

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2022年1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。

2022年1月開催講座

申し込み受付期間　2021年12月15日(水)～　抽選のイベントは12月31日(金)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。

強く優しい心を育てる

混乱や変化が多い時代の中でも強く優しく自分らしく生きてほしい。強い心を育てる子育てのコツとは?

日時 令和4年1月11日(火) 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)

親子で使えるアロマクリーム作り

100%自然素材で作ります。使い方も幅広くあり、アロマをもっと身近に楽しめます。

日時 令和4年1月11日(火) 12:45～14:00

講師 城本 美加氏
- AEAJアロマテラピーインストラクター

定員 5名 先着順

材料費 800円

託児 500円/1名(先着6名)

母子手帳カバー作り

可愛い材料を切り貼りしてお子様の写真入りのオリジナルカバーを作ります。足形アートプレゼント付

日時 令和4年1月17日(月) 10:30～12:00

講師 佐伯 慶子氏
- mamacoco ashiato
- petapeta-art®インストラクター

定員 4名 抽選

材料費 1,000円(税込み)

持参物 はさみ、固形のり、お子様の写真を貼りたい方はアップ以外のかさく切れる写真数枚

託児 500円/1名(先着6名)

ぽかぽかベビーマッサージ

ベビーマッサージを通して親子で心も体もぽかぽかにしましょう♪ 免疫力UP!

日時 令和4年1月17日(月) ①12:45～13:30 ②13:45～14:30

講師 石井 けいこ氏
- こまめハウス+代表
- ベビーマッサージインストラクター

定員 各回親子5組 抽選

材料費 オイル代300円

持参物 バスタオル・親子の水分(母乳可)・ママは動きやすい服装

対象 2ヵ月～1歳未満

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4年1月18日(火) ①10:30～11:00 ②11:15～11:45

講師 前田 純子氏
- 日本こども教育センター リトミック認定講師
- WARAリズム認定アドバイザー

定員 各回親子5組 抽選

対象 0歳～就学前

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4年1月24日(月) 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服装、汗拭きタオル、水分補給の飲み物

対象 3ヵ月～1歳半

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】https://www.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。



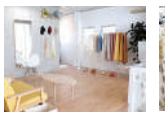
ママがオシャレに大変身
あなたに似合うファッション・メイクに出逢える隠れ家サロン

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
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



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～編み物～

かぎ針で編み物に挑戦してみましょう!



- 日時・詳細はてくるんHPをご覧ください
- 対 象 / 大人の方

要予約・有料

てくるん介護・健康相談

毎月1回開催しています!

介護についてのご相談に専門職が応じます。ご家族様もお気軽にお越しください。

11月12日(金) 12:30～13:30



予約不要・無料

※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、瀬戸内海に面している地域は鮮魚も豊富です。また同じ地域でも海側・山側によってちがった郷土料理がある事も特徴の一つです。



南予編

どんな料理が郷土料理と呼ばれているのか各種サイトの検索、各市町への問合せ、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、今回は南予地方で私が気になった代表的な料理名を紹介します。県内各地で食べられている「いもたき」、大洲市はだしを鯛・ハモ・鶏肉から取りお醤油と砂糖で甘めに味付けをしていることが特徴です。

また鬼北町のいもたきは川ガニが入っています。「鯛めし」も宇和島は生の刺身を使った宇和島鯛めし、お隣りの愛南町は鯛を丸ごと1匹炊く炊き込み鯛めし(旧北条の鯛めしと同じ)なんだとか!!

同じ愛媛、南予地区でも違いがあり面白いですね!

さつま・丸寿司は南予全域の郷土料理でもあり、丸寿司の魚は地域で違っているそうです。

前回東予編でご紹介した新居浜市の郷土料理「いずみや」、実は名前が違うだけで丸寿司と同じ料理なんですよ♪

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)

▶次回は中予編♪



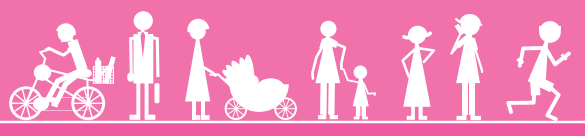
みなさん公式LINEのお友だち追加はお済みですか♪

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

オンライン栄養相談会 第2弾開催!!

3歳から未就学児の子ども栄養相談♪

妊婦さんから3歳児までのお子様がいるパパ・ママを対象に10月開催した「オンライン子ども栄養相談会」は、妊婦さんやパパも参加してくださりオンラインならではの相談会となりました。宇佐さんのミニ講話の後は、座談会で離乳食や幼児食について皆さんが日頃不安に思っている事や気になっていることを相談されご好評を頂きました。

12月は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。宇佐さんのミニ講話では、4月から小学生になるお子様をお持ちの皆さんが不安になる"就学前に身につけておきたい朝の習慣"や、そろそろママのお手伝いをしたくて仕方のないお子さんと一緒に楽しく料理ができる"親子クッキング"についてお話をして頂きます。オンライン座談会では普段聞きにくい事もご遠慮なくどんどんお訊ねください。スマホからでも簡単に参加できます。オンライン未体験の方には事前サポートもありますので、ご安心してご参加のお申込みをしてください。



写真下10月20日開催の「オンライン子ども栄養相談会」宇佐さんと参加者

【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・電話番号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)
◆ミニ講和とオンライン相談会
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)

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





女性でも運転しやすいコンパクトSUV。待望のハイブリッド車の登場で低燃費な走りが実現しました!しっかりと広い室内に使い勝手の良い収納スペース。そして迫力あるデザインと、新色も加わった多彩なカラーバリエーションが魅力。私のおすすめの色はナチュラルベージュマイカメタリックです😊ぜひお店に見に来て下さい♪

空港通本店スタッフ兵頭さんにRAIZEの魅力について教えてもらいました。

PLAY YOUR FUNCTION! FUN! FUN! LIFE WITH RAIZE!

サプライズと出会おう。 **RAIZE** トヨタのコンパクトSUV「ライズ」に待望のハイブリッド車新登場!



Photo:ライズZ(ハイブリッド・2WD)



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



毎日三人の子育てに追われて美容室に通わなくなって何年になるのか忘れてしまいました。今回は普段出来ないカッコいいママにガラリとイメチェンしてみたいのと、自分に似合うスタイリングを知りたいと思って応募しました。



ガラッと変身してみたい希望を叶えるため、お顔タイプのシルエットに似合いのショートヘアーにしてみました。



また、ショートヘアーならではの大人っぽさと艶を意識して、丸みがありつつヨコへのひろがりと、ボリュームの位置を下に持って来ています。カラーはお肌の色に合わせてグレージュ系に抑えています。

担当美容師　宮岡宗平
デザイン参考価格
カラー・カット・トリートメント
税込¥17,050～

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
友美ママのパーソナルカラーは秋と冬。アンダートーンや重厚感のある色が似合います。顔タイプ診断も直線タイプでクール寄りのエレガントと、ご希望のカッコいいママにピッタリの方です。今回はチェック柄のキッチリとしたジャケットに、フェイクレザーのスカートで大人っぽいカッコよさと品格のある可愛らしさを出してみました。

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でも友美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♪

友美さんの感想

流石プロの方々だと感動しました。自分でも意識しないまま白や黒系統の服を選んでたのですが、パーソナルカラーに合っていると教えて頂き良かったです。大変貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。



chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

子育て中のママだと髪を括ったり束ねたりするだけのヘアスタイルが便利ですが、ショートヘアーでも重めにすることでアレンジが楽になります。時には気分を変えるためにショートにするのもおすすめですよ。



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
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
『足の裏はすくすく成長のカギ』
VOL.6

皆さんはご自分の足の裏を見た事はありますか？自分の足の裏は見辛いし、気にしたこともそんなに無いですよね。では、お子さんの足はどうでしょうか？

お子さんがすくすくと成長していくためのカギが、足の裏に隠れています。

「足の裏はとっても繊細」

そもそも、足の裏というのはとても繊細な部分です。靴の中にちいさな糸くずがあるだけでも気になってしまうくらい感覚が鋭いのですが、それは何故かと言うと、二本足で立って歩く為に、地面の状態をしっかりと読み取っておく必要があるからです。

大人になるとそれも鈍感になってきてしまいますが、身体がすくすくと成長するこどもは、足裏の感覚センサーがしっかりと働いています。しかし、靴をずっと履いていたり、平らな地面しか歩かない生活をしていると足裏への刺激が弱まり、感覚が鈍くなってしまいます。

そうすると、身体のバランスがうまく保てなくなり、姿勢が悪く、気付かないうちに骨格がゆがんでしまうこともあります。ゆがんだまま骨が大きくなっていく事を想像すると、どうでしょうか？あまりいい気持ちはしないですよね。



「足のセンサーを復活させる簡単おまじない」

本格的に足を良くするにはプロに任せるのが一番ですが、お家族が簡単にしてあげられるおまじないがあります。

それは、足の裏を“ごしごし”と撫でることです。踵（かかと）から指先にかけて、指の腹で優しくこすってあげましょう。目安は５～10回。くすぐったがる子には少し強めにしてあげてもいいですが、基本的には優しくです。



これだけで、足の裏のセンサーが復活して、しっかりと地面を掴めるようになります。

もし、お子さんの身体のバランスがどうなっているかを知りたい方は、しっかりと任せられるプロの整体や専門院を訪ねてみるのもおすすめです。



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児のパパであり人全国8店舗展開するオーナー

実践！子育てコーチング

『言葉遣いが悪いわが子、どうしたらいい!?』



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。

子どもが発語するようになり嬉しい！と思っていたらあっという間に変な言葉まで覚えちゃった。ということ、ありますよね。

最近は子どももネットが身近ですから、ギョッとする言葉も身近に。

子どもは真似をして学んでいきますので、良い悪い関係無く触れる機会が多いものを真似ます。

また、人間の脳には、“ネガティブバイアス”というネガティブ情報に敏感で影響力も大きくなるという機能があります。

ですから不快な言葉の方が子どもの記憶にも残りやすいのかもしれませんね。

そういう言葉を使うと親や周囲の人の関心を引くことにも成功するので、余計ですよね😊

まずは親自身が自分の言葉遣いを省みて、真似をされても良い言葉で会話をするようにしたいですね。

でも、親の言葉遣い以外からも影響を受けるんだから、そこはどうするのよ！って話ですよね。

訂正すればするほど子どもは面白がってしまうので、注意する時は短い言葉でビシッと。

さらに、子どもが不快な言葉以外の言葉遣いをしている時にしっかり向き合って笑顔で会話をしましょう。

良い言葉までいかなくても普通の会話で十分なので、そちらの方に注目するのです。

子どもの言葉遣いに注目してみると、不快な言葉よりそれ以外の言葉遣いをしている時の方が多いことに気づけるんじゃないかな。

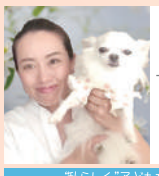
親もネガティブバイアスがありますから、どうしても不快な言葉に敏感になっちゃうんですよね。



子どもに与える情報を選択しつつ、普段の何気ない会話をたっぷり楽しむ♪

それで十分なのですよ😊





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
子育てを通して“自分育て”に興味が沸いたママ、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
『ママの自己肯定感UP！』
日時 令和3年12月2日(木) 10:30～12:00

産後うつ病という病気を知っていますか？
～産後の女性にとって身近な病気です～

次の症状が2週間以上続く場合は、産後うつ病の可能性があります

- □気持ちが沈みゆううつな気分になる
- □これまで楽しかったことが、楽しく感じられない
- □笑うことがなくなった
- □理由もないのに涙が出る
- □うまくいかないことは自分のせいだと思う
- □わけもなく不安や心配、恐怖を感じる
- □家事・育児をする気力が出ない
- □眠れない
- □食欲がない
- □赤ちゃんのお世話が面倒に思える
- □赤ちゃんがかわいいと思えない

○産後うつ病とは

産後に起こるうつ状態です。マタニティーブルーズが1～2週間でおさまるのに対し、症状が2週間以上持続します。妊娠中や産後は、女性ホルモンの急激な変化や、育児中心の生活への変化などから、心にも体にも、様々な変化が起こりやすい時期です。症状があっても、育児不安や育児疲れとして見逃してしまい、本人にも周囲にもわかりにくいことが多いですが、早期に気づき適切な対応を行うことで、よくなることがほとんどです。症状を確認し今までの自分を振り返ってみましょう。

《心の不調を感じたときは…》

早期発見・早期治療が何より大切です。早期に適切な治療をすることは、母親の健康を守ることだけでなく、子どもの健やかな成長にも繋がります。

松山市では、妊娠期から子育て期の相談拠点として、市内5か所に「すくすく・サポート」を設置しています。お気軽にご相談ください。日常生活に支障が出てきた場合は、かかりつけの産婦人科や心療内科・精神科など専門の医療機関にご相談されるとよいでしょう。

産後うつ病を治癒させるためには、家族など身近な人の理解や協力が不可欠です。ひとりで抱え込まず、まずは誰かに相談しましょう。



松山市が行っている産後ケア事業

産後の体調不良や育児不安があり、家族などから、家事や育児など十分な援助を受けられない方を対象に、お母さんと赤ちゃんのからだとこころのケアや、育児支援を助産院や産科医療機関などで行います。



対　象　松山市に住民登録がある出産後4ヵ月頃までのお母さんと赤ちゃん（医療行為が必要な方は利用できません）

ケアの内容　お母さんと赤ちゃんの体調管理、授乳指導、発育・発達のチェック、育児相談など

※利用には事前に松山市すくすく・サポートでの申請が必要です。自己負担金額など、詳細については、松山市ホームページをご覧ください。

松山市ホームページ「松山市産後ケア事業」

すくすく・サポート設置場所
平日（月～金）8:30～17:00
（年末年始、土・日・祝を除く）

市役所（松山市役所別館1階）	TEL 089-948-6343	FAX 089-934-1537
保健所（松山市保健所内1階）	TEL 089-911-1822	FAX 089-925-0230
南部（松山市保健センター南部分室内）	TEL 089-969-1400	FAX 089-969-1002
北条（松山市保健センター北条分室内）	TEL 089-993-0646	FAX 089-993-0659
中島（松山市保健センター中島分室内）	TEL 089-997-1177	FAX 089-997-1179

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

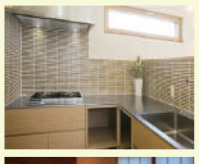
マイホームが欲しい！しかし考えていますか？VOL5

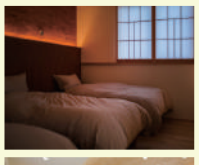
次世代のために、家づくりも脱炭素社会の実現に大きな役割を担っています。



代表取締役　髙岡 文紀









今の地球温暖化を防ぐために二酸化炭素の排出をゼロにする脱炭素社会は急務となっています。そのために様々な業界がそれぞれの立場で脱炭素社会への取り組みを始めています。皆さんもそうしたニュースをよく見聞きするようになったと思います。

その中にあって建築業界として家づくりにおいてはどうすればいいのか。その答えが「アーキテクト工房ｐｕｒｅ」が提案する「パッシブハウス」の家づくりにあります。なぜなら「パッシブハウス」は持続可能なサステナブル建築としてその建築基準を満たしており、地球のためにも、住む人のためにも、真の快適な住環境として世界基準の認定をうけているのです。

是非、当社モデルハウスで世界基準の高性能住宅を体感して欲しいと思います。私たちは子どもたちに地球環境や地域環境をより一層豊かにしてバトンタッチをする責任があると思います。だからといって構えてお越し頂く必要などありません。まずは遊びに来るような感覚で大丈夫です。ドコママ編集部まで気軽に見学希望のお申込みをしてください。

モデルハウス見に行こう〜!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して見学できます。(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♪





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　12月14日(火)
9:45 〜　受付
10:00〜12:00　セミナー

※新型コロナウイルス感染状況によってはリモートによる開催になる場合があります。予めご了承下さい。

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



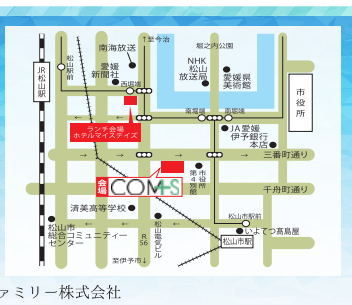


参加者特典

※写真はイメージです。

申込方法・お問合せ

〆切　12月10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-211027-01-372

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♡

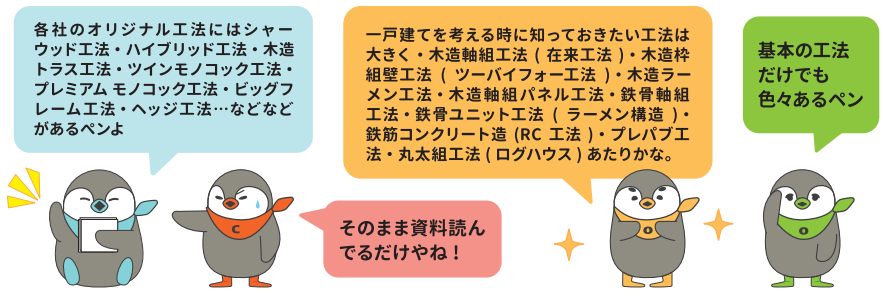
家づくりの情報を見ていると色んな種類の工法が紹介されています。一戸建て住宅にこれほど多く工法が存在するのも日本だけのようです。とはいっても、工法によってそれぞれメリットやデメリットは違っているので、いざ家を建てる時には自分の希望する生活スタイルに合っているかどうかを検討して、工法の特徴を理解しておいてください。ここでは知っておくと便利な木造系工法の呼び方を３つ紹介します。

○木造軸組み工法（在来工法）
住宅建築の多くはこの木造軸組み工法で建てられています。神社仏閣など日本の伝統的な建物で用いられる工法なので在来工法の呼び方でも使われています。

○枠組み壁工法（2×4 工法）
アメリカ、カナダなど北米の木造住宅で主流の建築工法です。2×4 インチの木材を多く使う事から 2×4 工法（ツーバイフォー工法）という言い方もしていますが建築基準法上の名称は枠組み壁工法です。2×6 工法も建築基準法上の分類は 2×4 工法と同じ枠組み壁工法です。

○木造ラーメン工法（構法）
マンションや公共建築物など高層建築物に広く使われているラーメン構造を木造建築にとりいれたものです。

ここに紹介した３つの工法にも、各社独自の新しい技術を加えたオリジナル工法がたくさんあります。いちいち覚える事などできません。ただ一戸建ての家づくりで使われる基本的な工法のメリット・デメリットは知っておくと便利です。そのうえで建築会社独自の工法で家づくりをするときには、その性能を良く理解し納得したうえで取り入れてくださいね。



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！

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





下は幼稚園の年中さん、上は年齢非公開の方まで通っています☺

無料体験レッスンを受けて即入会なら キッズ用スティックプレゼント

ドラム教室 SHINY DRUM LESSON

https://iampcstitch.wixsite.com/shiny

松山市三番町二丁目 1-1 サンライン山岡 B1F
休/毎週月曜日　営業/10:00～24:00
Tel 090-6280-8184
※レッスン時は対応できないため留守番電話やメールでご用件をお願いいたします。

対象期間:令和3年11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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11/20～12/19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。
動画は【 みねみき　大変身 】で検索
☆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LINEにご連絡ください

対象期間:令和3年11/20～12/19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11/20～12/19まで

読者プレゼント

申し込み締め切り/R3年12月15日（水）まで



1名様

今回「cafe 竹のお茶屋」の当選ハガキご持参で、じっくり野菜を煮込んだブイヨンいっぱいの「特製カレー」か、お子様の好きが詰まった「お子様ランチ」、どちらかご希望の一品が無料になります。また、同じ敷地内には昭和の懐かしい駄菓子屋を再現した「駄菓子屋　蛍」があり、子どもも大人も一緒にお買い物を楽しめます♪

A 竹のお茶屋「特製カレー」もしくは「お子様ランチ」どちらかお好きな一品無料券

ホームページは上のQRコードから▲

提供/Café 竹のお茶屋
Tel：089-907-4700



1名様

いつでもどこでもたった 10 秒でまるで透明マニュキュアを塗ったような仕上がりになるブロックタイプの爪磨き!密着度の高いスポンジ素材なので爪の表面をくまなく磨くことができます。繰り返し使っても爪を傷める心配もなく安心です。

B フラッシュシャイニングブロックBB100 FLASH SHININGBLOCK

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



4名様

愛媛県最大級の広さと 5 種類の岩盤浴を揃え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴　喜助の蒸（じょう）」の温泉入浴＆岩盤浴を両方利用できるご招待券。レンタルタオルセット付

C 入浴＋岩盤浴無料チケット

ホームページは上のQRコードから▲

提供/喜助の蒸（じょう）
Tel：089-998-3300

プレゼント応募方法

プレゼントのご応募は右の 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。

キミナル ニューテン NEW店

入店お待ちしています～ペン

フィットネス｜スタジオリリィ

Studio Lily



LINE

四国初のポップピラティス♪女性専用フィットネススタジオ「Studio Lily」開設1周年キャンペーン実施！

とにかく楽しく！アップテンポな音楽に合わせながら体を動かす♪有酸素運動 × 脂肪燃焼で効率的なダイエットでも人気なポップピラティスの「Studio Lily」。開設 1 周年を記念して12月中は入会金(5,500円)の無料キャンペーンを実施中。レッスンスケジュールは LINE@からご確認いただけます。ご予約も LINE から。今が、ポップピラティスを始めるチャンスかも。

今治市北宝来町 1-2-10 2F　☎/ 090-1329-5212
営/ 9:00～21:30（最終受付 19:30）　休/ 不定休　P/ 有
※パーソナルトレーニングは完全予約となります。キッズスペース有

サロン｜こころとからだのケアハウス　ふみえーる

こころとからだのケアハウス　fumi-ère



ホームページ

fumi-ère の扉はもうノックしましたか？ 親子関係や悩みごとが穏やかにほどけてゆきます。

キャラクトロジー心理学を通して心のしくみや感情の取り扱い方を学びながら、カウンセリングやヒーリング、箱庭セラピーなどを通して、親子関係や悩みごとを穏やかに解いてゆく「こころとからだのケアハウス fumi-ère(ふみえーる)」。ここでは各種講座やセッションをゆったりとした空間で受けることができます。4歳程度～大人まで幅広い年齢に対応。

松山市北土居 5 丁目 17-15（椿参道）　☎/ 089-933-1538
完全予約制　営/ 9:30～21:30　P/ 有
※HIT キャラクトロジー® 心理学講師・ファミリーカウンセラー /HIT ヒーラー / 特定非営利活動法人未来育プロジェクト理事

情報募集

ドコママ編集部では開店１年未満で新しくオープンしたお店、改装されたお店の情報を募集しています。子育て世代のママ・パパはもちろん、お子様が喜ぶお店大歓迎です。掲載をご希望される方は下記までお気軽にお問合せください。 TEL/089-909-9855 FAX089-909-9866 mail:info@docomama.com

---

こまめの cool beans コラム

コロナ禍で変わった働き方

新型コロナウイルスの感染拡大が仕事にも影響を及ぼしているという方はいらっしゃいませんか？

私の知り合いからは、働いていた飲食店が休業したり中には離職・退職を余儀なくされたというお話しも聞いています。私自身、感染拡大の真っ只中はレッスンやイベントが出来なくて仕事もゼロになったりして働き方を見直す必要に迫られました。今も左右されながら生活をしています。

ただでさえ子育てと両立しながら『働く』というのは独身時代のようにはいかず思い悩むことが多いと思います。そこで、これから働きたい！今働いてるけどバランスを取るのが難しい！と悩んでいるママのため、国家資格キャリアコンサルタントの本田純子さんは毎月テーマを変えて『ママのお仕事応援プチセミナー＆座談会』を無料開催しています。個別の相談（個別相談は有料です）にも対応しています。

子育てと仕事を両立しながら働くには人それぞれ違った壁があると思います。本田さんは同じ子育て中のママとして相談者に寄り添ったヒントやアドバイスをしてくれます。今は、コロナ禍でもお子様連れで安心してご参加いただけるように、オンラインを中心にセッションを行っています。詳しくは、このコラムにあるインスタグラムのQRコードから確認して下さいね。

（コラム：こまめハウス＋　石井けいこ）



▲Junko Honda Instagram



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　食育　発達障がい　その他

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】

腹帯のお祓 安産祈願 戌の日

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



森 茂樹さん・里実さん

現在、安産祈願のお祓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

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。



4 受付

用紙に必要事項(現住所・妊婦名・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 祝詞奏上(のりとそうじょう)



3 修祓(しゅばつ)



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)



6 一礼(安産祈願閉式後)

楼門(ろうもん)を出て一礼。



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

児守神社(伊豫豆比古命神社)の腹帯祓

令和4年　戌の日

1月	9日(日)・21日(金)
2月	2日(水)・14日(月)・26日(土)
3月	10日(木)・22日(火)
4月	3日(日)・15日(金)・27日(水)
5月	9日(月)・21日(土)
6月	2日(木)・14日(火)・26日(日)



▲ホームページ

▲公式instagram

●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.tubaki.or.jp

12/5(日)に県民文化会館で
「子ども伝統文化フェスタ」開催!!



愛媛県県民文化会館(松山市道後町2丁目5-1)で12月5日(日)10時～16時「子ども伝統文化フェスタ」を開催します。このフェスタでは作品展示や実演の他、川柳、華道、箏、郷土芸能などの伝統文化を子ども達が気軽に体験できます。また、サブホールでは伝統文化を受け継ぐ子ども達の日頃の成果発表をご覧いただけます。その魅力いっぱいの演技をお楽しみください。さらに、当日は水引体験ワークショップやお楽しみ抽選会等々の催しも同会場で行っていますので、お子様連れで是非ご来場ください。入場は無料です。ただし、体験コーナーは一部有料(材料費のみ)となります。

名称／令和3年度 県民総合文化祭「子ども伝統文化フェスタ」
日時／令和3年12月5日(日) 10時～16時
会場／県民文化会館 サブホール、県民プラザ
松山市道後町2丁目5-1
tel089・923・5111

《来場にあたって、新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。》
《新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止または開催方法を変更させていただく場合がありますので、予めご了承ください。》

★最新の開催情報は県HPから確認できます。

【お問い合わせ】
愛媛県県民総合文化祭実行委員会
☎089-947-5581
県ホームページ

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。



お家ハロウィン🎃
ウルトラ怪獣に変身したにぃにたち♪
ぼくは何になろうかなぁ～

藤山 義之(とうやま よしゆき)くん
H28年10月11日生まれ
藤山 晴之(とうやま はるゆき)くん
H30年10月28日生まれ
藤山 千寛(とうやま ちひろ)くん
R2年12月9日生まれ



コロナの中の運動会
はじめてのかけっこ
一等賞！！

河口 咲稀(かわぐち さき)ちゃん
H29年6月6日生まれ
河口 咲菜(かわぐち えな)ちゃん
R元年5月17日生まれ



菊池 いろは(きくち)ちゃん
H29年9月11日生まれ
菊池 公輝(きくち こうき)くん
H27年8月3日生まれ



いつも元気いっぱいのめいちゃん♪

長岡 芽愛(ながおか めい)ちゃん
H27年4月8日生まれ

◎次回の発刊は令和3年12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●https://www.docomama.com