

倉敷発！子どもも、私も、イキイキかがやく情報誌

焼肉店食事券ほか

読者プレゼント
あります！

donbla.

ドンブらっこ

冬号

2018

¥0

いきいきママの 時間管理術



Special Interview

「人生経験をキャリアへと昇華し
なりたい自分になるために」

キャリアコンサルタント 高森 由美子さん

お役立ちクーポン付き！

ママ&パパ子育て応援キャンペーン

子どもの習いごと
保育園の先生からアドバイス
おしえて、子どもの心の育て方

倉敷ママの悩みをシェアして
笑顔で子育て Q&A

親子で季節を楽しもう
子育て歳時記

帰宅後10分!?で食べられる
とりあえずの1品レシピ

公園へ行こう

もっちゃんのわくわく絵本の森
ホンネで TALK





親子で季節を楽しもう

子育て歳時記

間もなくやってくるお正月。今年は、子どもたちとその意味について話し合い、お正月準備をいっしょに楽しみませんか。

お正月は年神さまを迎える行事

お正月には、年神さまが各家庭にやってきて、一年の福を授けてくれるといわれています。祖先の霊であり田の神、山の神でもある年神さまは、元旦に高い山から初日の出とともに降臨。その際、門松や松飾りが目印になります。そして、中が清められた印であるしめ飾りのある家にやってきます。さまざまなお正月行事は、年神さまを迎えてもてなし、たくさんの幸せを授けてもらうためのものなのです。



お正月準備は年末の大掃除から



年神さまをお迎えする準備として、まず取り掛かるのは大掃除（すす払い）。江戸城で12月13日に行われていたことから、この日を「正月事始め」、お正月準備をスタートする日としています。最近では年末まで忙しく、大掃除をしないおうちも増えているようですが、神さまを自宅にお迎えすると思えば、気になるところだけでも、きれいにしておきたいですね。お子さまにも役割を与えて、家族みんなで取り組みませんか。

鏡餅やお年玉の意味を知る

家の中にお迎えした年神さまの居場所となるのが鏡餅。鏡餅には、年神さまの魂（気力のようなもの）が宿るとされています。その鏡餅の餅玉をいただくことで、年神さまから魂を分けていただきます。その年の魂である「年魂」を表す餅玉は、家長が家族に「御年玉」として分け与え、これがお年玉のルーツとなっています。そして、いただいた「魂」を体内に取り込む料理が「お雑煮」です。



年神さまをもてなすおせち料理

おせち料理は、年神さまへのお供え料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理です。五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄などの願いをこめ、海の幸や山の幸を盛り込んだ、保存できる料理が中心となっています。また、おせち料理をいただく祝い箸は、両先端が細くなっており、これは一方を自分、もう一方を年神さまが使い、年神さまと食事を共にするという意味があります。



倉敷市児島塩生

ドンブラザー
イチオン!

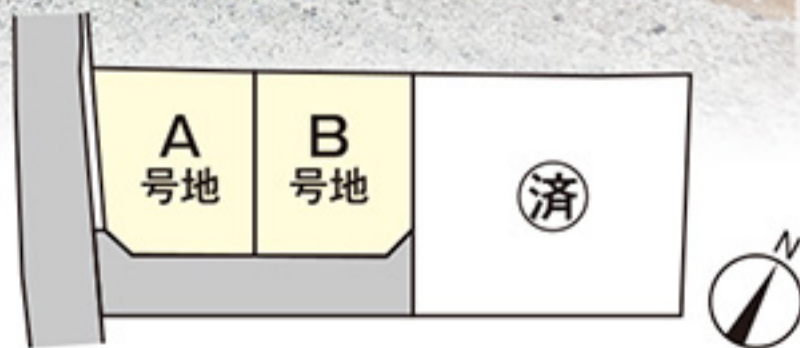
あきらめない家造り!!

理想の暮らしをはじめませんか

塩生バス停より徒歩約1分
生活環境の良い住宅地です!



倉敷市
児島塩生
《区画図》



区画	土地面積	坪単価	価格
A号地	165.29㎡ (50.54坪)	14万円	700万円
B号地	165.29㎡ (50.54坪)	14万円	700万円

■物件概要所在地/倉敷市児島塩生字森ノ内 ●地目/宅地 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●用途地域/準工業地域 ●交通/塩生バス徒歩1分 ●道路/西側6.7m、南側4.5m ●備考/上下水道負担金80万円別途要、H30.5月造成工事完成 ●取引形態/専属専任

建築条件無し分譲地だから お好きな家が建てられます!

より自由な設計で夢を実現!
理想の暮らしをはじめましょう!



■児島塩生郵便局まで120m



■本庄小学校まで650m



■本庄幼稚園まで180m



■味野中学校まで約5200m



有限会社 **グランディー**
住宅事業部

建築業県知事許可(般-27)第23601
宅地建物取引業 岡(2)5189

〒701-0221 岡山市南区藤田471-25
FAX.086-250-5863 / www.gran-dee.jp
年中無休/日・祝日もOK!!
(年末年始・お盆以外)

プランニングから設計・施工管理まで一級建築士が担当します。

TEL.086-250-5862



02. いきいきママの時間管理術

06. こどもの習いごと



クーポン付き
07. ママ&パパ子育て応援キャンペーン



Special Interview
08. 「人生経験をキャリアへと昇華し
なりたい自分になるために」



親子で季節を楽しもう
表 2. 子育て歳時記



保育園の先生からアドバイス
04. おしえて、子どもの心の育て方

倉敷ママの悩みをシェアして
05. 笑顔で子育て Q&A

09. 家族で行けるイベント情報

帰宅後 10分! で食べられる
10. とりあえずの 1品レシピ



11. 公園へ行こう

12. もっちゃんのわくわく絵本の森

表 3. ホンネで TALK



PRESENT

読者の皆さまに、ステキな賞品をプレゼント。
プレゼントは、donbla. ユーザー登録後にご応募いただけます。

お食事券 3000 円相当



5 名様

提供 / 焼肉しおつ

寄せかごまたは
ハーバリウム



3 名様

提供 / 宮原生花店

サンフランシスコ直輸入
レターセット



5 名様

提供 / 森のかくれんぼ

ペア入場券

3 組 6 名様



提供 / 岡山農業公園 ドイツの森クローネンベルク

親子ペア
入場チケット

2 組 4 名様



提供 / 池田動物園

ペア入場券

1 組 2 名様



提供 / 渋川動物公園

フリーパスポート (ペア)

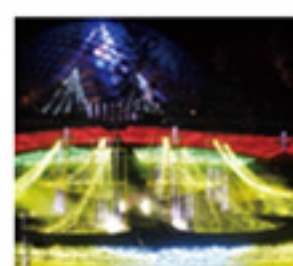
5 組 10 名様



提供 / ブラジリアンパーク 鷺羽山ハイランド

ペア入場券

3 組 6 名様



提供 / とっとり花回廊

donbla.

donbla. ウェブサイトには、倉敷の
便利で楽しい情報が満載です。
ぜひアクセスしてみてくださいね!



いきいきママの時間管理術

毎日忙しいママにとって、時間の有効活用は永遠のテーマ。「たまには自分の時間がほしい」と願う人も多いのでは？今回は、ママが幸せを感じる時間を増やすための時間管理術をご紹介します。



教えてくれたのは…
高森 由美子さん
Bright Mind 代表
キャリアコンサルタント

STEP1

現状の時間の使い方を知る

◆昨日1日を振り返る



いつ、何をしていたか所要時間も含めて記入。何をしていたかわからないところは空白で、1日1440分のうち、使途が明確なのは何分間？

◆時間配分を視覚化



「睡眠」「生きるための時間」「仕事」「体調維持」「自分のための時間」の5分割にして色分け。ジャンルごとの時間配分の内訳を確認。

◆改善点をピックアップ

●うまくいっているところ

- 睡眠時間は確保できている

●改善したいところ

- 朝の時間の使い方
- 夕食準備が遅くなる
- 寝かしつけ中に寝落ちて、夜の時間がぐだぐだに

時間の使い方がうまくいっているところと、改善したいところを書き出す。満足しているところはそのまま続け、改善したいところはうまくいく方法を探すのが目的。

最も大切なのは、今現在、自分自身がどんな時間の使い方をしているのかを把握すること。まずは、昨日1日どの時間に何をしていたか書き出してみてください。思い出せない時間は空白のままで。次に、1日を「睡眠」「生きるための時間（食事・身支度など）」「仕事（家事・育児/仕事）」「体調維持（運動・気分転換）」「自分のための時間（遊び・勉強・趣味）」の5分割にして、それぞれ色分けしていきます。この作業をすることで、自分が何にどれだけ時間をつかっているかが視覚化され、時間管理のベースになります。実際に書き出してみると、何をしていたのかわからない時間（＝使途不明時間）が、意外に多いことに驚く人が大半です。しかし、使途不明時間が多いからと言って、ガツカリする必要はありません。これらの時間を意識的にコントロールすることで、今後、自分の時間に転換

できる可能性があるからです。1日1440分を、いかに自分が満足できるように配分できるかが、幸せ時間を増やすカギになります。

改善点を整理し自分でコントロールできる時間を増やす

自分の時間の使い方や行動パターンがわかったら、次に、うまくいっているところと改善したいところを書き出します。それを基に改善ポイントを整理し、行動を変えていく…というふうに、徐々にステップアップを。具体的な方法は、左ページを参考にしたいのですが、ひとつ紹介したいのは「捉え方を変える」という考え方。たとえば、何となくだらだらとテレビを見てみると、あとで罪悪感や後悔が出てくることがあります。この1時間はテレビを見ながらゆっくり過ぎて、リフレッシュする」という目的をもった、自分の時間になるため、



達成感と満足感が生まれます。

家庭ごとに生活スタイルは違うので、時間の使い方に正解はないし、「〇〇しなければならぬ」とらわれる必要もありません。ただ自分でコントロールできる時間が増え、ママの幸福感がアップしたら、心に余裕が生まれますね。その結果、家族と笑顔でコミュニケーションをとる時間が増えれば、家族みんなの幸福感アップにつながるでしょう。

おせち

瀬戸内の新鮮な食材や伝統の味にこだわった厳選素材の祝膳をお楽しみください。

一段重

祝膳一段重 【全23品】
容器サイズ: 25.8cm×25.8cm
11,112円(税別) ※税込12,000円

二段重

祝膳二段重 【全50品】
容器サイズ: 25.8cm×25.8cm
21,300円(税別) ※税込23,000円

ご予約
承り中

お問合せ・ご注文は

手作りおかず **阿知の里**

☎086-435-8710 〒710-0053 倉敷市東町9-10

おかずの店 **鶴形**

☎086-423-5299 〒710-0056 倉敷市鶴形1-7-6

※実際の商品は写真と多少異なる場合がございますのでご了承くださいませ。2019～2020

STEP 2

改善のためのヒントを探す



時間の使い方がうまくいかない人には、いくつかの共通する原因があります。自分の行動パターンを振り返り、改善のヒントを探ってみてください。

生活のパターン化

特に忙しい朝、必要となるのは生活のパターン化。家事をルーティーンワーク化し、機械的に体が動けば、動線のムダもなくなります。次にどうしようか頭で考える必要がないので、脳と心にすき間ができ、家族との会話を楽しむゆとりが生まれます。

インターバルの短縮

一つの行動が終わったあとの「あ〜、疲れた。ちょっと休憩」「SNS チェックしておこう」。そんな時間は、つい長くなりがち。これは、次の行動が明確になっていないために起こります。休憩後にすることを決めておき、体が動ける状態をつくりましょう。

後まわしグセの見直し

洗濯ものの片付け、食器洗い、幼稚園・学校からのプリントチェック…。一つずつはすぐに終わることで、積み重なると処理に時間がかかります。また、ため込んでいることが気になってイライラ。「後でやろう」と思ったら、いつするか時間を決めましょう。

捉え方を変える

たとえば上記の SNS チェックの時間も、目的なくダラダラ時間を費やすと、後悔や罪悪感に襲われがち。失敗ごとのようなイメージになります。しかし、「情報収集」という目的を意識することで、「自分の時間の確保」という意味のある時間に変えることができます。

STEP 3

行動を変えるカギを知る



自分がコントロールできる時間を増やし、幸福感をアップするために、今日から少しずつ行動を変えてみませんか？

1 できることから片付ける

洗濯ものの片付けや食器洗いなど、できることはすぐに取り組みましょう。ただし、すべてをママひとりでやる必要はありません。家族で分担し、みんなでパパッと終わらせるのが秘けつ。洗濯ものをたたんだりしまったりは、子どもにもどンドン任せて。将来の自立に向けた準備にもなりますよ。

2 デッドラインから逆算する

たとえば、「夕食は 19 時から食べ始めよう。今日のメニューは●●だから、〇時には作り始めよう」。そんなふうに、ある行動のデッドラインを決めて、そこから逆算して行動開始の時間を決めるとよいですね。実働にかかる時間で動けるので、ムダが減りますよ。

3 スキマ時間こそ大切に

用事の中に、少し時間が空くことがありますね。そこをうまく活用することで、自分で使える時間を増やすことができます。たとえば幼稚園ママなら、「家事のあと、お迎えまでの〇分間はこれをする！」と決めておけば、それを楽しみに家事もテキパキこなせそうです。

4 やらない勇気をもつ

「～しなければならぬ」でいっぱいになると、脳にスキマがなくなり心に余裕がなくなります。そんなときは、思い切って「今日は掃除をしない」「洗いのものはあきらめる」と決めましょう。「その代わり、明日の朝には片付けよう」と決めて実行すれば、問題ありません。

10 分間活用術

「10分あったらできること」をいくつかストックしておきましょう。「ストレッチ」「好きな曲を2曲聞く」「小説を1章読む」「トイレ掃除」「調味料づくり」「子どもの靴洗い」など、自分の好きなことでもちょっとした家事でも OK。ふと空いた時間を有効活用できますよ。



和久 仕出し お届け料理

大切な慶びの席に心を込めてお届けするバラエティ豊かな料理。老舗が作る本場の料理をご家庭でお楽しみ下さい。

百日祝い
お食い初め

お得なクーポン

全品 10%off

但し、百日祝いの方に限る
※他券併用不可
※期限 / 2月28日まで

◆ 百日祝膳 (ももかいわいぜん) 4,500円 (税抜)



お届け料理の和久

お届け料理の
人気商品です。

◆ 白樺 (しらかば) 6,000円 (税抜) [45×37cm]

◆ キッズセット 1,580円 (税抜)

掲載の料理以外にもお届け料理が多数ございます。ご希望の方にはパンフレットをお送りしますので、お気軽にお申し込みください。

0120-21-1800

※お気軽にご相談ください。携帯電話からのご利用もできます。

おしえて、子どもの心の育て方

～豊かな心を育むために～

日々の生活のなかで、子どもの心は常に成長を続けています。親の何気ない言動が子どもの心に思わぬ影響を及ぼすことも。「こんなとき、子どもにどう接すれば…?」そんなパパ&ママのお悩みに、保育園の先生におこたえいただきます!

こたえてくれたのは…



杉の子保育園 園長
山中 富士子先生

今回のお悩み

現在育児休暇中。春からは子どもを保育園に預けて、職場復帰します。これまでは、ずっと子どものそばにいただけに、新生活には不安しかありません。今から準備できることを教えてください。

家庭と保育園の連携で 母子ともに安心な環境づくり

ドンブラッコ編集部(以下編集部) 朝の支度が間に合うかどうか、心配する方が多いようです。

山中園長先生(以下山中) 入園が決まったら、まず生活のリズムを整えることが大切です。お母さんの勤務開始時間から逆算し、登園時間を見据えて身支度を整える練習をしましょう。ポイントは、前日に準備を完了しておき、朝はバッグを持って出るだけの状態にしておくこと。また、小さいお子さまなら、便や尿が急にすることもよくあるので、おむつを近くに準備しておく、あわてなくて済みます。

編集部 子どもと離れる不安を軽くする方法はありますか。

山中 母子ともに始まる新たな暮らしに、不安を感じるのは当然のことです。



特に、お子さまが新たな環境に馴染めるかが、一番の心配事でしょう。お子さまが保育園を安心な場所と感じられるように、おうちの方は、朝なるべく優しい表情で送り出してほしいですね。保育士もおだやかな顔で迎えるので、お子さまの心が安定しやすいと思います。また、お子さまについて気になることがあれば、遠慮せずに保育士に伝えてください。保育士はプロとして、一人ひとりのお子さまに愛情を注ぎ、そのお子さまに適した保育を提供します。ご家庭と保育園が、連携して一緒にお子さまの育ちを見守っているという実感や信頼は、日中、お子さまと離れている保護者の方にとって、何よりも大切だと考えています。

**自分から行きたくなる
魅力あふれる保育園**

編集部 園の特徴を教えてください。

山中 子ども一人ひとりを大切に、子どもが自分から行きたいと思える保育園でありたいと考えています。それはたとえば朝、子どもが笑顔で保育士の腕に飛び込んできたり、保護者の方が「ママに入園させてよかった」と思ったりするような園ということ。加えて、子どもをしっかりサポートできるように、多くの保育士を配置し、看護師が常駐していることも特徴です。

編集部 取り組みを教えてください。

山中 外部講師を招いた活動として、



運動遊びや硬筆、英語遊びの時間を取り入れていきます。特に運動遊びは、園児たちの大のお気に入り。走ったり、跳んだり、ボール遊びをしたりしながら、体を上手に動かすコツを身に付けていきます。ルールやマナーを守ることも大切にしており、運動会では組体操やリレーにも挑戦。ひとりではなく、みんなで頑張ったことへの達成感で、園児たちの顔が輝くんですよ。

また、子育て支援センターも併設しています。毎週木曜日の午前中は園庭開放をしています。地域の子どもたちと園児がともに遊ぶなかで、「〇歳頃には、あんなことができるようになるんだな」と、地域の保護者の方々が、今後の育児に見通しをもつ機会にもなっているようです。

DATA

社会福祉法人 四ツ葉会
杉の子保育園
倉敷市徳芳504
☎086-462-6203

子どもたちに残せるもの。
愛と、思い出と、不動産。

**賃貸・売買
物件ストア**
倉敷店

-F-company-

株式会社 エフ・カンパニー
岡山県知事(1)第5499号

☎ **086-476-3737**

倉敷支店
〒710-0836
倉敷市沖 289 番地 6
FAX: 086-476-3738

公益社団法人・日本将棋連盟公認

**水島子ども将棋教室
生徒募集**

QRコードからサイトへ飛べます

http://www.f-re.net

倉敷 エフ・カンパニー 🔍 検索

Q 子どもの風しん予防について教えてください。

A 風しんは麻しんより比較的症状が軽いことが多いのですが、まれに合併症を引き起こすことがあります。予防のためには、MR(麻しん風しん混合)ワクチンを定期接種の時期に接種しておきましょう。定期接種の時期を過ぎると有料になってしまうので、時期を逃さないことが大切です。予防接種を受ける際は、おやこ健康手帳、予防接種シールを医療機関へ持参してください。医療機関によっては、病気の診療時間とは別に予防接種の時間を設けているので、事前に連絡をしてから受診しましょう。



MRの予防接種

- 1期…1歳以上2歳未満
- 2期…5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間(年度内に6歳になるもの)

※5歳以上でも幼稚園年中クラスや保育園の4歳児クラスの子ども、6歳であっても1年生は対象外。小学校入学前の1年間が定期接種の対象。

Q 「先天性風しん症候群」とはどんなものですか？

A 妊娠20週ごろまで、特に妊娠初期の女性が風しんにかかった場合、胎児が風しんウイルスに感染して、難聴や白内障、心疾患、精神や体の発達の遅れなど、赤ちゃんに障がいを残すことがあります。そのため、妊娠を希望する女性やその同居家族、現在妊娠している女性の同居家族などは特に、抗体検査を受けて抗体があるかどうかの確認や、予防接種の検討をおすすめしています。それ以外の方でも、大人がかかると症状が重い場合が多いので、自分の予防接種歴や抗体について確認しておくといでしょう。

*先天性風しん症候群で、上記すべての障がいが起こるわけではありません。

お問い合わせ

倉敷市保健所保健課 感染症係

倉敷市笹沖170
TEL.086-434-9810

「子育てするなら倉敷でと言われるまち」の実現を目指して!



倉敷ママの悩みをシェアして

笑顔で子育て Q&A

今年、5年ぶりの大流行となっている風しん。妊婦が罹患すると胎児に影響の出る恐れがあることから、無関心ではいただけません。今回は風しんの予防について、倉敷市保健所保健課で教えてもらいました。

風しん感染の予防方法についてお聞きしました!

倉敷市保健所保健課 感染症係
古谷 明弓さん



妊婦の風しん感染予防のため 風しん抗体検査を無料で実施します!

抗体検査

実施期間 ~平成31年3月31日 費用 無料

対象者 倉敷市に住居登録があり、①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者、③風しん抗体価が十分でない妊婦の配偶者などの同居者。

※対象外の方もいますので、ホームページでご確認ください。

予防接種

抗体価が十分でない人には、予防接種費用の一部を助成します。

申請期限 平成31年4月10日 助成額 上限5,000円

対象者 生年月日が平成7年4月1日以前の人で、接種日に倉敷市内に住居登録があり、次のいずれかに該当する人。ただし、風しん抗体検査により抗体価が十分でないことが判明しており、抗体検査から1年以内にワクチン接種した人に限る。

①妊娠を希望する女性、②妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者、③風しん抗体価が十分でない妊婦の配偶者などの同居者。

詳しくはQRコードよりホームページでご確認ください



学生服リユースShop

さくらや

倉敷店 5680178号

在庫5,000点以上!

「さくらや」は不要になった制服などの買取・販売を行うリユース店です。思い出の詰まった学生服を次の方へバトンタッチしませんか?

倉敷市中島2664-1へ 駐車場が4台と広くなります!

新春1月7日(日)移転オープン!!

※12月19日(日)までは通常どおり営業しております。

買いたい!

販売商品一例
制服・体操服・柔道着
帽子・カバンなど

売りたい!

皆様のお越しをお待ちしております!

- ・クリーニングしなくてもOK!
- ・記名や名前刺繍があってもOK!

※買い取りできない場合もございますのでご了承ください。

期間限定クーポン

買取額 **20%UP**

※有効期限:平成31年2月末
※このチラシをご持参ください

取扱対象の学校は
倉敷市、浅口市、早島町の幼稚園、保育園、小学校、中学校、高校が対象です。

臨時休業などのお知らせはブログをチェック!
さくらや倉敷店 | 検索

さくらや 倉敷店
☎086-466-3315

▼12月19日(日)まで営業
倉敷市西富井636-101-102

▼1月7日(日)より営業
倉敷市中島2664-1
営業日:月・水・金・土(祝日をのぞく)
13:30~17:00

西へ約150m!

移転先店舗 現在店舗



こどもの習いごと

お子さまが楽しく通いながらいろんなことを学び、「できる」ことがたくさん増える。
そんなステキな「習いごと」に出会ってください！

お子さまにおすすめの
習いごとを探すなら
こちらをご覧ください！



マークの意味 (入) : 入会金 (月) : 月謝 (他) : その他費用 (割) : 割引&特典

学習系 初めての習いごと レゴブロックで楽しく学ぼう！

レゴブロックを使ったものづくりや、ロボット・プログラミングを通して、問題解決能力やコミュニケーション力を育成。「体験型学習」で、学びへの興味を引き出します。遊びのなかで「自ら考える習慣」を育てる教室で、習いごとデビューをしませんか？



クリア・クラ 倉敷教室

倉敷市寿町 1-36
☎ 086-424-6111
📅 クラススケジュールにより異なる
📅 日曜 (P) あり

ファンタイムクラス生徒募集！
●倉敷教室 Tel:086-424-6111
2月の毎週木曜日 倉敷市寿町 1-36
7日・14日・21日・28日
●岡山教室 Tel:086-239-3610
2月の毎週火曜日 岡山市北区間道町 21-103
5日・12日・19日・26日
●時間 / 10:30 ~ 11:30
●対象 / 2歳6ヵ月以上 (未就園児)
●料金 / 4,000円 (4回分) ※定員になり次第締め切ります

武道 いつでも見学・体験 OK 入団者に防具一式進呈します！

創設40年を迎える伝統のなか、剣道を通じて仲間をつくり、礼儀作法や強い精神力を養ってきました。日本武道館で行われる全国大会でも、幾度となく優勝をつかみ取ってきた、実績ある道場です。詳しくはホームページにて。



昇龍館一福道場

お問い合わせ (昇龍館・西谷)

☎ 090-2001-5888
(入) なし
(月) 3,000円 (小学生未満は無料)
※入団後1ヵ月は団費無料

練習日程表 時間 18:30~20:30

月曜日	一福小学校体育館
火曜日	連島東小学校体育館
水曜日	福田南中学校武道場
木曜日	連島東小学校体育館
金曜日	一福小学校体育館
土曜日 (第1・4・5)	連島東小学校体育館
土曜日 (第2・3)	一福小学校体育館
日曜日	一福小学校体育館

スイミング お子さまのガンバル気持ち、応援します。「冬の無料体験クラス」開催。



幼児・小学生対象の「冬の短期水泳教室」を開催します。2日間の集中レッスンで、水慣れからクロールまで。子どもが大好きなやさしいコーチばかりなので、初めてでも安心ですよ。早めのお申し込みで、540円OFFの早期割引価格に。各クラス定員があるので、早めに予約・問い合わせを。

入会キャンペーン

同時入会特典

短期水泳教室申し込み+入会で
初月度月会費 0円
+ 事務手数料 0円

早期の申込みがおトクです!!

クラス名	対象	期間/時間	通常価格	早期割引	割引期限
新年プールをはじめよう	初めての幼児	1/5 (土) ~ 1/6 (日) 11:00 ~ 12:00	2,700円	2,160円	12/23 (日)
ともだちといっしょに	幼児~小学生 低学年	1/5 (土) ~ 1/6 (日) 12:30 ~ 13:30	2,700円	2,160円	

イオンスイミングスクール

倉敷市水江1番地 イオンモール倉敷店 1F

☎ 086-426-6305 (入) なし
📅 9:00 ~ 24:00 (月) 6,480円
(休) スクールカレンダーに準ずる (他) 事務手数料 2,800円
(P) 4,700台 (割) 短期申し込み+入会で初月度月会費・事務手数料無料



アート 親子で楽しむハーバリウム体験。

宮原生花店では、ハーバリウム体験レッスンを行っています。小学生から大人まで体験でき、親子での参加もちろん可能。成長期に花に接することで、やさしさや美しさを感じる心を磨く「花育」のひとつとして、親子いっしょに、ぜひ取り組んでみませんか。



宮原生花店

倉敷市亀島 2-7-22

☎ 086-447-1187
📅 8:30 ~ 19:00
日曜 8:30 ~ 18:00
(休) 1月1日~3日
(P) あり



~ハーバリウムとは~
安全性の高いオイルに植物を閉じ込めた植物標本。新感覚のインテリアとして、ちょっとしたプレゼントにもおすすめです。

バレエ 3歳以下の新規入会 入会金 30%オフ！

小さい頃からクラシックバレエを習うことで、創造力・記憶力・体力・リズム感・お行儀が身につきます。宝塚歌劇団や劇団四季を目指すお子様にも、バレエの基礎が必要です。何歳からでも始められます。アットホームな教室で、豊かな人間性を養いましょう。ママの運動不足解消には、OHK岡山放送『なんしょん?』エクササイズコーナー出演中の紗有美先生が、ストレッチをお教えます！お問い合わせはお気軽に♪



Ai Joli Ballet (あいじョリバレエ)

倉敷市老松町 5-1-32

☎ 086-425-3255 (営) 受付 10:30 ~ 21:00





ママ&パパ 子育て応援キャンペーン

子育て応援中の各ショップからお得なクーポンやプレゼントが届きました。



スマホで簡単表示！
子育て応援クーポン

下のクーポンを切り取ってお店にご持参ください。

<p>COUPON 焼肉 しおつ</p> <p>3,000円以上ご飲食の方に、ハラミ1人前680円(税別)プレゼント ドンブラッコ 2019/2/28まで有効</p>	<p>COUPON Hair Color Cieta シータ</p> <p>読者限定企画 ママのカット・シャンプー・ブロー+お子さまのカットセット料金4320円 ドンブラッコ 2019/2/28まで有効</p>	<p>COUPON Hair Color Cieta シータ</p> <p>カット料金(3780円)10%OFF ※初めての来店時に限ります ドンブラッコ 2019/2/28まで有効</p>	<p>COUPON 手打ちうどん実の和</p> <p>ジェリーズポップコーン50円引き ドンブラッコ 2019/2/28まで有効</p>
--	--	--	---



※クーポンは必ず注文時にご提示ください。

Food

家族やママ友との忘・新年会は焼肉で！

倉敷市中島 1531
☎ 086-466-0352
休 水曜 P 30台

Beauty

ドンブラッコ読者の
お得な限定企画誕生！

倉敷市片島町 108-4
☎ 086-466-0250
営 9:00~18:00 受付
休 月曜・第3日曜
P あり

焼肉 しおつ 営 平日 11:00~14:00, 17:00~22:30 (OS 22:00)
土日祝 11:00~22:30 (OS 22:00)

広い座敷席に加え、仕切り付きのテーブル席にはベンチシート、トイレにはおむつ台を設置するなど、小さい子ども連れでも安心して楽しめる焼肉店。大人気のランチは、税別550円~と超お得！ただいま、忘・新年会のご予約受付中。みんな大満足の焼肉で盛り上がりましょう！

Hair Color Cieta (シート)

キッズコーナーがあり、子連れでも安心のヘアサロン。この度、オトクな読者限定企画が誕生。ママのカット・シャンプー・ブロー+お子さま(小学生まで)のカットが、セットで4320円に。(お子さまが1人増えると+1080円) また、初めての方はカット料金が10%OFFに。

Food

トロ〜りたこ焼きと
フレーバーポップコーン

倉敷市西中新田 632-1
きくやビル 1F
☎ 086-427-3337
営 11:00~18:00
休 日曜(たこ焼きのみ営業)
P 30台(ビル共有)

Bike

初めての自転車選びは、
安心の専門店

倉敷市亀島 2-5-1
☎ 086-447-5006
営 10:00~19:00
休 木曜
P 5台

手打ちうどん 実の和 (下津井たこや)

自慢のたこ焼きは、山芋入りのトロツとした生地に、大きめの下津井産真だこを投入。4種類の味を6個入りと8個入りから選べます。また、おやつにぴったりなジェリーズポップコーンは、キャラメル&チーズ・旨塩・北海道バターしょうゆのフレーバーで楽しみ、大人気の一品。

サイクル Ueno

自転車専門店「サイクル Ueno」には、幼児用自転車がいっぱい。お手頃価格のものから本格派の1台まで、バリエーション豊富に揃います。なかでも、ブリヂストン社の「エコキッズ」は、楽しく安全に走行できる工夫が随所に施され、ファーストサイクルにおすすめ。

Recruit

donbla.

WEB情報発信サポートスタッフ募集

倉敷市中島 2370-14
老龍園ビル 4F
☎ 086-465-6296
(担当: 太田)

Food

自宅で焼いてもプロの味。
本格派生ぎょうざ

倉敷市藤戸町天城 37-3
☎ 0800-200-7730
営 9:30~18:30 (売切れ次第閉店)
休 なし P あり

株式会社リショウ

「ドンブラッコ」の発行元である株式会社リショウでは、現在スタッフを募集しています。主な業務内容は、「ドンブラッコ」の姉妹サイト「donbla.」への記事投稿や写真加工、バナー作成など。詳しくはQRコードより、ホームページにアクセスしてご確認ください。1日4時間から働けるので、子育て中のママも大活躍できますよ！

倉敷ぎょうざ

パリパリの羽根付きぎょうざを自宅でもカンタンに焼けると大人気。豚肉、キャベツ、ニンニクなど、7種類もの具材の濃厚な旨味を詰め込んだ生ぎょうざは、焼きたてアツアツを頬張って。ひと口噛むごとにジューシーな味わいが広がり、特製タレとの相性も抜群！

人生経験をキャリアへと昇華し なりたい自分になるために。

キャリアコンサルタントの高森由美子さん。セミナーやカウンセリングを通して、一人ひとりが自分の人生を「自分らしく」「豊かに」生きるためのサポートを展開しています。約10年間におよぶ専業主婦生活を経て、現在のキャリアを築き、ママたちの再就職支援も手掛ける高森さんに、お話をうかがいました。

天職だった仕事を離れ

子育てに専念することを決意

20代は、企業で人事や秘書業務に携わっていました。新卒・中途採用や、内定者フォロー、入社時研修など、主に人のキャリア形成に関わる仕事で、心から「天職だ」と思えるほど大好きな仕事でした。充実した毎日、結婚して一人目の子どもを妊娠中も、産休・

育休明けには当然復帰する気でいましたし、周囲も戻ってくるものだと思っていました。

実際、出産してみると長男がチョイ寝を繰り返すタイプの赤ちゃんで。まとまって寝てくれないため、産後の私の体力が思うように回復しなかったのです。また、夫の仕事は、平日は出張に出ていて週末に帰ってくるパターン。両方の実家が近いわけでもなく、子どもに何かあったとき、対応できるのは私しかないという環境でした。それでも、何と



か復職して子育てと仕事を両立できないか、ずっと悩んでいたのですが、考えに考えた結果、「この子の命を守るのには私だけ。今しかできないこと＝子育てに全力で取り組み」と決意。二人目もなるべく早く欲しいと思っていたこともあり、一旦仕事から離れることにしました。

人間的に成長させてくれた 専業主婦としての経験

退職してからの約10年間は、専業主婦生活。私は今でも、この専業主婦の経験が、自分の人間性を高めてくれたと感じています。

Profile

高森 由美子さん

Bright Mind 代表
キャリアコンサルタント

岡山県出身。企業での採用～人材育成の経験と、専業主婦・子育て経験を活用し、セミナーやカウンセリングを通して個人の自己実現と企業の活性化をサポート。2018年岡山県男女共同参画推進委員、女性活躍・WLB 応援アドバイザー。2児の母。

あくまでも私自身に限っていえば、ですが、あのまま仕事を続けていたら、キャリアは積めても、もっと他者に厳しい人間になっていたと思う。子育ては、思い通りにいかないことや、予測できないことの連続です。それでも逃げることはできないので、一つひとつの出来事に向き合っ手探りしながら対応していかなければなりません。また、子育て中という共通点はあるけれど、価値観や子育てに対する考えなどが異なるお母さんとも、上手につながっていくのも大切なことです。専業主婦として、じっくり子育てや家庭生活に取り組みななでできた、そんな経験の数々を通して、私自身のなかに、共感力や多様性への理解力、柔軟性が育まれていったように思います。私がセミナーのなかで、「専業主婦期間はプランクではなく、立派なキャリアのひとつ」とお話ししているのは、そのような自分自身の実感があるからなのです。

カラーセラピーをきっかけに キャリアを再構築

専業主婦の道を選んだことに後悔はなかったものの、「もっとできることがあったのではないかな。もっとキャリアを積みたかった」。何年たっても、前職へのそんな思いが残っていたことも事実です。加えて、お勤めしていたところに仕事で身に付けたキャリアと、専業主婦として培ってきたキャリア。このふたつのキャリアをどちらも生かさないのは、もったいないと思うようにもなっていました。何かできることはないか模索する日々。そんなときに出会ったのが、カラーセラピーでした。色の魅力と不思議にすっかりハマリ、色彩を活用したカウンセ

リングの勉強を開始。トレーナーの資格も取得し、少しずつカウンセリングの仕事をするようになりました。カラーカウンセリングを行うなかで、あるとき私の過去のキャリアをご存知の方から、セミナーのご依頼をいただく機会があったのです。そこから徐々に縁がひろがり、現在のように講演会やセミナー講師としてのお仕事もたくさんご依頼いただくようになりました。人のキャリア形成のお手伝いという私の専門分野を、セミナーやカウンセリング、講演会などを通じて展開していく今のスタイルは、これまでに積み重ねてきた私の人生キャリアのすべてが、実を結んだものだと思っています。



失敗や悩みのなかから ポジティブの種を見つける

現在は子育てに専念していても、将来やりたいことがあったり、「こんなふうになりたい」と理想の姿を描いたりしている方もいらっしゃると思います。いざ、行動に移そうとしても、何から始めていいのかかわからないというご相談も多いです。そんな方によくお話しするのが、まずは現状の自分はどうなのか、知ることから始めましょうということ。そして、そこから理想の姿



でのギャップを一つひとつ埋めていくなかで、どんな方法をとるのか。自分自身の意識を変えることも必要です。プロの力を借りるのも一つの方法ですね。理想を実現するまでには、トライ＆エラーのくり返しです。失敗したり悩んだりすることもとても大切ですが、そこから何を学んだのかを明確にしておくことは、もっと大切です。失敗して落ち込んでも、そこで学びを見つけたら、立ち直りも早いんですね。物事がうまくいかないときに、不満や後ろ向きな感情に埋没するのはなく、捉え方を変えて学びを見つける。そして次に挑戦する。その積み重ねで、だんだん道が開けてくるのではないのでしょうか。先ほどもお話したように、私も専業主婦時代に、焦りを感じていました。でも、会社を辞めて子育てに専念しようと決めたのは私自身。そして、専業主婦として過ごした時間は、今の私の糧になっています。現在、思うようにいかなくてモヤモヤしている方も、ぜひそのなかからポジティブの種を見つけて、次に進む原動力に変えていってくださいね。そのために、私でできることがあれば、ぜひお力になりたいと思います。

Pick up セミナー

岡山初！ライフスキルセミナー開講

「ライフスキル」とは、ストレスに前向きに対処でき、自分らしく、心身ともに豊かな人生を歩むために必要な10のスキル（1993年WHO提唱）。日々のビジネスや暮らし、夫婦関係、子育てなどで直面しているさまざまな悩みや課題は、ライフスキルを身に付けることで解消・解決できます。自己肯定感を高め、自分軸で「豊かな人生キャリア」を実現したい方には、必見の「ライフスキルセミナー」。その概要を知ることができる、「概要セミナー」も随時開講しています。詳しい開講スケジュールはブログにてご確認ください。

お問い合わせ

Bright Mind

カウンセリングやセミナー、講座の詳細などは、ブログをご確認ください。個別のお問い合わせは、下記メールにて。

HP: <https://ameblo.jp/bright-mind-info/>
メール: takamori@bright-mind.info



QRコードを読み取り、ブログをご確認ください。

家族で行けるイベント情報

各アミューズメント施設では、季節に応じた楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ、家族みなさんでお出かけしませんか。入園券プレゼントもあります！



ブラジリアンパーク 鷺羽山ハイランド

～12/25(火)
◆カラフル！タノシク！オイシク！X'mas 映えランド
X'mas 到来！ステージでは「サンパショー」や「クリスマスショー」など、楽しいショーが目白押し。また、「映え」を意識したイベントやフードも盛りだくさん。ぜひ、みんなで参加してね！

倉敷市下津井吹上 303-1
086-473-5111
<http://www.w-highland.co.jp/>



池田動物園

◆クリスマスアニマルパレード
12/16(日)、22(土)、23(日)、24(月祝) 13:30～

クリスマスにはまだ早いけれど、サンタさんが動物たちを連れてやってくる！ウサギやモルモット、ロバなどのかわいい動物たちも、クリスマスの装いをしてパレードするよ。パレードのあとは、かわいい動物たちとふれあってね。パレード当日は、サンタ帽をかぶって来園すると、入口にてご本人のみ入園料20%OFF(他割引との併用不可)。

岡山市北区京山 2-5-1
086-252-2131
<http://www.urban.ne.jp/home/ikedazoo/>



渋川動物公園

◆30周年限定 アプーミラープレゼント

2019年1月1日・2日・3日の3日間、開園9時より、2歳から中学生までの入園者先着70名に、30周年限定アプーミラー(500円にて販売)をプレゼントします。

玉野市渋川 3-1077-1
0863-81-3030
<http://www.shibukawazoo.com/>



岡山農業公園 ドイツの森クローネンベルク

ドイツの農村をイメージしたテーマパーク。園内は6エリアに分かれており、ワイナリーやドイツの田園地帯の街並み、レストランなどのほか、動物とのふれあい体験やアトラクションも。イベント情報はHPでチェック！

赤磐市仁堀中 2006
086-958-2111
<http://www.farmpark.co.jp/doitsunomori/>



とっとり花回廊

◆フラワーイルミネーション in とっとり花回廊
～1/14(月祝)

大好評の音楽と光が連動したイルミネーションが、今年は2カ所登場！フラワードームでは点灯体験も楽しめます。中国地方最大級の光と花の競演をお楽しみに。

◆冬の貴婦人・クリスマスローズ展

2/16(土)～2/28(木)

うつむき加減に咲く控えめな姿と、シックな色合いが上品な「冬の貴婦人」クリスマスローズの展示会。今回は地域の生産者・育種家作出の鉢も展示します。

鳥取県西伯郡南部町鶴田 110
0859-48-3030
<http://www.tottorihanakairou.or.jp/>





帰宅後 10分! ?で食べられる
**とりあえずの
1品レシピ**
just 10 minutes cooking

「今日は帰りが遅くなっちゃった!」「買い物にも行けてない!」そんなときには、いつもの材料でカンタン調理。毎日頑張っているママ&パパだからこそ、たまにはこんなメニューもありってことで♪



コーンポタージュ鍋

①鍋に湯を沸かし、適量のコーンスープのもとを溶かす（既定の量より少し薄めになるようにつくる）。②ジャガイモ、玉ねぎ、ソーセージなど好きな具材を入れて煮る。煮詰まってきたら、牛乳を入れる。具材に火が通ったらOK!



納豆スパゲッティ

①スパゲッティ 100g 程度をゆでる。②ベーコンと玉ねぎを細切りにして炒め、そこに納豆を加えてさらに炒める。③②に①を加えて混ぜ、全体が絡んだら麺つゆやしょう油で調味する。最後に少量のバターを絡めるとさらに◎



時短カンタングラタン

①フライパンにバターを熱し、ハムや玉ねぎなどの具材を炒める。②全体に小麦粉を少量振りかける。③②に牛乳を加えて混ぜる。次第にモッタリしてくるので、好みの固さに仕上げる。④グラタン皿に③を入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。



超手ぬきお雑煮風

①お餅をトースターなどで焼く。②器に好みのお茶漬けのもとを入れ、沸騰した湯を注いで軽く混ぜる。③②に①で焼いたお餅を入れる。※お茶漬けのもとをすべて入れると塩気が多い場合があるので、調整を。



サクサク☆ツナ缶天ぷら

①ツナ缶 L1 缶、玉ねぎみじん切り 1 個分、ふるった小麦粉 1 カップ、卵 1 個+牛乳で 1 カップ、塩・ベーキングパウダー少々を混ぜる。②①をスプーンですくい、180度の油に落として揚げる。③ケチャップとマヨネーズを混ぜたソースで食べる。



天ぷら粉でモチモチお好み焼き

①天ぷら粉を適量の水で溶く（粉 100g に対して水 120cc 程度の割合）。②キャベツのほか、好みの野菜を細かく切る。③①に②とだしのもと少量を加えて混ぜる。④油を引いて焼く。中まで火が通り、両面がカリッとしたら完成。



おやつにピッタリ大学いも

①さつまいもを適度な大きさに切り、水にさらす。②電子レンジで①を温めて火が通りやすいようにし、フライパンに油を引いて焼く。④適量のはちみつやしょう油、みりんなどを②に加えて煮立たせて、いもに絡める。④黒ゴマをかけて完成。



HM でスコーン風おやつ

①ホットケーキミックス 200g にバター大さじ 3 杯を加えて混ぜる。②①に牛乳 50cc とチョコチップを加えてさっくり混ぜる。③生地が落ち着いたら棒状にまとめ、適度な大きさに切る。④190度に余熱したオーブンで 15 分焼く。

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

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

公園へ Let's go to the park 行こう

山の傾斜を利用した、 ワイルド系遊具が人気の公園。

寒さの厳しい時期を迎え、家にこもりがちになっていませんか。寒くても、天気の良い日には外遊びをしたいもの。今回は、思いきり体を使って遊べる「中山公園」をご紹介します。

File No.04

中山公園 冒険広場



倉敷市児島小川町 2831 Pあり
086-472-6060 (管理事務所)



児島地区にあり、標高 50m 前後の丘陵地帯に位置する「中山公園」。野球場やテニスコート、陸上競技場などがあり、各種スポーツ大会がよく開催されています。

「冒険広場」には、幼児用の複合型遊具やブランコ、斜面を利用した石のすべり台などを設置。何とんでも目を引くのは、北斜面に設置した、黄色くて巨大な複合型遊具です。さまざまな場所に、ボルダリングのホールドのようなものや、長〜いネット、中を通れるパイプ、ローラーすべり台などのしかけが施されていて、全身を使って遊ぶことができます。

園内にはほかに、流木の砂場や、複合型遊具などを設置した「子ども広場」も。暖かくなったら、家族でお弁当を持って訪れてもゆっくりと過ごせそうです。

巨大複合型遊具



冒険広場の北側斜面にある巨大な複合型遊具。ところどころに、「巨人のスパイス」「巨人のスープ」「嵐の海」などと書かれていたり、てっぺん付近には「オープンプラネタリウム」があったりと、謎な雰囲気も

複合型遊具



複数のすべり台がついた遊具。低めに抑えられているので、小さい子どもにも安全



座面の幅が広いブランコ

石のすべり台



斜面を利用した5連のすべり台は、意外と傾斜が急。大人がすべっても楽しめます

小さい子に
オススメ

遊具で遊ぶのが難しい小さなお子さまは、芝生の斜面を転がったり、すべり下りたりするだけでも楽しめそう

お子様の成長の節目にお祝いを

お食い初め膳



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「歯固め石」を添えます。そして、生まれて初めて迎える節句では、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。

いけす料理 漁火大名 倉敷市黒石1117

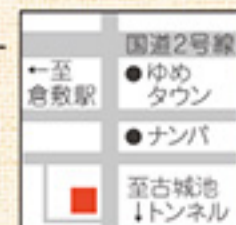
営業時間/11:00~15:00 17:00~22:00

日曜・祝日11:00~21:30 年中無休 駐車場あり

2,800円 (税別)

☎086-426-1212

漁火大名 検索 <http://www.isaribi-daimyo.com>



もっちゃんの わくわく 絵本の森

vol.10

しかけ絵本&セレクト絵本の専門店「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。

今回のテーマ

「贈りものにしたい とっておきの1冊」

クリスマスにお正月。人が集まることの多いこの季節。プレゼントを贈る機会も増えますね。今回は、その美しさや迫力が印象的な、大人にも子どもにも喜ばれる1冊をご紹介します。

森のかくれんぼ

倉敷市鶴形1丁目3-3・1F

Tel.086-424-0696

営 平日 10:00~18:30

日曜・祝日 10:00~17:00

休 木曜 P なし



不思議の国のアリス

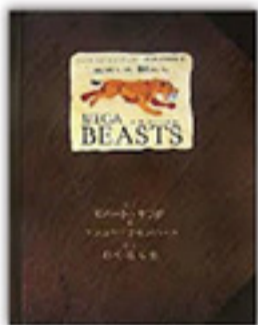
1865年にイギリスで生まれた物語。しかけ絵本と言ったら浮かぶ代表作品です。2006年に、左の写真のトランプが舞うシーンで「しかけ絵本」が有名になり、今もなおブームは続いています。製作に8カ月間かかった大作です。読み聞かせている子どもが、右斜めから見ることを想定したしかけになっています。



- 作・絵：ロバート・サブダ
- 原作：ルイス・キャロル
- 訳：わくはじめ
- 出版社：大日本絵画
- 価格：4,320円

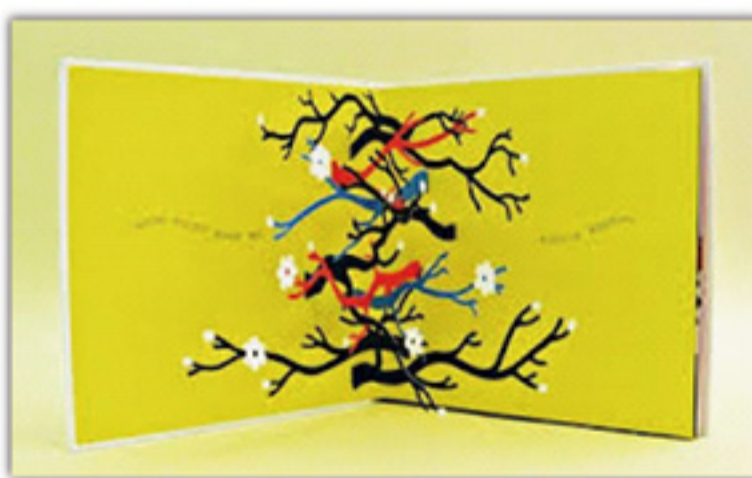


氷河期の英雄・マンモスなど、ほ乳動物を中心に、35体の絶滅した獣たちが登場するしかけ絵本。古生物の情報が盛りだくさんです。恐竜時代のあと、捕食動物のトップの座に君臨したのがほ乳動物。牙や鋭い爪を持つ、見たこともない獣たちが待っています。



メガ・ビースト 絶滅した獣たち

- 作・絵：ロバート・サブダ/マシュー・ラインハート
- 出版社：大日本絵画
- 価格：4,104円



- 作・絵：デビッド・A・カーター
- 訳：きたむら まさお
- 出版社：大日本絵画
- 価格：3,024円



あお2ちゃん

どのページにも、青い色の数字の2がかけています。絵本の見方は1つじゃないよ。いろいろな角度から、親子一緒に楽しんでくださいね。

子育てママへ

忙しい年末年始。大みそかは一晩中眠らずに年神様を迎える日です。一年の終わりに見る、すてきなものは何ですか？冬ごもりの絵本も、感動するしかけ絵本も、いろいろありますね。かわいい子どもの寝顔を見て、心清らかに新年をお迎えくださいね。



ゆきのあさ

手触りも楽しい、エンボス加工のしかけ絵本。雪でおおわれた中に、動物の足あとが。誰の足あとかな？手掛かりと一緒にあとを付いていくと…。開くとじゃばらになる、きれいな本です。

- 作：ステフィ・プロコリ
- 出版社：アノニマ・スタジオ
- 価格：1,944円



- 作：トミー・デ・パオラ
- 紙工作：ロバート・サブダ
- 訳：さくらい えりこ
- 出版社：大日本絵画
- 価格：4,320円

まほうつかいのノナばあさん

人生で大切なことが6つ書かれています。「家族」「食べること」「友達」「許すこと」「喜び祝うこと」「愛」。トミー・デ・パオラの作品をしかけ絵本にアレンジした内容で、幼いお子さまから大人まで一緒に楽しめます。



ふゆ

イタリアで人気の本が、出版されてから40年経って、やっと！日本語になりました。世界で6か国語に訳されています。シンプルですが、真っ白な雪の中にだんだん増えていく足あと…。温かくてクスッと笑顔になるやさしい本です。

- 作：こうの あおい
- 出版社：アノニマ・スタジオ
- 価格：1,620円



自宅や外出先から、簡単便利なネットでショッピング

宅配サービス

ニシナらくらく便

育児や働く主婦・日常のお買い物が難しい方のショッピングをサポート！

- お値段に関係なく1点からご注文可能！
- 登録料・年会費代引き手数料 **無料**
- 3500円以上お買い上げて **送料無料**
- インターネット版の **無料会員登録はこちらにアクセス！**

nishina-rakuraku.com

TEL FAX 086-421-7247

0120-247-012

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

ホンネで TALK

Let's talk together

家事に育児、仕事と、毎日忙しいママ&パパ。頑張っているからこそ、イライラやモヤモヤがたまりますよね。誰にも言えないそんなグチは、ここで全部はき出しませんか？ スッキリ軽くなって、また明日から頑張りましょう♪

ドンブラッコ
編集スタッフ

ドン男

ブラ子

お義母さん、なぜにラインで…!?

主人の両親と2世帯住宅で同居中です。もともと大ざっぱな性格のうえに、仕事が忙しいこともあり、掃除は手抜きになりがちの私。でも、最近は何よりも掃除を優先するようになりました。なぜなら…家で汚れているところがあると、義母がラインで連絡してくるんです！「玄関に砂が上がってるよ」「廊下のすみにホコリがあります」。仕事の合間の休憩時間に、うっかりそれを見てしまうとテンションがダダ下がり。お義母さん、ラインじゃなくて、口で伝えてよ〜。(40歳女性)

偏食小僧にウンザリ

保育園に通う息子は、超偏食児。アレルギーがあるわけでもなく、ただの好き嫌い。しかも食わず嫌いなんです。夕食を用意しても、あれはイヤ、これはイヤと拒否する様子に、こちらの心が折れそうに…。最近では献立を考えるのが苦痛で、夕方になるとドンヨリした気分になります。保育園の給食は食べているようなのですが。(36歳女性)

ヒ〜、これは恐怖！文字だと表情がわからないから、「え、怒ってる…?」とか、お義母さんのテンションもつかめないしね。…っていうか、お義母さん。気づいたんなら、キレイにしてあげてくださいよ。

まあ、お義母さんにとっては、コミュニケーションのつもりかもね。

……は？

僕も小さい頃は、嫌いな食べものが多かったですよ。食べられなくはないけど、食べたくない！みたいな。

ママとしては、せっかく作ったものを拒否されるのはツライですね。個人差はあるけれど、もう少し大きくなって運動量が増えると、あれこれパクパク食べるようになるかも…

投稿募集!

みなさんの腹の立つこと、グチりたいことを右のQRコードから、メールでお寄せください。内容のほか、年齢と性別を入れ、タイトルには「ホンネでTALK」と入力してください。たくさんの投稿をお待ちしています！



リアル動物ぬいぐるみ

ホンモノそっくりなぬいぐるみがやってきます。大きなぬいぐるみにはまたがって遊ぼう!



フォトジェニックなぬいぐるみたちが集合! ……SNSにUPLしよう! ……

倉敷天満屋新店オープン10周年記念

親子で遊ぼう!

てんまやプレイパーク

～木育・ダンボールランドとネイチャーワールド～

ダンボール遊具

木育遊具

入場料
100円引
割引券

本券1枚につき
お子様3名様まで無料
※他割引との併用不可

12月22日(土) ▶ 30日(日) 倉敷天満屋 5階催場

午前10時～午後6時 ※最終日午後5時閉場 ※入場は閉場の30分前まで

※会場内が混雑した場合には、入場を制限する場合がございます。 ※未就学児は保護者の方もご入場をお願いいたします。
※動物のぬいぐるみは変更になる場合がございます。 ※画像はすべてイメージです。

入場料
大人(中学生以上) 300円
子ども(3歳から小学生) 100円
※2歳以下は無料
天満屋カード会員様: お子様3名様まで無料
※価格はすべて、税込です。

平成最後の年末特選フェア

特選価格の中古車・未使用車がてんこ盛り!この機会をお見逃し無く!

<p>ライフ 660 デイバ</p>  <p>[色] ホワイト [保証] 距離無制限 3か月</p> <p>お求めやすさNo.1!</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 笹沖店</p> <p>年 2007年 走 23,934万km 検 2020年3月</p> <p>インパネ4AT/ABS/アルミホイール/ ベンチシート/キーレスエントリー</p> <p>特選車価格 39.8 (税込) 万円</p>	<p>フィット 1.3 13GFパッケージ</p>  <p>[色] シルバー [保証] 距離無制限 1年</p> <p>定番のコンパクト</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 笹沖店</p> <p>年 2015年 走 43,470km 検 なし</p> <p>フロアCVT/盗難防止装置/横滑り防止装置/キーレスエントリー</p> <p>特選車価格 99.8 (税込) 万円</p>	<p>フリードハイブリッド 1.5 ジャストセレクション</p>  <p>[色] ブラック [保証] 距離無制限 1年</p> <p>人気のハイブリッド!</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 笹沖店</p> <p>年 2015年 走 18,140km 検 なし</p> <p>インパネCVT/ディスチャージドヘッドランプ/盗難防止装置/横滑り防止装置/バックモニター/ETC/キーレスエントリー/3列シート/ウォークスルー</p> <p>特選車価格 168.0 (税込) 万円</p>
<p>S660 660 アルファ</p>  <p>[色] フレームレッド [保証] 距離無制限 1年</p> <p>話題のミッドシップ!</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 笹沖店</p> <p>年 2018年 走 2,877km 検 2021年9月</p> <p>フロアCVT/盗難防止装置/横滑り防止装置/アルミホイール/ETC/キーレスエントリー</p> <p>特選車価格 184.8 (税込) 万円</p>	<p>ヴェゼル 1.5 RS ホンダセンシング</p>  <p>[色] ブルー [保証] 距離無制限 1年</p> <p>ホンダセンシング</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 玉島店</p> <p>年 2018年 走 4km 検 2021年9月</p> <p>フロアCVT/アイドリングストップ/衝突被害軽減ブレーキ/クルーズコントロール/盗難防止装置/横滑り防止装置/ETC/スマートキー</p> <p>特選車価格 239.8 (税込) 万円</p>	<p>ステップワゴン 1.5 スパーダ クールスピリット ホンダセンシング</p>  <p>[色] モンスターステールブラック [保証] 距離無制限 1年</p> <p>ファミリーに人気!</p> <p>修復無 整備付 保証付 リ済別 玉島店</p> <p>年 2018年 走 2km 検 2021年10月</p> <p>インパネCVT/アイドリングストップ/クルーズコントロール/盗難防止装置/横滑り防止装置/ETC/スマートキー/3列シート/ウォークスルー</p> <p>特選車価格 265.9 (税込) 万円</p>

※記載のある装備や画像などが現車と相違がある場合、現車を優先させていただきます。

高品質・無料保証・万全のアフターサービス
買うときも、買ったあとも、「安心・信頼・満足」が違います!

<p>高品質の認定中古車のみを取り扱い</p>  <p>ホンダオートテラスでは、専門スタッフによる、基本点検整備基準に準じた点検・整備を実施。その厳しい基準をクリアした、認定中古車のみを販売しています。</p>	<p>すべての中古車に無料保証が付きま</p> <p>ホット保証 HondaCar</p> <p>ホンダオートテラスでご購入いただいたすべての中古車に、最大1年間走行距離無制限の保証「ホット保証」(ホット保証ライトは3ヶ月間走行距離無制限)を無料でお付けします。</p>	<p>Honda車のプロによるアフターサービスで安心</p>  <p>・車検・点検・交換部品・定期点検バック ・延長保証・カーケア ※詳しくはお問い合わせください。</p>	<p>Hondaの充実したクルマ購入・生活サポートをご提供</p>  <p>・インターネットリンク・クレジット/据置クレジット ・Honda自動車保険あんしんプラン ・Honda Cカード</p>
--	--	---	---

Honda Cars 倉敷東

その他の中古車・登録済み未使用車の最新情報はこちら!



■Honda Cars 倉敷東 中庄店

住倉敷市平田927-1
☎086-422-1300
営業10:00~19:00
休毎週火曜日



スタッフブログ
やってます!

■Honda Cars 倉敷東 笹沖店

住倉敷市笹沖1267
☎086-434-3800
営業10:00~19:00
休毎週火曜日



スタッフブログ
やってます!

■Honda Cars 倉敷東 玉島店

住倉敷市玉島爪崎917-1
☎086-523-5700
営業10:00~19:00
休毎週水曜日



スタッフブログ
やってます!