

お問合せ 恵那市役所 商工課 商工振興係 TEL:0573-22-9198
会場:恵那文化センター1階 集会室(恵那市長島町中野414-11) / 入場無料
お子様連れでの来場も大歓迎です☆
楽しいイベントもありますので、お気軽にお越しください!
「久しぶりに働くのはちょっと不安」家庭と両立できるか心配というあなた!子育て
と両立しやすい企業が集まります。お話を聞いただけでもOK!個別相談ブースや
楽しいイベントもありますので、お気軽にお越しください!

12/1(水) 11:00~25:00
なでしこおしごえ

お問合せ ましろさき公園LINE(右記QRコード)まで
会場:ましろさき(恵那市長島町1518-11) / 入場無料
タフラリーにご参加ください。
25店舗が出店し、会場でお買い物をするスタンプラリーをGETできる入
岩村町にあるクラフト雑貨や食品を扱う2つのお店がマルシェを同時開催。合計
11/12(土) 10:00~15:00
小さな森のマルシェ&アロプリオムナード
歩いてマルシェをハジメ!

子連れOK! イベント情報

◎中野児童センター 開催時間/9:00-17:00 休館日/日、月、祝日 住所/恵那市長島町中野483-8 TEL/0573-26-3878
初めて会う子同士も、異年齢でも、関わりの中で成長があるようです。月齢別の教室も定期的に開催しています。
施設には図書室、卓球室、遊戯室などの計5つの部屋があり、0~18歳までの幅広い年齢層の子ども達が集まります。
な場所です。「アツ」に寄り添いたい。気軽に遊びに来てください。お楽しみ会も、優しく楽しい!
編集部スタッフも通う、中野児童センター。風間子どもとふたりきり遊びで遊ぶと、遊びに行きたくなるアツアツみたい
子育て中の心のオアシス◎乳幼児の親子教室も充実!



hugma編集部が話題のスポーツイベントに
でかけて、ママ目線レポートします!
今回はいろいろな遊びや活動を行っている恵那市
の中野児童センターをご紹介します。

ココ行ってきました!
hugma編集部の

笑顔のパパ・ママ 増加中! /
パパ・ママたちに夢を聞いてみました

趣味はフルマラソンを走ること。
辛いことを乗り越えた時の達成
感を子どもたちと一緒に味わい
たいです。
はやしひさん

読書したり、珈琲飲みに行っ
たり、長風呂したり、自分時間
を持てるように。実際はまだ
まだドタバタな日々だけど。
れいこさん

◎あなたの「夢」聞かせてください!応募の詳細はハグマDMまで!

接骨院88・mamiさんの
ママに効く!ワンポーズ
美脚効果◎足の付け根とお尻のストレッチ

詳しい動きを
動画でチェック!

1 四つ這いになり、両手の間に片方の膝を入れ横に倒す
2 反対の足は真っ直ぐ真後ろへ伸ばす
3 息を吸いながら、両手と伸ばしている方の足の太ももで床を押す
4 息を吐きながら力をゆるめる
5 1~4を5呼吸程繰り返したら、上半身を前へ倒してキープ
反対の足も同様に行います

ここが伸びている
ことを意識して!

オンラインレッスン、パーソナル
トレーニングを行っています! **88** THE 3RD PLACE

編集 : 先日2歳の子どもが発熱し、発疹が出ました。前にかかった突発性発疹っぽいけど、ポコポコしたものもある。
後記 : 小児科へ行ったところ、「突発性発疹と手足口病が一緒にきたね」とのこと。勉強させられます。(編集部・礼子)

2023年
1・2月号
掲載分

**冬のイベント
情報募集!**

hugmaでは、中津川~恵那~瑞浪で
開催される、hugma世代が楽しめる
イベントの情報を掲載しています。
開催予定のイベント情報を、LINEの
hugma公式アカウントまでお寄せく
ださい。審査のうえ、誌面にて無料で
ご紹介させていただきます。
また、hugmaのInstagramでもイベント
情報や地元情報をご紹介しますので、
お気軽にお問い合わせください。

*11月15日(火)より募集を開始します
*イベントは2023年1月中旬~2月開催予定のものに限ります

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
私たちが目指すSDGs
令和4年度恵那市まちづくり市民活動補助金事業

歯が生えない0~3歳までのお子さんを対象に、
5回のプログラムを通して、口腔育成のための
食事や生活リズムの個別支援をしています。
TEL 0573-66-7702
〒508-0036
中津川市東宮町4-59
やまうち小児歯科

読んでいただきありがとうございます。
3回にわたる子育て中の皆さんに知って頂きたいことをお伝えして
きました。歯医者は、痛くなつてから行くところではなく、痛くなる
前の予防に定期的に通う楽しい場所になればと考えています。おし
歯だけでなく、口腔機能(安全に食べる、滑舌、呼吸)に関する
お困りのことがあれば、お近くの歯科医院にご相談ください。

1. 歯の健康

1 すぐにおやつを要求して「グズグズ」子ども...どうしたらいいでしょうか
グズグズ食へは虫歯になりやすいと聞きますが、子どもがすぐにおやつを
要求してグズグズするので、あげてしまっています。どうしたらいいでしょうか?
2 子どもの転んで口の中をケガ!受診したほうがいいですか?
2歳の子が転んで口の中が血だらけになってしまいました。歯は折れていませんが、
歯医者が受診したほうがいいですか?
3 早くにお近くの歯科医院を受診されることをお勧めします
見目は大丈夫でも、歯の根っこが折れていたり歯が買入、脱臼している場合もあります。
早めにお近くの歯科医院を受診されることをお勧めします。また、歯が欠けたら、抜けてし
まった場合は乾燥しないようにサランラップに包んだり、牛乳に漬けて持参しましょう。

4 気が粉らわせる対応をしてみよう
外出が難しい状況が続いているので大変です。お父さんが「お腹空い
た」という場合、美濃には「今ちょっと退屈〜という時もあります。お外に
散歩に行こうか〜など目をそらす、気を粉らわせる対応をしてみよう。どうしても
キリッ100%のモノを選んでみてはいいか?タラタラ食べを習慣化しないために、
しっかりと睡眠をとりたい。遊び、食事の時間にお腹がペコペコになる生活を目指しよう。

気になること、
教えて! 歯科衛生士さん!
vol.13
「教えてくれた人」
やまうち小児歯科 歯科衛生士 中村ゆかりさん

ママが発信! 地域のお役立ち情報誌
hugma
ハグマ
Take Free
vol.14

五感をフル活用して遊ぼう
親子で体験できる「無制限あそび」イベントに密着!

インスタ更新中
HUGMA.FREEPAPER



秋の中津川
ちこり村は 栗づくし!

ランチピクニック
生食パン 1枚 300円
おまかせ 栗づくし
デザート付OK!

SARAIÉ

七五三・新撮撮影
お宮参りなど
節目の記念撮影
承っております

お問合せ: TEL.050-3390-3018
saraiephotoshop@gmail.comまで

ふろしき 一時預かり受付中!

お電話: 0573-63-3767

カフェ 楽

営業時間
9:00~18:00 平日
9:00~18:00 土日祝
10:00~14:00 LD
16:30~17:00

親子で体験を共有!

五感をフル活用して遊ぼう

芸術の秋♡子どもにもお絵描きやアートを楽しんでほしいけど、おうちではなかなかムズカシイもの。今回は、日常の「それやっちゃダメ!」から開放されて、大人も子どもも自由に遊ぶ『無制限あそび』イベントの現場に密着。おうちでも楽しめる遊びのコツも教えていただきました。

はじめてで戸惑って
大胆になれなくてもOK!

全身ベタベタ、
色まみれになってもOK!

「無制限あそび」
認定講師 永岩紗代さん
ご自身も、6歳・4歳・2歳*のお子さんのママである永岩さん。「無制限あそび」のメソッドを通して、大人も子どもも、心身共に解放されて思いっきり遊んでもらうための集いの場を提供されています。
※年齢は取材当時(2022年9月)

無制限あそび By.34 インスタはこちら▷▷

※事前にアレルギーがないかご確認ください

＼やってみよう! /

道具その①

寒天+食紅

食紅でカラフルな色をつけ、容器で固めた寒天を使って遊びます。ひんやりした寒天を手足に貼ったり、型抜きしたり、クラッシュしたり、遊び方は自由!

道具その②

小麦粉+食紅

小麦粉と食紅を混ぜると、子どもがお口に入れても安全なトロトロ絵の具の完成。好きなようにお絵描きしちゃおう! 誤飲の心配のない年齢の場合は、普通の絵の具でもOK!

参加した親さんの感想

- 子どもたちのいい笑顔が見られました!
- 準備も片付けもなく参加するだけだったので、親も気楽に楽しめました。
- 2歳&4歳で参加しましたが、どちらの年齢も楽しめてよかったです。
- 片道1時間くらいかかったけど、来てよかった!

Q 無制限あそびとは?
モンテッソーリ教育に基づいた遊びで、食材や食紅など安全な素材を使っています。日常の「それやっちゃダメ!」から解放される自由な遊びで、触覚や視覚などの五感を刺激し、脳の発達を促します。

Q 五感を刺激することのメリットは?
まず、遊びによって五感が刺激されることで、脳の発達を促すことができます。また、子どもに「自分からやってみよう」という思いが生まれ、それが今後の自立や、学ぶ力につながります。そして、知らない道具で遊んで見ること、探究心・好奇心が育ちます。

Q 親子であそびをすることの意味は?
1つめは、親子のスキンシップや思い作り。2つめは、お子さんの成長が目の前で見れること。オノマトペ(とろとろ、ねっとり、べたべたなど)を使って親子で会話をすると、語彙力も向上しますよ。

Q 家だとなんか「やめて」と言ってしまうのですが…
とにかく環境づくりが大事です! 子どもが思いっきりやっていたい場を作ってあげること。ちなみに無制限あそびのイベント中は、「それやめて!」や「それダメ!」は禁句にしています。

Q 永岩さんがこの活動を始めた理由は?
私自身が、親子でワクワクドキドキする体験がしたいから! です。コロナ禍や自然気象影響で多くの制限がかかり、子育てに窮屈さを感じるものが少なくありません。また、我が子に発達障害があり、気軽に出かけられる場が少ないと感じていました。同じような方たちが気がねなく遊びに来られる場所を作りたいという思いから、資格を取得し、活動を始めました。

障がいの有無を問わず、遊びついでに子育ての相談や親同士の情報交換ができる場になるといいなと思っています。

子育て真っ最中!

3児のパパによる家族のお金相談!
保険の見直しや資産形成、
毎月の固定費どうしたらいいの??
気になる事は気軽にご連絡下さい!

ファイナンシャル・プランナー株式会社
山田 健人

家族ファーストの家づくり

bocca home
Bin0 casa

(有)水野製材所/TEL.0573-43-2539

妊娠前の身体よ!
カムパッーケ!!!

2ヶ月特別チャレンジ!!!
子育て中でも出来る!
富新改善とキレイながらづくり!! MAMI

特別ボディメイク
yoga×トレーニングセッション
s席 ¥29,800-

お申し込み 11/1(火)~30(水)
期間限定特別コースです!

Nympha

HAIR+BEAUTY
Nympha
@nympha2009

黒稗珈琲

www.toshiro.com