¥0 TAKE FREE

ママも パパも ばぁばも じぃじも みんなで一緒にこどもの未来と笑顔をはぐくむ

HUG HUG

11
［ハグハグ 岡山・香川版］
November 2020 / vol.131
毎月20日発刊

ご自由にお取りください
TAKE FREE

モデル：（左）ユメ／（右）リコ
（HUG PRO所属）

離乳食でお困りの
ママ、パパへ……
はぐもぐ 離乳食ガイド

このお仕事知ってる?「パティシエ」

まつぼっくりで秋を彩ろう

HAPPY BIRTHDAY
11月生まれのお友だち

読者プレゼント
応募受付期間
10/20(火)～11/19(木)
※詳細はp48をご確認ください。

巻頭特集
家族でお出かけ! 公園ガイド



岡山県では、幼稚園・保育園・スーパー・公共施設など約1000ヵ所、
香川県では、コンビニ・スーパーなどを中心に設置・配布しています。

eco電力に切り替えてQUOカードGET

新規 ご入会キャンペーン

eco電力に新規契約するともれなくQUOカード1000円分プレゼント!
eco電力に切り替えるだけでオトクがず〜っと続く!!

キャンペーン期間　2020年 10/20 〜 2020年11月末日まで



●新規でのお申込みのみ適用となります。　●お申込みの際は4ケタの申込み番号をご入力またはお伝えください。
●お申込み情報に間違いがあった場合、切替えをキャンセルさせていただく場合がございます。　●万が一、キャンセルになった場合はキャンペーン適用外となります。
●規定人数が終了間近でもお申込みについては、切替えが早い方を優先とさせていただきます。
●キャンペーン対象期間:2020年10月20日から2020年11月30日お申込み分まで　●本キャンペーンは予告なく変更することがございます。

一般ご家庭向け eco電灯Aプラン はこんなにオトク!!

HUG HUG 特典

HUG HUGを見てお申し込みされた方の電気料金
通常1kWhあたり24.4円を23.4円に割引いたします!



一般ご家庭向け eco電灯Aプラン

1kWhあたり 24.4円(税込) → -1円 → 23.4円(税込)

例えば、3人暮らしのご家庭が従来電灯Aからeco電灯Aプランへ切り替えた場合

中国電力	約11,359円／月
eco電力	約10,109円／月

基本料金0円　毎月1,250円、年間15,000円もお得です!!

※従量電灯A　432kWh/月ご利用の場合　※燃料調整費・再エネ賦課金は含まれておりません

業界初!

さらに eco電力 に切り替えるとお客様の **住宅トラブル** も **0円** でサポート

生活の中で緊急事態が起こって困ったことはありませんか？そういう時にプロの方にすぐ相談できて、
対応していただける方が24時間365日身近にサポートしていただけたらすごく助かると思いませんか？
「みまもりecoサービス」ではそんな緊急事態に対応したサポート体制を整えております。
「eco電力」に切り替えて生活の安心も0円でプラス!!!!

加入特典あり

業界初!
24時間365日 かけつけサービス ＋ つながる修理サポート※

みまもりecoサービス

※サービス提供会社：匠ワランティアンドプロテクション株式会社・サービス料金は通常200円（税別）となります。

ご加入のお手続き

ご登録は、右のQRコードを携帯電話・スマートフォンにて読み取っていただくか、下記のURLから手続きを完了してください。
お申し込みの際は必ず4ケタの申し込み番号をご入力またはお伝えください。

https://www.eco-denryoku.jp/individual/entry/

ご登録方法

●検針票をご用意いただき現在のご契約について、入力項目をご確認の上ご登録をお願いいたします。

キャンペーン申し込み番号 8989



eco電力
[香川オフィス] 〒761-0301 香川県高松市林町1957-1
[岡山オフィス] 〒700-0926 岡山県岡山市北区西古松西町8-18
info@eco-denryoku.jp　https://www.eco-denryoku.jp
eco電力 検索
小売電気事業登録番号:A0519

デザイン性を重視していた私たちの価値観を変えてくれた山忠さんのリノベーション

子どもたちの成長と共に新築にするのか、現在の戸建て賃貸のままで良いのかなど
夫婦で相談をしていたところ、父の何気ない一言で実家に暮らすという選択肢が増えました。
元々、両親が二世帯で同じ敷地で暮らしているので、その1棟を譲り受け、建物を直して暮らすという選択。
古い建物なので、耐震面で不安もありましたが、両親が近くに居る安心感から直して暮らすことに……。



実家をリノベーションするという家づくり

Renovation





Before



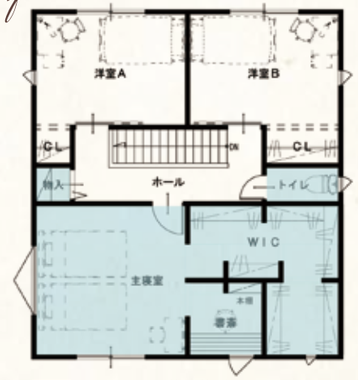
floor 1



After

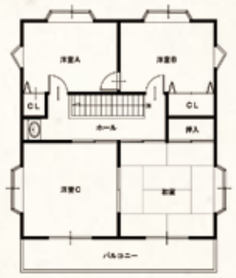
：リノベーション施工箇所

After



：リノベーション施工箇所

floor 2



Before









お客様インタビュー

実は、賃貸でも新築、車も新車にこだわっていたので自分たちが新築ではなく、リノベーションするなんて驚きです。

きっかけは転勤先でリノベーションをした賃貸マンションに暮らしていたことがあり、その時のデザイン性がとても気に入っていたので手掛けた会社へ相談をしていましたが、私たちの想いとはどこかすれ違う事もあり、どうしていいのか分からなかった時に友人に相談をしたことがきっかけで山忠さんに出会うことが出来ました。

山忠さんが岡山で実績もあることはホームページなどを見て知っていましたが、コネクトスタジオへ実際に伺い、その時の亀井さんの対応にとても心惹かれ、「ここでお願いをしよう!」とその時に決めました。すぐに建物の調査に来てくれ、一からのスタートでしたが、知識のない私たちにもわかりやすく説明をしてくれた事や、早い段階でしっかりとしたスケジュールをくれた事で安心してお任せすることが出来ました。

私たちの要望は、今ある素材を活かしてほしい。そしてピアノを置く場所やアレルギーの事などを大まかにお伝えしました。要望が少ないですね（笑）と言われたくらい。

でも驚いたのは、普段の会話や打ち合わせの時のぼんやりとしたお話をもとに、期待していた以上の提案をいつも用意してくれたこと。そして、予算のバランスもしっかりと考えてくれました。

デザインはコネクトスタジオが素敵だったので、好みをその場で伝えることが出来ました。そして、実際にリノベーションをしたお家も見学させてもらいました。私たちの好みそのもので自分たちの暮らしもとても想像がしやすかったです。

両親とは同じ敷地内でも、程よい距離感を保ちながら行き来できるので子育てにも余裕ができ、笑顔が増えそうです。
これからは家族で家にいる時間を少しでも長く作りたいと思って、リモートワークに対応できるように書斎を作ってもらいました。

提案してくれるもの全てが私たちの想像をはるかに超えていたので、このご縁に本当に感謝しています。

山忠さんがすべてのお客様へ普段からされていることは私たちには特別なことで、心が本当に温かくなったんです。
山忠さんの家づくりは現場の大工さんやコーディネーター・現場監督のみなさんが一緒に家づくりをしてくれました。
リノベーションを通して感じることは、新築より自分たちらしさを取り入れた住まいを楽しめると思います。そして何より住み慣れた街で、また子どもたちが同じ道や学校に通って成長していくんだと想像すると、本当に住み継いでいく大切さも感じています。

あんなにこだわっていたデザインも、信頼できる会社選びが出来たからこそ実現するんだと山忠さんに出会い実感しています。実家リノベーションは土地探しの時間もコストも抑えられることで、余暇をどう楽しむか、どんな暮らしをしていくかなどをゆっくり考えていけるので私たちにピッタリの選択になりました。

【完全予約制見学会情報】
詳細はHPをご覧ください。

ピットリビングのある大屋根の家
2020年 10月31日(土)・11月1日(日) 10:00-16:00
岡山市南区妹尾

ママ憧れの家事動線を吹き抜けがつなぐ家
2020年 11月14日(土)・15日(日) 10:00-16:00
倉敷市玉島乙島

Li-plus　プロヴァンススタイルの家
2020年 11月28日(土)・29日(日) 10:00-16:00
倉敷市西坂

Company Housing YAMACHU wooden house & reform SINCE 1971
0120-927-576
〒701-0151 岡山市北区平野655-53　FAX：086-238-0602
（本社）岡山市北区柳町2丁目4-23 山陽地所株式会社 カンパニーハウジング山忠
■建設業 岡山県知事 第21638号　■宅地建物取引業 岡山県知事（14）第971号　■一級建築士事務所 登録 岡山県知事 第14228号

https://www.wood-stage.com　ハウジング山忠　検索
housing yamachu（ハウジング山忠）
CONNECT STUDIO LINE 公式アカウント
イベント情報や、お得な情報をお届け!
ご相談、資料請求も承ります。
友達登録お願いします!
資料請求だけでもお待ちしております。
施工例や家づくりのストーリーなど
皆様の家づくりの参考になる資料をご用意してます。
ぜひお問い合わせください!

HUG HUG 11 Vol. 131

CONTENTS

07 家族でお出かけ! 公園ガイド

18 子どもが変われば 未来が変わる
「噛み合わせと関係する大問題 問題点2」

20 歯のお悩みQ&A
「歯の裏に付ける矯正装置について」

21 あともう1品……そんな時に!
パパっとつくれる♪ カンタンレシピ
「納豆汁」

21 おはなしめいろ
『おおきなかぶ』

22 まつぼっくりで秋を彩ろう

24 離乳食でお困りのママ、パパへ……
はぐもぐ離乳食ガイド
「どんなおやつをあげると良いですか?」

25 イオンモール倉敷 MaMaサークル
「親子で楽しく冬支度しよう!!」

25 クロスワードパズル

26 HUG HUG ママスクール

29 子どもの“〇〇になりたい”に“あの人”がお答えします!
このお仕事知ってる?
「パティシエ」
せとうち児島ホテル ボールプラン 神山 裕也さん

30 HUG HUGおすすめセレクション

32 HUG HUG住宅展示場

38 HUG HUG なぞなぞ

40 求人情報

41 点つなぎパズル

44 岡山県 休日当番医表

45 香川県 休日当番医表

45 まちがいさがし

46 HAPPY BIRTHDAY
11月生まれのおともだち

47 読者コーナー

47 今月の花タロット

48 読者プレゼント
応募期間:10/20(火)〜11/19(木)



model : (左)ユメ/(右)リコ (HUG PRO所属)
photo : JIN FUKUDA (QUATRO PHOTO DESIGN)

今月号に掲載されているイベントは、場合により延期または中止となる可能性がございます。
参加ご希望の方は、お手数ですが、事前に主催元などにご確認頂きますようよろしくお願い致します。

編集・発行 株式会社リードオン
■本社 〒700-0926 岡山市北区西古松西町8-18 TEL.086-245-4350
印刷所 研精堂印刷株式会社

©2018 Lead on Co., Ltd.
※本誌掲載の写真・イラスト・記事等の無断複写および転載を禁じます。



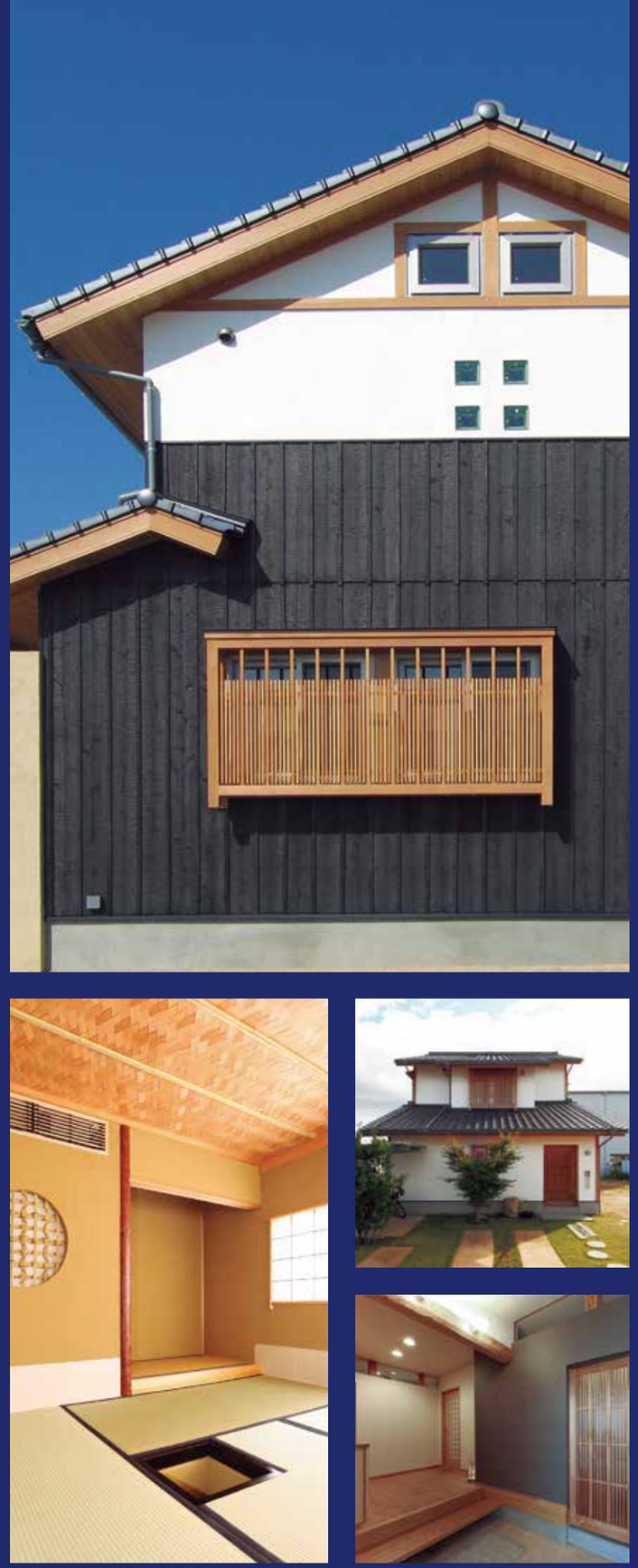
おかやま住宅工房

風土に学び文化をつくる

日本には四季があります。春から夏へ季節が移り、夏は暑く冬寒いというのは日本人なら誰もが知るところです。ですが「夏の暑さ」「冬の寒さ」とひと口に言ってみても、地域がちがえば気温もちがい、雨量や風通し、光の差し込み具合までちがいます。つまり同じ日本にいながら、体が感じる季節は地域によってちがうのです。

おかやまには、おかやまのための家を。瀬戸内の気候風土を知り尽くしたわたしたちは、この地に根づく工務店として、おかやまの自然とともに生きるような家づくりを心がけています。

0120-466-670
〒700-0853 岡山市南区豊浜町13-66
TEL.086-262-8020 FAX.086-262-8023
http://ojkobo.co.jp





家族でお出かけ！

公園ガイド





秋風が気持ち良い季節になってきました。
晴れた休日は、家族みんなで公園にでかけよう。
屋外だから、密になる心配も少ないし、自粛していた分、思いっきり走り回ろう!!













01.浦安総合公園 西地区（岡山市南区）
02.国際児童年記念公園 こどもの森（岡山市北区）
03.日応寺自然の森スポーツ広場（岡山市北区）
04.太陽の丘公園（岡山市北区）
05.玉島みなと公園（倉敷市）
06.大型遊具ハイランドマウンテン（高梁市）
07.美咲町中央運動公園（久米郡美咲町）
08.灘崎町総合公園（岡山市南区）
09.みやま公園（玉野市）
10.早島町ふれあいの森公園（都窪郡早島町）
11.矢掛町総合運動公園（小田郡矢掛町）
12.倉敷みらい公園（倉敷市）
13.山陽ふれあい公園（赤磐市）
14.恐竜公園（笠岡市）
15.酒津公園（倉敷市）
16.十一番町緑道（笠岡市）
17.田井みなと公園（玉野市）
18.砂川公園（総社市）
19.清音ふるさとふれあい広場（総社市）
20.さぬきこどもの国（高松市）
21.高松市峰山公園 はにわっ子広場（高松市）
22.朝日山森林公園（三豊市）
23.うたづ臨海公園 遊具広場・芝生広場（綾歌郡宇多津町）
24.コスモランドみの（三豊市）
25.瀬戸大橋記念公園（坂出市）
26.さぬき空港公園（高松市）
27.国営讃岐まんのう公園（仲多度郡まんのう町）



HUG HUG 12月号に掲載されるクリスマススナップ写真募集

運動会や遠足、ハロウィン……秋の行事が終わると次は、みんなが楽しみにしているクリスマスがやってきます!
今回、HUG HUGでは去年のクリスマスの思い出スナップを募集します!
家族やお友達とパーティーをした写真や、サンタさんと一緒に撮った写真、可愛いサンタ姿の写真など、みなさんの思い出スナップをお送りください。HUG HUG12月号（11/20発刊）でご紹介させていただきます。
ご応募お待ちしています!

【必要事項】 件名を「クリスマススナップ」
メール本文に、①お子さまのお名前（ふりがな）、②お子さまの年齢、③お子さまの性別、④クリスマスの思い出などのコメント（30文字程度）、⑤クリスマスの思い出写真を下記のアドレスまでお送りください。

【応募宛先】 hughug@lead-on.co.jp 宛先が変わりました。ご注意ください!

【締め切り】2020年 11月9日（月）18時受付終了



※頂いたコメントなどは文字制限のために編集部で調節させていただく場合がございます。予め、ご了承ください。

※写真はイメージです

岡山・香川の子育て世代の
ママ、ファミリーに向けた

広告掲載募集!

おやこ情報誌「HUG HUG」、中学受験情報誌「hugジュニ」は、岡山県・香川県の幼稚園や保育園、官公庁をはじめとした図書館や小児科などに配布、子育て世代のファミリーをターゲットにご愛読いただいているフリーペーパーです。
子育てに関する情報はもちろん、美味しいランチのお店やママの美容に関する情報、住まいや習い事などの広告、情報掲載を募集しています。



お気軽にお電話ください。広告掲載に関するお問い合わせは
☎086-245-4350（おやこ情報誌「HUG HUG」編集部）
株式会社リードオン　〒700-0926　岡山県岡山市北区西古松西町8-18



教育情報誌『hugジュニ』
vol.45（10/20発刊）好評発刊中!!

岡山県各地のスーパーや図書館、塾、市役所や児童館などの公共施設に設置しています。
お近くの設置場所を知りたい方は下記までお電話にてお問合わせください。

☎086-245-4350（株式会社リードオン／受付：月～金9:00～18:00）

01 ボール遊びできる広大な芝生広場も魅力

岡山市南区

浦安総合公園 西地区



公園の中央にある舟の形をした大型遊具「子ども夢が島」はまさに遊びの天国！　ローラースライダーや巨大ネット、ターザンロープなどがあり、思わず大人も夢中になってしまう程の設備です。
中央の広い芝生広場では、ボールや遊び道具を持ち込んで、キャッチボールやサッカー、凧あげ、バドミントン、フリスビーなどを心ゆくまで楽しめます。
小さい子どもには、クッション付きの幼児向け遊具のほかに、自然いっぱいの遊歩道で歩く練習にも利用できます。



幼児向け遊具のそばには、日陰の休憩所があって、遊んでいる子どもたちを見守りやすいのでウレシイです!!



岡山県岡山市南区
浦安西町148-1
086-262-9588
常時開園
なし（ただし臨時休園日あり）
160台
（最初の2時間は無料）



02 岡山市の中心地にありながら自然がいっぱい！

岡山市北区

国際児童年記念公園 こどもの森



遊具は小さい子どもから大きい子どもまで楽しめるものが揃っていますから、年の離れた子どもを連れてきても大丈夫!
月・火曜以外はプレーパークも開催され、プレーリーダーと一緒にさまざまな自然体験ができます。水遊びは公園入口の噴水広場で楽しもう。





岡山県岡山市北区
学南町3-6-1
086-253-9000
4～9月（8:30～18:00）
10～3月（9:00～17:00）
なし
70台（無料）

03 遊びながら大迫力の飛行機も見学♪

岡山市北区

日応寺自然の森スポーツ広場



岡山桃太郎空港の滑走路の隣にあるので、飛行機の発着を間近で見ることができます。離着陸は9～12時に多いため、飛行機が見たいなら午前中に出かけよう。
子ども用遊具のほか、大人も使えるフィットネス遊具もあるので、ママやパパにもおすすめです。





岡山県岡山市北区
日応寺200
086-294-4670
9:00～17:00
月曜（祝日の場合は翌日）、12/29～1/4
110台（無料）

04 市街地を見渡せる眺めの良さも魅力的

岡山市北区

太陽の丘公園

※授乳室・オムツ替えベッドは、隣接するサイピア内にあります。







滑り台になっている大迫力の恐竜が目印。丘の上からは長いローラースライダーが下りてきていて、それを囲むように色々な遊具が並んでいます。ままごとなどの道具も置いてあるので、小さい子どもも楽しめます。同じ敷地内には「人と科学の未来館サイピア」もあります。

岡山県岡山市北区
伊島町3丁目1-1
086-251-9752
9:00～17:00
月曜（祝日の場合は翌日）、12/28～1/4
212台（無料）

05 緑の芝生と潮風が心地よい海辺の公園

倉敷市

玉島みなと公園







複合遊具やターザンロープ、ボルダリングやハーフパイプなどがあり、幼児から小学生まで楽しめます。小さい子どももネットトンネルや、ゆらゆら吊り橋、なだらかな滑り台など気軽に挑戦できます。近くで海や船が見られ、心地よい海風を感じられるので、夏でも過ごしやすく大人気!!

岡山県倉敷市玉島
柏島1532-20
086-522-8115
常時開園
なし
あり（無料）

06 芝生広場に広がる岡山県下最大級の大型遊具

高梁市

大型遊具ハイランドマウンテン



滑り台やクライムネット、トンネルなどが迷路のように組まれた大型遊具は、全長83m×全幅73m（最長部）とビッグサイズ!!　子どもたちにとってはまさに冒険の砦。自然の中にあるので、木陰でゆっくりくつろぐのも良し。お弁当を持って一日たっぷり冒険気分を楽しみましょう。

岡山県高梁市松原町
神原2281−11
0866-21-0425
9:00～18:00
なし
専用13台、
臨時約100台（無料）

07 迫力満点のローラースラーダーに挑戦!

久米郡美咲町

美咲町中央運動公園



宇宙をイメージしたデザインの児童公園には、大きなロケットがそびえ立っているほか、宇宙人やお星さまなどが散りばめられています。ネットマウンテンや大小6本のローラースライダー、幼児向けの複合遊具を完備。敷地内には卵かけご飯で有名な食堂「かめっち」もあります。

岡山県久米郡美咲町
原田2155
0868-66-2680
常時開園
12/29～1/3
20台（無料）

08 まるで遊園地?!　大型複合遊具が大人気!

岡山市南区

灘崎町総合公園



地元灘崎の名産であるレンコンをモチーフにした遊具があることから「レンコン公園」とも呼ばれ、多くの人たちに親しまれています。
大型複合遊具の下はコルクマットや人工芝になっているので転んでも痛くなく、安心して遊べます。小さなお子様も遊びやすいように低めのローラー滑り台があります。
広い芝生広場もあり、大人が利用できるフィットネス器具まで揃っているので、家族連れに人気の公園です。







岡山県岡山市南区
片岡119-1
086-362-0845
（管理事務所 8:30～21:00）
常時開園
なし
225台（無料）

09 広い敷地と充実の施設で1日中楽しもう

倉敷市 **酒津公園**







「水と桜」をテーマにした酒津公園は、桜の名所としても有名です。
小さな子どもたちには浅い水路が続く親水広場がおすすめ。タオルや着替えを用意して遊びに行こう。
児童広場は複数の遊具があり、アクティブに遊べます。

岡山県倉敷市酒津1556
086-434-2251
常時開園
休 なし
P 300台（無料）

14 恐竜時代へタイムスリップしちゃおう!

笠岡市 **恐竜公園**







ティラノサウルスをはじめ7種8体の実物大の恐竜模型が展示され、「森林」「砂漠」「海」の3つのゾーンに分けられた園内には当時の植物なども再現されています。園前には「カブトガニ博物館」もあり、幼生から成体まで、生きているカブトガニを間近に見学することができます。

岡山県笠岡市横島1946-2
0865-67-2477
9:00～17:00
（博物館入館は～16:30）
休 月曜・祝日の翌日、年末年始
P 100台（無料）

09 広い敷地と充実の施設で1日中楽しもう

玉野市 **みやま公園**



桜の名所としても有名なみやま公園は設備も充実していて、複合遊具のほかにもアスレチックやレンタサイクル、ミニパターゴルフ、深山イギリス庭園、ドッグランなどがあります。
緑豊かな自然に囲まれているので、ピクニックにもピッタリ♪
ちびっこに大人気のわんぱく広場では、遊具はもちろん、芝生の上でキャッチボールをしたりピクニックをしたりと、ファミリーで楽しめます。





岡山県玉野市田井2-4490
0863-21-2860
常時開園
休 有料施設のみ水曜
P 800台（無料）



17 砂浜遊びと大型遊具をダブルで満喫!

玉野市 **田井みなと公園**







海と親しむ親水広場、遊具で遊べる冒険広場、ボール遊びなどができる芝生広場があり、家族そろって一日ゆったりのんびりと楽しめます。
親水広場には海水を引き込んだ砂浜の人工海岸があり、潮の満ち引きを体感しながら遊べます。シャワーもあるので遊んだ後も安心です♪

岡山県玉野市田井6-6
0863-32-5538
常時開園
休 なし
P 約60台（無料）

16 遊具+水遊びを一緒に楽しんじゃおう!

笠岡市 **十一番町緑道**







水遊びができる「水にふれる広場」では、毎年5月から9月末までせせらぎ水路を運転しています。
吊り橋などの水上遊具も完備されていて、子どもたちにも大人気。遊んだ後は、上水道のシャワーや手洗いが利用できるのも嬉しい!
海や船を見ながらの散歩も楽しい。

岡山県笠岡市十一番町11-55
常時開園
（せせらぎ水路は5月～9月末）
休 なし
P 90台（無料）

11 人工芝のゲレンデでソリ滑りも楽しめる!

小田郡矢掛町 **矢掛町総合運動公園**







公園内の「遊のおか」は、大小さまざまな滑り台を備えた大型複合遊具、ターザンロープ、幼児用遊具、噴水を備えた芝生広場です。
休日平日問わず多くの親子で賑わい、スリルを楽しむ「やっこスライダー」も大人気です（降雪や雨天時など使用禁止の場合あり）。

岡山県小田郡矢掛町矢掛342
0866-82-3311
9:00～17:00
休 月曜（祝日の場合は翌日）、12/28～1/4
P 約70台（無料）

10 緑豊かな公園で心も体もリフレッシュ

都窪郡早島町 **早島町ふれあいの森公園**







長いローラー滑り台や本格的なアスレチックが数多く揃うこの公園は、山あいの自然の中にあり、広い森の中に遊歩道がめぐらされているので、家族みんなでハイキングができます。園内のキャンプ施設では、デイキャンプや宿泊キャンプを無料で楽しめます（要申請）。

岡山県都窪郡早島町矢尾1049
086-482-0614
常時開園
休 年末年始
P 40台（無料）

19 水と緑に囲まれた総合運動公園

総社市 **清音ふるさとふれあい広場**







いもじ池を望むゆるやかな斜面に広がる広場。盛りだくさんの遊具があって、遊び心も大満足。
水遊びができるのは、園内中央に位置する遊水広場（夏季のみ）。
流れる滝の裏側を歩いて通ることができるため、マイナスイオンたっぷりの水のカーテンを楽しめます。

岡山県総社市清音三因1017-4
0866-94-3030
9:00～21:00
休 年末年始
P 100台（無料）
※園内に体育施設があるため、駐車場が満車になる場合がございます。

18 爽やかな森林の中で楽しむ水遊び♪

総社市 **砂川公園**







川のせせらぎを聞きながらキャンプやバーベキューを楽しめるほか、散歩コースとしても最適です。自然がいっぱいで、川の清流を利用した天然のウォータースライダーを体験できます。炊飯棟やシャワー室、トイレを完備しているので、バーベキュースポットとしても大人気!

岡山県総社市黒尾792
0866-92-1118
8:00～20:30
（11～2月は～18:00）
休 なし
P 300台（無料）

13 山の斜面を活かした公園は見晴らしも抜群!

赤磐市 **山陽ふれあい公園**







滑り台などの遊具や砂場がある「ちびっこ広場」や、コンクリートのトンネルが配置された「冒険の森」は子どもたちに大人気!! 広い芝生広場はピクニックにもおすすめです。
また同施設内には、25mプールと、水深0.5mの幼児用屋内温水プールもあります（プールは要入場料）。

岡山県赤磐市正崎1368
086-955-4432
9:00～21:00
（日祝は～17:00）
休 月曜・祝日の翌日、12/28～1/4
P 400台（無料）

12 自然と触れ合いながらのびのびと遊べる

倉敷市 **倉敷みらい公園**







地上3mの空中木デッキやベンチを配置した水と緑の癒し空間。大きな芝生広場を中心に、ツリーハウスや複合遊具、水遊び場などがあります。敷地内には「三井アウトレットパーク倉敷」や「アリオ倉敷」などの大型商業施設もあり、遊びのついでにお買い物もできます。

岡山県倉敷市寿町12-1
090-9613-3819
常時開園
休 なし
P なし

授乳室　オムツ替え　ベビーカーOK　住所　電話番号　営業時間　休 休園日　P 駐車場

20 遊びながら学べる香川県唯一の大型児童館

高松市 さぬきこどもの国



さぬきこどもの国は、さまざまな体験型の遊びを通して、子どもたちの心と身体の健やかな育ちをサポートする香川県唯一の大型児童館です。
高松空港に隣接する広大な敷地は、中央エリア（わくわく児童館、サイクルセンター、芝生広場）をはさんで、東ウイングエリア、西ウイングエリアの3つのエリアで構成されています。
補助輪付きの自転車を貸し出してくれる「サイクルセンター」もあるので、家族みんながが一日中楽しむことができます。



香川県高松市香南町由佐3209
087-879-0500
9:00～17:00
休 月曜（祝日の場合は翌日）
※年末年始など、その他の休みはHPにてご確認ください
P 普通車490台（無料）

屋外には、本物の飛行機も展示されていて、子どもたちも大興奮!!
コックピットに入れる日もあるよ。



23 きれいな芝生公園で家族みんなが楽しめる

綾歌郡宇多津町 うたづ臨海公園（りんかいこうえん） 遊具広場（ゆうぐひろば）・芝生広場（しばふひろば）







香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁4
0877-49-0860
常時開園
休 なし
P 54台（無料）

夕日が美しいスポットとしても有名なうたづ臨海公園。夜はイルミネーションのライトアップが楽しめます。また、子どもに大人気の遊具広場や、太陽の日差しが心地よい芝生広場でのんびり過ごすのもオススメ。隣接している産業資料館にはカフェも併設しています。

24 温泉施設が併設された道の駅内にある公園

三豊市 コスモランドみの







香川県三豊市三野町大見乙74
0875-72-2601
常時開園
休 なし
P あり（無料）
※雨天などの為、臨時運休の場合があります。

道の駅「ふれあいパークみの」物産館の真下に広がる広大な敷地内には、モノライダーや延長134mのアスレチック遊具、全長115mのローラー滑り台はスリル満点で子どもたちが喜ぶこと間違いなし。
緑の芝生の上で、季節の風を感じながら過ごすひとときは最高です!

25 水と緑と太陽を感じることができる広大な公園

坂出市 瀬戸大橋記念公園（せとおおはしきねんこうえん）







香川県坂出市番の州緑町6-13
0877-45-2344
常時開園
休 なし
P あり（無料）

船をイメージした「夢丸」と、橋をイメージした「夢橋」の2つの大型遊具や滑り台、ブランコなど幼児用小型遊具で楽しめます。また、家族連れがゆったりできる「芝生広場」や霧状の水が吹き上げられる噴水のある「水の回廊」も大人気。思い切り体を動かして遊ぶことができます。

26 高松空港の滑走路沿いに広がる公園

高松市 さぬき空港公園（くうこうこうえん）







香川県高松市香南町由佐2953-1
087-879-8510
9:00～17:00
（夏休み期間 8:30～19:00）
休 12/29～1/3
P 600台（無料）

園内は「カントリーゾーン」「スカイゾーン」「アドベンチャーゾーン」「ポートヒルゾーン」とそれぞれ特色のある公園が4つのゾーンに分けられています。きれいに芝生が整備された場所にちびっ子広場があり、離発着する飛行機を眺めながら、遊具で遊ぶことができます。

27 お弁当持参で一日中遊べる巨大公園!

仲多度郡まんのう町 国営讃岐まんのう公園（こくえいさぬきまんのうこうえん）



多数の大型遊具施設やハイキング、サイクリングなど家族みんなが一日中楽しめる施設です。（入園料:有料）
跳んだりはねたり、ふわふわと雲の上を歩くような不思議な感覚を味わうことができる大型遊具「ふわふわドーム」や約60mの2本の超ロングローラー滑り台などがある大型複合遊具「エックススライダー」もあります。夏には水遊び、クリスマスシーズンにはイルミネーションなど、季節ごとに楽しめるイベントも嬉しい!





「ふわふわドーム」は時間・人数制限があります

香川県仲多度郡まんのう町吉野4243-12
0877-79-1700
9:30～17:00
休 火曜（祝日の場合は翌日）、12/29～1/1
1月第4水曜～金曜
P 1,207台（有料）
※開園時間、休園日など季節によって変動あり



22 桜の名所で有名な個性豊かな森林公園

三豊市 朝日山森林公園（あさひやましんりんこうえん）







香川県三豊市高瀬町下麻3829-141
0875-73-3003
常時開園
休 なし
P 200台（無料）

園内は四季折々の自然が大変美しく、春には桜の名所として、多くの人が訪れます。約2,000本植えられているソメイヨシノの満開の様子と山頂からの眺めはまさに圧巻!!
また、ロング滑り台などの遊具も設置しているので、子どもたちも体を動かして遊ぶことができます。

21 古墳やはにわをモチーフとしたかわいらしい広場

高松市 高松市峰山公園（たかまつしみねやまこうえん） はにわっ子広場（こひろば）







香川県高松市峰山町1838-37
087-834-7297
8:30～17:00
休 なし
P 110台（無料）

高松市峰山公園にあるこの広場は、かわいいはにわの遊具などで遊べるスポットです。自然に囲まれた開放的な広場には、全長58メートルのローラー滑り台や迷路、ターザンロープ、大人向けの健康遊具などがあり、子どもから大人まで一日中楽しめます。

授乳室　オムツ替え　ベビーカーOK　住所　電話番号　営業時間　休 休園日　P 駐車場

メタボのリスクは 新型コロナのリスクと重なります。

次世代ヘルスケアシステムで健康を守ろう!



今年はコロナウイルスの影響で定期検査へ行く方が減少していると言われています。
生活習慣が乱れたり運動不足が心配な方、今年の検査がまだな方はぜひLifeeOKAYAMAをご利用ください。
自粛期間中に運動を始めた方も、成果の「見える化」でやる気アップに繋がります!

1
充実の13検査項目!
生活習慣病検査セット

肝臓や胆のう・胆管の異常／たんぱく量の過不足・栄養の状態／痛風のリスク／糖尿病のリスク／動脈硬化のリスクや脂質異常症／腎臓機能の状態

8,000円(税抜)

2
男性が気になる4項目の組み合せ!
男性用検査キット(腫瘍マーカー)

消化器系がん／前立腺がん／肝臓がん
膵臓がん・胆管がん・胆のうがん 等

18,000円(税抜)

3
女性が気になる4項目の組み合せ!
女性用検査キット(腫瘍マーカー)

消化器系がん／転移性乳がん・卵巣がん
卵巣がん・子宮がん
膵臓がん・胆管がん・胆のうがん 等

18,000円(税抜)

4
B型・C型肝炎検査

B型肝炎ウイルス
C型肝炎ウイルス

8,000円(税抜)

わずかな血液が健康の未来を大きく変える



LifeeOKAYAMA
~わずかな血液で健康チェック~

微量採血をご存知ですか

1分1滴　どこでもできる検査です。
いつも通っているジムやスーパー、
かかりつけの調剤薬局、職場や自宅で。
専用の血液検査キットで自分で指先採血し、
高精度な結果をスマートフォンで確認できます。

\LifeeOKAYAMAで体験!/
微量採血検査 体験レポート!

微量採血って、どうやって血を採るの?
痛くない?　かかる時間はどれくらい?
そんな疑問にお応えするため、実際に店舗へ行って微量採血を体験してきました!



少し不安ですけど、前から気になっていたので、楽しみです!　頑張ります!

1 採血方法の説明



検査の流れと採血のポイントを動画で確認していただきます。検査日時が決まったら、ホームページからの予約がおすすめ!　待ち時間なしで検査できます。

2 アプリへ登録

専用のタブレットでLifeeのアカウント登録をします。





3 アプリをダウンロード



ご自身のスマホに、Lifeeアプリをダウンロードします。検査結果をお送りするアプリになります。スマホで検査結果を確認できるので、忙しい方や遠方からお越しの方にもぴったり!





4 自分で採血!

専用器具を使い、指先から1滴採血します。痛みをほぼ感じることなく採血が可能です。2回目のご来店からはここからスタートになるため、更に短い滞在時間で検査可能です!









5 検査機関へ

微量血液検査専用の分析センターに送り、検査をします。
指先からのわずかな採血で、病院などの医療機関での血液検査と同じ精度の検査が可能です。







アプリで検査結果をお知らせ。最短で翌日には結果がアプリに届きます!

検査結果の確認はすべてアプリ上で行えます。人の細胞は3ヵ月で新しいものに置き換わると言われています。アプリ内の「健康的な生活習慣のヒント」に気をつけて、3ヵ月後にぜひまた受けに来てください。過去の検査履歴もグラフ表示されるので、健康づくりのモチベーションにも繋がります。





思っていたより簡単でびっくりしました!
自分で血を採ると聞いて、最初は少し怖かったんですけど、やってみたら全然痛くないし、あっという間に終わっちゃいました。アプリも見やすいし、これならずっと続けられそうです!

LifeeOKAYAMA
~わずかな血液で健康チェック~

株式会社 MBS ソーシャルパートナーズ
〒700-0971 岡山県岡山市北区野田一丁目9-104
TEL : 086-259-0141　URL : https://lifee.co.jp
FAX : 086-259-1212　E-mail : info@lifee.co.jp







新型コロナウイルス抗体検査・抗原検査キット導入!! お気軽にお問い合わせください。

抗体検査キット　抗原検査キット

未就学児のための児童発達支援専門教室

てらぴぁぽけっと

が集団生活に向けてサポートします









理念

1.療育と教育の融合とそのバランスを図る事を目指します。
2.お子様に内在する支援のヒントを探し、優しくセラピーを行います。
3.発達スケールと照らし合わせて、お子様を目標とする位置へ導きます。

段階別のセラピーをたくさん・小さく・確実に

だからきっと見つかる お子様に役立つサポート



勉強についていけるかしら

3歳児検診で不安になったけどどうすれば……

名前を呼んでも振り向かない

集中して遊べない

言葉がなかなかでない

大声をあげてしまう

落ち着きがない

他の子どもと遊べない

手をつないで歩けない

急に走り出してしまう





このようなお悩みをお持ちのお母さん、専門家の私たちにご相談ください。

セラピーの流れ（10時開始の場合）

9:45	10:00	10:40	11:40	12:00
登園	スタート	個別セラピー	お帰りのお集まり	お帰り
保護者と登園。ごあいさつ、身辺自立確認、体調確認。	リズムウォークからスタート。朝の会、読み聞かせなど。	先週の復習から入って、今週のチャレンジを行う。	小集団のプログラムでその日のセラピーの仕上げ。	保護者には家庭でできるセラピーを教えてくれます。

※原則2時間授業です。10時、13時、15時の1日3スクール。

プログラム



自由遊び

ただの普通の遊び時間でも、お子様の意欲や行動の流れにしっかりと強化子をみつけて誘導してくれ、望ましい行動を増やすお手伝いをしてくれます。

個別プログラム

個別支援計画とセラピストとの打ち合わせ、連絡帳のやり取りにより課題を見つけ、1週間ごとのスモールステップで多彩なプログラムに取り組みます。

小集団プログラム

おもちゃやルール遊び、集会などを通して、集団の中での約束や人とかかわる事の大切さ楽しさを学びます。
知育・療育・体育双方の観点からプログラムしてくれます。

科学的アプローチ



応用行動分析

アメリカの心理学者スキナーによって発展してきた心理学の手法「応用行動分析」（ABA）を全ての基軸とし、セラピーを行っています。

行動に焦点

行動に焦点を当てて、お子様にとって必要なことをひとつずつ確実に獲得できるよう、アプローチを行います。
これにより、セラピストとご家庭、保育園や幼稚園の先生がチームとして一貫した対応ができるようになります。

リズムウォーク

音楽に合わせて、歩く・走る・止まるの基本動作を取り入れ、体幹の筋緊張を高めていきます。
集中力・体力・協調性を育むことに有効です。



児童発達支援
段階別のセラピーをたくさん・小さく・確実に
てらぴぁぽけっと
岡山中仙道教室

岡山県岡山市北区田中124-107
TEL:086-259-2127

無料体験実施中
まずはお気軽にご相談ください

Instagram　公式HP

対象	0歳～小学校入学までの未就学児
定員	10名
営業時間	10:00～17:00
営業日	火曜～土曜
必要書類	通所受給者証
利用料金	児童福祉法に定めるサービス料金の一割負担です。世帯収入等により負担が少なくなることもあります。



年少・年中・年長児さんは保育無償化対象の為、料金はかかりません。
（※無償化の認定が必要です。）

Okayama Y's
岡山ワイズ小児・矯正歯科

子どもが変われば未来が変わる



噛み合わせと関係する大問題 問題点2



先月号で紹介した過蓋咬合（かがいこうごう）。このように、上の歯がフタのように覆いかぶさり、下の歯が見えなくなる噛み合わせです。



・下の歯が見えない
・歯と歯の間に隙間がない
・笑った時に上の歯茎が見える

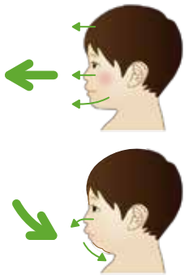
乳歯の時期の理想的な噛み合わせとの差は、見た目だけでなく、問題点が2つ。1つ目は、噛みにくいということ。

今月は、2つ目の大問題についてです。

★顎の位置に注目

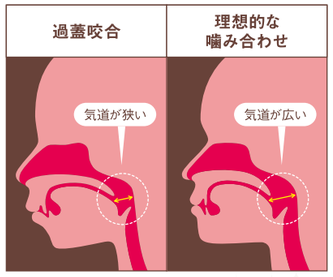
顔を横から見てみましょう。過蓋咬合は理想的な噛み合わせに比べて、下顎が後ろに引いている状態です。上顎が被さり、下顎が前に成長できないのです。

（理想的には上顎も下顎も前への成長があります）



問題点その2 気道を圧迫

喉には気道（空気の通り道）があります。つまり、顎が下がる＝気道圧迫が起きてしまうのです！





前に成長できずに後ろに引いたままの下顎の後ろにあるもの、それは喉です。

顎が正しく成長できず気道を圧迫することで、このようなことが起きていると考えられています。（詳しくは次号で！）

★こんなことありませんか？



×口呼吸
×イビキをかく
×猫背

歯科医師／相山達也

こども歯並び説明会

11月15日（日）・29日（日）開催!

当院の矯正治療の特徴、費用、治療期間などについてお話しします。

時間：9:00〜／11:00〜　費用：無料
※開催日時は変更になる場合があります。
要予約。事前にお電話をお願いします。


マウスピース型矯正装置
「マイオブレース」



当院は岡山初!! の
myobrace®
STRAIGHT TEETH THE NATURAL WAY
認定クリニック

こども歯並び矯正の特徴
- 歯を抜かない
- ワイヤーを使わない
- みんなで取り組む

マイオブレースは口腔内に装着する装置で、日中1〜2時間と夜間就寝時に装着します。
マイオブレースを用いた口腔筋機能療法は、顎を正しく発達させ、歯並びを整えます。

隙間のない歯並びは危険信号! 現代の子どもの5人に4人は歯並びに問題があります。遺伝ではなく、生活習慣が大きく関わってきます。お子様に右のような症状はありませんか??

- □ お口がよくあいている
- □ お口を閉じると「へ」の字になる
- □ 歯並びが悪い
- □ 姿勢が悪い
- □ お食事中にクチャクチャ音がする
- □ 水やお茶がないと食べられない
- □ 風邪をひきやすい
- □ アレルギー体質

実はこれらは、歯並びだけに限らず、顔面の成長発達や身体の健康に大きな影響を与えています。



※2つ以上心当たりがある方はぜひ説明会にご参加ください。

今しかできない

岡山ワイズベビー歯科教室 開催中

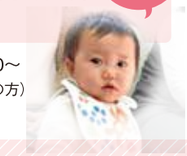
お友達を誘っての参加もOK♪

もはや今、“健やかな成長”は学ぶ（習う）時代!
「離乳食を正しく食べさせていたら、こうならなかったかも……」
「抱っこの仕方で将来のかみ合わせが変わると知っていたら……」
その時期に知っていればできることがたくさんあります♪


親子で楽しく、はじめての習い事♪

11月のテーマは2つ!
A『実はそれも癖!〜日常に隠れる意外な落とし穴〜』
11月4日（水）、9日（月）、20日（金）、24日（火）
B『お口が育つ離乳食のあげ方』大好評の実践を交えた会です。
11月16日（月）

お得な回数券もあるよ！



対象：3歳未満のお子様と保護者様　時間：10:00〜
費用：1家族1,000円（当院患者様）／1,500円（一般の方）
※要予約 お電話またはラインにてご予約ください。

ベビー教室のお申込みはラインでもできます!

友だちだからお得な情報届けます。
LINE@ 友だち募集中。


今石由美
保育士・歯科助手
一児の母


中島加奈
小児歯科学会認定歯科衛生士
三児の母

Okayama Y's
岡山ワイズ小児・矯正歯科
TEL 086-238-4618（シロイハ）
事前にご予約願います。
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田508-21
http://www.okayamays.com

《診療時間》	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00〜12:30	●	●	●		●	●	
午後 14:00〜18:00	●	●	●		●	●	

《休診日》木曜・日曜・祝祭日
駐車場10台以上完備

岡山ワイズ歯科　検索
Facebookもご覧ください!



高齢者と身体不自由な方の
訪問歯科を始めました

今からできる予防歯科をご自宅や施設で!
要介護度に関わらず、足腰が悪かったり認知症などでお一人での外出が困難な方にご利用いただけます。

お問い合わせは086-238-8341（ヤサシイ）まで

楽しい会話や食事をいつまでも





あともう一品……そんな時に！

パパっとつくれる♪

カンタンレシピ

「納豆汁」

〈レシピ参考〉『檀流クッキング』（檀一雄／著　中公文庫BIBLIO／2002.09）

材　料

・出汁
（お好みで）
・味噌
・納豆
・なめこ
・豆腐（各適量）

時　間

約30分





おはなしめいろ

スタートからゴールまでつなげておはなしをつくろう!

➡	お	じ	い	さ	ん	が	は	た	け	わ	す	せ	ん	。	い	ぬ	と	ね	こ	が	て	つ	だ	は	に	く	や
い	て	し	ま	い	ま	し	た	。	に	き	れ	ま	、	て	つ	だ	う	ふ	り	を	し	て	っ	た	た	し	で
ま	を	ん	が	ろ	い	せ	て	え	た	ま	た	け	は	。	た	し	ま	し	を	ち	た	お	て	ち	゜	で	け
ち	だ	そ	が	ぶ	、	ま	ち	が	ね	を	の	ぬ	こ	ね	と	ぬ	い	な	ま	の	ん	じ	も	ま	せ	ん	だ
ま	を	た	て	か	が	ず	は	た	い	ま	で	だ	ま	、	も	て	っ	い	ゃ	じ	さ	い	、	か	わ	い	い
し	ら	お	た	な	き	お	お	、	と	く	ま	た	あ	し	た	。	だ	ら	き	が	い	さ	や	っ	ぱ	り	ぬ
た	は	じ	く	だ	し	て	し	ば	で	し	ぶ	こ	な	う	よ	の	つ	て	め	ら	き	あ	を	の	く	ぬ	け
゜	に	い	ば	ん	ま	。	た	と	か	ぶ	を	う	つ	と	、	か	て	そ	の	、	お	じ	い	さ	ん	は	ま
ぬ	と	さ	、	で	い	ま	し	き	。	た	し	ま	け	じ	は	ぶ	が	ま	ま	に	い	ま	し	お	。	ん	せ
こ	こ	ん	は	ま	る	ご	と	ふ	ま	す	が	、	ま	だ	に	は	め	た	。	た	に	い	お	し	ま	い	。
う	い	な	け	ぬ	は	ぶ	か	、	い	カ	ル	ベ	ヨ	ぬ	う	は	す	べ	ま	し	、	ね	ず	み	も	て	つ
と	し	て	も	、	ぬ	け	ま	し	だ	I	、	う	シ	け	よ	な	む	の	め	た	る	を	ら	か	ち	く	だ
お	お	き	な	お	い	、	が	た	つ	を	が	ん	゜	ま	の	び	ご	し	し	た	け	つ	か	ぶ	を	ぬ	っ
ち	の	せ	か	お	き	お	い	が	て	つ	た	て	ん	せ	ん	。	ま	ゅ	ま	゜	っ	ひ	で	な	ん	み	て
い	に	ま	ぶ	き	ぎ	す	よ	つ	が	か	し	ん	ご	な	こ	う	ょ	ぎ	け	か	ぱ	い	か	ん	げ	は	し
い	ク	し	と	す	て	お	じ	い	ん	っ	ま	が	な	゜	は	の	た	び	に	で	る	を	い	や	に	、	こ
か	ッ	た	し	ぎ	こ	の	ん	さ	さ	て	し	へ	に	た	ぶ	う	と	う	と	、	と	む	う	な	も	お	の
せ	ブ	゜	て	て	し	も	ぬ	け	あ	ほ	と	た	な	し	か	お	。	た	し	ま	え	か	い	お	と	じ	ん
、	ス	ネ	ギ	ぬ	。	た	し	ま	ば	り	う	だ	り	ま	、	お	ゴ	キ	ッ	ボ	キ	ッ	と	と	と	い	さ
で	の	い	な	け	ま	せ	ん	。	お	だ	そ	っ	た	の	で	き	な	か	ぶ	が	ぬ	け	ま	し	た	。	➡

歯のお悩み Q&A

Q　来年春から中学生の娘の歯列矯正を考えています。歯の裏につける矯正器具が目立たなくて良いかなと思っていますが、英語の発音とか、喋るときに邪魔にならないでしょうか。

A　舌の邪魔になり、喋りにくく感じることもあります。

矯正装置を付けたときの発音についてですね。矯正装置はいろいろとあり、通常矯正装置は歯の表側に付けていく場合が多いのですが、おっしゃられるように舌側に付ける方法もあります。その場合、自然にしている時に舌の収まる部分が狭くなったり、発音時に動かす部分が狭くなったりしますので、喋りにくさというものはあるようです。英語では舌を前歯の裏に付けて発音しなければならない場合は、慣れるまで発音しにくいかもしれません。慣れていくとそれなりに発音できるようになるようですが、やはり表側に付けるものよりも喋りにくいでしょう。

表側からの矯正は、外見上ブラケットなどが見えてしまいますが、最近は目立ちにくい器具もたくさんあります。また、矯正の期間も表側からの方が早い場合も多いです。まずは、可能な方法、矯正期間などについても総合的に歯科医院でご相談されて決められることをおすすめします。慣れるまでは、ご本人の負担もあるので、生活に支障の少ない時期から始めるなど考慮するとよいでしょう。





プリード歯科 院長

曽山（そやま） 聖二（せいじ） 先生

平成17年　プリード歯科開業。子どもが大好きで、大切な歯をムシ歯から守るため、一緒に楽しくがんばるクラブ「ぴっかりん☆クラブ」を作りました。歯について楽しく勉強するイベントを行っています。

プリード歯科

岡山県岡山市北区田中143-118

http://www.pulido-dental.com/

☎086-246-3118

	月	火	水	木	金	土	日
09:00〜12:30	●	●	●	／	●	●	／
14:30〜19:00	●	●	●	／	●	14:30〜17:00	／



虫歯の治療をはじめ、大切な予防歯科、小児歯科、矯正歯科、ホワイトニング、メンテナンスなど、患者さんそれぞれの健康観を取り入れて、最適の治療を行っています。気になることや健康についてなど、どうぞお気軽にご相談ください。



おやこで合作！

まつぼっくりで秋を彩ろう

子どもがたくさん拾ってくるまつぼっくりやどんぐり。こっそり捨てている人も多いのでは？　せっかくなので、この秋はひと手間かけてお部屋に飾っておけるステキなアートを作りましょう。材料は家にあるものでも十分OK!
親子でアイディアを出しながら、思い出に残る制作体験をしてみましょう。

まつぼっくりの ビンツリー

お菓子が入っていた大きなビンに、まつぼっくりとアクセントになるお花を詰めていくだけで、季節感溢れる立体アートが完成。フタがあるのでほこりやゴミが入らず、何年経っても美しさを保てるのが嬉しいポイントです。今回はクリスマスツリーをイメージして作ってみました。



材料

○大きめのビン（写真は高さ約20cm）
【底材】
○水晶のさざれ石・ガラスチップ・ビー玉・コットンなど
【ツリー】
○さまざまな形や大きさのまつぼっくり
○プリザーブドフラワーまたは造花
○鳥の羽（手芸店で購入できます）
○どんぐり
○電飾（LEDテープ）
など



作り方

1. 底材をビンの底に敷く。水晶なら見た目の美しさと開運を兼ねて、クリスマスの飾りにはコットンで雪のようにするなど、イメージに合わせて選んで。
2. まつぼっくりを詰める。ビンの外側から見てキレイになるよう、バランスを見ながら入れる。
3. アクセントとなる花や羽などを入れて仕上げる。



中に電飾を仕込むとグッと大人の雰囲気に。飾りは100円ショップで探すのも楽しいですよ。

まつぼっくりの オーナメント



材料

○まつぼっくり（高さ約15cmの大きいもの）
○水性のペンキ　○ペンキを塗るための布
○造花　○麻のヒモ
○リボン　○グルーガン　など

写真はグリーンで着色していますが、白もオススメ。コツは、べた塗りにしないことです。
紐の結び目は「ハングマンズノット」や「エンバスノット」で検索してチャレンジするも良し、リボンや造花で隠してもかわいい仕上がりに。

作り方

1. 【省略OK】まつぼっくりに着色する。布を使い、水性のペンキをポンポンと塗っていく。薄く、ランダムになるように。
2. 大きめのまつぼっくりの底にキリなどで穴を開け、グルーを流し込み、麻紐を差し込んで固定する。穴を開けるときに外れたガクや造花を使い、穴をできるだけ隠す。
3. まつぼっくりに造花やリボンを飾り付ける。
4. 引っかけて飾れるように、麻紐の端を輪にする。結び目のアレンジはお好みで。

ヤケドに注意!!

あると便利！

すべてグルーガンを使って固定しました。
とても便利ですが、本体もグルーも高温になるため、お子様の手が届かない所で作業をしてください。

どんぐり虫に遭わない方法

どんぐりを拾ってきてそのまま使うと、中からどんぐり虫が出てきてビックリ!　という事も……。
煮沸するのも一つの手ですが、黒く変色するため、最近では冷凍庫に1晩入れて、一度凍らせる人も増えているようです。

とってもかんたん！

どんぐりトトロ

子どもが一人でも作れるトトロの紹介です。
どんぐりの下側につま楊枝を刺すと、不器用さんでも描きやすいですよ。





小さいのでどこにでも飾りやすい。

材料

○どんぐり　○ポスカまたは修正ペン
○油性ペン（黒）　○折り紙　○木工用ボンド

作り方

1. ポスカなどを使い、目とおなかを描いて乾かす。
2. 黒いペンで目・鼻・おなかの模様・ヒゲを描く。
3. 折り紙をしずく型に切り抜き、木工用ボンドで耳の位置につける。

耳の代わりに小さめのどんぐりの帽子を被せてもOK!　簡単でかわいい♪



イオンモール倉敷 MaMaサークル

11月のテーマ
親子で楽しく冬支度しよう!!

Enjoy 親子 club
毎週水曜日開催中!!
パパの参加も大歓迎!

MaMaサークルとは? ママ同士の交流や子育てに役立つイベントを開催中! 是非遊びに来てくださいね♪

体験教室 11月4日(水)
参加無料 | 定員:各回お子さま10名 | 整理券あり:当日10:00より配布

ミニ★クリスマスハーバリウム作り
小瓶の中にクリスマスの世界を作ります♪
ママと楽しくクリスマスの準備をしよう!



[時間] ①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
[講師] 大松 祐子先生(日本ハーバリウム協会認定講師)
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

ママのお悩み相談 11月11日(水)
参加無料 | 定員:各回3組(1組最大2名) | 要予約

プレママ講座
TOYS"R"US BABIES"R"US

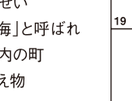
安定期に入ったプレママ&パパへ、商品情報や育児知識などトイザらス店のパパスタッフがご説明します♪



[時間] ①11:00~12:00/②14:00~15:00/③18:00~19:00
[会場] 専門店1階 トイザらスベビーザらス店内
[事前予約] ☎086-421-0770(10:00~21:00)
※当日空きがあれば予約なしでも参加いただけます。

体験教室 11月18日(水)
参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

ママとほっこりリトミック♪
スカーフやミニフープ使って楽しく体を動かそう!
絵本の読み聞かせやおりがみ遊びもあるよ♪



[時間] ①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
[講師] 木綿 紀子先生(リトミック教室コットン)
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

ママのお悩み相談 11月25日(水)
参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

天然だしで作る/ やさしい離乳食とおだしの話
赤ちゃんの大事な味覚を育てる「だし」を使った離乳食のお話。
簡単なだしのとり方や上手な使い方を、先生に聞いてみよう♪

[時間] ①11:00~11:30/②14:00~14:30
[講師] 熊原 美香先生(食育インストラクター)
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

Enjoy キッズパーク
「楽しくすぶっ」子どもの広場
内容 にわとりおかんの科学でアート!
出演 岡山県生涯学習センター 人と科学の未来館サイピア
会場 専門店2階 キッズプレイス
11月7日(土) ①11:00/②13:00/③14:00 各30分

仮装赤ちゃん大集合!!/ 参加募集中 ハイハイレース in イオンモール倉敷
各回定員25組まで
仮装テーマ:「動物」
11月28日(土) ①11:00/②13:00/③15:00
イオンモール倉敷のホームページをご確認後、メールにてご応募ください。(11/26(木)12:00まで)

エニーのスマイル ダンスキャラバン
お花の国へようこそ!
毎月2回! 幼稚園・保育園に訪問中♪

※詳しくはイオンモール倉敷のホームページをご覧ください。※会場の都合により定員制限させて頂く場合がございます。※イベントは予告なく変更・中止となる場合がございます。

AEONMALL KURASHIKI family Site
ママ&パパにうれしい子育て情報をお届け
イオンモール倉敷 検索
http://kurashiki-aeonmall.com

お問い合わせ先
エンジョイ親子クラブ運営事務局
enjoy_oyako_club@globalp.co.jp

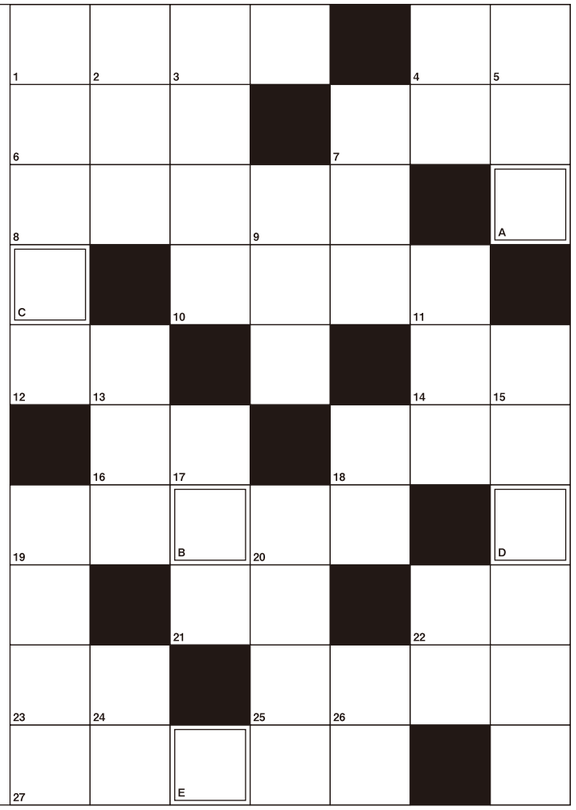
クロスワードパズル

タテのカギ
1 鹿児島の火山。大根が名物
2 つぼみ→花→○○○
3 キシリトールの元になる木
4 長・米・水・丸……
5 「九十九」何と読む?
7 ツンドラより少し南にある
9 ファンタジーでよく救われる
11 ないとなめられるもの
13 パラパラ漫画からSFXまで
15 人の顔の区別が付かない、夕暮れの時間のこと
17 下半身がヘビの美しい女性
18 山と山の間にあるもの
19 中華麺に入れるアルカリ水
20 徳島県鳴門海峡の名物
22 うどんを数える単位
24 ○時計、○場、○風呂
26 「肉」にく以外で何と読む?

ヨコのカギ
1 「賢しら」何と読む?
4 終わると寂しい季節
6 「尾の身」が美味しいらしい
7 ○○○バー……PCのスタートボタンがあるところ
8 千葉名産の豆と言えば
10 寿司ネタになると「青柳」
12 空き巣はここから入る
14 浴衣の時はこれを履きたい
16 うまい話には○○がある
18 鉛筆にもダイヤにもなる
19 屈んだらセーフの鬼ごっこ
21 食べ物がまずそうに見える色
22 100年つぎ足した秘伝の…
23 黒い煙はこれのせい
25 「日本のエーゲ海」と呼ばれる、岡山県瀬戸内の町
27 キツネへのお供え物

A~Eに入る文字をつなげて言葉を完成させよう! ※答えはp48へ!

A	B	C	D	E



離乳食でお困りのママ、パパへ……

はぐもぐ 離乳食ガイド





監修 木村 浩子 先生

一般社団法人離乳食インストラクター協会®認定講師。岡山市在住。7歳・4歳の二児の母。次女の食物アレルギーにより本格的に食の勉強を始め、保育園で給食の先生として子どもの食を支えてきた経験を生かし、現在はオンライン離乳食セミナーなどを開催中。

Q HELP! どんなおやつをあげると良いですか?

市販品や離乳食のレシピ本に載っているもの、ママ友情報……。
情報源によってオススメのおやつは色々ですが、どうやって選べばいいでしょう?

A はぐもぐボイント 離乳食完了期頃からスタートを。離乳食期のおやつは食事と同じ位置づけです。



大人にとってのおやつは、一息ついたりリフレッシュしたりするタイミングでケーキ・チョコレート・クッキーなど甘いものを想像しがちですね。しかし離乳食では意味合いが違っています。
離乳食では4回・5回目の食事という位置づけで、時期としては**1歳を過ぎた離乳食完了期頃から取り入れます。**たとえば、**おむすび、ふかし芋、ゆでトウモロコシ、おやき、蒸しパン、サンドイッチなど** 食事として成り立つものがいいでしょう。
飲み物はお茶や牛乳がベスト。 ジュースはたまのお楽しみにしましょうね。
市販品の選び方としては、砂糖・添加物のなるべく入っていない米菓(ハイハインなど)、麩菓子などが安心です。
裏の原材料表示を見て、大人が分からない材料があれば赤ちゃんには与えないなど、「ママが安心できるもの」を一つの目安として、ママが納得したものを選択して与えてあげられるといいですね。

初期 5~6カ月 おかゆオバケとかぼちゃスター



材料〈1人分〉
10倍粥 …… 40g
かぼちゃ …… 20g

❶ かぼちゃは種と皮を取り除く。耐熱皿に乗せて軽く水をふり、ラップをする。電子レンジ500wなら2分加熱して柔らかくする。
❷ かぼちゃを星形に型抜きし、余った部分でオバケの目・口を作る。
❸ 10倍粥をお皿の上でオバケの形に成形し、目・口をつける。周りに星形のかぼちゃを散らす。

離乳食初期に食べやすい&作りやすい材料でいつもの離乳食がハロウィーン仕様に! 食べる量が少ない離乳食初期にはこれくらいのイベント食が作りやすいですよ。
かぼちゃの加熱時間はお使いの電子レンジにより調整を。



大人用 かぼちゃグラタン



材料〈4人分〉(お好きな食材でどうぞ)

鶏むね肉 …… 1/2枚
かぼちゃ …… 1/2個
たまねぎ …… 中1個
オリーブオイル …… 大さじ2
小麦粉 …… 大さじ4
牛乳 …… 400cc
(離乳食完了期・大人用として)
ピザ用チーズ …… 適量
(大人用として)
塩胡椒、コンソメ、パン粉 …… 適量

❶ かぼちゃは種と皮を取り除き、一口大に切っておく。たまねぎは薄切りに。鶏むね肉は一口大に切る。
❷ かぼちゃを耐熱皿に乗せて軽く水をふって、ラップをする。電子レンジ500wなら3~5分加熱して柔らかくする。
❸ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏むね肉を炒める。火が通ったら薄切りにしたたまねぎを加えさらに炒める。
❹ たまねぎに火が通ったら②を入れ、一旦火を止める。小麦粉を少しづつ加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
❺ 再度火をつけ弱火にし、少しづつ牛乳を加えて混ぜる。
→とろみがついたら離乳食中期・離乳食後期・離乳食完了期を取り分ける。
❻ 塩胡椒・コンソメで味を整え火を止める。グラタン皿に盛り、ピザ用チーズ・パン粉をのせてオーブントースターで表面に焼き目がつくまで焼く。

中期 7~8カ月 / 後期 9~11カ月
❶ 鶏むね肉・かぼちゃ・たまねぎを、みじん切り~5mm程度の食べやすい大きさに刻む。
❷ 器に盛り付ける。

完了期 12~18カ月
❶ 鶏むね肉を食べやすい大きさに刻み、他の具材と共にグラタン皿に盛る。
❷ 少量のピザ用チーズを載せ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

我が家では、かぼちゃがあっという間になくなる大人気メニューです。しかも、大人用を作りつつ途中で離乳食用を取り分けて一度に食事が作れる【取り分け離乳食】♪
後期以降はマカロニを加えて主食にもアレンジできます。
乳アレルギーの方は豆乳、小麦アレルギーの方は米粉で代用してください。
かぼちゃの加熱時間はお使いの電子レンジにより調整を。



離乳食のお悩みを募集中

【応募方法】E-mailで募集します。件名を「離乳食」、メール本文に、①離乳食に関するお悩みの内容、②ペンネーム、③離乳食の時期を記載して「hughug@lead-on.co.jp」までお送りください。

自分へのご褒美やプレゼントに♡

オリジナル メイクブラシワークショップ

日　時 **11/18(水)** 10:00〜12:00

定　員	先着7名
応募締切	11/16(月)
対　象	ママ
持ち物	なし
受講料	500円



オリジナルの可愛いメイクブラシを作りませんか？　ピンクのブラシに着色したかすみ草を入れ、華やかなメイクブラシに大変身！　メイクの時、テンションが上がりますよ♪
お好きな色のビーズを入れたり、自分好みに仕上げてください。
お子様と一緒に参加もOKです。

講師 **村上 あゆみ先生**
（ハンドメイド作家／ワークショップ講師）



ハンドメイド作家、ハンドメイドアクセサリー作家。
「小さなお子様向け」「大人向け」など初心者でも簡単にできるワークショップをテーマに岡山市内を拠点に活動中。

身近なわくわくを描く

オーガニックカフェでスケッチ会 開催

こちらは別会場です

日　時 **11/15(日)**
10:30〜12:15 スケッチ会
12:30〜13:30 ランチ会（ご希望者のみ）



定　員	先着4名	対　象	ママ
応募締切	11/11(水)	持ち物	ペン
場　所	オーガニックカフェ +1（岡山市東区寺山147-1）		
受講料	2,500円（透明クレヨン貸出料300円（希望者）） ※別途ワンオーダードリンクorランチ代が必要です。		

秋を楽しむイベント♪　スケッチ&ランチ会を開催します。今回は「オーガニックカフェ +1」で心地よい自然を感じながらスケッチをしていただきます。日頃、絵を描かない方も、気軽にチャレンジしてください。
何気なくそばにある日常の風景を作品にしてみませんか？

講師 **河野 理奈先生**
（絵画教室講師）



しんわ美術展奨励賞、他展入選。9/16イオンママサークルにてお絵かき体験の講師。ペンや透明クレヨンを使ったスケッチを得意とする。JPCAパーソナルカラーアナリスト®

＼ふるさと納税にチャレンジ編／

子育てママのための やさしいお金の勉強会

香川県にて開催

日　時 **11/17(水)** 10:00〜11:30

定　員	先着5名
応募締切	11/16(月)
対　象	ママ　持ち物 なし
受講料	無料(ドリンク付)
場　所	eco電力 香川オフィス

＼ご希望の方には、2大特典!／
無料個別相談 ＋ ライフプラン作成



感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

〈2大特典付〉
生活費、教育費、住宅ローン、老後資金……など、先々必要となるお金に関して、貯金や節約方法など、子育てママはお金の不安がいっぱい。
漠然とした不安はありませんか？
角山先生が、お金の考え方やiDeCo（イデコ）、保険の選び方など中立な立場から教えてくれますよ!

講師 **角山 大尚先生**
（ファイナンシャルプランナー）



約15年前より独立し、ファイナンシャルプランナーとしてセミナーや個別相談会を全国各地で開催。個別で勉強して身につけた知識をどう実生活に活かしていくのかをアドバイスしている。



お申し込みの際は、その他の教室と同じQRコードを読み込んで頂き、フォームに従って必要事項を入力してください。

eco電力 香川オフィス
香川県高松市林町1957-1　TEL:087-813-5907

言葉がけひとつで行動が変わる

子どもをやる気にさせる賢い叱り方と伝え方

日　時 **11/20(金)** 10:00〜12:00

定　員	先着7名
応募締切	11/18(水)
対　象	ママ
持ち物	なし
受講料	500円 ドリンク付き（コーヒー）



対人関係の3大欲求って？　家族が変わる子育てが変わる、心のコミュニケーション力を伝えています。
親子との関わりは1000人以上。
子育てのやる気やモチベーションUPのコツなどお伝えしています。
脳と心のしくみを知ることで賢い言葉のかけ方を学べます。

講師 **正富 幸子先生**
（キッズコミュニケーションアドバイザー）



自らの子育てや保育士歴11年の経験を活かして様々な幼児教育に携わる。子どもの個性を伸ばす子育て、親の役目など心に響くセミナーで多くのママから支持されている。

女性のためのマネーセミナー 初心者向け!

「コツコツ投資」で資産形成! 楽ちん投資手法セミナー

日　時 **11/19(木)27(金)** 10:00〜12:00

定　員	先着5名
応募締切	各開催日の前日
対　象	ママ　持ち物 なし
受講料	500円

＼有限会社Bean's パートナーです／

「下がったら怖い」から解放されるとは？
コツコツ投資は下がった後が面白い!!
価格の変動が気にならない方法で、積立貯金感覚の正しい知識を学びましょう。

本来「投資」とは、ハラハラもドキドキもウキウキもない、「貯蓄」のイメージに近い蓄財方法。投資におけるトリセツ「長期・積立・分散」をきちんと実行すれば、資産形成ができます。
この度の勉強会では、いずれ訪れるだろう大暴落に備えて私たちが覚えておかなければならないことをゲームで体験しながら、実際のコツコツ投資（積立投資）について学べます。

講師 **渡辺 義政先生**
（ファイナンシャルプランナー）



日本ファイナンシャルプランナー協会会員／FP技能士2級／日本版401Kアドバイザー／（財）住宅金融普及協会認定住宅ローンアドバイザー／相続診断士／年金管理士／日本財務力支援協会会員

HUG HUG ママスクール

あんなことや、こんなことも、知ってる! できちゃう!
そんなステキなママになれるスクール

習い事って面倒……でも、もうちょっとだけ勉強したい。そんなママにおすすめのHUG HUG ママスクールが開講!　今まで知らなかった、ちょっとした知識や方法・コツを知るだけで、あんなことやこんなこともできるようになります!　ほとんどの講座は参加費が無料だったり、材料費や教材費だけなので、気軽に参加してみましょう!



お申し込み方法

1. インターネットでお申し込みできます。
2. 当選は先着順になります。

PCやスマホなどでアクセスし、フォームに従って必要事項を入力してください。
https://www.lead-on.co.jp/seminar/

先着順にメールをお送りします。講座の日程が近づきましたら出欠確認のお電話をさせていただきますのでご了承ください。また定員に満たないなど開催できない場合は、メールで中止のご連絡をいたします。

●キャンセルについて

○ご都合により参加できなくなった場合は、なるべく早くご連絡ください。
○無断でキャンセルされた場合は、次回から参加をお断りさせて頂く場合がございます。

急な連絡が必要な場合は、株式会社リードオン／ママスクール担当までお電話ください。
（TEL:086-245-4350）

●会場はこちら



株式会社リードオン
HUG HUGオフィス
岡山市北区西古松西町8-18
086-245-4350

あなたは子どもを大学に行かせることができますか?

失敗しないための教育費と住宅ローンのお話

日　時 **11/10(火)17(火)** 10:00〜12:30
（この時間内で少人数になるよう調整します）



定　員	先着5名
応募締切	各開催日の前日
対　象	ママ
持ち物	なし
受講料	無料(ドリンク付き)

人生のうち、住宅購入と同じように大きなお金がかかるのが子どもの教育費。教育費の負担とローンの返済を両立していけるか不安ですよね。教育費が増えるタイミングや金額と、それぞれのご家庭に合った住宅ローンの組み方について、分かりやすくお伝えします。

講師 **本倉 直子さん**
（ライフプランナー／ファイナンシャルプランナー（有資格者））



子育てママが抱える悩みや不安に同じママとして寄り添い、解決するお手伝いをしたいと活動中。
3人の子どもを育てる母としての率直な意見も分かりやすく参考になる。

2020年10月20日現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、ご連絡等の対応について、通常よりお時間をいただく場合がございます。

オリジナルデザインで作る❀子育てママのための

アロマフラワーストーン教室

日　時 **11/4(水)** 10:00〜12:00

定　員	先着7名
応募締切	11/2(月)
対　象	ママ
持ち物	なし
受講料	500円



忙しい子育て中でも楽しんで生活できる空間づくりのお手伝いをしています。見て、触って、香りを楽しんで……。大人も子どもも日々いろんな事を感じて成長していけたらいいですよね♪　火を使わずにアロマを楽しめるアロマストーンはお子様のいるご家庭にピッタリ。
贈り物にも喜ばれますよ。

講師 **日垣 ひろみ先生**
（日本グルーデコ協会認定講師）



各種資格教室、創作雑貨作り、手作り雑貨販売など。形にこだわらず、自分だけの作品作りを大切にしている。もの作りの楽しさをたくさんの人に知ってもらいたいという思いで活動中。

＼ふるさと納税にチャレンジ編／

子育てママのための やさしいお金の勉強会

日　時 **11/12(木)14(土)** 10:00〜11:30

定　員	先着5名
応募締切	各開催日の前日
対　象	ママ
持ち物	なし
受講料	無料(ドリンク付)

＼ご希望の方には、2大特典!／
無料個別相談 ＋ ライフプラン作成



感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。

〈2大特典付〉
生活費、教育費、住宅ローン、老後資金……など、先々必要となるお金に関して、貯金や節約方法など、子育てママはお金の不安がいっぱい。
漠然とした不安はありませんか？
角山先生が、お金の考え方やiDeCo（イデコ）、保険の選び方など中立な立場から教えてくれますよ!

講師 **角山 大尚先生**
（ファイナンシャルプランナー）



約15年前より独立し、ファイナンシャルプランナーとしてセミナーや個別相談会を全国各地で開催。個別で勉強して身につけた知識をどう実生活に活かしていくのかをアドバイスしている。

みんなのクリスマスを描いてみよう🔔

ゆびまるこパステルアート体験

日　時 **11/11(水)** 10:00〜12:00

定　員	先着7名
応募締切	11/9(月)
対　象	ママとお子様
持ち物	なし
受講料	500円

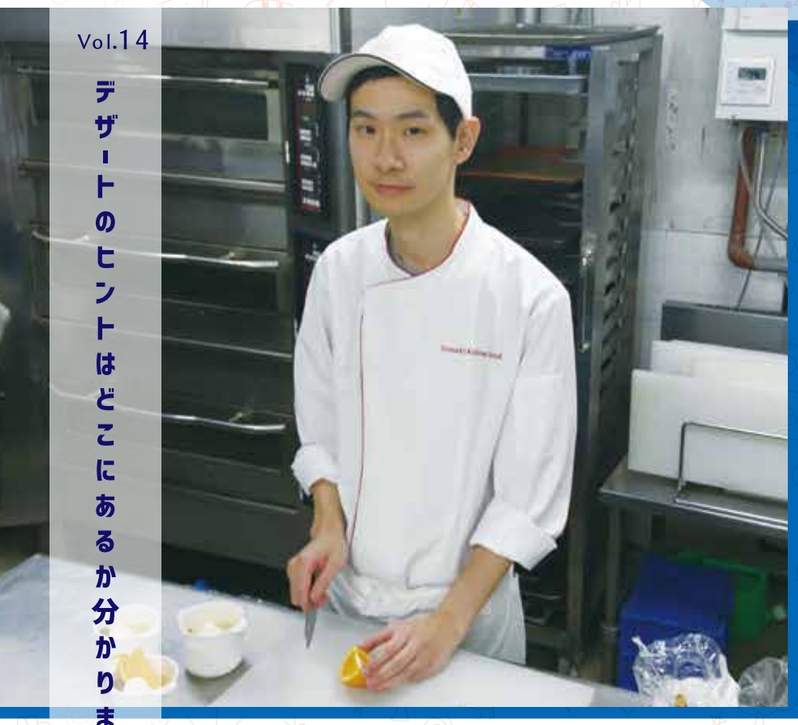


ゆびまるこパステルアートとは、パステルを粉にして指でくるくる回していきながら絵を描くアートです。絵が苦手な方でも大丈夫!　初心者の方でも簡単に素敵なアートを描くことができます。たくさんの色に囲まれ、心が癒されますよ♪

講師 **小藤 靖子先生**
（ゆびまるこファシリテーター）



ゆびまるこファシリエーター、パステル宇宙アートクリエイター、パステル和アート正インストラクター。パステルアートの活動は4年目。活動を通じて皆さんと笑顔になれる時間をお届けします。



Vol.14

デザートのヒントはどこにあるか分かりません。アンテナを広げてたくさんの経験を積んでみて。

子どもの"○○になりたい！"に"あの人"がお答えします！

このお仕事知ってる？

今月は パティシエ

せとうち児島ホテル　ポールブラン

神山 裕也さん

Profile

こうやま ゆうや●岡山県倉敷市出身。子どもの頃より料理やお菓子作りが好きで、進路を決める際に特殊な仕事がしたいと思い、パティシエの専門学校へと進学。神戸国際調理製菓専門学校を卒業、神戸スイーツの名店「御影高杉」や、東京のホテル「インターコンチネンタル東京ベイ」などで修行を積み、現在は「せとうち児島ホテル」でパティシエを勤める。

岡山・香川にゆかりのある方から、お仕事について教えてもらう大好評連載です。

今月は「パティシエ」。かわいくておいしいケーキを自分の手で作り出すお仕事は、スイーツ好きの憧れの的ですよね。さて、街のケーキ屋さんとホテルに務めるパティシエでは、少しお仕事内容が違うようですよ。両方で働いた経験がある神山さんに詳しくお話を伺いました。

パティシエってどんなお仕事ですか？

「大きく分けると、仕込み・仕上げ・接客の3つあります。

仕込みは、生地を焼き上げたり、ムースを作ったり、商品の土台となる部分を作る作業です。

仕上げは、ケーキに生クリームや季節のフルーツを添えてデコレーションをする作業です。

接客は、個人店で比重が大きくなりますが、ケーキを包んだり、電話対応や予約の受け付けなど、お客様と接する仕事です。

レストランでは、個人店と仕上げの作業が少し違います。コースを締めくくる一皿を出すために、シェフと協力・相談しながら、どんなデザートが相応しいか考え、美しく盛り付けます。季節感を演出したり、お客様の目の前で最後の仕上げをして、盛り上げる場合もあります。

すごく華やかな仕事のイメージを持たれるかもしれませんが、実際は地味な作業の連続です。最初はギャップに驚きましたが、やりがいのある仕事です。」



よかったことと、大変なことは何ですか？

「お客様の目の前で仕上げを行ったとき、手際を褒めてもらったり、驚いた顔をしていただけると、やり甲斐を感じます。

大変なことは、自分がどれだけ良い新作のデザートができたと思っても、お客様やシェフに認めてもらえるとは限らないことです。今まで考えもしなかった視点からの意見をいただいて、レシピや盛り付けに落とし込み、何度もやり直しをします。このようにより良いデザートを作り上げていく過程は本当に大変ですが、ワクワクするところです。」

パティシエになるにはどうすればいいですか？

「製菓の専門学校を卒業し、ケーキ屋さんやレストランでデザートを作る仕事に就くと、パティシエになれます。ただ、お客様に喜んでいただけるようなデザートを作り続けるためには、日々の暮らしにアンテナを張っておくことが大切です。

新しいデザートのヒントはどこにあるか分かりません。自然の中や、友人とのちょっとした会話、本や映画、音楽、スポーツの最中にも。さまざまなことを見て、聴いて、経験することが大切です。」



ホテルの最上階から瀬戸内海の絶景を一望できるフレンチレストラン「port blanc」。瀬戸内の豊富な海の幸・山の幸をふんだんに取り入れた美しくおいしい「せとうちキュイジーヌ」がいただけます。



レストランには個室が2つあり、お子様と一緒のママ友ランチも安心してスイーツを召し上がっていただけます。キッズプレートが充実した内容で、パティシエ特製のミニミニパフェもついています。

port blanc（ポールブラン）
ランチ／11:30～14:00（L.O.13:30）
ディナー／17:30～21:00（L.O.20:30）
https://www.setouchi-kojima-hotel.jp
場　所／せとうち児島ホテル
（岡山県倉敷市下津井吹上 303-53）
Tel.／086-473-7711

こちらは別会場です

＼頑張るママ応援企画／

POLAでビフォー・アフター体験

日　時　**11/24(火)～30(月)**
10:00～／13:00～／15:00～
（ご都合の良い日とお時間をお知らせください）

対　象　女性
受講料　無料
場　所　お近くのPOLAをご案内します。

メイクやハンドリートメント、フェイシャルマッサージの基礎を学びながら体験。短時間でお顔のお手入れや、ご自身を魅力的に魅せるメイクを身につけられます。立体感のあるファンデーションの塗り方や自分に合うポイントメイクのアドバイスを受けられます。自分では気づかない魅力を発見するチャンス♪ハンドリートメントで周囲を癒す体験もできます。
今回はなんと……フェイシャルケア付き♡



POLA LINE QRコード
お申し込みはこちらから

お金を増やす方法が知りたい！

今一番聞きたい投資のススメ

日　時　**11/24(火)26(木)**
10:00～12:00

定　員　先着7名（保育士在中）
応募締切　各開催日の前日
対　象　ママ　持ち物　なし
受講料　無料（飲み物付き）

ウィズコロナ時代、働き方も、多種多様になる中、今あなたが考えなければならない投資とは何か。不動産、投資信託、保険、株式、FX、金……。どの投資を選んだら、どのくらいのリスクがあり、どのくらいのリターンがあるのか、分かりやすく説明します。未来の見通しが立ち、心が軽くなればそれが1番。同じ悩みを持つママ同士楽しく学びましょう。



老後2000万問題。副業も含めた、今からやるべき事もお伝えします！

講師 **森繁 奏史先生**
（ファイナンシャルプランナー/相続診断士）



2020年4月、コロナショック真っ最中に独立。「生活を安定させるための3つの収入」、「パパコンサル」など一般家庭から企業まで実践しやすく、分かりやすいをモットーにしたセミナーが人気。

胎内記憶を知って人生を輝かせる3つの秘密を大公開

毎日が楽しくなる胎内記憶のお話

日　時　**11/25(水)**
10:00～12:00

定　員　先着7名
応募締切　11/23(月)
対　象　ママ
持ち物　なし
受講料　500円

「胎内記憶」を知っていますか？
子どもたちが話してくれる胎内記憶には、ママを幸せにしてくれるメッセージがたくさん詰め込まれています。胎内記憶の目線を知ることで、子育てはもちろん、人生が軽やかに輝きだすママが続出中です。
人気のお話会に参加してみませんか？



講師 **秋庭 富美江先生**
（日本胎内記憶教育協会認定講師）



ママと赤ちゃんのコミュニケーションを楽しむ教室「きらきら」を開催して9年。現在、産婦人科医 池川明博士と共に大人も子どもも幸せになる胎内記憶教育の目線を広げるため活動中。

伸び伸び 叱らずに賢く育てたい！

しつけも英語も叶えたいママさん集まれ！

日　時　**11/25(水)**
10:30～11:30

定　員　先着5名
応募締切　11/23(月)
対　象　ママ（お子様同伴可）
持ち物　なし
受講料　1,500円（HUG HUGイベント価格）

子育てを最高に楽しみたいママに贈るママアカデミー流の子育て論。
「叱らず伸び伸び」も「しつけ」も「賢く」も「英語」も諦めたくない！
欲張りママは一生懸命の証。
自信を持って大丈夫。お子さん一人ひとりの個性に合わせた育児法、伸び伸び賢く育つ極意の一部を体験できます。



親子でふれあいながら楽しめる充実したプログラムを体験。

講師 **加藤 優子先生**
（English Planets）



乳幼児親子教室の運営はか、プロママコンサルタントとして活躍中。現在は岡山と玉野にて開講。マスター認定コーチ資格（特定非営利活動法人 岡山コーチ協会）・子育て支援員取得。

こちらは別会場です

※レッスンルーム プレッシオーサで※

クリスマスの押し花フレーム作り

日　時　**11/28(土)**
10:00～

応募締切　11/27(金)
定　員　5名　持ち物　なし
対　象　ママ　受講料　500円

レッスンルーム プレッシオーサは大人も子どもも楽しく参加できるレッスンルームです。押し花、お料理、ヨガ、寄せ植えなど……。たくさんの教室が開催されています。
当日は、雑貨や服の販売、ポーセラーツ等の体験もしています♪



お申し込みはこちらから

講師 **石田 照美先生（押し花インストラクター）**
会場：プレッシオーサ
岡山県倉敷市連島町西之浦504-3
☎086-446-1137



第1回　＼ぶっちゃけ／

先輩ママ&HUG HUGスタッフと座談会

日　時　**11/26(木)**
10:00～12:00

定　員　先着5名
応募締切　11/25(水)
対　象　ママ
持ち物　日頃のモヤモヤ
受講料　無料（飲み物・お菓子付）

子育てはみんな初めての大仕事。
失敗だらけ、反省だらけ……。
今だから分かるあの時の子どもの気持ち。今だから分かるあの時必要だった言葉。そんな、失敗から生まれた経験談を先輩ママが包み隠さずお話しします！　HUG HUGはみんなで作る雑誌です♪　子育て中の息抜きに、お気軽にご参加ください!!



GUEST **福田 由美子さん**
（先輩ママ1号（高1の母））



結婚17年目。島好きが高じて、夫婦で、与那国島、石垣島へ移住→出産。11年前に夫の故郷、岡山へ。娘が3歳～4歳の間、NZ、FJへ親子留学を経験。反抗期真っ只中のJKと日々、奮闘中!

■参加スタッフ
M谷（高1、中1の母）／Y下（小2、年小の母）

もう悩まない！
地元のおすすめ工務店や土地情報が満載

住宅ポータルサイト

HUG HUG 住宅展示場

岡山版／香川版

2020年9月15日 OPEN!!



県内のおすすめの住宅会社や、建売・土地情報など、家を建てる時に役立つ機能が満載！
サイト内で比較検討できるので、どこで家を建てたらいいか、もう悩みません！

岡山版

https://hughug-jyutaku.com

香川版

https://hughug-jyutaku.com/kagawa

洋服・雑貨　倉敷市

Te×tete（テトテテ）倉敷店



「こんなの欲しかった」にきっと出会える
すべての女性と子どものためのショップ

キッズルームや授乳室完備のライフスタイルショップ「Te×tete（テトテテ）」は、家事・育児に便利なアイテムや贈り物にピッタリな雑貨、かわいい子ども服が揃っているお店です。
お気に入りのモノに囲まれた小さな幸せ溢れる暮らし、はじめよう♪

※キッズスペースはコロナウィルス感染拡大防止のため、しばらくの間閉鎖しています。

テトテテ
オリジナルエコバッグプレゼント!!
詳しくは、P48のプレゼントページから応募してね

岡山県倉敷市西阿知町西原1069-1
Tel 086-486-2414
㊡10:00～19:00 ㊡不定休 Ⓟ50台
※当面の間営業時間を上記の通り短縮いたします

テトテテ　倉敷店　検索
textete_kurashiki　textete.official



子育てファミリー必見！

HUG HUG おすすめセレクション

岡山・香川の子育てファミリーにおすすめな、あれこれを一挙紹介します！　飲食店、サロン、写真館、温泉、ラーメンなど、HUG HUGが自信をもってセレクトした、岡山・香川のおすすめを集めました！

特典付き　子育て世代に嬉しい特典がいっぱいです！
ぜひ利用してみてください！

子ども靴　倉敷市

丸五オンラインショップ



【お問い合わせ】
株式会社丸五（担当:小田）
Tel 086-428-0230
https://www.marugo.ne.jp

丸五オンラインショップ　検索

こども足袋『たびりらキッズ』

割れたつま先と、しなやかで薄いソールが特徴の地下足袋シューズ『たびりらキッズ』。
足指を使う事で土踏まずの形成を促し、元気な体作りをお手伝いします。お子様に増えている外反母趾や浮き趾予防にも効果的です。



ウォーターサーバー　岡山県

おいしい天然水&バナジウムの恵み 富士の湧水



富士山の天然水を安心安全の日本製サーバーで
冷水・温水合わせて4段階の温度調節が可能

朝の時短！　コーヒー、スープ作りも簡単便利。
パパの水割りも美味しい天然水で……。
晩酌の時間が楽しみに♪
寒い冬のミルク作りもあっという間にできて忙しいママにも大好評!
サーバーは安心のチャイルドロック付き。
1,524円（税別）/本/12リットルを2本/月の定期契約で**サーバーレンタル代0円!!**

今なら「HUG HUGを見ました!」で
定期契約された方に
天然水12リットル&ハンドソープ プレゼント!!

【問い合わせ先】
イワタニ山陽株式会社 アクア営業室
2週間お試しプラン・乗り換えキャッシュバック実施中!!
Tel 086-523-5231（担当:三好）
媒体No. M74

富士の湧水　検索



レジャー　備前市

岡山県青少年教育センター 閑谷学校



「親子でアウトドア体験 in 閑谷」
参加者募集中！

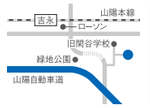
今年もダッチオーブンを使った料理に挑戦します。親子で野外活動を通して家族の絆を深めるとともに、他の家族と交流して楽しみましょう!

開催日：12月6日（日）
対　象：小学生とその保護者（4歳以上の兄弟姉妹含む）
参加費：大人2,000円／子ども1,000円（食費・保険代等含む）
締切日：後日HP、チラシで連絡します
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催期間変更または中止させていただくこともございます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

岡山県備前市閑谷784
Tel 0869-67-1427
Fax 0869-67-1645
Mail info@shizutani.jp
※詳細については、11月以降にHPに掲載します。

閑谷学校　検索



リトミック　岡山市南区　早島町　倉敷市

リトミック研究センター認定教室『音色こずみっく』



子どもたちの「好き」を見つけます!
見えない力がたくさん身に付くリトミック!

3歳クラスは、お友達やお母様とのレッスンの中で、楽しみながらリズム感・音感・挨拶・順番・お片付けなどを覚え、集中力・想像力を身に付け、自己肯定感を高めていくレッスンです。4歳クラスより縫いさしやはめこみ図形で指先が器用になり、筆圧もしっかりつくので、小学生に上がるまでには、2B（HB）でしっかり書けるようになります。指先だけでなく身体全体を使いレッスンをするため、身体の使い方も上手になります。

オンライン体験可!!
3回・通常3,000円→1,000円体験!!
※初回体験日～1ヵ月間有効。11/19（木）まで

Tel 080-6265-7789（講師:黒崎）
[東畦教室] 岡山県岡山市南区東畦
[早島教室]（水曜）[ゆらびの舎1F練習室] 岡山県都窪郡早島町前潟370-1
[倉敷教室]（土曜）[上富井公民館] 岡山県倉敷市上富井5849
㊡日曜・祝日
otoirocosmic　音色こずみっく　検索





ラーメン　岡山県内全域

飛竜



飛竜伝統の生ラーメンが進化!
お鍋ひとつで簡単調理♪

創業1941年、飛竜伝統の生ラーメンが麺を茹でて、そのままスープを入れて食べられる様に進化しました。お鍋ひとつで本格生ラーメンが簡単に調理できます。あっさり醤油味はキムチを入れてピリ辛に、とろみを付けてあんかけに、ワンタンを入れて中華風に。
赤と白の合せみそ味は野菜たっぷりで栄養満点に、バターを入れてコク深く、豆乳を加えてまろやかにといろいろな食べ方ができます。岡山県内を中心としたスーパー・量販店にて発売中です。

希望小売価格:250円（1パック2食入／税別）

岡山県岡山市北区撫川941-1
Tel 086-293-1171
http://www.hiryumen.co.jp
info@hiryumen.co.jp

温泉　岡山市北区

ぽかぽか温泉



お風呂と岩盤浴で
ゆったり&リラックス

入浴料
大人 430円　小学生 160円　～幼児 70円

ぽかぽか温泉は「14種類の湯快なお風呂」に加え、「6部屋6種類の岩盤浴」を併設しております。温浴施設だけでなくレストランや韓国エステもあり、一日中ゆっくり楽しめます。お風呂と岩盤浴はフリータイム制で一日中入り放題!
県下最大級の癒しの空間を、ぜひ体感してください。

11/19（木）まで
HUG HUG 11月号を
お持ちの方

〈フリータイム入り放題〉
お風呂12種類+岩盤浴5部屋
1,600円➡1,300円
※サウナ・タオルセット除く

岡山県岡山市北区青江2-4-15
Tel 086-221-0010
㊡9:00～24:00（受付終了23:30）、
土日祝8:00～24:00（受付終了23:30）
㊡第3木曜 Ⓟ200台
http://pokaon.net

ぽかぽか温泉　検索





授乳室　託児サービス　全面禁煙　キッズスペース　ママにオススメ　パパにオススメ　キッズにオススメ

はだしが気持ちいい ひのきをふんだんに使用した 和テイストの住まい

サイエンスホーム岡山店


広い玄関空間とひのきを使用した式台・天井は一番のお気に入りポイントです。

玄関に足を踏み入れた瞬間から感じる、木に包まれた暖かな雰囲気と、天井高から得られる開放的な空間が魅力。

リビングに設けた広い吹き抜けからは明るい光が差し込み、上下階にゆるやかなつながりが生まれます。

家族のコミュニケーションが育まれる空間と、一人ひとりのプライベート空間がうまく分離した家づくりで、笑顔あふれる毎日の暮らしが実現できます。

流行りに左右されず、時が経つほどに味が出て、住むほどに愛着が湧き、良い素材を取り入れることで長持ちする家。そんな家を追求し、サイエンスホームでは木をふんだんに使用しています。

そして、木が持つ本来の力を十分に生かすため、構造材としての木が露わになる「真壁づくり」を採用しています。


LDKの大きな吹き抜けは明るく開放的で日中も照明いらずです。

真壁づくりの家とは……

・柱や梁などの構造材を露出させている日本の伝統工法です。

・木を「見て」「触って」「感じる」ことができる室内は、木の温もりに包まれた心安らぐ空間になります。

・木に囲まれた室内は、木が呼吸することで自然に調湿。一年中居心地の良い室内環境に保ってくれます。


急な来客でも自信を持って入って頂ける本格和室空間。







サイエンスホームでは、皆様の不安を少しでも解消して頂けるよう、宿泊ができる体感型モデルハウスをご用意しています。ぜひお気軽にお越しください。

サイエンスホーム モデルハウス一覧

真壁づくりの家 岡山 モデルハウス	国産ひのきづくしの家 笠岡 モデルハウス	国産ひのきづくしの家 早島駅前 モデルハウス
岡山市北区大供本町712-4	笠岡市笠岡4137-8	都窪郡早島町前潟602-19
	宿泊体験受付中	宿泊体験受付中

新築まるごと1棟分 **ひのきの柱プレゼントキャンペーン開催中!!** 詳しくはお問い合わせください

20 浅口市・笠岡市の土地情報やイベント情報載ってます!!

science home サイエンスホーム
日本の伝統を科学するひのきの家
岡山県岡山市北区大供本町712-4
☎0120-17-3146
〈開〉9:00～17:00 〈休〉水・祝
https://sciencehome-okayama.jp/
サイエンスホーム 検索

■建設業許可 岡山県知事許可 般-27 第20875号 ■宅地建物取引業 岡山県知事(2) 第5527号



岡山と香川の選りすぐり工務店20選
OKAYAMA & KAGAWA HOUSE MAKER'S
20 HUG HUG 住宅展示場

https://hughug-jyutaku.com/

岡山・香川で家づくりを行う工務店を選りすぐってご紹介するWebページ「HUG HUG住宅展示場」に掲載されている中から、今月のおすすめ工務店の情報をお届けします。その他の工務店はWebでご覧いただけます。



もっと自由に楽しく「建築家たちとつくる家」

ASJ登録の建築家の中からあなたに合った建築家をご紹介。プランニングから資金計画、設計、施工、アフターメンテナンスまで、一貫したトータルシステムを提供しています。工務店が最初からお客様のチームとなることで、予算計画がしやすくなり、「建築家との家づくり」をスムーズに進めていく事ができます。お客様の理想を建築家と工務店がタッグを組んで形にします。「あなたの夢」どんな小さな事でもご相談ください。

センコーホーム岡山株式会社
岡山県岡山市北区下中野363-102
☎086-805-8805 Fax 086-805-8817
〈開〉9:00～18:00 〈休〉水
http://senkohome-okayama.com/

Web掲載企業一覧 ※順不同

その他の参加工務店はWebでご覧ください。

岡山の
選りすぐり工務店20選
OKAYAMA HOUSE MEAKER' S
20
HUG HUG 住宅展示場

香川の
オススメ住宅会社20選
KAGAWA HOUSE MEAKER' S
20
HUG HUG 住宅展示場

金土日はエクステリアとお庭の相談会開催！



「英国王立園芸協会主催イギリスガーデンコンテスト」で日本人初の金メダルを受賞するなど、20年以上の実績をもつ「アール・ツゥ」。一級建築士や庭園アドバイザーなどの資格をもつスタッフが在籍。門・フェンス・車庫や庭工事を一貫して自社で行い、予算に合った外構造りをお手伝い。万が一のトラブルも工事保険加入済みで安心。混み合うため、お待たせしないためにも、相談会は電話やメールで予約を。

エクステリア＆ガーデン
アール・ツゥ
087-813-6886
香川県高松市木太町5093-2
8:30~17:30(無休)
http://www.r-two2005.com
E-mail: info@r-two2005.com
※広い空間に空気洗浄機などを完備。
新型コロナ対策は万全です。

Twitterで おすすめ情報発信中!

HUG HUGのTwitterでは、
岡山・香川のおすすめ情報を発信しています。

新しいお店がオープンした!
おすすめイベント情報
ママやキッズに嬉しいサービスがある!
使って便利な子育てグッズ
etc…



プレゼント企画も計画中。
フォローよろしくお願いします!
皆さまのつぶやきをお待ちしています♪
@hughug_okayama
こちらから簡単アクセス!

土日はイシンホーム丸亀店に行ってみよう！

『未来和風の家　町屋 STYLE』
宇多津イオン前展示場



各種ご相談会を開催しております。お気軽にお問い合わせ下さい！

こだわりの熱交換換気システムでお悩み解消 !!

PM2.5 を 98%、花粉を 99.8% 除去して家の中に入れない換気システム



◎家にマスクをしたような熱交換換気システム

特殊フィルターを使った２４時間換気システムはPM2．５を９８%、花粉は９９．８%、粉塵、ホコリを除去し、きれいな空気だけを家に送り込みます。

■イシンホーム丸亀店ご案内図　ナビ検索：綾歌郡宇多津町浜五番丁 52-1



お問い合わせ
TEL:0877-85-5338

株式会社 明徳ホーム　宇多津展示場
宅地建物取引業免許 / 香川県知事（5）第 3549 号　建設業許可 / 香川県知事（特 -29）第 6456 号　一級建築士事務所 / 香川県知事第 1615 号
イシンホーム住宅研究会　〒769-0205　綾歌郡宇多津町浜五番丁52-1
明徳ホーム
http://www.meitoku-home.co.jp



YAMAHON
ホントの技術。技術のホント。
株式会社ヤマホン

WALLSTATで 建てる前に揺らす。

Wallstatの動画を公開！


Wallstatシミュレーション


実際の振動台実験

ヤマホンが着目する先進技術のひとつが、京都大学生存圏研究所准教授・中川貴文氏が開発した木造住宅倒壊解析ソフトウェア「Wallstat（ウォ ールスタット）」。このソフトウェアは、コンピューター上に木造住宅の骨組みをモデル化し、地震による損害状況や倒壊の様子を、視覚的にシミュレーションできます。このソフトを使うことで、これから建てる住宅が地震によってどのような被害を受けるのかを、詳細に解析できるようになりました。ヤマホンでは早くからこの「Wallstat」を導入。これまで蓄積してきたデータやノウハウを基に多くの工務店様の耐震設計に役立てていただいています。



実際の建物を使った振動台実験とほぼ同じレベルの高精度な測定が可能。大地震の倒壊過程、損害状況を低コストでシミュレーションできます。実際に揺らしてみることができるという信頼性は高く評価されております。同じ地震波で揺らした際、耐震補強をする前だと倒れる（左側）が、適切な耐震補強をすると維持され、さらに損傷も最小限に抑えられている（右側）ということがWallstatだと画面上で確認・検証できます。

国土交通省 地域型グリーン化事業「晴れの国から～家づくりネットワーク」

株式会社L＆Aデザイン
河井林産株式会社
株式会社木まま
株式会社倉敷構造設計室
有限会社建築工房蔵
株式会社建房
株式会社コラボハウス
山陽地所（株）ハウジング山忠
株式会社親和建設
杉岡建設株式会社
有限会社ハウス倉敷
株式会社ひのき住宅
株式会社ビルドエイト
有限会社ふくしま建築事務所
有限会社不二建設
株式会社プライムホーム
有限会社マツミ住宅
株式会社ヤマホン
株式会社ユーリン・ホーム
uni株式会社
両備住宅株式会社

（50音順、敬称略）

上記住宅会社様にお問い合わせください

ホントの技術。技術のホント。
株式会社ヤマホン
YAMAHON

【本社】〒706-0001 岡山県玉野市田井3丁目20番28号
TEL.0863-31-1166　FAX.0863-21-5181
http://www.yamahon.jp/



全ての家族に安心と安全を。

Shuko build





岡山市南区千鳥町
モデル住宅①



総社市井尻野
モデル住宅





岡山市南区千鳥町
モデル住宅②



岡山店 モデル住宅	岡山市南区千鳥町 総社市井尻野

完成内覧会 随時ご案内できます!
※事前にお電話にてご予約ください。

価格 Price / 安心 Relief / 性能 Performance

Shuko build 3 Quality

マイホームは一生に一度の家族の大きな夢です。家族によって外観も間取りも多種多様。秀光ビルドでは、そのライフスタイルに合わせた快適な暮らしを実現します。「自分が施主なら」という考え方を基に、100プランのライフスタイルをご用意いたしました。その中からあなたに合ったライフスタイルをご提案いたします。

全プラン標準装備

フルサポートコミコミ価格

装備やインテリアなど、家を建てるために必要な設備や費用などは全て標準装備。秀光ビルドの家づくりは、設備も価格も、そして安心も「叶える家」なのです。

フルサポートコミコミ価格の基本概要

建物本体 / フルサポートサービス / 水回り設備 / 建物以外の諸経費等



UL-J 自由設計

屋上バルコニー、今人気の吹抜けやパントリー、憧れの書斎やLDKなど、あなたの理想のプランをコミコミ価格で実現します。

UL-J 販売価格例（香川県内）	坪数15.00 平屋	796.0万円（税抜）	坪数20.00 2階建	868.0万円（税抜）

※その他のプランもございます。詳しくはホームページをご覧ください。

Shuko build
0120-333-289

住まいづくり館 高松
〒761-8083
香川県高松市三名町142番地1
営業時間／10:00～18:30

岡山店
〒700-0951
岡山県岡山市北区田中625-13
営業時間／10:00～18:30

URL：https://shukobuild.com シュウコウビルド 検索

資料請求 / Facebook / Instagram

［建築工事業／国土交通大臣許可（般-28）第21945号　設計室／石川県知事 第12619号 他　宅地建物取引業／国土交通大臣（1）第8659号］

スタンプラリー開催中!!
※画像はサンプルです。



最大7,000円分のQUOカードプレゼント!
まずはここから!
WEBサイトから来店予約→ご来店で QUOカード1,000円分GET!

2020年の悩みと危機をMAXイシンで解決。

対策MAX 家まるごと12のウイルス対策

1 ウイルスファイター 特殊フィルター

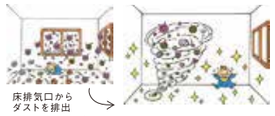




フィルターは女性も簡単に取り替えができて水洗いができます。

2 ウイルスファイター 床排気&除菌フィルター

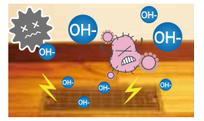




床排気口からダストを排出

3 ウイルスファイター プラズマイオン発生器

吸気口にはプラズマイオン発生機を装備してウイルスを抑制!!
花粉やダニなどのアレルゲンも不活性化!





4 ウイルスファイター 24時間換気

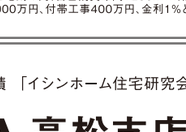
5 ウイルスファイター 湿度交換機能

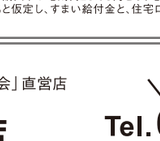
24時間換気に湿度と熱の交換機能（熱交換率世界一の93%）を持たせウイルス感染のリスクを軽減

熱交換率世界一の 93%



6 ウイルスファイターの 頼もしい仲間たち





ハイブリッド輻射冷暖房はプランによって標準です。
芯から温まる輻射（ふくしゃ）冷暖房と基礎断熱+熱交換機能付き24時間換気システムは血流促進し免疫力をアップ。

7 ウイルスファイター 空間除菌システム

次亜塩素酸 空間除菌設備 NEW

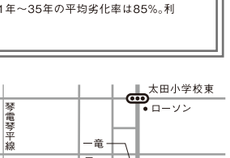


二酸化塩素で除菌! 新開発エコアイマジック! NEW



ジアイーノはプランによって標準装備です。
次亜塩素酸や二酸化塩素で、ドアノブや冷蔵庫の付着ウイルスを除菌・抑制します。

8 ウイルスファイター 除菌キレイ水



NEW

汚れやすい洗面所も除菌キレイ水で菌やウイルス、カビを抑制します!

9 ウイルスファイター 抗菌フローリング

NEW

室内の照明で除菌する光触媒のフローリング!!

10 ウイルスファイター 通風玄関ドア

ウイルス対策の基本は換気!
防犯に配慮しつつ、玄関ドアに換気機能をつけました。

11 ウイルスファイター 防カビエアコン



NEW

カビの生えるエアコンは、喘息やアトピー肺炎などの原因に。
エアコンは熱による防カビ対策エアコンです。

12 ウイルスファイター クリーンルーム

ウイルスや花粉、細菌で汚れた服を光触媒と紫外線で除菌、抑制!部屋に持ち込まないので安心!

※安全なUVA と光触媒を組み合わせた除菌設備です。

利益MAX アパート生活費支払い1/2設計住宅

コロナ不況だからこそ、利益MAX設計で支払いを楽に! **「家の性能は、家の利益ともらえる補助金でわかります。」**



2階建てプラン例
太陽光発電（400W）
11.20kw
35年間の利益
581万円※

・ソーラーMAX設計
・減税MAX設計
・助成金MAX設計



1階建てプラン例
太陽光発電（400W）
14.40kw
35年間の利益
707万円※

・ソーラーMAX設計
・減税MAX設計
・助成金MAX設計

だからアパートより安い安全な支払いでウイルス対策の家にすぐ住める

※1kWあたり年間発電量1100kWh、発電した電気の内、自己消費年間1200kWh、購入する電気代26.98円とし、電気代の削減を計算。売電単価当初10年間21円、以降7円で計算。21年～35年の平均劣化率は85%。利益はソーラー収入に年収450万円、土地代1,000万円、付帯工事400万円、金利1%と仮定し、すまい給付金と、住宅ローン減税（10年）を加算しました。

日本全国230店、年間3,500棟の実績 「イシンホーム住宅研究会」直営店

イシンホーム 高松支店

〒761-8071香川県高松市伏石町2137-20　営業時間/10:00～17:00
定休日/水曜日（祝日は除きます）　FAX 087-867-7783

株式会社 イシン住宅研究所
一級建築士事務所　国土交通大臣（特-25）第25163号 香川県知事登録第2363号　国土交通大臣（1）第8692号

＼ 個別相談会開催中！／
Tel.087-867-7773

土地情報はこちら!



おうち時間を楽しもう
HUG HUG なぞなぞ
～ 略してハグなぞ ～

問題が解けたら、枠の右上に○をつけよう!!
全部で何問、解けるかな?

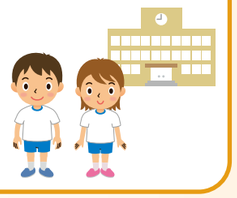
Q.1 初級 なぞなぞ

びっくりした時につく
餅ってなぁに?



Q.2 初級 なぞなぞ

学校で歳を取ってしまう
場所ってどーこだ?



Q.3 初級 なぞなぞ

危険を知らせてくれる
ほうきってどんなほうき?



Q.4 初級 なぞなぞ

動物だと言い張っている
飲み物ってなぁに?



Q.5 初級 なぞなぞ

最も弱いチョコって
どんなチョコ?



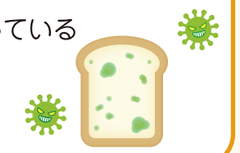
Q.6 初級 なぞなぞ

とっても頭のいい楽器って
どんな楽器?



Q.7 初級 なぞなぞ

できたばかりなのに腐っている
パンってどんなパン?



Q.8 初級 なぞなぞ

お医者さんが使っている
背の高い道具ってなぁに?



Q.9 初級 なぞなぞ

持つだけで手が震えてしまう
家具ってなぁに?



Q.10 中級 なぞなぞ

電器屋さんで家電を買ったら
女の子が付いてきたよ。
何を買ったでしょう?



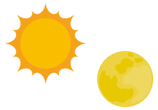
Q.11 中級 なぞなぞ

歯をよく触る人の
年齢はいくつでしょう?



Q.12 中級 なぞなぞ

お日さまとお月さまが
一緒に出るとどうなる?



Q.13 中級 なぞなぞ

回りをサイに囲まれながら
食べる中華料理ってなぁに?



Q.14 中級 なぞなぞ

水で薄めたビールの値段は
いくらでしょう?



Q.15 中級 なぞなぞ

秋をひっくり返したら
生き物になったよ。
何になった?



Q.16 上級 なぞなぞ

いつも故郷に帰っている
虫ってどんな虫?



Q.17 上級 ひっかけクイズ

電線に止まっている
5羽のスズメを一度にとるには
どうすればいい?



Q.18 上級 なぞなぞ

庭でカラスとヒツジが
鳴いた日の天気って
どんな天気?



Q.19 上級 なぞなぞ

桃、栗、柿のうち
マジシャンの小道具として
向いていないのはどれ?



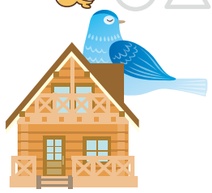
Q.20 超級 なぞなぞ

道で拾っても、交番に
届けなくていいものって
なぁに?



Q.21 超級 なぞなぞ

家の中にいる鳥って
どんな鳥?



Q.22 超級 なぞなぞ

長さが35kmほどある
野菜ってなぁに?



さぁ、何問できたかな?
答えは41ページにあるよ。



てんつなぎ（1から68まで）

すうじを　よみながら　1から　68まで　じゅんばんに　せんで　むすびましょう。







掲載企業様
募集中!!
詳細はお問い合わせください。
Tel 086-245-4350

求人情報

働くママ・パパのお仕事情報!

岡山市
北区

「育児中でまとまった時間が取れないから、スキマ時間で仕事がしたい」「子どもが大きくなったから、手軽に始められる職場で再就職したい」「家族のために、給料や休みなどもっと条件のいい仕事を探したい」etc.……
そんな希望を叶えてくれる、理想の職場が見付かるかも？　気になる会社があったら、まずはお電話で相談してみてください。



岡山市北区／大元駅より徒歩通動可　◎交通費規定支給　◎自家用車・バイク・自転車通勤OK

A P【主婦活躍♪】テレアポスタッフ ☆PC作業は一切ありません　時給1,000〜1,500円【土日祝休・完全内勤・ノルマ無し】

マニュアル通りにTELするだけでOK!!
☆研修もするので未経験の方も安心☆
ご家庭とムリなく両立できる環境です◎

仕 ①法人様へのエコ電力切り替えや太陽光設置の案内をして頂きます。
②地主さんなどに電話をかけて、余っている土地のご提供を提案して頂きます。
資 ●未経験者歓迎!
●60歳未満（定年のため）
給 時給1,000〜1,500円
☆昇給あり（アポ率など条件付き）
待 ●自家用車・バイク・自転車通勤OK
●交通費規定支給（上限1万円）
●ウォーターサーバー・冷蔵庫完備!
●3ヵ月更新 ●服装自由
時 9:00〜18:00〈希望シフト制!!〉
どうしても希望のシフトに入れない場合はご相談頂ければ調整可能です。
※10分休憩がこまめにあります♪
※週2日〜・1日3時間〜OK!
休 土日祝・GW・お盆・年末年始
●急なお休みの対応もOKです!
事 住宅産業用太陽光発電などのEPC等
応 まずはお気軽にお電話ください。在職中の方は入社日など相談に乗りますよ♪
面接時は服装自由です。写真付き履歴書持参で面接は1回の予定です。

日本エネルギー総合システム株式会社
岡山市北区西古松西町8-18
TEL 0120-523-727（採用担当）



20〜50代が活躍中!
未経験の方大歓迎!!
シフトの融通もバッチリ♪
お子さんの体調などで
急なお休みの多い子育てママも
働きやすい職場です! ぜひお気軽に!!

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆
◯件電話しないと帰れない……
◯件アポ取らないといけない……
などのノルマは一切なし!!!
◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆
アポイントの取得率などで時給がUPしたりとやりがいもしっかりあります!



岡山市北区／JR「備前西市」駅徒歩10分 ◎マイカー通勤OK

正 技術職（電気工事・土木施工スタッフ）　年休115日／月給23〜33万円+諸手当／残業少

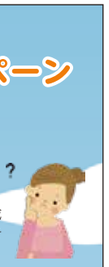
仕 太陽光発電に関する現場スタッフとして、土木、もしくは電気工事をお任せします!
【土木の仕事】
◎木の伐採・草刈り ◎造成作業
◎基礎作り（スクリュー杭工法）
◎フェンス・防草シートの貼り付け他
【電気の仕事】
◎パネルを置くための架台設置作業
◎パワーコンディショナー等の取り付け
◎配管・配線の処理 ◎鋼管柱の設置
◎電力メーターやブレーカーの据え付け他
場 岡山市北区今8丁目9-23 ★転勤なし
資 □第一種・二種電気工事士
（電気の仕事を希望の方は資格必須）
□学歴不問 □経験不問 □要普免
□第二新卒・正社員デビューの方歓迎
待 ◎通勤交通費 ◎時間外手当
◎子ども手当 ◎住宅手当
◎役職手当 ◎資格手当
◎各種社会保険完備
◎資格取得支援制度 ◎作業服・工具貸与
◎レクリエーション（社員旅行・社内交流会など）
時 8:00〜18:00（休憩120分）
休 完全週休2日制（祝日は会社カレンダーによる）
★休日出勤の場合振休あり ★慶弔休暇
★GW、お盆、年末年始休暇あり
★有給休暇（年間5日以上取得を推奨）
事 住宅用・産業用太陽光発電からメガソーラーなどの設置工事
風力発電設置工事
応 応募希望の方は、本社採用担当宛に履歴書（写貼）を郵送してください。

日本エネルギー工事システム株式会社
香川県高松市林町1964-1（本社）
TEL 087-813-5907（採用担当）



正 正社員／A アルバイト／P パート／仕 仕事内容／場 場所／資 資格／給 給与／待 待遇／時 時間／休 休暇／事 事業内容／応 応募方法／他 その他

ストップ! 子ども虐待
オレンジリボンキャンペーン



子ども虐待ってどんなこと?

親または親に代わる保護者が、子どもの体や心を傷つけ健やかな成長・発達を妨げる行為をいいます。親が「しつけ」だと思っていても、その行為が、子どもの心身を傷つけるものであれば、「虐待」です。

- ○**身体的虐待**：なぐる、けるなど、子どもの生命や健康に危険のある身体的な暴行のこと
- ○**心理的虐待**：子どもの心を傷つけるような言動や、DVを子どもに見せるなど
- ○**ネグレクト**：子どもだけを自動車や家に置いたり、病気やけがをしても病院に連れて行かないなど、子どもの健康や安全への配慮を怠ること
- ○**性的虐待**：子どもへの性的行為の強要や被写体にすることなど

オレンジリボンキャンペーンとは

子ども虐待防止を願う全国的な市民運動です。「オレンジリボン」には、子ども虐待の現状を広く知っていただき、子ども虐待をなくしていこう、子どもを救うため一人一人にできることを考え行動しよう、そして虐待を受けた子どもたちが幸福になれるようにとの願いが込められています。

児童相談所虐待対応ダイヤル(無料)

いちはやく

虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時には **189** にお電話ください

岡山市オレンジリボンキャンペーン実行委員会
岡山市こども福祉課内086-803-1223

香川県の子育て情報

はこちらから!



詳しくはこちらへ
https://kagawa-colorful.com



「子育て県 かがわ」情報発信サイト「Colorful」

Colorfulは、香川で子育てをする人のための総合情報サイトです。

- ●ライフステージ別・目的別に最新の子育て情報を探せる!
- ●子育て支援のセミナーやイベントの最新情報が分かる!
- ●お住いの地域の子育て支援情報をGET!
- ●女性特有の悩みや子育てに関する悩みなど、誰にも相談できず悩んでいる人のために、自治体の相談窓口を紹介!

子育て県かがわガイドブック

香川に移住された方へのインタビュー、子育て支援制度や各市町の紹介など、「子育て県かがわ」の魅力が分かるガイドブックです。



お問い合わせ先／香川県健康福祉部子ども政策推進課 子ども政策課
TEL.087-832-3282　FAX.087-806-0207

おかやま子育て応援サイト
こそだてぽけっと



- ●子ども向けのイベント情報、子連れで楽しめるおでかけスポット、離乳食レシピなどなど、子育てに役立つ情報が盛りだくさん!
- ●子どもの「年齢別」で情報を調べたり、「知りたい」「相談したい」など目的に合わせて簡単に情報をゲット!
- ●子育て支援団体、企業や大学などの子育て情報も発信中!



「子育てのしおり」も要チェック!



妊娠・出産・育児に関するさまざまな岡山市の制度や、妊娠中の過ごし方、子育てなど、初めての方にも分かりやすくまとまった「子育てのしおり」。「親子手帳」と一緒にお渡ししています。

岡山市保健所 健康づくり課 086-803-1264

http://www.okayama-tbox.jp/kosodate
こそだてぽけっと　検索

岡山市役所 地域子育て支援課 086-803-1224

遊んで。話して。ほっと一息　子育て親子の居場所
ももっこステーション

「ももっこステーション」は、乳幼児とその保護者が一緒に遊んだり、くつろいだりできる場所です。



❶地域子育て支援拠点

- 市町村が地域とともに親子の居場所をつくっている活動で、保育や親子の居場所づくりの専門スタッフが常駐しています。
- 「支援センター」として保育所で開催している場所では、保育の専門性を活かした活動が行われており、園児以外も自由に利用できます。
- 「ひろば」として、子育て支援に熱意のあるNPOや大学が運営している場所もあります。

❷児童館



- 専門スタッフが、歌あそび、手あそび、運動あそび、親子ふれあいあそびなどを提供しています。
- 土曜、日曜、祝日も利用できる所があります。
- 小学生になっても利用できます。

❸その他(ミニ拠点)

- この他にも、地域で居場所をつくるさまざまな取組が行われています。活動の規模・開催頻度や支えるスタッフもバラエティーに富んでいます。
- 「プレーパーク」のように、屋外の場所もあります。

予約なく利用できる場所が多いですが、一定の手続が必要な場所もあります。
お近くの場所・利用方法は、岡山県 子ども未来課のホームページで調べることができます。

岡山県子ども未来課

乳がんの早期発見・治療を!

ピンクリボンとは? 乳がんを早く見つけ、早く治療をすることの大切さを伝えるための運動です。



岡山市の乳がん検診

対象	40歳以上で偶数年齢の岡山市在住の女性		
場所	岡山市内の検診実施医療機関	料金	¥500
内容	マンモグラフィ+視触診(併用)	期間	毎年6月～12月
問合	岡山市けんしん専用ダイヤル／☎086-803-1202		

倉敷市の乳がん検診

対象	40歳以上の倉敷市在住の女性		
場所	倉敷市内の検診実施医療機関	料金	¥1,700
内容	問診、マンモグラフィ+視触診(併用)	期間	毎年6月～翌年3月
問合	倉敷市保健所健康増進センター／☎086-434-9866		

高松市の乳がん検診

対象	40歳以上で偶数年齢の高松市在住の女性(対象の方には、受診券を送付しています)		
場所	高松市内の検診実施医療機関		
料金	40歳代¥2,500、50歳以上¥2,000、70歳以上無料		
内容	問診、マンモグラフィ検査	期間	毎年7月～2月
問合	健康づくり推進課／☎087-839-2363		

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、一部またはすべての検診を中止する場合があります。
最新情報をホームページなどでご確認ください。

検診がなくても、30歳からは月に1回セルフチェック!

気になることがあれば医療機関を受診しましょう。

① 鏡の前で ―― くぼみ、ひきつれ、赤みはないか
② 指の腹で ―― 「の」の字でなぞって、しこりはないか / 乳首をつまんで、分泌物はないか
③ 脇の下まで ―― お風呂や仰向け寝の時にもチェック / 脇の下から胸の広い範囲でチェック



高松市の子育て情報

はこちらから!



たかまつ子育て情報サイト「らっこネット」

らっこネットは、高松で子育てをする人のための総合情報サイトです。

takamatsu-rakko.net

詳しくはこちらへ

子育てハンドブック「たかまつ らっこ」

子育て真っ最中のお母さん方が中心となって執筆・編集された、子育て世代のママ・パパのためのハンドブックです。子育てをサポートするさまざまな仕組みや制度が分かりやすくまとめられているほか、公園などの遊び場、地域子育て支援拠点などの子育て交流の場、読み聞かせ絵本の紹介まで網羅している盛りだくさんな1冊です。



お問い合わせ先／高松市健康福祉局こども未来部 子育て支援課
TEL.087-839-2354　FAX.087-839-2379

倉敷市の子育て情報

はこちらから!

子育て総合ポータルサイト「くらしき子育て応援サイト たのしく子育てあのねっと!」を開設しています!

市内を中心に活動している子育て支援団体などの団体情報・イベント募集・活動紹介や、妊娠・出産から就学までで必要な行政情報を掲載しています。また、サイト内マップでは市内の保育園や公園の施設などが検索でき、大変便利です。



「子育てハンドブック」「子育て応援!マップ」をご存知ですか?

「子育てハンドブック」は妊娠から就学までの子育てに関する情報(各種制度・手続、施設など)を、「子育て応援!マップ」は市内の赤ちゃんの駅や子育て支援施設、おすすめスポット(遊具のある公園など)を紹介しています。市内には子育て家庭が楽しめる公園や施設がたくさんあります。このマップを持って外へ出掛けてみませんか!



子育て支援情報コーナーを設置しています!!

子育て支援に関する情報を分かりやすく子育て中の親子へお届けするため、本庁・各支所・児童館など、皆さんのお近くに子育て支援情報コーナー(パンフレットスタンド)を設置しています。主に地域子育て支援センター・つどいの広場や児童館などの施設のチラシや子育てハンドブック・子育て応援! マップなどが入手できます。



お問い合わせ先／倉敷市子育て支援課　TEL.086-426-3314　FAX.086-427-7335
E-mail. wlfcld@city.kurashiki.okayama.jp

人権侵犯事件の調査救済制度をご存知ですか?



人権イメージキャラクター 人KENまもる君
人権イメージキャラクター 人KENあゆみちゃん

岡山地方法務局では「人権を侵害された」という被害者からの申出を受けて救済手続を開始します。そして、調査の結果「人権侵害ありと認められれば、法律的なアドバイスをする「援助」や当事者の話合いを仲介する「調整」等の措置のほか、「説示」や「勧告」といった加害者に対する厳しい措置を講じることもあります。
困ったことがあればどなたでもお気軽にご相談ください。

みんなの人権110番	☎0570-003-110 (ゼロ ゼロ みんなの ひゃくとおばん)	最寄りの法務局
子どもの人権110番	0120-007-110 (ゼロ ゼロ ななの ひゃくとおばん)	岡山地方法務局 人権擁護課
女性の人権ホットライン	☎0570-070-810 (ゼロ ナナ ゼロの ハートライン)	岡山地方法務局 人権擁護課

岡山地方法務局・岡山県人権擁護委員連合会

パソコンや携帯電話からも人権相談を受け付けています。
インターネット人権相談　検索

相談受付…平日8:30～17:15(年中受付)／相談は無料。秘密は必ず守ります。

香川県休日当番医表(11月)

(外)…外科 (内)…内科 (整)…整形外科 (小)…小児科 (産)…産婦人科 (皮)…皮膚科 (脳)…脳神経外科
(胃)…胃腸科 (泌)…泌尿器科 (眼)…眼科 (歯)…歯科 (耳)…耳鼻咽喉科 (精)…精神科 (麻)…麻酔科

	11/1(日)	11/3(火祝)	11/8(日)	11/15(日)	11/22(日)	11/23(月祝)	11/29(日)
高松市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～17:00 (※2)9:00～18:30 (※3)9:00～17:00	(内) さとう内科クリニック 新田町甲2607-4 ☎087-816-3101	(小) いとうかんばくクリニック 楠上町2-3-15 ☎087-812-1089	(内) 石川内科胃腸科医院 松縄町48-2 ☎087-867-1000	(小) いまいこどもファミリークリニック 新田町甲658-7 ☎087-813-8048	(歯) 加藤眼科クリニック 多肥下町1548-20 ☎087-868-0707	(内)(整) オサカ病院 香川町浅野272 ☎087-889-0703	(耳) かわたけ耳鼻咽喉科医院 屋島西町1968-7 ☎087-841-8733
	(小) 永井小児科医院 西町2-20 ☎087-862-2920	(内) おか内科クリニック 香川町川東上1864-3 ☎087-879-1600	(整) かがわ整形外科クリニック 屋島西町1347-10 ☎087-887-9876	(外) 香川県済生会病院 多肥上町1331-1 ☎087-868-1551	(小) 小林内科小児科医院 屋島西町2485-6 ☎087-843-3315	(内) 河野内科医院 東山崎町543-5 ☎087-847-8150(※3)	(整) 渋谷整形外科医院 牟礼町牟礼986-1 ☎087-845-9339
	(整) 仏生山駅前こだまクリニック 仏生山町甲816-5 ☎087-814-4262	(内)(脳) 十河診療所 十川西町368-1 ☎087-848-1166	(小) かど小児科クリニック 多肥下町1556-15 ☎087-868-1200	(整) かとう整形外科 楠上町1-5-31 ☎087-833-5545	(内) 内科高橋クリニック 藤塚町1-8-17 ☎087-831-7073	(内)(外) JCHOりつりん病院 栗林町3-5-9 ☎087-862-3171	
	(内) 松田内科医院 藤塚町1-3-21 ☎087-831-4601	(内) 高松赤十字病院 番町4-1-3 ☎087-831-7101	(内)(脳) こむ脳外科・内科クリニック 国分寺町福家甲3812-1 ☎087-875-2255(※2)	(内) 妹尾循環器内科クリニック 内町1-13 日新内町ビル2F ☎087-823-8333	(外) 鼻井外科胃腸科・整形外科 田村町1277 ☎087-867-1222	(内) 谷本医院 林町1281 ☎087-867-1861	
	(内) 三好内科医院 川島本町431-5 ☎087-848-2288	(整) マオカ病院 瓦町1-12-45 ☎087-862-8888	(内) 高松市立みんなの病院 仏生山町甲847-1 ☎087-813-7171	(耳) たつや耳鼻咽喉科 高松町3006-21 ☎087-843-8733	(内)(皮) 屋島総合病院 屋島西町2105-17 ☎087-841-9141	(内) 東高松クリニック 高松町2310-2 ☎087-841-0033	(小) 西春日小児科医院 松並町559-3 ☎087-867-7070
	(内)(小) 山下医院 国分寺町国分2155-3 ☎087-874-0077(※1)	(耳) 松原耳鼻咽喉科医院 川島東町518-1 ☎087-848-1100	(外) まる耳鼻咽喉科 多肥下町246-1 ☎087-868-5600	(内) ミタニ病院 三谷町1680-1 ☎087-864-8778	(耳) 勇静会上原耳鼻咽喉科医院 国分寺町新居1362 ☎087-874-4133(※1)	(眼) ふくだ眼科クリニック 多賀町2-18-13 ☎087-802-2777	(眼) まつもと眼科 郷東町東新開134-1 3F ☎087-832-8822
	—	—	(眼) 六条眼科 六条町17-1 ☎087-873-2735	(皮)(泌) 安元クリニック 東山崎町90-6 ☎087-847-1300	—	—	—
丸亀市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)9:00～12:00 (※2)9:00～17:00	(内)(小) 三浦内科・みらい小児科クリニック 土器町東7-886 ☎0877-22-7311	(内)(整) 岩本病院 郡家町2486-5 ☎0877-28-6311	(小) こはし内科・腎クリニック 郡家町244-1 ☎0877-58-6110	(内) 丸亀おのクリニック 新町2-13 ☎0877-22-3902	(内) 須崎内科医院 城西町1-4-3 ☎0877-23-1030	(小) ほそだこどもクリニック 今津町726-5 ☎0877-58-0111	(内) こうの内科クリニック 土器町西4-244 ☎0877-23-1119
	(外) 大西外科医院 御供所町2-1-1 ☎0877-22-5627	(整) 竹川整形外科クリニック 飯山町川原803-1 ☎0877-98-2600	(外) おおやま耳鼻咽喉科 土器町東9-156 ☎0877-21-8733	(外) 楠原内科医院 綾歌町岡田東2266-3 ☎0877-86-3005	(外) 香川クリニック 天満町2-3-8 ☎0877-22-2311	(皮) 十河皮膚科医院 今津町535-1 ☎0877-22-3065	(皮) 武岡皮膚科クリニック 原田町1633-1 ☎0877-25-1880
	(歯) 日根野谷歯科医院 土器町東9-122-4 ☎0877-22-3066(※1)	—	(歯) 平田歯科医院 通町174-1 ☎0877-22-2758(※1)	(小)(整) 整形外科小児科安藤医院 福島町131 ☎0877-22-5496	(皮)(泌) 皮泌尿器科空本クリニック 飯山町川原832-1 ☎0877-59-7211	(歯) 増田歯科医院 土器町西4-347 ☎0877-22-2111(※1)	
	—	—	—	(歯) ふるかわ歯科医院 新田町110-10 ☎0877-21-1817(※1)	(歯) 本川歯科医院 綾歌町富熊981-4 ☎0877-86-2122(※1)	—	(内)(胃)(外) 吉馴医院 飯山町下法軍寺858 ☎0877-98-2012(※2)
坂出市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～17:00 (※2)8:30～16:30	(内)(外) 西山脳神経外科病院 加茂町593-1 ☎0877-48-3366	(内) つちだ内科クリニック 川津町2980 ☎0877-98-8451	(内)(小)(外) 総合病院回生病院 室町3-5-28 ☎0877-46-1011(※1)	(内)(小)(外) 坂出市立病院 寿町3-1-2 ☎0877-46-5131(※2)	(内)(小)(外) 坂出聖マルチン病院 谷町1-4-13 ☎0877-46-5195(※1)	(内) 小林内科胃腸科医院 富士見町1-10-10 ☎0877-45-9595	(内) 上里医院 江尻町836-5 ☎0877-45-8111
	—	(小) 峯小児科医院 寿町3-4-10 ☎0877-46-4315	—	—	—	(外) みのりクリニック 駒止町1-3-5 1F ☎0877-59-0082	(外) まだ整形外科外科医院 室町3-1-13 ☎0877-46-5056
善通寺市 〈診療時間〉9:00～17:00	(小) にしかわクリニック 木徳町1073-6 ☎0877-63-6500	(内) 岩野循環器内科医院 下吉田町229-1 ☎0877-63-7000	(内) 岩本内科医院 弘田町496-1 ☎0877-62-1075	(内)(小)(外) 安藤医院 上吉田町2-4-11 ☎0877-62-0129	(胃) 吉田医院 生野町1020 ☎0877-62-1180	(内)(小) 善通寺前田病院 中村町894-1 ☎0877-63-3131	(脳) 大杉脳神経外科医院 大麻町2079-1 ☎0877-63-5566
観音寺市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)9:00～12:00 (※3)8:30～18:30 (※2)8:50～18:00 (※4)8:30～18:00	(歯) 河田歯科医院 栄町1-2-10 ☎0875-23-1181(※1)	(整) 細川整形外科医院 植田町西下1803-3 ☎0875-25-4290	(歯) 小川歯科医院 大野原町中姫2040-1 ☎0875-54-5118(※1)	(歯) 野口歯科医院 柞田町乙1947-1 ☎0875-25-3900(※1)	(整)(歯) 小林整形外科医院 柞田町甲606-4 ☎0875-25-7311(※4)	(内) 森内科医院 八幡町1-5-33 ☎0875-25-7363(※3)	(内)(小) 小山医院 村黒町173 ☎0875-25-2354
	(内) たしろ医院 南町5-4-63 ☎0875-25-8413(※2)	—	(外)(整) 国土外科医院 古川町272 ☎0875-25-0290	(内)(胃) 松井病院 村黒町739 ☎0875-23-2111(※3)	—	—	(歯) 高田歯科クリニック 柞田町甲1041-3 ☎0875-23-2355(※1)
さぬき市 〈診療時間〉9:00～17:00 (※1)9:00～12:00	(歯) 合田歯科医院 津田町津田922-2 ☎0879-42-3318(※1)	(耳) 図子メンタルクリニック 志度2383-1 ☎087-870-2355	(内) 江崎医院 志度870-2 ☎087-894-0001	(歯) 油谷歯科医院 津田町津田1450 ☎0879-42-2213(※1)	(歯) おがわ歯科医院 鴨庄2640-1 ☎087-895-1122(※1)	(内) 小田内科医院 志度541-1 ☎087-894-0305	(内) 大松内科医院 鴨庄3013-1 ☎087-895-1256
	(内) 志度あきやまクリニック 志度2351-1 ☎087-813-8012	—	(整) 大石整形外科医院 昭和3322 ☎0879-52-2107	—	(内) 陶山医院 大川町田面71-1 ☎0879-43-3008	—	(外) ヘキクリニック 志度620-1 ☎087-894-1371
	(耳) ながい耳鼻咽喉科クリニック 志度2493-1 ☎087-894-8741	—	—	—	(皮)(泌) まつおか医院 長尾東1038-1 ☎0879-52-1888	—	—
綾歌郡 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～17:00 (※2)9:00～17:00	(内) 松山医院 宇多津町2034-1 ☎0877-49-0706	(小) 滝宮総合病院 綾川町滝宮486 ☎087-876-1145(※1)	—	—	—	(内) 松本内科胃腸科医院 綾川町畑田673 ☎087-877-0520(※2)	(小) いけうち小児科医院 宇多津町浜六番丁92-7 ☎0877-49-2100
	—	(内)(外) くわはら医院 宇多津町浜八番丁112-2 ☎0877-49-3200(※2)	—	—	—	(内) 宇多津病院 宇多津町浜五番丁66-1 ☎0877-56-7777	—

※地域により情報が重複している場合があります。また、諸事情により情報が変更になる場合がありますので、必ずお電話にてご確認ください。

ちょっとひといき

パコちゃんのまちがいさがし

みぎとひだりでまちがいを7つみつけてね!(こたえはp48)



岡山県休日当番医表(11月)

※地域により情報が重複している場合があります。
また、諸事情により情報が変更になる場合がありますので、必ずお電話にてご確認ください。

		11/1(日)	11/3(火祝)	11/8(日)	11/15(日)	11/22(日)	11/23(月祝)	11/29(日)
岡山市 〈診療時間〉 9:00～17:00	旭川東	**たかはしクリニック(内科)** 中区湊491-2 ☎086-277-1105	**城東ファミリークリニック(内科・小児科)** 中区長利103-5 ☎086-278-5001	**なかとう内科小児科医院** 中区平井3-874-40 ☎086-274-9100	**コープみんなの診療所(内科)** 中区乙多見101-4 ☎086-278-8522	**おかもと内科小児科診療所** 中区浜356-1 ☎086-271-2655	**森末泌尿器科内科クリニック(内科)** 中区倉田210-5 ☎086-274-3330	**ながけクリニック(内科)** 中区中井454-1 ☎086-207-6788
	旭川西	**あけぼのクリニック** 南区築港新町1-7-28 ☎086-902-2211	**あだち内科クリニック(内科・小児科)** 南区三浜町2-17-17 ☎086-902-0551	**佐々木医院(内科)** 北区西崎本町4-3 ☎086-253-0230	**すどうクリニック(内科)** 東区西大寺中野169-7 ☎086-942-3890	**コープ大野辻クリニック(内科)** 北区今3-26-28 2F ☎086-805-0335	**河合内科西口クリニック(内科)** 北区奉還町1-2-3 ☎086-251-2491	**ながい内科クリニック(内科)** 南区泉田5-10-32 ☎086-246-3332
	西大寺・上道	**上南クリニック(内科・小児科)** 東区君津321-1 ☎086-948-5539	**岡村一心堂病院(内科)** 東区西大寺南2-1-7 ☎086-942-9900	**澤原内科小児科医院** 東区中尾646-4 ☎086-297-6711	**山陽クリニック(内科)** 東区西大寺中野1-1-70 ☎086-943-2211	**岡山西大寺病院(内科)** 東区金岡東町1-1-70 ☎086-943-2211	**マツザキクリニック(内科)** 東区西大寺松崎176-10 ☎086-944-4777	**十川医院(内科)** 東区西大寺中3-19-19 ☎086-942-2016
	瀬戸	**長島病院(内科)** 東区瀬戸町瀬戸40-1 ☎086-952-1355 **あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	**あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393 —	**あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393 —	**あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393 —	**岩器胃腸科外科歯科クリニック** 東区瀬戸町沖343 ☎086-952-1166 —	**あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393 —	**あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)** 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393 —
	一宮・津高・御津 建部・高松・足守	**今井医院** 北区西辛川269-1 ☎086-284-0043 **山中医院** 北区御津野々口378-5 ☎086-724-0201	**黒住外科内科** 北区一宮509-1 ☎086-284-5400 **金川病院** 北区御津金川449 ☎086-724-0012	**浦上ファミリークリニック** 北区一宮34-3 ☎086-284-1221 **難波医院** 北区横井上222-1 ☎086-294-3366	**大橋内科医院** 北区一宮144-2 ☎086-284-5552 **芳賀佐山診療所** 北区芳賀5112-103 ☎086-284-7272	**サンゼの丘クリニック(内科)** 北区芳賀1735-79 ☎086-286-0888 **大守クリニック** 北区幡津1203-1 ☎086-284-2777	**鳥越医院** 北区楢津706-1 ☎086-284-7211 **中山医院(内科)** 北区西山内101 ☎086-299-0005	**マスカット内科クリニック(内科)** 北区菅野4283 ☎086-294-7111 **木村医院** 北区大井2393-5 ☎086-295-0010
	吉備・妹尾・福田	**せのお医院(内科)** 南区妹尾850 ☎086-282-1211 **藤田・興除・灘崎**	**庭瀬ファミリークリニック** 北区平野847-6 ☎086-903-4114 **山本整形外科医院** 倉敷市林348 ☎086-485-1435	**いの里クリニック(内科・小児科)** 南区大福393-1 ☎086-281-2020 **せのお駅前クリニック整形外科** 南区東畦164-1 ☎086-281-3131	**うちおグリーンクリニック(内科)** 南区内尾463 ☎086-282-5722 **さとう内科クリニック(内科)** 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	**南岡山医療センター(内科)** 早島町早島4066 ☎086-482-1121 **さとう内科クリニック(内科)** 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	**重井医学研究所附属病院** 南区山田2177 ☎086-282-5311 **岡山光南病院** 南区東畦767-3 ☎086-282-0555	**にしがわ診療所** 北区中撫川448-1 ☎086-239-2450 **さとう内科クリニック(内科)** 南区藤田560-524 ☎086-296-8822
倉敷市 〈診療時間〉 児島地区・歯科 10:00～12:00 13:00～15:00 玉島地区・歯科 10:00～12:00 13:30～15:00 その他 (常設施設以外) 9:00～17:00	常設施設	情報が変更になる場合があります。事前に各宿直室へお電話にてご確認ください。	本庁/086-426-3033 児島/086-473-1111 玉島/086-522-8110 真備/086-698-1111	**【内科・小児科】倉敷市休日夜間急患センター** 倉敷市新田2689 ☎086-425-5020 【休日・祝日】9:00～12:30／13:00～17:00(内科医・小児科医が診察) 【平日・夜間(※休日・祝日含む)】20:00～23:00(内科医が診察)		**【歯科】倉敷歯科衛生センター診療所** 倉敷市昭和2-2-17 ☎086-422-2122 【休日・祝日】 10:00～12:00／13:00～15:00		
	倉敷・水島地区	**木村内科医院** 白楽町556-6 ☎086-426-8880	**羽島こども診療所** 羽島199-1 ☎086-424-3937	**グリーン在宅クリニック** 昭和1-2-37 ☎086-441-1237	**永山医院** 黒石900-1 ☎086-422-7007	**村上内科医院** 新田3211-7 ☎086-424-0700	**かねまつ小児科** 沖新町92-6 ☎086-421-5665	**はらもと内科皮膚科クリニック** 西阿知町566-1 ☎086-460-1177
	児島地区・内科	**児島中央病院** 児島小川町3685 ☎086-472-1611 —	**内科いこいの家** 児島小川9-1-46 ☎086-474-3320 **山本整形外科医院[外科のみ]** 林348 ☎086-485-1435	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111 —	**大滝医院** 児島田の口3-8-30 ☎086-477-7649 —	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111 —	**おか内科耳鼻科[内科のみ]** 児島柳田町1957 ☎086-472-7780 —	**国安ファミリークリニック** 福江105-1 ☎086-485-6111 —
	児島地区・外科	**児島中央病院** 児島小川町3685 ☎086-472-1611	**村山クリニック[外科のみ]** 児島下の町2-12-2 ☎086-472-3059	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	**児島聖廉病院[外科のみ]** 児島下の町10-374 ☎086-472-7557	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	**杓永整形外科[外科のみ]** 児島柳田町596 ☎086-473-0200	**王子脳神経外科医院[外科のみ]** 児島下の町5-2-17 ☎086-474-0111
	児島地区・小児科	—	—	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	—	**市民病院** 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	—	—
	児島地区・歯科	**須藤歯科診療所** 児島唐琴3-5-11 ☎086-477-8746	—	**児島歯科診療所** 児島小川町3682-7 ☎086-474-5931	**古谷歯科医院** 児島小川1-3-5 ☎086-472-2157	**平川歯科医院** 児島赤崎1-16-26 ☎086-472-8139	—	**ファミール歯科** 林173-1 ☎086-485-1100
	玉島地区	**鳥越整形外科医院** 新倉敷駅前2-60 ☎086-522-2388	**かもい胃腸科内科医院** 船穂町船穂39-11 ☎086-552-2970	**柴田病院** 玉島乙島6108-1 ☎086-526-7870	**出宮内科医院** 船穂町船穂1438 ☎086-552-2224	**玉島病院** 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	**渡辺胃腸科外科病院** 玉島上成539-5 ☎086-525-2552	**山岡医院** 玉島勇崎996-6 ☎086-528-3100
	玉島地区・歯科	**はちまん歯科** 玉島1922-6 ☎086-525-8008	—	**正道歯科医院** 玉島1550-1 ☎086-526-5018	**さわき歯科医院** 玉島1697-1 ☎086-526-6818	**おおしま歯科医院** 玉島阿賀崎1-3-5 ☎086-522-3471	—	**クローバー歯科クリニック** 玉島上成579-4 ☎086-441-4184
	真備地区	**呉妹診療所** 真備町尾崎1600-1 ☎086-698-2220	—	**松田クリニック** 真備町川辺107-1 ☎086-697-1522	**平本胃腸科外科クリニック** 真備町川辺1834-5 ☎086-698-9811	**川辺内科** 真備町川辺102-1 ☎086-697-1011	—	**源医院** 真備町有井205-1 ☎086-698-5050
玉野市 〈診療時間〉 9:00～17:00	外科	**近藤医院** 東田井地1398 ☎0863-41-1061	**玉野三井病院** 玉3-2-1 ☎0863-31-4187	**三宅内科外科医院** 槌ケ原1017 ☎0863-71-2277	**玉野市民病院** 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101	**中谷外科病院** 田井3-1-20 ☎0863-31-2323	**大西病院** 田井3-8-11 ☎0863-33-9333	**山田外科医院** 和田3-19-1 ☎0863-81-7197
	内科	**玉野三井病院** 玉3-2-1 ☎0863-31-4187	**石井医院** 築港1-5-33 ☎0863-21-2743	**玉野市民病院** 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101	**青井医院** 宇野2-32-7 ☎0863-21-4370	**井上クリニック** 宇野1-12-27 ☎0863-32-0831	**竹原内科医院** 迫間2280-11 ☎0863-71-0101	
浅口市〈診療時間〉9:00～17:00		**鴨方クリニック** 鴨方町深田991-1 ☎0865-44-2602	**鴨方第一胃腸科外科医院** 鴨方町六条院中1329 ☎0865-44-8111	**金光病院** 金光町占見新田740 ☎0865-42-3211	**さかの整形外科** 鴨方町鴨方1108-7 ☎0865-45-8881	**福嶋医院** 寄島町3072 ☎0865-54-3177	**よりしま中西医院** 寄島町7543-11 ☎0865-54-2324	**白神医院** 寄島町5660 ☎0865-54-2025
井原市 〈診療時間〉9:00～17:00 (外)…外科 (内)…内科		(外) **森本整形外科医院** 上出部町473 ☎0866-62-6000 (内) **前谷内科クリニック** 西江原町666-1 ☎0866-63-4888	(外) **井原市立井原市民病院** 井原町1186 ☎0866-62-1133 (内) **井原市立美星国保診療所** 美星町大倉2467-4 ☎0866-87-2525	(外) **井原賢泌尿器科クリニック** 上出部町513 ☎0866-62-2960 (内) **青木内科** 高屋町4-24-10 ☎0866-67-3138	(外) **井原第一クリニック** 高屋町1-27-1 ☎0866-67-0331 (内) **山成医院** 芳井町与井44-7 ☎0866-72-0101	(外) **きのこ診療所** 西方町1424-1 ☎0866-62-7020 (内) **河合医院** 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556	(外) **小田病院** 井原町582 ☎0866-62-1355 (内) **大山胃腸科放射線科内科** 西江原町1470-1 ☎0866-65-0065	(外) **井原市立井原市民病院** 井原町1186 ☎0866-62-1133 (内) **三宅医院** 美星町星田5191-1 ☎0866-87-2303
総社市 〈診療時間〉9:00～17:00		**やまてクリニック** 岡谷121-6 ☎0866-92-9200 **しおつか泌尿器科クリニック** 金井戸168-1 ☎0866-90-0055	**友野内科医院** 富原344-1 ☎0866-92-8822 **こうら整形外科** 中央6-10-103 ☎0866-90-2020	**森下病院** 駅前1-6-1 ☎0866-92-0591 **あさのクリニック** 中央2-3-5 ☎0866-93-8808	**長野病院** 総社2-22-43 ☎0866-92-2361 **清音クリニック** 清音三因606-1 ☎0866-94-4111	**泉クリニック** 小寺995-1 ☎0866-94-5050 **角田医院** 中央3-3-113 ☎0866-93-1288	**杉生クリニック** 三須1342 ☎0866-92-0252 **みやした内科医院** 真壁1231-1 ☎0866-95-2860	**パーク統合クリニック** 駅前2-17-1 ☎0866-92-3661 **まりし整形外科・内科・リハビリクリニック** 岡谷337-1 ☎0866-93-1221
久米郡 診療時間は各医療機関に事前にお問い合わせください。		**櫃原病院** 美咲町吉ヶ原992 ☎0868-62-1006	—	**亀乃甲診療所** 美咲町原田3154-1 ☎0868-66-1000	**近藤クリニック** 久米南町下弓削389-1 ☎0867-28-3233	**関医院** 美咲町原田1732-1 ☎0868-66-1155	—	**河合内科医院** 久米南町神目中794-6 ☎0867-22-3131
瀬戸内市 〈診療時間〉9:00～17:00		**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **岡崎内科クリニック** 邑久町山田庄212-1 ☎0869-22-3880	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **竹内医院** 牛窓町牛窓4949-24 ☎0869-34-4888	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **長田医院** 邑久町豊原341-2 ☎0869-22-0001	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **もろおかクリニック** 邑久町北島492-1 ☎086-943-1222	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **まつした医院** 邑久町尻海7-1 ☎0869-22-0006	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **内田クリニック** 邑久町本庄2004-5 ☎0869-22-3020	**瀬戸内市民病院** 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234 **はっとり医院** 長船町土師1212-5 ☎0869-26-5656



HUG HUG 読者コーナー

今月のテーマ
「行きたいところ」



ずっと休館中だった人気の美術館が、この前やっと再開したと新聞で知って、喜び勇んで行ったら入口に結構な行列ができていて、結局入らずに帰りました。今なら貸し切り状態でゆっくり回れる！　と思ったんですけど……。みんな考えることは同じですね。

「ライブに行きたい！　好きなアーティストの、この秋東京で参加予定だったライブが全部中止になったので、ライブに行きた過ぎて死にそうです。手持ちのDVDとかネットの動画を観て気持ちをまぎらわすのもそろそろ限界、というか逆に辛くなってきた。お願いだから早くコロナ収束してー!!!」（コンソメさん）



同じこと思ってる人たくさんいると思います！

「牡蠣小屋かオイスターバーに牡蠣を食べに行きたいです。昔一回だけオイスターバーに連れて行ってもらったことがあって、国内のも海外のも色んな種類の牡蠣をご馳走になりました。（アメリカの「クマモト」っていう品種が一番おいしかった！）ただ、ビールと牡蠣ですぐお腹がいっぱいになってしまい、たくさん食べられませんでした。次行くときは、飲み物なんか水でいいから、旬の牡蠣を思う存分味わってみたいです！」（まるおさん）



生の牡蠣、おいしいけど少し尻込みしちゃいます。

「中学生の時に修学旅行で行った、阿蘇のふもとの草千里にもう一度行ってみたいです。見渡す限り緑の草原で、空は真っ青で、気持ちいい風が吹いていて……大分美化されてる気もしますが。とにかく、草の上にゴロンと寝転んで、一日中何もせずボーッとして過ごしてみたい。来年のGWあたり、子どもたちを連れて行けたらなあ……。」（もちさん）



阿蘇山の噴火だけは気を付けてくださいね！

おたより募集！　12月号のお題「おすすめの本」

読者コーナーへの投稿は、下記のアドレスでアクセスできる専用投稿フォームからお願いします。お題に対する投稿だけでなく、普通の投稿もお待ちしています。

掲載させていただいた投稿者様には、HUG HUGオリジナルグッズをお送りさせていただきます。

専用投稿フォーム

https://www.lead-on.co.jp/talk

※入力していただいた個人情報は、プレゼント発送以外には使用しません。

Green Rabbitの 今月の花タロット

今月の運勢は？ 10/20(火)〜11/19(木)

♑ 山羊座　12/22〜1/19



今まで地道に取り組んできたことが認められそう。ここで出た結果が始まりで、人生の中でも希少な転機が訪れます。スマホは肌身離さず持っていてください。

ペンタクルの3（逆位置）

ラッキーフード：自分の好物
ラッキープレイス：暗いところ

♎ 天秤座　9/23〜10/23



圧倒的に不利と感じる出来事が起こればあなたの新しい才能が開花する合図。これまでとは真逆の発想で物事に取り組んでみてください。

ワンドの7（逆位置）

ラッキーフード：きんぴらごぼう、おでんの大根
ラッキープレイス：地下鉄、温泉街

♋ 蟹座　6/22〜7/22



「人にはやさしく、誠実に」が合言葉。この時期のウソは小さなウソでもあなたの評判を下げるので絶対にNG。もうすぐ訪れる幸運期に備えましょう。

ペンタクルの9（逆位置）

ラッキーフード：天ぷら定食、パン
ラッキープレイス：星が綺麗に見える場所

♈ 牡羊座　3/21〜4/19



お財布の紐が緩みがち。欲しい物やしたい事をリストアップしてから行動するのがおすすめ。ストレッチや深呼吸をする事を心掛けてみて。

ペンタクルのクイーン（逆位置）

ラッキーフード：緑黄色野菜たっぷりサラダ
ラッキープレイス：ルームミストを使っている部屋

♒ 水瓶座　1/20〜2/18



万全な備えが功を奏し、円滑に物事が進みます。
自分自身を肯定する事で余裕が生まれ良好な人間関係が築けるようになります。
まずは、身の回りの整理を。

ソードの7（逆位置）

ラッキーフード：コショウ、ワサビ、からし
ラッキープレイス：庭園、草原

♏ 蠍座　10/24〜11/22



順調にいっていたことが上手くいかなくなったと感じたら、イメージチェンジをしてみましょう。自信がついて、より素敵なあなたに変化しそう。

ワンドの8（逆位置）

ラッキーフード：ビーフシチュー、カレー
ラッキープレイス：花屋

♌ 獅子座　7/23〜8/22



あれこれ考えすぎず、そして見返りを求めず動くと良い方向に。
黄色い服や、小物を持つとなぜか集中力が倍増するので、取り入れてみては。

ペンタクルの6（逆位置）

ラッキーフード：肉、魚、卵
ラッキープレイス：静かなカフェ、静かな部屋

♉ 牡牛座　4/20〜5/20



ツキを感じる運気です。
楽天的な思考がさらに心の余裕を呼び、あなたの評価はうなぎのぼり。今やっていることは時間がかかっても芽が出そうです。

ワンドのキング（正位置）

ラッキーフード：キャベツ、スプラウト、もやし
ラッキープレイス：公園、神社

♐ 魚座　2/19〜3/20



目標をはっきりさせると、物事が思い通りに進むようになります。
できない言い訳を考えるより、小さな一歩でも始めることが幸運への近道。

カップのクイーン（逆位置）

ラッキーフード：緑色の野菜
ラッキープレイス：空港、駅

♐ 射手座　11/23〜12/21



金運が絶好調！　臨時収入があったり、欲しいものが手に入ったりしそう。
ゴールドのアクセサリーがさらに金運を呼びます。
自分への投資も◎。

ペンタクルのエース（正位置）

ラッキーフード：白米、パスタ
ラッキープレイス：杉の木が植えられている神社

♍ 乙女座　8/23〜9/22



軽やかに進むあなたに周囲の人の心も和みます。今は、楽しい事だけを考えましょう。
気が付けば、すべての事が上手くいっているでしょう。

マジシャン（正位置）

ラッキーフード：刺身、素材を活かした料理
ラッキープレイス：風が通り抜ける場所

♊ 双子座　5/21〜6/21



あまりにも冴え過ぎて、人のダメなところが目につきやすい時期ですが、ズバッと言い過ぎないように。
柑橘系の香りの湯船につかってリラックスして。

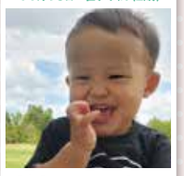
ソードのクイーン（逆位置）

ラッキーフード：ミネラルウォーター
ラッキープレイス：水族館、静かな海

HAPPY BIRTHDAY

11月生まれのおともだち

11月10日 唯人（ゆいと）くん（2歳）



2歳のお誕生日おめでとう♡
いつも元気で笑顔が可愛い
唯君が大好きだよ♡

11月9日 蓮生（れんせい）くん（4歳）



男らしく、みんなを守ってくれる
れんれん♡　みんな、
れんれんが大好きだよ♡

11月8日 杏奈（あんな）ちゃん（6歳）



お誕生日おめでとう♡
もうすぐ1年生!
楽しみだね♡

11月4日 紗凪（さな）ちゃん（4歳）



4歳の誕生日おめでとう!
これからも家族で
楽しい時間を過ごそうね!

11月3日 蓬央（あお）くん（1歳）



お誕生日おめでとう♡
生まれてきてくれてありがとう!
だいすき♡

11月16日 嘉乃（かの）ちゃん（5歳）



おめでとう♡
いつも元気いっぱいな
嘉乃が大好きだよ♡

11月14日 悠成（ゆうせい）くん（1歳）



1歳の誕生日おめでとう!
これからもたくさんの
笑顔を見せてね♡

11月12日 朋哉（ともや）くん（1歳）



ともくん1歳おめでとう!
にこにこ笑顔の
癒し系♡

11月12日 澪平（りょうへい）くん（1歳）



☆祝1歳☆
いつもニコニコ笑顔
ありがとう♪

11月11日 直之（なおゆき）くん（1歳）



毎日元気いっぱいの直くん♡
これからもすくすく
大きくな〜れ!

11月24日 朋紀華（ともきか）ちゃん（5歳）



5歳のお誕生日おめでとう♡
これからも元気な
朋紀華でいてね♡

11月18日 ことは（こと）ちゃん（3歳）



こっちゃん3歳おめでとう♡
これからも元気に
いっぱい遊ぼうね☆

11月18日 紗世（さよ）ちゃん（4歳）



お誕生日おめでとう!
いつも大好きだよ♡

11月18日 愛莉（あいり）ちゃん（4歳）



泣いて笑って大忙しの愛ちゃん!
元気いっぱいなプリンセスに
なれますように……♡

11月18日 すず（すず）ちゃん（7歳）



お誕生日おめでとう!
小学生になって、お友達も
たくさん出来て良かったね♪

11月29日 翔吾（しょうご）くん（2歳）



誕生日おめでとう!!
可愛くて元気な
翔ちゃんが大好きだよ!

11月28日 実結梨（みゆり）ちゃん（4歳）



4歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気いっぱいで
大きくなってね♡

11月27日 市花（いちか）ちゃん（1歳）



1歳のお誕生日おめでとう♡
笑顔に毎日癒されてるよ♡
大好きだよ♡

11月25日 咲幸（さゆき）ちゃん（6歳）



いつも笑顔で元気な
咲幸ちゃん。
これからもいっぱい楽しんでね!

11月25日 壮佑（そうすけ）くん（4歳）



お誕生日おめでとう!
いろんなことにチャレンジして
楽しいこといっぱいにしようね。

11月の豆知識

外国語では？

- 陰暦：霜月（しもつき）
- 英語：November（ノーベンバー）
- フランス語：novembre（ノヴァンブル）

星座は？

蠍座（さそり）（〜11/22）
射手座（いて）（11/23〜）

誕生石は？

トパーズ
希望
友情
知性

誕生花は？

椿（つばき）
「控えめな素晴らしさ」
「気取らない優美さ」
など

クリスマスローズ
「私の不安をやわらげる」
「慰め」「中傷」など

11月30日 桃那（ももな）ちゃん（4歳）



4さいのおたんじょうび
おめでとう！　いつも
笑わせてくれてありがと♡

11月29日 早翔（はやと）くん（2歳）



2歳おめでとう♪　想像以上の
動きっぷりで周りをいつも
驚かせてるね(^^)大好きだよ♡

お誕生日のお写真や元気なお写真をお送りください！

お子さまの特別なお誕生日をHUG HUGでお祝いします♪

誕生月号に掲載し、HUG HUGでお祝いします。(対象1歳〜12歳まで)

※発刊月号にその月のお誕生日の方を掲載します。
※頂いたコメントなどは文字制限のために編集部で調節させていただく場合がございます。
※応募多数の場合は、先着順とさせていただきます。予め、ご了承ください。

【必要事項】件名を「お誕生日おめでとう」
メール本文に、①お子さまのお名前（ふりがな）、②性別、③生年月日、お誕生日を迎える年齢、④コメント30字程度、⑤お子さまのお写真を下記のアドレスまでお送りください。

【応募宛先】**hughug@lead-on.co.jp**

変更になりました

【締め切り】

〈例〉

お誕生日	締め切り
12月生まれ	10月末
1月生まれ	11月末
2月生まれ	12月末

投稿の締め切りはお誕生日の2ヵ月前の月末になります。

締め切りにご注意ください！

HPリニューアル

HUG HUGのホームページが新しくなりました

新しい「HUG HUG」のホームページはこちら





応募するにはログインが必要だよ。



メニュー項目「LOGIN」ボタンから入って、新規登録をしてください。



「会員限定コンテンツ」ボタンを押すと、応募ページの一覧が表示されます。

気をつけて!

「読者プレゼント」「読者投稿コーナー」「ママスクール」の
応募ページが変更になりました。

読者プレゼント

おやこ情報誌「HUG HUG」のアンケートに答えて豪華プレゼントをGETしよう!
プレゼントは毎月更新!

https://www.lead-on.co.jp/present/

読者投稿コーナー



日々の出来事をおやこ情報誌「HUG HUG」の月替わりテーマに沿って投稿しよう!
掲載されると豪華なプレゼントも!

https://www.lead-on.co.jp/talk/

ママスクール

子育てを頑張るママさんたちに♪
楽しく気軽に参加できる多数の講座をご用意!
今すぐ参加を申し込もう!

https://www.lead-on.co.jp/seminar/

まだまだ募集中です!!

応募宛先は、すべて hughug@lead-on.co.jp まで

誕生日の写真大募集!!

件名を「お誕生日おめでとう」
メール本文に、①お子さまのお名前(ふりがな)、②性別、③生年月日、お誕生日を迎える年齢、④コメント30字程度、⑤お子さまのお写真

【締め切り】お誕生日の2ヵ月前の月末

〈例〉

お誕生日	締め切り
12月生まれ	10月末
1月生まれ	11月末
2月生まれ	12月末



キャラ弁写真大募集!!

件名を「キャラ弁紹介」
メール本文に、①紹介者のお名前(ペンネームでもOK)、②お子さまのお名前と年齢、③お弁当のエピソードやお子さまから聞いたお弁当の感想、④こだわりのポイント(1～4点)、⑤お弁当の写真(1～2点)、⑥紹介者とお子さまの写真



おすすめレシピ大募集!!

件名を「我が家のおすすめレシピ」
メール本文に、①お名前、②住所、③ペンネーム(※採用させて頂いた際に掲載する名前)、④料理名、⑤材料(何人分かも)、⑥作り方(箇条書きで)、⑦作る際のポイントを記載して、⑧料理の写真(数点)、⑨応募者の写真(子どもと一緒でもOK。顔出しNGの方は、イラストになります。)、⑩子どもの写真(希望者のみ)



HUG HUG 11月号 読者プレゼント

今月もHUG HUG読者のために、たくさんのプレゼントをご提供いただきました!
応募は下記のURLまたはQRコードからアクセスできる応募フォームに入力するだけでOK!
応募者多数の場合は抽選を行い、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

1 JTBギフト券 1,000円分

1名様

ショッピング、グルメ、テーマパークや宿泊施設など全国約50万店で使えるオールマイティなJTBギフト券、1,000円分を1名様にプレゼント。

提供:株式会社JTB 岡山支店



2 晴れの国岡山からの贈りもの 晴れの国ロール

岡山で受取

3名様

生地はふわふわ&もっちり。すーっと溶け込む自然な甘さの心も晴れるロールケーキです。
お店で人気No.1☆
当選者は3日前までにご予約の上、1ヵ月以内にご来店ください。

提供:パティスリーKou



3 池田動物園 親子ペア招待券

5組10名様

池田動物園に親子ペア5組10名様をご招待! ご家族揃って、動物たちに会いに来てください!

提供:池田動物園



4 はだし感覚の子ども靴 たびりらキッズ

3名様

カラー:
ブルー・イエロー・ピンク(カラーは選べません)
サイズ:14～21cm(1cm単位)
当選後、ご希望のサイズをご連絡ください。

提供:株式会社 丸五



5 アニマルフェースのフルーツロール(税込1,700円)

岡山で受取

3名様

中には苺たっぷり、色んなフルーツとアニマルフェースのチョコをトッピングした美味しくてカワイイ～フルーツロール!!
当選者は12/21(月)までに前日予約の上、ご来店ください。

提供:洋菓子 Hashimoto



6 テトテテ オリジナルエコバッグ

5名様

レジ袋有料化の強い味方。小さくたためて大容量のテトテテ・オリジナルエコバッグを5名様にプレゼント。
※カラーは選べません

提供:TeXtete(テトテテ) 倉敷店



7 天然水ペットボトル2本 +ハンドソープ

5名様

富士の天然水使用の国産ウォーターサーバーのお試しチケット入り。

提供:イワタニ山陽㈱



8 飛竜「岡山ラーメン」2食入り 3パックセット

5名様

まろやかでコクのある濃厚醤油とんこつスープと岡山県産小麦100%の中細ストレートめんを使用。こだわり尽くした究極のラーメンです。

提供:株式会社飛竜



9 ぽかぽか温泉岡山店 岩盤浴ペアチケット

5組10名様

美肌、デトックス、アンチエイジング、リラックスなどの効果が期待できる岩盤浴5部屋と、お風呂12種類が楽しめるフリータイムチケットです。

提供:ぽかぽか温泉



10 ぽかぽか温泉岡山店 ペアご招待券

5組10名様

14種類のお風呂と6部屋80床の岩盤浴が大人気。ご家族揃って楽しめる憩いの温泉です。

提供:ぽかぽか温泉



11 青少年自然の家 ハンドタオル(緑)

3名様

「体験の風をおこそう運動」を推進する青少年自然の家オリジナルのハンドタオルです。外遊びのおともに!

提供:国立吉備青少年自然の家



12 押し花キーフック フレーム

3名様

レッスンルームプレッシオーサより可愛い押し花を使ったキーフックフレームをプレゼント♪

提供:レッスンルーム プレッシオーサ



応募はワンステップでとっても簡単! 下記URLをご入力いただくか、QRコードを読み込んでいただくと、応募フォームにアクセスできます。必要事項のご入力だけでお申込みできます。お気軽にご応募ください!

URL | https://www.lead-on.co.jp/present

読者プレゼント応募フォームQRコード

応募期間:2020年10月20日(火)～2020年11月19日(木) ※今月号の発行日から、次月号発行日の前日となります

※ご提供いただく個人情報は「HUG HUG」制作以外の目的には使用しません。ご本人の承諾なしに第三者への開示はいたしません。

p25のクロスワードパズルのこたえ

タテのカギ	ヨコのカギ
1 サクラジマ(桜島)	1 サカシラ(賢しら)
2 カジツ(果実)	4 ナツ(夏)
3 シラカバ(白樺)	6 クジラ(鯨)
4 ナス(茄子)	7 タスク(task)
5 ツクモ(九十九)	8 ラツカセイ(落花生)
7 タイガ(Тайга)	10 バカガイ(破家貝、馬鹿貝 etc.)
9 セカイ(世界)	12 マド(窓)
11 イゲン(威厳)	14 ゲタ(下駄)
13 ドウガ(動画)	16 ウラ(裏)
15 タソガレドキ(黄昏時)	18 タンソ(炭素)
17 ラミア(Lamiá)	19 カガミオニ(屈み鬼)
18 タニ(谷)	21 アオ(青)
19 カンスイ(鹹水)	22 タレ(垂れ)
20 オオウズ(大渦)	23 スス(煤)
22 タマ(玉)	25 ウシマド(牛窓)
24 スナ(砂)	27 イナリズシ(稲荷寿司)
26 シシ(肉)	

A	B	C	D	E
モ	ミ	ジ	ガ	リ

p45のまちがいさがしのこたえ



①どんぐりの帽子が外れている ②池の中にカッパがいる
③きのこがたけのこに ④きのこの色が違う ⑤モミジの葉っぱがない
⑥どんぐりがクリになっている ⑦パコの腕の形が違う

ゼロカメ OFFICE

コロナ後の新しい働き方とリスクマネジメント

alhua AI顔認証出退勤検温システム



※写真はイメージです

高精度AIによる **出退勤管理**
システム連携で **データ管理**

事業関係者の健康状態を **迅速に把握**
発熱者を **検知**

顔認証導入による **業務効率UP**
認証時間わずか **0.2秒！**

AI顔認証出退勤検温システムの特長

高精度顔認証AIによる出退勤管理と同時に発熱者を発見する温度モニターを備えたセキュリティシステムです。

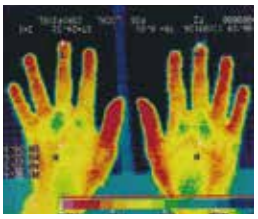


POINT 1 体温を瞬時に測定



顔認証登録している人を0.2秒で瞬時に識別すると同時に発熱者も検知。未然に入室を防ぐことが可能です。

POINT 2 誤差±0.5℃の高精度



AI（人工知能）により、誤差は±0.5℃と高い精度での体表面温度の測定ができます。また、あらかじめ設定した以上の温度を検知した場合には、対象者に接触する事なく瞬時に通知します。

POINT 3 マスク非着用アラーム搭載



本体画面に顔をかざすだけで、瞬時に検温と同時にマスク着用の有無を判定できます。
体温が高い方はもちろんマスクを着用していない方へも音声とアラーム音で注意を促すことができます。

POINT 4 10万人分の顔データを記録



データ記録数最大10万件分の顔データを記録。瞬時に照合が可能です。

POINT 5 出退勤管理と連携



顔認証機能と組み合わせて従業員の出退勤チェックとして活用できます。認証した人を日時別に検索し登録名、体温、マスク着用の有無も閲覧可能です。



AI顔認証サーマルカメラ（タブレット型）

＋



自立スタンド

料金プラン alhua AI顔認証出退勤検温システム

定価 ~~500,000円~~（税別）

DHI-ASI7213X-T1　ASF172X-T1　※一部消耗品を除く

機器保証2年※　サーマルカメラ本体+自立スタンド

特別価格 SPECIAL PRICE
期間限定の大特価価格でご提供中です。詳しくはお問い合わせください

3年リース 月額15,000円（税別）　5年リース 月額9,000円（税別）

- 人体温度モニタリング
- 10万人分の顔認証データベース
- ノーマスクアラーム
- 測定精度：±0.5℃
- 出退勤管理機能
- 測定距離：0.3～1.8m
- 顔認証速度：0.2秒

※コロナ対策補助金・助成金が活用できる場合がございます。

お問い合わせ

ゼロカメ　0120-125-155

受付時間10：00～17：00（土日も対応）

（香川本社）香川県高松市林町1964-1
（岡山オフィス）岡山県岡山市北区西古松西町8-18

■企画・編集・発行／おやこ情報誌「HUG HUG」編集室　086-245-4350
■発行元／株式会社リードオン　岡山県岡山市北区西古松西町8-18