	大滝医院 児島区口3-8-30 ☎086-477-7649	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
玉島地区・歯科 10:00~12:00 13:30~15:00	—	—	庵谷医院 林514 ☎086-485-0057	—	—	—	
児島地区・外科	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	チカ外科胃腸科肛門科(外科のみ) 林2217 ☎086-485-1755	児島聖康病院(外科のみ) 児島下の町1-1-16 ☎086-472-7557	村山クリニック(外科のみ) 児島下の町2-12-2 ☎086-472-3059	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	
真備地区 9:00~13:00	児島地区・小児科	なんば小児科医院【小児科のみ】 児島上の町2-2-17 ☎086-473-6011	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	
その他 (常設施設以外) 9:00~17:00	児島地区・歯科	ウエノ歯科医院 児島下の町4-7-73-1 ☎086-474-5514	おさき歯科 児島下の町4-11-1 ☎086-477-4848	—	児島歯科診療所 児島小川町3682-7 ☎086-474-5931	須藤歯科診療所 児島唐草3-5-11 ☎086-477-8746	
玉島地区	鴨井医院 新倉敷駅前2-62-3 ☎086-522-2291	玉島病院 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	渡辺胃腸科外科病院 玉島上成39-5 ☎086-525-2552	柴田病院 玉島乙島6108-1 ☎086-526-7870	藤沢脳神経外科病院 玉島崎587 ☎086-528-3111	玉島協同病院 玉島乙島5209-1 ☎086-523-1234	
玉島地区・歯科	白神歯科医院 玉島柏島767-6 ☎086-522-2947	草地歯科医院 玉島勇崎174-6 ☎086-528-2200	—	石田歯科医院 玉島中央町1-22-43 ☎086-522-6480	—	まつい歯科医院 玉島1923-6 ☎086-526-0084	
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1102-1 ☎086-697-1011	—	源医院 真備町有井205-1 ☎086-698-5050	—	まきび病院 真備町前田2387 ☎086-698-6511	
玉野市	外科	山田クリニック 和山3-19-1 ☎0863-81-7197	たまがかりリハビリテーションクリニック 玉2-25-19 ☎0863-31-6803	宇野八丁目クリニック 宇野8-19-3 ☎0863-33-8080	玉野市民病院 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101	近藤医院 東田1398 ☎0863-41-1061	荘内クリニック 迫間2138-2 ☎0863-71-4976
玉野市	内科	満木内科小児科 用吉1681-1 ☎0863-71-0747	たなべ内科 八浜町八浜1484-1 ☎0863-51-3600	油原医院 和山1-9-5 ☎0863-81-8235	こやま医院 八浜町見石1607-3 ☎0863-51-3333	せいきょう玉野診療所 羽根崎町5-10 ☎0863-81-1696	由良病院 深井町11-13 ☎0863-81-7125
浅口市	(診療時間) 9:00~17:00	みわ記念病院 金光町佐方80-1 ☎0865-42-5000	さかの整形外科 鴨方町鴨方1108-7 ☎0865-45-8881	鴨方第一内科クリニック 鴨方町六条院中1329 ☎0865-44-9333	国定病院 浅口郡里庄町浜中93-141 ☎0865-64-3213	金光病院 金光町占見新田740 ☎0865-42-3211	鴨方クリニック 鴨方町深田991-1 ☎0865-44-2602
井原市	(診療時間) 9:00~17:00	小田病院 井原町582 ☎0866-62-1355	鳥越医院 笹野町2-21-3 ☎0866-63-1656	尾尾整形外科リハビリテーション科 西原町867-1 ☎0866-62-2510	井原市立井原市民病院 井原町1186 ☎0866-62-1133	森本整形外科医院 上出町473 ☎0866-62-6000	井原第一クリニック 高屋町127-1 ☎0866-67-0331
井原市	⑨...外科 ⑩...内科	河合医院 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556	ほそや医院 七日町102 ☎0866-62-1373	原田内科医院 西原町851-1 ☎0866-63-1620	—	前谷内科クリニック 西原町666-1 ☎0866-63-4888	青木内科 高屋町4-24-10 ☎0866-67-3138
総社市	(診療時間) 9:00~17:00	森下病院 駅前146-1 ☎0866-92-0591	長野病院 金井町150-1 ☎0866-92-2361	清音クリニック 清音三団606-1 ☎0866-94-4111	杉生クリニック 三輪1342 ☎0866-92-0252	パーク統合クリニック 駅前2-17-1 ☎0866-92-3661	やまもと医院 三輪618 ☎0866-93-7773
総社市		友野内科医院 富原344-1 ☎0866-92-8822	谷向内科 井手1208-2 ☎0866-94-8801	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	岡ハートクリニック 岡谷170 ☎0866-93-3033
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
瀬戸内市		藤原医院 邑久町山田庄75-1 ☎0869-24-0777	まつした医院 長船町土師7-1 ☎0869-22-0006	はっとり医院 長船町土師1212-5 ☎0869-26-5656	水野医院 邑久町上笠加1171-5 ☎0869-22-3111	おさふねクリニック 邑久町北島492-1 ☎0869-26-8080	もろおかクリニック 邑久町北島492-1 ☎086-943-1222

*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。

てんつなぎ(1から100まで)

すうじを よみながら 1から 100まで じゅんばんに せんで むすびましょう



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!

ご応募はホームページから!

※過去に掲載した問題は採用されません

ご応募、お待ちしております!!

- A.7 ひの かぐや (かぐや) かがや姫(家具屋)
- A.8 けんどう めん どう 剣道(面、胴)
- A.9 くぎ 釘
- A.10 て ぶくろ (逆から読むとロクブテになる)
- A.11 アヒル(あ、昼)
- A.12 うんそうや 運送屋(うん、そうや)
- A.13 セールスマン(saleしながらずまん)

家族みんなで楽しもう

HUG HUG なぞなぞ

～ 読してハグなぞ～

p41のこたえ

- A.1 たま 玉ねぎ(硫化アリルが原因で涙が出るよ)
- A.2 しりとりに
- A.3 カモメ(カ 藻 ム)
- A.4 ガムテープ
- A.5 きんぎょ きん 金魚(金、ギョッ!)
- A.6 ひみつ 秘密(ひ ミツ)

さあ、何問できたかな?

毎月20日発行

賢く元気にテーマに中学受験を考える。

2024年1・2月号 Free

hugジュニ

おススメ児童書

School Information

中学受験は冬休みで決まる！

への意欲を高める機会にも

HUG HUGの姉妹誌!

教育情報誌「hugジュニ」vol.64 (12/20発行) 好評発刊中!!

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)

岡山市おやニクラブネットワーク

おやニクラブに入りませんか?

おやニクラブとは?

小学校区または中学校区ごとにおやニクラブがあり、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。

北区北ゆきブロック 北区中央ほしブロック 中区つきブロック 東区はなブロック 南区西そらブロック 南区南おひさまブロック

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、くつろいでできる場所です。

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: なぐる、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たり、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
岡山市子ども福祉課内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



2月	10日(土) 11日(日)建国記念の日 12日(月)振替休日 23日(金)天皇誕生日 24日(土) 25日(日)
4月	27日(土) 28日(日) 29日(月)昭和の日
7月	13日(土) 14日(日) 15日(月)海の日
8月	10日(土) 11日(日)山の日 12日(月)振替休日
9月	14日(土) 15日(日) 16日(月)敬老の日 21日(土) 22日(日)秋分の日 23日(月)振替休日
10月	12日(土) 13日(日) 14日(月)スポーツの日
11月	2日(土) 3日(日)文化の日 4日(月)振替休日

今月のこぼれ話

編集後記

「今月は毎年恒例の『習い事特集』です。p04~05のアンケートのまとめは、まだ習い事は考えていないという方も参考にいただけるかと思えます。もちろん、実際の習い事施設の情報を見て興味を持ったという方は、各教室の体験教室などへ足を運んでいただけると嬉しいです。

今年は年始の休暇が長かった分、反動で疲れがたまっているという方も多いかもかもしれません。そんな方に朗報です！2024年は昨年より連休が多く、あと9回も3連休が残っているそうです。GWのある5月と年末休暇のある12月を除けば、3連休以上の休みがないのは3月と6月だけ。祝日がないのは6月だけです。

今年も無理せず、できるだけ自分のペースで頑張ってくださいと思います。」(編集W)

HAPPY BIRTHDAY

2月生まれのおともだち



ゆいは
2月1日 結遥ちゃん(2歳)
ゆいさん2歳の誕生日おめでとう♡お喋りが上手になってきたね♪

うみか
2月1日 羽実菜ちゃん(1歳)
ママの所に来てくれてありがとう！これからもわかなと一緒にたくさん笑って過ごそうね



りつ
2月6日 律翔くん(4歳)
お誕生日おめでとう！ニコニコ笑顔のりとくんが大好きだよ♡

りお
2月5日 理鳳くん(5歳)
5歳のお誕生日おめでとう♡りおくん♡これからもいっぱい楽しいことをして笑顔いっぱいになってね♡

まさと
2月5日 真斗くん(4歳)
お誕生日おめでとう♡4歳も可愛くてごめん♪

はるか
2月1日 陽香ちゃん(7歳)
はるちゃん7歳の誕生日おめでとう☆これからも大好きな絵をたくさん描いてね♡



りこ
2月13日 梨琴ちゃん(3歳)
梨琴ちゃん3歳のお誕生日おめでとう☆ニコニコ笑う梨琴ちゃんが大好き♡

かりん
2月13日 佳凜ちゃん(1歳)
あまえんぼうりんりん☆元気に大きくなあれ♪

しおり
2月13日 夕莉ちゃん(6歳)
しおちゃん、いつも優しいね♪たくさん遊ぼうね！大好きよ♡

いとほ
2月10日 綾歩くん
お誕生日おめでとう♡♡これからも元気いっぱいたくさん遊ぼうね！



うみ
2月28日 羽美ちゃん(7歳)
お誕生日おめでとう！もう7歳！大きくなったね♡

せな
2月24日 聖椰くん(1歳)
初めてのお誕生日おめでとう！だいすきなせなくん♡これからもすくすく大きくなってね！

かなと
2月22日 奏翔くん(1歳)
お誕生日おめでとう♡お誕生日おめでとう♡毎日たくさん幸せをありがとう。これからもすくすく大きくなってね！

すい
2月21日 翠ちゃん(2歳)
去年はお姉ちゃんになって成長の年でした！すくすく成長してるかわいいすいちゃん大好きです！

Green Rabbitの 今月の花タロット

今月の運勢は? 1/20 ~ 2/19

<p>♈ 山羊座 12/22 ~ 1/19</p> <p>始まりの時。才能が開花し、自分が何のために生まれてきたのかを気づかされる出来事もありそう。今、決断し始めた事は、あなたのライフワークとなりそう。</p> <p>ラッキーカラー: イエロー ラッキーナンバー: 33</p>	<p>♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23</p> <p>髪の色を変える、眼鏡を変えるなど、変化することで世界観が変わりそう。優柔不断にあればこれ悩んでいても時間が過ぎるだけ。思い切って挑戦しよう！</p> <p>ラッキーカラー: クロムイエロー ラッキーナンバー: 14</p>	<p>♏ 蟹座 6/22 ~ 7/22</p> <p>家族や周りの幸せが一番に考える優しいあなたは、自分の事はいつも後回し。もっと自分を楽しんでください。友達に会う、欲しい物を買うなど上手に息抜きを。</p> <p>ラッキーカラー: ブルーラベンダー ラッキーナンバー: 9</p>	<p>♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19</p> <p>何かと誘惑が多い時期。甘い話やキャンブルに手を出すと深みにはまりそう。気分転換に温泉や近場でも旅行に出掛けると運気の流れが良くなります。</p> <p>ラッキーカラー: パールグレー ラッキーナンバー: 20</p>
<p>♊ 水瓶座 1/20 ~ 2/18</p> <p>様々な境遇の人と関わると、今までにないアイデアが浮かんできたり、新しい発見がありそう。新しいママ友を作ったり習い事に挑戦するのも◎。金運も安定です。</p> <p>ラッキーカラー: ダークブラウン ラッキーナンバー: 27</p>	<p>♋ 蠍座 10/24 ~ 11/22</p> <p>悩んでいた事からやっと解放される予感。ネガティブな人や情報から距離をおきましょう。自分は自分、人は人と割り切り、真っ直ぐ進む自分をイメージして。</p> <p>ラッキーカラー: レッド ラッキーナンバー: 7</p>	<p>♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22</p> <p>心のリフレッシュ期間。自分の好きな事を思いきりしましょう。読みたかった本や映画を観るのもおすすめ。前向きな思考を取り戻すきっかけになります。</p> <p>ラッキーカラー: グリーン ラッキーナンバー: 8</p>	<p>♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20</p> <p>焦らず直感を信じる事が大事な時期です。わからない事をそのままにせず、下調べをしっかりと、一歩一歩地を踏みしめるように進んでください。</p> <p>ラッキーカラー: パープル ラッキーナンバー: 30</p>
<p>♈ 魚座 2/19 ~ 3/20</p> <p>いくつかの選択肢があり悩む事がありそうですが、あなたがワクワクする方を選びましょう。新しい命を授かる人もいそう。無理せず、体調管理を万全に。</p> <p>ラッキーカラー: ピンク ラッキーナンバー: 19</p>	<p>♏ 射手座 11/23 ~ 12/21</p> <p>何だか誰も自分を見ていないような虚無感に襲われているあなた。そんな憂鬱を吹き飛ばすような助っ人が現れそうです。美容室を変えるのも良いかも。</p> <p>ラッキーカラー: ローズダスト ラッキーナンバー: 0</p>	<p>♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22</p> <p>仕事でいいポジションに抜擢されたり、何か良い知らせを受け取りそう。そんな時こそ、人に感謝し謙虚に振る舞うと更に信頼につながり運氣がアップします。</p> <p>ラッキーカラー: ブラック ラッキーナンバー: 15</p>	<p>♊ 双子座 5/21 ~ 6/21</p> <p>コツコツと努力を続けている事に成果が出ます。努力を続けられる事もあなたの才能。四角い物がラッキーアイテムなので、意識的に取り入れてみては。</p> <p>ラッキーカラー: スカーレット ラッキーナンバー: 31</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写真をHUG HUGでお祝いします！
 誕生日月号に掲載します！(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きます。あらかじめご了承ください。
 ※応募多数の場合は、先着順とさせていただきます。

【必要事項】 件名を「お誕生日おめでとう」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生年月日、お誕生日を迎える年齢、⑤コメント(30文字程度)、⑥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

ホームページからの簡単応募はこちら

【締め切り】 (例)
 お誕生日 締め切り
 3月生まれ 1月末
 4月生まれ 2月末
 5月生まれ 3月末

お誕生日月の2ヵ月前の月末になります

Over Your Vision.

この快適は、想像を超えていく。



ビ・ウェル 大元一丁目

モデルルームグランドオープン〈完全予約制〉

GOOD DESIGN AWARD 2022 グッドデザイン賞 2022年受賞
暮らしをもっと楽しくする和建設ならではのオーダーメイド「リアルオーダーメイド」採用

陽光の恵みを謳歌する。暮らす愉しみを満喫する。
全戸南向き／ワンフロア3邸／敷地内駐車場100%

【建築概要】●名称/ビ・ウェル大元一丁目●所在地/岡山県岡山市北区大元1丁目1番107●交通/岡電バス、下電バス(大元一丁目)バス停徒歩3分●用途地域/近隣商業地域●地目/宅地●容積率/300%●建ぺい率/80%(角地緩和90%)●敷地面積/696.12㎡●建築面積/319.14㎡●建築床面積/2,507.81㎡●構造・規模/鉄筋コンクリート造、10階建て●総戸数/27戸●建築確認番号/第ERI-23029140号(2023年9月28日)●分譲戸数/27戸●販売価格/3,130万円~4,580万円●最多販売価格帯/3,200万円台(5戸)●間取り/2LDK~4LDK●住居専有面積/62.69㎡~84.47㎡●専用バルコニー面積/3.14㎡~7.30㎡●バルコニー面積/10.45㎡~26.67㎡●国土利用計画法/届出不要●敷地所有者/和建設株式会社●分譲後の権利形態/専有面積の割合による区分所有の共有●竣工予定/2025年2月末●入居予定/2025年3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/株式会社合人社計画研究所●管理費(月額)/6,500円~8,700円●環境整備一時金(一括払い)/12,600円~16,900円●ゴミ収集費(月額)/1,450円●駐車場/敷地内27区画(月額使用料4,000円~12,000円)●バイク置場/3台(月額使用料1,000円)●自転車置場/59台(スライドラック式33台、2段式20台、平置き6台)●月額使用料/100円~200円●インターネット使用料(月額)/1,600円●手付金等保証機関/株式会社中国銀行●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●広告有効期限/2024年2月末日
※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。

事業主・売主・設計・施工
かのう建設株式会社
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
(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

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.086-905-1888 FAX.086-905-1777

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保証協会会員
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



お問い合わせは[ビ・ウェル大元一丁目]販売準備室
0120-090-898
◆営業時間/10:00~19:00 ◆定休日/火・水曜日(祝日は営業・木曜日が振替休日)
HPからもお問い合わせいただけます。https://www.kano-kensetsu.com
かのう建設 で 検索 または2次元コードからアクセス▶

※掲載の完成予想図は図面を基に描き起こしたもので、実際とは異なる場合があります。また、家具・備品等に関しては配置例を示したもので販売価格には含まれません。予めご了承ください。
※掲載の航空写真は2023年9月に撮影したものに一部CG加工を施したものです。

HUG HUG 2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。

<p>1</p> <p>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。</p> <p>提供:おかやまフォレストパークドイツの森</p>	<p>2</p> <p>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!</p> <p>提供:池田動物園</p>	<p>3</p> <p>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・お子様の性別をご通 格ください。 提供:株式会社 丸五</p>	<p>4</p> <p>店舗 で受取</p> <p>アニマルフェースの フルーツロール(税込1,700円) 2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カワイイフ ルーツロール! 当選者は1ヵ月以内に前日予約的 上、ご来店ください。 提供:洋菓子 Hashimoto</p>
<p>5</p> <p>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。</p> <p>提供:株式会社飛竜</p>	<p>6</p> <p>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!</p> <p>提供:国立青少年自然の家</p>	<p>7</p> <p>アロマセラピー 全身トリートメント40分 3名様 天然の精油をお好みに合わせてブレンドし、お身体 をゆっくりと流します。 (妊娠中の方・お子様連れOK)</p> <p>提供:SEINE JOIEN セーヌジュア</p>	<p>応募期間 2024年 1月20日(土) ▼ 2024年 2月19日(月)</p> <p>今月号の発行日から、 次月号発行日の前日となります</p>

応募はワンステップでもとても簡単! 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:2024年1月20日(土)~2024年2月19日(月) ※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3択クイズのこたえ
この3択では、「あなたが無意識に最も恐れているもの」が分かります。
A:クモは巣を作って待ち伏せる「危険や悪意」の象徴です。あなたはいじめやバフハラなど、他者の悪意に端を発する精神的な被害を恐れています。 / B:へビは知恵を持って人を陥れる狡猾さの象徴です。あなたは詐欺や不正請求など、狡猾な手法によって自分の財産を奪われることを恐れています。 / C:汚物にたかるハエは腐敗や病気の象徴です。あなたは不衛生な環境に自らが置かれること、そのために引き起こされるさまざまな病を恐れています。

p25のクロスワードパズルのこたえ

タテのカギ
1...ゴウガシヤ(恒河沙) 2...ケサ(袈裟) 3...イブクロ(胃袋) 5...トウキビ(唐黍)
7...レギンス(leggings) 9...リン(鱗) 12...カルク(kalk) 14...キサザギ(如月)
15...ビジン(美人) 16...ニフ(二歩) 18...カオ(顔) 19...アイドル(idol)
21...アカサカ(赤坂) 23...コウベ(神戸) 26...シワ(皺)

ヨコのカギ
1...ゴウケイ(豪溪) 4...ハト(鳩) 6...サブレ(sablé) 8...ガリ
10...クキヌキ(釘抜き) 11...シンカロン(進化論) 13...スキ(鋤) 15...ビキニ(Bikini)
17...サカ(坂) 19...アジ(鯉) 20...フアラオ(pharaoh) 22...インコ(鸚鵡)
24...カギ(鍵) 25...ウワサ(噂) 27...ルイベ 28...カシバ(柏)

A=ウ B=ル C=ウ D=ド E=シ 答え:ウルウドシ

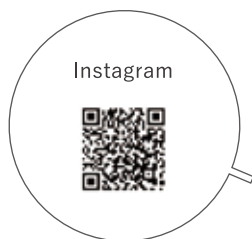
p27のマッチ棒クイズのこたえ
①53+28=92 → 63+29=92 / ②80-96=52 → 88-36=52

p28のましがいがしぎのこたえ

①流水の上に人が立っている ②流水の端の形が違う
③オーロラの一番下の色が違う ④たき火の石が少ない ⑤星の形が違う
⑥灯台の光の形が違う ⑦ペンギンが両手を上げている

「家なんか、なんでもいいよ」
そう言っていたあなたが夢中になった。

『家って、いいな』



家
つ
て
い
い
な



家づくり相談会開催中

