ドコママプラス

docomama plus 2

2022 February vol.177

お子様と楽しめる愛媛のスポット紹介
おでかけdoco co.co西条市編

子育てママが選んだ
ドコママTSU・NA・GUクーポン

読者プレゼントあり

ママさん素敵に変身物語セカンドシーズン始動
ママと『　』の素敵に変身物語!読者モデル募集開始♪

愛媛トヨペット第16回TSU・NA・GUオンライン子育てセミナー
「あなたの脳タイプと上手なコミュニケーション方法」参加者募集!

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2022年3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3月開催講座

申し込み受付期間 2022年2月15日(火)～ 抽選のイベントは2月28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。

入園・入学前のハッピーコミュニケーション

入園・入学前は子どもより親が不安でいっぱい!? 新しいスタートを笑顔で迎えるためのコツをお伝えします。

日時 令和4年3月7日(月) 10:30～12:00
講師 中越 こずえ氏
●えひめコーチングブロッサム
●えひめコーチングスクール代表
定員 7名 先着順
託児 500円/1名(先着8名)

親子ふれあい遊び

子どもの持って生まれた遊びの能力を、親子で引き出すふれあい遊び。マスク生活から子どもたちの呼吸を考える話。

日時 令和4年3月7日(月) ①12:45～13:30 ②13:45～14:30
講師 みやざき みき氏
●四国初の輝きベビートレーナー
●息育指導士
定員 各回5組 先着順
服装 動きやすい服装
対象 0歳～3歳

子育てに個育てを♪

遊びの大切さ、子どもが本来もっている生きる力のお話や個性のお話し座談会

日時 令和4年3月14日(月) 10:30～12:00
講師 松本 みちよ氏
●NPO法人みんなダイスキ松山冒険遊び場
定員 親子7組 先着順
対象 0歳から就学前

ハーバリウム体験

思い出作りにハーバリウム体験してみませんか。プレゼントにもいいですよ!

日時 令和4年3月14日(月) ①12:45～13:30 ②13:45～14:30
講師 古﨑 恵美子氏
●一般社団法人 日本ボタニカルセラピスト協会 代表理事
定員 各回5名 先着順
材料費 500円
託児 500円/1名(各回先着6名)

楽になる２人目子育て

上の子も下の子も伸ばすアドラー流のきょうだい子育てを楽にするコツを学びましょう♪

日時 令和4年3月22日(火) 10:30～12:00
講師 清水 さゆり氏
●勇気づけのカラーサロンゆーり
●アドラー心理学SMILEリーダー
定員 7名 抽選
託児 500円/1名(先着8名)

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3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
持参物 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、だから。
とことん美女になる。

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

テレビ愛媛 ライブニュースでレギュラー化決定! 夕方6時15分～

パーソナルカラー診断 & 骨格 & 顔タイプ診断 をして、似合う服・コスメをサロン内にずらっと揃えます。
あなただけの特別な空間で、好きなだけ試着。自由に購入。
コロナ対策も万全!完全予約制で、他のお客様との接触もなし♪

先着10名様 ドコママ限定!パーフェクトスタンダードコースご予約限定特典
必ず美女ママコーデが手に入るクーポン
計10,800円相当の特典♥
あなたに似合うトップスorボトムス、さらにアクセサリーをプレゼント!

☎090-7787-2357(平日:9:00~18:00)
詳しくは、カラーキューブ 愛媛 検索
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

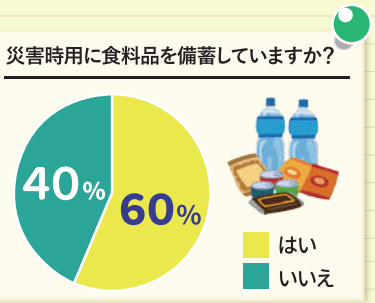
ママの毎日ごはん

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

ドコママ食文化では、7月に「防災用食品の備蓄について」、10月には「ローリングストック」と、それぞれ防災に関する特集をしていきました。

「防災用食品の備蓄について」

読者アンケートの結果、半数以上の方が災害時用に食料品を備蓄しているとのことでした。収納場所は、「キッチン周り」、「納戸・物置・床下」、「玄関周り」の方が多かったです。
ちなみに、**一ヵ所ではなく何ヵ所かに分けて置いておく分散備蓄がおススメです。**



「ローリングストック」

普段から食料品や日用品を少し多めに買っておき日常的に使う。そして買い足すを繰り返し行う備蓄法です。
無理して「非常食」を買っておかなくても、食べ慣れた物や使い慣れた物を上手に**ローリングストックしておくことでいざという時の備えになります。**

アンケートやみなさんからの声を聞くと、防災の意識はとても高いと感じました。
ただ、**「何から始めたらいいのか」「この備えで十分なのか」など**の意見も多かったです。
そこで、ドコママで作成した**「防災ハンドブック」を次号のdocomama plus 別冊として一緒に発刊**いたします。
ぜひ、目を通していただきご家庭での備えの参考に、またご準備している防災リュック等に入れご活用ください。

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

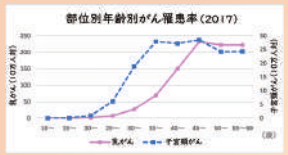
みなさん公式LINEのお友だち追加はお済みですか♪

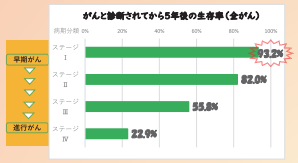
お友達登録はこちらから▼

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。

忙しいママこそ健診を受けてほしい!

みなさん、健診を受けていますか?
「毎日忙しくて健診に行く時間がない」という方も多いのではないでしょうか。一生涯で国民の2人に1人ががんにかかり、4人に1人ががんで亡くなる時代。私たちにとって、がんは身近な病気です。特に、女性の乳がんや子宮頸がんは、20～40歳代のママ世代から罹患率が高くなります。
がんの早期発見のためには定期的にがん検診を受けることが大切です。ステージⅠで早期発見できれば、90%以上が治癒することがわかっています。
松山市では、各種健康診査やがん検診を行っており、補助を受けた金額でお得に健診を受けていただくことができます。この機会に、大切なご家族やお友達と一緒に健診を受けてみませんか。





がんの統計2021,公益財団法人がん研究振興財団(2021)

● 健康診査 年に１回は健康診査を受けましょう!

健診名	検査内容	対象	自己負担金	受診場所・予約先
18歳からの健診	身体計測・血圧測定・診察・血液検査・尿検査・心電図検査 ※骨粗鬆症検診:女性希望者(+200円)	18~39歳で松山市に住民票がある方	1,000円	松山市医師会健診センター 089-915-7701

※40歳からは、ご加入の保険者(国保・社会保険等)が実施する「特定健診」を受診しましょう。
松山市国民健康保険にご加入の方は、特定健診が無料で受診できますので、是非ご受診ください。

● がん検診 松山市に住民票があり、対象年齢や受診間隔を満たしていれば受診できます!

検診名	検査内容	対象年齢	受診間隔	自己負担金 地域会場	自己負担金 医療機関
子宮頸がん※	頸部検査(視診・細胞診・内診)	２０歳以上	2年度に1回	800円	1,300円
乳がん※	マンモグラフィ検査	４０歳以上	2年度に1回	1,200円	2,000円
肺がん	胸部X線検査		1年度に1回	800円	900円
大腸がん	便潜血反応検査(2日法)			500円	600円

※医療機関で子宮頸がん・乳がん検診をご希望の場合は受診票が必要です。受診日の 2 週間前までに下記お問い合わせ先に電話または右記二次元コードを読み取り、専用フォームからご請求ください。

各種がん検診の予約方法

医療機関の場合 ☞ 直接希望する指定医療機関へ電話で申し込む
地域会場の場合 ☞ 健診予約ダイヤル ☎ 0120-489-355 または Web から予約する(検診日の３週間前まで)
厚生連健診センターの施設での検診は ☎ 0120-352-080

○ 各種健(検)診 指定医療機関一覧
○ 地域会場 日程一覧
○ 地域会場の Web 予約 健診予約システム (24 時間受付)

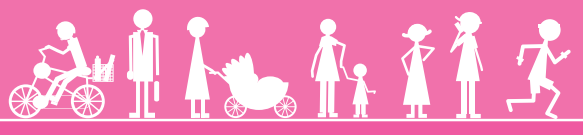
● その他の健康診査やがん検診、自己負担金免除制度のご案内

今回掲載している以外の健(検)診や自己負担金免除制度等の詳細は、右記二次元コードを読み取り、松山市ホームページをご確認ください。

松山市保健所 健康づくり推進課 健診担当 (TEL) 089-911-1819

松山市ホームページ▲ 各種健康診査・がん検診等

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。

【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」と明記してお名前、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16回TSU・NA・GU オンライン子育てセミナー(参加無料)

第16回子育てセミナーはフリーアナウンサーとしてご活躍中の福井一恵さんをお招きしてオンラインによる「きき脳」セミナーを開催します!どなたにも利き目、利き腕があるように私たちの脳にもきき脳があります。このきき脳の違いから見えてくるご自身の性格を一緒に探してみましょう♪

- **開催日/令和4年3月17日(木)**
- **時間/10時～11時30分**
  (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)
- **定員/20名前後**

講師/福井一恵さん
・フリーアナウンサー(元NHKキャスター)
テーマ/あなたの脳タイプと上手なコミュニケーション方法
※詳しくは次号ドコママ3月号にてご紹介します

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)

全店舗でぬり絵イベント実施中!ぜひお子様とお近くの愛媛トヨペットへお越しください。
店舗情報はこちら

写真/左からノア HYBRID Z。 ノア HYBRID S-Z。ヴォクシー HYBRID S-Z。

NOAH
VOXY

愛媛トヨペット四国中央店スタッフが〈新型ヴォクシー・ノア〉おすすめ POINT をご紹介します。

TSU・NA・GUぷろじぇくと
新型ノア・ヴォクシー登場!
TSU・NA・GU子育てセミナー3月開催♪

充実した先進安全装備(営業スタッフ河村・店長田所)

- ボタンを押すだけで駐車をサポートする高度駐車支援システム「アドバンストパーク」がさらに進化!駐車が苦手な方に特におすすめの機能です。
- 交差点などで死角となりやすい左右から接近してくる車両を検知し、ドライバーに注意を促すクロストラフィックアラートが、衝突被害から車やドライバーを守ります。
- 一般道での運転時、歩行者や先行車に近づきすぎないようにさりげなくサポートする機能も搭載。ドライブをより安全に楽しめます!

高速道路の運転支援も進化(営業スタッフ槙本・室川)

- 高速道路を運転するときもストレスなくラクに走ることができる「アドバンストドライブ(渋滞時支援)」をトヨタ初搭載!帰省や長距離ドライブ時に便利です。

さらに乗りやすく使いやすいから子育て世代におすすめ!(営業スタッフ小山・副店長戸山)

- 助手席側のスライドドアにオプション設定できる「ユニバーサルステップ」は、地上から200mmという低いステップでどなたでも無理なくラクに乗り降りができるようになっています。また、低い位置まで伸びたロングアシストグリップは、小さなお子さまにも握りやすく設計されています。

収納スペース向上(営業スタッフ中筋・副店長戸山)

- 大型の収納スペース「スーパーラゲージボックス」は、ボールなどお子さまの遊び道具や洗車道具もたくさん入ります。
- 3列目のシートは、片手のワンタッチ操作で格納できるようになりました。女性でも簡単にできますよ♪
- スマホや大きめのペットボトル、ティッシュなど多くの収納場所を確保。もちろん USB 端子もあり、スマホの充電に便利です。

新型ノア・ヴォクシーは安全、簡単、最新、便利、楽々な車に生まれ変わりました。
※装備品は車種・グレードによって異なります。詳しくは店舗スタッフへお問い合わせください。

---

event **1月の日曜は、KIT でキスパンと一緒にだるまさんが転んだで遊ぼう!**

★1/23・30(日曜日) 14:00～

①KIT PLAY でキスパンと一緒に昔懐かし遊び「だるまさんが転んだ」を実施中。
見事キスパンにタッチ出来ればお菓子が貰える♪◆ 開始時間:14 時～ 無料
※KIT PLAY 小学生以下対象

②「お子様月間パス」が当たるビンゴ大会!
◆開始時間:15 時～ 参加費 100 円「お子様月間パス」他の豪華景品も用意されている。

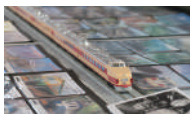
▲KIT LINE

event **鉄道歴史パーク in SAIJO で新幹線のおそうじ&勉強会開催!**

親子で楽しく学べるイベント。0 系新幹線をみんなでお掃除したあとは、新幹線の丸い団子鼻の中が、どうなっているのか連結器の中を大公開!!
◆日時:2 月 27 日(日)11 時 ～(約 1 時間)
◆場所:四国鉄道文化館 北館 ◆対象:小学生以上(小学生は保護者同伴でお願いします)
◆定員:5 組(総数 10 名程度)※事前申し込み必要 ◆料金:無料(入館料のみ必要です)
◆申込:四国鉄道文化館・☎ 0897-47-3855

event **鉄道歴史パークin SAIJO 天野英男氏「鉄道コレクション展」開催中**

天野英男氏「鉄道コレクション展」を～ 2/23(水・祝) まで開催中。故天野英男氏 (千葉県) より寄贈されたオレンジカードのうち、JR東海の車両を中心に展示。車両模型と共に楽しめるコレクション展。
◆場所:四国鉄道文化館 北館 ◆料金:無料(入館料のみ必要)



◀鉄道歴史パーク in SAIJO ホームページ

participants **愛媛トヨペット第 16 回 TSU・NA・GU オンライン子育てセミナー参加者募集!**

★開催日時/R4年3月17日(木)10時～11時30分

元 NHK キャスターで現在フリーアナウンサーとして活躍中の福井一恵氏を講師に招いて、あなたの脳タイプと上手なコミュニケーション方法をオンラインで開催。
●参加無料 ●定員 20 名前後
●開催形式オンライン(Zoom使用)
※Zoom未経験や不安な方には事前サポート体験あり。
【申し込み】ドコママ編集部〈info@docomama.com〉まで。

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 愛媛トヨペット 〔創業記念日〕12月12日

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。

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)

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の代表高岡氏がアドバイス。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〉までメールで申し込みを。詳細はドコママ2月号の P5 より確認を。

第1期ママさん素敵に変身物語ご好評につきセカンドシーズン始めます! 今回はペアで読者モデルさん募集♪

ママと『 』の素敵に変身物語 ● モデル募集要項 ●

★ヘアーカット・デザインカラー他+フェイスメイク+カメラマンによる撮影すべて無償で提供させて頂きます♥

- 今回はペア(2人組)を募集します。ママとお子様・ママとそのママ・ママとパパ等ご応募お待ちしています。
- 撮影後はBefore/Afterそれぞれのお写真、コメントをHPやSNS、ドコママの紙面で紹介することをお2人とも承諾していただける方。
- 本番の撮影日に(chocolate hair salon)にご来店できる方
  (日時は主に月曜若しくは第 3 火曜の午前中になります)
- 撮影日までにヘアーカットやカラー等は終わらせます。撮影日前にも来店が可能な方。(日時は調整をしたうえでご来店いただけます。)

★更に特典として撮影した写真データは全て無償で差し上げます。

【モデル希望のご応募は】
◆ドコママ編集部にメールで「ママモデル希望」とご記入の上、2人の関係、お名前・連絡先を記入してご応募ください。
◆お2人の連絡先が異なる場合はそれぞれのお名前・連絡先のご記入をお願いします。

✉ info@docomama.com
- ご応募後、ドコママ編集部より確認のご連絡を入れさせて頂きます。
- ご不明な点やモデル募集に関してのお問合せなど、ご遠慮なくドコママまでメールをお送りください。

Chocolate オーナー「宮岡 宗平」と仲間たちで精一杯、貴方らしい美しさをお手伝いさせていただきます♥

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♪

担当美容師/宮岡 宗平

カラーやカットなど事前にご希望をお聞きしますのでご安心ください。また、お子様や男性の場合はご対応できないメニューもございます。予めご了承ください。

素敵に変身したママを撮影してくれるカメラマンはstudio switch.の一楽さん(ichigakuさん)

faceメイクはてくるん講師でもお馴染みのメイクアップセラピスト本田 純子さん

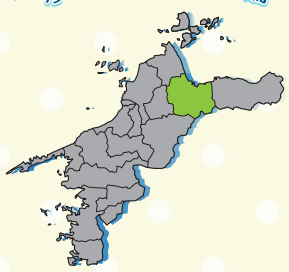
小さなお子様と楽しめる愛媛のスポット紹介♪

おでかけ doco co.co

西日本最高峰の「石鎚山」と瀬戸内海に囲まれた西条市は、豊かな自然環境と、由緒ある寺や名湯といった魅力的な観光資源に恵まれたまちです。なかでも市内各所で湧き出す良質な自噴水「うちぬき」は、つとに有名で西条市が水の都と呼ばれる由縁となっています。
このコーナーでは小さなお子様連れで楽しめる施設と、名産品や特産品を買うのに便利なスポットを紹介しています。

今度のお出掛けドコがいいかな♪その時はココ！
取材協力 / 資料提供：西条市産業経済部観光振興課

水の都西条市編



西条で子どもと遊ぶお出掛け3選

西条市、私が好きな魅力はここ

≪ 西条市 産業経済部 観光振興課 三村さん ≫

西条市は「水の循環が感じられるアウトドアのまち」を目指しており、今回紹介した施設以外でも、石鎚山系の登山やキャンプ、サイクリング、海や川でのカヤックや SUP など、海抜 0mから石鎚山頂 1,982mまでの広大なフィールドを使ったアウトドアアクティビティを楽しむことができます。ご家族みんなで、ぜひ西条に来て体験してみてください。

◂西条市役所他で自由に持ち帰りができる観光冊子この３つおすすめだよ♪
「たび西条」「週末 西条トリップ」「満喫 石鎚とりっぷ」

鉄道歴史パークinSAIJO

JR西条駅すぐ横。鉄道好きにはもちろん！
乗り物好きのキッズたち興奮の人気スポット♪

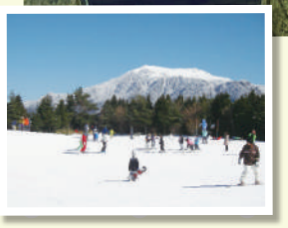
人気の高い「初代 0 系新幹線」や「C57 形蒸気機関車」など本物の鉄道車両 6 両を展示。全て間近で見て、触れて、体験ができる施設。生で見る運転席の迫力に大人も思わず興奮してしまう。パーク内には「四国鉄道文化館（北館・南館）」「十河信二記念館」「西条市観光交流センター」の 4 施設が。南館にある鉄道ジオラマのショータイムは子ども達が食い入るように見るほどに拘った造り。車両以外の数ある展示品も一見の価値あり。また、小さなお子様も参加できる毎月開催のイベントは要チェック！併設の「西条市観光交流センター」では西条市内の特産品やお土産、鉄道グッズの購入の他「うちぬき」の試飲もできる。

鉄道歴史パーク inSAIJO
西条市大町 798-1 TEL:0897-47-3855
毎水曜日休館
（水曜日が祝祭日の場合は翌日休館）

西条市観光交流センター
TEL:0897-56-2605
年中無休

石鎚登山ロープウェイ

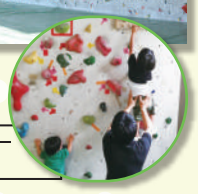
小さな子供が安心して雪遊び・ソリ遊びができるキッズ専用スペースのある石鎚スキー場！



日本百名山にも名を連ねる霊峰石鎚山にある石鎚スキー場。毎年 12 月下旬から 3 月上旬にかけてオープンされている。スキー場までは石鎚登山ロープウェイ下谷駅から成就駅までロープウェイを利用。ピクニック園地にはキッズ専用の「雪遊び・ソリ遊び場」が完備されているので小さなお子さんも安心して雪遊びが楽しめる。防寒対策と長靴や防水性の手袋は必需品。意外に購入しにくい小さなお子様用の手袋は成就駅で販売している。早い時間帯だと霧氷を見れるかも。

西条市西之川下谷甲 81
TEL:0897-59-0331

石鎚クライミングパークSAIJO/西条西部公園



登るって楽しいね♪小さなお子様も安全にボルダリングが楽しめる
国内有数のスポーツクライミング施設

昨年の東京オリンピックで益々注目度が高まったスポーツクライミング。石鎚クライミングパーク SAIJO は国内有数のクライミング競技場として世界トップレベルの選手も利用。大会の予定がない時なら誰でも予約なしで安価に利用できる。アイソレーションルームにあるボルダリングの壁は小さな子供でも楽しめるのでチャレンジを（ 小学生以下要保護者同伴・上履き持参 ）。パーク中央の芝生広場は遊んだりお弁当を食べたりと飲食も自由。また、敷地は西条西部公園内にあるので遊歩道から西条西部児童館へもすぐ。子供とのんびりと一日を過ごせるお出掛けスポット。

西条市氷見608 西条西部公園内西条市スポーツコミュニティセンター
TEL:0897-57-9383 毎月曜休館（祝日の場合は翌日休館）

西条西部児童館／
西条市氷見西新開 59
TEL:0897-57-6061

西条市 co.coスポット

ドコママのホームページでも紹介してるよ♪
ホームページは右のQRコードから

気軽に小さなお子様づれでお食事・お買い物スポット!!

西条市観光交流センター

西条市観光交流センターは、西条市内の特産品やお土産、鉄道グッズを販売するコーナーの他、観光案内所や各種パンフレット、観光用レンタサイクルもある便利な施設。

TEL:0897-56-2605 年中無休

周ちゃん広場/周ちゃんまるごとカフェ

四国最大級の農産物直売所。安全・安心はもちろん新鮮で美味しいものを低価格で購入できる。隣にある「周ちゃんまるごとカフェ」の旬の果物を使ったジュースやパフェは人気のメニュー。

「広場」TEL:0898-68-7155「カフェ」TEL:0898-76-2022

OASIS MARKET(おあしす市場)

地元農家でとれた新鮮な野菜や果物、手作りのお菓子や工芸品など盛り沢山の品物が並ぶ、ふれあい市場の「OASIS MARKET」。一般道だけでなく、松山自動車道石鎚SAからも利用できる。

TEL:0898-72-3011 年中無休

いとまち

西条市の魅力が詰まったまちづくり"いとまち"には、地元農産物や鮮魚を販売するマルシェのほか、家族で楽しめるイタリアレストラン、輸入食品マーケットなどが揃っている。

TEL:0897-66-8620 定休日:毎週火曜日

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！

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
『こどものタイプに合わせた関わり方』

VOL.8

前回、3つの「見て・聞いて・触って」のタイプがあり、それぞれで口癖にも特徴があることをお話しました。今回は実際にタイプごとで、どの様に関わると良い関係性を築けるかについてお話していきます。

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

まず、前回のおさらいとして、3つの認知タイプをチェックしてみましょう。お子様がどのタイプに近いのか、なんとなくで良いので把握してみてください。なお、厳密な検査方法が無いので、普段の言動から「このタイプかな？」という感覚で大丈夫です。

「視覚タイプは目線を合わせる」

視覚タイプのお子様は、とにかく見る事、見てもらう事が大事です。お母さん、お父さんが見てくれていないと承認された気がしません。例えば、スマホを触りながら話だけ聞く、というのは視覚タイプにはご法度です。しっかり目を見て、できれば目線の高さも合わせてあげると良いでしょう。

「聴覚タイプにはオウム返し」

話を聞くのもするのも好きな聴覚タイプには、しっかり聞いているよ、とわかりやすくリアクションしてあげることが大切です。一番簡単な方法はオウム返しです。相手の言葉をそのまま返してあげるテクニックですが、聴覚タイプには効果バツグンです。「○○くんと遊んだの」には「○○くんと遊んだんだね」といった具合です。

「触覚タイプには力いっぱいのハグ」

触覚タイプは肌の触れ合いを一番求めています。手を繋いだり抱っこをしたり、全力の愛でハグをしてあげるのが最高です。ただし、触り心地にも敏感なので、お父さんは髭の剃り忘れにご注意ください（笑）

この3タイプはあくまで傾向なので、どれかひとつに限られるわけではありません。お子様の様子をよく観察して、どういった関わりで笑顔が増えるか、試してみてください。

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

わくわく広場・座談会のお知らせ

今春より開催予定で進めていました座談会は、もう少しコロナの感染状況を見極めた上で実施したいと思います。詳細についてのお知らせは暫くお待ちいただきますようお願い申し上げます。

戌の日には安産祈願を

児守神社（伊豫豆比古命神社【椿神社】）の腹帯式

多産でお産が軽いと言われている犬は安産の守り神として親しまれてきました。また、よく吠えて家を守るため邪気を祓う意味があると言われています。その犬にあやかり、安定期に入った妊娠五か月目頃の戌の日に、安産祈願をして腹帯を巻く帯祝いが、行われてきました。神様にお子様のご無事の誕生を願い、家族みんなでお祝いをしましょう。

ご祈願のお問い合わせは

伊豫豆比古命神社
【椿神社】
愛媛県松山市居相二丁目二-一
☎ 089-956-0321

▲公式Instagram　▲ホームページ

― 令和４年　戌の日一覧 ―

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)
7 月	8日(金)・20日(水)
8 月	1日(月)・13日(土)・25日(木)
9 月	6日(火)・18日(日)・30日(金)
10 月	12日(水)・24日(月)
11 月	5日(土)・17日(木)・29日(火)
12 月	11日(日)・23日(金)

●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
※安産祈願のお祓いに関する詳しい対応についてはHPでご確認ください。

TSU・NA・GUぷろじぇくと

住まう

Let's start building a wonderful house

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までメールで受付中!!

家づくりを考えている読者ママさんと一緒にアーキテクト工房Pureの代表取締役高岡文紀さんにお話を聞きに行きました。

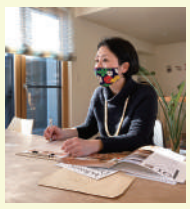
今回は農地を手に入れて家を建てる場合の相談から始まった家づくりアドバイスでした。その時の感想をご紹介します。

ドコママ読者と家づくり無料アドバイスに行って来ました♪

アーキテクト工房Pure/ model House

事務所と繋がっているモデルルームは、入った途端にまるで森の中にいるような気持ちのよさにびっくり。それもそのはず、無垢材の床・塗り壁・紙クロスに使う塗料も自然のものと、家全体が自然素材で出来ている、人にやさしい家だからでした。アーキテクト工房Pureさんで家を建てられた方には、アレルギーが出なくなった、喘息の発作が起きなくなったという声もあるようです。家の環境って、大切なんですね。

あと、冬の寒ーい季節に怖いのがヒートショック現象。それが原因で亡くなる方が愛媛は全国でも上位だそうです。我が家もリビングから一歩出たとたんに寒さに震える事があります。アーキテクト工房Pureさんの家は高断熱・高気密計画換気に徹底したこだわりで建てているので、季節を問わず家中の室温がムラなくほぼ同じ温度で過ごせるそうです。その性能の高さを高岡さんが自宅で撮った写真で見る事ができました。その中には冬場に短パンTシャツで過ごされている様子や、朝に暖房器具を付けていない状態でも寝る前とほぼ変わっていない室温などがありました。中でも一番気になったのは、設計の段階からきちんと考えて建てた高断熱・高気密の家だと、ほんの少しのランニングコストで夏は涼しく、冬は暖かくできるそうです。だから光熱費がとても安い♪家を検討する時には購入の費用ばかりが気になりますが、住み始めてから掛かる費用も考えないと、その家が高いのか安いのか分からないと思いました。家計を預かる私としては、耳寄りな情報です!



農地から宅地にする時の手順やその時に気を付けるポイント、更に家づくりの相談まで短い時間に色んな事を質問してしまいました。一度に尋ねすぎて正直理解しきれていない事もあるのですが、どんな質問にも気さくに答えて下さり大変勉強になりました。自然環境にもお財布にも優しいアーキテクト工房Pureさんのモデルハウスは宿泊体験もできるそうです。ぜひ体感して実感出来ればと思っています。

★★★★★
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

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♪

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

ドコママが子育て中のママたちにお悩み事の独自アンケートをした中に、様々な子どもの発育についての不安や心配事がありました。そこで皆さんのお悩みを少しでも解消するため、探偵団の団長にアドバイスをお願いしました。

「子育ての様々な悩みについて」総論

探偵団／団長　谷田　敏紀

ご存じの通り、子育てには段階があります。初めての子育ては慣れないことの連続で、泣くしかできない赤ちゃんに対して、泣いている理由がわからずに右往左往します。でも、そのうち少しずつわかり始めて対応が上手になります。

その次は育児書の通常発育のデータを見て、その通りになっていないと心配になったりします。

「まだ、立たない」「まだ、しゃべらない」「まだ、乳離れしない」「食べが悪い」「基準より小さい」などなど、心配は尽きません。

ところが、どの育児書や専門家も共通して、必ず付け加えていることがあります。

「発達は、ひとりひとりが違います」と。

要するに、子育ては同じようにならないし同じでなくて良いのです。残念な事に私たち大人は「平均的に」とか「皆と同じように」という基準で教育されたせいで、子育ても何となく「平均」とか「基準値」を意識してしまい、それから外れていると不安になってしまいます。

最も大切なことは、親子が機嫌よく暮らせているか?という一点です。ですから気を付けることは体調の変化で、子どもの様子に気を配りながら普段と変わりがないか暖かく見守る事です。

親は自分のことを棚に上げて、大きな期待を寄せて子どもを育てます。でも、ひとたび病気にでもなれば「何も望まないので、元気にしてやってください」と神頼みするのが親心です。

お悩み事のあるママたちへ、

ドコママHPに居る「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)

私たち探偵団メンバーがそれぞれの専門知識を活かして皆様の相談事にアドバイスいたします。

- 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、介護支援専門員
- 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
- 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
- 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

キミナル NEW店

ニューテン

スイーツ・バウムクーヘン｜ペンタファクトリー

PENTA FACTORY

Instagram

こだわりを“ぎゅっ”と詰め込んでしっとり、もっちりと焼き上げた安心のグルテンフリーバウムクーヘン

PENTA FACTORY は西条市丹原にあるバウムクーヘン専門店。西条産の生米粉を使用して作られた 100%グルテンフリーの商品は、しっとり・もっちりとした食感が楽しめると評判です。店舗がある広い敷地にはツリーハウスやブランコ、アスレチック遊具の他、ヤギやブタさんなどを身近に見れるミニ動物園もあり子ども達が自由に遊べます。お出掛けスポットとしても魅力的なお店です。

愛媛県西条市丹原町長野 2234
☎/0898-68-3123　営/11:00 ～ 17:00　休/毎週火曜日
※読者プレゼントあります。そちらも要チェック♪

整体院｜マタニティせいたいミルク

マタニティ整体ミルク

Instagram

妊娠・出産・育児などあらゆる女性の体の悩みの改善と美容が同時に受ける整体院♥

ここは、柔道整復師の国家資格を持ったスタッフが産婦人科とも連携しながら、あらゆる体の悩みに寄り添って施術をしてくれます。更にバザルトストーンという火山岩の一種、玄武岩を使ったホットストーントリートメントを受ける事ができます。このトリートメントは遠赤外線が肌の深部に働きかけ、お肌の血行促進、ターンオーバー促進、たるみ、しわ、美白、フェイスライン、毛穴引き締め、ニキビ肌改善、乾燥肌対策に効果があります。託児もあるので、日頃自分の時間を取れないママがリラックスして綺麗になって頂ける整体院です。

松山市湊町 5 丁目 3 番地 14 松山地所ビル 1F
☎/ 090-9458-9596
営業 / 月・水・木・土曜日 9:00～18:00/ 火曜日 13:00～19:00
休 / 火曜日　午前 / 金曜日 / 日祝日

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

---

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。

これからもずっと仲良し姉妹でいてね♡

北川 なみ ちゃん　H30年6月29日生まれ
北川 かの ちゃん　R3年8月17日生まれ

お誕生日おめでとう♪あなた達の笑顔が大好きです♡

木村 倖花 ちゃん　H27年11月5日生まれ
木村 結月 ちゃん　H20年11月12日生まれ
木村 雪兎 くん　H17年1月18日生まれ

Happy New Year!
今年も楽しい思い出たくさん作ろうね♪

杉村 亜樹 ちゃん　H27年2月28日生まれ
杉村 芽依 ちゃん　H30年7月11日生まれ

寒さに負けず、たくさん遊ぼうね!

田中 依茉 ちゃん　R元年8月22日生まれ

◎次回の発刊は令和4年2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089-909-9855●https://www.docomama.com

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

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。

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。

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

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4年1/20～2/19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4年2/1～2/28まで

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「駄菓子屋堂」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4年1/20～2/19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4年1/20～2/19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4年1/20～2/19まで

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4年1/20～2/19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！

マスコットキャラクター かまうどちゃん

宅配釜めし 釜しょう 松山南店

対象期間:令和4年1/20～2/19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4年1/20～2/19まで

COLOR CUBE　パーソナルカラー／骨格／顔タイプ診断サロン

＼ドコママ限定！『ペア割』／

2名さま以上で一緒にご来店の方 **全てのコース対象！**

全員に10%OFF!

〈ご利用条件〉
- お申し込み時にドコママペア割希望とお伝えください。
- 他割引との併用はできません

☆ 詳しいメニューは【カラーキューブ　愛媛】で検索

対象期間:令和4年1/20～2/19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4年1/20～2/19まで

読者プレゼント

申し込み締め切り7/R4年2月15日（火）まで

1名様

ドコママ 2 月号のキニナル NEW 店コーナーでも紹介している PENTA FACTORY さんより、西条産の生米粉を使用して作られた 100%グルテンフリーバウムクーヘン、イチゴソフトとレモンハードをセットにして 1 名様にプレゼント。商品は店舗にてドコママの当選ハガキとの交換になります。

A バウムクーヘン イチゴソフト&レモンハード

instagramは上のQRコードから▲

提供/ PENTA FACTORY
Tel : 0898-68-3123

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。”

B 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

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。

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～バレンタインカード～

写真・メッセージにプラスして、紙刺繍入りの愛情たっぷりバレンタインカードを作ろう

- 日時・詳細はてくるんHPをご覧ください
- 対　象：大人の方ならどなたでも
- 予　約：要予約
- 料　金：材料費150円

※幼稚園～中学生対象の「みんなのスマイルタイム～バレンタインカード～」もあります。てくるん HP をご覧ください。

一時預かりのご利用案内

てくるん内「キッズタウン　すまいる保育園」で一時預かりを行っています。

日曜・祝日（最大3時間まで）
10:00～20:00

対象：6カ月～就学前
予約：要予約（利用希望日の前日17時まで）
料金：最初の1時間まで400円、以降30分までごと200円
お問い合わせ：キッズタウン　すまいる保育園 089-904-7007

●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　まちコミュニティスポット てくるん
☎ 089・904・5728　10:00～20:00

こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol.113 ステラおばさんのクッキー松山JR店

JR松山駅にあるステラおばさんのクッキー。以前こちらのカフェでクッキーセットを注文したらウエイトレスさんが20種類ぐらいのクッキーをどっさりカゴに入れてお席で選ばせてくれたのがとても楽しかったです♥ 子ども達もクッキー選びにワクワクするだろうなあと思い、久々に行ってみました。

松山市南江戸1-14 無休 ☎089-945-5228

ハッピークッキーセット ¥627　ドリンク＋クッキー5まい選べる♥

お店はアメリカンカントリー調の内装でほんわかくつろぎます。ドリンクのみ注文でも2枚クッキーを選ばせてくれます♥ テイクアウトは全種類100g（クッキー6、7枚）あたり486円です。是非行ってみて下さいね♥

イラストレーター しちかた みお