

ゲストハウス麓☑-Rokumasu完成!

ゲストハウス麓☑-Rokumasuの運営を行っている Ventosの中山と笠間です。昨年度は1年間空き家の改修を行い、2023年5月15日にゲストハウスをオープンすることができました。改修作業を手伝ってくれた方や、差し入れを持ってきてくれた方などたくさんの方に支援いただき完成させることができました。ありがとうございます。

エントランス兼コミュニティスペースとして、玄関口から広く土間を施し、地域の方々にも気軽に足を運んでもらえる環境を作りました。コミュニティスペースの中心には古家具を用いたテーブルを作成し、こちらで宿泊者と地域住民との交流が行われています。ぜひ完成したゲストハウス麓☑-Rokumasuの様子を見にきてください！来られる際はSNSにて連絡くださると幸いです。

ゲストハウス麓☑-Rokumasuは、集落での「生活」を体験してもらうことを目的としているため、宿泊者には生産者体験（農業、漁業、畜産）や集落内のイベント行事などへの積極的な参加を促しています。麓☑でBBQを行う際には地域住民も招待して宿泊者とともに同じ時を過ごしたり、集落の



完成したゲストハウス内の様子。土間(左)、客室(右)

棚田や川（カラコ）を案内したり、夕日や星空を見たりと自然環境も楽しんでもらっています。

今後はより多くの生産者体験や地域イベント行事に合わせたプランを作成し、宿泊者が来やすく、また横岡集落を第2の故郷と思ってもらえるような宿泊施設にしていきたいと思っていますので、引き続き応援よろしくお願ひします。そして宿泊者は地域住民との交流を求めて来てくれます。首都圏から来てくれる方や、20代の若者など面白い人がたくさん来てくれますので、市民の皆さんも宿泊関係なく遊びに来てください！お待ちしております！



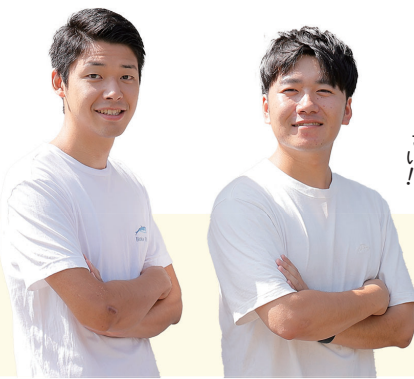
皆さん
気軽に遊びに
来てくださいます！

お待ちしております！



笠間 怜
Ren Kasama

勤務先：麓☑・わくばにかほ
出身地：東京都



中山 功大
Koudai Nakayama

勤務先：麓☑・わくばにかほ
出身地：東京都



中山linktree

(3くます)
ゲストハウス麓☑-Rokumasu

日常の様子はInstagramにて発信中！ Instagram

あのねの happy育児

妊娠中の骨盤を歪ませない座り方①正座ver.

おなかが大きくなるにつれて座っているのも辛いと感じる方も多いかと思いますが。妊娠中はホルモンの関係と生活のクセで短時間でも体が歪みやすいですが、一方で調整もしやすいと言われています。骨盤を歪ませずに楽に座れる方法について今回と次回の2回にわたり紹介します。



今回のモデルは妊娠8カ月のつるみさん。座り方もばっちりです。

問 にかほ市ネウボラあのね(金浦保健センター) ☎38-4200

子育て支援センターだより



今回は象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」を紹介。月2回園児との交流などさまざまなイベントを開催！写真はイベント「お話しの日」の様子。体を動かしながらみんなで絵本を楽しみました。

こどもカレンダー 問 にかほ市ネウボラあのね ☎38-4200 / 生涯学習課 ☎38-2171 / 象潟子育て支援センター ☎74-6204 / 仁賀保子育て支援センター ☎32-3200 / 金浦子育て支援センター ☎38-2291 / 象潟上郷地域子育て支援センター ☎44-2314

イベント	日時	内容
にかほ市ネウボラあのね		
マタニティ・ママカフェあのね	10/5(木)、19(木)、31(火)・10:00~12:00	妊婦さんやママ達が集って自由に過ごします。助産師や保健師への相談もできます。 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…市内在住の妊婦・ママ・未就園児 / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
産後ママと赤ちゃんのからだケア教室	10/21(土)・10:00~11:30	産後のママと赤ちゃんの発達を促す抱き方等実技をまじえた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R5.8月~9月生まれの赤ちゃん和妈妈 / ▶定員…6組 / ▶※…10月18日(火) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
妊娠期の産むからだづくり教室	10/21(土)・13:30~15:00	お産の経過や骨盤の役割などの講話や実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…妊娠6カ月以降の妊婦 / ▶※…10月18日(火) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
ころころ寝返りを促す赤ちゃんの発達支援教室	10/25(水)・10:00~11:30	寝返り期以降の赤ちゃんの発達を促す遊び方等の講話・実技を含めた教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…R5.5月~6月生まれの赤ちゃんパパママ / ▶定員…6組 / ▶※…10月20日(金) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
骨盤ケア教室	10/25(水)・13:30~15:00	妊娠により生じた骨盤の歪みやトラブルのケアを行う教室 ▶会場…にかほ市ネウボラあのね / ▶対象…妊娠6カ月以降の妊婦 / ▶※…10月20日(金) / ▶問合せ…にかほ市ネウボラあのね
金浦公民館(生涯学習課)		
ほんわかカフェ♪	10/10(火)・10:00~12:00	子育てに関わっている皆さんとおしゃべりしたり、情報交換をするカフェです。 ▶会場…金浦公民館 / ▶対象…乳幼児~高校生の親子・祖父母 / ▶問合せ…生涯学習課
子育てサークルまんまる「心躍るのアイシングクッキーLesson」	10/19(木)・10:00~12:00	自分だけの食べられる、可愛い、を作しましょう。 ▶会場…金浦公民館 / ▶講師…小笠原愛美氏 / ▶※…10月12日(木) / ▶参加費…1100円 / ▶託児代…100円(1人につき) / ▶問合せ…生涯学習課
象潟子育て支援センター「ぐうちよきばあ」		
足育はじめましょう！「足育講座」	10/4(水)・10:00~11:30	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…8組 / ▶※…10月3日(火) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
「あそびりんピック」	10/18(水)・10:00~11:30	▶会場…象潟保健センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…15組 / ▶※…10月13日(金) / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
すくすく開放日	10/3(火)、6(金)、10(火)、11(水)、13(金)、16(月)、17(火)、23(月)、24(火)、27(金)、30(月)、31(火)・9:00~15:00	自由気ままにご利用ください。子育て中の皆さんの空間です。今月のつくっチャオは「どんぐりちゃん」だよ！ ▶会場…象潟保健センター / ▶問合せ…象潟子育て支援センター(象潟保健センター内)
仁賀保子育て支援センター「なかよし」		
なかよし講座「ハロウィン制作」	10/11(水)、12(木)	▶会場…仁賀保子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…1日5組 / ▶※…10月6日(金) / ▶問合せ…仁賀保子育て支援センター
ハロウィンごっこ	10/27(金)	▶会場…仁賀保子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶※…10月20日(金) / ▶問合せ…仁賀保子育て支援センター
金浦子育て支援センター「にこここ」		
園児との交流日「10歳児との交流」	10/12(水)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶問合せ…金浦子育て支援センター
子育てサークル「ちよつとティータイム」	10/19(木)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…未就園児の保護者 / ▶定員…8人 / ▶※…10月13日(金) / ▶問合せ…金浦子育て支援センター
遊びの講座「財布づくり」	10/26(木)	▶会場…金浦子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶問合せ…金浦子育て支援センター
象潟上郷地域子育て支援センター「星城ひろば」		
「サツマイモ掘りを体験しよう！」	10/17(火)	▶会場…明星こども園の畑 / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…5組 / ▶※…10月10日(火) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター
「ハッピーハロウィン！」	10/24(火)	▶会場…象潟上郷地域子育て支援センター / ▶対象…保育園等入園前のおともだち / ▶定員…5組 / ▶※…10月17日(火) / ▶問合せ…象潟上郷地域子育て支援センター