

## ハンドメイド

### 楽しく作って 元気になろう！

①

～山武の風土が育んだお母さんの味を未来へ残そう～  
地元で伝わる郷土料理や旬野菜を使った手軽に  
できるメニューと一緒に学びませんか？



時期 毎月1回程度

(開催日は参加者の都合に合わせてます。)

費用 1,500円(食事付)

定員 4～5名

場所・連絡先 **FARMER'S KITCHEN「米夢」**

山武市姫島811 山下富士子

☎0475-82-4394/090-3547-5499

### 「JAM&SCONE AI」

②

♠夫が丹精込めて育てたベリーたちを  
♥私が真心こめて手づくりしたジャムです。



♣ = 手づくりジャムカレンダー =

5月～苺、6月～梅、7月～ブラックベリー、  
8月～ブルーベリー、9月～無花果、12月～柚子、  
その他ルバーブ、キュウイなどもつくります。

※梅・柚子は農家産ですが、基本**自家栽培**です。

◆費用

・200cc瓶：350円 →さんさん味工房・花工房つぼみにて販売

・250cc瓶：400円 →自宅にて販売(土・日のみ)

《エコシステム》250cc瓶は、瓶を返却すると350円で販売。

連絡先 山武市蓮沼 相川智子 ☎0475-86-2182

### 米粉で地域を元気にしよう！

③

米粉専門ショップ「さんさん味工房」では地元の食材を生かした手づくり米粉パンや米粉スイーツ、またご当地ジェラートなどを製造販売しています。女性が輝いて働けること、そして障害のある方もそうでない方も一緒に働ける場づくりを目指します。



《各種教室》

★米粉料理教室／米粉パン教室(毎月1回)

《米粉料理ワンデーシェフ》

★さんぶの森元気館-山武市(毎月第1月曜日)

★大里総合管理-大網白里市(毎月第1金曜日)

場所・連絡先 **NPO法人さんさん味工房**

山武市蓮沼八の5401-2

櫻田晴美 ☎0475-86-2245

### 「SUN・棚・ショップ」

③

地元山武杉で作った棚に、各作家さんたちの手づくりの品物が並んでいます。見るだけでも楽しいです。



《ショップ紹介》

・アクセサリー-AI・・・天然石・ビーズ・革・アクセサリー

・そらいろのうみ・・・消しゴムはんこ、シールなど ※オーダー注文可

・ちゃろあいと工房・・・ピアス、イヤリング、ネックレスなど

・あい・・・帯や着物地で作ったバッグ、ランチョンマット、メガネケースなど

・みるく・・・こだわりの着物地で作ったブローチ、ストラップなど

・えくぼ・・・手づくりのバッグ

・ひなた・・・草履、バッグ、マフラー、手織りの花瓶敷き

場所・連絡先 **NPO法人さんさん味工房**

山武市蓮沼八の5401-2

櫻田晴美 ☎0475-86-2245

コミュニティ・ビジネス

# さんむCB図鑑

【巻之貳】

地域資源を積極的に活用し、地域の住民自らが取り組んでいる「コミュニティ・ビジネス」をご紹介します。

●山武の「地域ブランド」づくりや、顔の見える関係づくりの中で、地域間交流の活性化を目指しています。

●これからやってみたい「希望」も含めた内容ですが、ご覧いただいている皆様のご理解や応援をお待ちしています。

☆「ハンドメイド」-----い・ろ

楽しく作って 元気になろう！/「JAM&SCONE AI」/  
「SUN・棚・ショップ」/米粉で地域を元気にしよう！

☆「セルフケア」-----に・ほ

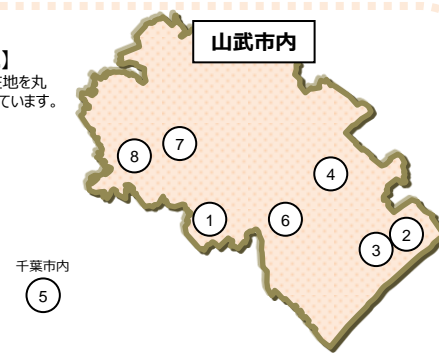
アロマテラピー/美容福祉(ソーシャル・ビューティーサービス)

☆「サービス」-----は・に

託児サービス/すぐやるサービス-HELP- with-OSEKKAI/  
エコ+加速+環境で楽しい運転

※「アグリカルチャー」「キッチン」は【巻之壹】に掲載

【所在地】  
活動の所在地を丸  
数字で示しています。



この図鑑は、市主催の「コミュニティ・ビジネス講座」受講生の活動を掲載しています。あなたの活動も図鑑に載せて、多くの人に知ってもらいませんか？山武地域に「コミュニティ・ビジネス」を広げ、みんなで地域を盛り上げましょう！

◆問合せ先 山武市総務部市民自治支援課 ☎0475-80-0151  
《発行 平成25年12月 (vol.2) 》

## サービス

### 託児 五反田こどもの家

④

0歳から3歳児を対象とする家庭的な施設で個々の子どもの活動をゆっくり見守り、育みます。現在親子連れや一時預かり保育で利用していただいています。小規模施設の長所を活かして、幅広い年齢層が交流できる活動を計画しています。気軽に遊びに来てください。



時期 毎日 (要連絡)

場所・連絡先 五反田こどもの家

山武市五反田 2 9 7 6

小棚 としえ ☎0479-74-8601

☎080-5000-8561

### エコ+加速+環境で楽しい運転

⑤

バッテリーを交換するだけであなたの車 (A・T・MT) も手軽にエコカーに変身! 試験車(軽トラック MT)での10・15モード燃料消費率 17.9km/L(冬季)

現在、4 t 車以下の車種10台ほどで継続して実用試験中、試乗車もあります。

また、自家発電など自動車以外の利用も進めていますので、お気軽にお問合わせください。



定員 試乗4名 (予約制・無料)

場所・連絡先 日本創電 千葉県若葉区中田町  
安井仙年 ☎043-228-1299

## セルフケア

### アロマテラピー

⑦

#### -ブレンドオイル作りとハンドトリートメント体験-

お好きな香りの精油をブレンドして、ハンドトリートメントを体験してみませんか?心地良い香りとお手のぬくもりで心も体も癒されます。ご家族やお仕事でのコミュニケーションづくりにもお役立てください。



時期 随時 (前日までに要予約)

場所 アロマ&リフレ処 和 nagomu

費用 1,000円 (オイル・ハーブティ込み)

定員 4名 (女性限定)

持ち物 バスタオル1枚

★アロマトリートメント&リフレクソロジー、アロマ講座などもおこなっております。お問合せください。

連絡先 アロマ&リフレ処 和 nagomu

山武市日向台 戸谷直美 ☎0475-88-1916

### すぐやるサービス

-HELP- with-OSEKKAI-

⑥

お届け、お引取り、お掃除、お片づけ、買物、家財・道具の移動、その他いろいろな応援など、ご用をたまわります。

“山武産”「お米・らっかせい・そば・大根・葉物・ネギ・いちご」の楽しい活用アイデア募集中!

時期 毎日

場所 県内 (応相談)

費用 時間1,500円から

※お掃除 時間2,000円

(お宅の掃除道具使用)

連絡先 うつきサービス 山武市富口

宇津木重信 ☎090-3214-8273



## 美容福祉

⑧

サン エム  
—Sun. M ソーシャルビューティサービス—

いつでも、どこでも、どなたでも「キレイでいたい・オシャレでいい」の気持ちにお応えします。



### ソーシャルビューティサービスのご案内

私たちメンバーは、全員美容と健康のプロのチームです。ご高齢の方、障がいのある方、小さなお子様をお持ちのママやシニア世代の方々など、幅広い年代の女性たちを対象に、美容の知識と経験を活かし、美容と健康へのアドバイスや体験サービスなどを提供するグループです。

### おもな活動プログラム (体験、参加型サービス)

メイクアドバイス・メイクサービス・ネイルケア・フェイスクア・ハンドマッサージ・フットマッサージ・ベビーマッサージ・着物の着付け美容・健康講座など、ご要望に合わせたプログラムに対応します。

時期：随時

場所：ご指定先まで出張します

費用：お一人500円から

定員：3, 4人のグループから10人以上の団体まで。美容と健康に興味をお持ちの方お気軽にお問い合わせください。

サン エム

連絡先 Sun. M ソーシャルビューティサービス

久保山 ☎080-6707-7129

H P <http://sunm-sbs.jimdo.com/>