

donbla.

秋号 / 2016

# ドンブらっこ

FREE  
¥0

悩みをシェアして、笑顔で子育て！

特集

食べるっておいしい！楽しい！

## こどもの食育習慣

園の取組み紹介

伸びる子育て

笑顔で子育て Q&A

パパ&ママの  
子育て応援隊！



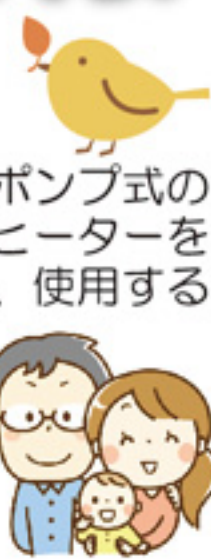
子育て  
応援

創業以来約 5,000 棟の実績！  
宅地開発から住宅建設まで一貫施工！

# 特選物件情報

## まじめ豆知識

エコキュートについて  
エコキュートは環境問題を考えて開発されたヒートポンプ式の家庭用給湯システムのことです。電気温水器は電熱ヒーターを使いますが、エコキュートはヒートポンプ式なので、使用する電力の約 3 倍の熱エネルギーをつくり出します。しかも、割安な深夜電力を使うことができるので、これまでのヒーター式より約 30% ほどエネルギーが節減できます。運転中の CO2 の排出量も 50% 減の給湯システムです。



## 新築 倉敷市呼松 呼松モデル

価格 1,980 万円 (税込)  
■ 建 98.53 m<sup>2</sup> (29.80 坪)  
■ 土 138.37 m<sup>2</sup> (41.85 坪)



呼松地区希少物件  
・第三福田小学校  
…徒歩 8 分  
・駐車 4 台可



●所在地/倉敷市呼松一丁目 882 番 1、883 番 1、884 番 1 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●構造/木造 2 階建  
●設備/公共下水・電化住宅・照明器具・カーテン  
●建築/H27 岡七確建 第 501888 号 平成 28 年 2 月 3 日  
※登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。

## 新築 倉敷市玉島 乙島北モデル

価格 2,760 万円 (税込)  
■ 建 108.19 m<sup>2</sup> (32.72 坪)  
■ 土 215.00 m<sup>2</sup> (65.03 坪)



交通アクセス良好

・上成小学校…徒歩 10 分 ・駐車 4 台可

●所在地/倉敷市玉島乙島字段浦 5791 番 11 ●用途地域/第一種低層住居専用地域 ●建ぺい率/50% ●容積率/100% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建 ●設備/公共下水・電化住宅・照明器具・カーテン  
●建築/H27 岡七確建 第 500342 号 平成 27 年 6 月 1 日  
※登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



## 新築 岡山市南区 彦崎 2 期 3 号地

価格 2,480 万円 (税込)  
■ 建 105.16 m<sup>2</sup> (31.81 坪)  
■ 土 161.10 m<sup>2</sup> (48.73 坪)



太陽光発電 12.81kw 搭載プランの場合 2,980 万円

交通アクセス良好

・JR 宇野線「彦崎駅」…徒歩 6 分 ・駐車 2 台可

●所在地/岡山市南区彦崎 2828 番 6 ●用途地域/近隣商業地域 ●建ぺい率/80% ●容積率/200% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建ガルバリウム ●設備/公共下水・電化住宅・照明器具・カーテン ●取引態様/売主 ●建築/H27 岡七確建 第 500321 号 平成 27 年 5 月 27 日 ●登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



## 新築 倉敷市真備町 箭田 5 号地

価格 2,450 万円 (税込)  
■ 建 102.68 m<sup>2</sup> (31.06 坪)  
■ 土 204.82 m<sup>2</sup> (61.95 坪)



・駐車 4 台可

・井原鉄道「吉備真備駅」…徒歩 8 分

・対面洗濯機付システムキッチン搭載

●所在地/倉敷市真備町箭田字土師谷 1892 番 9 ●用途地域/第一種中高層地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建 ●設備/公共下水・電化住宅・照明器具・カーテン  
●建築/H26 岡七確建 第 500800 号 平成 26 年 8 月 7 日  
※登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



## 新築 倉敷市真備町 尾崎 8 号地

価格 3,320 万円 (税込)  
■ 建 96.87 m<sup>2</sup> (29.30 坪)  
■ 土 294.33 m<sup>2</sup> (89.03 坪)



太陽光発電 19.8kw 搭載プラン

・太陽光発電で  
らくらく返済  
・駐車 4 台可

太陽光発電 19.8kw 搭載プラン

●所在地/倉敷市真備町尾崎字三反地 812 番 12、812 番 13 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建ガルバリウム ●設備/公共下水・電化住宅・照明器具・カーテン ●取引態様/仲介 ●建築/H27 岡七確建 第 501371 号 平成 27 年 11 月 4 日 ●登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



## 新築 総社市門田 門田 1 号地モデル

価格 2,560 万円 (税込)  
■ 建 102.67 m<sup>2</sup> (31.05 坪)  
■ 土 216.69 m<sup>2</sup> (65.54 坪)



好立地!!

・JR 伯備線「総社駅」

…徒歩 8 分

・総社中央小学校

…徒歩 3 分

・駐車 2 台可

●所在地/総社市門田字浅尾前 524 番 1 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建ガルバリウム ●設備/公共下水・電化住宅・システムキッチン 食器洗浄乾燥機・2口IHヒーター+1口クイックラジエントヒーター ●取引態様/仲介 ●建築/H27 岡七確建 第 501692 号 平成 28 年 1 月 4 日 ●登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



## 新築 総社市清音 清音 2 号地モデル

価格 2,527 万円 (税込)  
■ 建 110.12 m<sup>2</sup> (33.31 坪)  
■ 土 186.57 m<sup>2</sup> (56.43 坪)



好立地!!

・JR 伯備線「清音駅」

…徒歩 6 分

・駐車 4 台可

●所在地/総社市清音上中島字北川原 18 番 5 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●構造/木造ガルバリウム鋼板立ハゼ葺 2 階建ガルバリウム ●設備/公共下水・電化住宅・システムキッチン 食器洗浄乾燥機・2口IHヒーター+1口クイックラジエントヒーター ●取引態様/仲介 ●建築/H27 岡七確建 第 501605 号 平成 27 年 12 月 10 日 ●登記費用・火災保険・ローン経費等は別途必要となります。



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋……。気候が良く、過ごしやすい秋は、何か新しいことを始めるのにもピッタリの季節。「そろそろ子どもに習い事を」と考えているあなたにもオススメの、子育てに役立つ情報を盛りだくさんでお届けします!

02 **特集**  
**食べるっておいしい! 楽しい!**  
**こどもの食育習慣**

05 こどもに優しい簡単レシピ

06 園の取組み紹介  
**伸びる子育て vol.3**

07 **子どもの健康相談室**  
(にしきどクリニック・羽島こども診療所)

08 **パパ・ママに嬉しい!**  
**子育てファミリーにやさしいお店**



10 **パパ・ママ必見!**  
**こどものおけいこ**

12 子育てのために  
**しておきたいことと**  
**してはいけないこと**

13 **パパ&ママの**  
**子育て応援隊!**

14 **倉敷ママの悩みをシェアして**  
**笑顔で子育てQ&A**

15 **家族で行けるイベント情報**  
**もっちゃんの わくわく絵本の森**



**P** 読者プレゼント  
**PRESENT**

素敵な商品を読者の皆様にプレゼント!  
 プレゼントはdonbla.ユーザー登録後にご応募いただけます。

ワールドビュッフェ倉敷堀南店  
**ランチ・ディナーに使えるお食事券**



**5**  
 名様

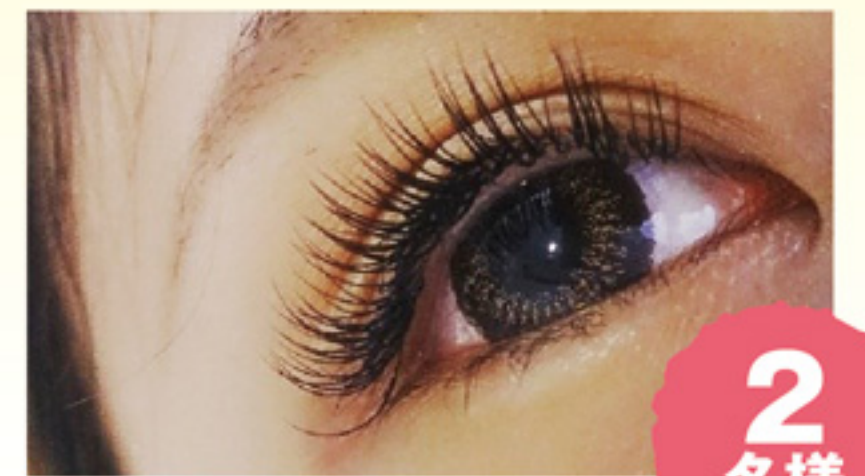
森のかくれんぼ(しかけ絵本)  
**不思議の国のアリス ポストカード2枚セット**



※絵柄は選べません

**5**  
 名様

hair & eyelash salon CHARME  
**まつげエクステ** ※施術可能数は120本まで



**2**  
 名様

岡山農業公園ドイツの森  
 クローネンベルク  
**ペア入園券**



**3**組  
 6名様

池田動物園  
**親子ペア**  
**入園チケット**



**2**組  
 4名様

ブラジリアンパーク  
 鷺羽山ハイランド  
**フリーパス**  
**ポート(ペア)**



**5**組  
 10名様

とっとり花回廊  
**ペア入園券**



**3**組  
 6名様

渋川動物公園  
**ペア入園券**  
 +ポストカード  
 セット



**1**組  
 2名様

「子連れOKのお店は?」「おいしい料理のレシピは?」など迷ったら、donbla.ウェブサイトへGO! 倉敷の便利で楽しい情報が満載です。一度アクセスしてみてくださいね!



※本誌記事・写真・イラスト・レイアウトの無断転載を禁止します。

明日をもっと、こころよく  
**GUNZE**



できるだけ早くはじめる!

先取り派の  
 ママ&ベビー

のんびり屋  
 だけじゃなく、そろそろ  
 いよいよかな

慎重派の  
 ママ&キッズ

お子さまのファーストスクールには  
**グンゼのスイミング**がおすすめです。

この秋、  
**「さーのっ!」**  
 いっしょに  
**デビュー!!**

**9/22(木)祝まで**

**これでママも安心、納得!**

入会金(通常3,240円)・登録手数料(通常3,240円)・  
 月会費2ヶ月分(通常12,312円)+スクール指定品

すべて  
 まとめて  
**2ヶ月分 10,000円**

練習開始日にあわせて料金プランもあります。

水着・帽子・  
 オリジナル  
 エナメルバッグ  
 プレゼント!



**IVY SQUARE** 楽しさ感じて、ココロもカラダもハッピーに。  
**グンゼスポーツアイビースクエア**

〒710-0054 倉敷市本町16-54  
 TEL.086-422-2001

営業時間 平日/9:00~24:00  
 休館日 毎月15日・月末

**0120-516-390**

土曜日/9:00~22:00 日・祝日/9:00~20:00  
<http://www.gunzesports.com/kurashiki/>



## そもそも食育ってなに?

食育とは、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは知育・徳育・体育の土台となるだけでなく、生きる力にもなります。食育を通して食べ物に対する感謝の心や、栄養バランスの良い食事の大切さ、日本の伝統ある食文化などを学び、心身共に健康な子どもに育てていきましょう。

食べるっておいしい! 楽しい!

# 子どもの食育習慣

「食」は子どもの心と体の成長に大きく関わっています。子どもを健やかに育てるためにも、食の大切さを家庭でしっかり考えていきましょう。

### pickup 02 一口のサイズや食感にも注意

噛むことが顎の発達にもつながるので、咀嚼物のサイズが小さくなりすぎないようにしよう。また、柔らかい料理ばかりでも顎を使わないのでNG!

### pickup 03 和食中心メニューが◎

和食は全体の栄養バランスが良いだけでなく、油をあまり使わないのでとてもヘルシー。健康食としても◎

### pickup 04 栄養はもちろん、見た目も大切

見た目が茶色ばかりの食事があまり美味しなそうに感じるのは子どもも大人も一緒。ニンジンやコーンなどを使ってカラフルに仕上げ、食欲を増進させて

### pickup 05 味付けはシンプルイズベスト!

子どもは大人よりも味に敏感なので、小さい頃から濃い味に慣れさせると味覚が鈍り、生活習慣病に繋がる可能性も。素材の味を活かした薄味の料理を心掛けよう

しおかぜ認定こども園のある日の給食

※この給食は3歳以上の子どもが食べる量です。

**子どもの食習慣を見直して、今日から食育を始めよう!**

倉敷市児島で、子どもたちに食の大切さや楽しさを伝える食育を行っているしおかぜ認定こども園。給食に地産地消食材を用いたり、郷土料理を伝える親子料理教室を行ったりと、さまざまな食育の取り組みを行っています。今回は、こども園の栄養士さんに、親子で食について考えるきっかけとなるような給食の取り組みを教えてくださいました。

### pickup 01 新鮮な食材や地場食材を使用

地元の食材を食べることで、自分たちが住む地域の伝統的な食文化を知ることができる他、輸入物と比べて生産者の顔が見えやすいので安全面でも◎。また、食材は鮮度が命。腐ったり萎びたりした食材では心も体も健やかにはならないので、素材本来の味わいを感じるためにも、新鮮な食材をたっぷり使おう

いろいろな食材にチャレンジしてね!

しおかぜ認定こども園 栄養士 馬木 晴子 さん

初心者の方もお気軽に♪

## 体験レッスン 開催中!

90分 500円 (税込)  
※パンは2時間

秋の入会  
キャンペーン  
9月1日(木)  
10月31日(月)

入会特典

入会金 通常5,400円(税込)が無料!

\*オリジナルスクールエコバッグをプレゼント

\*期間限定! お得な入会プラン ※有効期限/2016年10月31日(月)まで



homemade cooking 倉敷教室

ホームメイドクッキング Q 検索

岡山県倉敷市笹沖361 リード第1ビル 2F-D

体験レッスンのご予約・お問い合わせは

tel.086-434-2083

家庭で学ぼう！

食の大切さ&楽しさ。

子どもの成長、とりわけ体の構造を作って行く上で欠かせないのが食べ物です。栄養が偏った食事はかりだと、子どもの成長にも悪影響を与えます。そこで、幼いころから栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

家庭における食育では、まずは食べることの大切さや楽しさを子どもに伝えることが大切です。例えば、一緒にスーパーに行き、子どもに「お魚さんがキラキラ光っているね」などと話しかけて、食材への興味を持たせましょう。また、一緒にごはんの準備をするのも◎。一生懸命手伝った食事を誰かに食べてもらい、「美味しい」と言ってもらう喜びは食への関心を高めます。

脳は情報を得ることで刺激され、活発になります。幼いころからさまざまな経験を積むことで脳がより活発になり、心身ともに健やかに成長するのです。そのためには、家庭での食育は大切な役割を担っています。子どもが健康に育つためにも、まずは食の楽しさから伝えていきましょう。

ちゃんとできてる？  
食育チェックシート

- 毎日、朝ごはんを食べている。
- ごはんを食べる前に「いただきます」、食べた後は「ごちそうさま」を言っている。
- 旬の食材を旬の時期に食べている。
- 早食いせず、よく噛んで食べている。
- 倉敷の郷土料理や郷土野菜を食べたことがあるor知っている。
- 家族揃ってごはんを食べる機会が1日1回以上ある。



郷土食材の魅力を発見！

倉敷のおいしい食材を知る。

食の国際化が進んで外食も増え、あまり和食を食べなくなつたという家族もいるかもしれません。しかし、昔から日本の食生活を支えてきた和食には、心身を健やかにするための要素がたっぷり詰まっています。洋食も良いですが、幼少期には和食中心のメニューを心掛けましょう。

豊富に採れる特産物を工夫して生まれた郷土料理は、歴史や食の文化を知ることができます。食文化を知り、その土地その土地の魅力を守り、伝えていくことも食育の一つ。豊かな風土と潤沢な水源で育まれた倉敷の郷土食材や郷土料理を、次の世代へとつないでいきましょう。ここでは、食卓に取り入れやすい倉敷の郷土食材の一部をご紹介します。

連島ごぼう

生産者が手塩にかけて作る連島ごぼうは、昭和22年から栽培されてきた。皮ごと調理して、たっぷりの旨味成分を吸収しよう。アクが少なく柔らかいので子どもでも食べやすい。



下津井わかめ

下津井沖の急流にもまれて育つため、身は薄く柔らかい。磯の香りが強く、ミネラル分も豊富。水で戻さず使用できるので、汁物にそのまま入れても◎。身が柔らかいので煮すぎには要注意！



連島れんこん

連島の良質な粘土質の土で栽培されるレンコン。肉質が柔らかくシャキシャキとした歯ごたえが特徴。栄養価が高く、食物繊維も豊富に含まれているので団子や天ぷらにオススメ。



衣川なす

生産量が少なく、「幻のなす」とも呼ばれる吉備の伝統野菜。ぼつりとした実を包む皮は薄いので、出汁との味馴染みも良い。やさしい甘みを楽しむならシンプルな調理法が◎。



おうちでカンタン！ 栄養レシピ

子どもと一緒に作れる簡単オススメレシピをご紹介します。親子で楽しくレッツクッキング！

「親子で作る簡単フライパンピザ」



◎材料(1枚分)

- |           |       |
|-----------|-------|
| (生地)      |       |
| 中力粉       | 50g   |
| 塩         | 0.1g  |
| ベーキングパウダー | 2g    |
| 水         | 35cc  |
| 油         | 小さじ1  |
| 打ち粉       | 適量    |
| (ソース)     |       |
| 玉ねぎ       | 1/2個  |
| ニンジン      | 中1/5本 |
| ベーコン      | 2枚    |
| コーン缶      | 30g   |
| ピーマン      | 1/2個  |
| 油         | 少々    |
| ケチャップ     | 30g   |
| (トッピング)   |       |
| とろけるチーズ   | 適量    |

◎作り方

- (生地)
- a、bの材料をそれぞれ混ぜ合わせた後、aにbの材料を入れてよく捏ねる。
  - ラップをして30分以上休ませる。
- (ソース)
- 玉ねぎとニンジンの皮をむき、細切りに。ピーマンも細く切っておく。ベーコンは5mm程の幅に切る。
  - 鍋に油を入れて熱し、①を加えて炒める。※焦げ付く場合は少量の水(分量外)を加えて炒める。
  - 缶詰のコーンとケチャップを加え、炒めて火を通す。



(ピザ)

- ラップをして休ませた生地を打ち粉をして伸ばす。
- フライパンに油(※分量外)を少し多めに注いで熱し、①を入れて生地を片面を焼く。
- 片面が焼けたら、生地を裏返してソースを乗せて伸ばし、とろけるチーズを乗せる。
- 蓋をして、チーズが溶けてプツプツ気泡が出てきたらできあがり。



一生に一度の大切な「お食い初め」は和久・庄屋の百日祝膳で。



百日祝い  
お食い初め

お食い初めは、赤ちゃんの時に、一生に一度きりの儀式・しきたりです。一般的には、生後100日から120日ごろに行われる事が多いため、「百日祝い」(ももかいわい)とも言われています。各地方・地域によってその呼び名や、やり方にもバリエーションがあり、箸揃え、箸祝い、歯固め、真魚始めなどと呼ばれる事があります。数ヶ月間、無事に成長してきた事に対するお祝いであり、終生、豊かな食生活を送れるようにと願う儀式です。

◆祝餅(一升) 2,500円(税抜)

百日のお餅も承ります。

和久  
庄屋

倉敷市中央1-492-11 (60名様ご予約可能)  
Tel.086-421-1700

倉敷市下庄471-1 (120名様ご予約可能)  
Tel.086-463-5500



お得なクーポン  
全品 10%off  
但し、百日祝いの方に限り  
※他券併用不可  
※期限/11月31日まで

## 食育活動を通してママ同士の繋がりを深め、 子育ての悩みや楽しさを共有しよう!

CHECK!



育児イベントや親子遊びの提案、食育活動を行い、在宅親子の子育てを応援する杉の子では、毎月1回「杉の子カフェ」を開催。食に関心を持ち、親子で料理を楽しんでもらうことが狙いだ。参加者からも、子育ての悩みや楽しさを共有できると好評。秋は、みんなで育てたサツマイモを使った料理を作る予定。

地域子育て支援センター杉の子  
☎086-462-6203

# 親子の食育サロン

ここでは、子どもと一緒に参加できる食育イベントや料理教室、地域の人と交流できるスペースなどをご紹介します。みんなで食べ物について学んでいこう!

## イベントや料理教室に参加して、 食の大切さを学ぼう。

食生活改善や健康増進を推進するため、地域で食育の推進活動を行うボランティア団体の栄養委員。親子向け料理教室や生活習慣病予防の料理教室をはじめ、子どものためのさまざまな食育イベントを行っている。バランスのとれた食事や正しい食生活を目指して、親子でイベントや料理教室に参加してみよう?

倉敷市栄養改善協議会  
☎086-434-9868(倉敷市保健所 健康づくり課内)



CHECK!

## 野菜を栽培&収穫するイベントを通して、 食べ物への感謝の気持ちを育む。

火曜～土曜の10時～15時に開放されるピョンピョンひろば。地域住民との交流も多く、イチゴやナス、サツマイモ、枝豆などの野菜と一緒に植え、世話や収穫を行っている。収穫した野菜は、毎月1回開催している「地域交流ほっとカフェ」にてみんなで調理。食材のおいしさや地域の方との交流を楽しんで。

交流スペース「ピョンピョンひろば」  
☎086-441-2282



CHECK!

## 食べることの楽しさや 喜びを実感できる食育体験!

野菜の栽培から喫食までを親子で体験できるなど、食べ物を身近に感じてもらうための活動を積極的に行っているセンター。栄養バランスを考えた食事や子どもへの食べさせ方などを伝えるだけでなく、実際に離乳食作りも行っているそう。センターでは食の楽しさや悩みに共感し、ママたちの子育てを応援している。

社会福祉法人クムレ  
小ざくら地域子育て支援センター  
☎086-476-2016



CHECK!

親子で  
参加できる  
EVENT

EVENT  
9/4

### 真備・船穂地産地消&ふれあい祭り

地元の新鮮な野菜や果物、手作り加工品の販売やイベントもあり  
開催:8時30分～13時/¥:入場無料/  
場所:倉敷市真備町箭田1141-1 倉敷市真備支所駐車場/  
問:実行委員事務局(086-698-8113)

TRIAL  
随時

### 塩の資料館見学

塩作りに関する資料がたくさん見られる。  
小学生以上は塩づくり体験も可能(要予約)  
営業:9時～16時30分/休:月曜(祝日の場合翌日)/¥:入館料要/  
場所:倉敷市児島味野1-11-19/問:旧野崎家住宅(086-472-2001)

TRIAL  
随時

### セリの見学(玉島魚市場)

鮮魚介類の卸売りと小売りをしている魚市場。  
不定期でイベントも開催  
セリ開始時間:6時15分～(前日午前中までに要予約)/  
休:水・日曜、祝日/¥:見学無料/場所:倉敷市玉島柏島916-2/  
問:玉島魚市場(086-526-7800)

ネット版無料会員登録は  
こちらにアクセス!!

nishina-rakuraku.com

ニシナらくらく便

検索

午前中のご注文で  
その日の夕方、夜にお届け

お値段に関係なく  
1点からご注文が可能!!

冷蔵・冷凍物も  
ご注文OK!!

朝頼んで夕方届く、簡単便利な  
ネットでショッピング!!

ニシナらくらく便

ネット会員  
カタログ会員  
同時募集中!!

年会費  
代引手数料  
登録料  
無料!!

●電話・FAXでのご注文を希望の方は  
電話・faxでのご注文をご希望のお客様はお近くのニシナ・ニシナフードバスケット店頭で「カタログ会員無料登録」の上、カタログを(無料)をご利用ください。

●お問い合わせ  
☎0120-247-012

TEL/FAX.086-421-7247  
〒710-0841 倉敷市堀南697-1 ニシナらくらく便

●商品のお届け時間 下記の中からご都合の良い時間等をお選びいただけます。

1便	2便
14:00～16:00	16:00～18:00
3便	4便
18:00～20:00	20:00～21:00

こどもにやさしい

# ★かんたん レシピ



夏に疲れた胃と膵臓の調子を整えてくれますよ♪

## かぼちゃとキャベツの 豆乳グラタン



たっぷり野菜が美味しい! 冷蔵庫の余った野菜やマカロニ、ツナ等を入れてもOK! チーズをのせて焼くと濃厚さが増して冬向けに!



乳製品を使わないので、アレルギーや授乳中のママにもおすすめ!

### 材料



- A**
- 水……………200cc
  - かぼちゃ……………150g 1cm×2cm角
- B**
- 玉ねぎ……………小1コ スライス
  - キャベツ……………150g 2cm角
  - しめじ……………1株 ばらす
  - 鶏ひき肉……………150g
  - 油……………大さじ1
  - 塩、コショウ……………少々
  - 豆乳……………300cc
  - コンソメキューブ……………1コ
- C**
- 水溶き小麦粉(水45cc+小麦粉小さじ4)
  - パン粉・パセリ(飾り用)……………適量

### 作り方



1 野菜をそれぞれ適当な大きさに切る。



2 Aに蓋をして5分程度蒸し煮にし火を通す。



3 Bを鶏肉、野菜の順に炒め、塩コショウする。



4 ②と③を合わせ、豆乳とコンソメを入れる。



5 煮立ったらアクを取り、Cを入れとろみをつける



6 耐熱皿に入れ、パン粉を振り、トースターで焼く



幸せな未来の創造をコンセプトに、自家農園野菜を使ったおうちレストランや自然なものを生かしたワークショップです。幸せになる生き方の講座なども行っています。  
http://flavare.com/  
完全予約制ランチ  
営業日/木・金 11時~14時

自家農園レストラン  
ハーブや自然を感じる空間

ナチュラル  
ライブ フラワーレ

Tel.0866-96-1811



こちらのQRコード  
からもご覧になれます

# アクアラブのウォーターサーバーは85°のあつ~いお湯 粉ミルクの殺菌・調乳の手間がぐ~んと楽になります! 朝炊いたご飯も、夜まで美味しさが持続!



アクアラブの水は赤ちゃんでも安心して飲める軟水です。安全でおいしいRO水を家庭で飲みませんか?

ピュアウォーター[RO水]  
3ガロン(11.3リットル)ボトル  
アクアラブ 1,200円(税別)

お問い合わせ・お申込みはこちらから!

フリーダイヤル 0120-030-937

無料  
お試し2週間  
ただいま  
実施中!!

まいにち  
のんでるよ♪



赤ちゃんにも  
不純物が  
ないので  
安全!

ごはんも  
美味しく  
炊けます!

お茶  
お味噌汁は  
素材の味を  
引き出し  
ます!

お薬の  
服用に  
安心して  
使用でき  
ます!



ASJアクア・サービス・ジャパン本部  
〒710-0803 岡山県倉敷市中島2202  
TEL.086-466-1600 FAX.086-466-1611  
■倉敷営業所 ■岡山営業所 ■福山営業所

OCS岡山オフィスコーヒーマシーサービス  
〒700-0944 岡山県岡山市南区泉田1-3-14  
TEL.086-222-8231 FAX.086-231-9068

フリーダイヤル 0120-028-231



# 伸びる子育て 園の取組み紹介

“体験”を通して  
子どもの心と  
体を育てる!

vol.3

どんな親も、我が子が集団生活を送りやすい幼稚園に入園させてあげたい気持ちは一緒。  
ここでは、子どもを育てるためにより特化した取組みを持つ園をご紹介します。

動植物を育てて命の大切さを学ぶ。  
人とのつながりを大切にしたい教育環境。

— 自然とふれあい、学ぶことで、  
園児の心と体を養う。 —

生き物や人に関心を持ち、大切にしようという情緒を子どもが幼児期のうちに育むことが大切です。例えば、動植物を育てる時でも「ごはんが足りていないのかな」「元気がいいだね」と親子間で情報を共有することで、生き物に関心を持ち、大切にしようとする心が育まれます。この、情緒を育むことは人格形成の土台となる幼児期にこそ行う必要があります。

当園では、自然とのふれあいを大切にし、幼児期の子どもの心を育てる取組みに重点をおいて教育をしています。その一環として、動物や植物など色々な生き物を育てています。子どもたちで小動物を飼育したりすることで、さまざまな感動を伝え合い、共感する喜びが生まれてきています。

8月に行った夏祭りは、子どもたちが主体となって2ヶ月掛けて準備しました。何の出し物をするかなどを子どもたちで考え、助け合いながら作り上げることができました。時間を掛けて思い出を作ることが人生の経験となり、その経験全てが生きる力に変わるので。



— 開園以来続く徒歩登園を通し、  
やり抜く力を育む。 —

入園以来ずっと、園児たちが先生と一緒に徒歩で登園しているのも、勇崎幼稚園の特徴です。歩いて登園することで体力が身に付くだけでなく、交通ルールや継続する意志、地域との関わりを学ぶことができるのです。一つのことをやり抜く力、そして誰かと支え合うことの大切さを、徒歩登園を通して感じてほしいと思っています。



▲子どもたちが中心となって準備を進めた夏祭り

**取組みまとめ**

勇崎幼稚園の

- ★ 自然とのふれあいを大切にしたい教育
- ★ 地域住民との積極的な交流
- ★ 園児同士が支えあう徒歩通園

学校法人 勇崎学園 勇崎幼稚園  
倉敷市玉島勇崎984  
☎086-528-0555

▶ 他の子育て支援記事を読む

楽しく眠育♪ おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に作ろう! \*

## 手作り真綿ふとん

イベント開催!!

手作り真綿ふとん・1枚 (ハーフサイズ) 2,160円

日時 9月17日(土) 場所 ふとんのつゆき 倉敷店  
倉敷市吉岡 227-7  
TEL.086-427-2290 FAX.086-427-2292  
【営業時間】 10:00~18:30

2名様10組 ※お席に限りがございますのでお早めのお申込みをお願い致します。

〈午前の部〉 10:00~12:00 お申込み・お申し込み  
〈午後の部〉 14:00~16:00 お問い合わせ ☎ 0120-272-293

真綿を手引きしていきよ。

真綿を重ねて側に入れたら完成!

真綿って体に良いこと知ってますか?  
ホコリが出にくく、汗の吸収力も抜群! 安心の天然素材です。

ふとんのつゆき 倉敷店



# 子どもの健康相談室

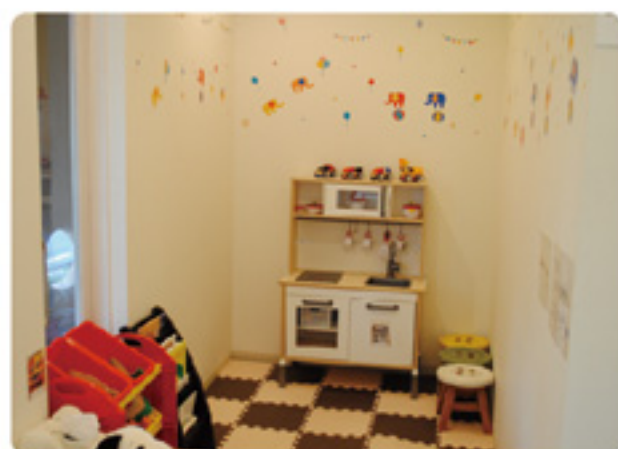
すくすくと育つ子どもの健康は何かと気になるもの。ここでは、今の季節に気になる病気や症状について、小児科や歯科など、各医院の先生が詳しくアドバイスをしてくれます！  
しっかりチェックして子育てに役立ててくださいね♪

## 歯科

しっかりと歯を磨いて、  
お口の健康を守ろう。

### 家庭での正しい歯磨きで お口の病気を予防！

夏休みなどの長期休みは子どもの生活リズムが崩れ、お口にも悪影響を与えます。特に、時間を決めずにダラダラと食べ物を食べている子どもの口内環境は悪く、虫歯などのリスクが高くなります。そこで、秋は乱れた生活リズムを見直し、口内環境を整えていきましょう。お家での歯磨きはもちろん、普段から定期的に歯科検診やクリーニングを行い、虫歯などのリスクを減らしていきましょう。歯科医院では歯磨きの指導も行っているので、しっかりと学んで実践し、お口の健康を保っていきましょう。



キッズコーナーやおむつ交換台付のトイレもある、ママに嬉しい設備

### 小さな子どもを持つ ママへの配慮が随所に。

当医院は院内を全てバリアフリー化し、ベビーカーや車いすを利用していてもそのまま診察室に入室できるように広く設計しています。ベビーカーや車いす利用者の中には、段差や空間の問題からなかなか歯科医院を受診できない人もいます。そういう人を少しでも減らしたいと思います。設備に

もこだわりました。

子どもへの治療は、一人の患者さんとしての信頼関係を大切にしています。例えば、不安が強い子どもの場合にはすぐに治療に入らず、歯科医院に慣れることから始め、子どもが安心した状態になった時に治療に入るように心がけています。お口のトラブルを未然に防ぐためにも、子どもが歯科医院を嫌がるきっかけを作らないように気を付けています。



診察台の横にはベビーカーや車いすを置けるスペースを確保



## 小児科

病気の多い秋こそ、  
予防が重要！

### これからの季節に 注意すべき病気は？

食中毒やインフルエンザ感染症、アレルギー疾患などです。一般的に食中毒は夏に多いと思われていますが、実は最も多く発生するのは9月。O・157を代表とする大腸菌などの細菌性感染が原因です。調理器具を煮沸消毒したり、食べ物はしっかりと加熱処理を行ったりと、菌を寄せ付けにくくしましょう。また、アレルギー疾患にも要注意。もともと気道過敏性のある気管支喘息の人は、台風による気圧の変化で喘息発作を誘発する傾向があります。1週間以上、とりわけ夜間を中心に咳が続く場合は、喘息発作の可能性もあるので注意してください。一方、インフルエンザ感染症もこれからの季節に気を付けたいところ。もし発症しても症状が重くならないように、家族全員で予防接種を行っても良いでしょう。特に乳幼児が感染すると重症化する恐れが高いので、生後6ヶ月以上の子どもはなるべく予防接種することをおすすめします。

### 現代家族のニーズに応えた 病児保育所。

2000年から病児保育所を併設し、働くママたちのサポートを行っています。預かる前には必ず診察をし、定点カメラを設置して異変がないか定期的に確認をしたり、名前を間違わないように子どもの体の

前後に名札を付けて薬の飲み間違いを防止したりと、安全面には気を付けています。子どもが病気になっても仕事を休めないという家族はここ何年かで増えてきました。当院では、そういった家庭の事情をなるべく汲み取りながら、子どもを預かっていきます。もし、子どもが病気だけと見られない時に

は、まずは電話で相談してください。きっと、ママの力になれると思いますよ。



柔らかい日差しが射し込む、病院の2階にある病児保育所



### お話を伺ったのは

#### 羽島こども診療所



倉敷市羽島199-1  
TEL.086-424-3937  
[診]9:00~11:45、16:00~17:45  
[休]日曜、祝日  
[P]20台

#### profile

#### 榎 明子 先生

1985年川崎医科大学医学部医学科を卒業後、同年5月に同学部小児科に入局。その後、1998年10月に現診療所を開業し、2000年より病児保育所をスタートさせた。開業以来、地域の人に寄り添った診療を心掛けている。

### お話を伺ったのは

#### 西木戸 博史 先生



鹿兒島大学歯学部卒。岡山大学口腔外科で研修。10年の勤務医を経て昨年5月開業。

### お話を伺ったのは

#### 歯科にしきどクリニック



倉敷市吉岡224-4  
TEL.086-486-5556  
[診]9:00~13:00、15:00~19:00  
[休]水・日曜、祝日 [P]7台  
[備]祝日のある週の水曜は診療予約優先

# 写真をプリントするならトップワン! 夏の思い出を未来へ残しませんか?

**写** 真のことなら是非おまかせ下さい! スマートフォン・デジカメプリントが「高画質」「高耐久」「高品質」でL判1枚19円(税別)! ネットでご注文の方は年会費600円も無料です! お気に入りの写真を10ページの写真集アルバムにできるフォトブックも大人気! ただいま期間限定で、通常900円が特別価格500円(税別)に! ぜひこの機会に写真のトップワンへ!



●思い出たっぷりのフォトブック



●撮り貯めた記念写真をプリント!

## iPhoneの修理も行います! (iPhone修理は東連島エブリイ店のみ)



トップワンではiPhoneの各種故障修理を行っています。もちろんデータはそのまま! 家事や仕事、子育てに忙しいママやパパに多いのが画面のガラス割れや水没。契約期間がまだまだあるのに、そのままになっている方多いですね。トップワンでは**最短10分**でお買い物中に修理完了! まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

ガラス・液晶交換 **¥8,900~**  
ボタン・バッテリー交換 **¥4,900~**  
水没復旧修理 **¥3,000~**

※価格は税別です。  
※対応機種はお問い合わせ下さい。

ザ・ビッグ  
ココス  
エディオン  
中原三法堂  
国道2号線  
ゆめタウン

写真はトップワン  
ゆめタウン倉敷店  
tel.086-441-0205  
倉敷市並沖1274-1  
営/9:30~20:00 駐/有り

エディオン  
花のまる  
ダイソー  
エブリイ

写真はトップワン  
東連島エブリイ店  
tel.086-448-0245  
倉敷市連島町160-1  
営/10:00~19:00 駐/有り

## フォトプリント

高画質L判プリント **1枚 ¥19 (税別)**  
フォトブック(写真集) 通常900円が **¥500 (税別)**  
※年会費価格です。ネット注文は年会費無料!



## 小さなお子様とも安心&リラックスできる

**髪** を切りたいけど美容院に行けない子育てで忙しいママに、ゆっくりくつろげる場所を。キッズルーム完備で、お子さまも遊びに夢中であつという間にカット終了! いつでも授乳ができるように貸し切りにする事も可能です。



美容室Cieta  
tel.086-466-0250  
倉敷市片島町108-4  
営/9:00~18:00  
休/月曜-第3日曜日 駐/なし

## Coupon

おかげさまで3周年! カット+カラー  
通常¥8,100→7,020(税込)  
期間/2016年10月31日まで  
※他券併用不可。ロングは+540円

## ドンブラっこは「donbla.」でも読めます! 倉敷の生活 & 子育て情報サイト

donbla. **ドンブラ** 検索



donbla. (ドンブラ) は、子育て中のママ & パパ、ご家族全員に嬉しい内容が満載の「倉敷の情報専門」ウェブサイトです。donbla.では本誌、ドンブラっこがインターネットでご覧いただけます。他にも沢山のクーポンや、話題をシェアできるコミュニティ機能、「ドンコミュ」があります。「倉敷で子供と行けるお店ないかな?」といったお悩みやご質問から「子供とこういうイベントに行ったよ!」という情報まで、お気軽にどしどし投稿してください。

本誌ドンブラっこと一緒にドンブラも、子育てや生活にお役立て下さいね! 皆さまのご参加、お待ちしております!



## お手軽カンタンにアクセス!

手持ちのスマートフォン、タブレットにあるQRコードリーダーのアプリから、右のQRコードを読み取ると、donbla.にアクセスできます。皆さまのご参加お待ちしております!



倉敷の子育て情報サイト  
donbla.編集部  
tel.086-465-6296  
mail: design@donbla.co.jp  
倉敷市中島2370-14 老龍園ビル4F  
営/受9:00~18:00  
休/土日祝 駐/有り

## お子様の成長の節目節目にお祝いを ~めでたい席に漁火大名の祝い膳~



● お食い初め膳 **2,800円(税別)** ● 鯛会席 **お一人様 5,000円(税別)**

**今** も昔も、健やかな成長の記念に— 赤ちゃんが生まれて100日目に一生食べ物に困らないようにと、赤ちゃんに生まれて初めてご飯を食べさせる「お食い初め」という行事があります。祝い膳にはお赤飯、鯛などの尾頭つき、お吸い物、そして歯が丈夫になることを願って「歯固めの石」を添えます。そして、生まれて初めて迎える節目では、子どもの健やかな成長を祈願し、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、白酒などのお祝い膳を囲みます。満1歳の誕生日には「初誕生」という無事に1歳を迎えられたことをお祝いする風習があります。1歳になるといろいろと食べられるものも増えているので、お子さまが好きなメニューを用意してあげると喜ぶでしょう。お子さまの健やかな成長を、ご家族三代で一緒に漁火大名でお祝いを…。



● 仕出し **お一人様 5,000円(税別)**

## ご自宅でも…

ご自宅のお祝いにも是非、ご用命ください。漁火大名では仕出しも承っております。ご予算や人数など、ご相談に応じますのでお気軽にお電話でお問い合わせください。



いけす料理 漁火大名  
tel.086-426-1212  
http://www.isaribi-daimyo.com  
倉敷市黒石1117  
営業時間/11:00~15:00 日曜・祝日/  
17:00~22:00 11:00~21:30  
休/なし 駐/有り

浅口市  
金光町

エデュケーション  
ガーデン金光

# 完成見学会

## 見どころ

- 玄関上吹き抜け
- アルミバルコニー
- 約8帖の  
タイルテラス
- ガス仕様



ナビ検索 浅口市金光町占見81-53付近



## 「家族団らんの家」

■土地面積 183.01㎡ (55.36坪) ■建物面積 115.10㎡ (34.81坪) 4LDK

9月・10月 毎週 10:00～17:00  
土曜、日曜、祝日開催

家族で楽しめる秋の一日!  
当日はイベント盛りだくさん!

### 岡山の住宅会社が大集合!!

第2回 \ 家づくりを本気で考えている方必見! //

# 家づくり大商談会

秋  
vol.2

IN コンベックス岡山 (大展示場)  
岡山市北区大内田 675

2016年9月22日 祝

入場無料  
10:00～17:00



職人品質を、もっと身近に。

## アキウラホーム

## 倉敷展示場 岡山展示場

イオンモール倉敷西へ約3km  
倉敷市西阿知町西原770-10

0120-650-043

アキウラホーム で 検索

●宅地建物取引業者免許番号：国土交通大臣(3)第6982号 ●建設業許可番号：国土交通大臣許可(特-26)第21113号

この秋からでもじゅうぶん間に合います!

# 子どもの習いごと

習いごとは子どもが楽しく通い、様々な能力を伸ばしてくれることが一番。  
これから始めたいと思っている家庭は参考にしてみてください!

## プレイグループ 倉敷校



教室から  
ひとこと

週1回、0歳からOK!です。  
同校の日常がわかるフェイスブックも、ぜひチェックしてくださいね!



## ネイティブの先生と親子で楽しむM&Mクラス

親子一緒に参加するので、通うたびに子どもの成長が間近で感じられ、家庭での教育の参考にもなると好評なのが「プレイグループ倉敷校」の「M&M」クラス。幼児教育の先進国・アメリカで高い評価を得ている「クリエイティブ・カリキュラム」を採用し、英語を通じた幼児教育を展開。アートやゲーム等のアクティビティーをネイティブの先生と一緒に楽しみながら、英語力と同時に社会性や思考力・問題解決力等の人間力を養います。満2歳から通えるプリスクールでも生徒さんを募集していますので、4月から幼稚園に通う予定のお子様の慣らし保育としても参加できます。まずは無料体験(要予約)へ。9月30日(金)までの入会で、「M&M」クラスの入会金(1万800円)が半額になります!詳しくはお電話下さい。午前10時~午後5時受付。土・日曜休み。



プレイグループ倉敷校  
Tel.086-421-9366

倉敷市田ノ上 981-7  
受/10:00~17:00  
休/土・日曜 駐/あり

## インフォメーション

### ミュージック&ムーブメント (M&M) クラス

- インファントクラス (0~1歳児と母親)  
日時...毎週金曜 11:00~11:30
- トドラークラス (1~2歳児と母親)  
日時...毎週金曜 10:00~10:40
- ◇プリスクール (満2歳~)  
キンダースクール (幼稚園児)  
アフタースクール (小学1~3年生)  
でも生徒を募集中。

## クリア・クラ 倉敷教室

クリア・クラが目指しているのは「問題解決能力」と「コミュニケーション力」の育成。自由な発想と考える力を養う新しい教育システムです。進学のための塾ではなく、遊びの中で「自ら考える習慣」を育てる教室です。レゴブロックを使った「ものづくり」を通じて、様々な体験をすることで学びへの興味を引き出します。初めての習い事は、ぜひクリア・クラで!

クリア・クラ 倉敷教室  
倉敷市寿町 1-36  
Tel.086-424-6111  
営/月間スケジュールにより異なる  
休/日曜日 Pあり

## 初めての習い事は、レゴブロックで楽しく学ぼう!



### 無料 参加親子体験教室

- 参加費無料/お子様の対象年齢3歳~
- 岡山教室 Tel.086-239-3610  
10月16日(日) 岡山市北区間屋町21-103
  - 倉敷教室 Tel.086-424-6111  
10月23日(日) 倉敷市寿町 1-36
  - 時間/幼児クラス(3歳~)9:30~10:30  
小学生クラス(7歳~)11:00~12:00
  - 定員/各回7組様(申込順)
  - 参加費/無料
  - ※保護者の方と必ずご一緒に参加下さい

## こども英会話アミティー 倉敷校・倉敷笹沖校

生後6カ月から成長段階に合わせ、楽しみながら「聞く・話す・読む・書く」力をバランス良く育てると好評の、こども英会話専門校「アミティー」。特に脳や耳が柔軟な幼児期は英語力を無理なく身につけるチャンス!ただいま無料体験レッスンを受付中。9月30日(金)までなら50分のレッスンを無料体験できるので気軽にお問い合わせを。

アミティー 倉敷校  
倉敷市幸町1-7 幸町テナント1F  
Tel.086-421-3957  
受11:00~19:00  
休/日・月曜日 Pあり

## 無料体験レッスンを開催します!



アミティー 倉敷笹沖校  
倉敷市吉岡 269-5  
子供英会話アミティー 1・2F  
Tel.086-430-4666  
受11:00~19:00  
休/日・月曜日 Pあり

## イオンスイミングスクール

### 9月開催の一日無料体験で、まずは泳ぐ楽しさを実感してみよう!

「遊びながら水に慣れようね!」と、笑顔いっぱいのコーチ陣が待っているのはイオンモール倉敷内にある「イオンスイミングスクール」。少人数制で、挨拶や規律などの社会性も身に付くと好評のレッスンは、楽しく水に慣れることから始めるので、泳ぎが初めてでも安心。本科クラス内で随時実施している無料体験は、いつも子どもたちの笑顔でいっぱいだから、気軽に問合せしてみてくださいね!心身ともに「実りの秋」を迎えられる絶好のチャンスですよ!(開催日程等は下記をご参照ください)。

### ●一日無料体験スケジュール まずはご予約のお電話を!

日程	時間	対象
(水曜日) 9/7・14・21	16:00 ~ 17:00	幼児(4歳~)
	17:00 ~ 18:00	幼児 ~ 小学生(低学年)
(金曜日) 9/2・9・16・23	18:00 ~ 19:00	小学生
	12:00 ~ 13:00	幼児(4歳~)
(土曜日) 9/3・10・17	13:00 ~ 14:00	幼児(4歳~)
	14:00 ~ 15:00	幼児 ~ 小学生(低学年)
(日曜日) 9/4・11・18	15:00 ~ 16:00	小学生



教室から  
ひとこと

「ドンブラッコを見た!」  
で、参加費1,080円(税込)  
が無料に!



## SPACE イオンスポーツクラブイオンモール倉敷

Tel.0120-555-653  
倉敷市水江1番地イオンモール倉敷店1階  
営/受9:00~24:00  
休/スクールカレンダーに準ずる  
駐/4,700台



おもわず夢中になりました!

ドンブラッコ・プロデュース

親子でハマっちゃいます!

# 親子スナッグゴルフ体験会 が開催されました!

## リンクスランドゴルフクラブ

しっかりボールを見てね



4 アプローチの姿勢も様になってますよ!

的に当たるかな?



3 ママといっしょにパットの練習。もしかして将来は女子プロ?

狙いを定めて... ティーショット!!



2 本物のゴルフのような感覚に、パパもタジタジ...

本物のクラブみた〜い!



1 子供でも安心して扱える、軽くて安全な道具を使います。

お疲れさまでした! 楽しかったで〜す!



7 スナッグゴルフ体験会終了。親子でたっぷりゴルフを楽しんだ一日でした。男の子も女の子も、年齢や経験に関係なく、本物のゴルフと同様に楽しめるスナッグゴルフの魅力をしっかり満喫しました。

5 親子で夢中!でも、きっとパパの方が一生懸命ですね〜。



パパ! 打つよ!



しっかりとグリップ!

6 最初は遊びの感覚から。どんどんゴルフの魅力が深まります。

### スナッグゴルフってなに?

3歳以上の子どもなら、親子で簡単に楽しめるゴルフの的当てゲームです。使用する道具も軽くてカラフル!「ゴルフって難しそう...」という心配は無用です。しかも、ゴルフの基本を学ぶために開発されただけあり、ティーショット・アプローチ・パットなどの要素を備えた本格派。ファンも急増中です。

リンクスランドゴルフクラブでは、このスナッグゴルフの無料体験会を定期的で開催中ですのでぜひ一度家族みなさんと、その魅力を体感してください。

参加無料!!

各日3家族様限定

親子で始めるスナッグゴルフ体験

## 親子スナッグゴルフ

体験会 in リンクスランドゴルフクラブ

日時 時間 14:00~15:00

9/25(日)・10/23(日)・11/13(日)



Linksland GOLF CLUB

倉敷市上富井 509-3・年中無休  
営/平日・日・祝 AM6:00~9:00  
金・土・祝前 AM9:00~翌1:00

お申込み・お問い合わせは ※申し込み先着順  
Tel.086-430-0300



保育園の先生からアドバイス!!

# 子育のために しておきたいことと してはいけないこと

子育て時についてうっかりしてしまうことや、やっておけば良かった、と後悔してしまうこともあると思います。そうならないためにも、子どもをよく見ている先生にお話を聞きました。



教えてくれたのは…

八幡保育園 園長  
中塚 志津子 / なかつか しづこさん

**○ しておきたいこと**

**ADVICE** 親自身が身をもってあるべき姿を示しましょう。

お子さんに毎朝「おはよう」とあいさつされていますか？ 親が自らしなければ子どもは積極的にあいさつするようにはなりません。子どもは親の写し鏡と言われるほど、お父さん、お母さんをよく見て行動するので、いつも和らいだ顔と心で周りの人と接していれば、自然と気遣いのできる心の優しい子どもにも育ちます。周囲に感謝する気持ちを持つことで、「ありがとう」が溢れる家庭作りを心掛けましょう。子どもにとって親自身が一番の見本であるということを意識することが重要ではないでしょうか。

**× してはいけないこと**

**ADVICE** 子どもは、叱らないようにしましょう！

子どもは叱らなくても育てることができません。親が余裕を持って子どもを見ること、兄弟や周りの子どもと比較をしないことを心掛けましょう。子どもは日常生活の中で地域とのつながりを持つことで自信を持ち、自然や生き物とのふれあひの中で学んだりという経験を積むことで優しい心を育んでいきます。優しい心が育つと「がんばれる力」にもつながります。子どもには「がんばれ」ではなく「がんばっているね」と言ってもらえましょう。しっかりと褒めてあげること、自信の持てる子どもにしてあげることが重要です。

子どもは叱らなくても育てることができません。親が余裕を持って子どもを見ること、兄弟や周りの子どもと比較をしないことを心掛けましょう。子どもは日常生活の中で地域とのつながりを持つことで自信を持ち、自然や生き物とのふれあひの中で学んだりという経験を積むことで優しい心を育んでいきます。優しい心が育つと「がんばれる力」にもつながります。子どもには「がんばれ」ではなく「がんばっているね」と言ってもらえましょう。しっかりと褒めてあげること、自信の持てる子どもにしてあげることが重要です。



## ? 保育園での取り組み

八幡保育園では様々な「学び」を取り入れていています。英語では0歳児から外国人の講師に学んでいます。英語を身に付けることより外国人の方とふれあうことを第一に考えています。この地球には様々な人種、髪の色、目の色、肌の色が違ういろいろな人たちがたくさんいるということを知りためです。違いがあることを理解し、その違いを尊重してみんなと仲良くできる子どもを育てています。

また、当園では外を駆け回って遊ぶ機会の少なくなつた子どもの体力向上を目的に体育を取り入れていきます。園全体で日常的に体育に取り組んでいきその結果、体力テストで子どもたちの体力向上を確認することができました。\*音楽ではマーチングなどの演奏を通じ、みんな協力することや、集聚力を養い、地域のイベントにも積極的に参加して地域の方とふれあうことにより、社会性を身に付けます。また、系列法人の老人ホームとの交流を通じて子どもたちが「優しい心」をもってまっすぐに育つて欲しいと考えています。



来年には浅口市に「浅口はちまん認定こども園」も開園する予定です。保育と教育の両立を目指して新たなスタートを切ろうとしています。



社会福祉法人 八幡福祉会  
八幡保育園  
倉敷市玉島柏島5604-1  
☎086-526-7281

\*取材当日も玉島みなとまつりに向けてマーチングの練習が行われていました。暑い中、ひたむきにがんばる子どもたちに感激!

## あなたの子育てを応援します。たましん 出資会員様限定 ジュニア倶楽部 会員募集中!!

ご入会いただいた方に  
ジュニア倶楽部会員様専用  
**マイフォト通帳**  
お子様のお写真を  
通帳に印刷いたします→



ご持参いただいたお子様の写真が、通帳の表紙を飾ります!  
※写真はイメージです。

- ◎預金商品 ●ジュニア普通預金(マイフォト通帳) ●ジュニア積金
- ◎ローン商品 ●住宅ローン優遇特典 ●ジュニア学援 ●ジュニアカーライフプラン(ジュニアエコカーローン・ジュニアリピートプラン)
- ◎共通商品 ●当金庫主催または、協賛するお子様向け企画・イベントなどのご案内

など様々な会員特典をご用意しております。詳しくはお近くの玉島信用金庫までお気軽にお問い合わせ下さい。

ゆたかな生活 夢ある街づくり 〒713-8686 岡山県倉敷市玉島1438番地  
TEL:086-526-1351(代) **玉島信用金庫** http://www.tamashin.co.jp/

# パパ&ママの 子育て 応援隊!

“子育てに悩みはつきもの”とは言うものの、不安や心配を抱えるパパ・ママも多いはず。そこで、悩みを軽減し、楽しく子育てできるように、子育て支援団体から育児についてアドバイスをいただきました!



▲子どもの心と体の変化にどう対応すべきかを学ぶセミナーの様子

お話を聞いたのは……

「ばらママ」代表 藤井弥生さん

就活するママを応援する、NPO団体「ばらママ」を設立。

女性の再就職の難しさを、身をもって体験したことが、「ばらママ」設立のきっかけです。私は出産で一度離職していましたが、経済的理由から再び就職活動を始めました。当初はフルタイム勤務を希望していたものの、家事や育児と仕事の両立や離職のプランクに不安があり、なかなか良い出逢いはありませんでした。そんな時に出会ったのが、育児情報誌の仕事です。そこでは、子育て経験があれば資格がなくても働けたので、それがすごく嬉しくて……。仕事の中でも、人を集めて何かをしたり、情報を発信したりすることが楽しく、自分の性格にも合っていました。そして、自分でも子育てママのために色々な情報を発信していきたいと思うようになったのです。

私は学生時代より、家庭教師や一般事務、営業(国内外)、アパレル、飲食店勤務とさまざまな職を経験してきましたが、今では、その経験のどれもが社会復帰に不安を感じるママを応援する活動に役立っています。これからも「ばらママ」の活動を精力的に行い、少しでも子育てママの社会復帰をサポートしていきたいと思っています。

ママのためのイベントやセミナーを多数開催。

「ばらママ」では、ママの自分磨きのためのイベントや、就職したくてもできないママに向けたセミナーを開催。現在は、ママと企業との見合いイベントなどを行っています。一方、セミナーではプランクの不安があるために働いていないママを対象に、働く時の心の準備の仕方、子育て、時間管理などの講座を行っています。行政からの協力を得て、岡山市や倉敷市、総社市などで開催しています。秋にも倉敷市でセミナーを開催するので、気軽に遊びに来てみてくださいね。

家庭や子育てに悩んでいるママの中には、自分がないがしろにしている人もいます。でも、誰かの“ママ”や“妻”である前に、ママだって一人の人間です。いつも誰かを優先するのではなく、“自分自身”だって大事なんだという事に気づいてほしいですね。



▲親子の仲を深めるセラピー

素敵なワーキングマザーを目指す!

スタートアップ  
セミナーの  
情報はコチラ!



倉敷でも開催しています!  
参加費・託児料金 無料



NPO法人 輝くママ支援ネットワーク  
ばらママ  
藤井弥生さん  
ふじいやよい/10年間の英語教室運営、子育て雑誌の制作を経て、「ばらママ」を設立。女性が働きやすい環境作りを目指して精力的に活動中。  
<http://paramama.jp/>

出産・育児をしっかりサポート!  
お子さまがいても  
安心して働けます!



産休・育休制度  
未経験者歓迎  
子育て応援制度

1 正 サービスコーディネーター 2 正 サービスサポートスタッフ  
1 月 17万円~18万円(初任給) 2 時 950円~1,150円

仕事内容▶ 窓口対応やお客様へのご訪問の他、インターネット・お電話によるお手続き・ご相談へのご対応など当社ご契約者様へのアフターサービス及びコンサルティング営業。  
資格▶ 高卒以上の学歴を有する方、国籍・性別不問、60歳未満の方(正職員定年が60歳の為)  
給与▶ 正: 初任給月額は正職員登用時に実績・活動実態等により決定 / 正: 時給は勤務実態等により決定  
当初、パート(3ヵ月毎契約更新)として採用し勤務良好の場合、正職員へ登用します。  
待遇▶ 社会保険完備、通勤交通費支給(月額5万円迄全額支給)、産前産後休暇、育児休業有(一定要件を満たした場合)賞与年2回(正職員登用後)(平成27年度の年間支給額 全国平均:91万円※)※サービスコーディネーター登用後1年超の職員への年間支給額全国平均 賞与は対象期間の実績により変動しますので、上記を保証するものではありません。  
時間▶ 正: 9:00~17:00(実働7h、休憩1h) パ: 9:00~16:00(実働6h、休憩1h)  
休日▶ 週休2日制(土曜・日曜・祝日)、年末年始、有給休暇、夏季休暇(正職員登用後)  
勤務地▶ ライフプラザ倉敷  
応募▶ 電話ご連絡の上、JIS規格の履歴書(写真貼付)を持参ください。  
※受付/月~金曜の10:00~17:00(土日を除く)

※右記QRコードからもご覧になれます  
※QRコードは株式会社ソニーエレクトロニクス株式会社の登録商標です。



日本生命保険相互会社 ライフプラザ倉敷 ☎086-424-1301 担当/山本・井村 採 28-41538 H28.8.24(期限 H29.8)

# 笑顔で子育て

倉敷ママの  
悩みを  
シェアして

## Q & A

この人に  
お話を聞きました!



育児も落ち着き、そろそろ子どもを預けて職場復帰をしようかな、と考えるママもいるでしょう。でも、中には周囲に子どもを預けられる人がいないから保育施設へ預けるとい人もいますよね。そこで今回は、保育施設を利用する際の手続き方法などについて聞きました!

**Q** 認定こども園・保育園・幼稚園ってそれぞれ何が違うの?

**A** 「保育園」は、保護者が就労や出産、病気などによって保育できない状況の際に養護・教育を行う施設です。夕方までの保育のほか、園によっては延長保育を実施しています。一方、「幼稚園」は主に心身の発達を助長させる場所です。昼過ぎまでの教育時間に加え、園により午後や土曜日、夏休み期間中などの預かり保育を実施しています。そして、倉敷市ではまだ数が少ない「認定こども園」は、保育園と幼稚園の機能や特徴を併せ持つ施設です。幼稚園部分と保育園部分を利用する子どもたちが、年齢ごとに一緒に活動を行っています。家庭の生活リズムなどに合った施設を利用しましょう。

施設	性質	特徴
認定こども園	保育園と幼稚園の両方の役割を持つ総合的な施設。	保護者の就労状況に関係なく、3歳児以上は入園可能。
保育園	親の就労や疾病などの理由で0歳～小学校就学前までの子どもが対象。	保護者の就労状況などによって受入状況が変化。長時間の預かりも可能。
幼稚園	生活や遊びを通して教育を行う施設。3歳～小学校就学前までの子どもが対象。	昼すぎの降園や行事の多さなどから、子どもに関わる時間が長い。預かり保育を利用した就労も可能。

**Q** 子どもを保育園に入れたいけど、手続きってどうやるの?

**A** 保育施設への入園には、必要書類を用意し、市役所や保育施設へ申請を行う必要があります。もし、来年の4月から入園を考えている場合は、前年の秋頃には書類を用意し、受付期間内に提出しなければなりません。ただし、転勤などでの理由から年度の途中で入園を希望する場合は、随時申請可能です。必要書類は保護者の就労状況などによって異なるので、担当窓口まで問い合わせてください。入園後に「思っていた保育方針と違う!」という状況にならないためにも、まずは、一日体験入園や見学に行き、園の方針や環境を確認しておきましょう。

### 保育園入園に必要な手続き

#### ① 入園時期を確認しよう

まずは子どもの入園時期を決めましょう。例えば4月に入園を希望する場合は、前年の秋頃には申請の受付を開始するので、早め早めの準備を心掛けましょう。

#### ② 申請に必要な書類を準備

入園の申請には、①入園申込書、②保育を必要とする理由が分かる書類、③所得を証明する書類などが必要です。妊娠中・病気療養中・就労状況によっても用意する書類が変わってくるので、まずは窓口で必要書類を確認しましょう。

#### ③ 指定の場所に書類を提出

申請書類は、「第一希望の保育施設」または、「保育施設が立地するエリアの支所」に提出します。提出窓口は、下記のとおりです。

- 倉敷地区にある保育施設の場合  
倉敷市役所本庁 保育・幼稚園課
- 上記以外の地区にある保育施設の場合  
各支所の保健福祉センター福祉課

#### 申請の受付期間について

申請の受付期間は秋頃を予定しています。倉敷市のウェブサイトや広報誌「広報くらしき」に詳しい情報を掲載しますが、もし分からないことがあれば、窓口まで問い合わせしてみてください。

#### お問い合わせ

倉敷市役所  
倉敷市西中新田640  
☎086-426-3311



詳しくは  
コチラ  
から  
(情報提供)  
子ども未来部 保育・幼稚園課

「子育てをするなら  
倉敷でといわれるまち」  
を目指して!



## 地デジでたまテレ (12ch) を見よう! 地域の情報盛りだくさん たまテレちゃんねる



**たまテレNEWS** — 地域の「いま」を届けます。  
まちの話題を中心に、毎日夕方6時からオンエア。  
幼稚園・保育園、学校行事のイベント情報がいっぱい。  
地域みんなの笑顔が主役のNEWSです。

たま テレ [www.tamashima.tv](http://www.tamashima.tv)

0120-37-7075 営業時間：午前9:30～午後6:30 年中無休  
玉島テレビ放送株式会社 倉敷市玉島阿賀崎1-2-31 〒713-8121 tel.086-526-7075



# 家族で行けるイベント情報

## 岡山農業公園ドイツの森 クローネンベルク



ドイツの森がハロウィン一色に染まる！ドイツ風魚料理や地ビール飲み放題、ダンス、ライブなどイベント盛りだくさん。さらにリニューアルしたバラ園でドイツの森の秋を感じよう！

### イベント情報

- オクトーバーフェスタ (9/17~10/10)
- ハロウィン (9/17~10/31)
- バラフェスタ ~秋バラの散歩道~ (10/9~11/20)

【住所】岡山県赤松市仁堀中2006 【お問い合わせ】086-958-2111  
【Web】<http://www.farmpark.co.jp/doitsunomori/>

楽しいイベント盛りだくさん★

家族でお出かけしよう！

今回掲載のアミューズメントスポットの入場券をプレゼント!!

※詳しくはdonblaをご覧ください。右記QRコードからもご覧いただけます。



## ブラジリアンパーク鷲羽山ハイランド



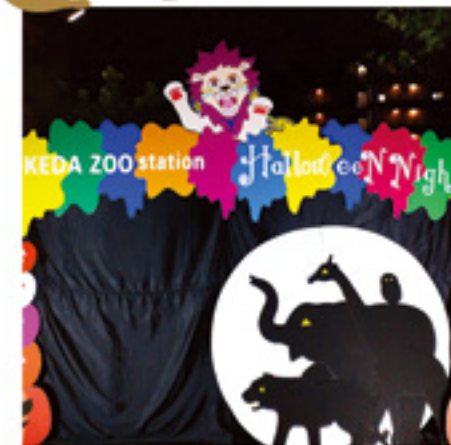
今年で「45周年記念」の鷲羽山ハイランドは毎日がお祭り騒ぎ！ブラジルサンパショーを毎日開催しているので一緒に踊ったり、ピンゴゲームで盛り上がりましょう！

### イベント情報

- ハロウィンコスチュームで鷲羽山ハイランドヘカモン！ (9/17~10/31)

【住所】岡山県倉敷市下津井牧上303-1 【お問い合わせ】086-473-5111  
【Web】<http://www.w-highland.co.jp/>

## 池田動物園



岡山市京山にある、たくさんの動物と出会える動物園です。秋は、キャンドルと動物たち、そして仮装されたみなさまと過ごす不思議な一夜が体験できます！仮装すると20%の割引も！

### イベント情報

- Halloween Night -ハロウィン・ナイト- (10/28・29 ◇18:00~21:00)

【住所】岡山県岡山市北区京山2-5-1 【お問い合わせ】086-252-2131  
【Web】<http://www.urban.ne.jp/home/ikedazoo/>

## とっとり花回廊



絶大な人気を誇る「秋の大山と10万株のサルビアのじゅうたん」をはじめ、コスモス、秋バラ、菊のトピアリーなどの秋の花々や草木の紅葉をお楽しみ下さい！

### イベント情報

- オータムフェスティバル (9/24~11/3)
- 菊のトピアリー展 (9/24~11/3)
- ハンギングバスケット&コンテナ展 (10/15~10/30)
- 冬のフラワーイルミネーション (11/11~翌1/31)

【住所】鳥取県西伯郡南部町鶴田110 【お問い合わせ】0859-48-3030  
【Web】<http://www.tottorihanakairou.or.jp>

## 渋川動物公園



ドングリはなんにでも変身できる魔法の木の実。渋川動物公園では動物たちと仲良くなれるえさチケットに変身しちゃいます！動物たちと一緒に秋の渋川動物公園を楽しんでね♪

### イベント情報

- ドングリを集めてえさチケットと交換 (園内にドングリが落ちていた期間)
- カピバラ、コールドックの園内移動 (秋の涼しい時期)

【住所】岡山県玉野市渋川3-1077-1 【お問い合わせ】0863-81-3030  
【Web】<http://www.shibukawazoo.com/>

各施設のプレゼントの情報や営業時間、休園日などは、季節や曜日により変動します。詳しくはdonblaのWebサイト <http://donbla.co.jp> をご覧ください。

## もっちゃんの

# わくわく絵本の森

vol.1

しかけ絵本&セレクト絵本専門のお店「森のかくれんぼ」の店主・もっちゃんが、季節にピッタリの絵本をご紹介します♡

今月は子どもたちの「食べる」にスポットを当てます

## 「自分でしたい」を応援！

収穫祭のある秋は美味しいものがゴロゴロしていますね！

私にはたまらない「さつまいも」に「栗」…。お家の方の腕の見せ所ですね。

小さなお子様が食べにくそうなときは、さりげないお手伝いで「全部自分で出来た!」という達成感が大切です。きっと、笑顔満開ですよ♡。

ちょっぴり大きくなったお子様には、時間があれば食事の前に短い絵本を見て、楽しさや興味をそのまま食事につなげてみるのも、意欲につながります。

「食べる」ことは、大きくなるために必要な栄養を摂るだけが目的ではないんですね。

**子育てママへ** 読み聞かせなんて難しそう…って思われる方も多いと思いますが、実は、普段子どもに語りかけるのと一緒です。特に「しかけ絵本」を使うと、自然に楽しく読めますから、最初はいっまんまページをめくり、興味がわいたら内容を読むようにすれば負担も少ないですよ。

食べるって楽しいネ♡

### もっちゃんプロフィール

元幼稚園教諭&保育士。現在、絵本アドバイザー。「森のかくれんぼ」店主。  
【絵本に関するお問い合わせは】  
森のかくれんぼ Tel.086-424-0696  
倉敷市鶴形1丁目3-3・1F

## この秋のオススメ絵本



おいしいな  
作：きむらゆういち  
小学館：¥702

①

繰り返し遊べる丈夫な絵本です。ページが丈夫でスライド式です。「ばくばく」「もぐもぐ」の言い方に変化を付けると楽しいです。

ぜったいぜったいたべないからね!  
作：ローレン・チャイルド  
大日本絵画：¥2808



②

好き嫌いがとんでもない妹に、優しいお兄ちゃんが、あの手この手を使って食べさせようと奮闘します。面白い発想が満載です。

③



ばんばんパンのまるまる  
作：ひろかわさえこ  
教育画劇：¥1026

子ども王様は、パンが大好き。朝・昼・おやつに夜もパン。でも「突然」、パンが食べたくなくなっちゃった…。どうしてなの？

# けがと損害賠償の備えに、 こくみん共済 **キッズタイプ** が、お役に立ちます。

**ポイント**

お子さまが「けが」で通院したとき、保障できます。



こくみん共済の資料請求・手続きに関するお問い合わせは  
**全労済 ぐりんぼう倉敷**  
〒710-0803 倉敷市中島938-10  
営業時間 9:00~17:00 (土曜・日曜・祝日を除く)

**☎ 086-466-6031**

全労済岡山県本部の情報がご覧いただけます。

[全労済岡山県本部ホームページ](#)

▶ [WWW.zenrosai.coop](http://WWW.zenrosai.coop)

全労済岡山県本部

おかやまろうさい

(岡山県労働者共済生活協同組合)  
全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。

岡山6031    
保障のことなら  
**全労済**  
全国労働者共済生活協同組合連合会



**Q** やんちゃなウチの子、人に迷惑かけないか心配です。



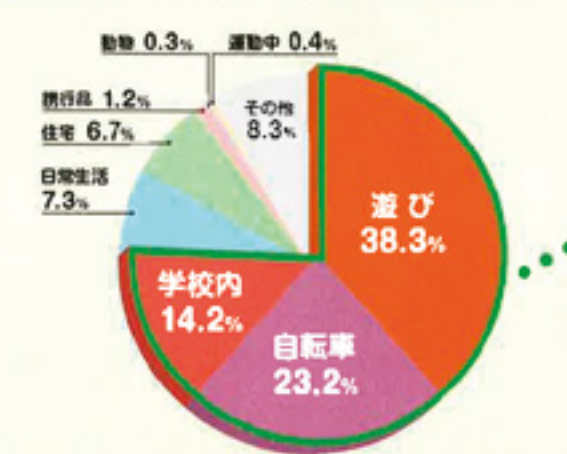
**A** 遊んでいるときの思わぬ事故は、めずらしくありません。  
**損害賠償への備え**があれば安心ですね。

**子どもは、いろいろな事故を起こしがちです。**

こんなとき、賠償責任が発生しています。



■ 個人賠償の支払事由の内訳(事故状況区分)



子どもにかかわる賠償では、  
**75.7%**が「遊んでいるとき」「自転車に乗っているとき」「学校内」です。

損害賠償も、意外に日常的ですよ。



**第11回 倉敷市民スポーツフェスティバル**

**総合型イベント スポレク倉敷2016**

平成28年10月10日(月・祝)

9:00 開会式 / 9:30~15:00 スポーツ体験(雨天決行) ※室内シューズ持参

**遊ぶ!**

バブルサッカー

スリッパとばし

遠くへ飛ばそう記録に挑戦!

スナッグゴルフ

**食べる!**

水島緑地福田公園 ライフパーク倉敷 へ来てね!!

地元特産野菜、下津井たこ天、じゅうじゅう千屋牛、やきそば、えびめし、うどん、骨付鳥、ごぼうコロッケ、アイス、クレープ、タピオカドリンク、わた菓子、etc...

**観る!** 飛行機もやってくる! 操縦席であなたもパイロット!

**作る!** バルーンアート作りや、ネジロボット(ストラップ)作りを楽しもう!

**プレゼント引換券**

※数に限りがあります。

引換場所: イベント広場受付

有効期限: 10月10日当日限り

詳しくはホームページへ

イベント広場 開会式終了後 先着ぱんぱん菓子プレゼント! (数に限りがあります)

スポーツ体験スタンプラリーで景品ゲット!!

**事前申込!** ニュースポーツミニ大会

木製スティックを使って五目並べ!

大きなボールで大奮闘!

親子ふれあいパニック

親子でリズム体操にトライ!

※9/1~先着順

**事前申込!** 親子ふれあいパニック

**事前申込!** ニュースポーツミニ大会

主催 倉敷市民スポーツフェスティバル実行委員会

実行委員会事務局 (倉敷市スポーツ振興事業団 Spoサガ倉敷)

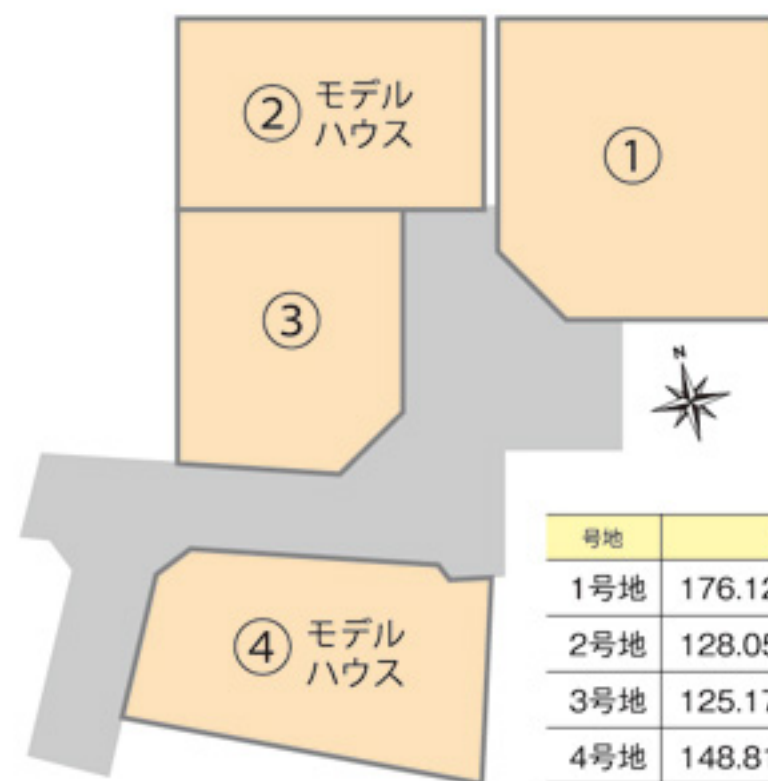
TEL.086-434-3410

住みやすい・暮らしやすい!! 2棟のモデルハウス公開中!!

# 子育てを考えるなら、何より **住環境**

## 倉敷市平田

### 平田分譲地《概要》



**建築条件あり**

■分譲地物件概要●所在地/倉敷市平田244-18●都市計画/市街化区域●用途地域/第一種中高層住宅専用地域●地目/宅地●建ぺい率/60%●容積率/200%●販売区画数/4区画●学区/万寿小学校、倉敷東中学校●水道/公共水道●排水/公共下水道●上下水道負担金/50万円(税別)●道路/西4m(幅員)、公道4m(接面)●取引態様/売主

号地	土地面積	坪単価	販売価格
1号地	176.12㎡(53.27坪)	25.5万円	13,583,850円
2号地	128.05㎡(38.73坪)	23.0万円	8,907,900円
3号地	125.17㎡(37.86坪)	25.5万円	9,654,300円
4号地	148.81㎡(45.01坪)	23.0万円	10,352,300円

### 平田分譲地ご案内図



カーナビでお越しの方は  
倉敷市平田244-18  
と入力してください。

現地

モデルハウスの見学は予約制です。お気軽にお電話下さい。

### 周辺環境

- 万寿小学校まで 徒歩約18分
- 倉敷東中学校まで 徒歩約7分
- 倉敷翠松高等学校まで 徒歩約8分
- 倉敷中央病院まで 車で約9分
- 平田口バス停まで 徒歩約9分
- 倉敷インターまで 車で約7分
- 平田公園まで 徒歩約5分
- アリオ倉敷まで 車で約10分



住環境の  
抜群の  
環境!



2号地/モデルハウス



**2,717万円**  
カーテン・エアコン・水道負担金込

3LDK

ウォークイン  
クローゼット

《月々のお支払い例》2,700万円借入の場合

月々家賃並みのお支払いでOK!!

**59,279円**

金利/銀行ローン1.0%/35年返済の場合

ボーナス払い/約10万円

リビング  
階段

ゆとりの  
洗面脱衣所



4号地/モデルハウス



**2,964万円**  
カーテン・エアコン・水道負担金込

3LDK

ウォークイン  
クローゼット

《月々のお支払い例》2,900万円借入の場合

月々家賃並みのお支払いでOK!!

**64,925円**

金利/銀行ローン1.0%/35年返済の場合

ボーナス払い/約10万円

パントリー

たたみ  
コーナー



- 子どもを見守りながらお料理可能な対面キッチン
- 勉強机にもなるダイニングカウンター

さらに地震に強い「家族を守る家」は震度7でも倒壊しません。

木の梁を鉄で補強するパナソニックの「テクノストラクチャー工法」で高耐震、高耐久!

新築住宅をお探しの方も!新築住宅を諦めていた方も!自由に見学OK!

必見!  
見るだけ  
OK!

賢い30代 子育て家族の選択肢

# 家賃並みで叶える 節約上手なエコらくハウス



いつでも見学OK!  
まずはご予約ください。

大好評!!

オープン以来、たくさんの方々にご来場頂いている大人気のモデルハウスです。



新築住宅をお探しの方  
アパート家賃が  
もったいない方

## 秋のイベント わくわく家まつり!!

会場 モデルハウス

9/ 3<sup>土</sup>・4<sup>日</sup>・17<sup>土</sup>・18<sup>日</sup>・19<sup>月・祝</sup>

お気軽に  
お越しください!

会場 マルナカ新倉敷店  
食彩館入口

10/ 1<sup>土</sup>・2<sup>日</sup>

お菓子  
つかみ取り!

キャラお面  
プレゼント

おむつ  
1袋500円

※数量が  
なくなり  
次第終了

同時相談会開催中!

来場  
特典

新築をお考えの方で  
来場時アンケートにお答えの方

家賃並みで叶える  
高性能な  
モデル  
ハウス

体感  
できます!

建てる前に賢く  
計画!

見  
られます!

マイホーム  
プラン

やっぱり気になる  
お金のこと

聞  
けます!

資金  
相談



イベントの日  
ではない日も!

## 来場予約特典!

- 前日までにWEBからご予約された初めての方
- アンケートにお答えいただいた方

QUOカード  
500円 プレゼント!!



WEBサイトもご覧ください!

メグハウス倉敷 検索

倉敷市玉島上成 516



※現地がわからない場合はお気軽にお電話下さい

家賃並みで叶える 節約上手なエコらくハウス

□建設業許可番号 / 岡山県知事許可(般-27)第24756号 □営業時間 / 10:00~17:00

MEGHOUSE



0120-66-4456

2016年9月1日発行

編集・発行 株式会社リソウ 〒710-0803 岡山県倉敷市中央2-370-14 老龍園ビル4F  
TEL.086-465-6296 FAX.086-465-6694 http://www.donbha.co.jp/risyo e-mail:design@donbha.co.jp

ドンブハ

Vol.3