ドコママプラス
docomaMa plus

8
2021 August vol.171

うちの子のピッタリさがそ☆
園特集

安産祈願
戌の日特集

子育てママが選んだ
ドコママTSU・NA・GU クーポン

読者プレゼントあり☑

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? VOL2

ママさん素敵に変身物語♥ Act8

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QR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9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 9月 開催講座

申し込み受付期間 2021年8月15日(日)〜　抽選のイベントは8月31日(火)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。

パパを育児に巻き込むコツ
パパ自ら喜んで関わりたくなる3つのコツ

日時 令和3年9月6日(月) 10:30〜12:00
講師 中越 こずえ氏
●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
定員 5名 先着順
託児 500円/1名(先着6名)

楽しく子育てする方法と、親子でつくる手形アート♪
子どもに掛ける言葉でイライラがニコニコに。親子で参加の子育て座談会と子どもと一緒に手形アートを楽しみましょう。

日時 令和3年9月6日(月) 12:45〜14:00
講師 松本 美知代氏
●NPO法人みんなダイスキ松山冒険遊び場
定員 5組 先着順
材料 手形アートの材料はこちらで用意します。
服装 多少汚れてもいい服
対象 0歳〜未就園児

数秘で分かるお子様の性格や才能♪
「数字には意味があります」
生年月日から読み解く
楽で楽しい子育てのヒント♡

日時 令和3年9月13日(月) 10:30〜12:00
講師 河野 綾氏
●星読み・月読み・数秘・星のタロットセラピスト
●こころ×スピリチュアルアドバイザー
定員 5名 先着順
託児 500円/1名(先着6名)

赤ちゃんの歯固め作り
歯の生え始めのムズムズを歯固めで解消♪天然木など赤ちゃんに安心な材料で作ります。

日時 令和3年9月13日(月) ①12:45〜13:15 ②13:30〜14:00
講師 佐伯 慶子氏
●mamacoco ashiato
●tiny teeth™認定講師、petapeta-art®インストラクター
定員 各回5名 先着順
材料費 1,500円
託児 500円/1名(先着6名)

親子でバランスボールエクササイズ
お子様をだっこしながらバランスボールを使って、音楽に合わせて弾んだり、ストレッチや筋トレをします♫

日時 令和3年9月21日(火) ①10:30〜11:15 ②11:30〜12:15
講師 中村 まどか氏
●一般社団法人体力メンテナンス協会認定バランスボールインストラクター
定員 各回親子5組 抽選
持参物 裸足になれる動きやすい格好、水分補給の飲み物、汗拭きタオル
対象 3ヵ月〜1歳半

たのしい音楽の時間
音楽に合わせて体を動かしながら、歌遊び・絵本あそび・リズム遊びを楽しみませんか?

日時 令和3年9月27日(月) ①10:30〜11:15 ②11:30〜12:15
講師 野間 裕史氏
●リトミック研究センター認定教室
●音楽教室はなうた　代表
定員 各回親子5組 抽選
持参物 動きやすい服装(保護者の方も)
対象 未就学児

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。
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!

☎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

☆キッチンばさみでお手軽カット
裏ワザ
野菜やお肉を切る場合、包丁を使わなくてはいけないと固定観念をお持ちではありませんか?
キッチンばさみを使用することで時短になりお魚の下処理も楽々出来ちゃいます♪
ボウルの上でカットすればまな板も不要。小口ねぎも包丁よりキレイに速くカット出来ますよ。
家族分の料理をまとめて作り、お子様用にはさみで食べやすい大きさにカットすることも出来るのでお子様用と分けて調理する必要もありません。
また小さなお子様に包丁はまだ少し怖いな…という場合でもはさみなら一緒にお手伝いしてもらうことも出来ちゃいますよ。

☆野菜の皮は剥かずにそのまま使用!
マメ知識
野菜の皮には栄養が多く含まれています。
ニンジンは皮ごと食べることでカロテンが2.5倍・ポリフェノールは4倍に!
ニンジンやごぼう・大根・なすはキレイに汚れを落としてそのままカットし使用。
ゴミも減るし調理行程が1つ減るので時短になります。
じゃがいもは皮つきのまま茹でることで栄養素を無駄なく摂る事が出来ますよ。
(芽や緑色の皮はソラニンという毒素なので注意が必要、下処理を行ってから調理してください)
他にも皮つきでも食べれる野菜や果物があるので調べてみると面白い発見があるかも!!
また大根葉やブロッコリーの茎にはビタミンが豊富に含まれています。
捨てていた部分も実は美味しく食べることができ食品ロスも回避できます。

みなさんが実際に行っている
調理の裏ワザ&豆知識を大募集!!
誌面にて採用された方には10ポイントプレゼント
たくさんの情報お待ちしております!!

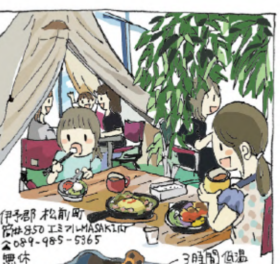
(ドコママ食育応援メンバー　石井けいこ　こまめハウス+代表)

おしらせ
防災と食に関する親子で体験できるイベントを8月に開催します。
詳しい日時は公式LINEでお伝えしますのでぜひ、今のうちにお友だち登録をお願いします。

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。

こどもとあるこ♪
おさんぽルポ
vol.107 CAMP #365

今年の3/22にオープンした、エミフルの敷地内にあるアウトドアcafe、CAMP#365(キャンプ365)。
店内にはオシャレなテントがいくつも張られ、メスティンやスキレットに乗ったごちそうを皆で食べる、子どもも大人も楽しめるカフェです。BGMも小鳥のさえずりでした。



伊予郡松前町
筒井850 エミフルMASAKI内
☎089-985-5365
無休

KID'S MENUはから揚げランチやホットケーキなど¥550。
プラス¥200で←このジュースの木飲み放題!

店内には小さなすべり台とボルダリングもあるので、すぐ動きたくなるお子さんも大丈夫♥ お子さんと日焼けしないキャンプご飯体験をしてみませんか?

イラストルポ しらかたみお

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

お出掛け中のクルマのトラブル

いよいよ夏休み。ご家族揃ってお出かけをする機会も増えますよね。

今回は、お出かけ前におすすめの「クルマの点検5項目」と、「外出先でクルマのトラブルに遭った際の対処方法」についてご紹介します。

お出かけ前にチェックしておきたい5項目

❶タイヤ点検(亀裂、裂傷、摩耗)
❷空気圧点検
❸エンジンオイル量の点検
❹冷却水量の点検
❺補機バッテリーの点検

こちらの5項目は、普段から専門のお店で点検をしてもらうことをおすすめしています。

お近くの愛媛トヨペット全店で日常の定期点検ができますので、お気軽にご相談ください。

お出掛け中にトラブルになった時には

警告灯が点灯するなど、運転中にクルマにトラブルが起きた時には、速やかに安全な場所へ停車し、販売店に連絡を入れて的確なアドバイスを受けてください。

事故!故障!だけども車屋さんが休み、どうしたらいいの?

そんな時に役立つのがロードサービスです。自動車保険や、お持ちのクレジットカードに付帯している場合も多いので、まずはご加入の保険会社やカード会社に連絡してください。

ロードサービスの利用例

JAF会員の方は、JAFに連絡を。JAFは会員でなくても利用できますが、救援混雑時には会員優先で断られる場合もあります。

今の自動車保険にはロードサービスが付いてるのが一般的になっています。サービスで使える事を知らないで無駄な出費をしないようにしてくださいね。ただ会社によって内容はさまざまなので、どんなロードサービスが付いているか内容はきちんと確かめておきましょう。

ロードサービスとは車に関するさまざまなトラブルが起きたときに、現場に駆けつけて応急処置などの対応をしてくれるサービスのことです。現場の作業だけでなく、その後の交通費や、宿泊費、レンタカー費用までサポートしてくれるものもあります。

せっかくの楽しいお出かけの最中に車のトラブルのせいで、お出かけが台無しに・・・なんてことになると悲しいですよね。普段から定期的な点検をしておくことや、ロードサービスの中身を確かめておくことで、安心で安全なカーライフを送れる事と思います。

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

「お出掛けの時のトラブル防止」に役立つ詳しいスタッフblogはここからご覧いただけます。

実践!子育てコーチング

「褒められたのに悲しい…子どもが悲しむ褒め方」

こんにちは。子育ては楽ちんで楽しく出来る!楽育プロコーチのごえちゃんです。
褒め言葉は子どもの心の栄養となり、自己肯定感の土台作りに欠かせないもの。
だからこそ、上手に褒めたいですね。
褒め方には子どもが悲しくなるものもあるのですよ。

それは…ママパパと比較する褒め方です。

具体的には

「○ちゃんはすごいね!それに比べてママはダメだね…」
(ママ自身が言う言葉)

「○ちゃん、そんなことも出来るの!パパに似なくて良かったね!」
(パパへの嫌味!?)

このようにママパパと比較して自分やパートナーを否定する言い方です。

これはママパパ自身の謙虚さからくる言葉だったとしても、言われた子どもにとってはとても辛いもの。

なぜなら、子どもは無条件に親を愛しているからです。

とっても愛する大切な人が、自分のせいで否定的な気持ちになっているのは本当に悲しいですよね。

だから、このように言い換えてみましょう!

「~ちゃんはすごいね!ママも見習おう」

「○ちゃん、そんなことも出来るの!パパの才能を受け継いでいるね!」
(※パパの才能と関係なさそうなら(笑)、シンプルに褒め言葉だけでOK)

子どもの素晴らしさをただ褒めるだけでなく、家族の成長や絆を深める糧にしていきましょうね♪

中越(なかご) 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飛躍。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/

てくるん
パパ自ら喜んで関わりたくなる3つのコツ
『パパを育児に巻き込むコツ』
日時 令和3年9月6日(月) 10:30~12:00

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

この企画をドコママで見た時、TVでしているような事が身近で出来るんだ!と、嬉しくなりました。勝手に事前審査もあるだろうなあ~と思いダメもとで気軽に応募しちゃいました。(笑)。でもそんなものはなくて、モデルのお声掛けがあった時はビックリしました。普段は後回しになってしまうオシャレをして元気になれたらいいなと思っています。

お顔全体がひし形になるように立体的なボブにして動きと軽やかさを出しています。カラーリングの色は透け感のあるシアーシャツに似合うように赤みを抑えたベージュにしています。

▲今回のコーディネートポイント
まりこさんは、オンラインの事前面談になったので、パーソナルカラー診断は出来なかったのですが、肌、目・唇の色などからブルーベースが似合う。そうです。今回は、この人が希望していたシアーシャツをイチゴピンクにして、お顔のタイプ診断から少しカッコイイ女性を感じ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instagramをご覧ください
ドコママHPではまりこ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♪

まりこさんの感想

ちょっと気掛かりな事もあったのですが、とっても楽しくて終わるまでその事を忘れていました。関わっている皆様のお陰で自分の変身した姿にワクワクしています。今日は、自分にご褒美という事で寄り道をして帰りたいと思います♪

chocolate オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

奇抜なヘアカラーはガラリと気分を変えたい時や、個性を出すにはいい方法です。その時に、奇抜なだけに髪にダメージがあるように見えてしまう。そんな仕上がりになると勿体ないですよね。奇抜なカラーでも、キレイな髪に見せるため、色層を意識して仕上げる事が大切です。

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 アーキテクト工房pure

代表取締役
高岡 文紀

マイホームが欲しい!しかし考えていますか?

【住まいの安全とは】

実は、**交通事故より多いのが家庭内の死亡事故**です。厚生労働省がまとめている「人口動態統計」(2015年)によると、1年間に家庭内で発生した不慮の事故死は交通事故死の2倍以上となっています。中でも四国は住まいの性能が遠因となり(心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患)については、命を落とす方が全国でトップクラスになっている事実を知っていて欲しいと思います。

【真の快適とは】

家は建築する地域、場所、地形など条件や環境によって日照量や寒暖差、風の流れ等々それぞれ違っているのが当たり前です。にも拘らず同じ資材、同じ建て方で同じ性能を発揮できる家になるとは思えません。**異なる環境、条件であっても変わらない性能を高いパフォーマンスで可視化できる住まい。**それが高性能で快適な家だと思っています。

【家の資産価値は】

2021年4月より、建物の**省エネ性能について建築士から建築主(お施主様)への説明が義務化**されました。省エネ総エネはもちろん、当社では運用時や廃棄時にも二酸化炭素を排出しない家づくりに取り組んでいます。そうした未来へ残せる住まいであることも、これからはより資産価値として重要な事ではないでしょうか。

お伝えしたい事は他にも一杯ありますが、紙面では書き尽くせません

私たち工務店は、家づくりについて、もっと色んなことを本音で皆さんにお伝えしないといけないと思っています。

直ぐに建てるわけでなくても、将来マイホームが欲しいと思われている方、家は長い時間と年月を家族で過ごす場所です。事前に住まいの知識を得ておくことは、けっして無駄になりません。お気軽にドコママライターに募集して、話を聞きに来てください。

★★★★★
5つ星の快適を日常に
有限会社
アーキテクト工房 Pure
パッシブハウスを提案する家づくりのエキスパート
●お問い合わせは
TEL：089-976-3600　mail：asp@studiopure.jp
〒791-0243　愛媛県松山市平井町甲3-1　定休日/水曜日、第1・第3日曜日、祝日

TSU・NA・GUぷろじぇくと
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。

子育て世代の為の資産運用セミナー
先行き不安な今だからこそきちんとお金について考えてみませんか。お金の勉強と美味しい食事のセットをご用意しました。
人生 100 年時代。あなたの夢を実現し健康で豊かな人生を満喫頂くために一緒に考え、サポートします。
(アクサ生命)

開催日 8月24日(火)
9:45 ～ 受付
10:00～12:00 セミナー
定員 10名
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

参加者特典
※写真はイメージです。

申込方法・お問合せ
〆切 8月20日(金)
☎ 089-909-9855
✉ info@docomama.com
QRコード・メール・お電話でお申し込みください。
応募フォームはこちら▶

主催：アクサ生命保険株式会社　四国支社　企画協力：サンサンファミリー株式会社
※本セミナーはアクサ生命の依頼によりサンサンファミリー(株)が集客し、アクサ生命が開催します。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理についてはサンサンファミリー(株)が責任をもって行います。
AXA-C-210630-01-372

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♡

どちらも既存の建物を改装や増改築を行う時に使われる言葉です。リフォームという言葉を居住している内外装の改修・改築の意味で使うのは、和製英語になります。

住宅リフォームに相当する英語はリノベーションです。そういった意味で最近はリノベーションという言い方が増えています。ただリフォームという言葉のほうが先に認知されていることもあり、工事の大・小の違いで使い分けるようにもなってきました。例えば部分的な小規模の改修工事（キッチンやお風呂が古いから新しいものに変える）をリフォーム。大規模な解体改修工事（配管や水回りも含めた、大掛かりな間取りの変更）をリノベーションといった具合です。

いずれにしろ、こういう時には、この言葉を使わなければならないといった国で定められた明確な定義はありません。

それぞれの解釈で使い分けられているので、どちらの言葉を使っても間違いではありませんが、工事の意図や目的で下記のような定義もあるので発注時に会社との意思疎通の参考にはなると思います。

【国土交通省】
- **リノベーション**：新築時の目論みとは違う次元に改修する
- **リフォーム**：新築時の目論みに近づく様に復元する

【一般社団法人 リノベーション協議会】
- **リノベーション**：機能、価値の再生のための改修。その家での暮らし全体に対処した、包括的な改修
- **リフォーム**：原状回復のための修繕営繕不具合箇所への部分的な対処

住宅ローンセミナー 5組限定
こんな驚きの情報が聞けるセミナーです
◆ 頭金を入れてはいけない理由とは?
◆ 繰り上げ返済してはいけない理由とは?
◆ 借入期間は最長でなければいけない理由とは?
8/29(日) 完全予約制
10:00～12:00(9:45受付開始)
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
託児有/キッズスペース有/参加費無料
お申込みは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
(参加人数・氏名・連絡先をお伝えください)
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

幼児教育・保育の無償化の範囲について

幼稚園・認定こども園・認可保育所などを利用する場合、3〜5歳児クラスの全ての子どもの保育料が無償になります。また、市民税非課税世帯の子どもは0〜2歳児クラスも無償となります。

◇詳細は各施設にお問い合わせください。

施設などの種類 / 年齢や課税の条件	○認可保育所 ○認定こども園（保育所部分） ○地域型保育事業 ※企業主導型保育事業	○新制度幼稚園 ○認定こども園（幼稚園部分）		○新制度に移行していない幼稚園		○地域保育所（認可外保育施設） ○一時預かり事業 ○病児保育事業 ○ファミリー・サポート・センター事業
		教育時間	教育時間前後の預かり保育	教育時間	教育時間前後の預かり保育	
3〜5歳児クラス（年少・年中・年長）	対象	対象	対象 上限日額450円	対象 上限月額25,700円	対象 上限日額450円	対象 上限月額37,000円
市民税非課税世帯の満3歳児	対象	対象	対象 上限日額450円	対象 上限月額25,700円	対象 上限日額450円	対象 上限月額42,000円
市民税課税世帯の満3歳児	対象外	対象	対象外	対象 上限月額25,700円	対象外	対象外
市民税非課税世帯の0〜2歳児	対象	—	—	—	—	対象 上限月額42,000円

※企業主導型保育事業を利用の場合は「標準的な利用料」が無償です。申請などは直接、施設に行うため、詳細は利用している施設にお問い合わせください。

の部分は「子育てのための施設等利用給付申請」で、認定をうける必要があります。　の部分は「教育・保育給付認定申請書等」で認定を受ける必要があります。

[ ]の部分が無償化の対象となるのは、「保育の必要性の認定」がある場合です。　の部分は「支給認定申請書」で認定を受ける必要があります

うちの子のピッタリさがそ★ 園特集

保護者の生の声も参考に、我が子にピッタリの園を探しましょう☆

幼稚園、保育園の各園情報はドコママホームページ「愛媛のイベント情報」のバナーからもご覧いただけます。各園のホームページ等より、詳しい園情報が解ります。

園特集はココから

●情報提供● 松山市保健福祉部　保育・幼稚園課

認定こども園　三葉幼稚園　幼保連携型　認定こども園

ココが決め手!!

●園庭を標足で元気に走り回る子供達。先生方も同じく裸足で楽しそうに笑っている姿を見て、即決でした。工夫の施された「遊びコーナー」で自分発信で遊びの選択が出来るのも魅力的でした。（うさこさん）

●説明会で幼稚園生活への不安を相談した時に先生が「何も心配いりませんよ、そのまま来てくださいね」と笑顔で言ってくれました。その優しい言葉が決め手です。（いおんさん）

通って良かった事

●まず近所だったので見学に行きましたが子どもたちが自由に遊んでいる姿を見て楽しそうだと思いました。先生方の元気な挨拶も印象的でした。（山さん）

●四季や旬の食べ物に敏感になれました。お野菜やお米を植え、育て収穫して食べる経験は家庭での実現が難しいのでありがたいです。（うさこさん）

●園内外でこどもにたくさんの体験をさせてくれて活動の様子を毎日ブログで見ることができます。また仕事をしているので預かり保育が充実していてとても助かっています。（らいおんさん）

●手話や習字などなかなか幼少期では体験することができない活動を積極的に取り入れて頂いています。（山さん）

学校法人 多賀学園　さくら幼稚園　認定こども園

ココが決め手!!

●先生方全員が元気で明るく超やさしい事。園には木ールがあり、運動場があり、自然にもめぐれ別館には保育園もある事です。年長さんたちが神対応してくれますよ☆（南の国の大王さん）

●見学に行ったときに、在園時、先生方が笑顔で挨拶して迎えてくれたことに感激しました。さといなことにも親切で丁寧に対応してくれて安心感が持てたことです。（チムロさん）

●この園を選んだ理由は、園の規模が程よかったこと、給食の提供があったことです。給食はカレーライスや汁物など温かいものを温かく食べられる食事がとてもいいなと思いました。（かわちゃん）

通って良かった事

●先生方は、クラスに関係なく全てのこども達に気を配っていつも丁寧に声掛けしてくれているので安心感があります。預かり保育では、全ての学年が一緒に遊ぶので、クラスと別の交流があって良いなと感じています。（かわちゃん）

●遊ぶ時は思いっきり遊び、修養の時間や音楽発表会など動と静の時間があり、いろんな経験ができて、子どもの成長を感じ取れます。（チムロさん）

●未だ、幼稚園に行きたくないママ!!といわれた事が無い。日曜日、祝日になると、明日は幼稚園ある??とワクワクしてます。たくさん歌も覚えて歌ってくれます。お茶会やイベント事のおかげで和菓子も好きで季節の行事も覚えてくれます。（南の国の大王さん）

働くお母さんの強い味方!
充実した子育て支援
2022年度
入園説明会!
2021年7月31日(土)
7/31以降も随時見学会受け付けています。お気軽にご連絡ください。
保育種別・一時預かりご利用いただけます。
まずは、ご相談ください（対象年齢1歳〜3歳未満児）
●月極利用(長時間利用)
●月極利用(短時間利用)　●一時預かり
幼保連携型認定こども園
三葉幼稚園
☎(089)952-1777
〒791-8026愛媛県松山市山西町447

“たくさんの個性”に出逢える“ぬくもり”のある認定こども園
2022年度入園児
随時見学受付中！
学校法人 多賀学園 認定こども園
さくら幼稚園
〒790-0865　愛媛県松山市新立町4番23号　TEL.089-933-2241

認定こども園　若草幼稚園　認定こども園

ココが決め手!!

●自由な雰囲気だと評判を聞き見学に行きました。“何をしたくて何をしたいか”子どもの気持ちを大事にしてくれるお話を伺い、楽しそうな園庭にも魅力を感じました。（ヒヨコマメさん）

●見学の際に理事長から保育の想いや園の方針をしっかりと説明して頂きました。子どもの主体的な遊びを支援する、制服や時間割がない理由など、とても共感できました。中でも大人の大切な役割は子どもに「明日も楽しい事がまっとあるはず」と思わせてあげる事に残っています。（りんたろうママ）

通って良かった事

●子どもがやりたい事をのびのびと思う存分させてくれる園だと思います。何よりも子どもが幼稚園が大好きで、毎日楽しく喜んで通園出来ている事です。（ゆうちゃんママ）

●毎日遊びに遊んで帰ってきます(笑)。担任以外にもフリーの先生がいて、子ども達は色んな大人と関係を築き見守られて育ちます。園の子どもを信じるという姿勢からたくさんの事を学び子どもも私も成長したなと思います。（のんたんさん）

●担任の先生はもちろん、他の先生方もよく見てくれていて、園での様子や小さな成長について教えてくれます。子どものやりたい気持ち、イヤイヤだという気持ち、全ての気持ちを大切にして寄り添ってくれる温かい園だと思います。（ぴょんマ）

●自己肯定ができるようになって欲しいという園の考えに共感しました。園庭にも惹かれました。とても素敵な“森”です。（さんぱさん）

松山認定こども園　星岡　幼保連携型　認定こども園

ココが決め手!!

●外遊びが大好きな我が子は裸足で元気いっぱい泥遊びを楽しんでいます。本物の包丁を使ったままごと、金槌と釘を使った木工遊びなど普段はできない経験の中で安全について学べる点も魅力の一つです。（ころりんママさん）

●「遊び」を通して学ぶというところに惹かれました。公開保育では様々な遊びを通して目を輝かせている子ども達の姿を見る事ができました。子どもらしくのびのびと育てたい！と思っていた私たちにぴったりの園だと思いココに決めました♪（はなままさん）

●長男が3才の時、子育て支援センターに行ったのがきっかけでした。園内の子ども達がイキイキと笑顔いっぱいで遊んでいて、先生方も子どもに寄り添い主体性を重視している所が良いと思いました。（ほのかママさん）

通って良かった事

●入園当初、すぐに「ママやって〜」と言っていた娘が、今では自分で考え工夫して遊んでいます。異年齢との関わりも多い事から小さな子に対してとても親切です。下に兄弟はいませんが、園でのそういった環境から自然と身に付いているのだと思っています。（はなままさん）

●何でも本物を体験する!!という遊びのスタイルが素晴らしいです。子ども自身が考え、集中し、思いっ切り遊ぶ→その中で多くの事を身に付けています。（ほのかママさん）

●天体観測を通した機会があり、月や土星、国際宇宙ステーションを見て親子で感激♥また、ヤギと触れ合ったり、サツマイモを掘った後、そのつるでリースを作ったりするなど、たくさんの自然体験ができて喜んでいます。（ころりんママさん）

認定こども園
若草幼稚園
お問合せ、見学は随時受け付けております。
園の雰囲気をゆったりと感じていただきながら、
若草幼稚園が大切にしていることをお伝えしたいので
特別に見学日等は設けておりません。
園庭はいつでも開放していますので、
天気のいい日を選んでお越しください。
園児募集
松山市味酒町３丁目5-1
Tel:089-993-8182 FAX:089-993-8183
HP:http://www.wakakusa.ed.jp
↑QRコードから園の詳しい内容をご覧頂けます

0歳から就学前のお子様をお持ちのご家庭を、幅広くサポート
2歳〜6歳対象
1号・2号・3号保育
1歳〜6歳対象
一時預かり事業
0歳〜小学生/保護者対象
子育て支援センター
園の見学随時受け付けしています!!
事前にご連絡下さい
詳しくは▶コチラから
幼保連携型認定こども園
松山認定こども園 星岡
松山市星岡二丁目22-7　☎089-958-2468

『絶対できる』を体感する!

2022年度の入園に関する情報は右のQRコードからご覧ください。
もしくは 慶応幼稚園 検索 でHPからご確認ください。

学校法人慶応学園
慶応幼稚園 keiouyouchien
〒791-1113 松山市森松町1110番地
Tel.089-956-7034

認定こども園 勝愛幼稚園 幼保連携型 認定こども園

ココが決め手!!

●広い園庭があること、外でのびのび遊べる環境が魅力的でした。(たまごサンドさん)

●柳沢運動プログラムを取り入れているので体を動かすのが好きな子供にとって運動能力をしっかり伸ばしてあげられ集中力もつけてくると思い決めました。(こはるママさん)

●広い園庭と園舎でのびのびと遊んでほしいなぁと思った事と、選べる課外教室がいくつもあることが魅力でした。(Kさん)

通って良かった事

●コロナでなかなか行事が出来ない中、園が少しでも子供達が楽しめるように配慮してくれていて親としても嬉しかったです。先生方もよく子供達の事を見てくれているので安心して預けられています。(やーさん)

●通常保育の後に課外教室が充実していることもとても良かったです。習い事も安価で送迎の必要もなく次男の産後も助かりました。(ばばさん)

●広くてたくさんの遊具があり、雨の日でものびのび体を動かすことができているようで良かったです。英語や体操教室など課外が充実しているのも通っていて良かったと思いました。(ちっちさん)

学校法人 勝愛学園
幼保連携型 認定こども園 勝愛(しょうあい)幼稚園

脳を育て
心を育てる
柳沢運動プログラム

くまた式育児法 認定園
脳科学と伝統的育児を
融合した育児法です。

入園・見学説明会
随時見学会受け付けています。事前にお電話でご連絡ください。

TEL.089(972)2545・FAX.089(973)9775
松山市土居田町841番地

保育・幼稚園相談窓口

保育・幼稚園相談窓口では、認定こども園や幼稚園、保育所、認可外保育施設などの様々な子育て関連施設の利用方法や地域の子育て支援について、各種情報をご案内しています。また、相談内容によって、関係機関をご紹介します。
各市町村の相談窓口を気軽に利用し、地域の安心で素敵な子育てにお役立てください。

各市町村の相談窓口

松山市役所別館1階 福祉子育て相談口内	089-948-6774
松山市久米保育園 地域子育て支援センター内	089-975-1007
松前町役場 子育て健康課 保育幼稚園係	089-985-4116
伊予市役所 子育て支援課	089-982-1119
砥部町役場 子育て支援課	089-962-6171
東温市 保育幼稚園課	089-964-4484
久万高原町役場 保険福祉課こども係 ※公立幼稚園は教育委員会	0892-21-1111 0892-21-0139
今治市役所 保育幼稚園課	0898-36-1524
西条市役所 保育・幼稚園課	0897-52-1337
新居浜市役所 こども保育課	0897-65-1582
四国中央市役所 こども課	0896-28-6027
内子町役場 こども支援課 ※公立幼稚園は学校教育課	0893-23-9255 0893-44-2124
大洲市役所 子育て支援課	0893-24-5718
西予市役所 子育て支援課	0894-62-6551
宇和島市役所 福祉課子育て支援係	0895-24-1111
鬼北町役場 町民生活課	0895-45-1111

ちびっこランド は2021年7月から新しい名前でスタートしました!!
知育 頭の良い子 × 徳育 心の優しい子 そして健全な精神を育む健全な身体づくり 体育 体の丈夫な子
総合スポーツ保育園
AZALEA KIDS
アゼリアキッズ
どいだ園 いしい園 つばき園

随時入園可
見学はいつでも受付けています♪

AZALEA KIDS(アゼリアキッズ)は、専門のスポーツインストラクター指導のもとスポーツを通して子どもたちの様々な可能性の芽を育む新しいスタイルの保育園です!!

入園要項
●対象年齢/6カ月〜6歳
●保 育 日/月曜日〜土曜日
●月 保 育/7:30〜18:00(延長あり)
●時間保育/7:30〜19:00

AZALEA KIDS どいだ園 松山市土居田町 848-7 TEL・FAX 089-974-2320
AZALEA KIDS いしい園 松山市西石井 1-1-25 TEL・FAX 089-957-5843
AZALEA KIDS つばき園 松山市居相 1-1-10 TEL・FAX 089-958-1661

レンジでチン♪ 簡単 夏バテ予防レシピ

簡単に調理出来、火を使わないのでママも暑さ軽減が出来ますよ
親子で一緒に夏を乗り切りましょう♪
色鮮やかな夏野菜にはビタミン、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く夏に必要な栄養を摂取することが出来ます。
また豚肉には夏バテ予防に効果的なビタミンB1が多く含まれています
メイン料理でも副菜メニューにしてもOK!

夏野菜と豚肉の味噌和え

材料(4人分)

なす	2本	お酒	大2
オクラ	1袋	ごま油	大1
豚肉	150g	みそ	大1

なすは半月切りにして水につけておく
オクラはネットに入ったままの状態で手で擦り合わせて産毛を取り斜め切りにカット

作り方

①耐熱ボウルに切ったなす・お酒とごま油を入れ軽く混ぜ合わせたらラップをかけ 500wで5分レンジで加熱する
②①にオクラ、豚肉を入れ再び 500wで5分加熱する
③出来上がったらみそ大1を入れて混ぜ合わせる
完成☆

ワンポイントアドバイス

お味噌にはメラニンの合成を抑える働きがあるので強い日差しに負けない美肌作りにも期待できます。
相熱を取って冷蔵庫で冷やして食べると更に食べやすくなりますよ
梅干しが旬手でなければ種から梅肉を取り、包丁で叩いたあと混ぜ和えても美味しく召し上がっていただけます。
梅干しに含まれるクエン酸には食欲回復・疲労回復・ミネラルの吸収促進などの効果があります。

(石井けいこ こまめハウス・代表 調理師・食育アドバイザー・幼児食インストラクター)

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 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画質で撮影したものをお送りください。
※世月号の掲載にならない場合もございます。

先生!!
僕、新しい保育園でも
お友達と弟くんと
たくさん笑って
頑張ってるよ!!

正岡 紡来(まさおか つむぎ)くん
H30年10月15日生まれ

いつも元気
いっぱいのはる☆
これからも元気いっぱい笑顔いっぱいで楽しく過ごそうね♡

中岡 遥(なかおか はるか)くん
H30年4月4日生まれ

元気でこの笑顔が
見れたら
それでぇえ♡

杉野 十色(すぎの といろ)くん
H29年2月13日生まれ

弟大好きお姉ちゃん♥
いつもありがとう。
これからも仲良し姉弟
でいてね♪

有友 結愛(ありとも ゆあ)ちゃん
H25年5月14日生まれ
有友 悠真(ありとも ゆうま)くん
R2年3月11日生まれ

腹帯のお祓 戌の日

安産祈願

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

板山 真さん・末奈美さん

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、取材撮影の為に顔写真撮影時のみ、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)。普段はひしゃくで左手、右手の順に清め、ひしゃくに残った水を左手に受けて口をすすぎます。今は、ひしゃくを使用しないようにしています。直接流水で、左手、右手の順に清めてから、左手に水を受けて口をすすぎましょう。

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)

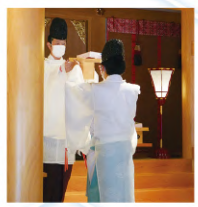
1 開式太鼓

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、今は拝礼のみとさせて頂いております。

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。

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

6 一礼(安産祈願閉式後)

楼門(ろうもん)を出て一礼。

児守神社(伊豫豆比古命神社)の腹帯祓

令和3年　戌の日
8月 6日(金)・18日(水)・30日(月)
9月 11日(土)・23日(木)
10月 5日(火)・17日(日)・29日(金)
11月 10日(水)・22日(月)
12月 4日(土)・16日(木)・28日(火)

●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30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

読者プレゼント

申し込み締め切り/R3年8月15日(日)まで

5名様

むぎ甘口/すり2個・甘口/あわせ1個の3個セット

原料の麦に100%愛媛県産はだか麦を使用した「えひめのまるごとはだか麦味噌」《・原材料/はだか麦(えひめ県産)、食塩、大豆(国産)、酒精・内容量/600g・希望小売価格/500円(税別)》をプレゼント。子どもから高齢者までおすすめの新商品です。商品は提供先より直接発送になります。

A えひめのまるごとはだか麦味噌3個セット

ホームページは上のQRコードから▲

提供/ギノーみそ
Tel:089-984-2135

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

B 入浴+岩盤浴無料チケット

ホームページは上のQRコードから▲

提供/喜助の蒸(じょう)
Tel:089-998-3300

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QRコードから▲

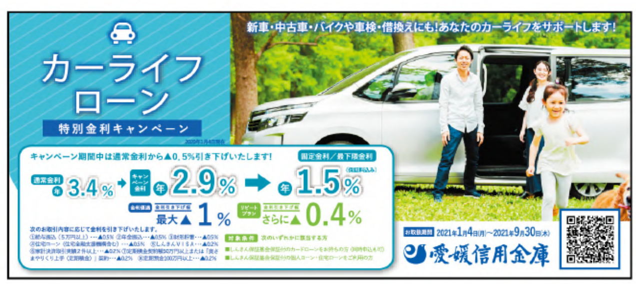
提供/ネイルアーティスト学院
Tel:089-924-3788

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。



こまめの cool beans コラム

食物繊維がお味噌汁でらくらくとれる!!「えひめまるごとはだか麦味噌」

今月号の読プレの一つ、「えひめまるごとはだか麦味噌」は100%愛媛県産のはだか麦を使用して作ったギノーみその新商品です。

みなさんは愛媛県がはだか麦の生産量日本一って知っていましたか?

地産地消、地元でできた食材を地元で消費することはとっても大切な食育の一つです。

この麦みそは米みそに比べると食物繊維が1.3~1.6倍多くさらに他のお味噌に比べ「水溶性食物繊維」が多いのが特徴です。

一般的な麦みそと比較しても約20%減塩、米みそと比較すると約30%減塩といいことだらけ。

味噌をこす必要もないので簡単にお味噌汁を作ることが出来るので子供から大人、高齢者の方まで健康志向にマッチした家族みんなが安心して使えるお味噌なんですよ。

味はギノーみそでもっとも支持されている「伊予みそ」ベースの甘口タイプなので馴染みのあるお味噌汁がご家庭で楽しめます♪

美味しいお味噌汁をとりながら食物繊維がらくらくとれるえひめまるごとはだか麦味噌、是非読プレ応募して下さいね♪

左記コラム記事では麦みそが腸に良い理由を詳しく解説しているので、是非チェックしてみて下さい。

▼麦味噌を使うと善玉菌が増える?食事で腸内環境を改善しよう!

コラム/こまめハウス+石井けいこ

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！
児童発達支援 放課後等デイサービス
愛YOU 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

手足をたくさん使える工夫をしましょう！ VOL.2

「脳と手足は一緒に育つ」

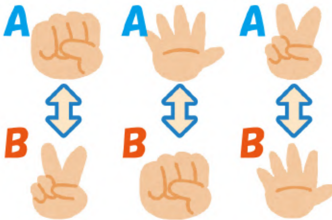
こどもの成長に大事な時期は0歳～6歳と言われています。なぜなら、6歳までに脳のほとんどは、完成するといわれているからです。そして、脳の発達と手や足を動かすことは連動をしています。発達に障がいのあるお子さんの中には、この手足を上手に使う事ができない場合が多く見られます。いずれにしても、6歳までに手足をたくさん使わせてあげる事は、健やかな成長にとって大切な行為と言えるでしょう。

「手足のこども体操」

こどもが楽しみながら手足をたくさん使える、お勧めのこども体操の一つに**"じゃんけん"**があります。普通に勝ち負けを決めるじゃんけんではなく、人と協力しないとできないゲーム形式のじゃんけんです。コミュニケーション能力を身につける助けにもなりますから、お友達同士や先生、ご家族でやってみてはいかがでしょうか。

「リズムじゃんけん」

A：ぐー
B：ちょき
A：ぱー
B：ぐー
A：ちょき
B：ぱー



このリズムじゃんけんでは**二人一組でお互いに声を出しながら、交互にぐーちょきぱーを繰り返します。**相手がぐーを出したら次は自分がちょき、と相手を見ながら手と口を連動させる刺激が脳に入ります。

リズムじゃんけんに慣れてきたら、次は足の動きを組み合わせます。**同じように手と口はぐーちょきぱーを繰り返しながら、足踏みでお互いにリズムを取っていきます。**足の動きが加わるだけでも難しくなりますが、脳と手足の連動が鍛えられる良い体操ですので一緒にチャレンジしてみましょう。

更に慣れてきたら、次はちょきだけ足じゃんけんにしたり、歌を歌いながらなど、色々なやり方ができます。そういった**ルール作りも**、すべてを教えてあげるのではなく、**こども同士で相談して決められるように誘導してあげる**と仲良しになるきっかけになるかも知れませんね。

ここから「リズムじゃんけん」動画がドコママチャンネルで観れるよ。

「大人は見守る」

遊び方をすべて大人が用意してしまうと、こどもは自分で考えたり、こども同士で相談するといった経験を逃してしまいます。ある程度のやり方だけ教えて、こどもの自由な発想で遊び方を作っていくのも、健やかな成長の手助けとなります。

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

家庭内の思いがけない子どもの事故を防ごう

最近は新型コロナウイルス感染症の影響により子どもが家の中で遊ぶ時間が増えているのではないでしょうか。子どもの事故は家庭内でも多く起こっています。これを機に子どもに起こりやすい家庭内事故を知り、予防しましょう。

安全に生活できるように子どもの目線で家の中の環境を確認してみましょう！

リビングでの事故を防ぐ工夫
□子どもの手が届く場所にコイン、たばこの吸い殻、電池等誤飲しそうな物を置かない。
□アイロンやストーブ等触るとやけどをする物には近寄らせない。また暖房器具は安全柵で囲う。
□階段やベッド等高い所では柵を設置し、目を離さない。
□テーブルや棚の角にはカバーをつける。

浴室・洗面所での事故を防ぐ工夫
□洗剤や化粧品、かみそり等、誤飲したり触ると怪我をしそうなものは子どもの手の届くところに置かない。
□沐浴やシャワーを子どもにかける前には、事前に湯の温度を大人の肌で確かめる。
□使用後の浴槽や洗濯機等の水は少量でも必ず抜く。
□入浴時は、子どもから目を離さない。

ベランダでの事故を防ぐ工夫
□子どもがひとりで出られないように窓にしっかり鍵をかける。
□室外機や椅子等、柵を超える踏み台は置かない。柵が低く、子どもが誤って転落しそうな場所には注意が必要。

キッチン・ダイニングでの事故を防ぐ工夫
□テーブルクロス等引っ張って落ちそうな物を置かない。
□包丁や、鍋・炊飯器の蒸気等触ると危険な物は子どもの手の届くところに置かない。
□引き出しや開き戸に安全ロックをつけたり、キッチンには柵を設ける。

その他
□お箸や歯ブラシ、棒付きの飴等をくわえたままで歩かせない。
□赤ちゃんが寝ている間、ぬいぐるみや布団は顔回りから離しておく。寝る前によだれかけは外す。
□おもちゃを使用する際は、対象年齢を確認し、条件に満たない場合は遊ばせない。

子どもは大人と比べて、発達が未熟なので、けがをする危険が高まります。しかし、大人が少し気を付けることで子どもの事故は予防できます。もし事故が起こったら子どもの状態に応じて**日中はかかりつけ医に相談したり、夜間・休日は救急医療機関等へ電話**をして指示を仰ぎましょう。いざという時に慌てずに対応できるように事前に対処法を確認しておきましょう。

お問い合わせ先
○ 松山市保健所　健康づくり推進課
〈母子健診担当〉 TEL 089-911-1813　FAX 089-925-0230
〈妊娠・出産支援担当〉TEL 089-911-1821　FAX 089-925-0230

月　齢	子どもの発達	起こりやすい事故
0～3ヵ月 ねんねの頃	手足をバタバタさせる時期です。自分の意思では動かすことが出来ないため、動いているうちに顔の近くにある布団やぬいぐるみ、よだれかけが顔にかかることがありますが、自分で払いのけることができません。	●窒息
4～7ヵ月 寝返りの頃	興味のある物を手でつかみ、何でも口に物を入れる時期です。そのため、たばこや電池、小さいおもちゃ等を口に入れ、飲み込んでしまうことがあります。また、寝返りが出来るようになる時期でもあるため、ベッドやソファーから転落してしまうことがあります。	●転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●誤飲
8～10ヵ月 はいはいの頃	自由に這って動けるようになり、行動範囲が広がる時期です。そのため、玄関や階段からの転落事故が増えます。またストーブ等の暖房器具に触ったり、テーブルの上の熱い飲み物がこぼれたりすることで、やけどの事故も多くなります。	●転倒転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●誤飲
11～12ヵ月 つかまり立ち、伝い歩きの頃	さらに行動範囲が広くなる時期です。しかし、歩行は不安定なため、転倒したり、物にぶつかることがあります。また、アイロンや炊飯器の蒸気を触ってやけどをしたり、水まわりの事故の危険が高くなります。	●転倒転落 ●誤飲 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水
1～2歳 活発に動き回る時期	ひとり歩きができるようになり、走ったり、高い所に登れるようになる時期です。視野が広がることで、好奇心がさらに育つ一方、予測力はまだ未熟です。そのため、興味のあるものを見つけると、突然飛び出したり走り出すことがあります。	●転倒転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水
3歳～ 動きが安定してくる時期	バランス感覚が育ち、高いところから跳んだり不安定な場所を歩きたくなる等、チャレンジ精神が旺盛になる時期です。窓の近くやベランダに椅子や踏み台になるような物を置くと身を乗り出したり、よじ登ろうとすることがあります。	●転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水

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
その他にも夏休みイベント開催中！詳細はてくるんHPをご覧ください。

空きビンでプチリメイク！
キャンドルホルダーを作ろう
空きビンがステンドグラスのようなきれいなビンに大変身！！キャンドルホルダーや小物入れ、ペン立てとして使えます♪
8月5日(木) 13:00～ 14:00～ 他
●対　象：幼稚園(年少)～中学生
●予約・料金：要予約・材料費100円

折り染めうちわを作ろう
染め紙にチャレンジ！
オリジナルうちわを作ろう
8月12日(木) 13:30～ 14:30～ 他
●対　象：幼稚園(年少)～小学生
●予約・料金：要予約・無料

●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
※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。
TEL：089・904・5728

今日はどうしたんだい？何か悩みごとかい？
いつでも、ドコママホームページのウメに相談してみんかい？

子育てお悩み解決探偵団
「それぞれの専門家がこんなお悩み解決します」
育児関係　家族・人間関係　仕事関係　金銭関係　発達障がい　食育　etc
相談事例
●祖父母から育児に関してあれこれ口出しされる
●旦那の実家に帰るのがしんどい
●父親が子育てに協力してくれない
●子どもが病弱で、欠勤や早退等で職場に迷惑をかける
相談無料
ドコママHPに居るウメさんの「子育てお悩み相談室」のイラストを押すだけ！
運営:ドコママ【子育てお悩み解決探偵団】

◎次回の発刊は令和3年8月20日。お楽しみに！

ドコママオリジナル au PAY（コード支払い）新規加盟店紹介

どんどん便利に！あそこでも、ここでも使える!!

au PAYの使い方ダウンロードがまだの方はコチラから（auユーザーは月もOK）

auじゃない方も使える au PAYのご案内はコチラから

★このコーナーで加盟店紹介を希望される方は info@docomama.com までお問合せください

あや音楽教室

＝ピアノ・エレクトーン＝

AYA music lesson

体験レッスン受け付け♪

砥部町大南　愛育幼稚園近く

あや音楽教室 検索 はこちらから　最新情報▶

Amulet

まつげエクステ／フラットラッシュ／カラーエクステ／アイブロウ／

松山市三番町５丁目3-8
Fresh Leaves 504
TEL：080-2987-6527

nail salon muguet

仕事も家事も、がんばる人の手元を輝かせる
普段の日々が
ちょっと楽しくなるネイル

松山市三番町５丁目3-8
Fresh Leaves 504

private salon minail

したいネイルを叶えます♡
リーズナブルでモチの良い
自宅ネイルサロン♪

予約はこちらから

松山市来住町 1372-12
☎090-2728-4509

minail

boappu 道後店

七五三やお宮参り
小さなお子様から親御さんの着物までご用意
ヘアセットも一緒に出来るから手ぶらでOK!!
トータルコーディネートお任せください。

営業　火曜日から日曜日 10 時～19 時
休み　毎月曜日・第三日曜日
松山市道後湯之町 14-19 Tel.089-921-4866
ＨＰ　https://www.boappu.net/dougo

A-1 balloon

いつまでも思い出してつい話したくなるような記念日をお手伝いするあーいバルーンです。

あなたに寄り添ったオーダーメイドバルーンを 4,000 円～お作りします。
公式ラインからお気軽にご連絡ください。

バランスボールで自宅で気軽に有酸素運動

バランスボールは
・肩こり
・腰痛改善
・骨盤補正
・姿勢矯正
・体幹向上
・自律神経の整え
・体力・筋力 UP

〈産後の体型ケア〉〈赤ちゃんの寝かしつけ〉など、関係に負担が少ないから産後のママにもオススメです♥

eN studio のリズムに合わせた楽しいエクササイズで実感できますよ♪

公式 LINE

eN studio

みなこピアノ教室

基礎からの丁寧なレッスンで
♪お子さまの習い事の一つとして。
♪大人の方は趣味の一つとして。
一緒に音楽♪楽しみましょう

砥部町高尾田（上野団地）
080-5662-8421

すでに au PAY 導入しています！使えるお店紹介♪ PART1

※一部対象外商品・サービスがございます。

生活
・石田クリーニング
伊予市 灘町本店・伊予市 伊予店・伊予市 鳥ノ木店・エミフルMASAKI店・伊予郡松前町 松前店・伊予郡砥部町 砥部店・松山市 松江店・松山市 西垣生店・松山市 姫原店・松山市 森松店・松山市 高岡店・松山市 末広店・松山市 重町店・松山市 土居田店・松山市 安城寺店・松山市 束本店・松山市 α竹原店・松山市 美沢店・松山市 さや店・松山市 三津店・東温市 重信店

ビューティー
・hair make Lindo

カルチャー
・ひめぶん えひめ文化健康センター

アミューズメント
・KIT/KITPLAY

飲食
・四川旬菜 アスター
・15ichigo
・スポーツ居酒屋しゃかりき家
・こがね製麺所松山のうめん道路店
・お好み鉄板 すみれ
平和通店・椿参道店・伊予和気店・西条店・新居浜店・大街道店

宅配・テイクアウト専門
・唐揚げ専門店チキンチキン
松東店・山西店・古川店・平田店

スイーツ
・patisserie rapport
ラポール本店・ラポール空港通店・ラポール持田店・ラポールはなみずき店・ラポール新居浜店

ヘルス
・だいふく鍼灸整骨院
松山市 夏目院・松山市 石井院・松山市 平井院・松山市 樋原院・松山市 西垣生院・伊予市 伊予院・東温市 見奈良院・今治市 阿方院・西条市 東予院・新居浜市 新居浜駅前院・西予市 宇和院
・マタニティ整体 ミルク
・無限整体院

宅配釜めし 釜しょう

今日のご飯は釜しょうにしましょー

e-KC Group 宅配釜めし 釜しょう

配達地域 松山市一部

HPはこちら

宅配釜めし「釜しょう」松山本店／松山南店
注文受付 ☎089-968-6377

営業時間 10:00～14:00／16:15～17:00～20:00（10/15～4/28 休日 水曜日）

マタニティからベビーキッズまで

親子でスキンシップ、コミュニケーションを通じ毎日が少しでもHAPPYになるよう♥♡♥
楽しい経験＆体験をお手伝いします
ママの癒しサロンもご一緒に♪

ベビマ・スキンケア＆美味しいごはんで毎日 HAPPY
松山市親子教室＆女性限定癒しサロン
こまめハウス＋
TEL.089-904-3470
mail:komame91happy@yahoo.co.jp
LINE:@komame

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はいれます！

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。

表示されたクーポン画面をお店の方に提示してご利用ください。

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

駄菓子のプチセットをもれなくプレゼント!!

夢の駄菓子 夢ふっせん

松山市御幸町27 目6-45
営業/月曜日～土曜日(日休み) 11:30～15:30(L015:00)

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

【お問合せは】まごころのケア ひがし野 089-914-3300まで

来店時にクーポンをご提示ください

対象期間/令和3年7月20～8/19まで

KIT PLAY 遊び放題

大人も一緒に遊べる！楽しめる！

クーポン提示で 500円引き

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

KISUKE

対象期間:令和3年7月20～8/31まで

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7月20～8/19まで

cafe grato

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。
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7月20～8/19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7月20～8/19まで

ペティクロッカーズ 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
TEL089-964-7078
営業/10:00～21:00(L.019:00) 日曜 営業定休日/無休

対象期間/令和3年7月20～8/19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7月20～8/19まで

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

宅配専門

釜めし全メニュー 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

対象期間/令和3年7月20～8/19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

family dining nico ファミリーダイニング ニコ

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

対象期間/令和3年7月20～8/19まで

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♪

選べるセットとおかわり自由なパンが魅力！

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7月20～8/19まで

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 EASTⅡ 2F●電話089-909-9895●info@docomama.com●http://docomama.com