

Malia

- SHONAN -

“For mom”







freemagazine
Mom/Baby/Kids/Lifestyle

#21

Contents



- 2 SHONAN PHOTO
- 4 Malia 読者が選ぶ! 湘南My Best Healthy shop
- 6 みんなの華やぎコーデ
- 8 はまみこどもぐりにっく すこやかルーム新規オープン♪
- 10 叶えるならまつパ&まゆパが近道!
- 12 My Wellness note
- 13 もしもに寄り添い、いつもを楽しく ライズジャパンは皆様と共に...
- 14 湘南ママのおうちづくり 
- 17 #Enoden Interview
クリスマスが待ちきれない! ワクワク感がふくらむ日英絵本
- 18 忙しいママのeasy 美容塾
- 21 おともこどももうれしいRECIPE 
- 22 湘南のMaliaたち #21 庄司真帆さん 
- 23 ママのためのお金の相談室
- 24 湘南キッズの習いごと事情 
- 26 パートナーシップに悩む あなたへの処方箋
- 28 clinic supporter
- 29 女性・子育てのSOS
- 30 湘南こそだてHOTLINE

Malia -SHONAN-
Instagram



Malia -SHONAN-
設置店はこちら



<https://www.malia-shonan.com/list>



COVER

model:Mio&Himari
photograph:Natsuko Nakano
direction:Shoko Osuga

Staff

Yukimi Shibata
Shoko Osuga
Nozomi Oka
yuu
Mayumi Miyahara
Nao Hyodo
Ayano Arai
Ryuko Hanada
Maiko Chiba
Yoko Samoto
Naoko
Mayu Chujo
Masami Kawano
Satoc Inoue
Mei Tokuda
Saki Otsubo
Haruna.O
Saya Watanabe
Kaori Nishimaki
Megumi Nakano

Natsuko Nakano
Saki Moriyama
Hanako Ohno

Miyuki Oda
Ai Igarashi
Hazuki
Mari Terayama
Ricko Nagashima
Mariko Ogawa
Yuka Mori





SHONAN PHOTO



Malia-SHONAN-では、湘南で撮影した
写真を随時募集しています!
Instagramに#maliashonanで
投稿すると、掲載されるかも!?



Malia読者が選ぶ!

湘南 My Best Healthy shop



※全て税込価格表記です

お酒を飲む機会や暴飲暴食が増え、体調を崩しやすいこの時期に
オススメ!心と身体が喜ぶお店を紹介します。

食べて整うスパイスカレーと大人気ヴィーガンスイーツ

湘南の有機野菜をはじめとしたこだわりの食材、調味料でシェフが心を込めて作る絶品スパイスカレーを、南インドの伝統的なミールズというワンプレートで楽しめる辻堂の人気店。注文時に回答したチェックシートから、アーユルヴェーダに基づいて体質や体調に合わせたカレーを選ぶ事も出来るので、ぜひ“食べて整う”を体験してみてください。身体に優しいスイーツ、ドリンクも豊富でカフェ利用も◎中でもヴィーガンドーナツは可愛さ・美味しさ共に好評で大人気!店内ではアイスクリームのトッピングが可能。小麦粉を使用せず、野菜のルーと大豆ミートで作ったキッズカレーもあるので、子ども連れにも嬉しい。



PURNA EAT&STUDIO

Writer yuu



ミールズ (スパイスカレー2種選択) ¥1,890
ヴィーガンドーナツ ¥440 (限定フレーバー¥550)
※アイストッピング+¥300

PURNA EAT&STUDIO

神奈川県藤沢市辻堂元町3-15-29
0466-21-9269
月~金 11:30~15:00 (14:30LO)
土日祝 11:30~16:00 (15:30LO)
定休日:火



@purna_eatandstudio

AMAZAKE STAND 鎌倉本店

Writer Mayumi Miyahara

砂糖不使用で天然の甘さ♪ ノンアルコール生あま酒ドリンク

鎌倉初のあま酒専門店! 原材料は岩手県産のお米と米麹のみ。麹の発酵を止めないよう、熱を一切加えず、じっくり丁寧に作りあげています。砂糖・添加物・乳製品不使用でノンアルコールなので、小さなお子さんや妊娠中・授乳中のママも安心。鎌倉野菜や季節のフルーツを使用したメニューも豊富で、スイーツ感覚で飲めちゃうのも魅力♪ トッピングの砂糖不使用の“アマザケホイップ”は軽い口当たりで後味さっぱり! 寒くなったらホットでも♡

自家製生あま酒はテイクアウトやオンラインストアでも購入できるので、自宅用や、産後のママへの贈り物にもオススメ!



お店人気 No.1

子ども人気 No.1

ベリー生あま酒 / 黒ごま生バナナあま酒

AMAZAKE STAND 鎌倉本店

神奈川県鎌倉市扇ガ谷1-8-10
0467-73-7870
10:00~18:00
定休日:なし
※休業日はInstagramで確認

@amazake_stand



eatYOGAstudio 葉山店

Writer Nozomi Oka

葉山の古民家で楽しむ 自家製アサイボウルとスロージュース

eatYOGAstudioで提供するものは、人と地球の「循環」をテーマとしたメニュー。ジュースで使用したフルーツや野菜の搾りカスは、ドレッシングやカレーに使うほか、畑の堆肥に。自家農園で育てた無農薬野菜は、スロージュースの材料やサラダに使用されています。人気のアサイボウルはグラノーラから全て自家製。ミルクの種類やテイストを組み合わせることができるので、お気に入りを見つけてみて。食事以外にも、ヨガやハーブもよぎ蒸し、ジュースファスティング、ボディセラピーなども受けられるので、1年間頑張った心と身体にご褒美をあげてみてはいかがでしょうか。

スロージュース(500ml) ¥1,980
アサイボウル(Full) ¥1,815~
※イートイン価格



eatYOGAstudio 葉山店

神奈川県三浦郡葉山町堀内1100番
046-887-0131
11:00~17:00 (16:00LO)
定休日:月~木
※最新の営業情報はInstagramで確認

@eatyogastudio

ナチュラルフーズ柳島キッチン

Writer Nao Hyodo



まんまる和んプレート ¥1,320
※モーニングメニュー



心と身体が満たされる。 湘南の野菜や糀を使った腸活プレート

幅広い世代の方が集う、柳島スポーツ公園内で味わえるのは、地元茅ヶ崎を中心とした新鮮な湘南野菜を贅沢に使った色とりどりの食事。できるだけ店内で手作りすること、丁寧に下処理をすることで、添加物や調味料の使用を極力控えています。栄養バランスばっちりのワンプレートは、自分のご飯が疎かになりがちな忙しいママにもぴったり◎ ほぼ全てのメニューに糀が使用されていて、“日常でも取り入れやすく”というメッセージが込められています。売り切れるほど大人気のマフィンをはじめ、多くのメニューがテイクアウト可能。天気の良い日には広いテラス席でスポーツを観ながらゆっくり過ごすのもオススメです!



ナチュラルフーズ柳島キッチン

神奈川県茅ヶ崎市柳島1300番地
柳島スポーツ公園クラブハウス2階
0467-81-4103
火~金 9:00~17:00
土日祝 8:00~17:00
定休日:月(祝日の場合、翌日)

@yanagishima_kitchen



何を着たらいいかわからない!?

みんなの華やぎコーデ



NAOさん @nao_w416

パールとリボンを上手に取り入れて
鮮度も気分もどこか爽やか!



YUさん @yyou0105

産後の抜け毛対策には
洒落見えハットがマスト!



ALICEさん @alice_ofuji

トレンドのブラウンを主役に
フリルレースで甘さをひとさじ♡



NAOKOさん @nao_211

エレガントなゆる巻きヘアから覗く
大ぶりパールが華やぎアクセント!



YUKOさん @yuriyuna1208

YURIちゃん

ショートパンツもツイードなら
よそ行きな雰囲気 연출!



耳元と襟のパール使いで
顔まわりをパッと明るく!

リボンがアクセントのファーベストで大人可愛く仕上げたレイヤードスタイル。ヒョウ柄のシューズに靴下を合わせて、ガーリーになりすぎないよう中和。色のまとまり感もグッドバランス。



産後の抜け毛対策には
洒落見えハットがマスト!

甘めな柄ワンピースをスタイリッシュなブラック小物でシャープに引き締め。ベビー連れではあまり着けない手元のアクセサリーも、特別感が出るので、こそぞという時にはおすすめ。



トレンドのブラウンを主役に
フリルレースで甘さをひとさじ♡

パンツとバッグはスエード素材をチョイスして、こなれた雰囲気 연출。バッグはあえてミニサイズにして、アクセ感覚でコーデの差し色に。ウエスタンブーツのハズしが高センス。



エレガントなゆる巻きヘアから覗く
大ぶりパールが華やぎアクセント!

シンプルなワンピースにニットを羽織った女性らしさ溢れるコーデ。ベーシックな中に特別感を出すには、上品な質感の小物が必要。パールとレザーで鮮度高めに仕上げて。



ショートパンツもツイードなら
よそ行きな雰囲気 연출!

ブラックとホワイトのツートーンでまとめて、コーデに統一感をプラス。特別感のあるサイドゴアブーツで、足元からおしゃれをアピール。大きめのヘアアクセもポイント。



肩肘張らないラフさの中に
シャネルのバッグで華やぎ投入!

ゆるっとしたサイジングのファーベストに、ストンとした細みシルエットのスカートがグッドバランス。足元はあえてのレースアップブーツで、甘辛ミックスな仕上がりに。

クリスマスや年末年始のお出かけなど、何かとイベントが多い季節。たまには気合いを入れておしゃれしようと思っても、いざコーデを考えるとお悩みことも多いのでは。子どもと一緒にならなおさら!今回は、湘南のおしゃれママたちのイベントコーデをお披露目♪

writer / Ryuko Hanada



症状の有無で診察する場所を分けることで、誰もが気兼ねなく過ごせるようにしたかったんです。すこやかルームなら予防接種や健診も安心して来ていただけます◎



決まった健診だけに限らず、月齢や年齢に関係なく、お子さんの発育等で気になることがあればいつでも相談にきてくださいね！



BRANCH茅ヶ崎にあるはまみこどもくりにつく。院内の待合室には、院長先生お手製の鉄道ジオラマを電車が走り、夢中で見つめるお子さんの姿が。「病院が怖い」「行きたくない」というお子さんの気持ちをほぐしてくれます◎
必要な薬以外使わないことや予防医療を重視する診療スタイルは、お子さんの健康を考えるママ・パパに評判です♪

すこやかルーム新規オープン♪

はまみこどもくりにつくの2軒となりに、新しくオープンする「すこやかルーム」。

健診や予防接種は主にすこやかルームで行うため、お熱や咳などの「症状があるお子さん」と「症状のないお子さん」が分かれて過ごせるようになります♪「病院に行ったら、かえって病気をもらってしまうかも？」と気になるママ・パパも多いのでは？すこやかルームが新設されることで、これまで以上に安心して通えるようになるのは嬉しいですね！



主な診療内容

はまみこどもくりにつく



一般診療



アレルギー診療

すこやかルーム



乳幼児健診



予防接種



発達外来

医師紹介

院長 佐藤研先生



地域総合小児医療認定医。茅ヶ崎市立病院小児科に約7年間勤務ののちはまみこどもくりにつくを開業。子どもの視点に立ち、その子に一番良い治療をすることを掲げ診療に当たる。大の電車好き。サッカーファンで湘南ベルマーレの試合は欠かさず観戦する。

すこやかルーム担当
塩浜香織先生



『すこやかルーム』を担当させていただく塩浜香織です。日々の子育ての中で“これって誰に聞いたら良い？”“こんなこと健診で聞いていいのかな”そう思うことはありませんか。ご家族の“聞きたいこと”が気軽に聞ける、そんな場所を目指しています。大切なお子さんとのかけがえのない時間を、より良いものにするお手伝いをさせて頂きたいと思っています。



【はまみこどもくりにつく】 一般診療・アレルギー診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	-
14:30~18:00	●	●	●	●	●	○*	-

【すこやかルーム】 乳幼児健診・予防接種・発達外来

診療時間*	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	-	-	●	●	-

神奈川県茅ヶ崎市浜見平11-1 BRANCH茅ヶ崎2F
☎0467-84-8972

LINE公式
アカウント



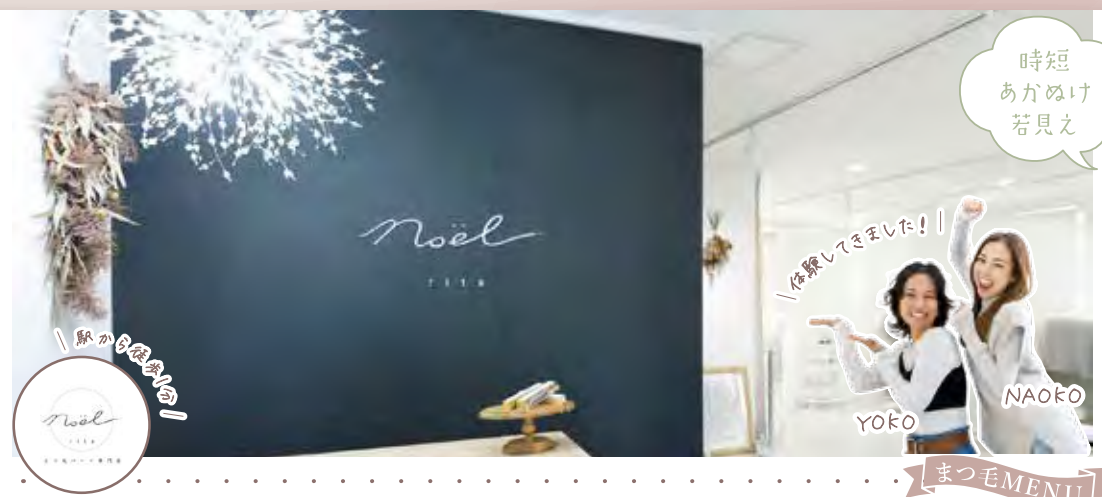
クリニックの
ホームページ



※すこやかルームについて、診療時間に変更になる場合がございます
休診日/祝祭日
※土曜午後(第1・3)/一般診療16:00~17:00
駐車場/BRANCH茅ヶ崎2:180分無料
BRANCH茅ヶ崎・BRANCH茅ヶ崎3:60分無料

叶えるならまつパ & まゆパが近道!

時短
あかみけ
若見え



まつ毛MENU

人気 No.1
パリジェンヌ
ラッシュユリフト

日本人の目の形に合わせて開発された技術で、まつ毛を根元から80度上向きにカールさせます。下向きのまつ毛をしっかりと立ち上げ、自まつ毛をより長く見せてくれる効果も。

まつ毛パーマ

豊富な種類のカールを用意。目の形状やまぶたの厚みなどを考慮し、お客様にぴったりのカールを提案。美容液コーティングで長持ちします。
※右記メニューは一部です。

施術前にCheck!

- 液の浸透が悪くなるため、まつ毛には「何も付けない状態」で
- アイメイクは落ちる可能性あり。ノーメイクがオススメ!
- ハードコンタクトは外しておく

まゆ毛MENU

人気 No.1
ハリウッドブロウリフト
+ まゆ毛WAX

毛量を調節しキレイな毛流れを作ることですっぴん眉でも整った印象に。保湿クリーム・メイク仕上げ付きで、施術後そのままお出かけもOK!
美眉WAX × まつ毛パーマ
肌に優しいWAXで余分な毛を取り除き、理想のまゆ毛をデザインできます。まつ毛パーマとセットにすることで、ノーメイクでも印象的な目元に。※右記メニューは一部です。

施術前にCheck!

- 毛流れを作るため、3週間ほど前からまゆ毛を伸ばしておく
- アイブロウメイクはせずに来店を
- まゆ毛のダメージを減らすため、施術の間隔は1ヶ月以上あける

Special 特典

SNSで話題! アイシャンプーサービス

クレンジングでは落とし切れない汚れを落とし、抗菌作用や美容成分により健康なまつ毛の手助けをします。ホットベーパーでご予約いただいた際にお客様情報入力画面にて「詳細要望入力」→ Malia12 とご入力ください。
※特典期間: 2025年2月末まで有効



メイク時間が限られる忙しいママも、顔の印象を作る目元を美しく整えておけば、朝のメイクがグッと楽になる! さらに垢抜け・若見えも実現してくれる「まつパ・まゆパ」を茅ヶ崎で体験してきました。

Join us!



質問・サロン見学歓迎!
右記InstagramのDMよりお問い合わせください。

アイリスト募集!
ママさん歓迎!

【アイブロウ専門店】
NUN BLOWS茅ヶ崎店

茅ヶ崎市新栄町2-27 ルヴァン茅ヶ崎102
アクセス 茅ヶ崎駅北口から徒歩3分

【まつ毛パーマ専門店】
Noel rita茅ヶ崎店

茅ヶ崎市共恵1-2-18 ともえ桜ビル201
アクセス 茅ヶ崎駅南口より徒歩1分

ご予約はこちらから



Instagram



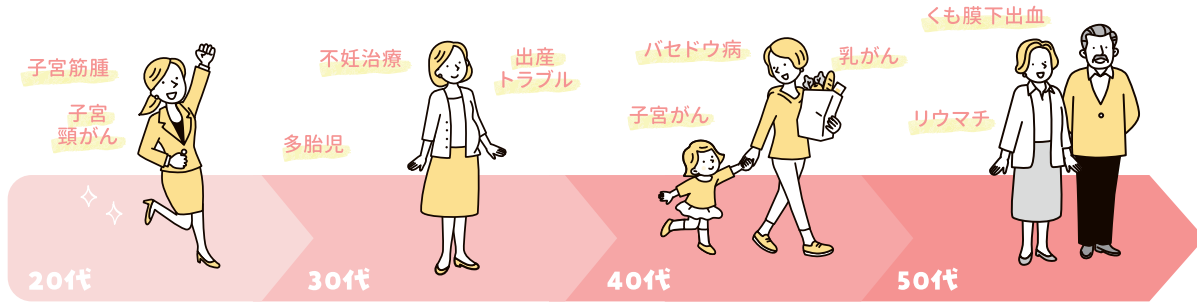
NOEL_RITA_CHIGASAKI

2024年12月
NEW OPEN

もしもに寄り添い、 いつもを楽しく

ライズジャパンは皆様と共に…

仕事、出産、育児、家事とライフステージの変化が激しい女性。さらに女性特有の疾患やトラブルもあるため、さまざまな「もしも」が起こりえます。今回はそんな**女性だからこそ、の備えのススメ**。



子宮頸がん 性的接触による感染が多いヒトパピローマウイルス(HPV)を主な原因とするため、性的活動が始まる年代で感染が増えやすく、数十年かけて発症することが多い。

妊娠・出産にまつわるトラブル 帝王切開、早産、流産など出産時のトラブルに加え、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、前置胎盤など出産前に検査や治療が必要な場合も。

乳がん・子宮体がん 30代での発症が増えた乳がんは幅広い年齢層で注意が必要。子宮体がんは40代後半から閉経後の女性に多くみられる。育児や仕事で忙しく健診を受けそびれがちな世代。

女性に多い病気 鉄欠乏性貧血、低血圧症、膀胱炎、パセドウ病、リウマチ、胆石症、胆のう炎、くも膜下出血など、男性より女性の方がかかりやすい病気は多くある。

どう備える？

Point 1 入院・治療にかかる費用の不安をとりぞく

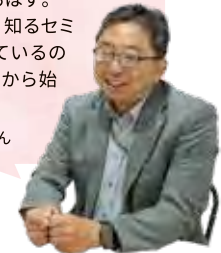
国の救済制度として高額療養費制度があります。しかし所得によって限度額が異なることや、最新医療や差額ベッド代は適用外になるなどの懸念点も。入院一時金をしっかり受け取りたい、最新医療を受けたい、など希望や時代に合った保険を調べておくのも手です。また、治療による休職や職場復帰の遅れに対応する保険も。もしもの時、お金の不安が解消されていることは精神的に大きな助けになります。

Point 2 ライフスタイルや特性に合わせた備えを選ぶ

健康状態や貯蓄額、持病のあるなしなど、状況によって備え方は当然異なります。医療保険にも治療歴がある人でも加入しやすいものや、女性特有の疾病に手厚いものなど選択肢はさまざま。暮らしの中の優先順位に合った備えをすることが大切です。

「知っておくこと」が備えの第一歩！

自分に起こりうる「もしも」を意識してみること、それが備えの第一歩です。その先に、予防に努める、貯蓄を増やす、保険に加入するなど、自分なりの方法が見つかるはず。病気のことを正しく知るセミナーなども開催しているので、まずは知ることから始めてみてください！



ライズジャパン 原さん

EVENT

参加費無料 いくつになっても輝き続けるために！不安を安心に変えるセミナー
「知っておきたい女性の病気とその備え」
 1月15日(水) 11:00~12:00

会場：ミナパーク(藤沢商工会議所)302会議室(サミット藤沢北口店向い)
 神奈川県藤沢市藤沢607-1 申し込み締め切り：1月13日(月・祝)



お申込みはこちら▶

参加費無料
もしもへの備え、資産運用相談会も実施中
 毎週水曜日(その他曜日にも相談に応じます)
 会場：ライズジャパン・湘南支店



お申込みはこちら▶

お気軽にお電話ください!!

Rj 株式会社ライズジャパン 湘南支店
 神奈川県藤沢市辻堂元町4丁目2-21
☎0466-47-2416

ライズジャパンMEMO

ライズジャパンは大和市を拠点に活動する女子サッカーチーム「大和シルフィード」のスポンサー活動を通して、女性が元気に活躍することを応援しています！



私が、私の大切な人と、私らしく過ごすための

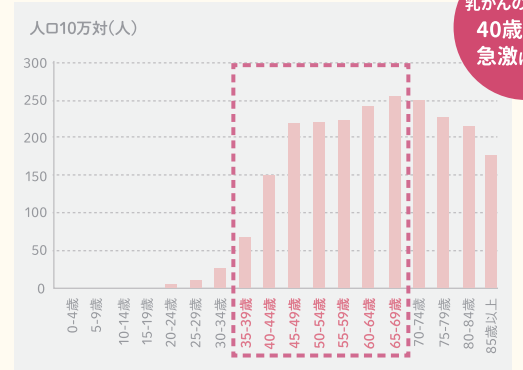
My Wellness note

出産後、優先順位が下がったという人も多い「自分の健康」。Maliaでは、ママたちに自分らしく過ごしてもらうための「ウェルネスノート」を始めます。

第一回目は
乳がん

What is 乳がん？

乳がんはしこりのおおきさや転移によって「ステージ」が分類されます。早期発見であるステージ1までの乳がんなら10年生存率は9割以上と、**早期発見・早期治療**すれば「治るがん」といえます。日本における女性のがん発症率の1位は乳がん。一方で、乳がん検診の受診率は先進国の中でも最下位(!)という現実があります。年間に9万人以上が発症する乳がん、まずは自分事と捉えてセルフチェックしたり、検診を受けることから始めてみましょう。



年齢別乳がん罹患率 ※参考：国立がん研究センター情報サービス/厚生労働省がん検診の国際比較

私のバストは大丈夫？ セルフチェックで気になったら検診へ

Check here

- 乳房に変形や左右差がある
- 以前と比べ大きさ・形に変化がある
- しこりがある
- へこみやひきつれがある
- 乳首をつまむと血や分泌液が出る
- 部分的な変色やただれがある

検診費用はいくらくらいかかる？

マンモグラフィ相場 5,000~8,000円前後
超音波検査相場 5,000円前後

※症状があった場合にはマンモグラフィ・超音波合わせて3,500~4,000円程度(保険適応3割負担の場合)

教えて先生！

Malia読者のリアルな質問に回答!



Profile
 記事監修 Dr 寺岡晃先生
 藤沢市湘南台の乳腺専門
 湘南台プレストクリニック院長

Q クリニックに来られる患者さんは、どんなきっかけで乳がんと気づく人が多いですか？

A. 検診を受けて要精査となった方と、しこりの自覚があった方と、ちょうど半分半分くらいだと思います。セルフチェックや違和感等でしこりを自覚する方が多く、痛みから気づかれる方は少ないです。

Q 検査を受ける場合、マンモとエコーどちらが良いですか？やはり両方受けないとダメですか？



A. それぞれ乳房の性質と年齢によって、どちらの検査が適応なのか異なります。必ず両方受ける必要はありませんので、ぜひ乳腺外科で相談してみてください。

靴だけじゃない \ 出かける直前の「アレがない！」から解放される /
置いておくと便利！玄関周りで必要なもののリスト


オールシーズン

- 雨具（傘、レインコート）
- 帽子
- 靴べら
- スリッパ
- 宅配物関連グッズ
（印鑑・ペン・カッター・テープ）
- 外遊びグッズ
（シャボン玉・なわとび・ボールなど）

季節アイテム

- summer
- 日焼け止め 
 - 虫除けスプレー
- winter
- コート 
 - マフラー、手袋などの防寒グッズ
 - （小さい子供の）膝掛けブランケット

玄関のお掃除グッズ

- 砂や埃を掃くほうき
- デッキブラシ
- 折り畳みバケツ 

取り出しやすいアイテム収納 & 便利グッズを紹介！！

“コレ”使ってととのいました！

CASE 01

壁に付けられる“フック”を使って、なるべく「浮かす収納」に。掃除がしやすく、スペースをとらないのも◎。



CASE 02

使う場所や季節、頻度などによってグループ分けをし、“BOX”にまとめる。

- ・夏物冬物 BOX は季節で入れ替えて、靴箱内を常に余裕ある 8 割収納に。
- ・よく使う小物類は、カゴに入れてひとまとめに。必要な時にすぐ取れるよう棚の手前側に置いておく。



“防災グッズ”ってどこに置いてる？

いつ起こるかかわからない自然災害。「すぐには使わないから」と防災グッズをしまいこんでしまう人も多いのですが、置いておく場所はとても重要。避難経路となる確率が高い出入口の「玄関」は、収納場所としてベスト。

いざという時に備えて、すぐに取り出せる場所に収納しておくで安心！



\ 玄関をおしゃれに彩る / ディスプレイスペース活用法

子供の作品も立派なアート！

アート



いつも目にする場所に

家族写真



図鑑で季節のお花をチェック

季節のお花



お気に入りの香りでお出迎え

アロマオイル



湘南ママの おうちづくり

vol.8

\ 新しい年を迎える前に / おうちの顔！玄関周りを整えよう

スッキリ
清潔な玄関に
したい

お気に入りの
スペースに
するには？

必要なものが
すぐに
見つからない

靴や物が
出ている
出入りが不便

みなさんは、自分の家の「玄関スペース」は好きですか？
片付けたい！と思っても気がつくど散らかっている・・・

なんて方も多いのではないのでしょうか。

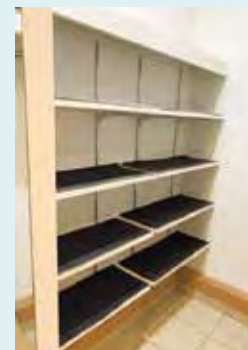
玄関まわりの整え方は、実はとてもシンプル。

何が必要なのか？どこに置けばベストか？を見極めて、家を出る前にイライラしない、帰ってくるとホッとさせる。そんな玄関で、気持ち良く新たな年を迎えましょう。

作ってよかった！玄関周りの収納スペース

CASE 01

シューズクロークは、**パパのスニーカー & ベビーカー**収納 スペースに



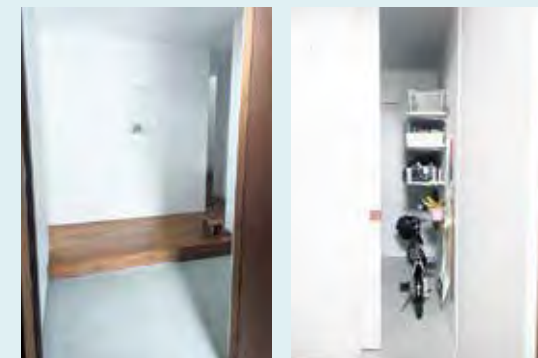
- ・高い位置まで棚があるシューズクロークは、スニーカー集めが趣味のパパの靴の収納棚に。
- ・ベビーカーを収納できるスペースを確保したことで、靴を脱ぎ履きする場所がすっきり！



シューズクロークの扉に全身が映る姿見鏡がついているので、鏡を置く必要がなく省スペース。割れにくく、小さい子供も安全。

CASE 02

来客時は、扉を閉めるだけで OK！
スライドドアで仕切る玄関スペース



- ・靴を脱ぐところと、玄関収納をスライドドアで区切れる造りに。
- ・ドアの奥には、靴や外遊びグッズ・子供用自転車も置ける大容量の収納スペースが。
- ・子供の成長に合わせて置くものが変わっていくので、収納を変えられる“可動棚”にしたのはママのこだわりポイント。



速い交通手段は他にあるが、あえて江ノ電でゆっくり時間をかけて行く、贅沢感が素敵。
学生時代、普段使用している電車が運休となり、振替輸送で藤沢から鎌倉まで江ノ電に乗車しているとき、せかせか、そわそわした気分が、不思議と和らいだそう。江ノ電には時を忘れるような不思議な魅力があると感じています。

竹村さんおすすめ！江ノ電沿線グルメ

鎌倉駅から徒歩3分のパティスリーカフェ アンビグラム。広尾のレストランの姉妹店として地元の人たちに愛されているお店です。カフェ利用と、テイクアウトができますが、カフェではガレットが定番。



スイーツ系、サラダや卵がのったお食事系、さまざまなガレットが味わえます。お子さまには、オーダーケーキが人気。竹村さんもお子さんの誕生日にいつも利用しているそうです。

所在地 鎌倉市御成町7-7 小嶋ビル1F
営業時間 11:00-18:00 (LO17:30)
電話番号 0467-25-0327
不特定

Satoe Inoue

インタビューー井上智恵(いのうえ・さとえ)

藤沢出身、江ノ電とその沿線の暮らしが好きなアナウンサー。NHKの地方局・首都圏のニュース情報番組キャスターとして勤務後、地元に戻り、毎日テレビに出演していた生活から一変。今は湘南の風をゆったり感じながら、江ノ電の沿線に住む人たちとの出会いを大切に取材しています。



@satoe_inoue

#Enoden Interview

江ノ電沿線に暮らすひとびと



鎌倉で“子どもがまんなか”な暮らし 竹村萌さん

今回は、鎌倉で生まれ育った竹村さん (@moe_kamakura) にお話を伺いました。7歳の男の子、1歳の女の子の子育て真っ只中の竹村さんは、息子さんの小学校進学を機に、都内から鎌倉へ戻りました。



自然がいっぱいで子育てもしやすい地で、子どもを中心とした暮らしがしたいという思いから、主婦業に重きを置きながら、子育てママのコミュニティを作り、「家庭が子どもたちにとって本当の意味で安全地帯になるためには…」という課題解決に向けてミーティングを行ったりと、今後の構想を温めています。「大きな課題なので、まだ具体的な策は見いだせていないけれど、ママたちと話していると色々な悩みが出てくる。お金のこと、夫婦のこと、家のこと...そんな悩みを聞きながら、より良い形を模索しています。」と話す竹村さん、まだ小さなお子さんを育てながらも、周りのママたちのためになりたいという思いを持たれていて素敵すぎます！これからの取り組みも楽しみです。

マイホームを考え始めたら！

頼れる！湘南の住宅メーカー

Maliaを応援してくれている住宅 supporter はじめての家づくりは不安や疑問だらけ！住宅について様々な希望や相談に乗ってもらえますよ！

豊かな自然に恵まれた西湘、湘南エリアに、自分たちらしい家を作って、ゆったり楽しく暮らしてみませんか？



湘栄建設は、地元の頼れるハウスメーカーとして、お客様の土地探し、家づくりをお手伝いさせていただきます。

湘栄建設株式会社 ☎0120-61-6236

本社 〒255-0003 大磯町大磯1852-2
湘南辻堂店 〒251-0043 藤沢市辻堂元町4-2-21
🏠 <https://shoei-k.jp/>



ハイグレードな設備が初めから付いてくる！ あったらしいなが詰まった注文住宅。「完全フル装備の家」



土地探しから間取り・資金計画などお気軽にご相談ください。お客様の家づくりを全力でサポートいたします。

株式会社 富士住建 授乳・キッズスペース完備

小田原ショールーム | 鎌倉ショールーム
小田原市下堀39-1 | 鎌倉市台3-6-11
🏠 <https://www2.fujijuken.co.jp/>



魔法瓶のような高い断熱性で、一年中裸足(素足)で過ごせる高性能住宅で暮らしづくりを私たちと一緒にしませんか？



湘南でマイホームを！と考えたら「宿泊体験型モデルハウス」で1泊をして心地や快適さを体感ください。平塚市から5年連続で宿泊体験型モデルハウスに認定されている安心のモデルハウスです。

レモンホーム株式会社 ☎0120-374-558

〒254-0911 神奈川県平塚市山下2丁目12番1号
🏠 <https://lemonhome.co.jp/>



お客様一人ひとりに合わせた、湘南らしいライフスタイルをご提案。ぜひ理想の暮らしを聞かせてください。



新築戸建・中古マンション、土地、リフォームや売却相談まで全てお任せください。引渡し後も一貫したサービスをご提供いたします。HPにて新着物件更新中です！

湘和地所レジデンス株式会社

☎0120-300-363
〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢971-3 パール湘南5F
🏠 <https://www.showa-jr.co.jp/>



あこがれの湘南ではじめての家づくり。せっかくだから家族みんなが楽しめる最高の住まいを。



海のそばの気候風土をよく知る建築家とご家族みんなのアイデアをまとめて一味違った「注文住宅」をつくりましょう。家づくりって楽しいですよ。わたしたちがお手伝いします。

株式会社バウムスタンプ ☎0466-34-0030

〒251-0047 神奈川県藤沢市辻堂5丁目4-11 番C号
🏠 <https://www.baumstumpf.com>



木と暮らす、ここにしかない暮らし。圧倒的な自由度で、理想の住まいを実現しませんか？



国産材を100%使用した、世界にひとつだけの住まい。デザイン性はもちろん、お客様一人ひとりのライフスタイルに合わせた暮らしやすい家づくりをご提案いたします。

シルバニアホーム株式会社 ☎0120-88-4682

小田原 | 〒256-0812 神奈川県小田原市国府津1-4-65
展示場 | ABCハウジング西湘・小田原住宅公園内
🏠 <https://www.sylva.co.jp/>



クリスマスが待ちきれない！ワクワク感がふくらむ日英絵本

秋の爽りを楽しんだ後は、いよいよクリスマスシーズンの到来。外が寒くなると、うちの中がより一層あたたかく感じられますね。

今日はそんなあたたかいお部屋の中で、親子で楽しんでほしいクリスマス絵本を紹介します。ぜひ何度読んで味わえる1冊に、出会ってください！

日英絵本ソムリエ かわのまさみ

一般社団法人こえとえほん日英絵本読み聞かせ協会 代表理事。

「2つの言語で、親子の世界を広げる」を理念に活動している。神奈川県藤沢市で、0～3歳のお子様とそのママのための親子スペース「こえとえほん湘南 日英絵本おはなしの部屋」を運営。

Instagramで日英絵本の読み聞かせ・みかち英語について発信中！ 公式ホームページ



クリスマスのふしぎなほこ

長谷川摂子 ぶん / 斉藤俊行 え (福音館書店)

もしもサンタさんがプレゼントを運んでいる姿を見ることができたら、見たい？この絵本を開いたら、あなただけ特別に見られるかも？表紙の絵の箱には「ワクワク」と「ドキドキ」がつまっています。



読んであげるなら 2才から

おおきいツリー ちいさいツリー

ロバート・バリー=さく / 光吉夏弥=やく (大日本図書)

大人もクリスマスの「本当の意味」に気づくことができる、可愛く優しいお話。おおきいクリスマスツリーを森の動物たちと少しずつ分け合います。ツリーを見るたび思いつく、素敵なクリスマス絵本です。



読んであげるなら 4歳から



読んであげるなら 3歳頃



Jingle Bells
By Kathleen N. Daly Illustrated by J. P. Miller (Golden Books)

英語で「ジングルベル」を歌いながら読み進める、歌とストーリーが合体した絵本。たくさん動物がソリに乗り込みます♪ラストの風邪を引いたトナカイたちのセリフが大好き！語数は少し多いですが、読みやすいお話です。



Spot's First Christmas
By Eric Hill (Friedrich Warne)

字が大きく読みやすい！英語絵本初心者さん向けの楽しいめぐりしかけ絵本です。生のツリーを運んだり、プレゼントをラッピングしたりと、英語圏のクリスマス文化を絵から感じ取ることができる1冊です。

※対象年齢はあくまで目安です。

Q 毛穴エクストラクションプロとは？

体験できるのは
-> roble



ママの美容事情大調査！

A. マシンを使わず毛穴の黒ずみ・角栓詰まりなどを丁寧に取り除いていく、とても高度なテクニックを要する毛穴ケア技術。
安全で繊細な方法で行うことで、赤みや痛み、ヒリつきは最小限に！
そして汚れを取り除いた後の毛穴引き締め・鎮静までしっかり行ってくれるので、安心して受けることができる施術です。
定期的に行うことで毛穴が閉まり、お肌もツルツルに！



ママにおすすめ！ 湘南 SALON LIST

湘南 Sunny 接骨院 駐車場アリ 子連れOK

お子様連れ大歓迎◎
マットやベビーサークル完備、予約優先なので他の患者さんを気にせず施術を受けていただけます。
骨盤矯正や特殊電気治療による腸活などのお得な回数券もあり！
院長は手話対応で筆談もウェルカム♪となたでもお気軽に来院いただけます。

LINE QRコード

〒藤沢市石川3-30-8 コスモヒルズ吉番館C号室
0466-61-5658

ネイルサロン nails noa 子連れOK

お子様連れも大歓迎！私自身も2歳の女の子をもつママネイリストです！
渋谷、表参道にて、6年間経験を積み、現在は茅ヶ崎で活動しております。
ネイルが大好きな、ネイリストに任せてみませんか？
まつ毛メニューと同時施術も可能です。
お気軽にinstagramのメッセージにてお問い合わせ下さい！

茅ヶ崎市東海岸北2-1-39 T'Sコート 302 (茅ヶ崎駅南口徒歩5分！雄三通り沿い)
定休日: 日曜日・祝日
@hiroko.nailsnoa

大人女性サロン ANELA 子連れOK

江ノ島駅から徒歩30秒♡白を基調としたリゾート空間漂う完全個室プライベートサロン♪
二児の母でもある現役子育て中オーナーが、どこに行っても改善しない肩こり、首こり、腰痛、足のむくみ、冷えなど女性特有のお悩みを丁寧にカウンセリングし、ラジオ波など豊富なメニューを用いて不調を根本から改善していきます。元気な体を手に入れて仕事もプライベートも楽しみましょう！

LINE QRコード

〒藤沢市片瀬海岸1-4-4 エースタワー401

フェイシャルケア&まつ毛専門店 roble 駐車場アリ 子連れ要相談

ママってキレイをコンセプトに2019年に鎌倉市にサロンをOPEN！
美容成分をタップリ配合した【プラセンタ】を含む韓国美肌ワックスは、肌に潤いと栄養を与え極上の艶肌を実現します。憧れの韓国美肌に♡
圧倒的持続力の次世代まつエク光反応「LED PLUS LASH」取扱店。お肌のお悩みもまつ毛も当サロンにお任せください。

LINE @615sbers @roble_salon.aya

第19回 忙しいママの easy 美容塾

ママの綺麗は家族の幸せ！



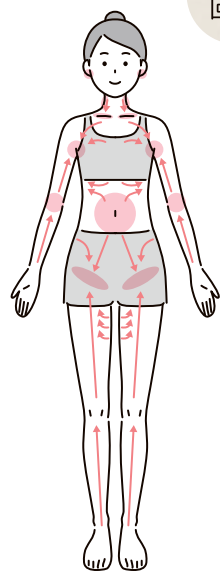
忘年会やパーティーでの飲食が増えるこの時期、体調が気になる方も多いのではないのでしょうか？

豪華な料理やお酒を楽しんだ後は、体の中からリフレッシュすることが大切です。そこで今回は、暴飲暴食などで乱れた体調を整えるためのリンパマッサージとデトックスメニューをご紹介します。

1. リンパマッサージでスッキリリフレッシュ！

リンパマッサージは、体内の老廃物や余分な水分を排出し、代謝を促進する効果があります。年末に溜まった疲れやむくみを解消するのに最適です。

リンパマッサージの主な効果
むくみの軽減: 足や顔のむくみが気になる方に。
リンパの流れを促進し、スッキリとした印象を取り戻します。



疲労回復 長時間の飲食、仕事や家事で疲れた体をリフレッシュ。リラックス効果もあり、心身の疲れを癒します。

代謝促進 血行が良くなり、体内に溜まった老廃物の排出をスムーズに。デトックス効果も期待できます。

やり方 軽いマッサージ 指の腹を使って、優しくリンパの流れに沿ってマッサージします。特に首や脇の下、足の付け根など、リンパ節が集まる部分を重点的にケアしましょう。

こまめな水分補給 マッサージ後は十分な水分補給を忘れずに。体内の老廃物を流し出すために、たっぷりの水を摂取しましょう。

2. デトックスメニューで内側からケア

暴飲暴食をしてしまった後や疲れを感じる時は、デトックスメニューを取り入れてみましょう。体内の毒素を効率的に排出し、健康的な体を維持することができます。

おすすめメニュー

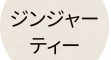
ほうれん草やケール、セロリなどを使ったスムージーは、ビタミンやミネラルが豊富でデトックス効果抜群。食物繊維も豊富で、腸の働きをサポートします。



レモン水 レモンにはビタミンCが豊富で、体内の毒素を排出するのに役立ちます。朝一番にレモン水を飲むことで、代謝が促進されます。



生姜には消化を助ける作用があり、胃腸の調子を整えるのに最適。寒い季節にぴったりのホットジンジャーティーで体を温めながらデトックスしましょう。



あなたの毎日がさらに楽しく
たくさんの笑顔が溢れますように♡



忙しいママでも日常に簡単に取り込める美容法をお伝えしていきます。

徳田 芽衣 Tokuda Mei

2児の母
エステサロンhalekippa鶴沼海岸店オーナー・AEA上級エステティシャン・管理栄養士
エステティシャン歴16年、エステを通して、頑張る女性の健康美をサポートしています。
子育てや仕事の疲れなどを解消して、見た目の美しさに加えて、女性の心と体の健康状態を高めていけるよう応援しています。





フードコーディネーター 沙季の
おとなも子どもうれしい
RECIPE
Saki's recipe for all moms and kids.

沙季 Instagram @sakioo_

湘南、仙台、香港を拠点に活動するフードコーディネーター。私生活では6歳児の母。お家で楽しめる、華やかな料理を紹介しています。

INSTAGRAM



今月のレシピ動画はこちら

デミ缶を使わない！おっきな煮込みハンバーグ

材料(4人分)

ハンバーグ		ソース	
あいびき肉	600g	ベーコン	60g
塩	2つまみ	たまねぎ	60g
胡椒	少々	トマト缶	1缶
ナツメグ(あれば)	少々	ケチャップ	大さじ3
パン粉	大さじ4	ウスターソース	大さじ2
牛乳	80cc	水	200cc
たまねぎ	1個		
卵	1個	つけ合わせ	お好みのお野菜
オリーブオイル	適量	お好みで	パセリ・生クリーム



- 下ごしらえ
- ・Aは合わせておく。
 - ・たまねぎはハンバーグ用、ソース用、それぞれ粗みじん切りにする。
 - ・ベーコンを粗みじん切りにする。
 - ・つけ合わせのお野菜は食べやすい大きさにカットし、何もつけず、揚げ焼きにする。

- ① ボウルにハンバーグの材料を入れ、ねばりけが出るまで混ぜる。
- ② 小判型に形を整え、表面にオリーブオイルを少々塗る。
- ③ フライパンに1cm程オリーブオイルを入れ、ハンバーグの表面を揚げるように焼く。
- ④ ハンバーグをよけ、余分なオイルは拭きとり、ベーコンと玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤ Bを加え一煮立ちさせる。ハンバーグをフライパンに戻し、蓋をして、弱火で10分程煮込む。
- ⑥ ハンバーグの肉汁が透明になった事を確認したら、再度フライパンから取り出す。
- ⑦ ソースを中火～強火にかけ、お好みの濃度まで煮詰める。
- ⑧ 器にソース、ハンバーグ、素揚げの野菜を盛り付ける。
- ⑨ お好みでパセリや生クリームを少々かけてもGood!

ポイント

- ・ウスターソースは商品によって辛いものもあるので注意。また、同量のケチャップに変更も可。
- ・ハンバーグをオイルでコーティングしたり、多めの油で揚げ焼きにすることで、旨味をしっかり閉じ込める。

海老とアボカドのサラダ

材料(4人分)

具材	ソース	お好みで
冷凍むき海老 80g	塩 少々	パセリ
アボカド 1個	胡椒 少々	追い胡椒
トマト 1個	レモン汁 小さじ2	
紫たまねぎ 1/4個	オリーブオイル 小さじ1	

下準備 ・海老は塩水(海水程度)に入れ30分～1時間程度置き、解凍する。
・紫玉ねぎは大きめの粗みじん切りにし、10分程水に浸けておく。

- ① アボカド、トマトは1cmの角切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、味を整える。
- ③ 器に盛り付け、お好みでパセリなどを乗せ完成。

アボカドとトマトのサラダ(離乳食完了期)

材料(1人分)

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| トマト 15g | ① アボカド、トマトは1cmの角切りにする。 |
| アボカド 15g | ② 耐熱容器に入れラップをかけ、500wの電子レンジで30秒～加熱する。 |
| 塩 少々 | ③ 味が足りなければ、塩をほんの少し混ぜる。 |
| | ④ 器に盛り付け完成。 |

※食べられる量や食材はお子さまによって様々ですが、完了期のアボカドの量は～15gが目安です。



Maliaを応援してくれている湘南地域のサロンリスト
お疲れのママの体や心を癒してくれたり、綺麗になって元気になれるスポットがいっぱい

隠れ家salon



Beauty salon Miley

湘南エリアならではの紫外線ケア・肌質改善に特化し、1人1人のお肌悩みに寄り添うプライベートサロンです。

@beautysalon_miley
藤沢市藤沢1055-3



バストアップサロン



バストヒップケア&ヘッドスパ moa

頑張ってるママのご褒美サロン♪
新感覚の整体エステが茅ヶ崎に登場!
全身スッキリで余裕のあるママへ

080-3521-5031
茅ヶ崎市共恵2-1-47
サザンコートIII 201



ホワイトニング&ビューティーサロン



kilari

医療ホワイトニング、肌質改善エステ、美容点滴など豊富なメニューより健康と美をお手伝い。通いやすいアットホームなサロンです。

0466-21-7020
神奈川県藤沢市辻堂
2丁目1-8 エバース
第11辻堂ビル 1F



フェイシャルエステサロン



Ceek / シーク

完全個室・駐車場有♪
全メニューにメイクアップサービス&
アドバイス付き!シワ、シミ、ニキビ
等々お肌のお悩みご相談下さい!

0466-21-9560
藤沢市辻堂5-1-11
高砂貸室2F



フェイシャルサロン



Le cherien

水光肌フェイシャルを行っています!
毛穴の汚れ、ニキビ、たるみ、くすみ、
しわ、しみなどのお悩みに合わせて施
術させて頂きます是非一度体験して
みてください(初回6500円!)

akina_lecherien
平塚市東真土3-7-56



フェイシャルエステサロン



a cozy salon Lien

産後薄毛はおまかせください!
(パパの薄毛も対応可能)サロンに通わ
なくてもダイエットサポートに自信が
あります。必ずなりたい自分になれ
ます!リアン渡邊まで!

shizuka_lien
平塚市北豊田624NKY
フラット203



湘南地区初木造五階建て複合ビル



託児



ママに
嬉しい

カフェ エステ 保育施設 が入った 複合施設『This is Me』

This is Meは、湘南地域初の木造5階建て複合施設です。

野菜や豆を中心としたメニューを提供するカフェ兼居酒屋、誰もが気軽に通えるトータル
エステティックサロン、子育てを応援する一時預かり託児所を展開しています。

みんなが心地よい時間を過ごし、お互いを支え合い、あなたがありのままの自分に
自信を持てる「居場所」でありたいと願っています。

エステ

誰でも気軽に豊富なメニューで
テーマパークのように楽しめる

メインになるガッツリ野菜で
メニューを提供



カフェ

施設利用お客様は
無料でご利用可能
(一部有料)

This is Me
0466-53-7023 (THIS IS ME ESTHETIC内)
藤沢市辻堂新町3-2-35 This is Me bld.
thisisme611official





Lesson

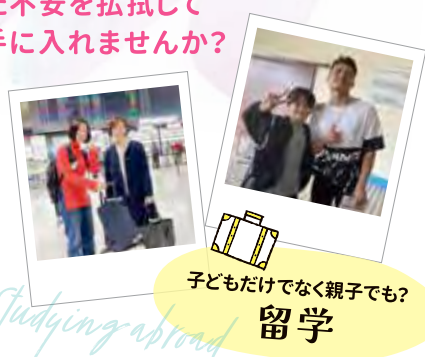
Beauty

Travel

将来への不安を解消して、今使えるお金を増やす!

本当はこんなことしたい、あんな場所へ行きたい。だけど「お金が…」と踏み切れずにいることはありませんか?

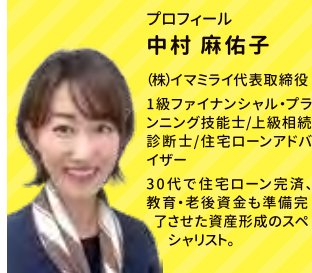
今年中に漠然とした不安を払拭してワクワクする毎日を手に入れませんか?



まゆこ先生の /

ママのための お金の相談室

皆さんは、多くの時間や労力と引き換えに築いてきたお金を、低金利の銀行口座に預けたままにいませんか? 時間もお金も豊かな生活を送りたいなら、FPのまゆこ先生に『お金の働いてもらう方法』を教えてください!



Mayuko's Advise

パートナーや子どもの人生ではなく、ママ自身の人生を謳歌して

母になった途端、自分にお金を使うことに抵抗を感じるようになり、ワクワクすることや挑戦する感覚が分からなくなっていく... 私自身、ここから抜けるのに時間がかかりました。だからこそ、ママ達には自由に使えるお金を手にして、ご自身のために使って欲しい! そのために、将来への不安を解消し、今使えるお金を増やす方法をお伝えしています。



顔出し不要!参加費無料!のオンラインセミナー開催中

将来への不安を解消して、今使えるお金を増やすセミナー

オンライン参加無料

12/11(水)20:00-21:00
初心者のためのセミナー

将来への不安を解消して『今』使えるお金を増やす

12/26(木)20:00-21:00
年末スペシャル企画

ワクワクしながらお金を増やす方法

セミナーの申し込み&今後のセミナー情報はこちらの公式LINEから



湘南の Maria たち

Profile

21

andsaturday coffee&cakesオーナー

庄司 真帆さん

ご主人である庄司賢吾さんと共に逗子にて「andsaturday coffee&cakes」をオープン。その他にも編集業や「湘南海街珈琲祭」など多くのイベントの企画・運営を行っている。2歳女兒のママ。

andsaturday coffee&cakes

神奈川県逗子市7-1-51
OPEN 10:00 CLOSE 17:00(L.O.16:30)

@andsaturday



いつか自分たちのお店を持ちたい。私と夫は結婚前から、そんな夢を珈琲片手によく語り合っていました。2017年に転職を機に逗子へ移住。当時の逗子には珈琲店が少なく、自分達もこの街にホッと一息つけるようなお店があったらいいなと思いついた。街の人達にも受け入れてもらえるのではないかと思いましたし、新しいことを始められそうな『街の余白』のようなものを感じたのが逗子を選んだ決め手です。そして自分達のやってみたいことが本当にやりたい事なのかを確かめたくて、平日は会社員だった私達は、馴染みのBARを昼間だけ間借りして、土曜日だけの珈琲店をオープンしました。そして約7年を経て2024年4月、現在の場所に新店を構えました。

逗子の街に余白を感じました



真帆さんご夫婦の想いが詰まったコーヒーチケット

MAHO'S TIME SCHEDULE

- 7:00 ● 起床
- 7:30 ● 朝食
- 8:00 ● 保育園送り
- 9:00 ● お店で開店準備
- 10:00 ● 開店
- 18:00 ● 保育園お迎え
- 19:30 ● 夕食
- 21:00 ● 就寝



看板メニューのサタデー・シトロン。爽やかなレモンの風味で心も弾む一品

どんな人にとっても心地良い空間を作りたいです。そう、まるで休日がスタートする土曜日のように、リラックスしたりわくわくしたり。アンドサタデーではコーヒーチケットを販売していて、お店でチケットキーブがでます。常連さんの名前を覚えるキッカケにもなり、私達の大切なコミュニケーションツールです。ありがとうございます。現在100枚以上集まっています。アンドサタデーをキッカケに逗子へ移住した方がいたり、お仕事をコロコロする方もチラホラ。とても嬉しいです。10年後も20年後も続く場所として、逗子の街の景色になれたらいいなと思っています。

人と人が繋がるお店

出産後は、当たり前ですが仕事と育児に追われ、全部を完璧にこなす事は出来ません。その中でやりたい事をやるために、考えて考えて無駄を省いて、結果、優先順位がハッキリして、無駄なくとも過ごしやすくなりました! 夫婦で協力して、出来る方が出来る事をするという流れに自然となり、チームとして互いを補いながら過ごしています。そして子を持ち改め思うのが、仲間を頼り信じることの大切さですね。私1人ではとても全てが回らない、でも沢山の方が力を貸してくれます。常連さんが娘をみていてくれる時もある(笑)。本当に感謝しています。

読者のみなさんへ 私もうまくいかない事だらけですが、引き算ではなく足し算をしながら、どんなに些細なことであっても自分達が前向きにいられるものを1つ1つ選ぶよう心がけてます。1人でも多くのママが毎日を楽めますように。

仲間を頼り、信じる



湘南地域の ならいごと一覧



お子さんの好奇心と可能性を伸ばすには今がチャンス♪
勉強や運動など幅広いジャンルの習いごとをママ目線でご紹介！

心と身体を元気に！



遊びや動きの中で自然と呼吸や身体の使い方を覚え、リラックス上手やケガしにくい身体づくりを目指します。他の習い事と並行してやるのもおすすめです！詳しくはInstagramを要チェック！

湘南キッズヨガクラブ

shonan_kidsyoga_club



学校の勉強への理解を深める



「やればできる」から「自分から学ぶ子」を目指しています。分からないことをそのままにせず、最後までやりきる力をつけ、新しいことに挑戦しようとする気持ちを育みます。

学研 藤沢白旗教室

090-7125-6619

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢3丁目6-1

キッズスクール 湘南山の手マンション2F

複合施設です。藤沢本町スクールスタジオにて開室中！



ひとりひとりのお子様にバレエの楽しさを。



"バレエを好きになって、お稽古の日を楽しみにして欲しい！" そんな思いで始め、今年で20周年を迎えるアットホームなバレエ教室です。代表自身、3人の子どもを育てあげたママです。一人一人と向き合い、丁寧に稽古に取り組んでいます。体験レッスンも2回まで無料です。

MK・Ballet

代表 加藤美保

平塚市纏649-2 ☎0463-36-6945



茅ヶ崎の自然と『学びと遊び』



茅ヶ崎の自然を活かし、モンテッソーリ教育と英語で自主性と創造力を育みます。国際的な雰囲気の中、幼稚園キッズと小学部アフタースクールが無限の可能性を広げ、子供たちを輝かす未来へと導きます。

保育料無償化対象施設

Little Starfish International School

〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北1-2-4

高砂ヴィレッジ1階 ☎0467-62-3236



『時代を生き抜く強さがみつく』



心と体を使い、間合いなどを感じ取る稽古は日常生活に役立つ秘伝盛り沢山！しなやかな心と芯のある強さを育てます。日時多数で会費も2コースからお選びできます。

心身統一合気道会 要心館道場

☎0466-45-3739 藤沢市湘南台2-24-16 B1

https://yo-shinkan-ty.com/



#仲間がいるから頑張れる



ランバイクとはペダルのない自転車の事です。瞬発力、体幹やバランス感覚等の身体の発達だけでなく、心も大きく成長できるスポーツです！ラスティーズではレースに勝つ事を目標に、明るく楽しく活動をしています！

ランバイク Team Rust-eze

詳細はInstagramをご覧ください▶



湘南キッズの 習いごと事情 Vol.7



習いごとのスタイルも多様化する今、あえて昔ながらの習いごと注目！多くの人が習い続けてきた理由と、これからの子ども達が習う意義を改めて考えてみました。

習いごとの歴史

「お稽古」の始まりは室町時代

室町時代に能を大成させた世阿弥は「能の稽古は6歳から始めるのが良い」という旨を書き残しています。このことから稽古ごとを始めたら6歳の6月6日が吉とされてきました。江戸・明治時代はとりわけ女性に習字やお茶、生け花、和歌などの習いごとが流行りましたが、良家へ奉公するための花嫁修業の意味合いが大きかったようです。昭和になると西洋から伝わったバイオリンやピアノがポピュラーな習いごとになり現在に至ります。

「お稽古」の意味

「稽」は「考える」という意味。つまりお稽古とは「古いものから学ぶ」という意味合いがあります。習いごとをするとは、先人の教えや歴史から学び、文化を継承することでもあるのです。

姿勢・身体感覚

書道やピアノ、バレエなど指の先まで意識を集中させる動作は、手先の器用さや身体コントロール力に繋がり、全身を使う武道はバランス感覚や柔軟性を育てます。

集中力・忍耐力

気の緩みが許されない中で、一つ一つの動きに集中し練習を重ねるため、集中力や忍耐力が高まります。この力は学習や他の活動にも役立ちます。

表現力

感情や感性を込める書道やピアノ、バイオリンなどは、個性を表現する力を育むことに長け、そろばんで培う論理的思考も考えを表現する際に役立ちます。

トラディショナルな習いごとには共通項があった！

～デジタル化が進む今だからこそ習いたい～

- 情操教育の代表格 **ピアノ・バレエ・バイオリン**
- 日本の伝統 **書道・そろばん**
- 武道の精神に学ぶ **剣道・柔道・空手**

コミュニティとの繋がり

仲間同士の練習や発表会を目指したレッスンなどを通して、チームワークや協調性を育むことができます。

文化理解

武道を通してその精神や歴史を学んだり、楽器や楽曲を通して海外の文化に触れたり、さまざまな文化を理解する機会に恵まれています。

バランスの良い脳の発達

手先と頭を同時に使ったり、先を読みながら動いたりすることは右脳と左脳の両方を働かせ、脳全体をバランスよく発達させます。

※美しいものに感動したり思いやりを持ったりできる情感豊かな心を育てること

<h3>バレエ</h3> <p>姿勢の良さをよく褒められます</p> <p>長女は初対面の人にも「何かやっていますか？」と聞かれるほど美姿勢。信号待ちや食事の準備中、ソファでテレビを見ている時でさえ、姿勢や仕草が綺麗だと言われますね。</p> <p>Ayuさん</p>	<h3>そろばん</h3> <p>日常の計算はほとんど暗算でOK</p> <p>特にお金の計算は毎日付きますが、即座に概算だけでもできると大変便利です。割り勘の際は「計算早っ！」と感謝されます(笑) 子供にもぜひ楽しく習ってほしいと思う習いごとです。</p> <p>MIZUKIさん</p>	<h3>空手</h3> <p>シャイな息子が挨拶できるように</p> <p>前より挨拶ができるようになった息子を見て、礼儀が身についているのを実感しています。父子で習っているの、普段忙しいパパと息子の良いコミュニケーションの時間でもあります。</p> <p>shonanmamaさん</p>
--	---	---

読者の声

あなたへの 処方箋

私たちは、「愛されるために努力が必要である」と思うことがあります。
「何の努力もなしに愛されるなんてあり得ない！」
そう信じて頑張ってきたあなたに「今以上にもっと愛されるためのヒント」をご紹介します。
今年の振り返りに、大切な方と共有していただけたら幸いです。

“人は欠点までも与えることができる”

人は自分の悪いところをつい隠してしまいます。
「悪いところがバレたら愛されなくなってしまう」そんな恐れを持つからです。



しかし、一長一短という言葉どおり、短所がない人など存在しません。
もちろん、本当に悪い部分については改善すべきだと思いますが、自分の短所を補ってくれる誰かがいたとしたら・・・その人のことを必要としたり、心から感謝出来るのではないのでしょうか。

人は誰しもが自分の存在価値を感じたいもの。
もし、あなたが自分の欠点を隠して取り繕えば、相手に気を遣わせたり、遠ざけることになってしまいますが、“自然体な自分”でいれば、相手から見て「助けやすい人、愛されやすい人」になるでしょう。
結果として、相手に「あなたが居てくれて助かります」というメッセージが届き、“存在価値”を与えることができるのです。

“自然体の自分が一番愛される”

愛されようとするのをやめると、欲を手放すことができ、損得勘定で行動することがなくなります。
人によって態度が変わることなく、打算的な気持ちが見られないことから、自然体な人の言動は信頼されます。

また、自分に素直に過ごすことでストレスが減り、前向きでいることができます。心に余裕も生まれるので、自然と相手のために行動することが出来るようになるのです。

シンプルですが、愛する人は愛されます。

他人からの評価を求めるよりも、自分自身を信頼し、
自然体でいることを心がけてみてはいかがでしょうか。
それが、あなたが愛される一番の秘訣かもしれません。



“そもそも愛されるための努力って？”

“愛されるための努力”とは、「どうすれば愛されてきたか」の学習の結果なのです。
例えば、子供の頃に「良い成績をとれば評価された」という経験をしてきた人であれば、「愛されるために優秀であろう」と考えるでしょうし、キレイであることを評価されてきた人であれば、「外見を磨くことで愛される」と考えるでしょう。

これらはあなたの努力を他人が評価することになるので、少々受け身なものになりやすいのです。
評価されなければ、努力を無駄に感じることであってあると思います。

しかし、“愛されるための努力”が本当に全て無駄になってしまうのか？といったら
そうではありません。
自分をレベルアップさせる為の動機にもなりますし、あなたの行いや変化などは、
ちゃんと価値のあるものだと思います。



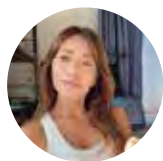
“「愛されるための努力」を「与える努力」に変換する”

“愛される”という受け身の考え方を、“与える”という主体的なものに変換すると、努力を無駄だと感じる事が少なくなります。

さきほどの例で言うと、「愛されるために良い成績をとる、キレイにいる」という受け身の努力を、「誰かを喜ばせるための努力」つまり、「与える努力」に変換してしまうのです。

主体的に考えるようになると、「本当にそうしたいのか？」と、自分の意志を確認するため、自分の言動に対して責任をとる覚悟が出来ますし、同時に相手への期待を外していくことが出来ます。

「与える意識」を持った分だけ、「愛されようとする受け身な自分」を手放すことができます。



渡辺 サヤ

【自己嫌悪・パートナーシップ・ライフワーク】
10年間秘書業務に従事、後に心理カウンセラーとなり、湘南生活を楽しむ2児の母。
西洋占星術を取り入れたカウンセリングで悩む方をサポート。
<https://lit.link/sayacounselor>



女性・子育てのSOS窓口

LINE【LINE】で相談する

神奈川県	福祉子どもみらい局 人権男女共同参画課 かながわDV相談LINE	ID @kanagawa-dv	配偶者や恋人からのDV・デートDVについての相談を無料で受け付けます。殴る・蹴る、暴言を吐く、生活費を渡さない、交友関係を監視するなど、さまざまな暴力に関する悩みを相談できます。	火・木・金・土曜日 16時～21時 (祝日、年末年始を除く)
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわ子ども家庭110番相談LINE	ID @kana_kodomol10	子育ての不安、親子関係や家族の悩みなど、子どもにかかわる相談を無料で受け付けます。保護者の方はもちろん、子どもさんからの相談もお待ちしています。	LINE:月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く) 電話:24時間365日対応
神奈川県	福祉子どもみらい局 子どもみらい部子ども家庭課 かながわひとり親家庭相談LINE	ID @kana_hitorioya	仕事、お金、子育て、教育費などの不安や離婚に伴う悩みなど、さまざまな相談を無料で受け付けます。お子さまからの問合せも受け付けます。	月～土曜日 9時～20時(年末年始を除く)

【電話】で相談する

DV

全国	DV相談+ (プラス)	0120-279-889	DV、夫婦や家庭内の困り事など	☎ https://form.soudanplus.jp/mail 電話:24時間対応/年中無休メール:24時間受付
神奈川県	女性のためのDV相談	0466-26-5550	DV相談 ※面接相談は要予約	月～金曜日 9時～21時/土・日曜日 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
藤沢市	藤沢市 生活支援課	0466-50-3572	DV、夫婦や家庭内の困り事など	月～金曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)
茅ヶ崎市	茅ヶ崎市 男女共同参画課	0467-84-4772	夫婦・家族・交際相手等の人間関係や生活上の悩み相談	月～金曜日 10時～16時 (第2・第4水曜日 13時～16時、祝日、年末年始を除く)
鎌倉市	鎌倉市 地域共生課	0467-23-9311	配偶者からの暴力等の相談	月～金曜日 10時～13時、14時～16時30分(祝日、年末年始を除く)
平塚市	平塚市 人権・男女共同参画課 女性のための相談窓口	0463-21-9611	女性に関わる相談全般をお受けします。内容によっては、必要な機関をご案内させていただきます。ご近所や職場での人間関係の悩み、家族・親類関係の悩み、人には言えない心の苦しさを聞いてほしい、ドメスティックバイオレンス(配偶者等からの暴力)、セクシュアル・ハラスメント、どこに相談してよいかわからないこと など	月～金曜日 9時30分～16時(祝日、年末年始を除く) 面接・電話相談共に上記で対応

虐待

全国	児童相談所虐待対応ダイヤル	189	児童虐待についての通告・相談	24時間対応
藤沢市	藤沢市 子ども家庭課	0466-50-3569	児童虐待についての相談	月～金曜日8時30分～17時15分 (祝日・年末年始を除く)
茅ヶ崎市	茅ヶ崎市 家庭児童相談室	0467-82-1151	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 9時～17時(祝日、年末年始を除く)
鎌倉市	鎌倉市 こどもと家庭の相談室	0467-23-0630	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 8時30分～17時15分 毎月第2土曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)
平塚市	平塚市 こども家庭課 こども総合相談担当	0463-21-9843	子育て・児童虐待についての相談	月～金曜日 8時30分～17時(祝日、年末年始を除く)

夜間

神奈川県	かながわ小児救急ダイヤル	市外局番が“042”以外のプッシュ回線、携帯電話からご利用の場合: #8000 ※[#8000]は全国共通番号のため、携帯電話からかけた場合、受信した基地局によって東京都や近県につながる場合があります。特に都県境付近ではご注意ください。 ダイヤル回線、IP電話、PHS等または市外局番が“042”のプッシュ回線をご利用の場合:045-722-8000	夜間、お子さんの体調のことで判断に迷うことはありませんか。家庭でどのように対処すれば良いか、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどについて、電話で相談に応じます。	毎日 18時～24時
------	--------------	---	---	------------

Clinic supporter

Maliaを応援してくれている湘南地域のクリニック

具合が悪い時だけでなく、予防についてや、子育てのことなど様々な相談に乗って頂けますよ!

※診療時間の詳細はホームページをご覧ください。

産婦人科

みうらレディースクリニック

心に残る“いいお産”ができるようにサポートします。

☎ 0467-59-4103

休診日 土曜14時以降
日・祝

〒253-0054 神奈川県茅ヶ崎市東海岸南四丁目11番4号

産婦人科

矢内原医院

「満足のいくお産」をサポートします。

☎ 0467-44-1188

休診日 日曜午後・祝日

〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船2-17-18

小児科

緑が浜こどもクリニック

ひとりひとりを丁寧に診察。ご家族のより身近な相談相手に。

☎ 0467-82-8561

休診日 日・祝日・
木曜午後・土曜午後

〒253-0034 神奈川県茅ヶ崎市緑が浜7-3

小児科

すくすくまことくりにつく

ままとこどもととうちゃんのできるクリニックです。

☎ 0467-47-3939

休診日 水・土曜午後・日・祝

〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船2-25-20-1F

小児科

メディカルパーク湘南こどもクリニック

私たちは、子供と家族のために、寄り添い、支えます。

☎ 0466-47-6981

休診日 水・日・祝日

〒252-0804 藤沢市湘南台1-24-7 1F

小児科

たんぼぼこども診療所

安心して通院できる地域の「かかりつけ医」

☎ 0466-27-2550

休診日 火曜・土曜午後
日曜・祝日

〒251-0005 神奈川県藤沢市並木台2-10-16

歯科

キッズデンタルパーク藤沢

親子ではじめる0才からの予防歯科!!

☎ 0466-47-8984

休診日 水・日・祝日

〒251-0876 神奈川県藤沢市善行坂1-5-18

歯科

藤沢スマイル歯科医院

痛くない・怖くない虫歯治療を行っています

☎ 0466-54-1182

休診日 水・祝日

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢2-3-13 藤沢市トリアージュ白旗 医療モール2F

乳腺専門クリニック

湘南台駅から徒歩1分の乳腺クリニック

乳腺専門医師による正確な診察・診断
助産師による乳腺炎外来

☎ 0466-41-0055

休診日 木曜・土曜午後
日曜(第3日曜午前
は診療)

〒252-0804 神奈川県藤沢市湘南台1-1-6 湘南台駅前クリニックビル2F

歯科

大井松田ファミリー歯科

大井松田インターすぐ近くにある
ミマスモール内の歯科医院です。

☎ 0465-20-9400

休診日 祝日

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子343ミマスモール2-05

耳鼻咽喉科

桜が岡耳鼻咽喉科

2022年8月開院、院長はママドクターです。換気がよいキッズルーム完備です。

☎ 0466-28-8711

休診日 木曜・土曜午後、
日祝

〒251-0027 藤沢市鶴沼桜が岡1-8-5-1

婦人科/不妊治療

**湘南茅ヶ崎ART
レディースクリニック**

全ての女性があなたらしく生きるために

☎ 0467-81-5726

休診日 日祝

〒253-0062 茅ヶ崎市浜見平10-2 BLANCH茅ヶ崎3 2階

ファミリー・サポート・センター

《登録等で来所される場合には、お待たせしないために事前にご連絡ください。》

小さなお子さんを持つ保護者が安心して子育てができるよう、地域(市内)の人たちがお互いに助け合っていく仕組み。子育ての助けを希望する方と子育ての手助けができる方で会員組織を構成し、アドバイザーが仲介となり会員相互による育児支援活動を行う。

藤沢市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時 会員登録は事前に予約が必要です。
TEL 0466-50-8242 FAX 0466-50-8257 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所分庁舎2階

茅ヶ崎市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
TEL 0467-87-8070 住所 茅ヶ崎市新栄町13-44 さがみ農協ビル2階

鎌倉市

日時 月～土曜日(毎月最終月曜日、祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時(登録受付は午後4時まで)
TEL FAX 0467-43-5401, 0467-42-7415 住所 鎌倉市玉縄1-2-1 玉縄青少年会館1階

平塚市

日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前9時～午後5時
TEL FAX 0463-34-7844 住所 平塚市追分 1-43 (平塚市福祉会館内)

お子さんの成長発達について気になること・不安なことの相談窓口

《来所相談・面談は予約制です。あらかじめ電話でお申し込みください。》

藤沢市

【未就学児】子ども家庭課 子ども発達支援担当
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0466-50-3569 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所本庁舎3階

【就学児】子ども家庭課 子ども家庭担当
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0466-50-3569 住所 藤沢市朝日町1番地の1 藤沢市役所本庁舎3階

茅ヶ崎市

茅ヶ崎市こどもセンター
日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0467-84-0505 FAX 0467-84-0506 住所 茅ヶ崎市今宿444番地2

鎌倉市

発達支援室
日時 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 午前8時30分～午後5時
TEL 0467-23-5130 住所 鎌倉市御成町20-21 鎌倉市福祉センター内

平塚市

こども発達支援室くれよん
日時 来所相談 月～金曜日 午前10時～午後3時 電話相談 月～金曜日 午前8時30分～午後5時(来所相談・電話相談ともに祝日・年末年始除く)
TEL 0463-32-2738 住所 平塚市追分1-43

湘南こそだてHOTLINE☎

子育て支援センターは、現在予約制のところもございますので、時間等の詳細は各施設にお問い合わせください。

神奈川県

電話相談(子ども・家庭110番) TEL 0466-84-7000
子育ての不安・しつけ・性格のこと…子どもに関わる相談なら何でも。 日時 9:00～20:00(年末年始も受付)

藤沢市

子ども家庭課 TEL 0466-50-3569
子ども・子育て・青少年に関する各種相談業務 (電話、または来所相談)
日時 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 藤沢市朝日町1番地の1 本庁舎3階

◆**藤沢市内の子育て支援センター(4センター)** 子育て中の保護者が子ども連れで自由に過ごせる場所を提供。

藤沢子育て支援センター TEL 0466-22-7037 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市鶴沼石上1-11-5(藤沢保育園内)

湘南台子育て支援センター TEL 0466-42-5533 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市湘南台1-8 湘南台文化センター地下1階

辻堂子育て支援センター TEL 0466-33-2311 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市辻堂神台1-3-39 タカギビル2階

六会子育て支援センター TEL 0466-81-7722 月～土曜日(個別相談/月～土曜日) 住所 藤沢市亀井野4-8-1 六会市民センター内2階

茅ヶ崎市

家庭児童相談室 TEL 0467-82-1151 (直通)
18歳未満の子どもに関する相談受付。来所相談(事前予約を推奨)、電話相談など。
日時 月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 茅ヶ崎市茅ヶ崎一丁目1番1号 茅ヶ崎市役所本庁舎1階こども育成相談課家庭児童相談室

◆**茅ヶ崎市子育て支援センター(4センター)** 子育て中の保護者がくつろげるフリースペースや、子育てに関する情報を提供

茅ヶ崎駅北口子育て支援センター TEL 0467-87-6620 月～金・第2、第4土曜日 住所 茅ヶ崎市新栄町13番44号 さがみ農協ビル3階

茅ヶ崎駅南口子育て支援センター TEL 0467-87-6531 月～金曜日 住所 茅ヶ崎市共恵1丁目1番5号 永島ビル2階

香川駅前子育て支援センター TEL 0467-82-2210 月～金・第1、第3土曜日 住所 茅ヶ崎市香川5丁目3番17号 香川駅前出張所2階

浜竹子育て支援センターのびのび TEL 0467-85-7900 月～金曜日 住所 茅ヶ崎市浜竹3丁目1番14号

鎌倉市

こどもと家庭の相談室 TEL 0467-23-0630
専任の相談員が子どもや家庭に関する相談に対応。(来所相談も可能) 住所 鎌倉市御成町18-10 鎌倉市役所本庁舎1階42番窓口
日時 月～金曜日 8:30～17:00/毎月第2土曜日 8:30～17:00(いずれも祝日・年末年始は除く)

◆**鎌倉市内の子育て支援センター(5センター)** 0～3歳児の乳幼児と保護者が自由にくつろげるフリースペース。子育てアドバイザーが常駐し子育てについての相談に対応。

鎌倉子育て支援センター TEL 0467-23-0606 月～金曜日、第1土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市由比ヶ浜3丁目11番48号 由比ヶ浜こどもセンター1階

深沢子育て支援センター TEL 0467-48-0550 月～金曜日、第2土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市梶原2-33-2深沢こどもセンター3階

大船子育て支援センター TEL 0467-47-3377 月～金曜日、第3土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市大船2135 1階

玉縄子育て支援センター TEL 0467-45-5077 月～金曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市岡本2-21-19 玉縄こどもセンター1階

腰越子育て支援センター TEL 0467-40-5801 月～土曜日(祝日・年末年始除く) 住所 鎌倉市腰越 5丁目 11～17

平塚市

こども家庭課こども総合相談担当 TEL 0463-21-9843
妊娠中や子ども(18歳未満)がいる家族の相談に対応
日時 月～金曜日 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く) 住所 平塚市浅間町9番1号 平塚市役所 本館1階 こども家庭課 103窓口

平塚市子育て支援センター TEL 0463-34-9076
未就学のお子さんとその保護者の方が自由に遊び、交流できる広場。子育ての不安や疑問をアドバイザーが対応
日時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 住所 平塚市南豊田381(豊田分庁舎内)

Shonan
Freemagazine
Malia

母として、妻として、女として・・・

環境が変わっても

自分らしく生きる

温かく、そしてまっすぐな女性

For all mom and children's smile

