





限定10名様 総額約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×カラー&骨格&顔タイプ診断！
完全個室で「あなただから似合う」メイクや服や髪型を知って
楽しみながら学び、実際に身に着けて帰れる♪

「パーソナルスタイリングコース」ご希望の方のみ

【似合う服】＋【アクセサリー】計2点プレゼント

さらにコース代 ¥59,800→¥39,800

※ご予約の際「ドコママ特典希望」とお伝えください

パーソナルスタイリングコースとは↓

メディア実績

カラーキューブは、こんな「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い物できない
子ども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

↓ 大変身の様子 →



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　open. 9:30 ～ 18:00
close. 日 / 祝　駐車場 2 台 (3&5 番)

↑ご予約はLINEから　↑ 詳細は HP へ



旬を食べよう《秋の果樹》 今回は栗と柿







日本三大栗の一つ 中山栗

秋の果樹と言えば栗、栗といえば愛媛県のブランド栗「中山栗」を連想しちゃいます。この中山町で採れる中山栗は日本三大栗のひとつに数えられているほどに、評価の高い一品なのですよ。



栗の主な栄養素

栗は主にビタミンC、カリウム、食物繊維といったビタミン群の含有量が高いのが特徴です。お肌やむくみ整腸作用などが期待できます。妊婦さんやダイエット中の間食にも良いそうですよ。

栗の美味しい定番料理といえば

栗ご飯



「なぜか贅沢感があってテンション上がります♪」

「親子で一緒においしい栗を楽しめるね♥」

焼き栗



「この時期、実家に戻った時の定番おやつ！今年も楽しみ‼」

「焼き栗の口に広がる甘みと香りに秋を一杯感じます。食感も大好き♥」

おすすめの施設「中山町特産品センター」



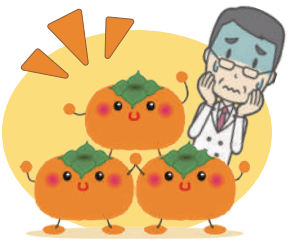
新鮮な生栗と、焼き立てホクホクの香ばしい焼き栗が大人気。店内には栗をふんだんに使った饅頭やケーキ、甘露煮なども販売。日祝限定の名物「ふるさと市」では、地元農家の取り立て新鮮野菜、季節野菜、特産品や手作りの漬物、加工品が豊富に並び、賑わいます。施設は R56 号線に面し、JR 中山駅前にあります。

営業 / 8:00 ～ 17:00 休業日 / 年末年始



バリエーションと食感が楽しめる 柿

秋を代表するフルーツとして柿は外せない果物ですね。「甘柿」と「渋柿」に大別され、国内品種だけでも1000種類以上あるそうです。県下で生産されている色んな柿を食べ比べてみるのも楽しいですよ。



柿の主な栄養素

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と昔から言われるほどに柿は栄養価の高い果物です。柿の渋みのもと「タンニン」は二日酔いの予防に良いと言われている事はよく知られていますよね。また、果肉に含まれている栄養素は、免疫力のアップやコラーゲン生成に働き風邪の予防や美肌づくりにも役立つそうです。

県下の柿の品種と生産地

甘柿	★富有柿(フユウガキ)	：内子
	★太秋柿(タイシュウガキ)	：西条市丹原、内子、伊予
渋柿	★太天柿(タイテンガキ)	：西条市丹原
	★愛宕柿(アタゴガキ)	：西条市丹原、内子
	★刀根柿(トネガキ)	：内子、西条市丹原
	★富士柿(フジガキ)	：八幡浜
	★横野柿(ヨコノガキ)	：西条市丹原

〈全国農業協同組合連合会愛媛県本部ホームページより〉

おすすめ超簡単柿レシピ

凍らすだけシャーベット ハマります♥

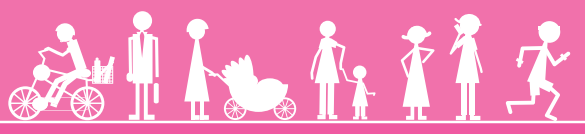


熟し過ぎた柿を潰さないように洗って、冷凍庫に入れて凍るまで待ちましょう♪

しっかり凍ったら外に出してスプーンですくえる程度に柔らかくなればOK!
あとは自分好みの解凍具合で食べちゃいましょう😊

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



安全運転をするために知っておきたい道路標識！

日頃からお子さんの送り迎えや、お買い物などで日常的にクルマを運転しているママにとって、家族の笑顔のために交通ルールを守って安全運転をすることは大切ですね。

そこで今回は、特に重要な道路標識や横断歩道での心がけについてお伝えしたいと思います。忘れていたり、知らなかったということがないようにもう一度、おさらいをしておきましょう。



これだけは覚えていて欲しい重要な道路標識10選


スタッフ / 濱田

運転をされる方なら絶対に覚えておいて欲しい標識を10個選んで紹介してみました。ルールを守らずに運転すれば重大事故に繋がる危険度が高まりますし、もちろん違反金の対象にもなっているので十分に注意してください。



ドライバーに注意を喚起するための道路標識

道路標識にはドライバーに子どもや歩行者への注意を促すための標識があります。代表的な4つを紹介しますので、こちらもぜひ知っておきましょう。



学校、幼稚園、保育所等あり

周辺に学校、幼稚園、保育所等があることを表している警戒標識です。子供の飛び出しへの注意が必要です。



歩行者専用

歩行者専用道路または歩行者用道路を示します。例外として認められたクルマ以外、通行はできません。また歩行者専用は、「横断歩道」と間違えやすい標識なので気を付けましょう。

交通死亡事故の約7割は横断中の事故

H30年からR4年までの過去5年間で、自動車と歩行者が衝突した交通死亡事故の約7割は、歩行者が横断中の事故と警察庁のHPで公表されています。

例えば皆さんも、こんな運転をしているクルマに遭遇した事はありませんか？

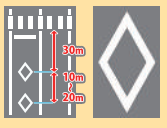
・信号機の無い横断歩道で歩行者がいても一時停止をしないで走って行った。
・歩行者が目に入らなかったのでそのまま走って行った。
・歩行者がいたけど、対向車が止まらないのでそのまま走って行った。
・止まると後続車に追突されそうだったのでそのまま走って行った……等々。

理由は様々ありますが、横断歩道の手前では減速義務や停止義務があります。そのためにドライバーへは、白いダイヤマークの道路標示によって、事前に横断歩道があることをお知らせしています。

ルールを守るために止まるのではなく、周囲の状況をしっかり確認して歩行者とアイコンタクトで会釈できるくらいの「心」と「時間」にゆとりを持った「優しい運転」を心がけてみましょう。



ダイヤマーク



この先に横断歩道又は自転車横断帯ありと事前に予告する意味で、道路上に白色のペイントで描かれているマークです。ドライバーはこのダイヤマークを見たら、横断歩道の手前であると認識してください。

横断歩道



横断歩道は、横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。ただし歩行者も横断歩道がある道路では横断歩道を使って横断をしなければならないというルールがあることを知っておきましょう。

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


（担当：くぼた）

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♪

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ションサロンCOLOR CUBEオーナーの「みね みき」さん

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
HOT PEPPER Beauty



ドコママHPではERIKO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♪









教えて 宮岡さん✂ ヘアケアQ&A

Q. 産後長い髪はアレンジできるけど短いといろいろ楽だから切ろうかな?いつも掴れ動きます。何かいいアドバイスありませんか？

A. 顔周りはある程度、結べる長さだと耳にかけたりも出来るのでアレンジしやすいですよ。
短くするなら顔周りは耳にかけられるぐらいの長さを残しておくとよいでしょう。また、顔周りのみ部分的にストレートパーマをかけておくのもオススメです。お子さんが生まれたからといって無理に短くする必要もないので、普段のライフスタイルに合わせて、ご自身が一番楽だと思えるスタイルにしておくことがベストだと考えています。
〈★より詳しい変身物語はドコママHP✂をご覧ください♪〉













TSU・NA・GU ぷろじぇくと



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

ドコママ4月号にマタニティモデルとして登場してくれたERIKOママが今回はお腹の中にいた赤ちゃんと一緒に紙面へ登場✨

前回の変身物語後、無事に2人目を出産👶

カラーカットをしていたおかげでお姉ちゃんの入園式もスムーズにヘアセットが完了。何より、変身物語を通して気持ちが上向きな状態で出産に臨めたことで、前回撮影をしてよかったと改めて喜びを感じられたそうです❤

産後は、美容室に行く時間も取れなくて約5ヶ月、そのまま放置状態だった髪の毛。

今回は出産前に体調を考慮して控えていたストレートパーマをかけサラサラスタイルを手に入れました😊

長い髪の毛もサラサラになったことで朝からウキウキ&テンションもUP🎶

ヘアセットも楽になるので時短効果もバッチリです。

お洋服も産後はどうしても楽でゆる～いスタイルのものを選びがちですがコーディネートをしてもらったことで産後の自分を諦めるんじゃなくてオシャレを楽しもう🎵と前向きな気持ちに。

お腹の中にいた赤ちゃんとも一緒に撮影して幸せいっぱいの変身物語となりました。

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)

特集

七★五★三



七五三とは、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳の時に成長を祝う行事です。

最近は数え年にこだわらず、満年齢や、家族の成長にあわせてお祝いすることも多くなりました。

晴れ着を着たり、記念写真を撮ったり、家族や親戚と会食したり…お祝いの仕方は各家庭それぞれですが、子供の成長を家族みんなで喜び、お祝いしましょう。

今回は、ドコママモデルさんに体験していただいた「お参りの作法」をご紹介します。

■取材協力／伊豫豆比古命神社

今年のモデルは！ 大友 優月ちゃん



1 神社の境内に入る前に



2 手水舎（てみずしゃ 又は ちょうずしゃ）

神様にお会いする前に手や口を清めます（「みそぎ」を行う）。普段はひしゃくで左手、右手の順に清め、ひしゃくに残った水を左手に受けて口をすすぎます。今は、ひしゃくを使用しないようにしています。直接流水で、左手、右手の順に清めてから、左手に水を受けて口をすすぎましょう。



3 本殿までの道のり



参道の真ん中（正中）は神様の通り道になっているので、道の端を歩くようにします。

4 本殿



階段を登って本殿に進みお参りをします。

二礼二拍手一礼



お賽銭は投げずに静かにいれます。



二回礼（再拝という、90度の礼）をします。



二拍手（手のひらを合わせて右手を少し下げた状態で拍手）を打ちます。

一礼して下がります。

椿神社の七五三祈願について



- 祈願料（御初穂料、御玉串料）
  - 1人　5,000円
  - 2人　8,000円
  - 3人 10,000円
- 時間
  - 9～16時



子供の守護神の児守神社をお詣りして、境内から出る際は一礼します。

5 お参りが終わったら…





今回は椿神社の作法をご案内

ここからは神社ごとに作法がかわります。

●松山市居相2丁目2-1
●TEL.089-956-0321　●http://www.tubaki.or.jp



七五三 costume rental
借りた衣裳はそのままで、お詣りもお出掛けも自由♪
衣裳一式＋Photo 撮影付き PLAN
¥21,780（税込）～（貸衣装一式＋写真撮影1カット）
※ドコママクーポンもご利用できます！
KYOYA BRIDAL SYMPHONY EHIME
詳しくはお問合せを　愛媛県松山市二番町２丁目7-13
Tel:089-947-0117　0120-47-0118（県内からに限ります）
HPはコチラから

docomama plus 公式LINE始めたよ♥
お友だち追加してね♪
ドコママからイベントやセミナー情報・
お得なクーポン、特典付アンケートなど
お届けします。お友だち募集中です！
LINE




年の数だけ太鼓をたたいて、健康祈願
七五三年太鼓
11月中のみ毎日
朝9時～夕方4時頃まで境内に設置

受付
10月～12月中の
午前9時～午後4時頃までの間で
随時受付
●予約は承りできません

男女3歳「髪置」男児5歳「袴着」女児7歳「帯解」
椿神社の七五三

お椿さん
いよずひこのみことじんじゃ
伊豫豆比古命神社
椿神社
松山市居相2丁目2-1　電話089-956-0321
駐車スペース 250台
http://www.tubaki.or.jp



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
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『信じることの大切さ』 VOL.28

家から一歩離れた、幼稚園や学校などでわが子はどうやって過ごしているのだろう…「友だちとケンカなどしていないかな？」「嫌な思いはしていないかな？」等々、色々と思いを巡らせてしまう方もいるのではないでしょうか。そんな心配が大きくなって、つい、お子さんに今日の出来事をたくさん尋ねてみたり、いつも以上に手助けをしてみたり……そんな経験はありませんか。

お子さんへの想い（愛情）が強くなればなるほど、手を差し伸べる方法で戸惑ってみたり、過保護、過干渉すぎないかと気にしてみたりするものです。だから子どもの世界や考えを信じてみようと、子どもの気持ちを尊重したり、受け止めたりと、いろいろとご自身の気持ちにも折り合いを付けながら子育てをしているのかもしれません。そこで今回は、親が子どもを〝信じる〟ことでどのような育ちを促す事が出来るのかを、5つに分けてお話します。



まず1つ目は、子どもを信じることで健全な成長と発達が促されていきます。

子どもへの信頼は、親子間の絆を深め、子どもの自尊心を高める助けとなります。

親が子どもの能力を信じることで、子どもは自信を持ち、自分の能力や可能性を信じることが出来ます。また、そのような親の信頼があってこそ、子どもの自己肯定感を高めることが出来るのです。

また、親がいる安心感は、新しい事へ挑戦をする意欲をもたせ、失敗から学ぶ勇気も養うことが出来ます。一方、親が子どもを疑うような態度や言葉を掛け続けると、子どもは自分自身を疑ったり、自信を失ったりします。

2つ目は「何かをやってみよう」と思える意欲や、やる気を引き出す助けとなります。

信頼されていると感じる子どもは、自分は期待されていると思う事が出来るので、日常の活動や学習に対して積極的な姿勢を示す傾向があります。一方、信頼されていないと感じる子どもは、自分の努力は報われないと思ってしまい、学習への意欲が低下する可能性があります。

親が子どもを信じることで、子どもは自分自身に対して責任感を持ち、自己管理能力や問題解決能力を発展させることが出来るようになります。

3つ目は、子どもの自己表現や自己実現に大きく関わってきます。

信頼されていると感じる子どもは、自分の感情や意見を自由に表現することが出来るので、自分自身を受け入れられる自己肯定感を持つことが出来ます。一方、信頼されていないと感じる子どもは、自分自身を抑圧し、他人の期待に合わせることに重点を置くことがあります。親が子どもの意見や感情を信じることで、子どもは自己表現力を高め、自己実現への道を切り開くことが出来るのです。

4つ目は、親子間の関係をさらに強固にする助けとなります。

お子さんとの信頼関係は、親子関係の基盤となる重要な要素です。親が子どもを信じることで、子どもは親に対して開放感や安心感を持つことが出来ます。逆に、親が子どもを信じていないと感じると、子どもは親を避けたり、距離を置いたりする可能性があります。親が子どもを信じることで、親子関係はより良い方向に発展し、共感や理解を深めることが出来るのです。

最後に、親が子どもを信じることは、お子さんの将来の成功にも大きく関わってきます。

信頼されていると感じる子どもは、自分の能力に自信を持ち、目標を追求する意欲を持つことが出来ます。一方、信頼されていないと感じる子どもは、自己肯定感が低下し、新しいことに挑戦することをためらいがちになります。親が子どもを信じることで、子どもは自己実現の道を進むことが出来、自己成長や成功への可能性を広げることが出来るのです。

お子さんの考えを尊重したり、信頼したりする事は中々に大変かもしれません。でも、〝信じる〟ことでお子さんの今だけではなく将来をも含めて変えてしまう可能性があります。また、〝信じる〟ことはお子さんの健全な成長と発達においても非常に重要な要素です。信頼はお子さんの自己肯定感や、やる気を引き出し、自己表現力や自己実現の道を切り開く助けとなっています。親がお子さんを〝信じる〟ことが、お子さんの自己成長の基盤を築き、希望に満ちた未来に向かって進むエネルギーとなるのではないでしょうか。



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

インフルエンザ等の感染症にかからないように予防しよう!!



インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症が流行する前には、例年12月～3月にかけて流行する傾向でした。しかし、今年は季節外れのインフルエンザが発生し、インフルエンザ以外にも様々な感染症が流行しています。引き続き、感染予防対策を心掛けましょう。

インフルエンザについて

○症状：38度以上の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感など

小さなお子さんの場合、これらの症状を訴えられないこともあります。体調が悪そうだと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザウイルスは発症前日から発症後3～7日間は体外に排出されると言われています。その為、ウイルスを排出している間は、外出を控えましょう。

予防のポイント

○流行前にインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザは例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに、2週間程度かかるため、12月中旬までに予防接種を終えておくとよいでしょう。



○外出後の手洗いなど

外から帰った時、調理の前後、食事の前などには流水、石鹸による手洗いをしましょう。また、アルコール製剤の手指消毒も効果があります。

手洗いの方法





- **インフルエンザが流行している時に、やむを得ず外出して人混みに行く場合には、ある程度飛沫感染などを防ぐ効果のある不織布マスクを着用しましょう。**
- **室内の湿度を保つようにしましょう。**
- **こまめに換気をしましょう。**
- **体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。**
- **毎日の健康チェックをしましょう。**

すくすく・サポート設置場所
平日（月～金）8:30～17:00
（年末年始、土・日・祝を除く）

保健所（松山市保健所内1階）	TEL 089-911-1822	FAX 089-908-6588
南部（松山市保健センター南部分室内）	TEL 089-969-1400	FAX 089-969-1002
北条（松山市保健センター北条分室内）	TEL 089-993-0646	FAX 089-993-0659
中島（松山市保健センター中島分室内）	TEL 089-997-1177	FAX 089-997-1179
市役所（松山市役所別館1階）	TEL 089-948-6343	FAX 089-934-1537



刺さる（ことわざ）子育て選（せん）



今も昔も変わらない一喜一憂の子育て。
そこで先人たちの体験と経験が詰まった子育て関連の諺を幾つか選んでみました。子育てに悩んだ時など、ぜひ参考にしてみてください！

這えば立て、立てば歩めの親心

「はえばたて　たてばあゆめの　おやごころ」我が子が這えるようになれば早く立って欲しい。立つようになれば早く歩いて欲しい。どの親も子どもの成長を楽しみに待ち望んでいることを言う。

青田と赤子は褒められぬ

「あおたとあかごは　ほめられぬ」青田の稲が稔るまでどうなるかわからないように、子どもの将来も成長するまでわからない。人の才能の有無を早い段階で決めつけてはいけないのたとえ。

大きい薬缶は沸きが遅い

「おおきいやかんは　わきがおそい」大きな薬缶に入れた水は、沸くまでに時間はかかるがその分大量のお湯を沸かす事ができる。大きな人に育つには時間が必要のたとえ。小さなことができないからと焦る必要はない。大器晩成ということ。

鏡は先に笑わない

「かがみはさきにわらわない」鏡に映る自分の笑顔を見る為にはまず先に自分が笑顔になる必要がある。子どもは親を映す鏡だから、親が笑顔なら子どもも笑顔になり、またその逆にもなるのたとえ。

負うた子に教えられて浅瀬を渡る

「おうたこに　おしえられて　あさせをわたる」背中に負ぶった子どもに浅瀬を教わり無事に川を渡れたの意味。熟練者でも年下や経験の浅い者からも大切な事を教わるのたとえ。

角を矯めて牛を殺す

「つのをためて　うしをころす」曲がった角を真直ぐにしようと叩いたり引っ張ったりすれば牛は弱って死んでしまうことから、小さな欠点を無理に直そうとすればかえって全てをダメにしてしまう事があるのたとえ。

親の心子知らず

「おやのこころ　こしらず」言わずと知れた諺。親は深い愛情で育てたものの、それを理解しないで子どもは好き勝手に振舞う事。また、自分が親になってはじめて親の気持ちがわかった時などにも使われる。

子育てや成長を意味する諺はまだまだ沢山ありますよ～♥



Eggs 'n Things

All Day Breakfast



HAPPY HALLOWEEN 大人気

期間限定メニュー!!
『ハッピーハロウィンパンケーキ』
いよいよ登場♪

昨年、大人気の「ハッピーハロウィンパンケーキ」。今年はどんな特製パンケーキに仕上がって登場かな?!
ドコママ10月号発刊日にはEggs'n ThingsのHPで紹介してるから、見てみてね♪
ぜひ、今年もこの機会にご家族揃ってハロウィン気分をお楽しみください♡

画像は昨年のハッピーハロウィンパンケーキを基にしたイメージイラストです

小さなキッズ向けのメニューもあります。詳しくはQRコードからご確認ください♪

Eggs 'n Things エミフルMASAKI店

営業時間 / 9:00~22:00
(L.O. 21:00)
定休日 / 施設休館日に準ずる
TEL / 089-989-8855

お知らせ
Eggs'n Things エミフルMASAKI店では只今ドコママさんとのコラボによる、子育て世代向けのイベントを計画中です。
発表まで楽しみにお待ちください

この秋 Challenge

docomama 特集サイト 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

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

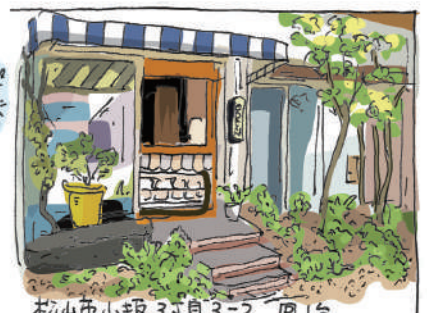
右のQRコードから、直接特集サイトを見れます。

こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol. 133 にじいろキッチン



小坂の四国銀行の側にある可愛いフルーツサンドのお店、にじいろキッチン。
今年4月にOPENしたTake outのお店です。ショーケースに並ぶ愛媛産のフルーツをたっぷり使ったフルーツサンドは食べるのがもったいないぐらい可愛いです♡



松山市小坂3丁目3-2 P1台 OPEN 水・木・金・日 インスタチェックしてね♡



切った時、どんな断面になるかイメージをふくらませてフルーツとクリームを重ねていくそうです。果物の美味しさが引き立つ、甘さ控え目のクリームなのでペロッと食べてしまいますよ♡

読者プレゼント

申し込み締め切り/R5年10月15日(日)まで



5月のオープンと同時に、こだわりのハンバーガーと美しい瀬戸内の景観を同時に楽しめるお店として評判の高い「うみいろ」さん特別優待チケット1,000円分を2名様にプレゼント!!有効期限があります。ご利用の前に、チケット裏面に記載されている注意事項の確認をお願いします。

A うみいろ 特別優待チケット 500円×2(1,000円分)

うみいろinstagram▶

今治市菊間町のハンバーガーショップ
提供/うみいろ
休 毎火・水曜
営 11:00~19:00



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

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▶

docomama アンケート(work編)

申し込み締め切り/R5年10月15日(日)まで

＼お仕事に関する(お仕事意識調査)簡単なアンケートに答えるだけ!／

所要時間 1分程度♪

抽選で10名様にQUOカード500円分をプレゼント♪



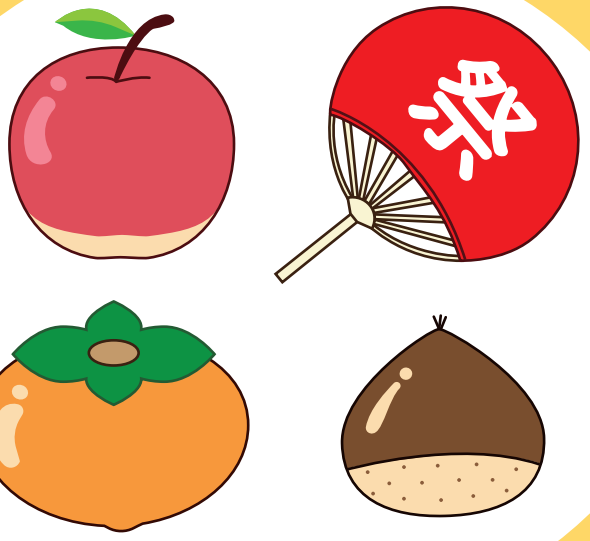
◀アンケートの回答、ご応募はコチラよりお願い致します。

★当選者にはQUOカードの発送をもって、当選とさせて頂きます。(ただし、ドコママ公式LINEのご登録者で当選をされた方へは、事前にその旨ご連絡を入れさせて頂きます。)
★読者プレゼント、docomamaアンケート、両方へのご応募大歓迎です♪

※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。

なかまはずれはどれかな?

こたえは『うちわ』



それはなぜかな? ひらがながかけるこはかいてみよう!

◎次回の発刊は令和5年10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

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

amusement
- KISUKE/KIT PLAY

beauty・rental
- natural&medical KIRA
- BRIDAL SYMPHONY EHIME KYOYA
- 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。

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。

※写真をご応募の際はあまりキャラクターが写ってないものをお送りください。



初めての夏は、たくさん水遊びをしたね！水着姿がキュートです♥

ひらの　ひなた
平野 日向 ちゃん
R4年10月15日生まれ



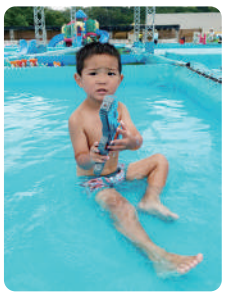
笑顔いっぱいのつむちゃん♥だいすきだよ♥

たけだ　つむぎ
武田 紬生 ちゃん
R4年5月8日生まれ



盆踊りに行ったよ♥甚平も着てみんなで記念にハイ・チーズ♥

よしひら　さくや
吉平 朔也 くん
R5年3月19日生まれ



大好きなプール！元気いっぱいの笑顔をありがとう♥

きくち　かいと
菊池 楓斗 くん
R2年1月7日生まれ

クルマの不安や疑問の相談をプロに聞くのはためらってしまう。そんなママたちが気軽に相談のできるコーナーを愛媛トヨペット×ドコママでスタートしました。

このコーナーでは、ママたちから寄せられた相談事に、愛媛トヨペットのスタッフがお答えします。回答は毎回ドコママのHPでご覧いただけます。現在チャイルドシートに関するQ&Aを載せています。

この「おクルマなんでも相談室」へは、何時でも思いついた時に送ってください。



topix

愛媛トヨペット×ドコママ新企画！ ママの「おクルマなんでも相談室」では皆さんからの相談事を募集中!!

おクルマに関するささやかな疑問や不安も大歓迎です。お待ちしています。

※相談の内容によってはお答え出来ない場合もございますので、予めご了承ください。



【送り先は】
『おクルマ相談室』とだけ書いて
- info@docomama.com
- ドコママ公式 LINE
- docomama インスタグラム

どこからでも OK です。

公式LINE登録はコチラ　第1回目のQ&Aはコチラ

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

「第16回　美味しいお魚！得とくキャンペーン2023」開催中!!



平成19年度から行っている、大好評の「第16回　美味しいお魚！得とくキャンペーン2023」が開催されています♪

【開催期間】
令和5年9月1日（金）～令和5年11月30日（木）

【場所】
キャンペーン登録協力店舗にて（市内外45店舗）

【内容】キャンペーン期間中、登録協力店で生鮮魚介類を購入された方や魚料理を食べられた方に、ポイントとして応募券にスタンプを1回押します。応募券にスタンプを5つ集めて応募すると、抽選で商品券やお食事券、魚介類のセット等の景品が当たります。

※登録協力店などの詳細は市ホームページ、応募カード等をご覧ください。

※応募締切　令和5年12月7日（木）必着

【問い合わせ】
松山市水産市場運営協議会事務局（松山市水産市場管理課内）
水産市場担当）
☎089-951-2311

participants

上川原ふれあいセンターでは9月～11月「リトミック講座」を定期開催!!

上川原ふれあいセンターでは、子育てを応援する楽しい「リトミック講座」を開催します。ピアノの音楽に合わせて子どもと体を動かし、リラックスした時間をすごしませんか！子育て経験のある講師が、子育ての悩みにも対応します。



【日程】
9月6日・13日・27日
10月11日・18日・25日
11月 8日・15日・22日
（すべて水曜日）　全9回

【時間】
午前10時30分～11時30分
（受付 10 時～）

【ところ】
上川原ふれあいセンター
（和室、駐車場あり）

【料金】 無 料

【募集人数】
15 組程度（0 ～3歳児と保護者）

【講師】
藤原　美恵子先生（リトミック講師）

【申し込み】
先着順で受付を行いますので、参加ご希望の方は、ふれあいセンターへお電話ください。不在のときは留守番電話にお名前と電話番号を入れてください。かけ直します。

【備考】
運動しやすい格好で参加をお願いします。
おやつ、ミルク等は、ご自由にご持参ください。

【申し込み・問い合わせ】
時間月～金8時30分～17時
松山市上川原ふれあいセンター（松山市上川原町155-4）
☎（FAX兼）963-1683
担当／久保

event

自分の書いた絵が動く！「おえかきパラダイス」KIT PLAYに登場!!



YouTube動画で観いただけます

KIT PLAY内に「おえかきパラダイス」が登場！子どもから大人まで夢中になる新しいおえかき体験。楽しみながら学べる、体験型コンテンツです。

自分の描いたぬりえが画面の中を動き回ることを体験することにより、豊かな感性や思考力を養います。

また、絵によって動き方がさまざまに変わり子どもたちを夢中にさせる工夫がたくさん詰まっており、季節によってテーマもかわるので、海やハロウィン、クリスマスなど季節のぬりえを楽しむことができます。

期間：令和5年9月1日（金）～令和5年11月30日（木）
場所：キスケBOX内KIT PLAY

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。）

ピアノ・ギター・管楽器（サックス、フルート、トランペット、クラリネット）
ドラム・三味線・尺八など
なんでも買取!
壊れていてもお任せください
楽器・機材 高価買取 いたします!
出張買取で
その日にその場で現金化!!
全国無料出張査定
電話査定無料
楽器の買取屋さん
050-1867-7296
営業時間 10～22時
年中無休
※状態によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段が付かないものもございます。
※未成年者からの買取はできません。
※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。
※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「パスポート」「健康保険証」などのご本人確認書類を査定員にご提示ください。
〒220-6216 神奈川県横浜市西区みなとみらい2-3-5　クイーンズタワーC 16F