

ママが発信！地域のお役立ち情報誌協賛者様募集

(2022 年度分)

私たち hugma 編集部は、中津川市・恵那市・瑞浪市の未就学児家庭に地域情報をお届けするフリーペーパーを 2020 年 1 月より隔月発行してきました。

hugma は各号 10 枠ずつ協賛者様のコーナーを設けています。そのコーナーの活用を通して、ともにフリーペーパー hugma を盛り上げていただけたら幸いです。

なお、協賛金は印刷代等制作費に充てさせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

1. 活用方法

お店等のご紹介やメッセージ等にご活用ください。広告の他、メッセージ花火のような、「誰か」や「地域」に宛てたメッセージも可能です。

2. 協賛金額

1 枠 50mm×50mm 5,000 円

協賛金は、編集部スタッフに手渡し又はゆうちょ銀行へのお振込みでお願いいたします。

振込先 hugma 編集部 (ハグマヘンシュウブ)

店名：二四八 預金種目：普通 口座番号：3111928

記号：12400 番号：31119281

3. 掲載号と原稿の〆切

各号 10 枠【先着順】 3月号まで受け付けています。

掲載号	保育園等からの 配布の目安	原稿〆切
2022年5月号	2022年4月末	2022年4月1日
2022年7月号	2022年6月末	2022年6月1日
2022年9月号	2022年8月末	2022年8月1日
2022年11月号	2022年10月末	2022年10月1日
2023年1月号	2022年12月22頃	2022年12月1日
2023年3月号	2023年2月末	2023年2月1日

4. 原稿の受付

◆データで送る場合

JPEG形式の画像データにて受け付けております。

画像の容量は5MB以内になるようにしてください。

公式LINEに①掲載希望の号②氏名③電話番号を明記の上、広告データを添付してお送りください。

◆手書きで送る場合

はがきにペンなどで直接手書きしたものをご郵送ください。封書も可。

余白部分に①掲載希望の号②住所③氏名④電話番号⑤メールアドレスを明記ください。

写真やシール等は、郵送時に剥がれてしまわないようしっかりとりのり付けしてください。手書きで小さい文字が書き込みにくい場合は、90mm×90mm など、規定の原稿サイズより大きい枠を設けて作成いただいてもかまいません。編集部でサイズを調整させていただきます。

5. QRコードについて

小さくなると読み取れなくなります。10mm×10mm 以上でお願いします。

◆原稿の作成が必要な場合は別途お問い合わせください。

hugma 編集部

〒508-0041 岐阜県中津川市本町2丁目6-23

mail hugma.fp@gmail.com

TEL 090-3153-1282 (太田)



▲公式 LINE

こちらに画像を添付して
ください

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。

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

子どもが「家」に帰ると
目覚める瞬間

あごほんある日

モーニング
8:30 ~ 11:00
ランチ
11:30 ~ 13:30
カフェ
14:00 ~ 17:00



未社 人材募集中

地域を彩る
ふくしとんご 香ばし

モットーは楽しい・福祉と香ばし
多くのママが働くママに優しい会社です

TEL:0573-43-5077
TEL:0573-67-8913

株式会社 餅グループ



恵那山麓野菜

恵那市・中津川市の農家による共同出荷チームです。
地域農業を続けることで、子どもたちの食糧を守ります。



よもぎ＆ハーブ高しサロン
hocoron

身体を芯から温め
冷えから来る不調を緩和♡

お子様連れ
歓迎です！



1歳からOK! 楽しく 体幹トレーニング

あると便利な運動グッズ

コロナ禍でおうち時間が長くなると、運動不足がちよつと心配。
子どもたちのエネルギーを発散できて、体幹を意識したあそびを教えてくださいました。

体幹を鍛える3つのメリット
運動能力UP 正しい姿勢が身につく ケガの予防になる

bc-smile
主催 長瀬しのぶさん
健康・美姿勢のコーチ。中津川市内で0~3歳向けの親子リズム体操サークル「すくすくほん」、保育園児〜小学生のキッズアダンス「bc-smile」を主催。
Instagram▶@bc_smile

ボールに座ってみよう
うまく座れるかな？ バランスをとるためにお腹に力が入っています。上手く座れたら、お尻を左右にフリフリ動かしてみましょう。

大人の背中に 乗ってみよう
背中の上は不安定なのでバランスをとるのが難しい〜。周りを片付けて、広い場所で行いましょう。

カエルジャンプ
カエルのように、しゃがんでから飛び越える動きは、骨盤・股関節周りの筋肉をほくします。大人が長座して子どもに足の上进行び越えさせるのもいいですね。

片足立ち
片足で10秒キープ！ 小さい子でも大人が手を添えて支えてあげればできちゃいます！
動きモデル/うたちょうちゃん(2歳) すみれちゃん(5歳)

トラampoline
まずは普通に飛んでみて！ 慣れてきたら、手足を広げたり、つま先を伸ばしたりしてみましょう。トラampolineから降りる時は両足で降ります。
Let's Try! トラampolineの下をくぐってみよう！ 狭い空間をくぐり抜ける動きは、普段使わない筋肉を刺激します。

ママも一緒に!
「しっかりやろう！」と気合いを入れなくても、子どもが遊んでいる横でゴロンとながら少し身体を動かしてみましょう。
ひざを抱えて前後にゴロゴロ揺れます。 反対側をほくします。
ひざを立てて肩幅に開いた足を、左右にゆっくり揺らします。 身体の声を聞きながら行いましょう。
立てた右足のひざに左足のかかとを乗せ、左にゆっくり倒します。 身体の右側が伸びて気持ちいい！ 反対も行いましょう。

トレーニングあれこれ Q&A

Q なぜ体幹トレーニングは小さい時から始めた方がいいの？
A 体幹は上半身と下半身をつなぐ大事な部分。体幹を強くすることは、将来の身体づくりに繋がります。

Q 何歳からはじめるといいですか？
A 歩けるようになる1歳ころから。道の白い線の上を歩いたり、ちょっと高い石の上に立ったり、2歳くらいからケンケンパやトラampolineもいいですね。

Q トレーニングに際し、気をつけることはありますか？
A 大人が見ていてあげましょう。不安定な時は支えてあげれば、子どもも安心して取り組みます。

Q 継続するコツは？
A 大人と一緒に楽しんじゃいましょう！ あとは、習慣化。歯磨きの前やうろつとか、ボールやトラampolineを出しっぱなしにするのも効果的です。

子どもたちと家族を元気にする店
しぜん派食品

元気っ子

TEL.0573-65-2275
中津川市中津川1010-137



HAIR+BEAUTY
Nympha

@nympha2009



88-on-lineYoga

初週【月・金】曜日
10:00~10:30
※10月のみ参加です。

【Zoom】

●レッスン ¥1,100
ご予約はご自宅から
ご予約はご自宅から
※10月のみ参加です。

お問合せは 88on-lineYoga
へお願いします

88-on-lineYoga



英語で
絵本&手遊び

対象年齢/0~5歳くらい
11/15(月) 12/20(月) 1/17(月)

時間/10:30~11:10
オンライン(ZOOM)
親子または親のみ

お問合せ
お申し込み

高木教室主催



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

LINE Facebook

