

free paper check! 設置店 常時設置店募集中!



イズミティ21・SELVA  
のびすく泉中央  
泉図書館・宮城県図書館

仙台市内  
児童センター・児童館・子育て支援センター(室)  
市民センター・コミュニティセンター・保育園  
幼稚園・こども園・ショッピングセンター  
小児科・カフェなど

200か所

配布箇所  
拡大中!

### チョコ&シリアルのコーンカップマフィン

【材料】コーンカップ7個分 ●フルーツグラノーラ 40g ●豆乳 大さじ4  
●きび砂糖 50g ●バター(室温) 80g ●卵 1こ(溶きほぐす)  
●薄力粉 110g ●ベーキングパウダー小さじ2 ●板チョコ(ホワイト) 1枚

【作り方】  
①チョコは1/2枚を5ミリ角切りする。  
②バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状にし、きび砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。卵を3回に分けて加えてふんわり混ぜ合わせる。  
③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい篩に加入してまぜ、粉っぽさが残っている状態で豆乳、①、フルーツグラノーラを加えてさっくり混ぜてコーンカップの型より少し上に入れ、マグカップ等に立てて予熱したオーブン180℃、20分焼く。残りのチョコを電子レンジ500w1分位で加熱して溶かし、トッピングする。

FAIRY DINING 管浪 美智子  
子ども講座 女性のための母乳自講座  
ハーフティーン講座 など開催中  
詳しくはInstagram @kouzamoshikomi

子連れOK! オトナのバレエワークアウト

## BalletoneERI

NY発のハダシで行うバレエワークアウト!  
繰り返し行う動作で心肺機能向上と筋持久力UP  
バレエは専門的な知識や道具を必要とせず、  
誰でも始めやすいエクササイズです  
きつくないとは言いきれませんが  
「シンプル&イージー」なプログラムです。

【活動場所】  
・イズミティ21  
・ふれあいの杜  
・ダンススタジオアトムズ  
・なごみサロントリックアンドトリート  
・オンライン (ZOOM)

みつぞの えり  
バレエインストラクター  
PIAZZA仙台コミュニティデザイナー  
BeautyJapan東北 準グランプリ受賞

「こんな人におすすめ!」  
回バレエに興味のある方  
回身体を動かすのが好きな方  
回子連れで行ける場所を探している方

「詳しくはこちら」

### 新型コロナウイルス感染症対策の取り組みについて

新型コロナウイルス感染拡大防止等を受け、人が多く集まる講座、イベントを縮小し、オンライン開催との併用を行います。  
フリーペーパーの規模も縮小し、WEBサイトでの情報発信も行います。  
子育て中のママたちに安心、安全な方法で情報をお届けすること、  
そして一刻も早く事態が終息に向かうよう、今後も積極的に取り組んで参ります。



フリーペーパーの  
内容をシンプルに



ご自宅まで  
お届け

バック  
ナンバーも  
GET可能



WEBサイトから  
情報発信



mamaBEonline  
WEBサイト



講座・イベントは  
オンラインの場合も

### 次号予告

「父と子の休日時間」  
「maman's culture」  
「泉区さんぽ」  
「転勤ママ集まれ」など



編集・発行/ BalletoneERI  
お問合せ/ balletone.eri@gmail.com

- (mamaBEstyle!) は仙台市内で配布をしています。他地区での配布、郵送希望はお問合せ下さい。
- 万全の注意を払っておりますが万一情報が事実と異なる場合はご連絡下さい。
- 広告掲載、チラシ折り込みも可能です。詳しくはお問合せ下さい。
- (mamaBEstyle!) ではママの「できるかも!」を応援しています。得意な技や資格があり、「講座を開いてみたい」「一歩踏み出したい」と思っているママ、ぜひご連絡下さい。
- 本誌は現役ママが編集やライターをしています。「私もやってみたい」と興味のある方、ぜひご連絡下さい。

### 【mamaBEstyle!について】

- 子育てをもっと楽しむために、ちょっとだけ楽に子育てをするために、そして、ママのやってみたいことを応援するために、をモットーに情報をお届けする季刊誌
- 毎日育児を頑張っているママが、生き生きできる時間を提供するために、「mamaBEstyle! サロン」として、技を持つママを講師として呼び、講座を開催(月一回開催予定)
- 自分のことに目を向け、少しだけ集中したり、気分転換したりすることや、子連れでできないと諦めていたことを応援
- この活動は、泉区まちづくり活動助成事業、公益信託仙台銀行まちづくり基金の助成を受けて活動しています。

ママによるママの為の地域情報誌

# mama BE style!

乳幼児  
未就園児  
転勤ママ

2021  
winter  
vol. 12  
1.2.3月号



## index

- 我が家のおうち時間
- mamaBEmodel
- 転勤ママ集まれ
- maman'sculture

- mamaBEstyle!サロン
- 公式キャラクター命名!
- シェアオフィス
- 子育て&マネー講座





＼子育てdeツナガル／  
**mamaBEmodel**  
 -Instagram-

やっほー♪



@ acoao2013 さん



スキ♡

@ non7728 さん

いっしょが  
うれしい☆



@ nanamint94\_swc さん



しあわせだね♡

@ makuchaaa さん

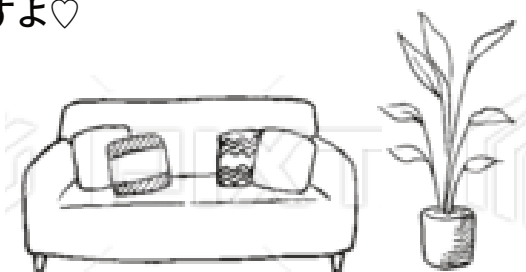


## 気持ちを伝える 我が家のおうち時間

『スキ』という感情を持ち始めるのは一般的に3歳ごろと言われています。  
 おうち時間が増えるこの時期に家族で『スキ』な気持ちを伝えあいませんか？

大人も子どもも『愛されている』と感ずることが出来ると

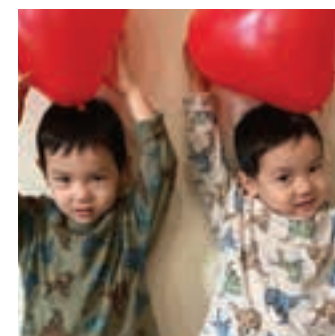
とても幸せな気持ちになりますよ♡



大好きだよ♡



@ ruuruu.121626 さん



@ tmk\_futaba さん



ママ・キッズモデル募集中！



- 1: @mamabestyle\_instaをフォロー
- 2: Instagramに #mamabe\_model をつけて投稿
- 3: 選ばれた方にメッセージでお知らせ
- 4: 数名様を次号以降の読者モデルとして本誌に掲載

## 転勤ママ集まれ

泉区は転勤ママが多いと思いませんか?知らない土地で母子ともに慣れていくのは大変ですよ。先輩転勤ママの話を読んで今後の参考にしてください。

S・Kさん 仙台歴 8年



転勤で神奈川県に引っ越した時、上の子の幼稚園のママ友と仲良くなりました。家も近所ということもあって、下の子を連れて公園によく遊びに行きました。その公園は冬に焚火もできて焼き芋をしたり、ボランティアさんも居て竹を使った手作りのブランコや遊具を使って一緒に遊んでくれたりと、とても良い体験ができました♪サッカー教室のお友達と仲良くなって、お弁当を持って公園に行ったりもしました。

## maman's culture

現役ママによる講座をご紹介  
子どもと参加できる！繋がれる！オンライン講座もあります！



mamahug.nicoful 今川 佳奈

ママのための！ベビーマッサージ教室やお話会、子育て講座を開催しています。毎日頑張っているママがホッと一息つける、頑張っている自分を認めてハグしてあげる、そんな居場所作りを目指しています。

一人で悩んでいるママ、喋り相手が欲しいママ、もっと自分を好きになりたいママ、mamahug.nicofulにぜひ遊びにきてください。

Instagramでは、子育てママのお悩み共有や子育てテクなどを発信しています

詳しくはこちら



## mamaBEstyle! サロン

月1回見守り託児付きのサロンを開催しています。昨年11月に開催した、mamaBEstyle!×みのり建築舎×光珈琲3者のコラボ企画の報告を住まいの案内人であるmamaBEstyle!ライター・aiがお届けします。



「暮らしを見直す、  
住まいづくり」開催



「近い将来、家建てたい」「いつかリフォームしたい」「今の暮らしの〇〇が不満…」こんな思い、持ったことはありませんか？暮らしの中で「家」にいる時間の長い私たち。特に生活様式の変化とStay Home習慣が、「家」や「暮らし方」を見つめる時間を増やしました。さらに、mamaBEstyle!読者世代は、ちょうど「家」について考える機会が増える世代。「小学校入学前には…」「下の子が生まれたから…」家族の変化に合わせて「家」にも変化を求めたくなるのですが、人生の中でも大きな買い物であり、一番難しい買い物。悩みますよね。

## 専門家の意見と実際の暮らしを知ること

そこで…住まい視点の「家づくり」を発信したいと考え、建築士さんに協力依頼。ai一家の家を建ててくださった、みのり建築舎・塩谷一級建築士が「家づくりの基礎知識」をレクチャーしてくれました。意外と知らない「家のいろは」に参加者一同「なるほど！」とうなずきの声。我が家の暮らしぶりを見てもらうことで、情報を実感に変えてもらいました。亘理町からはるばる来てくださった光珈琲・知佳さんが淹れる美味しい珈琲を片手に、参加者同士の交流もたくさん生まれ、好エネルギー満タンの時間となりました。



@sa3brothersを  
フォローして下さい

ai宅でのイベントは不定期で開催します。



みのり建築舎・塩谷さんによる講座



亘理町より光珈琲さん出店

## 命名



## 『きいちゃん』

仙台市泉区の鳥に指定されている「キジ」キジは泉区の自然環境が生息に適し、繁栄する泉区にふさわしい鳥。泉区で子育てしている親子は幸せになれるよう誕生しました！一般公募の結果「きじ」と「いずみ」を合わせた「きいちゃん」が選ばれました！採用者の方にはオリジナルグッズをプレゼントさせていただきます！



# --- キッチンを通して見たシェアオフィス ---



mama BE online!  
にてコラム掲載中

TNER

人と人をつなぐ役割



THE6 利用者  
【CHOOSE FOODS】主宰 矢野由佳さん(写真左)  
【米おみスター認定講座】受講者のみなさん

## 自分のお店も開店できる！ TNERの使い方



TNER 利用者  
【drop by GINKGO (ジャンコ)】  
AKIKOさん

TNERには、シェアキッチンの他に、営業許可があり1日単位でお店を開くことができるレンタルキッチンがあります。将来お店を開きたい人やお試しでお店を開いてみたい人に向けた場所です。お菓子・パン・お弁当などの製造・販売が可能です。TNERの入居者さんには、立ち上げを経験した人も多くSNSの告知サポートやつながりを作る居場所にもなっていて初心者さんでも安心して利用することが出来ます。

TNER

THE6・TNERのキッチンは夢を叶える準備の場所であり、食を通じて人と人を繋げるコミュニケーターのような存在にもなっています。「得意なことやなにかを始めたい」「私にもできるかな」と思ったら、ぜひTHE6・TNERに気軽に遊びにきてください。スタッフをはじめ入居者さんたちが、あなたを“応援”する、そんな存在になります。



THE

フリーランスや経営者の入居が多いTHE6では、入居者はそれぞれに集中して仕事をしています。シェアキッチンには、コーヒーを淹れたりランチを作ったり、入居者が交流しやすい空気が漂っています。仕事で行き詰まった時は、キッチンをつまみながら会話をすることで解決策が見えてくる時も。所属や職種は違っても、同じオフィスで働く人同士、夢を応援し合おうという雰囲気が自然と醸成されています。

# mama BE style! 広告掲載しませんか？

私たちは、乳幼児や未就園児とその親、また仙台市泉区に転勤などで移り住んできた親子のために役立つ情報や共有したい話題を届けたいと、年に4回(1・4・7・10月)フリーペーパーを発行しています。

- 私たちは、下記のような想いを込めて紙面づくりを行っています。
- ・子育てを楽しむための情報や話題の提供
  - ・少しでも楽な気持ちで子どもと向き合うための情報や話題の提供
  - ・ママのやってみたいことを応援するための情報や企画(イベント)

- 【純広告】 見開き2P | 1P | ½P | ¼P | ⅓P (企業・個人プランあり)  
【タイアップ広告】 見開き2P | 1P | ½P (企業・個人プランあり)  
【チラシ折り込み】

お問い合わせ・資料請求

mama BE style! 担当 満園

balletone.eri@gmail.com



0~6歳以下の子どもを持つ  
子育て中のママさんのための

相談件数2,000件以上の  
子育て診断士  
ファイナンシャルプランナーによる

予約制  
参加無料  
お気軽に参加ください

# 子育て& マネー講座



1時間目 (45分)

## 子どもの個性と 才能発見講座

子どもの才能を発見し、その才能を伸ばしてあげる方法があるとしたら？このセミナーでは子どもの個性と才能を開花させるコミュニケーションのノウハウ、ほめ方のコツや接し方がわかります。



2時間目 (45分)

## 子育てママ・パパのための 「ハッピーマネー講座」

マイナス金利時の子どもの教育費形成、住宅購入前に知っておくと数百万円得するテクニック、返済中の住宅ローンの金利引き下げ交渉術、10年で年収の2倍の貯蓄をする方法、生涯500万円以上の節約術など、「お金との上手なつきあい方」をお伝えします。

参加者限定特典

ママの個性診断レポートを  
プレゼントします★

希望者は後日無料個別相談が  
できます(1回90分)★

個別相談を受けられる方には  
・各ご家族ごとの「家族分析」  
・子どもの才能発見レポート  
を差し上げます。



## このお勉強会でわかること！

- 子どもの個性や隠れた才能を発見できる
- ほめ方(注意の仕方)のコツや適切な接し方を学べる
- 学資積立や教育資金、子育てに関するお金のことを学べる



開催日

- ①1月13日(水) ②1月18日(月)  
③2月3日(水) ④2月8日(月)

<時間> 10:00~12:00 (9:40~受付)

<場所> エルパーク仙台

仙台市青葉区一番町4-11-1  
141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階・6階

<定員> 先着10名

お申し込み

お申し込みは右記のQRコードからお申し込みください。  
ご都合の良い日をお選びくださいませ。



お問い合わせ

ほっこり処月うさ庵

✉ kosodae@gmail.com ☎ 090-8781-5813

セミナー会場における  
新型コロナウイルス感染症対策

