¥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

1
［ハグハグ 岡山・香川版］
January 2021 / vol.133
毎月20日発刊

Uber Eats
HUG HUG限定
1,500円OFFの
特別プロモーションコード付き!

ご自由にお取りください
TAKE FREE

2021年はどんな年になるかな?
星座×干支で占ってみよう

マインドナンバー占いも!

モデル：リコ&ユメ
（HUG PRO所属）

みんなの写真館

このお仕事知ってる?
「バレエの先生」
バレエスタジオミモザ代表 脇彩奈さん

離乳食でお困りのママ、パパへ……
はぐもぐ離乳食ガイド

岡山・香川
初日の出スポット2021

読者プレゼント
応募受付期間
12/20(日)～1/19(火)
※詳細はp48をご確認ください。



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。

基本料金 0円

eco電力



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

＼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

＼業界初!／

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？ そういう時にプロにすぐ相談できて、
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。

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。



●新規でのお申込みのみ適用となります。　●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。

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



フルフラット、ステンレストップのキッチン。見せるキッチンで空間に広がりもうまれて、カッコいいインテリアの一部に。



ベージュのコラペルタイルと深みのある木目で大人可愛い洗面化粧台。



ワークカウンター兼用のオーダーカップボードはネイビーのタイルとの相性もぴったりで飾りながら収納するお気に入りの場所に。



家事動線は短く、キッチン横のダイニングで快適に。



お気に入りの服が並ぶ、ショップのようなクローゼット。各所の収納でお部屋をすっきり!

Housing Yamachu 予約制

完成見学会のご案内

詳細はHPにてご確認ください

0120-927-576 または LINE にてご予約ください。

注文住宅 Order house

中庭を囲むコの字型のお家

2021.
1/16(土)・1/17(日)

倉敷市玉島



※見学会は掲載のお家とは異なります



深いグリーンの吹付けの外壁に
黒色のスチール製バルコニー手摺りがカッコいい外観のアクセントに。

Company Housing YAMACHU woodenhouse&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。

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。資料請求だけでもお待ちしております。ぜひお問い合わせください!







素材と色で遊ぶ American vintage styleのお家

初めてコネクトスタジオにご来店頂いてから、
数回、完成見学会にご来場。

「山忠なら自分たちが理想とする
家づくりができるのでは!」
との期待からご縁を頂きました。

住まい方に、はっきりした理想をお持ちのご夫婦は
家事動線やピットリビングで個性を。

好きが集まった空間に
高気密・高断熱性能の良さがプラスされた
理想通りの家が完成。

暮らすほどに愛着が深まり
新しい家で過ごす家族の時間を楽しんでいるそう。

HUG HUG ① Vol. 133

CONTENTS

06 岡山 香川 初日の出スポット2021
08 2021年はどんな年になるかな?
星座×干支で占ってみよう
10 2021 マインドナンバー占い
15 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?
バレエスタジオミモザ代表 脇彩奈さん
16 子どもが変われば 未来が変わる
「初めが肝心、歯医者デビュー」
18 歯のお悩みQ&A
「下唇を吸う口腔習癖」
19 パパっとつくれる♪ カンタンレシピ
「ブロッコリーのペペロンチーノ」
19 おはなしめいろ『シンデレラ』
20 離乳食でお困りのママ、パパへ……
はぐもぐ離乳食ガイド
「卵を上手に離乳食に取り入れたいです」
21 イオンモール倉敷 MaMaサークル
「みんなで新年をお祝いしよう♪」
21 クロスワードパズル
22 HUG HUGおすすめセレクション
24 遠慮なく子どもと楽しめるお店
26 HUG HUG ママスクール
32 HUG HUG 読者アンケート
「2021年 みんなの目標」
35 みんなの写真館
36 HUG HUG なぞなぞ
40 求人情報
41 点つなぎパズル
44 岡山県・香川県 休日当番医表
45 まちがいさがし
46 HAPPY BIRTHDAY
1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:12/20(日)〜1/19(火)



model ： リコ＆ユメ（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。



HUG PRO ENTERTAINMENT

HUG PRO研修生 随時 募集開始!!

メジャーデビューを目指し、プロとして活躍できる
アイドルグループを育てるために様々なサポートをいたします!
随時オーディションを行いますので、いつでもご応募ください!
締め切りはありません!! ご応募お待ちしております!

募集要項

応募資格

★ 小学3年生〜高校3年生までの男女!!
★ 健康で明るく、やる気のある方
★ 特定のレコード会社や芸能事務所などと所属契約をしていない方
※保護者の同意が必要です
★ 合格後、弊社と所属契約を結びレッスンやイベント・撮影にご参加頂ける方

応募方法

メールにて、必要事項(＊)を記入の上、顔がはっきりと分かる上半身アップの写真1枚、全身写真を1枚添付し、下記メールアドレスまでご送信ください。
※写真は3ヵ月以内に撮影したものに限ります。
(プリクラや華美なメイク、極端な角度で撮影されたお写真でのご応募はご遠慮ください)

＊必要事項
参加者本人のお名前(ふりがな)、年齢、学年、住所、保護者のお名前(ふりがな)、電話番号(繋がりやすい番号)

E-mail： hugpro@lead-on.co.jp

※受信拒否設定をされている方は「lead-on.co.jp」のドメインが受信できるよう設定してください。
※ご連絡先を必ず明記してください。連絡先の記載がない場合、選考対象外となりますのでご注意ください。

合格後は……

受講料無料
一部負担の場合もあり

特典1 プロの講師陣による本格的レッスン!!



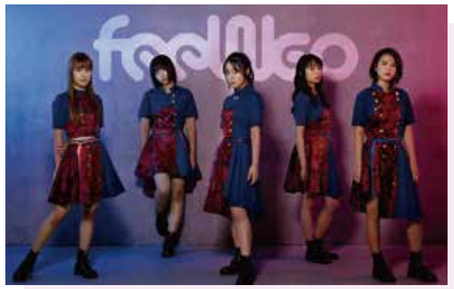
専門学校入学後、ヒップホップ、ジャズ、ロッキング、ポッピング、ブレイキング、ハウスなど、さまざまなジャンルのレッスン、業界知識、ダンスの歴史、舞台演出などの技術を学ぶ。
現在は岡山を拠点に活動中。



岡山を拠点に活動するアコースティックデュオ「ボクん家」のヴォーカル。岡山国際音楽祭で優勝をし、1stアルバムを全国リリース。
現在はfeelNEOなどアイドルのプロデュースや作詞・作曲も行なっている。

特典2 オリジナル楽曲でのCD作成 LIVE、メディアへの出演

特典3 弊社発行のフリーペーパー 表紙モデル



feelNEO(フィールネオ) HUG PRO所属
■2020年1月8日リリース楽曲「星の下の僕らの話」
■オリコンデイリーランキング2位!!
■オリコンウィークリーランキング4位!!
■Billboardウィークリーランキング3位!! を獲得!!
■YouTube「星の下の僕らの話」MV再生回数140万回を突破!!
■日本テレビ系列RNCにて冠番組「feelNEOの3分30秒」が放送中



梶原凪 KAJIHARA NAGI

梶原凪(かじはら なぎ) HUG PRO所属
■中京テレビ・日テレ系「それって!? 実際どうなの課」出演
■舞台「キクネ 〜僕らに出来ること〜」出演
■eco電力 CM出演

株式会社リードオン 内 HUG PRO／〒700-0926 岡山県岡山市北区西古松西町8-18 HUG PRO係 TEL 086-245-4350

〈個人情報のお取り扱いについて〉
ご応募いただいた個人情報は応募選考、およびHUG HUG誌面制作等に必要な場合の連絡確認、取材、ヒアリング以外の目的には使用しません。
また、第三者への開示・提供することは一切ありません。個人情報の取扱いに関して詳しくはホームページ、もしくは株式会社リードオンまでお問い合わせください。
https://www.lead-on.co.jp/privacy_policy/（株式会社リードオン プライバシーポリシー）

岡山
香川

初日の出スポット2021

最高の初日の出を拝んで新たな年を迎えよう！

岡山県 瀬戸内 錦海堤防（きんかいていぼう）

錦海湾一帯は、かつては大規模な塩田地帯でした。現在は、日照時間の長さを活かして、国内最大級のメガソーラーが設置されています。冬の時期、条件が良ければ、光の屈折によって朝日がふたつくっついたように見える「だるま朝日」を拝むことができます。



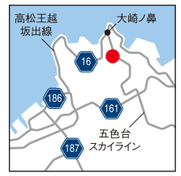
〒701-4212　岡山県瀬戸内市邑久町尻海
☎0869-22-3953（瀬戸内市文化観光課）
〈アクセス〉岡山ブルーライン一本松ICから約5分


静かな内湾にいくつも
カキ養殖のいかだが浮かぶ

初日の出には縁起のいい
“だるま朝日”で1年の幸運祈願を

香川県 高松 五色台（ごしきだい）

五色台は、「紅峰」「黄峰」「黒峰」「青峰」「白峰」5つの峰が連なる溶岩台地です。五色台スカイラインの入り口「大崎ノ鼻」から南へしばらく登ると「大崎の鼻展望台」があります。東側の眺望が素晴らしく、男木島・女木島や陸づたいの屋島から昇る朝日を見ることができます。



〒761-8001 香川県高松市亀水町
☎0877-44-5015（坂出市産業課にぎわい室）
〈アクセス〉JR高松駅より車で約30分／坂出北IC・高松西ICより車で約40分


屋島の特徴的な台地状のシルエットと、
そこから昇る朝日の対比が美しい


ピラミッド型の
大槌島・小槌島を望む

香川県 高松 サンポート高松（たかまつ）

サンポート高松は、高松港とJR高松駅に隣接し、交通手段を問わず訪れやすいエリアです。エリア内には、四国最高層の超高層ビル「高松シンボルタワー」（約151.3m）も。日の出がフェリーの始発より遅くなる冬期には、朝日と船のコラボレーションが見られるかも？




小豆島・直島など、
瀬戸内の観光ルートの発着駅

〒760-0019 香川県高松市サンポート1-1
☎087-822-7060（（公財）高松観光コンベンション・ビューロー）
〈アクセス〉JR高松駅より徒歩約3分／琴電高松築港駅より徒歩約5分


夏には8万人が訪れる
香川県の代表的な景勝地

香川県 さぬき 津田の松原・琴林公園（つだのまつばら・きんりんこうえん）

800mにわたって、約2500本のクロマツが立ち並ぶ津田の松原。江戸時代に防風林として植えられたのが始まりで、樹齢600年を超える老松も。海水浴場もあり、白砂に松の緑が映える風光明媚なスポットです。「日本の渚百選」「日本の白砂青松100選」に指定されています。



〒769-2401 香川県さぬき市津田町津田
☎087-894-1114（さぬき市商工観光課）
〈アクセス〉JR讃岐津田駅より徒歩で約10分／津田東ICより車で約10分


吉備高原の山並みや
遥か北の大山まで見渡せる

朝日に輝く雲海に覆われ、
古くから石仏信仰の中心となった神秘の山

岡山県 高梁 弥高山（やたかやま）

岡山県と広島県の県境に位置する弥高山（標高654m）は、抜群の眺望が魅力的な人気のハイキングスポットで、各種宿泊施設やキャンプ場もあり宿泊も可能です。雲海が見られる山として有名で、晩秋からのシーズン中は多くの観光客で賑わいます。



〒716-0223 岡山県高梁市川上町高山4301-1
☎0866-48-2830（弥高山公園）
〈アクセス〉岡山自動車道賀陽ICから約60分

2021年はどんな年になるかな？

2020年はどんな年でしたか？
来年も、来年こそ良い年にしたいと願っている読者のみなさんに、
ちょっとしたアドバイスをお伝えします。
運命だって、あなたの努力で変えられるかも!?
みなさんが幸せを感じられる素敵な1年にしてくださいね。



占い監修：𝓕



1 ししとうま

ドキッとするような出会いが春先に訪れそうな予感。
新しいクラスや職場などで、これからの人生に大切な人と気が合いそう。
第一印象だけで決めないで様子を見て。順風満帆な一年です。

【ラッキーカラー】赤色・緑色
【ラッキーアイテム】三色ボールペン
【ラッキーパーソン】今年初めて会う人

2	てんびん	×	うま	新しい知識を吸収しよう。外国語や資格取得の勉強が吉。
3	いて	×	うま	やりたい事が実現して充実。迷いに区切りを付け決断。
4	しし	×	ひつじ	いい流れに乗って勢いがつきそう。多くの人と交流して。
5	いて	×	うさぎ	気合を入れて取り組んで大きな成果。失敗をバネにして。
6	しし	×	うさぎ	夏以降パワーアップ。鮮やかな色の目立つ服で出掛けて。
7	おひつじ	×	うま	これまでの経験が生きる新しいチャンスが訪れます。
8	おひつじ	×	ひつじ	偶然がプラスに働いて目標を達成。全集中で頑張ろう。
9	しし	×	さる	諦めかけた計画が実現へ急展開。海外のものがgood。
10	おうし	×	うま	将来の自分に役立つ新しいプランが。情報収集しよう。
11	てんびん	×	ひつじ	あきらめずに挑戦を続ければ、大きな成果を生みます。
12	やぎ	×	ひつじ	頑張りが周囲に認められて気分上々。意外な良い話も！
13	みずがめ	×	うま	周りの人の後押しで幸運をつかめるよ。やればできる!!
14	おとめ	×	うま	頑張りが評価される予感。次のステージへステップアップ。
15	いて	×	ひつじ	ためらっていることに挑戦しよう。足掛かりを築けそう。
16	さそり	×	ひつじ	毎月、やる事のスケジュールを立てれば順調に進むよ。
17	しし	×	へび	二人で過ごし良い雰囲気。小声でそっとささやこう。
18	おうし	×	さる	新しい魅力が注目されそう。知られていない特技を披露。
19	おひつじ	×	さる	理想の相手の心をキャッチ。自分から積極的にアタック。
20	てんびん	×	へび	駆け引きをするのが効果的。無関心を装い振り向かせて。
21	みずがめ	×	ひつじ	外の世界に目を向けて、新しい事にもチャレンジして。
22	ふたご	×	うま	困っていた問題が解決に。よく知らない分野に着目。
23	やぎ	×	うま	ビッグな出会いの予感が。自分から積極的に会話をして。
24	おうし	×	ひつじ	知人を急に意識しドキドキ。相手の気持ちも探ってみて。
25	いて	×	さる	二度目の挑戦で成功しそう。流行の一歩先を読んで行動。
26	てんびん	×	うさぎ	堂々とした態度が好印象。強気に誘いをかけてみて。
27	おとめ	×	さる	実力以上のパワーを発揮して高評価もらえるよ。
28	かに	×	うま	望みが叶う可能性が大です。カバンの整理で金運アップ。
29	おひつじ	×	うさぎ	数年後の事も考えて行動。自分の責務を全うしよう。
30	みずがめ	×	へび	前向きな発言が幸運を引き寄せる秘訣。ポジティブに。
31	てんびん	×	さる	今までにない出会いの予感。相手の服装に合わせてみて。
32	うお	×	うま	緊張する場面で実力を発揮。ぶっつけ本番でチャレンジ。
33	おうし	×	へび	大きな決断をして狙い的中。どうなりたいかイメージして。
34	しし	×	とり	素直に行動をして正解。自分自身の直感を信じて!!
35	うお	×	ひつじ	いつも見逃している細かい所を掃除すると運気アップ。
36	やぎ	×	うさぎ	攻めの気持ちで難関突破。上品な身だしなみで外出。
37	てんびん	×	とり	熱意が伝わりチャンス到来。目を見てしっかりアピール。
38	おとめ	×	ひつじ	偶然の出来事で希望が実現。自由に行動し視野を広げて。
39	しし	×	ねずみ	意欲を買われチャンス到来。自主性を持ち改善策を提案。
40	いて	×	へび	昔の知識が役に立つ場面が。興味がある映画を鑑賞。
41	さそり	×	うま	今は視野を広げて、将来に向けて備える準備をしよう。
42	おひつじ	×	へび	飾らずに自分の個性を出せば好印象。ラッキーカラーは白。
43	いて	×	ねずみ	もう一踏ん張りで粘り勝ち。戦う気持ちを奮い立たせて。
44	さそり	×	うさぎ	どんな時も笑顔を心がければ幸運を引き寄せられます。
45	しし	×	いぬ	互いに理解を深める機会。チームの仲間と共同作業。
46	みずがめ	×	うさぎ	恋のチャンスが訪れそう。紹介されたら会ってみて。
47	ふたご	×	うさぎ	頼りになる人が現れ成功。交際範囲を広げてみよう。
48	てんびん	×	いぬ	すてきな経験をして感動。美しい夜景を見に行って。
49	おとめ	×	へび	身近な人に労りの言葉をかけてパワーを送ろう。
50	やぎ	×	へび	願い事を叶えるチャンス。メモに書き出して整理を。
51	おうし	×	うさぎ	動画もいいけど読書で新たな知識を増やそう。
52	しし	×	たつ	懐かしい友人と再会の予感。互いに近況を報告し合おう。
53	てんびん	×	ねずみ	知らない分野で面白い発見。違う世代の流行をチェック。

54	しし	×	いのしし	音楽を聴いて集中力アップ。季節に合った曲を選んで。
55	かに	×	ひつじ	冷静になれば正しい状況判断でチームを引っ張れるよ。
56	おひつじ	×	ねずみ	1年の計画を立てるとスムーズに。新しい文房具が吉。
57	みずがめ	×	さる	面白い考えが浮かびそう。仲間と連絡を取り合おう。
58	しし	×	うし	きれいな言葉使いを意識すれば好感度がアップします。
59	いて	×	とり	相談を切り出すチャンス。本音を語り気持ちを共有して。
60	てんびん	×	いのしし	棚上げしていた課題が解決。関係者と話し妥協点を模索。
61	さそり	×	へび	分け合うことで幸せが倍増。独り占めしないで気前よく。
62	おうし	×	とり	いい考えが浮かびそう。机の周りを片付けよう。
63	やぎ	×	さる	人のためになる事にお金を使うと金運がアップします。
64	ふたご	×	ひつじ	型破りな発想に触れ元気に。個性的な人と一緒に行動を。
65	おとめ	×	うさぎ	春先にうれしいプランが。仲間と相談し早めに予約。
66	しし	×	とら	社会に目を向けるいい機会。自分に出来ることを考えて。
67	みずがめ	×	とり	情報収集力が勝負の決め手。印刷物を徹底的にリサーチ。
68	いて	×	いぬ	懐かしい人と交流が再開。すぐに連絡を取ってみて。
69	さそり	×	さる	悩むよりも行動することで現状打破。一歩前へ。
70	てんびん	×	たつ	悩みは親しい友人に相談してみよう。恵方は南。
71	やぎ	×	とり	今後やるべきことが明確に。毎日の予定をリストアップ。
72	おひつじ	×	とり	積極的に人の輪を広げると活躍の場が広がります。
73	いて	×	いのしし	迷いを断ち切るヒントを発見。必要なものを見極めて。
74	かに	×	へび	目標が手の届くところに。前に向け一歩踏み出そう。
75	さそり	×	とり	勘がさえて難題をクリア。目で見たことを判断材料に。
76	おうし	×	ねずみ	食事が充実してやる気アップ。好きなデザートを楽しんで。
77	かに	×	うさぎ	自分と違うキャラの人の良いところは真似しよう。
78	おとめ	×	とり	仲間の役に立ち評価が上昇。お世話になった人へ恩返し。
79	いて	×	たつ	真面目に話し合う機会が。社会問題について議論を。
80	てんびん	×	うし	画期的な発想で問題解決。迷ったときは友達に相談。
81	ふたご	×	さる	アドバイスをもらい元気に。日当たりがいい所で話そう。
82	おひつじ	×	いぬ	感謝の思いを伝える機会。飾らない言葉で表現して。
83	みずがめ	×	いぬ	固定観念を捨てて頭の中を柔らかくしよう。読書が吉。
84	うお	×	さる	理想を追いかけるよりもまずは現実と向き合おう。
85	かに	×	さる	意見が食い違い不協和音。対立を避け距離を置いて。
86	おひつじ	×	いのしし	人の言葉に惑わされないで自分の気持ちを信じよう。
87	ふたご	×	へび	掃除をすると気分スッキリ。フィルターのほこりを除去。
88	おとめ	×	ねずみ	意地を張ると対立が長期化。反省すべき点は早く謝って。
89	おうし	×	いぬ	思い付きで動くと空回り。やるべきことを整理して。
90	いて	×	うし	予想とは違う展開に困惑。焦らずに臨機応変な対応。
91	さそり	×	ねずみ	失敗は先輩に相談して次へのアドバイスもらおう。
92	おひつじ	×	たつ	計画が想定とは違う展開に。焦らずこのまま様子を見て。
93	かに	×	とり	疲れをためるとミスが増加。無理をしないで少し休んで。
94	やぎ	×	ねずみ	現実から逃げたい気分に。家族との食事で息抜きを。
95	さそり	×	いのしし	普段のやり方で行き詰まり。作業環境を整え手順を工夫。
96	ふたご	×	ねずみ	鍛えられ成長するチャンス。率直な意見を聞いて参考に。
97	てんびん	×	とら	やり慣れない事はしないで普段通りの行動をして。
98	みずがめ	×	ねずみ	人と比べずマイペースに行動しよう。心を清く。
99	やぎ	×	いのしし	悩んでばかりで堂々巡り。学校や職場が吉。
100	おうし	×	たつ	忙しい時ほどボーっとする時間を少し作ろう。
101	うお	×	うさぎ	衝動買いで予算オーバーしそう。冷静に判断して。
102	おとめ	×	いぬ	早く準備しすぎると無駄に。先走らずに状況を見て判断。
103	いて	×	とら	人の揚げ足をとって孤立……プラスな言い方を心掛けて。
104	かに	×	いぬ	口を滑らせ騒ぎになる恐れ。話していい相手か見極めて。
105	おひつじ	×	とら	あれこれと欲張らずに目の前の事を大切にしよう。
106	さそり	×	いぬ	時間に追われてアタフタ。一つずつ着実に進めよう。
107	かに	×	ねずみ	臆測で行動するのは危険。手間を惜しまず調べよう。
108	やぎ	×	いぬ	答えをはぐらかすと不信感。シンプルにズバッと決断を。
109	おうし	×	いのしし	あまり欲張ると中途半端に。一つに絞ってパワーを集中。
110	ふたご	×	とり	簡単な課題に手間取りそう。サポートを頼むなら早めに。
111	みずがめ	×	いのしし	うまくいかない時でも焦らなければ状況は好転します。
112	やぎ	×	たつ	意見が合わなくても話し合えば解決。じっくりゆっくり。
113	ふたご	×	いぬ	協調性を求められる場面。決まり事は守っておこう。
114	おひつじ	×	うし	自分の気持ちはストレートにぶつけた方が伝わります。
115	かに	×	いのしし	放置していた問題が再燃。覚悟を決めて取り組もう。
116	おとめ	×	たつ	しつこくすると嫌われそう。何度も連絡するのは避けて。
117	おうし	×	とら	物をなくしてしまう恐れ。置き場所を決めておこう。
118	さそり	×	たつ	パートナーとギクシャク。昔の相手と比較しないで。
119	みずがめ	×	たつ	単独行動よりもチームで協力しよう。ワンチームで。
120	うお	×	へび	深読みし過ぎて疑心暗鬼に。プラスに考えるようにして。
121	ふたご	×	いのしし	細かい部分に目が行き脱線。客観的に全体像を見渡して。
122	やぎ	×	うし	安請け合いし予想外の負担。作業の内容を具体的に確認。
123	うお	×	ねずみ	周囲の目を気にするのは損。堂々と自分の意志を貫いて。
124	おうし	×	うし	認識の違いでトラブルに。関係者全員が情報を共有。
125	みずがめ	×	うし	愚痴や文句を封印してポジティブ発言で運気アップ。
126	おとめ	×	いのしし	TPOに合ったファッションで運気アップ。秋に出会いが。
127	ふたご	×	たつ	誘惑に負けてしまいそう。やることを先に片付けて。
128	うお	×	とり	間違った時は言い訳しないで正直に謝る姿勢が大切。
129	おとめ	×	とら	金銭の貸し借りは危険。財布の中を慎重に管理。
130	うお	×	いぬ	締め付けが強まりイライラ。身近な人たちと協力しよう。
131	かに	×	たつ	やる気があるのに横やりが。イライラせず冷静に対応を。
132	うお	×	いのしし	強引に進めると苦戦しそう。反対意見にも耳を傾けよう。
133	かに	×	うし	トラブルに巻き込まれた時は誠実さが解決の糸口。
134	ふたご	×	うし	ウソがばれて周りに迷惑が。隠し事はせず本当のことを。
135	おとめ	×	うし	ライバルと張り合い不利に。自分のやるべきことに集中。
136	さそり	×	うし	疲れをためてしまいがち。休憩を取り頭を休めよう。
137	ふたご	×	とら	感情が激しくアップダウン。ゆっくりと落ち着いて行動。
138	うお	×	たつ	誘惑に負けないで自制心を持って我慢するように。
139	かに	×	とら	浅い知識を見透かされてしまいそう。安請け合いはダメ。
140	やぎ	×	とら	善意と思った行動が相手に迷惑になる可能性が。
141	うお	×	うし	意地を張ると対立ムードでピリピリ。相手の意見も聞いて。
142	さそり	×	とら	裏でコソコソ動くと信用を失う恐れ。正々堂々と。
143	みずがめ	×	とら	第一印象で相手に誤解を与えそう……気を付けて。

144 うお×とら

急いで結果ばかりを求めると失敗するかも知れません。
手を抜かず一つ一つ地道に進めてみて。
何をしてもうまくいかない場合は、周囲に任せてみよう。

【ラッキーカラー】黒色
【ラッキーアイテム】新聞・雑誌・本
【ラッキーパーソン】先生・両親



仕事運



1位	「9」	今年のあなたは、頑張っただけの成果を上げられる運気と実力を持っています。覚悟を決めてチャレンジ!!
2位	「7」	言いつけられた仕事だけでなく、先を見越した仕事などもできるようになり、周囲からの評価が上りそう。
3位	「5」	自己主張が強くなりやすいようです。集団の中にあっては、時に自分を抑えることも必要です。
4位	「1」	今年は集中力が抜群なので、効率よく仕事がこなせるはず。スピードも正確さも文句なしでしょう。
5位	「6」	これまで準備してきた企画を始動させてもいい時期です。気力体力ともに充実しています。
6位	「4」	リーダーに抜擢されるかも。責任ある立場として、周囲を統率するリーダーシップを求められそうです。
7位	「3」	さまざまなメディアの分刻みで新しくなる情報を、意欲的に取り入れ、情報に精通しておきましょう。
8位	「8」	仕事運はチャレンジが吉。新しい仕事に挑戦してみましょう。困難を乗り越えることで大きく成長します。
9位	「2」	一朝一夕には行きませんが、人脈を広げる努力をしてみましょう。心から尊敬できる人物とも出会えそうです。



恋愛運



1位	「4」	あなたの魅力が認められそう。異性からの注目度がアップする今年は、いつもよりオシャレに力をいれると◎
2位	「3」	あなたの魅力が高まり、同性異性を問わず、人気が集中しそうです。積極的にふるまうのが正解!!
3位	「7」	イベントの開催準備やチームプロジェクト発足などで、憧れの異性と急接近できそう。
4位	「8」	幼なじみや友人、会社の同僚といった身近な異性が恋人に昇格することがあるかも。
5位	「1」	パートナーの過去の恋人があなたを苦しめるかも。深い愛情をもってパートナーを信じてあげましょう。
6位	「9」	今年のあなたはかなり開放的。おかげで思ってもみなかった相手と意気投合しそうです。
7位	「5」	年上の異性に恋心を抱いているならば、今年のアプローチ、告白が好結果を生みそうです。
8位	「6」	一目惚れを体験しそう。この人はあなたが待ち望んでいた運命の人かもしれません。
9位	「2」	友人経由で知り合った相手にふと恋心を感じたりと、自分でも予想していなかったことが起こりそう。



金運



1位	「7」	趣味が高じて始めた商売が思わぬ利益を上げそう。本業が大変でも2足のワラジをはくのが正解。
2位	「5」	金運は良好。しかし、気が付いたら金欠状態、なんて事態を免れるために堅実な運用を考えましょう。
3位	「6」	お金の流れを見直すと良い一年。ムダな部分や節約できる部分もハッキリ見えてくるでしょう。
4位	「9」	金運は良好ですが、レジャーやギャンブルなどで、アッという間に形の残らないものに化けてしまうかも。
5位	「3」	金運上昇の年。懐具合に余裕のある今こそ貯蓄をはじめるグッドタイミングです。財形貯蓄や定期預金が◎
6位	「2」	スキルアップにお金をかけるのは将来の自分への投資。興味や能力を向上させるための物には惜しまずに。
7位	「4」	金運はほどほど。アルバイトなどで得たお金はしっかり貯金して。自己投資すると吉。
8位	「1」	買い物運が不調。普段買わないようなデザインだったり、突飛なものを購入すると後で後悔する恐れが……。
9位	「8」	思わぬ臨時収入に喜んだのもつかの間、お付き合いでそれ以上の出費がありそう。当てが外れてガッカリ。



マインドナンバーとは、
生年月日の数字を1桁になるまで足した数です。

例）1984年9月12日生まれの場合

① 生年月日の数字をすべて足します。

② 全て足すと34になります。「1+9+8+4+9+1+2=34」
34も同じように足し算をします。「3+4=7」

③ マインドナンバーは「7」です。

※最終的に1桁になるまで計算し、最後の数字が自分のマインドナンバーになります。



占い監修:𝓕

総合運

1位	7	日頃の努力がようやく実を結びそうな年。技能の向上や記録の更新、学力アップなど、今年は長く努力を続けてきた人に、頑張りの成果が出そうです。また、臨時収入が期待できそうです。何か自分にごほうびを。
2位	9	周囲から何かと期待をかけられがちです。プレッシャーを感じますが、実は頑張れば頑張っただけの成果が期待できるのが今年のあなた。なるようにしかならない、くらいの考えで、リラックスして臨みましょう。
3位	5	人気が高まりそう。学校や職場でオシャレに関する話題で盛り上がり、あなたが注目を浴びそうです。今まで関心がなかった人と急速に仲良くなれる予感。その人とはこの先、長いお付き合いになりそうです。友情運・恋愛運が◎
4位	3	心の中で長らく温めてきた計画が、いよいよ日の目を見るときです。積極的に動きましょう。意外なところから協力者が現れる暗示。上司や先生など、年上の人に対する言葉づかいには注意しましょう。挨拶は必ずすること。
5位	4	自分なりのオシャレを楽しみたい年。髪型や服にマンネリを感じているなら、思い切ってイメージチェンジをしてみましょう。ヘアカラーを変えたり、服の色味を変えるだけでも、印象はガラリと変わります。
6位	6	進歩を確認できる年。停滞状態だった人も、ようやく盛り返してきます。ここで満足せず、目標をさらに高く設定し直して臨みましょう。いつものやり方プラス、新しい方法でさらなる前進が期待できそうです。
7位	1	リッチでゴージャス。それが今年のキーワードです。買い物は少々お値段が張っても、上質の素材のもの◎。食事もいつもよりワンランク上のお店でちょっぴり贅沢しましょう。心を潤すことが幸運を呼び込みます。
8位	8	ひとりの時間を大切にしたい年。少し人間関係に疲れているのかも。今年は自分の部屋で本を読んだりテレビをみたり、何もせずただボンヤリしたり。のんびりくつろぐ時間をとると運気とともに元気も復活します。
9位	2	家庭にツキがある年。今年は家族とのコミュニケーションを積極的に図りましょう。一緒に夕食を食べるのが◎。一家団らんの中にホッと安心できる気持ちを感じるでしょう。母親に何か教わったりすると、いい関係が築けます。



～住まいづくりを、もっと楽しく。～

create house, design & build

Designer's House Kiya



Niwase Model House Ⅱ

オープン型キッチンで開放的空間、“家族の一体感”をもたらすこだわりのLDK。

Designer's House Kiyaで、マイホームを建てられた方々のお声を参考にした自信作の新プランです。













- 洗面室に接続のWICは動線・使い勝手とも抜群。
- 長年住み続けるマイホームだから、ちょっと贅沢に床暖房を設置。
- 変形地のメリットを活かした建築計画。●2階に4居室、使い方はあなた次第。

【建物面積】●1F床面積:51.34㎡●2F床面積:51.75㎡／【延床面積】103.09㎡（31.18坪）／【敷地面積】169.80㎡（51.36坪）

見学申込随時受付中（完全予約制）

1時間に1組限定のご案内

モデルハウスの見学は完全予約制とさせていただいております。フリーダイヤルまたはホームページからご予約ください。また、LINEからもご予約いただけます。

◎**感染症対策に関するお知らせ**／安心して見学、ご相談ができますように、ご参加いただいた方が見学の際、重ならないよう配慮し、受付には消毒液・手袋をご用意しております。また、定期的に窓を開けて室内を換気し、スタッフはマスク着用と手洗いを徹底しております。

LINE

“LINE”からも予約できます。



建設業許可／岡山県知事（般-30）第21407号　宅建業免許／岡山県知事（4）第4784号

株式会社 デザイナーズハウス木屋

一級建築士事務所

◎お問い合わせ先 Free Dial 0120-85-8648

岡山市北区下中野701-108　Tel.086-805-8648　Fax.086-805-8658　●定休日＝隔週水曜日　●営業時間＝9:00～18:00

この他にも、ZEH基準断熱性能クリア、高気密高断熱仕様の物件を掲載中です。詳しくはホームページをご覧ください。

デザイナーズハウス木屋　検索

Home Page

ZEH基準断熱性能クリア“高気密高断熱の家”

庭瀬モデルハウスⅡ

「マイホームで楽しく暮らしたい」、そんなご家族急増中です。

create house, design & build
Designer's House Kiya

house-kiya.co.jp





Vol.16

得意じゃないから続けられた。続けられたから、今がある。挑戦と継続が大切です。

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？

バレエスタジオ ミモザ 代表

脇 綾奈さん

Profile



お名前
わき あやな

職業
バレエの先生

子どもの頃の夢
海外に住んでみたい

好きな言葉
感謝・挑戦

子どもの頃に好きだった教科
英語

憧れの人
バレエダンサーの飯島 望未さん

略歴

岡山県倉敷市出身。6歳からバレエを始め、10歳より将来の夢としてバレリーナを意識するように。15歳でのカナダ留学を始め、アメリカやフィンランドのバレエスクールで学ぶ。海外航空会社のキャビンアテンダント職を経て、倉敷駅から徒歩5分の場所に「バレエスタジオ ミモザ」をオープンする。

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。

今月は子どものなりたい職業にもランクインしている「ダンスの先生」。高校時代からバレエ留学をして、受賞歴多数、バレエ団からプロの契約を貰うなど華々しいご活躍の後、日本や海外での社会人経験を経て、2020年7月、待望のスタジオをオープンした、とっても明るい雰囲気の脇先生にお話を伺いました。

バレエの先生ってどんなお仕事ですか？

「バレエの基礎やテクニックを教えること、マナーやあいさつを教えること、生徒の精神面を支えること、この3つがお仕事だと思っています。

特に重要だと思うのが精神面のサポートで、コンクールに向けてモチベーションを上げていったり、良い結果が出ない時に支えたりして、生徒にはバレエを長く続けて欲しいと思っています。

バレエを習うことで、振りをすぐに覚える記憶力やキレイなスタイル・所作が身に付くため、子どもたちの将来に必ず役立ちます。そんな使命感を持って教えています。」

よかったことと、大変なことは何ですか？

「子どもたちが最初はできなかったことの練習を繰り返して、できるようになった時は、とても嬉しいです。また、私は『やるからには本気で』といつも言っているのですが、生徒たちが本気でバレエに取り組んだ結果、コンクールで入賞したり、姿勢やスタイルを褒められるようになったと喜んでいる姿が見られるのも良いところですね。

大変なことは、バレエの基礎の大切さを伝えることです。舞台で踊る踊りなどに比べ、地味な動作の繰り返しになってしまいます。しかし、基礎がしっかりできていなければ、トウシューズを履いて立てなかったり、正しい所作を覚え直すのに大変な労力が必要になってしまいます。

海外でバレエは専門の学校もあって、毎日練習することもポピュラーです。日本では習い事の域を出ず、基礎がないがしろにされがちです。私も『もっと基礎をやっていればもっと上達できたはず』と悔しい思いをしたこともあります。子どもに理解してもらうのは大変ですが、強い思いを持って基礎をしっかりと大切にしています。」

バレエの先生になるにはどうすればいいですか？

「バレエを長く続けることです。結果が出なくても諦めず、やる気を維持して、失敗を恐れずに挑戦できる人は、バレエダンサーやバレエの先生に向いています。

私はバレエを得意だと思ったことはありません。できないことにチャレンジしたくて、本来は飽き性な性格ですが、結果が出るまでやってみようと思ったら、長く続けていました。体育が苦手でも憧れがあれば、まずはバレエを始めてみましょう。バレエで身につくことは、勉強やお仕事にも活きてきますよ。」

HUG HUG 読者限定 バレエ体験会 参加無料 開催

日程 2021年1月17日(日) 時間 3~6歳／10:00~10:45 小1~3／11:00~12:00

参加希望者や、小学４年生～大人の方で体験会希望の方はお電話を。

バレエスタジオ ミモザ TEL.080-6340-3233

(10:00~17:00 ※日祝、レッスン中は対応できません。)

QRコードからLINEで問い合わせも可能。)

住所／岡山県倉敷市日ノ出町1-10-4 2F

月謝／週1回7,000円~、

詳しくは問い合わせを。

LINE 友だち追加はこちらから！

倉敷でバレエを習うならミモザへ！「バレエを通してなりたい自分になる」

2020年7月にオープンした新しいクラシックバレエスタジオ。3歳から大人の方までご入会いただけます。
姿勢を良くしたい、発表会でソロを踊りたい、プロのバレリーナになりたい。
夢はどんな夢でも構いません。
海外で活躍した講師が自身の経験を活かし、生徒一人ひとりの夢の実現をサポートします。
国内外のダンサーによるワークショップやコンクールレッスンも開催予定!
自分のペースで目標に向かって本格的なバレエを楽しく学びませんか？



脚に負担のかからないかば桜の上にTMフロア(リノリューム)を使用





コンクール入賞者(2020年)

無料体験レッスン受付中!

1月～3月にご入会の方には、
レッグウォーマー プレゼント!



Ballet Studio Mimosa
バレエスタジオ ミモザ

お気軽にご連絡ください
080-6340-3233
受付時間 10:00~17:00(日曜・祝日を除く)
※レッスン中など対応できない場合がございます。
あらかじめご了承ください。
岡山県倉敷市日ノ出町1丁目10-4 2F
(JR倉敷駅北口から徒歩5分／アリオ倉敷から徒歩3分)





レディースコース 女性限定 月6回受講月謝 8,800円(税別)

30~50 代の女性限定のお得なコース。
お仕事に趣味に幅広く活かせるパソコンスキルで自分磨き！

キッズパソコンコース 小学４年生～対象 月4回受講月謝 5,800円(税別)

「子どもにさせたい習い事」で大人気のプログラミング。
入門からプログラミングまで充実の内容です。

Office基礎特訓コース 20回受講 19,800円(税別)

資格取得パックコース 96,000円(税別) 10%OFF

HUG HUGをご持参で嬉しい特典！

1 入会金無料(通常10,000円)

2 福袋プレゼント！ PCらいふオリジナル初回テキスト受講用USB 他

☆月会費¥800(税別)・テキスト代別途要 ☆授業時間１回 50 分 ☆当日朝９時までなら予約変更ＯＫ［営業時間］10:00 ～ 19:50(夜間の営業時間は異なることがありますのでお問い合わせください。)

岡山校 岡山市北区柳町 2-1-1 山陽新聞本社ビル 8F 086-233-0303
津高校 岡山市北区横井上 83-3 エブリイ Okanaka 津高 3F 086-256-1188
庭瀬校 岡山市北区平野 920 わたなべ生鮮館庭瀬店 2F 086-250-8670
新見校 新見市正田 433-6 サンパーク新見 0867-72-6822
平島校 岡山市東区東平島 163 ゆめタウン平島 1F 086-297-3939
和気校 和気郡和気町福富 510 サンモール内 0869-92-4078
井原校 井原市下出部町 2-11-2 ゆめタウン井原 2F 0866-67-3434
浅口校 浅口市鴨方町六条院中 2128-1 天満屋ハピータウン鴨方店 2F 0865-44-3131
津山校 津山市大手町 1-1 NTT ビル 1F 0868-32-1123
美作校 美作市楢原下 1268-1 ゆめマート美作 0868-73-6699
真庭校 真庭市勝 170 ゆめタウン久世 0867-42-9191
高梁校 高梁市中原町 1084-1 ポルカ天満屋ハピータウン 2 F 0866-23-0300
総社校 総社市門田 187 天満屋ハピータウンリブ総社店 3F 0866-93-8182
茶屋町校 倉敷市茶屋町 601-2 C-Platz CHACHA 内 086-441-1447

おかげさまで20周年 PCらいふパソコンスクール PCらいふ

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

電車が走る歯医者さん

初めが肝心、歯医者デビュー



突然ですが質問です。歯医者さんには何をしに行きますか？

❶痛い歯を治すため→治療

❷むし歯にならないように→予防

❸より一層健康になるために→健康増進・健康教育

予防は当たり前。これからの時代は、健康増進・健康教育がキーワードです。

抱っこの姿勢、離乳食の食べ方など、将来のお口の健康に影響することをあらかじめ学ぶ必要があります。

つまり、0歳で歯が生えていないお子様が歯医者デビューする時代が到来しました。



☆デビュー時のポイントは？

1．午前中に予約しよう

低年齢のお子様は午後だとぐずってしまうことがよくあります。

2．適した服装や髪型で

ハイネック（首が苦しい）、パーカー（背中がモゴモゴする）、ジャンパースカート（引っ張られる）は不向きです。

髪が長い場合は邪魔にならないよう、低い位置でひとつにまとめましょう。

3．言葉がけに注意

- ○気持ちよかったね
- ○歯がきれいになったね
- ×痛くない
- ×すぐに終わる
- ×頑張ったら●●してあげる



Let's go! and check it out!

2020年12月、“ワイズ村”がリニューアルしました!

村人は何人いるかな？　動物は何種類？　12月はサンタさんも!
親子で会話が弾み、お子様の発見・気付きのアンテナが刺激されますように♪

もちろん、コインで電車が動くよ!



こども歯並び説明会

1月17日（日）・24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。



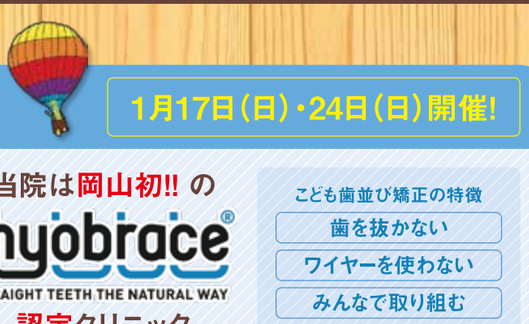
※2つ以上心当たりがある方はぜひ説明会にご参加ください。

岡山ワイズベビー歯科教室 開催中

今しかできない

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♪

1月のテーマは2つ!
A『小児歯科で学ぶ食育〜今しかできない味覚育て〜』
1月8日（金）、13日（水）、19日（火）、26日（火）
B『お口が育つご飯のあげ方』大好評の実践を交えた会です。
1月27日（水）

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。

Facebookと Instagramをご覧ください。
OKAYAMA_YS　KYUJIN

〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田508-21
《休診日》木曜・日曜・祝祭日　《駐車場》10台以上完備
http://www.okayamays.com 岡山ワイズ歯科 検索

		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00〜12:30	●	●	●		●	●	
午後	14:00〜18:00	●	●	●		●	●	



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

「ブロッコリーのペペロンチーノ」

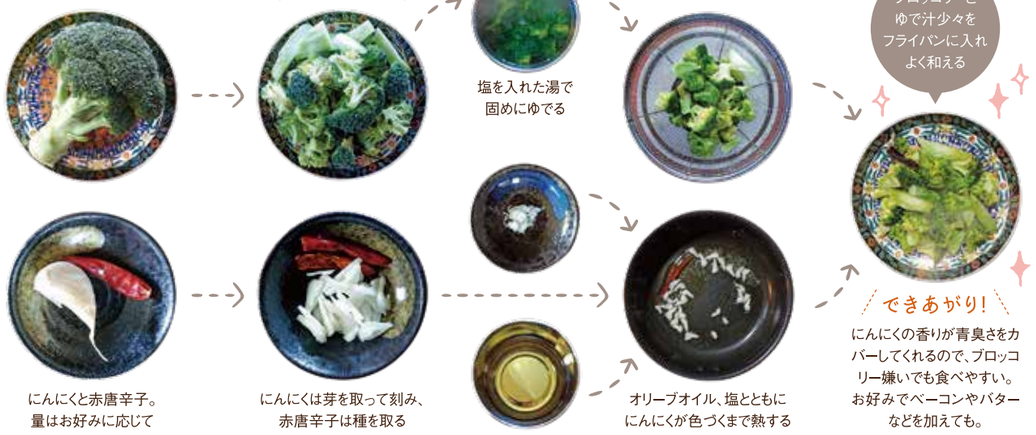
〈レシピ参考〉『あいうえおいしい。おうちごはんのヒント365日』（川津幸子／著 新潮文庫／2015.08）

材料
- ブロッコリー
- にんにく
- 赤唐辛子
- オリーブオイル
- 塩

（各適量）

時間
約20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!

➡	シ	ン	デ	レ	ラ	は	ぽ	ろ	ぽ	ろ	ぴ	ん	の	く	つ	を	た	よ	り	に	く	に	じ	ゅ	ズ	だ	け
ま	な	の	う	と	ん	ほ	レ	ラ	゜	の	て	ぽ	ス	し	め	た	ち	い	さ	す	ぎ	り	わ	う	イ	ひ	で
え	で	は	あ	り	ま	せ	デ	は	す	ふ	き	う	ラ	に	た	と	が	ズ	イ	ぬ	て	ま	ま	さ	サ	と	さ
い	て	え	ま	な	。	ん	ン	あ	で	く	を	な	ガ	は	い	こ	ろ	、	サ	け	た	し	し	が	の	し	が
ま	し	は	エ	ラ	で	、	シ	だ	な	を	く	ふ	た	っ	い	て	れ	す	わ	な	゜	で	も	あ	し	っ	て
し	を	し	ら	く	い	ど	ひ	、	て	き	ふ	り	お	う	じ	さ	ま	は	の	く	と	。	ね	よ	だ	り	む
た	。	あ	る	ひ	、	お	し	ろ	い	ろ	の	を	。	た	し	ま	り	、	ラ	な	う	と	う	お	う	じ	さ
か	い	た	う	も	ず	で	う	で	ま	ぽ	゜	し	ら	は	す	で	ど	シ	レ	っ	ま	い	ま	し	た	。	ま
い	い	と	っ	あ	は	ラ	レ	ぶ	す	、	す	て	い	を	゜	ち	お	ン	デ	て	し	ま	で	す	ご	そ	は
が	う	う	ゅ	じ	ン	イ	デ	と	が	で	ま	い	た	ん	ぜ	も	く	は	り	た	ふ	ま	す	。	し	れ	シ
ひ	ま	ね	し	ま	い	テ	ン	う	、	の	い	な	く	き	い	ね	し	け	う	も	、	の	ま	い	て	か	ン
ら	に	ん	た	。	ら	ロ	シ	か	ほ	ん	と	う	は	お	お	が	の	っ	か	た	し	そ	と	っ	ず	ら	デ
か	ゆ	ぶ	ん	を	も	プ	゜	い	が	ひ	ら	か	れ	る	こ	と	た	こ	う	ほ	い	か	い	さ	と	ラ	レ
れ	う	し	ょ	う	し	、	た	ン	シ	。	た	し	ま	り	な	に	と	ん	の	く	つ	を	う	っ	て	も	ら
る	こ	と	に	な	り	ま	し	デ	も	を	ろ	で	お	う	じ	さ	ま	し	ガ	の	ぶ	じ	。	た	し	ま	い
い	か	つ	う	ほ	ま	は	ラ	レ	ら	ト	し	た	か	ね	で	う	り	て	ラ	ス	ん	も	は	い	て	み	た
か	だ	う	ほ	い	た	り	や	、	い	ッ	お	た	し	ま	き	ば	さ	し	あ	わ	せ	に	く	た	の	で	い
ら	い	で	く	ら	し	ま	し	た	。	ケ	、	゜	し	か	し	、	ま	ほ	う	つ	か	い	ら	い	。	す	と
ド	ラ	え	も	ん	の	よ	じ	げ	ん	ポ	い	す	の	ル	エ	カ	、	り	か	つ	み	に	し	て	っ	も	お
レ	ス	と	ガ	ラ	ス	の	く	つ	を	も	ら	が	た	に	か	え	ら	れ	ま	し	た	。	ま	し	た	。	➡

歯のお悩み Q&A

Q 3歳の娘ですが、下唇を上の歯で噛んだり吸ったりする癖があります。注意すると一旦は止めるのですが、少しするとまた吸っています。どうやって止めさせればいいでしょうか。

A 歯並びへの悪影響などを根気強く声がけしましょう。

下唇を吸ってしまうのですね。この癖は、ストレスを感じてしまったりする時に自分の心を安心させるためにする癖のひとつと言われています。ですから、無理にやめさせてしまうとほかの癖が出やすいとも言われています。

ストレスを感じていることがあれば配慮しつつ、もう3歳くらいになられたとのことですので、唇を吸うという行為は赤ちゃんがするような行為であるということ、これを続けていると歯並びに影響が出ることを話すと理解でき始める年と考えられます。まずは、そのような声がけを保護者の方が根気強くしていくことが望ましいと思います。どうしてもやめにくいということであれば、リップバンパーといったお口の中に入れる装置もありますが、これをこの年齢でお口の中に入れること自体がストレスになる場合もありますので、慎重に判断することが大切です。

いずれにしても、ご本人がストレスを感じにくいように長い目で見てやめさせてあげるように、かかりつけの歯医者さんにご相談ください。





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。

外の遊び場開放中

外で思い切り遊び、寒さを吹き飛ばそう♫

1/5(火)〜1/29(金)

平日9:00〜11:30【木・土・日・祝・雨天はお休み】





当院には子どもたちが外で思い切り遊べるよう、広いお庭があります。平日の午前中は毎月楽しい遊びを用意してお待ちしていますので、来院されたことがない方も気軽に遊びに来てください(^^)

1月の遊び
- 砂場
- 芝滑り
- 手作りたこ上げ
- ボール遊び などなど

ベビーすくすく教室

（全2回コース・予約制）

第1回 **1/15(金)**【約60分】
「赤ちゃんがすくすく育つための関わり方」

第2回 **1/22(金)**【約60分】 一部試食有り
「離乳食について〜脳が育つ手づかみ食べ〜」

抱っこや授乳、スキンシップ、マッサージ、離乳食、赤ちゃんグッズの選び方や使い方など……
赤ちゃんの身体と脳がすくすく育つために大切なことをお伝えします!



個別対応もできますのでお問い合わせください。

はなふさこどもデンタルクリニック
HANAFUSA KODOMO DENTAL CLINIC

TEL:086-265-2050
〒702-8026岡山市南区浦安本町51-1
岡山駅より岡電バス岡南飛行場、浦安本町下車、徒歩２分
はなふさこどもデンタルクリニック
お越しの際は事前にお問い合わせください。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:40〜11:30	○	○	○	×	○	○	×
14:00〜17:30	○	○	○	×	○	○	×

【休診日】木曜日・日曜日・祝日

instagram　ホームページ

イオンモール倉敷 MaMaサークル

1月のテーマ
みんなで新年をお祝いしよう♪

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 1月6日(水)
参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

ママとぽかぽか冬のミニ音楽会♪
寒い日でもお家で楽しめる冬の歌や手遊びを大人気のよっちゃん先生に教えてもらおう♪　パネルシアターや簡単工作も!

［時間］①11:00～11:30／②13:00～13:30／③14:00～14:30
［講師］佐伯 佳子先生(わらべうたベビーマッサージ教室「cherish」)
［会場］専門店2階 キッズプレイス



体験教室 1月13日(水)
参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

0歳児と楽しむ わらべうたベビーマッサージ
親子の絆が深まるだけではなく、赤ちゃんの集中力、運動神経の発達、リラックス効果なども

時間が変更となっております

［時間］①11:00～11:30／②13:00～13:30
［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)
［会場］専門店2階 キッズプレイス



体験教室 1月20日(水)
参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

絵本の読み聞かせ
楽しい手遊びや絵本の読み聞かせを行います。絵本の上手な読み方を喜久屋書店のスタッフに教えてもらいましょう♪

［時間］①11:00～11:30／②14:00～14:30
［講師］喜久屋書店スタッフ
［会場］専門店2階 キッズプレイス



体験教室 1月27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

新年の記念に♡可愛い手形アートを作ろう
お家ではなかなか難しい手形アート……。今この瞬間だけのわが子の成長記録を可愛く記念に残しませんか?

［時間］①11:00～11:30／②13:00～13:30／③14:00～14:30
［講師］原 房代先生(petepete**手形アートアドバイザー)
［会場］専門店2階 キッズプレイス



Enjoy キッズパーク
「楽しく学ぶ」子どものひろば
タイトル 鬼の運動会
内容 絵本の読み聞かせや鬼のお面を作って一緒に遊ぼう♪
出演 中国学園大学 こども・サポートまっしろ
会場 専門店2階 キッズプレイス
1月23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24組まで
仮装テーマ:「新春」
1月10日(日) 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。(1/7(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

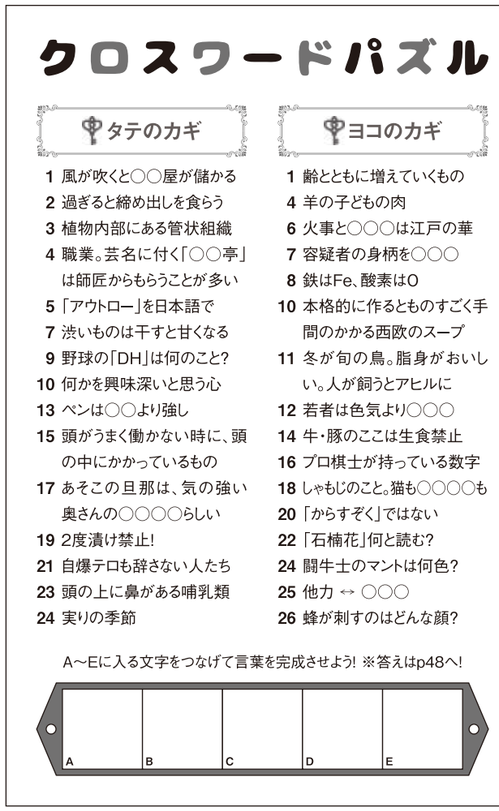
イオンモール倉敷 検索
http://kurashiki-aeonmall.com

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 風が吹くと○○屋が儲かる
2 過ぎると締め出しを食らう
3 植物内部にある管状組織
4 職業。芸名に付く「○○亭」は師匠からもらうことが多い
5 「アウトロー」を日本語で
7 渋いものは干すと甘くなる
9 野球の「DH」は何のこと?
10 何かを興味深いと思う心
13 ペンは○○より強し
15 頭がうまく働かない時に、頭の中にかかっているもの
17 あそこの旦那は、気の強い奥さんの○○○○らしい
19 2度漬け禁止!
21 自爆テロも辞さない人たち
23 頭の上に鼻がある哺乳類
24 実りの季節

ヨコのカギ
1 齢とともに増えていくもの
4 羊の子どもの肉
6 火事と○○○は江戸の華
7 容疑者の身柄を○○○
8 鉄はFe、酸素はO
10 本格的に作るとものすごく手間のかかる西欧のスープ
11 冬が旬の鳥。脂身がおいしい。人が飼うとアヒルに
12 若者は色気より○○○
14 牛・豚のここは生食禁止
16 プロ棋士が持っている数字
18 しゃもじのこと。猫も○○○○も
20 「からすぞく」ではない
22 「石楠花」何と読む?
24 闘牛士のマントは何色?
25 他力 ↔ ○○○
26 蜂が刺すのはどんな顔?



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! 卵を上手に離乳食に取り入れたいです。どんな順番で進めれば良いですか?

卵は栄養満点だし、美味しいし、作るのも簡単だし、ぜひ離乳食で使いたいです。
でも、アレルギーも気になります。どのように取り入れていけば良いですか?

A はぐもぐボーイ 体調の良い平日の日中に、固く茹でた卵の黄身から少しずつ始めましょう。

卵は卵黄と卵白とに分かれますね。最初にチャレンジするのは卵黄です。初期後半から、豆腐や白身魚など他のタンパク質が食べられるようになったらスタートできます。固茹でにしたゆで卵の卵黄ごく少量(耳かき1さじ程度)から始めます。中期になると卵白にもチャレンジできます。卵黄の進め方と同様、固茹でにしたゆで卵の白身から始めましょう。この中期には全黄1個～全卵1/3まで進めることができます。
離乳食後期には全卵1/2、離乳食完了期には全卵1/2～2/3を目安として進めていきましょう。
気を付けることは**①必ず体調の良い日に与える、②新鮮な卵を調理する、③万一の場合に備え病院の空いている平日の日中にスタートする、④食べさせた後は身体観察をする、**ということを意識しましょう。
卵は赤ちゃんの成長に欠かせないたんぱく質を豊富に含んだ食材です。上手に取り入れ無理なく進められるといいですね。



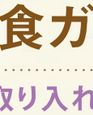
初期 5～6カ月 冬瓜のトロトロ 卵黄和え



材料〈1人分〉
冬瓜 …… 15g
固茹でにした卵黄……少量
昆布だし……50cc

1. 冬瓜は種を取り、皮をむいて一口大に切る。
2. 鍋に昆布だしを沸かし、冬瓜が柔らかくなるまで煮る。
3. 柔らかくなった冬瓜を裏ごし、上から卵黄の裏ごしをかける。

冬瓜は茹でるとトロトロになるので離乳食に使いやすい食材です。冬瓜自体に味はほとんどないので、だしと卵黄の優しい味わいの離乳食です。固ゆでの卵黄はまとめて作って冷凍保存しておくと、好きな時に使えますよ!



中期 7～8カ月 サツマイモのミルク煮



材料〈1人分〉
サツマイモ……20g
牛乳……大さじ1

1. サツマイモは厚めに皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
2. 蒸し器に入れて10分蒸す。または、湿らせたペーパータオルに包み、さらにラップで包む。電子レンジ600Wで4分加熱する。
3. 柔らかくなったサツマイモをラップに包み指で押しつぶし、鍋に移す。そこに牛乳を加えてペースト状になるまで溶かし込む。鍋を火にかけ90秒温める。

サツマイモを蒸すことで甘みがギュッと凝縮され、何も加えなくても美味しい離乳食です♪　サツマイモを裏ごしすれば、幼児食の我が子も大好きなポタージュにもなりますよ。



後期 9～11カ月 カボチャとレーズンのヨーグルトサラダ



材料〈1人分〉
カボチャ……30g
レーズン……3粒程度
ヨーグルト……30g
味噌……1g

1. カボチャは種と皮を取り除き、耐熱皿に載せて軽く水をふり、ラップをする。電子レンジ500Wで2分加熱して柔らかくする。
2. 鍋に湯をわかし、レーズンを入れ90秒ほど茹でる。柔らかくなったことを確認して火を止める。みじん切りにする。
3. ヨーグルト、味噌、レーズンを混ぜてソースを作る。
4. カボチャとソースを和える。

レーズンの甘みでパクパク食べられます。大人用にはマヨネーズを足してどうぞ!　サツマイモでも美味しく作れますよ♪

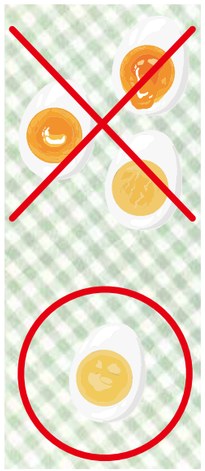


コラム 固ゆで卵の作り方

作り方

1. 鍋に水と卵を入れて火にかける。
2. 沸騰したら中火にして20分茹でる。
3. 冷水にさらしてから殻をむく。

火加減や卵の大きさにもよるので、卵を割り中心まで完全に火が通ったことを確認しましょう。また、**茹でた後は早めに卵黄と卵白を分けましょう。**
保育園では 卵を食べ慣れている乳幼児用に沸騰後15分調理ですが、アレルギー対応の子が医師の指導のもと最初に食べる時は、20分以上と指示が出ます。初めて食べさせる離乳食の場合は20分茹でるとより安心できるでしょう。



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。

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

飛竜

レジャー

吉備中央町

国立吉備青少年自然の家

イベント1 親子でDIY体験
令和3年1月30日(土)〜31日(日)
【申込締め切り】令和3年1月20日(水)

イベント2 松の木で作ろう箸づくり
令和3年2月5日(金)〜6日(土)
【申込締め切り】令和3年1月25日(月)

吉備の森 自然体験会

国立吉備青少年自然の家での宿泊を体験し、施設を知ってもらうとともに、自然素材を利用したクラフトや野外炊事などの活動を通して自然に対する感性や探求心を高めます。
1〜2月の金曜・土曜、または土曜・日曜の1泊2日で「親子でDIY体験」や「松の木で作ろう箸づくり」などの活動を行います。詳しい内容については、国立吉備青少年自然の家のホームページをご覧ください。
吉備の森で心躍る体験をしましょう!

国立吉備青少年自然の家
Tel 0866-56-7231
岡山県加賀郡吉備中央町吉川4393-82
https://kibi.niye.go.jp
kibi-suishin@niye.go.jp
※詳細についてはHPをご確認ください



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!
ママやキッズに嬉しいサービスがある!
おすすめイベント情報
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♪ アカウント @hughug_okayama

こちらから簡単アクセス!



コロナショックに負けない「家計改善」と「資産運用」の勉強会

長寿化による「人生100年時代」のこれから。
自分らしくゆとりのある人生をおくる為に、
国の制度・保険を正しく知り、「お金」に関する賢い知識をもちましょう。
セミナーでは、講師が
「家計節約」「教育資金」「住宅ローン」「資産運用」「クレジットカード活用」等について、
知って得するノウハウをお教えします。
しっかりお勉強した後は、美味しいランチを楽しみましょう♪

参加費・託児無料
各回15名限定
お1人でも参加OK
初心者にわかりやすい

セミナー・食事・託児含め、参加者の負担金や商品の勧誘は一切無し!

特典
基礎から学べる「金融ガイド」プレゼント♪



※写真はイメージです

☑ 1つでも当てはまった方は参加をおすすめします!
- □ なかなかお金が上手に貯まらない
- □ ライフプラン(人生設計)を真剣に考えたい
- □ 子供の教育費を効率的に貯めたい
- □ 住宅を購入するとき、ローンの組み方はどうしたらいい?
- □ 「資産運用」に興味があるけど、難しそう
- □ NISA・iDeCoって何?





講師 夏山豊起先生
全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約500回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

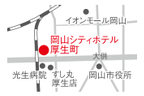
岡山

2/10(水)・11(木祝)
9:45〜 託児受付開始
10:00〜11:45 セミナー
12:00〜 ランチ・自由解散

岡山会場



岡山シティホテル厚生町 2階
岡山市北区厚生町3丁目1-20



感染症対策を実施しています
換気
席の間隔
消毒

セミナー参加が不安な方には「無料個別相談会」も選択できます。

お問い合わせ
TEL.090-4655-3128(的場 9:00〜22:00)
okayama@lifechoice-woman.com
※参加希望日・氏名・電話番号・託児無/有(有の場合、お子様のお名前・月齢)をお知らせください。

詳細・お申し込み

託児無料
セミナー中、お子様は託児いただきます
【ご準備を】
・飲み物 ・おやつ ・替オムツ ・ビニール袋
(乳児の場合)・ほ乳瓶 ・お湯 ・1回ずつに小分けしたミルク

注意事項
※連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせていただく場合がございます。
※夏山先生のセミナーを一度受講された方の二度の受講はできません。
※保険会社および保険代理店・銀行・証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。
※個人情報は、お問合せに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。

[主催](株)Life Choice

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』

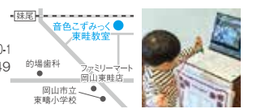


子どもたちの「好き」を見つけます!
見えない力がたくさん身に付くリトミック!

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。

対面・オンライン体験どちらにも使用可!
3回・通常3,000円→1,000円体験!!
※初回体験日〜1ヵ月間有効。1/19(火)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)[ゆるびの舎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
休 日曜・祝日
otoirocosmic 音色こずみっく 検索



HUG HUG
子育てファミリー必見!
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!

体操スクール

岡山県

ももたに体操スクール



2020年4月オープンの体操スクール
楽しく体操のレッスンをはじめよう♬

ももたに体操スクールでは、運動の得意な子も苦手な子もみんな楽しく運動に関わって行けるような教室を目指します。1人1人の能力に応じた技を練習し、お子様の可能性を引き出していきます。基礎体力の向上・柔軟性の向上を指導することを得意としています。

今なら「HUG HUGを見ました!」で
入会金 5,000円→無料

キンダー	4〜6歳	週1回	16:15〜17:05(火) 10:55〜11:45(土日)	5,000円/月
キッズ	6〜12歳	週1回	17:15〜18:15(火水) 9:45〜10:45(土日)	6,000円/月

岡山県岡山市北区問屋町23-101
【問屋町教室】スタジオバース問屋町スタジオ 2F
Tel 080-6213-0564(10:00〜22:00)
momotani.gymnastics.school@gmail.com
ももたに体操スクール 検索
momotani.gymnastics.school



タクシー

岡山県

平和タクシー

ママに優しい安心・安全・便利な
平和タクシーの新サービス♪

人込みが気になるこの時期の移動に。
オゾン層発生器で除菌・脱臭!
- チャイルドシート付きの「ベビー・キッズ送迎タクシー」が登場!
- 働くママを応援! 「学童・塾送迎タクシー」
- ペット専用タクシー「わんニャンMOB」
- 自転車の急なパンクにも対応! 最大3台まで積むことができる「サイクルタクシー」







【本社営業所】
岡山市北区十日市西町11-7 十日市プランビル1F
岡山でタクシーを呼ぶ 086-223-4141
倉敷でタクシーを呼ぶ 086-425-6181
介護付タクシーを呼ぶ 086-223-4040

電話帳に登録しておくといざという時便利!!

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♪

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

※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。

岡山県倉敷市西阿知町西原1069-1
Tel 086-486-2414
休 10:00〜19:00 休 不定休 P 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



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



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。



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。

1/19(火)まで HUG HUG 1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
営 9:00〜24:00(受付終了23:30)、
土日祝8:00〜24:00(受付終了23:30)
休 第3木曜 P 200台
http://pokaon.net
ぽかぽか温泉 検索



ご家庭用蓄電池 ご相談受付中!

各市町村にて補助金対象となっています。
対象エリアについてはお問い合わせください!
太陽光発電システムのご相談も受け付けています。
(自社製太陽光パネル有り)

日本エネルギー総合システム株式会社　岡山支店
086-236-8762
岡山県岡山市北区西古松西町8-18
考えるなら今がチャンス!

金土日はエクステリアとお庭の相談会開催!



お庭の本場、英国の「英国王立園芸協会主催イギリスガーデンコンテスト」で日本人初のゴールド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、エクステリアプランナーなどの資格をもつスタッフが在籍。門・フェンス・車庫や庭工事まで自社で一貫して行い、予算に合った外構造りをお手伝いしています。相談会は電話やメールで予約の上、参加を。

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。

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

その身体の不調、足元が原因かも!?

リハビリ&フィットネス CR Wellness Foot LABO × RSCレイスポーツクラブ岡山 内に
2020年11月1日 OPEN!!

インソール(中敷き)とエクササイズで
足　姿勢　身体の不調を改善に導きます。

Foot LABO フットラボ

外反母趾、O脚、巻爪、扁平足などでツラい
仕事で履くヒールの靴が痛くて履きづらい
靴が自分の足と合っているか確認したい
歩き方や姿勢を改善したい
膝や腰が痛くて姿勢も悪いので歩くのが苦痛





しっかり計測してしっかり分析!



トレッドミル型 足底圧計測機
Zebris-ゼブリス-
導入しました!▶
分布センサー付きトレッドミルシステムで、静止立位・歩行・走行計測をいたします。

『CRウェルネス』では、リハビリテーションとフィットネス、双方の専門家のサービスを総合的に受けられます。

リハビリ&フィットネス CR Wellness Foot LABO × RSCレイスポーツクラブ岡山
〒700-0856 岡山県岡山市北区十日市西町11-7 十日市プランビル1F
TEL.086-227-5500

定休日　火曜
営業時間
平日……　10:00~22:00
土曜……　10:00~20:00
日曜・祝日　10:00~19:00



あのサロン、良いよ!
うちの店はお子様大歓迎!

掲載店を募集中

飲食店　美容院　病　院　その他

【自薦】【他薦】は問いません。「子連れに優しいサービスがあるよ!」「とっても子ども好きの優しい店員さんがいる」、「子どもと一緒に感動的な体験ができた!!」、などの**飲食店や美容室、病院、その他のスポット**を教えてください。
ママ・パパ同士で情報共有して、休日をもっと楽しみましょう。

応募方法

右のQRコードを読み込んで、応募フォームに必要事項を入力するか、メールでご応募ください。
【宛先】hughug@lead-on.co.jp
【件名】子どもと楽しめるお店
【本文】①店名②お店の住所③ファミリーにオススメできるポイント④あなたのニックネーム
を入力してください。ご応募、お待ちしております。

遠慮なく

子どもと楽しめるお店

子どもが騒いだらどうしよう……。そんな心配はご無用!
子ども連れでものびのびと過ごせるお店が大集合。
ママの時間も家族の時間も、もっと楽しみましょう♪



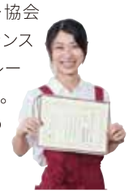
岡山県 倉敷市

BISTRO MANMA Le LIEN (ビストロ マンマ ル リアン)

キッズメニュー　キッズスペース　おむつ替えOK

お祝い離乳食プレートなど、キッズメニューが豊富で個室もいっぱい!

7ヵ月の赤ちゃんから大人まで、みんなが満足できる料理をいただける「ルリアン」。個室数が大幅に増え、予約が取りやすくなりました。赤ちゃんを囲むお祝いの日、大人には本格的なコース料理(要予約、4,980円＋税)、主役の赤ちゃんには離乳食インストラクター協会の有資格者が、栄養バランスも考え抜いた豪華なプレート(2,980円＋税)を用意。親子三世代でお子様の記念日を迎えられます。





見た目も美しいコース料理を作るのは、ホテルの元シェフ。いつも頑張るママにちょっと贅沢なお料理を。

Tel.086-486-1015 当日予約専用
岡山県倉敷市平田260-2
㊡10:30~16:00(L.O15:00)、17:00~20:00(要予約)
㊡不定　Ⓟ50台(他店と共用)
※翌日以降のご予約は、HP内「リクエスト予約」から。



香川県 高松市

おやこ喫茶 BunBun (ブンブン)

キッズメニュー　おむつ替えOK

定食が人気の喫茶店メニューをレンタルkidsルームでゆっくりどうぞ

元気いっぱいの子どもたちをどこで遊ばせようか、悩ましい時期。喫茶店の2階にあり、子ども連れのグループがワイワイと楽しめる「おやこ喫茶BUN BUN」で気分転換しませんか。1階の喫茶メニューが注文できる他、持ち込みや出前もOKなのが嬉しいところ(別途ルームレンタル料が必要)。現在は、人数制限をして席の間にシートを設置するなど、感染症対策を行って営業中です。





キッズメニューは全3種(各500円)。大人用には、サッと食べやすいよう、ワンプレートメニューが中心です。







Tel.090-4788-0207 完全予約制
香川県高松市高松市木太町1236栄ビル2階
㊡11:00~16:00
㊡日曜・祝日
Ⓟ5台



今年こそはお金のモヤモヤをすっきりさせたい!

とっても簡単! 役立つ貯蓄のお話

日　時　1/19(火)26(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)



住宅購入のための資金や教育費、貯蓄したいけど、なかなか貯まらないと思っているママへ。
ストレスなく貯蓄できるコツを分かりやすくお伝えします。
2021年こそ貯め下手から貯め上手になって、お金の不安をなくしませんか?

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12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。

むくみに負けるな!!

筋膜リリースで蓄えない身体を作ろう♪

日　時　1/20(水)
10:00～11:00
11:00～12:00

定　員　先着5名
応募締切　1/18(月)
対　象　ママ
持ち物　タオル・膝が出せるズボン(ジャージ)
受講料　500円



寒さや年末年始の行事が続いていますが、みなさんの身体は固くなったり重くなったりしていませんか?
「ふくらはぎ」と「ウエスト」のメンテナンスをして一緒にスッキリしましょう☆
(当日は床に座って裸足で行います)

講師 甲本 さつき先生
(赤ちゃんとママの教室☆ひだまり)



産前のつわりや産後の辛さなど自分の体験をもとに、2人の男の子を育てながらママの心と身体に寄り添った活動を行う。離婚と介護を経て今年活動再開。笑顔と元気をお届けします。

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。
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/

2. 当選は先着順になります。
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

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!



＼今年こそ始めよう! 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　1/20(水)28(木)
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)

〈2大特典付〉
＼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。

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、家計の見直し方や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　1/25(月)29(金)
10:00～12:00

定　員　先着7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(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。

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。

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!

♪本物の音楽に触れる体験を

プチ フルートコンサート♬

日　時　1/6(水)
10:30～11:00

定　員　先着5名
応募締切　1/4(月)
対　象　ママ(お子様連れOK)
持ち物　なし
受講料　500円



お子様連れでは、なかなか行きにくい“コンサート”ですが、この機会に親子で生の音楽に触れてみてはいかがですか?
お子様と間近で楽器を見たり音色を聴けるチャンスです♪
年末年始忙しかったママへ贅沢なリラックスタイムをプレゼント。ママだけのご参加もお待ちしています。

講師 野﨑 めぐみ先生
(フルート奏者・フルート講師)



岡山県内を中心に演奏活動中。イベントでの依頼演奏、フルート教室、中学・高校での指導も積極的に行っている。
2018年フルートリサイタルを開催。

指先を彩る大人のオシャレ時間

魅力UP! 甘皮ケアorマニキュア体験

日　時　1/13(水)
10:00～12:00
(時間内でお1人様20分)

定　員　先着6名
応募締切　1/12(火)
対　象　ママ
持ち物　自爪でお願いします
受講料　1,000円



爪の甘皮を処理すると爪は長く見えぐっと手の印象がUPします。
指先に新しい色を入れれば新しい年のスタートも気持ちが上向きになれますよ!
どちらか好きな方をお選びください。
お時間は先着順に20分ずつお取りし、当選メールでお知らせします。

講師 渡邊 礼子先生
(ネイリスト)



1日2組限定プライベートネイルサロンいろは代表。爪を削らず、ジェルで爪を大切にする上品で洗練されたネイルデザインが人気です。JNECネイリスト技能検定1級／JNAジェルネイル技能検定上級

紙で作るフラワーアクセサリー

“パピエル”でペンダントトップ作り体験

日　時　1/27(水)
10:00～11:30

定　員　先着6名
応募締切　1/25(月)
対　象　ママ
持ち物　なし
受講料　500円



岡山ではまだ珍しい、紙で作るフラワーアクセサリー「パピエル®」を体験してみませんか?
自分へのご褒美に、お好みの色のお花で可愛いペンダントトップを作りましょう。(チェーンご希望の方はプラス500円✽　お申込み時にお知らせください。)

講師 吉井 ひろこ先生
(パピエル認定講師)



アクセサリー作家。紙で作るフラワーアクセサリーパピエル®を中心に制作。ものづくりの楽しさをたくさんの方にお伝えしたいという思いで活動中。

＼今年こそ始めよう! ふるさと納税にチャレンジ編／

香川県にて開催

子育てママのための やさしいお金の勉強会

日　時　1/19(火)
10:00～11:30

定　員　先着5名
応募締切　1/18(月)
対　象　ママ　持ち物　なし
受講料　無料(ドリンク付)
場　所　香川産業頭脳化センター
高松市林町2217-15
1F 121会議室

＼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。

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、子育てママは不安がいっぱい。漠然とした不安はありませんか?
角山先生が、家計の見直し方や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。

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　1/15(金)21(木)
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

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　1/18(月)
10:30～11:30

定　員　先着5名
応募締切　1/15(金)
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)



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。

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。

講師 加藤 優子先生
(English Planets)



乳幼児親子教室の運営ほか、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。

家づくりでこだわりたい条件はファミリーによってそれぞれ違います。
予算や間取り、外観、動線、建てる場所、建材などなど……。
HUG HUG住宅展示場なら「あなたのための住宅会社」がきっと見つかります。



家づくりに詳しくなるコンテンツがいっぱい!

家づくりのプロが発信するコラムや動画を多数掲載、随時更新中です。住宅ローンや税金対策、耐震構造、ウイルス対策など、家を建てる前に知っておきたい情報が満載です。



岡山・香川で家を建てたい人をスタートからゴールまでサポート!

家を建てたいけど、何から始めればいいか分からない……。当サイトはそんな方にこそおすすめです。イメージ固めから工務店探しまで、家づくりのすべての段階に対応しています。



複数の工務店から手軽にまとめて資料請求できる!

家を建てる前は、平均5〜8社に資料請求すると言われています。当サイトなら、気になる住宅会社に一括で資料請求できるので、1社1社申し込みをする手間がかかりません。



電話・訪問・過度な営業はないので安心!

工務店やハウスメーカーに連絡すると、その後しつこい営業電話がかかってくるのでは……と心配になりますよね。当サイトは過度な営業は全くないので、気軽にお問い合わせいただけます。



PC版 スマホ版

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

資料請求・イベント参加でQUOカードプレゼント!

サイトOPEN!!

家づくりに関する便利機能が満載!



岡山と香川の選りすぐり住宅会社が集まった家づくりや土地探しのお役立ちサイトです。

子育て世代のファミリーの家づくりを応援する『HUG HUG住宅展示場』が、2020年末にオープンいたしました。岡山県と香川県から、おすすめ住宅会社をそれぞれ20社ずつ独自にセレクトしてご紹介。岡山・香川のファミリーが、理想の住まいを手に入れるお手伝いをいたします。スマートフォンで手軽に見られるので、ぜひ一度チェックしてみてください!

サイトに今すぐアクセス!

右のQRコードを読み取るか、下記のURL・検索ワードを直接入力してサイトにアクセスしてください。PC・スマートフォンどちらでもご利用できます。

OKAYAMA KAGAWA

https://hughug-jyutaku.com/

HUGHUG 住宅 検索

家づくりの　情報収集

土地・建売を探す

地図から探したり、価格や面積などの条件を入力して絞り込み検索もできます。



カタログ資料請求

一度に複数の住宅会社に資料請求ができます。



施工実例を見る

和風、ヴィンテージなど、テイスト別に施工実例の写真を見ることができます。



イメージ作り

見学会 イベント情報

岡山・香川で開催される見学会や特典満載のイベントの予約をすることができます。



かんたん 一括見積り

複数の工務店から、希望の条件で家を建てた場合の見積りや資料を受け取れます。



住宅ローン シミュレーター

毎月の返済目安額が分かるので、家計に無理のないプランが立てられます。



体感してみる



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
【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/



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/

OKAYAMA

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。

KAGAWA



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。

HUG HUG 読者アンケート

2021年

みんなの目標

来年の目標はもう決まりましたか？
HUG HUG読者の みなさんに
2021年の目標を お聞きしました

（長男）年長なので楽しい思い出を作る
いろいろな体験をする
（長女）弟に優しくする
いろいろな体験をする
（次男）兄姉に頑張ってついていく

病気に負けず元気に過ごす！

上の子が幼稚園に入園
新生活とともに、
ダイエットができればなぁ……

借金返済

習い事をはじめる！

自分の機嫌は自分で取る（笑）
余裕ない時こそ笑顔で全て諦める（笑）

資格をとる

毎日、馬に会う
毎日、爬虫類カフェに行く

そろばんで2桁の足し算ができるようになる

4さいのおねいさんになって、ぷりきゅあになる

4歳息子はなわとびが出来るようになる

3人目??

25メートル泳げるようになる！

子どもを保育園に入園させて仕事復帰します！

1月に出産予定なので、元気な赤ちゃんを産む！

コロナに負けず、心も身体も健康に過ごしたい！

4歳の長男は朝の準備を早くすることをがんばる
2歳の次男はごはんをビッカビカに食べることをがんばる

2人目を考えているので妊活を頑張りたい

息子がひとつでもたくさん言葉を話せるように！

（子ども）親に怒られないようにする
（親）野菜料理、副菜を毎日作る！

とにかく元気で健康に過ごしたい
毎日を楽しむ！

平日午前中のパートを見つける!!
家事と仕事の両立!!

優しいお兄ちゃんになる

（子ども）宿題の習慣化
（親）家事の段取りアップ

出産前の体重に戻す！

自分の時間の確保と心に余裕をもつ！

勉強を頑張る

毎日を楽しむ！

保育園（一時保育）デビュー

上の子はバスケをしているので、シュートがうまくなるように練習する
下の子は来年小学生になるので、ひらがな、カタカナを上手に書けるようにする

自分の知識磨き

貯金100万円!

健康が一番

6人の子どもたちがそれぞれ1日1日無事に過ごす

5kg減量する

コロナが収まったらビジネスクラスで世界一周旅行

かけ算の九九を、覚える

なわとびを跳べるようになりたい

保育園でお友達をたくさんつくる！

娘と三輪車に乗る練習をする

コロナでも不安なく働くために資格を取る

散歩・ウォーキングを続ける！

新しい習い事をさせてあげたい！
選択肢や可能性を広げてあげたい！

大型連休をもらって、旅行して、子どもたちいろいろな経験や体験をさせてあげる！

コマなしで自転車に乗れるようになる！

たくさんおしゃべりができるようになる！

コロナが終息するまで、副業がんばる

かっこいいランドセルをみつけたい！

友達の輪の中に入れるようになる

（娘）ひらがな、カタカナが書けるようになる
（息子）ひらがなカタカナが読めるようになる

好きなことを仕事にしたいので転職する

息子がトイレで大が出来るようになるといいなぁ〜
ひらがなも覚えて欲しい！

整理整頓

ずばり、転職！

ダイエット！
3キロ痩せる！

毎日元気に過ごす！
楽しいことにいっぱい挑戦する！

なるべく怒らず穏やかに育児をしたい

親子ともども、健康で元気に過ごす

季節ごとのイベントをひとつひとつ大切にして子どもの成長を感じたい

幼稚園探し

投資を極める仕事でスキルアップする

（長男・次男）
サッカーの練習を頑張って試合で勝つ
（長女）
たくさん言葉を覚えよう

保育園に入りお友達を作ったり、いろいろなおしゃべりができるようになったらいいな

娘が「おはよう」「おやすみなさい」「ありがとう」がちゃんと言えるようになれたらいいな

体力づくり

自分の出来ることをコツコツと

完璧に自転車を乗り回す！

（母）部屋の片付け、5キロ痩せる（笑）
（長男）ひらがな、カタカナの読み書き
（次男）ひらがな読み
（三男）食後のミルク卒業

上の娘が小学校に入るので、集合時間に間に合うこと

教養を身につける

向上心を持って、新しい資格などにチャレンジする

朝活

中学受験で希望校に合格

できるだけ怒らない

たくさん笑う！

心と身体をしなやかにする

通知表で5をたくさんもらえる様に頑張る（笑）

定期的に運動をする

自分の勉強家をキレイにキープする

友達とたくさん遊びたい

逆上がりが出来るようになる！

離乳食をしっかり食べる！

陸上教室に通う

紙パンツ卒業!

家事（育児）と仕事の両立

大学受験がうまくいきますように!!

子どもとたくさん向き合って遊ぶ!

ダイエット

体力をつけて、子どもたちとたくさん外遊びする

笑顔で子育て

断捨離®

保育園が春から始まるので保育園に慣れる！

怒ってばかりいないで、毎日楽しく子どもと過ごす！

友達をたくさんつくる

来年度は仕事復帰するので、仕事と家事を両立しながら、家族みんなで楽しく過ごせるようにしたい

最近乗れるようになった自転車でもっと遠くに行く

国家試験に一発合格する！

好き嫌いなくご飯を食べる

元気な赤ちゃんを産む
家族みんな健康に
明るく過ごせますように

新居の片付け

元気に笑顔で暮らす

心にゆとりをもって時間を大切に使う

健康

海外旅行に行きたい

明るく前向きに生活する

（保育園児）
オムツ外れしてトイレに行けるようになる
（小学生）
勉強と逆上がりを頑張る

字をきれいに書く

お勉強のテストがあるのでご褒美のおもちゃ目指して頑張って合格しておもちゃを手に入れることに気合い入ってます！

アマチュア無線の第二級と一級小型自動車整備士の資格を取る

子どもの成長に寄り添う

健康第一!

育休中の今、空き時間を利用して語学の勉強や資格取得に挑戦したい

ひらがなを全部書けるようになってお友達と、お手紙のやりとりをしたい！

バランスよい食事で風邪をひかず元気に過ごす！

なんとか卒乳したい

娘の誕生日は毎年USJに行っていたのですが今年は行けなかったので、2021年はUSJでお祝いしたいです！

歩けるようになる！
離乳食をパクパク食べるようになる

自転車の練習をして、乗れるようになること

保育園に入ってママと離れて過ごす

何か1つ資格を取る!!

仕事と育児、家事をうまくまわしたい

言葉を覚える

元気で友達といっぱい遊ぶ♪

家族旅行

もっとたくさん言葉のキャッチボールが出来ること

家族で楽しむ！

ピアノの楽譜を読めるようになる！

ひらがなの読み書きができるようになる！

（子ども）
時計が読めるようになる
（親）
数学と英語の勉強をやり直す

春から入園なので、楽しい園生活を送らせてあげたい

仕事に復帰するので無理なく両立させていきたいです

家族みんなが、健康で生活できると幸せです

プールに顔がつけれるようになる
泳げるようになる

育児と仕事を両立したい

病気、怪我をしない

痩せる!!!

子どもと買い物以外で出掛ける時間を増やす（散歩や公園に行く）

仕事を始めたいと思います！
保育園に入れますよーに！

来年はいよいよ娘が3歳になり、こども園に通うように！
私は4年ぶりに働きに出る予定
娘も私も大きなケガや病気なく楽しむのが目標！

一向に手放せない、よだれかけの卒業

もっと優しく広い心をもった母親になる！
時間の余裕をつくりゆとりある生活をする

日々を大切に過ごす

リフティング100回

仕事を辞めずに頑張る

英単語を3つ言えるようになる！

やった事のないことをやる

疲れを溜め込まない

上の子が年長になるので、言われたことをしっかり聞いて動けるようにさせる

子どもといっぱい遊ぶ!

最近、子どもが料理に興味を持ちだしたのでいろいろなお菓子作りにもチャレンジしたい

子どもと一緒に遊ぶ時間を増やし、子どもと一緒に季節のイベントを楽しみたい

介護職員の資格取得と再就職!

一輪車に乗れるようになる

下の子も幼稚園に入園するので、断捨離®&資格取得をがんばりたい!

一人で行動できるようになりたい！

泳げるようになりたい

英検一級を取る

内面も外見もきれいになって、夫を驚かせたい!

出来ることはやる

健康に穏やかに過ごす!

外でしっかり遊ぶ

家族みんな健康!
体調を崩さない!

※誌面スペースの関係上、掲載アンケート結果は編集部で抜粋したものになります

みんなの写真館

読者のとっておきの一枚を紹介するページです。
「赤ちゃん&子どもの写真」「家族やお友達との写真」
「ペットの写真」「自分で作った作品の写真」など
なんでも構いませんので、ご紹介ください。

れんまま



素敵なサンタさん!
はじめてのプレゼントもらえるかな♡

生まれてきてくれてありがとう!



8月に生まれた弟にお姉ちゃんたちもデレデレ! 幸せ者の弟くんです!

そうたくん



100日おめでとう♡ 壮大な心で皆を包み込んでね♡「壮汰」

けんけん



ぼくが選んだ袴だよ☆
これからも元気に大きくなってね☆

ソーシャルディスタンス



お父さんとエレベーターで、ソーシャルディスタンスを守ったよ。

誕生



皆、ゆいちゃんが大好きよ♡

姉妹



姉妹なかよく元気に大きくなってね☆

3人ママ



七五三おめでとう♡

こうたくん



こうたの笑顔は世界一。
毎日癒されてるよ☆

たっくんママ



苺のケーキ大好き

よこり



サンタさん、プレゼント楽しみにしてるよ

み〜あ☆



ケンカもたくさんするけど、それでも仲良しな姉弟☆

芽依ちゃん♡



パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう! ずーっと大好きだよ

江間家



家族で名古屋の東山動物園行きました〜。イケメンゴリラ見てきたよ!

はーちゃん



結婚式はコロナで延期(;ω;)
けど前撮りだけでも!

リドル♡



HUG HUGを見ながら、どんぐりトトロを作ったよ♡

マーシャ



たくさんの鳥で少し怖いな

ゆず



自転車の練習、頑張ろうね♡
マイペースでいいから♡

うりぼ



最強な白目☆

ご注意ください

応募が多数の場合は、編集部にて選別させていただく場合がございます。
応募は毎月可能ですが、同月は同一メールアドレスからの受付は1回のみとなります。

メールかホームページからご応募ください

ご応募お待ちしてます

【必要事項】 件名を「みんなの写真館」
メール本文に、①投稿者のお名前、②写真に記載するお名前(ペンネームOK)もしくはタイトル、③写真に記載するコメント(30文字以内)、④写真(1点)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

【応募締切】 毎月5日 18:00(応募は毎月できます)

※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。あらかじめ、ご了承ください。



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



岡山市南区千鳥町
モデル住宅②



総社市井尻野
モデル住宅



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
性能 Performance
安心 Relief
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

[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]

資料請求 Facebook Instagram

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!

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

ぞうが2匹入っている
お正月によく食べる
ものってなぁに?



Q.2 初級 なぞなぞ

ワシはワシでも
海に住んでいるワシって
なーんだ?



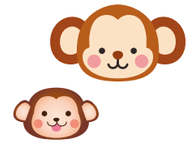
Q.3 初級 なぞなぞ

お風呂場にいる動物って
なーんだ?



Q.4 初級 なぞなぞ

花の名前がついている
サルってなーんだ?



Q.5 初級 なぞなぞ

お正月にもらうと
うれしい玉ってなぁに?



Q.6 初級 なぞなぞ

みんなが褒めてくれる
肉料理ってなぁに?



Q.7 初級 なぞなぞ

イスはイスでも
空を飛べるイスって
なーんだ?



Q.8 初級 わたしはだぁれ

中身はからっぽで種だらけの
緑色の野菜ってなーんだ?



Q.9 初級 なぞなぞ

ベルはベルでもお腹の周りに
巻くベルってなーんだ?



Q.10 中級 なぞなぞ

犬が食べるとホッとする
食べ物ってなぁに?



Q.11 中級 なぞなぞ

どんなに頼んでも
売ってくれないお仕事って
なぁに?



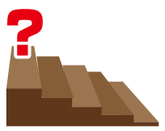
Q.12 中級 なぞなぞ

新しいのに古いと
言われてしまうおやつって
なぁに?



Q.13 中級 なぞなぞ

階段を5段登ったところに
いる虫ってなーんだ?



Q.14 中級 なぞなぞ

双子が持っている「くり」って
どんなくり?



Q.15 中級 なぞなぞ

「おり」は「おり」でも
暖かくなるとなくなっちゃう
おりってなーんだ?



Q.16 上級 なぞなぞ

うなぎを焼いたら
他の動物も焼けちゃった
だーれだ?



Q.17 上級 なぞなぞ

顔の中にいる「たい」って
なーんだ?



Q.18 上級 なぞなぞ

ハサミはハサミでも
切ることのできない
ハサミってなーんだ?



Q.19 上級 なぞなぞ

鏡は鏡でも食べられる
鏡ってなーんだ?



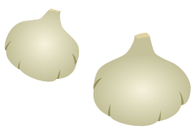
Q.20 超級 なぞなぞ

かけっこで10番目に
ゴールした人の
お仕事ってなぁに?



Q.21 超級 なぞなぞ

にんにくって何歳?



Q.22 超級 なぞなぞ

腹黒い人が
お正月に何かを買ったよ
何を買った?



さぁ、何問できたかな?
答えは41ページにあるよ。





これからの企業に求められるリスクマネジメント

近年、**労働災害**や**風評被害**は企業にとって**大きなリスク**になっています。長時間労働による過労死や健康起因事故、コロナウイルス感染による風評被害などニュースで見かける頻度も増加しています。企業を取り巻く環境も激変し、以前であれば見て見ぬふりをしていたことも、許されない不祥事ととらえられ、**企業責任が問われる**時代になりました。これからの企業は**社会的責任**を果たし、従業員と組織を守るために、あらゆる事態を想定した上で、常に**管理体制**を適正な状態に保ち**リスクに備えなければなりません。**

労務リスクを科学的にマネジメント

これからの経営は労務トラブルが発生してから対応するのではなく、積極的に**リスクマネジメント**を取り入れていくことが極めて重要です。業務や通勤に起因するケガや新型コロナウイルスなどの病気、死亡などの労働災害を防ぐため、企業は従業員への**健康管理**を科学的かつ積極的に取り組む必要があります。**AI顔認証出退勤検温システム**により、**検温結果や、勤怠などを一元管理**し、ひとつのサービス上でデータを抽出・参照。またデータを活用し、企業全体の働く環境を見直すことで**企業のリスク軽減**、ひいては生産性向上への寄与も期待できます。

- 従業員の健康管理
- 安心して働ける業務環境の整備

企業のリスク軽減
生産性向上への寄与も期待できる

使用施設の設置例

オフィス・公共施設



従業員だけでなく外部からのお客様の出入りが多い環境は、従業員の健康チェックが重要です。出退勤時や来客時の体温チェックで毎日の健康管理をサポートし、顔認証により不正な入室も防ぐことが可能です。

作業現場



非接触かつ高性能の認証機能で作業用のヘルメットや帽子の着用時や、タオルを頭に巻いている状況でも認識・測定可能です。働き手の健康状態を把握することで、現場の事故を防ぎます。

工場



窓が無い等、換気し辛い環境下は特に入室者の健康状態に気を配る必要があります。また、発熱者はアラームと表示でお知らせするので音が聞こえづらい環境でも利用していただけます。

フィットネスクラブ・会員制施設



会員制の空間では不正な入室を顔認証により防ぐことができます。また、3密になりやすいフィットネスクラブやスポーツジムでは利用者の健康状態により利用制限を設けることで集団感染の発生を防ぎます。

保育園・学校・塾



毎日多くの人々が利用する学校などでは、短時間での検温・顔認証による出席の把握は非常に便利です。子どもたちの健康状態を守り集団感染リスクを軽減します。

長距離運送（バス・トラックなど）



労務管理が問われる昨今、勤務状況の把握にも有効です。出退勤時間の厳格化により潜在的な長時間労働を防止し、従業員の健康を守ることで仕事上のミスや事故を防ぎます。

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。

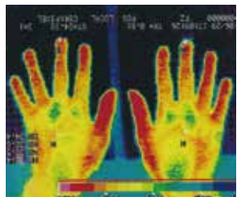


POINT 1 体温を瞬時に測定



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。

測定イメージ



サーマルカメラに内蔵されている顔認証システムにより、登録されている人のみを識別すると同時に発熱者を検知します。

計測・認識

・正常な場合



成功

・発熱がある場合
・顔登録していない場合
・マスク未着用の場合



×認証失敗

・体温検知
・マスク有無判定
・人物認識

体温が高すぎます
アラーム音で注意喚起
マスクを着用してください

入退室管理と連携



・パソコンでモニタリング
・システム連携でデータ管理
（顔写真を含む識別データ登録が可能）
・パンチレコード
（検温結果をCSVデータで出力）

料金プラン



AI顔認証サーマルカメラ（タブレット型）



自立スタンド

alhua TECHNOLOGY AI顔認証出退勤検温システム
ハイエンドモデル

定価 ~~500,000円~~（税別）

DHI-ASI7213X-T1ASF172X-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 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



AI顔認証サーマルカメラ（タブレット型）　自立スタンド

alhua TECHNOLOGY AI顔認証出退勤検温システム
エントリーモデル

定価 ~~350,000円~~（税別）

DHI-ASI7213Y-V3-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 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10,000円（税別） 5年リース 月額6,000円（税別）

人体温度モニタリング | 5万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℃
測定距離：0.3～2.0m | 顔認証速度：0.35秒

ゼロカメ
[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

※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。

お見積もり・ご相談はこちら
0120-125-155
受付時間10:00～17:00（土日も対応）

https://zerocame.com/
info@zerocame.com

てんつなぎ（1から55まで）

すうじを　よみながら　1から　55まで　じゅんばんに　せんで　むすびましょう。



HAPPY NEW YEAR!!















p36〜p37のこたえ

- A.1 お雑煮（お ゾウ 2）
- A.2 鰯（イ ワシ）
- A.3 ロバ（フ ロバ）
- A.4 チンパンジー（チン パンジー）
- A.5 お年玉
- A.6 ステーキ（素敵）
- A.7 うぐいす（ウグ イス）
- A.8 ピーマン
- A.9 ベルト（ベル ト）
- A.10 ホットドッグ（ほっと ドッグ（＝犬））
- A.11 占い師（売らないし）
- A.12 ワッフル（わっ、古!）
- A.13 ダンゴムシ（段 5 ムシ）
- A.14 そっくり（そっ クリ）
- A.15 氷（こ おり）
- A.16 カバ（蒲焼）
- A.17 額（ひ たい）
- A.18 洗濯バサミ
- A.19 鏡餅
- A.20 獣医（10位）
- A.21 9歳（くさい）
- A.22 福袋（腹部、黒）



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

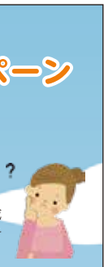
仕 太陽光発電に関する現場スタッフとして、土木、もしくは電気工事をお任せします!
【土木の仕事】
◎木の伐採・草刈り ◎造成作業
◎基礎作り（スクリュー杭工法）
◎フェンス・防草シートの貼り付け他
【電気の仕事】
◎パネルを置くための架台設置作業
◎パワーコンディショナー等の取り付け
◎配管・配線の処理 ◎鋼管柱の設置
◎電力メーターやブレーカーの据え付け他
場 岡山市北区今8丁目9-23 ★転勤なし
資 □第一種・二種電気工事士
（電気の仕事を希望の方は資格必須）
□学歴不問 □経験不問 □要普免
□第二新卒・正社員デビューの方歓迎
待 ◎通勤交通費 ◎時間外手当
◎子ども手当 ◎住宅手当
◎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)

虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時には **189**(いちはやく) 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(1月)

外…外科 内…内科 整…整形外科 小…小児科 皮…皮膚科 麻…麻酔科 胃…胃腸科
泌…泌尿器科 歯…歯科 耳…耳鼻咽喉科 眼…眼科 産…産科 循…循環器科 脳…脳神経外科

	1/1(金祝)	1/2(土)	1/3(日)	1/10(日)	1/11(月祝)	1/17(日)	1/24(日)	1/31(日)
高松市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～18:00 (※2)9:00～17:00	内 小 KKR高松病院 天神前4-18 ☎087-861-3261	小 高松赤十字病院 番町4-1-3 ☎087-831-7101	整 高松平和病院 栗林町1-4-1 ☎087-833-8113	小 屋島総合病院 屋島西町2105-17 ☎087-841-9141	内 ふるい内科クリニック 多肥下町359-1 ☎087-869-4511	内 みつ内科・ハートクリニック 多肥上町1111-1 2F ☎087-888-3810	内 ミタニ病院 三谷町1680-1 ☎087-864-8778	内 三谷医院 飯野町東二宇下代甲1396-1 ☎0877-28-5555
丸亀市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)9:00～12:00	内 小 瀬戸内クリニック 川西町北188-1 ☎0877-28-1511	内 外 まるがめ医療センター 津森町219 ☎0877-23-5555	内 三谷医院 飯野町東二宇下代甲1396-1 ☎0877-23-4719	内 中山病院 城西町2-1-3 ☎0877-23-0231	内 辻松外科内科医院 前場屋町1-12-24 ☎0877-22-6718	内 吉田病院 宗古町5 ☎0877-22-8101	内 ふたご山クリニック 川西町北1360-1 ☎0877-24-8000	内 曽根クリニック 土器町西7-222-5 ☎0877-21-1711
坂出市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～17:00 (※2)9:00～17:00 (※3)8:30～16:30	小 赤沢病院 府中町325 ☎0877-48-3200	内 小 外 聡合病院回生病院 室町3-5-28 ☎0877-46-1011(※1)	内 林内科呼吸器科医院 白金町3-6-11 ☎0877-46-5302	内 小 外 聡合病院回生病院 室町3-5-28 ☎0877-46-1011(※1)	外 高尾医院 元町1-10-5 ☎0877-46-5111	内 小 外 坂出市立病院 寿町3-1-2 ☎0877-46-5131(※3)	内 外 坂出聖マルチン病院 谷町1-4-13 ☎0877-46-5195(※1)	内 伊藤内科消化器科クリニック 川津町66-1 ☎0877-44-1930
善通寺市 〈診療時間〉9:00～17:00	内 藤沢医院 金蔵寺町1249-1 ☎0877-62-1873	内 小 中島医院 善通寺町7-5-6 ☎0877-62-0358	内 小 森医院 善通寺町1-7-18 ☎0877-63-1500	整 三宅整形・リハビリクリニック 生野町1851-1 ☎0877-63-2010	内 石原消化器内科クリニック 生野町1852-1 ☎0877-63-6677	耳 耳鼻咽喉科小野医院 文京町1-2-11 ☎0877-62-2277	内 愛慈胃腸科内科医院 上吉田町7-8-9 ☎0877-62-7507	循 行天クリニック 生野町1860-3 ☎0877-63-6200
観音寺市 〈診療時間〉9:00～18:00 (※1)8:30～18:00(※3)9:00～12:00 (※2)8:30～17:30(※4)10:00～18:30	整 歯 小林整形外科医院 作田町甲606-4 ☎0875-25-7311(※1)	小 三野小児科医院 吉岡町10-1 ☎0875-25-7788(※1)	外 整 国土外科医院 古川町272 ☎0875-25-0290	小 おさきこどもクリニック 作田町甲880-2 ☎0875-24-6789(※1)	外 葉天医院 豊浜町姫浜280-12 ☎0875-52-3636(※2)	内 かもだ内科クリニック 坂本町7-10-10 ☎0875-23-4976(※1)	内 渡辺ハートクリニック内科 植田町1010 ☎0875-23-2022	歯 野口歯科医院 作田町乃1947-1 ☎0875-25-3900(※3)
						歯 とよしま歯科医院 植田町608-1 ☎0875-24-5775(※3)		内 みとよ内科にれクリニック 本大町1733-1 1F ☎0875-25-1117(※4)
さぬき市 〈診療時間〉9:00～17:00 (※1)9:00～12:00	内 ありま内科消化器科クリニック 志度1900-7 2F ☎087-814-2388	内 志度あきやまクリニック 志度2351-1 ☎087-813-8012	耳 ながい耳鼻咽喉科クリニック 志度2493-1 ☎087-894-8741	小 田中小児科 長尾名10-6 ☎0879-52-0010		寒川クリニック 長尾名37-7 ☎0879-52-1100	歯 青田歯科 志度418-5 ☎087-894-2334(※1)	歯 安部歯科医院 志度625-9 ☎087-894-1161(※1)
		整 つし整形外科クリニック 長尾西778-4 ☎0879-52-1655		歯 服部歯科医院 造田是弘708-2 ☎0879-52-1118(※1)		泌 志度皮膚科クリニック 志度1900-7 牟礼ビル3F ☎087-894-7708		歯 金山眼科医院 志度361-1 ☎087-894-7171
				内 服部内科医院 造田是弘688-3 ☎0879-52-2173				
綾歌郡 〈診療時間〉9:00～17:00 (※1)8:30～17:00(※3)8:45～17:00 (※2)9:00～18:00	整 うきた整形外科 綾川町陶3775-6 ☎087-876-5000		循 綾川国民健康保険綾上診療所 綾川町山田下3352-1 ☎087-878-2002(※1)	整 山下整形外科医院 綾川町畑田1071-1 ☎087-877-2272(※2)	内 綾川クリニック 綾川町陶宇中尾4511-1 ☎087-876-5151	耳 このはなクリニック 綾川町小野甲566 ☎087-876-8711(※3)	泌 滝宮総合病院 綾川町滝宮486 ☎087-876-1145(※1)	
					内 富士クリニック 宇多津町浜5-53-1 ☎0877-49-7576(※2)			

※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(1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。

		1/1(金祝)	1/2(土)	1/3(日)	1/10(日)	1/11(月祝)	1/17(日)	1/24(日)	1/31(日)
岡山市 〈診療時間〉 9:00～17:00	旭川東	庄医院(内科) 中区山崎267-7 ☎086-277-0270	三田医院(内科) 中区門田屋敷1-10-21 1F ☎086-272-7770	原おとなこどもクリニック(内科) 中区藤崎136-22 ☎086-277-8233	池上医院(内科) 中区下428-3 ☎086-279-0227	ただとも胃腸内科・外科(内科) 中区江崎79-2 ☎086-277-7572	てらだ内科クリニック(内科) 中区円山1018-3 ☎086-277-0005	岡山ハートクリニック(内科) 中区竹田54-1 ☎086-271-8101	鈴木内科医院 中区門田屋敷3-5-40-1 ☎086-273-0101
	旭川西	脳神経外科・内科 夏樹クリニック(内科) 北区中仙道1-21-17 ☎086-201-5222	コープ大野辻クリニック(内科) 北区今3-26-28 2F ☎086-805-0335	岡村一心堂病院(内科) 東区西大寺南2-1-7 ☎086-942-9900	にいや内科クリニック 北区北方2-1-30 ☎086-803-2189	ふじわら内科クリニック 南区福成1-167-1 ☎086-250-8070	同仁病院(内科) 北区下伊福上町15-7 ☎086-252-2661	酒井内科小児科(内科) 北区白石西新町7-110 ☎086-255-2131	たなか内科診療所 北区田中183-102 ☎086-259-1551
	西大寺・上道	岡山西大寺病院(内科) 東区金岡東町1-1-70 ☎086-943-2211	岡村一心堂病院(内科) 東区西大寺南2-1-7 ☎086-942-9900	コープ西大寺診療所(内科) 東区西大寺中2-20-33 ☎086-944-0088	西大寺中央クリニック(内科) 東区松新町25-5 ☎086-943-9211	陽クリニック(内科小児科) 東区西大寺新地16-3 ☎086-943-8778	藤原内科循環器科医院(内科) 東区西大寺東3-1-8 ☎086-942-2173	渡辺内科(内科) 東区西大寺中野884 ☎086-942-2124	石井内科クリニック(内科小児科) 東区神崎町105-1 ☎086-946-2030
	瀬戸	岩瀬胃腸科外科歯科クリニック 東区瀬戸町沖343 ☎086-952-1166	あかいかご瀬戸 休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいかご瀬戸 休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいかご瀬戸 休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	あかいかご瀬戸 休日内科診療所(内科) 赤磐市下市187-1 ☎086-955-0393	吉井外科内科クリニック 東区瀬戸町沖210 ☎086-952-3331	熊山診療所(内科) 赤磐市松木621-4 ☎086-995-1251	あかいかご瀬戸 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	黒住外科内科 北区一宮509-1 ☎086-284-5400	浦上ファミリークリニック 北区一宮34-3 ☎086-284-1221	大橋内科医院 北区一宮144-2 ☎086-284-5552	佐藤医院 北区建部町川口1524-3 ☎086-722-1122	難波医院 北区横井上222-1 ☎086-294-3366	山谷医院(内科) 北区吉宗429-3 ☎086-294-2987	平山医院 北区平山508-1 ☎086-287-8464	鳥越医院 北区楢津706-1 ☎086-284-7211
		こまごえ医院 北区御津宇垣1561 ☎086-724-2222	山中医院 北区御津野々口378-5 ☎086-724-0201	金川病院 北区御津金川449 ☎086-724-0012	深井医院 北区高松131-5 ☎086-287-2011	済生会 吉備病院(内科) 北区高松原古才584-1 ☎086-287-8655	西村内科小児科医院 北区加茂282-3 ☎086-287-6886	坂野内科医院 北区吉宗677-1 ☎086-294-5025	えばらクリニック 北区加茂15-3 ☎086-287-3300
	吉備・妹尾・福田	重井医学研究所附属病院 南区山田2117 ☎086-282-5311	南岡山医療センター(内科) 早島町早島4066 ☎086-482-1121	青木内科小児科医院(内科小児科) 南区大福281-5 ☎086-281-2277	南岡山医療センター(内科) 早島町早島4066 ☎086-482-1121	撫川クリニック(内科小児科) 北区撫川1470 ☎086-292-8133	茶屋町駅前クリニック(内科小児科) 倉敷市茶屋町233-2 ☎086-420-0007	まえだ診療所(内科小児科) 南区妹尾640-11 ☎086-282-0812	原田内科医院 南区妹尾140-2 ☎086-282-0318
	藤田・興除・灘崎	池田医院(内科) 南区彦崎2801-1 ☎086-362-3100	松木内科(内科) 南区宗津930 ☎086-362-0247	あいあいえん診療所(内科) 倉敷市串田660 ☎086-470-2000	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	ほりぐち医院(内科小児科) 南区東畦80-9 ☎086-281-9380	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	さとう内科クリニック(内科) 南区藤田560-524 ☎086-296-8822	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 年末年始(12/30～1/3) 【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】年末年始(12/29～1/3) 10:00～12:00／13:00～15:00		
	倉敷・水島地区	急患センター 小児患者を小児科医が診察 新田2689 ☎086-425-5020	急患センター 小児患者を小児科医が診察 新田2689 ☎086-425-5020	急患センター 小児患者を小児科医が診察 新田2689 ☎086-425-5020	イマイクリニック 徳芳109-1 ☎086-464-2000	藤戸クリニック 藤戸町藤戸1573-1 ☎086-428-8572	西原内科循環器科 松島1065 ☎086-462-6681	つばさクリニック 大島534-1 ☎086-424-0283	井上胃腸科外科医院 連島中央5-7-18 ☎086-444-2772
		—	—	—	—	—	茶屋町駅前クリニック 茶屋町233-2 ☎086-420-0007	—	—
	児島地区・内科	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	児島中央病院 児島小川町3685 ☎086-472-1611	倉敷シティ病院 児島阿津2-7-53 ☎086-472-7111	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	児島マリンクリニック 児島阿津1-7-27 ☎086-474-0333	児島中央病院 児島小川町3685 ☎086-472-1611	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	古谷医院 下津井吉久2-1-14 ☎086-478-5525
		—	—	あいあいえん診療所 串田660 ☎086-470-2000	—	—	—	—	—
	児島地区・外科	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	児島中央病院 児島小川町3685 ☎086-472-1611	児島聖慶病院【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	やまな内科整形外科【外科のみ】 児島下の町10-2-12 ☎086-472-3012	児島中央病院 児島小川町3685 ☎086-472-1611	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	児島聖慶病院【外科のみ】 児島下の町10-374 ☎086-472-7557
	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	—	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	—
	児島地区・歯科	—	—	難波歯科医院 児島味野1-7-10 ☎086-472-2049	もりや歯科医院 児島上の町2-2-43-2 ☎086-474-0852	—	駒井歯科クリニック 児島味野2-2-39 ☎086-472-8037	あい歯科クリニック 児島小川1-6-7 ☎086-473-4618	ホワイト歯科片山 児島稗田町1746 ☎086-474-4618
	玉島地区	プライムホスピタル玉島 玉島750-1 ☎086-526-5511	玉島協同病院 玉島柏島5209-1 ☎086-523-1234	渡辺胃腸科外科病院 玉島上成539-5 ☎086-525-2552	玉島協同病院 玉島柏島5209-1 ☎086-523-1234	プライムホスピタル玉島 玉島750-1 ☎086-526-5511	新倉敷メディカルクエア 玉島1719 ☎086-525-5001	もりや小児科医院 玉島1701-1 ☎086-522-7055	尾上整形外科医院 玉島1-7-10 ☎086-522-4121
	玉島地区・歯科	—	—	川西歯科医院 新倉敷駅前2-13 ☎086-522-5716	白神歯科医院 玉島柏島767-6 ☎086-522-2947	—	長尾歯科医院 玉島爪崎419-3 ☎086-525-2500	吉川歯科医院 玉島阿賀崎1-2-27 ☎086-525-0755	渡辺歯科医院 玉島中央町2-3-18 ☎086-522-2234
	真備地区	—	—	—	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	まきび病院 真備町箭田2387 ☎086-698-6511
玉野市 〈診療時間〉 9:00～17:00	外科	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	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
	内科	こやま医院 八浜町見石1607-3 ☎0863-51-3333	せいきょう玉野診療所 羽根崎町5-10 ☎0863-81-1696	玉野中央病院 築港1-15-3 ☎0863-31-1011	たなべ内科 八浜町八浜1484-1 ☎0863-51-3600	油原医院 和田1-9-5 ☎0863-81-8235	玉野市民病院 宇野2-3-1 ☎0863-31-2101	のうの小児科医院 田井5-24-35 ☎0863-33-9888	井上内科医院 玉2-12-10 ☎0863-21-2074
浅口市〈診療時間〉9:00～17:00		すぐすくこどもクリニック 鴨方町鴨方1635-4 ☎0865-44-5400	上田内科クリニック 鴨方町鴨方1081-1 ☎0865-44-3147	高山医院 鴨方町鴨方2210-1 ☎0865-44-2332	鴨方クリニック 鴨方町深田991-1 ☎0865-44-2602	鴨方整形外科 浅口郡里庄町里見5276 ☎0865-44-6252	ナガヒロ医院 鴨方町鴨方1837-1 ☎0865-44-5665	鴨方第一胃腸科外科医院 鴨方町六条院中1329 ☎0865-44-8111	さかの整形外科 鴨方町鴨方1108-7 ☎0865-45-8881
井原市 〈診療時間〉9:00～17:00 外…外科 内…内科		外 小田病院 井原町582 ☎0866-62-1355	内 菅病院 井原町124 ☎0866-62-2831	外 井原市立井原市民病院 井原町1186 ☎0866-62-1133	内 島越医院 笹賀町2-21-3 ☎0866-63-1656	外 長尾整形外科リハビリテーション科 西江原町867-1 ☎0866-62-2510	内 青木内科 高屋町4-24-10 ☎0866-67-3138	外 森本整形外科医院 上出部町473 ☎0866-62-6000	外 井原市立井原市民病院 井原町1186 ☎0866-62-1133
		内 河合医院 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556	内 國司内科医院 西江原町1797-1 ☎0866-63-0739	外 きのこ診療所 西方町1424-1 ☎0866-62-7020	内 原田内科医院 西江原町851-1 ☎0866-63-1620	内 ほそや医院 七日市町102 ☎0866-62-1373	内 前谷内科クリニック 西江原町666-1 ☎0866-63-4888	内 山成医院 芳井町寺井44-7 ☎0866-72-0101	内 河合医院 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556
総社市 〈診療時間〉9:00～17:00		薬師寺慈恵病院 総社1-17-25 ☎0866-92-0146	友野内科医院 窟原344-1 ☎0866-92-8822	森下病院 駅前1-6-1 ☎0866-92-0591	長野病院 総社2-22-43 ☎0866-92-2361	泉クリニック 小寺995-1 ☎0866-94-5050	杉生クリニック 三須1342 ☎0866-92-0252	パーク統合クリニック 駅前2-17-1 ☎0866-92-3661	高杉こどもクリニック 井手585-1 ☎0866-94-8839
		渡辺医院 真壁151-5 ☎0866-92-7222	しおつか泌尿器科クリニック 金井戸168-1 ☎0866-90-0055	杉本クリニック 駅前2-18-21 ☎0866-92-1000	あさのクリニック 中央2-3-5 ☎0866-93-8808	清音クリニック 清音三因606-1 ☎0866-94-4111	角田医院 中央3-3-113 ☎0866-93-1288	きびし整形外科・内科・リハビリクリニック 岡谷337-1 ☎0866-93-1221	みやした内科医院 真壁1231-1 ☎0866-95-2860
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。		—	—	棚原病院 美咲町吉ヶ原992 ☎0868-62-1006	河合内科医院 久米南町神目中794-6 ☎0867-22-3131	—	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
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	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234	瀬戸内市民病院 邑久町山田庄845-1 ☎0869-22-1234
		長谷井医院 長船町服部481-4 ☎0869-26-3630	おさふねクリニック 長船町土師332-1 ☎0869-26-8080	まつした医院 邑久町尻海7-1 ☎0869-22-0006	那須医院 邑久町大窪13-3 ☎0869-22-0140	竹内医院 牛窓町牛窓4949-24 ☎0869-34-4888	内田医院 邑久町尾張39-12 ☎0869-22-5010	はっとり医院 長船町土師1212-5 ☎0869-26-5656	もろおかクリニック 邑久町北島492-1 ☎086-943-1222



HUG HUG 読者コーナー

今月のテーマ
「わが家の鍋物」



一昔前に比べると、牛肉の鍋ってマイナーになってきてますよね。すき焼きは鶏肉、しゃぶしゃぶは豚肉と、他の安い肉に押されてるように感じます。2021年は丑（うし）年ですし、牛肉が再評価されるといいですね！

「冬は2日に1回は湯豆腐を作ります。メニューをあれこれ考えるのが面倒なので。もちろん他のおかずも作ります。夫は『また湯豆腐か』と口では言うものの、豆腐好きなのでそんなに不満はないみたいです。小3と小5の息子2人にとっては完全に無価値な食べ物らしく、1切れ食べたらあとは見えないふりをしています」（うのはなさん）



子どもにとって湯豆腐ってそうですよね……。

「先週、父がゴルフ仲間からイノシシ肉の1kgぐらいのかたまりを3つももらってきました。鍋にしてくれと言われ、ネットでレシピを探して何とか作り上げました。イノシシ肉にしては脂身が少なく、食べてみるとホロホロとやわらかく、クセもなくて結構なお味でした。現在、あと2kgをどうやって処理しようか考え中です」（けーこさん）



量はともかく、良い部位をもらえたんですね！

「鍋物本体より、鍋を食べた後に残り汁で作る雑炊が好きです。この前、鶏ガラを2時間グラグラ煮て濃厚な鶏スープを取って、博多風の水炊きを作りました。『明日の朝は雑炊にするから、鍋はそのまま置いといて！』と言い渡しておいたのに、翌朝キッチンへ行くと、うっかり忘れていた夫の手によって、鍋はキレイに洗われていました。私の一番の楽しみが……！　正直あの時は本気で離婚を考えました（怒）」（めーぷるさん）



気持ちは分かりますけど、早まらないで……！

おたより募集！ 2月号のお題「趣味・特技」

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？ 12/20（日）» 1/19（火）



♑ 山羊座（やぎ） 12/22 ～1/19

ソードの6（逆位置）

トラブルが遠ざかっていく運気。旅や引っ越しも吉。やることなすこと良い結果につながりそう。
一日一善を心掛けるとさらに運気がアップします。

ラッキーフード：伊達巻き、数の子
ラッキープレイス：近所の神社



♎ 天秤座（てんびん） 9/23 ～10/23

司祭（正位置）

あなたの精神的な支えになる人や味方をしてくれる人が出現。迷っている事があれば、怖がらずにゆっくり進みましょう。モコモコの靴下がラッキーアイテム。

ラッキーフード：シチュー、生姜紅茶
ラッキープレイス：ハイキングコース



♋ 蟹座（かに） 6/22 ～7/22

ペンタクルのキング（逆位置）

自分が向かいたいところをはっきりすれば物事が思い通りに進むようになります。あなたのマニアックなところを発揮すると思わぬ良い結果に……。

ラッキーフード：ブロッコリー、ピーマン
ラッキープレイス：高速道路のサービスエリア



♈ 牡羊座（おひつじ） 3/21 ～4/19

ソードのナイト（正位置）

まずは、整理整頓をして自宅をリラックスできる場所に変えることが幸運のカギ。この時期は感情に流されず、無駄を省いて合理的に動きましょう。

ラッキーフード：自分で作った料理
ラッキープレイス：自宅のお風呂



♒ 水瓶座（みずがめ） 1/20 ～2/18

ワンドのキング（正位置）

物事を良くしたい時は、あなたのリーダーシップが必要。周囲も味方につき結果に結びつきます。
今立てた計画は、一年を通して継続するでしょう。

ラッキーフード：焼肉
ラッキープレイス：大きな石がある場所



♏ 蠍座（さそり） 10/24 ～11/22

ソードのクィーン（逆位置）

イライラした時ほど笑顔を心掛けて。焦らず、のんきに構えることで、大きな流れに乗ることができ物事がスムーズに循環し始めます。
リラックスがポイント。

ラッキーフード：餅、白米、大根
ラッキープレイス：海辺、噴水の前



♌ 獅子座（しし） 7/23 ～8/22

ワンドの8（逆位置）

人に振り回されないためには、自分をしっかり知ることが大切。一歩一歩、着実な努力をしましょう。
積み重ねた努力はどんな時もあなたを裏切りません。

ラッキーフード：ブルーン、さつまいも、ごぼう
ラッキープレイス：自然豊かな場所



♉ 牡牛座（おうし） 4/20 ～5/20

ワンドの6（逆位置）

人に自慢したくなるような嬉しいニュースが飛び込む予感。自分にとって心ときめくものに囲まれて気分を上げておくことが幸運を受け取るポイント。

ラッキーフード：そば、ラーメン、うどん
ラッキープレイス：大きな公園



♓ 魚座（うお） 2/19 ～3/20

ソードの8（逆位置）

人の目を気にしすぎないでください。他人は、時に無責任な発言をするものです。
大切なのはあなたが楽しいかどうか、あなたの人生が輝いているかどうかです。

ラッキーフード：ミネラルウォーター
ラッキープレイス：海、穏やかな海



♐ 射手座（いて） 11/23 ～12/21

審判（逆位置）

迷っている暇はありません。チャンスはきた瞬間に掴むのが鉄則!!
シルバーのアクセサリーを身に着けて、常にテンションをあげておきましょう。

ラッキーフード：オレンジジュース
ラッキープレイス：ヨガ教室、温泉



♍ 乙女座（おとめ） 8/23 ～9/22

ソードの10（正位置）

仕事面ではあなたの本気が試される時。家庭では、今までどうしても上手くいかなかった事が、霧が晴れるように解決するでしょう。
事態が好転します。

ラッキーフード：キムチ、カレーライス
ラッキープレイス：駅前



♊ 双子座（ふたご） 5/21 ～6/21

カップの8（正位置）

新しいステージに上がる準備が整ったようです。いつまでも古い価値観にとらわれず、新しいものを受け入れてください。年明けから生まれ変われそうな予感。

ラッキーフード：ホルモン、スルメ、煎餅
ラッキープレイス：神社

HAPPY BIRTHDAY

1月生まれのおともだち





1月9日 泉実（いずみ）ちゃん（2歳）

お誕生日おめでとう^_^
いずみの笑顔が大好きです!
生まれてきてくれてありがとう!



1月9日 碧斗（あおと）くん（1歳）

誕生日おめでとう♡　パパもママもあおくんのおかげで毎日幸せ!　ありがとう♪



1月7日 櫂士（かいと）くん（2歳）

お誕生日おめでとう♡
これからものんびり
大きくなってね♪



1月6日 夢登（ゆめと）くん（2歳）

お誕生日おめでとう!
いつも笑わせてくれる
夢登ちゃんが大好きだよ♡



1月5日 咲良（さくら）くん（3歳）

誕生日おめでとう!
ヤンチャ坊主☆
元気は、はなまる!



1月18日 永都（えいと）くん（3歳）

えいちゃん3歳のお誕生日おめでとう!　えいちゃんの笑顔が大好きだよ♡



1月17日 恭士（きょうじ）くん（1歳）

生まれてきてくれて、
ありがとう♡
元気に大きくなってね♪



1月16日 蒼真（そうま）くん（2歳）

2歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気いっぱい、
大きくなってね〜!



1月12日 柚希（ゆずき）くん（4歳）

大きなケガもなく、
元気に育ってくれてありがとう!
柚君だいすき♪



1月11日 陽菜（ひな）ちゃん（1歳）

お誕生日おめでとう♪
いつもにこにこ
笑顔に癒されてるよ♡



1月26日 颯斗（はやと）くん（5歳）

5歳のお誕生日おめでとう!
はやちゃんの笑顔が大好き♡



1月25日 基夢（もとむ）くん（6歳）

お誕生日おめでとう
これからも素敵な笑顔で
大きくなってね♡



1月23日 柚葉（ゆずは）ちゃん（3歳）

いつもにこにこしていて
かわいいね!
最高!



1月22日 里朋（りほ）ちゃん（1歳）

1歳おめでとう♡
お姉ちゃんと楽しく
毎日過ごそうね(*^^*)



1月18日 瑞音（みおん）ちゃん（6歳）

いつも明るいみおん
元気いっぱいなみおん
誕生日おめでとう!

1月の豆知識

外国語では？

- 陰暦 睦月（むつき）
- 英語 January（ジャニュアリー）
- フランス語 janvier（ジャンヴィエ）
- スペイン語 Enero（エネロ）
- イタリア語 gennaio（ジェンナイオ）
- ドイツ語 Januar（ヤヌアー）

星座は？

- 山羊座（やぎ）（〜1/20）
- 水瓶座（みずがめ）（1/21〜）

誕生石は？

ガーネット
真実・情熱・友愛・繁栄・実り など



誕生花は？

福寿草（ふくじゅそう）
「幸福」「祝福」「回想」「思い出」など



水仙（すいせん）
「自己愛」「神秘」



スイートピー
「別離」「門出」





1月28日 光流（ひかる）くん（2歳）

ちょっと臆病だけど
好奇心旺盛なヒカル君♡
元気に育ちますように……

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
2月生まれ	12月末
3月生まれ	1月末
4月生まれ	2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!

HUG HUG限定

特別プロモーションコード

OKAYAMAHUGHUG

初めてご利用の方限定
750円以上のご注文で

最大1,500円OFF!

有効期限　2020年12月20日(日)～2021年1月31日(日)





Uber Eatsは、タップ一つで世界中の数多くの人々にお好きな料理をお届けするフードデリバリーサービスです。地元の名物からファーストフードまで、さまざまな料理を新鮮で迅速に、信頼とともに約30分でお届けします。



ログインをした状態で、ページ左上「≡」マークをクリックして、メニュー項目を表示します。

上から5番目にある「プロモーション」項目をクリックすると、画面中央にウィンドウが表示されます。

「プロモーションコードを追加する」ボタンをクリックします。

プロモーションコード「OKAYAMAHUGHUG」を入力して「適用」ボタンをクリックします。

※プロモーションコードはお友達紹介クーポンおよびその他の割引クーポンと併用できません。
※本プロモーションコードは「お持ち帰り」でご注文いただく際にはご利用になれません。
※割引は商品代金にのみ適用されます。「配送手数料」、「小額注文における手数料」及び「サービス料」は、適用対象外となりますのでご了承ください。
※ご注文の合計金額が1,500円に満たない場合でも、差額分の返金または繰り越しはできません。あらかじめご了承ください。

Eats パス

お得なサービス

Uber Eatsは新たにサブスクリプション(定額)サービス『Eats パス』を始めました！
Eats パスは、月額980円のサブスクリプションサービスで、1,200円を超えるご注文の配送手数料が、**常に0円**となります。
お気に入りのレストランのお料理を、何度でも配送手料0円でご利用いただける大変お得なサービスです！



スマホで注文する場合も、パソコン版と同じです。ウーバーイーツのアプリをダウンロードしてください。

右下「👤」マークより、「プロモーション」項目を選択し、プロモーションコードを入力してください。



おうちごはん
Uber Eats DELIVERY

岡山市のUber Eats人気店上位3店舗は、岡山地元企業がランクイン！

岡山市人気レストラン TOP5

※エンタープライズ系を除く　※調査期間:2020年3月4日～9月15日


1 中国四川料理 又来軒 岡山駅前店


2 たん屋 びぜん イオンモール岡山店


3 からあげ専門店 福沢本店


4 クリスピーチキンアンドトマト 岡山駅前店


5 38cafe

中国四川省よりシェフを招いた本格中華

瀬戸内の天然塩を振った厚切り牛タンが自慢

岡山の“地元の味”を提供するレストランが人気です!!

HUG HUG 1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 ガトーショコラホール
15cm／2,500円(税抜)相当
岡山で受取
3名様

濃厚なフランス産チョコ使用の生地を焼いてトッピングにアッサリ生クリームをたっぷりのケーキを美味しくどうぞ！　当選者は1ヵ月以内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

おいしい天然水、富士の湧水500mlペットボトル2本とオリジナルハンドソープ1本をプレゼント!
さらに、安心安全の国産ウォーターサーバーを利用したおいしい天然水の2週間お試しチケットも!!



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 『1分で信頼を引き寄せる「魔法の聞き方」』
渡辺直樹著　朝日新聞出版
3名様

コールセンター歴20年の心理カウンセラーが優しく語りかける、人生がうまくいく「聞き上手」の秘訣!



提供:渡辺直樹

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

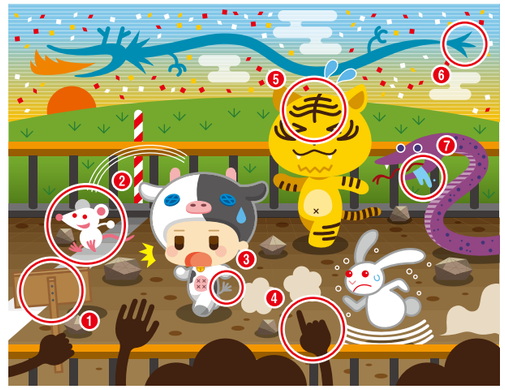
応募期間:2020年12月20日(日)～2021年1月19日(火) ※今月号の発行日から、次月号発行日の前日となります
※ご提供いただく個人情報は「HUG HUG」制作以外の目的には使用しません。ご本人の承諾なしに第三者への開示はいたしません。

p21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 オケ(桶)	1 オモイデ(思い出)
2 モンゲン(門限)	4 ラム(lamb)
3 イカンソク(維管束)	6 ケンカ(喧嘩)
4 ラクゴカ(落語家)	7 カクホ(確保)
5 ムホウモノ(無法者)	8 ゲンシキゴウ(原子記号)
7 カキ(柿)	10 コンソメ(consommé)
9 シメイダシヤ(指名打者)	11 カモ(鴨)
10 コウキシン(好奇心)	12 クイケ(食い気)
13 ケン(剣)	14 キモ(肝)
15 モヤ(靄)	16 ダンイ(段位)
17 イイナリ(言いなり)	18 シヤクシ(杓子)
19 クシカツ(串カツ)	20 イカ(烏賊)
21 カゲキハ(過激派)	22 シヤクナゲ(石楠花)
23 クジラ(鯨)	24 アカ(赤)
24 アキ(秋)	25 ジリキ(自力)
	26 ナキツツラ(泣きっ面)

A	B	C	D	E
ハ	ツ	モ	ウ	デ

p45のまちがいさがしのこたえ



①看板の裏表が逆　②ネズミの身体の色が違う　③ウシのしっぽの形が違う
④見物人が指を立てている　⑤トラの額の縞模様の形が違う
⑥リュウのしっぽの形が違う　⑦ヘビが口からよだれを垂らしている

HUG HUG
1月号 vol.133
2021年はどんな年になるかな？ 星座×干支で占ってみよう
■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



1,000万円台で建てる ひのきづくしの家

柱や梁が見える
真壁造り
SINKABE
×
オール国産
ひのきの家
HINOKI







「脳や体がリラックス」
木の表面に触った時、人の感覚はすぐに鎮静化。木目の1/fゆらぎがリラックスや癒やしを促します。

「木の香りでリラックス」
「α-ピネン」と呼ばれる木の香りは、脳と自律神経の活動を鎮静化し、リラックスした状態をつくります。

「木は目に優しい」
木材は紫外線をよく吸収するため、木材から反射する光には、有害な紫外線はほとんど含まれません。

「木は耳に優しい」
木は音を程よく吸収するので、木を使った部屋は、音がいつまでも響かず反射し、まろやかな音になります。

“真壁”の家づくりを体感できる4棟のモデルハウス



NEO NOSTALGIA

岡山モデルハウス
岡山市北区大供本町712-4

ノスタルジックな空間と
天然無垢材を体感できる
モデルハウス





飛騨モデル（平屋）／祇園モデル（2階建）

早島駅前モデルハウス
早島町前潟602-19

懐かしさと新しさを
程よくブレンドした住まい
「日本の町並み」シリーズ

宿泊体験受付中





ロフトスタイルの家

笠岡モデルハウス
笠岡市笠岡4137-8

開放的なロフトライフが
満喫できる
ひのきづくしの住まい

宿泊体験受付中



※すべての宿泊体験のお問い合わせ・お申込みはフリーダイヤル 0120-17-3146 で承ります

新春キャンペーン開催中！

国産“ひのきの柱”新築まるごと1棟分プレゼント!!

今なら抽選で

1,000万円台～で木の王様
“ひのきの家”を建てよう!
詳しくはスタッフへお問い合わせを

日本の伝統を科学するひのきの家
サイエンスホーム
建築業許可番号/岡山県知事(般-27)第20875号、宅地建物取引業免許/岡山県知事(1)第5527号
一級建築士事務所　サイエンスホーム岡山店　株式会社ハウスジャパン　都窪郡早島前潟602-19

笠　岡展示場/tel.0865-63-8887
早島駅前展示場/tel.086-482-1110
岡　山展示場/tel.086-235-3146
営業時間/10:00～18:00(水曜定休)

0120-17-3146
サイエンスホーム　岡山
CM放映中　CM動画はHPでもご覧いただけます