ドコママプラス
docomaMa plus 8
2023
August
vol.195

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3Season.VOL5
あいママの素敵に変身物語

読者プレゼントあり☑

よりママにも知っていて欲しい!
大切な警告灯のマメ知識!!

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

「松山市子育て支援情報の発信に関する連携協定」締結企業

テレビ愛媛「大変身企画」出演サロン
ママだから、とことん美女になる。
実際の変身

先着5名様 最大3万円分 ドコママ限定

今、話題のパーソナルスタイリング×パーソナルカラー＆骨格＆顔タイプ診断サロン!
完全個室で、実際に「あなたに似合う」メイクや服を思う存分楽しめる♪

パーソナルスタイリングコースご希望の方のみ

あなたに「似合う服＆アクセサリー」無料プレゼント

※ご予約の際「ドコママ特典希望」とお伝えください

メディア実績

↑詳細はコチラ

カラーキューブは「4つのお悩み」解決します!
- 自分に似合うが分からない
- 服やコスメゆっくり買物できない
- 子供の送迎ママ友ランチ着る服ない
- 年齢や体型に合う服知りたい

COLOR CUBE
トータルファッションスタイリングサロン
カラーキューブ 愛媛 検索

add.愛媛県伊予郡砥部町重光206-1コテージ重光2
tel.090-7787-2357 open9:30～18:00
close.日/祝　駐車場 2台(3＆5番)

カラーキューブ専属パーソナルスタイリスト

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

「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。

いつも可愛いお写真送ってくれてありがとう♥

ドコママからのお願いです

写真応募の際は

- ◆ あまりキャラクターが写ってないもの
- ◆ 周りの背景が分かるよう少し引き気味のお写真（お顔がUPの写真だとトリミングの際に切れてしまう場合があります）

これからもよろしくお願いします
みんなのお写真待ってるよ♪

おすわり上手になったね♥

うえはら えみり
上原 絵美里ちゃん
R4年9月7日生まれ

1才のお誕生日♥赤ちゃんケーキをパクパク!

なかむら りつと
中村 律登くん
R4年2月25日生まれ

喧嘩しつつも仲良し3兄妹、すくすく育ってね★

くりばやし みお
栗林 美桜ちゃん
R2年4月20日生まれ

くりばやし れん
栗林 蓮くん
H30年7月9日生まれ

くりばやし もね
栗林 桃音ちゃん
R3年9月12日生まれ

暑い日は麦わら帽子を被ってお出かけに!

みま すみな
美馬 純奈ちゃん
R3年9月1日生まれ

2人ともお魚に夢中!また見に行こうね★

ながた あい
永田 愛衣ちゃん
H31年4月22日生まれ

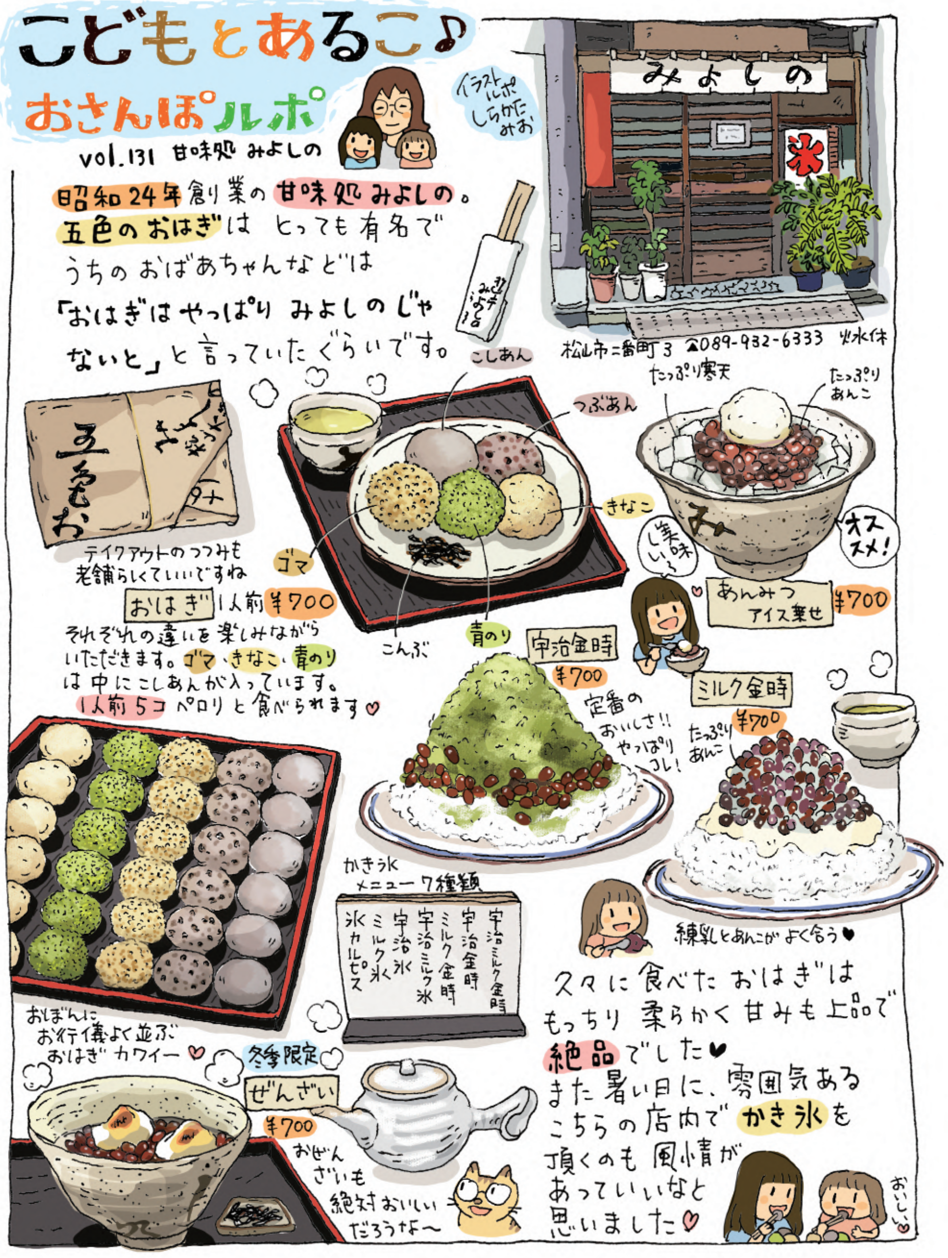
ながた しおり
永田 志織ちゃん
R4年2月15日生まれ

こどもとあるこ♪

おさんぽルポ

イラストルポ しらかた みお

vol.131 甘味処 みよしの



昭和24年創業の甘味処みよしの。五色のおはぎはとっても有名でうちのおばあちゃんなどは「おはぎはやっぱりみよしのじゃないと」と言っていたぐらいです。

松山市二番町3 ☎089-932-6333 火水休

テイクアウトのつつみも老舗らしくていいですね

おはぎ 1人前 ¥700
それぞれの違いを楽しみながらいただきます。ゴマ・きなこ・青のりは中にこしあんが入っています。1人前5コペロリと食べられます♡

おぼんにお行儀よく並ぶおはぎカワイー♡

あんみつアイス乗せ ¥700

宇治金時 ¥700
定番のおいしさ!!やっぱりコレ!

ミルク金時 ¥700

練乳とあんこがよく合う♥

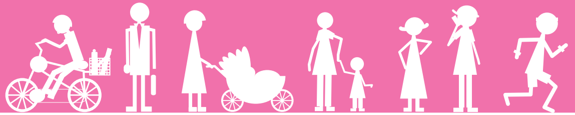
冬季限定 ぜんざい ¥700
おぜんざいも絶対おいしいだろうな～

みよしの
氷
こしあん
つぶあん
きなこ
ゴマ
青のり
こんぶ
たっぷり寒天
たっぷりあんこ
美味しい～
オススメ!
たっぷりあんこ
かき氷メニュー7種類
宇治ミルク金時
宇治金時
ミルク金時
宇治ミルク氷
宇治氷
ミルク氷
氷カルピス
おいしい♡

久々に食べたおはぎはもっちり柔らかく甘みも上品で絶品でした♥
また暑い日に、雰囲気あるこちらの店内でかき氷を頂くのも風情があっていいなと思いました♡

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。



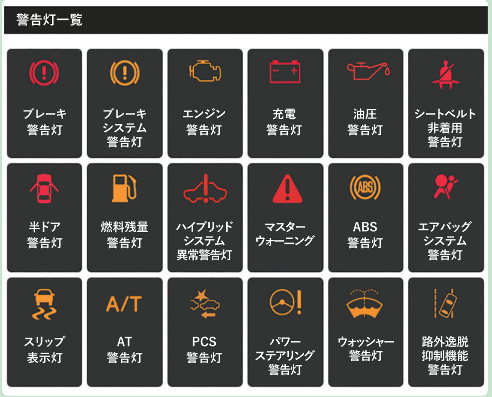
よりママにも知って欲しい！ 大切な警告灯のマメ知識!!

お出掛けを台無しにしない為に。

愛媛トヨペット
営業支援部／城戸

皆さんは運転中にメーターパネルに見かけないランプ（警告灯）が点灯していることに気が付いて慌ててしまったり、逆に何のことかわからず、そのままにしていたりすることはありませんか？ 中にはそのままにしているとクルマの故障に繋がる点灯だったり、速やかに対処をしなければならない緊急性の高い点灯もあります。そこで、お子さんの夏休みに合わせてご家族揃ってのお出掛けが増えるこの時期、クルマの故障でせっかくの予定が台無しとなってしまわないように、ママにも知っていて欲しい警告灯のマメ知識を愛媛トヨペットのスタッフよりご紹介したいと思います。

色には意味をもたせています。



メーターパネルにはたくさんの警告灯が存在していますが、まずは点灯しているランプの『色』に着目してください。

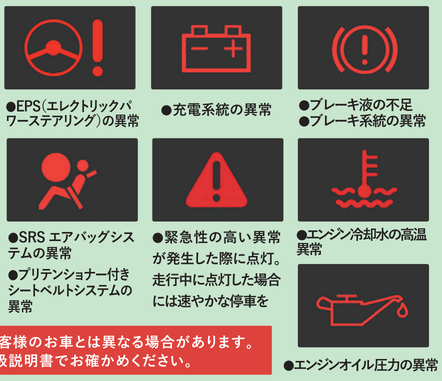
警告灯の色は信号機と同じように色に意味を持たせて危険性が見分けられるようにしています。

●緑や青色の警告灯＝信号機の『青信号』
正常な状態を意味します。特に点検、修理の必要はありません。

●オレンジ色の警告灯＝信号機の『黄信号』
緊急性はないものの何かしらの不具合が起きている可能性があります。お近くのディーラー等で点検をしてもらうことをお勧めします。

●赤色の警告灯＝信号機の『赤信号』
故障を示しています。緊急性が高く、クルマの走る、曲がる、止まるの基本性能が十分に発揮できなかったり、重大な故障につながる可能性もあります。安全な場所に車を止めていただき、ディーラーへご連絡してください。

速やかな対処が必要な、緊急性の高い〈赤い警告灯〉！



●ブレーキ液の不足
●ブレーキ系統の異常

●充電系統の異常

●EPS（エレクトリックパワーステアリング）の異常

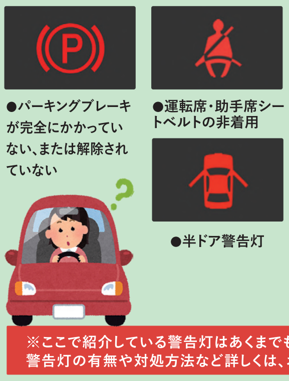
●エンジン冷却水の高温異常

●緊急性の高い異常が発生した際に点灯。走行中に点灯した場合には速やかな停車を

●SRS エアバッグシステムの異常
●プリテンショナー付きシートベルトシステムの異常

●エンジンオイル圧力の異常

ドライバーや同乗者の安全を促す赤い警告灯。



●運転席・助手席シートベルトの非着用

●半ドア警告灯

●パーキングブレーキが完全にかかっていない、または解除されていない

※ここで紹介している警告灯はあくまでも一例です。お客様のお車とは異なる場合があります。
警告灯の有無や対処方法など詳しくは、おクルマの取扱説明書でお確かめください。

メーターパネルに警告灯が点灯・点滅しても、その後消えれば基本的には問題ありません。ただし、同じ症状が再発した場合は、お店で点検を受けてください。もし、ご不安がありましたらお近くの愛媛トヨペットにご来店いただければ、ご確認させて頂きます。

最近はクルマの進化に伴って新しい警告灯も増えています。全てを理解しておく事は大変でも、クルマのトラブル回避のために、色で緊急度の違いを知らせている事は憶えておいてください。

地域の皆さまと共にまちを豊かに。
愛媛トヨペット

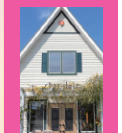
愛媛トヨペットはお子様連れでも安心してご来店いただけるよう、県内8店舗全てにキッズスペースを完備。
衛生面にも配慮した空間をご用意してお待ちしております。

▲ 店舗情報はこちら

EHIMETOYOPET
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♪

（担当：くぼた・いさみ）

チョコレート ヘアサロン プレゼンツ!! studio switch.×Life up×COLOR CUBE あいママの素敵に変身物語

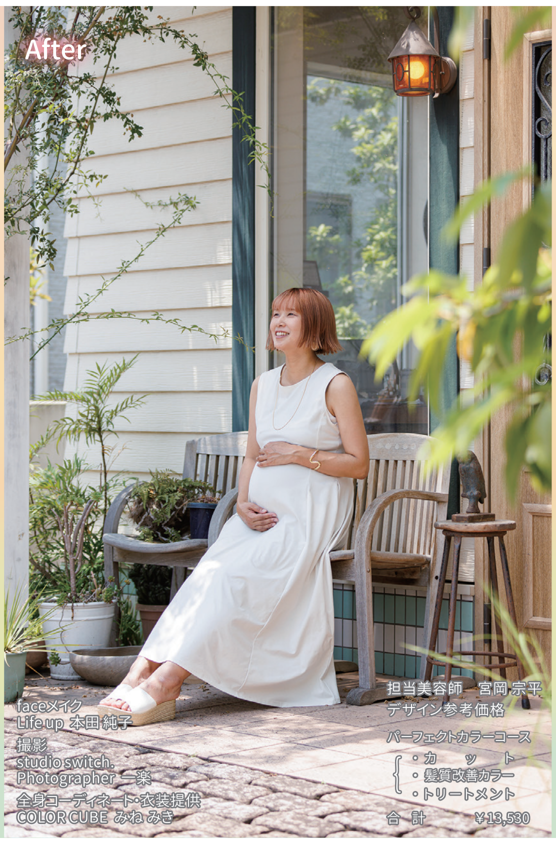


これまでとは違ったマタニティライフを経験したい「あいママ」です。

もうすぐ3人目のお子さんを出産予定のあいママは1・2人目が年子だったこともあり、オシャレに気を使う余裕もありませんでした。今回、やっと2番目のお子さんが幼稚園に入るタイミングだったこともあり、今までとは違うマタニティの思い出を残したいと応募してくださいました。

ヘアスタイルはそこまで変えたくはない＆乾かしやすい髪型にしたいとのご希望と、ずっと同じ髪色髪型ということだったので、ヘアスタイルをミニボブに、髪色はピンクにチャレンジ。毛先を少し外ハネにアレンジして小顔効果も期待できるスタイルにしてみました😍

撮影がはじまるとスタッフが見てもわかるほど、お腹の赤ちゃんが元気いっぱい動いていて親子で撮影を楽しんでいたご様子👶📷✨「妊娠するとオシャレをするには体型がマイナスになるイメージがあったけど今回の変身体験でプラスに捉えることができました」とあいママ。残り少ないマタニティライフを楽しんで出産までの日々を過ごしてくださいね❤



faceメイク
Life up 本田 純子
撮影
studio switch.
Photographer 一楽
全身コーディネート・衣装提供
COLOR CUBE みね みき

担当美容師 宮岡 宗平
デザイン参考価格
パーフェクトカラーコース
・カット
・髪質改善カラー
・トリートメント
合 計 ￥13,530

教えて 宮岡さん✂ヘアケアQ&A

Q. 妊婦さんにオススメのヘアカラーの色ってありますか？

A. 産後はしばらく美容室に行けないと思うので、明るいヘアカラーをご希望ならピンクがオススメ☆
ハイトーンにしても抜けると綺麗なピンクになるので意外とチャレンジしやすい色なんですよ。
肌馴染みもいいので妊婦さんにオススメのカラーです。
それ以外のカラーをご希望の場合は単色カラーではなく何色か入れて染めると伸びた黒い髪の部分が目立たないようになります。

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

chocolateオーナー「宮岡　宗平」と仲間たちが、貴方らしい美しさのお手伝いをさせて頂きます。
カラーやカットなど事前にご希望をお訊ねしますのでご安心ください。
ヘアケアについてのアドバイスも合わせてお伝えさせて頂きます。

◀Faceメイクは Lifeupビューティー＆キャリアのメイクセラピスト「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。Studio switch.「一楽(ichigaku)」さん ▶

▲撮影時の衣装協力、提供はトータルファッションサロンCOLOR CUBEオーナーの「みね みき」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ではあいママの
変身の様子が更に詳しく掲載中！
来月号もママの素敵に変身物語をお楽しみに♪

園結びのお仕事 ドコママサポーター募集

ドコママを配付している幼稚園・保育園へ、ルート訪問し、簡単なヒアリングをして頂くお仕事です。

特徴

- ■ドコママと各施設の15年以上の信頼関係があるので、安心して訪問できます。
- ■松山市と「子育て情報発信に関する連携協定」を締結しており安心とやりがいがあります。
- ■お悩み相談などを受け、人と話すのが好きな方
- ■幼児教育現場に興味のある方
- ■子育て支援に興味のある方
- ■空いた時間を有効活用して働きたい方
- ■子育て支援事業の一環のため、仕事的に子育てに理解があり家庭との両立がしやすい。

お仕事の流れや報酬体系

報酬目安：5,000円～100,000円程度

① ドコママを毎月配付している幼稚園・保育園へ、アポイントを取って訪問
② 園長先生や先生と、簡単に３０～６０分ぐらいのヒアリング
③ 所定フォーマットに入力してドコママへ報告
④ 報告内容を確認して、1施設当たりの出来高制にて報酬をお支払い（業務委託契約）

その他

☆ドコママの新しいサービスなどを契約できると別途手当有!!
☆その他、ドコママの子育てに関するイベントや座談会など活躍の場所多数

問い合わせ先

サンサンファミリー株式会社
ドコママ事業部

要面談になります。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。面談の日程は改めてご都合の良い日を調整致します。

✉:info@docomama.com
TEL:089-909-9855（担当/久保田）

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
愛YOU わくわく広場

松山市山越 5-5-20　☎089-910-4858
松山市古川南 1-13-2　☎080-3167-5725
松山市立花 1-11-3　☎070-3281-3279
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

『緊張性迷路反射とは⁉』

VOL.26

今回は、原始反射の中でも少し難しい「**緊張性迷路反射**」というものについてお話していきたいと思います。

名前も聞いたことないし、なんだこれ？という方も多いと思います。この反射の事を簡単に説明すると、赤ちゃんの頭を前や後ろに傾けると手足も一緒に動く反射という事になります。

これは、赤ちゃんが生まれてすぐに【胎外】の生活に適応するための大切な反射運動です。「前方」と「後方」に働く2種類があり、それぞれ次のような特徴があります。

■「前方緊張性迷路反射」

赤ちゃんの頭を前に傾けると、身体や手足がグッと曲がります。両手・両足を縮めるように曲げるので、子宮にいるときのような体勢をとります。体内で出現しはじめて、生後3～6ヵ月頃には消失していきます。

■「後方緊張性迷路反射」

赤ちゃんの頭を後ろに反らせると、両手・両足と身体をグッと伸ばし、背を反らせるような体勢をとります。生まれるころに出現し、この反射は3歳頃まで見られる事があります。

これらの反射を繰り返す事で、身体の正常なバランス感覚は養われていきます。
もし、消失時期を過ぎてもこの反射が残っている場合には以下のような兆候に結び付く事があります。

- ●バランス感覚が良くない
- ●ふらふらしていることが多い
- ●姿勢が保てない
- ●動きがぎこちない
- ●空間・距離・奥行き・スピードの感覚がつかみにくい
- ●運動が苦手
- ●人との距離が近い
- ●字を読むことが苦手

主に、バランス感覚や視覚に影響してくることが分かっています。

例えば、姿勢よく座っていられない、勉強が苦手、宿題が他の子に比べて時間がかかる、そんなお子さんの単なる「苦手」と思っていた事も、実は緊張性迷路反射が消失していない事で表れている弊害かもしれません。

そうしたお子さん一人ひとりの特徴を探って反射の残存に結びついた場合には「なんでできないの？」と、つい言ってしまった事で子どもの自信はなくなっていきます。その時には「そっか、難しいよね」と前向きに同意してあげる事が重要になります。

■「緊張性迷路反射を統合していくために」

- ●バランスボールを使って遊ぶ
- ●リトミック
- ●前転や後転
- ●ペアストレッチ
（親子でもできます）
- ●足を8の字にまわす

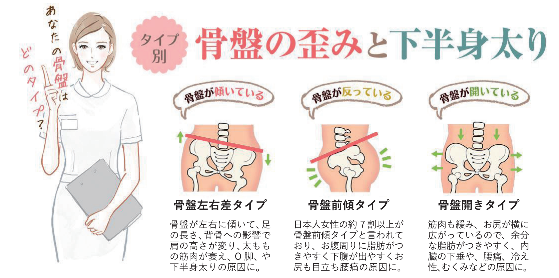
子どもたちは遊ぶことが大好きですよね。反射も遊びながら、統合していくことができます。

今回お話した反射を統合するのに向いている遊びは、バランスをとりながら遊ぶものであったり、目や身体全体を使って上を見たり、下を見たりする遊びになります。また、首を前や後ろに倒した状態で遊ぶことも効果的なので、ぜひ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

産前産後のママたちへ



骨盤左右差タイプ
骨盤が左右に傾いて、足の長さ、背骨への影響で肩の高さが変り、太ももの筋肉が衰え、O脚、や下半身太りの原因に。

骨盤前傾タイプ
日本人女性の約７割以上が骨盤前傾タイプと言われており、お腹周りに脂肪がつきやすく下腹が出やすくお尻も目立ち腰痛の原因に。

骨盤開きタイプ
筋肉も緩み、お尻が横に広がっているので、余分な脂肪がつきやすく、内臓の下垂や、腰痛、冷え性、むくみなどの原因に。

皆さんも産後の骨盤矯正で身体の不調改善や美ボディになれるといった整体院の情報を見聞きすることがあると思います。

そこで、今回は骨盤矯正とマタニティ整体ついて開業以来、数多くの産前産後のママたちのケアをしてきたノビアス整体院にお話を伺ってきました。

不調の出にくい健康な身体に！

●なぜ産後の骨盤矯正が美ボディに繋がるの？

妊娠・出産で歪んだ骨盤は内臓がずれて下がり、内臓周りの筋肉に影響して便秘やむくみ、血流とリンパの悪化も手伝って代謝が低下、お腹や下半身太りの原因になります。

骨盤矯正をすることで身体が正常なバランスに戻り姿勢が整うことで歪みによって引き起こされた様々な悪影響が改善されて基礎代謝があがることで痩せやすく健康的な美ボディに繋がるのです。

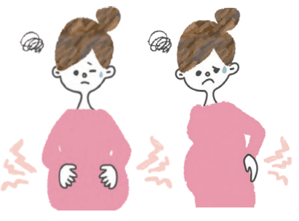
●マタニティ整体大丈夫？

出産の不安に加えて妊婦だからとさまざまな身体の不調を我慢するのは大きなストレスだと思います。

マタニティ整体を受ける事で不調やストレスの緩和、また妊娠中に骨盤の歪みを整えておくことは状態の良い産後の身体に直結します。

ただ、マタニティ整体については今も不安を持たれている方は少なからずおられると思います。大丈夫かそうでないかのみ問われると最後は個人の判断という事になってしまいますが、当院で整体を受ける妊婦さんは年々増えており認識の変化は感じています。

そこで、当院では安心して整体を受けてもらえるように、事前のカウンセリングでしっかりと時間をかけ受けられる方一人一人に合わせた施術を施しています。



それ以外にも国家資格取得者スタッフによる対応や、NPO法人「日本妊産婦整体協会」理事として産前産後の身体のケアや難しい症状にも対応できるよう、定期的にセミナーを受講し、常に新しい技術や知識の習得に努めています。他にも様々な取り組みがありますが、安心して施術を受ける事が出来る理由をしっかりとお伝えするのも整体院の努めだと思っています。

☆まだまだノビアス整骨院にはこのスペースでは紹介仕切れない女性の悩みをサポートする情報や心配りがたくさん詰まっています。是非右記のHPよりご確認ください。

ノビアス整骨院グループ

ノビアス松山整骨院	ノビアス骨盤整骨院	ノビアス久枝整骨院
089-993-7298	089-932-7750	089-909-8522
竹原３丁目 20-11	桑原３丁目 22-5	西長戸町 912-1

「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。

「すくすく・サポート」には保健師等の専門職員が常駐しています。「初めての妊娠で不安」「子どもの成長・発達が不安」「離乳食の進め方を相談したい」など…妊娠中から子育て期のさまざまなお困りごとを、ぜひ「すくすく・サポート」にご相談ください！

〈すくすく・サポートで可能な各種手続き〉

- ● 母子健康手帳の交付、相談　● 産後ケア事業の申請
- ● 妊婦一般健康診査・新生児聴覚検査・産婦健康診査費の払い戻し
- ● 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)の交付等

すくすく相談(予約不要)

- ● 保健師等による乳幼児(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。
お問合わせ・ご予約は、ご希望の会場へお電話ください。

産後うつ病を知っていますか？

～産後の女性にとって身近な病気です～

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、心やからだに様々な変化が起こりやすい時期です。このような変化が影響して一時的に情緒が不安定になっている状態を「マタニティブルーズ」と呼び、決して珍しいことではありません。しかし、「産後うつ病」に移行するケースもあり注意が必要です。

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。松山市では、現在、出産した方を対象に産後2週間前後と産後1か月前後の産婦健康診査費用の一部公費負担を行っています。産婦健康診査では、産後の心の不調についてもご相談に応じています。産後は赤ちゃんのことで頭がいっぱいになりがちですが、お母さん自身の心やからだのことも大切にしましょう。

産後うつ病への対応には、まず、休息が第一です。その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。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の先生や心療内科・精神科など、専門の先生にご相談されるとよいでしょう。

左記のすくすく・サポートにもお気軽にご相談ください。

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

すくすく・サポート

受付時間：平日(月～金)8:30～17:00(年末年始、土・日・祝を除く)

すくすく・サポート　市役所 (松山市役所　別館１階)	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)	電話：089−911−1822 FAX：089−908−6588
すくすく・サポート　南部 (保健センター南部分室内)	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)	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)	電話：089−997−1177 FAX：089−997−1179

◎次回の発刊は令和5年8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

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・rental
- natural&medical KIRA
- BRIDAL SYMPHONY EHIME KYOYA
- 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
- 美容ハリ×小顔矯正サロン HARI HARI

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

▲ドコママの公式ホームページ内 TSU・NA・GU クーポン画面クリックでクーポンページ開きます。

右のQRコードから直接クーポンページが開けます。

読者プレゼント

申し込み締め切り／R5年8月15日(火)まで

期間限定販売の道後ピクルス「河内晩柑」

愛媛県産の新鮮野菜を、最後の1滴まで飲み干してしまうくらい美味しいピクルス液に漬け込まれた逸品です。さらに、そのピクルス液は合成保存料・人工甘味料は一切使用していないので安心してお召し上がりいただけます。今回松山市で生まれた話題の商品道後ピクルス「河内晩柑」を2名様にプレゼント!!

A 道後ピクルス －河内晩柑－

新作情報・イベント情報などを配信▲

提供/道後ピクルス
Tel : 070-9022-3389

4 名様
温泉入浴&岩盤浴 ご招待券
KISUKE

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

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。

---

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

event

3駅持ち回り、予土線駅前マルシェSTART！ 期間は2023年6月～2024年3月まで

予土線沿線地域の新たな賑わい創出と予土線の利用促進を図るため、沿線地域の方々が主体となって開催する駅前マルシェが6月3日にJR松丸駅前（松野町）よりスタートしました。

次回2回目は7月25日に近永駅前（鬼北町）、3回目を8月13日伊予宮野下駅前で開催します。それ以降も毎月1回（開催日は現在未定）期間終了の2024年3月まで3駅持ち回りで開催予定です。毎回、子どもから大人まで工夫を凝らした催しが楽しめるので、ご家族揃ってのお出掛け時には要チェックです。

開催スケジュール
- 日時/6月3日(土曜日)16時～20時30分
- 場所/松丸駅(松野町)
- イベント名/JR予土線駅前マルシェ
- 問合せ先/JR予土線駅前マルシェ実行委員会 電話 0895-42-1116

- 日時/7月25日(火曜日)17時～20時
- 場所/近永駅前(鬼北町)
- イベント名/予土線駅前マルシェ in チカナガ
- 問合せ先/鬼 in チカナガ実行委員会 電話 0895-45-1111

- 日時/8月13日(日曜日)15時30分～19時30分
- 場所/伊予宮野下駅前(宇和島市三間町)
- イベント名/列車で行こう!ALWAYSマルシェ―伊予宮野下駅―
- 問合せ先/伊予宮野下駅前賑わい創出事業実行委員会 電話 090-4974-1514

JR予土線 駅前マルシェ開催駅

近永駅（北宇和郡鬼北町）

松丸駅（北宇和郡松野町）

伊予宮野下駅（宇和島市三間町）

▲詳しくは上記でご確認ください

event

「KIT PLAY」に世界の希少種、日本の固有種カブトムシ・クワガタが大集合！

TOMUSHIのカブクワすごいぞ!!
日本の固有種から世界の希少種！カブトムシ・クワガタが大集合!!
入場料 ¥500
2023. 7.20(木)・8.30(水)

「KIT PLAY」内特設ブースにて、2023年7月20日(木)より、ファミリーで楽しめる「TOMUSHI(トムシ)のカブクワすごいぞ」が開催されます。

このイベント期間中は、特設ゲージ内でカブトムシやヘラクレスオオカブト、ツヤクワガタ、ミヤマクワガタなど様々な希少な昆虫達を見つけて触れることのできる体験型イベントとなっています。

子どもたちはこの夏休みの思い出として、自然環境や生態系について学びながら知識や観察力を養うことができ、自然のバランスや環境保護の側面での学びもある貴重な体験ができます。ぜひお子様連れで行ってみませんか♪

※特設会場には、南日本自然博物館からお借りした180点の世界の貴重なカブトムシ・クワガタの標本展示もあります。

■期　間／2023年7月20日(木)～8月30日(水)

■時　間／
平日 AM10時～PM18時
土・日・祝 AM10時～PM20時

■会　場／《キスケKIT PLAY キスケBOX3階》JR松山駅より徒歩3分

■入場料／500円

※別途施設入場料がかかります

※小学生以下のお子さまは必ず保護者同伴での入場となります

※3歳以下は無料

主　催／(株)アクトコーポレーション

共　催／(株)TOMUSHI

詳しくは下記よりご確認ください▼

participants

ドクターとゆっくり話そう♡ 9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。

■日　時／令和5年9月11日(月)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 松山市萱町六丁目30-5(松山市保健所・消防合同庁舎1階)

■定　員／15名(多数の場合は抽選です)

※託児あり

内容／自然災害 ～子どもを守るために備える～

【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 8月10日(木)～8月24日(木)
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
FAX／089-922-2150

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。)

100件以上の契約農家から厳選した山梨県産の大玉桃!!

山梨県甲州産 桃
1セット▸大玉4玉入　商品番号:T-39
3,980円(税込)
送料800円(税込)
2セット以上で　商品番号:T-40
送料無料
※但し同じ送り先で、1箱に8玉にお纏めに限る。
※お支払は後払い決済・代金引換ともに決済手数料が330円かかります

1セット
大玉4玉入り
(約1.5kg)

7月初旬から中旬は白鳳(ちょっと柔めの果汁が多いのが特徴の桃です)。7月下旬から8月中旬は白桃(硬めの桃で甘みが多いのが特徴です)。桃は収穫後2日～3日が最も食べごろです。レイアでは収穫してすぐに宅急便でお届けいたしますので、お手元に届いた翌日くらいが食べごろです。地域によって宅急便の配達日が違いますので、届いたら箱をあけて硬さを確認してください。少し柔らかくなっていたら食べごろです。

発送可能時期
7月11日～
8月中旬頃まで
契約農家より収穫したての桃を直送!!

贈り物にピッタリ!!

●お申し込みはお電話で　●受付時間9:00～18:00(定休日:土日・祝日)
☎050-1867-7453

フルーツショップ レイア
株式会社クロノス
〒836-0004
福岡県大牟田市手鎌798-1

●お支払は後払い決済・代金引換が御座います。共に別途決済手数料330円が掛かります。　●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。万が一商品に不備が御座いましたら商品到着後2日以内にご連絡をお願いします。　●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。