毎月1日掲載

ニコメノメ

わたし目線でみつけたこの街の新しい芽 Vol.05

大町商店街にある、キッズスペース併設のコワーキングスペース「MARUWWAニコメ」。そこに集うママや働く人々が自分たちの目線で見つけた、これから活躍しそうなヒト・モノ・コトなど身のまわりの新しい芽。それが「ニコメ（二個目）のメ（目・芽）」です。

MARUWWAニコメ
〒017-0841 大館市字大町9
TEL：0186-59-5305
https://maruwwa.com/nicome/

健康&美容
すこやかびじん
health & Beauty

アロマバスソルト
～ずぼらさんでもできる～

◆こんな症状にオススメ

・リラックス、鎮静…ラベンダー
・デトックス……グレープフルーツ
・凝り、むくみとり…ペパーミント

※今回使用したエッセンシャルオイルはＣＰＴＧグレードを使用しています。
すべてのオイルで上記のような症状改善効果があるということではございませんのでご了承くださいませ。

準備するもの

A-塩……25ｇ
A-重曹……50ｇ
A-エッセンシャルオイル…2～3滴
A-（お好みで）食紅
・ビニール袋
・計量スプーン

◆作り方

・ビニール袋にAを入れ、砂くらいの固さまで混ぜもみ、だまがなくなったら出来上がり。
・食紅を入れた場合は、色が均一になったら出来上がり。

※塩と重曹は1：2の割合　作ったら1週間以内で使い切ってください。

【プロフィール】
にゃごにゃごにゃーご
代表　田中　由紀子さん

人生を喜劇に。
歓喜のアメフラス
ハッピーナビゲーター
カラーセラピスト
個性心理學認定講師
ハンドメイド作家として活動

お問い合わせはこちら

リレー企画
“ひとつなぎ”
hito tsunagi

【プロフィール】
ハンドメイドBANBI
代表 宮本 美加子さん

ハンドメイドが好きな現役ママたちが集まり、手作りのアイテムを制作・販売しています。

●お問い合わせ Instagram:handmade_banbi_kazuno

楽しくハンドメイド
～得意分野を生かし～

小学生の頃からモノ作りが大好きで、時間があれば家にある余り布などを使って、楽しんでいました。その楽しさを分かち合えるメンバーと出会い、「BANBI」として活動を開始して10 年目となります。
ハンドメイドの魅力は、自分の好きな材料や使いやすいデザインでオリジナル商品を作れることだと思います。
その魅力を子どもたちにも知ってもらえたらと、イベント出店で子ども向けにワークショップを行うこともあります。最近はお子さんが家庭でモノを作る機会が減ってきているような気がしますので、ワークショップの体験で少しでもハンドメイドに興味を持っていただけたら嬉しいなと思っています。
毎年、2～3 月に入園・入学グッズを中心の1day shop も開催しており、ハンドメイドが苦手な方はもちろん、ハンドメイド好きな方にも好評なイベントとなっております。来店していただいた方から「こういうものがあったらいいな」という声を聞き、次の作品作りの参考にさせてもらっています。ぜひ実際に商品を手に取り、声をかけてもらえたらと思います。

今月のレシピ
monthly recipe

～食欲の秋にピッタリ!～
さつまいもドデカパン

【材料】
A-強力粉……180ｇ
A-砂糖……10ｇ
A-塩……2ｇ
A-インスタントドライイースト・2ｇ
・水……150ｇ
・黒ゴマ……大さじ1
・さつまいも……60ｇ
（1cmの角切り。水にさらしてから、固めにゆでる）

【作り方】
❶密閉容器にＡを直接入れながら計量し、スプーンで混ぜて均一にしておく。
❷❶に水を総量の8割を入れて混ぜる。
❸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1分程度混ぜる。
❹固めに茹でたさつまいもを加え、ひと混ぜする
❺蓋をし冷蔵庫の中で一晩（8時間以上）置く。
❻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、オーブンシートに出す。（膨らみが足りない場合は、常温で30分程放置）
❼生地を広げ、三つ折りにする
❽各家庭にある機材で焼く。
[オーブントースター]1200Wで15分。その後上にアルミホイルをかけてさらに5分
[オーブン]180℃に予熱して20～25分。

【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

こそだてコラム
childcare column

【おはなししてくれた人】
助産院イスキア
菅原 光子さん

おしゃべりで笑顔！
ミツマロのつぶやき

20年前、ミツマロはボランティアで母乳育児サークルlalalaの活動を開始しました。
当時の会報を見ると、母子7組の参加で母乳育児の悩みを語っていました。今は妊婦と母と子カフェlalalaと名称を変えて、“わわわde子育て”とコラボの形でおしゃべり会をしています。コロナ禍で中止となっていたおしゃべり会がいよいよ再開です！
今はスマホ、最近はインスタから育児情報を得ることが多いようです。コロナ禍で外出することも少なくなり、ますますネットに頼る日々ではないでしょうか？でも、その情報って本当？って悩むこともありますよね。子育ては一人一人違うし、兄弟姉妹でも違うし、悩むよね、泣くよね、自信がなくなるよね…。「人」はお互い支え合うという字、対面して表情が見えて分かり合えることがたくさん！涙が笑顔に変わることがあります。子どもの笑顔は、まずは親の笑顔があってこそ。おしゃべり会のいいところは何よりもお友だちができることです。同じような月齢だったり、悩みだったり、悩みがなくても息抜きできる場。生まれる前から、出産や子育ての話が聞ける場です。おしゃべりの場にぜひ足を運んで、笑顔になって免疫力アップにつなげてみませんか！

いしころキラリ✦
Ishicolo kirari

インターン研修生レポート
魅力を伝えること 地元で働くこと

東北芸術工科大学
藤原 夏さん

私はこの夏、いしころ合同会社のインターン研修生としてMARUWWAで勤務しました。現在大学3年生で、グラフィックデザインを専攻しています。大学での学びを活かし、ウェブサイトやECサイトの制作、写真撮影などの仕事を現場で体験させていただきました。映像撮影では大館の自然や街並みなどを巡り、地元の素敵なスポットを再確認できました。働くことを通して地元を見ることができてとても刺激になりました。地域の魅力を伝えることの難しさとやりがいを実感できたあっという間の3週間でした。
MARUWWAではフリーランスから高校生まで様々な人に接し、地域のコミュニティーの中でデザインが果たす役割を勉強できました。仕組みをデザインする、地域課題の解決策をデザインする、私が思い描いていた「地域を元気にするデザイン」がそこにありました。この経験をもとに卒業後は地元でデザイナーとして働きたいという思いがより一層強まりました。