¥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

［ハグハグ 岡山・香川版］
March 2021 / vol.135
3
毎月20日発刊

TAKE FREE

デコ巻き寿司に挑戦

家族みんなで楽しもう!
ひな祭り特集

モデル：あやポン
（feelNEO／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
「フルーツの離乳食」

遠慮なく子どもと楽しめるお店

みんなの写真館

HAPPY BIRTHDAY 3月生まれのおともだち

きかんしゃトーマスのムビチケが当たる!



読者プレゼント
応募受付期間
2/20(土)～3/19(金)
※詳細はp48をご確認ください。

PART2
春の習い事特集
最新データから考える 2021年の習い事!



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。


















【完全予約制見学会情報】

0120-927-576 または LINE にてご予約ください。詳細はHPをご覧ください。

フルオーダー　デザイナーズボックスハウス

2021年 2月20日(土)・21日(日)

10:00-17:00 岡山市北区撫川



Li-plusプロヴァンススタイル　落ち着いた大人可愛いお家

2021年 3月13日(土)・14日(日)

10:00-17:00 岡山市北区一宮



Semi-Order
Li-plus
SIMPLE STYLE
シンプルスタイル

Housing Yamachu
CONNECT STUDIO
Company Housing YAMACHU woodenhouse&reform SINCE 1971

生活に、木の温もりを。
上質を楽しむシンプルライフ

シンプルだけれど、温もりのあるわが家に。
そんな願いを実現する、上質素材の家づくり
お気に入りの家具や花も馴染みやすいスタイルで
毎日の暮らしを豊かに、美しく



















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。

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 3 Vol.135

CONTENTS

04 **春の習い事特集2021**
最新データから考える 2021年の習い事!

12 家族みんなで楽しもう!
ひな祭り特集

14 **デコ巻き寿司に挑戦**

16 祝10周年
イオンモール倉敷 子育て支援イベント
MaMaサークル

19 おり紙であそぼう

20 **子どもが変われば未来が変わる**
「よく噛むことは、愛なのだ! Part1」

22 歯のお悩みQ&A
「生えてこない永久歯について」

22 クロスワードパズル

23 パパっとつくれる♪ カンタンレシピ
「人参とじゃが芋の和え物」

23 おはなしめいろ「浦島太郎」

24 離乳食でお困りのママ、パパへ……
はぐもぐ離乳食ガイド
「フルーツの離乳食」

25 遠慮なく子どもと楽しめるお店

26 HUG HUGおすすめセレクション

28 **HUG HUG ママスクール**

30 **HUG HUG住宅展示場**

37 みんなの写真館

38 **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**
3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:2/20(土)~3/19(金)



model ： あやポン（feelNEO／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いたします。

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。





あんしんサポート制度で あなたの開設をバックアップします

主なサポート内容

- 2年間一定の援助金を支給
- 2年間会場費を援助※1
- 開設時の生徒・スタッフ募集の費用を援助※2
- 開設時の教室備品費用を援助※2

※1 貸会場の場合のみ ※2 上限金額あり。詳細は説明会にてお伝えします。

募集要項

55歳までの女性の方をお待ちしております。
〈仕事内容〉
公文式算数・数学、英語、国語教室での指導・運営。教室は週2回。
〈契約形態〉
公文教育研究会とフランチャイズ契約を結ぶことになります。
※教室は「ご自宅」や「貸会場」で開設することができます。

現在、下記教室の後任指導者を募集しています
【倉敷市】水江教室 【笠岡市】番町教室
下記地域では、新たに教室を開設いただける方も募集しています
【岡山市】大元小、可知小、芳田小、芳泉小、御南小、三勲小
【倉敷市】中島小、中庄小、葦高小、琴浦西小
上記地域以外でも、応募者のご希望や既設教室の配置などに応じて、開設いただくことが可能な場合がございます。詳細はお問い合わせください。

くもんの先生 説明会
★印の説明会は2営業日前までにご予約ください。

地域	会場	日程	時間
岡山市	公文教育研究会 岡山事務局 (北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル8F) ※イオンモール岡山南隣 ※当ビルには駐車場はございません。お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。	2/22(月)	10:30~12:00 14:00~15:30 18:00~19:30
		2/25(木)	10:30~12:00 13:30~15:00 18:00~19:30
		2/26(金)	10:30~12:00
		2/27(土)★	10:30~12:00 13:30~15:00
		3/ 1 (月)	10:30~12:00
		3/ 2 (火)	10:30~12:00 14:00~15:30
		3/ 6 (土)★	10:30~12:00 13:00~14:30
		3/11(木)	10:30~12:00
倉敷市	公文式 水江教室	2/27(土)★	10:30~12:00 13:30~15:00
		3/ 2 (火)★	10:30~12:00 13:30~15:00

WEB説明会
3/ 5 (金) 10:30~11:30・13:30~14:30・18:00~19:00
3/ 6 (土) 10:30~11:30・13:00~14:00
3/11(木) 14:00~15:00・19:00~20:00
4/22(木) 10:30~11:30・13:30~14:30・18:00~19:00
4/27(火) 10:30~11:30・14:00~15:00
※Zoomを活用したWeb参加の「くもんの先生」説明会です。※上記時間内で1時間程度の実施になります。
※4営業日前までに事前予約ください。

上記以外でも説明会を実施します。お気軽にご連絡ください。
※くもんの先生のお子様は公文式を無料で学べます。(ご自身の教室の生徒になる場合に限ります。)

まずはホームページをチェック! くもんの先生 検索

お問い合わせは フリーダイヤル 0120-834-414
受付時間 9:30~17:30 土・日・祝日を除きます

公文教育研究会 岡山事務局
岡山市北区下石井2-1-3 岡山第一生命ビル8F

KUMON



春の習い事特集2021 PART 2

2月号に引き続き、今月もおすすめの習い事施設をご紹介します!
いよいよ春のキャンペーン間近。
オトクな情報を見逃さずチェックしましょう!

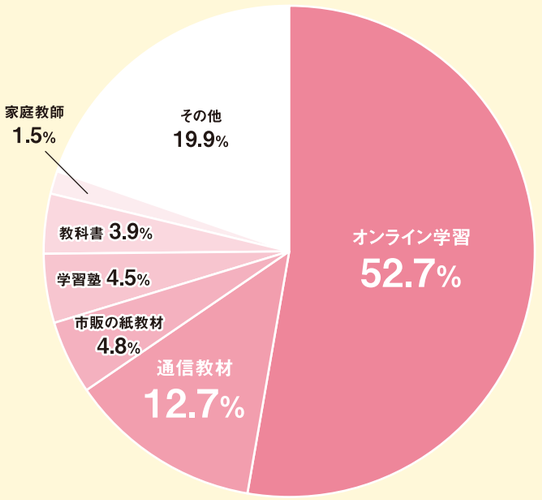
Check!

最新データから考える 2021年の習い事!

昨年末に実施した最新のアンケート結果から、保護者の皆様の習い事のトレンドを分析します。新型コロナウイルスの大流行をはじめ、社会的にさまざまな変化がありましたが、保護者の皆様の習い事に対する意識はどう変わったのでしょうか?

(回答者:20〜50代の子どものいる親 男女254名 ※複数回答可)

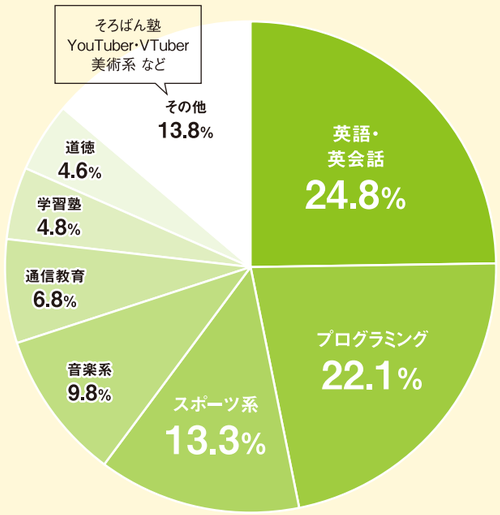
Q1. 新型コロナウイルス流行後に開始した子どもの学習対策は何ですか?

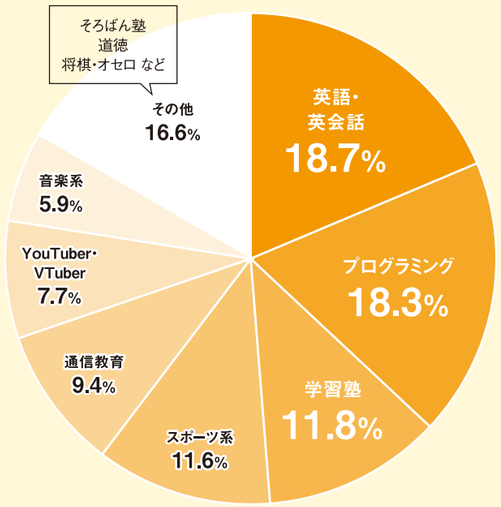


回答の50%以上が「オンライン学習」という結果に。2位の「通信教材」とともに、自宅からリモートでできる点がコロナ対策として評価されているようです。対照的に、顔を突き合わせて指導を行う「家庭教師」はわずか1.5%と、大きな差が出ています。

Q2. 2020年、保護者間で話題になった子どもの習い事は何ですか?

2019年度の調査と変わらず、「英語・英会話」「プログラミング」と、将来の職業につながるスキルを磨ける習い事に関心が集まっています。この2つは、小中学校で本格的に授業が行なわれることもあり、今後も高い関心を集めることになりそうです。





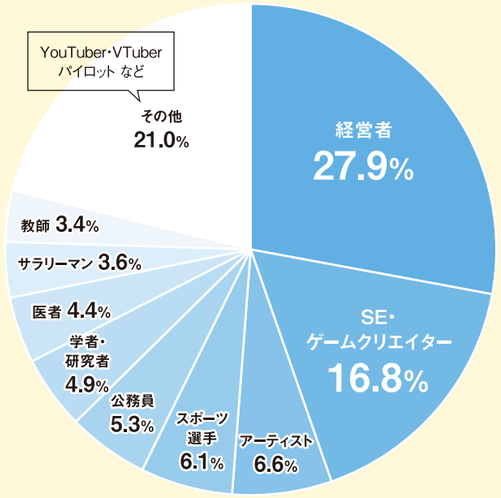
Q3. 2021年、子どもに何の習い事をさせたいですか(させる予定ですか)?

Q2の調査結果と同じく、「英語・英会話」「プログラミング」が多く選ばれています。ただ、Q2では6位だった「YouTuber・VTuber」は人気薄。職業として認知されてはいても、我が子になってほしいと考えている保護者様はまだまだ少ないようです。

Q4. 将来子どもになってもらいたい職業は何ですか?

「経営者」「SE・ゲームクリエイター」が上位に。「公務員」はじめ、手堅い安定系の職業には意外と票が集まりませんでした。将来が不透明な時代だからこそ、我が子には自分の好きな道で夢を叶えてほしいと考える保護者様が多いのでしょうか。

今回の調査結果はいかがだったでしょうか。今後、子どもの習い事を選ぶ参考になればうれしいです。
次のページからは、岡山・香川の習い事教室を紹介していきます。気になる教室があったら、まずは体験教室などで、お子様に合うかどうかを確かめてみてください。入会金無料など、期間限定のサービスもたくさんありますよ!



データ出典:「2020年子どもの年末年始に関する調査アンケート」※イー・ラーニング研究所調べ https://e-ll.co.jp

Lesson動画
QR

今回の特集では、一部の習い事教室限定で、動画付きでお届けいたします。
HUG HUGが編集したオリジナルのレッスン動画(YouTube)です。
左のアイコンを見かけたら、ぜひQRコードを読み込んでみてください!

岡山市北区　フィットネス　スイミング

エイブルスポーツクラブ岡山

やる気のスイッチを入れる指導でどんどん泳ぎが好きになる!!
多彩なレベル別コースと指導力 スクールバスの便数も充実で通いやすさNo.1







子どもに習わせたい習い事No.1「スイミング」
ウイルスに負けない「強い身体」を作ろう!

エイブル岡山は、水が初めてのお子様（生後6ヵ月から参加可能）から4泳法習得を目指すコースまで、その子のレベルに応じたクラスとやる気を引き出す指導で、泳力UPは勿論、「楽しさ」「挨拶」「マナー」など含めた「生活習慣指導」にも力を入れております。

スイミング効果1 水の力で 基礎体力UP!
スイミング効果2 水の力で 心肺機能UP!
スイミング効果3 水の力で 免疫力UP!

2021年3月31日（水）まで「HUG HUG見ました」で
入会金無料＋指定用品3点無料
更にお友達、兄弟などの2人以上の同時入会で初月会費¥2,000引き
ベビー、育成コースの入会は「指定用品3点無料」⇒「1ヵ月会費無料」

岡山市北区　運動

キンダートーネン岡山

一生に一度だけ訪れる「ゴールデンエイジ」に着目した子どもの可能性を引き出す運動学習教室



子どもたちは自発的な活動をする中で
「自主性」「積極性」「協調性」を学んでいきます



「キンダートーネン」はドイツ体操をもとに生まれました。キンダー＝「子ども」、トーネン＝「体操」という意味です。キンダートーネン岡山では「とぶ」「のぼる」「まわる」「バランス」の4つのテーマに沿ってさまざまな運動経験をしながら“伸びる力”を引き出します。木や革の自然素材で作られた質の高い遊具を使い指導、支援していきます。

◎ゴールデンエイジとは?

神経系の発達がほぼ完成に近づく6～12歳の時期のことです。キンダートーネンではその一つ前の「プレゴールデンエイジ」に着目し、年齢や個々の成長に沿って段階に応じた指導を行っています。

年齢別タイムテーブル

A	1歳半～2歳半
B	2歳半～3歳
C	3歳～5歳
D	5歳～7歳
E	8歳～小学生

	月	火	水	木	金	土
10:00～11:00	A	B	A	(A)		C
11:10～12:10	B	(A)	B	B		C
13:45～14:45	C		C			D
15:00～16:00	C	C	C	C	C	D
16:15～17:15	D	D	D	D	D	E
17:30～18:30	E	E		E	E	E

2021年3月27日（土）まで「HUG HUG見ました」で
登録料無料＋指定ユニフォームプレゼント＋初回月会費半額

ABLE SPORTS CLUB
岡山県岡山市北区下伊福本町1-33

エイブルスポーツクラブ岡山
Tel 086-252-3131
〈開〉6:30～23:00（平日）・～20:30（土）
～19:00（日・祝日）　〈休〉木曜
エイブルスポーツクラブ岡山　検索

キンダートーネン岡山
Tel 086-256-3100
〈開〉9:00～18:30（月曜～土曜）
〈休〉日曜・第5週目（29～31日）
キンダートーネン岡山　検索

岡山市北区　体操

ももたに体操スクール問屋町スタジオ

3歳以下のお子様のための新しいコースが登場しました。
子どもの成長に合わせたコースで楽しい体操を始めましょう!





運動の得意な子も苦手な子も、みんな楽しく
運動に関わってい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。少し難しいことに挑戦する心と、どうすればできるようになるかを考える思考力を養います。基礎体力の向上・柔軟性の向上といった他のスポーツでも必ず必要とされる体づくりを指導することを得意としています。また、挨拶などの礼儀作法や協調性・社会性なども体操の指導を通じて伝えていきます。楽しく練習し、しっかりと学ぶことのできる素直で一生懸命頑張る子が一人でも多く育つ教室づくりを目指しています。

◎ももたに体操スクールについて

「子どもたちに教えたいことは『できることが楽しい』ということです。できなかった技ができるようになることで、達成感や喜びを感じることができます。
まだまだ若い体操クラブですが、岡山で一人でも多くの健康な子どもたちを育てていけるように頑張ります♬」

ももたにコーチ（桃谷 道直）
・日本体操協会 公認指導員
・岡山県体操協会 3種審判員
・日本トランポリン協会 普及指導員



子どもの成長とやる気に合わせた5つのコース ※練習スケジュールは2021年3月より適用

コース	対象	回数	曜日・時間		月会費
NEW リトルコース	2～3歳	月4回	①火曜～金曜 14:15～14:55	—	4,000円/月
キンダーコース	3～6歳	月4回	①火曜～金曜 15:05～15:55	②土曜・日曜 10:55～11:45	5,000円/月
キッズコース	5歳～	月4回	①火曜～金曜 16:05～17:05	②土曜・日曜 9:45～10:45	6,000円/月
ジュニアコース	6歳～	月4回	①火曜・水曜・金曜 17:15～18:15	②日曜 8:35～9:35	6,000円/月
ジムナストコース	推薦	月8回	①水曜・金曜 18:25～19:45	—	9,000円/月

無料体験スクール実施中!! 上記の内、お好きな日時にご参加ください★ ももたにコーチと楽しいレッスンを始めましょう♪
お申し込みは下記お電話で

Momotani

Tel 080-6213-0564
〈問屋町教室〉
岡山県岡山市北区
問屋町23-101
スタジオバース
問屋町スタジオ2階



Lesson動画

5月末までに入会の方
ユニフォームプレゼント& 入会金5,000円無料!



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。
パソコン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！

入会金無料(通常10,000円)　PCらいふオリジナル初回テキスト・受講用 USB プレゼント

☆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	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
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	高梁校	高梁市中原町 1084-1 ボルカ天満屋ハピータウン２F 0866-23-0300
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	真庭市惣 170 ゆめタウン久世 0867-42-9191		
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
新見校	新見市正田 433-6　サンパーク新見 0867-72-6822		

詳細はHPへ

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 検索



受験が冬にあるのは、きっとそのあとに春が来るからだと思う。

新年度生受付中！
保護者説明会開催中！ 予約制
▶ホームページからご予約ください

開校4周年記念キャンペーン
入塾金 0円(通常20,000円)
全講座初月授業料 0円
キャンペーン期間 2021年3月28日まで

- 中学入試合格実績 ＞ 岡山大学教育学部附属中学校・岡山大安寺中等教育学校 等 / 2020年度 国県立中学 合格率100%
- 高校入試合格実績 ＞ 岡山朝日高校・岡山操山高校・岡山芳泉高校・岡山一宮高校 等 / 開校以来3年連続 岡山四校 合格率100%
- 大学入試合格実績 ＞ 東京医科歯科大学歯学部・大阪大学経済学部・岡山大学教育学部/文学部 / 香川大学教育学部/経済学部・山口大学教育学部・徳島大学理工学部 等

受験専門進学塾
Wing corporation
〒700-0945 岡山市南区新保1614-23-2F
TEL 086-246-5000
MAIL info@wing-corporation.co.jp

開講講座
- 小学部　小5・6中学受験対策(算国理社・適性)
- 中学部　中1・2英数国／中3英数国理社／中3朝日高校独自入試対策
- 高校部　古典文法(古文・漢文)／共通テスト対策(国語)／難関国立大2次試験対策(国語)／小論文対策

資料請求・説明会のご予約はホームページから→
ウイングコーポレーション 岡山 検索

岡山市北区 学習

進学塾ETHOS(イーサス)

そろばん・硬筆・算数が3つセットになった。



1年後、小学校で輝く君になる
リトルスター

対象:新年長さん

詳しくはWebで。

年に一度の
入会金半額キャンペーン! 3/27(土)まで

授業風景公開中! http://ethos-juku.com/ 進学塾イーサス 検索

リトルスター
【対象:新年長さん】
Tel 086-250-4816
岡山県岡山市北区下中野 313-101 2階
〈開〉14:00～21:00 〈休〉日曜

各種問い合わせ・申込みは左記の受付時間内にお電話ください。



岡山・早島・倉敷 リトミック

音色(おといろ)こずみっく

オンラインだからこその楽しいレッスンも開催中!
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。3/19(金)まで

リトミック研究センター認定教室『音色こずみっく』
Tel 080-6265-7789(講師:黒﨑)
[東畦教室] 岡山県岡山市南区東畦367-12
[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



岡山市北区 倉敷市 知育 レゴブロック

ものづくりで学ぶ教室 クレア・クラ

子どもたちが大好きなレゴブロックを使った
新時代の学びに必要な教育プログラム! 育てるのは「問題解決能力」です

レゴブロックを教材に、遊びの中で“自ら考える習慣”を育てます。

ものづくりを通してこれからのクローバル社会で必要な「問題解決能力」を育みます。現在、3歳から中学生までの生徒たちがそれぞれの年齢に応じたコースで学んでいます。

※通常のクラススケジュールについては各教室へお問い合わせください。





レゴで遊ぼう! レゴで学ぼう!! 春の親子教室体験会♪

場所・開催日
倉敷教室 3月7日(日)
岡山教室 3月14日(日)

クラス・時間
■小学生クラス……9:30～10:30
■幼児クラス(3歳～)……11:00～12:00
※両日・両教室とも時間は同じです。

定員 各回5組
参加費 無料

SCCIP スキップメンバーシップクラス
クレア・クラ
SCCIP is a recognized provider of LEGO Education programs

幼児～中学生対象

Lesson動画

【岡山教室】岡山県岡山市北区問屋町21-103
Tel 086-239-3610
【倉敷教室】岡山県倉敷市寿町1-36
Tel 086-424-6111
クレア・クラ 検索





produce by 晴れる家 おかやま

異次元の自由設計。

圧倒的な開放感。

木造住宅の新時代。

SUPER WIDE

晴れる家Premium®



2021 SPRING START

驚きの大空間を叶える高耐震・自由設計

木造でもあきらめない、広々とした大空間。
空間デザインの自由度と、優れた耐震性を両立できる
新しい「高性能住宅」誕生。

https://hareruya-okayama.jp

最新情報はこちらから



各校舎先着20名限定 ／ 高松校開校30周年記念価格

一斉指導全学年特別料金（テキスト費込み）
小学生 何講座取っても 最大3,300円

低学年（年長〜小3）**のお子様には「ジュニアコース」がおすすめ**
専任のスタッフが、お子様一人ひとりの学習進度に合わせて、個別形式で授業を行います。
※ジュニアコースの時間割につきましては、各校舎にお問い合わせください。

春期講習参加＋3月25日(木)までに入塾で 入塾金16,500円が 無料!

4月3日(土)までに入塾で 入塾金 5,000円OFF

ペア割引 初回月謝半額
転塾割引 教材費無料

HUG HUGを見た方限定特典
※個別指導は対象外となります。
春期講習授業料がさらに 5,000円引き!
お申し込みの際「HUG HUG見ました」とお伝えください。

〈無料〉保護者対象説明会＋学力判定テスト会（最寄りの校舎にご予約ください。）
2月27日(土)・3月6日(土)・13日(土)・20日(土)
【高松校・レインボー校・仏生山校】10:00〜11:30
テスト科目：小学生（算数 国語）／中学生（数学 英語）

創研学院には成績アップの理由があります!

授業
書きながらでは、先生の話していることを思っているほど理解できません。成績アップのためには「聞く」時間をインプットに集中し、「書く」時間をアウトプットに費やす必要があります。「理論と根拠」をもとに「最終的にどう活用するから、今どう理解すべきか」「なぜそのように考えるのか」、先を見据えた授業を行います。

宿題
授業でインプットを行ってその場ではできても、必ずしも自分で「できる」ようにはなりません。自分でできるようになるために、宿題をこなすだけでなく、解き直し用プリントを使って解き直しまで行います。アウトプットの量を十分に確保することで、知識の定着を図ります。

確認テスト
教えられただけでは、できるようにはなりません。授業と宿題で行った内容が確実に身に付いているかチェックテストで確認をします。合格しない場合はできるようになるまで再テストを行います。

質問体制の充実
1人では解決できない問題などは質問が必要です。講習期間でもQ&Aの時間を設定し、分からない問題にも対応します。また自習室も完備されており、成績を上げることのできる環境が整っています。

◎お申し込み・お問い合わせ・資料請求は、下記校舎へ 創研学院
ホームページもご覧ください。 創研学院 検索



高松校
〒760-0056 香川県高松市中新町11-1 三甲高松ビル1・2F
TEL.087-831-3331(代)
14:00〜22:00[月〜土]
0120-86-3050



レインボー校
〒761-8071
香川県高松市伏石町2162-1
TEL.087-815-3719(代)
14:00〜22:00[月〜土]
0120-15-3719



仏生山校
〒761-8078
香川県高松市仏生山町甲387-5
TEL.087-815-5801(代)
14:00〜22:00[月〜土]
0120-31-5519

家族みんなで楽しもう!!

ひな祭り特集

3月3日は女の子にとって、ウキウキのひな祭り!
おひな様を飾ったり、パーティーをしたり、楽しいことがいーっぱい。
HUG HUGで紹介するひな祭り知識や
デコ巻き寿司レシピを参考にしてみてください!
きっと素敵なひな祭りになりますよ♪



特別な日は家族みんなでお祝いしましょ!

知ってた? ひな祭り豆知識 1 ひな祭りの由来ってなぁに?

ひなまつりは「上巳(じょうし)の節句」とも言われ、もともとは男女区別なく行われていた行事でした。“季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすい”と考えられ、3月最初の巳の日(=上巳)に草木や紙などでかたどった人形に自分のけがれを移し、川に流すという厄祓いの儀式が行われていました。それが女の子の雛遊び(ひいなあそび)と結びついてひな祭りになったといわれています。



知ってた? ひな祭り豆知識 2 桃の節句ってどんな意味なの?

「桃の節句」は桃の開花時期に重なるというだけでなく、昔から桃には「邪気を祓う力」があるといわれていて、節句を祝うのにふさわしいと考えられたことから「桃の節句」と呼ばれるようになったと言われています。

また、昔から邪気の特徴は鬼とされており、邪気を祓う力のある桃には鬼を退治する力もあると考えられてきました。このことから、鬼を退治する桃太郎のお話が生まれたとも言われています。桃の節句と桃太郎の意外な関係があることがわかります。



知ってた? ひな祭り豆知識 3 おひな様とお内裏様のモデルはだぁれ?

お内裏様とお雛様。内裏(だいり)とは天皇の住まいのことで、天皇、皇后の姿をあらわした、男びな(お内裏様)と女びな(おひな様)です。

平安時代の雅な結婚風景を表したひな人形。三人女官はお内裏びなにお仕えする女官たち、五人囃子は宮中の楽団、その下が天皇の家来たちです。段飾りの下の方には、嫁入り道具がずらりと並びます。



知ってた? ひな祭り豆知識 4 初節句は一生に一度の大切なお祝い!

子どもが生まれて初めて迎える節句が「初節句」。

女の子は3月3日の「桃の節句」、男の子は5月5日の「端午の節句」です。

おじいちゃん、おばあちゃんを招いて、家族みんなでお祝いします。豪華なお飾りが用意できなくても、必ずお祝いしてあげてくださいね。お祝いをする際、生後間もない赤ちゃんの場合は、ママにも赤ちゃんにも負担が少ないように、翌年にお祝いをするご家庭が多いようです。



知ってた? ひな祭り豆知識 5 早くしまわないといけないって本当なの?

ひな人形を飾る時期は2月3日の立春頃から2月中旬にかけて。ひな人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、健やかな成長を祝うために飾ります。災厄を身代わりとなって守ってくれるため、節句が終わったら(遅くとも3月中旬頃までに)早くしまわなければ縁起が悪いと言われています。

「早くしまわないとお嫁に行きおくれる」と言われるのは、「片付けもできないようではいいお嫁さんになれませんよ」というしつけから来たもの。節句がすんだら、天気の良い日を選んで早めにしまうのがオススメです。

時間がないときや湿気が多い雨の日は、片付けには向いていません。そんなときは、ひとまず後ろ向きに飾り、「お帰りになった」「眠っていらっしゃる」と解釈し、片付けの機会を待ちましょう。

料理・食材・色に縁起の良い意味が込められた ひな祭りの食事

ひなあられ



昔は女の子たちがひな人形を持って出かけ、おひな様に春の景色を見せてあげる風習があり、このときに一緒にひなあられを持って行ったのが始まりだそうです。

菱餅(ひしもち)



お餅を菱形に切って重ねた菱餅の色にはそれぞれ意味があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表していると言われています。

はまぐりのお吸い物



ひな祭りの代表的な食べ物のはまぐり。貝殻は2枚の貝がぴったり合うことから、相性の良い相手と結ばれて、仲良く過ごせるという願いが込められた縁起物です。

白酒・甘酒



桃が邪気をはらって気力や体力の充実をもたらすと考えていたことから、花びらを漬けた「桃花酒」が飲まれていて、後に「白酒」が親しまれるようになりました。

ちらしずし



ちらし寿司そのものにひな祭りのいわれはありませんが、具のえび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など縁起がいいとされ、華やかな彩りが食卓に春を呼ぶと言われており、ひな祭りの定番メニューとなったようです。

デコ巻き寿司に挑戦



「デコ巻き寿司」を知っていますか？　巻き寿司の断面をかわいく華やかに装飾して、見た目も味も楽しむお料理です。自分で作るのは難しそうに見えますが、「粘土遊びみたいにできるんですよ。料理が苦手でも、手先が不器用な方でも、楽しめるのがデコ巻き寿司です。」と大島幸先生。子どもと一緒にチャレンジできる初級編など全4種類を教えてもらいました。



デコ巻き寿司マイスター
おおしま みゆき
大島　幸先生

comment

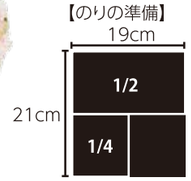
「子どもたちや海外の方に、日本の食文化を楽しく、美味しく知ってほしい」とデコ巻き寿司を始める。作品やワークショップ情報をSNSなどで発信中！　出張講師も応相談。

↑Blog　↑Instagram

アレンジ自在クマさん



【のりの準備】



材料（4切れ分）

酢めし（茶）…… 180g

具材・その他

魚肉ソーセージ（太／10cm）
……1本（鼻&口）
チーズかまぼこ（10cm）…… 1本（耳）
のりパンチで抜いた目……8枚
のりパンチで抜いた鼻&口‥4枚
ほっぺ用の桜でんぶ、
リボン用のハムなど‥‥お好みで

作り方



❶のり1/4で魚肉ソーセージを巻く。
チーズかまぼこを縦半分にカットする。



❷巻きすにのり1/2を置き、全体に酢めし90gをフラットに広げ、上からラップをかける。ラップごと裏返し、両端にチーズかまぼこの平らな面を下にして置き、それぞれの端からひと巻きする。



❸中央に①を置き、酢めし90gをのせ、①を覆いながら均等に広げ、両端の酢めしまでつなげる。

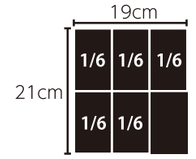


❹巻きすを手のひらにのせて丸めるように持ち、巻きすを左右から軽くしめながら指で両耳の間にくぼみをつける。巻きしめて形を整える。
ラップごと4等分に切り分け、ラップを外し、顔のそれぞれのパーツにのりをつける。

カラフルフラワー



【のりの準備】





材料（4切れ分）

酢めし（白）…… 100g
酢めし（ピンク）…… 100g
（酢めし80g+おぼろ20g）

具材・その他

スティックチーズ（10cm）‥ 1本（花芯）
野沢菜漬け（茎／10cm）‥ 5本
色あられ…… 大さじ4
のり …… 1/6を5枚
ラップ

作り方



❶のり1/6の手前に酢めし（ピンク）を棒状に載せる。酢めしを軽く押さえて手前側を持ち上げ、向こう側の酢めしの端に合わせたら、寿司を転がして丸く巻く。5本作る。



❷真ん中に花芯をはさみ、寿司を3本まとめる。次に、残り2本を載せて花の形に整え、ぎゅっと握ってのりとのりをくっつけるようにしめる。

❸巻きすにラップを敷き、酢めし（白）100gが、縦23cm、横10cmになるようフラットに広げる。その上に野沢菜5本を等間隔に置き、②の花びらのくぼみに野沢菜がくるように配置して巻いていく。巻きすをしめながら形を整える。

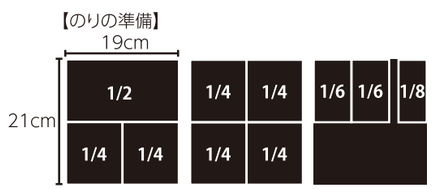


❹包丁を軽く濡らし、包丁の刃先で4等分の印を軽くつけておく。右端→左端→中央の順に4等分に切り分ける。
色あられの上に転がして表面を彩ったら完成。



お内裏様とおひな様

【のりの準備】



材料（4切れ分）

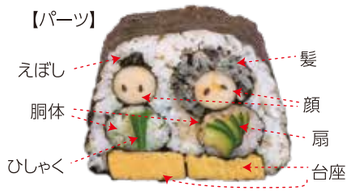
酢めし（白）…… 145g
酢めし（ピンク）…… 40g
（酢めし35g+おぼろ5g）
酢めし（緑）…… 40g
（酢めし40g+
青のり、マヨネーズ少々）
酢めし（黒）…… 30g
（酢めし25g+黒すりごま5g）

具材・その他

厚焼きたまご‥ 2×3×10cm（台座）
チーズかまぼこ（10cm）
…… 2本（顔）
野沢菜漬け（葉／10cm）
…… 1本（えぼし）
キュウリ…… 2cm（扇・ひしゃく）
黒ゴマ…… 16粒（目）



【パーツ】



作り方



❶パーツを作る。
［台座］厚焼きたまごは厚みを半分に切り、それぞれをのり1/4で巻く。
［胴体］のり1/4に酢めし40gを載せ、楕円形に巻く（緑・ピンク）。指で上部を少し細めて、胴体の形に整える。
［顔］のり1/6でチーズかまぼこを巻く（2本）。
［えぼし］のり1/8で野沢菜を巻く。
［髪］のり1/4の全体に酢めし（黒）30gをフラットに広げる。

のりの端にご飯を潰しながら付け、のり同士を繋ぐ。



❷のり1/2と1/4を繋ぎ、横にした巻きすに置く。中央にそれぞれ台座を置き、胴体を載せ（緑が左、ピンクが右）、間を埋めるように酢めし（15g）を詰める。
おひな様は顔に髪を被せて胴体に載せる。お内裏様は顔を載せ、中心にえぼしを置く。
左右に壁を立てるように各35gを置く。



❸頭の間を埋めるように酢めし（白）10gを詰めた後、上部を覆うように50gを載せる。巻きすを置いたまま、片方ずつのりを被せてとじる。

❹巻きすで四角く形を整えてから側面を押さえ、平らにする。濡れ布巾で包丁を拭きながら、4等分に切る。
キュウリの皮をカットしてひしゃくを作る。扇は、刃先でキュウリの根本を残して細かく切り込みを入れ、根本を押さえて広げる。それぞれの胴体にひしゃくと扇をのせ、黒ゴマの目をつける。

お寿司は巻けないけれど、
季節の食卓を楽しみたい方に

ひし形ケーキ寿司





材料（1個分）

酢めし（ピンク）…… 100g
（酢めし70g+おぼろ30g）
酢めし（オレンジ）…… 100g
（酢めし80g+とびこ20g）
酢めし（緑）…… 100g
（酢めし100g+青のり大さじ1
+マヨネーズ少々）

具材・その他

スモークサーモン…… 3〜5枚
錦糸たまご…… 大さじ2
たらこ …… 小さじ2
とびこ …… 小さじ1
カイワレ大根……少々



作り方



❶牛乳パックを約7cmの高さに切り（底はなし）、ひし形にして盛り付け皿にセットする。
酢めし（緑）を入れ、指で押して角まで丁寧に詰める。オレンジ、ピンクも同様に詰める。



❷牛乳パックをゆっくり上に滑らせながら外す。たらこをピンクの上全体に薄く塗り、錦糸たまごをのせる。



❸サーモンのバラを作る。中心から巻いていき、外側は少し緩く、外に倒すようにする。
最後に上からとびことカイワレ大根を散らす。

毎月4回水曜日に開催中!!

参加無料(一部有料あり)

イオンモール倉敷
祝10周年 MaMa サークル



MaMaサークルでは、地域の 親子やママ同士で気軽に
参加できるイベントを開催中! 子育てに役立つ情報や
体験教室、親子で楽しめる 内容が盛りだくさん♪
お気軽に遊びに 来てください!!


サンタさんも来たよ


手形・足形アート

成長を感じることができました!!


店舗さまコラボ

絵本の読み聞かせをしています!


英語であそぼ


ママのお悩み相談

ママの子育てをみんなで応援!!


季節のワークショップ

ママサークルでお友達を作っちゃおう!


大人気のリトミック

パパの参加も大歓迎!


色々な分野の講師の先生


体験教室

バレエの先生に姿勢が良くなるストレッチを教えてもらったよ


「ママ、いっぱいお友達を作ろうね」

MaMaサークル10年間の歩み

2011年 スタート

イオンモール倉敷子育て支援プロジェクト
Enjoy 親子 club

地域のファミリーの子育て支援の場として
イオンモール倉敷
×
オレンジリボン
×
HUG HUGがコラボをして
Enjoy 親子 clubがスタート。



2012年

週末には、
人気ご当地ヒーローショーや
科学ショーなどの
パフォーマンスショーを行いました。

また、店舗さまとコラボをし、
子育てに役立つ商品の紹介や
情報を発信しました。





工作もいっぱい楽しんだよ

Enjoy 親子 clubのテーマソングが完成!!

イベントのテーマソング
「はじめてがいっぱい」を製作。
イオンモール倉敷の
インフォメーションにてCDを販売し、
売り上げの一部を
オレンジリボンの活動へ
寄付させていただきました!!


3曲入りのミニアルバム

2015年

イベント名を
MaMaサークル に改名!

毎週水曜日にママたちが
集まれるサークルのような
場所を目指し、イベント内容を
一新しました。

さらには、倉敷市とも協力し
広くイベントを開催!!





2021年 祝10周年 現在

みなさまに支えられてMaMaサークルは10周年を迎えることができました!!
これまでに参加いただいたお客さまは何と…… **約40,000人!!**
これからもワークショップ、体験教室、講座、店舗コラボを中心に、
ママたちに必要とされるコンテンツをお届けします!!

今後ともよろしくお願いします!



NEW
- 実施の様子がHUG HUG誌面に掲載されます。
- 感染症対策を今以上に強化し、安心してご参加いただけます。
- ママの声を取り入れ、パワーアップしていきます。

3月のテーマ:カラダいっぱいに春を感じよう♪

体験教室 3月3日(水) | 定員:親子24組さま限定 | 要予約 ※定員に達し次第受付終了

＼楽しく作って♪美味しく食べよう♪／キッズピッツァ職人体験

コックコートに着替えて、本格的ピッツァ職人体験!
スタッフと一緒に楽しく作りましょう!



[時間] 11:00~15:00(最終受付 14:40)
①11:00~12:00/②12:00~13:00/③13:00~14:00/④14:00~15:00
※希望の時間帯をお選びください。※1組20分の体験時間となります。
[講師] パルメナーラ ピッツァトレーナー
[会場] 専門店2階 キッズプレイス
[参加料] お子さま一人1,300円(税込) ※支払いは現金のみです。※各種ポイントカードのポイントはつきません。

イオンモールアプリご提示で200円引き

ママサークル運営事務局にて要予約 お名前(親・子)、電話番号、参加人数、年齢、希望時間帯(第3希望まで)を全てご記入の上、ママサークル運営事務局へメールにてご連絡ください。※締切3/2(火)12:00まで

各回定員24名さま 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

仮装テーマ:「イースター」

3月21日(日) ①11:00/②13:00/③15:00

詳しくはイオンモール倉敷のホームページをご確認ください。[3/18(木)12:00まで]

ママのお悩み相談 3月10日(水) | 参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

＼春の食材も使って／ 初めての離乳食講座





実は春野菜は、離乳食にピッタリな食材なんです。
おうちごはんが華やぐ春野菜を使った離乳食レシピを学びましょう。
また、離乳食インストラクターの先生が、離乳食に関する疑問・質問、なんでもお答えします♪
参加者には月齢別離乳食レシピ集をプレゼント!

[時間] ①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
[講師] 木村 浩子先生(離乳食インストラクター)
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

しばらくの間、お休みします

Enjoy キッズパーク 「楽しく学ぶ」子どもの広場

エニーのスマイル ダンスキャラバン

体験教室 3月17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

＼シャーベットカラーで作る／ 春のトピアリー作り

クローバーをイメージしたオブジェを作ります。
おうちの玄関や窓辺に飾って、幸せをいっぱい呼び込みましょう。
シャーベットカラーで作るトピアリーは、優しい気持ちになれそうですね。



[時間] ①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
[講師] 浜畑 幸恵先生(Princess Rose Garden)
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

体験教室 3月24日(水) | 参加無料 | 定員:各回親子10組 | 整理券配布なし

ママと春を感じるリトミック♪

みんなで色とりどりのスカーフやパラバルーンを使って楽しいリトミックをしましょう♪
おうちでも使える手遊び歌や、お散歩の時に口ずさみたくなる歌をご紹介します。
ママと先生とお友達と、みんなで春を感じましょう。



[時間] ①11:00~11:30/②13:00~13:30/③14:00~14:30
[講師] 大橋 綾子先生(リトミック教室"kiala")
[会場] 専門店2階 キッズプレイス

※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
ママサークル運営事務局
enjoy_oyako_club@globalp.co.jp



おり紙であそぼう

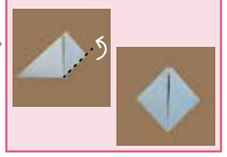
ゆび先をつかうと、頭のはたらきがよくなるよ。



1 半分に折ります。



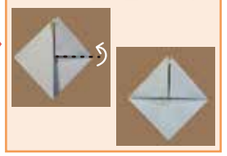
2 写真の位置で左右とも折り上げます。



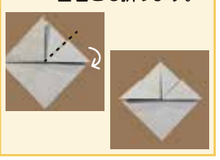
3 上下の向きを変えます。



4 写真の位置で左右とも折り上げます。



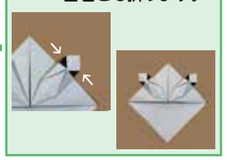
5 写真の位置で左右とも折ります。



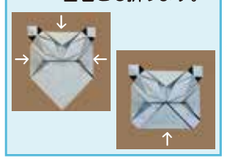
6 写真のように左右とも開いて折ります。



7 写真の位置で左右とも折ります。



8 写真の位置で上下・左右とも折ります。



9 写真の位置で左右とも折ります。



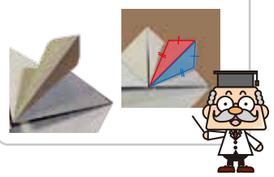
10 裏返します。



11 顔を書いたらパンダの完成です。



6 番は、ふわっと折って、折り目の三角形が左右対称になるようにするといいよ。



祝 開店

初回掲載料 無料!!

0円



店舗を新規オープンしたオーナーさんへ特別なお知らせです。
おやこ情報誌「HUG HUG」で、あなたのお店をPRしませんか?
Newオープンのお店に限り、オススメのお店としてご紹介させていただきます。今ならなんと初回掲載費用がすべて無料!!
自薦・他薦を問いませんので、奮ってご応募ください。

応募方法 ※応募方法はメールのみとなっております。

応募宛先 hughug@lead-on.co.jp

必要事項 件名を「新店舗広告掲載」
メール本文に ①店舗名（よみがな）、②オープンの日にち、③担当者氏名（ふりがな）、④お問い合わせ先を入力し、上記のアドレスまでお送りください。
※掲載される月号は選べません。

ロッソ矯正歯科
ROSSO orthodontic clinic





倉敷市
新田

2021年4月6日㊋ NEW OPEN！

歯並びでお悩みを抱えている方・子どもの歯並びが気になる方
お気軽にご相談ください！

開業前の無料相談会!

子どもとおとなの

矯正相談＆お口の相談会

矯正認定医 院長による

矯正っていつから始めればいいの?

今の歯並びは矯正治療が必要なの?

目立たない矯正治療の方法は何があるの?

虫歯と歯並びの悪さは影響するの?

おとなは、何歳までなら矯正治療ができるの?

指しゃぶりなど歯並びが悪くなるくせはいつを目処にやめればいいの?



3月22日㊊～31日㊌

10:00-12:00／14:00-18:00

赤ちゃんの歯医者さんデビュー★

0歳、1歳からのお口の健康を見守ります。



完全予約制
お1人30分枠

ご予約はこちらから

予約不要・参加無料

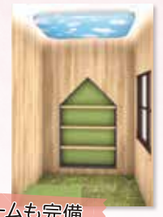
スーパーボールすくいができるよ!



当院の特徴として、おとなの矯正治療、子どもの矯正治療だけではなく、**積極的に矯正治療を開始しない0歳～5歳の子どもの時期に対して、成長発育段階に応じた対策をすることで、個人に合わせた不正咬合**（歯が上手くかみあわない状態）**の予防にも力を入れています。**
（注：遺伝的な要因に関して、不正咬合の予防は困難です。）

プライバシーに配慮
完全個室設計





キッズルームも完備

0～5歳のお子さん専用の個室をご用意



内覧会

4月3日㊏・4日㊐ 10:00▶17:00

1. 食育、指しゃぶりなど子どものくせについての話
2. 小児、成人の矯正治療について
3. マウスピース矯正について
4. ホワイトニングについて
5. 消毒滅菌について
6. 唾液検査について

内覧会に来て見て知って 6つのポイント

ロッソ矯正歯科

〒710-0038 倉敷市新田3206-3

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00～12:30	△	○	○	／	○	☆	☆△	／
14:00～18:30	△	○	○	／	○	☆	☆△	／

△=月曜、日曜は隔週ごとに交互休診
☆=土曜、日曜は9:00～12:30／14:00～17:00

ロッソ矯正歯科 倉敷市 検索
https://rosso-ortho.com

HP Instagram

ご予約受付中 **050-3573-5005**

※4月から医院の電話番号が開通しますので、ホームページにてご確認ください。

メールでの問い合わせ、矯正相談も受付中
詳しくはホームページをご覧ください。



駐車場11台完備

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

よく噛むことは、愛なのだ！ Part1



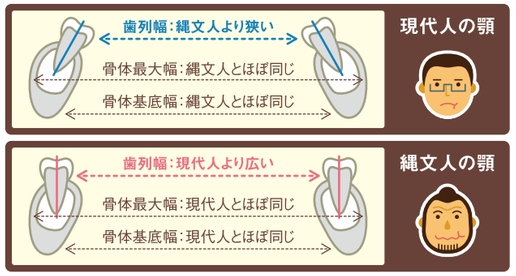
★噛むことの効能

よく噛むことの大切さを訴えたスローガンをご存知ですか？



★あ：顎への影響

現代人と縄文人の顎を見てみましょう。



時代が変わっても、実は、骨の大きさはさほど変わっていない、という説も。しかし、**現代人は歯が内側に向かって倒れているので、歯列幅が狭く歯並びが悪いのです。**

★どっちの咀嚼？

硬い食べ物は、顎を左右に動かしすり潰しながら噛む「グラインディング咀嚼」をしますが、最近の軟らかい食べ物では、数回上下に噛むだけの「チョッピング咀嚼」になってしまいます。





「よく噛むと顎が大きくなる、歯並びが良くなる」と言うのは、このためなのです。

お子様に、「よく噛んで食べなさいよ～」と声をかけても、なかなか実践してもらえない方も多いようです。

そんな方には、こちらのイベントがオススメ！⬇

お子様自らが「学び、気付き、行動を変える！」機会となりますように♪



\どのくらい噛めている？/

噛む子に育つ工夫を伝授！

美味しく、楽しく、一緒に学ぼう！



日時	場所
2021年4月1日（木）	岡山ワイズ小児・矯正歯科

詳細はこちらから！

こども歯並び説明会

3月14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：13:30～　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

<u>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。</u>



※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♪

〈歯科教室開催日〉
離乳食の会：2月26日（金）11：00～、3月24日（水）
糖質の会：2月26日（金）
足の会：3月5日（金）、10日（水）、16日（火）、24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：2月26日（金）の離乳食の会以外は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。



親子で楽しく、はじめての習い事♪

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。

岡山県岡山市中区倉田508-21
http://www.okayamays.com
岡山ワイズ歯科 検索

〈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

Facebookと Instagramをご覧ください。

OKAYAMA.YS　KYUJIN



歯のお悩み Q&A

Q 来年小学校の息子の上の前歯が抜けてから1ヵ月ほど経ちますが、永久歯がなかなか生えてきません。いつ生えてくるのか心配です。診てもらった方が良いのでしょうか。

A 数ヵ月たっても生えてこなければ受診してください。

なかなか永久歯が生えてこないのですね。確かに、子どもの歯の上の前歯が抜けてから、大人の歯が生えるまでの期間は人によって差があり、すぐに生えるお子さんもいらっしゃれば、1年くらい生えてこないお子さんもいらっしゃいます。

6歳前後で子どもの歯が抜けてきているので、大人の歯がないという可能性は低いと思います。しかし、まれに先天的に歯が欠如していることがあったり、歯の生えるスペースがない、歯茎が硬い、過剰歯があるなど、生えてこようにも生えることができない状況があったり、歯茎の中で歯が思わぬ方向を向いていたりすることもあります。

問題がある時は、後の歯並びのためにも早めに対処することが大切ですので、数ヵ月たっても生えてこないときには、かかりつけの歯医者さんでレントゲンをとって確認してもらいましょう。







プリード歯科 院長
曽山 聖二（そやま 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。

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

「人参とじゃが芋の和え物」

〈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
・人参
・じゃが芋
・コショウ
・バター
・酒
・ドレッシング（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!

→	う	ら	し	ま	し	た	。	し	ば	ら	く	じ	う	じ	ょ	う	に	い	る	あ	い	だ	い	ま	せ	ん	で
も	に	み	ま	い	。	た	し	ま	い	ま	あ	ょ	ぐ	。	た	し	ま	い	て	も	お	、	て	っ	た	が	し
ぐ	°	う	た	ら	か	い	は	た	し	し	そ	う	う	ゅ	り	、	し	か	れ	わ	と	む	か	じ	か	ん	た
っ	た	て	ろ	も	つ	を	ね	か	た	て	ん	が	こ	い	し	く	な	し	げ	し	た	ら	し	う	ょ	び	°
て	し	っ	う	て	っ	い	て	お	た	れ	で	に	ぐ	す	、	て	っ	°	に	よ	は	で	は	3	0	0	ね
お	ま	の	は	も	た	み	れ	の	ろ	さ	く	か	も	れ	だ	、	が	た	じ	、	り	ど	も	に	う	ょ	ん
ぼ	れ	に	、	ら	°	を	つ	う	う	だ	ら	え	じ	で	し	た	。	し	か	。	た	し	ま	せ	さ	じ	の
た	を	め	か	う	ゆ	め	に	ょ	は	い	し	っ	ぶ	ん	か	え	り	ま	ん	を	も	と	に	も	ど	う	じ
す	も	ん	え	う	じ	ょ	う	じ	お	お	た	て	ん	せ	に	こ	っ	た	た	ろ	う	は	り	ゅ	う	ぐ	か
け	ら	°	ん	ぐ	ろ	で	く	う	し	ら	あ	い	の	ま	ら	お	。	た	し	ま	い	て	れ	が	な	が	ん
た	い	た	ま	う	し	お	ら	ぐ	ろ	か	と	き	は	れ	む	ど	け	る	と	、	し	ろ	い	け	が	れ	、
お	ま	し	1	ゅ	ま	で	し	う	ゅ	り	、	ま	な	く	は	ろ	あ	か	っ	う	ん	べ	た	む	が	の	も
れ	い	に	、	り	ぬ	し	ま	し	た	。	ふ	し	し	て	う	い	を	り	ば	う	と	°	れ	り	た	り	は
ぎ	す	べ	た	が	て	、	む	の	と	さ	る	た	を	じ	ろ	た	こ	ま	こ	で	し	た	さ	が	て	し	げ
た	し	た	。	た	め	や	ら	ま	し	た	。	°	し	ん	た	た	ば	ち	が	え	て	わ	た	た	っ	ま	ん
せ	で	し	ま	し	の	は	に	れ	で	い	を	も	ら	い	、	ろ	て	う	ろ	た	、	め	こ	ち	な	い	だ
い	ん	に	と	こ	る	え	か	ぼ	お	せ	こ	け	あ	ぐ	す	う	ま	は	う	す	を	こ	ば	た	に	ま	い
で	せ	し	も	ら	い	、	お	も	さ	の	ば	て	し	ま	い	が	た	し	な	。	た	し	ま	れ	ん	し	へ
う	ま	ま	を	の	も	き	お	の	き	ぬ	て	さ	い	じ	お	。	た	ら	と	ち	ゅ	う	い	さ	さ	た	°
ご	け	し	た	。	お	み	や	げ	に	た	ま	ん	に	な	り	ま	し	が	あ	た	ま	の	お	じ	い	°	→

クロスワードパズル

タテのカギ

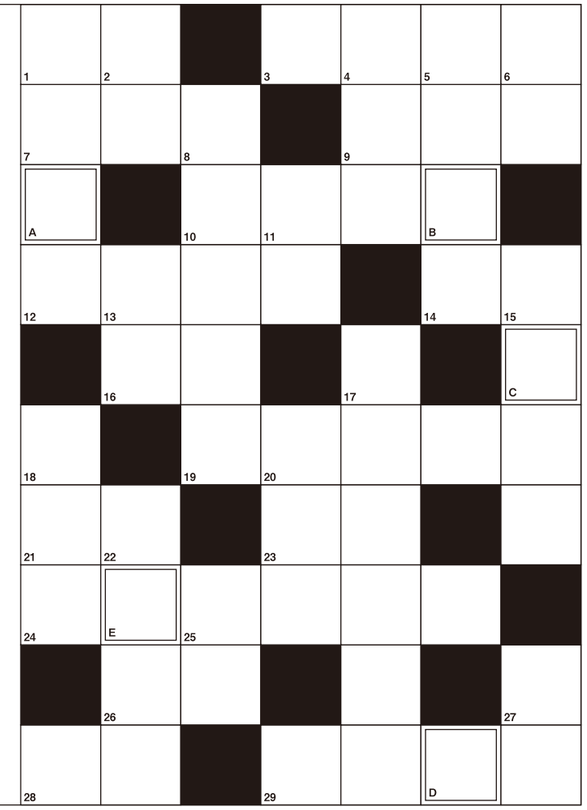
1 「おから」の別名
2 シワが多い人は頭が良い?
4 香り松茸、味○○○
5 DNAを持っているのに生き物ではないらしい
6 ネタだけ食べる人もいる
8 生きている化石。名前と違って、カニの仲間ではない
11 鳶職の人が履いている
13 魚の内臓をこう呼ぶ
15 急ぎの時は食っては駄目
17 データを「落とす」こと
18 英語はABC、日本語は?
20 ○○○うどん……冷水で締めたうどんを湯に入れたもの
22 瀬戸内の町。オリーブが特産
25 人気の店の前にできるもの
27 ○○が通れば道理が引っ込む

ヨコのカギ

1 「1」をイタリア語で
3 粉を挽くための道具
7 専業○○○・兼業○○○
9 私こういう者ですが……
10 「とんじる」? それとも……
12 冬は縄が耳に当たると痛い
14 タコのは美味しくないらしい
16 ○○が緩む→○○が外れる。お酒の席では気を付けて
19 毎日忘れず清潔に
21 固形の油脂。よく燃える
23 囲碁や将棋の階級
24 作・太宰治。親友を人質に残し、妹の結婚式へ……。
26 海岸の防風林に多い木
28 身体の大きなアシカの仲間
29 ペットボトルのキャップやピンのフタを借りることも

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・5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 フルーツを一緒に楽しみたいけれど、気を付けるポイントを教えてください！



A 中期までは加熱してからがオススメ。果糖が含まれるため、食後のお楽しみ程度の量に調整を。



旬を感じられる果物はその時にしか食べられないものもありますね。
離乳食に取り入れると、季節を味わったり食事のお楽しみに彩りを添えられますよ。
①果物でも加熱するべき?
まず最初に与える果物の場合、加熱をお勧めしています。**加熱することで酵素の働きを抑え、アレルギーを起こしにくい**と言われている為、より安心して与えることができます。**初期～中期の間はなるべく加熱**をし、その後は徐々に生食に進めても良いでしょう。
②与える量
果物には果糖が含まれていますので、パクパク食べるからといって果物ばかり**与えすぎには注意**。食材の一つとして扱う、他の離乳食を食べた食後のお楽しみに食べさせてあげる、後期以降のおやつとして、など使い方に工夫をしてみてください。





初期 5～6カ月 鯛のおすまし



材料〈1人分〉
- 鯛の刺身 …… 10g
- ホウレンソウ(葉の部分)‥ 5g
- ニンジン …… 5g
- 昆布だし ……100cc

❶ 鍋に昆布だし・ニンジンを入れ柔らかくなるまで煮る。
❷ ①に鯛・ホウレンソウを加え、さらにクタクタになるまで煮る。
❸ 鯛・ホウレンソウ・ニンジンはそれぞれ別々に裏ごしかすり鉢ですりおろす。
❹ お汁椀に、鯛・ホウレンソウ・ニンジンを盛り付け、鍋に残った昆布だしをスプーンでゆっくり注ぐ。

初節句のお祝いにハマグリはまだ食べられない分、鯛でおすましを。急いでおだしを注ぐと椀内で混ざってしまうので、ゆっくり注いで綺麗に盛り付けてみてください♪



中期 7～8カ月 おひな粥



材料〈1人分〉
- 7倍粥 ……50g
- ブロッコリー(穂先)…… 5g
- ニンジン ……5g

❶ ブロッコリー・ニンジンを柔らかくなるまで茹で、それぞれみじん切り～荒みじん切にする。
❷ 7倍粥の1/3量にブロッコリーを混ぜ、透明な器に平たくなるよう盛る。
❸ 7倍粥の1/3量を、②の上に層になるように盛る。
❹ 7倍粥の1/3量にニンジンを混ぜ、さらに③の上に盛る。

菱餅のように見立てておひな粥♪　下から緑・白・ピンクの順に重ねてくださいね。ぜひ透明な器に盛り付け、層の彩りを楽しんでください♡



後期 9～11カ月 / 完了期 12カ月～ ひなボーロ



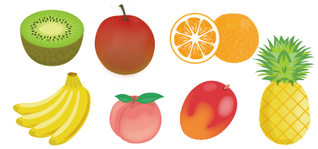
材料〈約90個分〉
- 卵黄(M)…… 1個分
- 片栗粉 …… 70g
- 砂糖 …… 15g
- ホウレンソウパウダー‥ 小さじ1/2
- 紅芋パウダー…… 小さじ1/2

❶ ボウルに卵黄・砂糖を入れ、泡立て器で白くなるまで混ぜる。
❷ 片栗粉1/2量を加え、ゴムベラで混ぜる。混ざったら残りを入れ、混ぜる。
※卵の大きさにより、柔らかすぎたら片栗粉(分量外)、まとまらなければ牛乳(分量外、数滴づつ調整)を追加し、一塊になるよう調整します。
❸ ②を3等分する。1つにホウレンソウパウダー、1つに紅芋パウダーをこね混ぜる。(残り1つはプレーン用に残しておきます)
❹ 1cmの太さ程度の棒状に伸ばし、包丁で1cm程度に切り分けて丸める。
❺ 天板にクッキングシートを敷き、④を並べ、170度に予熱したオーブンで10分焼く。

ひな祭りにぴったりのかわいいひなボーロ。材料の計量から出来上がりまでは約25分。簡単に作れる離乳食おやつです♪
砂糖は10～20g内でお好みの量に調整してください。
野菜パウダーは離乳食コーナーやインターネット通販で購入することができます。



コラム 注意が必要な果物



アレルギー表示27品目に含まれる、**キウイフルーツ・バナナ・もも・りんご・オレンジ**は、与えた後に赤ちゃんの身体観察をしてあげましょう。最初に与えやすい**バナナも含まれていますのでご注意**を!
また、**パイナップル・パパイヤなど、南国系の果物**は消化酵素が強く、赤ちゃんの未熟な内臓に負担をかける恐れがあります。
マンゴーはウルシ科で果汁が痒みの原因になることがあるので特に注意が必要です。

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。

あのサロン、良いよ!

掲載店を募集中

うちの店はお子様大歓迎!　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 玉野市

CAFE TERRACE ふじわら

キッズメニュー　キッズスペース

地元の老若男女が憩うカフェ
使用料なしでキッズスペースも!

海風香るエリアに、春は満開のミモザが目印になる「CAFE TERRACE ふじわら」。店内には光とグリーンがいっぱいに溢れ、古くからの常連の方も、子ども連れも、みんなが落ち着いて過ごせる雰囲気です。キッズ用には「キッズランチ」(300円)、「キッズうどん」(150円)などのメニューがあり、大人メニューは「日替わりランチ」(600円)、「コーヒー」(350円)などリーズナブル。公園も近いので、お散歩の途中に気軽に寄ってみては。



毎日食べても飽きない日替わりランチは、手作りのホッとする味。写真映えするパンケーキも大人気です!

Tel.0863-31-1023
岡山県玉野市宇野1-15-25
㊡7:00～17:00
㊍第1・第3土曜、日曜　Ⓟ10台
※キッズスペースは予約可ですが、貸し切りは不可。







香川県 綾歌郡

ごうだおとなこども歯科

託児あり　キッズスペース

ママパパ安心、キッズも楽しい!
みんなで通いたくなる歯医者さん

セサミストリートのキャラクターが応援してくれているようなカラフルな診察室、子ども専用トイレなど、ファミリーのための設備が整った歯科医院。併設の保育園での一時預かり(1時間無料)や、常駐の保育士さんによる院内預かりの他、ファミリールーム付き診察室があり、ママやパパは安心して治療を受けられます。
また、「お母さんのための歯磨き教室」を全4回コース毎月開催中。





待合室は一般用とキッズ用があります。キッズの待合室は床暖房完備で、広々。気兼ねなく過ごせます。

Tel.0877-41-1711
香川県綾歌郡宇多津町浜六番丁82-3
㊡月～金／9:30～13:00、15:00～20:00、
土／9:30-13:00※祝日のある週は土曜も20:00まで
㊍日曜、祝日　Ⓟ40台
※LINE、ウェブ予約可







寒天の専門店 ネット販売
かんてんぱぱオンラインショップ



<調理例>

ぷるぷるライチのミルクプリン
固めたミルクプリンの上にクラッシュしたゼリーとフルーツをたっぷりかけて!

ミルク × ゼリー


寒天ミルクプリンの素


やわらかライチゼリーの素

かんてんぱぱショップ岡山店もぜひ、ご来店ください。
岡山市北区平田101-101
Tel 086-242-5588
㊡ 9:00～17:00(平日)
10:00～17:30(土曜)
㊡ 日曜(不定期で営業)・祝日
Ⓟ 14台

お子さんと一緒にデザートを手作りしませんか!
ゼリー、プリン、杏仁豆腐など、お子様が大好きなデザートをご家庭で手作りしませんか。
デザート以外にも寒天の専門メーカーならではの食物繊維豊富な商品が盛りだくさん。
寒天で美味しく腸活を!

かんてんぱぱオンラインショップ

エクステリア・外構工事 高松市
エクステリア&ガーデン アール・ツゥ



金・土・日曜日はエクステリアと新築外構の相談会開催中!
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。平日も夜間も対応可能なので、相談会は電話やメールで予約の上、ご参加を。

アール・ツゥ ふれあい食堂 開催中!
※詳しくは、ホームページをご覧ください

香川県高松市木太町5093-2
Tel 087-813-6886
㊡ 8:30～17:30 ㊡ なし
http://www.r-two2005.com
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。



エステサロン 高松市 2020年12月オープン!
エステティック ジュビラン COCOSHIA



お客様に寄り添いながら『キレイと癒し』を提供します
いくつになっても女性はキレイでありたいもの。
当サロンのココシアでは、ここから幸せになって欲しいという想いで『キレイと癒し』を提供しております。通いやすい価格なので、まずは、気軽にエステを体験してみませんか?
ご新規の方は、「ピカピカフェイスアップコース(1回3,300円)」が、2回で4,400円になります!!

今なら「HUG HUGを見ました!」でお肌プルプルパック(2,000円相当)を1回プレゼント!!



香川県高松市上林町602番地10
Tel 090-8164-5659
㊡ 8:30～16:00(最終受付)
㊡ 日曜・祝日
https://ameblo.jp/cocoshia2020
ジュビラン ココシア 検索





読者おすすめの保育/習い事施設・お店etc.
大募集!
誌面で紹介してもらいたいお店などを 自薦・他薦問わず募集しています。
「キッズルームがあって気軽に行きやすいよ」「とってもサービスが良かった」などなど、皆さまの情報をお待ちしております!
応募メールアドレスはこちら
hughug@lead-on.co.jp

片付け堂は不用品回収と買取りをワンストップで対応するので、とってもお得!

こんなお悩みありませんか?



急な引っ越しで不用品の処分に困ったなぁ…
仕事と家事が忙しくて片付ける時間がない…

私たちにお任せ下さい!



片付けのプロがタンス1点の回収から家まるごとの処分までスピード対応!

追加料金一切なし! キャンセル料なし! お得なパック料金

Tポイント貯まります!

対応可能エリア : 岡山市内

シングルお手軽パック
運賃(軽トラ) + 処分費用 + 作業スタッフ2名 = 処分量 軽トラ
税込 ~~19,800円~~から 10%OFF! 一式 税込17,820円~

迅速パック
運賃(2tコンテナ車) + 処分費用 + 作業スタッフ2名 = 処分量 2t車
税込 ~~33,000円~~から 10%OFF! 一式 税込29,700円~

今だけ! 新生活応援キャンペーン クーポン
HUG HUGを見た! で お見積もりから 10%オフ!
期限:5月31日(月)

片付け堂 岡山店 営業時間 8:00～17:00
〒701-0221 岡山県岡山市南区藤田1438-10
0120-34-5379(ゴミナク)
https://www.katazukedou.com/okayama/
片付け堂で検索! 片付け堂 岡山店 検索

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
㊡ 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 富士の湯水



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
Tel 086-523-5231(担当:三好)
媒体No. M74
富士の湯水 検索

2週間お試しプラン・乗り換えキャッシュバック実施中!!



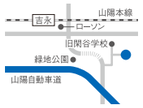
レジャー 備前市
岡山県青少年教育センター 閑谷学校



閑谷春まつり
日本最古の庶民の学校で、文化体験や自然体験を楽しみませんか?

日時: 令和3年3月13日(土) 10:00～14:30
会場: 岡山県青少年教育センター閑谷学校

【有料体験プログラム(予定)】
■ 備前焼体験
■ 木育体験
■ 木工キーホルダー作り
■ ろう石細工
【無料体験プログラム(予定)】
■ 「さんよう号」エコ体験
■ 講堂学習
■ ニュースポーツ体験
■ アドベンチャー
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベント内容を変更または中止させていただく場合がございます。



岡山県備前市閑谷784
Tel 0869-67-1427 Fax 0869-67-1645
http://shizutani.jp/ info@shizutani.jp
※事前に申込みが必要なプログラムがあります。
詳細は2月旬にホームページ掲載予定です。
教育センター閑谷学校 検索

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!!



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	小学生	～幼児
430円	160円	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。

3/19(金)まで HUG HUG 3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

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。

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

お金のモヤモヤ、放っておいて大丈夫!?

とっても簡単! 役立つ貯蓄のお話

日時 **3/5(金)12(金)**
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3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)

住宅購入や子どもの教育費、自分たちの老後、お金の不安をスッキリさせたいけど、どうしたらいいか分からない、なかなか貯まらないと思っているママさん。ストレスなく貯蓄するにはコツさえつかめば大丈夫! こんな時代だからこそ、賢く効率よく楽に貯蓄する仕組みを学びましょう。



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。



2021年2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。

＼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 **3/9(火)11(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(ドリンク付き)

＼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、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。



花と緑と癒しで心地よいひとときを一緒に過ごしませんか

癒しのコラボ❇ 多肉植物寄せ植え×誕生花セラピー

日時 **3/10(水)**
❶10:30〜11:30
❷11:30〜12:30

定員 各時間先着3名
応募締切 3/8(月)
対象 ママ
持ち物 なし
受講料 2,000円(材料費込み)





〈多肉植物寄せ植え〉
家の中に緑があるだけでなんだか癒されますね。今回は育てやすく枯れにくい多肉植物のミニの鉢植えに挑戦します。
〈誕生花セラピー〉
誕生花セラピーでは、数秘術×花×心理学を融合し、生まれ持った性格などを読み解きます。自分らしく前向きになれるセッションです。

講師 **大森 茂昭先生**
(ランドスケープアーキテクト)

1988年から国内数々の公園建設に携わる傍らガーデニング教室講師を務める。2009年全国都市緑化フェアおかやま庭園出展コンクールで金賞受賞。



講師 **西中川 千鶴先生**
(誕生花セラピー入門アドバイザー等)

La.flure〜ラ.フルール〜
自宅や岡山県下のマルシェ等で花と香りを用いてクラフト教室やセッションをしています。



＼最先端技術を体験♪／

POLA❇春の無料美容体験

こちらは別会場です

日時 **随時**

対象 女性
受講料 無料
場所 対象店舗の中でご案内します。

日進月歩の美容業界❇ 正しいケア方法や自分のなりたいイメージに合わせて的確なアドバイスを受けて輝くママになろう。自分が受けたいサービスを選んで手軽にキレイになりましょう。



全コース肌分析とメイクアドバイスつき	
	① 話題のしわ取りリンクルショット
	② ベスコス受賞フルメイク体験
	③ 石膏エステパックをハンド体験
	④ マッサージモデル
	⑤ エステティシャン体験

申込専用QRコード
お申し込みはこちらから

❇お洒落を楽しむ春❇

耳つぼジュエリーorハンドマッサージ体験

こちらは別会場です

日時 **平日**
10:00〜15:00の間

対象 ママ(お子様連れOK)
持ち物 なし
受講料 500円(HUG HUG特別価格)
場所 Beauty salon ETERNITY
※詳しい住所はご予約時にお伝えします。



瀬戸内市長船町にママのキレイと楽しい♪を叶えるサロンが登場!
自身も4児の母というオーナーが低価格、勧誘なしの"あったらいいな"を実現!! キッズスペース完備で気兼ねなく通えるのも人気のヒミツ。今回は耳つぼジュエリー(5粒)かハンドトリートメントを体験していただきます♪

電話番号:080-1939-8811 ※ご希望の日程と時間をお電話でご予約ください。

ワークショップも随時開催中!

❇ボタニカルサシェ作り❇
ドライフラワーを使った大人気のワークショップです。
1点→2,000円／2点→3,000円



＼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

香川県にて開催

日時 **3/2(火)**
10:00〜11:30

定員 先着5名
応募締切 3/1(月)
対象 ママ
持ち物 なし
受講料 無料(ドリンク付き)
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。



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 **3/10(水)**
10:00〜12:00

定員 先着7名
応募締切 3/9(火)
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。



＼気持ちがやさしくなる時間をお届けします／

子育て応援コラボ💪 子育てコーチング&スクラップブッキング講座

日時 **3/3(水)**
10:30〜12:00

定員 先着6名
応募締切 3/2(火)
対象 ママ(お子様連れOK)
持ち物 写真(9枚程度。なくてもOK)
受講料 1,500円

〈子育てコーチング〉
ママの長所を見つけるワークを通して、あなたらしさを生かした「コーチング育児」をお伝えします。
〈スクラップブッキング〉
思い出の写真でカメラ型ミニアルバムを作ります。写真整理やプレゼントにピッタリ♡
楽しい時間を過ごしましょう♪



講師 **太田 圭子先生**
(マザーズコーチ講座・プラチナ子育て講座講師)

ピアノ教室を主宰。コーチングとの出会いにより生徒への接し方が変わり教室をやめる子どもが激減した。この経験から子育てに悩むママの力になりたいと講座・個別相談会を開催している。



講師 **森上 桐子先生**
(ISA2級スクラップブッキングインストラクター)

2人の子育てをしながら「写真を飾って残す」スクラップブッキングの魅力を広めるため講師として活動中。瀬戸内市を中心に岡山市、倉敷市で講習やワークショップを開催している。



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

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。



体感してみる

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。



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



【土・日・祝限定】無人オープンハウス開催

スタッフ不在で自由に見学できる無人オープンハウスを倉敷市玉島乙島・福田町古新田の2会場で開催中。天然木をふんだんに使った身体にやさしい住まいをご覧いただけます。(ナビ住所/倉敷市玉島乙島6484-2付近・倉敷市福田町古新田724付近)

株式会社木の城いちばん

岡山県倉敷市堀南628-12
☎0120-311-461
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水・第3日



瀬戸内の気候風土を知り尽くした家づくり

内装には県産材をはじめとした無垢材をふんだんに使い、外観は本焼杉の黒と漆喰の白、それに深い軒と様々な格子が特徴的。光と風を取り込む窓や部屋の配置にも気を配り、岡山の地で快適に暮らすための知恵が凝縮された住まいづくりに取り組んでいます。

株式会社おかやま住宅工房

岡山県岡山市南区豊浜町13-66
☎086-262-8020
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水・日



無垢の木に包まれた暮らしが実現できる家

サイエンスホームでは、構造材の木が露わになる「真壁づくり」を採用しています。木を「見て」「触って」「感じる」ことができる室内はとてもリラックスできる空間になります。宿泊ができる体感型モデルハウスをご用意しておりますので、ぜひお気軽にお越しください。

サイエンスホーム岡山

岡山県都窪郡早島町前潟602-19
☎0120-17-3146
〈開〉9:00～17:00　〈休〉水・祝



豊かな暮らしを実現する健康快適住宅

ハシモトホームズの住まいは、すべてオーダーメイドです。一生を暮らす大切な住まいだからこそ、「あなた」のためだけに一からセレクトしていく住まいづくりをモットーとしています。毎日ワクワクするような暮らしができる住まいづくりを始めてみませんか?

ハシモトホームズ/橋本興産株式会社

岡山県岡山市南区福成2丁目21-31
☎0120-31-5151
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水・第1日・第2木・第3木



世界にたったひとつの「我が家」を実現します

イチマルホームがつくる家には決まったパターンやスタイルはありません。住む人に寄り添い、時間と空間を大切に感じられる、オリジナルの家づくりを実現いたします。家族の思いと作り手の願いとをつなげる家づくり。「一緒にデザインしませんか?」

株式会社イチマルホーム

岡山県赤磐市河本910-1
☎086-206-5009
〈開〉10:00～17:00　〈休〉水



ここにある、人の暮らしを考える

家は家族の暮らしを守り、幸せな時間を過ごすための場所。楽しくて感動のある毎日をつないでいくために、それぞれのご家族に真剣に向き合います。ここでの暮らしに必要なことは何か、ご家族に必要なことは何か。私たちだからできる家づくりを考え続けます。

倉敷ハウジング株式会社

岡山県倉敷市片島町969-3
☎086-466-4111
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水



「人と人」「人と家」「家と家」つながりを大切に

ハウジング山忠が得意なのは、憧れを未来の居場所へと変えていく、お客様の想いに寄り添った家づくりです。お客様の「こだわり」をうまく引き出せるよう、「センス」・「感性」を大切にして、お客様らしい家、お客様らしい暮らしを一緒に見つけていきます。

ハウジング山忠 コネクトスタジオ

岡山県岡山市北区平野655-53
☎0120-927-576
〈開〉9:00～17:30　〈休〉水・祝



「街角スマートモデル」グランドオープン!!

街角スマートモデルのグランドオープンを記念して【2日間限定】で見学会を開催いたします。展示場よりも実際の生活をイメージしやすいよりリアルなモデルハウスです。「Z空調」だからこそできる楽しい工夫がたっぷり詰まったモデルハウスへぜひお越しください!

桧家住宅岡山／株式会社ウッズカンパニー

岡山県岡山市北区下中野1230-1 下中野明御ビル1F
☎086-230-7712
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水



風土を知り 自然に習い 凛と住まう

その地の最適解を知り、自然に習い、光と風を取り入れた豊かな空間。そこに、人間の知恵を少し加え、あとはただただシンプルに、凛と住まう。自然に抗わず、流行に流されず、環境に負荷をかけない。そんな普遍性のある住まいをつくり続けています。

株式会社近藤建設興業

岡山県岡山市北区津島京町1丁目1-12
☎086-255-0221
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水



豊かさのある木の住まいを提案

中四国ブロックビルダーランキング3年連続No.1の実績。安定した品質と自由度の高い設計を両立させ、一人ひとりのライフスタイルに合った魅力ある住まいを提供しています。「木」の可能性を飛躍的に高める先進技術を、ぜひモデルハウスで体感してください。

ライフデザイン・カバヤ株式会社

岡山県岡山市北区北長瀬表町2丁目13-54 2F
☎086-241-8811
〈開〉10:00～18:00　〈休〉水・第2火・第3火



ご機嫌な住まいをご提供します

私たちの住まいは「百家百様」。すべてオリジナル設計を行うため、設計のバリエーションが非常に広いのが特徴です。家づくりは楽しいプロセスです。夢がふくらみ、工事中はワクワクし、完成して喜び、暮らして楽しい。それが私たちのつくる『ご機嫌な住まい』です。

一級建築士事務所 飛夢房+株式会社 北屋建設

岡山県岡山市中区平井7丁目18-15-11
☎0120-76-9523
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水・第1日・第2木・祝



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。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。「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(岡山店)
☎086-805-8805
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水



強くて安心で快適な、たった1つの「我が家」

光や風などの自然エネルギーを最大限に活用・調整できるように工夫するパッシブデザインの家を提案しています。それぞれの土地によって陽の当たり方や風の吹き方は様々だからこそ、実際に快適で、健康的で、省エネになる住まいを目指します。

株式会社passive design house MiRaie
香川県高松市仏生山町甲408-1
☎087-887-5809
〈開〉9:00～17:00　〈休〉不定休



価値あるデザインと圧倒的標準装備の家

「11のウイルス対策がある家」、「安心安全で健康に暮らせる家」、「毎日の家事が楽しくなる家事1/2設計」など、お客様のライフスタイルに合わせたこだわりの住まいをご提案。イシンホームが目指す、プラス料金なしの家づくり。お気軽に展示場へお越しください。

株式会社イシン住宅研究所
香川県高松市伏石町2137-20
☎087-867-7773
〈開〉10:00～17:00　〈休〉水（祝日は除く）



ちょっといい家 ちょうどいい家

家は豪華であれば良いというものではありません。快適な暮らしには、ご自身に最も適した空間、つまり「ちょうどいい」空間が必要です。人にとってちょうどよく、それでいて他には無いこだわり「ちょっといい」がある家。ステーツはそんな家を皆様にお届けします。

株式会社ステーツ
香川県高松市三谷町1853-3
☎087-802-8282
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水・木



家族の笑顔があふれる幸せの空間をつくる

品質が良いのはあたりまえ。お施主様の「こんな暮らしがしたい」という想いの実現こそが「本当の住まいづくり」だと思っています。明徳ホームは家族の想いをお施主様と共に実現し、愛と笑顔のあふれる生活を送っていただける、そんな住まいを提供いたします。

株式会社明徳ホーム
香川県高松市香西北町489-1
☎087-881-8885
〈開〉8:30～17:30　〈休〉夏期休暇・年末年始



型にはまらない個性的なアイデアで家づくり

「ビルド」は、お客様の理想の家づくりにとことん向き合う、ちょっと“個性的”な工務店です。暮らし方や楽しみ方は人それぞれなので、家に決まったカタチはありません。一生に一度の特別な機会に、私たちと一緒に楽しみながら住まいづくりをしてみませんか。

株式会社ビルド
香川県仲多度郡多度津町北鴨3丁目3-35
☎0877-33-4098
〈開〉8:30～17:30　〈休〉日・祝



タイルのすべてを知り尽くした私たちがつくる家

家は、建てるより、建てた後の方が長い。だからこそ、私たちクレバリーホームは、いつ見ても、いつまでも美しい外観と、雨風に強く、末永く家族が集う場所を守り続けられる「外壁タイル」にこだわってきました。タイルの家を作るならクレバリーホームへ。

クレバリーホーム高松店
香川県高松市鶴市町2015-7
☎087-873-2805
〈開〉9:00～18:00　〈休〉水



暮らし継がれる喜びを未来へ

お客様の夢をカタチにするため、お客様のお手伝いをするのが、私たち四国ホームの使命です。「住む人の誇りをカタチにする。それが私たちの誇り。」私たちは、一人ひとりが夢と高い志を持ち、相互の力を結集し、“暮らし継がれるよろこび”を実現します。

三井ホーム/四国ホーム㈱ 香川支社
香川県高松市伏石町2061-7
☎087-815-3124
〈開〉10:00～17:00　〈休〉年末年始



自分らしさを反映できるセミオーダー住宅

「iSTYLE」は、建材や設備をある程度統一することで、価格を抑えながらも自分らしさやライフスタイルを反映できるセミオーダー住宅です。洗練と快適を兼ね備えた美空間を自分らしい色に染めてゆく、唯一無二の贅沢を「iSTYLE」で見つけましょう。

iSTYLE（アイスタイル）
香川県高松市多肥下町1573-1
☎087-813-5175
〈開〉10:00～18:00　〈休〉不定休



建築士とつくる自然素材デザイン住宅

自然素材はアレルギーなどの原因にならず、1年を通して快適な湿度を維持することができます。また無垢材は強靭で耐震性にも優れています。だからこそ私たちは素材にこだわり、ご家族がいつまでも心地よく安心して暮らしていける住まいをご提案します。

イノセンス建築設計事務所
香川県高松市林町2537-10
☎0120-700-806
〈開〉10:00～17:30　〈休〉水



豊かさのある木の住まいを提案

カバヤホームの展示場は、再生可能な「木」の家にこだわるとともに、自然と暮らす心地よさが感じられる新形態の展示場です。開放的なリビングやビルトインガレージなど、「木」の可能性を飛躍的に高める先進技術を、ぜひモデルハウスでご体感ください。

ライフデザイン・カバヤ/カバヤホーム高松中央店
香川県高松市松縄町1113-7
☎087-866-7080
〈開〉10:00～18:00　〈休〉水・第2火・第3火



幸せな家づくりは「私らしさ」から始まる

家づくりはご家族ごとのわがままを積み重ねていく作業です。私たちは、皆様の「私らしさ」を実現していくためにお客様に寄り添って参ります。長期優良住宅に求められる基準を最高ランクで満たしているアイラックホームの家で豊かな生活をお過ごしください。

アイラックホーム株式会社
香川県高松市上林町30-8
☎087-880-7722
〈開〉9:30～18:30　〈休〉なし



憧れの住まいと理想の暮らしをデザインします

家族が集いくつろぐ大きなLDKがあったり、料理がもっと楽しくなる素敵なキッチンがあったり、家族の思い出をたっぷりと入れられる収納があったり。それからそれから……。理想のマイホームを、私たちアイ工務店が実現します。家族に愛を、住まいにアイを。

アイ工務店
香川県高松市福岡町2丁目1-26 セトラ高松内
☎087-813-4451（第一展示場）
〈開〉10:00～18:00　〈休〉水

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。

ハナ&ちー

ちーちゃんは、いつもパグのハナにべったり。ラブラブだよ！

うみちゃん

笑顔がとっても可愛いうみちゃん。ママとパパの宝物だよ。

♡だーいすき♡

3人ともだーいすき♡ これからも元気で大きくなってね！ 宝物だよ☆

かん

玉島公民館の公園。初めての遊具で不思議な感じがしてました！

京雅くん☆

七五三、主人の地元京都の八坂神社にお詣りに行きました！

雪遊び

蒜山へ雪遊びに行ってきました！初めて見る大雪に大興奮の二人！

ちー&はなママ

パグの華太郎です！妹のお世話は任せてね☆

とうまくんとみらいちゃん

ネコさんとウサギさんになりきりました！ いつも可愛いね♡♡

ぶーすけ

今、1番大好きなキャラクターに変身☆

ロックんローラー

おはよう！ と起きてきたらこの頭 うそやん！ どうやったん！？

ゆきちゃん

ハーフバースデーおめでとう！これからも元気に大きくなってねー！

俊くん

工作大好き！ 紙芝居を作ったよ～

江間家

31のアイスクリーム大好き♡

BAPE

3歳次男くんはアイス大好き！

ふーさん

はじめての自転車だよ～

ゆず

我が家の人気者

人生初！ いちご狩り

大好きなイチゴに囲まれて大興奮♡おいしかったね！

うりぼ

クレープ♡ うまーい

ニコニコおに

それぞれの手作りお面でニコニコ♡今年1年健康に過ごせます様に

光汰くん&壮汰くん

兄弟想いの優しい2人なことパパママは知ってるよ♡ だいすき♡

みみちゃん

生後0日！ 生まれたばっかりだよ！笑顔お姉ちゃんにそっくり！

けんちゃん

やったー☆ ばーばがとってくれたよ♪嬉しくて嬉しくてルンルン♬

芽依ちゃん

ニコニコ芽依ちゃん♡みんな大好きだよ♡

てらめぐ

お姉ちゃんと一緒ならドライブも楽しいね(^^)

りんちゃん

最近とっても女子!!

そうちゃん

採れたよ～

ぜんじろう百日祝い

お姉ちゃんたちと仲良く遊んでね☆

毎月投稿OK

応募いただいた写真は全て掲載

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、同月は同一人物、同一メールアドレスからの受付は1回のみとなります。

ご注意ください

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。



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
Shuko build 3 Quality
性能 Performance
安心 Relief

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（税抜）万円
坪数20.00 2階建 868.0（税抜）万円

※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
株式会社秀光ビルド
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!

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

ニラが入っているアイスって
どんなアイス?



Q.2 初級 なぞなぞ

とってもすっぱい星って
どんな星?



Q.3 初級 なぞなぞ

広場に隠れている
動物ってなぁに?



Q.4 初級 なぞなぞ

夏の夜にきれいに咲く
花ってなーんだ?



Q.5 初級 なぞなぞ

いつも踏みつけられている
ペットってなぁに?



Q.6 初級 なぞなぞ

捨てるために買うものって
なぁに?



Q.7 初級 なぞなぞ

点々をつけると
踊り出してしまう家具って
なぁに?



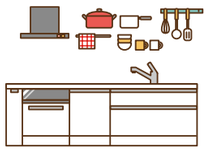
Q.8 初級 なぞなぞ

お寿司屋さんで食べ続けると
痩せてしまう物ってなぁに?



Q.9 初級 なぞなぞ

夜に使う台所用品って
なぁに?



Q.10 中級 なぞなぞ

人をだます天使って
どんな天使?



Q.11 中級 なぞなぞ

間違いだらけの手紙は
何時に届いた?



Q.12 中級 なぞなぞ

道路に沿った所に
生えている豆ってなぁに?



Q.13 中級 なぞなぞ

ママ友が3人集まって
食べているものってなぁに?



Q.14 中級 なぞなぞ

スパイが山に登りながら
していることってなぁに?



Q.15 中級 なぞなぞ

透明な文字が書ける
鉛筆の値段っていくら?



Q.16 上級 なぞなぞ

「連れてって!」と
お願いしている俳句って
どんな俳句?



Q.17 上級 なぞなぞ

双子の兄弟が
大好きな食べ物ってなぁに?



Q.18 上級 なぞなぞ

森をよく見ると
隠れている動物ってなぁに?



Q.19 上級 なぞなぞ

放置し続けたお皿が
臭くなるのはいつ?



Q.20 超級 なぞなぞ

小さい靴箱に
ぎっしり入っている靴は
何足ある?



Q.21 超級 なぞなぞ

「しん」を入れると
実物と同じ大きさになる
建物ってなぁに?



Q.22 超級 なぞなぞ

6までは下がって
6からは上がっていくものって
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50まで）

すうじを　よみながら　1から　50まで　じゅんばんに　せんで　むすびましょう。



A.15 3円（見えんから）

A.16 ヒッチハイク

A.17 ソーセージ（双生児だから）

A.18 キリン（森→ 木+林）

A.19 再来週（皿 異臭）

A.20 9足（9個の靴→ 窮屈）

A.21 灯台（等身大になるから）

A.22 時計の針

A.7 タンス（ダンスになるから）

A.8 ガリ（ガリガリになってしまうから）

A.9 やかん（夜間）

A.10 ペテン師（ペ テンシ）

A.11 5時（誤字）

A.12 えんどう豆（沿道）

A.13 ハム（ハハが3人→ ハが6個だから）

A.14 盗聴（登頂しているから）

おうち時間を楽しもう
HUG HUG なぞなぞ
～ 略してハグなぞ ～

p38〜p39のこたえ

A.1 バニラアイス

A.2 梅干し（うめ ぼし）

A.3 ロバ（ヒ ロバ）

A.4 花火

A.5 カーペット

A.6 ゴミ袋



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

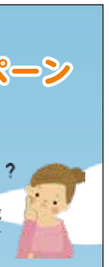
仕 太陽光発電に関する現場スタッフとして、土木、もしくは電気工事をお任せします!
【土木の仕事】
◎木の伐採・草刈り ◎造成作業
◎基礎作り（スクリュー杭工法）
◎フェンス・防草シートの貼り付け他
【電気の仕事】
◎パネルを置くための架台設置作業
◎パワーコンディショナー等の取り付け
◎配管・配線の処理 ◎鋼管柱の設置
◎電力メーターやブレーカーの据え付け他
場 岡山市北区今8丁目9-23 ★転勤なし
資 □第一種・二種電気工事士
（電気の仕事を希望の方は資格必須）
□学歴不問 □経験不問 □要普免
□第二新卒・正社員デビューの方歓迎
待 ◎通勤交通費 ◎時間外手当
◎子ども手当 ◎住宅手当
◎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

岡山県休日当番医表（3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。

		3/7（日）	3/14（日）	3/20（土祝）	3/21（日）	3/28（日）
岡山市 〈診療時間〉 9:00～17:00	旭川東	さつき内科クリニック 中区西川原135-1 ☎086-206-1351	矢野医院（内科） 中区中井1-15-18 ☎086-275-3757	旭竜クリニック（内科小児科） 中区中島70-1 ☎086-275-6768	たかはしクリニック（内科） 中区湊491-2 ☎086-277-1105	城東ファミリークニリック（内科小児科） 中区長利103-5 ☎086-278-5001
	旭川西	西下内科医院 北区津島西坂1-2-41 ☎086-253-8131	露野医院（内科小児科） 北区西長瀬1225-4 ☎086-241-3933	しげとし内科小児科医院（内科小児科） 南区新保397-17 ☎086-222-2627	岡内科医院（内科小児科） 南区浦安本町88-7 ☎086-265-5811	すなみ内科 北区大安寺東町7-1 ☎086-255-7265
	西大寺・上道	すどうクリニック（内科） 東区西大寺中野169-7 ☎086-942-3890	十川医院（内科） 東区西大寺中3-19-19 ☎086-942-2016	岡山西大寺病院（内科） 東区金岡東町1-1-70 ☎086-943-2211	澤原内科小児科医院 東区中尾646-4 ☎086-297-6711	藤田病院（内科） 東区西大寺上3-8-63 ☎086-943-6555
	瀬戸	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	岩藤胃腸科外科歯科クリニック 東区瀬戸町沖343 ☎086-952-1166	熊山診療所（内科） 赤磐市松木621-4 ☎086-995-1251
	一宮・津高・御津 建部・高松・足守	浦上ファミリークリニック 北区一宮34-3 ☎086-284-1221	サンノゼの丘クリニック（内科） 北区芳賀1735-79 ☎086-286-0888	マスカット内科クリニック（内科） 北区曽野4283 ☎086-294-7111	木村医院 北区大井2393-5 ☎086-295-0010	福本クリニック（内科） 北区首部65-4 ☎086-284-8811
		大守クリニック 北区楢津1203-1 ☎086-284-2777	福渡病院 北区建部町福渡1000 ☎086-722-0525	中山医院（内科） 北区西山内101 ☎086-299-0005	前田医院（内科） 北区楢津310-1 ☎086-284-7676	井上医院 北区大井2316 ☎086-295-0014
	吉備・妹尾・福田	まえだ診療所（内科小児科） 南区妹尾840-11 ☎086-282-0812	しまばら内科消化器科クリニック（内科） 北区平野1011-6 ☎086-292-2555	あいの里クリニック（内科小児科） 南区大福950-6 ☎086-281-6622	あさひクリニック（内科） 南区大福150-3 ☎086-282-6606	ふくだ医院（内科） 北区平野691-5 ☎086-293-5670
	藤田・興除・灘崎	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	せのお駅前クリニック整形外科 南区東畦164-1 ☎086-281-3131	岡山光南病院 南区東畦767-3 ☎086-282-0555	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	まさよし内科小児科クリニック 福田町浦田2391 ☎086-455-9848	たけだクリニック 連島町鶴新田1730-3 ☎086-440-0022	もり小児科・耳鼻咽喉科クリニック【小児科のみ】 松島1100-1 ☎086-463-3387	山本内科 四十瀬259 ☎086-422-2773	川井クリニック 二子135-1 ☎086-463-0700
	児島地区・内科	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	なんば内科クリニック 児島駅前1-83 ☎086-473-7008	西原内科眼科医院 児島味野上2-8-35 ☎086-472-2112	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
	児島地区・外科	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	おか整形外科【外科のみ】 児島稗田町1957-1 ☎086-472-0288	児島聖康病院【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
	児島地区・小児科	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111	妹尾小児科【小児科のみ】 児島駅前1-89 ☎086-472-6426	—	市民病院 児島駅前2-39 ☎086-472-8111
	児島地区・歯科	アキラ歯科診療所 児島上の町1-11-20-3 ☎086-474-6480	大瀧（洋）歯科医院 下津井吹上2-1-40 ☎086-479-9554	—	石井歯科医院 児島田の口5-7-30 ☎086-477-8881	上野歯科医院 児島駅前1-102 ☎086-472-1818
	玉島地区	ゆのき医院 新倉敷駅前5-73 ☎086-522-8371	守屋おさむクリニック 玉島乙島932-43 ☎086-522-6131	玉島中央病院 玉島阿賀崎2-1-1 ☎086-526-8111	玉島病院 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	かわたクリニック 玉島乙島6861-1 ☎086-525-3300
	玉島地区・歯科	香西歯科クリニック 玉島柏島920-90 ☎086-522-1184	わたなべ歯科クリニック 新倉敷駅前3-26 ☎086-523-4618	—	玉島病院 玉島乙島4030 ☎086-522-4141	さとう歯科クリニック 玉島八島1737-7 ☎086-523-1118
	真備地区	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	まび記念病院 真備町川辺2000-1 ☎086-698-2248
玉野市 〈診療時間〉 9:00～17:00	外科	玉野三井病院 玉3-2-1 ☎0863-31-4187	近藤医院 東田井地1398 ☎0863-41-1061	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	田川医院 和田1-6-14 ☎0863-81-8345	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	玉野中央病院 築港1-15-3 ☎0863-31-1011	長崎医院 用吉1676 ☎0863-71-4800
浅口市〈診療時間〉9:00～17:00		礒川内科医院 浅口郡里庄町新庄1388 ☎0865-64-2001	みわ記念病院 金光町佐方80-1 ☎0865-42-5000	ほかま医院 金光町占見新田1166-1 ☎0865-42-6616	すくすくこどもクリニック 鴨方町鴨方1635-4 ☎0865-44-5400	金光病院 金光町占見新田740 ☎0865-42-3211
井原市 〈診療時間〉9:00～17:00 外…外科 内…内科		森本整形外科医院 上出部町473 ☎0866-62-6000	青木内科 高屋町4-24-10 ☎0866-67-3138	小田病院 井原町582 ☎0866-62-1355	井原市立井原市民病院 井原町1186 ☎0866-62-1133	井原第一クリニック 高屋町127-1 ☎0866-67-0331
		ほそや医院 七日市町102 ☎0866-62-1373	井原市立美星国保診療所 美星町大倉2467-4 ☎0866-87-2525	山成医院 芳井町与井44-7 ☎0866-72-0101	河合医院 芳井町吉井89-1 ☎0866-72-1556	きのこ診療所 西方町1424-1 ☎0866-62-7020
総社市 〈診療時間〉9:00～17:00		しおつか泌尿器科クリニック 金井戸168-1 ☎0866-90-0055	こうら整形外科 中央6-10-103 ☎0866-90-2020	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
		原田整形外科 井手1208-2 ☎0866-94-8881	平川内科クリニック 久代4964-1 ☎0866-96-2002	薬師寺慈恵病院 総社1-17-25 ☎0866-92-0146	友野内科医院 富原344-1 ☎0866-92-8822	森下病院 駅前1-6-1 ☎0866-92-0591
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	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	亀乃甲診療所 美咲町原田3154-1 ☎0868-66-1000
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
		津島医院 牛窓町牛窓3823 ☎0869-34-3313	那須医院 邑久町大窪13-3 ☎0869-22-0140	おさふねクリニック 長船町土師332-1 ☎0869-26-8080	平井医院 長船町福岡102-1 ☎0869-26-2006	まつした医院 邑久町尻海7-1 ☎0869-22-0006

香川県休日当番医表（3月）

外…外科 内…内科 整…整形外科 小…小児科 皮…皮膚科 ア…アレルギー科
消…消化器科 泌…泌尿器科 耳…耳鼻咽喉科 眼…眼科 婦…婦人科 脳…脳神経外科

	3/7（日）	3/14（日）	3/20（土祝）	3/21（日）	3/28（日）
高松市 〈診療時間〉9:00～18:00 （※1）9:00～17:00	内 河野内科医院 東山崎町543-5 ☎087-847-8150（※1）	—	内 眼 山田医院 国分寺町新居3388 ☎087-874-0040（※1）	—	内 整 十河診療所 十川西町368-1 ☎087-848-1166
	—	—	—	—	整 タカオ整形外科医院 国分寺町新居1310-1 ☎087-870-6700（※1）
	—	—	—	—	耳 松原耳鼻咽喉科医院 川島東町518-1 ☎087-848-1100
	【歯科】高松市歯科救急医療センター　高松市福岡町3-36-23　☎087-851-1167　【日曜・祝日】 9:00～12:00／13:00～16:00 【平日夜間（※月～土、祝日と年末年始は休診）】 19:30～22:00				
丸亀市 〈診療時間〉9:00～18:00 （※1）9:00～17:30 （※2）8:30～18:00 （※3）9:00～17:00	内 医療法人 恵基会 小林医院 綾歌町岡田下500-1 ☎0877-86-3038（※1）	内 小山クリニック 金倉町391-3 ☎0877-58-4976	内 サンテ・ペアーレクリニック 大手町3-3-21 ☎0877-23-8700	小 にじいろ小児科・内科医院 津森町239-36 ☎0877-21-1515	内 はやしクリニック 杵原町633-1 ☎0877-23-5115
	内 外 香川労災病院 城東町3-3-1 ☎0877-23-3111	外 中野外科胃腸科医院 土器町東3-617 ☎0877-25-2525	整 柴田整形外科クリニック 川西町南422-10 ☎0877-28-2700	外 整 まつねクリニック 三条町1256-1 ☎0877-58-0511	耳 こはし耳鼻咽喉科 郡家町234 ☎0877-28-6110
	ア 小 壺保小児科医院 飯山町川原972-1 ☎0877-98-2010（※2）	耳 三崎耳鼻科クリニック 飯山町川原1847-4 ☎0877-98-7696（※3）	—	—	—
坂出市 〈診療時間〉9:00～18:00 （※1）8:30～17:00 （※2）8:30～16:30	内 小 国重まこと医院 笠指町4-28 ☎0877-46-5501	内 小 外 総合病院回生病院 室町3-5-28 ☎0877-46-1011（※1）	内 小 赤沢病院 府中町325 ☎0877-48-3200	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 三木内科胃腸科医院 宮下町1-26 ☎0877-46-3658	—	内 福家内科クリニック 加茂町甲655-3 ☎0877-48-0331	—	—
	—	—	外 みのりクリニック 駒止町1-3-5 1F ☎0877-59-0082	—	—
善通寺市 〈診療時間〉9:00～17:00	内 小 善通寺前田病院 中村町894-1 ☎0877-63-3131	整 大杉脳神経外科医院 大麻町2079-1 ☎0877-63-5566	内 小 田所医院 原田町1408-2 ☎0877-62-1223	内 山下内科医院 善通寺町5-6-28 ☎0877-62-2288	内 小 善通寺診療所 上吉田町6-8-9 ☎0877-62-0311
観音寺市 〈診療時間〉9:00～18:00 （※1）9:00～12:00 （※2）8:50～18:00	内 よねいクリニック 豊浜町姫浜703 ☎0875-52-3800	内 外 石川医院 大野原町大野原2111-1 ☎0875-54-5511	内 小 今滝医院 粟井町2292-1 ☎0875-27-6218	外 クリタクリニック 柞田町甲1888-1 ☎0875-25-1577	歯 ごうだ歯科医院 粟井町1106-3 ☎0875-27-8199（※1）
	—	歯 いその歯科クリニック 木之郷町柿ノ町118-1 ☎0875-57-1550（※1）	—	—	内 たしろ医院 南町5-4-63 ☎0875-25-8413（※2）
さぬき市 〈診療時間〉9:00～17:00 （※1）9:00～12:00	歯 富田歯科医院 大川町富田中2103-3 ☎0879-43-6636（※1）	内 ひもりの里診療所 鴨庄4481-2 ☎087-890-1055	整 大石整形外科医院 昭和3322 ☎0879-52-2107	内 江崎医院 志度870-2 ☎087-894-0001	—
	—	皮 泌 まつおか医院 長尾東1038-1 ☎0879-52-1888	内 はらおか医院 内科・循環器内科 志度4450-3 ☎087-814-2200	外 ヘキクリニック 志度620-1 ☎087-894-1371	—
	—	歯 水野歯科 大川町富田西2854-7 ☎0879-43-1114（※1）	—	—	—
綾歌郡〈診療時間〉9:00～17:00 （※1）8:30～17:30（※2）8:30～17:00	内 外 くわはら医院 宇多津町浜八番丁112-2 ☎0877-49-3200	内 西クリニック 綾川町畑田632-15 ☎087-877-2221（※1）	—	内 小 陶病院 綾川町陶1720-1 ☎087-876-1185（※2）	神 滝宮総合病院 綾川町滝宮486 ☎087-876-1145（※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）



HUG HUG 読者コーナー

今月のテーマ「健康づくり」





「健康に良い食べ物」はたびたびブームになってますよね。最近だと「コロナに効く」ということで、納豆やヨーグルトの買い占めが起きたとか。でも、納豆も食べ過ぎるとかえって腸を悪くするらしいですし、「これさえ食べておけば安心」みたいな都合のいい食べ物はないのかもしれませんね。

「毎日欠かさず筋トレやってます。スマホに入れてる音楽をランダム再生して、1曲終わるまでずっとスクワットを、休憩はさんで3セット。長い曲だと5分以上あるので結構足にきます」（としのりさん）



曲の長さによって大分きつさが違いそうですね。

「季節ごとの旬のものを食べると身体に良いらしいですよ。今だったら大根、かぶ、白菜とか。もう少ししたら春の山菜も出てきますね。ふきのとう、つくし、たらの芽……。あの苦いのがいかにも体に良さそうで、味も大好き。お店に出回るのが今から楽しみです！」（さっちゃんさん）



旬の食べ物は、値段も安いのが嬉しいですね！

「しっかり寝ても寝不足気味なので、睡眠の質を上げるために枕を新調しました。今までのは柔らかすぎて、あってもなくても同じような感じだったので、そばがら入りのしっかりした和風枕にしました。まだ使いだしたばかりなので効果の程は分かりませんが、畳みたいな良い香りがするし、結構おすすめです」（よっちさん）



枕もこだわると結構いい値段がしますよね。

「半身浴を続けています。浴槽の中に、身体を洗う用の椅子を沈めて、その上に座るとちょうどいい感じになかの辺りまでお湯につかります。あとは、本を読んだりスマホをいじったりしながら、30分～1時間くらいつかります。汗がすごく出て快感です♪」（ひとみさん）



お風呂につかる時間って性格が出ますよね。

来月から新コーナーが始まります。

たくさんのご投稿ありがとうございました！
来月もお楽しみに♪



HAPPY BIRTHDAY

3月生まれのおともだち

3月9日 未愛(みあ)ちゃん（1歳）



姉妹仲良しのみあちゃん♡
1歳おめでとう!
健やかに優しくいてね♡

3月8日 璃咲(りいさ)ちゃん（5歳）



お誕生日おめでとう!
笑顔いっぱいの毎日を
過ごしてね！　大好き♡

3月7日 幸来春(ここは)ちゃん（2歳）



2歳の誕生日おめでとう☆
楽しい毎日と
明るい笑顔をありがとう!

3月7日 希美(のぞみ)ちゃん（1歳）



お誕生日おめでとう☆
ニコニコ、元気いっぱいで
大きくなってね。

3月3日 紗菜(さな)ちゃん（7歳）



弟のお世話や手伝いを
してくれる優しいお姉ちゃん♪
ありがとう!

3月19日 凌平(りょうへい)くん（5歳）



りょっくんワールド全開!
いつも可愛いなぁ♡
お誕生日おめでとう!

3月18日 碧唯(あおい)ちゃん（2歳）



お誕生日おめでとう!
いつも可愛い笑顔で
癒してくれてありがとう♪

3月15日 菜々(なな)ちゃん（2歳）



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

3月11日 陽太(ようた)くん（1歳）



お誕生日おめでとう!
元気にスクスク育ってね♪
大好きだよ☆

3月10日 成護(せいご)くん（7歳）



小学校にも慣れて
毎日楽しそうで何より♪
優しいせいごでいてね♡

3月23日 遥大(はるた)くん（2歳）



2歳のお誕生日おめでとう!
もりもり食べて、大きくなーれ☆

3月23日 結香(ゆいか)ちゃん（2歳）



甘えん坊のゆいかちゃん、
これからも明るく元気でね♪

3月22日 梨絆(りな)ちゃん（5歳）



りな、5歳の誕生日おめでとう!
元気に大きくなってね♪

3月21日 航希(こうき)くん（1歳）



ニコニコこうちゃん。
スポーツ万能に
なってほしいなぁ!

3月20日 安珠(あんじゅ)ちゃん（2歳）



食いしん坊の安珠ちゃん
2歳のお誕生日おめでとう♡

3月の豆知識

外国語では?
- 陰暦: 弥生(やよい)
- 英語: March(マーチ)
- フランス語: mars(マルス)

星座は?
- 魚座(うお)（～3/20）
- 牡羊座(おひつじ)（3/21～）

誕生石は?
- アクアマリン: 幸福に満ちる・聡明・勇敢など



- 珊瑚(さんご): 確実な成長・長寿・聡明など



誕生花は?
- スイートピー: 「門出」「別離」「ほのかな喜び」など



- チューリップ: 「思いやり」



3月31日 輝(あきら)くん（5歳）



5さいおめでとう♪
4月から和真と
仲良く登園しようね♪

3月31日 侑里(ゆり)ちゃん（4歳）



4歳のお誕生日おめでとう♡
幼稚園大好きな侑里、
年中さんも毎日元気に行こうね!

3月25日 桃香(ももか)ちゃん（2歳）



にこにこ笑顔がかわいい
桃ちゃん♡
元気に大きくなってね!

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

【締め切り】

〈例〉

お誕生日	締め切り
4月生まれ	2月末
5月生まれ	3月末
6月生まれ	4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!

映画 きかんしゃトーマス おいでよ！未来の発明ショー！

2021年3月26日(金) 全国ロードショー！



©2020 Gullane(Thomas)Limited　配給：東京テアトル

ものがたり

ソドー島に“未来の発明ショー”がやってきた!
発明家のルースから、「機関車は史上サイコーの発明よ」とほめられたトーマスは、ショーを盛り上げようと大活躍。
世界一速い超特急のケンジも日本からやってくる。ところが、ショーにワクワクしている間にルースが発明した空飛ぶ車の設計図が盗まれてしまった!
行け、スチーム・チーム! 力を合わせて未来を守れ!

監督: イアン・チェリー&ジョーイ・ソー 脚本: ポール・ラーソン、ローラ・ポーモント、ベッキー・オーバートン
2020年/イギリス/61分/ヴィスタ/カラー/5.1ch/原題:Thomas & Friends Marvellous Machinery
声の出演:比嘉久美子 田中 完 賀来賢人 ほか Ⓖ ©2020 Gullane(Thomas)Limited.
提供:ソニー・クリエイティブプロダクツ 配給・宣伝:東京テアトル 配給協力:イオンエンターテイメント



HUG HUG 読者プレゼント

親子ペア映画鑑賞券（ムビチケカード）を5組10名様にプレゼント!
右のページにある読者プレゼントページから応募してね。

HUG HUG 3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 「映画 きかんしゃトーマス おいでよ!未来の発明ショー!」親子ペア映画鑑賞券(ムビチケカード)

5組10名様

3月26日(金)から全国ロードショーされる「映画 きかんしゃトーマス おいでよ!未来の発明ショー!」の親子ペア映画鑑賞券（ムビチケカード）をプレゼント!



2 アニマルフェースのフルーツロール（税込1,700円）3名様

岡山で受取

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



3 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



4 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



5 かんてんねんど ぷちカラット7色セット

3名様

食品素材で作られた粘土です。やわらかく手にくっつきにくい防腐剤・防カビ剤を一切含んでいません。
30g 1,500円(税込)

提供：かんてんぱぱ ショップ岡山店



6 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



7 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：Tetote（テトテテ）倉敷店



8 天然水ペットボトル2本＋ハンドソープ

2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㈱



9 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



10 ぼかぼか温泉岡山店 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：ぼかぼか温泉



11 ぼかぼか温泉岡山店 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：ぼかぼか温泉



12 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



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2月20日（土）～2021年3月19日（金）※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。

p22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 ウノハナ（卵の花）	1 ウノ（uno）
2 ノウ（脳）	3 イシウス（石臼）
4 シメジ（占地）	7 ノウカ（農家）
5 ウイルス（virus）	9 メイシ（名刺）
6 スシ（寿司）	10 ブタジル（豚汁）
8 カブトガニ（甲蟹）	12 ナワトビ（縄跳び）
11 タビ（足袋）	14 スミ（墨）
13 ワタ（腸）	16 タガ（箍）
15 ミチクサ（道草）	19 ニユウヨク（入浴）
17 ダウンロード（download）	21 ロウ（蝋）
18 イロハ	23 ダン（段）
20 ユダメ（湯だめ）	24 ハシレメロス（走れメロス）
22 ウシマド（牛窓）	26 マツ（松）
25 レツ（列）	28 トド（胡獐）
27 ムリ（無理）	29 ヤドカリ（宿借）

ハ	ル	チ	カ	シ
A	B	C	D	E

p45のまちがいさがしのこたえ



①いちごのヘタが長い　②空の雲が消えている　③梅の花の色が白に
④扇子の柄が日の丸から梅の花に　⑤手まりが野球のボールになっている
⑥おひな様の目が閉じている　⑦冠の突起の数が3本→5本

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

システム連携でデータ管理
高精度AIによる **出退勤管理**

発熱者を検知
事業関係者の健康状態を **迅速に把握**

認証時間わずか0.2秒！
顔認証導入による **業務効率UP**

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。

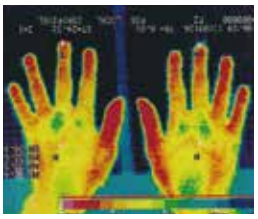


POINT 1 体温を瞬時に測定



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