

**Asitisな根の上**  
10/15(土) 11:00~21:00

お問合せ Asitis(アスィティス) インスタグラムまで(右記QRコード)

場所:根の上高原根の上湖 対象年齢:3歳~大人 出店数:総勢50店舗

などの体験がすべて無料!子どもから大人まで楽しめるイベントです。で、子どもを探し、しめ縄作り、火起し体験、森探検(昼&夜)、夕暮れヨカエリ、アスィティス(アスィティス)な根の上を開催しています。オリジナル手ぬぐいご購入

根の上高原は、自然豊かな湖のある素敵な環境。この環境を守るため、去年から山の

**桃山公園 ふしぎの森のナイトマーケット**  
9/18(日) 17:00~21:00

お問合せ ふしぎの森プロジェクトウェブサイトWebサイトまで(右記QRコード)

場所:桃山公園(中津川市駒場16547) 主催:一般社団法人ふしぎの森

>関連企画>9/11(日) お絵かき&工作ワークショップ※小学生対象※要予約

絵や工作のワークショップが楽しめるナイトマーケットです。

桃山公園が一夜だけの「ふしぎの森」に大変身!飲食店・雑貨屋さんの屋台のほか、

子連れOK! イベント情報

**赤ちゃんがきた!『親子の絆づくりプログラム』**

中津川市で、4回連続、年に3~4回開催。今回は8組が参加。病院以外、初めての外出の親子もいます。子育ての基礎知識を学びつつ、日々の生活の中で感じる変化や悩みを参加者同士で共有します。「みんなと話したくて、予防接種の予定を変更しました」と話す人も数人いました。初めての育児仲間。そして、家族以外の大人と話す貴重な時間だったようです。

お問合せ:中津川市役所 生涯学習スポーツ課(担当:安藤) TEL:0573-66-1111(内線4309)

講座参加者募集中! ▶ 次回は10月24日、11月7日、11月14日に開催します。

**ココ行ってきました!**

hugma編集部が話題のスポーツやイベントに、2ヶ月~6ヶ月の1人目の赤ちゃんを育てているお母さんが参加できる子育て講座をご紹介します。

**やまうち小児歯科**

歯が生えない0才~入園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、歯について気になると、ご質問はhugma公式LINEまで

TEL 0573-66-7702  
中津川市東町4-59  
〒508-0036

**歯みがき粉は使った方がいいですか?**

歯みがき粉は使った方がいいですか? 歯みがき粉は使った方がいいですか? 歯みがき粉は使った方がいいですか?

歯みがき粉(歯磨剤)には、むし歯予防や着色除去などに期待できるフッ素や研磨剤などが配合されているので、お子さんが嫌がらなければ使用をオススメします。ただ、歯みがき粉の第一の目的は、歯垢を取り除くことです。歯垢が落ちた気持ち良さを感じてほしいです。歯みがき粉の味が苦手だったり、歯みがき粉で泡だらけになって、磨く時間が短くなるのも本末転倒。なので、嫌がる場合は歯みがき粉を使わなくて大丈夫です。

**普通の歯ブラシより電動歯ブラシの方がきれいに磨けますか?**

歯ブラシが歯の面に当たってこそ歯垢をとることができます。大切なのは、子ども自身が目指してどこを磨くかを触れさせて、その後、歯ブラシを持たせ同じ所に当てられるか?の確認をしてみましょう。

**安全に「飲む」ことを身に付けるためには、上唇がコップの水面を捉えることが大切です。「舌の脇を丸めて溜める」飲み込む動作を習得するためにも、ストローコップの方がオススメです。ストローコップを使用する場合は、ストローを引いて口の中に入る部分を少なくするのもいいですね。**

**ストローコップは飲む練習に良くないと言いましたが、使わな方がいいですか?**

**オスメは、ストローコップです**

**「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

**気になる歯のこと、vol.2 教えて! 歯科衛生士さん!**

今回は、子どものお口に入れるものについて「歯科衛生士」という立場でお答えします。毎日の子育てを楽しむために、ポイントをおさえて、今、家族に合ったものを選んでください。

**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**

楽しいことも嬉しいことも、また、大変なことも、時には道をそれってしまうこともあるかもしれない。でも、全部受け入れ、これだよと言えるように、懐深い父になりたい。  
恵那市 Kスケさん

この2人の親というのは、自分がこれまで経験したなかで、そしてこれから経験することのなかで、最も素晴らしい出来事の連続。2人は僕の宝物。2人が誇れる父でありたい。  
恵那市 ユウパパさん

◎あなたの「夢」聞かせてください!ご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**

キレイな姿勢に! 股関節のストレッチ

1 足裏同士を合わせて座り、手で足の指を握る  
2 息を吸いながら、おしりを床に押し込むようにして背中を伸ばす  
3 息を吐きながら、おへそを床に近づけるように前に倒れる  
4 息を吐ききったら、その位置で背中を伸ばし、さらに身体を倒す

1~4をゆっくりと5回程繰り返す(ツラくなってきたら、手は前で床についてOK)

詳しい動きを動画でチェック!

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 8th PLACE**

**編集** 今回の取材をきっかけに、非常食を3日間食べてみるという自由研究に小5の息子と取り組みました。しかし、  
**後記** お腹は満たされても心が満たされず、結果丸1日でリタイア。改めて食の大切さに気づきました。(編集部・あや)

**hugma 2022年9・10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 / 矢郷 舞子 / 石田 善也  
藤井 真也

デザイン: 原 房枝 / 村本 志保 / 木村 瞳

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

あなたのメッセージを載せてみませんか?

50x50mmのメッセージを1枚5,000円で掲載できます

Handmadeなど 個人販売の宣伝に

お子さんの 記念日のお祝い

お店の宣伝や イベント告知に

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 私たちから目指すSDGs

令和4年度恵那市まちづくり市民活動補助金事業

**ママが発信! 地域のお役立ち情報誌**

**hugma** ハグマ

Take Free vol.13

**おやこのための非常食**

「もしも」の時のために、楽しく備える“ゆる防災”をはじめよう

Instagram更新中

**カフェ 楽**  
住所：福島市明世町96-2  
(瑞穂市民公園内)  
電話：0572-26-7277

営業時間  
平日 8:00~11:00  
祝日 8:00~11:00  
ランチ 11:00~14:00  
L.D 16:30  
17:00

広いキッズスペース完備  
500冊以上の絵本完備

Heart+Gardenセラピー  
ヒーリングアトリエ よつば

心の中庭コラージュ  
Heart+Gardenセラピー

お申込み・お問合せは  
こちらから  
TEL.090-1982-2201

ホームページ

東洋医学で  
免疫力アップ！

郡上もりのこ健発院

家族ファーストの家づくり

bocca home

BinO casa

(有)水野製材所 / TEL.0573-43-2539

danceteam 国児舞臺  
fleur (フルール)

☆国児～中学生在籍  
☆毎週火曜日  
17:55~18:40 (国児対象クラス)

お問い合わせはこちらKAYOまで↑

hugma的  
ゆる防災

# おやこのための「非常食」実食レポート

9月1日は  
防災の日!

大雨での土砂災害、停電なども身近なこのエリア。「もしも」の備えは必要だけど、つい後回しにしがち...今回は、そんな防災について特集します。気になる市販の非常食も編集部で実食してみました!

教えてくれたのは... アドバイザー：防災士、整理収納アドバイザー / 小野綾子さん

日常の暮らしと防災を別々に考えるのではなく、両方を心地よく整えていく【ゆる防災】を発信中。完璧より継続が大事。災害が起こった時、子どもの命を守るのは家族です。非常時も、食べて、出(排泄)して、遊んで、眠るとい【当たり前】の日々を過ごすため、今できることを続けていきましょう。ぜひ、防災仲間を作って、一緒に楽しく備えましょう。



**まずは購入**

防災士さんにもアドバイスをもらって、通販や地元の店舗で非常食を購入!

**調理に使ったもの**

災害でキッチンが使えない状況を想定して、カセットコンロでお湯をわかして調理しました

コンロ (watani タフまる) お鍋

お湯がない時はお水でも作れる!

**アルファ米(白米)/パスタ**

商品名：尾西の白飯(尾西食品)  
マジックパスタ/カルボナーラ(サタケ)

「水でも熱湯でも、アルファ米は普通に食べられるね」「水分を入れる前に、脱酸素剤とスプーンを取り出すんだね。実際にやってみないとそのままお湯入れちゃいそう。実際に食べてみるって大事。家族にも食べてもらいたいな。」

5年保存と普通のビスコはどう違う?

**ビスコ**

商品名：ビスコ保存缶(江崎グリコ)

「どっちもおいしい!」「わざわざ5年保存を買わなくても、普通のも美味期限は1年弱だから、そっちでいいかな。すぐ食べちゃうし!」

防災士さんから一言

非常食は、実際に試食をして気づくことがたくさんあります。いざ非常事態になって後悔しないように、あらかじめ試食しておくことは大事です!

モグモグ

値段は高いけど、パンはやっぱり魅力的

**缶詰めパン**

商品名：新食缶ベーカー黒糖(アスト)

「缶詰のパンは美味しいんだけど、1つ500円以上するから、買うか迷うね。」  
「パンの種類によっても日持ちが変わるみたい」

スーパーの棚によくある、有名な非常食

**スティック羊羹**

商品名：えいようかん(井村屋)

「この羊羹、ガツンと甘いね」「災害時は疲れてるからこのくらい甘いものがあってもいいのかも」「ようかんなら、小さい子どもも好きそうだね」

## 防災士さんおすすめ / ハグマ世代が備えておきたい 防災用品ベスト3

**1 大人用の非常トイレ**

子どものオムツは気になるのに大人のトイレは後回しにしがち。田舎度によっては「外で用を足せる」と考える人もいるけど、夜間や雨の日用に準備しておく安心。防臭機能のついたものがおすすめ。

**2 車のガソリンは常に半分以上をキープ**

エアコン、ラジオ、灯り、充電など、車があればできることがたくさん。車中泊もできます。ガソリンを半分以上にしない習慣を!

**3 家族写真**

家族の顔は気持ちを和らげてくれます。そして、万が一はぐれてしまった時は、写真を手がかりに探すこともできます。

「非常食」ではないけど、家庭に常備しておきたい

**レトルトカレー/スープ**

商品名：アンパンマンミニバックカレー(永谷園) / チキンとタイカレーグリーン(いなば) / カボチャのスープ(宮島醤油)

「非常食ではないけど、アンパンマンカレーやレトルトスープは、『常温でも温めてもOK』だから使いやすい」「アンパンマンカレーは、イラストを見るだけで子どものテンションが上がっていいね」「非常食だけだと野菜が不足しちゃうから、スープは満足感あって嬉しい」

教えて! 防災士さん

Q 水の備蓄は大事だと思うんですが、我が家に収納場所がありません!

A 水の備蓄量は、3ℓ×家族の人数×7日分と言われてます。けど、最初から完璧を目指す、1箱ずつ増やしていきましょう。保管場所がない時は、不用品を整理して場所を作るところから!

Q 非常食は長期保存ができるけど、味が苦手なものもあります!

A 食べ物はお腹も心も満たしてくれるから、非常食は家族の好みやアレルギーに合わせて用意しましょう。特に子どもは変化に敏感だから、初めてのものは食べてくれないことも。好きなもの・食べ慣れたものがイチバン!

こんな備蓄もあり!

コーティングされているマーブルチョコは、実は夏でも溶けにくく備蓄向き。カラフルで楽しい気分になるのでオススメです!

撮影協力：HIROGARIE 東美濃様

インソールで足から身体を整えよう!

足や靴のことは(88)にお任せください!!

88の情報はこちらから

88 THE 3RD PLACE 取扱認定院

トマト入り すき焼き

みんな野菜も肉もウチナーも たっぷりすき焼きの容器が 使い捨て容器がおすすめ

Nympha

HAIR+BEAUTY Nympha

@nympha2009

ちこり村 ビュッフェ再開!!

お申し込み CHECK

SARAIÉ PHOTO STUDIO

七五三・家族撮影・お宮参りなど 節目の記念撮影承っております。

2022/08/08 スタジオリニューアルオープンいたしました!

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