

花巻ママハウスは、  
女性のためのフリースペース

特定非営利活動法人  
母と子の虹の架け橋

花巻ママハウス  
パーソナルサポートセンター  
9月のお知らせ

〒025-0062 岩手県花巻市上小舟渡 272-1. 8号棟  
開館日時：月曜～日曜 10時～16時（年末年始・祝祭日は休み）  
TEL・FAX：0198-29-6800

MAIL：hanamaki.mamahouse@gmail.com  
[mamahouse.soudan@gmail.com](mailto:mamahouse.soudan@gmail.com)（相談専用）

WEB&Facebook：http://hanamaki-mamahouse.jimdo.com/

花巻ママハウスで検索

お車でお越しの際は、イーヨーガード様のご厚意により、駐車場をご利用いただけます。駐車場から見える⇒この看板が目印



# 9月のイベント



## ダブルケアママの広場

『育児と介護、  
どちらも奮闘中のママさん  
お話しませんか？』

9月17日（日）10：00～11：30  
予約不要 参加費：無料

ダブルケアママ同士、子育てのことも介護のこともお話ししたり、情報交換をしたり、お互いにお話ししてリフレッシュしましょう！！  
皆さまごの参加お待ちしております♡

講師 八幡初恵

## 女性のからだのための講座

『布ナプキン&ストレッチポール教室』

9月22日（金）10：30～12：00  
要予約（9月19日まで）

今注目されている布ナプキンを手作りしながら自分の身体と向き合おう。骨盤底筋を意識するストレッチをして、尿漏れ、肩こり、腰痛を予防しよう。お仕事や育児で自分のことは二の次になっていませんか？ 自分と向き合う時間を作ることによって、結果 All Happy の近道になります。託児はないけど、子連れOK◎

対象：どなたでも 持ち物：特になし  
（材料・針は先生が用意して下さい）  
参加費：1500円（材料費+ポールレンタル料）  
講師：原田恵子

## 絵手紙教室

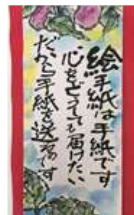
9月11日 10：30～12：00

要予約 9月7日まで。下手が良い、下手で良い、気持ちの籠った絵手紙を書いてみませんか？

託児はないけれど子連れはOK

対象：どなたでも 持ち：時になし 参加費：500円

講師：照井満喜子（日本絵手紙協会公認講師）



## 「つまみ細工の髪かざり」

9月19日（火）10：30～12：00  
要予約（9月14日まで）

浴衣・お着物によく合うつまみ細工の髪かざりを作ります。今回は初めてさんでも作りやすいようにボンドで作れる簡単バージョンです。

キットは青か赤から選んで作れます。  
※ヘアピンの髪かざりになります。

対象：初心者の方も大歓迎です☆託

児はないけど、子連れOK◎ 参加費：883円（材料費込）

持ち物：ピンセット（ボンドがついても大丈夫なもの）

講師：ひまわり 八幡

## アロマ香る野菜石鹸作り♡』

9月14日（木）10：30～12：00

100%天然植物性のエッセンシャルオイルで香り付をした石鹸！

色付けは野菜で、お好みの色や香りで手作り石鹸を♡

無添加なので、赤ちゃんやお子様にも安心！  
日々の忙しい暮らしの中で、手を洗う際に手作りの温かい自然な香りと色で癒やさせて頂いたら♪

参加費 800円 講師：八木橋那奈子

対象：どなたでも 参加費：600円

持ち物：特になし

**サロンの  
講師募集中!**  
あなたの特技で  
教室開設!  
ご応募、お待ち  
しています♪



ママハウスは、土・日曜日も含めてご利用できます。

実家気分が気楽に利用下さい。

お子様には、オモチャや絵本も用意された**キッズルーム**もあります。

「**花巻ママハウス**」をママ達の繋がりや、**寛ぎの場**としてご利用下さい。

9月 カレンダー						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
		ダブルケアママ広場 10:00~11:30 予約不要(参加費無料)				
10	11	12	13	14	15	16
	絵手紙教室 10:30~12:00 要予約(300円)			アロマ教室 10:30~12:00 要予約(600円)		
17	18	19	20	21	22	23
ダブルケアママ広場 10:00~11:30 予約不要(参加費無料)	休館	ひまわり手芸店出張講座 10:30~12:00 要予約(883円) 女性弁護士相談 13:30~15:30 要予約			布ナフ&ひめトレ教室 10:30~12:00 要予約(1500円)	休館
24	25	26	27	28	29	30

※各講座・イベントの詳細、お問い合わせ先は、HP・本チラシをご覧ください。

## ペンリレー 子供たちの楽しかった“お盆と夏の思い出”

学校の夏休みも終わり、2学期が開始。登校日を前に、宿題や“ひと勉”で頑張った子も多いことでしょう。お盆を含む夏休み！お盆で帰省の娘や息子・孫の帰宅や従妹の来訪もあったりと、夏休みならではの思い出もできたかしら？さて、お墓には墓誌が有り、幾世代か遡れますが、戸籍を辿ると明治やひょっとすると江戸時代まで遡れるというお宅も有るのでしょうか？広がった家族との出会いは、心楽しくもお忙しい日々でした！

夏の疲れは秋に入る前に癒しましょう！長雨の夏でもありましたが、野菜やお米の成長が気になるこの頃です。

太陽が恋しい！稲作の農家にとっても、秋晴れとの日々となりますように！

## ☆「女性なんでも相談」 女性が抱える様々な悩みや心配事、独りで悩んでいませんか？

ご来所のほか、[mamahouse.soudan@gmail.com](mailto:mamahouse.soudan@gmail.com)のメール相談及び電話相談もできます。

相談日：毎日（年末年始、祝祭日除く） 10~15時 無料です。詳細はHPをご覧ください。

弁護士相談 毎月第3月曜日（今月は第3火曜日 13:30~15:30

（お一人30分、1日4名まで）

ご予約は花巻ママハウスへ、来所が電話にてお願い致します。相談は無料です。

↓↓「毎月発行のお知らせチラシ」の設置場所↓↓ 保健センター・まなび学園・こどもセンター・花巻市役所・花巻市内図書館・社会福祉協議会・花巻市内子育て支援センター・ジョブカフェ 花巻市交流会館・中部病院・KUBOクリニック・工藤医院・川嶋医院・こどもみらいクリニック・はじめこどもクリニック・アルテ・イトーヨーカドー・おいものせなか・フォルダビッグハウス・しっぽ（順不同・敬称略）。

チラシ置いても良いというお申し出、お待ちしております。

♡毎月の通信は、HPやfacebookでもご覧いただけます♡