

Malia

- SHONAN -



"For mom"

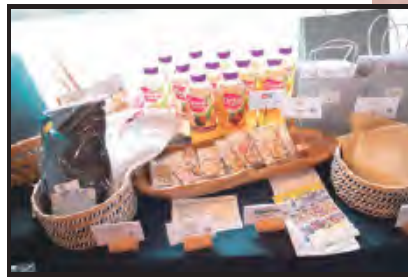
ANCHOR





会場に設置されたブースでは、美容体験やサンプルのプレゼントなど、ママたちに“わくわく”を提供♪

大盛り上がりの抽選会!今年は沢山の企業様に応援していただき、豪華景品を参加者全員にプレゼント!



パーティーの時間を安心して過ごしていただくために今年も見守りスタッフの方にも来ていただきました!

子育て中のママへ

いつも本当にお疲れ様!

価値観の合う友人ができた方や、新しい仕事につながった方も!

— また頑張ろう! —

Malia party で心のリフレッシュを



母親になると、子どもを預けて出かけることに罪悪感を感じたり、オシャレをする機会が減ったり…。好きだったことや当たり前だったことを『我慢』してしまう方が多くいらっしゃいます。その『我慢』が少しずつ積み重なることで、自己肯定感の低下やイライラなどのマイナスな感情が生まれ家族にぶつけてしまったり…。

そうなる前に、たった数時間でもママたちに心ときめく空間で非日常を味わってもらいたい。そして「帰ってからまた家事育児をがんばろう!」という前向きな気持ちになってもらいたい。そんな想いでパーティーを開催しています。



Malia Production
代表

柴田 幸美

Maliaはキラキラした部分がクローズアップされることもありますが、育児の不安を抱えているママたちが、少しでも心の安らぎを感じられるように…という思いで制作しています。これからもママたちの心のオアシスのような存在になっていけるよう、走り続けていきます。



はじめまして同士も

パーティーが終わる頃には仲良しに♡



去年に引き続き
司会進行は笑顔が可愛い
小嶋やちよさん
@yachiyo0701



キャンセル待ちが出るほど大盛況だった今回のパーティー。当日は100名以上の方にご参加いただき、楽しそうな笑顔がたくさん見られる温かい時間となりました!

『ママたちが楽しめる』を考えた
コンテンツをご用意!!



パーティーといえばおいしい食事!!
見た目も美しい料理の数々に、心もお腹も大満足!家ではなかなか作ることができないメニューを食べることもパーティーの醍醐味!

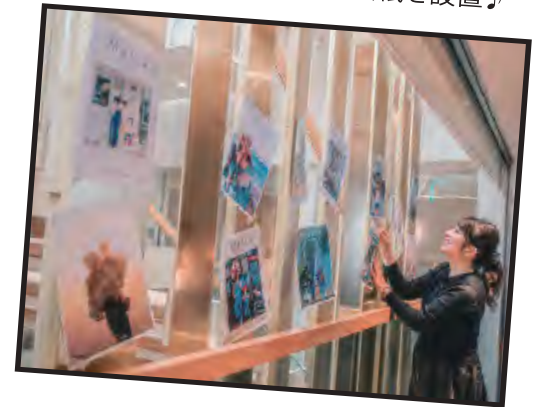
5th anniversary

ママたちを笑顔に!
Party の様子をご紹介

| Thanks♥ |

Maliaは昨年の9月で創刊から5周年を迎えました。日頃のご愛読に感謝の気持ちを込めて、11月にアマンダブルー鎌倉でMalia partyを開催いたしました。当日は読者のみなさまやお世話になっているスポンサーの方々、制作スタッフなどたくさんの方にご参加いただきました!

創刊から最新号までの表紙を設置♪



フォトブースは“Maliaらしさ”を



当日は
5周年記念号
もお渡ししました

ママたちが心ときめくものを作るのが得意なMaliaらしく、「思わずシャッターを押してしまう!そんな空間を演出!ポスターとフォトブースはMaliaのデザイナーさんがこの日のために制作してくれました♡



まるで外国にいるみたい！ 独特な味わいが クセになるエスニック料理店をご紹介します♪



発幸ラクサセット
(ラクサ、ジャスミンライス、ミニアイス) ¥1,540

思わず通いたくなる ホームのようなラクサ専門店

ドアを開けると、ふわっとココナツの香り。店内に所狭しと飾られた異国感あふれるモチーフに心が躍ります♪ マレーシアやシンガポールを代表する麺料理「ラクサ」。熟成発酵させたタレで完全オリジナルに仕上げた海老が香る「発幸ラクサ」は、罪悪感なく汁までゴクゴクと飲み干せる至福の一杯。「健診帰りの楽しみは発幸ラクサ!!」と、近くの産婦人科から妊婦さんもよく訪れるのだとか。「このお店をホームのように感じまた戻ってきて欲しい」という想いから、すべてのお客様を「行ってらっしゃい」と送り出してくれる店主に、お腹だけでなく心もじんわりと温かくなるはず！



茅ヶ崎

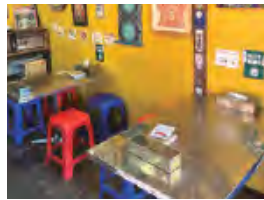
いただきます食堂



神奈川県茅ヶ崎市東海岸南 6-3-26
東海岸シーサイドビル 202
☎ 080-4435-1906
11:00~(Lo 15:00) 18:00~(Lo 21:00 土のみ)
定休日：月
📍 @itadakimasushokudou



Text / Ayano Arai



tacos 3p set ¥1,320
カルニタス、チキンティッカ、フィッシュの3p
自家製の鶏ガラスープ付き(ランチメニュー)

体に優しい！ 自家製タコスが味わえる人気店

“安心安全なジャンクフード”をモットーに無化調無添加で本格的なメキシコ料理を提供。鶴沼海岸駅徒歩2分、カラフルな店内は海外の雰囲気味わえます。ランチタイムはスープ付きで、メニューも豊富。なかでも、メキシコ在来種のブルーコーン(青紫色のトウモロコシ)で作られたトルティーヤを使ったタコスは絶品！食べ応えも◎日本人にも好まれる味付けや自家製にこだわり、キッズメニューもあるのでファミリーにも嬉しい♪
テイクアウトやタコスキットも販売している為、海や公園でのランチタイム、ホームパーティーにもオススメです！！



鶴沼海岸

PARAMEXICO



神奈川県藤沢市鶴沼海岸 2-3-9
関根ビル 201
☎ 0466-53-7001
Lunch 11:30~14:00 / dinner 18:00~22:00
※ 定休日は Instagram にてアナウンス
📍 @tacospareamico



Text / yuu



生春巻き
~海老と鎌倉野菜の
ゴイクン~ ¥1,045

湘南・ブルーソーダフロート
¥935

ガイガパオ
(相模原 井上養鶏場の
卵のフライドエッグ添え)
¥1,430

稲村ヶ崎

Ninai

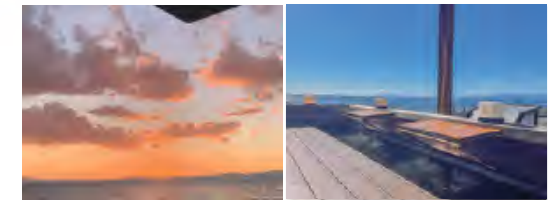


神奈川県鎌倉市稲村ヶ崎 1-16-13
☎ 0467-40-3381
11:00~21:00
(フード Lo 20:00 ドリンク Lo 20:30)
定休日：なし
📍 @ninai.official

“非日常感”を堪能！オーシャンビューで 味わう絶品アジアンエスニック

本格タイ・ベトナム料理に、神奈川の食材を掛け合わせた絶品料理が味わえるオリエンタルレストラン。中でも新鮮な鎌倉野菜とぷりっとした海老を包んだ生春巻きや、相模原産の卵が乗ったガイガパオはまさに本場の味わい！広々とした店内は、ベビーカーのまま入店可能。全席オーシャンビューのため、どの席からも絶景を楽しめるのが嬉しい♪ 2023年には足湯スペースが完成し、新たな癒やしスポットとして話題に！日本屈指の夕日スポットでもある稲村ヶ崎でリゾート気分を味わってみては。

※足湯の利用料金は1ドリンク付きで1,500円
(小学生以下は利用無料。ドリンクは料金別途)



Text / Shoko Osuga



エビ&アボカド
(Lサイズ)
¥700

はちみつレモンスカッシュ ¥350
(パインミー購入の方は ¥250)

パインミーパテ
(Lサイズ パッケージ別添え)
¥680

辻堂

Bánh mì Pate



神奈川県茅ヶ崎市赤松町 3-40
中田ビル 202
☎ 070-9021-6030
11:00~14:30(火~金) / 10:00~19:00(土)
定休日：日、月
📍 @banhmi_pate_shonan

地域の人に愛されて4年♪ プチ旅行気分の 味わえるベトナムサンドイッチのお店

さまざまな具をパンに挟んで食べるベトナムの定番朝食「パインミー」。日本で親しまれる「おにぎり」のような存在であってほしいと、笑顔が素敵なオーナーがまごころを込めて1から手作り。外はパリッ、中はふわっとした自家製パンに挟む具材の1番人気はレバーペーストたっぷりの『パインミーパテ』。てりやきチキンや目玉焼きのほか、様々なトッピングも可能なので、その日の気分で自分のオリジナルパインミーを味わえます。お気に入りの味を片手に海へお散歩も気持ち良さそう！店内には子ども用のイスもあり、ライブキッチン風になっている工程が見られるので子どもたちも興味津々♪

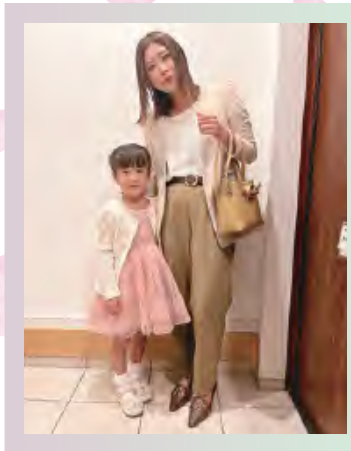


Text / Ayano Arai

「卒園式」 「入学式」

みんなの装いを見せて!

湘南のママたちが卒園式や入学式で魅せる華やかな装いをご紹介!特別な日に相応しい華麗でシャレ感たっぷりのスタイルが、心に残る一日を更に彩ります。悩んでいる方の参考になりますように!



ノーカラージャケットで全体バランスを格上げ!

コーデのポイントや気をつけた点は?
日常的にフォーマルな格好はあまりせず、カジュアルな服を着ることが多いので、普段でも使えるようなアイテムにジャケットを合わせることで、フォーマル感を出しました。娘とのバランスもあるし、結構悩みました。卒園式では、娘は制服着用になるので、私はこのコーデでバッグと靴をブラックに変更する予定です!

どんなお店やブランドで見つけましたか?
ZARA、フリークストア、H&Mの物です。式に合わせて新調はせず、もともと持っているアイテムを組み合わせてフォーマルに見せました。娘のワンピースと靴は、結婚式の時にネットで見つけて購入したものです。カーディガンは、普段使いもできて、かなり重宝しています!

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
今年卒園&入学の皆さん、おめでとうございます!私のように、普段フォーマルな服はあまり着ないって方、湘南エリアは特に多そうですね。せっかくだからちゃんとしたアイテムを1コーデ分は買っておこうと思うかもですが、普段着ているものにジャケットさえ羽織れば、意外とフォーマル感が出るのでおすすめです!

入 ネイリスト MIOさん



手持ち服を上手に活用して高コスパで技アリ!

コーデのポイントや気をつけた点は?
1人目だったので今時の参列コーデがそもそも分からず、SNSでたくさんチェックしました。その上で、仕事(普段)でも着まわせるか、また今持っているもので使えるものがないかをチェックしてから準備をスタート。ジャケット、ブラウスは持っているものを活用し、出費も抑えられコスパも良かったです!

どんなお店やブランドで見つけましたか?
私はセルフオードとユニクロ。息子はZARAでフォーマルのセットアップを購入し、ネットでハンドメイドの蝶タイを購入して合わせました。写真が嫌で逃げ回り、まともな写真無し!入学式は楽天のレンタルフォーマルを活用。一式揃って使用後もクリーニングせずに返却ができるためすごくラクでした!メルカリで探すものおすすめ。

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
子供のフォーマルシューズは使い回しがしづらいので、黒系のスニーカーを合わせましたが、式は体育館や室内で行うことがほとんどなので写真写りも気にならず正解でした。お下がりがして保管しない場合は、フリマアプリに早めに出品してみても。チェックしているママも多く、即購入につながるケースが多い気がします。

卒 デザイナー HAZUKIさん



サーモンピンクのパンツで季節感と華やぎをプラス!

コーデのポイントや気をつけた点は?
かためのセットアップは着慣れていないし、絶対似合わないと思ったので、普段でも着れそうなアイテムに、色やジャケットに合わせて特別感を出しました。合わせ方を変えて、今でもデイリーに活躍しています!夫と私は紺ブレでリンク。夫と息子は蝶ネクタイでリンクさせ、家族での統一感をなんとなく意識しました。

どんなお店やブランドで見つけましたか?
ジャケットは元から持っていたブルックスブラザーズのもの。襟にラインストーンがついたシャツとピンクのパンツはZARAで購入しました。息子のセットアップは、ペンキデザインがカッコよくて、本人も即気に入りあまり悩むこともなく決定。テラスモールのB:MINGで見つけたものです。

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
天気次第で気温に大きく差が出る時期。大人も子供も、脱いだり調整できると良いと思います!私も何を着るかかなり悩みましたが、蓋を開けてみると、みんなそれぞれ。ザな感じのセットアップの方もいれば、比較的ラフでアクセや小物で差をつけている方も。セレモニー服のイメージに囚われすぎず、おしゃれを楽しんで良いと思います!

卒 エディター RYUKOさん



シャレ感たっぷりのオールインワンで鮮度高めに!

コーデのポイントや気をつけた点は?
派手になりすぎないようにシンプルコーデを心がけ、夫とネイビーで合わせました。0歳児と一緒にだったので、ぐずったらすぐに動けるようパンツスタイルはマストでした!カッティングが綺麗なパンプスもネイビーでまとめて、程よくシャープで統一感のあるコーデに。次男の時は着物にチャレンジしたいです!

どんなお店やブランドで見つけましたか?
ユナイテッドアローズで購入したものです。元々は、冠婚葬祭用に購入したのですが、仕事やきちんとした場面でも使えて、かなり愛用しています!

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
卒園式も入学式も、式の終了後に友達とそのまま公園に直行した息子。せっかくのジャケットもシャツも、もちろん全身砂だらけで帰ってきました!その子のタイプにもよるかと思いますが、子供の服は高価なものじゃなくて全然良いと思います!良い物を次男にお下がりと考えたけど、保管しておくのも大変ですからね。

入 ライター NOZOMIさん



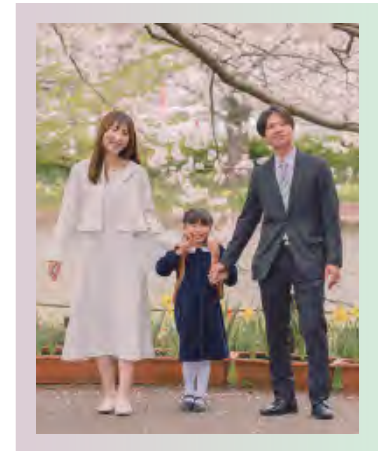
若草色にゴールドを合わせた上品な着物姿が注目的!

コーデのポイントや気をつけた点は?
子供の行事で着物が着たくて、自分で着られるように着付けを習っていたこともあり、思い切って着物にしました。入学式は新生活の始まりだし、フレッシュな色味の着物をセレクトして、季節感を大切に。子供が主役の行事なので、小物などは控えめな色味で。ちなみに卒園式は薄ピンクの着物で、もう少し華やかにしました!

どんなお店やブランドで見つけましたか?
地元の大阪にある呉服店で数年前に購入した、実家にあった着物です。せっかく似合うものがなかなか見つからず苦戦しました。最終的にフラットに入ったお店で「coca」のセットアップがフチブラで体型にも合ったので購入。娘は、ロベクニックで見つけた、少しレトロで上品なワンピースとボレロに決定。

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
子連れで着物は少しハードルが高いイメージですが、いざ着ると自分の気持ち的にもハレの日感が増す気がします。帯揚げや帯締めなど小物で印象が変わるので、卒園式と入学式で変えるのも楽しいですよ。洋装でも和装でも、自分が着たいものを着ると一日が気分良く過ぎて、笑顔の多い素敵な記念日になると思います!

入 イベントコーディネーター MEARIさん



桜に映える優しい雰囲気の前撮りコーデがお似合い!

コーデのポイントや気をつけた点は?
せっかくなのでハレの日なので、明るい印象になるように意識しました。アイボリーのセットアップにローファーもアイボリーで統一。娘が主役なので、落ち着いた色味で主張しすぎないように。ミニ丈だと座った時に足が見えてしまうので、あえて長めの丈を選び、ストッキングで素肌感が出ないようにしました。

どんなお店やブランドで見つけましたか?
らばーとやテラスモール、アウトレットを見て周り、色々試着しましたが、自分に似合うものがなかなか見つからず苦戦しました。最終的にフラットに入ったお店で「coca」のセットアップがフチブラで体型にも合ったので購入。娘は、ロベクニックで見つけた、少しレトロで上品なワンピースとボレロに決定。

これから迎える人にアドバイスをお願いします!
とにかく早め早めの準備が大事です!写真を見返して、ヘアカラーもアレンジもできなかったことを少し後悔しているので、計画的に予約や事前準備をした方がいいです。正装にアレンジ無しのヘアだと、ちょっと物足りなさを感じるかも。当日はバタバタなので、子供のヘアアレンジは絶対事前に練習することをお勧めします!

入 カメラマン MIOさん

湘南の Maria たち



Profile

22

TETTE ブランドプロデューサー/
デザイナー

柳 彩乃さん

2022年、インドの伝統的な布を使用したジャケットが人気のブランド「TETTE (テッテ)」を立ち上げる。バンクーバー・ファッションウィークでのショー開催など、世界からの注目度も高い。家族は、夫、小学3年生の娘と猫1匹。

TETTE

商品は、オンライン販売のほか、藤沢市のショッピングモール「ecom」でも購入可能。

@tette.ralliquilt88



遠い人を近くに感じる服
建築専門学校を卒業後、住宅の設計士として働き始めました。デスクワークが多く腰を痛めたことをきっかけに、健康への意識が高まり、インド・スリランカ発祥の伝統医療「アーユルヴェーダ」に興味を持ちました。病気の治療や治療だけでなく、生活全般に取り入れられる学びがあり、日々実践しています。

2015年に子どもが生まれてからも、自宅でのトリートメントサロン・月1営業の移動式スパイスカレー屋など挑戦を重ね、コロナ禍ではオンラインのスパイス料理レッスンを開講しました。海外からの受講者も多く「遠くにいるお客様をもっと近くに感じたい」と思いうようになりました。「画面越しに同じ衣服を身に着けたらどうだろう?」と考え、生まれたのが「TETTE」というアパレルブランドです。



遊び心溢れる、美しいインドの手仕事。唯一無二のジャケットの購入者には、リピーターも多い

すべての経験が繋がっている
洋服のデザインは私がしていますが、専門的に学んだことはありません。住宅の設計士として10年近く図面を書いていたこと、トリートメントサロンで身体の構造やサイズ感を理解したことなどが役立っています。

縫製は、日本だけでなく、インドの工場とお付き合いも増えました。デザイナー画を現地に送り、翻訳機能を活用しながらオンラインで細かいやり取りを重ねるのですが、予想できないようなトラブルも多いです。それでも、前世はインド人だったのかな?と思うほど、楽しいです。(笑) 尊敬と感謝の気持ちを抱きながら日々戦っています。



バンクーバー・ファッションウィーク 2025ssで発表されたワンピースは、2025年春に一般販売開始予定です

読者のみなさんへ
子どもが小さいときは、心にも体にも余裕がないですよね。我慢しすぎず、肩の力を抜く時間を確保してほしいです。

興味を持ったことをできる範囲でやってみると、それが次のステップにつながるかもしれません。楽しむことを忘れないでください。

AYANO'S TIME SCHEDULE

- 6:30 起床
- 7:00 朝食
- 8:00 子どもを見送り後、掃除
- 9:00 仕事
- 17:30 学童へお迎え
- 18:30 お風呂・夕食
- 20:30 子どもにマッサージ、本を読む
- 21:00 仕事
- 22:00 リラックスタイム
- 23:30 就寝



FPまゆこの

金持ち母さん 貧乏母さん

～豊かなママになるために～



自分の好きなことを自由を楽しんでいつの間にか欲しいものが手に入っている金持ち母さん
「子どもの教育費、ちゃんと準備しなきゃ!」と焦ってばかりいる貧乏母さん
あなたはどちらですか?

「将来」のために「今」を犠牲にしている?

教育費を準備するために

- NISAを始めれば良い
- 保険に加入すれば良い
- 生活費を節約すれば良い

そう思っているあなたは要注意!



本来の目的を見失ってバランスの悪い『貧乏マインド』に陥っているかも。不安が拭えないままでは、生活も心も貧しくなっていきます。

金持ち母さんVoice /

中立的な立場からのアドバイスが効果的

「とにかく節約!」と余裕のない生活をしていたら、子どもに「うちは貧乏なの?」と聞かれてしまい...このままではまずいと思いまゆこさんに相談。

どんな生き方をしたいかを明確にし、その実現に向けた資産形成を組んでいく流れは、これまで出会ったピンポイントの対処法と全く違いました。

まゆこさんは銀行、保険、株や投資信託、不動産などあらゆる分野の知識に加え、保育士や栄養士としての経験もあり、総合的なサポートが他にない魅力です。

今では働く時間を減らして家族や自分だけの時間を確保できるようになり、お金の見通しも立って、ケチケチした生活から卒業できました。(Fさん)



1 お金を働かせる

自分や子ども・家族との時間を取りたいなら、お金にも働いてもらいましょう。
「資産を効率よく増やす=お金に働いてもらう」ことを取り入れれば、子どもと遊んでいる間やママ友とお茶している間にお金を増やすことができます。

2 バランスよく投資する

NISAだけ、保険だけ、といった偏った資産形成では逆効果。NISAも保険も住宅ローンもまとめて**バランス**を考えることが重要です。お金を増やすことが目的にならないように意識することも大切。

3 自分にお金を使い、今を楽しむ

上記の2つができるようになると、経済的・精神的・時間的な余裕が生まれます。
ママが自分のために時間とお金を使い「今」を楽しむことができるようになれば、**自然と子どもにも生きる楽しさが伝わり、自己肯定感が育まれます。**

ケチケチ、イライラの子育ては、子どもにも貧乏マインドが刷り込まれてしまうかも。
人生を思いっきり楽しむママの姿を見ることで、子どもは大人って楽しそうだなという希望を持つことができます。



2025年はマインドチェンジで金持ち母さんになろう!

まずはチャットで、お気軽にお悩み相談を!
公式LINEに「マリア」と送ると、簡単な質問に答えるだけで、無料FP相談ができます!

※チャット相談で費用がかかることはありません

今すぐ/
無料チャット相談
してみる



株式会社イマミライ 代表取締役 **中村 麻佑子**
1級ファイナンシャルプランニング技能士/住宅ローンアドバイザー
上級相続診断士/IFA(証券外務員2種)/保育士/栄養士

プロフィール
～資産形成は一部の改善だけでは不可能～
20代の頃、保険営業マンにメリットの少ない商品を勧められ金融商品に興味を持つ。
その後大手金融機関に就職し、FP1級をはじめ、投資信託・生命保険・住宅ローンなど、お金に関する資格を10種類以上取得。資産形成は保険・銀行・証券など資産の一部を改善しても意味がないことを伝えるため、株式会社イマミライを設立。
プライベートでは、お金の知識を活かして30代で住宅ローン完済&老後資金・教育資金準備も完了している。

RISE JAPAN Co.,Ltd.

大学までの教育費

	公立	私立
幼稚園3年	約65万円	約158万円
小学校6年	約193万円	約959万円
中学校3年	約144万円	約422万円
高校3年	約137万円	約290万円
大学4年	約248万円	約469万円

出典：文部科学省『平成30年度子どもの学習費調査』および『私立大学等の令和3年度入学者に係る学生納付金等調査結果について』

大切な我が子が生まれた瞬間から、願うことは増えます。「好きなことを学べますように」「好きな場所へ行けますように」
親子の夢を叶え、子どもの可能性を広げたい。
そんな未来に、貯蓄型の保険で準備しませんか？

教育費=避けることのできない出費

事故や災害などの予期せぬアクシデントに遭ったり、病気や介護が必要になったりすると「避けられない出費」が生じます。保険は、そうした「避けられない出費」への準備に最適な手段です。実は、教育費も子育てにおいて「避けられない出費」です。事故や病気同様、保険をはじめとした教育費に備える方法をご紹介します。

学費の他にも…



塾代、習い事、制服、仕送りなど、子どもの教育と成長に伴う出費はさまざま。教育費に余裕があるかないかで、子どもの可能性の幅も変化しそう。



どう備える？

Point 1

ゴールを設定する

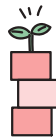
「大学入学資金として〇〇万円貯める」といったように具体的にゴール設定をしましょう。ゴールが決まれば、逆算して月々に必要な金額や方法をあぶり出すことができます。



Point 2

コツコツ積み立てる

資産形成で忘れてはならないのは、積み立てを長期間継続すること。為替や株式相場の変動に一喜一憂することや、簡単に引き出せる口座に積み立てることは、時に足元をグラつかせてしまうかも。ゴール達成までの時間を味方につけられるかが鍵。



Point 3

自分に合ったバランスで組み合わせる

準備できる貯蓄額や、子どもの年齢・人数、自身の特性なども含めて選ぶのがベスト！



預金

元本割れのリスクはないが金利が低く、インフレ(物価上昇)によって同じ金額で買えるものの量が減り、価値が目減りする。

保険

貯蓄型の保険を活用して教育資金を準備することができる。「変額保険」なら保険料を投資信託にて運用し、積立金額を満期保険金として受け取ることができる。「外貨保険」なら高い金利の外国通貨での積み立てが可能。いずれも病気や死亡といった万一の事態の保障を確保できるのもメリット。インフレ対策をしながら必要な資金を準備できます。

株式・投資信託

お金を増やすなら真っ先に頭に浮かぶのが株式や信託への投資。相場が上がり下がりする中で長期保有に耐えられる強靱な精神力が必要。NISAの平均保有期間は3年以下と、短い運用で手放す人が多いのが現実。

児童手当を貯蓄型保険で積み立ててみよう！

第一子が生まれてから高校卒業までに支給される児童手当の総額は**234万円**。最も大きな出費となる大学・専門学校入学時に合わせて教育費を準備できます。しっかり運用することで、進学時の選択肢が広がります！

EVENT

参加費無料 QRコードまたは電話にてお申込みください。

「ママのための教育資金セミナー ～ こどもの選択肢をひろげるために ～」

学費(公立/私立)、児童手当、奨学金など、今から知っておきたい教育費のこととその準備方法を解説します。

4月18日 10:00~11:00

会場：ミナパーク(藤沢商工会議所)301会議室(サミット藤沢北口店向い)
藤沢市藤沢607-1 申込み締め切り：4月15日(火) 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!!



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

第一回に引き続き

第二回は
乳がん

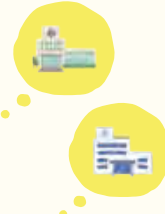


乳がんを経験した…

▶▶ 佐本 陽子さん

1984年生まれ、3~9歳のお子さんを育てる3児のママ。29歳のときに乳がんの診断を受け、それをきっかけに体や食について学ぶ。現在はライター・エディターとして活動し、はちみつを使った自然療法で「プチ不調」を改善するハニーセラピストとしても活躍中。

最初の医師とは合わず、セカンドオピニオンへ。気になることがあれば複数の意見を聞くのがおすすめ！



40代から急激に増える乳がんは、私たちにとって他人事とは言えない病気。今回はMaia制作チームでも活躍される、ライターの佐本陽子さんに「乳がん経験者」としてのリアルなお話を伺いました。

29歳のときに、会社で受けられる検診で乳がんが見つかりました。幸い0期という超初期だったので、手術を受けその後再発などもなく元気に過ごしています。診断を受けたときは「これからどうなるの？」と不安でしたが、手術後に「私が乳がんになったのは何か理由があるはず」と考えるようになりました。当時の私は広告代理店に勤務していて終電帰りは当たり前。勤務でストレスフルな環境に加え、食生活も乱れていました。自分自身で「病気が寄ってくるような生活をしていったことに気づいたんです。

子育てしながら仕事や遊びができるのは、体が元気だからこそ。ちょっと不調だったりやる気が出ないときは、ぜひ体の声を聞いてみてみてください。2人に1人ががんになると言われる時代、なったらどうしようといいたずらに不安になるのではなく、ならないように体の内側を見直してみよう！

乳がんが体のことを学ばなきゃいけない。乳がん治療後は一時期ストイックに健康的な食事にこだわりました。ただ、反対にストレスになったりもして…。病気や体のことを学び直し、「病気になること自体が悪なのではなく、体からのサインなんだ」と捉えるようになりました。根本的な考えが変わり、今の自分に辿り着くための最初のポイントだったと思っています。

食にストイックな時は、「砂糖はNG」「小麦より米粉」と悪い物や代替品を探してばかりだったな……。



これが参考になった！

- 1 周りのがん経験者の話
- 2 セカンドオピニオン
- 3 乳房再建サポート団体E-Bec (バスの再建を考えるなら…)



陽子さん「乳がんになったことを伝えると、『実は私も…!』と経験談を話してくれた人も。自分だけじゃないと心強かったし、リアルな声は本当に参考になりました。」

意外とお金がかかった！

交通費
…意外とそれくらいだった！



陽子さん「治療中に転居したため、病院に通う交通費がお財布の負担に。ただ、それ以外の手術費用などは、公的保険である程度カバーされたので大きな出費にはならずすみしました。今後乳房のインプラントを入れ替えるとなると、そのお金がかかるかも。」

idea
03. 家庭菜園

陽当たりのよいバルコニーはガーデニングに最適!



ベランダで家庭菜園を楽しんでいるママに聞きました!

Q. はじめたきっかけは?

年少の娘が「野菜を育ててみたい」とお願いしてきたのがきっかけ。
家庭菜園にはもともと興味があり、食育にも繋がると思ったから。

過去に育てた野菜

- ・トマト
- ・ナス
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・さやえんどう
- ・ブロッコリー
- ・ピーマン

Q. やってよかったことは?

- ・毎日観察しながら水をあげることで、自分で責任を持って育てる意識が自然と身についた。
- ・虫がついたりトラブルがあった際は、本を買って解決法と一緒に考えるなど勉強になった。
- ・自分で育てた野菜は、好き嫌いをなく食べるようになった。
- ・スーパーで野菜を見た時に「これは自分で育てたことがある!」と野菜が身近な存在に。
- ・収穫の喜びはひとしおで、自分で育てた野菜を大切に扱う姿は微笑ましい!



idea
04. クリエイティブスペース

手作り工作コーナー

折り畳みテーブルや小さな椅子を出して作業スペースを作る。

(例) 季節感のある葉っぱやお花、海で見つけた貝殻など自分で拾ったものを使って作品作り。



ペイントコーナー

新聞紙やシートを敷けば、外でのびのび自由にペイントを楽しむことができる。

(例) 絵の具を使って絵を描く、アルコールインクアートに挑戦など。

idea
05. 雨で公園に行けない日でもベランダ砂遊び



ウッドデッキにシートを敷いたら、お砂遊びスタート。砂は、室内お砂遊び用のキネティックサンドを使用。固まりやすく触っても手が汚れない不思議な砂なので、散らばることなく片付けも簡単!



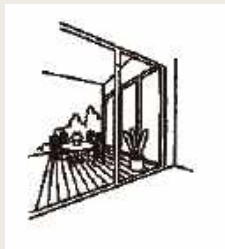
ベランダ・バルコニー内のひと工夫

☑ 収納棚スペースを作る

ベランダ・バルコニーで使うグッズを入れておく。
(外遊びグッズ・家庭菜園に必要なもの・掃除道具など)

☑ 生活感のある室外機をカバー

室外機カバーをつければ直射日光や雪などから守られ、省エネ・節電に!



少しずつ暖かくなり、外で過ごす時間が心地良いこれからの季節。

子どもの見守りや近隣への配慮は忘れずに、貴重な屋外スペースを活用して

おうちの楽しみを広げましょう。

＼ これからの季節におすすめ! /
ベランダ・バルコニーの楽しみ方

みなさんは、自宅のベランダやバルコニーをどのように使っていますか?
洗濯物を干すだけの場所...
夏に子ども用ビニールプールを数回出しただけ...
それだけじゃ、もったいない!
今回は、読者の方々の素敵なベランダ・バルコニー活用法を紹介します。



湘南ママのおうちづくり

vol.9

idea
01. 季節に合わせたイベントスペースに

おうち夏祭りを開催!

友人親子と縁日風のホームパーティーを開催。
子どもたちは、浴衣や甚平を着て参加。

リビング続きのスペースで、ママも子どもたちも涼みながら快適にお祭り気分を満喫♪



春ならではの親子パーティー

お花屋さんで買った桜を飾って、「おうちお花見パーティー」などもおすすめ!
ドレスコードはsomething pink♪

idea
02. ウッドデッキや人工芝を敷いて子どもの遊び場に

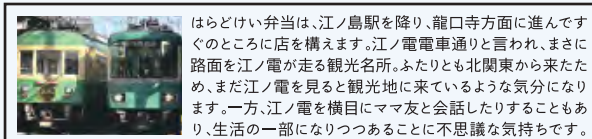


ウッドデッキに自分たちでレジャーシートを敷いて、ピクニック気分♪
「今日は、ここでなにをして遊ぶ?」と子ども同士で話し合いする姿にほっこり。

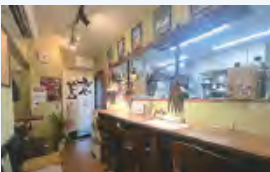


床に人工芝を敷くと、小さい子どもが転んでも安心。
ベランダでおやつを楽しんだ後は、みんなが笑顔になるシャボン玉タイム!





はらどけい弁当は、江ノ島駅を降り、龍口寺方面に進んですぐのところに店を構えます。江ノ電電車通りと言われ、まさに路面を江ノ電が走る観光名所。ふたりとも北関東から来たため、まだ江ノ電を見ると観光地に来ているような気分になります。一方、江ノ電を横目にママ友と会話したりすることもあり、生活の一部になりつつあることに不思議な気持ちです。



所在地 藤沢市片瀬海岸1-5-2
クレモナ湘南WEST 1-D
営業時間 11:00-21:00(LO20:00)
電話番号 080-4130-8889
@haradokeibento

Satou Inoue

インタビュー 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、地元でUターン。
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々との出会いを大切に取材しています。



@satou_inoue

#Enoden lovers

江ノ電沿線に暮らすひとびと

Enoden



江ノ電沿線の暮らしをオール手作り弁当で支えたい、鶴見さん夫婦

今回は、江ノ島駅近くで弁当屋を営むはらどけい弁当の鶴見さん夫婦 (@haradokeibento) にお話を伺いました。

勤めていた飲食店がコロナで立ち行かなくなる中、テイクアウトに目を付け、4年前に弁当屋を開始。今では1日に300個の弁当を作る日もあるほど地元の皆さんに愛されています。こだわっているのは、オール手作り。



副菜に既製品を使う店も多い中、人気のからあげやハンバーグはもちろん、全てを手作りしており、脇役になりやすいおしんこも商品化するほど美味しく、ファンが多いのだそう。鮭もフィレからこだわりの厚さにカットする徹底ぶり。



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♪

SKYBALCONY&土間のある暮らし



湘栄建設は創業45年。地域密着型のハウスメーカーとして、土地探しからサポートさせていただきます。

湘栄建設株式会社 ☎0120-61-6236

【本社】大磯町大磯1852-2 茅ヶ崎市南湘
【辻堂店】藤沢市辻堂元町4-2-21 建売販売中！
【藤沢店】藤沢市南藤沢17-4-3F 5,980万円



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



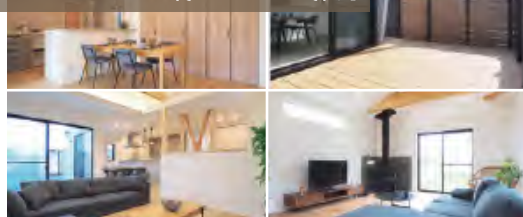
土地探しから間取り・資金計画などお気軽にご相談ください。お客様の家づくりを全力でサポートいたします。

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/



忙しいママとパパの時間を有効活用！
タイムパフォーマンスの高い「マイホーム探し」



すぐに住める家・手間のかからない住まい選び。打合せなしの建売住宅で「時間を有効活用！」注文住宅派の方も「見たら好きになるデザイン性の高い建売住宅」を数多く建築しているレモンホームで、効率的に理想の住まいを見つけませんか？

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/



あなただけの湘南ライフスタイルをご提案。
理想の住まいを一緒に見つけましょう♪



叶えたい湘南での暮らしをお気軽にお話ください。
土地・戸建て・マンション・リフォームからインテリアまで
ご相談できます。お住替えなどの売却相談も承ります！

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



Feelings × RISE JAPAN × Malia

はじめての自転車教室

Let's enjoy cycling!

子どもたちの世界を広げてくれる自転車、安心して乗って欲しいですね。だけど、子どもが自転車に乗れるようになるためには、親の根気が必要だったり、そもそも教え方が分からなかったり…。そんな悩みを湘南のローカルライフにぴったりの自転車を扱うFeelings EASTさんが解決！子どもたちは「できた！」と笑顔がいっぱい♪パパやママも「もっと早く知りたかった〜！」と、親子で大満足！ライズジャパンさんからは、もしもの時の自転車保険について教えて頂きました。

自転車のこんな悩みを解決！

- ✓ サイズ選び・乗り方のコツ
- ✓ 新しくなった自転車のルール
- ✓ こんな時どうする？
- ✓ 自転車に関する保険



イベント会場になったのはコチラ



Feelings EAST
神奈川県藤沢市川名113-4
TEL 0466-47-7405



自転車保険のお話を下さったのは



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
TEL 0466-47-2416





忙しいママを助けてくれる！ “いま”利用したいサービス



24時間フル稼働のママたち。「楽したらなんだか罪悪感を感じる」「みんな自分でやっているし」なんて思っていないですか？
たまには“お助けサービス”を利用して、自分のため、家族のために時間を使ってみては♪
今回はママたちにとって心強いサービスをご紹介します！

ミールキット宅配サービス

ヨシケイ湘南(ハーベスト株式会社)



ミールキット宅配サービスヨシケイは、料理をこれから覚えたい方向けのメニューやカット野菜を使用した10分で2品ができるメニューなど、献立の豊富なバリエーションが自慢です。ご注文日に玄関まで食材をお届けいたします。初めてご利用の方はお得なおためしコースもご用意♪

📍 藤沢市葛原2327
☎ 0466-47-0556
🌐 <https://order-yoshikei.com/harvest/>
📱 @yoshikei_shonan



生協の宅配

生活協同組合パルシステム神奈川



パルシステムは安心安全にこだわった商品づくりをしています。大切な家族の食生活を健康的でより豊かになれるようにサポートいたします。家族と一緒に過ごせる時間は貴重だからこそ、忙しい毎日にパルシステムを取り入れて家族との大切な時間をつくりませんか。

📍 横浜市港北区新横浜3-18-16 新横浜交通ビル
☎ 0120-581-393
🌐 <https://www.palsystem-kanagawa.coop/>
📱 @palsystem_kanagawa



産後ケアサービス

産後ケア株式会社

多忙なママに「自分の時間」と「美味しいご飯」をお届け！



産後ケア株式会社は、日々忙しくお疲れの産後ママが「読書をしながら紅茶を飲んでもらえる」そんな時間をサポート出来たらいいなと思い起業しました。

📍 小田原市国府津2-8-27
☎ 0465-48-8798
🌐 <https://sango-care.co.jp>
📱 @35.care



サポート内容は掃除、洗濯、沐浴、ベビーシッター等やっていますが、一番多いご依頼が作り置き料理です。寝不足の朝や時間が出来た時に、野菜たっぷりの栄養満点料理を召し上がれます。赤ちゃんともママの健康な身体作りは是非当社にお任せください。

がんばるママの暮らしをラクにする HINT Vol.1

時短じゃない！？ 食材宅配サービスは、ママの強い味方！

仕事・育児・家事、常にやる事がたくさんあるママ達。そんなママ達がもう少し心と時間に余裕を持てるようになる工夫やサービスを紹介する新企画♪
仕事や家事の合間に買い物に行って、さて今日のメニューはどうしよう…。日々、ごはん作りに追われているママも多いのでは？
今回は、近年注目度が高まっている“宅食・食材宅配サービス”を紹介します。



使ったことある？ 実際どうだった？ “宅食・食材宅配サービス”について調査 (Malia調べ)

Q. “宅食・食材宅配サービス”を使ったことが…

ある OR **ない**

良かったところ 気になるところ

30% ない 70% ある

- ☑ 短時間で調理ができる。
- ☑ 買い物の手間が省ける。
- ☑ 簡単なのにバランスの良い食事になる。
- ☑ メニューが豊富で飽きない。
- ☑ 必要な量が入っているため、フードロスが少ない。
- ☑ 割高に感じてしまう
- ☑ 子どもが食べないかもしれない
- ☑ 定期便ではなく、欲しいときに頼みたい



必要な材料とレシピがセットになった“ミールキット”

暮らしに取り入れてるママ、増えてます！
メリットいっぱいの“ミールキット”に注目

Merit 01
時短しながら！
手作りの料理ができる！
家で作ることで、罪悪感なく取り入れやすい。定期便もキャンセル・お休み可。日時指定OK・好きなタイミングでスポット利用できるサービスが増えています。

Merit 02
時間・出費・食材・ゴミなど！
いろんなムダが減る！
※ CUTできるもの
○ 献立を考える時間 ○ 生ごみの量
○ スーパーでの目的外の買い物 ○ 余り食材

Merit 03
たまにはパパや子どもにお願い！
簡単レシピで料理の自信アップ！
作る工程が少ないので、普段は料理をしないパパでも作りやすい。レシピを見ながら、子どもと一緒に作るのもGood!!
自分で作ったものを食べることは食育にも繋がります。

魅力は他にも…
☑ 外食やデリバリーを頼むより、コストがかからない。
☑ 家で作ることで、野菜や好きな食材を足したり、家族好みの味に整えることができる。




宅食・食材宅配サービスのここが助かる!!

01 家まで届けてくれる
子どもが小さいと、スーパーに行くのも一苦労。冷凍食品や重たいものを届けてくれるのはありがたい。

02 離乳食などの種類も豊富
冷凍のすりおろし野菜やベビーうどん、スーパーであまり見かけない、便利な商品も。

03 ごはん作りに追われる、イライラママから卒業
買い物やキッチンに立って作る時間を短縮して、家族時間や自分時間に当てよう！

毎日のごはん作りの悩みが少しでも軽減されるよう、ライフスタイルに合ったお気に入りの宅食・食材宅配サービスをぜひ見つけてください♪



Q ピラティスとは？



A. もともとはリハビリのために開発されたエクササイズで、主に呼吸法やマシン、マットを用いて体幹に関連するインナーマッスルを鍛えるものです。普段運動をあまりしない初心者の方や体のパフォーマンスを上げた方など、幅広い人が取り組みやすいのも特徴の1つです。姿勢が気になる・ボディラインを整えたい・体の歪みが気になる…そんな人にオススメ！

体験できるのは
=> P19のStudio.U
=> P20のiroha



ママの美容事情大調査！



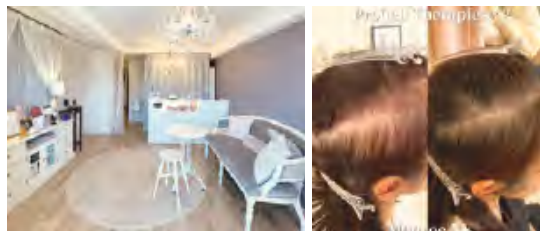
ママにおすすめ！
湘南 SALON LIST



プライベートエステサロン

a cozy salon Lien

駐車場アリ
子連れ要相談



産後の薄毛・体型変化に悩まれていますか？Lienでは、アメリカの皮膚科医が開発したプロセルセラピーズを薄毛治療として提供しています。ぜひ、薄毛に悩むパパもいらしてください！また、ダイエットサポートもしています。サロンに通い続けなくても、ずっとサポートさせていただきます！Instagramにてお気軽にLien渡邊までご連絡ください！

平塚市北豊田624NKYフラット203
@shizuka_lien



ネイルサロン

nails noa

子連れOK



お子様連れも大歓迎！朝8:00～ご予約可能です！渋谷、表参道にて、6年間の経験を積み、現在は大好きな茅ヶ崎で活動しております。ニュアンスアートが得意です！お気軽にInstagramのメッセージにてお問い合わせ下さい！

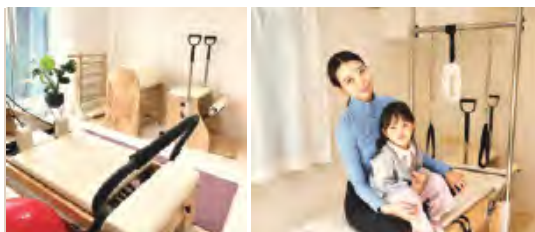
茅ヶ崎市東海岸北2-1-39 T'Sコート 302
(茅ヶ崎駅南口徒歩5分！雄三通り沿い)
定休日：日曜日・祝日
@hiroko.nailsnoa



マシンピラティス

Studio U.

子連れOK



産前産後や子育て中で身体の疲れが取れないママのお悩みをピラティスで根本から改善！マシンピラティスは初心者でもゆっくり動けるので安心♪ママたちも自分のための時間を作って欲しいという願いから始めたスタジオです！身体を整えてスッキリ美姿勢を手に入れましょう！初回体験レッスン受付中★

平塚市代官町11-10 (平塚駅南口徒歩5分)
※OSC徒歩8分またはコインパーキング(有料)
@studio_u_

「Maliaを見た。」で入会金無料！



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。

鎌倉市常盤42-1 ラメール鎌倉202
LINE @615sbars @roble_salon.aya



第20回

忙しいママの easy 美容塾

ママの綺麗は家族の幸せ！



春はダイエットの絶好のチャンス！
新しい季節に向けて心も体も軽くなろう

冬に溜め込んだ脂肪をリセット！心地よく痩せて春ファッションを楽しもう！

冬に溜め込んだ脂肪を放置するとどうなるの？



- 脂肪が定着しやすくなる
寒い時期に体が蓄えた脂肪は、春を迎えても消費されにくい！一度定着してしまうと、落とすためにはさらに多くの時間と努力が必要になります。
- 代謝が低下して太りやすい体質になる
冬の間に運動不足や食べすぎで基礎代謝が落ちると、脂肪が燃えにくい状態になります。その結果、食事の量が少なくても太りやすい身体になってしまいます。
- 体型の崩れや健康に影響を与えるきっかけに
脂肪がついたままだと、ボディラインが崩れるだけでなく、内臓脂肪が増え、生活習慣病のリスクも高まります。

春は身体をリセットする絶好のチャンス！
今からケアを始めて、健康的に脂肪を落としましょう♪



春に向けての3つのセルフケア

1 朝のストレッチで代謝アップ

朝日を浴びながら5分間の簡単なストレッチを取り入れましょう！身体が温まることで代謝が上がり、一日中脂肪が燃えやすい体に。

2 春野菜を使ったヘルシー食事

菜の花や新玉ねぎなど、春の旬野菜を積極的に取り入れて。低カロリーで栄養たっぷりのメニューがダイエットをサポートします！

3 夜のリラックスタイムでむくみケア

入浴時にマッサージや足湯をプラス。全身の血流が良くなり、むくみ解消＆疲労回復でぐっすり眠れます。



しっかりセルフケアをして、軽やかに美ボディを手に入れましょう♪

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halekipa藤沢南口店オーナー・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17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。



HOT PEPPER



WEB



INSTAGRAM

ヘアカラーのお悩みに

費用と時間がネックになってヘアカラーの悩みを抱えているママが多数いることが判明。そんな時にぴったりなのが実は「セルフカラー」。まだ試したことがない方や、自分で染める不安を感じている方に、その全てをお見せします！

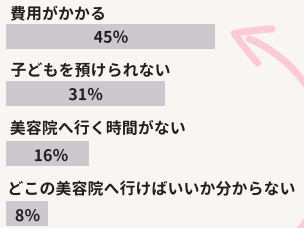
COLORISという新提案

Malia読者へ聞いた！
ヘアカラーについて
お悩みアンケート

- 髪が痛みそう
- うまく染められるか不安
- 汚れやにおい移りが気になる

Q.セルフカラーのイメージは？

Q.ヘアカラーでのお悩みは？



交通費を含む美容院でのヘアカラー代
6,000円以上が92%!
さらに「すぐに色落ちてコストが悪い」という声もあり、「自分にお金をかけることに気がひける」と美容院へ行きにくく感じているママも。

COLORIS(カラリス)とは？

日本初のオーダーメイドセルフカラー。スマホから質問に答えるだけで理想に合わせたカラー剤が届き、自宅でもサロン級のヘアカラーを実現できるんです！



Malia shonan
編集長 Shoko

私も同じように悩んでいました。でも**COLORIS**を使い始めてセルフカラーのイメージが変わりました!!



愛用POINT

イラスト付きでわかりやすい使用説明書や、自分だけの「染め時間指定カード」も入っていて良心的!

02 届く
ご注文から最短2日後に「届いたらすぐ使える9点セット」が届きます。自分で用意するのは、鏡・時計・ティッシュ・タオルだけ◎



愛用POINT

1万通りもある処方から自分の髪質に合った配合を届けてもらえるパーソナライズ処方方が新しい!

01 診断
まずは無料のヘアカラー診断でおすすめカラーをチェック!髪質・白髪の量、肌や瞳の色など、スマホから質問に答えるだけで自分に合うカラーを診断してもらえます。所要時間はわずか3分ほど。

愛用ポイントとともに
手順をチェック

favorite point

初回限定 **45% OFF**
COLORIS カラーセット
いつでも解約OK
都度購入可能
14日間返金保証
通常価格3,980円(税込4,378円)
定期初回限定 **1,980円** (税込2,178円)
※定期購入は2・4・6・8週間から選べます。
COLORIS
7無料ヘアカラー診断・ご注文はこちらから



愛用POINT

カラー剤が美容・保湿成分をたっぷり配合した低刺激設計で髪や頭皮に優しいだけでなく、「ウォーリー」や「リッチ処方」で浸透率が高いため内側から発色がキレイで長持ち。トリートメント付きで染めた後もケアできるのが嬉しい♡



放置中は家事もできますよ!



03 染める

薬剤を混ぜたらブラシで髪に塗っていきます。染める順番や根元の染め方、洗い方まで詳しく説明があるので安心。ムラなく染める方法を事前に動画でチェックしておくとう成功UP!

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 ✨

よもぎ蒸し&バスタップサロン **-Hinoki-** お子様連れOK
\子供が一番。でも自分も大切に♡/産後ママは心と体のケアが必須!授乳中はよもぎ蒸して産後ケア。授乳を終えたらバスタップケアしませんか?体質改善しながら年齢を重ねても健康美を目指しましょう♡
@mie_hinoki
茅ヶ崎市菱沼1丁目 (自宅サロンの為予約後にお伝えします)

ピラティススタジオ **iroha** お子様連れOK
完全個室。心も身体もしなやかに身体の不調や歪みを根本から改善。本来の自分を取り戻して今よりもっと自分を好きになる、一生続けたいピラティスメソッド。マタニティ・産後メニュー有り
@iroha__pilates
藤沢市鵜沼海岸2丁目 2-11 OCEANS8 304

タイマッサージ **Keep it Real**
湘南初のメディカルチネイザン®取扱店 身体の疲れをほぐすタイ古式とメンタルケアに最適なメディカルチネイザン®で心と身体のお悩みを解決!
@sachi__relax
藤沢市辻堂東海岸 2丁目近辺

まつげとまゆげのお店 **matsugemura** 駐車場有
忙しい毎日ぱっちりまつげを♡ 疲れた時こそまつげを上げると気分も上がります♡駐輪OK LINEから簡単予約♪
藤沢市鵜沼松が岡 3丁目15-3 A1 2F

ママの心と体を整えるサロン **キネシオロジーサロンSATOWA** 駐車場有
イライラ、心配、自分責め、子育て中のお悩みは、ママの心を癒やし整えることで軽減できます。キネシオロジーと音の力で子育てを楽しめる自分に。
@satowa_kinesiology
鎌倉市城廻 (城宿バス停近く)

オーガニック美容サロン **PranAnela(プラーナネラ)**
全ての肌に寄り添う国産オーガニックシルクで肌本来の美しさを引き出します。セラピー犬のいるサロン。スクール生も募集中。
茅ヶ崎市東海岸(南口)より 徒歩15分、バス停近、専用駐車場あり

ネイルサロン **Nail MaMa** 駐車場有 お子様連れOK
大船駅徒歩20分 完全予約制のおうちネイルサロン♡ お子様と一緒に可愛いネイルを楽しんで下さい♪
070-8959-4667
@nailmama.sana
鎌倉市岩瀬(セブンイレブン鎌倉岩瀬店側)

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

バスタップサロン **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 エパース 第11辻堂ビル 1F

フェイシャルエステサロン **Ceek / シーク** 駐車場有
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** 駐車場有 お子様連れOK
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いただきます♡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

Noël

入園・入学の

春は目元で

華やかさ

UP!

NUN BROWS

<まつ毛パーマ専門店>Noël rita

卒業に入学、入社など、
服やアクセサリに悩む前に、
春の訪れをお祝いしませんか？

セレモニーシーズンが到来！
目元を美しく整えてあか抜けた印象で

2024年12月OPEN

<アイブロウ専門店>NUN BROWS

MENU

- まつ毛パーマ.....¥3,500
- パリジェンヌラッシュリフト.....¥4,500
- パリジェンヌラッシュリフト+美容液仕上げ
+ラッシュアディクト1本付き.....¥13,200

新規様お試し価格

- まつげパーマ+長持ち◎美容液コーティング ▶ ¥3,400
- パリジェンヌラッシュリフト+美容液コーティング ▶ ¥4,400
- 目チカラ↑目元ぱっちり上下まつ毛パーマ ▶ ¥5,900



まつ毛が上がると
気分も上がる！
高コスパと高技術を両立するまつ毛
パーマ専門店Noël rita。
駅チカ&プチプラで通いやすく、
日本人特有の下向きまつ毛をしっか
り立ち上げられる「パリジェンヌ
ラッシュリフト」も受けられます。
ビューラー&マスカラなしでも、
今っぽく垢抜けたお顔に！



ハリウッドブロウリフト+まつ毛パーマ
毛流れが美しく自然な眉とナチュラルカールの
まつ毛で、すっぴんでも自信を持てる目元に！



まゆ毛からあか抜け&時短を
手に入れる！専門店がOPEN
「アイブロウ専門店NUN BROWS」
なら、丁寧なカウンセリングと骨格の
黄金比から導き出す美眉を手入
入れられます！毛量や左右差の
悩みも解消でき、朝のメイクがとて
楽になること間違いなし。まつ毛
パーマも同時にできるので、目元の
トータルビューティーが叶えられます。

MENU

- 美眉アイブロウ(眉Wax+メイク).....¥4,400
- 眉癬改善ハリウッドブロウリフト(眉パーマ).....¥8,000
- 次世代まつ毛パーマ パリジェンヌ or まつ毛パーマ
(美容液ケア付).....¥4,800

お得なセットメニュー 1万円以下で眉もまつ毛も！

- 美眉アイブロウ+まつ毛パーマ or パリジェンヌ+美容液ケア
通常 ¥9,900 ▶ ¥8,800
- 美眉アイブロウ+ハリウッドブロウリフト+まつ毛パーマ or パリジェンヌ
通常 ¥11,000 ▶ ¥9,800 ※新規様のみ



パリジェンヌラッシュリフト
根元から80度上向きにカール。根元だけにクセをつける
ため、自まつ毛をより長く見せてくれる効果もあり。



【まつ毛パーマ専門店】Noël 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



美眉Wax+まつ毛パーマ
Waxで丁寧に毛量を調節し理想の形に。無駄な
毛がなくなることでノーメイクでも上品な印象
に。眉も描きやすくなります。



【アイブロウ専門店】NUN BROWS 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 茅ヶ崎駅北口より徒歩3分



得意な技術
眉とまつ毛の似合わせデザイン
大切にしていること
お客様の理想を引き出して
寄り添います！

得意な技術
まつ毛パーマの立ち上げデザイン、
眉との似合わせ
大切にしていること
お客様一人ひとりのご要望・ご期待
に沿えるよう、常に学び邁進して
います。

アイデザイナー
小室 梨紗さん

アイデザイナー
綱島 涼子さん

私たちが
担当します！

Malia読者へプレゼント!

大人気の韓国発スキンケアブランド
「SKIN1004」のシートマスクを
各店先着 5名様 にプレゼント♪

来店時に「Maliaを見た」とお伝えください。



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

湘南山の手マンション2F

キッズスクール 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もバレエの楽しさを。



"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
人と向き合い、丁寧にお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。インターナショナルな雰囲気の中、幼稚部キ
ンダーと小学部アフタースクールが無限の可能性を広げ、子供
たちを輝く未来へと導きます。

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▶▶



祝入学

知りたい

小学生の習いごと事情

授業が始まり、体も心もグンと成長する小学校期。習い事にも変化があるので
しょうか? ピカピカの1年生ママの「知りたい」を調べてみました!



湘南キッズの Vol.8
習いごと事情

注目1

小学生からダントツで増える「学習塾」

幼児では6位だった「学習塾」*1が、小学生になると2位に急浮上! 教科学習へ
の関心の高さや勉強の習慣づけなどが背景にあるようです。学年別でみると
5・6年生では1位で、文科省の調べ**2では4年生から通塾する比率が増加。高
学年から授業の難易度があがることや、多くの塾が3年生の2月から中学受験
対策のカリキュラムを開始することが大きな理由となっています。

*1 出典: 学研教育総合研究所「幼児白書Web版」2022年9月調査

**2 出典: 文部科学省「子どもの学校外での学習活動に関する実態調査報告書」



我が家の場合(読者Rさん)

2年生の2学期に掛け算が始まってから授業についていけなくなり、
通信教育や自宅学習でも理解できず悩んでいたところ、近所にリーズナブル
な個人塾がオープン。1ヶ月の体験で本人が気に入り通うことに。学校でも親
でもない第三者から教わると理解が早いことがわかりました。現在中1です
が、適応能力が高い小学校低学年から塾に通うことで、学習習慣を身につけ
られて良かったです。

注目2

地域のチームに所属することができる

小学生になると、その学校のサッカーや
野球などの少年団に入ることができます。
クラブチームとは違ったメリット・デメリッ
トがあるのでご紹介します。



メリット

- 通い慣れた小学校に登校し練習ができる
- 月謝が安い(5000円以下)
- 同じ学校の友達と交友関係を築きやすい
- 保護者同士の交流が広がる



デメリット

- 有志の親で運営するため持ち回りの係がある
- コーチや監督の能力に差がある
- 基本的に土日は練習や試合があるため、家族の時間
がとりにくい

注目3

女子ウケ◎&近年人気急上昇なダンス

小学生から体育の授業に「表現運動」や「リズムダン
ス」が組み込まれ、中学2年まで必須科目として君臨。
「生涯スポーツ」として社会全体から重視されている
のがダンスです。また、K-PopブームやTikTokダンスな
どの流行がダンスブームを後押し。ますます身近な存
在となり、教室も増えそうな注目株です。

マリアキッズに人気の
ダンスジャンル

- | | | |
|---|--------|----------------|
| 1 | ヒップホップ | 4位以下 |
| 2 | フラダンス | ジャズ |
| 3 | チアダンス | ハウス
ピラティスなど |



出典: 学研教育総合研究所「小学生白書Web版」
2023年10月調査(複数選択可、11位以降もあり)

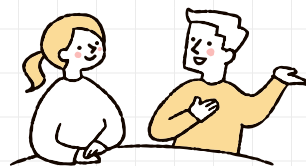


あなたへの 処方箋

お互いに理解し合おうと話し始めても、なんだか余計にモヤモヤする…。
男性と女性のコミュニケーションの違いについて理解がないと、
男女は華麗にすれ違います。
3月は卒業シーズン。“パートナーとのコミュニケーションがうまくいく秘訣”を知って、
不要なケンカも卒業しましょう。

“ コミュニケーションは発信と受信 ”

コミュニケーション能力とは、上手に話せるかどうかではありません。
“発信者と受信者の会話がキャッチボールになっているか”です。
特に、より大切なのは発信よりも受信です。
どんなに発信しても相手が受信できていなかったら、「言いつ放し」になってしまいます。
受信者の様子を観察しながら話を進めることが、発信者が持つべき“気遣い”といえるでしょう。



“ 言葉以外の非言語から読み取ることも重要 ”

私たちは言葉を使ってコミュニケーションをとりますが、非言語(表情、体の向き、声のトーン)による影響も非常に大きいです。
同じ言葉でもぶっきらぼうな表情で言われるのと、笑顔で言われるのでは、受ける印象は全く違いますよね。
理解しておきたいのが、言葉は、常に本音を表現しているとは限らないということ。一方、非言語からのコミュニケーションはその時の感情が無意識に表れることが多く、本音を表現しています。
これは、女性よりも感情を上手に言葉にできない男性の方が、顕著に現れる傾向があります。
女性は男性の言葉だけでなく、目から入ってきた情報で相手の感情をキャッチするようにしましょう。

“ 男女の違いを知ろう ”

まず男性にとって、コミュニケーションは主に“目的を達成させる為の手段”になります。
「何かを得たい」という目的があって、そのためにコミュニケーションをとるのが男性の特徴です。
男性と会話をしている、「それで？」と結論を急がされたり、男性が理解しやすいように、“言い直し”させられた経験がある女性もいるのではないのでしょうか。
それは、男性がコミュニケーションを通じて何かを得ようとしているからです。

一方、女性にとっては“「コミュニケーションの場にいること」自体が喜び”になります。
コミュニケーションの目的がない場合も多く、「ただ話を共有したい」と考えるのが女性の特徴と言えるでしょう。
愚痴をこぼし始めた女性にアドバイスをして、機嫌が悪くなったり、話をすり替えられてしまうのは、ただ、同じ感情を共有したかっただけだからです。

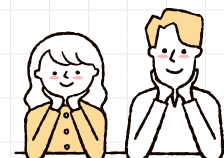
最後に・・・

「パートナーとのコミュニケーションがうまくいくと、パートナーシップがレベルアップする！」
とカウンセリングの現場でも非常に実感しています。

他人に興味を持てる人はコミュニケーション能力に長けていることが多いです。
パートナーを思い遣り、何度も関わり、お互いの気持ちを語るうちに、「あの人はきょうこう思うだろうなあ・・・」と推測できるようになっていくものです。

そうはいつでもやっぱりコミュニケーションが苦手だと感じる人だっているでしょう。
パートナーシップにおけるコミュニケーションは、言葉を交わすだけではありません。
スキンシップも大事なコミュニケーションの一つの手段です。

喧嘩をしていても「ごめんね。」って抱きしめてくれるだけで、全て許せてしまえることもありますからね。



“ お互いのニーズを満たす秘訣 ”

男女のコミュニケーションにおいて生じるありがちな心理として、
男性は“目的が曖昧な話し方をする女性”にイライラしてしまったり、
女性は“男性が求めている回答を言わないと責められている”ような気分になったりします。

お互いのニーズを満たす秘訣は、実はシンプル。
男性には結論から先に話し始めたり、コミュニケーションの中で、「すごいね」「流石です」と相手に利益を与えること。
女性には、「そうなんだね、気持ちわかるよ。」と共感することです。

特に、女性に自分の意見を伝える場合、一旦は共感して話を聞くこと。
女性の“共感して欲しい”という気持ちが少し落ち着いてから、話し始める方が良いでしょう。
これだけで些細なケンカが起こることなく、パートナーシップもグッと良好になります。



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お受けします。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_kodomo110	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お受けします。保護者の方はもちろん、子どもの皆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お受けします。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くれますよ！
※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41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

〒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・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かりクリニックです。

☎ 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

〒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・祝

〒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

〒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

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢2-3-13 藤沢市トレアージュ白旗 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

小児科・小児アレルギー科

はまみこどもくりにつく

子ども中心、家族みんなの健康を考えます

☎ 0467-84-8972

休診日 日

〒253-0062 神奈川県茅ヶ崎市浜見平11-1 BRANCH茅ヶ崎2F

耳鼻咽喉科

桜が岡耳鼻咽喉科

2022年8月開院、院長はマドクターです。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 BRANCH茅ヶ崎3 2F

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、1人の女性として

環境が変わっても

自分らしく

For all mom and children's smile

