

ママたち・パパたちの 表紙 討論

建てる(住む)なら、 戸建て派?マンション派?

戸建て派

- 庭が欲しいし、エレベーターが苦手なので。
- マンションもいいのですが、ローンを払い終わって、もすこゝと共益費等がかかるのでその点を考えると戸建てです。
- 息子2人が騒がしい盛りなのでマンションで育てる自信はないです(汗)。
- 断然戸建ての平屋がいいです!音もあまり気になりません!
- 子どもたちの足音などの騒がしさを気にしなくていいし、小せわいもいらので庭が欲しいです。
- 戸建てに住んで5年。静かで子育てしやすい近所付き合ってもあり、楽しく過ごせています。
- 家の庭で子どもとサッカーをすることが主人の楽しみです。

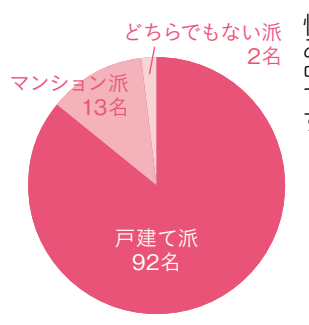
マンション派

- 戸建てはメンテナンスが大変なので虫が嫌だからマンション派!戸建てだと外回りの手入れがネック。
- マンションの最上階で毎日夜景を見たい!
- 戸建ては管理が大変なので、マンションがいいなと思えます。自分達が年老いた後を考えると子どもに迷惑はかけたくないのでマンション派です。
- 永遠のテーマとして。できたら、家族構成がはっきりしてから決めたいのですが、理想は子どもが小さい時は戸建て、高校くらいからマンションに引越したいです。

●戸建てに住むのが夢ですが、今賃貸のマンションに住んでいて居心地がいいので悩んでいます。

どちらでもない派

- ★募集テーマは「子どもの習い事、みんなどうしてる?」
- ★あなたの意見が誌面に載るかも!表紙討論に投稿しませんか?P6の読者プレゼント応募と合わせてWebサイトから受付中です!



ママと子どもの明日を応援

リトルママ

おおいたスールド

2024 February 2 VOL.12

～ちいさな絵本のへや～
鬼が主役の絵本

包丁も火も使わない
親子でバレンタインチョコスイーツを作ろう!

協力:株式会社コレクションワーク/衣装協力: CIAOPANIC TYPY [アミューズおおいた3F]
モデル: 眞沙ちゃん(5才) 沙璃ちゃん(5才)

ありがとうございます

娘が5歳の頃の話。我が家は日頃から、『ありがとう』の感謝の気持ちを大切にするようにしていました。ある日、娘が近所のおばちゃんに、保育園の友達のことや発表会の思い出を話したところ、帰り際に「これ持ってかえりよー」と、ビニール袋いっぱいのみかんを持たせてくれたとのこと。親として、一緒にお礼に行こう、と実家で作っている白菜を持っておばちゃんの家へ。すると、娘から衝撃の一言が…。「おばちゃん、仕返しにきたよー!」。優しいおばちゃんには「仕返しありがとう!」とニコニコ笑顔でそう返してくれて、恥ずかしいやら申し訳ないやらのほっこりエピソードでした(笑)。

(編集スタッフ S)

大分を愉しむ、新しい暮らし。

おかげさまで第一期完売御礼!

グランドパレス大分田室町

第二期分譲開始!

モデルルーム公開中!

事前予約受付中

来場のご予約は下記QRコードから。

敷地出入口 シャッターゲート完備

139%の駐車場完備 (機械式含む)

GRAND PALACE OITA TAMUROMACHI

※掲載のCGパースは図面を基に描き起こした完成予想図で、実際とは多少異なります。

事業主・売主 **第一交通産業株式会社** **DAIICHI** マンション事業部 大分営業所

お問い合わせは ☎ 0120-947-379 <https://gp-oitatumuromachi.jp/>

スマートフォンから資料請求 来場予約

福岡証券取引所上場 宅地建物取引業/国土交通大臣(14)第1786号 (公社)福岡県宅地建物取引業協会会員 (一社)九州住宅産業協会会員 (一社)九州不動産公正取引協議会加盟

親子でバレンタインチョコスイーツを作ろう

～包丁も使わない!火も使わない!簡単レシピ～

好きな型に入れて! デコレーションクッキーチョコ

作り方

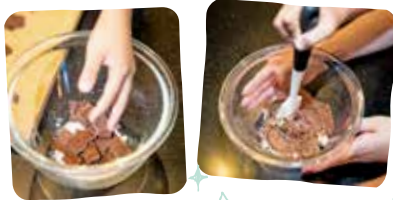
1 鈴カステラを手で細かくほぐす。



2 板チョコを一口大に割る。



3 ①と②を合わせて耐熱容器に入れて電子レンジ(600Wで約50秒)で加熱し、よくかき混ぜる。



5 ④を冷蔵庫で固める。



6 ⑤が固まったら、型から外してチョコペンなどで飾り付けをしてでき上がり。



のあかママ、のあかちゃん(6才)



材料
鈴カステラ 2個
板チョコ 1枚
飾り用 チョコペン
チョコスプレー等



メモ 鈴カステラの量を増やすとサクサクした食感になります。

4 ③を型に入れる。



ポイント
型にぎゅうぎゅうに入れるのがコツです!

レシピの考案

今回の先生



木村 真琴さん

(株)FUKUO代表
フードディレクター
塩ソムリエ
カフェプロデューサー
薬膳コーディネーター
食文化史研究家

食品メーカーの商品企画開発・飲食店メニュー指導・飲食店デザイン支援・映画やTV番組の料理監修まで多岐に渡る食事業を手掛ける。また日本の郷土料理を掘り下げる食文化史にも事業として取り組んでいる。

(株)FUKUO 取材協力
大分市府内町2-4-8-318号(府内事務所)
大分市大津町1-10-5(キッチンスタジオ)



モデルハウスお譲りします。

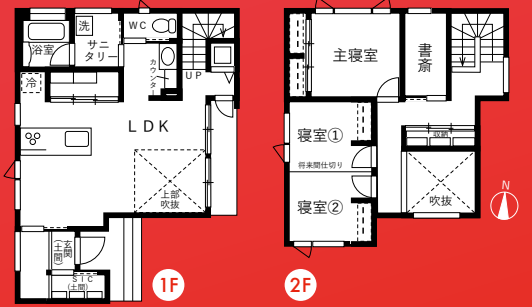


石垣小まで徒歩約7分。生活に必要な施設が徒歩約10分圏内。

モデルハウス販売会 2月3日(土)・4日(日)10:00~17:00
※別日程をご希望の方は、ご希望の日時でご予約ください。

別府市 石垣

暮らしやすさを追求した、採光豊かな広々とした快適空間。



事前予約 販売会来場のご予約は右のQRコードから



来場者様限定キャンペーン!!!

先着10組様限定!
大分マリンパレス水族館「うみたまご」
大人ペアチケット (5,000円相当)
プレゼント!

～徒歩約10分圏内に生活利便な施設が揃う立地～

- | | | | |
|------|------|----------------------------|-----------------------------|
| 周辺環境 | 学校区 | 石垣小学校 徒歩約7分(約500m) | 鶴見台中学校 徒歩約9分(約650m) |
| | 医療施設 | 河野小児科 徒歩約8分(約600m) | 鶴見病院 徒歩約6分(約450m) |
| お買い物 | | ローソン別府石垣西六丁目店 徒歩約4分(約250m) | ドラッグストアコスモス石垣店 徒歩約9分(約650m) |
| | | | マックスバリュ別府店 車で約5分(約1,300m) |



- | | | | |
|--------------------|---|--|--|
| Lib Work 3つの安心ポイント | 1 構造躯体保証30年
構造耐久上主要な部分、雨水の侵入を防止する部分を30年保証。 | 2 断熱材無結露保証30年
高性能断熱材のセルロースファイバーを標準採用。 | 3 制震ダンバー使用
地震エネルギーを吸収する制震ダイバーを使用し、繰り返しの揺れに強い家に。 |
|--------------------|---|--|--|

LibWork 0120-443-557

〒861-0541 熊本県山鹿市鍋田178-1

Ch登録者7万人突破



随時更新中



お友だち募集中



https://www.libwork.co.jp/ リブワーク 検索

建設業許可/熊本県知事(特-4) 第4867号 (公社)熊本県宅地建物取引業協会会員 宅地建物取引業/国土交通大臣(1)第9787号 (一社)九州不動産公正取引協議会加盟

広告有効期限:2024年2月末

編集部がピックアップ 子育ての現場



『めづら(こども園)』は子どもの主体性を何より大切にしています。「大人の考えや価値観を押し付けたり、先回りして答えを教えるのではなく、子どもが自ら考え、選び、選択決定することで主体的な思考回路が育ちます。子どもの失敗を恐れる必要はありません。失敗し、試行錯誤する度に、回路が回り、自己決定する力が伸びてきます。これは多様化する未来を生き抜くために必要不可

驚きと感激に
みちあふれた子どもたちに

めづら(こども園) 社会福祉法人芽豆羅の里 幼保連携型認定こども園



開園以来、子ども達と真摯に向き合い、地域、保護者と協力しながら時代に合わせ進化し続けている『もも(こども園)』。その取り組みは全国でも高く評価されており、県内外から視察に訪れる関係者が後を断ちません。そんな同園のモットーは「自立と自律」。自ら考え、行動する力を引き出すために、センス・オブ・ワンダー(神秘さや不思議さに目を見はる感性)に着目し、喜びや

独自の取り組みで
全国的にも注目される園

社会福祉法人 若葉会
もも(こども園)

社会福祉法人 芽豆羅の里 幼保連携型認定こども園
めづら(こども園)
0978-330054
宇佐市大字下時枝100-3
HP

mezuraforest
お世話、食育(毎日の給食下準備)、ヤギのお世話(お話し)を選び、「くり返し」と「やり直し」しながら、自然とレジリエンス(困難やストレスを乗り越え、回復する力)を高めています。
また、令和2年からは大分県で唯一、日常生活で医療的ケアを必要とするお子さんの受け入れもスタート。看護師2名が担当しているので、まずはお気軽にご相談を。

欠な力に成ります。私たちの役目は子どもたちの思考回路を自由に回せる環境を整え、子ども達の失敗に「そうだったの、そうやりたかったのね」と共感し、自己肯定感を高めてあげることです。宗像園長の言葉通り、園内には遊びや学びの選択肢がいっぱい。子どもたちは毎日遊ぶ場所(園庭、室内など)や、おしごとと呼ばれる遊び(0歳児のお世話、食育(毎日の給食下準備)、ヤギのお世話(お話し)を選び、「くり返し」と「やり直し」しながら、自然とレジリエンス(困難やストレスを乗り越え、回復する力)を高めています。

社会福祉法人 若葉会
もも(こども園)
097-551-3554
大分市千歳井の久保1892-1
HP



感動を分かち合う瞬間を大切にしています。園内には大型の木製遊具、登れる石垣や木、小川、手作りプールなど、木・火・土・金・水を活用した遊びの選択肢がいっぱい。自ら達成することで生きる力の基礎ともいえる自己肯定感が高まるそうです。異年齢のファミリー(小集団)を作っているのも特徴で、子ども達は家族のように助け合い、絆を育みながら逞しく成長しています。
※肥後の守(折りたたみナイフ)で木を削るなど

大分県立図書館 イベント情報

大分市王子西町14-1 TEL.097-546-9981

おはなし会2・3・4	日時 2月7日(水) 11:00~11:20	場所 子ども室おはなしのへや	対象 1歳から4才児	●参加費無料、事前申込不要
おはなし会	日時 2月10日(土)、24日(土) 11:00~12:00	場所 子ども室おはなしのへや	対象 幼児から小学生	●参加費無料、事前申込不要
手話のおはなし会	日時 2月11日(日) 14:00~14:30	場所 第6研修室	対象 幼児から小学生	●参加費無料、事前申込不要
読み聞かせひろば	日時 2月11日(日)、25日(日) 11:00~12:00 ※不定期で平日も開催	場所 子ども室マットコーナー	対象 幼児から小学生	●参加費無料、事前申込不要
うめももおはなし会	日時 2月18日(日) ①11:00~ ②14:00~	場所 子ども室おはなしのへや	対象 ①幼児 ②幼児から小学生	●参加費無料、事前申込不要
アニメ映画上映会	日時 2月11日(日)、23日(金・祝) 14:00~ (終了時刻は、上映時間により変わります)	場所 視聴覚ホール	対象 幼児から小学生	●参加費無料、事前申込不要
あかちゃんのためのおはなし会	日時 2月21日(水) 10:30~11:45	場所 第6研修室	対象 0才(5ヶ月)から1才児とその保護者	●参加費無料、事前申込必要 (大分県立図書館ホームページから申請、または大分県立図書館で申込書を提出。受付期間:1月17日から2月7日)

米麹甘ざけ はあとの雫

アルコール0%

毎日の健康は甘ざけから健康と美容に「飲む点滴」妊娠中の方や小さなお子様でも安心して飲みたいだけです。

- 180ml 350円(税込) ●500ml 750円(税込)
- 900ml 1,200円(税込)

商品のご購入はこちらから!

株式会社 メリッサ
〒870-0308 大分県大分市坂ノ市南町
097-511-1949

安達産婦人科

高い専門性と地域医療や医療サービスとの密な連携を大切に

患者さんが望む医療を。そして、一人ひとりが家族のように看護し、ケアするそれが私たちの医療理念です。

院長・産婦人科 安達 正武

医療紹介

- 産科
 - 自然分娩
 - 助産師との相談・指導
 - おっぱいケア
- 婦人科
 - 更年期外来
 - 子宮頸癌/予防ワクチン接種
 - 性行為感染症
 - 避妊相談

*子宮頸癌予防ワクチンや、妊娠中のインフルエンザ接種は予約受付です。

診療時間 9:00~12:00 月 火 水 木 金 土 日
14:00~17:30 ● ● ● ● ● ● -

* 祝日は休診 * 土曜日は13:00までの診療 * 分娩・急患の際にはいつでもご相談ください

安達産婦人科 妊娠、出産、女性特有の病気や更年期障害など生涯を通じて関わることのできる専門医

〒870-1133 大分県大分市大字宮崎937-4
TEL.097-569-1123 FAX.097-568-2340
http://www.adachi-osei.com/

土地の取得から設計・施工・販売までプロデュース!

家づくりの始めから終わりまで、真和総研にお任せください。

- 最新の物件情報はWEBをチェック!
- 駐車場もたくさん停められるね!
- 工事中でもいつでもご案内できます!
- 大分市森町 新築分譲住宅 完成済・即入居可!
- お庭でプールも楽しめる♪
- ローンのご相談も承ります!
- 家族が多くても大丈夫♪
- やっぱりマイホームは新築にしたい!

有限会社 真和総研 Tel.0977-25-8100

別府市南立石1区2組(サンシティ一紅葉坂)
E-Mail/info@shinwa-kokonoe.co.jp

◆(一社)大分県宅地建物取引業協会会員 ◆(一社)九州不動産公正取引協議会会員
◆1級建築士事務所211第12812号 ◆宅建業免許大分県知事(9)第1962号
◆建設業大分県知事(般-4)第9923号

プロに聞く! 子育て世帯の家づくり

大分・福岡の住宅建築を手がける「エイト」のスタッフさんにプロの目線で様々なアドバイスを頂きます。参考にして家族みんなが笑顔で過ごせるマイホームを目指しましょう! 質問も大歓迎です。

Vol.12

今回のテーマ

家を建てる際の不安を解消!

part 1



一生に一度かもしれない大きな買い物の家。「どんな風にしようか」とワクワクする反面、不安や疑問も尽きませんよね。今回から数回にわたって、エイトのパパ営業マン伊東さんに、子育て世帯の家づくりに関する疑問に答えて頂きます!



Q. 子育て世帯が家を建てるベストなタイミングは?

A. 年々早い段階で購入する傾向にあります

近年、「家賃を払うなら、その分ローンに当てたい」と婚約中、妊娠中から家探しをスタートする人が増えています。また、転校などでお子さんに負担をかけないよう、就学前のタイミングで相談にいらっしゃる人も多いです。

いずれにせよ、大切なのは先を見据えて考えること。例えば、お子さんを通わせたい学校があるからといって、その学区に執着しすぎると「土地が見つからず、結局、就学前のタイミングを逃してしまっただ」ということになりかねません。「何十年も住むうちの、たった6年間」と違う角度で考えると、優先順位が変わり、新たな選択肢が見えてくる場合もあります。

早く家を建てるメリットは?

- ローン返済の計画が立てやすい
- 就学前に家を建てることで、お子さんの負担(引っ越し、転校など)が少ない
- 近所にお友達・幼稚園をつくりやすい
- お子さんが幼いうちからお庭遊び、プール遊びなど「軒家ならではの思」をこころいながら楽しめる
- ベットを飼うことができる など



Q. 予算を決める際、気をつけたいことは?

A. 最初に必ず「家の総額」を確認しましょう
家を建てる際の費用は、建物代と土地代だけではありません。諸経費、場合によっては付帯工費が別途必要になります。

諸経費とは?

登記費用、税金(固定資産税・不動産取得税など)、保険料、地盤調査費用、上下水道引き込み費用、銀行や官公庁で行う諸々の手続きに必要な費用など

付帯工費とは?

外構工事費用(庭、門、塀、駐車場など)、地盤に問題があった場合の補強費用など

※上記は一例です。諸経費、付帯工費の設定はメーカーによって異なります。

Q. ローンに関して審査や返済が不安...

A. 思い込みで諦めていませんか? まずは専門家に相談ください

特に若いご夫婦から、ローンに関する相談をされることが多いです。ご両親から「今の収入でローンを組んで大丈夫なの?」と言われる、諦めたという話もよく聞きます。もちろん、経験者のアドバイスは尊重すべきですが、住宅購入を取り巻く環境は目まぐるしく変化しているということも忘れてはいけません。例えば、バブル期(主に現在30~40代の人の親御さんが家を建てた時代)と現在を比べると金利は驚くほど下がっています。時代背景や購入条件が大きく異なるのです。「どうせ無理」と諦める前に、専門家に相談し、現状を把握したうえで判断しましょう。



多くの人が建物に「込み」と考えている庭や門なども、実は別料金であることがほとんどです。金額はメーカーや、土地・建物の状況によって異なりますが、諸経費は150万円程度、付帯工費は数百万円、大掛かりな工費が必要になると一千万円を超えるケースも少なくありません。インターネットなどに掲載されている金額には諸経費、付帯工費が含まれていないことが多いので、坪単価など目に見える金額だけで判断せず、必ず「総額」を確認するようにしましょう。

今回はここまで。次回はもう少し踏み込んだお話をしましょう。皆さんも「家を建てること」に関して不安や疑問があればお気軽にご意見をお寄せください。必ず採用されるとは限りませんが、ご了承ください。



エイト 営業 伊東 貴志さん

お客様に寄り添い、様々な角度から快適な暮らしを提案する熱血営業マン。中3、中1、小1の子どものパパでもあり、自身の家づくりの失敗談などリアルなトークに「説得力がある」と評判。

取材・文/甲斐理恵 取材協力/エイト

三角屋根がかわいい! 一階主寝室タイプの平屋ライクのお家 Model house Open

こだわり派のママに人気のアイデアがいっぱい!



詳しくはこちらをご覧ください。



“「美」と「快適」を追求したVILLAXシリーズ”



白を基調とした爽やかな明さが特徴のスタイリッシュなデザイン。

詳しくはこちら



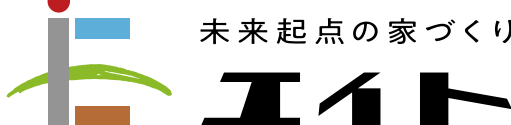
古き良きニューヨークをオマージュしたクールなデザイン。

詳しくはこちら



リゾートの心地よさを日常に世界のコテージに暮らそう。

未来起点の家づくり



〒870-0954 大分県大分市下郡中央1丁目2番20号 TEL.0800-200-2588

<https://eito-h.com> エイト 大分 検索

●一級建築士事務所 / 大分県知事登録第22T-13273号 ●建設業登録 / 大分県知事許可(特-3)第10505号
●宅建業登録 / 国土交通大臣(4)第7586号 ●九州不動産公正取引協議会会員 ●大分県宅地建物取引業協会会員

YouTube はじめました!



動画はコチラから



リトル・ママモニターさんに聞きました!!



Q1 去年の豆まきはどんな感じでしたか? 今年はどうする予定?

レオママさん(以下レオ) 去年は子どもが小さくて何も分らない感じだったので、私が軽く豆をまいて、雰囲気を楽しんだくらいです。今年はもう少しちゃんとしてあげたいと思っています。色々分かるようになってきていますし、ものを投げられるのが楽しいようなので、豆も投げたいです。



あやみんさん ちょっぴりおっちょこちょいな一児のママ

あやみんさん(以下あや) 去年、保育園で本格的な豆まきを体験しました。子どもたちが鬼のコスプレをした先生から逃げ回る姿がインスタグラムに投稿されていたんです。大人でも怖いなと(笑)。家ではレオママさんと同じく簡単にすませました。でも今年は本格的にやってみようかなと思っています。

Q2 どんな豆を使っていますか? 投げ方の工夫は?

レオ 家が汚れるのが嫌なので、小分けの袋豆を、袋のまま家の中に投げています。あや 我が家も同じです。袋のまま家の中に投げると後の掃除もラクチン。とはいっても、時間が経ってからカーテンの裏や、棚の下で袋豆を発見したりも(笑)。



レオママさん お出かけ&トリニータが大好きな一児のママ

あや 豆まきの形も変わりましたね。私が子どもの頃は、袋に入っていない普通の大豆を玄関やペランダ、鬼役の父に向かって投げっていました。「鬼は外、福は内」って。レオ そうそう。それで歳の数だけ豆を食べるんですよ。あや 今は食べなくなりまし。簡略化はしても、季節の行事を楽しめているのは子どものおかげだと思います。

レオ 分かりやすい。でも季節の行事を楽しむって、実はすごく大切なことだと感じています。家族の絆が深まるし、日本の文化やその背景にふれることもできる。心が豊かになるような気がします。

Q3 鬼のコスプレは本格的にしていますか? 誰が担当してる?

レオ 去年、300円ショップで子ども用の鬼のお面を買いました。でも嫌がつけてくれなくて。きつと「あるある」です(笑)。



ティックトックの動画などを参考にして今年はチャレンジするかも?



第一回座談会 ご参加頂きありがとうございました!

あや コスプレではないけど、節分に一時流行った、鬼から電話がくるアプリを使っている友人がいました。怖いから子どもが聞き分け良くなるらしいです(笑)。

リトル*ママ おおいたスール 表紙モデル募集! 1才~未就学のお子さまが対象です。表紙モデルとしてお願いする方のみ、編集部よりご連絡いたします。応募締切/2024年2月18日[日]締切

リトル*ママ おおいたスール 読者サポーター募集! 大分県内の子育てママへ リトル・ママおおいたスールと一緒に盛り上げませんか? 応募人数 若干名 応募資格:大分県内在住のリトル・ママ配布エリアにお住いの子育てをしているママ

2023年12月9日に佐渡先生によるワークショップを開催。たくさん子ども達が参加してくれました。くろちゃんカフェ リトル*ママ おおいたBASE イベントTopic 佐渡先生の科学実験 重曹などを使って バスボムをつくろう! Profile 講師 佐渡えりかさん 県立高校の化学教員。幼稚園や放課後デイサービス、子ども食堂などで理科の楽しさを伝えるため活動中。

お気に入りの1冊が見つかる ちいさな絵本のへや

素敵な絵本あり

大分市内の「絵本屋かのこ」の店主
岸本由紀子さんがセレクトする
絵本をご紹介します

節分が待ち遠しくなる、
鬼が主役の絵本を選びました。

『あっぷぶのぶ〜』

あいはらひろゆき・作/すずきまみ・絵
サニーサイドブックス/968円



可愛い鬼たちと、楽しいらめっこ。「あっぷぶのぶ〜」を一緒に！子どもたちが大笑いすること間違いなしで、赤ちゃんから楽しめます。遊ぶきっかけのコミュニケーションツールにも。

『おにはうち!』

中川ひろたか・文/村上康成・絵
童心社/1,430円



園庭に突然やってきた”にお”くん。みんなと一緒に野球をすれば上手で、ケガをしそうな園長先生を助けたり、驚かれたり、喜ばれたり…そんな、におくんの正体とは？豆まきの時の声かけが楽しくなります。

『ないたあかおに』

浜田廣介・文/池田龍雄・絵
偕成社/1,100円



心の優しい赤鬼は村の人たちと仲良く暮らしたいと思っていました。友達の青鬼はその願いを叶えようと、自分が悪者に…。赤鬼と青鬼の深い友情が描かれた物語。節分の代表的な絵本です。

『おにはそと』

せなけいこ作・絵
金の星社/1,595円



節分の夜、鬼は豆まきで豆をぶつけられて逃げていきますが、ちび鬼くんが逃げ遅れてしまいました。人間にしまったと思った鬼のお父さんが、連れ戻しに来たけれど…。みんなで仲良く豆まきを楽しくする一冊。

『せつぶんワイワイまめまきの日!』

ますだゆうこ・作/たちもとみちこ・絵
文溪堂/1,540円



弱虫タカシくんの前に現れた鬼の子キッチ。悪い鬼が取り憑いていじめっ子になったツヨシくんの鬼を、タカシくんとキッチが退治する物語。節分の由来や迎え方なども学べます。



絵本の案内人
Profile

岸本由紀子さん
@ehonyakanoko

大分市内、絵本屋かのこ店主。
美容師のご主人と2人の娘さんと猫3匹の家族。
ご主人と長女と本格的な農業も展開中。

絵本屋かのこ

大分市中央町2-2-22豊陽ビル3F SAIPOOL内
TEL/097-594-3100
営業時間/10:00~18:00 定休日/月曜

イベント出店は
SNSをチェックしてね!



誰でも自分の人生のヒーロー(主人公)になれる場所を

三浦さんは、県外で夢にまで描いた教師の仕事に就いたのですが、体調を崩し、志半ばで大分に帰省することになりました。目標を失った喪失感を埋めるために、誰でもできるゴミ拾いのボランティアを始めた三浦さん。いつしか仲間が増え、団体名を「TRASH HERO OITA」と名付けました。夢破れ帰郷した自分を、ゴミみないだと卑下した時もありましたが、それでも自分の人生の主人公という意味で、ゴミ(TRASH)の主人公(HERO)と名乗ることにしたのです。次第にゴミ問題の深刻さにも気づき、解決に向けて更なるアクションを起こそうと、ヒーローショーでゴミ問題を伝える活動も始めました。環境問題を啓発するためのものではなく、ポイ捨てしないという普通に誰でもできることから自分たちの住む街の状況を考えてほしい、という願いを込めて。

挫折を経験した三浦さんだから、そこで終わりではなく、誰もが主人公になれる場を作り、それが文化として地元で根ざしていくことを目標にしています。自分たちの街を見直すきっかけ作りとして、ゴミ拾いから始めてみませんか? 詳しい活動内容はInstagramをチェックしてみてください。

TRASH HERO OITA
trash_hero2021

主な活動

- 手軽な地域貢献かつ朝活としてのゴミ拾い
 - ゴミ問題を主題としたオリジナルヒーローショーの公演
- スタッフや仲間は常に募集中!



TRASH HERO OITA
代表
三浦 幸治さん

HERO OITA 代表の三浦幸治さんにお話を伺いました。

第11回 パパの教科書



Present!

応募方法

Webのアンケートに
お答えの上、
ご応募ください。

応募締切

2024年2月18日

応募はこちらから



(1) うみたま体験パーク つくみイルカ島ご招待券

3名様



津久見市大字四浦2218-10
営業時間/10:00~16:00
(季節によって延長あり)



(2) しゃぶしゃぶ温野菜大分高城店 お一人様3,278円(120分)食べ放題ペアご招待券

2組
4名様



大分市萩原3-20-33
営業時間/17:00~23:00
(LO:22:30、
土・日・祝は16:00より営業)



(3) サンリオキャラクターパーク ハーモニーランド ペアパスポートチケット

5組
10名様



速見郡日出町大字藤原5933
営業時間/変動制
*HP・お電話にてご確認ください。



(4) 寿司めいじん(全店舗共通) お食事券500円分

5名様



大分市大字鶯野971-11
営業時間/17:00~22:00
(店舗により異なる)



リラックスタイム

3つのポーズで体をほぐしましょう。


呼吸に合わせて、ゆっくりとポーズをとります。

ヒップサークル

1 四つん這いになる。肩がすくんだり腰が反らないよう、おへそを背中側へ引き込むようにする。

2 おへその下を意識し、息を吐きながら左回りにお尻でできるだけ大きな円を描くように動かす。

3 お尻を下げる時には息を吐き、息を吸いながら四つん這いへ戻る。右回りも同様に行う。



三日月のポーズ

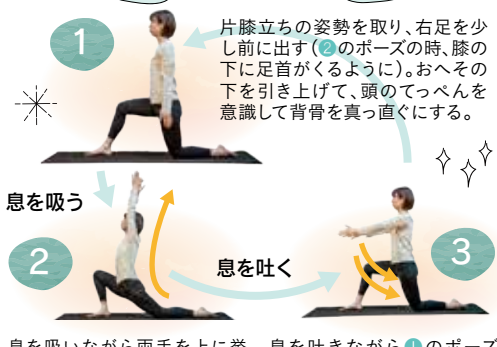
1 片膝立ちの姿勢を取り、右足を少し前に出す(2のポーズの時、膝の下に足首がくるように)。おへそを下を引き上げて、頭のてっぺんを意識して背骨を真っ直ぐにする。

2 息を吸う

3 息を吐く

息を吸いながら両手を上に挙げ、前の足へ体重をかけていく。反対の足も同様に行う。

息を吐きながら1のポーズへ戻る。①～③を繰り返す。



ぽかぽかフロー

1 正座から上体を前に倒し、両手をできるだけ前に伸ばして置く。

2 息を吸いながら、お尻を持ち上げ、背中を丸くしながら四つん這いになる。

3 息を吐きながら、胸とあごをマットにゆっくり下ろす(脇はしめておく)。

4 息を吸いながら、両手でマットを押し、上体を持ち上げる。

5 息を吐きながら背中を丸めて1へ戻る。

息を吸う

息を吐く



ヨガインストラクター
miku お手軽
 さんの **YOGA** 講座

フローヨガで身体を温める

寒くなってくると手足の先だけではなく、体の芯から冷える感覚がありませんか？寒さで縮こまって身体の筋肉はカチコチ、うつむいて手元や下ばかり見ていると気分も沈んでいきます。そんな身体と心を、ポカポカ暖かいお部屋でほぐしてあげましょう。

フローヨガとは…

フローヨガとは、呼吸に合わせて流れるようにポーズからポーズへと移動していきます。1つのポーズをじっくり深めるのとは違い、身体を動かしながら筋肉や関節をしっかりとほぐして体の芯からポカポカと温めます。

今回ご紹介するヨガでは、肩や股関節など大きな関節を中心に動かしていきます。また、動く時に「丹田(たんでん)」と呼ばれる下腹部を意識すると呼吸が深まりやすくなり、エネルギーが湧くことで体が温まります。

動く瞑想とも言われるフローヨガ。1呼吸1動作で、深い呼吸を感じながら動き続けていると、忙しい頭や心もいつの間にか落ち着き、リラックスした状態になります。寒い冬こそ、身体の中からしっかりと温めていきましょう。



Profile / **miku** | 教室名:YOCO YOGA @at_homeyoga

ヨガインストラクター/理学療法士/全米ヨガアライアンス RYT200
 パートで働きながら、週に1回ヨガ教室を主宰。2児のママ

かしこく節約 お金を貯める
 子育て中のママ・パパのための **無料**
マネーセミナー開催

2024年 **完全予約制**
3月12日(火)・27日(水)

レンブラントホテル大分フォーリーフガーデンの
 ホテルビュッフェ付き!



※料理写真はイメージです。



時間 10:00～セミナー開始(受付9:30～)
 12:00～ランチ(ランチ終了後は各自解散)

会場 セミナー/レンブラントホテル大分3F 瀬戸の間
 ランチ/レンブラントホテル大分1F フォーリーフガーデン

講師 幸賢俊氏
 講師紹介
 ファイナンシャルプランナー事務所「ハッピーライフコンサルティング」代表
 営業職を経て、税理士事務所にて税務、会計、経営コンサル、保険など資金に関する知識を学んだあとに開業。年間約150組の相談実績を誇る。

- 初めての方・お一人でも参加OK
- ご夫婦・お友達とペア参加OK
- 無理な勧誘や追加料金は一切なし
- 無料託児あり! (託児ご希望の方は申込時にお子様の人数と年齢をご記入ください。)

気になる「こんなこと」が学べます!

- ✓ 上手なお金の増やし方・貯め方
 - ✓ 初心者でもわかるiDeCo、NISAの活用術
 - ✓ 初心者のための資産運用術
 - ✓ 教育資金のアレコレ
 - ✓ 住宅ローンの上手な組み方
- ☆ お金の基礎知識を学びませんか? ☆

今すぐお申込みを

完全予約制

お申し込み・お問い合わせ
 WEBからのお申し込みはこちらから

✉ hlcy1110@gmail.com
 ☎ 080-7950-5301



※お申し込みの際、参加希望日・氏名・電話番号をお知らせください。

くろちゃんカフェリトル*ママおおいだBASE

2024年2月のイベント情報

先着
6組

現役アナウンサーによる 2月の絵本読み聞かせ

現役ママアナウンサーの猪野ゆりかさんと
富松明菜さんが絵本の読み聞かせを行います。



★猪野ゆりかさん ★富松明菜さん

事前受付
参加無料

開催時間/11:30~12:00

※下記、二次元コードからご予約ください。

開催日				
2/2金 ★猪野ゆりかさん★	2/3土 ★富松明菜さん★	2/4日 ★富松明菜さん★	2/6火 ★猪野ゆりかさん★	2/9金 ★猪野ゆりかさん★
2/10土 ★富松明菜さん★	2/11日 ★富松明菜さん★	2/13火 ★猪野ゆりかさん★	2/16金 ★猪野ゆりかさん★	2/17土 ★富松明菜さん★
2/18日 ★富松明菜さん★	2/20火 ★猪野ゆりかさん★	2/23金祝 ★猪野ゆりかさん★	2/25日 ★富松明菜さん★	2/27火 ★猪野ゆりかさん★

★猪野ゆりかさん プロフィール

フリーリポーター。TOS「ゆ〜わくワイド」・OBSラジオ・FM大分など出演中。桐朋学園芸術短期大学ミュージカル専攻卒業。県内の子どもたちのミュージカル制作にも携わる。近年はイベント制作・マネージメントも行う。プライベートでは4歳女の子のママ。

★富松明菜さん プロフィール

鹿児島県出身。元OBS大分放送アナウンサー。ニュースをはじめ、「私の作文」「おはなしワールド」など、朗読の番組を担当。OBS退社後、地方創生を目的に集まった女性アナウンサー団体「女子アナ47」に加入。アナウンサー経験を活かし、動画配信やコラムなどで鹿児島・大分の魅力をPR活動中。現在、OBSラジオ「村津孝仁のオルケスタラジオ」に出演中。



先着各回
6組

2/7・21 2月のお誕生日会

開催時間 ①11:00~12:00
(各2回) ②14:10~15:10

プロカメラマンによる記念撮影&
手形のバースデーカードをプレゼント!



お誕生日会風景



お子さまとの2ショットも

事前受付 参加無料 | 対象:1~3才まで

※下記、二次元コードからご予約ください。

2/7・14・21・28

予約優先

開催時間/11:00~16:00

参加無料

住まい選びのコンシェルジュ

子育て世帯の住宅取得相談会

※下記、二次元コードからご予約ください。



佐渡先生の科学実験!

開催時間/11:30~12:15

先着
6名

2/5 スーパーボールを
つくろう!



2/19 描いた絵を
浮かせよう!



事前受付

参加無料

※下記、二次元コードから
ご予約ください。

2/23

開催時間/13:30~ ※雨天中止

予約不要

参加無料

子どものためのミニコンサート
ピアニスト・
藤澤菜那と仲間たち



会場:シティ屋上ひろば
協力:SMALL WORLD COMPANY

リトル*ママ おおいだスール 表紙撮影体験会を 開催しました!

大勢の読者の方々から表紙モデルに
応募をいただき、ありがとうございます!
この度、「リトル・ママおおいだBASE」にて
表紙撮影の体験会を初めて開催しました。



なごみちゃん(1才1ヵ月)



せんりちゃん
(0才11ヵ月)



りつくん(0才9ヵ月)



れおくん(1才7ヵ月)



ぜんくん(0才7ヵ月)



ゆいちゃん(0才11ヵ月)

リトル・ママおおいだスール 表紙撮影体験会

2/14・15

開催時間(各2回)
①11:00~ ②12:00~

※撮影時間は1組様10分とさせて
いただきます。

※前回応募された方の応募は
ご遠慮いただきますようお願いいたします。

※下記、二次元コードからご予約ください。

事前予約

参加無料

撮影協力

株式会社ワン・ショット フォトグラファー:アアト(ラクマト・ヒダヤト)
株式会社コレクションワーク バルーンアート

各回先着
5組限定



アミュプラザおおいだ シティ屋上ひろば

くろちゃんカフェ **リトル*ママ
おおいだBASE**

くろちゃんカフェリトル・ママおおいだBASE
イベント予約フォーム



〒870-0831 大分県大分市要町1-14
営業時間/11:00~17:00