

docomama plus 7

2021 July vol.170

TSU・NA・GUオンライン
子育てセミナー

そもそも発達しょうがいって何なの?
うちの子だいじょーぶ!かな?
VOL1

調理の裏ワザ&マメ知識
「ママの毎日ごはん」
アンバサダー募集中

子育てママが選んだ
ドコママTSU・NA・GU
クーポン

ママさん素敵に変身物語♥Act7

読者プレゼントあり

ホームページをCheck

撮影／フォトグラファー 小室 直子

ドコモ二会員募集中!
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8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8月開催講座

申し込み受付期間 2021年7月15日(木)～ 抽選のイベントは7月31日(土)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。

菊間瓦で手形、足形をとろう

本物の菊間瓦に
お子様の手形や足形を残す、
人気の体験型イベントです。

日時 令和3年8月2日(月)
①10:10～10:30 ②10:40～11:00
③11:10～11:30 ④11:40～12:00

講師 菊貞氏
●小泉製瓦有限会社 かわらや「菊貞」代表

定員 各回5組 先着順

材料費 瓦1,500円/枚

※制作に必要な道具は全てご用意します。※完成品は40日後以降に、「てくるん」にてお渡しいたします。

最新リズム系エクササイズ! POPPILATES

音楽に合わせてピラティスやヨガの動きにトレーニング要素の強い動きを加えることで、達成感や爽快感を味わえます!

日時 令和3年8月2日(月)
①12:45～13:15
②13:30～14:00

講師 竹中 由梨氏
●四国初ポップピラティスインストラクター

定員 各回5組 先着順

服装 動きやすい服装

持参物 お飲み物・タオル(汗拭き用)

※お子様づれの場合未就学児までOK!

親子ふれあい遊び

子どもの持って生まれた遊びの能力を、
親子で引き出すふれあい遊び♥

日時 令和3年8月10日(火)
①10:30～11:15
②11:30～12:15

講師 みやざき みき氏
●輝きベビートレーナー
●元、子育てひろば相談員

定員 各回5組 先着順

服装 動きやすい服装

対象 0歳～3歳

親子で初めての針育

4～10歳のお子さんと保護者対象に、「おやすみくまちゃんストラップ」を縫います。

日時 令和3年8月16日(月)
①10:30～11:15
②11:30～12:15

講師 福田 真由美氏
●針育講師・ゆずめろん。

定員 各回5組 抽選

材料費 800円/個 持ち物など道具もご用意します。

対象 4～10歳のお子さんと保護者

託児 500円/1名(先着6名)

親子ハーバリウム体験

夏休みの思い出や自由研究に
ハーバリウム体験してみませんか。
9月の敬老の日に、おじいちゃん、おばあちゃんへのプレゼントにもいいですよ!

日時 令和3年8月16日(月)
①12:45～13:30
②13:45～14:30

講師 古﨑 恵美子氏
●一般社団法人 日本ボタニカルセラピスト協会 代表理事

定員 各回5組 抽選

材料費 500円/個

対象 3歳～小学生

キッズマネースクール

お店やさんごっこで楽しく遊びながら「お金の大切さ」「親への感謝」を学びましょう!

日時 令和3年8月23日(月)
10:30～12:00

講師 門田 智之氏
●子どものお金先生(日本こどもの生き抜く育成協会)

定員 親子5組 抽選

持参物 ハサミ、色鉛筆

対象 4歳～10歳

※4歳以下のお子様は保護者の方が一緒にご見学をお願いします。

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 ライフニュースで 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。
コロナ対策も万全!完全予約制で、他のお客様との接触もなし♪

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!

キッズスペースあり

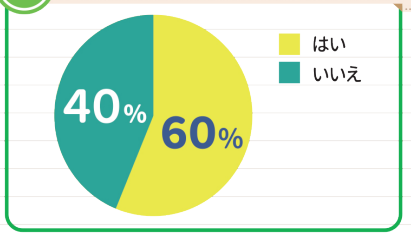
☎090-7787-2357(平日:9:00~18:00)
詳しくは、カラーキューブ 愛媛 検索
〒791-2112 愛媛県伊予郡砥部町重光 202-1
アパートメントハウス Sumu1-C 駐車場2台あり
HPはこちら▼

ママの毎日ごはん

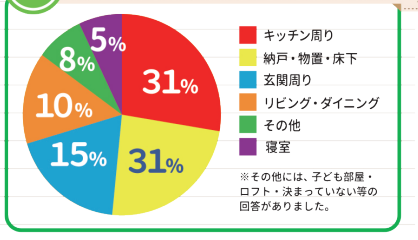
ドコママ食文化研究会セカンドシーズン キラリ 調理の裏ワザ&マメ知識

今回の「ママの毎日ごはん」は、ドコモ二会員のみなさんへ「防災用食品の備蓄について」アンケートにご協力いただいた結果をお知らせします。

Q1. 災害時用に食料品を備蓄していますか?

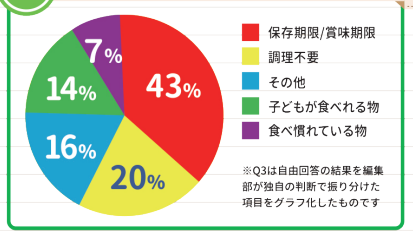


Q2. 防災用食料の収納場所はどこですか?



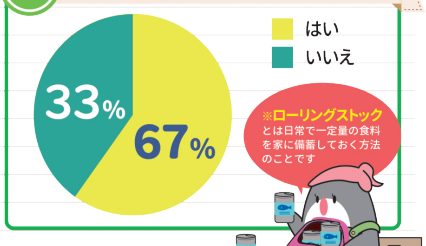
※その他には、子ども部屋・ロフト・決まっていない等の回答がありました。

Q3. 食品を選ぶ際のポイントは何ですか?



※Q3は自由回答の結果を編集部が独自の判断で振り分けた項目をグラフ化したものです

Q4. ローリングストックという言葉を知っていますか?



※ローリングストックとは日常で一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです



Q5. 防災用食品の備蓄に対して知りたいことはありますか

- 家族の人数によってそれぞれどのくらいの量をストックしておくのがいいのか?
- 防災用の食品で、おすすめする物はありますか?
- 美味しい備蓄用の食品があれば知りたいです。
- 栄養のバランスをどのくらい考えておくといいの?
- もしものとき、公的な支援はいつ頃から受けられるようになりますか?
- 適切な置き場所ってあるの?
- みんなどんな防災用食品を備蓄しているのか知りたいです。
- そもそも何を用意したら良いのか解りません。

等々、色んなお声を聞く事ができました。これらのアンケートを参考に公式LINE「ドコママの毎日ごはん」で知りたい事の回答や、防災時に備えた乳幼児の食に関する情報を発信していきます♪



みなさん公式LINEのお友だち追加はお済みですか♪

お友達登録はこちらから▼

続々とお友だちが増えています!ありがとうございます(≧▽≦)
左の二次元コードを読み込んでお友だちになってこんなレシピや裏ワザが知りたい!
子どもの食生活について悩みがある!などお気軽にメッセージを送って下さい☆
お料理写真投稿やイベント参加などでポイントが貯まります♪
50ポイント貯まると電子マネー500円分をプレゼント。
(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)

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。



これからも
兄妹弟なかよく元気に
大きくなぁれ♡

幸山 晃士(こうやま あきと)くん
H24年10月2日生まれ

幸山 智惺(こうやま ちさと)ちゃん
H29年5月10日生まれ

幸山 晴斗(こうやま はると)くん
R1年5月24日生まれ



片山 千愛(かたやま せな)ちゃん
H26年3月7日生まれ

片山 恵愛(かたやま えな)ちゃん
H27年9月1日生まれ

片山 來愛(かたやま らな)ちゃん
H29年6月19日生まれ

片山 望愛(かたやま もな)ちゃん
R3年3月1日生まれ

お調子者の4姉妹♡ これからもたくさん笑って、たくさん泣いて、いつまでも仲良し4姉妹でいてね♡



いつもみんなに
笑顔をありがとう☆
これからも
よろしくねっ♪

末廣 一織(すえひろ いおり)くん
H27年11月14日生まれ



小さなお母さん♡
日々女子力UP中↑↑↑

石井 遙夏(いしい はるか)ちゃん
R1年6月14日生まれ

カーライフローン
特別金利キャンペーン
2020年1月4日現在

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!
固定金利/最下限金利
通常金利 年3.4% → キャンペーン金利 年2.9% → 年1.5%(保証料込み)
金利優遇 最大▲1% リピートプラン さらに▲0.4%

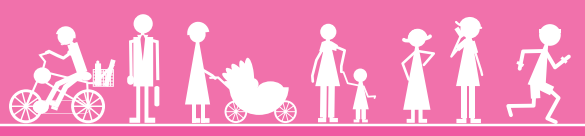
次のお取引内容に応じて金利を引き下げいたします。
①給与振込(5万円以上)…▲0.5% ②年金振込…▲0.5% ③財形貯蓄…▲0.5%
④住宅ローン(住宅金融支援機構含む)…▲0.5% ⑤しんきんVISA…▲0.2%
⑥家計決済BS(実績2件以上)…▲0.2% ⑦定期積金契約額50万円以上または「積まずやりくり上手(定期積金)」契約…▲0.2% ⑧定期預金100万円以上…▲0.2%

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

ママにおすすめ スライドドア

オンライン座談会では、子育て中のママから、スライドドアの車の利便性についてよく尋ねられます。そこで子育てに便利でママにおすすめのトヨタのクルマを、愛媛トヨペットの女性スタッフに聞いてみました。





空港通本店 兵頭スタッフ

VOXY おすすめPOINT

①運転しやすい広々とした視界
・ボンネットが短く、高さがあって、大きなフロントガラスで広い視界を確保しています。

②シートアレンジが豊富
・レバー1つでシートを横へ、後ろへスライドできます。
・お子さまのお着替えスペースもゆったり確保できます。
・ベビーカーを足元に置く事ができます。





四国中央店 押条スタッフ

ROOMY おすすめPOINT

①後部座席が広い
・後部座席が広々としているので、楽にお子様をチャイルドシートに乗せれます。
・ゆとりの車内スペースは、お子様をチャイルドシートに乗せる際も、正面からベルトを締めれます。

②お子さまも乗り降りしやすい低床フロア
・ルーミーならではの低床設計と、握りやすいグリップが装備され、小さなお子様も安全に乗り降りできます。





四国中央店 安藤スタッフ

SIENTA おすすめPOINT

①低めの乗り込み設計
・地上から330mmの低めの乗り込み口設計の為、お子様やご年配の方も足を簡単に上げ下げして乗り降りできます。

②セカンドシート周辺の充実した装備品
・ワンタッチのレバー操作で、セカンドシートを折りたためます。
・高い室内は、お子様の着替えや、万一のおむつ替えも楽にできます。

●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

マスク生活の夏は、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が多くなります。今回は、そうしたトラブルを防ぐスキンケアの方法やマスクをしたままのメイクアップポイントを、メイクアップセラピスト・キャリアカウンセラーとして活躍中の本田純子さんをお迎えして開催します。



◆テーマ／「家族みんなのスキンケア&美眉メイクのコツ」
※当日は、洗顔の疑似練習用にキッチンペーパー1枚（なければティッシュペーパー3枚）をご準備ください。メイクしたままご参加できます。
◆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ので予めご了承ください）



【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。

地域の皆さまと共にまちを豊かに。
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

こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol.106 mikan cafe



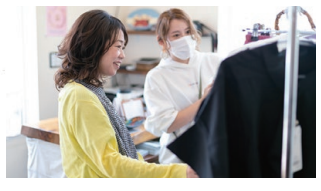
Chocolate×COLOR CUBE×studio switch.とで ママさん素敵に変身物語 ～まゆママ編～



子育てに没頭している内に「おしゃれ」は諦めてしまっていたアラフォーママです。そんな時にずっとまっていた企画がはじまり、今回、自分では分からない魅力を引き出してもらいたくて、おもいきって応募してみました。



髪質と正反対のヘアスタイルにすると長持ちしにくいので、ご本人の髪質を活かし、扱いやすく指通りが良くなるようにカットして髪を巻いています。また今回はセルフセットが出来ることも意識したヘアスタイルをご提案しました。





▲「可愛い」が好きなまゆさんのパーソナルカラーは「冬」。パーソナルカラーと顔タイプ診断をもとに、まゆさんの好きな可愛いいと、大人っぽさをプラスして、シンプルだけど服の色や素材で艶のあるコーディネートにしてみました。

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ではまゆ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♪

まゆさんの感想



オーナーの宮岡さんはじめ関わっている皆さんのプロとしてのこだわりに感動しました。
「オンラインでも小顔に見えるヘアスタイルがいいなぁ」と言う我儘なリクエストでしたが、予想以上に応えてくださいました。とにかく楽しかったです♪

chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

前髪は、隙間を出すことでレフ板変わりになりお顔が明るくなります。前髪のすぐ横、目尻から生え際の顔周りを埋めること（サイドバング）で小顔効果がえられます。



少しも我慢できない　成長が遅いだけ？　こだわり強すぎるみたい？

うちの子、だいじょーぶ！かな？

発達障がいという言葉だけは知ってても解らない事で一杯です。
不安は感じていても、いきなり専門の窓口に行くのも迷ってしまう…。
そんなモヤモヤ、ひとりで抱え込んで悩んだり、不安になったりしていませんか？

こども整体＋右脳教育＋食育
でこどもの成長を育てます！

愛YOU
児童発達支援
放課後等デイサービス
わくわく広場
愛媛県松山市山越５丁目5-20　1F
http://honkagohiroba.com
☎089-910-4858
お問合わせは、お電話・LINE お気軽に



そもそも発達障がいって何なの!?

VOL.1

私が思うこと

発達障がいがあっても無くても、一人ひとりに個性があり、得意なこと、不得意なこと、好きなこと、嫌いなことがあります。

一人ひとりの個性を尊重することは、ただ好きなことばかりをさせることではありません。時には叱ることも必要です。けれど、そこには必ず「愛」があります。

発達障がいだからと成長を諦めるのはまだ早いかもしれません。まだお子様には未来があり、可能性があります。

さて、一般的には、発達障がいは「生まれつきの脳の障害」「先天性のもの」とされています。しかし、脳科学の観点では脳は生まれた時は未熟で約6年かけて完成していくものです。つまり、脳の発達発育には、遺伝子的な要因よりも、生まれてからの6年間が大事なのです。





脳の発達の順番

人の脳は大まかに「脳幹」「大脳辺縁系」「大脳新皮質」の3つに分けられます。生まれた赤ちゃんの脳は、脳幹から順番に発達していきます。例えば、生後2～3ヵ月の間に手足をばたばたさせたり光に反応するようになり、うつ伏せで這うようになると物の輪郭がわかるようになります。生後1年になると手で物を掴むようになり、見ている対象の細部がわかるので人の顔が判別できます。

うちの子大丈夫？

お子様がどの発達段階で順番を飛ばしてしまったのかは、手や足の使い方でおおよそ見分けることができます。

	手	足
脳幹	両手を使える	うつ伏せで這う
	物を握る	手と膝ではいはい
大脳辺縁系	つかまり立ち	
	両手でバランスをとる	手を使わずに歩く
大脳新皮質	両手を使える	歩く・走る
	利き手を器用につかう	利き足を器用につかう

「子どもにはこんなことができるようになって欲しい」というお母さんお父さんの希望も是非お聞かせください。スタッフ一同、いつでもご相談に対応いたします。



放課後等デイサービス
愛YOUわくわく広場代表
友田義大
歴20年の現役整体師として
地元松山の健康と笑顔に貢献
3児のパパであり、全国8店舗展開するオーナー



熱中症は予防第一！

今年度から熱中症の危険が特に高くなると予想される場合に、「熱中症警戒アラート」が発表されます。

「熱中症警戒アラート」が発表された場合は、

①外での遊びや外出はできるだけ控えて、暑さを避けましょう。

②いつも以上に「熱中症予防行動」を心がけましょう。



対策①　周りの大人が気にかけよう

子どもは体温調節機能が未熟で暑さ調節がうまくできず、暑さやからだの不調を自分の言葉で十分に訴えることができないため、汗や体温、顔色や泣き方など、いつもと違う様子はないか気にかけましょう。

対策②　規則正しい生活と十分な睡眠を

不規則な生活や睡眠不足は、熱中症を引き起こしやすくなります。日頃から早寝早起きを心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。

対策③　定期的に休息してこまめな水分補給を

子どもは新陳代謝が活発で、汗やおしっことしてからだから出ていく水分が多く、脱水になりやすいため、遊んでいる時など定期的に休ませ水分補給をしましょう。通常は水かお茶で十分です。戸外でたくさん汗をかいたような時はイオン飲料などでもいいですが、甘い飲み物は食事に影響しますので控えましょう。

対策④　熱や陽射しから守ろう

からだに熱がこもらないような素材や薄い色の服装を心がけ、日光を遮る帽子を使用しましょう。

対策⑤　地面の熱に気をつけよう

身長が低い子どもやベビーカーの中は大人よりも地面からの距離が近く、地面からの熱を受けやすくなります。子どもの様子に特に注意しましょう。

対策⑥　室内でも注意

室内でも熱中症は起こります。風通しのいい部屋で過ごし、室温が28℃を超えないようにエアコンを利用しましょう。





熱中症かなと思ったら

○からだを冷やす　涼しい所へ移動し、首やわきの下、足の付け根を冷やす。

○水分補給　塩分が入った飲み物は体に水分が早く吸収されます。

こんな時はすぐ病院へ

- 38℃以上の熱がある
- 汗が出ない、皮膚が乾燥する
- おしっこが出ない

症状が進むと

- ぐったりする、いつもよりぐずって泣きやまない
- 水分を飲まそうとしても飲まない、吐く



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）
9時～17時

実践！子育てコーチング

我慢が多い今、わが子を伸ばす「3つのコツ」



こんにちは！楽育プロコーチのごえちゃんです。
コロナ禍で我慢をすることが多い今、どう子育てをしていけばいいのか悩んでしまいますよね。ママもパパも子どもたちも、それぞれ本当によく頑張っています。
今回は、こんな時だからこそ出来る子どもを伸ばす3つのコツをお伝えします。

①感情をしっかり味わわせ感情コントロールカアップ

乳幼児期から出来る感情コントロールの力を育むコツは、感情をしっかり味わわせること。特に怒りや、やりたくないなどのネガティブな感情を味わわせてあげましょう。具体的に「怒りたいんだよね」「いやなんだよね」「泣きたいよね」と、子どもの気持ちを代弁しながら、しばらく見守ります。

抱きしめてあげるともっと効果的。

これがなぜ大事なのかというと、人は感情を味わい切ったら手放すことができ、自ら気持ちを切り替え前向きに進もうと思えるからなのです。

さらに、親が気持ちを代弁することで共感を示すことが出来るので子どもが落ち着きやすくなります。このように感情の味わいを繰り返すことで感情コントロールが上手になるのです。

ネガティブ感情の負債を溜め込むこともないので、いつも心が軽やか♪

軽やかだからいきなりキレたりぐずりが長引くこともありません。



②大好き・ありがとうの言葉で心を元気に！

我慢が多いと感情も不安定になりやすいですよね。そんな心への特効薬は愛♡

子どもが一番欲しいものはおもちゃでもおやつでもなく、愛♪

意識して「大好き」「ありがとう」を言ってみましょう。

言っている私たちの心も癒されます。

さらに、子どもも真似をして家族やお友達に愛を配る存在になっていきます。

③親自身が自分の頑張りを癒そう

①の子どもにネガティブ感情を味わわせることとは、言い換えると子どものネガティブ感情を受け止めてあげること。受け止める側にとっては結構キツい！「心の余裕があれば出来るんだけど…」そうなんです！子どもを伸ばすためには親の心が元気であることがとっても大事なのです。

頑張り屋さんほど自分を後回ししがち。しんどい時には自分にこう問いかけてみて。「私、頑張りすぎてない？」親が自分自身を大切にすることは子どもを大切にすることとセットですよ☺



なか　ごえ
中越 こずえ
Profile
●えひめコーチングプロッサム代表
子育てやママのイキイキライフスタイルをサポートするコーチングが得意。セミナーや講演は楽しくわかりやすいと好評。
「YouTubeでも発信中！」

～"私らしく"子どもを伸ばすママになるための90日レッスン～
『楽育コーチングパーソナル90』受講生募集中!!
詳細http://ameblo.jp/goegoecoach2009/

まちコミュスポット てくるん
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。

『消極的な子の伸ばし方』

日時　令和3年 7月5日(月)　10:30～12:00

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

アーキテクト工房pureの家づくり


代表取締役
高岡 文紀

【デザイン】
何年経っても飽きることない、シンプルでありながらも個性が光るデザイン。

【高性能・耐震性】
断熱・気密・計画換気をバランスよく整えることで、季節を問わず少ないエネルギーで快適に過ごせます。
金物工法による強い構造体。

【自然素材】
人と同じように呼吸する自然素材は、心地よさ・耐久性・経年変化による美しさがあります。

「五つ星の快適」を是非日常に。

ママライターの声

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pure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♡





TSU・NA・GUぷろじぇくと VOL.1

住まう

Let's start building a wonderful house

夢のマイホーム？夢ではありません。じっくりと相談や計画を立てて準備をすれば、あなたに合った素敵なマイホームが手に入りますよ♪



マイホームのデザインから資金の相談まで
頼れる愛媛の建築会社を紹介 !!

あなたの家づくり、一緒にバックアップ! ドコママライター募集

わからない事だらけの家づくり。なのに気軽に専門家には相談しにくかったりしませんか？ドコママライターとして気になる会社で家づくりのノウハウや、会社の特徴などなど、ママ目線で聞いちゃいましょう!!

ドコママにライター募集のメールを送る → このコーナーで紹介の会社にドコママスタッフと一緒に取材 → 話を聞いた感想をドコママへ投稿 → 貴方の感想はHPの「住まうぷろじぇくと」に掲載

ライター費用が貰えて知識も貯まる！Wでお得なライター募集は

ドコママ編集部/ info@docomama.comまで

ライター希望とご明記のうえ、お名前と、ご連絡先を入れてお送りください。折り返し詳細の打合せをさせて頂きます。



スッキリ解決 家づくり用語



不動産や住まいに関する用語は知らない事で一杯。でも、知っていれば不動産の情報を見る時、家づくりを相談する時、などなど役立つ事請け合いです。ドコペンファミリーが少しずつ解説していきます♡

㎡・坪で表示している土地や建物、どれくらいの広さなの？

不動産広告の場合、面積を坪数だけで表示する事はできません。㎡表記に補足として○○㎡(○○坪)と表示されます。
坪と㎡の正確な換算は
㎡から坪は○○㎡×0.3025＝○○坪
坪から㎡は○○坪÷0.3025＝○○㎡
で計算します。普通、不動産の面積表示は、小数点以下2桁までを表示しています。

広さは1坪(3.31㎡)畳約2畳分が目安です。ただし、畳は地域によって呼び方が違がっていたり、それによって大きさも異なっている事を踏まえておいてください。

大体の広さはこんな感じで掴んでください
1㎡＝0.3坪（1m×1m）
1坪＝3.3㎡（畳2枚分）
1帖＝1.65㎡／0.5坪（畳1枚分）

一軒家にいろんな呼び方があって？

一軒家を指している表示には「一戸建て」、「分譲住宅」、「建売住宅」、「注文住宅」、「自由設計」、「中古住宅」…いろんな呼び方あります。

まず、一戸建ては「賃貸」と「購入」に大きく分かれます。

「分譲住宅」と「建売住宅」は住宅の売り出し方に違いがありますが、土地と建物を一緒に購入するということでは、ほぼ同じと捉えていいと思います。

また、それぞれに新築と中古があります。分譲マンションにも新築と中古があります。
注文住宅、自由設計は自分の好みに合わせて建築する新築の家です。

中古住宅は既に建ててから年数が経過している一軒家です。



ゆずめろん。の親子で出来る針育レシピ

このコーナーでは、お子さんと一緒(4歳～)に作れる手芸レシピを紹介しています。

簡単に縫える手ぬぐいクールネック

用意するもの

●手ぬぐい 1枚　●糸　●針　●はさみ

作り方

❶ 手ぬぐいを図のように折る

半分に折る(外が表)

さらに

真ん中が1cm重なるように折る

❷ 両端を縫う

❸ 表に返しアイロンをあてる

❹ 図のように縫う
(なるべく玉止めは内側に)

中心

保冷剤の幅
(ここに保冷剤を入れる)

保冷剤が首にあたるようにかけ、両裾を結ぶかゴムでとめて使ってください。

暑くなりますので熱中症には気を付けて快適な夏をお過ごしください。



ゆずめろん。
@福田真由美

●ブログ
https://yuzumeron.amebaownd.com/

愛媛県・愛顔県からのお知らせ　愛顔感動ものがたり
「感動のエピソード」「愛顔の写真」大募集！

人と人との助け合い、支え合いの根底には「愛」があります。困難にくじけることなく挑戦し、道が開けた時には「笑顔」がこぼれます。

そうした「愛」と「笑顔」が結ばれて生まれた言葉が「愛顔(えがお)」です。「愛顔あふれる愛媛県」を目指す愛媛県では、2014年度より愛顔(えがお)感動ものがたりを実施、今年は、令和3年**5月6日(木)～8月20日(金)**の期間で全国の皆さんが体験した「愛顔(えがお)」あふれる感動のエピソードと写真を募集します。



【エピソード部門】

ご自身の体験に基づいた感動のエピソードを800字以内で募集します。

苦しい時、悲しい時、あなたを励まし助けてくれた人は誰ですか?愛する家族、大切な友人、かけがえのない存在・・・あなたが体験した愛顔(えがお)あふれる感動のエピソードをお寄せください。

イッセー尾形さん(俳優)、神野紗希さん(俳人)らが審査委員を務め、知事賞、特別賞をはじめ各賞を決定し、受賞作品は作品集(小冊子)にし広く配布するほか、知事賞2作品は、愛媛県出身の声優・水樹奈々さん朗読による動画作品を制作し全国へ発信します。

【エピソード部門の細詳は、コチラ】▲

応募先 お問合わせ先
愛媛県観光スポーツ文化部文化振興課
「愛顔感動ものがたり」作品募集係
TEL 089-947-5581　FAX 089-913-2617
E-mail bunkashinko@pref.ehime.lg.jp
URL https://www.pref.ehime.jp/h14300/kandomonogatari.html

【写真部門】

「愛顔(えがお)」あふれる感動の写真を募集します。ジャンルは問いません。

赤ちゃん出産直後のご両親の愛顔(えがお)、孫の七五三の時のおじいちゃん・おばあちゃんの愛顔(えがお)、学校入学時のわが子の愛顔(えがお)、愛するペットが飼い主に見せる愛顔(えがお)など、あなたが写した愛顔(えがお)あふれる感動の写真をお寄せください。

イッセー尾形さん(俳優)、神野紗希さん(俳人)らが審査委員を務め、知事賞、特別賞をはじめ各賞を決定し、受賞作品は作品集(小冊子)にし広く配布します。



URL https://egao-ehime.jp

応募先

お問合わせ先
松山市一番町1丁目1-1
(学)河原学園 学園本部「愛顔の写真館えひめ」作品募集係
E-mail egao@kawahara.ac.jp
TEL089-943-5333　FAX089-934-3444

こまめのcool beansコラム

みなさん、「ママの毎日ごはん」の記事はご覧になりましたか?

今回は「防災用食品の備蓄について」のドコモニアンケートの集計結果をまとめてみましたので参考にしてみて下さい。

さてみなさん、「食育」と聞いてどんなイメージを持たれますか?「食育」とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」(農林水産省)

「子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けること」(文部科学省)

食に関する全てのことを「食育」といいます☺

難しく考えずお子さんと一緒に食べ物が出てくる絵本を読んだり、一緒に食材の買い物に行ったり、お箸を並べるお手伝いをしてもらったりどんなに小さなことでも食に関することであれば何でも「食育」なんですよ。

また結婚してお子さんの離乳食作りをきっかけに初めて料理と向き合ったママ・パパもいらっしゃることかと思います。お子さんを通してママ・パパ自身も改めて「食」について学ぶきっかけになっていただければ嬉しいです。

夏を本格的に迎えるこれからは高温多湿になり食中毒も気になる季節、手洗いはもちろん調理の際も衛生管理に気を付けながら食事作りをして下さいね。



コラム/こまめハウス+
石井けいこ

知ってましたか?
毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



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

おもちゃ病院　無料(部品代は有料)

壊れてしまった大切なおもちゃ、捨てる前に修理してみませんか?

7月25(日)
①10:00～11:00
②11:00～12:00
③13:00～14:00
④14:00～15:00

要予約



※てくるんHPおもちゃ病院ページ「おもちゃの修理のお願いとご注意点」を必ず確認のうえ、ご参加ください。

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
☎089・904・5728　10:00～20:00

ドコママ配布スタッフ募集!

ドコママを当社指定場所へ届けていただくお仕事です!

急募

[募集地域] 城西・松前・伊予市方面
●募集人員／1名　●配布料金／1件125円
(同じ敷地内に複数ある場合は2件目から50円単価になります)



募集条件
■毎月20日くらいから(月によってかわります)
23日ぐらいの2～3日間で配布できる方
■ドコママ事務所まで荷物を取りにこられる方
■事故回避のためお仕事の間はお子さん連れでない方
■配布時のガソリン代は自己負担になります。

お問い合せ
サン・サン・ファミリー株式会社 ドコママ事業部
〒790-0924　松山市南久米町549番地1
面談あり
Tel.089-909-9855
※面談は当社事務所にて実施します。

ドコママ会員サイト
doco-moni 会員募集中

ドコモニ会員とは
●子育てに関するアンケート調査
●企業の子育て関連のイベントや商品開発をする際のモニタリング
●お得なイベント情報等の告知
●お子さん等、お誕生日や記念日のお祝いメッセージ
●ドコママ主催及びサポートしているイベント等への参加やモニタリング調査

会員登録をして
イベント参加でポイントGET
アンケートに答えてポイントGET

簡単登録 会員登録はこちらから
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。その後はご案内のとおりに進めばOK!
※迷惑メールを設定されている方は「@mr.fm」からの指定受信を設定してください。
※メールを送信する際に空メールが送れない場合があります。その際には、一文字以上入力して送信をお願いします。

e-KC Group
サン・サン・ファミリー株式会社
ドコママ編集部　〒790-0924 松山市南久米町549-1
☎089-909-9855
info@docomama.com
http://www.docomama.com/

500ポイント貯まれば500円分の商品券をプレゼント♪

＜ご不明な点等ございましたらお気軽にお問合せください＞

読者プレゼント

申し込み締め切り/R3年7月15日(木)まで

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

A 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

3名様



デイサービスの真心庵に併設された「駄菓子屋 蛍」。とりどりの懐かしい駄菓子で彩られた店内には、子ども達の元気な声と笑顔が溢れています。商品は“店舗で当選ハガキとの交換になります。”

B 駄菓子がいっぱい詰め合わせセット

お店の情報は上の二次元コードから▲

提供/駄菓子屋蛍inひがし野
Tel：089-907-4700

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。”

C 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▲

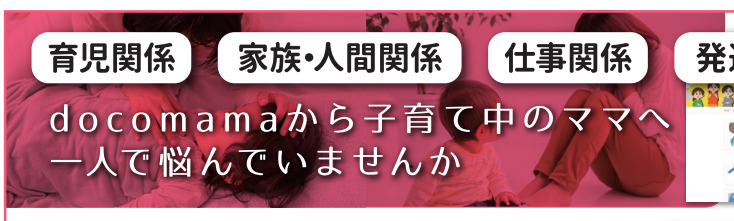
提供/ネイルアーティスト学院
Tel：089-924-3788

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、当選は自動的に無効となります。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。



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】



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。

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。

5月は14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)

◎次回の発刊は令和3年7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0089-909-9955●info@docomama.com●http://docomama.com

KDDI×ドコママプラス 特別コラボ企画

au PAY

au PAY（コード支払い）が利用できる新規導入店を紹介する、ドコママ独自のコーナーが始まりまーす♪（既に導入しているお店の名前も載りますヨッ!）



お店は載っていてもau PAYが使えなきゃ意味ないですよね。そこで、今月号はとってもメリットの多いau PAYを紹介します。

① 何と言っても、これからのお支払いは、スマホで。



※画像はイメージです。

あなたのスマートフォンがお財布代わりになります。現金もカードもいりません。

② au PAY（コード支払い）とは？

バーコードやQRコードでお支払いができるスマホ決済サービスです。スマホをお持ちのお客さまなら auじゃなくてもご利用いただけます！つかえる！たまる！ Pontaポイントがポンポンたまります。

③ au PAY（コード支払い）で支払うと、Ponta提携店舗でPontaポイントがダブルでたまる！

Ponta 提携店舗で Ponta カードを提示してお買い物すると、Ponta ポイントがたまる！さらに、au PAY（コード支払い）で支払うと、ダブルでポイントがたまります。デジタルカード以外でも、Ponta カードを提示すればポイントが付きます。

ココがポイント
au PAYはauじゃない方も使える!
とっても便利でお得なサービスだよっ♪



【ご利用条件】au PAY プリペイドカード＊のお申込みと au PAY アプリ（旧 au WALLET アプリ）が必要です＊au 携帯電話をご利用でないお客さまは au ID と au PAY アプリ（旧 au WALLET アプリ）が必要です。
※ au PAY（コード支払い）でのお支払いには au PAY 残高へのチャージが必要です。
※ 1回あたりのお支払い上限額は 250,000 円（税込）です。

つかいかたガイド au PAY アプリ（旧 au WALLET アプリ）でかんたんに始められます

STEP.1
au PAY アプリで初期設定を行う



STEP.2
au PAY 残高にチャージをする



STEP.3
お支払いをする



詳しくは右の二次元コードから

au 携帯電話をお持ちでない方も au PAY がご利用いただけます!

au PAY（コード支払い）を使ってみよう!
au PAY は、バーコードや QR コードでお支払い可能なコード決済サービスです。

メリット1 スマホだけでお買い物!!



au PAY アプリ（旧 au WALLET アプリ）をダウンロードしてご利用可能。

メリット2 おトクな特典ぞくぞく!!



200円（税込）ごとに1Pontaポイント＊1 たまります。クーポンなど、おトクな特典がたくさん。

メリット3 Pontaポイントがつかえる!たまる!



たまったポイントは、1Pontaポイント1円でチャージして使えます。

＊1：一部対象外の店舗・商品があります。

詳しくは右の二次元コードから

au PAYアプリ（旧 au WALLET アプリ）のダウンロード

Google Play または、App Store から【 au PAY 】で検索し、『au PAY アプリ（旧 au WALLET アプリ）』をダウンロードします。

【対象機種】iOS9.0 以上 /Android™4.4 以上のスマートフォン・タブレット
※3G 端末・iPhone 4s/5/5c・iPad（第 2 世代 / 第 3 世代 / 第 4 世代）・iPad mini（第 1 世代）は対象外です。

あそこも、ここも使えて、どんどん便利になるau PAY。
アプリを入れてない方は、この機会にダウンロードしちゃおう!♪



au PAY新規導入店のお店紹介は次回8月号から始まるよ～





ドコママのau PAY新規加盟店紹介コーナー・紙面イメージ▲

スマホ決済を検討されている店舗さま

新たにキャッシュレス決済の導入やau PAYも追加で導入を検討されているお店の方へ、導入の初期費用、入金手数料さらに、ドコママの紙面特別紹介枠でオトクに対応できる特別コラボ企画です。検討中のオーナーさま、この機会にドコママまでご連絡を!!

【お問合せ先】
info@docomama.com Tel:089-909-9855（代）

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!!

【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6/20～7/19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7/1～7/19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

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6/20～7/19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6/20～7/19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6/20～7/19まで

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6/20～7/19まで

ネイル用品 ALL20%OFF

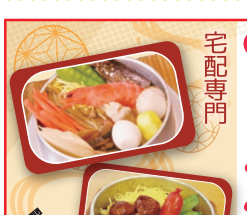


NAIL ARTIST ACADEMY ネイルアーティスト学院
松山市衣山パルティフジ衣山2F
☎089-989-8688

対象期間/令和3年6/20～7/19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6/20～7/19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



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6/20～7/19まで

選べるセットとおかわり自由なパンが魅力!



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

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6/20～7/19まで