

# docomama plus 11

ドコママプラス

2021 November vol.174

子育てママが選んだ
ドコママTSU・NA・GUクーポン

愛媛トヨペット第15回TSU・NA・GUオンラインセミナー
子どものオンライン栄養相談会

ママさん素敵に変身物語♥ Act11

教えて!
おうち時間の楽しみ方♪

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12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12月開催講座

申し込み受付期間 2021年 11月15日(月)～ 抽選のイベントは11月30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。

## ママの自己肯定感UP!

子育てを通して"自分育て"に興味が湧いたママ、集合!自己肯定感が高い幸せなママになるたった2つのコツ

日時 令和3年12月2日(木) 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)

## 眉毛のメンテナンス

眉毛の整え方を覚えて、なりたい自分に近づきましょう。お顔の産毛ケアもご紹介。

日時 令和3年12月9日(木) 10:30～12:00

講師 本田 純子氏
●メイクアップセラピスト

定員 5名 先着順

持参物 置き鏡、髪留め、眉カット用の道具(カミソリやハサミなど)、眉を描く道具

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12月9日(木) ①12:45～13:20 ②13:25～14:00

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 先着順

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

## お正月飾りを作ろう

アーティフィシャルフラワーを使ってリビングに飾れるお正月飾りを作ろう。

日時 令和3年12月16日(木) 10:30～12:00

講師 森 里実氏
●Atelier"Re"(アトリエアールイー)主宰
●フラワーデザイナー、フォトグラファー

定員 5名 抽選

材料費 1,500円(税込)

持参物 持ち帰り用袋・工作ばさみ(ワイヤーを切る為、多少傷んでも良いもの)

託児 500円/1名(先着6名)

## 親子で音リズム

親子でクリスマスの音楽あそびを楽しみましょう

日時 令和3年12月16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

## ツボ療法で元気になる!

東洋医学の知恵で体のちょっとした不調、肩こり手足の冷え改善のためのツボを伝授

日時 令和3年12月23日(木) ①10:30～11:10 ②11:20～12:00

講師 坂本 智子氏
●はり灸サロンまぁる 鍼灸師

定員 各回5名 抽選

材料費 200円

持参物 足首、腕が出せる服装

託児 500円/1名(先着6名)

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!





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







KIT ハロウィンイベント -2021- に行こう!

来たる10月31日の日曜日、KIT(旧キスケボウル)<キスケカラオケwAO>でハロウィンイベントが開催されるよ。

【イベント内容】

◆ハロウィン 仮装コンテスト
参加受付は、9月27日より 先着80組
申込期限:令和3年10月30日(土)17時まで
★親子ペアでのご参加や兄弟、姉妹などペアでのご参加なども大歓迎♪
※必ず保護者同伴でお願い致します。
※コンテストの申し込みは紙面のQRコードよりハロウィンイベント案内の中の申込みフォームからお願い致します。

他にも、KIT PLAYのあみあみツリーからの<ハロウィンお菓子撒き>や、「KIT PLAY 1ヵ月フリーパスチケット」キスケ商品券・デザート無料券など素敵な景品が当たる<ハロウィン大ビンゴ大会>もあるよ。お子さまと一緒に今年のハロウィンはKITで楽しもう♪

【問い合わせ】
KIT キスケ BOX3F
愛媛県松山市宮田町4(JR 松山駅前)
TEL 089-998-3000

KIT ハロウィンイベント詳細はコチラから

# 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

## まちなかてくてくハロウィン

ハロウィンスタンプラリー開催!商店街内にある、てくるん→マチカショップ→きらりんの3ヶ所でスタンプを集めておかしをGETしよう!

10月27日(水)～31日(日)

予約不要 無料

● 時間 / 11:00～16:00
● 対象 / 小学生以下

「ステッキ、おかし等は無くなり次第終了となります。」

## 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?

11月28(日)
①10:00～ ②11:00～
③13:00～ ④14:00～

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。

※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。

●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
TEL:089・904・5728

# 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

## 豆知識 あなたがイメージする愛媛の郷土料理といえば?

みなさんは愛媛の郷土料理といえばどんな料理を思い浮かべますか?
郷土料理とは各地域の名産品や特産品を使用し風土や地域に合った調理法で作られた料理のことです。愛媛県は温暖な気候に恵まれ、瀬戸内海・宇和海に面している地域は海産物も豊富です。また同じ地域でも海側・山側によって違った郷土料理がある事も特徴の一つです。








今回は愛媛の郷土料理について紹介します。どんな料理が郷土料理と呼ばれているか各種サイトの検索、各市町への問い合わせ、ママ達へイメージ調査をしてみました。それらを参考に、ドコママ毎日ごはん調べとして東予地方で私が気になった代表的な料理を載せてみました。

自分が住んでいる地域に郷土の味があるって嬉しいですよね♪

他にも「こんな郷土料理知ってるよ」や「ここでしか食べられていない地元の食」等がある事でしょう。

ぜひドコママ毎日ごはん公式LINEにメッセージを送って教えて下さいね☺

(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)

▶次回は南予編♪



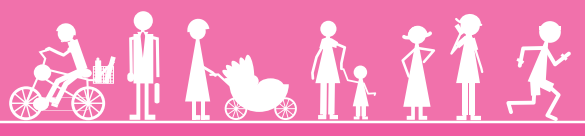
## みなさん公式LINEのお友だち追加はお済みですか♪

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「カローラクロス」デビュー&12月オンライン栄養相談会のご案内

愛媛トヨペットから、新しくデビューした話題の新型SUV「カローラクロス」！子育て世代のママ・パパにも嬉しい機能が満載です♪今回は、女性スタッフが「カローラクロス」の魅力をお伝えします。

### 新型SUV「カローラクロス」



すべての席を快適に。広々としたゆとりの空間。ガソリン車と、ハイブリッド車がお選びいただけます。

**広々快適！**

チャイルドシートを装着しても座席には余裕があります。高さのあるリヤドアは、お子様の乗降時のサポートがしやすく、荷物を抱えた状態でもスムーズに乗り込むことができます。また、後席にはエアコンの吹き出し口が付いており、より快適に過ごすことができます。（後席エアコン吹き出し口はZ・Sグレードに標準装備）



**たっぷり収納！**

ラゲージルームは、たっぷり荷物が積めて、開口部の高さが荷物の積み下ろしに配慮した設計です。また、足を出し入れするだけで、簡単開閉できる「ハンズフリーパワーバックドア」は、お買い物やお子様のお荷物などで両手がふさがっているときなどに便利です。



※Zグレードに標準装備・Sグレードにメーカーオプション。作動条件などはスタッフまでお訊ねください。

非常時に便利な「アクセサリーコンセント」は、湯沸かしポットなどの電化製品を使用することができ、停電などの非常時に活用できる非常給電システムを採用しています。

※ハイブリッド車にメーカーオプション

**カローラクロス試乗会**

**10/23(土)・24(日)**

全店にて「カローラクロス　Zグレード」をご用意しています。ぜひお気軽にご来場ください。

「カローラクロス」情報はこちら


地域の皆さまと共にまちを豊かに。

愛媛トヨペット　検索

**愛媛トヨペット**

松山市空港通5丁目7番9号

☎089-972-0411

定休日：月曜日・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。

**愛媛トヨペット第15回**
**TSU・NA・GUオンライン子育てセミナー**

◆テーマ/「オンラインで子ども栄養相談会」
◆講師/宇佐　亮子(うさ りょうこ)さん



・NHKラジオ第一「ラジオまどんな」出演中
・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・管理栄養士
・健康運動指導士・調理師

◆開催日/令和3年12月15日(水)
◆オンライン相談会
10時～11時15分
◆募集人数/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)

### 3歳から未就学児のお子様がいる方に

12月の「オンライン子ども栄養相談会」は、3歳から小学校入学前のお子様がおられる方を対象に開催します。10月に続いて管理栄養士の「宇佐 亮子」さんによる相談会です。

前回参加できなかったママ・パパお子様の食に関する心配事を気軽にご相談ください。特にお子様が来年の春から小学生になられる方、ぜひ参加されてみませんか。




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




ママでもキレイになりたい!!そう想いながらも日々の生活に追われ今回は8ヵ月も美容室に行けていません。また自分に合うカラーを見つけたい、髪を明るくしたい!!と思って美容師さんに伝えてもいつも髪を明るくしてくれない…という悩みもあり応募しました。



これまでの前髪を横に流すヘアアレンジから、前髪を作り定番化していた顔周りのイメージを変えてみました。また、お肌と目の透明感に合わせたカラーにハイライトを入れてご希望の明るいヘアカラーにしています。






▲今回のコーディネートポイント
パーソナルカラースプリングタイプの代表のようなコーディネート。スプリングタイプは明るい色・くすみのない色・ビタミンカラーなど明度、彩度ともに高いカラーが似合います。スカートやパンツなど下を明るい色にすることでタイプにピッタリな着こなしになります。


**chocolate**
hair salon

chocolateのinstagramをご覧ください

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。




ドコママHPでもこのみママの変身の様子を掲載中！
来月号もオシャレに変身したママをお楽しみに♪

### このみさんの感想



髪も希望通りの明るいイメージになって満足しています♪今まで好きじゃない…と思っていた自分の髪質を褒めていただき自信になりました。自分に似合うカラーを意識していろいろとチャレンジしていきたいです。とっても楽しかったです。

chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

ヘアだけのイメージでなく自分のなりたいスタイルや好みの服装など、トータルで伝えて頂くとお顔と髪との相互性が分かるので、よりご自身に合うヘアスタイルのご提案につながります。



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？

子どもの成長は一人ひとり違ってあたりまえ。でも、他の子と比べて……不安になったり、悩んだりする事もありますよね。
小さなお子さんほど、普段から気に留めておけば子どもの脳の成長に役立つことが色々ありますよ。
このコーナーのアドバイスを子育てのヒントに役立ててくださいね。

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 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



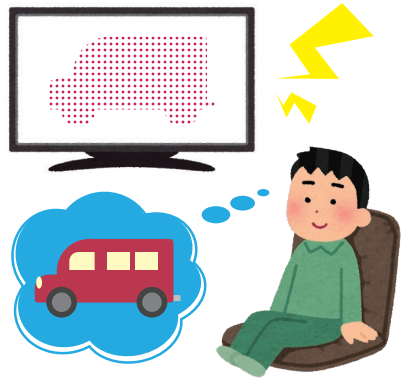
## わくわく広場だより
### 『テレビは五歳になってから？』
VOL.5

今、私たちの生活の中で当たり前になっているものの一つにテレビがあります。現在、小さなお子様の子育てをがんばっているお母さんお父さんは、子供の頃からテレビがあるのは当たり前だったと思います。スマホも当たり前になって、ユーチューブをよく見ているお子様も多いようです。

そんな当たり前のテレビやスマホですが、実はあまりに幼い頃から見ていると、ちょっとした弊害があります。

### 「テレビ画面は光の点滅」

まず、とても簡単にテレビやスマホの画面の仕組みを説明すると、何種類かの光が点滅していて、その集まりが私たちの目には人や物、風景などに見えています。光の点滅を人や物として認識できるのは、その実物を見た事があり、実物と似た色や形に見えるので、脳で同じものとして認識しているのです。



これが生まれてまだ間もない小さな子供だと、私たちの見え方と違ってきます。小さな子供は、そもそも実物を見て触れている経験が少ないので、テレビに映っているものをただの“光の点滅”としか認識できません。つまり、テレビを見入っているのは、そこに映っているものがかわいい犬や大好きな車だからではなく、「ピカッとしている」ことに反応しているだけなのです。



### 「テレビ以外に興味をもたなくなる？」

色々なモノを見て、触れて、経験している年齢であれば大丈夫ですが、まだ脳が成長しきっていない五歳くらいまでのお子様には、テレビやスマホの画面は光の刺激が強すぎて、それに慣れてしまうと他の刺激（お母さんの声やおもちゃ）に反応しなくなるケースがあります。

小さな頃からテレビやスマホを見せていて、他のものに興味を示さなくなってきたかも？と不安な方は、今日からテレビなどの画面を見せないようにして、身体に触れて声を掛け、少しずつ感覚を取り戻していくようにしてあげましょう。

脳の発育の大切な時期に、リアルな刺激をたくさん経験させて頂きたいと思います。

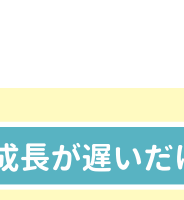




放課後等デイサービス
愛YOUわくわく広場代表
友田義大
歴20年の現役整体師として
地元松山の健康と笑顔に貢献
3児のパパであり、全国8店舗展開するオーナー

## 実践！子育てコーチング

### 『何歳になったら手がかからなくなるの？』



こんにちは。子育ては楽ちんで楽しくできる！楽育プロコーチのごえちゃんです。

毎日の子育て、本当にお疲れ様です。

幼児期の子育てはトイレやお風呂、食事などのお世話に、遊び、しつけ、園や習い事の送迎などなど、体力的にも精神的にも手がかかることがいっぱい！

ある時、楽育コーチングコースのクライアントさんから「何歳になったら手がかからなくなるのですか？」とご質問をいただきました。読者の皆さん、何歳だと思いますか？

確かに年齢が上がると親のサポートが無くても子ども自身で出来ることが増え、楽になることもありますが…。

**答えは、何歳になっても手がかかる人はかかる！です。**

**年齢ではなく関わり方の違いが未来の違いを生むのです。**



**おすすめの関わり方を3つご紹介します。**

◎子どもに「ママ～！(パパ～！)」と呼ばれたら、**丁寧に返事をする**
◎**「ありがとう」を多用する**
◎寝る前に**「大好き」を伝える**



簡単なことばかりですが、子どもの心を愛で満たすことが出来るので、結果的に子どもが落ち着いたり優しくなったり、強い心になるのです。
気持ちに余裕が無い、体もヘトヘト。
そんな方は3つの中の1つからで良いので、お試しくださいね。

・子どもだから無理だろうできる！楽育プロコーチのごえちゃんです。
・子どもにやらせると面倒なことになるからやらせない
・親の言うことをちゃんときける子が良い子

そう思って子育てをしていると、子どもの自立は妨げられ、見た目は大人、精神年齢は子ども…なんてことに。

とはいえ、子どもに何でもやらせて見守って…なんて実際には無理～。そこで!!



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
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 11月4日(木) 10:30～12:00



## 野菜をとろう

### 毎食野菜を食べよう

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い食生活も変化してきました。特に、おうち時間が増えたことで、自宅で食事をする機会が増えたのではないでしょうか。

そんな中、ぜひ意識して食べてもらいたいのが「野菜」です。実は私たちが食べている野菜量は足りていないことを知っていますか？**野菜の目標量は1日350g以上**と示されています。これは野菜をたっぷり使った料理を5皿食べることと同様です。しかし、実際は1皿分足りていないことが指摘されています。毎食1～2皿の野菜料理を意識して食べるようにしましょう。

小学生へのアンケート結果

| | 嫌いな食べ物 | 給食で嫌いな料理 |
|---|---|---|
| 1位 | ゴーヤ | 野菜類 |
| 2位 | なす | サラダ |
| 3位 | ピーマン | 魚介類 |
| 4位 | レバー・ホルモン | 炒め物 |
| 5位 | アスパラガス | スープ汁物 |

平成22年度　児童生徒の食生活実態調査（食生活実態調査編）

### 野菜のイイコト

野菜にはたくさんの“イイコト”がつまっています。

**①便秘予防　②しっかりと噛む習慣がつく　③肥満予防　④体の調子を整えるなどの効果**があります。特に、体の調子を整えるのに必要なビタミン・ミネラルは、この時期注意したい免疫力を高めてくれます。また、野菜料理から食べる「ベジファースト」は、食後の急激な血糖値の上昇が抑えられ、生活習慣病の予防や改善におススメです。手軽に健康づくりに取り組んでみませんか。

### 野菜時短レシピ

食卓に野菜料理をプラス1皿増やすための時短レシピを紹介しています。季節の野菜をとり入れ、食卓で四季を感じてみよう。




小学生対象のアンケート結果では、嫌いな食べ物の上位5品の内、4品が野菜でした。さらに、給食で嫌いな食べ物では1・2位ともに野菜メニューが選ばれました。野菜嫌いには味覚だけでなく、食べずに嫌がる『食わず嫌い』もあります。乳幼児の時期からいろいろな野菜を調理に使い、『見る・食べる・匂う・触る』など、食卓で野菜に親しむ時間を持つようにしましょう。

**食育野菜クイズ**　野菜について質問に「○・×」で答えてみよう

**Q：枝豆は大豆に成長する前の豆である**
**Q：れんこんは茎の部分を食べている**

クイズの答えは松山市ホームページでチェック！
楽しく学べる食育野菜クイズは松山市健康マイレージ事業のポイント対象です。気軽に健康づくりに参加し、賞品をゲットしよう！
◀レシピやクイズはこちらをチェック

お問合せ先　松山市保健所　健康づくり推進課
TEL：089-911-1859　FAX：089-925-0230

## 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？VOL4

### 世界基準の家パッシブハウスの体感型モデルハウスをドコママ編集部と一緒に見に行こう!!






代表取締役　高岡 文紀



このコーナーで真の快適住宅とはどういった建物なのか。どこでも耳にする住まいの安心、安全とはどういうことなのか。取材した内容を3回にわたって紹介させて頂きました。今回は、それらお伝えしてきた内容を「アーキテクト工房pure」のモデルハウスで実際に体感して頂きたいと思います。

ヒートショック等による家庭内での事故死がなぜ四国はトップクラスなのか。目先の金額だけで家を購入する事は逆にコスト高になる理由はどこにあるのか。これからの家は資産価値として何が必要になるのか等々、高岡さんのお話とモデルハウスの性能を体感していただく事で他との違いを実感して頂けます。

将来の家づくりのための参考に見学するだけでも大丈夫です。是非お気軽にご応募ください。



**モデルハウス見学をご希望の方はドコママ編集部**
**info@docomama.com**
まで必ずお名前・連絡先をご記入の上、見学希望と書いてメールをお送りください。
ご希望の日時を調整の上、編集部スタッフも同行で見学します。
(託児が必要な方相談可)
訪問後の感想をお送り頂ける方にプレゼントあり♪


★★★★★
5つ星の快適を日常に
pure house asp 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。

## こまめのcool beansコラム

### 気になっていた空港通りの「アトリエnekko」を訪ねたら、とっても素敵な先生にメロメロ♪

教えて！おうち時間の楽しみ方の「子ども造形アトリエnekko」さん」覧になりました？今回お伺いして来たその内容をちょっぴり紹介しますね。

塗り絵や粘土遊びにはストレス発散やリラックス効果があるって知っていましたか？（私、知らなかったです…）絵を描いたり物を作ったりする経験や、絵の具が混ざる事で変化する色の不思議を見る事は、想像力や作る力・考える力といった基礎力を育てるのにとても役立つそうです。

「子ども造形アトリエnekko」は、おうちにいるような感覚で毎回テーマに沿って一人一人が自由に造形を楽しめる教室です。「子供たちの心の動きに寄り添い、心の根っこを育てたい」と土山あやか先生。またママのリラックスは子供のリラックスに繋がる事から、ママの気晴らしに必要な制作タイムも設けています。

全てを包み込んでくれそうな包容力が魅力のあやか先生のもと、思いっきり自由に絵の具を使ったり工作ができる造形教室「nekko」は、今こそ親子に必要な場所だと思いました♪

（コラム：こまめハウス＋　石井けいこ）

ATELIER_NEKKO
アトリエ nekko Instagram



## スッキリ解決 家づくり用語

ベランダとバルコニー何が違うの？



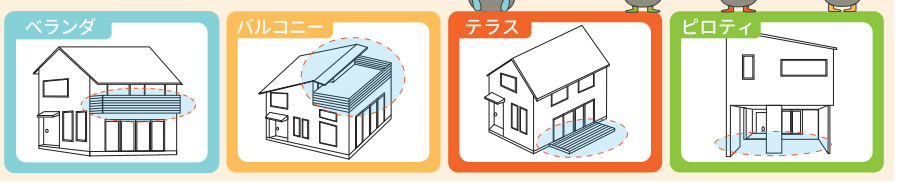

**不動産や住まいに関する用語は知らない事で一杯。でも、知っていれば不動産の情報を見る時、家づくりを相談する時、などなど役立つ事請け合いです。ドコペンファミリーが少しずつ解説していきます♡**

物件を探すとき間取り図にベランダやバルコニーと入っていますよね。どこが違うのか不思議に思った事はありませんか。今回は室内と繋がっていながら屋外スペースになっているベランダやバルコニー等について簡単に解説します。まず**ベランダ**は、室内と窓やドアで隔てられた外側にあり、人の歩けるスペースに専用の屋根や庇が付いている場所です。**バルコニー**は、2階以上の建物の外に張り出している部分で、屋根のない手すりが付いたスペースになります。高いマンションでは上の階のバルコニー部分が屋根にあたるわけですが、ベランダとは言わずルーフバルコニーと呼ばれています。

他にも建物の 1 階部分にあり地面より少し高いところにあるスペースで屋根がない屋外空間を**テラス**と呼びます。屋根を付けていてもテラスと呼んだりするのでそのあたりは…ですね。

テラスと同じでもスペースが広めで屋内の床とほぼ同じ高さで木を使って仕上げたものはウッドデッキです。あと、複数階の建物で 1 階部分の壁のない柱だけの外側に開かれた空間は**ピロティ**と言います。今回の説明はイラストで解りやすく表現しています。呼び方によって屋外スペースの機能が変わるので覚えておくと便利です。




## 読者プレゼント

申し込み締め切り／R3年11月15日(月)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QRコードから▲

提供/喜助の蒸(じょう)
Tel：089-998-3300

### 3名様




テイクアウト専門のichigoさんから愛媛県産柑橘と11種類以上のスパイスで作ったクラフトコーラ1杯プレゼント!! 当選ハガキを持って行けば店舗・キッチンカーどちらでも受け取り可能。松山市竹原 4-5-17 の店舗には駄菓子屋も併設されています。キッチンカーの出店場所はInstagramでお確かめください。

**B 愛媛県産柑橘と11種類以上のスパイスで作ったクラフトコーラ**

Instagramは上のQRコードから▲

提供/15 ichigo
Tel：089-995-8415

### 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。


住宅購入&住宅ローン勉強会
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？
★参加費無料★
5組限定 完全予約制
11月21日(日)
10:00～12:00 (9：45受付開始)
二番町ホール（貸し会議室）
▶松山市二番町3丁目8-21 久保豊二番町ビル3F
お申込みは電話又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
〒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　営業時間/10:00～18:00　定休日/水曜日

教えて！おうち時間の楽しみ方♪ その3

# 「かんたんバルーンアート・かわいいおさんぽアニマル」



**準備物**

- ●風船（一般に売っている風船で大丈夫）
- ●画用紙（A４サイズ以上が良）
- ●両面テープ（強力なものが良）
- ●マジック（油性がよいが水性でも描ける物があります）
- ●ハサミ
- ●おさんぽ用のひも（なんでも良）
- ●バルーンポンプ（口で膨らます場合は不要）

**作り方**

①・好きな色の風船を選ぶ
②・適度な大きさに膨らます
③・画用紙でばねになる足（８本分）
ばね足を作る４本
足の丸い部分を４つ作る。
耳などのパーツを作る
④・③を風船の好きな場所に両面テープでつける。
⑤・顔や模様をマジックでかく

口巻きにひもを結ぶ。
ひもを持って引っ張るとかわいくおさんぽできます。
足をばねにしているので自立します。

バルーンアートに出会ってから我が子に バルーンを作ってあげたいと思いずっと作り続けています。そんな私の作っている姿を見て「自分も作りたい」と娘が頻繁に口にするようになり、一緒に作ると、思った以上に大喜び♪

今回は、手軽に揃えられる材料でかんたんに作れるかわいいおさんぽアニマルを紹介しました。

娘たちは自分で作った喜びもあって、まるで本物のペットのようにとてもかわいがります（笑）♥

作るのも楽しいし、出来上がってもかわいいので是非チャレンジしてみてくださいね。

「かんたんバルーンアート・かわいいおさんぽアニマル」 写真と記事協力

いつまでも思い出してつい話したくなる記念日をお手伝いする ☆ A-i balloon あーいバルーン ☆ 岡田 藍 あーいバルーン instagram▲

教えて！おうち時間の楽しみ方♪ その2

# 「親子で出来る針育レシピ・お花のアロマサシェ♪」

お子さんと一緒に(4歳～)に作れる手芸レシピを紹介。



**用意するもの**

●コットン生地 9×9cmを2枚 ●フェルト 3×3cm1枚 ●紐 10cm ●綿 ●糸 ●針 ●はさみ

＊古着を使ってもいいですよ＊

図1

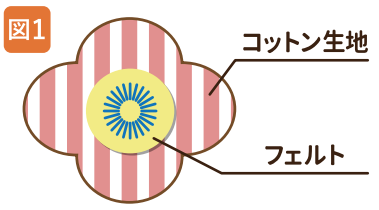
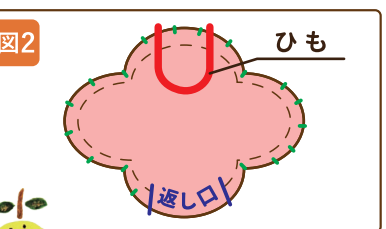



図2




**作り方**

コットン生地 2 枚を花の形に切る。フェルトは丸く切っておく。花の形に切った布 1 枚の表側中央にフェルトを重ねて、真ん中を縫う。【図 1】

図１の生地ともう１枚の花の生地を中表（なかおもて）に合わせ、上部に紐を挟む。返し口をあけて 周りをぐるっと縫う（ 縫い代 8 mm)【図 2】

丸みを綺麗に出すために 端を少しカットする（ 縫い代は切らないように）【図２縁線】

表にひっくり返し、綿をつめる。返し口をコの字縫いで閉じる。

＊他にも好きな形で作ってみてください。

完成したらアロマを垂らして部屋に飾ってください。
リラックスしたおうち時間を過ごせますように♡

親子で出来る針育レシピ・お花のアロマサシェ」写真と記事協力 ゆずめん。ホームページ

☆ゆずめろん。☆ 福田 真由美 https://yuzumeron.com/

イベント紹介

ゴルフ場が１日限定のテーマパーク!!

# スマコレランドまつやま in 松山ゴルフ倶楽部




「スマコレランドまつやま」は、松山の偉人「小林信近翁」没後 100 年を機に 2018 年から松山商工会議所青年部が企画・運営し始まった、地域活性化を目的としたイベントです。

昨年は、コロナ禍で子どもたちの活動が制限される中、with コロナ時代に対応した形で普段遊び場として使うことのできないゴルフ場を舞台に開催、親子約 130 人の方にご参加頂き楽しんで頂きました。今年も、松山ゴルフ倶楽部を会場に「スマコレランド in 松山ゴルフ倶楽部」を開催します。昨年同様、3 密回避のため、事前登録や人数制限を設けるなど感染防止対策を徹底し、参加者・運営スタッフともに安心安全を確保しながら実施致します。是非親子そろってのご参加をお待ちしております。

**「スマコレランド in 松山ゴルフ倶楽部」**
開 催 日 / R3 年 11 月 14 日（日）
場　　所 / 松山ゴルフ倶楽部（東温市松瀬川乙 997）
申込方法 / 松山商工会議所青年部HPにて ※完全登録制




詳細は右記 QR コード又は松山商工会議所青年部 HP(http://.Matsuyama-yeg.com) よりご確認ください

松山商工会議所青年部 HP 検索

※コロナの感染状況により中止に可能性があります。予めご了承下さい。

〈主催・企画運営〉 YEG 松山商工会議所青年部
愛媛県松山市大手町２丁目 5-7 TEL:089-941-4111 FAX:089-947-3126

教えて！おうち時間の楽しみ方♪ その4

# おうちの小さなこども造形教室・『Myかさづくり』



おうちで親子一緒にオリジナルのかさを作りませんか。

自分の作ったかさをさすと雨の日も楽しくなります♪

**【準備するもの】**

- ● 透明のかさ
- ● 油性マジック
- ● ビニールテープ
- ● モール

など





おうちにある物や 100 円ショップで材料探しも楽しいですよ。雨に濡れても大丈夫なものを使ってくださいね。

1 かさを開いて、マジックで好きな模様を描いたり、飾りを作っていこう！

★何色のかさをさしてみたい？好きな色でお絵描きしてみましょう。
★モールはわっかにしても繋げても OK！かさのハンドルや露先にぶら下げてもステキです。
★中棒に飾りをつけると開閉できなくなるので気をつけてくださいね。



ルールはないので
楽しみながら作るのが１番です。
色ってキレイ！ 作るって楽しいね。



「おうちの小さなこども造形教室・My かさづくり」写真と記事協力 ★アトリエ nekko★ Instagram ▶

子ども造形アトリエnekko 土山 あやか

ATELIER_NEKKO

## ★特等2万円の商品券が当たる★ 第14回「美味しいお魚！得とくキャンペーン」開催中

市場を通じて流通する瀬戸内海の新鮮な魚介類の消費拡大を目指し、平成19年度からスタートした「美味しいお魚！得とくキャンペーン」実施中♪

キャンペーン期間中に登録協力店で生鮮魚介類を購入された方、または魚料理を食べられた方は、応募カード1枚につき5ポイント集めて応募していただくと、抽選で商品券やお食事券、魚介類のセットなど素敵な景品が当たります。




【開催期間】
令和3年9月1日(水)～令和3年 11 月 30 日(火)
【場所】
キャンペーン登録協力店舗にて（市内外49店舗）
【内容】
登録協力店で生鮮魚介類を購入された方や魚料理を食べられた方にポイントを渡します（応募カードにスタンプを1個押す）。応募カードに5つスタンプを集めて応募すると、抽選で商品券やお食事券、魚介類のセット等の景品が当たります。
※登録協力店などの詳細は松山市ホームページ、応募カード等をご覧ください。
※応募締切 令和3年12月7日(火) 必着

問い合わせ
松山市水産市場運営協議会 事務局（松山市 市場管理課 水産市場担当）
TEL：089−951−2311 FAX：089−951−4888

# 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。



元気いっぱい、仲良し姉妹！いつまでも仲良くしてね♪

はやし ひな 林 姫菜 ちゃん H25年6月1日生まれ
はやし さくら 林 咲良 ちゃん R元年6月7日生まれ



3姉弟すくすく大きくなぁ～れ！

さかもと いろは 坂本 彩 ちゃん H30年11月17日生まれ
さかもと しゅん 坂本 春 くん R3年5月10日生まれ
さかもと つむぎ 坂本 紬 ちゃん H29年1月15日生まれ

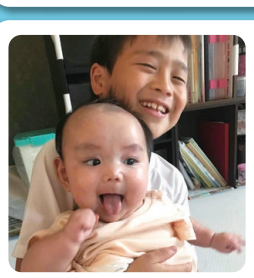


かわぐち えな 河口 咲菜 ちゃん R元年5月17日生まれ



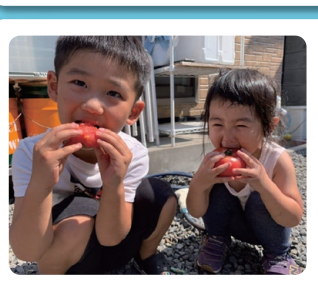
今年もイベントが中止で着る機会が無かったのであえて着ていきました♬ すごく似合ってるよ♡

ちねん みいな 知念 海依那 ちゃん H24年7月14日生まれ
ちねん るな 知念 瑠那 ちゃん H29年6月26日生まれ



産まれてきてくれてありがとう♡ これからもずっと一緒だよん！ 元気にすくすく育ってね♡ 2人とも大好き♡♡

まつもと えいと 松本 瑛斗 くん H25年7月5日生まれ
まつもと えいか 松本 瑛花 ちゃん R3年4月14日生まれ



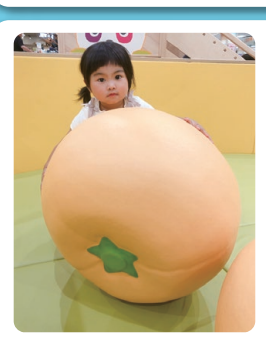
いつも、ママを応援してくれてありがとう!!

のなか りんだい 野中 綸乃 くん H27年8月27日生まれ
のなか くれは 野中 紅花 ちゃん H30年9月5日生まれ



お花の妖精さんっているんだなと思いました♪

まつうら にこ 松浦 虹心 ちゃん H31年4月16日生まれ



みかん大好きな愛媛っこ♡ これからもどんどん大きくなってね♩

ながた あい 永田 愛衣 ちゃん H31年4月22日生まれ

◎次回の発刊は令和3年11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0089-909-9055●info@docomama.com●http://docomama.com



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)

## 子育てお悩み相談にはこのような事例が届いています。
(解決のアドバイスはQRコードからご覧ください)

### 旦那の実家に帰るのがしんどい

相談内容　結婚して5年目になります。3歳と1歳の子供がいます。
私の悩みは旦那の実家に帰るのが正直しんどいということです。旦那の両親は、いつも気持ちよく迎えてくれるし、まだ子供が小さいので「ここに居る時くらい、ゆっくりしたらいい」と言ってくれます。
でも、私としてはそうはいかず、かえってあれこれ気を使いくたびれます。甘えない私がいけないのでしょうか？
そのことは旦那には言っていませんが、実家から帰った後の疲れた様子に気づいてもくれません。



### 祖父母から育児に関してあれこれ口出しされる

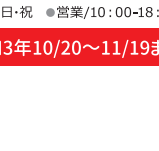
相談内容　4歳児の母親です。夫婦と子供の3人暮らしをしています。私の悩みは自分の両親のことです。
私はしつけの厳しい両親に育てられ、子供のころは辛い思いもしましたが、今はそれなりに感謝しています。でも、自分の子供にはあまり厳しくせずにゆったりと育てたいと思っています。
ところが実家に帰ると、子育てにあれこれ口を出してきます。例えば、「好き嫌いが多すぎるから今のうちに直しておかなければいけない」とか、「あいさつができない」とか、「スイミングとかピアノをやらさなくてよいのか」とかなどです。
孫のことを思って言うのはわかりますが、実家に帰るのが憂鬱になります。何か解決する方法はないでしょうか。

### 父親が子育てに協力してくれない

相談内容　私は共働きで、6歳と3歳の子供を育てている母親です。
主人のことで相談です。主人は介護の仕事をしていますが、勤務が変則的で朝早く出かけたり、夜遅かったり夜勤も月に4回ほどあります。私は10時から15時までパートで働いています。子供は保育園に預けています。朝、2人の子を保育園に連れていき、そのまま仕事に行き、仕事が終わると夕食の買い物をして16時に保育園に迎えに行きます。洗濯物を取り込み一息ついて夕飯の準備をして、18時から子供と夕食を食べます。19時ころに風呂に入れ20時には寝させます。それから洗い物をして、洗濯物を畳んで自分も風呂に入ります。主人がいれば夕食は一緒に食べますし、気が向いたら子供を風呂に入れてくれます。でも、いつもやってくれるわけではないし、しんどそうにしていると頼めないので、結局自分でやってしまいます。
もう少し家事や育児を分担してくれないかと悩んでいます。

### 子どもが病弱で、欠勤や早退等で職場に迷惑をかける

相談内容　小学4年生と1年生の子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、熱が下がらない間は仕事に行けません。また、仕事は在宅勤務の業種ではないので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。
私の両親は県内に住んでいますが、山間部の離れた市に住んでいるので、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。



### アドバイスをしてくれる「かいけつ探偵団」のprofessionalたち

- 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
- 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
- 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！

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10/20～11/19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
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
Cafe 子やぎのさんぽ
対象期間:令和3年10/20～11/19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

Cafe お茶屋 竹のお茶屋
お気軽にお子様ずれでご来店ください。
クーポン・ドコママ持参で竹のお茶屋 10% 全メニュー割り引き
※ご本人と同伴者お1人様のみ割引の対象となります。
※お子様連れの場合は、ご本人とお子様2名までが割引の対象となります。
同じ敷地に「駄菓子屋蛍」がありますよ♪
Café 竹のお茶屋
松山市東野4目丁目12番10号
営業/火曜日～土曜日(日・月休み) 9:30～16:00
対象期間:令和3年10/20～11/19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10/20～11/19まで

バナナジュース専門店 banabee
お子様(小学生以下)と一緒にご来店で、1杯ご注文につきお子様用ミニサイズバナナジュースを1杯プレゼント
愛媛県松山市永代町9-3 1F　定休日なし　営業時間 12～18時
対象期間:令和3年10/20～11/19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10/20～11/19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11/1～11/30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10/20～11/19まで

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&ヘアカラー＆アレンジ代
③似合うコーディネート料(トップス&ボトムスをプレゼント)
④似合うメイク代
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10/20～11/19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10/20～11/19まで