

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2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 2月 開催講座

申し込み受付期間 2022年 1月15日(土)～

抽選のイベントは 1月31日(月)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。

早く！と言わなくても動ける子に

どうしたら早く行動できるようになるのかしら?早く!と怒りたくないけどどうしたらいいの?そんなお悩みを持つママパパへ声かけのコツをお伝えします。

日時 令和4年2月7日(月) 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 7名 先着順

託児 500円/1名(先着8名)

おやこ英語リトミック

テーマは【Winter】英語を使って親子で一緒にリトミックを楽しみませんか?

日時 令和4年2月7日(月) ①12:45～13:15 ②13:30～14:00

講師 本田 裕美氏
●保育士
●日本こども教育センター英語リトミック認定講師

定員 各回親子5組 先着順

対象 ①0歳～よちよち歩き ②よちよち歩き～走れるよ(就学前)

産後リラックスヨガ

マインドフルネスのお話しも交えながら、道具を使って安全にゆったりと体をほぐしていきます。心身ともにリラックスを味わってください。

日時 令和4年2月14日(月) ①10:30～11:05 ②11:10～11:45

講師 桂浦 美紀氏
●yoga studio COLMADO 代表

定員 各回5名 先着順

服装 動きやすい服装

持参物 お飲み物・タオル(汗拭き用) ブランケットやタオル(お子様を寝かせる用)

※お子様づれの場合生後8カ月までOK!

やりたいことを自らかなえてゆく子の育て方

鍵は、お子さんの好奇心を満たすことにあります。好奇心を大切に、個性を伸ばしてあげましょう♪

日時 令和4年2月14日(月) 12:45～14:00

講師 堀内 ふみ氏
●NPO未来プロジェクト 理事
キャラクトロジー心理学協会
子育てグランドマスター

定員 7名 先着順

託児 500円/1名(先着8名)

産後ダイエットに!!

音楽に合わせピラティスやヨガの動きをあわせるPOP PILATES。強度高めですが、自分のレベルに合わせて動けるので、体力に自信のないママでも大丈夫!楽しくからだを動かしリフレッシュしましょう!

日時 令和4年2月21日(月) ①10:30～11:00 ②11:15～11:45

講師 竹中 由梨氏
●スタジオ リリー 代表
●パーソナルトレーナー

定員 各回5名 抽選

服装 動きやすい服装

持参物 お飲み物・タオル(汗拭き用)

※お子様づれの場合未就学児までOK!

親子でリトミック

体と頭を使ってスッキリ!
子どもも大人も一緒に、音遊び、歌遊びを楽しみましょう♪

日時 令和4年2月28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

服装 動きやすい服装(保護者の方も)

対象 2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】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～

ママ、だから。
とことん美女になる。

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▼

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。



七五三これからもすくすく大きくな～れ♪

石丸 翔葵(いしまる とあ)くん R1年8月6日生まれ

石丸 蒼波(いしまる あおば)くん H29年1月16日生まれ



空手も勉強も全力で頑張る武大。これからも楽しい思い出をいっぱい作っていこうね♥

阿立 武大(あだち たけひろ)くん H26年3月6日生まれ



いつも元気いっぱい！

久保田 莉央(くぼた りお)ちゃん H28年3月2日生まれ

久保田 侑希(くぼた ゆうき)くん H31年3月28日生まれ



久保 結愛(くぼ ゆいな)ちゃん H30年1月26日生まれ

こまめのcool beansコラム

今回はちょっと珍しい習い事、ドラムが学べる音楽教室 Shiny DrumLesson のご紹介♪

昨年オープンしたShinyDrumLessonは、20代の頃にデビューされ、自身のバンドやサポートメンバーとしても活躍するプロドラマーのシンヤ先生が教えてくれるドラム教室です。ここは年中さんからレッスンを受ける事ができます。それにはシンヤさんご自身がパパであり放課後児童支援員の資格を持たれていることから学童保育での勤務経験もあって、お子さんとの関わり方・接し方に慣れていることがあります。

また、ドラムは体全部を使って音を出す楽器なので筋力・腕力はもちろん運動機能にも良い影響を与え、「正しく座る、正しい姿勢」が身に付き、同時に体幹も鍛えられるそうです♪座り方や姿勢以外にも音の強弱は指先や体の使い方で変わってくるのでリズム感はもちろん、頭も使うので脳の活性化にもなるようです。更にドラムの魅力はなんといっても家で子どもが物を叩くと怒られるけどドラムはどんなに叩いても怒られないことかもしれません!!叩けば音が出てリズムになります♪ドラムの体験を通して何かしら人生のプラスとなり次のステップに繋がる。そしてHAPPYになってくれたらこんなに嬉しいことはありませんと、シンヤさんは言われてました。

(コラム:こまめハウス+ 石井けいこ)



ShinyDrumLesson
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。

▲詳しくはココからHPをご覧ください

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。

中予編



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、今回は中予地区で私が気になった代表的な料理名を紹介します。

中予地区は松山市と同じ郷土料理を食べている所も多く、市・町の郷土料理として紹介するのが難しいといった声もありました。そのことから中予地区の郷土料理は地区を一括りにして紹介するほうが分かりやすいかもしれません。

今回調べてみて、いもたきが県内いろんな所で郷土料理として食べられていることや、東予地区で登場した「いずみや」が南予では「丸寿司」という名前に変わり、伊予市では同じく「いずみや」の名前で郷土料理に入っていました。久万高原町ではしし鍋、ジビエを使った郷土料理があります。中予地区も海側・山側で食べられている郷土料理に特色があり愛媛県らしさを感じることが出来ました。

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)



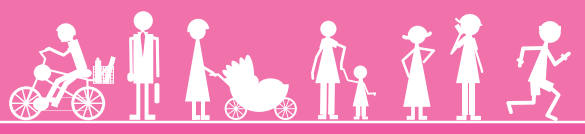
みなさん公式LINEのお友だち追加はお済みですか♪

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

愛媛トヨペット創業65周年！キャンペーン実施中!!

65TH ANNIVERSARY Since1956
おかげさまで65周年 [創業記念日] 12月12日
愛媛トヨペット
期間 2021 12/1(水)～2022 2/28(月)
SPECIAL THANKS CAMPAIGN

毎月抽選プレゼント! 毎月65名様に豪華賞品が当たる!
新車購入特典
最大65,000(税込)円分のトヨタ純正用品プレゼント!
65周年記念
65万円特選中古車をご用意!
SPECIAL THANKS CAMPAIGN 特設ページ
キャンペーンの詳細については特設ページよりご確認ください。
店舗情報はこちら
65TH 愛媛トヨペット
営業時間/ 9:30~18:00
定休日/月曜日・第2火曜日 (ToP Town宇和島は除きます)
年末年始休業日のお知らせ
12月27日(月)～1月4日(火)まで
全店年末年始のおやすみとさせていただきます。
※1月5日(水)より通常営業いたします。

冬の寒さや悪天候で起こるクルマのトラブル。その中でも良くある困りごとへの対策を愛媛トヨペット今治店のスタッフがお教えします。その時になって慌てないように知っておくと良い便利なアドバイスです。ぜひ冬場の快適なカーライフにお役立てください♪

『フロントガラスの霜対策』


写真はイメージです。

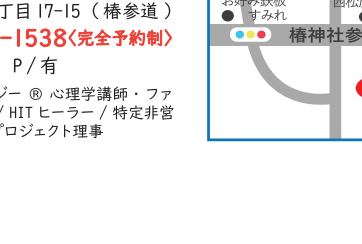
冬場は霜でフロントガラスが毎朝凍ると思いますが、予防する方法を考えて準備しておくと出勤時に慌てなくて済みます。例えば朝日がフロントガラスに当たるように駐車するとか、雨風対策済みの物をフロントガラスにかぶせておくとか、色々あります。お湯をかける事もあるとおもいますが、温度によってはフロントガラスが割れる恐れがあるので注意が必要です。そこでトヨタ純正部品には「霜取りウォシャー」という商品があり、あたたかウォッシャー液で霜を溶かす夢のようなオプションがあります。これさえあればあわただしい朝の出勤時にも強い味方になるはずです。(阿野)

『冬のタイヤ対策と走り方の注意点』


写真はイメージです。

タイヤの点検は常に大切です。冬場に限らず1カ月に1回の空気圧調整が必要です。雪が降りだしたときの為にスタッドレスタイヤやタイヤチェーンの準備も重要です。ただ、雪道や凍結している道路を走行する際、スタッドレスやチェーンを装着しても、完全に安全とは言い切れません。周囲を確認しつつ、ゆっくり走行することが大切になります。カーブ等でブレーキを強くかけると、タイヤが滑ったりロックすることがあります。上手に曲がる為には、エンジンブレーキとフットブレーキをうまく活用して、十分に減速をしましょう。また窓も曇りやすくなります。ウインドウヒーターなどを活用し、前方の自動車や対向車を確認できるように視界を確保しておきましょう。(川田・佐藤)

『冬こそ注意バッテリーのトラブル』



冬場の車のトラブルで多くなるのが、バッテリー上がりです。冬場は気温が下がるため、バッテリー液の温度が低下し、バッテリーが上がりやすくなります。定期的にバッテリーの点検も忘れないようにしましょう。(亀田)

今回、冬場に起こりやすいトラブルの対応についてアドバイスをさせていただきましたが、チェーンの脱着やバッテリーの充電など慣れていないと不安がありますよね。年末年始はディーラーもお休みになるので急なトラブルにはJAFなどを利用するのもオススメです。

エンジンを止めた冬場の車内は大変冷えます。専門の方が到着するまでの間、車内にブランケットや毛布などを積んでおけば寒さ対策の助けとなります。(今治店スタッフ一同)



ふみえーるの 堀内 ふみさん



みなさん箱庭セラピーってご存知ですか？これはセラピストが見守る中、クライエントが砂の入った箱の中に色んなミニチュアを置き、自由に自分の世界を創ったりするなどの自発的な表現を通して行う心理療法です。普段、言葉にはできないような葛藤や封印した思い、イメージなどを表現することができます。子どもさんの場合は、普段抑圧している感情や気持ちなどを表現することができ、すっきりしたり、落ち着いたりします。元々、子ども用のセラピーとして誕生しましたが、大人にも有効なセラピーとして現在、欧州や米国など、世界中で用いられています。〝ふみえーる〟はこうした箱庭セラピーの他、キャラクトロジー心理学、カウンセリング、ヒーリングなど、お一人おひとりの状態に寄り添ったセッションで心の重荷を軽くする〈こころとからだのケアハウス〉です。不登校、引きこもり、性的な悩みなど子どもが抱える問題も年々増えいます。お子さんが小さなうちにしっかりと親子関係を築いておくことでそうした問題の芽が大きくならないよう対処する事が可能です。今、問題を抱えている、いないは関係ありません。些細な事だと一人で頑張らないでください。少しでも早いうちからお話できれば未来が変わります。〝ふみえーる〟をいつでも気軽にご利用できるそんな場所にしていただきたいと思っています。子育て無料相談会も開催しています。

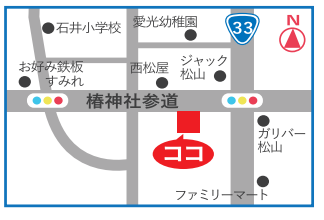


詳しくは上の QR をご覧ください▲

こころとからだのケアハウス fumi-ère



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



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



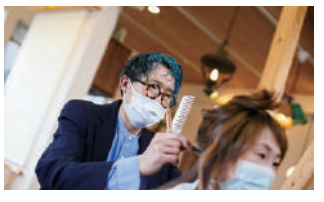
トレンドは押さえながらいつまでも可愛くいたいけれど、いつまでも明るい髪や流行りのメイクをし続けるわけにもいかない…痛々しくならないようにオシャレもずーっと楽しみたい。そう思っていたので今回こんな機会がもらえてとっても嬉しいです♪



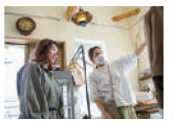
担当美容師 宮岡宗平
デザイン参考価格
カラー・カット・トリートメント・デザインカラー
税込¥20,350

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



カットする前の髪色が色抜けの影響で黄色味が強く出ていたので、今回はペールピンク系の彩度を落としたどちらかと言うと赤紫のカラーに変えて黄色味を抑えました。ピンクは色落ちしても黄色くなりにくく 1ヵ月たった頃には滑らかなベージュ系の色に収まる特徴を持っています。



▲今回のコーディネートポイント
Keicoママのパーソナルカラーは春なのでスプリングタイプの得意なベージュを基本にしています。髪色や髪型にあわせて服装やメイクも意識して全体のバランスをとっています。そのうえで可愛いご本人らしさが損なわないようにコーディネートしてみました。

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Keico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♪

Keicoさんの感想


モデルさん 松山市在住

頻繁にヘアアレンジをする私に合わせて髪の長さやボリュームを整えてくれました。自分の良さをみなさんが引き出してくれ、いつもと違う大人可愛いにもしてもらって大満足です!

chocolate_オーナー宮岡さんからおしゃれアドバイス

髪質によってヘアスタイルやカラーを判断される場合があると思います。一人の髪質も年齢や出産によって変わってきます。髪質による向き不向きは確かにありますがパーマやスタイリングの技術で理想の髪型に近づける事が美容師の役割だと思っていますのでご遠慮なく希望を伝えてください。

親子で作る おうち時間の楽しみ方♪

おうちの小さなこども造形教室 『冬のランタンづくり』



テーブルの上に置いたらちょっぴりキャンプ気分。
ほっこり温かい気持ちになるランタンを親子で作りませんか。

用意するもの



・LED キャンドルライト・プラスチックコップ
・紙皿・油性マジック・はさみ
・セロハンテープなど。飾りになるもの

ライトは 100 円ショップにも売ってます。ストローを切って飾りにしたりおうちにあるものを探すのも楽しいです。



作り方

①プラスチックコップと紙皿にマジックでお絵かきしたり、飾りを貼っていこう。

\point!/ どんな形のランタンにしたいかな？色んな形を試しながら作ってみると楽しいです。

プラスチックのコップに色をぬると光の色が変わってキレイ！紙コップに変えると和紙のようなやわらかい光になります。

②ライトをセットして、コップと紙皿を組み合わせます。取手をつけると持ち運びもできるよ。好きな形に作ってね。

ルールはないので楽しんで作るのが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「冬のランタンづくり」写真と記事協力 ★アトリエ nekko★ 子ども造形アトリエnekko 土山あやか 土山 あやか blog▶

お正月らしいフォトブースを作ってみよう♪



ご自分でフォトブースを作る時は、素材を一から作っていると手間も時間も掛かってしまうので、素材は買ってきて飾り付けをしましょう!! 赤や白（紅白）、ゴールドを使うと新年らしい華やかなイメージになります。円形のものや、フリンジを使用するとおめでたいフォトブースになりますよ！お子様と一緒に飾り付けをしてみるのも楽しい思い出になります。ご自分のセンスで楽しみながら自由につくってみましょう♪

作り方

1 フォトブースを作る場所を決める

まず、背景を作ります。白い壁なら直接壁に装飾をしてもかまいませんが、生成りの布やシーツを利用して背景を作るほうが、安全ピンで飾りを止められるので、壁に穴をあける事もなく良いかもしれません！
その時、布や飾りを止めるのに、養生テープや白のマスキングテープを使うと跡が残りにくいのでオススメです。
壁面の幅は 1.5m 以上が理想的。赤ちゃんお1人の撮影なら1m程度でも大丈夫です。
撮影する時にはブースから下がって撮るので 2m（カメラのレンズによって変わりますが）程度は下がれる場所のある壁に作りましょう。



2 装飾素材は 100 円ショップが便利

100 円ショップにはオシャレなレターバナーやガーランド、バルーンなどフォトブースに使えるものがたくさんあります。キッズらしくカラフルなフォトブースにしたり、流行りのアースカラーでまとめるのも素敵ですね♪



3 いよいよ撮影

フォトブースに合ったお洋服に着替えたら、ぜひタイマー設定にして親子で写真を撮ってみてくださいね！！



やましたみほ instagram ▶

「お正月らしいフォトブースを作ってみよう♪」写真と記事協力 上級バースデープランナー ☆HAPPYDAYS☆やましたみほ

元気に冬を過ごそう♪ おうちマフラー



用意するもの

フリースや起毛生地 60 ～ 70ｃｍ × 12 ～ 15ｃｍを 2 枚
＊長さは好みで調節してください。
スナップボタン 1 組、糸、針、はさみ
＊古着を使ってもいいです。

【図1】



【図2】



作り方

フリース生地 2 枚をカットする。【図 1】
カットした生地を中表にし、返し口を 4 ～ 5 ｃｍあけて縫う（縫い代 1ｃｍ）【図 2】
ひっくり返し、返し口をコの字縫いでとじる。
自分の首に巻いてみてスナップボタンをつける。
＊好みでレースをつけても可愛いです。

「首」を温めると 効率よく血液が温められます。
家の中でもマフラーをして
身体を温めてください♡

ゆずめろん。ホームページ ▶

親子で出来る針育レシピ「元気に冬を過ごそう♪おうちマフラー」写真と記事協力 ☆ゆずめろん。☆ 福田 真由美 https://yuzumeron.com/

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

みんなのスマイルタイム～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 / お子さまから大人の方までどなたでも可

要予約 有料

※大人の方のみ対象の「ママのスマイルタイム～編み物～」もあります。

子育て相談 予約不要・無料

1月 毎週月曜 10:00～15:00 ※年始・祝日のため1月3日・10日(月)は休止です。
内容：育児などの悩みを保育士が個別に応じます。

年末年始の時間変更について

12月 29日(水)、30日(木)、31日(金) 10:00～18:00
1月1日(土)閉館 1月2日(日)より通常開館 10:00～20:00

※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



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】

キミナル ニューテン NEW店

人店お待ちしています～ペン

専門店 | やきいもせんもんてん くらいち

焼き芋専門店 くらいち



Instagram

冬本番 !! アツアツの焼き芋は子どものおやつにもぴったり♡そんな焼き芋専門店くらいちです♪

松山赤十字病院南側のフルーツショップくらいちの2号店が松山市の山越にある焼き芋専門店くらいちです。連日お目当ての焼き芋や数々のお芋スイーツ、焼き芋サンド等を求めてお客さんが絶えません。ドコママ11月号のおさんぽルポでも紹介させていただきました。寒一い季節にほおばる焼き芋は格別なうえ子どものおやつにもぴったりです。旬のフルーツもありますよ。

松山市山越 4 丁目 2-5 1F（ハトマート裏駐車場前）
☎/089-910-5092 営/10:00～売り切れるまで 休/不定休

レッスン教室 | シャイニードラムレッスン

ShinyDrumLesson



ホームページ

下は幼稚園の年中さんからレッスンできるドラム教室。無料体験レッスンもあります。

高いリズム感が身に付くのはもちろん、セッションの機会が多いドラムは協調性やコミュニケーション能力に役立つ楽器としてママ・パパの間で人気が高まっています。プロのドラマーとして活躍されているシンヤさんがマンツーマンで指導。無料の体験レッスンもあります。今月号のドコママこまめのコラムでも紹介しているので合わせて読んでみてね♪

松山市三番町 2 丁目サンライン山岡 B1F
☎/090-6280-8184 営業/10:00 ～ 24:00 休/毎週月曜日
※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。●メール：i.am.pcstitch@gmail.com

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 FAX/089-909-9866 mail/info@docomama.com



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
『こどもの「見て・聞いて・触って」3タイプ』
VOL.7

私たちは十人十色、人それぞれの性格や好き嫌いの好みが違いますよね。こども一人ひとりに個性があり、それぞれが素敵な素質を持っています。
その上で、心理学的なタイプ分けを知っていると、よりその子がなにを求めているのかを理解できるようになります。今回は、基礎的な「認知の3タイプ」というものをご紹介します。

〈視覚タイプ〉目で見て認知。見ること、見られることを意識する
〈聴覚タイプ〉音や言葉で認知。聞く、読む、話すことを意識する
〈触覚タイプ〉触れた感じ、肌感覚で認知。触ること、やってみることを意識する。



この3タイプは、心理学では基礎的な分類で、その人がどの様に物事を認知するかのタイプ分けです。例えば、視覚タイプは目で見たものを強く認識するので、見た目がどうなっているか？を大事にします。逆に、話の中身や理屈は気にしません。同じように、聴覚タイプは話や理屈を大事にして、見た目などは気にしません。触覚タイプは触れた感触や、感覚的なセンスを大事にします。

「うちの子、どのタイプ？」

では、我が家のこどもはどのタイプなのか？簡単な見分け方は口癖です。

〈視覚タイプ〉「おかあさん、見て！」「見たい見たい！」
〈聴覚タイプ〉「おかあさん、聞いて！」
〈触覚タイプ〉「～～な感じ」

実は、このタイプ分けに正確な方法は無く、あくまで傾向としての見分け方ですが、こどもの口癖からおおよそのタイプがわかります。それによって、「この子はこういう風に世界を感じているんだ」ということが、なんとなくでもわかるようになると、接し方も変わってくるかも知れません。



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



来年(2022年)から 座談会始めます

みなさんが子育てで疑問に思っている事や悩んでいることを『わくわく広場』で話してみませんか。

日時や詳細は次号のドコママと、ドコママHPでお知らせします

実践！子育てコロチング
『子育てがしんどくなる人の共通点』



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。
毎日の育児や家事、本当に頑張っていますよね。体力も使うし、思い通りにならないことの連続で忍耐も試されます。しかも休み無し！
そりゃイライラもするし、ぐったりもしますよ。それでもね、すごーく疲れている人とそれほどでもない人っていますよね。この違いは何なんでしょう？
私も1000人以上のママ・パパたちの子育て相談にのってきましたが、しんどく感じる人にはある共通点があることを発見しました！それは…。親自身の〝自己否定感の強さ〟なのです！



笑顔になれる楽育キーワード
「ダメな自分も一旦受け止める」

〈ポイント〉
自己否定をすると脳が縮むことが研究でわかりました。詳しく言うと大脳皮質という部分が小さくなるのですが、この部分は感情コントロールや集中力に関わりがあるのです。つまり自己否定感が強くなるとイライラしやすくなったり、気が散りやすくやる気もダウンしてしまう可能性があるのです。こんな状態だと、自分に対してさらに自己否定感が強まりそう。子どもの情緒も不安定になり、もっと手がかかり悪循環ですよね。
では自己否定をやめてポジティブになればいいのでしょうか？
いいえ、「ポジティブにならなきゃ」と考えること自体が無理をしているので、やっぱり疲れてしまいます。ポジティブになれない自分にまた自己否定という、自己否定のネタを作ってしまうだけ。
どうすればいいかというと、ダメな自分も一旦受け止めるのです。

良い意味で諦めちゃいましょう。

私たちは完璧な人間だから親になったわけではないですよね。子育てをしながら気づき、理解し、覚えていくことばかりじゃないですか。イライラしたり、思った通りに行動できない自分を受け入れ、「じゃあどうしたらいい？」と自分に問いかけ、ベイビーステップで参りましょう♪



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/

まちコミュニティスポット てくるん
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？

『強く優しい心を育てる』

日時 令和4年1月11日(火) 10:30～12:00

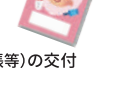
「すくすく・サポート（松山市子育て世代包括支援センター）」を知っていますか？

松山市には、「すくすく・サポート」という妊娠期から子育て期にわたる相談拠点が5か所あります。
愛称の「すくすく」は、お子さんがすこやかに育つようにという願いと、「サポート」はお子さんとご家族を切れ目なく支えるという意味が込められています。

「初めての妊娠で不安…」「出産に向けて準備は何をしたらいいの？」「子どもの体重の増え方が気になるな…」「離乳食ってどうやって進めるの？」など妊娠中から子育て期の様々なお困りごと、ぜひ「すくすく・サポート」にご相談ください！

「すくすく・サポート」には保健師が常駐しています。お気軽にご相談ください。

「すくすく・サポート」は何ができるの？

各種手続き

- 母子健康手帳の交付　● 産後ケアの申請
- 妊婦一般健康診査・新生児聴覚検査費の払い戻し
- 赤ちゃんセット（乳児一般健康診査受診票・予防接種手帳等）の交付
- 妊産婦のパーキングパーミットの申請

妊娠中の健康相談
- 保健師による健康相談、栄養相談（栄養士による栄養相談は要予約）

出産の準備相談・育児体験
- 出産の準備に向けての相談
- 赤ちゃん人形を用いた抱っこやオムツ替えなどの体験

子育て相談
- 乳幼児の発達の相談　● 遊び場の紹介　● 子育て支援サービスの紹介

すくすく相談（予約不要）
- 保健師による乳幼児（0歳からおおむね6歳まで）の身体計測・健康相談　日時：月～金曜日（祝日・年末年始除く）10時～12時・13時～15時

モグモグ相談（要予約）
- 栄養士による乳幼児（0歳からおおむね6歳まで）の離乳食や幼児食等の相談

※日程については広報まつやまや松山市ホームページでご確認ください。
お問い合わせ・ご予約は、ご希望の会場へお電話してください。

すくすく・サポート設置場所
受付時間：月～金曜日8:30～17:00（祝日、年末年始除く）

すくすく・サポート　市役所 （松山市役所 別館1階 福祉・子育て相談窓口内）二番町４丁目7-2	電話：089-948-6343 FAX：089-934-1537
すくすく・サポート　保健所 （松山市保健所内１階）萱町６丁目 30-5	電話：089-911-1822 FAX：089-925-0230
すくすく・サポート　南部 （はなみずきセンター１階　保健センター南部分室内）古川北3丁目 8-20	電話：089-969-1400 FAX：089-969-1002
すくすく・サポート　北条 （保健センター北条分室内）　河野別府 937	電話：089-993-0646 FAX：089-993-0659
すくすく・サポート　中島 （保健センター中島分室内）　中島大浦 1626	電話：089-997-1177 FAX：089-997-1179

現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、検温や消毒などの感染防止対策を行いながら相談を実施しています。来所が難しい場合は、お電話での相談も受け付けていますので、お気軽にお電話ください。



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？　VOL6


代表取締役　高岡 文紀

これまでとは比較にならないほど脱炭素社会の実現に向かって、世界は大きく舵を切りました。その流れの中で建築業界は無関係なんて都合の良い話などありません。家づくりのアドバイスでは!

- ■ 脱炭素社会に合わせた家づくりとは
- ■ 次の世代にも残して、暮らし続けたいと思う住まいとは
- ■ 本当に高性能で快適な家とは(家にするためには)
- ■ 以外に知らない、家の中での事故や死亡例が多いその理由は
- ■ 後から後悔をしない真実のローコスト住宅とは

なんて聞けば難しいそうですが、そういったポイントを解りやすくアーキテクト工房pureの高岡さんがお話してくださいます。家族の安心と安全を守るはずの家で「こんなはずでは無かったのに」と後悔しないためにもこの機会を使って、大切な知識を専門家から得ておきましょう。見学と家づくりのアドバイスは無料です。下の募集要項を記入してドコママまでメールしてね。来月号はモデルハウスを見にこられて、お話を聞かれたママの感想を紹介します。どうぞお楽しみに♪

▼ 写真は以前ママたちが訪問した時の風景です。









アーキテクト工房 pureの

0から始める家づくり!無料アドバイス!

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、家づくりアドバイス希望と書いてメールをお送りください。ドコママ編集部も同行してお話を聞きますので気軽にご応募ください。訪問日の日程は調整をして決定いたします。(当日託児が必要な方はご相談ください)

訪問後は感想を書いてプレゼントをGETしよう♪





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。

---

campaign

愛媛トヨペット創業 65 周年記念！ SPECIAL THANKS CAMPAIGN 開催!!

★2021年12月1日(水)～2022年2月28日(月)まで

おかげさまで65周年 (創業記念日) 12/12日 愛媛トヨペット

愛媛トヨペット全店で創業 65 周年を記念してキャンペーンを開催中。期間中は毎月 65 名に豪華賞品が当たるアンケート抽選や、新車購入特典、特選中古車などが用意されている。詳しいキャンペーン内容は左のQRコードより確認を。



participants

専門家に聞く、0から始める家づくり! 無料アドバイス参加者募集



ドコママの住まうプロジェクトでは、住宅の専門家から直接家づくりのノウハウが聞ける無料相談会を開催中。今回はパッシブハウスの建築施工で地域 NO.1 のアーキテクト工房 pure の代表髙岡氏がアドバイス。将来の為に聞いておくだけでもOK! ご希望の方はドコママ編集部〈info@docomama.com〉へメールで申し込み。詳細は今月号 P5 を見て確認を。

participants

オンラインで子育て無料相談会を定期開催中【12/27(月)1/13(木)】

★毎月 1 ～ 2 回開催★対象 /0 歳～未就学の子どもの保護者・未就学の子どもの子育てに携わっている方
★人数 /5 名　★参加費 / 無料



〈NPO 未来育プロジェクト〉では、オンラインを使った子育て無料相談会を定期開催中。こころとからだのケアハウス代表の堀内ふみさんが相談に応じてくれます。詳しくは左 QR コードより確認を。

event

ドコママ HP で人気の「愛媛のイベント情報」をチェックしよう！



ドコママの HP はもちろん、検索「愛媛のイベント」から直接見れるドコママの人気サイト。愛媛県下のイベント情報を月別のカレンダーでたっぷり紹介。子どもと一緒のお出掛け先を決めるならこのサイト。イベントの詳細はカレンダーの日にちをクリック! **https://docomama.com**

participants

ドクターとゆっくり話そう 育児健康塾 (R4年 1 月17日月曜日)



★日時 /R4 年 1/17(月)14:00 ～ 15:30
会場 / 子ども総合相談センター事務所萱町事務所
内容 / オムツをはずそう~トイレットトレーニング~
定員 /15 名（多数の場合は抽選）託児あり
対象 / 松山市在住で子育て中の保護者
参加費 / 無料

※申し込み受付期間 12 月 10(金) ～ 12 月 23 日 (木)
【問合せ】松山市子ども総合相談センター事務所　萱町事務所
TEL089-922-2399
松山赤十字病院の小児科医師の講話で“ほっと”なひとときを。

情報募集

docomama park では、子育て世代に向けてイベント・キャンペーン・会員、参加者募集など広く情報をお待ちしております。このコーナーでの紹介をご希望の方は

メール：info@docomama.com に内容、担当お名前、連絡先をご記入の上お送り頂くか、TEL089-909-9855 ドコママ編集部までご連絡ください。
(内容確認の上、ご連絡させていただきます。誌面の都合上取り扱えない場合もございます。予めご了承ください)

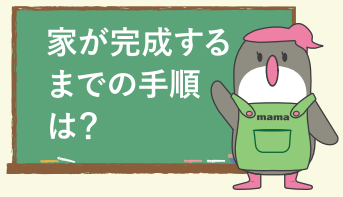
members

ママの毎日ごはんで、公式 LINE のお友だち登録募集中♪



調理の裏ワザやマメ知識をドコママ誌面で毎号連載中のママの毎日ごはん。料理写真投稿やイベント参加でポイントが貯まる公式 LINE のお友だち募集中！50 ポイント貯まると電子マネー 500 円分のプレゼントあり。ママの毎日ごはん公式 LINE のお友だち登録がまだの方は**左 QR コードから。**

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♡

よしマイホームを建てよう !! でも、何から始めればいいの ？ オーソドックスな引渡しまでの流れを紹介します。

① 資金計画と予算を決める
② 建てたい場所を決める
③ 住宅会社の情報収集をする
④ 敷地調査・地盤調査をする
⑤ 候補の建築会社数社のプラン・見積りを比較検討する
⑥ 1 社に絞り込んで申し込む (仮契約)
⑦ 詳細設計・最終のプラン見積り・本契約を交わす (建築工事請負契約)
⑧ 住宅ローン本申請・審査
⑨ 建築確認申請
⑩ 施工 (着工→上棟→竣工)
⑪ 引渡し

が、概ねオーソドックスな流れと言えます。実際に家づくりを進める時には、必ずこの順番通りに拘る必要はありません。

①の資金計画や予算を決めるとありますが、きちんとした計画や予算を立てていなくても、ある程度の目安さえつけておけば計画や予算もプランと一緒に相談できる建築会社が沢山あります。理想の家づくりが出来る建築会社を選んで、その会社と相談しながら予算とプランは同時進行で進める事ができます。

②の場所 (土地) 探しについては、既に土地をお持ちの方ならそこに建てる家と予算を考えることから始まります。土地から探す場合では家づくりのプランに入る前に土地購入に関わる手順が入ってきます。ただし土地探しから協力してくれる建築会社も少なくないので、自分が理想とする家づくりと会社のサービス体制がマッチしているところを選択して最初の煩わしさを少なくするのも会社選びの方法かもしれません。

⑥の仮契約をする前には、気に入った建築会社数社にプランや総額の見積りを出してもらいます。その中身を比較検討したうえで 1 社に絞り込み仮契約を交わします。仮といっても契約行為なので、慎重にプラン内容を確認してどこと仮契約を結ぶのかを決定して下さい。

⑨の建築確認申請後は建築基準法に関わる部分の変更が出来なくなります。変更になると再度申請のやり直しとなり時間と費用が別途必要になります。本契約を交わす前には詳細なところまで家づくりに関することのほぼ全てを確定するようにしてください。

家づくりは高額な買い物です。建てる側も事前に需要なポイントについては知っておくことが、後から後悔しないための家づくりの秘訣と言えます。



◎次回の発刊は令和4年1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089-909-9055●https://www.docomama.com



ママ・パパ・こどものココはっぴーpage

読者プレゼント

申し込み締め切り／R4年1月15日(土)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



1名様

常に品切れ状態になる、chocolate オリジナルのニュートラルシャンプー。妊娠中は臭いや刺激に敏感になる妊婦さんの為に開発したマタニティーシャンプーを、普段でも家族みんなが使えるように改良して誕生した商品。肌に優しく赤ちゃんにも安心して使えると高評価のシャンプー。

B Chocolate hair salon オリジナルニュートラルシャンプー(300ml)

ホームページは上のQRコードから▲

提供/chocolate hair salon
Tel：089-993-5990



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。

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！

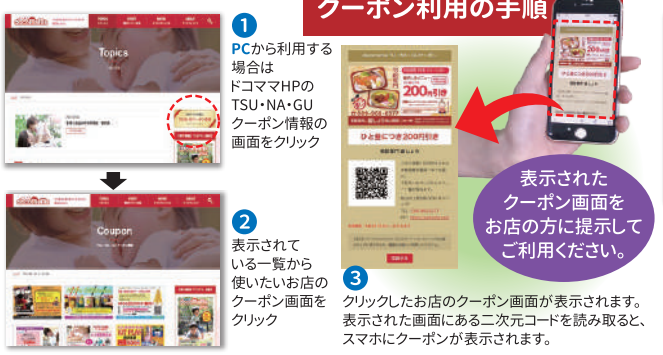


対象期間:令和3年12/20～令和4年1/31まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで

クーポン利用の手順





対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで　ご応募・ご質問は上にある公式LINEにご連絡ください



対象期間:令和3年12/20～令和4年1/19まで