

2023 February vol.189

お得なドコママ TSU・NA・GUクーポン

ママさん素敵に变身物語VOL112 あいママとグラマ『まみ』さんの素敵に变身物語!

新たな先駆け 新型プリウス 愛媛トヨペットから登場!

読者プレゼントあり

ホームページ Check

ドコモ二会員募集中!

携帯やスマホでQRコードを読み取っていただく、docomama@mri.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カ所て配布

ドコママ関連イベント情報 参加無料

2023年3月 申し込み受付期間 2023年2月15日(水)~

※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。

早くともなげなく動く子に	親子ふれあい遊び	親子にっこり音楽の日	親子で音リズム
早産や低体重から生まれた子に、その後の成長をサポートする。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5年3月6日(月) 10:30~12:00 講師 中越 千恵氏 ● 子育て支援センター代表 ● 子育て支援センター講師 定員 7名 (先着順) 服装 動きやすい服装 託児 500円/1名(先着8名)	子どもが持つ生まれた遊びの能力を親子で引き出すふれあい遊び★ 日時 令和5年3月6日(月) ①12:45~13:30 ②13:45~14:30 講師 みやざき みさ氏 ● 子育て支援センター講師 ● 子育て支援センター講師 定員 各回親子5組 (先着順) 服装 動きやすい服装 対象 生後3ヵ月~3歳とその保護者	幼児のママが音楽の楽しさを伝える。音楽の楽しさを伝える。音楽の楽しさを伝える。 日時 令和5年3月13日(月) ①10:30~11:10 ②11:20~12:00 講師 大野 夏織氏 ● グアテリン音楽、音楽講師 定員 各回親子6組 (先着順) 対象 0歳~未就学児とその保護者	楽しみながら子どもの集中力、判断力も伸ばす音読音楽あそび。 日時 令和5年3月13日(月) ①12:45~13:15 ②13:30~14:00 講師 前田 純子氏 ● まだまだアノリミックス教室主宰 ● 日本こども教育センター リトミック認定講師 定員 各回親子5組 (先着順) 対象 生後3ヵ月~未就学児とその保護者

3月20日以降の「てくるんイベント」については、てくるんのホームページでご確認をお願い致します。

お申込み・お問い合わせ ☎089-904-5728

松山市まちなか子育て・市民交流センター 【開館時間】10:00~20:00

「てくるん」 [E-mail] tekurun@gem.e-catv.ne.jp

松山市大街道1丁目5番地10 松山第二佐々木ビル1階 [HP] https://www.tekurun-matsuyama.com

HARI HARI 3周年記念企画

驚異のリピーター率95% 実質のリピート率95%

たった1回で1000名以上の施主を感謝を込めて「半額以下」特別価格でご提供!

「ただ、純粋に。とことん美しく。」

【先着10名様】ドコママ限定「美容ハリ&小顔矯正コース」

ご予約 ¥12,900/60分 特典 ¥5,500/120分

※ご希望の方は、公式LINEより「ドコママ特典希望」とお伝えください

お申し込み ☎070-2820-0728 (平日9:00~21:00)

詳しくは、(ハリハリ) 小顔 検索

〒791-2112 愛媛県伊予郡松前町重光 202-1 アパートメントハウス Sumai-A 駐車場2台あり

docomama

こども写真館

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。 ※写真の掲載は必ずしも掲載できず、掲載された写真も必ずしも掲載できず、掲載された写真も必ずしも掲載できず。

大好きなみきゃんと一緒に★

ながた あい H31年4月22日生まれ
永田 愛衣 H31年4月22日生まれ
ながた あい H31年4月22日生まれ
永田 志織 H31年4月22日生まれ

一緒に遊ぶお友達を募集しています

村上市 村上市 村上市 村上市

お得意の音プリッジ! お気に入りの音プリッジ!

お気に入りの音プリッジ!

お気に入りの音プリッジ!

あなたの空いている時間を使ってお仕事出来ます!!

ドコママ セールスレディ

ocomama SALES LADY

募集

幼稚園・保育園へドコママの広告を案内していただくお仕事です。

サンサンファミリー株式会社 ドコママ事業部 mail: info@docomama.com ☎089-909-9855 (平日 9:00~18:00)

※応募資格: 20歳以上30歳未満、日本国籍、愛媛県在住、高卒以上、日本語が話せること。応募後、面接を希望する方へお送りください。又はお電話にてお問い合わせください。

こどもとあるこ

おさんぽルポ

vol.125 moelleux

よく手土産で頂くふわふわのワッフル。実はお店の名前をちゃんと読んでいない。今更に分りました。4エルはフランス語で「ふんわり やわらかい」という意味。その名の通り、13種類のワッフルを、和ニ盛糖を使用したふわふわワッフルで「はさんだ」美味しいワッフルのお店です。

人気NO.2 ガナッシュ

人気NO.1 チョコバナナ

人気NO.3 チョコバナナ

人気NO.4 チョコバナナ

人気NO.5 チョコバナナ

人気NO.6 チョコバナナ

人気NO.7 チョコバナナ

人気NO.8 チョコバナナ

人気NO.9 チョコバナナ

人気NO.10 チョコバナナ



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
で子どもの成長を育てます!

わくわく広場
児童発達支援 放課後等デイサービス

松山市山越 5-5-20 ☎ 089-910-4858
はなみずきにて2022年4月新しくオープンしました。
松山市古川南 1-13-2 ☎ 080-3167-5725
お問い合わせは、お電話・LINE でお気軽に

わくわく広場だより

『原始反射つてなに?』

VOL.20

みなさんは、「原始反射」というものを知っていますか?

「原始反射」とは、胎児期から新生児期に見られる現象で、赤ちゃんが何らかの刺激を身体に受けることで無意識に反応する、本能的な体の動きのことです。

原始反射には多くの種類があり、赤ちゃんの頭を支えながら体を保持し上げたあと、急に持ち上げていた頭を下げるのと、口と腕を開く「モロー反射」などは、知っている人も多いかもしれません。今回は原始反射の一つ「恐怖性麻痺反射」から進めていこうとおもいます。

「子どもの苦手に寄り添う」

子どもが、異常に大きな音に怖がったり、新しい場所や活動を嫌がったりすることはありませうか? 普通に考えれば、怖がりなかな? 内気な性格なのかな? と思います。しかし、子どもの出す「苦手」のサインには理由があることもあります。

先ほど言いました「恐怖性麻痺反射」は、外界のストレスから自分の身を守るうとして、身体を固める反射です。受胎後五週目くらいから現れ、自然と消えていくのですが、何らかの理由で反射が強く残存してしまうことがあります。その場合は、本人にとつての生きづらさに繋がります。そんな時に「なんで他の子はできるのに・…」と考えるのではなく、これはこの子の特性なんだと寄り添うことができるようになること、見え方も変わってくるかもしれません。

「特性のある子どもへの関わり方」

原始反射は赤ちゃんの成長とともに、必要がなくなったものから消えていきます。その原始反射の統合が上手くいかずに残ってしまう子どもには、比較的パニックを起こしやすいかたたり、表現がうまくできないために癇癪を起したりします。周りの人にサインを出したりします。

そのため何に反応を示しているのか? その反応してしまうものや事柄に対して事前になくしていくような対処を親御さんが行えると子どもはのびのびと育つことができます。

例えば人前に立つのが苦手、緊張しやすい、恥をかきやすい状況が苦手。このような特性を持つ子どもには、予定を前もって知らせることも、失敗するよう状況に置かないことが重要です。決して恐れさせてあげること、優しく声をかけてあげることが大切です。また、環境面でもできることは窓や扉を施錠しないこと、席を後ろや端にすることなども効果的です。他にも、日常の遊びの中で反射に効果的な物があります。それは、「かくれんぼ」や「だるまさんがころんだ」のような固まると動作が入った遊びです。本人は普通遊んでいるつもりでも、その遊びが原始反射の統合に繋がっています。

子どもが楽しんで思える環境の中で、苦手をなくしていくことができたならストレスも減っていきます。最近テレビ番組で、運動音痴芸人さんが運動をしてもうまく、そのしぐさが面白おかしく揶揄されていますが、これも原始反射が統合されていないために出ている体の反応です。しっかりと、原始反射が統合されるような遊びをすることで、運動音痴でなくなつてきます。

そのために、お子さんが求める遊びや成長につながるようなことが健やかで成長につながります。そうやって、お子さまを楽しく遊ばせることができる、そうした環境を作つてあげられると良いですよ。



放課後等デイサービス 愛の心でつくる笑顔の未来
友田 義大
歴20年の経験と実績を持って
地元松山の健康と笑顔に貢献
するプロフェッショナル

子どもと一緒に作る 簡単アイディアレシピ

石井けいこ こまめハウス・代表 (調理師・食育アドバイザー・幼児食インストラクター)

余ったおもちゃを使ったおこわ風炊き込みご飯



新年用に買ったお餅もあと少し残っているけど何時も同じ食べ方はみんな飽きてきたし……そんな時、小さなお子さんも安心して食べられるお餅の食べ方ってないかな? と考えた事ってありませんか。

今回はそんな余ったおもちゃを使って作れる簡単おこわ風炊き込みご飯をご紹介します。
モチ米がご家庭になくても簡単に「おこわ風炊き込みご飯」を作ることが出来るのでオススメです!!



材料	●お米 2合	●にんじん 1/2	●白だし 大 3
	●お餅 1個	●ごぼう 1/2	●しょうゆ 大 1/2
	●鶏肉 100g	●ぶなしめじ 1/2	●水 適量
		●松山あげ (油揚げ) 1/2枚	

作り方

- ご家庭の食品ロスも、簡単一工夫で解決してみよう!!
- 1 にんじんは細切り、ごぼうはさがきに生で2分ほどさらしておく。
鶏肉は食べやすい大きさにカット。ぶなしめじは根本 (石づき) を切り落としほくしておく。お餅は適当にカット。
 - 2 洗ったお米と規定量のお水を入れた後、お餅・具材・調味料を入れてスイッチON! 松山あげを使用する際は食べやすい大きさにほくして炊飯器に入れる。
 - 3 炊き上がった全体を混ぜて出来上がり。
しっかり混ぜ込むことで全体のモチモチになります。

POINTコラム

今回は、我が家のお餅を消費する定番メニューをご紹介します。
お餅は適当にカットしておくことで炊き上がった後、混ぜやすくなりますがめんどくさい場合はそのまま入れても大丈夫ですよ。炊き上がるとお餅もトロトロになっているので簡単に混ぜ込むことができます。
冷めた炊き込みご飯をおにぎりにしても美味しいです。
私はにんじんの細切りがめんどくさいので毎回「にんじんりしり」を活用しています。
子どもたちも大好きな炊き込みご飯、具材を変えても美味しいいただけるので是非、作ってみて下さいね。



ママにおすすめの健(検)診

●がん検診

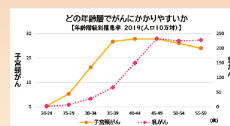
女性ならではのがん、子宮頸がんや乳がん。
子宮頸がんは、20歳代からかかる人が急増しはじめ、ピークは30～40歳代。
乳がんは30歳代からかかる人が増え始め、ピークは40歳代後半。どちらももちろん出産や子育ての時期と重なります。

●がんは、誰でもなる可能性があります

今や、2人に1人ががんにかかる時代です。
女性がかかるがんでは、乳がんが第1位、子宮頸がんが第5位です。

●がんは、発見の早さが生存率に直結します

がんは早期 (I期) に発見・治療できれば、5年後の生存率は90%以上ですが、進行期 (IV期) になると、大幅に低くなります。
つまり、発見が遅れると死亡のリスクが高くなるということです。
がん検診の受診率は、先進国では60～80%に対し、日本は40%台と極めて低いのが実情です。



5年後の生存率

	早期 (I期)	進行 (IV期)
子宮頸がん	95.6%	26.0%
乳がん	99.8%	38.7%

出典: 国立がん研究センター「がん検診受診率」(2017・2018)

定期的ながん検診を受けることが、がんの早期発見・治療につながります

忙しさもあり、ついつい自分のことは後回しにしがちな世代です。もし、ママががんになったら、ママ自身はもちろん、家族はどう感じるでしょうか。この機会に、ぜひがん検診をお受けください。

●松山市のがん検診のご案内

対象: 松山市に住民票があり、自覚症状のない方で、職場等で検診を受ける機会のない方

※自覚症状がある方、現在病院で経過観察中の方は、保険診療で医療機関を受診してください。

検査内容			自己負担金 ※2		受診間隔
種 類	対象年齢 (23歳時点)	検 査 内 容	地区会場	医療機関	
子宮頸がん※1	20歳以上	頸部検査(視診・細胞診・内診)	800円	1,300円	2年度に1回
乳がん※1	40歳以上	マンモグラフィ検査	1,200円	2,000円	2年度に1回 (乳がん検診 ※1年度に1回)
肺がん		胸部X線検査	800円	900円	1年度に1回
大腸がん		便潜血反応検査(2日法)	500円	600円	1年度に1回

※1 子宮頸がん、乳がんを医療機関で受診される場合は、専用の受診票が必要です。
予約時に下記のお問い合わせ先または二次コードで専用フォームをダウンロードしてご請求ください。
※2 自己負担金は免除制度があります。詳しくはホームページをご確認ください。

予約方法

地域会場 で受診 ☞ 検診日の3週間前までに、健診予約ダイヤル ☎0120-489-355
またはWEBから予約
医療機関 で受診 ☞ ご希望の医療機関へ直接申込

●その他の健康診査: 18歳からの健診

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

※自己負担金は免除制度があります。詳しくはホームページをご確認ください。

お問い合わせ先 || 松山市保健所 健康づくり推進課 健診担当
TEL (089) 911-1819 FAX (089) 925-0230



がん検診レジャーマ



◎ 次回の発行は令和5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 EARTH E 電話089-606-0909 ● https://www.docomama.com

大粒で濃厚な旬のいちごを農家直送でお届けします

(みまさか)
厳選!! 美作苺ギフト

1パック(12粒~18粒)

特別価格 1,980円 (税込)

通常送料1,200円(税込)

2パックお買い上げで
送料無料

有限会社美作農園 〒701-2605 岡山県美作市奥585-1

大切な方への
贈り物にもピッタリ!!



美作みまさか農園が贈る苺はヘタの際まで真っ赤に完熟した朝採りいちごです。日中は日差しが温かく、朝夕はピリッと冷える苺に最適な場所育てたいちごの果実は大きく、濃厚な味わいの風味が特徴です。ビタミンCなどの栄養素もたくさん入ったこだわりの苺です。

岡山直送



お申込み
締め切り日
本日より
1週間

大粒で濃厚な本物のいちご

岡山の美作苺
(みまさか)

●お申し込みはお電話で ●受付時間10:00~16:00(平日)
専用ダイヤル ☎050-1866-8181

●商品お届けまで約7日(※生育状況によって前後します) ●お支払は銀行振込・代金引換(手数料はお客様負担) ●食品につきお客様都合による返品は受けできません。ご了承ください ●お預かりした個人情報情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。



▲喜助の湯 QR



▲KIT/PLAY QR

★伊予の湯治場喜助の湯の当選番号・賞品の確認は左のQRコードから★

年賀状をもってキスケへ行く! キスケではKIT/PLAYと伊予の湯治場喜助の湯にて年賀状キャンペーンを開催中。

年賀状をもってキスケへ行く! キスケではKIT/PLAYと伊予の湯治場喜助の湯にて年賀状キャンペーンを開催中。

event
GO☆
年賀状をもってキスケへ行く!

docomama park

- event イベント情報
- campaign キャンペーン情報
- members 会員募集
- participants 参加募集

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

財団・二社愛媛県産助産師会
主催/公財えひめ女性
主 催/公財えひめ女性

読者プレゼント

申し込み締め切り/2025年2月15日(水)まで



プレゼントはお贈り品のみです。
(サイズ約5~6cm程度)



愛媛県最大級の広さで5種類の岩盤浴を揃え、リラクゼーション施設として過ごせる癒しの空間「岩盤浴 喜助の湯(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



ボトルの中でカラーストーンがキラキラと輝くキュートなオイル。肌、髪、ボディに潤いと栄養を与え、乾燥を防ぎます。色/ハニーベリ-内容量 7ml "店舗で当選ハガキとの交換になります。"

A handmade
#ちよくま お贈り品

Instagramは上のQRコードから
問合せはInstagramのDMまで

B 入浴+岩盤浴
無料チケット

ホームページは上のQRコードから
提供/喜助の湯(じょう)
Tel: 089-998-3300

C SHAREYDVA
ジェルソープ/ボディオイル

ホームページは上のQRコードから
提供/ニー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いたします。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いただきます。商品をご提供先より発送して頂く場合は、ドコママ事務局より事前に当選の連絡をメール info@docomama.com 若しくはお電話にて確認させていただきます。その確認をもって当選とさせていただきます。ご連絡後一週間たってもご連絡がない場合は自動的に当選を無効とさせていただきます。予めご了承ください。

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いたします。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いただきます。商品をご提供先より発送して頂く場合は、ドコママ事務局より事前に当選の連絡をメール info@docomama.com 若しくはお電話にて確認させていただきます。その確認をもって当選とさせていただきます。ご連絡後一週間たってもご連絡がない場合は自動的に当選を無効とさせていただきます。予めご了承ください。

※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、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。

お得なドコママクーポン!!

クーポン掲載店名紹介

food
・banabee ・cafe grato
・レストラン・カフェ haco
・Cafe やぎのさんぽ
・宅配釜めし 釜じょう

amusement
・KISUKE/KIT PLAY

beauty
・natural&medical KIRA
・ニールアーティスト学院
・パーソナルカラー/骨格/顔タイプ診断サロン COLOR CUBE

health
・健康サポート めくめく

各掲載店のお
得なクーポン内
容は画面を開い
て確認してね♡

お店でクーポンを
利用する時は各
店のクーポンを
クリックしてね♡

子育てママが選ぶ
TU・NA・GU クーポン情報
docomama coupon

▲ docomama ホームページからは
TSU・NA・GU クーポン画面をクリック

右のQRコード
から直接クー
ポンページが
開きます▶

