

まちコミュスポット てくるん

ドコママ関連イベント情報 参加無料

お申し込み方法 メールフォームかお電話で。抽選は2021年３月上旬に行います。当選者のみお電話にてご連絡いたします。

※イベントの日程は変更になる可能性があります。

2021年 3月 開催講座

申し込み受付期間 2021年 2月15日(月)～

抽選のイベントは 2月28日(日)締切

※講座内容・定員は変更することがあります。 ※おつりの無いようにお願い致します。

入園・入学前のハッピーコミュニケーション

入園・入学前は子どもより親が不安でいっぱい!? 新しいスタートを笑顔で迎えるためのコツをお伝えします。

日時 令和3年3月1日(月) 10:30～12:00

講師 中越 こずえ氏
- えひめコーチングプロッサム
- えひめコーチングスクール代表

定員 5名 先着順

託児 500円/1名(先着4名)

おやこ英語リトミック

英語で楽しむ親子ふれあいリトミック。英語の苦手な方もぜひご参加下さい♪

日時 令和3年3月1日(月)
①12:45～13:15
②13:30～14:00

講師 本田 裕美氏
- インターナショナル保育所 現役保育士
- 子ども教育センター認定英語リトミック講師
- おうちで英語認定講師

定員 各回親子5組 先着順

お1人ずつパーソナルカラー簡易診断!

お1人ずつパーソナルカラー簡易診断! 似合う色を味方にして、美ママに大変身♡

日時 令和3年3月8日(月) 10:30～12:00

講師 峯 美樹氏
- COLOR CUBE 代表

定員 5名 先着順

持参物 筆記用具

託児 500円/1名(各回先着4名)

親子で音リズム

楽しいリズムにあわせて歌って踊って音楽あそび

日時 令和3年3月8日(月)
①12:45～13:15
②13:30～14:00

講師 前田 純子氏
- 日本こども教育センター リトミック認定講師
- WARAリズム認定アドバイザー

定員 各回親子5組 先着順

対象 未就学児

お花のバスソルト作り

好きなドライフラワーを選んで心ときめくお花のバスソルトを作りましょう。

日時 令和3年3月15日(月)
①10:30～11:15
②11:30～12:15

講師 飯野 めぐみ氏
- カラーセラピスト

定員 各回5名 抽選

参加費 500円(材料費)

託児 500円/1名(各回先着4名)

全集中の呼吸トレーニング!

正しい呼吸を身につけて身も心も強く生きていきましょう!

日時 令和3年3月22日(月) 10:30～12:00

講師 冨成 勝彦氏
- 元劇団四季
- 愛媛ジュニアバレエ連盟理事

定員 5名 抽選

※子連れ可。保育士が見守ります

お申込み・お問い合わせ

松山市まちなか子育て・市民交流センター

「てくるん」

松山市大街道1丁目5番地10 松山第二佐々木ビル1階

☎ 089-904-5728

【開館時間】10:00～20:00

【E-mail】tekurun@gem.e-catv.ne.jp

【HP】http://tekurun-matsuyama.com

COLOR CUBE
パーソナルカラー / 骨格 / 顔タイプ診断サロン

ママ、だから。
とことん美女になる。



ママがオシャレに大変身
あなたに似合うファッション・メイクに出逢える隠れ家サロン

テレビ愛媛 ライブニュースでレギュラー化決定! 夕方６時15分～

パーソナルカラー診断 & 骨格&顔タイプ診断 をして、似合う服・コスメをサロン内にずらっと揃えます。
あなただけの特別な空間で、好きなだけ試着。自由に購入。

先着10名様 ドコママ限定! パーフェクトスタンダードコースご予約限定特典
必ず美女ママコーデが手に入るクーポン
計10,800円相当の特典♥
あなたに似合うトップスorボトムス、さらにアクセサリーをプレゼント!
※予約時に「ドコママを見た」とお知らせください。






☎090-7787-2357(平日:9:00~18:00)
詳しくは、カラーキューブ 愛媛 検索
〒791-2112 愛媛県伊予郡砥部町重光 202-1
アパートメントハウス Sumu1-C 駐車場２台あり
HPはこちら▼

祝!! こどもとあるこ♪おさんぽルポも101回目

2012年3月号からスタートしたドコママの人気コーナー「こどもとあるこ♪おさんぽルポ」も先月１月号で祝!! 100 回目を迎えました♡今月号から新たに 101 回目がスタート！そこで、ずっと「おさんぽルポ」を描いてくださってるイラストレーターのしらかたみおさんをご紹介します。連載 10 年目を迎える「こどもとあるこ♪おさんぽルポ」を引き続き、お楽しみ下さい。



おさんぽルポの１回目は古くから松山の市民に親しまれ 2019 年７月に惜しまれつつお店を閉じた、松山市西一万の手焼きせんべい店「マリヤ製菓」さんでした。



しらかたみおプロフィール

愛媛県出身、武蔵野美術大学卒。
東京にいた頃はクレイアニメーターを目指しロボットバルタの事務所でお仕事。絵本「あかちゃんおばけまちにいく」の出版を機に絵本作家、イラストレーターへ。愛媛に戻り結婚。絵本「おむすびころりん」（小学館）、紙芝居「せつぶんってなに？」（童心社）、「おやすみまえの３６５話シリーズ（ナツメ社）「読んでおきたい名作シリーズ」（成美堂出版）など絵本や児童書の挿絵を本業に雑誌社等の依頼でイラストレーターとしても活躍中。家事と育児とイラストの仕事の合間に Line スタンプ制作に現在ハマっている２人の女の子のママです。

しらかたみおさんの新作みみみの Line スタンプ！配信中 !!

★「ふくらむパンの動くスタンプ」
おさんぽルポでおなじみのタッチのパンが、膨らんだり、ちぎられたりする美味しそうなスタンプです！



★「どてらうさぎ&どてらネコの敬語スタンプ」
冬中使える雪多めの楽しいスタンプです！



特別金利キャンペーン

教育ローン

キャンペーン期間中は通常金利から▲0.3%引き下げいたします！

通常金利 年2.4%
キャンペーン金利 年2.1%（保証料込み）

最長16年までご融資可能

年1.9%
固定金利／最下限金利（保証料込み）

金利優遇 金利引き下げ幅 最大▲年0.1%
対象条件 ●元気っず倶楽部会員さま

リピートプラン 金利引き下げ幅 さらに▲年0.1%
対象条件 次のいずれかに該当する方
●しんきん保証基金保証付のカードローンをお持ちの方（同時申込も可）
●しんきん保証基金保証付の個人ローン・住宅ローンをご利用の方

令和2年9月1日現在



入学金や授業料をはじめ、教材費や下宿費用、留学費用や借換え資金にも!

お取扱期間
2020年9月1日(火)～
2021年5月31日(月)

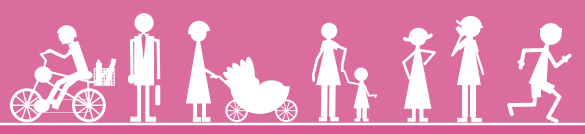
愛媛信用金庫
http://www.shinkin.co.jp/ehime/

こどもとあるこ♪おさんぽルポ



ドコママCLUB

TSU・NA・GUぷろじぇくと



「TSU・NA・GUぷろじぇくと」は、①家事の効率 ②あそぶ・食べる・学ぶ ③悩み相談・解決 ④はたらく（支援）をテーマに、企業や専門家と愛媛のママ・パパたちをリアルに繋げる「ぷろじぇくと」です。

※訂正とお詫び
ドコママ11月号、VOL162のhair salon chocolateの広告内に2021年1月11日(月)「てくるん」で講座を開催予定とありましたが、正しくは2021年1月18日(月)の誤りです。謹んでお詫び申し上げるとともに、訂正をさせて頂きます。

Chocolate × COLOR CUBE × Studio Witch. とで ママさん素敵に変身物語 ～あいさん編～





元々おしゃれは好きな方だったのですが、産後の育児と仕事でなかなか美容室にもゆっくり行けず、出産前に髪をカットしてから1年半髪を切ってません。久々に全身おしゃれをして気分を変えたいという思いで応募しました。





◀長い髪をバッサリ切り、カッコいいイメージのヘアスタイルに。

コーディネートとメイク
COLOR CUBE
代表 峯 美樹さん
撮影
photographer
一楽さん

▲「大人かわいい」イメージにしたい黒瀬ママの要望に応え、上はグレーのブラウスとネイビーのロングカーディガンで「カッコいい女性」のイメージに。逆に下は大き目の花柄のワイドパンツにグレーのパンプスで「女性の可愛いらしさ」を強調しました。

あいさんの感想



最初、「どんな自分になりたいですか?」という質問にすぐに答えることができませんでした。

おしゃれが好きだったことも、毎日の忙しい生活の中で忘れていたからです。髪型も変わったし、キモチも入れ替わったのでこれからは新たなオシャレをしていきたいと思います。

chocolate_オーナー宮岡さんからワンポイントアドバイス

まず、自分をどう見せたいかという意識をはっきり持つことが大切です。大人っぽさ?若さ?かっこうよさ?その意識と共に、顔の作りに合うヘアースタイルを作っていくといいです。流行を追い求め過ぎるのも考えものですよ。

chocolate
hair salon

松山市和泉南4丁目2-2
TEL 089-993-5990
営　業/平日 10:00～19:00
　　土日祝日 9:00～19:00
定休日/月曜・第3火曜日
※電話受付・入店ご案内は営業開始10分前となります。

chocolateのイメージビデオをココからご視聴ください



ドコママHPでは黒瀬ママの変身の様子が更に詳しく掲載中!
来月号もオシャレに変身したママをお楽しみに♪

小学校や保育園・幼稚園に 新しく通い始めるお子様に贈る子育てコーチング♡



「愛媛トヨペット第11回TSU・NA・GUオンライン子育てセミナー!」は、目標達成や自己実現をサポートするコミュニケーションスキルの「コーチング」を育児に活用した、「子育てコーチング」でも注目されている中越こずえさんを迎えて開催します。

この4月にはお子さまの入園や入学を迎えるママ・パパも多いことでしょう。ただでさえ子どもさんは、新しい環境に戸惑いがあるうえに、コロナ感染の影響でこれまでにない園生活や学校生活になっています。それだけに保護者の方もより強く不安を感じているのではないでしょうか。でも、新しい生活に変わる時は、子供が伸びるチャンスでもあるのです。今回そのために知っておきたい子育てのコツをお伝えしたいと思います。安心、安全なご自宅から是非オンラインでセミナーにご参加ください。

愛媛トヨペット第11回TSU・NA・GUオンライン子育てセミナー!

◆テーマ/『新生活がチャンス!子どもを伸ばし親は穏やか育児のコツ』
不安がいっぱいの新年度。新しい環境、新しいお友達、新しいお勉強。うちの子大丈夫かしら?そんなママ・パパに伝えたい、新生活が子どもを伸ばすチャンスに変わる育児のコツ。イライラが減り笑顔で子どもを送り出せるようになりますよ。

スマホから簡単に参加できます。お待ちしています～!

◆講　師/えひめコーチングブロッサム・えひめコーチングスクール代表　中越 こずえ
◆開催日/令和3年3月18日(木)
◆時　間/オンラインセミナー　10:00～10:40
　　オンライン座談会　10:50～11:10
状況によって多少時間が前後する可能性があります。予めご了承ください



◆参加者/10名前後
お申し込みはドコママ編集部 **info@docomama.com** までご自身のお名前と連絡先に「オンライン子育てセミナー希望」と明記してお送りください。

地域の皆さまと共にまちを豊かに。
愛媛トヨペット　検索

愛媛トヨペット

松山市空港通5丁目7番9号
☎089-972-0411
定休日/月曜日
(イベント開催時は翌火曜日。但し、ToP Town宇和島は月曜日も営業)



全店舗でご試乗用のチャイルドシートをご用意しています。

各店舗情報はコチラから

★皆さんは、オンラインに不安があるから参加しなーい!って事はありませんか?事前のオンライン体験会に応募されたSさんの感想です。

「今まで気にはなってたけど人に聞くのは恥ずかしいしなと思っていたそんな時に、ドコママさんの誌面を見て応募しました。オンラインでの参加はかなりハードル高そうでしたが、やってみるとすごく簡単でした。また役にたつ機能についても教えていただき、次から色んなオンラインイベントに参加できることがとても嬉しいです。 1歩踏み出すことができて本当に良かったです!」

=簡単!オンライン体験=をご希望の方はお名前とご連絡先に「オンライン体験希望」と明記してドコママ編集部 **info@docomama.com** までお送りください。日時のご相談をご返信させていただきます。

子育てママが選んだお店が載っている “ドコママクーポン”

doco.moni（ドコモニ）会員のマイページMENUもしくは右の二次元コードから、ドコママホームページ内のクーポン一覧画面にあるお店を押してクーポンをどんどん利用してね

こちらの二次元コードから直接クーポンページにいけます!



未就学児のお子さまに
果汁100%ジュースサービス
(リンゴ or オレンジ)
対象期間
R3.1/20～2/19

松山市余戸東5丁目3-7
TEL 089-973-6033
現在コロナ感染予防対策のため、ラストオーダーは18:00までとさせていただいてます。
cafe grato
営業/9:00～ 日曜営業 休/不定休(詳しくは店舗までお問い合わせください)

来店時にクーポンをご提示ください

KIT PLAY 遊び放題



【利用条件】
●KIT PLAY遊び放題または見守りプランをご利用の方
●1枚で1グループ有効です。
●他のクーポンやサービス券との併用はできません。

200円引き

KISUKE　対象期間:令和3年1/20～2/19まで

クーポン利用の手順



1 PCから利用する場合はドコママHPのTSU・NA・GUクーポン情報の画面をクリック

2 表示されている一覧から使いたいお店のクーポン画面をクリック



3 クリックしたお店のクーポン画面が表示されます。表示された画面にある二次元コードを読み取ると、スマホにクーポンが表示されます。



1 スマホから利用する場合はドコママHPのTSU・NA・GUクーポン情報の画面をタッチ

2 表示されている一覧から使いたいお店のクーポン画面をクリック

宅配専門 釜めし全メニュー
有効期限 R3年2/1～2/28
ひと釜につき200円引き
期間中何回でも利用可能!
宅配釜めし 釜しょう 松山南店

お届け時にクーポンをご提示ください



クーポン提示で未就学児・小学生のお子様全員にバニラミニアイスプレゼント♪

レストラン カフェ haco.
対象期間
R3.1/21～2/20

松山市朝生田町5丁目7-31　営業時間/11:00～22:30(ラストオーダーは22:00)

来店時にクーポンをご提示ください

ママさんと子どもに優しいお店です♪



クーポン提示で キッズドリンク 1杯サービス!
対象期間 R3.1/21～2/20

Cafe 子やぎのさんぽ
愛媛県松山市溝辺町甲60
TEL089-907-3919
営業/9:00～21:00 日曜日営業
定休日/不定休

来店時にクーポンをご提示ください



日替わりランチ(税込690円)をご注文で100円引き
※5名様まで
対象期間:R3.1/21～2/20
子供ランチ、ドリンクバーもあります
キッズルーム完備
無料駐車場約200台

松山市久米窪田町337-1
テクノプラザ愛媛1F
TEL 089-909-5585
営業/月～土(定休日/日曜日)11:00～15:00
family dining nico
ファミリーダイニング ニコ

平日のみ利用可能

腹帯のお祓 安産祈願 戌の日

赤ちゃんは神様から「授かる」と言いますね。神様からの恵みである赤ちゃんとママの健康と無事を願って行うのが腹帯祓(安産祈願)です。子だくさんでお産の軽い犬にあやかって、妊娠5カ月目の戌の日にお祓いを受けた腹帯を着けます。ママがお参りできない場合は代理の方(赤ちゃんの祖父母など)が受けられても大丈夫です。伊豫豆比古命神社(椿神社)にある、児守神社で体験しました。

協力／伊豫豆比古命神社



村井 一平さん・有紀さん

現在、安産祈願のお祓い式は新型コロナウイルス感染症に伴った対応として、3密を避けるため殿内にお入りいただくのは妊婦さまのみとさせて頂いてます。その他マスク着用等々の対策をとらせて頂いてます。詳しくはHPにてご確認ください。

※なお、取材撮影の為にご夫婦のツーショット写真撮影時のみ、マスクを外させて頂いてます。

1 一礼(神社の敷地に入る前に)

敷地内に入る前に、一礼します。入る時は、参道の中央は神様が通る道(正中)なので、左右どちらかを通りましょう。



2 手水舎(てみずしゃ又はちょうずしゃ)

神様にお会いする前に手や口を清めます(「みそぎ」を行う)。現在の手水舎は流水式ですので、流れ出る水を両手で受けながらその水で両手を洗い、改めて両手で流水を受けて口をそそぎます。最後に口をつけた両手を水であらいましょう。

3 児守神社に進む



4 受付

用紙に必要事項(妊婦名・現住所・生年月日・出産予定日)を記入し、腹帯と初穂料(玉串料)を渡す。呼ばれたら殿内へ。



5 腹帯のお祓(安産祈願)

1 開式太鼓



2 修祓(しゅばつ)



3 祝詞奏上(のりとそうじょう)



4 金幣拝戴(きんぺいはいたい)



5 守札(しゅさつ) 腹帯を神前から下げる



6 拝礼(はいれい)

普段は、数人毎の妊婦さまが一緒に玉串拝礼を行いますが、今は拝礼に変えさせて頂いてます。

①名前を呼ばれたら前に進み軽くお辞儀をする。
②二拝(二礼)
拝という深い礼(90度)を2回。
③二拍手
手のひらを合わせて右手を少し下げた状態で、大きな音が鳴るように手を2回たたく。
④一拝(一礼)
拝という深い礼(90度)を1回。
⑤軽くお辞儀をして着席。





児守神社(伊豫豆比古命神社)の腹帯祓

2021年 戌の日

2月	7日(日)・19日(金)
3月	3日(水)・15日(月)・27日(土)
4月	8日(木)・20日(火)
5月	2日(日)・14日(金)・26日(水)
6月	7日(月)・19日(土)
7月	1日(木)・13日(火)・25日(日)



●準備物／腹帯(形状・色不問、複数枚可)
初穂料(玉串料)(安産祈願は1万円)

●日　時／毎月戌の日 ※予約不要、所要時間は20分程度
祈願祭は10時と14時に斎行

お問い合わせ／松山市居相2丁目2-1　☎089-956-0321　http://www.tubak.or.jp

6 一礼(安産祈願閉式後)

楼門(ろうもん)を出て一礼。



7 守札(しゅさつ) 腹帯を授ける



8 齋主(さいしゅ) あいさつ



9 閉式

読者プレゼント

ハガキでのご応募もOK♥

3名様



Little Branchでは、愛媛の森の恵みを用いたプロダクトを展開しています。愛媛ヒノキのブローチ、tsubakiは松山市の花、椿をモチーフにしています。軽い付け心地で森の空気を身に着けてください

A 愛媛ヒノキのブローチ

提供 Little Branch
https://littlebranch.jp

5名様



愛媛県最大級の広さと5種類の岩盤浴を揃え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴　喜助の蒸(じょう)」の温泉入浴&岩盤浴を両方利用できるご招待券。レンタルタオルセット付

B 入浴＋岩盤浴無料チケット

提供 喜助の蒸(じょう)
https://www.kisuke.com/yu-matsuyama/jou

プレゼント応募方法

「1月号プレゼント応募」とご記入のうえ、希望商品番号、住所、お名前、電話番号、本誌をどこで受け取ったか(またはご覧になったか)、本誌でこれからも続けてほしいコーナー、感想などを明記し、ハガキ、またはメールにて令和3年2月15日までに(ハガキの場合、ご当選された方へメールでご当選のご連絡を致しますので、ハガキにご連絡可能なアドレスを合わせてご記入ください。当日消印有効)ご応募ください。ご当選者のみご連絡させて頂きます。商品はドコママ事業部より直接発送させていただくか、編集部まで直接受取り(事前連絡をお願いします)におこしください。

送信先 info@docomama.com　郵送先 ドコママ plus 編集部 〒790-0924 松山市南久米町549-1 EASTⅡ 2F

※応募の際、ご記入いただいた氏名・住所などの個人情報は、本誌企画の参考やDMなどの送付のみ利用させていただきます。

ドコママ写真館

お子様の写真を募集しています
●お子様のお名前(ふりがな)　●性別　●生年月日
●メッセージ(20文字程度)　●件名に「子ども写真」と入力
info@docomama.comまで写真を添付してお送りください。
※写真は、デジカメまたは携帯電話で、なるべく高解像度で撮影したものをお送りください。
※翌月号の掲載にならない場合もございます。



お調子者の三男坊！
またみんなで
シャボン玉
しようね〜♪♪

中田 朝耀(なかた あさひ)くん
H27年8月12日生まれ



ねずこ♪

大池 穂花(おおいけ ほのか)ちゃん
H26年12月5日生まれ



弟のお世話をよくしてくれてありがとう♡
お姉ちゃん大好き〜♡
これからも仲良し姉弟でいてね♡

津嶌 月陽(つしま つきひ)ちゃん
H29年1月6日生まれ

津嶌 莉陽人(つしま りひと)くん
R元年12月22日生まれ



お姉ちゃんたちと
仲良く元気に
育ってね♪

佐々木 七都(ささき ななと)くん
H30年12月18日生まれ

住まう

TSU・NA・GUぷろじぇくと ママ目線の家づくり ママが知りたい家づくり

今月の理想のマイホームママ相談員 VOL.8



決断できず困ってます **あさりちゃん**

家を建てるのに隣家との幅がない狭い所もイヤだけど、田舎も不便だし〜



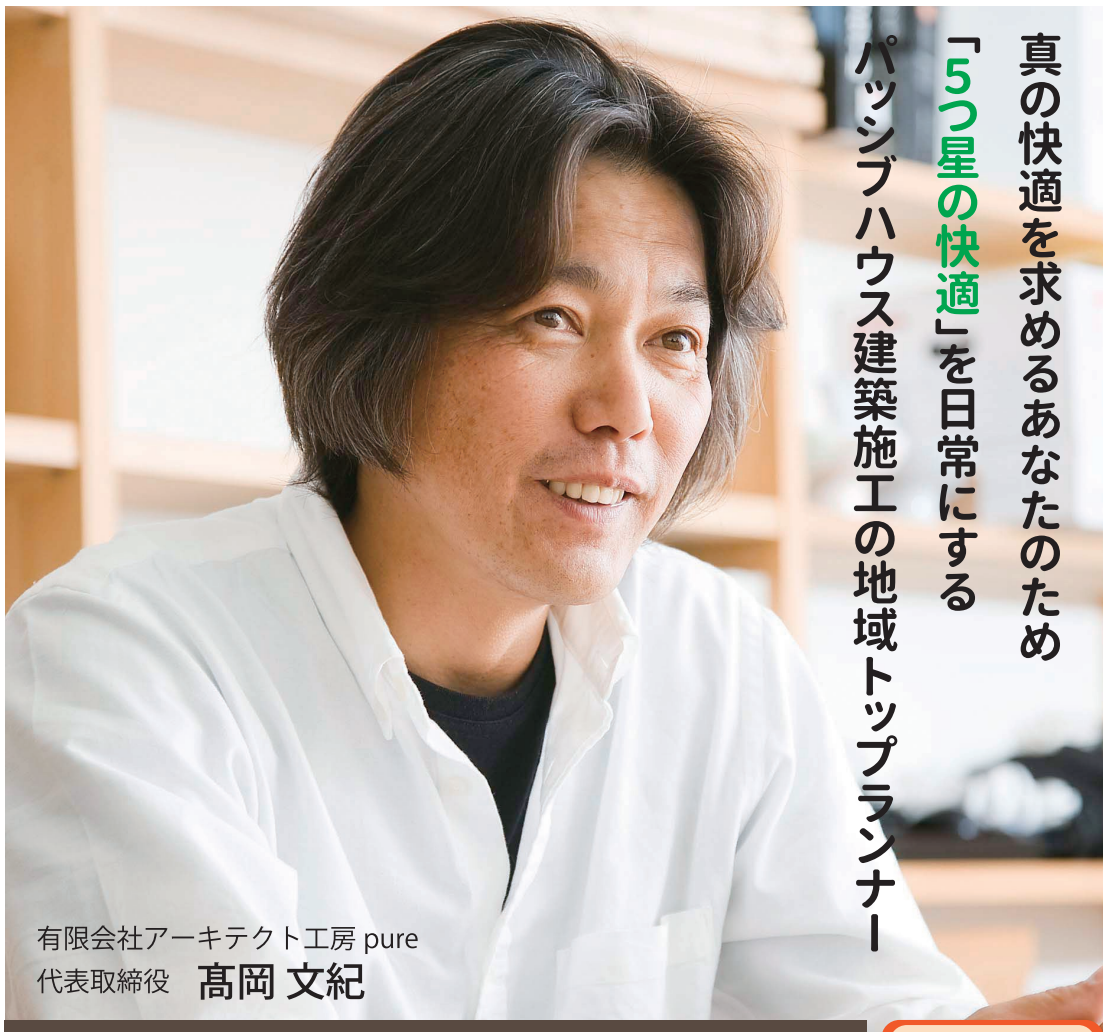
省エネハウスも気になるママ **ゆりちゃん**

温暖化に対応した家づくりや、環境に優しい家づくりのこと知りたいです。



理想のお家を勉強中ママ **そうちゃん**

我が家には暮らしの中で3つの大問題が…あるのです!



真の快適を求めるあなたのため
「5つ星の快適」を日常にする
パッシブハウス建築施工の地域トップランナー

有限会社アーキテクト工房 pure
代表取締役 **髙岡 文紀**

アーキテクト工房pure の家づくり

「 5つ星の快適 」とは、●デザイン/見た目がシンプルで、すっきりして美しいこと。●高性能/春夏秋冬、全室一定温度を実現できる高性能であること。●自然素材/触れて心地よい、呼吸する自然素材であること。この三本柱は、絶対に欠かせません。これら3拍子そろってはじめて実現する「5つ星の快適」。見えるもの、見えないもの、色んなものが融け合い実現する「5つ星の快適」を日常に。私たちはそんな家づくりをお手伝いします。



※パッシブハウス･･･世界最高峰の住宅省エネ基準を満たす省エネルギー住宅

ママたちの相談内容感想の全文はドコママブログに載ってるよ。

ブログはこの二次元コードから。

取材先 ● 有限会社 アーキテクト工房 pure さん



愛媛県松山市平井町甲3-1
営業時間/9:00〜18:00
定休日/水曜・第1第3日曜・祝日
TEL 089-976-3600
URL: https://studiopure.jp/

夏涼しくて、冬暖かいなんて、そんな快適な家に住んでみたーい!



パッシブハウスとは、ドイツ生まれの省エネなエコ住宅。夏涼しくて、冬暖かいなんて、そんな快適な家に住んでみたい!家じゅうが暖かいことで、余分な暖房器具がいらない上に、布団やパジャマも一年中薄手のもので良く、身体が冷えないので風邪をひきにくいなど、いい事ばかり。夏も、ブラインドやすだれで、窓から入る熱をコントロールすれば、涼しく快適なんだとか。さらにアーキテクト工房さんのお家は、快適なだけでなく、デザインや耐震性能、建材は自然素材を使うなど、最上級のこだわりをもって作られている、世代を越えて受け継ぐことができる資産価値の高い家づくりが魅力的です♡

家も呼吸をしているという言葉にハッとさせられました!



住まいづくりのお話を伺う中で「人は呼吸しますよね。家も同じように呼吸をしているんです」と言われた言葉にハッとさせられました。そのためには、石油を原料とした素材を使わず、環境に配慮した自然素材を中心に家を作るというこだわりがありました。マイホームは、ついついデザインを気にしたプランを考えがちですが、どんな性能の家に住み続けるのか、とても重要だと実感しました。我が家のマイホームは子供のためにもずっと快適に住み続けられる家、子供が大人になっても住める家を建てたいです。

木の香りと、まるごと自然素材のモデルハウスにまず癒やされました。



取材をしたアーキテクト工房さんの宿泊体験ができるモデルハウスは、外は真冬なのにとにかくあたたかい!!!高気密、高断熱、計画換気を行うパッシブハウスと呼ばれる、省エネ住宅ということです。お話を伺えば我が家の大きな3大問題! 1冬の結露、2夏と冬の高額な電気代、3冬の脱衣所が寒すぎる。それが、パッシブハウスだと全て解決出来るとのこと、凄いです♪財布に優しく、環境にも優しい、いいところがたくさんある建て方を追求した家です。毎日快適な住宅で暮らす事によって、健康的になると言っても過言ではないと思います。みんな車の燃費は気にするのにマイホームの燃費は気にしないと言う言葉が心に刺さりました。









2月5日(金)
相談無料 OPEN
住宅購入・ローンのことなら
完全予約制
キッズスペース有ります！
おうちの買い方相談室 松山店

住宅購入のわからない事をアドバイス

私たちは営業マンや銀行マンではありません。「売ること」「借りてもらうこと」ではなく「より良い選択をしてもらうこと」が仕事の私たちだからこそ、できることがあります。



このようなお悩みありませんか？

- 自分たちだけで何十社も比較検討できない…
- 専門用語ばかりの見積り妥当なのかわからない！
- いくらまで借りて大丈夫？本当に返せる？
- 頭金を入れない方がいいって聞いたけど、本当？
- 住宅ローンを払いながらいくら貯金できるの？

おうちの買い方相談室 松山店
愛媛県松山市天山1丁目12番12号キタムラビル1号室
☎ 0120-089-115



簡単！時短！ 朝食レシピ集を使って、楽しい朝食作りをしませんか？

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？

朝食には、
- **体温を上げる**
- **仕事や勉強の集中力が上昇する**
- **体のリズムを整える**
- **排便習慣をつくりやすい**
- **肥満予防など、大切な役割があります。**



しかし、松山市民の若い世代（20～39歳）の3人に1人は、朝食を食べない日があるという調査結果がでています。そこで、朝食摂取向上に向け、市内高等学校にご協力いただき、「朝食レシピ集」を作成しました。レシピは、「忙しい朝でも短時間でできる」・「簡単にできる」・「包丁を使わない」など、普段の食事にすぐに取り入れやすいメニューになっています。掲載レシピは全25品と豊富！ぜひご覧ください。

【冬の寒い時期にもぴったり！朝食レシピ】

トマトとチキンのさっぱりリゾット



トマトジュースを使った包丁いらずの1品！

＜材料＞（2人分）

A	サラダチキン（ほぐし）	1個
	白ごはん	茶碗2杯
	ほうれん草（冷凍）	120g
	コーン	20g
	トマトジュース	600mL
	固形コンソメ	2個
	塩・こしょう	少々
	スライスチーズ（溶けるタイプ）	2枚

＜作り方＞
①鍋にAを入れて、焦げないように混ぜながら強火で約5分煮詰める。
②塩・こしょうで味を調え、全体に火が通ったら火を止め、器に盛る。
③スライスチーズをのせる。

【朝食レシピ集配布場所】

●松山市保健所　●市内保健センター
●松山市役所本館1階市政コーナー　等

また、松山市ホームページにも掲載しています。

朝食レシピ集は、
松山市　朝食レシピ集　検索

または、二次元コードからご覧いただけます。



●お問合せ先
松山市保健所　健康づくり推進課　TEL(089)・911・1859　FAX(089)・925・0230

「第2回 食育料理体験会」実施報告♪

詳細はこちら▶

感染対策の為、3つの会場を▼オンラインでつなぎました。



第2回食文化研究会、調理体験はお正月料理にも活用できる「かぼちゃきんとん」と「信田まき」でした。かぼちゃきんとんには「はだか麦」を使用。レンジ一つであっという間に完成！好みで豆や果物を加えてもOK。油揚げの新しい使い方を発見。「信田まき」は彩りもキレイで食卓に華を添える一品に。

今回かぼちゃの豆知識や**お塩での美味しい食べ方**なども教えていただき実りある講座となりました!!事前講義では添加物との上手な付き合い方や下処理での除去法について教えていただきました♪

[リポーター：ママリーダー こまめハウス+石井けいこ]



次回の「食育料理体験会」参加者募集!!
【日時】2月10日(水) 10:00~12:00(受付 9:30~9:45)
【場所】ヨンデンプラザ松山、
男女共同参画センターコムズの2会場で開催

お申込み　件名に「食育料理体験会」希望とご記入の上、お名前を添えて ドコママ編集部
info@docomama.com まで

●監修／松山短期大学 教授　垣原 登志子
●メインサポーター　はやた 伯方の塩®　グリーンセンター しんとうむし
●特別協力／ヨンデンプラザ松山
●企画主催／サンサンファミリー株式会社

docomamaから子育て中のママへ
育児関係　家族・人間関係　仕事関係　発達障害　食育　etc
一人で悩んでいませんか

そんな時に、気軽に相談できるドコママの「ウメさんの子育て相談室」に書き込んでください。

子育てお悩み解決探偵団（ドコママ提携の専門家たち）が
あなたの悩みごとを解決するために役立つアドバイスをしてくれます。

このイラストが相談室の入り口です



相談方法は簡単！（無料）

①ドコママのHPに居るウメさんのイラストを押す。
②お名前（ニックネームOK）を記入して「チャットを開始する」ボタンを押す。



▲ドコママHPに【子育てお悩み解決探偵団への相談事例集】載ってます!!

後は、画面にそって相談事を書き込んで送信するだけ♪
専門の方からあなたへメールで解決方法のアドバイスが届きます。
（相談内容やメールアドレスは誰にも閲覧されないので安心してご記入ください）　運営:ドコママ【子育てお悩み解決探偵団】



ドコママパートナースタッフ募集

例えばこんな事で困っている方
- ○子育て中のために通常のパート勤務も難しい
- ○PCさえあれば在宅で出来る仕事ってないかな
- ○自分の“得意”をいかすことって出来ないかな



等々、色んな事情に合わせながらドコママのイベントや、取材・原稿作成に協力してくれるパートナーを探しています。どんなスタイルで、どんな内容のお仕事が出来るかは面談で相談しながら一緒に考えてみましょう。ご興味のある方、ぜひお気軽にお問合せ下さい。（※面談有・勤務地:松山市/在宅）

お問い合わせ　サンサンファミリー株式会社
松山市南久米町549-1　EAST II-2F
Mail：info@docomama.com
☎089-909-9855

まだまだあります！ てくるんイベント

※イベントの日程は変更になる場合がございます

ママのスマイルタイム ～バレンタインカード作り～

日程はてくるんHPをご確認ください

お子さまの写真・イラスト・ハートの指スタンプなどで愛情たっぷりのカード作り☆



●参加無料（但し材料費100円要）
●要予約・託児なし（お子さま同席可）

イラストは「ママのかんたんイラスト教室」講師・すなもとさんのお手本を見ながら描いてみましょう♪

子育て相談

予約不要 無料

毎週月曜日（祝除く）10:00～15:00

育児などの悩みを保育士が個別に応じます。

●お問い合わせ・お申込み
松山市まちなか子育て・市民交流センター　まちコミュニティスポット てくるん
TEL:089・904・5728

◎次回の発刊は令和3年2月20日。お楽しみに！

企画・制作／サン・サン・ファミリー株式会社 〒790-0924 松山市南久米町549-1 EAST Ⅱ 2F●電話089-909-9855●info@docomama.com●http://docomama.com

各回 15名限定　参加費& 託児 0円　大人気FPが教える　初心者に わかりやすい　お1人で 参加OK

子育てママ必見！コロナショックに負けない
「家計改善」と「資産運用」の勉強会

家計のやりくり、住宅ローンや老後の備えのこと…
新型コロナウイルスもあってお金に関する心配や不安が増していませんか？
「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」など。
大人気の講師が『今』こそ始める、固定費の削減 から資産運用まで徹底解説。
しっかり勉強した後は、美味しい食事またはお土産の特典付き♪
セミナー終了後はレストラン ラ・テラッツァでのランチを
お楽しみいただけます♪ お申し込みはお早めに！
食事や託児、セミナー含め、参加者の負担金は一切なし！
無理な勧誘なども一切ありません。お気軽に参加ください



ご参加特典❶ セミナー後 おいしいランチを 楽しみください♬



ご参加特典❷ 基礎から学べる「金融ガイドブック」を無料プレゼント♬

参加の皆さんの安心と安全を第一に考慮し開催いたします
●席の間隔の確保　●換気の徹底
●除菌用アルコールの設置　●施設内の定期的除菌 等
【お願い】マスクの着用にご協力お願いいたします

開催日 3/2(火)・3(水)
定員/各日15名様(事前予約制)
参加費/参加費無料(ランチおひとり分、託児費を含みます)

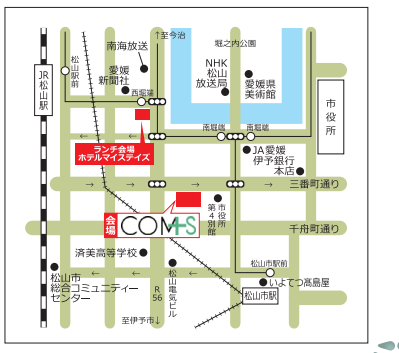
9:45～　託児受付・セミナー受付開始（託児受付後セミナー会場にお越しください）
10:00～11:45　セミナー
12:00～　ランチ・自由解散(食事は大人の方のみのご用意)

会場 男女共同参画推進センター COMS(コムズ)
松山市三番町6-4-20

食事 レストラン ラ・テラッツァ
松山市大手町1-10-10 ホテルマイステイズ松山1階

申込方法・お問合せ
二次元コード・メール・お電話でお申込み下さい。
✕切　2/25(木)・26日(金)
✉ ehime@lifechoice-woman.com
電話　090-8060-9296 9時～21時対応(担当：門田)

新型コロナが心配という方、
「無料個別相談会」も受付中！
申込はホームページの個別相談申込フォームで！



※申込時、参加希望日・氏名・電話番号・「ドコママを見た」とお知らせください。　食事付きは出欠を、託児付きの部は託児無/有(お子様のお名前・性別・月齢)もお知らせください。

講師 夏山 豊起氏



全国各地で、企業や学校のFP外部講師、社会人や子育てママ向けのセミナー講師として講演を実施し、子育て世代を中心に年間約500回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。
プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

☑1つでも当てはまった方は参加をおススメします
□なかなかお金が上手に貯まらない
□家計改善を真剣に考えたい
□子供の教育費を効率的に貯めたい
□住宅を購入するとき、ローンの組み方はどうしたらいいかわからない
□「資産運用」に興味があるけど、難しそう
□つみたてNISA・iDeCoのことが知りたい
□クレジットカードの上手な活用法を知りたい
□ゆとりある老後のプランを考えたい

託児無料
勉強会中、有資格者のスタッフが別室でお子様を託児いたします

ご準備いただくもの
●飲み物　●おやつ
●替オムツ　●ビニール袋
(乳児の場合)
●ほ乳瓶　●お湯
●1回ずつに小分けしたミルク



【主催】 株式会社 Life Choice

注意事項
※連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせていただく場合がございます。
※時間通りに始められますようにご協力をお願い致します。
※夏山先生のセミナーを一度受講された方の二度の受講はできません。　※食事は大人の方のみのご用意となります。
※保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。
※個人情報は、お問合せに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。