

やまなし  
にこにこ  
ぶれす vol.64  
2018.2

# 親子de料理♪ みんなを食べてよ♪

**バザーの品物  
募集中!**  
学生服・洋服など  
まだ使えるご不用品  
ぜひご寄贈ください。



にちじ：3月10日(土) 10時  
ところ：甲府市北東公民館  
甲府市武田3-1-6

参加費：無料  
申込〆切：3/14(水)

※参加対象は「ひとり親家庭」です。



Twitter  
Facebookページ  
LINE  
登録しました。  
いずれも  
@hitorioyanet  
で検索できます。  
情報発信は  
今後の予定です。



知らない人とは  
つながりたくない  
という人のために  
「いいね」  
「コメント」  
などはNGです。



初めのかたは  
下記の会員募集にある  
QRコードを読み取り  
登録手続きをしてから  
お申し込みください。



申込方法  
会員のかたは

**MENU** おうちのごはんを  
作って食べよう♪

Q 何を作るの?  
A おうちにある物を使って  
好きな物や食べたい物を  
親子で一緒に作ろう!

Q 何でもいいのか?  
A カレーやチャーハンなど  
家で一人でも作れるように  
ココでチャレンジしよう!



今後の予定

- 4月 お花見
- 5月 バザー
- 6月 ちびっこ整備士
- 7月 アイス&水遊び
- 8月 海水浴
- 9月 BBQ

4月上旬  
お花見



※桜の開花状況によって  
開催日程は前後します。

初めてだけど、大丈夫かな…?

- Q ルールとか決まりは嫌なだけけど…  
A 事務局からのメールを受信し返信して  
もらえば大丈夫です。あとキャンセル  
や遅れる場合の連絡だけはくださいね。
- Q 怪しいサークルや勧誘はイヤ!  
A 大丈夫です!このチラシは公的機関で配布  
していただいているのでご安心ください。

なかなか分かってくれる人がいない…。ココにはわかりあえる仲間がいます!

バーベキュー、お花見など、1世帯だと難しいこと、一緒に楽しみましょう!

子育て、家事、仕事。いつも一人で頑張ってる、そんなアナタを応援します!  
(在宅でできる仕事、在宅以外の仕事、情報提供、助言など)

ひとり親家庭だけで運営しています。

会員募集



入会金・年会費 無料 (一般会員B)  
イベント参加のコメントを書くだけでOK!

会員登録

1. QRコードから空メール → 自動返信メール
  2. URLにアクセス → 登録フォームへ入力
- ※1 自動返信メールが届かない場合  
hitorioyanet.com をドメイン設定してください。
- ※2 ドメイン設定がイマイチ分からない方  
携帯ショップで親切に教えてくれるようです。  
一度ご相談してみてください。

相談

イベント

就業支援

特定非営利活動法人  
山梨県ひとり親家庭自立支援センター  
**ひとり親ネット**

甲府市丸の内1-6-1  
県ボランティア・NPOセンター内  
※上記住所に常駐していませんので、お問い合わせはWebか携帯電話へ

会員はシングルママとシングルパパです。お気軽にご参加ください。

☎ 090-1737-1085 (平日9時~16時 ※16時以降は家事育児タイムです。)  
Mail info@hitorioyanet.com URL http://hitorioyanet.com 代表 佐野



# 学生服ください!

お洋服も♪

お願いします



学用品の無料提供にご協力ください。

子どもが卒業して不要になる学生服  
その学生服を必要とする子ども達へ  
私達がつなぎます。ぜひお譲りください。

学生服、体育着、学生カバン、学用品を  
ひとり親家庭へバザーで無料提供します。

その他の洋服、自転車、日用品、家電品など  
皆様の善意をお待ちしています。

バザーに寄贈してくれた方からのコメントです。



「お互いに助け合いましょう」と思って寄贈しました。  
こういう気持ちで大事ですよ♪  
温かい社会になってほしいです。 甲斐市 あっこ

子ども達と外でおんぶ、  
温泉に入り親子共々、  
カラレッシュができました!  
次回もイベントに参加させて  
いただければと思います。  
ありがとうございました!!  
ありがとうございました!!  
ゆうゆうパパ



フィットネスジムもある!

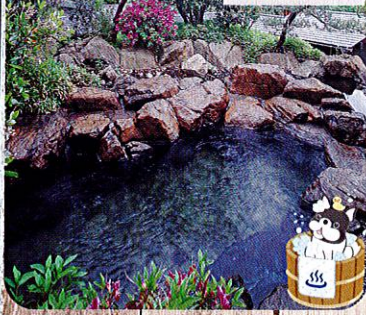


芝生の上でボール遊び♪

後樂園スポーツクラブさん  
本当にありがとうございました。

# 断捨離 de 温泉

バザーに寄贈してくれる方  
湯村温泉の割引券  
をプレゼント  
(抽選20名様)



# スポンサー募集

私たちは、イベントなどの活動や  
このチラシの作成費用についてご支援  
いただける企業様を募集しています。  
このチラシのスポンサー企業様  
・バザーの寄贈品を代理受付して  
いただける企業様  
・イベントにご協賛いただける企業様

配布地域は、甲府市、山梨市、富士  
吉田市、都留市、大月市、韮崎市、北  
杜市、南アルプス市、甲斐市、笛吹市  
甲州市、中央市、市川三郷町、富士川  
町、昭和町、西桂町、忍野村、山中湖  
村、富士河口湖町です。

配布先は、幼稚園・保育園・小学校  
で、各関係機関のご協力により全ての  
家庭に配布していただいています。



かるた&トランプなど♪

子供たちは友達同士でお話ながら、  
大人はゆっくりお話を聞いたり、  
有意義な時間も過ごせました。  
ママ



まったり新年会 1/13(土)

中々参加するまでの身元が気まじりでしたが、  
今回参加できて良かったです。  
子供もまだ歳と小さいのですが、  
とても楽しかった時間を過ごさせてもらいました。  
色んな情報を知ることができて良かったです。  
ありがとうございました。 ちきこ

## ワクワク 子育て親育ち

【～子どものトイレ～】  
・ワンポイントアドバイス②  
～おねしょ克服法! 夜間は排尿メカニズムが違う!??～  
6ヶ月頃から睡眠中、抗利尿ホルモンが分泌。  
夜間の尿を濃くして、尿量を減らします!  
分泌を促進させるには、昼間十分に運動し、  
夜ぐっすり眠る睡眠覚醒の生活リズムを習慣づけることが重要!  
途中で起こすと十分に抗利尿ホルモンが分泌されず、  
膀胱が大きくなるチャンスも逃します(×)

また、親のイライラは子どもの精神的負担やストレス、  
自律神経系に影響し、ホルモン分泌を抑制してしまいます!

「叱らず」「焦らず」「起こさず」  
がおねしょ克服の3大原則です♪

※スポンサーへのお問い合わせは企業様に直接お願いいたします。

## 教えて! エステティシャン

間違ったケアをしてしまうと、ニキビを悪化させてしまう!! その2

- ①黒ニキビ(角栓が詰まる) 初期
- ②黒ニキビ(詰まった皮脂が酸化) 初期。白ニキビよりも一段階悪化した状態  
その他の種類は、vol.01をご覧ください (HPのギャラリーにあります。)
- ①と②以外のニキビは自宅ケアしないでください!

それでは自宅ケアのやり方です。

- ①角栓プッシャー (先端が丸く輪になっている) で  
輪を角栓に押し当て芯を押し出すことできれいにしてあげることができます。  
※黒ニキビになりかけているときは、無理やり押し出さない方がいいです。
- ②オロナインパック・ホホバオイルマッサージなど  
毛穴に詰まっているものをとることが出来れば、アクネ菌が繁殖することも無く、  
炎症が起きる前に治すことが出来ます。

私たちは子育て世代を応援している企業です。

## 光と風設計社は ひとり親ネット 「バザー de 掘り出し物」 を応援しています。

家でサイズが合わなくなった子供服、  
学用品・日用品などバザーに  
協力していただけませんか?

OPEN見学会会場へお持ち下さい。詳しくはHP・FBにご連絡ください。  
※段ボールや紙袋に入るサイズ、お一人5点までとさせていただきます。  
バザーに関するお問い合わせは担当(廣瀬)までお願いします。  
見学会 イベント情報等、詳しくはホームページ Facebook または下記まで。

## 毎日が非日常のリゾートライフ!

# New Model House Open!!

期間限定!

## 甲府市(国玉)にてOPEN見学会開催!

2017 2/17(土) 2/18(日) 10:00 am - 5:00 pm  
ご予約 TEL055-232-7201 平日もご予約受付中