

hugma主催 くくるマラソン
8/30(火) 10:00~15:00

お問合せ ▶ 詳細はhugmaのインスタグラムをご確認ください
会場: 本郷Point (恵那市長島町正家613-10) 入場料: 無料(終日出入りOK)
お結びキッズコーナー、「癒し家Prana」足つぽアツアツもみ出店予定!

お問合せ・お申込 ▶ 中津川おやこ劇場 (TEL: 080-3684-5850) まで
会場: 中津川市御川公民館(壁子座) 料金: 1,200円 (3歳以下無料) 作品対象年齢: 3歳~13歳
子どもたちの豊かな感性を育む団体。今回は園の子中部との共催です。
ぶり味うり50分です。中津川おやこ劇場は、生の舞台芸術鑑賞を通して
顔、びびりした顔、ドキドキする顔...ふだんアツアツで見えにくい、いろんな表情をたっ
身体や手を顔をつかった表現あそびとおはなしの公演です!楽しい顔、困った顔、怒った
7/18(月・祝) 11:00開演(10:30受付) 上演時間50分

『おくらまんぼ』劇団風の子中部 自主公演

地元の食材でつくる美味しいパン♪

地域のイベントや道の駅・フオーレ福寿の里で土日に販売している「ふくくばん」。作っているのは上矢作在住の又たちです。「地域ぐるみで子どもを育ててくれる上矢作の人たちへの恩返し」の気持ちから、パン作りを始めました。地元産の食材を使ったパンで町に貢献できたらいいな」と教えてくれました。おすすめは、「石川いぢご農園」のフー・スライイチごを使ったいちごフー・スライイチごでも美味しい香りの定番商品です。

お問合せ ▶ ぶくくばん販売店 道の駅・フオーレ福寿の里 (恵那市上矢作町3566-1) 販売情報はインスタにて

hugma編集部が話題のスポットやイベントに
でかけて、また目線でもっともっと
今回は「地産地消」をモットーに、上矢作の又たち
が作る「ぶくくばん」さんをご紹介します♪

hugma編集部の
コ行ってきました!

笑顔のママ 増加中! / ママたちに夢を聞いてみました

公園行きたい!○○やってみたい!と日頃から
大なり小なりある希望。お互いが認め尊重し合
える家族でありたいと思います。
恵那市 かなさん

子供達に目に見える材料のおやつ
やパンを与えたくて始めた「手作り」!
無理なく簡単なパン作りを伝えてい
きたいの
恵那市 ゆりかさん

Instagram投稿してます!

接骨院88・mamiさんの
ママに効く!ワンポーズ

二の腕引き締め&肩こり解消ストレッチ

詳しい動きを動画でチェック

- 1 骨盤を立てるようにしてあぐらの姿勢をとる
- 2 手首同士をくっつけるようにして、両手を後ろで繋ぐ
- 3 息を吸いながら、肩甲骨を引き寄せるように腕を上げる
- 4 息を吐きながらゆっくり戻す

1~4を10回程繰り返し、最後の1回は腕を上げたまま10秒キープ!

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 : 今回の特集を通して、「〇〇しなきゃ」の枠をゆるめ、子どもの機嫌に左右されない自分を意識するよう
後記 : うになりました。子育ては、自身と向き合う、まさに「自分育ち」の連続なんだと感じます。(編集部・瞳)

児童相談所虐待対応ダイヤル189(いちばやく)を題材にした社会映画
映画「189」上映会&トークショー

子どもたちがやりたいことを、
やりたいときにチャレンジできる
世界をめざして

日時 7月31日(日) 14:00上映
※開演は13:30からとなります
※お子さま連れでのご鑑賞はご遠慮下さい

入場料 1,000円
会場 Majolica Bamboo (中津川市駒場 801-1)

トークショー「子育ては、子育てサポート。言葉使いで未来は変わる!」
【主催】E's Class 誰も見捨てない 夢を夢で終わらせない学習塾 (恵那大井町)

hugma 2022年7・8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
hugma ▶ 右記QRコードから
公式LINE ▶ 友だち登録をお願いします
メール ▶ hugma.fp@gmail.com

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

歯について気になると、ご質問はhugma公式LINEまで
TEL 0573-66-7702
〒508-0036 中津川市東宮町4-59
やまうち小児歯科

歯並びを良くするために家でできることはありますか?
歯並びは遺伝も影響しますが、普段の飲み込む時の舌の位置、唇や頬などの口の周りの筋肉の使い方でも決まります。
身体と口をたくさん動かしましょう

歯磨きを嫌がって困っています。どうしたらいいですか?
かかりつけの歯科医院にご相談ください。
痛くなく、早く、確実に磨く方法をお伝えします。

歯医者さんへはいつから行くの?
歯が生えていない乳児期から通うことができます
ひと昔前の歯科医はむし歯(悪い所)を治す所でしたが、現在は予防が中心です。むし歯になつたら<歯医者は>痛いところ>というイメージになってしまっています。やまうち小児歯科「バナナくらぶ」は、歯・食事・生活リズムなど、0~3歳のお子様に合わせて個別サポートをしています。

気になること、vol.1
歯医者さんへはいつから行くの?
虫歯予防や歯並びなど、気になる子どものお口まわりの健康。さまざまな悩みや疑問に歯科衛生士さんにお答えします。
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

気になること、vol.1
歯医者さんへはいつから行くの?
虫歯予防や歯並びなど、気になる子どものお口まわりの健康。さまざまな悩みや疑問に歯科衛生士さんにお答えします。
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

身体を使って遊ぶ
食入る時の姿勢や呼吸がしやすい体幹をつくりまします

水分は食後に摂る
噛む回数が増え、舌や顎の筋肉を使うことになりまします

家族みんなで「あいうへ」体操をする
口を閉じて鼻呼吸を。きれいな歯並びに加え、疲れにくい身体・集中力アップも期待できます

おうちでできるオスメ習慣
歯並びは遺伝も影響しますが、普段の飲み込む時の舌の位置、唇や頬などの口の周りの筋肉の使い方でも決まります。

家族みんなで「あいうへ」体操をする
口を閉じて鼻呼吸を。きれいな歯並びに加え、疲れにくい身体・集中力アップも期待できます

ママが発信! 地域のお役立ち情報誌

hugma ハグマ

Take free vol.12

保育園・読者対談 がんばらない子育て
家庭保育園くっさんと一緒に考える、「親の心の余裕」のつくり方

Instagram更新中
HUGMA.FREEPAPER



家族を想う 健康でやさしい家づくり

赤ちゃんやお子様も安心安全の自然素材

- 山の素材/無垢材
- 海の素材/珪藻土

建吉 in the form of an ideal.

建築士 朝田康弘

営業時間/9:00~18:00
定休日/水曜日/日曜日
meeting space (事務所) 岐阜県岐阜市長島町中野464-17
無料相談は随時受付中

東洋医学で免疫力アップ!

郡上もりのこ鍼灸院

88のインソールが、新しくなりました!

formthotics

足の悩みを根本解決!!

認定院だけが処方できる あなたのだけの矯正用インソールです。88

偏平足 つめ割 浮指 矯正

子ども用 (15cm~) ご用意できます!

QRコード

カフェ 楽

住所: 瑞浪市明世町96-2 (瑞浪市民公園内)
電話: 0572-26-7277

営業時間
モーニング 9:00~11:00 平日
8:00~11:00 祝日
ランチ 11:00~14:00
L.O 16:30
17:00

デザートプレゼント

※オーガニックにこだわったお菓子をご用意
※1杯につき1個のみ有効
有効期限 8/8/31

広いキッズスペース 貸借 500円以上の給食完備

手ぶら登園! 保護者の負担軽減!

家庭保育園くっさんと一緒に考える がんばらない子育て 対談

「子育て中のママは、自分の時間がないのはあたりまえ?」「親子の時間は長くないとだめ?」「子育ては手を抜いちゃいけないの?」

全国的にも珍しい「手ぶら登園」を独自にスタートさせ、来年度には新たな保育園も設立予定の**家庭保育園くっさん**と、**がんばらない子育て**について一緒に考えてみました。

※プロフィールは2022年5月時点のものです

水野浩介さん
家庭保育園くっ 新園開設ご担当

中澤直美さん
家庭保育園くっ 保育士

もえさん
2歳の女の子が「くっ」に在園中

ひとみさん
3歳男の子、3ヶ月女の子を育児中

お話をきいた人

読者ママ代表

イヤイヤ期は、耐える時期?

もえ いま、長女がこちらの園(家庭保育園くっ)にお世話になっています。イヤイヤ期の真っ盛りで迷惑をかけているかと(笑)

中澤 そんな事ないですよ! 私たち保育士は、イヤイヤ期の子どもたちが可愛くて仕方がないんです。むしろ「保育園で自分を出してくれて、ありがとう」という気持ちです。

ひとみ 普段子どもに対しての声かけは意識しているつもりですが、余裕がないとついキツイ言い方をしてしまったたり...。なかなか難しいです。

水野 ひとみさんの仰る通り、声かけてすぐくぐり込んでしまいます。子どもも、親が思っている以上に敏感で、すぐに空気を察知します。だからこそ親の心の余裕が大切だと思います。

中澤 私たち保育士は、否定をしないように気を付けています。「これはダメ」ではなく、「こういう方法もあるよ」褒めるときも、「どこがどんなふうか上手なのか」を伝えるようにしています。イヤイヤ期は、子どもも親も育つ時。ここを越えたら大きく成長していますよ。

親子の時間は長い方がいいの?

もえ こちらの園に通わせていてビックリした事なのですが、普通の保育園だと、いつもより仕事が早く終わる時はその分早い時間にお迎えに行きますよね?でも、くっの先生方は「お仕事が終わる日でも、いつも通りの時間にゆっくりお迎えで大丈夫ですよ」と仰るので驚きました。

中澤 お子さんは保育園に任せて、お父さん、お母さんは安心して自分の時間を過ごしていけますよ。子どもにかかわる時間は、長ければいいというわけではなく、量よりも質です。親御さんや保育士を含め、周囲の大人たちがしっかりと子どもに向き合うことで、子どもに安心感・信頼感が生まれ、社会を生き抜くのに大切な「自己肯定感」が育まれます。

地域の保育をより良くしたい

ひとみ くっさんは、来年には中津川市内に二つめの保育園を開園されると聞きました。

水野 はい。新しい園も、現在のくっくの方針と同じ。手ぶら登園など新しい仕組みを積極的に取り入れていきたいです。

市からの期待も感じているので、他の保育園や地元企業とも協力して、このエリアの保育全体がより良くなるようにしていきたい。くっくが、その旗振り役になれたらと思っています。

※本日はありがとうございました。

家庭保育園くっ(中津川市認可小規模保育園)

住所/〒508-0015 岐阜県中津川市手賀野175-71
TEL / 0573-65-3762
◎新しい園は、令和5年より中津川市駒場に開園予定です。

「すくすく子育てサロン」参加者募集中!

地域で子育て中の皆さんを対象に、親子で楽しく参加できるプログラムを毎月実施しています。8月は「造形遊び」、9月は「絵本読み聞かせ」を予定。お申し込みはお電話にて。

QRコード: ホームページ, Instagram

SARAI PHOTO STUDIO

Instagram

パースディ・お宮参り・七五三・家族撮影など
節目の記念撮影承っております。

お問合わせ: TEL 050-3390-3018
saraiephotostudio@gmail.comまで

Instagram: saraietphotostudio

カプト(バザル)で
ピザ焼きながら

家づくり 無料相談会

開催します!

詳細はこちらまで

bocca home

(有)水野製材所 ☎0573-43-2539

ママのための **骨盤講座**

毎日開催 子連れOK

初回限定 ↓4400円 ↓
2980円

講座開催時間: 10:00~15:00
(講座+体験合わせて90分程度)
【完全予約制】最終受付13:00

YOKIHIカイロプラクティック
中津川市手賀野476-1
エトワールハイム205号(HABINAP)

ご予約はこちら
☎0573-65-4335

鰻 炙り

本体 ¥908~ (税込980円~)

予約制

比べてみてください! 値段と味に自信があります!!

厳選 特大サイズ 一尾約250g~285g

期間 2022年 7月1日~9月末日 (毎日開催)

ダイヤ中津川 (岐阜県中津川市)
tel 0573-65-4335
ちこり村 (岐阜県中津川市)
tel 0573-62-1545

詳しくはこちらを CHECK

Nympha

HAIR+BEAUTY
Nympha

Instagram: @nympha2009

QRコード