



フリーペーパー

**おむすび**とは?

おむすびとは?

募集!! 「おむすび」の仲間に加わりませんか?

お問い合わせ omusubi-paper.com info@omusubi-paper.com

■ 広告掲載 共感して下さる方の広告掲載(詳細資料お送りします)

■ おむすび配り隊 20部以上配布協力いただける方に毎号無料配達いたします!(個人でも友達に配っていただいても!店舗でも!形態は自由です)

Webダウンロード版  
フリーペーパー「おむすび」

QRコード

omusubi-paper.com/saishin

ごちからダウンロード  
いただけます

購入はこちら  
line.me/S/sticker/11969773

PRESENT 3名様

丸正酢醸造元 特選お酢セット

明治12年創業、和歌山県の丸正酢醸造元さんより「純こめ酢」「古来上寿し酢」「土佐酢」を3点セットにしてプレゼント!創業以来、変わらない合衆造りの蔵の中、世界遺産・那智山系の副流水を使用し、熊野杉の大桶で昔ながらの手作りでつくられたこだわりのお酢。豪華セットです。

商品のお問い合わせ: 丸正酢醸造元  
https://www.marusho-vinegar.jp

応募方法 下記SNSでお知らせしますのでいずれかをフォローしてお待ちください!!

Twitter: @chisato5361 | @woodyillust またはハッシュタグ #フリーペーパーおむすび をフォロー

Facebook: chisato.tanaka.507 をフォロー

Instagram: Woody.illust をフォロー

omusubi Paper

**おむすび**

ナチュラルライフを提案するフリーペーパーです

Vol.13 ◆プレゼント | 特選お酢セット



「おむすび」をつくった人

文 / 田中千紗登 (たなかさと)

一児の母、michi yoga 主宰、シンガーソングライター、サポートミュージシャンとして、海外、日本で活動中。声帯より出血し長期療養中にヨガと出会いました。心身への素晴らしい効果を感じ、ヨガを続ける毎日。妊娠、出産と体が大きく変化していく時期にも、ヨガは素晴らしい効果をもたらしてくれました。その後育児をする中で、お所のお手当に出会い、家族それぞれの様々な不調が改善、不自然な生き方が原因と実感し「地球と一緒に生きる大切さをお伝えしていきたい!」と2017年、自宅2階にmichi yoga studio) をオープン。現在は自宅ヨガスタジオでのヨガクラス、自宅カフェ、アロマセラピーボランティア、ヨガとアロマのコラムを執筆中。また「子どもの笑顔を守る会」(kodomonoe-gawomamorukai.com)の活動も行なっています。

michiyoga.com chisatotanaka3 chisato5361

デザイン & イラスト / WOODY (ウッディ)

2014年、長女出産。娘が生後3ヶ月より保育園に預け、仕事を再開。フリーランスのグラフィックデザイナー/イラストレーター、CDジャケット等、音楽関係のデザインや雑誌の挿絵などをメインに活動していましたが、長女出産を機に育児に専ら。体のことに目覚め、育児ブログ/イラストレーターWOODYの自然派を目指す育児ブログ) をスタート。これを機に、育児、健康、医療、生活分野のお仕事もさせていただくように、現在、書籍、雑誌などの媒体で活動中。東京都在住。三児の母。イラスト、グラフィックデザイン(ポスター、チラシ、名刺等)、WEBデザイン等お仕事受け付けております。お気軽にご相談ください!

illustrator-woody.com Woody\_illust woodyillust

「おむすび」vol.13 2022年8月10日発行 発行/編集/企画/制作: おむすび編集部 info@omusubi-paper.com 042-452-3070 (田中)

デザイン/イラスト/写真/文章等の無断転載・複製を禁じます。

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー

漢方相談・分子栄養学に基づく栄養指導・オーガニック食品・アロマ・サプリメント・うつみんのアンテナショップ・天然成分100%の日用雑貨販売・調剤・服薬指導など

最新情報をGET! /メルマガ登録はこちら

子どたちの未来を守りたい。クズリに頼らない生活を応援する薬局。

「ファーマシー未来堂」

〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子1376-1 pharmacy-miraido.com 080-3528-1276 (担当: 島田)

営業時間 平日9:00~18:00 土曜9:00~16:00 祝日10:00~15:00 (休:日曜・元旦) farmacymiraido5890@gmail.com

8/20(土) 高野弘之先生の「高野塾」第3回開催

9/20(火) 秋の大解毒祭開催

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー

「おむすび」を包んでくれる手ご紹介コーナー

埼玉県でインド古来から伝わるヨガの源流である古典ヨガを広げる活動をしているArputham Saitamaです! 流派問わず、ヨガを心身のみならず、日常生活へとヨガ効果を受け取れます。毎朝のヨガの習慣と対面クラスも充実。埼玉でヨガをやるならアルプーダン埼玉へ!

アルプーダンさいたま

「Arputham Saitama」

https://arputham-saitama.localinfo.jp

arputham.saitama@gmail.com

色んな先生のクラスが受けられるのも楽しそうだね! みんなの笑顔が素敵だね♡

キッズヨガ、シニアヨガ、セラピークラス、レベルアップクラス、充実のプログラム! ビジターからインストラクターまで、誰でも通えるアットホームなヨガスタジオです。スタッフは、地域にヨガを還元する活動も行っています。オンライン、スタジオクラスどちらもお選びいただけます!

「Studio MOZE」

moze-yoga.jp 090-2730-7146 info@moze-yoga.jp

神奈川県藤沢市藤沢3-1-11第1デンドービル3F

家族といつてもいい感じの温かさをを感じるヨガスタジオ♡ 大きなヨガの輪! 広げよう~!

子育てサークル「タンポポキッズ」

自然体験とホンモノの思考力を育てる教育を最近では地域関係なく、広域で参加される方が増えています。子育てや子ども達を守るというのが言葉であり、今後はフリースクールやノーマルな環境を守るために活動と教育を進めていく予定です。

「未来のたね~タンポポキッズ~」ついに始動

20年以上の実績を持つタンポポキッズがついにフリースクール部門を開校?! 思考力を育て、価値ある人を育てる教育。右往左往しない自分軸を作り、自立する子どもを育てることを目標とします。リーダーを育てる学問だけではなく、子どもの適材適所を生かした学びを楽しく展開していく。また、様々な講師による講座は大人も子どもも必読!

すでに前年度からキックバックカフェで行っている古典から学ぶリーダー学シリーズは非常に人気です! 各種講座なども随時開催中! 詳しくはメールにてお問い合わせください。

お問い合わせ pyglibabylove@gmail.com

活動場所 神奈川県西部(小田原市・松田町・大井町など)

活動日 月1回(土曜日もしくは日曜日) 080-3528-1276 (担当: 島田) pyglibabylove@gmail.com

はっ! 便利になって考えることが少なくなってるかも! 私も参加してみたいなっ!

布おむつをするなら簡単かわいいPekpiで♡ 吸収力抜群のインサートがついたワンサイズ仕様で、新生児からおむつはずしまで、お子様の成長と一緒に寄り添う布おむつです。

www.pattyandmira.com info@pattyandmira.com @patty\_and\_mira

「Patty and Mira」

お寺ヨガ Tokushima

Do what you love Love what you do

お寺でのクラスも全てオンライン受講対応! 全国から参加されています。ヨガを通してこの時代をポジティブに生きていこう!

「お寺ヨガ Tokushima」

ヨガって呼吸が大切なんだって... なな先生、すくく気持ちよく呼吸してるのが伝わるね!

自然素材で身体にも環境に優しい空間づくりしませんか? おうち時間が長くなった時代に、化学物質でない本物の木で作る家は、空気も変わって家族が気持ちよく過ごせます。おうちに関わるどんなことでもお気軽にお問い合わせください。

「内田工務店」

jiyuseikeinoie.jp 東京都清瀬市下宿2-472

048-482-3939 uchida-m@mwc.biglobe.ne.jp

心と身体に優しい取り組みがたくさん! 温かいコミュニケーションも嬉しいな

