

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10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10月開催講座

申し込み受付期間 2021年9月15日(水)～ 抽選のイベントは9月30日(木)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。

ほめ言葉だけじゃない！自己肯定感を高めるコツ

子どもの自己肯定感を高めるコツを知って、もっと楽ちんで楽しい子育てを♪

日時 令和3年10月7日(木) 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)

片付けの基本、教えます♥

片付け診断テストや、使いやすい収納のコツをスライドでお伝えいたします。

日時 令和3年10月14日(木) 10:30～12:00

講師 篠原 さい子氏
●整理収納アドバイザー2級認定講師

定員 5名 先着順

持参物 筆記用具

託児 500円/1名(先着6名)

みんなどうしてる？知りたいママとお仕事の両立について

ママが働くって難しい?預け先は?家庭も大事にしたい!自分らしい働き方のヒントが見つかります。

日時 令和3年10月14日(木) 12:45～14:00

講師 本田 純子氏
●国家資格キャリアコンサルタント

定員 5名 先着順

託児 500円/1名(先着6名)

ママと子どものヨガTIME

日頃の身体の疲れや、ゆっくりとする時間がないママへ、身体を動かしてリラックスしませんか?

日時 令和3年10月21日(木) ①10:30～11:15 ②11:30～12:15

講師 akiyo氏
●産後ヨガ認定インストラクター
●マタニティヨガ認定インストラクター

定員 各回親子5組 抽選

持参物 タオル、飲み物、バスタオル 動きやすい服装

対象 0歳～未就園児

親子で音リズム

楽しみながら子どもの集中力・判断力も伸ばす育脳音楽あそび

日時 令和3年10月21日(木) 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 抽選

対象 0歳～就学前

親子にっこり音楽の日

学校教員や海外演奏など経験豊富な、ママヴァイオリニストによる演奏会

日時 令和3年10月28日(木) ①10:30～11:10 ②11:20～12:00

講師 大野 夏織氏
●ヴァイオリン奏者、音楽講師

定員 各回親子5組 抽選

対象 0歳～就学前

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。



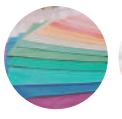
ママがオシャレに大変身
あなたに似合うファッション・メイクに出逢える隠れ家サロン

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!






☎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

親子で学ぼうシリーズ「－ 防災 －」イベント開催のお知らせ

毎年9月1日は防災の日。
自然災害のニュース等で、防災について身近に感じてはいるものの、あまり自分事として感じていない方も多いのではないでしょうか?

「子供は非常時という状態ということも分からない中で我慢させられる状況。そんな中で子供用の食事や生活用品をすぐに確保するということも難しく、余計に子供にストレスを与える状態になってしまった…」被災を経験された乳幼児のお子様がいらっしゃる保護者の方の言葉です。



「いつか」自分の身に降りかかってくる出来事かもしれない、そんな時に家族を守るにはどうしたらいいのかこの機会に一緒に考えてみませんか?



■何を準備したらいいの?
■まだまだ食事を取ることが難しい赤ちゃんがいる場合、ミルクは?哺乳瓶は?どうやって飲ませたらいいの?
■子どもに適した防災食って?
■インフラが止まった時、トイレはどうしたらいい?!
■我が子を守るために今から気負うことなくはじめられる防災備蓄ってなんだろう?

お子さんにも知っておいてもらいたい防災についてのお話しを合わせてお伝えします。

日時:8月29日(日) 11:00～13:00
場 所:JAえひめ 中央太陽市(おひさまいち)
JA直営複合施設「みなとまち まってる」2階
定 員:親子20組(先着順)

住所
〒790-0012
愛媛県松山市湊町8丁目120番地1
JR松山駅から南へ500m

※ご予約は公式LINEへ「参加希望」とメッセージをお送り下さい。

※コロナの感染状況により延期・中止になる可能性があります。予めご了承下さい。



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。



今年はもっとお出かけ行きたいね!大好きだよ!

河野大寿(こうのたいじゅ)くん H30年5月29日生まれ
河野瑛寿(こうのえいじゅ)くん H25年9月22日生まれ
河野美成(こうのみなり)ちゃん H28年8月8日生まれ



けんかもするけど仲良し姉妹♡♡
これからも、すくすく育ってね♪

吉田 琴巴ちゃん H29年4月16日生まれ
吉田 灯花ちゃん R2年4月27日 生まれ



お兄ちゃんついに幼稚園デビュー!!
兄弟2人が戯れる姿が堪らない♡
2人とも大好きだよぉ～♡

松本 祷司(まつもととうじ)くん H30年7月14日 生まれ
松本 燕司(まつもとえんじ)くん R2年11月26日 生まれ



道後温泉はいって来たよー☆

大池 穂花(おおいけほのか)ちゃん H26年12月5日生まれ

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(保証料込み) 年1.5%
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「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%

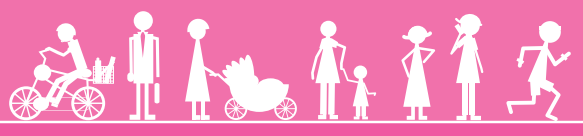
対象条件 次のいずれかに該当する方
■しんきん保証基金保証付のカードローンをお持ちの方(同時申込も可)
■しんきん保証基金保証付の個人ローン・住宅ローンをご利用の方

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

愛媛トヨペットから新型『アクア』デビュー！

9月は防災の日や秋の交通安全週間があり、親子で防災や交通安全についての意識がより高まりますね。

今年7月にフルモデルチェンジした新型アクアは、災害時などに役立つ給電システムや、より進化した最新の安全機能と新たな先進技術を採用し、乗る人みんなに嬉しい頼れるクルマになっています。



※新型アクアの魅力をぜひご体感ください。
愛媛トヨペット全店で、試乗車をご用意しています！

停電などの非常時に電気製品が使える！

●コンセント（AC100v／1500W）を、コンソールボックス背面に設置。災害などによる非常時に電力が必要なとき給電ができます。例えばスマホの充電をしたり、ポットでお湯を沸かして温かい食事をとったり、とても役立ちます。



アクセサリーコンセント（AC100v・1500W／非常時給電システム付）
もしもの備えにアクアを。給電システムを全車標準装備。

ボタンひとつで駐車をもっとスムーズに!!





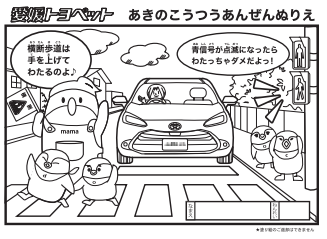


アクア全車メーカーオプション装備の、アドバンストパークがお薦めです。

①駐車したい場所の横に
②スイッチON
③後はおまかせ!!ブレーキに足を添えておくだけ

ぬり絵をもって愛媛トヨペットに行こう!!

地域の皆さまと共に笑顔あふれる安全な社会を目指す愛媛トヨペットでは、新型アクアの交通安全ぬり絵をご用意しています。この機会に、ぬり絵をしながらお子様と交通安全についてお話しをしてみてはいかがでしょうか。



QRコードからダウンロードし、印刷して頂くか、期間中、愛媛トヨペットの各店舗に受け取りにお越し下さい。

ぬり絵をご持参でプレゼント♪

♥期間中、愛媛トヨペットのお店にぬり絵を持っていこう！プレゼントがもらえるよ♪

♥お持ちいただいたぬり絵は、持参いただいた店舗にて展示いたします。



※ぬり絵は、クレヨンかクーピーを使ってお願いします。

【プレゼント期間】R3年9月1日(水)～ 9月30日(木)
※プレゼントとの交換は、なくなり次第終了とさせて頂きます。

【 展 示 期 間 】R3年9月1日(水)～10月17日(日)
※ぬり絵が多数の場合は順次の展示とさせて頂きますのでご了承ください。

地域の皆さまと共にまちを豊かに。
愛媛トヨペット 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）

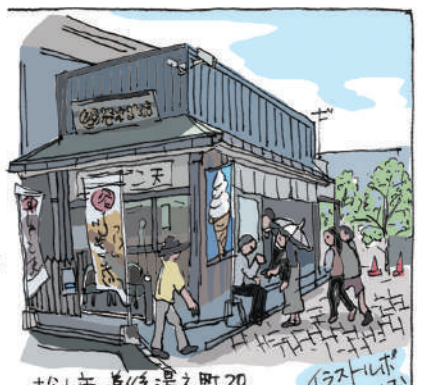


全店舗でご試乗用のチャイルドシートをご用意しています。

店舗情報はこちら

こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol.108 谷本蒲鉾店 道後店



大正5年創業の谷本蒲鉾店の支店。道後温泉本館ななめ前にあるお店です。揚げ立ての じゃこ天 や じゃこカツ などが食べられ、先日 お散歩で来た時に買った 白身天 にウチの下の子がすっかりハマってしまいました。

松山市 道後湯之町20
☎089-933-3032

イラストルポ しらかたみお

じゃこ天は近海で水揚げされた ホタルジャコ の小魚を、骨、皮ごとすり身にして揚げているから、旨味やカルシウムなどもたっぷり！



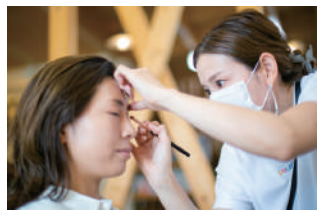
Chocolate×COLOR CUBE×studio switch.とで ママさん素敵に変身物語 ～あさみママ編～



保育士の仕事をしながら３人の子育てをしています。毎月、園に届くドコママを見て企画の主旨が素敵！自分も変身して輝くきっかけになればと思い応募しました。仕事柄、派手には出来ませんが「ママに見えないママになれれば」と思っているので許される範囲で変わってみたいです。



今回はあさみさん本来の魅力が引き立つように、髪に主体をあまり寄せずにトータルで良く見える事を意識したセットにしました。ご本人のお肌に馴染むようにカラーは赤味を抑えたベージュにしています。





担当美容師　宮岡宗平
デザイン参考価格
デザインカラーカットパーマ
税込¥18,150～

コーディネートとメイク
COLOR CUBE
代表 峯　美樹さん

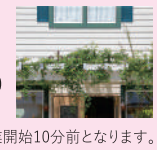
撮影
studio switch.
Photographer 一楽さん

▲今回のコーディネートポイント
あさみママのパーソナルカラーは秋×冬のタイプ。暗い色やはっきりした色が似合うので今回はカッコいいをテーマにセットアップを選びました。骨格はナチュラル系なのでゆったりとしたオーバーサイズでも似合うピタリとハマったコーディネートになりました♡

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ではあさみ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♪

あさみさんの感想



いつもと違う体験が出来、モデルさんになったみたいで楽しかったです。私の希望に添って自分に似合ったコーディネートをみなさんが真剣にしてくださって嬉しい&楽しいキモチでいっぱいです。自分じゃないみたいでした。改めて素敵な企画♥と思いました。

chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

前髪は一番生え癖がありすぐ乾きます。ヘアスタイルを作る時には前髪から作るようにしましょう。根本をしっかり動かし真ん中のラインの根本を立ち上げるのがポイント。産後の抜け毛後、びょこびょこ生えてきた短い髪の毛（あほ毛）が気になる方は、短い髪を抑えるスタイリング剤を使うと便利です。



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 わくわく広場
児童発達支援 放課後等デイサービス

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



免疫細胞の約70%は腸に存在しています！

VOL.3

9月の声を聞く時期になっても、まだまだ暑い日が続きますね。夏バテで疲れ気味の大人たちと違って、子どもたちは毎日元気に過ごしていることと思います。そうした元気なお子さまに成長するのに大切な事を今回のコラムでは、子育て中の方みなさんにお話をしてみたいと思います。

「腸内細菌で免疫をUP」

腸内環境が大事、というのは聞いたことがあると思いますが、その腸内環境が2歳までにある程度“決まってしまう”ということはご存じでしょうか？

私たちの腸の中にはたくさんの腸内細菌が棲んでおり、その細菌たちが食べ物を分解する助けになっています。また、体外から入ってきた有害な菌を腸内細菌がやっつけてもくれます。つまり、腸内細菌が多ければ多いほど、免疫力としては強くなるということです。

そして、その人がどれだけの腸内細菌を持っているかは、2歳までにどれだけ色んなモノに触れたかで決まるのです。



「汚いモノに触る経験」

コロナの感染対策もあり、お子様とお出掛けする機会が減っているご家庭も多いかと思いますが、こどもは公園や川、山、海といった自然と触れ合うことで、そこにいる微生物を取りこみ、腸内細菌として免疫力を身につけていきます。家の中で過ごすことが多いと獲得できる細菌の種類が限られるので、成長してからアレルギーを持つことが増えるリスクがあります。

外に出て、出来るだけ“汚いモノに触れる”という体験は、子どもの健康な成長の為に実は大事なことなのです。



「泥んこ遊び」

無理に自然と触れ合う場所にわざわざ出掛けなくても、近所の公園や川で泥んこ遊びをすることは、手を使う訓練にもなり、一石二鳥です。土や虫、動物と触れ合ったお子様は、大きくなってから病気やアレルギーになることが少なくなります。もちろん触れてはいけない物への注意や、誤飲をしたりしないようにちゃんとお子さんを見守りながら、出来るだけ2歳までたくさん外で遊ばせてあげましょう。



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

しあわせのいちまい



フォトグラファー 小室直子さん

東京でフォトグラファーとして活躍しながら、全国でご家族の大切なお写真を撮影されている小室直子さん。今回10月2日（土）・3日（日）の2日間、道後公園にて撮影会を開催します！

なかなか新型コロナウイルス感染拡大の終息が見られない中、色々な場所にお出掛けしたり、行事に参加してお子さんや家族の想い出を残す機会も減っています。家族写真撮影会「こむの木」には、こんな時だからこそ素敵でしあわせな家族写真をお届けしたいと思っています。撮影会は屋外で1組ずつ撮影しながら感染防止にも十分配慮しています。

撮影会のお写真はドコママの表紙にもご紹介させていただいています。ご家族の素敵な笑顔に癒された方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか♪撮影会に来られた方は、ドコママの表紙に掲載されるチャンスがあるかも!?

ドコモニ会員にはお得なクーポンもご利用できます。まだ登録されてない方はドコママの表紙から登録してくださいね！この機会に是非、ご家族で記念に残るお写真を撮影しましょう♪



フォトグラファー小室直子さんによる撮影イベント♪

家族写真撮影会『こむの木』

令和3年
10月2日(土) 9:00〜15:30
3日(日) 9:00〜15:00

状況によっては中止となる可能性もありますので、QRコードから小室さんのHPをご覧いただき、ご確認ください。

お申込み時に一言、『ドコママ見たよ！』で、10カットプラス★
（ドコモニ会員の方、お得なドコママクーポン配信）

●場 所・・・松山市道後公園　●撮 影・・・約20分間
●対 象・・・2名以上のご家族様
●料 金・・・30カットプラン　：¥ 9,500（web納品）
100カットプラン：¥11,500（web納品）
※撮影日より4週間以内にご指定のパソコンのメールアドレスにデータにて納品

▼HPもご覧ください♪



お問い合わせ・お申込み　nao566@me.com まで！【年中無休】

ドコモニ会員にご登録をされていない方は、表紙のQRコードよりご登録ください!!

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

手形deハロウィン

お子さまの手形や足形を使ってかぼちゃ・オバケ・魔女のハロウィンアートを可愛く完成させましょう！



日時はてくるんHPをご覧ください
●対　　象：未就園児
●材　料　費：350円(フレーム付)
※要予約

子育て相談　予約不要 無料

9月毎週月曜日(祝日を除く) 10:00〜15:00
10月毎週木曜日(祝日を除く) 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

予防接種・乳児健診は適切な時期に受けましょう

コロナ禍による外出自粛などの影響で、お子さんの予防接種や乳児健診の時期を遅らせていませんか？健康が気になるときだからこそ、予防接種・乳児健診は適切な時期に受けましょう！

●なぜ予防接種は受ける時期が決まっているの？

お母さんがお子さんにプレゼントした病気に対する抵抗力（免疫）は、時間の経過とともに減少していきます。予防接種の時期は、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。生後2か月頃から適切な時期に予防接種を受けはじめることは感染症からお子さんを守るためにとても大切です。

予防接種を受ける前にチェックしましょう



□受ける予定の予防接種について、必要性や効果、副反応を理解していますか？

事前に予防接種手帳に書かれている説明を読みましょう。わからないことがあれば、質問したいことをメモしておき、接種前に医師に質問しましょう。

□お子さんの体調は良いですか？

当日、お子さんの体調が悪い場合には、医師に相談しましょう。

□予診票の記入はお済みですか？

予診票は、接種する医師への大切な情報となりますので、きちんと記入しておきましょう。

□母子健康手帳はお持ちですか？

母子健康手帳には予防接種の記録ページがあります。必ず持参しましょう。

●なぜ乳児健診は適切な時期に受けなければいけないの？

乳児健診は、お子さんが順調に育っているかを確認し、健やかな成長を支援するものです。適切な時期に受けることで、発育・発達の遅れや病気などの早期発見につながるとともに、育児で気になっていることを相談する機会にもなります。健診の時期は、身体だけではなく心や社会性も成長する大切な時期です。適切な時期に受けて、お子さんの成長や発達を確認しましょう。

松山市が実施している乳児一般健康診査

乳児一般健康診査（3〜4か月児）	あやすとにっこり笑ったり、話しかけるような声を出す時期です。首すわりの様子や動くものを目で追う様子、音への反応を観察します。また、股関節脱臼・そけいヘルニアなどの病気がないかも診ています。
乳児一般健康診査（9〜10か月児）	大人の真似（バイバイ・パチパチ）をしたり、人見知りや後追いが出てくる時期です。お座りやつかまり立ちの様子、小さなものをつまむ動きなどの運動発達状況を診ます。また、離乳食の進み具合をお聞きしています。

※松山市では愛媛県内の各小児科に委託して実施しています。
健診の時期や場所、健診方法などは、各自治体によって異なりますので、住民票のある自治体にお問い合わせください。

お問合せ先
松山市保健所　保健予防課　予防接種担当
TEL 089-911-1858 FAX 089-923-6062
松山市保健所　健康づくり推進課　乳児一般健康診査担当
TEL 089-911-1821 FAX 089-925-0230

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

マイホームが欲しい！しかし考えていますか？VOL2

【全面リフォームをする時】【価値を高める住まいの改修】



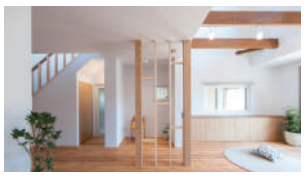
代表取締役　髙岡 文紀

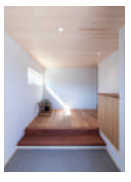
住宅ストック活用型社会が重要な昨今、中古住宅や現在の住まいをリフォームしてより安全で快適な暮らしを求める需要はますます増えてくると思います。

中でも地震に対して家を強化する耐震リフォームは皆さんもよく耳にされる言葉でしょう。その耐震リフォームと合わせて重要な改修工事に断熱リフォームがあります。断熱リフォームには、全面改修や部分改修があります。安全で快適な生活環境を実現する意味では、部分改修より、生活のベースが1階に揃っていれば1階部分を全て、家をまるごとリフォームできるなら、全面改修をされる事をおすすします。

もともと日本家屋は夏場を凌ぎやすく過ごせる事に重視した建物のため、長い間断熱性については頓着しない傾向にありました。しかし断熱性能の高い家は、冬場のヒートショック対策や夏場の防暑対策を可能とし、省エネ効果と合わせて生活環境の向上と健康面に効果的な住まいを実現してくれます。

だからこそ新築に限らず中古住宅や断熱性の低い住まいをリフォームし、10年先、20年先まで快適な住空間を保てるように断熱リフォームをする事には、大きな価値があると思います。ただ安易な断熱リフォームは却って家の寿命を縮めたり、少しも省エネ住宅にならなかったりする場合もあります。当社では「断熱性能・気密性能・計画換気」のすべてのバランスが整ったパッシブハウスの家を提供する事で以前とは確実に違いの分かる快適さを実感して頂いてます。





大規模リフォームの実例写真

築約30年を経過した和風住宅の大規模改修工事のafter写真。昔の和風住宅にありがちだった間取を大幅に変更。断熱改修工事も合わせて行いました。以前の家とは各段に違う快適性を実感して頂けるのはリフォームならではと言えます。



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。

読者プレゼント

申し込み締め切り／R３年９月15日（水）まで



自動車リサイクルの推進に積極的に取り組んでいるヤツヅカから、燃料系添加剤「クリスタルC-3000s」をご希望の本数先着でプレゼント。車のパワーアップ、黒煙ダウン、燃費アップを助けてくれる添加剤です。ガソリンタンクに約 3 分の 1 入れるだけ。本品 1 本で普通車約 3 回、軽自動車約 6 回使用できます。商品の性質上ドコママ事務所まで取りに来ていただける方に限ります。商品が無くなり次第終了とさせていただきます。※容器の使用方法をよく読んでご使用ください。

A 燃料系添加剤「クリスタルC-3000s」100本

ホームページは上のQRコードから▲

提供/**ヤツヅカ**
Tel：089-982-0808



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



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

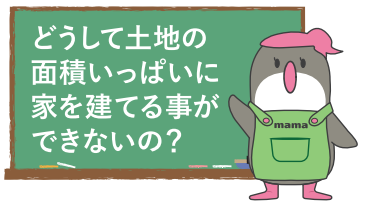
プレゼント応募方法

プレゼントのご応募は右の QR コードの申し込みフォームよりお願いします。プレゼントの当選は、ドコママより直接発送または当選ハガキの郵送にて当選とさせて頂きます。商品をご提供先より発送して頂く場合は、ドコママ事務所より事前に当選の連絡をメール（info@docomama.com）若しくはお電話で確認させて頂きます。その確認をもって当選とさせて頂きます。ご連絡後一週間たってもご返事がない場合は自動的に当選を無効とさせて頂きます。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。

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♡

自分の土地なのにその面積いっぱい使ってなぜ家を建てる事が出来なのか疑問ですよね。「一言で言ってしまえば法律で決まっているから」という事になってしまいます。その決まりはどこを見れば解るのかと言うと、不動産情報の土地価格や面積と一緒に建ぺい率○○%・容積率○○○%という表記が必ずあるのでそれを見れば解ります。この建ぺい率・容積率は「この土地はこの広さまでの建物なら建築できますよ」という指標です。それじゃあなぜそんな決まりがあるの？という言えば、災害時に火災が起きた時の安全確保として過度な建物の密集をさける為や、間を空ける事で建物へ最低限の通風や日当たりの確保、ひいては街の景観を守るためだったりするわけです。

ただし、建ぺい率・容積率は用途地域によっても変わってきます。用途地域とは都市機能や快適な住環境を整えるため、用途によって 13 種類に分けられたエリアです。大まかには住居系、工業系、商業系等、に分かれていて、建てれる建物の種類や大きさが異なってきます。いずれの規制も、快適な暮らしを守るために決められている大切なルールだと認識しておきましょう。

■建ぺい率（建蔽率）とは
「敷地面積（建物を建てる土地の面積）に対する建築面積（建物を真上から見たときの面積）の割合」

■容積率とは
「敷地面積に対する延床面積の割合。延床面積とは、各フロアの面積の合計」



こまめのcool beansコラム

みなさんは妊娠中や出産後、体に変化を感じたりトラブルに見舞われたりした経験はありませんか？

私は出産後、腱鞘炎・坐骨神経痛に悩まされたり体重が戻らないなど悩みが尽きませんでした。今回は妊娠・出産・育児、女性のあらゆるライフステージの体のお悩みに寄り添ってくれる**「マタニティ整体ミルク」**をご紹介します。

ここでは、柔道整復師の国家資格を持ったスタッフが施術をし、産婦人科とも連携。託児サービスもあるのでお子様連れのママも安心して通うことができます。産前産後のお悩み以外にも妊活・婦人科疾患・更年期と様々なお悩みを抱えた女性の方が多く来院していてお一人お一人、その時々の症状に合わせて施術してくれます。

「妊婦さんや産後のママが安心して通える院を松山市で作りたい！何かあったらここに来よう！来てよかった！と思ってもらえるそんな場所になればいいなと想い、マタニティ整体ミルクを開院しました。」と塩崎院長の言葉に助けられる思いがしました。



マタニティ整体ミルク
松山市湊町５丁目３番地４
松山地所ビル 1F
TEL 090-9458-9596

インスタグラム◀
MATERNITY_OSTEOPATHY_MILK

コラム / こまめハウス＋石井けいこ





育児関係 家族・人間関係 仕事関係 発達障がい 食育 その他

子育てお悩み かいけつ探偵団

子育て中だから生じる悩みありますよね。かいけつ探偵団(ドコママ提携の専門家たち)から、あなたのその悩みを解決するための、役立つアドバイスをもらえます。

お悩み事のあるママたちへ、
ドコママHPに居る上の「ウメさん」のイラストをクリックして、相談内容をお送りください。
(アドバイス無料・秘密厳守)

ドコママHPで「子育てお悩みかいけつ探偵団」への相談事例集、右のQRコードから直接ご覧いただけます。

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)

アドバイスをしてくれる「かいけつ探偵団」のprofessionalたち

- 谷田 敏紀 / 合同会社 one's mind代表 / 保育士、社会福祉士、精神保健福祉士、介護福祉士、介護支援専門
- 田畑一郎 / 児童養護施設「あすなろ学園」副園長 / 社会福祉士、保育士
- 木原道雄 / 木原道雄司法書士事務所 / 司法書士
- 本田秀明 / ホンダ社労士事務所 / 社会保険労務士、准看護師
- 川井伸一郎 / 株式会社 三友社GM / 保育士、介護福祉士
- 大丸和利 / colorful(放課後等デイサービス事業所)管理者 / 介護福祉士
- 藤家文泉 / viasta(自立訓練事業所)管理者 / 社会福祉士、精神保健福祉士

子育て中のお母さんへ

皆さま初めまして。団長の谷田敏紀 54歳です。

いきなりですが、子育てって大変ですね。

私には5人の子どもがいて、最初の子が生まれたのは23歳の時でした。最後の子は42歳の時に生まれた双子です。23歳の私と42歳の私、父親としてどちらが優れていたでしょう?残念ながら大差を感じるには至りません。

ただ、双子に関しては大きな発見がありました。1卵生の双子なので遺伝上は同一の生き物です。環境としては親が同じ。祖父母が同じ。住んでいる家が同じ。保育園同じ。学校同じです。現在12歳になりましたが、姿は似ていても全くの別人格です。性格や価値観が違うので、イチイチ激論しています。

と言う訳でどうやら性格や考え方、個人的な価値基準などは、生まれながらに素質として備わっているみたいです。

さて、このお話で皆さんにお伝えしたいことは、子どもは「みんな違うのが当たり前」ということです。子育ては、社会一般的な理想像を追い求める事では無いのです。

では何を目標に子育てすればよいのでしょう?

我が子には幸せな人生を送って欲しいですよね。そのために必要なことは、自分で決断し、その決断に責任を持つという姿勢です。

それを「自分らしく生きる」と言います。

現代は様々なSNSが広まっています。私が理解できないのは、なぜ他人から「いいね」をもらいたいのだろうか?ということです。一番大切なのは自分で自分に「いいね」を出せる事なのに。それが自己肯定感です。

そして、そのような子どもに育てるためには親がお子さんにしっかりと「いいよ」を言ってあげるとよいでしょう。

ところで、子育てと言っても単純ではありませんね。親もいろいろな事情を抱えながら暮らしています。子育てが大切と分かっていても、全てのエネルギーを注ぐ訳にはいきません。だって仕事や人間関係、お金や法律の事など悩みは尽きませんよね。

そんな悩めるお母さんのお役に立ちたいという思いから、子育てお悩みかいけつ探偵団は誕生しました。メンバーは専門の国家資格を有しており、専門知識や人生経験を活かしながら様々な悩みを解決するために知恵を絞りたいと思っています。お悩みが少しでも軽くなる事で、お子さんとの穏やかな時間が増えることを願っています。

子育ては母親一人でする事ではありません。

でも、お母さんの愛情に勝るものはありません。少しでも肩の荷を軽くしてゆったりと子育てして欲しいです。

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!

COLOR CUBE トータルファッションスタイリングサロン
限定3名様大変身コース特別ご優待
①パーソナルカラー&骨格&顔タイプ診断料
②似合うヘアカット&カラー代(またはパーマ)
③似合うコーディネート料&メイク代
総額54,800円分を全て無料に!
【利用条件】☆当サロンのYouTubeに出演していただけること ☆毎月限定3名さま。多数の場合抽選となります。(カラーキューブ 愛媛 検索)
ご応募・ご質問はこちらの公式LINEにご連絡ください
対象期間:令和3年8/20〜9/19まで

ドコママクーポン限定! クーポン提示で
ネイルアーティスト学院への
★入学金無料★
更に
クーポンでどなたでもネイル用品を
★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8/20〜9/19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。
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

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9/1〜9/30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8/20〜9/19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8/20〜9/19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
愛媛県東温市志津川1489-1
TEL089-964-7078
営業/10:00〜21:00(L.O19:00) 日曜 営業定休日/無休
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
対象期間/令和3年8/20〜9/19まで

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8/20〜9/19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8/20〜9/19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8/20〜9/19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♪
来店時にクーポンをご提示ください
レストラン カフェ haco
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8/20〜9/19まで

◎次回の発刊は令和3年9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 EASTⅡ 2F●電話0089-909-9955●info@docomama.com●http://docomama.com

キャリアアップコラム

働く人にとってのキャリアコンサルティングとは？



こんにちは、私たちキャリア形成サポートセンターでは、無料でキャリアコンサルティングの機会を提供することで、**生き生きと働くための力を引き出すお手伝いをしています。**

このコラムでは、働く人にとっての「キャリア形成」「キャリアアップ」について、様々な視点から考えていきたいと思います。

皆さんは、「キャリアコンサルティング」と聞くと、どのようなことを思い浮かべますか？

「キャリアコンサルティングは、就職・転職するときに受けるもの」「悩みや問題を抱えている人が受けるもの」といったように、明確な目的や問題・課題を持っている人が受けると、思っている方も多いのではないでしょうか。

実はそれだけではありません。

問題の有無に関係なく、「このままでいいのかな」「楽しく働いている人がうらやましいな」など、**今の状況を変えたい、気持ちを切り替えたいと考えているときにもキャリアコンサルティングをご活用いただけるのです。**

先日、「自分は1社しか経験がなくて、このままでいいのか悶々としている」と相談を受けました。お話を聴いていくと、全くの未経験の部署に異動になり何も貢献できていないと感じていること、コロナの影響で働き方や会社の方針などが大きく変わり、ついていけていないと感じていることが分かりました。



ご自身の置かれている環境の変化が戸惑いや自信喪失につながっていることから、これまでどんな経験をして、そこからどんなスキルを身に付けたのか、将来を見据えて今何をしておけばよいか、何ができるかを一緒に考えました。

面談終了時には、「不安の原因が分かりすっきりしたのと、今の会社でできることはまだまだあるんだ！と気づきました」と笑顔でお話くださいました。毎日忙しく働いていると、落ち着いてこれまでのご経験を振返ることや、先のことを考える機会はないと思います。

また、不安・不満や、もやもやとした漠然とした思いは、上司や社内の人事には話しにくいものでもありますよね。



だからこそ、私たちのようなキャリアの専門家であるキャリアコンサルタントに話して整理してみませんか？

私たちの役割は、相談者が生き生きと活躍し、より幸せな人生を送ってもらうためにはどうするかを**一緒に考える**ことです。

そのために、目の前にいる相談者を尊重し、相談者ご自身が抱えている気持ちや持っているリソース（経験・能力・価値観・人脈など）に気づいていただくことを大切にしています。

コンサルティングというと、助言や指導、解決策を提示してもらえるのではと期待してしまいますが、何を幸せだと感じるのかは一人ひとり異なります。

私たちキャリアコンサルタントが問題を指摘し助言しても、相談者ご自身の腑に落ちたものでなければ動きだせませんよね。だからこそ、面談の時間は**相談者のお話にじっくりと耳と心を傾け、人生に寄り添い、ご本人の「気づき」を大切にしています。**

まずは自分自身の中にある漠然とした仕事に関する「もやもや」「不安」「悩み」をお話ください。うまく表現できなくても問題ありません。

ありたい自分の姿やキャリアアップに向けて、一歩踏み出すためのお手伝いをいたします。



キャリア形成サポートセンター

もっと知りたい！申し込みは？ 詳しくはこちらのコードから

愛媛キャリア形成サポートセンター
松山市一番町4−1−1　大樹生命松山ビル1F（株式会社パソナ内）
TEL：089−931−2234
✉carisapo_ehime@pasona.co.jp
【HP】https://carisapo.mhlw.go.jp/

厚生労働省 令和３年度キャリア形成サポートセンター事業（本事業は株式会社パソナが厚生労働省より受託・運営しています）

ドコママ オリジナル

どんどん便利に！あそこでも、ここでも使える!!　この秋チャンス！ ポイントプレゼントキャンペーン開催決定!!　※詳細はドコママ10月号にて

au PAY（コード支払い）新規加盟店紹介

au PAYの使い方 ダウンロードがまだの方はコチラから（auユーザー以外もOK）➡　auじゃない方も使える au PAYのご案内はコチラから➡

子育てママのための出張専門ヘッドスパ
髪を濡らさないドライヘッドスパ
女性限定
Lupinus ルピナス
お問合せ 050−3000−4138
LUPINUS.HEADSPA
ネット予約はInstagramの予約サイトから

まずは体験レッスン スカッと解放！ 手ぶらでOK!
通常500円がキャンペーンで 0円に
詳しくはコチラから▶ Webもしくはお電話にてお申し込み下さい。
えばらインドアテニス
松山市恵原町甲1-6　TEL089-963-1965

「持てる能力をきちんと発揮できる体」のことを「整体」といいます。
錆びついた潜在体力を呼び起こし、自らの力で健康を保つことができる、「体を育てる」お手伝いを致します。
自然健康庵
予約制（お電話ください）
休み　不定期
松山市北久米町
tel 090-3784-8923
体験・ご質問もお受けしております。
「健康の自然法」整体操法編 小冊子(300円) ご希望の方も、お電話下さい。

自動車のリサイクルを通して持続可能な社会を目指す
株式会社 ヤツヅカ　新事務所移転 OPEN!!
移転オープン記念
お車買取り価格にもれなく2,000円プラス♪（2021年10月末まで）
伊予市下吾川1874-5　営業/8:30〜17:30
TEL:089-995-8107　定休/日曜・祝祭日

Atelier "Re:"
かけがえのない瞬間を写真に残そう!!
ママと赤ちゃんのなにげない日常を"写真"に残し特別な思い出にするお手伝いをさせて頂きます
ベビー＆キッズ撮影★
・ニューボーンフォト
・お宮参り・100日
・ハーフバースデー
・ケーキスマッシュ
・七五三 など
↓HPはこちら↓
Instagram → @atelier_re_photo

人生が楽しくなる運動習慣の身につけ方
中四国でここだけ！ POPPILATES ができる女性専用フィットネススタジオ、今治駅前（徒歩三分）スタジオリリー
Studio Lily
LINEにご登録の方限定
POPPILATES 45 分のフルクラスのレッスンが無料で受けられる！？大好評だったインスタライブをフル配信！
左の QR を読みこみ、POP、と一言ご返信ください♪
℡090-13429-5212
愛媛県今治市北宝来町1丁目2−10

おひるねアート＊ひめぽっぽ
TEL：080-3929-8504
おひるねアート・おすわりアートは、親子のスキンシップの時間♥そして思い出づくりの時間♡
カメラマンはママ&パパ♪
お子さまの『今』を、ママ&パパの手で、可愛く残してあげませんか♪
◀【LINE公式アカウント】
Mail:himepoppo@gmail.com　Instagram:himepoppo
Blog:https://ameblo.jp/ohiruneart-himepoppo/

産後のピンチを！チャンスに♥
子連れ参加OK!! バランスボールエクササイズ
産後ダイエット、肩こり、腰痛に悩むママ。
寝かしつけに困ってるママに。
Instagram コチラ
Nami PARKバランスボール
℡090-1573-5361
line@:@ira9738s
nami.balanceball@gmail.com

すでに au PAY 導入しています！使えるお店紹介♪ PART2
※一部対象外商品・サービスがございます。

ディーラー
・愛媛トヨペット
<中予>
空港通本店
松山中央店
小坂店
<東予>
四国中央店
リピット新居浜
今治店
<南予>
大洲店
ToP Town宇和島

スクール
・ネイルアーティスト学院
岩盤浴
・キスケの蒸
ビューティー
・hair salon DaDa
・beauty lab Briller
・美肌工房ルノン
ショップ
・Nail Shop TAT 松山店

ジュース/スイーツ
・Banabee(バナビー)
・Patisserie　Laugh & Rough
カフェ
・Café & Dining Ciel
眼鏡
・メガネのアイ衣山店
ヘルス
・TOTAL BODy PRO

トータルファッションスタイリングサロン
COLOR CUBE
パーソナルカラー＆骨格＆顔タイプ診断でおしゃれに大変身！
カラーキューブ 愛媛　検索
home page
Tel 090-7787-2357

instagram
ご家族専属フォトグラファー
mayuphoto
home page
LINE@w:@uhr3312w