

a m a b i l e ♥ p o c o

L'ideale e l'eloquenza

DECEMBER

VOL.6



今月のトピック

2025は笑顔で締める！
お寺勤務の美魔女が語る

幸せな子供と夫の付き合い方

全世代の女性が「自分の綺麗」でいるために

理想と綺麗事

だけで、できた社会を目指して

amabile.poco.

少しだけ、愛らしく

お仕事、家事、育児、

「誰かのために」生きる女性たちが

「自分のために」を作れる時間と場所の確保を。

サークル、お茶会、マルシェ…

さまざまなイベントを企画開催。

また未来を担う子どもたちのためのイベントも開催。

代表 丸山 美麗

December issue



amabile.poco. とは

目次

今月の人「宮本 愛」

ホッと一息、コーチンGOOD

夢追いママのドタバタ日記

小説「アイネフランツェ」

プロフィール/店舗紹介

イベント活動報告

イベントINFO

LA MIA VITA MESE



今月の人

母親が笑ってないと

みんな「窮屈」なんだって

好きを仕事にする

可愛いママ

宮本 愛

空いてる時間は、とにかく自由に！

★主婦業、ママ業、外でのお仕事：過密なスケジュールを笑顔でこなす愛さんの秘訣なんですか。

私は、動き続けてないと逆に動けなくなっちゃうので、家のことや子どものこと、美容のお仕事やお寺のお仕事もしてるんですけど、空いてる時間は、とにかく自由に過ごすようにしています。

例えば、録画しておいたドラマを一気に見たり、スタバに行ってお茶したり、食べたかったスイーツを食べたり。あとは、エステに行ったりとか。

それを一ヶ月のうちに必ずやるようにしています。自分へのご褒美というか、そこをしないと家で笑っていられなくなっちゃうなと思ってやっています。

★子どもとの時間も大切にしている印象なのですが、どうやってこなしていますか。

私の場合は、料理を手抜きする。全てを完璧にやろうとすると全部できなくなっちゃうから。

私は料理が一番嫌いなので、宅配なんかを頼ってます。高いけどね（笑）切つてあるやるを炒めたりとかするだけでいい。

使ったのは4回くらいだけど、それでも子どもと一緒に遊ぶ時間を作ることができるようから頼ることにしています。

そうでもないといライラしちゃうし、市販の作られたもの（レトルト）とかが続くと、自分の中でよくないなって、自分を攻めたり…。でも楽しみたい。それなら少しでもいいかなって、高くついても利用させてもらってます。

自分らしい子育て Q & A

★子どもとはどんな風に遊んでいますか？。

ピアノの練習をしたり、絵本を読んだり、塗り絵をしたり。ハサミで切ったりが大好きなので紙をハサミで切って『誕生日おめでとう!!!』ってペーパーシャワーをやっています。そして『一緒に片づけて』でお片付けを習慣づけてますね。



子どもの習性が見えてくる

★子どもとの時間が増えて見えてくるものは？

ある程度、いろんなことを目一杯やらせていくと、自分の子どもの習性が見えてくるようになります。うちだったら、やりたいところまで遊ばせてあげると満足してちゃんと自分から片づけ始めたり、先に大人が言わなくてもやるんだということがわかりました。

★子どもと関わる中で氣をつけてることは？

『ちょっと待って』を言わないように心がけてます。もちろん、私も人間で毎日コンディションは違うので、絶対にと決めるのではなく『できるときは』というスタンスでやってます。

そうすることで子どもとの関係だけじゃなくて、旦那との関係もよくなっていきました。



やっぱり、母親は笑ってないといけないなって

★出産当初から旦那さんとの関係性は変わりましたか？

子どもが生まれたとき『自分がやるのが当たり前』と思っていて、旦那も口出しをしない方がいいと思っていましたね。これまでは幼稚園の送り迎えも全て自分でやって、でも朝ってめっちゃわたたするじゃないですか。自分のこと、子どものこと、家のこと…。子どもに対してもイライラするし、旦那に対してもイライラするんですよ。『なに自分のことだけやってんのこの人』って思ってしまった。ある日、ものすごい言いすぎてしまったことがあって、そのあとに『ごめん』とLINEで伝えました。そこから旦那の方から『送りにいくよ』と言ってくれたんです。

そこから頼れるようになりました。やっぱり母親が笑ってないと、子どもも旦那もみんな窮屈に感じてしまうなって。旦那が機嫌をとってくれる家もあるけどそうではないし、言わないでやってもらいたいと思って難しいから、『言う』しかないな。良い嫁、良い母じゃなくていいかなって思うようになりました。



かぶりつきたいくらい、かわいくて仕方ない

★子どもが生きていくために母親としてやっていることはありますか？

「子どものことはかわいくてかわいくて仕方ない。でも、怒ります。子どもはいつか一人で社会に出ていくから、ただ単にかわいいかわいいは無責任でよくないと思ってるんです。もちろん怒りすぎはよくないと思います。」

子どもは所有物じゃない。だからこの子が社会に出たときに困らないようにっていうのは常に頭にあります。言ってすぐわかる子と、わからない子がいると思うけど、うちの子は言わないとわからない子だと思う。だから何度でもわかるまで伝えます。

あと、全部やってあげることが簡単だし、親は楽だけど『放置！』して自分でなんでもやるようにしていますね。

★愛さんはママや妻としての顔だけじゃなくて『自分』としても輝いている印象ですが、その秘訣はなんですか。

結婚して家庭に入って子どもが生まれると視野が狭くなるひとが多いと思うんです。

例えば、私はもともとお酒をあまり飲まなかったので『飲み会』に行く意味がわからなかったんです。旦那が行ってもその意味がわからないし、酔っ払うことが許せなかったんです。

でも、自分が飲みに行くようになったら『こんなに楽しいんだ！何時に帰るとかこれまで聞いていたけど、これ帰れないよ！』って相手の気持ちちが理解できたんです。そうすると自分の世界も広がっていく。いろんな経験だったりいろんな立場に立っていくことで『自分自身』の世界が広がっていく。そうすることで自分として輝いていけるのかな、と思います。」

誰かの、勇気になれば

インタビューを終えて

愛さんという人はその名前の通り、家族や周りの人たちすべてのひとに対して『愛』をもって接することができる人。

笑顔の裏には強い信念と愛があり、その秘訣は『自分自身』を愛することに繋がっている。

そんな愛さんの夢は『自分を見て、私もできるかもと少しでも多くの人に勇気を与えられるような人になること』

夢までも愛に溢れた素敵な方でした。

丸山



ホッと一息 コーチンGOOD



森 梓メンタルコーチ

今月のテーマ 2025年、どんな1年でしたか？

今年は初の女性総理が誕生したり、戦後80年であったり…。日本にとって大きな節目となった1年でした。

私にとっても2025年は節目の年でした。開業し、出会い、仲間と試行錯誤し成功と失敗を繰り返しこの雑誌やサークルが生まれました。

自分たちが求めていること、それを信じて形にできたのが2025年です。これらの人生の土壌を耕した1年。

嬉しいこと・楽しいこと・ワクワクすることもちろんありましたし、膝を抱えて泣くほどに悲しいこと・悔しいこと・怒ったこともありました。

全部、来年からの人生に必要なだった経験でしたし、全て感謝に昇華できたのも成長したところだと思います。

2026年は耕した土壌に植えたたくさんの種を咲かせる年に。ベタな目標ではありませんが、この1年で形にしたものはここからが本番。咲かせた花を皆さんに届けるために行動する1年に。

来年を考えるとワクワクしかないのは、勝手に勝ち組だと思っています(笑)

今月の おいしいコーヒー

Northcote coffee shop

東京都港区南麻布2丁目3-25

営業時間：平日 8時～11時, 12時～17時

土曜 10時～17時

日曜定休

オーストラリアは隠れコーヒー大国で

ノースケットはメルボルン北部にある街。

潇洒な南麻布でコーヒーブレイクはいかが？

毎月コラムを書くということも初めての試みでしたが、ここまで読んでいただきありがとうございました！
来年も皆様の背中を押せるような、ホッとできるようなコラムを執筆してまいります。
2025年、ありがとうございました！



夢追いママの ドタバタ日記

今年、響いたドラマの1つ

「対岸の家事」

ドラマなんだけど、ドラマじゃない！

こんにちは、美麗です！ みなさん今年も残すところ一カ月。私的にあつという間でした。

さて、ドラマ好きな私。ほぼそのクルのドラマは網羅しております笑

そんな私が今年一番刺さったドラマ、それが「対岸の家事」

皆さん、覚えておりますでしょうか？

多部未華子さん演じる専業主婦 江口のりこさん演じるワーママ ディーン フジオカさん演じるエリート育休パパ：その他にも望まない妊活中のお嫁さん、結婚・出産はもうしないと決意したバリキャリアウーマン、未婚のシングルマザー。ありとあらゆるキャラが登場しておりました。

SNSではそれぞれに共感してるコメントが挙げられてましたよね。みなさんはどうでしたか？ 私は各回、泣いたり泣かなかったり、テーマによって感情ブレブレ。

やっぱりさ、それぞれの立場で羨ましいところもそうではないところも、共感ポイント、そうではないポイント、いっぱいあるよね…。

私がみていて思うことは、専業主婦だからと言って多部未華子に全部の思い入れがあるわけではない。それぞれの立場から分析してみると：

作品に学ぶ！ 美麗の視点、注目ポイント

✓ ワーママ江口のりこさんの羨ましいところ

- ・ 子供が二人いる
- ・ 働いてる分お金に余裕がある

✓ そうでもないところ

- ・ 職場の人に気を遣い、でも家族の事情は調整×
- ・ 子供のイレギュラーに対応できない

✓ 共感ポイント

- ・ 自分で決めたことなんだ
- ・ ちゃんとやらなきゃマインド

こんな風にいろんなポイントがあるんです。

✓ 多部未華子演じる専業主婦の羨ましいところ

- ・ 家事を丁寧に、丁寧な暮らしをしている
- ・ 紫外線を気にせず公園遊び
- ・ 旦那さんが専業主婦に対する理解があり発言が温かい
- ・ 子供とちゃんと出かけてる など

✓ そうではないところ

- ・ 私は働きたい
- ・ ママ友が欲しいわけではない
- ・ 子供と二人でいることで話し相手がいなかった

✓ 共感ポイント

- ・ 二人目が欲しい
- ・ お給料の心配
- ・ 子供の成長を見られる

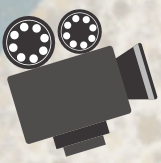
などなど、同じ専業主婦と言っても全て同じではないんです。

シンママで育てて専業主婦を恨む 未婚の母羨ましいポイント

この人は一人で育てていける経済的な自信がある上一軒家で育てられるほど頑張って稼いできたんだ。

これは不謹慎かもですが、旦那さんがいないならご飯支度も何もかも気を遣わなくていいんだ…。そんな風に思っていました。





ドラマは、人生の深いレッスンだ



これらの比較からわかったこと…

①どの立場がいい、悪いはない。それぞれメリットデメリットがある。

②今の私にとって『旦那がいないこと』が羨ましいことになっている。

①について、ワーママ江口の子供がおたふく問題のとき、私（美麗）の母が言いました。

（自分の子が連続でおたふく。仕事を休むと言えなくて、専業主婦である多部未華子にお金を渡して預けるシーン）

「あー、そーゆー問題が出てくるんだよね。でも、働く道を選んで生活や子供の将来のためにお金を選んだなら、友達やママ友は頼ったらダメなんだよ。例え、いーよと言ってくれても、それは頼っちゃダメなんだよね。専業主婦は、確かに子供も見慣れている。子供同士もお友達。預けるには最適。でもお金をお支払いすれば良いわけではないんだよ。この専業主婦は、お金の代わりに自分の子供との大切な時間をとったんだよ。私はみいちゃんのとこ、働いてた。だから、立ったことも、喋ったことも、離乳食の経過も全部見られなかった。みいちゃんのおばあちゃんが全部見てくれた。だから、お母さんとして成長に何かをしてあげられた記憶がないんだ。

でも、弟たちのときは専業主婦だった。だから全ての成長を自分の目に焼き付けて、ビデオにも抑えることができた。ただそれと引き換えに、年金問題とかいっぱいあるんだよね。だから、自分はバリバリ働いてます！お金払うから面倒みてねってのは話が違うんだよ。子供の将来や教育のために働くことを選ぶか、子供との思い出や子供の心の発達のために専業主婦を選ぶの…難しいよね。何も言えないよね。でも、友達に頼ったらダメなんだよ」

逆に、私の母が弟たちと過ごしていた母も知っています。

いつも母に抱っこされ、幼稚園の運動会の練習にも見に行き、行事もしっかりと参加。

親子イベントはちゃんとお母さんが参加する。貧血で具合が悪いながらもいつも全力だった母。

小学生になった私のこともピアノのレッスンなど見てくれたり、いつも全力でした。

どちらがいい？

そう言われると何も言えません。

どちらもメリットデメリットがある。

でも私が思ったこと

それじゃあ、ダメなのか？

みんなそれぞれ、良い面悪い面がある。

そりゃ、女だけじゃないし、結婚の有無だけじゃない。

自分の理想は？ その理想を叶えるためには？？

そう思って、進めていけばいいんじゃないのか…

そんな風に私は思ってます。

だから SNSでよく、専業主婦のくせにとか

ワーママが！とかあるけど

それはそれって割り切るわけにいかないのでしょうか？？

みんなそれぞれ100%満足なことってある？？

みんな不揃いだから面白いと私は思う。

みんな違って
みんないい



アイネフランチエ

小樽幻想喫茶店

高瀬リンネ



今年の雪は少しだけ寝坊したらしい。

十二月に入っても道を薄っすらと白く染める程度で、歩行者にとっては快適だったが、この暖かさは気にかかる。高山里奈はそんなことを考えながら、JR小樽駅を後にした。

お気に入りのスニーカーが足元の雪を柔らかく溶かしていく。風はそれほど強くなく、わずかな潮の香りと共に、オレンジ色のマフラーを時々揺らした。

里奈が道を歩いていると、賑やかな中国人の集団やゲイのカップルと思われる白人男性とすれ違った。平日でも外国人観光客が多く、観光地にとっては貴重な収入源だが、彼らが起こす問題と、街が抱える問題のバランスは複雑で、簡単には解決できないことだろうと里奈は感じていた。

静かに流れる運河の対岸に並ぶ、古びた茶色いレンガ造りの建物。ところどころ擦れて欠けた壁が歴史を物語っていた。その通り沿いに里奈の目的地がある。外壁はクリーム色で、分厚い焦げ茶色の木で出来た両開きの扉があり、脇に小さなガス灯がついていた

扉を開けて中へ入ると、広々としたスペースで、色も形も統一感のないカラフルなインテリアが目に入る。窓から差し込む光が作るひだまりの上を歩いて、里奈は空いている席に腰かけた。窓の外を眺めていると、黒いシャツに白いパンツを履いた女性の店員が近づいてくる。

「ご注文はいかがなさいますか？」

「あの、オーナーさんに相談があつてきたんです」

店員は頷き「ダージリンでよろしいですか」と言う。と里奈が「構いません」と答えた。店員が奥に消えるのを見届けた後、自分の身体が少し震えていることに気がついた。一度大きく息を吸って、吐く。心臓の鼓動がいつもより早まっている。

「こんにちは」という声に里奈が顔を上げると、背

が高く、目鼻立ちがハッキリした長い黒髪の女性が立っていた。

「こんにちは」と里奈が返事すると、女性も席に着き、手に持っていたカップを里奈の前に置いた。

「今日はどうしたの？」

「あの、高山里奈と申します。相談があつて、アイネさんなら相談に乗ってくれるって友達に言われて」そう言ってからアイネの透き通るような青い瞳を見て、息を飲んだ。この世のものではない、と里奈は直感していた。

「どんな相談かな？」

「姉が、先月自殺したんです。遺書も何もなくて……私。私、仲良かったから、どうして……」話しながら、里奈は嗚咽した。身体が震え、絞り出すような声で。

「お姉さんの気持ちを知りたいのね」と微笑みながらアイネが言う。

「はい。アイネさんなら、それが出来るって」

「上手くいくかはわからない。そういうのは相手次第だからね。また来週きなさい」

夜の帳が降り、店の前のガス灯が淡い光を放っている。Closedと書かれた札が掛かっていたが、構わず扉を開ける女がいた。中へ入り、小動物のように身を小さくしながら店内を見回している。

「こっち」とアイネが呼んだ。女はアイネが座っている丸い木のテーブルの椅子に座った。怯えた表情をしていた。

「里奈のお姉さんね」

「あ、はい。そうです」女の顔は青白く、生気を失っていた。

「どうして死んじゃったのよ」

「それは……辛くて。私、訪問看護師だったんです。精神科の利用者さんばかり回されて、結構当たりの強い人も多くて。だんだんその、みなさんの暗い感情に染まっていった、どうしようもなくなつたんです。スタッフも少ないから、オンコール当番も多くて、深夜までお話を聞いたりして。担当を変えてほしいと言っても、売上が下がるから出来ないって。利用者さん達の役には立ちたい。でも心がついていけなくなってしまうんです、それで」女はそう言って、俯いた。肩が震えていた。

「里奈と仲が良かったんでしよう。どうして誰にも頼らなかったの」
「話してもどうしようもないことだし、上手く言えないし、里奈に心配かけたくなかったから」

アイネは短い溜息をついた。

「ねえ、こんなところにまだ漂ってるってことは、未練があるんでしよう。伝えたいことがあるんじゃない」

女はしばらく無言だった。店内の静けさと同化し、喪われた存在感がより濃く感じられた。

「謝りたいです。ごめんって。死んだあと、里奈を見に行っただんです。そしたら、いつも冷静な里奈があんなに泣いて、わたし、なんてことしてしまったんだと」女は表情を歪めただけで、本来流れるはずの涙がそこにはなかった。

「貴方が伝えたいこと、私が書き留めてあげる」アイネはそういつて、テーブルの隅に置いていた便箋と万年筆を手にとった。女が話すと、アイネのほっそりとした美しい指が便箋の上を走った。書いては修正を繰り返して、作業は夜明け近くまで続けられた。

運河沿いの道が一面、白く染まっている。忘れていた予定を思い出したかのように、雪の結晶たちが小樽の街を訪れていた。

里奈は再び、店を訪れていた。

「いらっしゃい」と言いながらアイネが対面に腰かけ、四角い、白い封筒を手渡した。里奈はどうして良いかわからず、しばらく封筒を眺めた。

「お姉さんからの手紙よ。読んでみて」里奈は少し強張った表情で封筒を開けた。

里奈へ

本当に、本当にごめんなさい。里奈に、何も言えずに死んでしまった。私の方がお姉さんなのに、里奈がいつも支えてくれていたのに。だから里奈に心配かけたくなかった。でも後悔してる。だから伝えさせて。

私、ずっとつらかった。仕事のことで悩んだ。だけどそれは自分のせいだって、自分の気持ちをみんなに上手く伝えられないせいだって、自分を責めてた。それが大人なんだってずっと思ってた。でも

ね、でも、私、間違ってた。あんなに泣いてる里奈を見て気づいた。死んでから気づくなんて、私、どれだけバカなんだろうって。もっと頼ればよかった。かつこつけないで、素直になればよかった。仕事なんて早くやめればよかった。バカだ。本当にごめんなさい。こんな風に、死んでから伝えることになっちゃってごめんなさい。でもね、里奈。生きていた頃を思い出すとつらくなるけど、死んじゃうと案外ラクなの。身体も軽いし、どこへでもいけるし。私とろいし、不器用だし、それに比べたら全然ラク。だから心配しないで。これからは、私が里奈を助けたい。ねえ、見えなくなつて、いつもそばにいるから。私が里奈を守るから。安心して。悲しまないで、私の分まで楽しく生きてほしい。お姉ちゃんから最後のお願い。あ、お母さんやお父さんのこともよろしくね。里奈、ありがとう。

雪奈

里奈は声を上げて、子供のように泣いた。止めどなく溢れる涙が、スカートの上に黒い染みを作った。やがて声を枯らした里奈の前に、青い花が描かれたティーカップが置かれた。顔を上げると、湯気に乗って優しく甘い、華やかなローズの香りが届いた。

「これは……」

「許しの花束。愛を象徴するローズレッドに、心を緩ませるリンデン、爽やかに抜けるレモンバーベナ。私が調合した、貴方のためのハーブティ。ゆっくりしていきなさい」

アイネが微笑みながら席を立った。

「あの……ありがとうございます！私、がんばります。姉の分まで。私のそばにいるんですね」

「さあ、どうかな。そうかもしれないね」

アイネは笑い、店の奥へ消えていった。その後ろ姿を見送りながら、里奈が淡く揺れる薄桃色のハーブティをひとくち口に含むと、柔らかな甘さが喉を潤し、爽やかな香りが、張り詰めていた心をそっと緩ませた。

Aine Franze (アイネ・フ란ツェ) には時折、社会と比べれば小さく、個人としては深い悩みを持った人々が訪れる。夜になれば、目には見えない、あるいは人とは異なる不思議な者たちが訪れた。アイネは、今日も誰かのために特別なハーブティを淹れている。



丸山 美麗

Maruyama mirai

看護師

amabile.poco.代表

ばんびーた代表

DOLCE.VITA.代表

SOONI D'ORO ボディーセラピスト



活動内容

0→1ナビゲーター

イベント企画・運営

ママ子学習サークル運営

オトナ女子サークル運営

トータルサロン運営

今の自分になった経緯

看護師として10年間働いてきて組織で働くということに疑問を覚えました。

「がんばる人が報われない現実」に直面し、大切な仲間たちが心身を壊していきました。

そして、私自身も組織に属して働くことができなくなりました。そんな生きにくい今を変えたいと決意し、「がんばる人が報われる」そんな世界を作るため活動。

メッセージ

全世代のがんばる女性たちやこれからを生きる子どもたちがワクワク・ドキドキできる

未来を作れるようにと

思っています。

時代の流れに逆行した考えかもしれませんが

がんばる人を守ることができる綺麗事と理想論でできた会社を目指します。



森

Mori

梓

Azusa

メンタルコーチ
管理栄養士



活動内容

1ON1コーチングセッション

セミナー講師

ワークショップ開催

イベント・マルシェ企画運営

今の自分になった経緯

会社員10年のうち、中間管理職を約4年経験

人を指導し、取り纏めることへの悩みの渦中にコーチングと出会いました。

心理的安全性が担保され、その中で最適なコミュニケーションを実現できる手法に魅了されました。心から安心して話せる居場所づくりをモットーに、様々な活動をしています。

メッセージ

日々、自分の気持ちや感情をしまい込んでしまいがちな現代

たくさんの情報に溺れ、自分とは？このままでいいのか？と考えたことも多々ありました。

本音を話しても否定されない場所で話せることの尊さ、重要さをたくさんの人に知ってもらいたいと思っています。

ぜひ、あなたの胸の内も聞かせてもらえませんか？

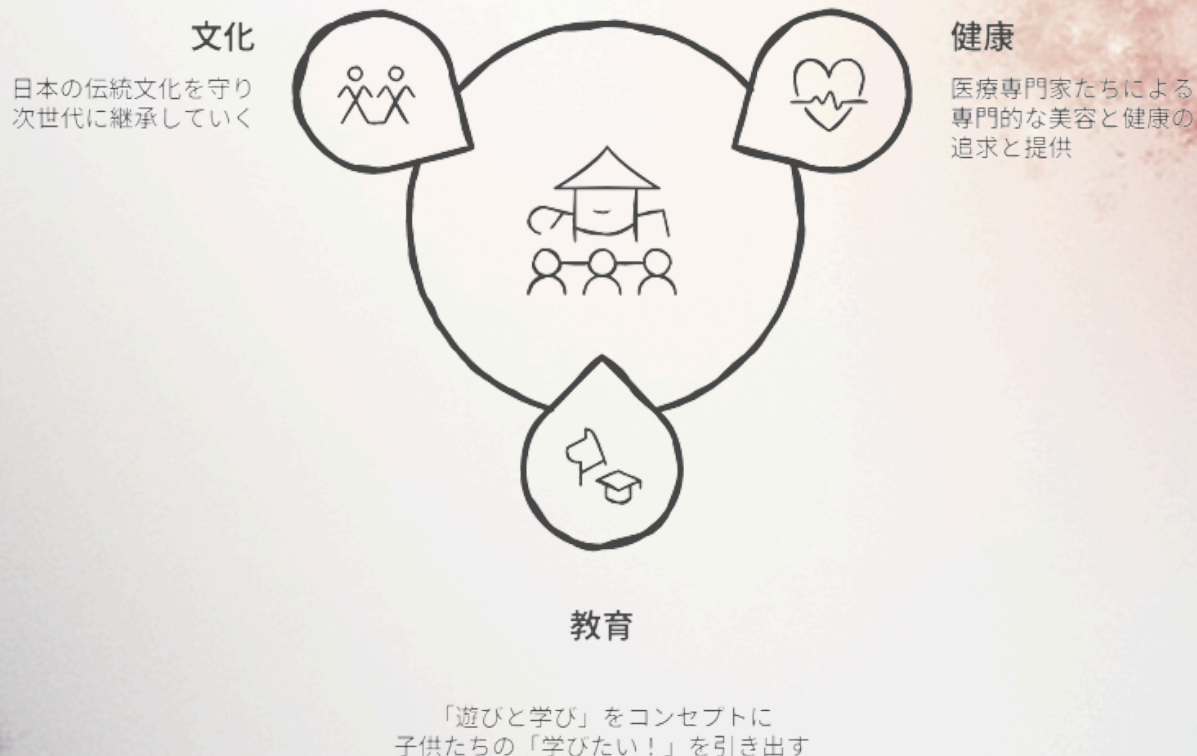
きっと、何かが動き出すはずです。

amabile.poco.



活動理念

amabile.pocoは「健康、教育、文化」という面から女性と子どもたちが美しく生きられる社会を創造します。



看護師、薬剤師、セラピスト、コーチ、民謡教師など
各専門家や、カフェ、サロン、教育機関などと協業し
「病院に行かない健康診断」「オトナ女子のためのお茶会」
「勉強したい！」を作る母と子のためのコミュニティを
定期開催しています。

amabile.poco.



各種パートナー

美麗の0→1ナビゲーション

長年、第一線の看護師として活動しながら
仕事、恋愛、性の悩みまで
自分を見失ってる女性たちのサポートを続けてきた
丸山 美麗のゼロイチ・ナビゲーション。

オンラインセッション
お支払い方法:現金
InstagramDMよりご予約受付中

Instagram



NEXT PLACE

今を生きるあなたの居場所。
そこから次に繋がるステージへと導く。

住所:札幌・小樽市

(ご予約時に詳しい住所をお伝えいたします。)

休日:不定休

お支払い方法:現金

ご予約方法:InstagramDMよりお受けいたします

各種SNS



薬に頼らない薬剤師

プロフェッショナルによる予防医学の観点から病気になる前の自分からアプローチ。身体・精神とトータルの問診票を通して「病院に行かない健康診断」を受けられます。

ご予約はInstagramDMより

Instagram



AMABILE.POCO. -SOGNI D'ORO-

がんばる女性たちのための」
完全プライベートトータルサロン。
身体も、心も、生活も整える。

住所:札幌・小樽市

(ご予約時に詳しい住所をお伝えいたします。)

休日:不定休

お支払い方法:現金

ご予約方法:InstagramDMよりお受けいたします

Instagram



【BODY CARE】

RESTEN.

女性専用マタニティ・アフターバース
特化型サロン。エステ、骨盤軸整体、フェイシャル
など、女性の体をトータル的にケア。看護師の
経歴を持つオーナーが本物の知識で対応。

住所: 苫小牧市本町1丁目1-4アクアコート
206

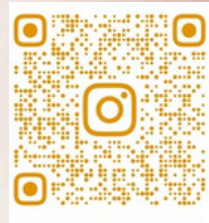
営業日: 月～土曜日 9:30～18:00

休日: 日曜、祝祭日

ご予約方法: 公式ライン InstagramDM
ツクツクネット



Instagram



公式ライン



ボディーケアサロン 「SAI」

手技によるオールハンドの施術をお届け。
ストレッチ・フットリフレ・全身揉みほぐし・ドライ
ヘッドリフレにてあなたの日頃の疲れを癒します。

場所: 今現在自宅訪問か場所により レンタルスパー
スにて可能(登別・室蘭など)

ご予約方法: お電話かインスタのDMのみ。

Instagram



【SELF-INSTRUCTION MANUAL】

魂の応援団 宙っなぎ

女性を対象に心の通訳や星の錬金術という占いを通して、本来の自分と繋がっていくお手伝いをしています。

場所:室蘭、登別近隣のカフェにて対面セッション(オンライン可の場合あり)

お支払い方法 :現金・銀行振込

ご予約方法: InstagramのDMよりお受けいたします。

Instagram



【MUSIC】

民謡教室よつば会

＼どんな子も、必ず変わる✨／

人見知りの恥ずかしがりやで自己肯定感も低かった私が唄や演奏でだれかに感動を与えられることを知り、少しずつ自分に自信をもてるようになった。そんな経験から、1人1人に寄りそい心の成長を一緒によろこぶそんな民謡教室

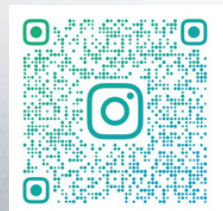
住所:札幌市東区

お稽古の形態:月2回火曜日 15:30～17:00

お問い合わせ先:公式LINE

(<https://lin.ee/ncLOa0e>) instagramDM

Instagram



【FOOD】

銭函ナミナミカフェ

銭函線路沿いにひっそり佇むパワースポットカフェ。

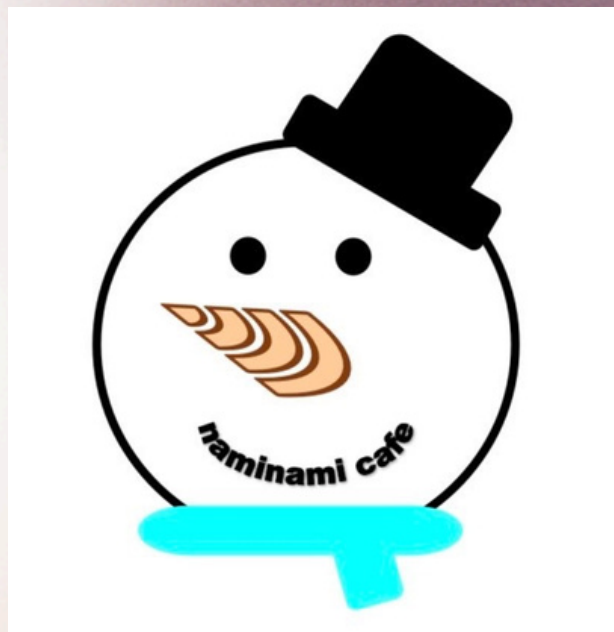
冬の間だけの縁が縁を繋ぐ不思議な空間。
スープカレーで北海道の冬を乗り越えましょう。

場所:小樽市銭函1丁目23-35

定休日:不定休(Instagramの投稿でご確認ください)

ご予約方法:InstagramDM

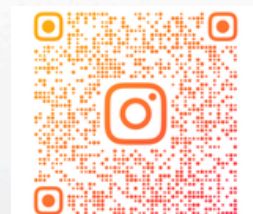
Instagram



【HANDMADE】


PINKORO

ハンドメイドアクセサリー・小物



Pinkoro

beads accessory / macrame accessory



イベント活動報告

11/1-11/30間に開催した
イベントの様子をお伝えします。
11月は6件のイベントを開催。
どのイベントも多くの方に
ご来場いただきました。
みなさまありがとうございました。

DOLCE VITA.

ちょっと贅沢なお茶会

11月4日 苫小牧市東開文化交流サロンで
ちょっと贅沢なお茶会を開催。
年内最後となるこのお茶会。テーマは

「自分を大好きになるには」

自分の気持ちを深く見つめる機会を敢
えて作る。

DOLCE VITA. DOLCE VITA.

ちょっと贅沢なお茶会

お話のテーマ 「自分を大好きになるには？」

年内最後のちょっと贅沢なお茶会は、
「自分自身の価値観」を一緒に見つめなおしてみませんか？
普段、仕事や子育て、介護…自分より周りの人を優先している女性たち。
ふと、「自分自身」が見えなくなることありませんか？
ひとりひとり、その人しか持ち得ない強みがある。
そんな強みを見つけ出して、年明け新たなスタートを迎えましょう！


ちょっと良い食べ物と、ちょっと良い飲み物で、
趣味的な時間を一緒に過ごしませんか？

2025/11/4(火) 13:30～

参加費: 2000円(飲食代含む)

場所: 東開文化交流サロン バブリックススペース(苫小牧市)

話し人 丸山 美麗



1兄の母/看護婦/
0→1子で1人
仕事・恋愛・子育て(中)..
さまざまな経験から
がんばる女性を愛する
お仕事をしたいという
思いで活動中。
0→1子で、サントの運営、
エステ、イベント開催など
実施

お話会の流れ

13:30 受付開始
13:45 ご挨拶
13:50 ワークタイム&撮影タイム
14:50 お茶会
(お茶会が終了次第、お話会も終了となります。
ご予約がある方は出入り自由です)

amabile.poco.



今回は千歳市の
UNOZUさんの
焼き菓子！

1冊のノートに
「自分ノート」を作成！
盛り上がりました。



からだところろのセルフケア

11月6日苫小牧市東開文化交流サロンで
マタニティ・アフターバース向けのセル
フケアワークショップを開催いたし
ました！

苫小牧市のエステサロンresten.の松崎
明日香講師をお招きし実施。
マタニティケアは「パパからママへ」
のセルフケアをお伝えいたしました。

マタニティ・アフターバース

からだところろ のホームケア

赤ちゃんと元気に過ごすために、ホームケアを学びませんか？
マタニティの方は、パパさんの力を借りて身体の癒しを、
アフターバースの方は、育児中にもできる身体の癒しを、
のんびり、ゆったり、ホームケア。

講師 松崎 明日香(看護師)
(女性専用マタニティ・アフターバース特化型サロン resten.オーナー)

リラックス
ハーブティーバック付

日時:2025年11月6日(木曜日)
第一部 マタニティ(パパ&ママ) 13:30-14:30
第二部 アフターバース 15:00-16:00
場所:苫小牧市東開文化交流サロン 多目的ホール
定員:各部5組(お子様同伴可能です)
参加費:1000円
持ち物:バスタオル1枚、飲み物

ご予約方法は、Instagram DMより受付いたします。
resten.もしくはamabile.poco.までよろしく願いたします。

amabile.poco.



市販のオイルで
簡単にケアできました！
足の色、全然変わります。

同伴された子供たち
すぐに仲良しになり
遊んでました！



AMABILE.POCO.

コッコラーレ

11月15日小樽ゼニバコテラスさんで年内最後となるで奇数月開催の医療職資格者によるマルシェ。

寒い中、多くの方が足を運んでくださいました。

今年も1年間ありがとうございました！
次回開催は2026年3月28日土曜日です！

全ての女性に捧ぐ、がんばる自分にご褒美を

コッコラーレ

Coccolare

奇数月にひっそりと開かれる女性のためのマルシェ。
ちょっとおしゃれで、ちょっと賢い、ちょっと可愛い。

「コッコラーレ」はイタリア語でかわいがる。
普段弱音を吐かず、頑張るあなた。
自分を少し可愛がってあげませんか？

裏コンセプトは「医療資格者がみんなの幸せ守ります」
来た人だけが体感できる…。

11/15
Sat
10:00-
17:00

BLUE MOON



カードリーディング

Pinkoro



ハンドメイド

薬に頼らない薬剤師



身体カウンセリング

ホット、コーヒー



香りとおしゃべりで心から
ホッとする時間を

amabile.poco.



ハンド・ドゥルテエスタ
/スキンケアカウンセリング

場所：小樽市銭函2丁目30-3
ゼニバコテラス
(イベントスペース)

入場料：無料

お問い合わせ：InstagramDMまで

「病院に行かない健康診断」

次回までの目標設定を薬剤師である高橋陽子のカウンセリングから導き出しました。

「タロット占い」

恋愛トークで大盛り上がり！！一人一人真剣に読んでくれます。



AMABILE.POCO.

音と日本に触れる音楽会

11月26日ママの秘密基地cotoriさんで
民謡講師のさゆり先生をお招きして音楽会
を開催いたしました。

さゆり先生の娘さんも来てくださり、お
姉さんの演奏も聴くことができました。
生演奏に迫力のある歌声で会場は感動に
包まれました。

ママベビちゃんの
音と日本に触れる
音楽会

「日本のうた」を一緒に歌いませんか？
歌って 楽器に触れて ベビちゃんと触れ合って
音と日本に触れながら、みんなで音楽を楽しみましょう☆

ママの声はベビちゃんにとって1番長く聞いている宝物
馴染みのある歌から歴史ある歌まで
幅広く一緒に楽しみましょう！

講師 大野小百合

「経歴」
5歳から民謡を始める。
三代目今井聖山に師事。
介護施設の慰問や地域のお祭り、披露などへ参加し、民謡普及を行なっている。

「主な受賞歴」
2003年 道南民謡全国大会優勝
2009年 北海道民謡全国大会優勝
2009年 全道大会 北海道民謡の部優勝
2013年 全道大会 全国民謡の部優勝
2014年 全道大会 江戸道子の部優勝(三冠達成)
2015年 北海道民謡全国大会優勝
2023年 北海道民謡全国大会 6位
2024年 郷土民謡協会全国大会内閣総理大臣杯出場

日時: 2025年11月26日(水)
受付 10時15分 10時30分から11時30分
場所: 札幌市豊平区月寒東3条4丁目6-22 ハイツ富士101
対象者: 0~3歳のお子様と保護者の方
加費: 1000円(ドリンク付)
持ち物: お子様のお飲み物などご持参お願いいたします
予約方法: Instagram DM (@sayuri_miuyo)もしくは
@amabile_poco)まで

さゆり先生と娘さん
ソーラン節の演奏！



三味線を聞いて
懂れて弾きたがる子



秘密の夜会

11月28日

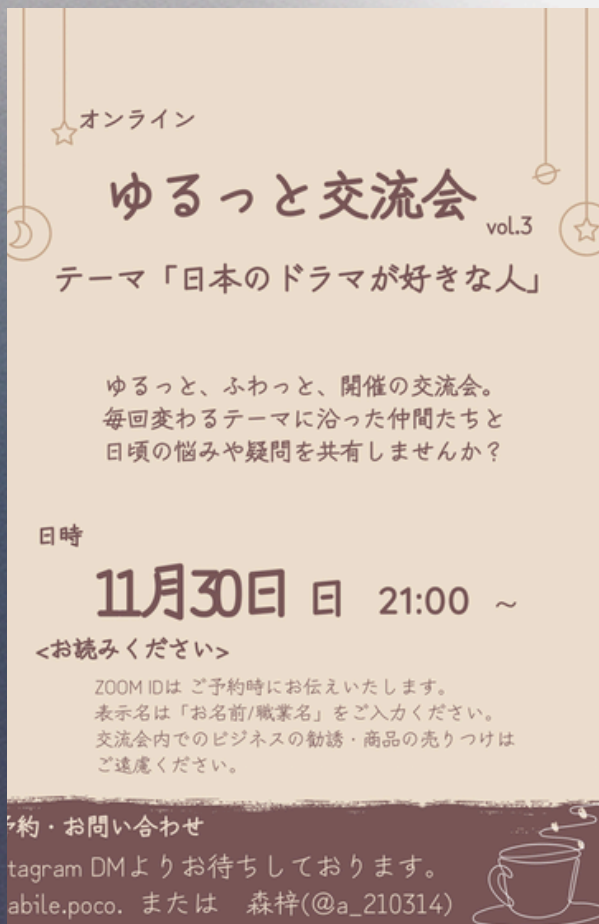
オトナ女子限定オンラインイベントを開催。

テーマは「婚活失敗談」

学生の頃の恋愛とオトナの恋愛はまた違う。
オトナだからこそ深い切ない経験値。
みんなで語り合いました。

次回は12月26日

テーマはお楽しみに！



ゆるっと交流会

11月30日オンラインイベント開催。
今回のテーマは「日本のドラマ好き」
昭和、平成、令和まで。
いろんなドラマについて語り合いました！！

ドラマの歴史がわかったり、人間性がわかったり
面白い1時間でした。

来月は12月28日です。



MINI

ちょっと贅沢な ママたちのお茶会 オンライン

子どもたちを送り出し、家事を一通り終わらせる..
そんなあとに、ほんのちょっとだけ訪れる時間。
その大切な時間を使って
毎月変わるお題をSTUDY(勉強)して
ママたちで集まってPLAY(遊び)と言う名のお茶会
しませんか？

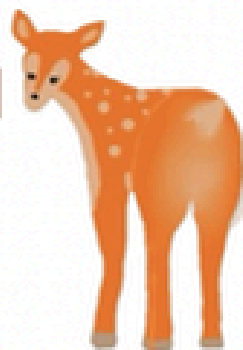
2025/12/19(金)

10:30-11:30

※ZOOMIDはご予約後、お送りいたします

お題

「ママたちのセルフ癒し術」



ご予約は、AMABILE.POCO(@AMABILE_POCO)もしくは
ばんびーた(@VAMVI_TA)のDM、SHERRY.MIRAI@GMAIL.COM
までよろしくお願いいたします。

amabile.poco.

オトナ女子限定オンライン飲み会

秘密の夜会



今回の飲みのアテ

私が持つ恋愛テクニック

毎月最終金曜日ひっそり開かれる、オトナ女子限定のオンライン飲み会。
毎回変わるテーマに合わせて、いつもはなかなか話しにくい
あんなコト、こんなコト…赤裸々にお話しましょう♪

今宵のお題は、夢を追ってる女子たち。
どんな物語が待っているのでしょうか…？

日付

12月26日(金)

OPEN

22:00



CLOSE

…？



ソフトドリンクの参加もOK

予約・お問い合わせ

ご予約時にzoom IDをお伝えします。途中入退室OK。

ご家族の都合やお仕事の都合で当日参加ができなくなった場合はそのままキャンセルでOKです。

DOLCE VITA presents

DOLCE VITA

オトナ女子の ほろ酔いカフェ



忙しい日常を忘れ、自分にご褒美をあげる週末の午後。
Dolce Vitaが送るオトナ女子のための特別な昼飲み会を
開催します。

昼間の柔らかな光が差し込む「秘密めいた12月のテラス」で、
いつもより少しだけ贅沢なひとときを。

日程 2025年12月27日(土)

時間 11:30～

会場 銭函ナミナミカフェ
小樽市銭函1丁目23-35

会費 3500円

※ご予約・お問い合わせはGoogleフォーム、もしくは
InstagramDM(@dolce_vita_poco 又は@amabile.poco)
よりお待ちしております。

Googleフォームはこちら→



☆ オンライン

ゆるっと交流会

vol.3

テーマ「小学校の先生、集まれ！」

ゆるっと、ふわっと、開催の交流会。
毎回変わるテーマに沿った仲間たちと
日頃の悩みや疑問を共有しませんか？

日時

12月28日 日 21:00 ~

<お読みください>

ZOOM IDは ご予約時にお伝えいたします。
表示名は「お名前/職業名」をご入力ください。
交流会内でのビジネスの勧誘・商品の売りつけは
ご遠慮ください。

予約・お問い合わせ

Instagram DMよりお待ちしております。
amabile.poco. または 森梓(@a_210314)



amabile.poco.

0→1

navigation

“自分自身で
自分を知る”

- ・恋愛の悩みでいつも苦しんでる..
- ・職場，家族..人間関係のせいで人生が辛い..
- ・自分が何者なのか全然わからない..

そんな自分の状況から抜け出したい
そのためには、本当の自分を知ることから

なかなか周りに相談できない思いを

私と一緒に
本当の自分をさらけ出しませんか？



0→1ナビゲーター

＼ナビゲーションメンバー募集中／

Instagram



公式LINE



「なりたい あなた」になれる居場所

パーソナルコーチング

＼こんな方におすすめ／

- ★夢・なりたい姿を実現させたい！
- ★「けど」「でも」が口癖..
- ★自分を信じられるようになりたい！

コーチングは安心できる居場所
と、私は思っています。
個別相談会であなたのモヤモヤを
スッキリさせてみませんか？



なりたいアナタを実現！
在り方コーチ

個別相談会
お申し込みはこちら▶



ばんびらぼんから みなさんにお願い

ばんびらぼんの目指すもの

医療職を身近に感じること 医療職の質の向上

子どもたちが医療職に興味を持ち、「なりたい!」「やってみたい!」

そんな思いを持てるきっかけになれば…

と言う考えからこのイベントを開催いたしました!

現在、看護師・薬剤師・管理栄養士の職業を体験していただけます。

しかし、医療現場はもつともつと多くの人の力で成り立っています。
そこで私たちの活動に興味を持ってくださいる方はいらっしゃいますか?

- ・理学療法士
- ・作業療法士
- ・言語聴覚士
- ・臨床工学士
- ・放射線技師
- ・医薬情報担当者

お話をさせていただける方、ご連絡いただけたら嬉しいです!

check!

モニター
募集

オトナ女子の自分のためのサークル

Dolce.Vita.
-甘い人生-

DOLCE VITA
-甘い人生-

オトナ女子は日々、がんばる。

自分のことは、後回し。

私は、誰？

主任？課長？ママ？

誰でもない。私は私。

全ての女性が1人の女性に戻れる場所。

自分のために、ちょっと贅沢しませんか？

オンライン ワークショップ

- ・モニター期間参加費用：2000円/月
(2025.11～2026.3の間)
- ・参加資格：20-60歳の頑張るオトナ女子

お申し込み
こちらから



モニター
募集中

ママ子学習サークル

ぼんびーた

ママ子と一緒にPLAdyしませんか？

音楽、勉強、考え方…子供にはいろんな刺激、全てが学び！
一つのことに絞れない、いろんなことをやってみたい！！
からだところをいっぱい使って、PLAdyしよう！！

オンライン
ワークショップ

モニター期間参加費用 月額2000円
(2025.11-2026.3)

対象年齢 0歳～小学校6年生



注意事項

サークル内でメンバー様にビジネスの勧誘や
商品の売りつけはご遠慮ください

InstagramDMにてお申し込み・お問い合わせ
お待ちしております



お申し込みは
こちらから



びーたママ

La Mia Vita Mese

2025.12.15～1.14

がんばるオトナ女子たちの背中を、ちょっと後押しする一言メッセージ
私らしい人生を送るために…

1月 生まれ

これまで十分に頑張ってきました。重荷を置いて好奇心に従って楽しんで！
ラッキーナンバー 3

2月 生まれ

見返りを求めずに親切にしましょう。真の善意は心が温まります。一步一步頑張らしましょう
ラッキーナンバー 4

3月 生まれ

一時的な快楽を求めずにコツコツ続けましょう。成し遂げたことの大きさに驚くでしょう。
ラッキーナンバー 4

4月 生まれ

休息が終了しました。止まっていたことが動きだします。小さなことから続けましょう。
ラッキーナンバー 4

5月 生まれ

物質的に豊かな生活になります。人望が高まるときなので、いつもと変わらず誰にでも平等に接しましょう。
ラッキーナンバー 15

6月 生まれ

全てにおいて満たされます。何にでもなれるので前進しましょう。
ラッキーナンバー 0

7月 生まれ

不安や迷いが解消されます。あなたが主役！自分の人生を思い通りに創造できるのでやりたかったことに挑戦して！
ラッキーナンバー 1

8月 生まれ

大事なものを失うかも知れどもその後いい流れがやってくるので乗り遅れないように。
ラッキーナンバー 23

9月 生まれ

温かさや安心を感じる状況が得られるでしょう。あなたの中に眠る無限のパワーを使いこなすときです。
ラッキーナンバー 30

10月 生まれ

体調を崩してしまうかも知れ。気持ちの乗らないことやわくわくしないことから離れてあなたの選択は正解です。
ラッキーナンバー 19

11月 生まれ

物質だけでなく仕事や愛情に執着しています。本当に大事なことを思い出すタイミング。そうすると全てうまくいきます。
ラッキーナンバー 33

12月 生まれ

驚く出来事が生じるかも知。これから進む道は間違っていない。外野の声は無視して自分らしくやっていって。
ラッキーナンバー 7



amabile.poco.

美容・医療・健康・子供向けイベントの依頼，承ります。
完全オーダーメイドのため、内容、予算等は打ち合わせを重ねて作っていきます。

Ex) マルシェ、医療職体験、
お話し会・・・etc



Instagramにてイベント例を発信しております。
ご参照ください。




イベント企画詳細のパンフレットをご用意しております。
ご興味ある方は、InstagramDMよりお問い合わせお願いいたします。

@AMABILE_POCO



来月号 2026 1/15 配布予定

次回予告

来年も応援してね 

「驚くべき、私たちのたくらみ 2026」



amabile.poco.

L'IDEALE E L'ELOQUENZA