

4/11(土)・12(日)10:00~16:00 HUG HUG WORLD2026開催! (詳細はp13へ!)

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

HUG HUG編集部がお届け
日本一のだかし売場



3

March 2026 / vol.195
毎月20日発刊

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)



HUG baby
PHOTO STUDIO
HAPPY BIRTHDAY

3月生まれのおともだち

ご自由にお取りください

TAKE
FREE

新しい体験にチャレンジ!

春の習い事特集2026



Rg

Royal Garden

ロイヤルガーデン倉敷駅東

地上14階建
全52邸

ROYAL GARDEN RESIDENCE

The PRIME

ロイヤルガーデン倉敷駅東ザ・プライム

※室内写真は、モデルルームを撮影したものに夜景イメージを合成したイメージです。一部オプション仕様を含みます。※家具・調度品等は含まれません。あらかじめご了承ください。

倉敷都心、美しい次代の住まい。

ホームページ公開中
ロイヤルガーデン倉敷駅東

第2期 好評分議中!! 販売価格 2LDK 3,210万円〜・3LDK 3,710万円〜 (税込)

Royal Garden

KURASHIKI EKI HIGASHI

The PRIME

70-B TYPE

3LDK+2WIC+FC+SIC

□住居専有面積 / 70.00㎡

□バルコニー面積 / 14.00㎡

※スカイテラス面積含む

■合計面積 / 84.00㎡

販売価格

3,710万円〜 (税込)

※間取りは計画中の図面を基に描き起こしたもので実際とは多少異なる場合があります。

【凡例】WIC:ウォークインクローゼット、FC:ファミリークローゼット、SIC:シューズインクローゼット、通風、採光、収納



JR倉敷駅
徒歩8分(600m)

Ario倉敷
徒歩7分(560m)

万寿小学校
徒歩3分(230m)

ペットが飼える
※1
ペット対応マンション

光インターネット
使い放題 ※2

※各施設への距離は地図上の概測距離です。徒歩所要時間は80mを1分として算出(端数切り上げ)しています。※1:ペットの種類、頭数、大きさ等には制限があります。※2:ファミリネットジャパンが提供するサービスです。

【物件概要(第2期分譲)】●名称/ロイヤルガーデン倉敷駅東●所在地/岡山県倉敷市日ノ出町一丁目552番1●交通/JR山陽本線・伯備線倉敷駅 徒歩8分●用途地域/近隣商業地域●地目/宅地●地域・地区/準防火地域●敷地面積/1,887.89㎡(建築確認対象面積)●分譲後の権利形態/敷地:専有面積持分比率による敷地権(所有権)の共有、建物:区分所有権●建築面積/418.46㎡(建築確認表示面積)●建築延床面積/4,250.70㎡(建築確認表示面積)●住居専有面積/58.00㎡~81.52㎡●バルコニー面積/11.60㎡~15.22㎡(スカイテラス面積含む)●間取り/2LDK+WIC+FC+SIC~3LDK+2WIC+P+SIC●駐車場/62台(屋外平面31台、縦列4区画(8台)、機械式21台、屋外車椅子用1台、来客用1台)●容積率/200.00%●建ぺい率/90.00%●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建て●総戸数/52戸(管理事務室を除く)●販売戸数/20戸●販売価格(税込)/3,210万円~4,720万円●最多販売価格帯/3,200万円台(4戸)●管理費(月額)/6,300円~8,900円●修繕積立金(月額)/4,600円~6,500円●修繕積立基金(一括)/319,000円~448,000円●建築確認番号/第ERI-25014520号(2025年5月21日付)●竣工予定/2026年11月下旬予定●入居予定/2027年2月下旬予定●事業主・売主/株式会社和田コーポレーション●設計・監理/株式会社GEN設計●施工/ライフデザイン・カバヤ株式会社●管理会社/株式会社合人社計画研究所●管理形態/入居後、区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託●設計図書閲覧場所/株式会社和田コーポレーション本社、竣工後は管理事務所【設備概要】●電気/株式会社新日本パワーサプライより給電●水道/公営水道より引き込み、圧送式により各戸へ給水●ガス/岡山ガス株式会社、本管より引き込み供給

Rg

Royal Garden

ロイヤルガーデン老松町式番館

地上14階建
全39邸

予告広告

販売開始までの期間、予約・ご契約のお申し込みはお受け致しかねますので、あらかじめご了承ください。※一括販売・期分は販売等が確定していないため、販売戸数・価格は未定です。確定情報については、新規分譲広告(本広告)にて明示いたします。

【販売開始時期】
2026年5月中旬(予定)

RYOBI GROUP
KURASHIKI
RESIDENCE
PROJECT

ホームページ公開中
ロイヤルガーデン老松町式番館

両備グループ(まちづくり部門)3社による、初の共同プロジェクト始動。

歴史と文化が息づく倉敷・老松町に、両備グループ(まちづくり部門)3社の総合力を結集し、住まいに新たな価値を創造する『ロイヤルガーデン老松町式番館』が誕生します。RGブランドの新たな到達点となるこのライフステージに、ぜひご期待ください。

Rg

BRAND

『ロイヤルガーデン』マンション

和田コーポレーション

Rg

RYOBI HOMES

『グレース』マンション

不動産のスペシャリスト

両備ホールディングス株式会社
まちづくりカンパニー

注文住宅
両備ホームズ

平面駐車場150%超
全39戸に対して63台分の駐車スペースを確保
EV充電対応区画あり

全邸南向き
地上14階建て・角住戸率66%

市立老松小学校 徒歩8分(600m)
市立西中学校区

暮らしに、未来に優しい
ZEH-M
ZEH-M Oriented 取得予定

※各施設への距離は地図上の概測距離です。徒歩所要時間は80mを1分として算出(端数切り上げ)しています。

【物件概要(予定)】●名称/ロイヤルガーデン老松町式番館●所在地/岡山県倉敷市老松町四丁目492-1の一部●交通/JR山陽本線・伯備線「倉敷」駅 徒歩16分、両備バス「倉敷第一病院前」バス停 徒歩4分●用途地域/第二種住居地域●地目/宅地●地域・地区/居住専有区域、法22条区域、宅地造成等工事規制区域●敷地面積/1,809.04㎡(建築確認対象面積)●分譲後の権利形態/敷地:専有面積持分比率による敷地権(所有権)の共有、建物:区分所有権●建築面積/350.63㎡(建築確認表示面積)●建築延床面積/3,380.22㎡(建築確認表示面積)●住居専有面積/67.00㎡~81.67㎡●バルコニー面積/13.40㎡~17.07㎡(スカイテラス面積含む)●間取り/2LDK+SR+2WIC+P~3LDK+3WIC+FC+P+SIC●駐車場/63台(屋外平面59台、屋内縦列2区画(4台))●容積率/164.40%●建ぺい率/60.00%●構造・規模/鉄筋コンクリート造、地上14階建て●総戸数/39戸(管理事務室を除く)●販売戸数/未定●販売価格(税込)/未定●管理費(月額)/未定●修繕積立金(月額)/未定●修繕積立基金(一括)/未定●建築確認番号/第ERI-25030120号(2025年12月12日付)●竣工予定/2027年12月下旬(予定)●入居予定/2028年2月下旬(予定)●事業主・売主/株式会社和田コーポレーション・両備ホールディングス株式会社 まちづくりカンパニー●設計・監理/株式会社GEN設計●施工/両備ホームズ株式会社●管理会社/株式会社合人社計画研究所●管理形態/入居後、区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託●設計図書閲覧場所/株式会社和田コーポレーション本社、竣工後は管理事務所【設備概要】●電気/株式会社新日本パワーサプライより給電●水道/公営水道より引き込み、圧送式により各戸へ給水●ガス/岡山ガス株式会社、本管より引き込み供給

来場予約・お問い合わせは

『ロイヤルガーデン倉敷駅東』モデルルーム
〒710-0003 岡山県倉敷市平田640-1【営業時間】10:00~18:00【定休日】火・水・第2木曜日

0120・77・5680

株式会社
和田コーポレーション

免許番号 国土交通大臣(5)第6884号
公益社団法人 香川県宅地建物取引業協会 会員
四国地区不動産公正取引協議会加盟
本社 / 〒763-0034 香川県高松市大町1丁目3番11号(和国大手町ビル)
支店 / 岡山・高松・松山・徳島・高知

両備ホールディングス株式会社
まちづくりカンパニー

免許番号 国土交通大臣(4)第7778号
建設業許可 岡山県知事(給-30)第10844号
本社 / 〒700-0902 岡山県北条市錦町6-1 両備ビル3F

■広告制作日/2026年2月6日■広告有効期限/2026年3月31日

HAPPY BIRTHDAY!

Special CAMPAIGN

年に一度の特別な記念日



限定クーポン

1年ごとに
集めて可愛い♡

アクリル
キーホルダー
プレゼント

選べる3プラン! フォセットのスペシャル特典

Plan1

お手頃にデータだけが欲しいあなたに! **オトクな** ライトプラン

洋装1着

ヘアメイク

全撮影画像
データ10カット

スタッフセレクト

ぜ〜んぶ
セットで
ご主役お一人

9,900円

土日祝日: 14,300円

※和装に変更の場合2,200円でお着替え可能。※ご主役お一人、1背景での撮影となります。※データのみのプランとなります。

Plan2

とにかくデータが欲しいあなたに

衣装2着の充実プラン

洋装2着

ヘアメイク

全撮影画像
データ20カット

スタッフセレクト

すべてセットで
ご主役お一人

19,800円

土日祝日: 24,200円

※プランはお一つお選びいただけます。※ご主役お一人の価格となります。※お子様用の足袋は衛生管理上お持ちいただくか550円で販売となります。※ご兄弟姉妹のお支度は小学生・150cmまでの衣装が対象。※ヘアカタログ掲載以外のヘアスタイルや基本のメイク以外は有料となる場合がございます。

Plan3

写真もデータもどちらも欲しい
あなたにオススメ!!

データとポイントもついて**圧倒的安さ**

洋装2着

ヘアメイク

全撮影画像
データ30カット

スタッフセレクト

商品購入に使えるポイント
13,500円分



キャンバスプリント
180×270mm 8,500円



マグネット4個セット
5,000円

すべてセットで
ご主役お一人

33,000円

土日祝日: 38,500円

※和装に変更の場合2,200円でお着替え可能。※ご主役お一人、1着につき1背景での撮影となります。※ご兄弟姉妹 洋装1,100円・和装2,200円でお着替え可能。

ととせの日

2分の1成人式

3月7日は



TOTAL STUDIO
FOSSETTE

www.fossette.jp
トータルスタジオ フォセット

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



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 9:00~18:00



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



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



フォセットのベビふえす Baby Festival

TOTAL STUDIO FOSSETTE 2026

2歳(〜80cm)になるまでのお子様へ

**ビッグイベント
開催中! 3.31まで**

EVENT 1 赤ちゃん果樹園

旬のフルーツに囲まれて、みずみずしい笑顔を残すスペシャルプラン

下中野

倉敷



れもん



りんご



りんご



もも

ライトプラン

撮影料金
衣装1着

撮影画像データ
3カット

すべて
セットで **3,300円**

スタンダードプラン

撮影料金
衣装1着

撮影画像データ
5カット

すべて
セットで **5,500円**

プレミアムプラン

撮影料金
衣装1着

撮影画像データ
10カット

すべて
セットで **9,900円**

EVENT 2 はちゃめちゃフォト

1日2回開催・1回10組限定! はちゃめちゃな超かわいいフォトイベント

下中野

倉敷



天使の羽を
つけちゃお!

えんじえる
パーティー



かわいい
おむつ
カバーと!

すっぽんぽん
パーティー

撮影料金

撮影画像データ
10カット

すべてセットで

9,900円

ベビふえすの
詳細は



▲こちらの
QRコードから!



photo : kamekamehiroba
@kamekamekame
model : 陽香梨 (ひかり) ちゃん (2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

※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 新しい体験にチャレンジ! 春の習い事特集2026

06 お子様の習い事写真大集合!!

07 知っておくと役に立つ? 習い事に関する豆知識

13 HUG HUG WORLD2026

14 HUG HUG編集部がお届け 日本一のだかし売場

18 子育てファミリー必見! HUG HUGおすすめセレクション

22 HUG baby PHOTO STUDIO

25 3分なぞときミステリー

25 クロスワードパズル

26 歯科医師ママの健康通信 食事中にお茶を置かないほうが良い、 本当の理由。

27 歯のお悩みQ&A

27 パコちゃんと博士の なぜ?なに?質問箱

28 さちこママの魔法のキッチン 卵を使わない!? 菜の花とお豆腐の春の雑穀ヘルシーちらし寿司

28 まちがいさがし

29 家計を応援! 節約レシピ

30 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

36 ひらがなめいろ

36 なんばんめ?

37 むすんでみよう

38 とけいのよみかた

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 3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:2/20(金)〜3/19(木)

2026.2
第22回
column

えりさ先生の
「こどものための歯並び教室」

きもと・まなべ
歯科クリニック

「お口育て」の卒業式 - 気づいた今が、未来を守る一歩 -

この2年間、歯並びと「お口の育ち」についてお伝えしてきました。
歯並びの問題は、見た目だけではなく、噛むこと、呼吸、そして眠り。それら全てがお子さんの成長の中で密接につながっています。
歯並びは遺伝だけで決まるものではありません。「遺伝だから」と環境を整えないまま過ごすことは、本来守れたはずの成長のチャンスを逃すことにもつながります。姿勢や呼吸、舌の位置といった日々の何気ない習慣が、顎や顔つきを育てる土台となります。5歳を過ぎても、適切な手助けがあれば、その土台は育て直すことが可能です。永久歯が乱れ始めたとき、「様子見」で判断を先延ばしにするのではなく、まずは顎が育つ環境を整えてあげることを意識してみてください。
もしお母さんが「歯並びが悪くなりそう」と感じたら、まずひとつだけ確認してみてください。

普段、お口は閉じていますか?

そこが、お口育てのスタートラインです。
連載は今回で最後ですが、お子さんの成長はこれからも続いていきます。**気づいた今が、その子の未来を守る一歩になりますように。**

もし「うちはどうなんだろう?」という迷いがあれば、InstagramのDMでもご相談を受け付けています。
治療を勧めるためのものではありません。状況を整理するひとつの選択肢として使ってください。

副院長 木本 恵理紗

Instagram

きもと・まなべ
歯科クリニック
〒701-0111 岡山県倉敷市上東 358-5

診療科目 一般歯科 / 予防歯科 / 小児歯科 / 矯正 / 口腔外科 / ホワイトニング / インプラント / 入れ歯

086-462-3031

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~18:30	●	●	●	/	●	★	/

※休診日: 木曜・日曜・祝日 ★: 土曜日午後は 17:00 まで



3.19 Thu → 5.10 Sun

岡山県立美術館
OKAYAMA PREFECTURAL MUSEUM OF ART

〒700-0814
岡山市北区天神町 8-48
TEL 086-225-4800

展覧会
公式サイト
Information



9:00-17:00
入館は閉館の30分前まで。
3/19(木)は10:00開館。3/28(土)、4/25(土)
5/3(日)〜6(水・恵休)は19:00まで開館。
休館日 4/6、4/13、4/20、4/27

料金(税込)
【前売入場券】1,800円(一般のみ)
【グッズ付きチケット】3,000円
◎2026年1月20日(水)10:00から販売。
【入場券】一般2,000円、高・大1,200円、小・中800円
※詳細は「ハローキティ展公式HP」をご確認ください。
※チケットの変更・払戻・再発行・転売不可

@hellokitty_exh

ハローキティ展 検索

主催 岡山県立美術館、RSK山陽放送、山陽新聞社 | 企画制作 ハローキティ展制作委員会
特別協賛 高橋グループ | 協賛 1772生金 / brother / TOPPAN クレ
制作協力 TAMエンタテインメント | 後援 岡山県観光文化財団、公益財団法人岡山県観光交流協会
https://www.rsk.co.jp/event/hellokittyexhibition/ ©2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. SP660007

※展覧会開催中は混雑が予想されるため、公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

知っておくと役に立つ？ 習い事に関する豆知識

豆知識 その1 ここ最近人気の上昇した習い事って何があるの？

水泳・サッカー・英会話の3つは上位常連で、ここ数年ベスト3から動いていません。ここ最近人気が上がった習い事だと、野球（下のアンケートで前回10位→6位）と学習塾（前回7位→5位）の2つが目立ちます。



豆知識 その3 子どもが頑張ってもなかなか上達しないのはどうして？

スポーツ・学習問わず、子どもの成長は停滞期があるのが普通です。成長が止まっているように見える時期を「プラトー(Plateau)」と言い、脳や神経など、見えない場所で成長が起きている「次の段階への準備期間」です。



豆知識 その5 早期教育に出遅れたら後から追いつくのは無理？

確かに、英単語などの記憶力の分野では早期教育が重要ですが、続けるためには子ども本人の意志が重要で、習い事に「もう遅い」はありません。例えば、大谷翔平選手が野球を始めたのは小学2年生だそうです。



豆知識 その2 今の時代、習い事をさせてない家庭って珍しい？

およそ85%の子どもが何らかの習い事に通っているという調査結果が出ています。習い事をさせていない理由としては、「金銭的余裕がない」「時間的余裕がない」「何を習わせたらいいかわからない」が多いようです。



豆知識 その4 個人競技と団体競技 成長しやすいのはどっち？

協調性など、集団の中で重要になる能力は団体競技の方が成長しやすい一方、競技の成績自体は個人競技の方が上がりやすいと言われています。どちらも一長一短なので、子どもの希望や適性が大切です。

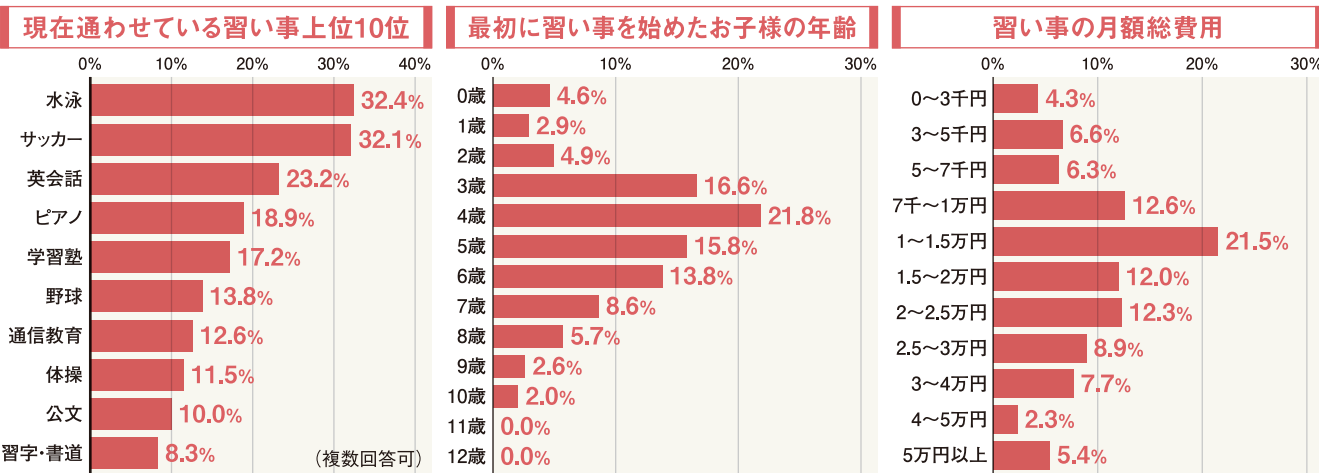


豆知識 その6 中学校の部活がなくなるって聞いたけど本当？

教員の負担軽減や少子化への対応のため、全国的に部活動の地域への移行が進んでいます。岡山市でも、2029年に地域への完全移行を目標に掲げていますが、「習い事の間がなくなる」というわけではありません。



データで分かる 令和の子ども習い事トレンド



※株式会社イオレくらぐ連絡網「2023年版『子どもの習い事に関するアンケート』」より ※小学生以下のお子様対象

陽仁(はると)くん
リトミック教室
「トライアングル鳴らしたよ!」

貴生(きお)くん
体操教室
「残り少ない園の体操教室 楽しんでね☆」

透理(とうり)くん
バスケットボール教室
「フリースロー6本連続かっよかったよ! レッグスルーもまた見せてね!! 試合で活躍する日を楽しみにしています。」

蘭(らん)ちゃん
うらじゃ教室
「優しい七彩の仲間と楽しく うらじゃ頑張っています!!」

琳登(りんと)くん
水泳教室
「だんだんお水にも慣れてきて、 楽しめるようになってきたね♪」

陽琉(あたる)くん・蒼生(あおい)くん
水泳教室
「大好きな水泳教室! お友達と泳げてとっても楽しそう♪」

暖大(ひなた)くん
リトミック教室
「お友達とリトミックを始めて早1年。 1歳児が2人手をつないで、さよならのごあいさつをしている場面です。」

健之介(けんのすけ)くん
水泳教室
「毎日よくがんばってるね☆ これからも楽しくのびのびと泳いで自己ベスト!!」

紋叶(あやと)くん
料理教室
「豚の顔の豚まん、かわいくておいしかったね! また一緒に作ろうね♪」

彪賀(ひゅうが)くん
水泳教室
「ジュニアオリンピックに出場できるように頑張ってます!」

虹心(にこ)ちゃん
水泳教室
「試合でたくさん表彰台に上られるように頑張ってます!」

紋叶(あやと)くん
サッカー教室
「1年前よりもしっかりボールを蹴れるようになっていて成長を感じたよ!」

絳香(あやか)ちゃん・晴香(はるか)ちゃん
体操教室
「1年間、楽しく続けてきたね! 身体が柔らかくて羨ましい!」

希帆(きほ)ちゃん
音楽教室
「ピアノもドラムも大好き♡」

新しい体験にチャレンジ!!
春の習い事特集
2026
お子様の習い事写真大集合!!
※お子様へのメッセージは、文字数の都合によりご投稿いただいた文章を一部割愛させていただいております。

今回ご紹介している習い事教室はこちら
無料体験教室などへ参加を希望される方は、各教室まで直接申し込みをお願いいたします。

ヤマハミュージックスクール/ヤマハ英語教室 p08
ももたに体操スクール p09
Arrows体操教室 p10
DANCE STUDIO bloom one p10
はあもにい倉敷教室 p10
ロボ団 エディオン倉敷本校店 p10
光森ピアノ音楽教室 p11
岡山の画材・額縁専門店 シーザーアート p11
大家族スイミングスクール p11
音楽教室 いろおとridori p11

07

06



ももたに体操スクール

◎体操教室……………Tel 090-4109-3070

◎ダンス教室……………Tel 080-3884-4993

〈花房教室〉岡山県岡山市北区花房みどり町3-102

〈倉敷教室〉倉敷市四十瀬111-1 スタジオバース倉敷／〈間屋町教室〉岡山県岡山市北区間屋町23-101 スタジオバース間屋町スタジオ2階

体操の
無料体験教室の
お申し込みは
コチラから






YAMAHA
Make Waves

YAMAHA
MUSIC SCHOOL
ヤマハ音楽教室

音楽も英語も ヤマハで!

ぶっふる

© Yamaha Music Foundation

A B C

Hoppy

© H. Onoda

2026年度入会受付中

音楽		プレイゼント		英語		プレイゼント	
音楽	1歳 ドレミらんど 6つき-♪クラス	シンプルなことが、美しい日本語の響きを大切にしたオリジナルの曲を歌い、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。 ■対象: 2024年4月2日～ 2025年4月1日生まれ	体験レッスン参加で ポップアップシールブック 	0歳 えいご★デビュー English with Baby	大好きなママやパパと一緒に体を動かしたり、音を聞いたたり、季節のイベントを楽しみながら、親子で音をはじめの英語を体験しよう！ ※10月～翌年3月までの半年間コースです ■対象: 2025年4月2日～2026年4月1日生まれ	体験レッスン参加で Hoppyのおてがみメモ 	
	2歳 ドレミらんど ぷっぷるクラス	「音楽を通した遊び」の質が一段と高まるこの時期に、クラシック曲の鑑賞やリズムムステープなど、保護者の皆様と一緒に経験していただきます。 ■対象: 2023年4月2日～ 2024年4月1日生まれ	ご入会で	1歳 えいご★デビュー English with Baby	音楽や玩具、絵本などのオリジナル教材を使って、親子で英語に親しみます。ご家庭でもやさしい語りかけができるよう食事や歯磨きなどの子育て英語表現を紹介します。 ■対象: 2024年4月2日～2025年4月1日生まれ	2歳 リズムポケット	生活や遊びをテーマにしたオリジナルソングで英語特有の音とリズムを身につけます。親子で一緒に「うう」経験を重ね話す力の基礎を育てます。 ■対象: 2023年4月2日～2024年4月1日生まれ
	3・4・5歳 ぶらいまりー	想像することが大好きな3歳。耳の力がぐんと伸びる4・5歳。ピアノ・エレクトーンの演奏を通して、「きく」「うたう」「ひく」「よむ」の要素をバランスよく学習し、無理なく総合的な音楽力を得ます。 ■対象: 2020年4月2日～ 2023年4月1日生まれ	ぶっぷるおでかけメッシュバッグ 	2歳 リズムポケット	3歳 ポップ・イントーク	気持ちや意志をテーマにしたオリジナルソングで英語特有の音とリズムを身につけます。オリジナル絵本を通して日常の基本表現を一人で発話します。 ■対象: 2022年4月2日～2023年4月1日生まれ	ご入会で
				4・5歳 トークキッズ TALKkids	オリジナルソングや絵本の読み聞かせを通して基本表現や語彙を身につけます。コミュニケーション力の素地を育てアルファベットの学習もスタートします。 ■対象: 2020年4月2日～2022年4月1日生まれ	英語教室 レッスンバック 	

ゆるくて楽しい! 楽しいから好きになる! **初心者特化型**
好きになるから上達する! それが大家族スイミングスクール



5つの良いところ

- ①距離やタイムに縛られない。楽しむことが第一
- ②スクール生会員のお子さまはいつでもプール・お風呂が無料で利用できます
- ③急なお休みにも対応。振替期限はなんと1年間
- ④きょうだいと同じ時間帯に受講できるので送迎が1度で済みます
- ⑤プールサイドで見学できて安心。
付き添いのお子さまも退屈しないようおもちゃで遊んで過ごせます

時間	火・水・金	15:50~16:50	16:55~17:55	18:00~19:00
	土	8:10~9:10 11:25~12:25	9:15~10:15 12:30~13:30	10:20~11:20 —
月会費	8,470円/月(税込) ★きょうだい割引:2人目8,250円/3人目8,030円			

2月・3月新学期準備キャンペーン実施中!
無料体験参加後のご入会で入会金3,300円無料

大家族スイミングスクール

詳しくはお気軽にお問い合わせください

Tel 070-9108-5365

岡山市北区久米197-1 天然温泉大家族の湯内
(受)9:00~17:00 (P)無料大駐車場完備



子どもの「やりたい」を引き出す 楽しさ満載のリトミック教室♪



元小学校の音楽専科の先生が行う、思わず笑顔になる楽しいレッスン。いろいろとridoriでは、コーチング資格を持つ講師が、音楽的な力だけでなく「非認知能力」もぐんぐん伸ばしていきます。乳幼児期は、脳の発達と人間性の土台づくりにとって、とても大切な時期。だからこそ「楽しく学ぶ経験」が重要です。生後3か月の赤ちゃんから参加OK! リトミックを通して、お子さまの「やってみたい!」「できた!」を引き出し、自信と笑顔がふれる時間を過ごしませんか?

月・火・水・土 開講中!!

ベビーから2歳児のコース
募集中心

ベビーコース(3ヵ月頃~)

1歳児知育リトミック

2歳児知育リトミック

年少リトミック

ピアノコースも募集中!

年中グループピアノ

個人ピアノコース

(4歳~)

「やりたい」が「できた」にかわる

音楽教室 いろいろとridori

倉敷市林144-1(植松駅近く)

(P)10台

@irooto_ridori



本物の音楽を、もっと楽しく、もっと身近に。



対象は3歳~大人まで。
全て個人レッスンの
ピアノ教室です。
岡山市と倉敷市に
合計5教室。

全ての教室にグランドピアノを設置しており、本物の音で耳を育てながらレッスンを受けることができます。リトミック科もあり、お子様一人ひとりのペースで音楽が楽しく身に付きます。



光森ピアノ音楽教室

Tel 086-943-7727 お問い合わせ・体験のご相談はこちら

○大多羅教室...岡山市東区大多羅町76-10

○中睦教室...岡山市南区中睦1038-1

○岡南教室...岡山市南区築港栄町

○花の街教室...倉敷市宮前

○西市教室...岡山市南区西市



「もっと身近にお絵描きを!」 子どもたちの可能性は無限大!



シーザーアートではこどものお絵描きのためにアトリエスペースをご用意。未就学児は色を使って、家ではできないダイナミックな色遊びをしています!小学生からは水彩やパステルなどを使った写生、想像画、身の回りのデザイン、その他さまざまな素材を用いた工作など季節感を大切に、楽しくバラエティーに富んだテーマに沿って制作していきます。子どもたちの可能性は無限大!



	幼児アトリエ(未就学児)	こどもアトリエ(小学生~)
時間	10:00~10:30程度(土曜の希望日)	10:00~10:45程度(土曜の希望日)
受付	事前の予約制となっております。	
料金	月1回2,500円 ※材料費込/冬場は工作(2,000円材料費込)になります。	

岡山の画材・額縁専門店 シーザーアート

Tel 086-465-8560 倉敷市中島1273-1

(開)10:00~18:00(火~金)

10:00~17:00(土・日・月)〈休〉不定休

@caesarart555 f:gazaigakubuti



春の無料体験レッスンで 「楽しい英語時間」 スタートしませんか?



ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷教室は
(株)ベネッセビースタジオと提携してはあもにい倉敷が運営しております。



対象 新年少~新小6 定員数 各クラス5名様

※2026年度4月時点の新学期での受講です

2026.3/7(土)	2026.3/15(日)	時間(両日共通)
①KB(新年少・新年中)	①KB(新年少・新年中)	9:30~10:30
②KS(新年長)	②KS(新年長)	11:00~12:00
③AB(新小5・新小6)	③EB(新小1・新小2)	13:30~14:30
④KB(新年少・新年中)	④KB(新年少・新年中)	13:30~14:30
⑤EB(新小1・新小2)	⑤IB(新小3・新小4)	15:00~16:00

ベネッセの英語教室 BE studio はあもにい倉敷教室

Tel 0120-941-821

〈受〉11:00~19:00(日・月・祝を除く)
倉敷市羽島666-1



学べるのはプログラミングだけじゃない!! 知識と世界が広がるロボットプログラミング教室



ロボ団ってどんなところ!?

- ペアワークにより友達と協力する力が身に付きます
- ロボットを動かす手段としての数字を使うため算数が得意になります
- 楽しく学べるから初めての習い事にもぴったりです

体験授業 体験授業ロボット「プログラミング」で
HAYABUSA2#ミッション
時間 60分 参加費 1,500円(税込) 定員 2名

体験授業の
お申し込みは
こちらから



	2/28(土)	3/1(日)	3/7(土)	3/8(日)
新年長さん	10:30~11:30	13:00~14:00	10:30~11:30	12:30~13:30
新小学1~2年生	13:00~14:00	10:30~11:30	12:30~13:30	14:30~15:30
新小学3年生~	15:30~16:30	15:30~16:30	14:30~15:30	10:30~11:30

ロボ団 エディオン倉敷本校店

Tel 086-436-6197

倉敷市笹沖1209-1

エディオン倉敷本店2F

(休)月・火・Pあり



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!

0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上げたい」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。

玉島教室		倉敷教室			
火曜	火曜	火曜	水曜	土曜	土曜
17:00 17:50	18:00 18:50	10:00 11:15	15:00 15:45	15:00 15:50	16:00 16:50
2歳~小6		0~2歳		3歳~小6	
				未就学児 小学生	
				1歳~小6 【計6クラス】	

【倉敷・玉島教室 共通お問い合わせ】

Tel 086-523-5582

無料体験会なども行っております

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)



多彩な講師陣とジャンルの多さ 教室の雰囲気の良さが人気♪



ちびっこHIPHOPクラスでは、恥ずかしがらず元気いっぱい踊れるように、使用楽曲も子どもらしい明るい曲を選曲♪ダンスの楽しさを感じてもらえる内容にしています。ダンスを通じて礼儀も身に付き、初めての習い事にピッタリ! bloom oneでは初心者から上級者まで幅広く対応。多彩なジャンルから自分のスタイルや興味に合ったダンスを見付けられます。

体験予約
は先着順
3歳半~
相談可



ダンス以外の礼儀も教えてくださり、娘はとても成長しました。引っ込み思案だった性格も今では自分の意見を言ったり、積極的に何でも取り組めるようになりました。bloom oneではたくさんの学びがあります。

ちびっこHIPHOP (3歳半~小学1年生)	曜日	回数	時間	レッスン料
	火	月4回	19:30~20:15	5,700円~
	金		16:30~17:15	

DANCE STUDIO bloom one

Tel 086-230-5822

岡山市北区野田屋町2-6-3 ニュー岡ビルマンション

https://bloom-one.net

@dancestudio_bloomone



今年で14回目の
大人気
ファミリーイベント!

おやこ情報誌HUG HUG Presents

HUG HUG WORLD 2026

in コンベックス岡山 大展示場+屋外

4/11(土)・12(日) 10:00~16:00

入場
無料

雨天
決行

主役は子どもたち!
県下最大級のファミリーイベント!!

子育て応援ブース



習い事や住宅など
子育てファミリーに
役立つ情報がいっぱい!
スタンプラリーを集めて
好きなおもちゃを
もらっちゃおう!

ステージエリア



人気キャラクターショーや
バルーンアートなど、
圧巻のパフォーマンスが
続々登場!!
今年はそれいけ!アンパンマン ショーと
名探偵プリキュア! キャラクターショーを
予定しています。

キッズエリア



大型のふわふわ遊具が
楽しいキッズエリア。
スーパーボールすくいや
射的、わたがしなどの
子ども縁日もあります。
大人も子どもも大はしゃぎ

グルメエリア



大展示場の外には
人気のキッチンカーや
テントが大集合!
休憩スペース完備なので、
岡山グルメやスイーツを
心ゆくまで楽しんで。

※写真はイメージです。 ※一部の施設は利用料金が必要です。 ※イベント内容は諸事情により変更になる場合がございます。詳細は誌面・SNSなどで随時告知いたします。



おやこ情報誌HUG HUG / 株式会社岡山広告
Tel / 086-236-9012 (受付...月曜~金曜 9:00~18:00)
E-mail / info@hughug-town.com URL / https://hughug-town.com



キッズプログラミング体験 & マネー講座

参加
無料

3/7(土)
3/28(土)

①10:00~12:00 ②13:30~15:30

定員: 先着10組 ※定員になり次第締切ります

会場: 西ふれあいセンター
(岡山市南区妹尾880-1)

持物: えんぴつ、消しゴム、のり、はさみ、お茶

対象: 年中~小学生 ※ご兄弟の見学OK 必ず親子でご参加ください

学習キット カミボット
で遊ぼう!



初めての
プログラミング体験!
同時開催 保護者の方へのマネー講座

参加特典 プロのFPによる個別相談無料!

お申込み方法

QRコードよりお申し込みフォームに
必要事項を入力してお申し込みください。

①名前 ②住所・電話番号 ③メール
④参加希望日 ⑤お子様の名前・学年



※定員に限りがありますので1家族1回のみのお申し込みとさせていただきます。

主催: ママと子どもの子育てラボ岡山 お問合せ: 086-424-4463
後援: 岡山市教育委員会

自分だけのロボットを作ろう♪





子ども達の笑顔
日本一のだかし売場

お酒・珍味コーナー



お酒にぴったり合うだかし・珍味を集めた、ちょっと楽しい大人向けコーナー。懐かしさを感じるだかし風の味わいから、しっかり旨みの珍味まで幅広くラインナップしています。晩酌のお供にはもちろん、話題づくりやちょい飲みのおつまみにもおすすめです。カットよっちゃんやいかの姿フライは、全種類揃っています。初めての味に出会うかも！



お酒は20歳からだよ



おもちゃコーナー



お風呂時間も楽しい♪
何が出てくるかな？



スーパーボールや指輪、パスボールやしゃぼん玉など、レトロでなつかしいおもちゃがいっぱい。家族でぜひ遊んでみてね！おすすめは、デザインがかわいいエコバッグ。



もってこんなに種類があるの知ってた？



だかしコーナー

だかし約100万点以上が並ぶ日本最大級のだかしコーナー。新旧様々なだかしがぎっしり詰まった売場です。



15円から買える！



15円コーナーやいつの間にか見かけなくなった懐かしのお菓子も。15円以外のだかしには値段シールを貼っているの、お買い物も分かりやすい。子どもたちは、お小遣いの範囲で好きなだかしを選ぶことで金銭感覚を養うことができます。

レジ付近

レジ周辺には人気商品やおすすめ商品を多数ご用意。お買い物の最後にチェックしてみてください。



お土産やちょっとしたギフトにも最適の人気商品がいっぱい！

日本一のだかし売場

だかし&おもちゃが約5000種類、テニスコート約10面分の広さを誇る瀬戸内市の「日本一のだかし売場」に遊びに行ってきました。山積みのカラフルなお菓子、子どもも大人も本気の眼差し。そこはまさに、懐かしさと発見が同時に押し寄せる小さなテーマパークでした。

★★★

だかし文具雑貨



昔懐かしい玩具から最新の人気商品まで、幅広いおもちゃ・雑貨を取り揃えています。



だかしデザインの文房具がたくさん！授業中でも気分があがるね。お菓子柄の靴下もかわいい。mt.xだかしデザインのマスキングテープもたくさんあります。



300円でこれだけ買えたよ！



店員さんに聞いた

日本一のだかし売場
人気だかしトップ5

1



おやつカルパス
(株式会社ヤガイ)

2



ヤッター！めん
(ジャック製菓株式会社)

3



うまい棒
(株式会社やおきん)

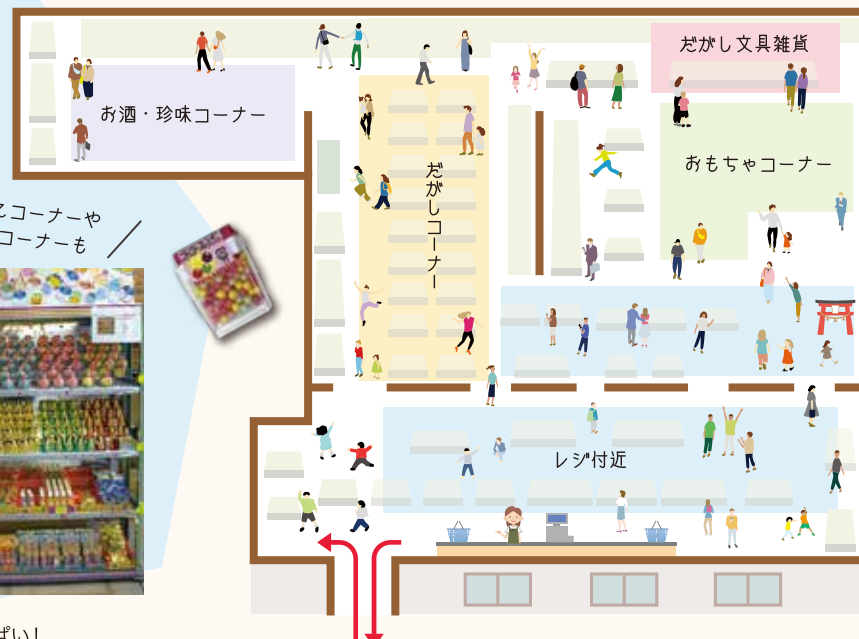
4



ポテトフライ
(東豊製菓株式会社)



蒲焼さん太郎
(株式会社東道)



PEACH FESTIVAL /

ひなまつり フェスティバル

かわいい桃に
なりきっちゃお

みてみて！

を残す記念日に。

ひなまつりを

わが子の「最高に可愛い」

キュートな
ドレスで
おめかし♡

雛人形と
一緒に♪

ご自宅のお人形
お持ち込み
大歓迎！

雛人形もいいけれど、
主役はやっぱり「今」のわたち♡

選べる2つの全撮影画像データプラン

Plan1

多ポーズ撮影
ご兄弟・姉妹・ご家族
全員での撮影も！

好きな
衣装1着

全部ダウンロード
OK!

全撮影画像
データ
約10カット
※スタッフセレクト

おトクに データを厳選！

左記すべて
セットで
ご主役一人

全日
撮影料金

9,900円

※ご主役一人、1背景での撮影となります。※データのみのプランとなります。

3月
限定

Plan2

撮影料金

好きな
衣装2着

全部ダウンロード
OK!

全撮影画像
データ
約20カット
※スタッフセレクト

左記すべて
セットで
ご主役一人

19,800円

※ご主役一人、1着につき1背景での撮影となります。※データのみのプランとなります。

※プランはどちらかお選びいただけます。※別途商品代金。※プリントは3,500円からご用意がございます。※ご兄弟姉妹は洋装1,100円、和装2,200円(小学生・150cmの衣装まで)でお着替え可能です。

TOTAL STUDIO
FOSSETTE www.fossette.jp
トータルスタジオ フォセット

下中野店
Tel.086-242-0753

岡山市北区下中野357-103【ゆめポイント有】

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、フォトプラザ店、ポートピアパーク店、西条ブルーパール店

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】

完全予約制
※ご予約は撮影を希望
される店舗へお願いいたします。※配送手数料は一律900円お客様に
ご負担いただいております。※料金は全て税込表示です。

※有効期限は2026年3月1日～3月31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。※配送手数料は一律900円お客様に
ご負担いただいております。※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！



熊本：東バイパス店・イオンタウン西熊本店 福岡：福岡西店

だかし神社



だかしの神様を祀った神社。
お参りするとだかし運がアップするかも？
記念撮影スポットとしても人気です。

お菓子の神様、田道間守(たぢま
もり)さまをお祀りする神社だよ。
お菓子が食べられる感謝をだか
しの神様に伝えよう！
ここでしか引けない「だかしみく
じ」で運試しをしたり、めずらしく
ポップでかわいい御朱印帳を買
って、神社で自慢しよう！



コラボ商品も
いっぱい



うまい棒にたべっ子どうぶつ、クッピーラムネなどとコラボした商品がいっぱい！
文房具やぬいぐるみ、生活用品や雑貨まで推しのキャラクターで揃えてみては？



大人買いコーナー



子どもの頃に夢見た
大人買い！！



家族みんなで
遊びにきてね！



今年で11年目

親子で楽しめる
イベント開催！！

3月12日は

だかしの日

だかしと笑顔の交換をしよう



3月12日(木)に日本一のだかし売場にて
「だかしの日」イベントを開催します。
今年で11周年を迎える「だかしの日」は
いつも増して楽しいイベントが目白押し！
イベントに参加すると大好きなお菓子がもらえるかも！
3月12日はだかしと笑顔の交換に、
家族みんなで行こう！！

※詳細は決まり次第、公式サイトやInstagramで発表します



〒701-4262 岡山県瀬戸内市長船町東須恵1373-5
TEL. 0869-26-6580
【営業時間】(月～土) 10:00～17:00 / (日・祝) 9:00～17:00

公式サイト



Instagram



日本一のだかし売場

北海道から来た大人気のパン屋さん

北海道の乳製品や野菜をふんだんに使った焼きたてのパンと北海道のソウルフードをお楽しみください

ラインナップは常時約100種類！

モチモチのもちえ

ペンギンベーカリーの菓子パン部門人気No.1。シューガーときなこをたっぷりまぶした、人の顔くらい大きなリング揚げパンです。

海老カレーパンフォンデュ

カレーパングランプリ®で最高金賞を受賞した日本一のカレーパン。チーズフォンデュにプリプリの海老をまるごと入れた贅沢な一品です。

とべない食パン

卵、牛乳、バター、マーガリン、ハチミツを使っていないので、小さなお子様でも安心して食べられます。

人気No.1

駐車場は広々18台
イトインスペース
トイレ完備！

ペンギンベーカリー 岡山インター店
☎086-250-7768
〒700-0017 岡山市北区伊島北町9-20
8:30～19:00 (売り切れ次第営業を終了)

岡山インター！
岡山立京山中学校
岡山立京山中学校
校子の正将
ペンギンベーカリー
岡山インター店

岡山ピアノ買取センター

買い替えなどで不要になったピアノは
ごさいませんか？

ヤマハ・カワイ限定
ピアノ高価買取
通常査定額より**30%UP!**

他社で処分費用がかかると判断されたピアノもお気軽に相談ください。HUG HUGを見たとお伝えください。

岡山ピアノ買取センター
岡山市東区大多羅町76-10

0120-010-041

30～40年前の古いピアノもOK!

出張査定無料！
引き取り運送費無料！

グランドピアノが不足しています

読者おすすめの 保育/習い事施設・お店etc. 大募集！

誌面で紹介してもらいたいお店などを 自薦・他薦問わず募集しています。
「キッズルームがあって気軽に行きやすいよ」「とってもサービス良かった」
などなど、皆さまの情報をお待ちしております！

応募 メールアドレスはこちら
info@hughug-town.com

運船建設(株)

地元倉敷に愛されて創業64年

自分をおきらめない家づくり

運船建設株式会社
岡山県倉敷市日吉町492-6
☎0120-086-422
④火曜・水曜
⑤8:30～17:30
https://www.unsen.jp
@unsen1963

私たちはお客様にいつでも快適に暮らしていただきたいという想いで家を建築しています。断熱・気密・耐震などの性能面はもちろん、暮らしやすい間取りやデザインを日々追求し、お客様に合わせてーから設計します。土地や予算でお悩みの方もお気軽にご相談ください。

ホームページ

M's viennoiserie

日々の暮らしに、至福のひとつをクロワッサンとデニッシュの専門店
岡山市南区の芳泉高校前にOPENしたクロワッサンとデニッシュの専門店「M's viennoiserie」は、ケーキ屋さんのような対面スタイルが新鮮です。フルーツが宝石のようにデコレーションされたデニッシュは、フルーツの甘さを引き立てる絶妙なクリームがクセになる美味しさ!! フランス産のバターを使用したクロワッサンは、サクとした食感と口広がる芳醇なバターの香りがたまりません。

HUG HUG読者限定！
20%割引券プレゼント!!
詳しくは、P48のプレゼントページから応募してね

岡山県岡山市南区泉田4-16-26
Tel 050-8885-4874
④9:00～16:00 ⑤日曜、第2・4月曜 ⑥あり
ご予約、お取り置きは電話番号・DMにてお気軽にご連絡ください
@m.s_viennoiserie

パン好き待望！

④泉田店
⑤ハルズ泉田店
⑥ハルズ泉田店
⑦ハルズ泉田店
⑧ハルズ泉田店
⑨ハルズ泉田店
⑩ハルズ泉田店
⑪ハルズ泉田店
⑫ハルズ泉田店
⑬ハルズ泉田店
⑭ハルズ泉田店
⑮ハルズ泉田店
⑯ハルズ泉田店
⑰ハルズ泉田店
⑱ハルズ泉田店
⑲ハルズ泉田店
⑳ハルズ泉田店
㉑ハルズ泉田店
㉒ハルズ泉田店
㉓ハルズ泉田店
㉔ハルズ泉田店
㉕ハルズ泉田店
㉖ハルズ泉田店
㉗ハルズ泉田店
㉘ハルズ泉田店
㉙ハルズ泉田店
㉚ハルズ泉田店
㉛ハルズ泉田店
㉜ハルズ泉田店
㉝ハルズ泉田店
㉞ハルズ泉田店
㉟ハルズ泉田店
㊱ハルズ泉田店
㊲ハルズ泉田店
㊳ハルズ泉田店
㊴ハルズ泉田店
㊵ハルズ泉田店
㊶ハルズ泉田店
㊷ハルズ泉田店
㊸ハルズ泉田店
㊹ハルズ泉田店
㊺ハルズ泉田店
㊻ハルズ泉田店
㊼ハルズ泉田店
㊽ハルズ泉田店
㊾ハルズ泉田店
㊿ハルズ泉田店

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、習い事教室、写真館、イベント、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！

レインボー未来パーク

こどもが主役！体験型イベント！
家族で1日楽しめるテーマパーク
子育て中の皆様が楽しめる企画が盛りだくさん！

2026年3月20日(金祝)
10:00-16:00
開催場所:岡山ドーム
(岡山市北区北長瀬表町1-1-1)

キッチンカー・飲食 / ハンドメイドなどの物販 / 子どもマルシェ / ワークショップおしごと体験 / 子育て相談 / 癒し / 展示 etc.

100をこえるお店が大集合!!

イベントのお問い合わせ
onestep.hara@gmail.com
Tel 090-1350-5154 (担当: 原)
@onestep_okayama
【主催】レインボー未来パーク実行委員会

詳しい情報は
こちらを
チェック！

④onestep
⑤レインボー未来パーク

子育てママ必見！

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送る為に、
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！

1つでも当てはまった方は参加をおすすめします！

- なかなかお金が上手に貯まらない
- ライフプラン(人生設計)を真剣に考えたい
- 子どもの教育費を効率的に貯めたい
- 「資産運用」に興味があるけど、難しそう
- 住宅を購入するとき、ローンの組み方はどうしたらいい？
- NISA・iDeCoって何？

参加費・駐車場 無料

定員 20名

お1人でもご夫婦でも

初心者にわかりやすい

参加特典&プレゼント

セミナー後、
新イタリア料理
「コーザ・ボレー」の
ランチ付き

※食事内容は予告なく変更になる場合がございます

※写真はイメージです

岡山 会場

日時 2026/3/23 10:00～

会場 後楽ホテル
(岡山県岡山市北区平和町5-1)

※提携駐車場「アミティ西川」限定
駐車場無料(ホテル建物東側)

お問い合わせ
TEL.090-4655-3128 (9:00～22:00)
okayama@lifechoice-woman.com
※参加希望日・氏名・電話番号をお知らせください。

詳細・お申し込み

※連絡なしのキャンセルはご連絡ください。次回以降お断りさせていただきます。

※夏山先生のセミナーを一度受講された方の二回の受講はできません。

※保険会社および保険代理店「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。

※15分遅れた場合はご入場できません。

【主催】株式会社Blue Flame

ドイツの森

四季折々の花がお迎え
親子で一日中楽しめるテーマパーク
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の大きな森のブランコも楽しめます。また、ジャージー牛の乳しぼり体験、カンガルー、アルパカ、ヤギ、ポニー、ミニブタ、ウサギ……今年生まれた赤ちゃん動物たち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！

おかやまフォレストパークドイツの森
ペア招待券プレゼント!!
詳しくは、P48のプレゼントページから応募してね

岡山県赤松市仁堀中2006
Tel 086-958-2111
④(平日)10:00～17:00 (土日・祝)9:30～17:00
⑤水曜 ※祝日、GW、お盆、正月を除く
⑥2000台
@doitsunomori f@doitsunomoriofficial

イベント情報はこちら！

kamekamehiroba

お子さまの成長を
形に残すお手伝いをします

季節の撮影会や手形足形、フィンガーアート、アルバム作り、木のおもちゃ作り、お花の小物作りなど、毎月様々なワークショップを開催中。赤ちゃんからババママ世代まで幅広い層に人気の「kamekamehiroba」で、お子さまの今をお洒落に残しませんか？
ワークショップの内容や開催の様子は、インスタをご覧ください。

HUG HUGの表紙になるかも！
表紙撮影会の詳細は、Instagramにて

今月のHUG HUG表紙を撮影 / Instagramにて撮影した写真や作品の投稿をしています。
ご依頼やご質問は、Instagramのメッセージよりお気軽にお問い合わせください。
@kamekamekame

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、鶏ガラを賢くに炊き出したスープが特長の、岡山市と倉敷市に店を構える人気ラーメン店「中華蕎麦かたやま」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)

岡山県内全域

犬島自然の家

犬島自然の家で過ごす体験は、
わくわくどきどきの連続！

犬島自然の家は、個人・ご家族、グループなど、誰でもご利用できる低料金の自然型宿泊施設です。昼は波と光と風を感じるシーカヤック体験、夜は令和5年12月にリニューアルした天体望遠鏡で神秘的な星空観望が楽しめます。
また、主催事業(シーカヤック、星空観望、釣り、キャンプ、犬島散策など)も行っています。
犬島自然の家ホームページをご覧ください。皆様のご利用・ご宿泊・ご参加をお待ちしております。

宿泊料金(16:00～翌10:00)
大人(高校生以上) 2,090円
小人(小学生以下) 1,040円
洋室 1,460円
和室 730円

岡山県岡山市東区犬島119-1
Tel 086-947-9001
inujima@city.okayama.lg.jp
岡山県立犬島自然の家 検索
Instagramはじめたよ
@inujimashizennoie.city.okayama

岡山県内全域

岡山ワイズベビー教室、出張致します!

保育園、幼稚園、地域の子育て広場など、乳幼児が集まる場で開催します♪

お問い合わせはこちらまで 086-238-4618



3/13(金)に操南子育て支援センターに行くよ～

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。

お口育てしよ♪



ベビーマッサージ

「柔軟性」「バランス感覚」
「姿勢」を整えよう♪

★3/3(火)開催!

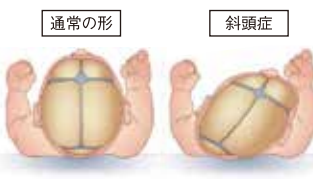
時 間 10:00～ 持ち物 バスタオル
費 用 1,500円(当院患者様と友達紹介者は500円引き)

講 師 白神 麻衣子 ベビーマッサージ講師
ファーストサイン講師/煎茶教室の師範/元幼稚園の先生
3姉妹のママ。親子のコミュニケーションの基礎であるベビーマッサージで、赤ちゃんにはもちろん、ママにも幸せな時間を過ごしていただき、「子育てって楽しい!」と感じてもらうことを大切にしています♡



何歳でも
参加可能だよ!

きれいな歯並びや噛み合わせになるには、土台が左右対称であることが欠かせません。しかし、いつも同じ方向から力がかかると、頭の骨やその下についている上顎も変形してしまいます。筋肉のこわばりや肩こりは『向き癖』につながり、最終的に歯並びに悪影響が。そこで、マッサージがオススメ!首周りの筋肉をほぐしたら、舌の動きが良くなり、哺乳がスムーズになった子も。暖かい部屋でリラックスしながら、親子で触れ合いのハッピータイム♪



離乳食・幼児食

お口が育つ離乳食・幼児食の
食べ方をマスターしよう♪

★3/17(火)開催!

対 象 0～3歳頃
時 間 離乳食10:00～/幼児食11:00～
費 用 1,500円
(当院患者様と友達紹介者は500円引き)
持ち物 お子様が普段食べているもの
お子様用スプーン、エプロン



歯固めワークショップ

世界で一つ!
お口に関するミニ講座付き★

★4/28(火)開催!

時 間 10:00～
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♡



オリジナル
名入れ♪

要予約 ご興味のある方はお電話またはInstagramのDMへ♪



OKAYAMA_Y's



電車が走る歯医者さん

日本小児
歯科学会
専門医

日本小児
口腔発達
学会理事

日本小児歯科学会認定
歯科衛生士
複数名在籍

Okayama Y's
岡山ワイズ小児・矯正歯科

子どもが変われば 未来が変わる

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、ぜひご連絡ください。

・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...



Let's
マウスピース!

子ども歯並び説明会開催!
3/15(日)9:00～【無料】



【ご予約・お問い合わせ】
WEB予約ができるようになりました

お子様の歯科デビュー、むし歯や歯並びが気になる方、
しばらく歯医者さんにかかってない方、歯の治療が苦手な方、
お気軽にご予約ください。



※ただし、以下の方はお電話でのご予約をお願いいたします。

ご相談がある方

再来院の方

土曜日の診療をご希望の方

当日の診療をご希望の方(痛みがある・出血している等)



診療が終わったら
コインをゲット!
電車を
走らせるよ♪



一緒に輝くスタッフ募集中

ブランクがある方、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。

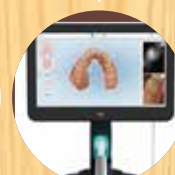
目立たない
矯正



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



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

検索

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

《休診日》木曜・日曜・祝祭日 ○駐車場10台以上完備

Instagramを
ご覧ください。

OKAYAMA_Y's

KYUJIN





一緒にお昼寝



鬼は外! 福は内! 初めての節分!
鬼をやっつけられるかな?



初めてのストリートピアノ!あな
たの笑顔はパパとママの宝物♡



できることがふえてきました!



2人とも良い笑顔♪



寒いけど外でも
元気いっぱいだね!



いつもニコニコ元気いっぱい
いてくれてありがとう♪



これからますます大きくなっ
てね♡



ママとパパの元へ生まれてきて
くれてありがとう!



7ヵ月おめでとう☆
父ちゃんも誕生日おめでとう☆



節分の撮影会に参加したよ
いい思い出になったね♡



大好きなぬいぐるみを
ぎゅっつと!



パンどろぼう展♡
可愛かったね〜



兄弟仲良くいっぱい遊んでね♡



これから色々な所にお出かけて
楽しい思い出たくさん作ろうね♡



べろべろするのがマイブーム!
たくさん遊ぼうね〜



動物を見ると指差して「ペーペー」
と教えてくれるようになったよ



4歳になるから最後の応募!
たくさん写真を載せてもらったね♡



かわいい大事なゆいちゃん。
いっぱい寝て大きくなってね。



ここまで元気に育ってくれてあ
りがとう! 大好きだよ♡

メールかホームページにてご応募ください

【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】 2026年2月28日(土) 24:00 (毎月末締め切り)



岡山にも雪が降ったよ!
雪って冷たいなあ〜



かわいい大事なゆいちゃん。
いっぱい寝て大きくなってね。



3歳の七五三で
色々な場所へ行ったね!



すすく成長しますように...



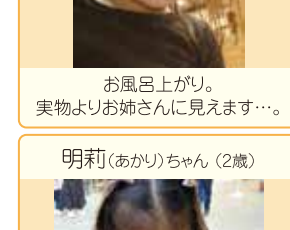
今年も元気に過ごそうね♪



お風呂上がり。
実物よりお姉さんに見えます...



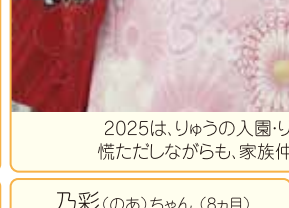
2025は、りゅうの入園・りおん七五三・しおん誕生で
慌ただしながらも、家族仲良く楽しく過ごせたね♪



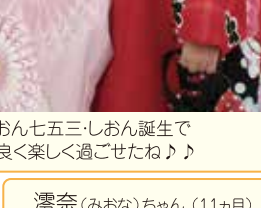
初詣でおみくじを引いたよ!



英語やスイミング
一緒に頑張ろうね♡



にいに大好き!



1歳のお誕生日おめでとう♡いっ
ぱい笑って楽しい毎日しようね。



1歳のお誕生日会☆これからも元
気にスクスク育てね♡



泣いちゃったけど頑張ったね〜♡



1歳おめでとう!
たくさんたべて大きくなってね!



1歳のお誕生日会☆これからも元
気にスクスク育てね♡



泣いちゃったけど頑張ったね〜♡



1歳おめでとう!
たくさんたべて大きくなってね!

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

4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!!



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

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

“好きがきつとみつかる”
トータルスタジオ フォセット

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!**

4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。
先着45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2月末までです

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

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 9:00~18:00 (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 9:00~18:00 (火曜定休) (駐車場完備)

完全予約制
スタジオまたは美容室でのお客
様による撮影はお断りされてい
たきます。

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

※ご予約は撮影を希望される店舗へお願いいたします。※全イベント撮影用衣装・小物
及び背景は店舗によって異なる場合がございます。※配送手数料は一律900円お客様
にご負担いただいております。※料金は全て税込表示です。

皆様に愛されておかげさまで
創業92周年

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分なぞときミステリー

3分で解けるお手軽ミステリーで、頭の体操にチャレンジしよう!
あなたの推理力で、下の文章の中に潜む謎を解き明かしてください。

A「うちの旦那、味覚がおかしいかもしれない」
B「どうしたの、急に」
A「こないだ、お刺身を塩で少し締めるとおいしいって聞いて、やってみたの。でも、塩と間違えて砂糖を使ったことに、食べる直前に気付いて」
B「甘いお刺身ってこと!? すごくまずそう…」
A「でしょ? でも旦那は『おいしい!』って。申し訳ないけど、私は怖くて食べられなかった」
B「…旦那さん、九州出身だったり? あっちじゃお醤油なんかもすごく甘いらしいし」
A「ううん、ずっと岡山。甘いもの大嫌いなよ」
B「じゃあ、気を遣って『おいしい』って言ってくれたとか」
A「まずいものはまずいって言うのよ、普段は。だから、ちょっと味覚がおかしいんじゃないかって」
Aの旦那さんが砂糖を使った刺身を「おいしい!」と言ったのはなぜでしょうか?(正解はp48をご覧ください。)



クロスワードパズル

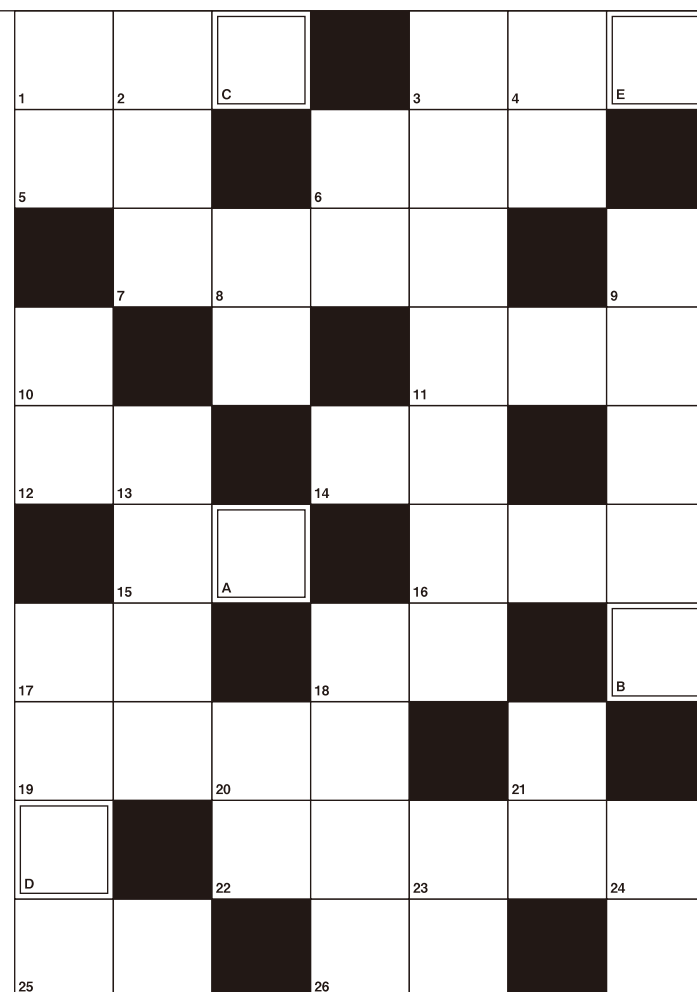
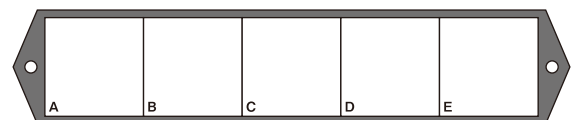
タテのカギ

- 赤道直下の国にはないもの
- 〇〇〇焼き…牛スジを具にした粉物。たこ焼きの先祖
- 「全ては移り変わり続ける」という意味の仏教の言葉
- 待ち遠しい時に伸ばすもの
- 祝いの膳に欠かせない魚
- 川魚。別名「清流の女王」
- 名前は鹿児島なのに中南米原産。元は救荒作物
- 陸上で最大の生き物
- 大型の海水魚「シイラ」のハワイ語での呼び名
- リンゴの生産日本一の県
- 「afterschool」を日本語で
- 日本神話で死者の住む国
- 「death and tax」=死と〇〇。逃げられないものの例え
- 牡蠣を食べた後、お腹が…
- 紫外線で起こるお肌の悩み

ヨコのカギ

- 古代、高句麗・百済とともに朝鮮半島に栄えた国家
- 海水魚「メナダ」の岡山での呼び名。口が赤いことから
- 日本の国鳥。模様が派手
- キャンプでみんなで囲むもの
- 寿司屋の会計で使う言葉。「お勘定」の方が正しいとも
- 日本三名泉の1つ。群馬県
- 2026年の干支は?
- ミズバショウで有名な湿原
- 〇〇ドリ…灰色の羽根の春の渡り鳥。名前は鳴き声から
- 「慈姑」←何と読む?
- 出家して仏門に入った女性
- 穴を突いたり破ったり
- 「大鮮」。実はカレイの仲間
- 花崗岩の石材。墓石などに
- 元素記号P。よく燃える
- 「鮓」。佃煮などになる川魚

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!



“歯”は命につながっている



大切なお子様、そして保護者の方も一生健康で笑顔あふれる生活ができるよう、歯科医院での定期検診をお勧めしています。

お子様は0歳の乳児期の頃から定期的な検診、クリーニング、フッ素塗布でむし菌のない健康な歯、健康な身体を目指すことが大切です。

0～3歳までは身体的にも情緒的にも著しく成長し、人間が形成される貴重な時期です。人間の基礎を作る貴重なこの時期に口腔機能を正しく育成することは、むし菌予防や、正しい歯並びだけでなく、全身の健康や集中力、考える力を備えることにも繋がります。歯磨きやフッ素塗布はもちろんですが、離乳食の進め方や食べ方、感覚機能を整える遊びなど、生活習慣の基礎を整えていくことも大切だと考えています。

乳歯や生えたての永久歯はむし菌になりやすいので、こまめなケアも必要になります。

5～12歳は歯の生え変わりがあり、特にむし菌になりやすい年齢です。自分で磨きたかったり、思春期に入ったりと仕上げ磨きを嫌がる時期になるかもしれません。コミュニケーションの1つとして仕上げ磨きをしてみては?

お口の中から、全身健康でいられるよう
かかりつけの歯科医院を作り、
定期的に検診を受けていきましょう♪

親子で楽しく定期検診♪

「お子さんと楽しく歯科検診にしたい」「泣いてしまい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	2/24(火)・3/17(火)9:10～/10:10～
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。
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!



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.50

心身ともに健やかな笑顔育てるニュースレター

食事中にお茶を置かないほうが良い、本当の理由。

毎日のお食事で、「早く食べてほしい」「たくさん食べてほしい」と思うあまり、お子さんの手の届く所に、たっぷりのお茶やお水を置いていませんか？ 診察室でお母さんたちに「食事中は、あえてコップを隠しましょう」とお話しすることがあります。一見スパルタに聞こえるかもしれませんが、これにはお子さんの将来を守る、歯科医としての「深い理由」があります。



☑誤嚥(ごえん)から守るために

そして一番大切なのが、安全面です。お水とおかずと一緒に口に入ると、サラサラしたお水だけが先に喉の奥へ滑り落ちてしまい、気管に入ってしまうリスクが高まります。特に小さなお子さんは、咳き込まずに静かに気管に入ってしまうこともあるので、安全のためにも「ゴックンしてから飲もうね」が正解です。



☑今日からできる「見守り方」

そうは言っても、急に変わるのは大変ですね。まずはこんな工夫から始めてみませんか？

- ①コップは「見えない場所」へ…視界に入ると飲みたくなるので、キッチンカウンターなどに避難させておきましょう。
- ②飲み物は「区切り」で…「いただきます」の前にしっかり水分補給。「全部食べたら飲もうね」や「このおかずを食べ終わったら一口」と、区切りをつけてあげてください。
- ③メニューをひと工夫…お子さんがお水を欲しがるのは、飲み込みにくいからかもしれません。パサパサするものは、とろみをつけたり汁気を含ませたりして、「料理そのもの」を食べやすくしてあげてください。「お水で流さない」は、お子さんが一生自分の力で食べるための、大切なプレゼントです。焦らずゆっくり、一緒に「カミカミ上手」を育てていきましょう。



☑お口の「筋トレ」がストップしちゃウ？

子どもたちの顎は、噛むことで刺激を受けて成長します。ですが、お口の中に食べ物と飲み物が一緒にあると、子どもは本能的に「噛むこと」をやめて、飲み物と一緒に喉へ流し込んでしまいます。これでは、せっかくの食事が「噛む練習」にならず、お口周りの筋肉がサボってしまい、歯並びやお顔の成長に影響してしまいます。



☑「よく噛む」は「太らない」魔法

さらに、ちょっとドキッとするお話も。2025年に発表された大阪大学の研究で、「早食い」で「噛む力が弱い」お子さんは、そうでない子に比べて肥満になるリスクが約3倍高いことが分かりました。お水で流し込むと、脳にある「満腹スイッチ」が入る前に食べ終わってしまうため、身体がカロリーオーバーになりやすいのです。「お水なしで食べる」ことは、ダイエット指導と同じくらい大切な、太りにくい身体を作る習慣です。

歯のお悩み Q&A

A 歯茎が腫れる原因になるので取り除く必要があります。

Q

うちの子は歯石が溜まりやすく、定期検診で毎回取ってもらっているんですが、歯石取っても取る必要はあるのでしょうか？



お子様の歯石がたまりやすいのですね。この歯石を取り除くべきかどうかというお話ですが、まずこの歯石自体に病原性があるかどうかを見てみましょう。実は驚くべきことにこの歯石自体には病原性がないのです。ですので無菌ラットなどでは歯石が原因で歯茎が腫れるということはないと言われています。

ではなぜ歯医者さんは歯石を取るのでしょうか。理由は、私たちの生きている世界は無菌ではなく、細菌が至るところにいる世界だからです。歯石はこの細菌が繁殖しやすい場所なので、私たちの歯石の中には細菌がたくさん住み着いています。その結果、歯茎を腫らせる原因となつてい



プリード歯科 院長
そやま せいじ
曾山 聖二 先生

平成17年 プリード歯科開業。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『ぴっぴん☆クラブ』を作りました。歯について楽しく勉強するイベントを行っています。



プリード歯科

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。

パコちゃん博士の / なぜ？なに？質問箱



パコちゃんのふとした疑問に、博士が分かりやすく答えてくれます！



ASDとかADHDとかの発達障害の話題をよく耳にするけど、昔に比べてそういう人たちが増えてきているのってどうして？



数は全く増えていないよ。発達障害の基準が昔より低くなったのが大きくて、昔は「天然」で済まされていた人も、今は発達障害と診断されるようになってるんだ。スウェーデンの研究者が、30年ほど前の診断データを現代の基準で見直したら、発達障害の人の割合は現在と同じだったという発表をしているよ。



男の人と女の人って趣味とかファッションが全然違うけど、そういう「男らしさ」「女らしさ」ってどうして生まれるんだろう？



生まれつきだと言われているよ。イスラエルには昔から「キブツ」という共同体があって、子どもは男女の区別なく育てられるんだけど、誰に教わらなくても、男の子は機械や怪獣、女の子は植物や洋服を好むんだって。仕事も、男性は農業や土木、女性は看護や教師と、男女で自然に住み分けが生まれるらしいよ。



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、口だけ見てい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。



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



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

岡山ワイズ
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。



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
(昼休なし)

〈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	○	○	—	○	○	○	—



大根の皮のきんぴら



- ①大根の皮を細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、大根の皮を1分程度炒める。
- ③酒、みりん、醤油で味付けし、汁気が飛ぶまで炒める。
- ④お好みでごま、唐辛子を加えて混ぜる。



つくしのおひたし



- ① **つくし**のはかまを手で取り除き、しばらく水に浸す。
- ② 鍋に湯を沸かし、つくしを30秒～1分程さっとゆでる。
- ③ ゆでたつくしを、胞子の緑が出なくなるまで水にさらす。
- ④ つくしを水切りし、**醤油、ごま、かつお節**で和える。

ささみの鶏わさ



- ①鍋に湯を沸かし、沸騰したら**ささみ**を入れてすぐ火を消す。
- ②鍋に蓋をして10分蒸らし、**ささみ**を取り出して粗熱を取る。
- ③**ささみ**を手で裂いて固い筋を取り除く。
- ④**わさび醤油**と、お好みで**ねぎ**を加えてよく和える。



刺身の塩締め



- ① 刺身に塩をまぶす(柵は多め、切り身は少な目)。
- ② ラップをして冷蔵庫に入れ、表面に汗をかくまで少し置く。
- ③ 表面の塩分を取り除く(キッチンペーパーで拭くか、塩水にさっとさらしてすぐキッチンペーパーで拭く)。

魔法のキッチン

卵を使わない!?

菜の花とお豆腐の
春の雑穀ヘルシーちらし寿司

3月はひな祭りや卒園・卒業、お花見などお祝い事が多い季節ですね。今月号は食卓がパツと明るくなる「春野菜のちらし寿司」を紹介します。

旬の菜の花やレンコンを使い、もちきびやもち麦を加えた雑穀ご飯に、すし酢には身体に優しい甜菜糖(てんさいとう)を合わせています。干シアミを混ぜ込むことでカルシウムも摂れます。

そして、お豆腐に魔法(!?)をかけて、炒り卵をトッピングしてあるみたいに仕上げました。実はターメリックで色付けした「炒り豆腐」なんです。卵アレルギーのお子様にも楽しんでもらえるお寿司です。お子様と一緒にトッピングを楽しみながら春の訪れをお祝いしませんか？

材料 4~5人分

作り方

雑穀ごはん	米	3合
	もちきび・もち麦	各大さじ1
	酒	大さじ1
	昆布	5×10cm角1枚
合わせ酢	塩	少々
	酢	大さじ4.5
	甜菜糖	大さじ2
	塩	小さじ1
具材トッピング	干しアミ(またはちりめんじゃこ)	30g
	木綿豆腐	1/2丁(200g)
	ターメリック・塩	各少々
	菜の花	1束
	人参	60g
	レンコン	1節(約130g)
	レンコン用の甘酢	
酢大さじ3+甜菜糖大さじ1+塩少々		
焼きのり・紅ショウガ		各適宜

- ① ご飯を炊く：研いだお米、もちぎび、もち麦、酒、昆布、塩を炊飯器に入れ、「すしめし」3合の目盛りより少し多め（雑穀分として約80ml追加）の水を加減で炊く
- ② 合わせ酢を作る：合わせ酢の材料を混ぜ合わせ、干シアミを加えておく
- ③ シャリを作る：ご飯が炊き上がったら昆布を取り出し、②の合わせ酢と干シアミを加えて、切るように混ぜて冷ます
- ④ 黄色い炒り豆腐を作る：豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて電子レンジで600Wで3分加熱し、水切りをする。フライパンで水切りした豆腐を崩しながら炒め、ターメリックと塩で色鮮やかな黄色に色付けする
- ⑤ 野菜の準備：人参は薄切りにして花型にくり抜き、残りはみじん切りにする。レンコンは皮をむかず、半月の薄切りにする
- ⑥ 鍋にお湯を沸かし、塩を少々加え、菜の花をさっとゆでて引き上げ、1〜2cmの長さに切る。同じお湯で人参を加えて、引き上げる。さらに同じお湯でレンコンをさっとゆで、レンコン用の甘酢に漬けておく
- ⑦ 盛り付け：シャリの上に、菜の花、黄色い炒り豆腐、人参、レンコンをバランス良く散りばめ、細く切った焼きのり、紅ショウガをトッピングして完成！

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。

ちょっと
ひといき

 **パコちゃんのまちがいさがし**

みぎとひだりでまちがいを7つみつけてね!(こたえはp48)



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

QRコードはこちら

誌面設置場所はここら

<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。

HUG TOWN(公式ホームページ)
トップページの最下部にある
HUG HUGの「詳しくはこちら」
ボタンをクリック!

HUG HUG詳細ページを下に
スクロールしたら、ページ中央部に
市町村ごとに誌面設置場所を記載
しています。

ファイナンシャル・プランナー
FP角山の
FINANCIAL PLANNER KAKUYAMA'S MONEY COLUMN
vol.58

ちょっとためになるお金の話

●資産運用
安定政権の期待から日経平均株価が
選挙日翌日(2月9日時点)で
57000円を突破しました。新
NISAなどで運用する世帯の資産拡
大が期待されています。

●2年間に限る食料品の消費税率0%
これが実現されれば、1世帯あたり
年間で8.8万円(月額7000円)と
9000円)位の負担軽減につながる
と言われています。

物価高に苦しむ家計には極めて大
きな即効性がありそうですね。ちな
みに酒類や外食は対象外になる可
能性があります。

●円安金利上昇リスク
大規模な財政出動を背景にさらなる
円安が進む可能性があります。そう
なると輸入品の値上がりで減税効果
を相殺するリスクがあります。

●生活支援
電気ガス代やガソリン代への補助金
継続・子育て世代への支援などは
方向に向かうのではないかと
言われています。

短期的には減税や給付によって手
取りが増える期待があります。た
だ、金利や円安の動向が家計管理
の鍵になりそうですね。確定で
はないので参考程度にしておい
てください。

次回はいくつもの良いように対
策方法をお話しします。

最後までお読み頂きましてあり
がとうございました。また、良
かったら、来月も見てくだ
さいね。

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22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

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

3/12(木)
3/20(金祝)
両日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 くらしき健康福祉プラザ
(倉敷市笹沖180)
101研修室(両日とも)

- いろいろな物が値上がりして家計が心配
- 教育・子育てで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?

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。



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!

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。

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

3/5(木)
3/10(火)
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

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 南ふれあいセンター
(岡山市南区福田690-1)
第1研修室(両日とも)

〈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
法について教えてください!



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。

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...

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!

近日開催のイベントの情報も
Instagramでお知らせ!!

QRコード
@hughug_town



サン・クリニックの産科での取り組み

ママにも、赤ちゃんにもやさしいクリニック



手ぶら入院

陣痛が始まり、いざ入院のとき、なるべく少ない荷物でストレスなくご来院いただけるよう、当院ではパジャマやアメニティ、スリッパなど母子に優しい物を厳選してご用意しております。パジャマは英国王室御用達の"Seraphine"。



サンクリニック

ホテルグランヴィア岡山

JR岡山駅から徒歩3分、ホテルグランヴィア岡市内に「サン・クリニック ホテルグランヴィア岡山」がオープンしました！ホテルの落ち着いた雰囲気の中で、ゆったりと診察を受けられる、女性のための新しい空間です。



産後ケア入院

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



赤ちゃんにやさしい病院認定施設

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



出生前診断

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



4D超音波とエコー動画システム

当院でご出産される方には無料で4D超音波を行っています。また、エコー動画配信サービスを取り入れており、お腹の赤ちゃんをいつでも見ることができます。



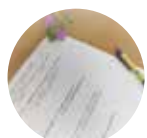
専属シェフ

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



女医在籍

“病院に行くほどじゃないかも…”と感じる不調も、お気軽にご相談ください。女性医師が丁寧にお話をうかがいます。



助産師外来での個別指導とバースプラン

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

サン・クリニック産後ケアセンターでは、サン・クリニックでご出産なさった方には、standard部屋料金が滞在中ずっと無料や、お部屋の無料アップグレード、長期滞在による割引サービスなどの特典があります。



詳細はHPをご覧ください <https://www.sunclinicppcc.com/>

医療法人 サン・クリニック

産科・婦人科・小児科

☎086-275-3366

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

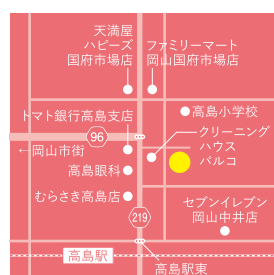
●診療時間(産科・婦人科)

※祝祭日・年末・年始・お盆も休診日となります。

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



↓ HP



太陽の光と自然に包まれた癒しの環境

ここサン・クリニックは、緑豊かで美しく、自然に包まれた癒しの環境です。ご来院いただいた皆様に、ゆったりとやすらいたく時間を過ごしていただけるよう、きめ細やかな空間づくりを心がけています。

2026年 国際女性デー 特別フォーラム in 岡山

International Women's Day

プレコンセプショナルケア

～未来の妊娠と健康のために～

3/8 日

14:00～15:30

ホテルグランヴィア岡山3階

岡山市北区駅元町1-5

参加費無料

先着250名／要事前申込



事前申込は
こちら

少しだけ“自分の身体”にも目を向けてみませんか？

「知らなかった」
で終わらせない
ために

- ✓ 妊娠・出産の正しい知識
- ✓ 今からできる妊娠前の身体づくり
- ✓ 将来の健康につながるヒント

専門医が
分かりやすく
お話します

特別講師

大須賀 穰 医師

東京大学名誉教授
帝京大学医学部産婦人科学講座特任教授
帝京大学臨床研究センターセンター長 教授

講師

萬 もえ 医師

医療法人サン・クリニック理事長
日本産婦人科学会 専門医
日本女性ヘルスケアアドバイザー

司会

森 夏美 氏 セント・フォース関西(元OHK岡山放送アナウンサー)

後援

岡山県・岡山市・岡山市教育委員会・岡山市医師会・山陽新聞社・テレビせとうち・OHK岡山放送・ホテルグランヴィア岡山

お問い合わせ

主催:国際女性デー特別フォーラム実行委員会

✉ ainary9501@gmail.com

おうちでおトクにエコに
電気をつくろう！

初期費用
0円

メンテナンス
0円

OMRON

おうちdeソーラー
はじめませんか？

おうちdeソーラーってどんなもの？

おうちdeソーラーとは、お客様のご自宅の屋根に、当社の負担で太陽光発電システムを設置するサービスです。
15年間のご契約中、お客様は発電された電気のうち、ご使用になられた電気の料金を、
リーズナブルな料金設定*1でお支払いいただく、わかりやすい仕組みです。



設置費用は
当社が負担*2

太陽光発電システムの
設置費用は、当社が負担いたします

譲渡後は
売電収益も見込める*4

譲渡後のシステムから
発電された電気のうち、
余った電気は売電できます

リーズナブルな
サービス料金*1

ご契約中は変わらない、
安定した料金設定でご提供可能です

安心の
サポート体制*3

当社が発電状況を遠隔監視
万一の故障時も、
お客様負担はございません

停電時も使用可能*5

蓄電池を設置することで、
災害時などに停電が発生した
場合でも、充電しておいた電力を
使用できるため安全です

おうちdeソーラー
6つのメリット

15年後(契約満了後)
お客様に無償譲渡

契約満了後は、太陽光発電システムを
お客様に無償で譲渡いたします

*1 地域電力会社の従量電灯契約における、第三段階料金との比較です。*2 当社が設備を所有します。書類のご用意に係る料金をお客様にご負担頂くことがございます。当社標準工事外の作業発生等で費用が掛かる場合がございます。契約期間(15年間)中、お客様都合の途中解約時には違約金が発生します。*3 発電状況の遠隔監視と故障時の駆けつけ、修繕は当社負担です。*4 売電先、売電契約、売電価格を保証するものではありません。*5 災害発生時の充電量を保証するものではありません。

ESCO Co.,Ltd

光と安心を届けて20年。
これからも、ずっと。

株式会社エスココーポレーション

〒700-0975
岡山県岡山市北区今4-15-33

お問い合わせ時に「HUG HUG」を見たお伝えください

086-239-8172



訊き手

中川大
NAKAGAWA Futoshi

おかやま住宅工房

第四回

須浪亭商店

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/>



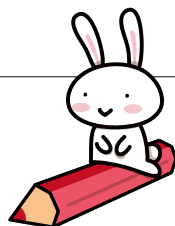
おかやま住宅工房
オフィシャルサイト
<https://ojkobo.co.jp>



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。



きのこ



マイク



カラオケ



さわら



おだいりさま



おひなさま



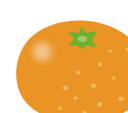
しゅうじ



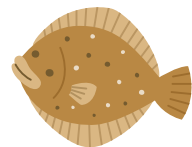
たけのこ



もも



みかん



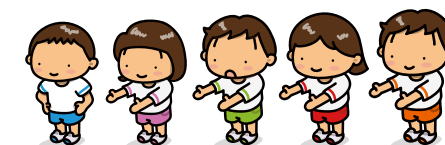
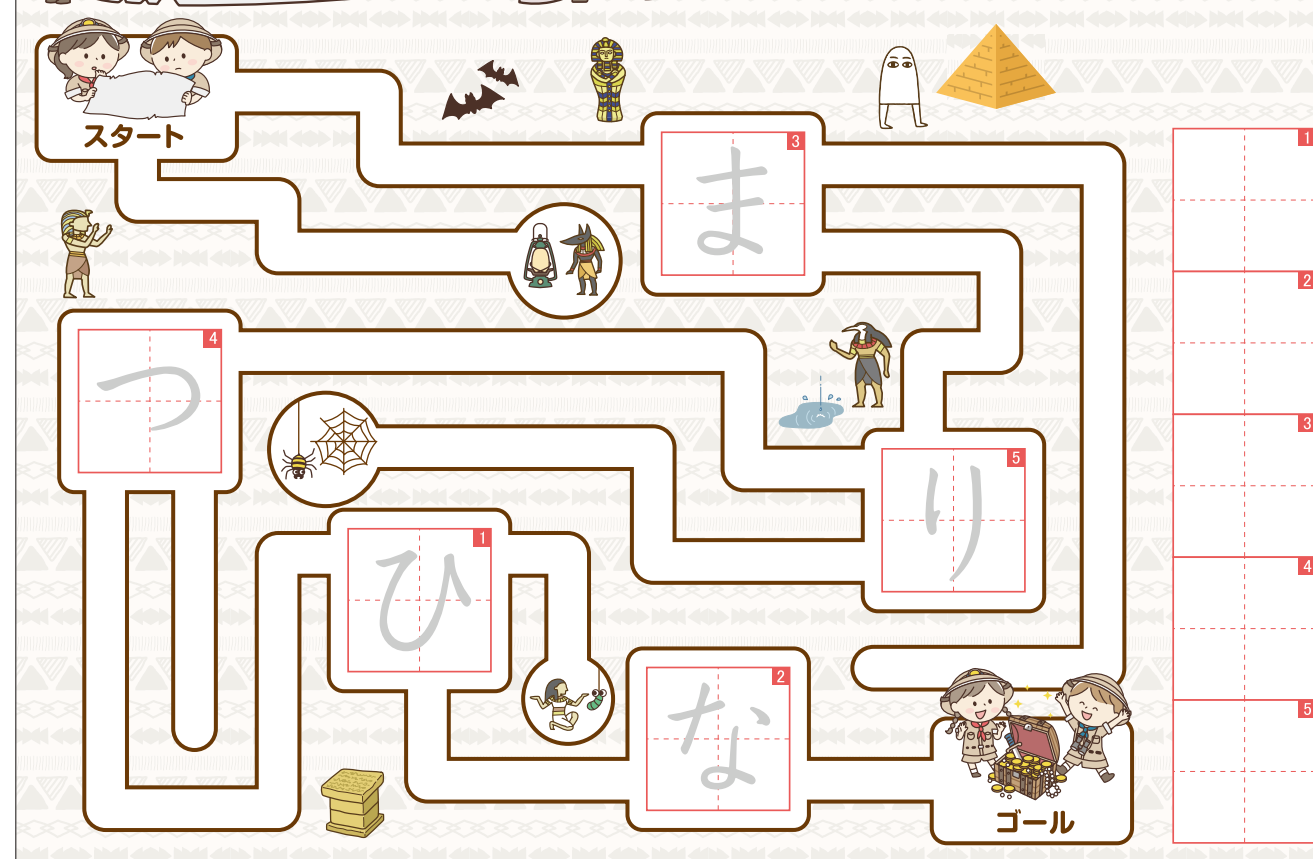
ひらめ



ぼくじゅう



ひらがな を ばんごうじゅん に ならべると
ひとつ の ことば が かんせい するよ。



まえ から **4ばんめ** の シマウマ の ○ に いろ を ぬろう

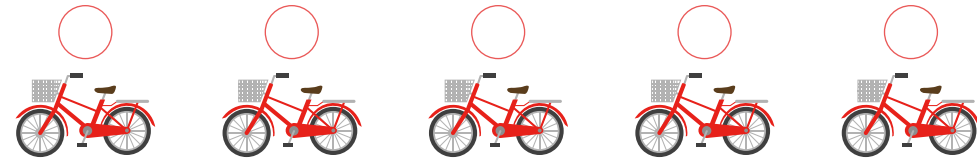
まえ



うしろ

うしろ から **2ばんめ まで** の じてんしゃ の ○ に いろ を ぬろう

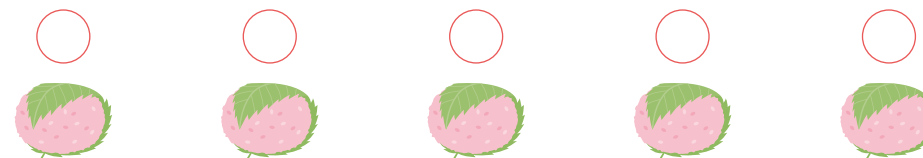
まえ



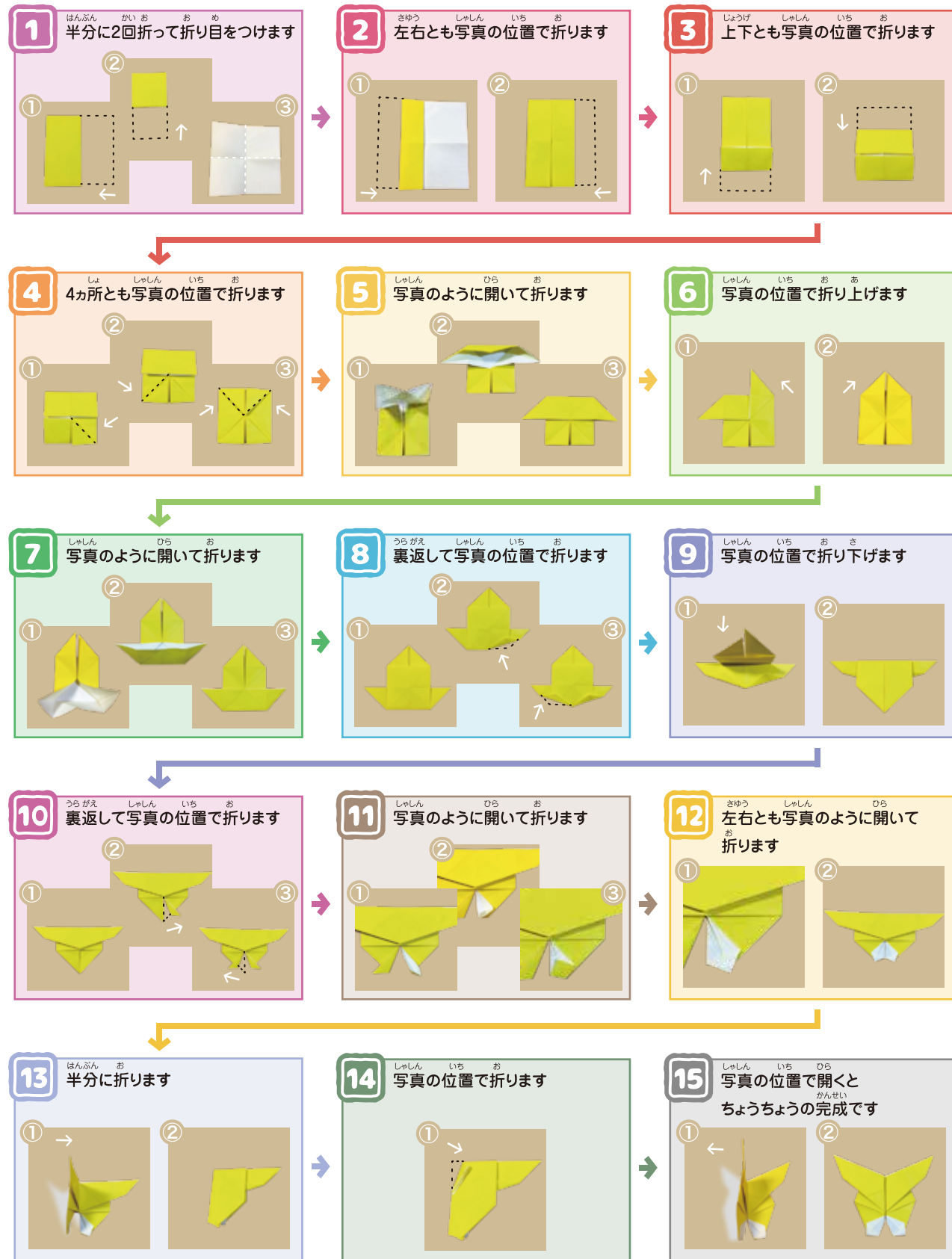
うしろ

ひだり から **3ばんめ まで** の さくらもち の ○ に いろ を ぬろう

ひだり



みぎ



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 回っている 細い はりは、
「びょう」をあらわし、
1分で1しゅうする。

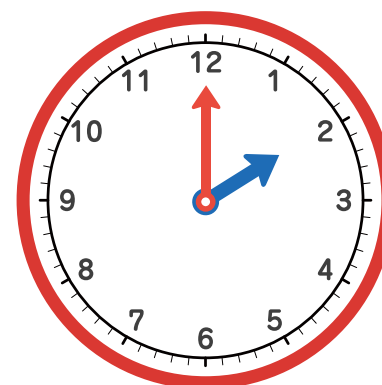
なが 長い はり

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

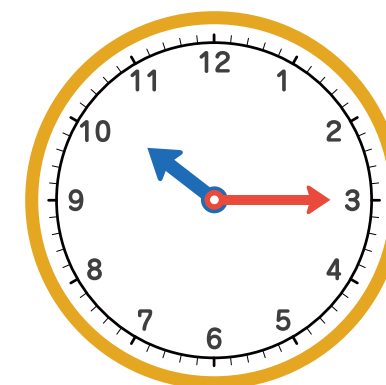
はりは みんな
みぎまわ
右回りに うごく。



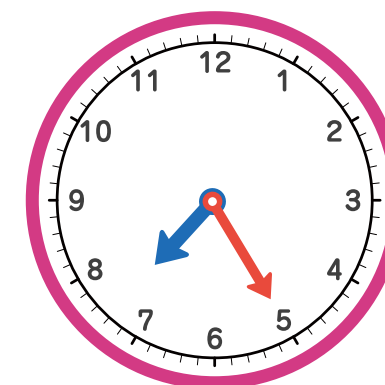
何時 何分か わかるかな? 時計を せいかくに 読んでみよう。



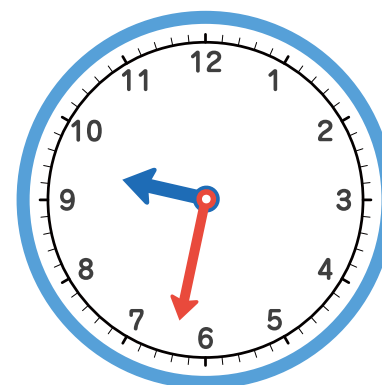
(じ ふん)



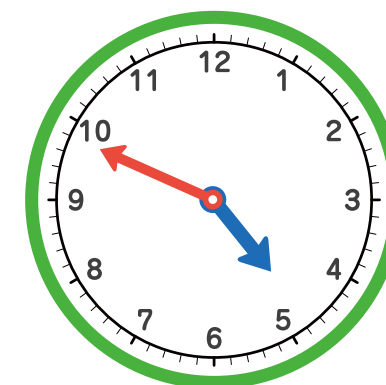
(じ ふん)



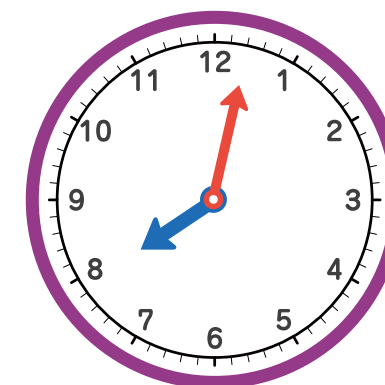
(じ ふん)



(じ ふん)



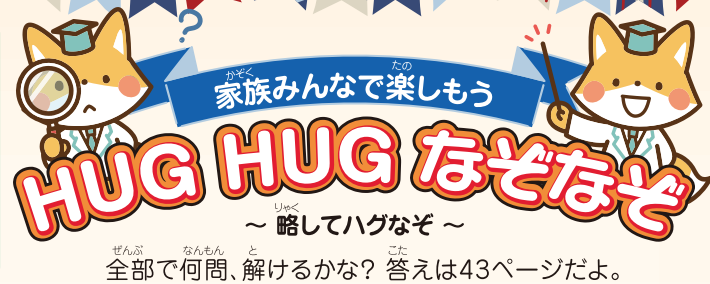
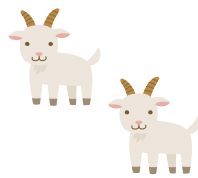
(じ ふん)



(じ ふん)

Q.7 中級 なぞなぞ

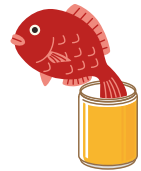
ヤギが10匹集まると
どうなる？



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

学校にある9匹のタイが
入っている缶って
なーんだ？



Q.9 上級 なぞなぞ

大きな目の人が
パソコンでやっている
ことってなーんだ？



Q.10 上級 なぞなぞ

日が暮れた頃に
おじいちゃんがしそうな
アクティビティってなーんだ？



Q.11 上級 なぞなぞ

店員さんから「あげる」と
言われて悲しいものって
なーんだ？



Q.12 超級 なぞなぞ

店のマスターに
確認が必要な調味料って
なーんだ？



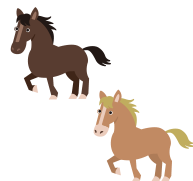
Q.13 超級 なぞなぞ

曲がった弓の矢が
多くありそうな
都道府県はどーこだ？



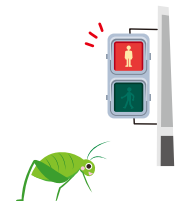
Q.1 初級 なぞなぞ

馬が7匹で運んでくる
果物ってなーんだ？



Q.2 初級 なぞなぞ

信号が赤なのに
道路を渡ってしまう
悪い虫ってなーんだ？



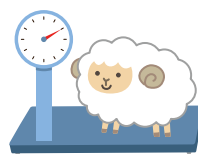
Q.3 初級 なぞなぞ

木曜日と金曜日に
使いそうな楽器って
なーんだ？



Q.4 初級 なぞなぞ

羊は何トン？



Q.5 中級 なぞなぞ

空に拳を突き上げている
妖怪ってなーんだ？



Q.6 中級 なぞなぞ

幼稚園の子が着ている
制服の色って
何色かな？



おもちつき。



仲良し三兄弟



祖母との七五三



初詣&七五三&ハーフ成人式



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。



にっここ(へ)



発表会



孫たち大集合



だいすきだよ



ゆいちゃん



3さいです！



初めての水族館



保育園のお迎え



初めて♡



あゆむ



もうすぐバレンタイン♡
作るより食べる方が好きかな？



753の写真をとったよ！



カメラさんと一緒に♪



いつも迎えにいくと妹を抱っこして
くれるおねえちゃん。



健康に1年過ごせますように♡



じーじとのランチを作ったよ



あおいちゃん



フラミンゴの前で



ごくごく



そうま



おもちつき



1さいガールズ♡



我が家の小鬼たち



4歳になったよ♡



鏡もち



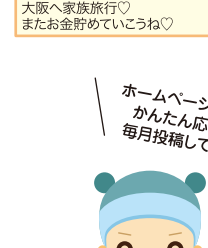
たいしん



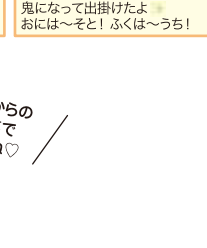
けんしん



まっとママ



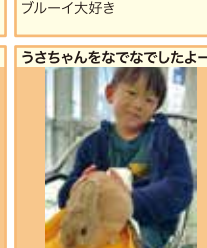
こうた☆そうた



可愛い鬼♡



はじめての三輪車



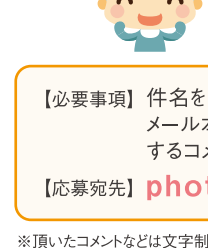
そうくん



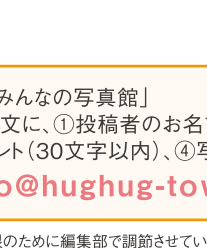
けんちゃん



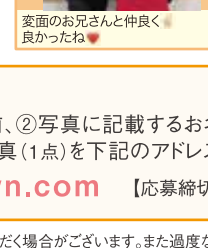
蘭華



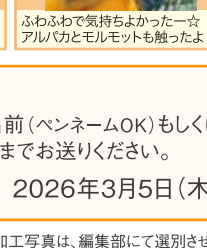
変面のお兄さんと仲良く
良かったね♡



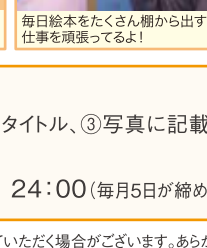
うさちゃんをなでなでしたよ！



ふわふわで気持ちよかったー☆
アムバカとモルモットも触ったよ！



そらちゃん



うみちゃん



自転車練習頑張ったね。パンダや
イルカの形の自転車にも乗ったよ



【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】 2026年3月5日(木) 24:00(毎月5日が締め切りです)



※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。また過度な加工写真は、編集部にて選別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。
※同じ月に、同一メールアドレスから複数枚のご応募があった場合は、最初に届いた方の写真を優先して掲載しております。また、同一人物による複数のアドレスからの応募も重複掲載はなしとさせていただきます。
※「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。



2026 3・4月号 Free 二頁目にお持ち帰りください。 Vol.77 毎月20日発行

賢く元気をテーマに中学受験を考える

hugジュニ

山田のおやし子育てコラム

おすすめ児童書

School Information

県立中高一貫校は

HUG HUG 問題の傾向を総括。の姉妹誌!

教育情報誌『hugジュニ』 vol.77 (2/20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、地域で育まれている活動です。

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おところもあります。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やかな成長・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こう、子どもを救うため一人一人にできることを考え行動しよう、そして虐待を受けた子ども

児童相談所虐待対応ダイヤル(無料) いちはやく 189 にお電話

岡山県子ども虐待防止条例 岡山県子ども虐待防止条例 岡山県子ども虐待防止条例

岡山県子ども虐待防止条例 岡山県子ども虐待防止条例 岡山県子ども虐待防止条例

乳がんの早期発見・治療を!

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

岡山市の乳がん検診

対象 40歳以上で偶数年齢の岡山市在住の女性

場所 岡山市内の検診実施医療機関

料金 ¥500

内容 マンモグラフィ+視触診(併用)

期間 毎年6月～12月

問合せ 岡山市けんしん専用ダイヤル / ☎086-803-1202

倉敷市の乳がん検診

対象 40歳以上の倉敷市在住の女性

場所 倉敷市内の検診実施医療機関

料金 ¥1,700(70歳以上¥600)

内容 問診、マンモグラフィ+視触診(併用)

期間 毎年6月～翌年3月

問合せ 倉敷市保健所健康づくり課けんしん係 / ☎086-434-9866

※上記2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。 ※検診については、最新情報をホームページなどでご確認ください。

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。

①鏡の前で——くぼみ、ひきつれ、赤みはないか

②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

③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 倉敷市保健所健康づくり課けんしん係 ☎086-434-9866

倉敷市の子育て情報

くらしき子育てアプリ(母子手帳アプリ) 提供中!

「くらしき子育てアプリ」は、スマートフォンやタブレット端末を利用し、妊娠期から出産、子育てまでをサポートしてくれるアプリです。妊娠中の健康管理はもちろん、乳幼児健診や予防接種のスケジュール管理、子どもの成長の記録・家族間での共有などができます。また、子育てに関するイベントやお役立ち情報をプッシュ通知によりお知らせします。登録料・利用料は無料です(通信料は利用者負担となります)。紙のおやこ健康手帳(母子健康手帳)と合わせてお使いください。

「子育てハンドブック」をご存知ですか?

「子育てハンドブック」では、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)を紹介しています。子育てハンドブックは妊娠届出書を提出した際、おやこ健康手帳と一緒に配布している他、市内21ヵ所の子育て支援情報コーナー(下記参照)に設置しています。

子育て支援情報コーナーを設置しています!!

子育て支援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拠点や児童館などの施設のチラシや子育てハンドブック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. wfclcd@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ばん 平日 午前8:30～午後5:15 0570-003-110

子どもの人権110番 せろせろななひやくとおばん 平日 午前8:30～午後5:15 0120-007-110

女性の人権ホットライン せろなせろのハートライン 平日 午前8:30～午後5:15 0570-070-810

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

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

岡山地方方法務局 岡山県人権擁護委員会 岡山県 岡山県人権擁護委員会

わたしの“いちばん“を叶える、マンションという賢い選択。

My First. ビ・ウェル 一宮

マルナカ一宮店目の前／利便性の高い 国道180号沿い／敷地内 全戸分以上の駐車場完備

わたしが思い描いていたライフスタイルを、この街、このマンションで。風と光に満ちた暮らし。

お気に入りのインテリアに囲まれた心地いい時間。“ACTIVE & SLOW”

オンもオフも自由自在に切り替えながら便利さあふれるショッピングと、大切な子育て環境と、

ほどよい自然に恵まれて、都心にもスムーズにつながるこの一宮の街で家族の幸せを訪いでいく、



モデルルーム公開中[完全予約制]

2LDK タイプ 55.00㎡ **2,800** 万円～ | 3LDK タイプ 65.88㎡ **2,980** 万円～ | 4LDK タイプ 84.91㎡ **3,460** 万円～

建築基準法上／※1. 1LDK+S. ※2. 3LDK+Sとなります。



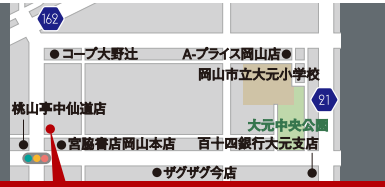
マンションならではの機能性と安心感。注文住宅のようなプランの自由度をミックスした和建設ならではのオーダーメイドシステム。

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

全戸分以上
敷地内駐車場完備



マンションギャラリーへのご案内

カーナビ入力 「岡山市北区今3丁目24・22」

ご予約・お問い合わせは

0120-090-898

◆営業時間／10:00～19:00

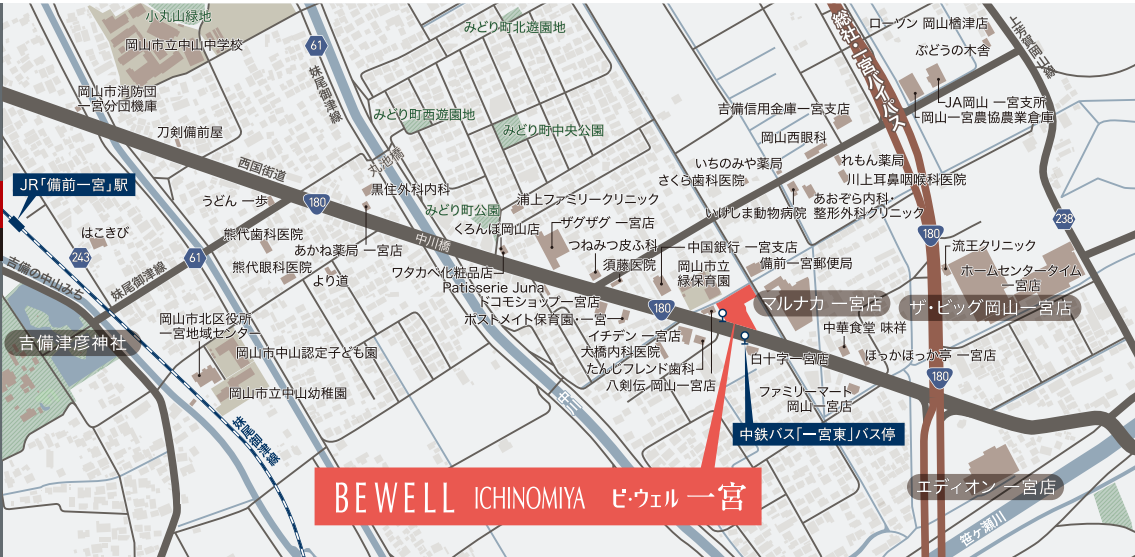
◆定休日／火・水曜日(祝日は営業・木曜が振替休日)

□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▶



BEWELL ICHINOMIYA ビ・ウェル 一宮

【建築概要】●名称/ビ・ウェル一宮●所在地/岡山県岡山市北区一宮字道場129番1●交通/中鉄バス「一宮東」バス停徒歩1分(約50m)●用途地域/第二種住居地域●地目/宅地●容積率/200%●建ぺい率/60%●敷地面積/1,805.27㎡●建築面積/432.33㎡●建築延床面積/3,964.41㎡●構造/規模/鉄筋コンクリート造、13階建て●総戸数/48戸●建築確認番号/第ER-24041679号(2025年2月5日付)●分譲戸数/2,480万円～3,970万円●最寄駅/徒歩●3,200万円台(6月)●間取り/1LDK+S+4LDK●住居専有面積/55.00㎡～84.91㎡●バルコニー面積/1.61㎡～2.75㎡●バルコニー●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者の共有●竣工予定/2026年6月末●入居予定/2026年7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/株式会社会社計画研究所●管理費(月額)/4,500円～7,000円●修繕積立金(月額)/3,600円～5,500円●修繕積立一時金(一括払い)/347,000円～535,000円●環境整備一時金(一括払い)/11,000円～17,000円●手付金等保証機関/株式会社四国銀行●駐車場/敷地内49区画61台(月額使用料/3,500円～10,000円)●バイク置場/5台(月額使用料/1,000円)●自転車置場/99台(スライドラック58台、上部ラック35台、平置き6台)(月額使用料/100円～200円)●ゴミ収集費(月額)/1,540円●インターネット使用料(月額)/1,210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●広告有効期限/2025年8月末日

※掲載の写真は2024年12月現地周辺を撮影したものに一部CG加工を施し、図面に基に描き起こした外観完成予想図を合成したもので、実際と異なります。また、今後施工上の理由等により変更になる場合もございます。

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
(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員

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(3)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

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

〒700-0975 岡山市北区今4丁目9-36-202 TEL.086-250-7966 FAX.086-250-7965

HUG HUG3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!(お店の詳しい情報はp18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。



**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



**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



**フルーツいっぱい
ホール(税込3,900円)**

1名様

莓&季節のフルーツをたっぷり使用した、あっさり生クリームのケーキを美味しくどうぞ! 当選者は4/30(木)までに前日予約の上ご来店ください。

提供:洋菓子 Hashimoto



**いちごドーム貼り付け
ホール(税込3,800円)**

1名様

中にも莓をたっぷり使用し、鮮やかに薄切した莓をたっぷり使用したケーキを美味しくどうぞ。当選者は4/30(木)までに前日予約の上ご来店ください。

提供:洋菓子 Hashimoto



**莓いっぱいホール
(15cm/税込4,000円～時価)**

1名様

厳選した莓をたっぷり使用し、あっさり生クリームのケーキを美味しくどうぞ。当選者は4/30(木)までに前日予約の上ご来店ください。

提供:洋菓子 Hashimoto



**Hello Kitty展
ペア招待券**

5組10名様

「キティとわたし」の50年をテーマにハローキティだけが持つユニークさを紐解く新しい展覧会。

会期:2026/3/19(木)～5/10(日)

提供:岡山県立美術館



**お菓子ソックス
親子セット**

3名様

じゃがりこ、コアラのマーチ、ミルクーのどれか1つになります。

サイズ:13～18cm/22～24cm

提供:日本のだし売場

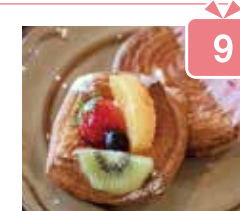


**飛竜「ベトコンラーメン倉敷」
2食入り3パックセット**

5名様

倉敷市の人気ラーメン店「ベトコンラーメン倉敷新栄」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



**M's viennoiserie
20%割引券**

10名様

クロワッサンとデニッシュの専門店「M's viennoiserie」で使えます。

日々の暮らしに、至福のひとときを。

提供:M's viennoiserie



**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バスタオル、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:2026年2月20日(金)～2026年3月19日(木) ※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。

読者プレゼント
応募フォーム
QRコード



p25の3分なぞときミステリーのこたえ

「砂糖で締める方が、塩で締めるよりおいしいから」

肉や魚を締める時に砂糖を用いるのは、多少珍しいものの、国内外問わず用いられる料理法です。砂糖は塩に比べ水に溶けやすいため、塩よりも素材の水分を抜く効果が高く、分子の粒が大きいため、素材に砂糖の味が入り込むこともあります。実際に、市販の「ピチットシート」にも水あめの成分が使われています。

p25のクロスワードパズルのこたえ

タテのカギ

1…シキ(四季) 2…ラジオ(radio) 3…シキソクゼクウ(色即是空) 4…クビ(首)
6…タイ(鯛) 8…アユ(鮎) 9…サツマイモ(薩摩芋) 10…ゾウ(象)
13…マヒマヒ(mahi-mahi) 17…アオモリ(青森) 18…ホウカゴ(放課後)
20…ヨミ(黄泉) 21…ゼイ(税) 23…ゲリ(下痢) 24…シミ(染み)

ヨコのカギ

1…シラギ(新羅) 3…シクチ(朱口) 5…キジ(雉) 6…タキビ(焚き火)
7…オアイソ(お愛想) 11…クサツ(草津) 12…ウマ(午) 14…オゼ(尾瀬)
15…ヒヨ(「鶴」でヒヨドリ) 16…クワイ(慈姑) 17…アマ(尼) 18…ハウ(法)
19…オヒヨウ(大餅) 22…ミカゲイシ(御影石) 25…リン(鱗) 26…ゴリ(鯉)

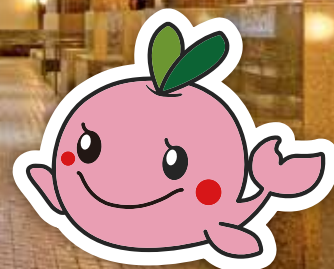
A=ヨ B=モ C=ギ D=モ E=チ 答え:よもぎ餅

p28のまちがいさがしのこたえ



①壁のひびが増えている ②頭の上の壺の首が伸びている
③オレンジの器に花が生けてある ④板の上の茶碗が消えている
⑤壺が土の塊に ⑥壺の色が一部違う ⑦土の塊がひとつになっている

春のおでかけは 大家族の湯へ!!



緑日やキッチンカーなど
楽しさ満開のイベント!

天然ラドン温泉
健康お風呂
22種類!



屋内なので
寒い日もOK♪
温水プール

お湯フェス!!!

3/28(土)・29(日)

10:00~17:00(予定)

大家族の湯建物前駐車場にて開催

／詳細はホームページをチェック!／



※イベントの内容は予告なく変更になる場合があります。

大家族の湯はお得がいっぱい!!!

曜日イベントのご案内

月	シルバーDAY	60歳以上100円引き
火	スタンプ2倍DAY	LINEスタンプ2倍
水	サ活DAY	サウナ関連商品割引
木	キッズDAY	小学生以下のお子様は お風呂もプールも完全無料
金	フィットネスDAY	フィットネス100円引き

◎公衆入浴、入館のみのお客様は対象外
◎その他クーポン等との併用不可(火曜・水曜を除く)

風呂の日

毎月6のつく日は
回数券をご購入で

**追加で1枚
無料入浴招待券を
プレゼント**

◎券売機にて回数券を発売後、
受付にご持参ください

無料券プレゼント

3/20(金祝)~22(日)

お子様(小学6年生まで)
1名につき1枚

**プールも使える
無料券プレゼント**

岡山みやび温泉
大家族の湯
だいかぞくのゆ

Tel.086-805-4126

岡山市北区久米197-1

無料駐車場 530台 年中無休

営業時間/7:00~23:00(受付終了22:00)
※浴室・プール・フィットネスは22:45まで

	大人 中学生以上		中人 小学生		小人 小学生未満	
種類	平日	土日祝	平日	土日祝	平日	土日祝
入浴	870円	920円	500円	520円	300円	320円
プール	1,100円	1,130円	650円	670円	450円	470円



ホームページ



X公式アカウント

2名様まで有効/有効期限:2026/3/31

【平日限定】お子様(小学生まで)
2名様まで入浴無料

保護者
同伴に
限る

その他クーポン、サービス等との併用不可/コピー不可

2名様まで有効/有効期限:2026/3/31

【平日限定】お子様(小学生まで)
2名様まで入浴無料

保護者
同伴に
限る

その他クーポン、サービス等との併用不可/コピー不可

2名様まで有効/有効期限:2026/3/31

【平日限定】入浴 & 大人プール
通常 **1,100円→1,000円**

その他クーポン、サービス等との併用不可/コピー不可

2名様まで有効/有効期限:2026/3/31

【平日限定】入浴 & 大人プール
通常 **1,100円→1,000円**

その他クーポン、サービス等との併用不可/コピー不可