

docomama plus 6

ドコママプラス

2021 June vol.169

ママさん素敵に変身物語♥ Act6

子育てママが選んだ ドコママTSU・NA・GUクーポン

TSU・NA・GUオンライン 子育てセミナー

読者プレゼント 応募方法が変わりました!

ホームページを Check

撮影／フォトグラファー 小室 直子

ドコモニ会員募集中!

携帯やスマホで二次元コードを読み取っていただくか、docomama@mr.fmまで空メールを送信。

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
☎089-909-9855 ✉info@docomama.com

愛媛県内の保育園や幼稚園をはじめ、幼・児童施設、病院、スーパーなど、約500カ所で配布

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7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7月開催講座

申し込み受付期間 2021年6月15日(火)～ 抽選のイベントは6月30日(水)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。

消極的な子の伸ばし方

うちの子は消極的だけど大丈夫かしら? 心配無用!伸ばし方のコツを知り、その子らしく輝かせてあげましょう。

日時 令和3年7月5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6名)

おやこ英語リトミック

英語は好きですか? 音楽は好きですか? 英語で楽しむリトミック♪海へ行こう!

日時 令和3年7月5日(月) ①12:45～13:15 ②13:30～14:00

講師 本田 裕美氏
- 保育士
- 日本こども教育センター 英語リトミック講師

定員 各回親子5組 先着順

対象 0才～就学前

子どものセルフヘアカットとママのヘアケア相談

ママが自宅で出来るお子さんのヘアカット方法と、ママの髪の悩みやケアの仕方を美容のプロがアドバイスします♪

日時 令和3年7月12日(月) 10:30～12:00

講師 宮岡 宗平氏
- hair salon chocolateオーナー

定員 5名 先着順

持参物 筆記用具

託児 500円/1名(先着6名)

ママと子どもの非言語コミュニケーション法

幼児(特に言語を使えるようになる前の赤ちゃん)は、親が発するエネルギーを知覚し判断や反応をしています。エネルギーに着目したコミュニケーションを体験してみましょう♪

日時 令和3年7月12日(月) ①12:45～13:15 ②13:30～14:00

講師 堀内 ふみ氏
- NPO法人 未来育プロジェクトMeLike Project 理事
- HITキャラクトロジー心理学協会 子育てグランドマスター

定員 各回親子5組 先着順

対象 0才～就学前

親子で音リズム

楽しみながら子どもの集中力・判断力を伸ばす育脳音楽あそび

日時 令和3年7月20日(火) ①10:30～11:00 ②11:15～11:45

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 抽選

対象 未就学児

親子で楽しむバレエ体操

夏休み親子体験型イベント バレエの雰囲気を楽しみながら親子で体を一緒に動かしましょう♪

日時 令和3年7月26日(月) 10:30～11:30

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 親子5組 抽選

持参物 タオル、飲み物、動きやすい服装

対象 幼稚園児(年少～年長)

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。





キッズスペースあり

☎090-7787-2357(平日:9:00~18:00)
詳しくは、カラーキューブ 愛媛 検索
HPはこちら▼
〒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

参加無料 お土産付き

松山で大好評の

女性のための貯蓄力アップセミナー

好評!松山開催!

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 等

家計のやりくり、住宅ローンや生命保険や老後の備えの事…
新型コロナウイルスもあってお金に関する心配事や不安が増していませんか?

開催日 7月3日(土)・4日(日)・6日(火) 受付／9:45 開始／10:00～12:00

会場 松山市男女共同参画推進センター(コムズ) 3F会議室2 松山市三番町6-4-20

託児 7月6日のみ託児付き 参加費 無料

特典のお土産 シフォンケーキ &ラスク
ドウゴノバンヤ BOULANGERIE CONTAINER
2020年8月に道後エリアにOPENした話題のパン屋

こんな方におすすめ
- 家計の節約をしたい方
- 投資(NISA・Idecoなど)に興味があるが何をしたらいいのかわからない方
- 老後資金や教育資金を効率よく貯めたい方
- 生命保険料払い過ぎかも?と感じている方

申込方法・お問合せ 申込締切日 各開催日の3日前

電話またはメールでお申込み下さい。
(希望日・参加人数・氏名・連絡先をお伝えください)
TEL 090-4334-3933 連絡先担当者 白川
✉ t.shirakawa@lifeplaza.co.jp

主催 ㈱ライフプラザパートナーズ 松山FA営業部 〒790-0003 愛媛県松山市三番町7丁目13-13-6F

カーライフローン
特別金利キャンペーン

新車・中古車・バイクや車検・借換えにも!あなたのカーライフをサポートします!



キャンペーン期間中は通常金利から▲0.5%引き下げいたします!

通常金利 年3.4% → キャンペーン金利 年2.9% → 固定金利／最下限金利(保証利込み) 年1.5%

金利優遇 金利引き下げ幅 最大▲1%

リピートプラン 金利引き下げ幅 さらに▲0.4%

次のお取引内容に応じて金利を引き下げいたします。
①給与振込(5万円以上)…▲0.5% ②年金振込…▲0.5% ③財形貯蓄…▲0.5% ④住宅ローン(住宅金融支援機構含む)…▲0.5% ⑤しんきんVISA…▲0.2% ⑥家計決済取引実績2件以上…▲0.2% ⑦定期積金契約額50万円以上または「見さまやりくり上手(定期積金)」契約…▲0.2% ⑧定期預金100万円以上…▲0.2%

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

お取扱期間 2021年1月4日(月)～2021年9月30日(木)

愛媛信用金庫

ドコママ写真館

ケンカもするけど、仲良しな２人♥
お互い刺激たっぷり!
これからも、たくさん遊ぼうねっ♪



光田 青澄(みつた あおと)くん H27年3月20日生

光田 柚葵(みつた ゆあ)ちゃん H30年7月17日生

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。



うちの三姉妹♡
とっても賑やかな娘たち。
いつまでも仲良しでいてください♡

久保(くぼ) 結愛(ゆいな)ちゃん H30年1月26日生

いつも笑顔いっぱい紗綾♥家族の癒しです



森田(もりた) 紗綾(さや)ちゃん R元年8月3日生



写真撮るよ!
ピースして!

國本(くにもと) 泰希(たいき)くん H29年11月12日生まれ

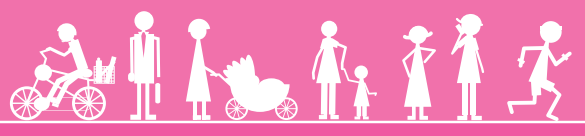


優しいお姉ちゃんありがとう♡♡
姉弟仲良く大きく育ってくれますよーに♡♡

安岡(やすおか) 杏胡(あこ)ちゃん H29年12月26日生

安岡(やすおか) 李都(りつ)くん R3年3月2日生

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。

TSU・NA・GU ぷろじぇくと

エアコンの効き目や車内のニオイに困っていませんか？



クルマのエアコンを利用することが増えるこの時期、不快な臭いを感じることはありませんか？クリーニングをしていないエアコン内部にはホコリが溜まり、カビや細菌が発生します。それが臭いの原因になっている場合があります。

お子様も乗っている車内で、その状態の空気を吸い続けると考えれば、ちょっと気になりますよね。芳香剤を利用するのも方法かもしれませんが、カビや細菌が原因の臭いだと、それだけでは完全に消すことは難しいと思います。

1年に1度、車のエアコンフィルターの交換と内部洗浄を行うことで、不快な臭いを除去し、カビや細菌の発生を防止することができます。そうすれば清潔な空気を車内に送り込めますし、エアコンの効き目も良くなります。

家庭用のエアコンとは違い、車のエアコンは内部構造が複雑です。愛媛トヨペットでは、全店で高い技術力を持ったサービススタッフが対応することができます。

ぜひお近くの愛媛トヨペットのお店にお問い合わせください。

●愛媛トヨペット第13回 TSU・NA・GUオンライン子育てセミナーのご案内

マスク生活の夏がまたやってきます。この季節は特に、マスクによるお肌のトラブルやマスクをしたままのメイク方法についてのお悩み事をよく耳にします。そこで、第13回オンライン子育てセミナーは、メイクアップセラピスト・キャリアコンサルタントとして活躍中の本田純子さんをお迎えして、健康な美肌づくりのためにすぐに試せる簡単スキンケアのテクニックや、マスクをしている時のメイクポイントが学べるセミナーを開催します。

特にお肌のトラブルはママだけでなく、お子さんも心配だと思います。パパも当然、ご家族みんなに役立つお話です。ぜひご参加おまちしております。


写真は本田純子さんのメイクアップレッスン風景

◆テーマ／「家族みんなのスキンケア＆美眉メイクのコツ」

※セミナー用に事前の準備をする物はありません。

◆講師／本田　純子

●メイクアップセラピスト

●国家資格キャリアコンサルタント

◆開催日／令和3年7月14日（水）

◆時間／オンラインセミナー10時～11時 オンライン座談会　11時～11時15分

◆参加者／10名前後（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）





地域の皆さまと共にまちを豊かに。

愛媛トヨペット

愛媛トヨペット　検索

松山市空港通5丁目7番9号

☎089-972-0411

定休日：月曜日・第2火曜日
（ToP Town宇和島は除きます）

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。



店舗情報はこちら

【子育てセミナーのお申し込みは】

ドコママ編集部info@docomama.comまで「オンライン子育てセミナー希望」と明記の上、ご自身のお名前と連絡先を記入してお送りください。

オンライン未体験の方歓迎!ドコママがサポートします。

- ドコママ編集スタッフがオンライン未体験の方に使い方をサポートします。
- セミナー開催日前に行うので当日は安心して参加できます。
- サポートご希望の方 info@docomama.comまで

お気軽に「オンライン体験希望」と明記してお名前、ご連絡先をご記入の上、お送りください。個別に体験日の日時を相談させていただきます。



こどもとあるこ♪ おさんぽルポ vol.105 Toys bread factory



Chocolate×COLOR CUBE×studio switch.とでママさん素敵に変身物語　～shinaママ編～



いつもは３人の子育てに追われてどうしても自分の時間を取る事が出来ません。美容室に行くのも半年に1回程度になってしまい、服装も髪型も地味になっている自分に気が付きました。モデル応募の動機は改めて30代になった自分のオシャレを知りたいと思ったからです。主人の期待もあるのでどう変身するのか楽しみです。(^^)



髪の毛が広がりやすいshinaさんですが、髪型はストレートパーマありきでした。ストレートパーマは直線的な印象を与え、毛先の柔らかさがでにくいので、部分ストレートで収まりをつくりカットとスタイリングで毛先の柔らかさを表現しています。





コーディネートとメイク
COLOR CUBE
代表 峯　美樹さん

撮影
studio switch.
Photographer 一楽さん

担当美容師／宮岡宗平
デザイン参考価格
部分ストレート・髪質改善カラーとカット
税込 16,500～

▲ハッキリとしたカラーが似合うshinaさんのパーソナルカラーは「冬」。このタイプの方はピュアホワイトやシルバーなど強くてハードな色が得意です。今回は大人可愛い雰囲気に合わせてレモンイエローのトップスに光沢のあるグレーのタイトスカートでコーディネートしてみました。

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shina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♪

shinaママの感想


モデルさん松山市在住

別人のようになれて自分でビックリしています。なんだか照れくささもありましたが、やっぱりオシャレをするのは嬉しいですね。自分で選んでいた服装のカラーはまったく似合っていない事もわかりカラーアドバイスを参考に見直して行こうと思います。

chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

今は、マスクで隠れて見えない顔の部分があるのが日常となっています。マスク以外の見えているところを意識して、髪型やカラーリング(アドバイスを受ける)を決める事も大切だと思います。

住宅購入・ローンのことなら

おうちの買い方相談室松山店



参加費無料　託児両日有 キッズスペース有　各回5組限定

住宅ローンセミナー

日付 6/19(土)・20(日)

時間 10:00～12:00(9:45受付開始)

会場 松山市男女共同参画推進センター(コムズ)
▶松山市三番町6－4－20

※セミナーは完全予約制となっております。

◀お申込みはで電話またはこちらの二次元コードから

※申込締切日 各開催日の3日前
(希望日・参加人数・氏名・連絡先をお伝えください)

こんな方にオススメ

- ◆ 購入時に頭金を入れる予定をされている方
- ◆ 何から始めれば良いかわからない方
- ◆ 住宅ローンの予算の決め方でお悩みの方

ママの体験レポート M.S.さん

おうちの買い方相談室を訪ねて(2)



「おうちの買い方相談室」最大の特長は、中立的かつプロの視点で相談者にとっての「最良」を一緒に探してくれることです。お家を建てる前に一番大事で重要な資金計画は現在の収入や支出のことだけでなく、ライフプランで教育費などを見積り、年金の受取額まで考えたうえで計画するということに驚きました。「家づくりは決断の連続」といいますが、迷ったときやわからないときに専門家に相談できるのは心強い!!! しかも無料だなんて、ありがたいです。



お家づくりにありがちなトラブルも、知識を持っている人のアドバイスがあれば安心して進められます。いつか自分の家が欲しいという漠然とした状態でもここでは相談に乗ってくれそうです。お金のことはどこで相談するのが良いか迷ってしまいます。そこで相談室を上手に使って、資金計画を含めた事前準備ができれば、建てた後の暮らしも心配いらない、理想のマイホームを手に入れることが出来ると思いました。

おうちの買い方相談室 松山店

☎ 0120-089-115

営業時間/10:00～18:00　定休日/水曜日

〒790-0951
愛媛県松山市天山1丁目12番12号キタムラビル1号室▶

松山店HP▼



駐車場あり!

読者プレゼント

申し込み締め切り/R3年6月15日(火)まで



1名様

※プレゼントのランドセルは女の子用です。

ネット販売のみだからできる価格と、納得の品質にネット評価は4.6以上。そのフロロランドセルをプレゼント!! プレゼント以外でも公式サイトから注文して、備考欄に『ドコママを見た』とご記入でキャラクターグッズのおまけ7点プレゼント(2021年6月末まで　楽天yahoo WOWMA 対象外)商品は提供先より直接発送になります。

A 女の子用フロロランドセル

公式サイトは上の二次元コードから▲

提供/株式会社フロロ
Tel：03-3312-4184



1名様

ボトルの中でカラーストーンがキラキラと輝くキューティクルオイル。爪、キューティクルに潤いと栄養を与え、乾燥を防ぎます。色 / ハニーベリー・内容量 7ml "店舗で当選ハガキとの交換になります。"

B SHAREYDVA シャレドワベビー キューティクルオイル

ホームページは上の二次元コードから▲

提供/ネイルアーティスト学院
Tel：089-924-3788



4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

C 入浴+岩盤浴無料チケット

ホームページは上の二次元コードから▲

提供/喜助の蒸(じょう)
Tel：089-998-3300

プレゼント応募方法

プレゼントの応募は右の二次元コード申し込みフォームよりご応募ください。当選者には申込フォームへ入力頂いたメールアドレスへ、ドコママより申し込み締切日以降3日以内に当選のお知らせをお送りします。メールのご確認をお願い致します。(ドコママ<info@docomama.com>より送信後 10 日以内ご返信がない場合、当選は無効となります。予めご了承ください)

申込フォームはこちらから▶

※応募の際、ご記入いただいた氏名・メールアドレスなどの個人情報は、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。

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

てくるん母の日・父の日合同イベント

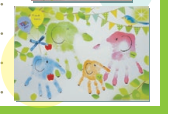
パパ・ママありがとう♡
家族で手形アートを楽しもう♪

6月1日(火)～20日(日)
11:00～18:00 予約不要・無料

内容：家族みんなの手形を押して、記念になる1枚を作ろう。※1家族1枚限り(どちらか1枚)

対象：年齢制限なし(ご家族でご参加ください)





子育て相談

予約不要 無料

毎週木曜日(祝除く) 10:00～15:00

育児に関する悩みや心配事に保育士が応じます。

※ご参加の前には必ずてくるんHPの<イベント参加にあたっての注意事項>を確認の上、お越しください。状況によっては中止になる場合もありますので、ご了承くださいませ。

●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 てくるん(まちコミュスポット)
☎089・904・5728 10:00～20:00

たばこから赤ちゃんを守りましょう

受動喫煙のこと

たばこを吸うことによる健康への影響は、本人だけでなく、受動喫煙を受けている人にもおよびます。受動喫煙でも病気になるリスクが高くなり、妊娠中に受動喫煙にさらされると低出生体重児出産の発生率が上昇するといった研究結果が報告されています。また、赤ちゃんが生まれてからも受動喫煙にさらされることは、喘息などの呼吸器疾患等や、特に乳幼児突然死症候群(SIDS)の大きな危険因子とされています。

受動喫煙のリスク

妊婦
- ■低出生体重児
- ■胎児発育遅延
- ■早産

子ども
- ■中耳炎
- ■呼吸器感染症
- ■喘息の誘発と悪化
- ■乳幼児突然死症候群(SIDS)

2016 喫煙の健康影響に関する検討会報告書

マナーからルールへ

令和2年4月1日から受動喫煙を防ぐための新しいルールがスタートしています。飲食店などの多くの施設は原則屋内禁煙です。小規模の飲食店やお店の中に設置している喫煙室では喫煙することができますが、これらのお店の出入口には標識を掲示することが義務付けられ、親と一緒であっても子ども(20歳未満)は入ることができません。お店を利用する際は、標識の有無や掲示内容を確認し、受動喫煙から赤ちゃんを守りましょう。

お店出入口の標識の一例



イエローグリーンリボンを知っていますか?

イエローグリーンリボンは、「たばこの煙を吸いたくない」という気持ちをさりげなく周囲の人に伝えることを目的とした取り組みです。イエローグリーンリボンは、松山市保健所健康づくり推進課の窓口で配布しています。ぜひ、ご活用ください。

5月31日は「世界禁煙デー」です

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。また、5月31日～6月6日の1週間を「禁煙週間」としています。たばこは、喫煙者本人だけでなく、家族や周囲の人にも影響を与えます。この機会に、禁煙について考えてみましょう。

お問合せ先
松山市保健所 健康づくり推進課
健康相談ダイヤル 089-911-1817
受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時

児童発達支援
放課後等デイサービス

愛YOU わくわく広場

新規児童・生徒募集中!



こども整体 + 右脳教育 + 食育 でこどもの成長を育てます!

「わくわく広場」では、ご家族の不安に寄り添い、ご相談しながら、私たち独自のこども整体・食育・右脳トレーニングなどを軸に、お子さま一人ひとりに最適な療育プランをご提案させていただきます。

うちの子、だいじょーぶ!かな?

- 少しも我慢できない
- 成長が遅いだけ?
- こだわり強すぎ?

発達障がいという言葉だけは知ってても解らない事だらけですよね。
不安は感じているけれど、いきなり専門の窓口に行くのも違う気がする……。
何だかモヤモヤして不安になっていませんか。大丈夫ですよ。
まずはありのままをお話しに来てください。(事前にお電話をお願いします)

児童発達支援

発達障がいやその心配のある小学校入学前の未就学児を対象にした通所訓練施設です。
お子さま自身の困りごとを軽減させることを目的とし「小学校入学」をできるだけスムーズに迎えることができるように支援をおこないます。

コミニケーション力の育成から、社会適応性や生活習慣、学習支援等、個々の発達課題に応じた個別療育をおこなっています。



放課後等デイサービス

学校在学中で発達に障がいのあるお子さま、または支援が必要なお子さまが、放課後や長期休暇中に療育を受けることができる施設です。
家庭や学校生活以外で交流できる機会を増やし、お子さまの自立、集団生活や地域の中での生活が継続できるように支援をおこないます。





見学・体験 随時受付中!

愛YOU わくわく広場

愛媛県松山市山越5丁目5-20 1F
https://houkagohiroba.com
089-910-4858

お問合せはお電話・LINEでお気軽に♪

◎次回の発刊は令和3年6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 ●電話 089-909-9855 ●info@docomama.com ●http://www.docomama.com/

ドコママ食文化研究会セカンドシーズン

キラリ調理の裏ワザ&マメ知識 ママの毎日ごはん

公式LINEはじめました！！

昨年度スタートした「食文化研究会」は今シーズンより「ママの毎日ごはん」としてドコママ食育応援メンバー（松山短期大学 垣原登志子教授監修）が**ここでしか知れないマル秘時短レシピや調理の裏ワザ&豆知識をお届け**していきます♪
登録することで体験型イベント情報やプレゼントがGET出来るチャンスも！



監修/松山短期大学 教授
垣原 登志子 先生



また災害時に備えた乳幼児の食に関する情報も発信していきます。
是非、こちらの二次元コードを読み込んでお友だちになって下さいね☆
さらに!お料理写真の投稿など参加することでポイント付与!
貯まると電子マネー500円分をプレゼント。
今ならお友だち登録で20ポイント（200円分）のポイントをプレゼント!!
たくさんの毎日ごはんアンバサダーメンバーをお待ちしております!
（ドコママ食育応援メンバー　石井けいこ　こまめハウス+代表）

大募集!! 毎日ごはんアンバサダー

毎日の食事についてお困りごとや悩み事も随時募集中!!

毎日の食事について知りたい・体験したい・伝えたい人を募集します
メンバーには時短マル秘レシピ、お得な情報やプレゼントがGET出来るビックチャンスあり♪

こまめの cool beans コラム

「ゆっくりしたいから子どもを預ける のって…私のわがままなのかな？」

近くに頼れる実家がある人はいいな…。旦那さんは仕事でいないし休みの日はゆっくりしてもらいたい…。私には頼れる人がいないけど何かあった時に預けれる場所や頼れる人が欲しい…あっ！でも今、仕事してないから預かってくれる場所なんてないよね…。赤ちゃんまだ小さいし。ゆっくり出来るのはまだまだ先。

私自身、そんなことを感じながら第一子の子育てをしていました。

四月にオープンしたdou-douは「愛媛でも珍しい一時保育専門の託児所」。

オーナーの山口さんは預けたい時に預けられる場所がない、気軽に家庭環境や仕事の有無を問わず「今」預かってくれる託児所が欲しい！という経験をし「第二の実家のような場所をそしてもう一人のママ友になりたい」と願いを込めて一時預かり託児ルームdou-douを作りました。

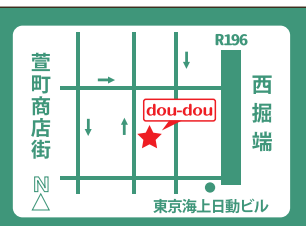
このコーナーでは、オーナーの想いや、子育てをしていく中で少しでも役立つお話しをお届けしていきます。



コラム / こまめハウス+ 石井けいこ

dou-dou

一時預かり託児ルーム



DOUDOU20210403

Open 月～土 9:00～17:00 当日受付15:00まで（日・祝祭日休み 土曜は予約のみ）
Tel/fax:089-993-8853　Mail:doudou20210403@gmail.com
愛媛県松山市松前町２丁目4-3 シェレナ本町 1F

育児関係　家族・人間関係　仕事関係　発達障がい　食育　etc

docomamaから子育て中のママへ 一人で悩んでいませんか



ドコママHPに居るこのウメさんのイラストが相談室の入り口です。

そんな時は、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。　運営:ドコママ【子育てお悩み解決探偵団】





ご相談事例

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!!

子どもが病弱で、欠勤や早退等で職場に迷惑をかける

【相談】小学4年生と1年生の子供を持つシングルマザーです。下の子が病弱なため、風邪をひきやすく熱を出して学校を休むことがあります。フルタイムで働いていますが職場に行かないと業務はこなせず、仲間に迷惑をかけてしまいます。私の両親は山間部に住んでいるので、急な対応は難しいです。同じ様な境遇の方にどうしているのか聞きたいです。

4月は17件のご相談が寄せられています

相談無料! 操作簡単!

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。

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）

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！

夢ふうせん&竹のお茶屋で500円以上のご飲食をされた方



駄菓子のプチセットをもれなくプレゼント!!

夢ふうせん CAFE DINING
Cafe 竹のお茶屋

【お問合せは】
まごころのケア ひがし野
089-914-3300まで

松山市御幸町2丁目6-45　営業/月曜日～土曜日(日休み) 11:30～15:30(LO15:00)
松山市東野4丁目12番10号　営業/月曜日～土曜日(日休み) 9:30～16:00

来店時にクーポンをご提示ください

対象期間:令和3年5/20～6/19まで

大人も一緒に遊べる! 楽しめる! KIT PLAY 遊び放題

クーポン提示で 500円引き



【利用条件】
●KIT PLAY2時間以上のご利用が必要となります。
●1グループでの500円引きとなります。
●他のクーポンやサービス券との併用はできません。

KISUKE　対象期間:令和3年5/20～6/30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

ドコママ読者限定コース！

大人可愛いメイクアップレッスン♪
垢抜けエステ「と」ママメイクアップレッスン（60分コース）5500円を
3500円
クーポン提示で



KIRA natural & medical SINCE 1969
TEL089-923-5004　松山市久万ノ台1247-11
●休/火・日・祝　●営業/10：00-18：00(要予約)

対象期間/令和3年5/20～6/19まで

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）



来店時にクーポンをご提示ください

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）

対象期間令和3年5/20～6/19まで

ママさんと子どもに優しいお店です♪



クーポン提示で キッズメニュー 全て100円引き
※1枚で1グループに限ります
来店時にクーポンをご提示ください

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

対象期間/令和3年5/20～6/19まで

Betty Crocker's ベティクロッカーズ バーディースクエア重信



ランチとスイーツの セットメニュー 全て100円引き

ゆったりとした座席スペースを確保した広い店内です。お子様連れでご安心してご来店ください

愛媛県東温市志津川1489-1
TEL 089-964-7078
営業/10:00～21:00(L.O19:00)
日曜 営業定休日/無休

対象期間/令和3年5/20～6/19まで

ネイル用品 ALL20%OFF



NAIL ARTIST ACADEMY ネイルアーティスト学院
松山市衣山パルティフジ衣山2F
☎089-989-8688

対象期間/令和3年5/20～6/19まで

宅配専門 釜めし全メニュー ひと釜につき200円引き

お届け時にクーポンをご提示ください



期間中何回でも利用可能!

宅配釜めし 釜しょう 松山南店

対象期間:令和3年5/20～6/19まで

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
平日のみ利用可能
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

対象期間:令和3年5/20～6/19まで

レストラン カフェ haco.



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♪

来店時にクーポンをご提示ください

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）

対象期間:令和3年5/20～6/19まで