

～都会でむらづくり～



ほっと村

九月 長月号

赤ちゃん八百屋

甘楽町有機農業研究会より旬の野菜・平飼卵
特別栽培米れんげ米をはじめ、
人と環境に優しい商品を多数取り揃えています。
ふらっと、お立ち寄りください。
お茶&おしゃべりしていきませんか？
スタッフお手製の、オーガニックまかないランチもどうぞ。

場所: 北区赤羽1-35-4
TEL/FAX 050-5204-3475
毎週 火曜 水曜 木曜 金曜日
10:30~16:30
ほっと村の事務部も兼ねています

まかないランチ 予約制 ★★お電話ください予約は11時まで★★ おとな・こども 500円/名

＜今月の旬の野菜＞ 毎週火曜日入荷！
・甘楽町 黒沢賢太郎さん・太田今朝男さんより・・・
長ネギ・ナス・きゅうり・トマト・エンサイ・青シソ・
アマランサス・つるむらさき・庭先自然卵・れんげ米・
玄米・味噌・こんにゃく・しらたき・干しいたけ・梅干など・・・
会員向けのお得な1000円パック 近日受付開始します！

～ご存知ですか？～

北区の友好都市
群馬県甘楽町有機農業研究会では
区内公立学校、給食の残菜をたい肥にして
有機農業に活用くださっています。

＜その他・・・＞

竹布製品(ナプキン・ガーゼ・マスク・キッチンクロスなど)・北海道の木育おもちゃ・青森ヒバ・
木の離乳食椀・馬油クリーム・アロマ重曹入浴剤・マヌカハニー・みつろうクレヨン・オオサワ商品・
アリサンの食材 など・・・手作りのアクリルたわしやポーチなど、かわいい商品もたくさんあります。

＜子育てにっこりパスポート＞ ご利用ください！

あなたのまちな商店街が 子育てを応援します～ 是非ご活用ください！

赤ちゃん八百屋では 旬の有機野菜10% OFF！ 三年番茶のティーサービスいたします☆

＜乳幼児一時預かり・お子守タイム＞

ママもちよこつと息抜きしませんか？

美容室や歯医者さん、お友達とお茶～などなど、託児の理由は問いません！！

水・木・金 10:30～16:00 **要予約** 0歳～3歳までのお子さんをお預かりします。

料金:1時間/850円～ 定員1名(1対1の保育です)



～ 一時託児ご予約・詳細は、赤ちゃん八百屋 (050-5204-3475)まで ～

食育ひろば

旬の有機野菜を使った 参加型のお昼づくり

☆参加費：500円 (こども用お膳200円)

持ち物：エプロン・三角巾・布巾

当日、11時までにお越しください。(事前予約可)

みんなで、台所に立ってわいわい
お料理、楽しい食卓を囲みましょう。
ママ&ベビーのサポートします！
赤ちゃんとふれあいたいプレママ&ボランティアさんも大歓迎♪



場所：赤羽エコ広場館

(北区赤羽1-1-38 赤羽駅高架下)

TEL03(3908)3196

毎週 火曜・木曜・金曜日

10:30~15:30

☆午後のひろば (13:30~15:30)

午後のひろばは、自由にのんびり過ごしていただけるひろばです。ティータイムにもどうぞ！
(講座のある日は、ひろばはお休みとなる場合があります。お問い合わせください)

第1・第4木曜日には、子育て専門相談員の斧田静代先生がいらっします。

～午後のひろば ほっと村 村民による9月の講座ご案内～

親子で調理！手前味噌づくしランチの会

3日(金) 10:30~13:30 **要予約**

参加費：大人700円 子ども300円

◎生野菜+手前味噌

◎なすの手前味噌炒め煮

◎手前味噌汁！

◎じゃがいも団子+手前味噌だれ

子供にも簡単なお手伝いをしてもらうのでエプロン持参で。食後は手作り食品について語り合います☆

見守り保育あり

3月の味噌仕込み参加者は持ち帰り用の容器をご持参下さい。

手作り食品研究班 味噌担当 竜橋

折り紙講座

11日(土) 10:00~15:00

講師：天才おりがみおじさん三本龍生氏
(折り紙協会 折り紙指導員)

参加費：200円+材料費100円

年齢制限ありません！

みんなで楽しみましょう！！

子育て心理学「親子のリラクゼーション ～気持ちを切り替える～」

16日(木) 13:30~14:30 **要予約**

講師：心理カウンセラー みぞぐちのりみ
参加費：1000円

お子さんがぐずったときの気持ちの切り替え方、ママのリラクゼーションなど簡単にできる方法をご紹介します。

絵本の中のおやつを食べちゃおう♪

～しろくまちゃんのホットケーキ～

14日(火) 10:30~13:30

限定10組 **要予約**

参加費：大人800円 子ども300円

持ち物：エプロン・三角布・布巾・

タッパー・子ども用エプロン・三角布

絵本から、あら？

ホットケーキのいいにおい♪

絵本を読んだら、みんなもホットケーキを作りましょう♪

しろくまちゃんのように出来るかな？

親子の楽しいおやつクッキングです♪

♪読み手：富田小雪さん

ぼちぼちエクササイズ

17日(金) 13:30~14:30

講師：黒田 真理子 **要予約**

参加費：500円 保育料：200円

対象：妊婦さん以外

定員：10名

ぼちぼち、ストレッチして身体を

ほぐしませんか。身体を伸ばして

すっきり。ヨガのポーズで、身体の

すみずみにたっぷり酸素をおくりま

しょう。動きやすい服装で、

水分補給の飲み物をお持ちください。

ベビーマッサージ& ママのハンドマッサージケア

28日(火) **要予約**

①ベビーマッサージ

13:30~14:30

参加費：500円

持ち物：バスタオル、赤ちゃんの水分

②ママのハンドマッサージ

14:30~15:00

参加費：500円

講師：リラ マードレ 平木理砂

子連れヨガ♪

30日(木) 13:30~14:30 **要予約**

講師：高 みえ

参加費：1000円

ヨガで運動不足&ストレスを解消！

体をセルフマッサージしながらほぐして

ポーズを完成させていきますので

身体が硬い方も、気持ちよく身体を

伸ばせますよ。

身体の変化を実感できるヨガです。

初心者の方もお気軽にどうぞ♪

～講座のご予約・お問い合わせ～

Mail: syokuiku-hiroba@hotmail.co.jp

TEL: 03(3908)3196

(エコ広場館内「食育ひろば」をお呼び出してください)

《週末カフェin 赤ちゃん八百屋》

9月の週末カフェは・・・

「ジュリアンの英語カフェ」

「アロマカフェ」

など、ただいま日程調整中です。

詳細は、ほっと村ブログやメルマガにてお伝えしていきますので、要チェック！！

地域づくり応援団助成講座

「一緒に考えよう！未来（=子ども）の食卓」

9月9日（木） 10時～14時

参加費：1300円（ランチ・託児付き）

ファシリテーター 管理栄養士 石塚理子氏



未来の食卓の鑑賞とディスカッションです。

申し込み・お問い合わせは

赤ちゃん八百屋 050-5204-3475 まで



ほっと村カレンダー 9月

講座のご予約・お問い合わせは Eメール: syokuiku-hiroba@hotmail.co.jp

または お電話03(3908)3196 エコー広場館内 ほっと村「食育ひろば」をお呼び出してください。

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 手前味噌づくしの会	4	5
6	7	8	9 未来（=子ども）の食卓！	10	11 折り紙講座	12
13	14 絵本の中のおやつ	15	16 子育て心理学	17 ぼちぼちエクササイズ	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 ベビーマッサージ	29	30 子連れヨガ			

♪=八百屋
無印=エコー

ほっと村 携帯メルマガ会員登録中～！！

毎月のお野菜入荷情報や食育ひろば講座のご案内、おいしくてヘルシーなお料理レシピなど、ほっと村の情報が満載！登録していただいた方の中から、抽選で毎月1名様には長ネギ又はれんげ米3合が当たります！

登録方法：右記のQRコードを読み取り、空メールを送るか、直接下記メールアドレスへ空メールを送って下さい。



kcn21911@ma.kitanet.ne.jp

※ドメイン指定受信されている方は、「kcn21911@ma.kitanet.ne.jp」が受信できるように設定してください。

ほっと村より登録完了のメールが届けばOK！
皆さまのご登録、お待ちしております♪

“食と農”を通した育ち合いの場。生きる楽しみを見つけられる場。それが、「ほっと村」。私たちは、「都会でむらづくり」をスローガンに 赤ちゃん八百屋・食育ひろば、姉妹団体・みんなの畑の三つの活動を行っています。子どもたちと“食と農”を中心に、みんなで暮らしよい地域をつくっていきましょう！というコミュニティです♪
あなたも一緒に活動しませんか？

【定例会議・各事業運営・子守りサポート・ネットワークイベント協力・広報・運搬手伝い・事務局】

赤ちゃん八百屋&食育ひろば 事業部 *詳細は、スタッフまで入会案内をご請求ください。

正会員：入会金 5000円 年会費 5000円/1口

賛助会員：年会費2000円/1口

お待ちしております！

みんなの畑

21年度より、姉妹団体として連携協力した活動します。

群馬県甘楽町ふるさと農園で、農体験！ みんなで畑つくりましょー☆



〒115-0045 東京都北区赤羽1-35-4

TEL/FAX 050-5204-3475

ホームページ <http://www.hot-mura.org/>

ブログ <http://blog.canpan.info/hot-mura>

メールアドレス syokuiku-hiroba@hotmail.co.jp

