

docomama plus 2

ドコママプラス

2023 February vol.189

お得なドコママ
TSU・NA・GUクーポン

ママさん素敵に変身物語VOL12
あいママとグランマ『まみ』さんの
素敵に変身物語！

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

ホームページをCheck

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。

撮影／フォトグラファー 小室恒子

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2023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。

2023年3月開催講座

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!と言わなくても動ける子に

新年度からの身支度大丈夫かな？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5年3月6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)

親子ふれあい遊び

子どもが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★

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 みき氏
●輝きベビーメソッドトレーナー
●息育指導士
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

親子にっこり音楽の日

幼児のママヴァイオリニストによる生演奏で、季節の歌などを親子で気軽に楽しむ音楽会

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
●ヴァイオリン奏者、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

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5年3月13日（月）①12:45～13:15 ②13:30～14:00
講師 前田 純子氏
●まえだピアノ・リトミック教室主宰
●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
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

HARI HARI
<完全個室>美容ハリ×小顔矯正サロン
見てみてね！ インスタ1.5万人

「ただ、純粋に。とことん美しく。」

【HARI HARI 3周年記念企画】
驚異のリピート率96%
たった1回で-1cm小顔美肌になる施術を
感謝を込めて『半額以下+施術時間2倍』でご招待！
さらに 首肩コリ治療 美容針50本＆電気 無料プレゼント!

【先着10名様】ドコママ限定「美容ハリ＆小顔矯正コース」
ご予約特典 ~~¥12,900/60分~~ → ¥5,500/120分
ご予約はLINEから
※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↑

←実際の施術ルームです

HPはこちら
☎070-2820-0728（平日9:00～21:00）
詳しくは、ハリハリ 小顔 検索
〒791-2112 愛媛県伊予郡砥部町重光 202-1 アパートメントハウス Sumu1-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。



大好きな
みきゃんと
一緒に★

永田 愛衣（ながた あい）ちゃん
H31年4月22日生まれ
永田 志織（ながた しおり）ちゃん
R4年2月15日生まれ



一緒に遊べる日をお兄ちゃんは楽しみにしてるよ！

村上 昊成（むらかみ こうせい）くん
R2年8月18日生まれ
村上 想士（むらかみ そうし）くん
R4年7月19日生まれ



大好きなピーチ姫
になってUSJ
行きたいなー♥

西岡 侑良（にしおか ゆら）ちゃん
H30年9月27日生まれ



お得意の首ブリッジ！
この姿勢が1番
お気に入り♬

安岡 緯吹（やすおか いぶき）くん
R4年6月21日生まれ

あなたの空いている時間を使ってお仕事出来ます!!



docomama SALES LADY（ドコママ セールスレディ）
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。

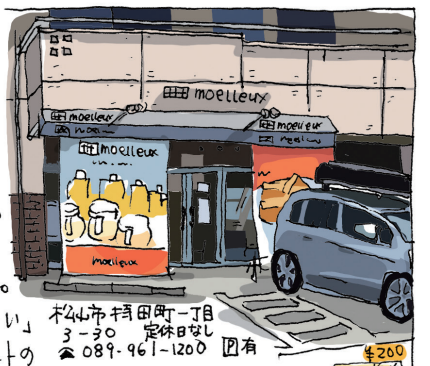
お問い合わせ サンサンファミリー株式会社 ドコママ事業部
mail : info@docomama.com ☎:089-909-9855（担当 / 久保田）

詳細は面談にてご説明させていただきます。
お気軽にメール（件名に面談希望とお書きの上、お名前、連絡先を添えてお送りください）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
ワッフル アトリエ ムエル



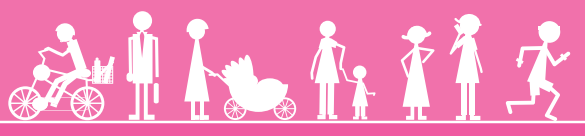
よく手土産で頂く ふわふわ の ワッフル。
実は お店の名前を ちゃんと 読めて いなくて 今回「ムエル」だと 知りました。
ムエルは フランス語で「ふんわり やわらかい」という意味。その名の通り いろんな テイストの クリームを 和三盆糖 を使用した ふんわり ワッフルで はさんだ 美味しい ワッフルの お店です。

松山市持田町一丁目 3-30 定休日なし ☎089-961-1200 国有



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

新たな先駆け 新型プリウス 愛媛トヨペットから登場！



今回の新型プリウスは、〝愛車としてのプリウス〟と呼ぶに相応しい〝ひと目惚れするデザイン〟と〝虜にさせる走り〟をキーワードにエモーショナルな魅力を追求し誕生しました。

「全てがおすすめ!!」とお伝えしたいところですが、その中でも特におすすめしたい2つのポイントをご紹介します。



松山中央店
スタッフ / 早瀬

POINT1 『スタイリッシュな外形デザイン』

1997年の初代登場から5代目となる新型プリウスは、これまでとは一味も二味も違うデザインに生まれ変わりました。その外形デザインは、まるでスポーツカーのように、爽快な走りを思わせてくれます。

さらにシンプルでありながら抑揚のあるスタイリッシュなプロモーションは、どの角度からも艶やかさと高級感を感じさせ、まさに愛車と呼びたくなるデザインです。



POINT2 『虜にさせる走行性能』

これまでのプリウスより、走行安定性や衝突安全性能などの向上につながるTNGA※ボディの剛性をより高めた事で、高速走行やコーナーカーブの切り込みなど、ドライバーの思い通りに車が反応して動く、気持ちの良い走りを実感できます。

さらに、静粛性が大幅に向上した室内は、ドライブ中に車内で会話をする際も、耳障りな音や走っているときの走行音が高級セダン並みに遮音されているので会話も弾み、お出かけがもっと楽しくなります。

※トヨタ・ニュー・グローバル・アーキテクチャー







まだまだお伝えしたいポイントがいっぱいあります♪

1月下旬までに愛媛トヨペット全店舗で新型プリウスの試乗が出来るように準備中です。

ぜひお気軽に愛媛トヨペットの店舗で新型プリウスのエモーショナルな所をご体感ください。

皆さまのご来店をお待ちしております。

地域の皆さまと共にまちを豊かに。

愛媛トヨペット

愛媛トヨペットはお子様連れでも安心してご来店いただけるよう、県内8店舗全てにキッズスペースを完備。
衛生面にも配慮した空間をご用意してお待ちしております。

▲ 店舗情報はこちら

インスタグラム やってます!
ご質問があればお気軽にメッセージからお問い合わせください♪
EHIMETOYOPET



(担当:くぼた・いさみ)

TSU・NA・GU ぷろじぇくと

チョコレート×studio switch.×Lifeup PRESENTS あいママとグランマ『まみ』さんの母娘で素敵に変身物語





今回は大人の母娘で変身物語。3歳と0歳姉妹の子育てに追われる「あいママ」は自分の着たいお洋服も我慢の日々を過ごしています。とにかく忙しい朝にサッとセット出来るヘアスタイルになりたい！可愛く若々しくなってパパを惚れさせたい❤とのご希望。そこで丸みのあるショートボブスタイルにイメチェン。柔らかく可愛らしい雰囲気に仕上げました♬グランマ「まみ」さんは髪型で冒険する勇気が…とのことだったのでヘアトップに少しボリュームを出しメイクもツヤ感のあるくすみピンクにチャレンジ。ご年齢より若々しく愛らしい雰囲気を出してみました。親子で久しぶりのスカートを楽しみ♡撮影がはじまる頃には2人共にこにこ笑顔が炸裂！とっても仲良し母娘のキラキラな瞬間を見ることが出来た素敵な変身物語となりました☺











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❤



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。



faceメイクはLifeupビューティー&キャリアのメイクアップセラピスト 本田 純子さん ▶



◀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)

chocolate
hair salon

chocolate
HOT PEPPER Beauty

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ではあいママとグランマ「まみ」さんの変身の様子が更に詳しく掲載中！
来月号もママと「　」の変身物語をお楽しみに♪

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
●材料費：100円 要予約

※幼稚園～大人の方対象の「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。

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？

3月5日(日) 要予約
①10:00～ ②11:00～
③13:00～ ④14:00～



※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。

●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

※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。

この春 Challenge

docomama 特集サイト ドコママすくすく 子どもの健全な心と身体の成長 習いごと特集

ドコママのホームページ下に表示される バナーをクリック♪







子どもの健全な心と身体の成長 ドコママすくすく 習いごと特集

習い事の特集サイトでは、スポーツ・ミュージック・スタディ 3つのカテゴリーに分けて紹介しているよ

右のQRコードから、直接特集サイトを見れます。



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
児童発達支援
放課後等デイサービス
わくわく広場
松山市山越 5-5-20 ☎089-910-4858
はなみずきに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
『原始反射ってなに？』
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持ち上げたあと、急に持ち上げていた頭を下げるとパッと腕を開く「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んか？普通に考えると、怖がりなのかな？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ろうとして、身体を固める反射です。受胎後五週目くらいから現れ、自然と消えていくものですが、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、本人にとっ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と、見え方も変わってくるかもしれませんね。

「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かったり、表現がうまくできないために癇癪を起こしたりして、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、緊張しすぎる、恥をかくような状況が苦手。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ておくことや失敗するような状況に置かないことが重要です。決して恐れていることを馬鹿にせず、優しく声をかけてあげることです。



また、環境面で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」のような固まる動作が入った遊びです。本人は普通に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。

子どもが楽しいと思える環境の中で、苦手をなくしていくことができたらストレスも減っていきます。

最近テレビ番組で、運動音痴芸人さんに運動をしてもらって、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、運動音痴でなくなってきます。

そのためにも、お子さまが求める遊びを思いっきりさせてあげることが健やかな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、そうした環境を作ってあげられると良いですよね。



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

簡単アイデアレシピ♪

子どもと一緒に作る

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と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を使って作れる簡単おこわ風たきこみご飯をご紹介♪
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よ♡



材料

- お　米　2合
- お　餅　1個
- 鶏　肉　100ｇ
- にんじん　1/2
- ごぼう　1/2
- ぶなしめじ　1/2
- 松山あげ（油揚げ）1/2枚
- 白だし　大3
- しょうゆ　大1/2
- 水　適量

作り方

ご家庭の食品ロスも、簡単一工夫で解決してみましょう!!



1. にんじんは細切り、ごぼうはささがきにして水に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（石づち）を切り落としほぐしておく。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ぐして炊飯器に入れる。
3. 炊き上がったら全体を混ぜて出来上がり♪
しっかり混ぜ込むことで全体的に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した！
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らっても大丈夫ですよ。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「にんじんしりしり器」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くいただけるので是非、作ってみて下さいね

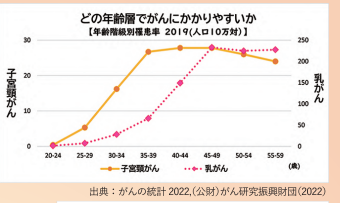




ママにおすすめの健(検)診

● 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。
どちらもちょうど出産や子育ての時期と重なります。



出典：がんの統計 2022.(公財)がん研究振興財団(2022)

● がんは、誰でもなる可能性があります

今や、２人に１人がなんらかの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「がん情報サービス・がん登録統計(2013-2014)」

定期的に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。

検診内容

種　類	対象年齢(3.31時点)	検査内容	自己負担金※2 地域会場	自己負担金※2 医療機関	受診間隔
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	（昨年度以降受診していない人）
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	（今年度受診していない人）

※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。
予約前に下記のお問い合わせ先または二次元コードで専用フォームを検索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



がん検診レンジャー

● 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 ※骨粗鬆症検診+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

◎次回の発刊は令和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 EAST Ⅱ 2F●電話089-909-9855●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

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）

岡山直送

厳選!! 美作苺（みまさか）ギフト

大切な方への贈り物にもピッタリ!!

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



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で育てたいちごの果実は大きく、濃厚ないちごの風味が特徴です。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。



有限会社美作農園 〒701-2605岡山県美作市奥585-1

●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お受けできません。ご了承ください ●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。



▲喜助の湯_QR

★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★



▲KIT/PLAY_QR

★KIT／PLAYの当選番号、賞品の確認は左のQRコードから★

期間は2023年1月10日~1月31日まで。まだ間に合うのでKIT・伊予の湯治場喜助の湯に行くときには年賀状を忘れずに！

令和5年の年賀はがきのお年玉番号で豪華特典をプレゼント!!

KIT／PLAYの特賞はなんと「1ヶ月無料パスポート」

年賀状をもってキスケへ行こう！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 年賀状を持ってキスケへGO☆



participants 男女共同参画こらぼねっとわーく 開催事業

パパママほやほや子育てセミナー♪

（公財）えひめ女性財団では、（一社）愛媛助産師会と共催で子育て中のパパ・ママや妊娠中のカップルが対象のイベントを実施します。助産師さんから育児のお話、親子や夫婦でのスキンシップ、パパ友・ママ友とのわが子とトークなど、内容盛りだくさんのセミナーに午後のひとときを家族で楽しく過ごしませんか？

【内　容】
パパママが協力して赤ちゃんとのスキンシップ
助産師さんのお話、パパママのわいわいトーク　など





開催日／令和5年2月26日（日）
時　間／13時30分~15時
■場　所／愛媛県男女共同参画センター　和室（3F）
■対　象／1歳未満の乳児を子育て中のパパママ・妊娠中のカップルなど
■定　員／先着10組
■参加費／無料
■託　児／無料（満6ヵ月~未就学児のお子さま　対象）
※要予約
■申込期間／1月25日（水）~2月10日（金）
■用意する物／バスタオル1枚、ハンドタオル1枚
■申込みはお電話で
TEL／089-926-1633
（9時~17時）
松山市山越町450番地
公益財団法人えひめ女性財団（愛媛県男女共同参画センター）
（月曜・祝日休館）
主　催／（公財）えひめ女性財団・（一社）愛媛助産師会

▲セミナー開催会場のアクセス等は愛媛県男女共同参画センターHPから

participants

ドクターとゆっくり話そう♡3月の育児健康塾

松山赤十字病院の小児科医師の講話で“ほっと”なひとときを一緒に過ごしませんか。



■開催日／令和5年3月13日（月）
■時　間／14時~15時30分
■会　場／子ども総合相談センター事務所　萱町事務所　松山市萱町6丁目30-5（松山市保健所・消防合同庁舎2階）
■内　容／乳児期からの食育



■定　員／先着15名（多数の場合は抽選です）
※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・問い合わせ】
■申し込み受付期間
2月10日（金）~2月22日（水）
松山市子ども総合相談センター事務所　萱町事務所
TEL／089-922-2399

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、info@docomama.comに内容、担当者お名前、連絡先をご記入の上メールをお送り頂くか、直接☎089-909-9855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。）

読者プレゼント

申し込み締め切り／R5年2月15日（水）まで

1名様



プレゼントはお雛さま人形のみです。（サイズ約5~6cm程度）

松山市のお稽古サロン、PringMalone（ぷりんぐまろーん）から、樹脂粘土で制作したhandmade商品＃ちよくまのお雛さまを1名にプレゼント♪この他にも、リボン、カルトナージュ、ロゼット、ミリオンキャット®、などのオーダー、レッスン、ワークショップを行っているのでInstagramは要チェック!!

A handmade ＃ちよくま お雛さま

Instagramは上のQRコードから▲

提供/Pring Malone（ぷりんぐまろーん）
問合せはInstagramのDM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

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/喜助の蒸（じょう）
Tel：089-998-3300

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。

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 子やぎのさんぽ
・宅配釜めし　釜しょう

amusement
・KISUKE/KIT PLAY

beauty
・natural&medical KIRA
・ネイ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 ぬくぬく

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▶