

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～
地元へ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)

☆250cc瓶は、瓶を返却(エコシステム)すると350円で販売。



連絡先 山武市蓮沼 相川智子 ☎0475-86-2182

「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 A I …天然石・ビーズ・革・アクセサリ
- ・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
- ・ちゃやあいと工房 …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 山武市蓮沼ハの5401-2
櫻田晴美 ☎0475-86-2245

セルフケア

アロマテラピー

④

-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？心地良い香りや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。



アロマカフェ

⑤

～アロマ&リフレ処 和 nagomu～

金曜日アフタヌーンはアロマの日。アロマセラピストが優しいタッチのハンドトリートメントをいたします。ゆっくりとした時間、幸せな時間を感じてみませんか？

アロマにご興味のある方、リフレッシュしたい方、ちょっと話を聞いてもらいたい方などお気軽にお越しください。
男性の方、ご高齢の方も大歓迎です。

時期 第1・3金曜日 13:30～16:30

場所 いきいき食堂 (東金市田間81-12)

費用 1,000円 (約15分 ハンドトリートメント、ハーブティ・お菓子つき)



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

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、またご当地ゼ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》

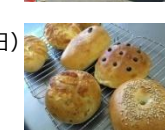
★米粉料理教室 / 米粉パン教室 (毎月1回)

《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
山武市蓮沼ハの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

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」-----ろ

アロマテラピー / アロマカフェ

☆「アグリカルチャー」-----は・に

農につなげる食と体験 / おいしい卵で地域に雇用を / 駅から至近で農の楽しさを！ / 里山あそびのおもしろさを！ / 農と食の井戸端会議

☆「サービス」-----に・ほ

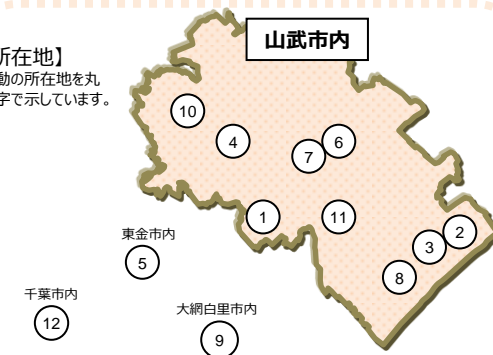
すぐやるサービス-HELP- with-OSEKKAI / エコ+加速+環境で楽しい運転

☆「キッチン」-----ほ

昔ながらの農家でゆったりとしたひとときを・・・ / 住宅街の家庭料理店+パブ

【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3月 (vol.1)》

アグリカルチャー

駅から至近で農の楽しさを！

⑥

(1) 日本唯一！マイ田んぼ・マイビオトープ
市民農園『くら』
畑1区割(30㎡)：5,000円/年
マイ田んぼ1区画割(約50㎡)：10,000円/年



(2) フクシマの子ども達への支援米作り
参加費 1,000円/年(報酬少々あり)

場所 成東駅北口(駅から0m、徒歩8分)
時期 1月～11月(継続自由)
費用 入会一時金 5,000円
※駐車場完備



手のひらに
太陽の家
プロジェクト

里山遊びのおもしろさを！

⑦

県内唯一のツリークライミング場をはじめ、メダカ、ニホンアカガエル、ヘイケホタル、クロマドホタル等生き物から筍、キノコ、タラ、キンラン・・・生物多様性豊かな自然の中で



⇒農作業(古代米、アコモダケ他)、森林ヨガ、キャンプ、BBQ、ツリークライミング(体験会、講習会)、プレーパーク(冒険、里山あそび)



時期 年中
場所 果樹園プレーパーク『しろ』(山武市早船地区)
費用 原則無料ですが、有料のイベントも開催

連絡先 さんむ・アクションミュージアム
山武市富田 木下敬三 ☎090-2723-1511

農と食の井戸端会議

-農や食についてもっと話そう！-

⑧

農作業の悩みやおもしろさなど・・・
・農業に興味がある方(農業をやってみたい、仲間が欲しい)
・現在小規模だけど、コツコツ野菜を作っている
・自分の野菜・農産品を売ってみたい、加工品を作りたい
近い将来の夢話をしましょう。



時期 四季を通じて一年中
内容 お互いの畑の見学・情報交換(畑がなくても大丈夫！)

連絡先 晴れやかファーム 山武市木戸
酒井礼子 ☎090-4174-0198

農つなげる食と体験

⑨

(1) どんご祭り

時期 5月
費用 500円
定員 50名
持ち物 半ズボン、タオル、着替え一式



(2) れんげ祭①・そば花祭②・どんど焼き③

時期 ①：5月/②：11月/③：1月
費用 ①1,000円/②2,000円/③500円
定員 各30名
持ち物 作業着



(3) こんにやく①・味噌②・梅干し③・きやらぶき作り④、そば打ち体験⑤

時期 ①1月/②2月/③6月/④6月/⑤12月
費用 1,000円
定員 各10名
持ち物 タオル、作業着



(4) 田植・さつま芋掘り体験

時期 田植：6月/さつま芋：10・11月
費用 1,000円
定員 各15名
持ち物 作業着、タオル



場所・連絡先 中村農園 大網白里市星谷266
中村栄一 ☎090-3513-1827

おいしい卵で地域に雇用を！

⑩

栄養価の高い名古屋コーチンの卵を地域の方に安価で食してもらうため、自宅と近隣の敷地で飼育し、提供しています。平飼(放し飼)なので、卵黄の濃度、栄養面で優れています。地域の方の雇用するなど、地域密着のコミュニティ・ビジネスを目指しています。



時期 毎日
費用 250円(1パック：10個入り)
※生産数に限りがあります
場所・連絡先 コミュニティ・タカミファーム
山武市木原932-33
高橋照美 ☎0475-88-1515



エコ+加速+環境で楽しい運転

⑫

安心・安全製品の自動車用バッテリーを交換するだけであなたの車(AT・MT)が手軽にエコカーに変身！

自家用発電も可能 10・15モード、4T車以下対応
夏季：1L20～22km走行、冬季：km/L燃料消費率17.9
60km加速、40km減速、ノアアクセルで約300m走行

定員 試乗4名(予約制・無料)
場所・連絡先 日本創電 千葉市若葉区中田町
安井仙年 ☎043-228-1299



キッチン

昔ながらの農家でゆったりとしたひとときを・・・

①

山武の旬野菜たっぷりの、身体に優しい創作料理の農家レストランです。
自家産米粉を使った焼菓子(シフォンケーキ、マドレーヌetc)のご注文も承ります。



時期 毎週 木・金・土(予約制)
11：30～16：00
費用 1,300円～1,500円
ケーキセット600円



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

住宅街の家庭料理店+パブ

⑤

静かな住宅街にある「いきいき食堂」は、地元の皆さんがいきいきと元気に楽しく過ごせるよう家庭的なお料理とアットホームな雰囲気のお店です。夜は「フインドボーン」と名前を変えて心休まるパブとなります。



時期 ①いきいき食堂 金曜定休
ランチ 11：30～14：00
②パブ フインドボーン 月・火曜定休
18：00～23：00
(木・土曜は20：00～23：00)



場所・連絡先 いきいき食堂・フインドボーン
東金市田間81-12 小関徹
☎0475-53-0918/090-8052-5363

サービス

すぐやるサービス

-HELP- with-OSEKKAI-

お届け、お引取り、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 無料で見積いたします
連絡先 うつぎサービス 山武市富田
宇津木重信 ☎090-3214-8273

