





旬を食べよう

今回は愛媛県 冬の旬野菜

「旬」の食材を使った料理が並ぶ食卓には、季節を感じとれる楽しさが加わりますね。それ以外にも旬の食材にはこんなメリットがあります。

❶おいしい（旬の食材は、ほかの季節と比べて香りや旨味が増して美味しい）
❷栄養価が高い（旬の時期の野菜は栄養価も高くなる）
❸安い（旬の野菜は生産も増えて、ほかの季節よりも安く買える）

さらに、「旬」の地元食材をお子さんと一緒に選んでお買い物をすれば、それも素敵な食育だと思います。

愛媛県版野菜の旬カレンダー



旬野菜を選ぶ時にはこの愛媛県版野菜カレンダーを参考にしてみてくださいね。今回は季節に合わせて冬野菜が目立つようにしています。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冬キャベツ			春キャベツ			夏キャベツ					
レタス											
セロリ										セロリ	
カブ									カブ		
アスパラガス											
玉葱・筍・エンドウ											
南瓜											
とうもろこし・なす・ゴーヤ											
トマト・胡瓜・ピーマン											
白菜・葱										白菜・葱	
チンゲン菜								チンゲン菜			
ほうれん草										ほうれん草	
ブロッコリー・蓮根・長芋										ブロッコリー・蓮根・長芋	
人参・ゴボウ									人参・ゴボウ		
大根										大根	
じゃが芋								さつま芋・里芋・じゃが芋			

ドコママ食育プロジェクト

冬野菜詰め合わせBOX!!

3名様にプレゼント！



春キャベツとほぼ栄養価に違いのない冬キャベツ



冬キャベツの特徴は葉が白みかがった黄緑で楕円形。食感はぎっしりと葉が巻かれていので硬く歯ごたえがある。しっかりと巻かれているので煮込み料理に向き、加熱しても煮崩れせずにやわらかくなり甘みが増す。炒めればシャキシャキとした食感を楽しむことができる。

ピックアップ冬野菜 味のマメ知識

代表的な冬野菜３品をピックアップして紹介♪それぞれの特徴を生かした調理法で、おいしくいただきましょう。



部位で味に特徴のある大根



《葉の付いた頭の部位》
辛みは弱く甘味がある。水分が多い。

《真ん中部分》
繊維が少なく柔らかい。甘味と辛味のバランスもよい。料理しやすい部分。

《下部のしっぽ部位》
下部へ行くほど辛味が強くなり、繊維が多く歯ごたえがある。大根おろしのぴりりとした辛みを楽しむならこの部分。



松山市北条の庄地区で古くから栽培されている愛媛県の地野菜・伝統野菜「庄大根」。一般的な青首大根と比較して甘味が強く、柔らかいのが特徴。

4つの味と食感の違いを楽しめる白菜



《外葉（緑が濃い部分）》
ほのかな苦味があり、繊維が太く硬い食感が特徴。

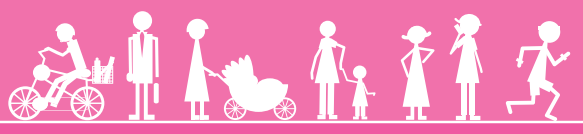
《白菜の内葉（内側の緑が残っている部分）》
ほのかな甘みとほろ苦さのバランスがよい。シャキシャキとした食感。

《中心（中心の黄色の部分）》
繊維が柔らかく甘みが強い。火を入れるとさらに甘みが増す。トロトロっとした食感。

《芯（根元の切り口）》
うまみが凝縮されていて、じっくり火を通すと甘みが増す。

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。

愛媛トヨペット×ドコママのコラボ企画！

ママの「おクルマなんでも相談室」疑問やお困り事募集中!!

ママたちから頂いたおクルマに関するご質問に私たち愛媛トヨペットのスタッフがお答えします。相談室では常時読者の皆さんからのご質問をお待ちしています。些細な困り事や、これどうすればいいの？といった疑問など、おクルマに関する相談事がある時はお気軽にご活用ください♪



相談内容は、〈info@docomama.com〉〈公式LINE〉から編集部宛てに「おクルマ相談」のタイトルでお送りください。相談室から送っていただく事もできます♪

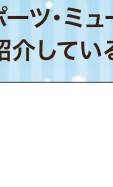
◀相談室はこちらから

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）



公園の横は「道の駅どんぶり館」♪



どんぶり館では地元の食材を豊富に使ったレストランや店内手作りの人気ジェラートを楽しめます。また、朝には売場いっぱいに地元の新鮮野菜や果物がならぶ青空市場、たくさんの種類を取りそろえた特産市場があるので、家族そろってのお買い物を楽しむことが出来ます。









ロープの下に付いている円盤に乗って進むターザンロープ



ユニバーサルゾーンにある、ブランコ型のKOMORI遊具



子どもたちがおもいっきり遊べる大型児童公園

「西予ちぬやパーク」

紹介文／大洲店スタッフ　宗 弘幸



私が紹介する家族で楽しめる推しのスポットは西予市に新しくできた「西予ちぬやパーク」です。メディア等でも紹介されているので、注目していた方も多いかと思います。

パークメインの大型木製遊具『せいよジオ-SANPOH!』の滑り台は、結構な角度があり大人も一緒に滑って楽しめます。他にも魅力的な7つの遊具がありお子さんの遊び心をかき立ててくれます。広い敷地には芝生が敷きつめられ、小高い丘の上にあるブランコの爽快感はひときわで、お子さんも大喜びすると思います！私の娘は補助付きのブランコに延々と乗っていましたが……（笑）

公園内には屋根付きの休憩スポットがあり、また駐車場の近くには、トイレ（多目的トイレあり）や自販機も併設されているので安心です。

さらに、パークの隣には「道の駅どんぶり館」があるので、家族でゆっくりと食事やお買い物をするのにも便利ですよ。

TSU・NA・GU ぷろじぇくと

「愛媛トヨペット」スタッフ推しの家族で楽しめる遊び場紹介!!



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



▲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



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 ▶



教えて 宮岡さん☆ヘアケアQ&A

Q. 産前から出産後しばらく美容室に行くことが難しく、カラーが出来ない場合でもオシャレに見えるヘアカラーってありますか？

A. しばらく美容室に行くことが難しい場合でもインナーカラーを入れておくと髪の一部分しか染めていないので伸びても黒い部分が目立たず、耳にかけたり結ぶことで可愛く見えます。色味はピンクやオレンジなどの暖色系のカラーにしておくと段階的に抜けていくので肌馴染みのいいカラーをキープすることができます。明るいヘアカラーをすることが難しい方にもワンポイントでおしゃれに見えるのでオススメです☆











ママになって半年記念♥お腹の中にいた赤ちゃんとパパも一緒に特別な1日を♫YURIママ

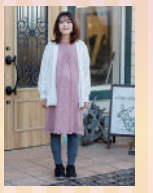
マタニティモデルとして参加してくださったYURIママが今回はお腹の中にいた赤ちゃんと一緒に登場☺撮影日の前日にハーフバースデーを迎えたとのことだったので半年記念をテーマに素敵に変身♫今回は前回の可愛い雰囲気からキレイめにイメチェン。

ヘアはピンクのインナーカラーを入れていた部分を活かしながらオレンジを入れ内巻きにすることで落ち着いた雰囲気に。メイク&お洋服も秋っぽいテイストにまとめてみました。

お洋服は授乳中だとなかなか着たいモノが着れなかったり買えなかったりします。みねさんがYURIママに似合うモノを選んでくれたことでとっても新鮮な気持ちに👗

「お腹の中にいた子と一緒に撮影しているのが不思議でした❤」とYURIママ。パパも一緒に最後はパシャリ📷家族の半年記念に素敵な思い出が残るお手伝いができて、私たちも嬉しい変身物語となりました❤

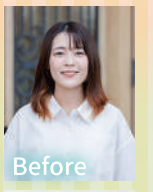


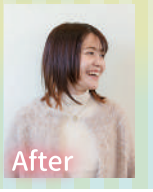


R5.4月号マタニティ Before



R5.4月号マタニティ After





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
YURIママの素敵に変身物語



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 Instagram

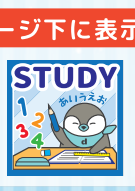


ドコママHPではYURIママの変身の様子が更に詳しく掲載中！来月号もママの素敵に変身物語をお楽しみに♪

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

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！



ドコママ 食育プロジェクト 第一弾

あなたの創った物語を絵本にします！

えほんの原案・原作大募集



今回の原案・原作の募集テーマは
「子どもに野菜の魅力や素晴らしさを知ってもらおう」



いろんな視点からアイデアを創ってみてね♪あなたが考えたお話がずっと絵本となって手元に残せます。世界に一つだけのあなたが創った物語をたくさんの子どもたちへ届けませんか♥

お話はアイデアだけでも大丈夫。気軽にご応募ください。ドコママチームが絵本に仕上げます。
もちろん絵本にはあなたのお名前、もしくはペンネームをクレジット。
ドコママ食育プロジェクトの中で使わせていただきます。
まずは右記QRコードのドコママHPより応募に関する募集要項や仕様等の詳細についてご一読ください。

プロジェクト推進 サンサンファミリー㈱ ドコママ事業部
お問い合わせ ドコママ編集部：☎ 089-909-9855

ご応募はこちらから▶

おなじかたちのものをまるでかこもう！

1



クリスマスといえば！
お部屋やお外にもかざっちゃおう



2



ゆきがつもったら
みんなでつくってみよう！



なんのかたちかな？ ひらがながかけるこはかいてみよう！

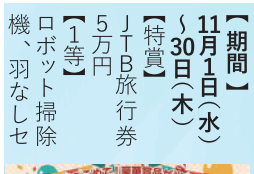
1

2



こたえは





campaign

KITは5周年！豪華景品が当たる?!抽選会を開催中！

5周年を迎えたKITでは、日頃の感謝の気持ちをこめた豪華景品が当たる抽選会を開催中。期間中は入場者全員に豪華景品が当たるチャンスがあります。

【期間】11月1日(水)～30日(木)
【特賞】JTB旅行券5万円
【1等】ロボット掃除機、羽なしセラミックヒーター、Iuiuuパック1年分、Panasonicドライヤーナノケア、特大ぬいぐるみ(2m)、天体望遠鏡

※1等賞品は表記商品の中から選択することができます。

その他キスケ商品券、喜助の湯入浴券、ソフトクリーム無料券などが当たります。ハズレなしの抽選会。期間中に来場すれば毎日引けます。期間もあと少し、急いでKITへ行ってみよう!!

participants

大好評♬子育てママのマネーセミナー12月5日開催！

物価高に備えた家計術、気になる新NISA…今すぐ使える毎回大好評のママ向けマネーセミナーを開催。ご参加者には素敵な特典付です。

特典その①
今回、人気スイーツ店La Branche(ラ・ブランシュ)のりんごぱり(アップルパイ)をプレゼント!!



その②FP(ファイナンシャルプランナー)による個別相談が何回でも無料!!

【開催日時】12月5日(火)
託児&セミナー受付 AM9時40分～
セミナー開始 AM10時～終了12時
※参加費無料・託児無料・定員10名(先着順)・ご参加特典付
【会場】男女共同参画推進センター COMS(コムズ) 3F 会議室2(松山市三番町6)駐車場あり
【主催】アクサ生命保険株式会社 北四国営業支社
【企画協力】サンサンファミリー株式会社ドコママ編集部
※参加ご希望の方は下記QRコードよりお申込みください。

participants

ドクターとゆっくり話そう♡R6年1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6年1月15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
◆内容／オムツをはずそう～トイレットトレーニング～
■定員／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 12月8日(金)～12月21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
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。）

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

読者プレゼント

申し込み締め切り／R5年12月15日（金）まで



1名様

A うみいろ 特別優待チケット
500円×2 (1,000円分)

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1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。

◀うみいろ instagram は上のQRコードから

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



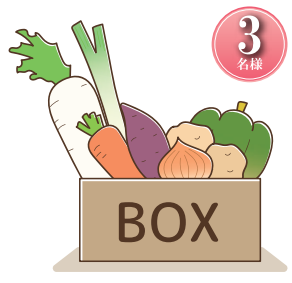
4名様

B 入浴＋岩盤浴 無料チケット

愛媛県最大級の広さと5種類の岩盤浴を備え、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)」。その温泉入浴 & 岩盤浴両方を利用出来る招待券プレゼント ！ しまなみ温泉「喜助の湯」でのご利用もできます。レンタルタオルセット付き♪

◀ホームページは上のQRコードから

提供/喜助の湯
Tel：089-998-3300



※イラストはイメージです

3名様

C 旬の冬野菜詰め合わせセット

ドコママ食育プロジェクトとして、本誌より冬の旬野菜詰め合わせを《高さ約30cm×幅約40cm》のBOXに入れて3名様にプレゼント。対象は下記条件で配達時に受取り可能な方となりますのでご注意ください。

○お届けする冬野菜のセットについては開封後のお楽しみになります。
○お渡し後の返品のご対応はできません。
○お届け期間：12/21日(木)～23日(土)で都合の良い日
○お届け時間：午前中
○当選確認がお電話で連絡可能な方

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、(今月号のCは除く)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。

家庭科の、達人グランマに教わってみる docomama裁縫倶楽部



今回、子どもと一緒に遊べて裁縫初心者でも簡単に作れるものをリクエスト。
そこで教えてくれたのが、布ボールの作り方。
知育玩具としても役に立ちますよ♪

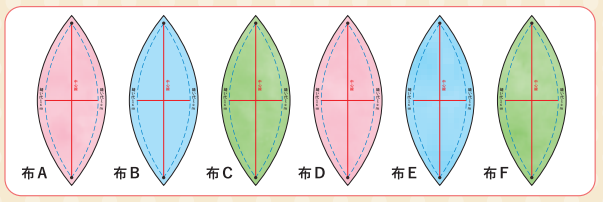
手作りのおもちゃ はぎれで作る 6枚布ボールの作り方

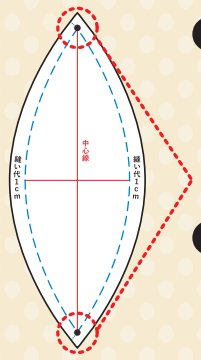
見本の型紙で約直径10cm程度のボールが作れます。

【用意する材料】※1個分

- ●手芸わた（今回は25g程度使用）　●定規
- ●型紙用の厚紙（12cm×24cmくらい）　●ハサミ
- ●チャコペンor印つけのペン　●針と手縫い糸
- ●クリップorまち針（なくても可）

❶ 型紙にあわせて裁断した、はぎれの布を6枚：縫い代（ぬいしろ）込みで用意。

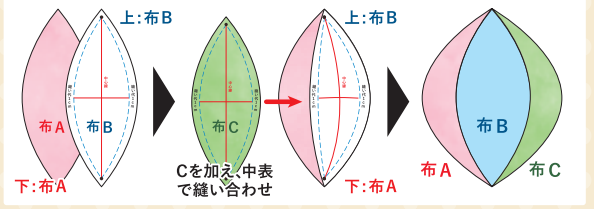




❷ 布A・Bの2枚を中表にして縫います。
(※中表:布の表側同士を合わせて重ねること)
(※出来上がり線の付いていないのが表側)

※●印の先まで縫いましょう。

❸ A・Bを中表にして縫った間へ、布Cの表側とBの表側を重ねてC・B外側の出来上がり線に合わせて縫います。

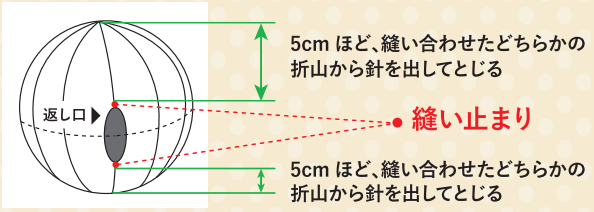


❹ 2･3の要領でD･E･Fを縫って同じものを2組作る

❺ 3と4で作った3枚の縫い代に切り込みを入れて縫い代を割り、先の尖ったアイロンで押さえる。

- ●縫い代を割らないで、2枚に重なっている縫い代部分を開いてアイロンで押さえるだけでも大丈夫です。
- ●先の尖ったアイロンが無い時は、縫い代を片側に倒して押さえる片だおしでもかまいません。

❻ 出来上がった2組のパーツは8cmほど中心を残し縫い合わせる。



❼ 返し口から表に返す。表に返した返し口から綿を詰める。最後に返し口をとじれば完成です♪

綿を半分位入れた時にプラ鈴を入れて音がでるようにすれば、より楽しくなりますよ。皆さんもいろんな工夫をしたり、お子さんの針育に役立てたりと、作ることも楽しみましょうね！

★手作りボールで遊ぶ時の注意点★

- ●子どもが遊んだ後、遊ぶ前には縫い目がほつれて詰め物が見えてたり、出ていないか確認を忘れないでください。消毒や、汚れへの注意にも気を配るようお願いします。
- ●ボールの中に入れる詰め物は、子どもが誤飲する危険性があります。十分な注意をお願いします。

◀ 作り方の動画はDOCOMAMA CHANNELで

作り方は動画でも紹介しています。ドコママHP内のドコママチャンネルも参考にして下さい。

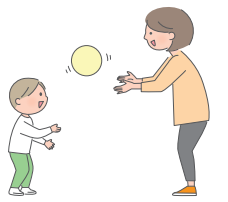
軽くて、安全な布ボールは、手軽に作れる知育玩具としてもおススメです



布のおもちゃは柔らかくて軽いため、安全性か高くベビーから結構大きくなるまでお部屋で遊べる便利なおもちゃです。特に0歳～1歳児の手・指・腕・脚などの運動機能の発達にボール遊びは欠かせないそうです。**完成見本は、噛んだり舐めたりする赤ちゃんの安全性や衛生面を考慮して、洗濯も容易なダブルガーゼで作っています。作り方の素材紹介は入手のしやすい「はぎれ布」にさせてもらいました。**また、フェルトようにふわふわなものや、つるつる、ザラザラとした手触りの違う素材のボールを作ってあげると、子どもは感触の違いを遊びながら覚えられ、知育玩具としても役立ちます。（ただし、素材による衛生面については十分な配慮をお願いします）

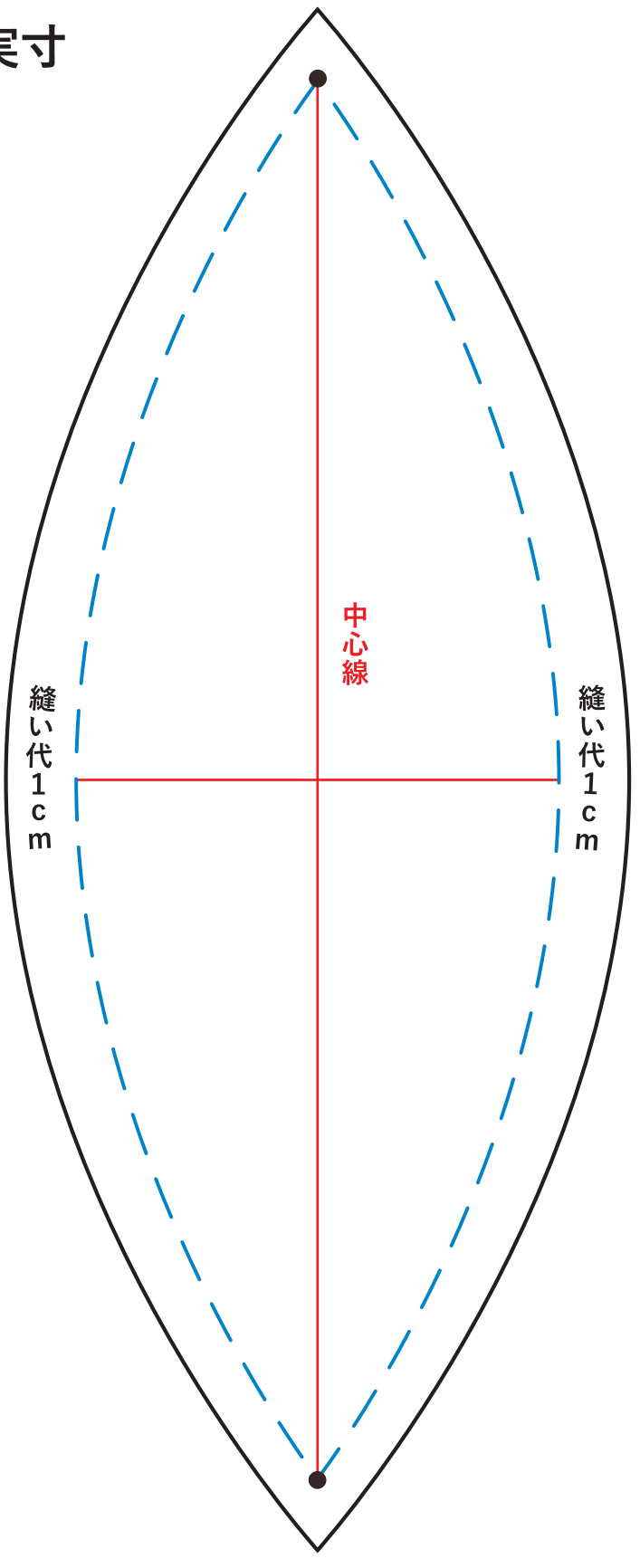
なによりママ、パパ手作りの個性や温かさが嬉しいですね

便利で役立つ市販のおもちゃは一杯ありますが、何よりも自作のおもちゃで楽しそうに遊ぶ我が子を見られるのが素敵なことだと思います。裁縫はちょっと苦手と思っている方も、裁縫をしたことが無いパパさんも、ぜひチャレンジしてみてくださいね。ますますパパさんの家庭科の実力は家族にとって大切な力になっていますよ♪



型紙はこちら▼

実寸





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発達や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
『子どもは親の鏡』

VOL.30

「子どもは親の鏡」ということわざは、親の行動や態度はすべて子どもに反映することを指しています。まさしく、子どもは親の行動・態度に大きく影響を受け、同じように身につけて行く傾向にあります。

子どもはまだ世間を知らないため、親の言動や態度を参考にして自己形成を行います。親が優しく接するならば、子どもも優しく接することができるようになります。逆に、親が怒りっぽく接するならば、子どもも同じような態度を取ることがあります。つまり、親の態度が子どもの行動や態度に影響を与えるということです。

さらに、親の価値観や行動パターンも子どもに影響を及ぼします。親が正直であれば、子どもも正直になる傾向があります。親が人権を尊重し、他人に対して思いやりを持つ姿勢を持てば、子どもも同じように他人を尊重し、思いやりのある態度を持つことができます。親が礼儀正しく接するならば、子どもも同じように心地よいコミュニケーションがとれるようになります。

親としての行動や態度が子どもに影響を与えるのは言葉だけではありません。非言語的なサインや表情も含まれます。子どもは細かい観察力を持っており、親の微妙な変化や感情を敏感に察知します。そのため、親が不安や疲れを感じているときには、子どもも同じように不安を感じることがあります。

また、親が笑顔で接するならば、子どもも明るく笑顔を見せることができます。もう一つ、子どもは環境や他の人からも影響を受ける存在です。友人や学校の先生など、外部から受ける影響も小さくありません。親は子どもにとって重要な存在であることに変わりはありませんが、他の環境要因との関係も見落とさないようにする必要があります。





「子どもは親の鏡」ということわざは、親が子どもに対してどのような態度や行動を取っているのか？そしてどのように接しないといけないのか？そうした親としての在り方を説いているように思います。親は子どもの大切なサポーターであり、子どもの成長や発達において鍵となる存在です。それだけに子どもに良い影響を与えているか、自身の行動や態度と意識的に向き合い、見つめ返す事は大切です。親として、良いモデルとなれるように努力し、子どもが自己肯定感を持ち、社会的なスキルや価値観を身につけられるようにしてあげてください。

親が子どもに対して優しく、愛情を持って接することは、良い例となり、子どもも他人に優しく接することができるようになるでしょう。親が子どもに対して正直であれば、子どもも正直な態度を持てるようになります。



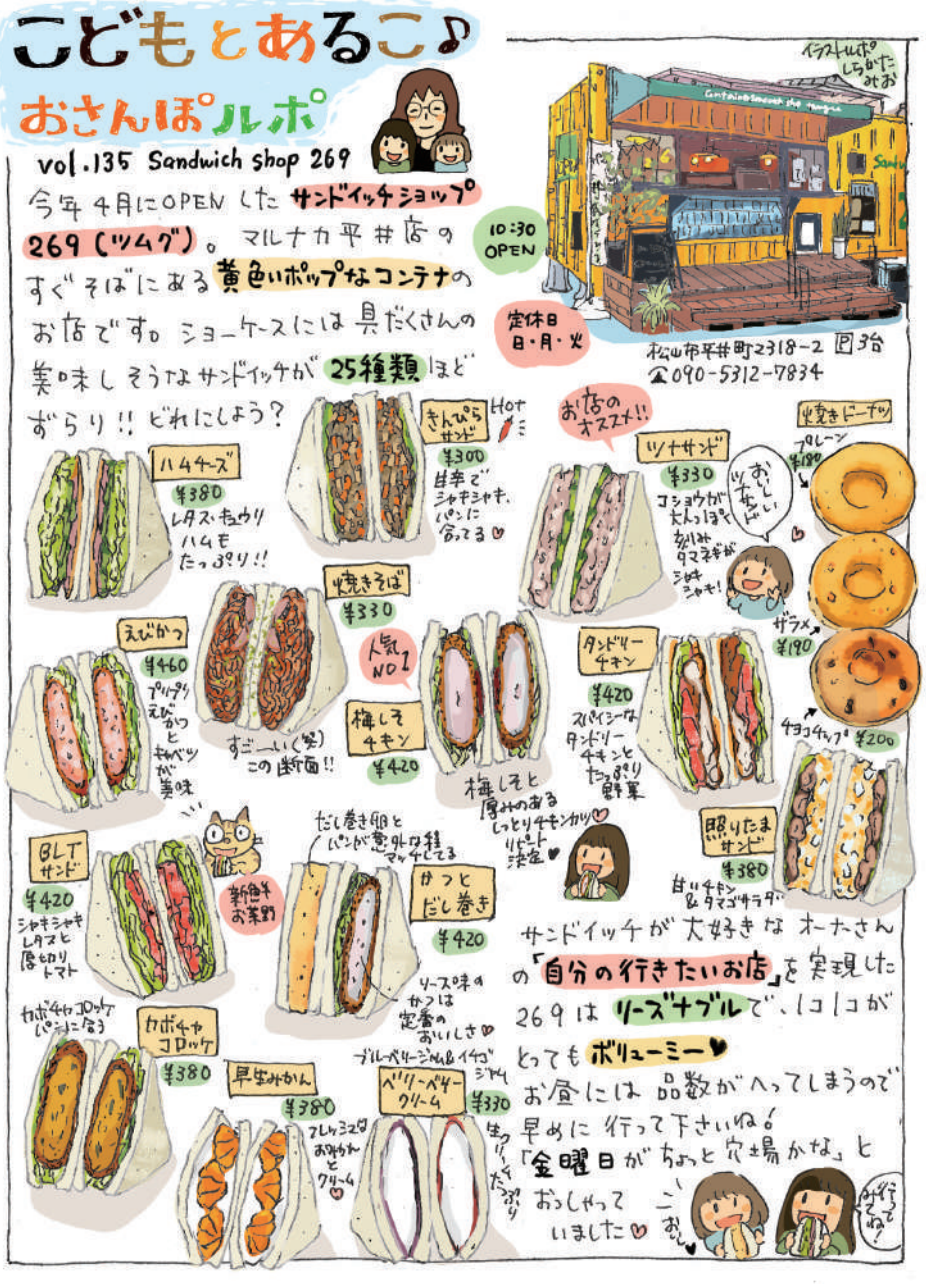
子どもの成長にとって「親」とは、一番身近な「手本」であり「先生」といった、「なるべき姿」なのかもしれません。子どもの心の成長にとって、良い鏡となるように心がけてみては如何でしょうか？「親」が変わるとそれを見ている「子ども」も変わっていくのかもしれません。

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

◆子どもは親から批判されて育つと人を責める事を学びます。
◆子どもは憎しみの中で育つと、争う事を学びます。
◆子どもは恐怖の中で育つと、オドオドした小心者になります。
◆子どもは哀れみを受けて育つと、自分を可哀そうだと思います。
◆子どもは馬鹿にされて育つと、自分を表現できなくなります。
◆子どもは嫉妬の中で育つと、人をねたむようになります。
◆子どもはひけめを感じながら育つと、罪悪感を持つようになります。

逆に、

◎子どもは辛抱強さを見て育つと、耐えることを学びます。
◎子どもは正直さと公平さを見て育つと、真実と正義を学びます。
◎子どもは励まされて育つと、自信を持つようになります。
◎子どもは褒められて育つと、人に感謝するようになります。
◎子どもは存在を認められて育つと、自分が好きになります。
◎子どもは努力を認められて育つと、目標を持つようになります。
◎子どもは皆で分け合うのを見て育つと、人に分け与えるようになります。
◎子どもは静かで落ち着いた中で育つと、平和な心を持つようになります。
◎子どもは安心感を与えられて育つと、自分や人を信じるようになります。



防ごう！家庭内の思いがけない事故



毎年、家庭内で思いがけない子どもの事故が起きています。普段のちょっとした対策が事故を防ぐことにつながります。子どもの成長・発達に合わせた事故予防について考えてみませんか？

月　齢	子どもの発達	起こりやすい事故
0〜3ヵ月 ねんねの頃	手足をバタバタさせ、近くにある布団やよだれかけが顔にかかることがあります。上手に払いのけることができません。	●窒息
4〜7ヵ月 寝返りの頃	興味のある物を手でつかみ、何でも口に物を入れたりする時期です。たばこや小さいおもちゃ等を口に入れ、飲み込む危険があります。また、ベッドやソファーから転落してしまうこともあります。	●誤飲 ●転落 ●切り傷、打撲 ●やけど
8〜10ヵ月 はいはいの頃	行動範囲が広がる時期です。階段からの転落や机の上の熱い飲み物がこぼれてやけどをする危険があります。	●誤飲 ●転倒転落 ●切り傷、打撲 ●やけど
11〜12ヵ月 つかまり立ち、伝い歩きの頃	立っていてもまだ不安定であるため、浴室での事故や転倒の危険が高まります。	●誤飲 ●転倒転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水
1〜2歳 活発に動き回る時期	ひとり歩きができるようになり、活発に動けるようになる時期です。好奇心が育つ一方、予測力は未熟であるため、興味があるものを見つけると、突然走り出すことがあります。	●転倒転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水
3歳〜 動きが安定してくる時期	バランス感覚が育ってくる時期です。チャレンジ精神が旺盛になり、高い所から飛んだり、よじ登ったりするようになります。	●転落 ●切り傷、打撲 ●やけど ●溺水

起こりやすい事故と対策

● 窒 息
□できるだけベビーベッドに寝かせ、敷布団やマットレス等の寝具は硬めの物を使用する。
□寝ている子どもの顔の近くに口や鼻を覆うような物は置かないようにする。

● 転倒、転落
□ベビーベッドを使用する時は、常に柵を上げて使用する。
□階段には転落防止用の柵を付け、閉め忘れのないようにする。
□窓の近くにベッドやソファーなど踏み台になるものは置かないようにする。

● 溺 水
□子どもと入浴する時には子どもから目を離さないようにする。
□入浴後は浴槽の水を抜き、子どもが浴室に入れないよう、浴室には外鍵をかける。

⚠ もし、事故が起こったら…
子どもの状態に応じ、日中はかかりつけ医、夜間や休日は救急医療機関や#8000（子ども医療電話相談）などに電話をして、相談しましょう。



SIDS（Sudden Infant Death Syndrome）＝乳幼児突然死症候群を予防しよう!!

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった子どもが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死してしまう病気です。原因はまだわかっていませんが、生後2か月から6か月に多く、稀に1歳以上でも発症することがあります。

予防のポイント
① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう。
② できるだけ母乳で育てましょう。
③ たばこをやめましょう。



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

市役所（松山市役所別館1階）	TEL 089-948-6343	FAX 089-934-1537
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

◎次回の発刊は令和5年12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0889-909-9855●https://www.docomama.com

主催：アクサ生命保険（株）北四国営業支社　　企画協力：サンサンファミリー（株）ドコママ編集部

物価高に備えた家計術、気になる新 NISA....
今すぐ使えるママ向けマネーセミナーです。

参加費無料　託児無料　定員10名先着順　ご参加特典付

今、お金は“貯めて待つ”から“お金が働いて稼ぐ”時代へ！



子育てママの マネーセミナー

開催日時　12月5日（火）

託児&セミナー受付　AM 9:40～
セミナー開始　AM 10:00～12:00 終了

会場　男女共同参画推進センター COMS（コムズ）3F会議室2
会場 / 松山市三番町 6-4-20

★物価高にも負けないガッチリ家計術
★新 NISA とは
★お子さんの未来に必要な教育資金
★将来を安心したものにする年金資金
★当セミナーオリジナル” 実践ポイ活”
など、今すぐ使えるママ向けのマネーセミナー



アクサ生命保険（株）
北四国営業支社長

【講師】 鈴木 努

これまでに東京、千葉、静岡、三重、新潟、岡山に渡り資産形成のアドバイスを実践。その経験に基づくセミナーは解りやすいと好評です。

◎2級ファイナンシャル・プランニング技能士
◎生命保険協会認定FP：トータルライフコンサルティング

ご参加特典2
FP（ファイナンシャルプランナー）による個別相談が何回でも無料



ご参加特典1
ラ・ブランシュのスイーツ りんごの便り（アップルパイ）

今回、セミナーご参加の方へ「ラ・ブランシュ」のりんごの便り（アップルパイ）をプレゼント!! スイーツといえば La Branche（ラ・ブランシュ）と言われるほど松山でも超人気店のアップルパイを、どうぞご賞味ください。



申し込み方法・お問合せ　左QRコードの申し込みフォームから

またはお電話、メールでお申し込みください。お申し込み締め切り日12月3日(日)まで。

☎ 089-909-9855　✉ info@docomama.com

主催：アクサ生命保険株式会社　北四国営業支社【愛媛県松山市永代町13松山第2電気ビル3F/TEL:089-943-1386】　企画協力：サンサンファミリー株式会社ドコママ編集部
※本セミナーはアクサ生命保険（株）の依頼によりサンサンファミリー（株）が集客し、アクサ生命保険（株）が開催します。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理についてはサンサンファミリー（株）が責任をもって行います。

AXA-C-231026-01-612

ADHDに悩むギャルと真面目な女子高生を描いた映画『ノルマル17歳。』

12月8日（金）より愛媛・シネマサンシャイン重信で全国先行公開！

映画『ノルマル17歳。』は、ADHDの2人の女子高生たちの物語。「普通のものさし」で見ると、彼女たちは問題児。そんな「普通のものさし」で生きづらさを感じている彼女たちが、「普通」から脱出し、「本当の普通とは何か」へと目ざめていきます。本作は主役の一人・西川茉莉さんと、助演の眞鍋かをりさんが愛媛県出身であることから全国に先駆け愛媛で上映されます。

※12月10日（日）舞台挨拶がおこなわれます。詳しくは公式サイトでご確認ください。
《公式サイト》https://normal17.com

公式サイトQR

監督／北 宗羽介
脚本／神田 凜　北 宗羽介

【出演】
笠貝 朱里／鈴木 心緒
速水 紘／西川 茉莉
速水 澪／眞鍋 かをり
笠貝 晃太郎／福澤 朗



【後援】
一般社団法人 日本発達障害ネットワーク
Earth Friendship Festival

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

※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。

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、デジカメまたはスマホカメラ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。



これから姉弟なかよくたくさん思い出つくろうね♥

みやもと さくたろう
宮本 朔太郎くん
R5年7月25日生まれ



いつも可愛い笑顔をありがとう★陽向らしく、すくすく育ってね♪

さわだ ひなた
澤田 陽向くん
R4年1月23日生まれ



こども園最後の運動会！生き生きした表情で踊ったり走ったり最高にかっこよかったよ！心も体もお姉さんになったね♥

くぼ ゆいな
久保 結愛ちゃん
H30年1月26日生まれ



こども園での初めての運動会　最後の運動会　2人ともよく頑張ったね♥

よしひら あやね
吉平 絢音ちゃん
H29年9月15日生まれ

よしひら つむぎ
吉平 紬希ちゃん
R元年11月26日生まれ



ぷりっとうまい！
溢れるもつの旨味

明太子をつくってよかった。
博多中洲 ふくや

ビールがすすむ！
博多もつ鍋 & ふくやの明太子セット

この冬食べたい博多の人気2品！
厳選した国産の牛ホルモンのみを使用！
プリプリのホルモンの食感とスープに溶け出したホルモンの甘味は野菜とマッチして絶品です。〆としてチャンポン麺やうどんを入れてお試しください。



● 博多・もつ鍋（醤油味）（3人前）　冷蔵4日　品番 32003
国産牛もつ400g、スープ500ml、にんにくスライス、輪切り唐辛子

● 味の明太子 100g　冷蔵15日

味を選べます。※レギュラー、マイルドは着色・無着色を選べます。

辛さの度合い　レギュラー（辛口）●●●○○　マイルド（中辛）●○○○○　どっから（激辛）●●●●●　※無着色

送料込み
5,940円（税込）

受付時間 9:00～18:00（年中無休）（1/1～2除く）
株式会社ふくや 〒812-0039 福岡県福岡市博多区冷泉町2-20 ふくやビル

受付期間　1月31日まで

050-1868-2226

お支払いについて
商品と引き換えにお支払いください。代引手数料330円はお客様負担となります。※贈答用の場合は、ふくや専用の振込用紙をお送りします（コンビニ払いで手数料無料）。入金確認後、商品の手配をいたします。

個人情報のお取り扱いについて
ふくやではお客様からお預かりしたお名前・住所・注文商品などの個人情報は、カタログ送付や商品発送・連絡などの目的以外では使用いたしません。

返品について
お客様のご都合による返品・交換は、商品の性質上承っておりません。予めご了承ください。