

**子育てOK! イベント情報**

**2022年3/28(月) 10:00~**  
**こぎつねの森 親子ふれあい遊び**  
 会場: 水KeyPoint (恵那市長島町正家613-10)  
 参加費: 無料 主催: NPO法人こぎつねの森  
 会場: 恵那市コミュニティセンター(恵那市長島町1657-1)  
 右記QRコード(公式LINE)まで

**2022年3/8(火) 10:00~15:00**  
**子どもの表情を気軽にGET! hugmaリサイクルマルシェ**  
 会場: 水KeyPoint (恵那市長島町正家613-10)  
 参加費: 無料 主催: NPO法人こぎつねの森  
 会場: 恵那市コミュニティセンター(恵那市長島町1657-1)  
 右記QRコード(公式LINE)まで

**家庭保育園**  
 〒508-0015 中津川市手賀野175-71  
 TEL 0573-65-3762  
 ご感想、ご意見お待ちしています

Instagram: @hugma

無認可保育所の時代も含めると20年以上の間、0歳児から3歳児のたぐいの子どもたちを見守り、受け止め、一緒に歩んできました。これからは今後巣立つであろう多くの子どもたちから巣立つであろう幼子と重なり、ここが巣立ちの場所であると感じた瞬間となりました。そしてその小窓から先にひな鳥が空へ飛び立っていったのです。その姿がこの新しい園舎建物の完成間近なある日、建物の上に設置されている採光窓に、親鳥とひな鳥がとまりました。ない環境の中で、あえてその庭の木に巣作りをした鳥がいたのて工事車が出入りし人々が行き交い、とても静かとは言えありません。当園のソノボリです。15年前「こぎつね」新築の際、どこで『家庭保育園』の玄関には、「親子どりのタリ画」として、『家庭保育園』の玄関には、「親子どりのタリ画」がみんさんも支えていくことになっていくのではないかと考えています。

それは土台のよなものと違っていいかも知れませんが、土台の上には子どもたちが豊かな世界を構えたいと思います。こうした環境をつくること、子どもだけで保護者のみさんも支えていくことになっていくのではないかと考えています。

子育てのべーは家庭です。しかし、社会が変わっていくにつれて、親への負担はますます大きくなっていくように感じられます。「子どもとふたりで、ぼんと取り残されていくような気がする」。そんなお母さんの声も聞かれています。

わたしたちができることはなんなのだろうか。その答えは、子どもたちのありのままの姿を受け止め、安心して過ごせる場所をつくることとです。

子どもは子ども同士の世界のなかで日々、成長していき、これは子どもたちとふれあうなかでわたくしあふななから感じていることとです。

子どもは子ども同士の世界のなかで日々、成長していき、これは子どもたちとふれあうなかでわたくしあふななから感じていることとです。

子どもは子ども同士の世界のなかで日々、成長していき、これは子どもたちとふれあうなかでわたくしあふななから感じていることとです。

**子連れOK! イベント情報**

**2022年3/8(火) 10:00~15:00**  
**子どもの表情を気軽にGET! hugmaリサイクルマルシェ**  
 会場: 水KeyPoint (恵那市長島町正家613-10)  
 参加費: 無料 主催: NPO法人こぎつねの森  
 会場: 恵那市コミュニティセンター(恵那市長島町1657-1)  
 右記QRコード(公式LINE)まで

**2022年3/28(月) 10:00~**  
**こぎつねの森 親子ふれあい遊び**  
 会場: 水KeyPoint (恵那市長島町正家613-10)  
 参加費: 無料 主催: NPO法人こぎつねの森  
 会場: 恵那市コミュニティセンター(恵那市長島町1657-1)  
 右記QRコード(公式LINE)まで

**hugma編集部**

**子連れOK! イベント情報**

**2022年3/8(火) 10:00~15:00**  
**子どもの表情を気軽にGET! hugmaリサイクルマルシェ**  
 会場: 水KeyPoint (恵那市長島町正家613-10)  
 参加費: 無料 主催: NPO法人こぎつねの森  
 会場: 恵那市コミュニティセンター(恵那市長島町1657-1)  
 右記QRコード(公式LINE)まで

**ママが発信! 地域のお役立ち情報誌**

**hugma**  
 ハガマ  
 Take Free vol.10

**ママたちに夢を聞いてみました**

笑顔のママ 増加中! /

細事に季節の仕込み、ほっこり優しいご飯を作ってくれる。人生かけて、大好きなおばあちゃんを目指したい! まずは、家族のご飯からかな。  
 恵那市 ゆりかさん

体調不良がきっかけで始めたよもぎ蒸し。サロンもOPENしました。周りに支えてもらって今があります。自分も、よもぎ蒸しを通して色んな方を支えられる存在でありたいです。  
 恵那市 あずさん (よもぎ&ハーブ蒸しほころん)

**編集後記**

雪がよく降り、珍しく姉弟で雪合戦をして遊んでいました。子どもが大きくなると、お出かけについてきてくれなくなり、兄弟姉妹と一緒に遊ぶことも少なくなってしまいます。子どもが小さな時はどこに行くにも一緒だったので、一緒に遊んでいる写真がたくさんありますが、今は一緒に写真がめっきり減ってしまいました。祖父母會祖母との写真はもったないので、今年は意識的に撮っていくと思っています。  
 堀 洋美

**ママが発信! 地域のお役立ち情報誌**

**hugma**  
 ハガマ  
 Take Free vol.10

**今こそ始める! 発酵ライフ**

恵那の麹屋さんに「手前味噌」を教わりました / 楽しくてヘルシーな「みんなの発酵食」

Instagram: @hugma

**hugma 2022年3・4月号 (年6回発行)**

編集: 太田礼子 / 堀洋美 / 佐藤昭子 / 繁澤あゆみ / 黒田文 / 瀬見井智子 / 矢野舞子 / 石田善也 / 藤井真也

デザイン: 原房枝 / 木村瞳 / 村本志保

お問い合わせは、hugmaの公式LINE→ または下記Eメールから

hugma.fp@gmail.com

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

私たちが目指すSDGs

令和3年度キリン・地域のちから応援事業

**今こそ始める! 発酵ライフ**

恵那の麹屋さんに「手前味噌」を教わりました / 楽しくてヘルシーな「みんなの発酵食」

Instagram: @hugma



**カフェ楽**  
住所：福道市明成町96-2  
(福道市公民館内)  
電話：0572-26-7277

営業時間  
9:00~11:00 平日  
8:00~11:00 祝日  
11:00~14:00 L.O.  
16:30  
17:00

広11号コスパスペース賃借  
500円以上の時本賃借

**骨格ボディメイク**  
姿勢を整えて若返り  
-5歳を体感  
初月の有期定 完全予約制  
月・火・金요일は半額デー  
3月31日まで 受付時間 10:00~15:00 (Last 13:00)  
TEL. 070-1259-0578

子育でママさん  
・大歓迎  
メンズもOK  
式典で有観覧OK

〒184-8401 さいたま市大宮区大宮4-4-10  
中津川

SARAI PHOTO STUDIO

卒業式・入学式・  
ご家族撮影など  
節目の記念撮影  
承っております。

Instagram  
saraiphotosudio

お問合わせ：TEL.050-3300-3018  
saraiphotosudio@gmail.comまで

**彩ピアノリトミック教室**  
子どものための  
リトミック教室  
音楽の力も  
生きる力も  
両方つく!

無料体験レッスン  
受付中

ベビーコース  
各年齢別クラス  
詳細はこちら

リトミック研究センター 認定教室

**シューズ・インソール  
キャンペーン!**  
3/1(tue)~31(thu)

お父さんの靴のサイズ  
本当に合ってますか?  
【お父さんにピッタリの靴】  
【靴選びのポイント】  
お伝えします!

シューズ・インソール  
10%OFF

ご予約は店頭のみ。  
来店必須です(送料別)。  
【送料別】送料は別途ご負担ください。  
【お父さんにピッタリの靴】  
お伝えします!

# いまこそ始める! 発酵ライフ

健康食材として注目を集めている「発酵食品」。腸内環境を整える効果があり、子どものうちから取り入れると良いそうです。「お味噌にこだわりたくて、手作りしてる」というママの話もたまに聞けれど、大変そう...となかなか手がでないのが味噌づくり。今回は、恵那市笠置町の麹屋さんで、初心者の方のhugma編集部が「手前みそ」作りを体験してきました。

**教えてくれたのは...**

**麹士・体が喜ぶ発酵食料理教室講師 / 和田友美さん**  
体調不良をきっかけに生活や食事を見直し、発酵料理や味噌づくりを学ぶ。その後独立し「みかさぎ麹屋」をオープン。

★昔ながらの製法で麹を手作りされている、みかさぎ麹屋の和田さん。  
発酵調味料教室や酵素シロップその他「体が喜ぶ発酵食料理教室」も開催されています!

お店DATA 恵那市笠置町姫栗1602-2 ★商品の販売はHPからの予約申込にて。  
HP: www.mikasagikouji8.com インスタ: @mikasagikouji\_ya

編集部が挑戦!  
**子どもと一緒に  
手前みそ作り**

- 材料はシンプル!
- 大豆
  - 米麹
  - 麦麹
  - 塩



大豆はひと晩水につけた後、4~6時間茹でます。  
\*今回は茹でた大豆を事前にご用意いただきました。

**教えて! 発酵食**

**Q 発酵食のどんなところが良いの?**  
良いところはたくさんあるけど、乳児さん向けとしては「消化・吸収をサポートしてくれる」という点でしょうか。離乳食後期から発酵調味料を使うのがオススメです。

**Q お味噌を手作りするメリットは何でしょうか?**  
とにかく美味しい! 作業は簡単だから、親子で作って、食べる時に「一緒に作ったね」と話をふりかえるのもいいですね。お味噌を熟成している中でも、おうちで「おいしくなってる」と声をかけてあげてください。



**和田さん直伝! 即席味噌汁のススメ**

お味噌と鰹節、好みの乾物をお椀に入れたら、直接お湯をかけて出来上がり!  
子どもは塩分を摂りすぎないよう、大人の3~5倍の薄さにするとうまいそうです。

この日のトッピング

- 細寒天 (水で戻したもの)
- 乾燥わかめ
- ごま
- カラフルなお麩



- 豆をつぶす**  
ゆでた大豆をジップ袋に入れ、手で押しつぶしたり、足で踏んだり。ペーストにしていきます。  
わたしは手で押しつぶす派  
ぼくは足で踏む派
- 麹と塩を混ぜて、豆と合わせる**  
麹と塩を混ぜたものに、つぶした豆を加えていきます。手のひらを擦り合わせて混ぜることで、手の常在菌に活躍してもらいます。  
常在菌バリバリ!
- 保存パックにつめる**  
お団子にして、ギュウギュウ。空気が入らないように。
- おうちで半年熟成させて、出来上がり**  
寒さざると発酵が進まないの、リビングなど家族の集う場所に置いてあげて。  
おいしくなってる!

【他にもこんな発酵ライフ】

**地元で買える! ママたちの「推し味噌」大調査**

**推し** 恵那農高 農高真心味噌  
農高祭や構内の直売所で買えます。濃厚だけど、くどい訳でなく後味が好き。(まいこ)

**推し** マルマン(株) 無添加生みそ  
パローやコープ他、いろんなお店で買えます。甘めのお味噌汁はほっこりする。(あや)

**推し** パロー(株) 有機減塩みそ(白)  
パローで購入。味噌汁が苦手な夫と娘が「コレがいい」と言っています。(れいこ)

**塩麹・ヨーグルト・納豆... まだまだあるよ、発酵食レシピ**

**塩麹肉漬**  
定番! ボリ袋に入れて揉み込むだけでお肉が柔らかくなる。塩麹は市販も多数。

**ヨーグルト味噌**  
ヨーグルト1:味噌1で割るだけ。お肉や野菜を漬けると美味しい!

**麹納豆**  
米麹と納豆を混ぜて、醤油などで味をつけたもの。発酵パワー最強!

発酵レシピの作り方やおススメポイントは、hugma Instagramにて公開中です!

**Nympha**  
HAIR+BEAUTY  
Nympha  
@nympha2009

**HeartGardenセラピー**  
心の箱庭コラージュ  
ヒーリングアトリエ yまっば  
お申込み・お問合せは  
LINE(QRコード)より  
TEL.090-1982-2201

**リトミックはじめましょ!!**  
0歳・1歳・2歳・3歳 親子リトミック  
年少さん~年長さん リトミック&ピアノ  
ピアノ・リトミック・ピアノの鑑賞  
おむすび いろいろ音楽教室  
恵那市大井町961-17  
Tel.090-2189-6270

**子連れママのヨガサークルはるじ**  
中津川市の中央公民館で、平日(週に2~3回)、10:45~11:45で活動中!!  
子供は勝手に仲良く遊んで遊んでいます!  
ママはひとりで子育てから離れ、体を動かして心もリフレッシュ!一緒に楽しくヨガしませんか?いつでも無料体験受付しています!下記のいずれかにご連絡ください。  
【※田嶋美】  
●全米ヨガアライアンスRYT200取得  
●IHTAヨガインストラクター1級  
★メール yogaharuj@gmail.com  
★インスタ DMから連絡ください  
★ブログ(アメブロ)「ヨガはるじ」で検索してください

**双子のパパの資産形成アドバイス**  
~貯金成功への近道はココにある!~  
ファイナンシャルプランナー  
近松 武  
ご相談  
お問合わせ