

毎週 **木** 曜日



## ぬるま湯キッチン

それまで晴れの国といわれていた岡山に、大きな災害（水害）が起きました。平成30年7月西日本豪雨当時の感謝をつなげていこうと結成し活動開始。

「人との繋がり」と「食」は、生き生きと生きることに直結していると実感。活動していく中でたくさんの人や想いと繋がることができ、ご縁を頂き、「くらしのたね」へ。

食を介して、人や地域と温かく繋がりたいと、ぬるま湯キッチンを開店。「まごわやさしい」を基本としたランチタイムのお手伝いをしながら、孤食を減らしたいと活動中！

『ぬるま湯キッチン in くらしのたね』  
がいろんな世代の皆様が集える場所に育っていきますように♡

わたしたちが  
真心こめてつくってます！



ご予約はこちら

メニューも掲載中

<https://nurumayukitchen.wixsite.com/site>



OPEN : 毎週木曜日 11:30 ~ 14:00 (LO 13:00) **予約制**

- ランチのみ 1,100円 (税込)
- スイーツドリンク付きランチ 1,650円 (税込)
- スイーツドリンクのみ 660円 (税込)
- お子様サイズのミニランチ 550円 (税込)

毎週ちがったメニューでお待ちしております！



お気軽にご参加ください

ご予約は各行事の予約フォーム、  
ご質問等はHPのお問合せフォームからどうぞ！  
老若男女問わず気軽に集える場です。  
お気軽に足を運んでみてくださいね。

ホームページ



くらしのたね

<https://www.kurashinotane.jp>

Instagram、Facebookでは  
日々の活動のようすを掲載中！



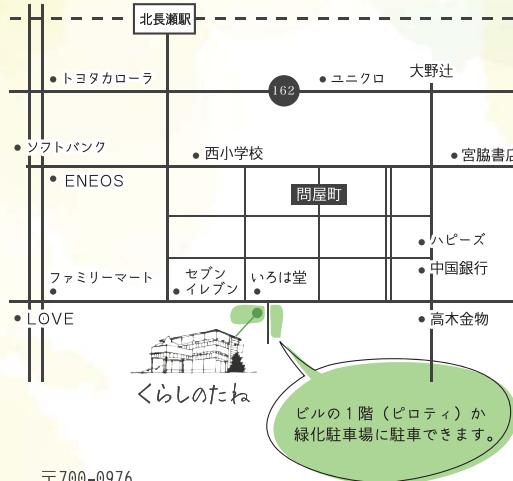
kurashi\_no\_tane



くらしのたね

どこでやってるの？

問屋町のすぐ南、いろは堂さん向かいの  
黒い3階建てビルの1階です！



くらしのたね

ビルの1階（ピロティ）が  
緑化駐車場に駐車できます。

〒700-0976

岡山市北区辰巳14-101 くらしのたねビル1階

「くらしのたね」は株式会社ミナモト建築工房が運営しています。

● 地域と共に育つ場所 ●

## くらしのたね

『くらしのたね』は、おかやまの  
「くらしづくり」「家づくり」「まちづくり」  
を応援します。



「住民が気軽集える、憩いと交流の場があるといいね」  
「いろんな経験ができる、遊びや学びの場があるといいね」  
『くらしのたね』には、そんな想いが詰まっています。

地域のみなさまと一緒に、ゆっくり時間をかけて  
この空間を育てていきたいと思っています。

日々、さまざまな憩いの会・学びの会を開いています。  
どうぞお気軽にお集まりください。

毎週 **木** 曜日

## ネウボラおかやま つながるおしゃべり会

悩みは沢山あると思います。

出産が不安

子どもの発達に心配

子どもの検診では何をしてるの？

産後のサポートはどうしたらいいの？

妊活はどこまでやるのか？ストレスを感じている…などなど…

妊活中から子育てのちょっとした「どうしたらいい？」を

ちょっと話せたら、ちょっと相談できたらという場です。

**お母さん自身が元気になることが一番！**

一人で悩まず子育てを楽しんでほしい、ほっこりとした子育ての時間を過ごして欲しいと思うのです。

この会には**助産師・理学療法士**がおります。

お産のことや子育てのことゆっくりおしゃべりしませんか？

お気軽にお越しくださいね！

会終了後、ご希望の方はランチを食べられます。



日 時：毎週木曜日 10:00 ~ 11:30

参加費：500 円 / 家族

定員：5 組

※お子様連れ大歓迎です!!  
※キッズスペースあり

【スタッフ】3名



豊田 育恵

助産師として神戸市立中央市民病院で10年以上勤務後、夫の転勤で関東、岡山へ。現在はくらしのたねの活動・子育てひろば・乳幼児健診・御南西公民館での発達障害の座談会など、地域で親子に寄り添う助産師として幅広く活動中。双子子育て、三児の母。お母さんが楽しい！を一番に自身もPTAなど地域活動も楽しんでいます。



東海林 美由紀

愛知県出身の助産師です。夫の転勤が続き、6回目の引越し(&永住のつもり)で岡山入りました。専門分野は性教育。性の知識を与えるだけでなく、生きる力・自己肯定感UPを目指しています。2歳4歳6歳子育て中のママです。



濱田 由紀

理学療法士、3人の母。普段はママと赤ちゃんのサポーター療法士として県内各地の子育てひろば等での出張講座や乳児健診、訪問などを。育児を楽しくラクに、のお手伝いをしています。ままからだっこ(ママの身体+抱っこおんぶ+赤ちゃんのからだのサポート)主宰。

ネウボラとは…

フィンランド語で「相談の場」  
ネウボは「アドバイス」ラは「場所」  
を示します。助産師、理学療法士が  
常駐し、妊活中から妊娠出産、  
子育てに関して切れ目のないサポート  
を目指しお母さん達に寄り添います。



毎週 **金** 曜日

## 自主保育 たねっこほいくえん

あそぶこと、食べること、生きること、人と人とのつながりを大切に！子どもも大人も一緒に成長していける場所。

たねっこほいくえんの自主保育とは…

同じ思いを持った保護者が主体となってみんなでみんなを見るという保育スタイル。幼稚園や保育園とは異なります。

- ・くらしのたねを拠点として活動
- ・子どもたちの様子を見ながらの預け合い
- ・個人の力では無理なことを集団の力で可能に
- ・遊びを通して五感を刺激！見えない力を育てる
- ・体に良いぬるま湯給食

親も子もほっと一息つけるような場となるよう、繋がりを大切に地域での子育てを目指します。

日々の活動はHPでチェックしてね！



日 時：毎週金曜日 10:00 ~ 14:00

参加費：スポット ▶ 1,000 円 / 家族  
月 ▶ 5,000 円 / 家族  
(給食費込み)

定員：15 組

【スタッフ】2名

うち、豊田はネウボラにも参加



林 郁子

保育歴約 20 年、転勤族の主人に同行して中四国地方の様々な保育園で子どもたちと笑顔溢れる毎日をご過ごしていました。野球とラグビーとビールをこよなく愛する燃える女。好きな言葉は one for all, all for one.

行事ページへ



<https://kurashinotane.jp/events/>

くらしのたね Q

ご予約はこちら

ご予約はこちら

