



わたし目線でみつけたこの街の新しい芽 Vol.01

大町商店街にある、キッズスペース併設の... MARUWWAニコメ... https://maruwwa.com/nicome/

健康&美容

すこやかびじん

health & beauty



■キャット&カウ ①四つん這いになります。②息を吸って、吐きながら背中を丸めます。...



■針の糸通しのポーズ ①四つん這いから一度息を吸って、吐く息に合わせて右手の平を上に向けて、左腕の下を通して右肩をマットにつけます。...

②反対側も同じように行います。

【プロフィール】 小野 光子さん

秋田市出身 ピラティス、ヨガインストラクター。大館市内で子連れで参加できるピラティス、ヨガのサークルやクラスを開催



【プロフィール】 田崎 春佳さん

青森県出身 結婚を機に大館市に移住。二児の母。慣れない土地で楽しく子育てしたいと思っている時に手形アートと出会い、たくさんのママに知ってほしいとpetapeta-art®アドバイザーの資格を取得。...

手形足形アート

お子さまの手形足形を、かわいい動物など様々な形に変身させちゃいます。今はこんなに小さな手足もあつという間に大きくなってしまいます。...

レッスンはお子さまの手形足形をとらないことには完成できません。そのため、お子さまの機嫌をみながら進めていきます。そして、動物を作るのはママ、パパのお仕事。種類豊富なマスキングテープやシール、スタンプでの飾り付けは皆さん声を揃えて選ぶのが楽しい！

petapeta-art®の合言葉 ~楽しいばかりではない子育てにちいさな彩りを~

本当にストレス発散になるんです。ママ・パパが作っている間は私もお子さまを見守っていますので楽しんで作業できます。現在の活動状況は自宅レッスン、子育てサークルでの講師、イベント出店を主としています。お問い合わせは、Instagram:nijihiro_workshop



今月のレシピ

monthly recipe

簡単すぎる「おうちパン」 ドデカフォカッチャ



【作り方】

- ①保存容器にAを直接入れながら計量し、スプーンで混ぜて均一しておく。 ②1に水を総量の8割を入れて混ぜる。 ③粉っぽいところにめがけて残りの2割の水を入れ、全体が均一になるまで2~3分混ぜる。 ④蓋をし冷蔵庫の中で一晩(8時間以上)置く。 ⑤生地が1.5倍~2倍になっていることを確認し、表面に強力粉を多めに振ってから、オープンシートに出す。...

⑥各家庭にある機材で焼く。 [オーブントースター]1200Wで15分 [オープン]200℃に予熱して18分 ※焼き時間はあくまで目安です。

【材料&道具】

- 保存容器(長方形がおすすめ) A 強力粉.....180g 塩.....2g インスタントドライイースト 2g 水.....150g オリーブオイル...適量 岩塩...適量 ローズマリー...お好みで

【プロフィール】

小山 久美さん

子育て中でも簡単にできる吉永麻衣子先生考案の「おうちパン」に惹かれ、2018年製菓・製パン材料の通販サイト「cotta」の認定資格シニアおうちパンマスターを取得

質問・お問い合わせはこちらまで



いしころキラリ+

ishicoro kirari

今年は残念ながら公開中止 春を感じる新名所 十ノ瀬藤の郷

田代地区茂屋にある十ノ瀬藤の郷。昨年の来園者数は約2万3千人でした。Instagramでは「#十ノ瀬藤の郷」を検索すると、多くの来園者が投稿した美しい藤の写真を見ることができます。...



の口コミや専用サイト、SNSの投稿などが情報源となり、近年来園者が急増し、大館における花の観光スポットとして一躍注目を集めています。今年は残念ながら新型コロナウイルス感染予防を考え、公開を中止しました。しかし季節はめぐるもの。来春はみなさまと藤の郷でお会いできることを楽しみにしています。

間なんだ...って。

でもね、悲しくなれたらそれはすごいことです。子育てから親も親として学び成長していくところです。気持ちが落ち着いたら、ぜひ子どもと会話しちゃおう。お母さんの怒った気持ち、いわゆる「Iメッセージ」を送りましょう。...

ミツマロのつぶやき

『子どもの声を聴くこと』

【おはなししてくれた人】 助産院イスキア 菅原 光子さん