ドコモニ会員募集
QRコードを読み取って何か一文字以上を入れ返信してください。

ドコママ公式ホームページ

企画・制作 サンサンファミリー株式会社 ☎ 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

こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol.143 Maple Brick

赤ちゃんや動きたい盛りのお子さんがいるとレストランで食べるのはちょっと大変。
テイクアウトできる本格的なお店はないかな？という方におススメのMaple Brick（メイプルブリック）。
ハンバーグやコロッケ、付け合わせのサイドディッシュもおいしいです！

松山市南梅本町1303-1
089-976-5566
フジグラン重信の敷地内にあるおしゃれなお店です

お店は全て手作り、材料も国産の物を使っています。注文受けてから作るのでできたての美味しさ！
もちろんレストランでも食べられます♥

おいしいよ♥

イラストはしがたみお

カンタン手作りおうちで夏遊び

子どもたちは色んな物を作る事で知識を習得しつつ、作った物に対して親しみを感じる感性が育まれていきます。そこで今回はご家庭で簡単に作れて、夏休みに遊べるおもちゃを2つ紹介します。お子さんと一緒に作ったり、工夫したりして夏休みの楽しい思い出を作ってくださいね。

おうちで簡単にできちゃう手作り 魚釣りゲーム

【用意するもの】
- 画用紙（牛乳パックでも可）
- カラーペン（油性）
- 割りばし
- 毛糸
- 丸磁石
- セロハンテープ
- はさみ
- クリップ
- のり（ヒレやウロコを切り貼りする場合）

作り方

1. 画用紙や牛乳パックにカラーペンで魚の絵を描き、はさみで切り抜きます。
   画用紙なら水性カラーペンでも可

2. 切り抜いた魚の絵にクリップをつけます。

3. 毛糸を25～30cmの長さに切り、割り箸の先に毛糸をセロハンテープでとめます。
   毛糸のもう一方に丸磁石をつけセロハンテープでとめたら釣竿の完成です。

★小さいお子さんはマグネットやクリップを大きめにし、ひもの長さは短めにするとあそびやすいよ！

POINT
画用紙で作った魚をラミネート加工したり、空のカプセルなどの廃材やプラ板で魚を作ると、洗面器など水を張った容器に魚を入れて釣りを楽しむこともできます！素材によって釣り上げる難しさも変わってくるので色々な素材で試してみよう♪

知育にもぴったり！ユラユラゆれる センサリーボトル

【用意するもの】
- 空のペットボトル
- 洗濯のり
- 水
- はさみ
- ビーズ
- デコレーションボール
- グリッター（ラメパウダー）
- ビニールテープ（又はマスキングテープ）
- 透明セロファン

作り方

1. 空のペットボトルに洗濯のりを半分より少し上まで入れる。

2. ビーズ、デコレーションボール、グリッター（ラメパウダー）、小さく切った透明セロファンなどお好きな物を入れます。

3. ペットボトルの口なみなみまで水を入れふたをします。
   溢れないように注意！

4. ペットボトルの口をきつく閉めキャップをビニールテープで固定し、その上からマスキングテープを巻いたら完成!!

POINT
★入れ物のペットボトルも透明でツルツルの物やデコボコで持ちやすい物で中の見え方が変わるので、色んな形や大きさで作ってみよう！
（洗濯のり1本750mlで500mlのペットボトル約2本分です）

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。

TSU・NA・GU ぷろじぇくと

愛媛トヨペットスタッフがお伝えする車に備えていた方が良い防災アイテムについて

地震や豪雨など、いつどこで遭遇するかわからないのが、災害です。

自宅に持ち出し用の防災セットや防災リュックをご用意されている方は、この30年以内に70～80％の確率で発生すると言われている南海トラフ地震への備えとして、ご家庭にご用意されている方が増えてきています。

平成28年の熊本地震では、**車中泊避難を経験した方が全体の7割**に達していたと熊本県の調査にありました。

そこで今回は**車に備えていただくことで万が一の際、少しでも命を守ることにつながり、避難中のストレスを和らげることにつながるアイテム**などをご紹介させていただきます。

1. 車両備え付け防災セット

ご自宅用の**非常時持ち出しリュックとは別に、車載用防災セットを、一つは車にも置いておくと安心**です。

被災時以外の緊急時にも役立つことがあるかもしれません。念のためにも備えておくことをお勧めします。

2. 緊急脱出ハンマーとシートベルトカッター

避難をする際に水害などで身動きが取れなくなる可能性もあります。そうなるとドアガラスを割ったり、シートベルトを切断して脱出することを求められますが、車のドアガラスやシートベルトは、簡単に割ったり、切ったりすることはできません。

そうなると多くの人は慌ててしまい、被害を拡大してしまう恐れもあります。そうならないために緊急脱出ハンマーは少ない力でドアガラスを砕くことが出来ますし、シートベルトカッターは簡単にシートベルトを切断することが出来ます。

緊急脱出ハンマーとシートベルトカッターを手の届く車中に備えておくことをお勧めします。

トヨタでは両方がセットされた「レスキューハンマーⅢ」を販売していますのでお店スタッフへお問い合わせください。

3. 車中泊中は、外部からの視線を遮りましょう

車中泊をする際、どうしても気になるのが、外部からの視線です。

外部からの視線を遮ることで車中泊中のストレスを少しでも和らげることが出来ます。メッシュのサンシェードなどがあればいいですが、タオルやプチプチ緩衝材などでも代用は可能です。

他にも用意しておけば良い防災グッズは色々とあります。気になる方は、お近くの防災コーナーなどで確かめてみましょう。

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。ドコママ HPの「おクルマ相談室」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）

Chocolate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 / 橘 由紀さん

chocolate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ッションサロンCOLOR CUBEオーナーの「みね みき」さん

ドコママHPでARIママの変身物語の様子を更に詳しく掲載中!

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

Chocolate ドコママ 連携クーポン (初回限定)
貴方だけの変身物語の始まりです♥
変身物語担当のスタイリスト橘を予約指名していただくとカラーカットトリートメントのセット¥14,800が¥9,900に!!
(☆ご来店時にドコママ見ましたと伝えていただくか、ドコママクーポンのご提示をお願いします)

Yuckeyの ワンポイント！ヘアアドバイス

Q. 夏のヘアケアポイントを教えてください。

A. 暑いとドライヤーを途中でやめたり乾かさず放置…という方もいるかもしれませんが、しっかり乾かさないことが頭皮のにおい原因になったり、キューティクルダメージにも繋がります。
ドライヤーの温風冷風を上手に使い分けながらしっかり乾かしてくださいね♪

担当美容師　橘 由紀
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　¥12,530

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

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 ARIママの素敵に変身物語

今日は特別♥明日からいつもの日常に＋αのおしゃれを♪ARIママ

まもなく仕事復帰予定のARIママ。年齢的にいつまで可愛くしていい？トレンドを追いかけてもいい？とおしゃれ迷子気味。忙しい毎日もおしゃれしてキレイでいたいけれど、お手入れは簡単にしたい!!そんなあれやこれの解決が今回、橘さんのミッションになりました☆

ヘアスタイルは長さは変えずに顔周りにレイヤーを入れ、ひし形シルエットに◆。水に濡らすだけでセットも簡単✌ピンクのインナーカラーも入れてトレンドもバッチリ✨

普段は動きやすさ重視でガウチョパンツを履くことが多いARIママ。今日はご希望のワンピースを着ていつもと違うわたしに大変身😍暑い夏にも負けないオレンジスマイルがとってもCuteでしたよ🌻

変身物語に参加したあとはいつもの日常。ARIママからも「今日は特別だけど明日からはいつもの日常ですよね。でも、簡単におしゃれを楽しめそう♥」と嬉しいお言葉♪

企画をスタートした時の想いを感じてもらえた変身物語となりました☺

この夏 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♪
MUSIC SPORTS STUDY
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
お友だち追加してね♪
LINE
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！

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『子育ての終わり』

VOL.38

子育てをしている家庭では、一つずつ子育てが終わっていきます。その最中には意識していなくても、子どもの成長と共に一つ一つ確実に終わっているのです。

例えば、子どもを最後に抱っこしたのはいつでしょう？
例えば、最後に子どもが胸に飛び込んできたのはいつでしょう？
例えば、最後に手をつないで歩いたのはいつでしょう？
例えば、最後に一緒にお風呂に入ったのはいつでしょう？

あんなに「一緒に寝る」と言っていたのが「一人で寝る」と言って別々で寝るタイミングが必ずやってきます。子育て中は、「たまには、一人でゆっくり寝たいなぁ」なんて思っていたのに…別々で寝るようになると、寂しく感じたりするものです。子育ての終わりは、多くの親にとって深い感慨を覚える時期です。子どもたちが成人し、自立していくことは親としての役割に大きな区切りがついた事を意味します。

子育ての終わりは、喜びや寂しさ、不安や自由など、さまざまな感情を抱かせるものです。子育ての終わりが近づいているのを感じると、まずはお子さんの成長に対する喜びが湧き上がることでしょう。長い間育んできたお子さんが、大人として社会に出ていけることは、親としての最大の成果です。我が子が自立し、自分の夢や目標を追い求める姿を見ることは、非常に誇らしい瞬間です。

その一方で、子育ての終わりには寂しさも伴います。子どもが巣立ち、家庭の中にその存在がなくなることは、当然ながら親にとっての大きな変化です。子どもとの日々の生活や会話がなくなり、以前とは違った静けさが訪れることでしょう。親としての存在意義や生活のリズムが一変するため、寂しさや喪失感を感じることがあるかもしれません。また、子育ての終わりには新たな不安も存在します。子どもが自立していくということは、彼らが自分の人生を歩んでいくということです。親としては、お子さんの将来や幸福を願う一方で、道に迷ったり、失敗したりしないかと、子育て中とは違った心配を抱えたりするものです。

子育ての終わりは、親としての保護や支えが格段に減ることです。その変化に不安を感じる方がいるかもしれません。でも、**子育ての終わりは同時に貴方に自由をもたらしてくれます。**長い間、親として子どものために尽くしてきた時間が自分のために使えるようになるのです。

子育てに費やしていたエネルギーや時間から解放されることで貴方は新たな可能性を広げ、新しいステージに挑戦することも可能です。もしかするとこれまでとは違った人生を過ごすチャンスかもしれません。

子どもが成長し、自立していくことは喜びとともに寂しさや不安をもたらしますが、同時に自由をもたらしてくれます。子育ての終わりは、親であることに変わりはなくとも、ご自身にとっての新たな始まりでもあり、これまでの自分を見つめなおし、新たな目標を見つける良い機会でもあるのです。

子育ての終わりは、ここで最後だと気づいていなくても「終わりの日」は知らない間にやってきて、いつの間にか通り過ぎて行くものです。子育てが終わってから、「子どもが小さなうちにもっと一緒に遊んでおけばよかった」という声は今も変わらずに聞こえてきます。そんな寂しさを感じる瞬間が来ないように、**子育てには終わりがあることを意識して**お子さんと日々関わってみましょう。自然とお子さんとの関わり方にも変化が現れるのではないでしょうか？

人生で最も悩み、迷い、苦しみ、そして楽しみ、笑えて、幸せを感じる子育てができる！この時間を大切にしてみましょう！

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

docomama キッズまんまの 食育座談会

REPORT

先月の６月13日にドコママ食育プロジェクトの一環として、０～２歳児と園児のごきょうだいを子育て中のママたちを対象に、座談会を開催しました。
普段の料理メニューはどうしているの？園に通うお子さんのお弁当は？体験してみたい食育イベントや料理教室は？等々、色んなお話しをしていただきました。
今回座談会で話した内容をこまめハウス＋の石井けいこ先生にレポート風にまとめていただきました。
さて、ママたちが実感している食に関わるお話のエッセンス、みなさんの日常はいかがでしょうか？

■ 主催：ドコママ plus　■ 座談会進行・レポート：こまめハウス＋石井けいこ

コロナ禍の影響で予定していた食育プロジェクトの活動も止まってしまい、行動制限が解除された昨年５月より、少しずつ誌面での情報提供を再開してまいりました。また、３月にはドコママパルフェス内での食育ミニ講座を実施。今回は、次のステップに向けての参考のために子育て中のママたちとリアルな食事事情についての座談会を開催しました。座談会の進行役には、ドコママ食育プロジェクトに当初からご協力いただいている、こまめハウス＋の石井けいこ先生にお願いしました。

▲ docomama plus2023年12月号
シリーズ特集：旬を食べよう「旬の冬野菜」

▲ docomama plus2023年11月号
「とんとんKITCHEN」第１回

みなさん、こんにちは！こまめハウス＋の石井けいこです。

食育プロジェクトがはじまった当初は１歳だった末っ子も５歳になり、私自身の子どもの食事事情や悩みも日々変わってきているように、皆さんも子どもの成長やライフスタイルの変化（仕事復帰や家族が増えるなど）に伴って変わってきていることと思います。

そんな中で、今回は園児と少し小さなお子さんを子育て中のママと一緒に

- **普段の料理メニューはどうしてる？**
- **幼稚園のお弁当になに入れる？**
- **キャラ弁作ってるの？**
- **野菜食べません！**
- **きょうだいで好き嫌いがある場合どんな工夫してる？**
- **どれぐらいのペースで買い物をしてる？**
- **宅配サービス利用してる？**
- **この調理器具や食品オススメ✨**
- **こんな子どもの食事作りのサービスあればいいな❤**
- **手抜きの方法教えて!!**

といった食に関する様々なお話しをさせていただきました♪

座談会中は同年齢のお子さんを育てているママたちとあって、食に関するお悩みや質問の回答もほぼ同じで「うんうん」と、共感の嵐でした。テーマによっては、食育アドバイザーとして子どもの好き嫌いについてのお話しや、食事を作る際の栄養バランスのポイントと言った食育情報も交えてお話を進めさせていただきました。その中で印象に残ったテーマにお弁当事情がありました。

なんとお弁当の担当はパパとのご家庭が２組も!!「イクメン」「手伝う」というワードが NG となってきた昨今。子育てのキーワードは「家事シェア」に変わってきています。まさにパパも一緒に家事に携わる「家事シェア」という今を体現してくれている、素敵なお話だと思いました。

また、共通していたのが、ベビーフードやレトルトを上手に使えるものは使って、少しでも自分が「楽」になる方法を子どもの成長、人数が増えるにつれ身に付けているママ達の上手さです。 最後はこんな食育イベントや料理教室があれば参加したいな♪の話しで盛り上がりました。

参加されたママたちは、悩んでいるのは自分だけじゃなかった！全部手作りすることないんだ！

など普段聞けないご家庭の日常をリアルに聞けて本当によかったと口々に話してくれました。

「食べることは生きること」生きていくために食事は避けて通れない不可欠な行為です。だからこそ、無理なく負担なく続けられることが大切です。その中で、子ども達には食事を通して感動や喜びを感じてもらいたいと思っています。今回の座談会を通してママたちが食事づくりで困っていること、悩んでいることが改めて見えてきたように思います。ドコママさんと一緒にそうした食に関わる解決のお手伝も出来ればいいなと思っています。次回はどんな食育プロジェクトになるのかな？私も楽しみです💛💛💛

こども家庭センター

松山市では令和６年４月１日に「こども家庭センター」を設置しました。
全ての妊産婦・こども・子育て家庭に対し、すくすく支援課（母子保健）・こども相談課（児童福祉）が一体的に相談支援を行うことで、妊産婦・こどもの健康の保持増進及び子育て家庭の福祉に関する包括的な支援を切れ目なく提供します。
多くの方にご利用いただく、すくすく支援課の相談窓口を紹介します。

● すくすく・サポート

妊娠期から子育て期の相談窓口です。保健師・看護師が常駐しています。
「初めての妊娠で不安」「こどもの成長・発達が心配」「離乳食の進め方を相談したい」など、妊娠・出産・育児についてお困りのときは、「すくすく・サポート」にご相談ください。

各種手続き

● 母子健康手帳等の交付 ● 妊婦・産婦健康診査、新生児聴覚検査の払戻し
● 産後ケア事業の申請 ● 赤ちゃんセットの交付(乳児一般健康診査受診票・予防接種手帳等)など

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・健康や発達の相談
※日時：月～金曜日（祝日・年末年始除く）10:00～12:00・13:00～15:00

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。お問合せ・ご予約は、ご希望の会場へお電話ください。

● すくすくひろば

松山市保健所内にある子育てひろばです。親子が一緒に過ごす遊び場として開放しています。保育士が常駐し、子育てに関する情報提供や、相談に応じます。
楽しい遊具や絵本などをご用意していますので、お気軽にご利用ください。

すくすくひろばで行っている事業

すくすくキッズ	みんなで話そうグループトーク	カウンセリング
●「ことばってどうやって育つの?」など子育ての日々の悩みをテーマに、医師・ことばや発達の専門職などが子育てのお話をします。	●カウンセラーを交えた参加者同士のグループカウンセリングです。	●こどもの成長・発達に関する相談をしたい時、育児に疲れた時、心の元気を取り戻したい時、カウンセラーが個別に相談に応じます。

▲詳細は松山市HPをご覧ください。

すくすく・サポート 日時:月～金曜日(祝日・年末年始除く)、各種手続き:8:30～17:00

すくすく・サポート　保健所 「すくすくひろば」を併設：月～金、第1・第3日曜日(祝日・年末年始除く)	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　市役所	松山市役所本館１階	電話：089－948－6343 FAX：089－934－1537
すくすく・サポート　南部	松山市保健センター南部分室	電話：089－969－1400 FAX：089－969－1002
すくすく・サポート　北条	松山市保健センター北条分室	電話：089－993－0646 FAX：089－993－0659
すくすく・サポート　中島 ※保健師が不在の場合がありますので事前にお問い合わせください。	松山市保健センター中島分室	電話：089－997－1177 FAX：089－997－1179

▲その他の相談窓口は松山市HPをご覧ください。

マタニティアート
マタニティフォト専門
Atelier to U
アトリエトゥーユー

GRAND OPEN 2024 7.17(水)

新しいカタチの安産祈願
スワロフスキーのストーンで
キラキラ輝くマタニティアート！
全国的に人気急上昇中の
とても希少で価値の高いアートです

LINE
お気軽に見学＆ご相談にお越しください（要予約）
ご予約・お問合せは公式LINEからお願いします

マタニティアート・フォト専門
Atelier to U［完全予約制］
〈OPEN〉月・水・金・第3日曜日 (10:00 ~ 16:00)
〈ACCESS〉〒791-2110 砥部町宮内 1399 アルブルビル2階

PLAN
おしゃれ マタニティフォトプラン ¥16,500～
ジュエリー マタニティアートプラン ¥33,000～
衣装付全7プラン！
※全て税込価格です

オープン記念
8月末までのご予約で 全プラン 30% OFF

＼オープンを記念して／
インスタプレゼントキャンペーン
お手持ちの写真で制作できます
@ATELIER.TO_U
応募条件
・Atelier to U公式 LINE をフォロー
・Atelier to Uインスタをフォロー
・インスタのコメント欄にメッセージ
・タグ付け投稿で当選確率アップ
7/31(水) 23:59まで

健康自然食品の専門店
松山元氣倶楽部

ドコママ推奨

健康自然食品の専門店 松山元氣倶楽部

添加物や化学調味料を使わない「安全で身体に優しい食品」「国内産の食品」を中心に、全国各地から吟味し取り寄せたこだわりの商品を販売している松山元氣倶楽部をご存知ですか。
有機JASマーク付の玄米や雑穀類、天然酵母パンや無添加調味料、乾物、お菓子、健康茶などを中心に、洗剤や石鹸などの生活雑貨など商品ジャンルは幅広く、しかもスタッフがひとつひとつ実際に試した商品ばかりです。
自然食品が気になっている方、是非、立ち寄ってみる価値ありですよ。

商品紹介

木野本農園が農薬不使用で栽培したみかんを旬の時期に丸ごと搾った、佐田岬半島産
「サンフルーツジュース」「清見タンゴールジュース」「イヨカン&清見タンゴールミックスジュース」

写真左から愛媛県佐田岬の
● サンフルーツジュース（ストレート）1,404 円（税込）【720 ㎖】
● 清見タンゴールジュース（ストレート）1,404 円（税込）【720 ㎖】
● イヨカン&清見タンゴールミックスジュース（ストレート）1,404 円（税込）【720 ㎖】

木野本農園が農薬不使用で栽培したみかんを、旬のおいしさそのまま丸ごと絞った果汁100パーセントストレートジュースです。ぜひ飲み比べてそれぞれのおいしさをお楽しみください。

愛媛産　純粋はちみつ
無添加　非加熱　愛媛
「みかんの花」はちみつ

愛媛産　純粋はちみつ
無添加　非加熱
● 愛媛「みかんの花」はちみつ
1,350 円（税込）【120g】

ミツバチが作るはちみつの本質的な価値を下げないように、添加物・加糖は一切入れず、非加熱を貫きました。そのままのおいしさを味わっていただけます。

佐田岬半島の養蜂園が定置養蜂にこだわって採蜜した、みかんの花の単花蜜です。無添加、非加熱であるため花畑のような香りもそのままに、上品な甘さをお楽しみいただけます。

松山市内宅配無料　お問合せ フリーダイヤル 0120-414-449
おしょうゆ一本からお届けします。全国発送も 5,000 円以上送料無料です。（一部地域を除く）

和泉本店「松山元氣倶楽部」・「愛媛純正食品センター」
営業時間／ 9時～17時
定 休 日／ 日曜日・第二・第四土曜日・祝日
〒790-0941 愛媛県松山市和泉南２丁目 10-16
TEL (089)958-4455 FAX (089)958-1991

その他こだわりの商品を取り揃えています。
【公式ホームページ】

event

てつぶんEXPRESS 7月号より♪イベントの紹介!!

7月20日(土)～8月31日(土)の夏休み期間中アンパンマン列車模型展が開催されてます。歴代のアンパンマン列車を模型やパネルで紹介。この機会にぜひ行ってみよう♪

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

participants

「里山たかのこOKカフェ」チームオレンジ・ステップアップ講座開催

今後のカフェ活動に向けて、当事者やその家族に焦点を当て来場者と共に考えながら、当事者との向き合い方、認知症になっても大丈夫な街づくりについて学び、一緒に考える講座を開催します。カードゲームで楽しく考え、語りましょう！

■開催日時：令和6年8月29日(木)14時～15時30分
■場所：鷹子公民館1階（松山市鷹子町632）
■来場費：200円（ドリンク・お菓子代）
■主催：里山たかのこOKカフェ実行委員会
■協賛事業所：松山市包括支援センター小野・久米
社会福祉法人砥部寿会・社会福祉法人慈光会・医療法人仁和会
■定員：50名
■申込み締切り：8月21日（水）
■来場対象者：認知症サポーター養成講座受講者（予定者）・里山たかのこOKカフェの来場者

主催：JR四国
場所：四国鉄道文化館　北館
料金：観覧無料（入館料のみ必要です）
■お問い合わせ
四国鉄道文化館
西条市大町798-1
★その他の楽しいイベントをHPで確かめてね★

▲ 四国鉄道文化館ホームページ

event

親子で楽しむ♪第5回 マーブルアース★ママプラスえんそうかい開かれます

申込先 /080-5660-7820　小椋
メール /thikithiki2002@gmail.com
当日プログラム /
open14:00　close15:30
カフェタイム・音楽・ミニ講座・相談

吹奏楽が大好き！いくつになっても楽器を続けたい！そんな女性たちが集まり2008年に誕生したマーブルアース★ママプラスが、コロナ禍を経て「第5回親子で楽しむえんそうかい」を開催します！
吹奏楽オリジナル曲やアニメの主題歌など、老若男女を問わず楽しめるプログラムです。芸術の秋の始まりに華やかな吹奏楽の音色に耳を傾けてみては♪

●2024年９月７日（土）
●13：30 開場／14：00 開演
●松前総合文化センター 広域学習ホール【入場料無料】

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、担当者お名前、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 こども写真館

お子様の写真を募集しています

●お子様のフルネーム（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 または 公式LINE まで写真を添付してお送りください。
※デジカメまたはスマホで、なるべく高解像度（100KB以上）で撮影したものをお送りください。
※応募者多数の場合はすべての掲載にならない場合もございます。予めご了承ください。
※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。

歩くの大好き
あおちゃん、
リュック背負って
お散歩♬
またお散歩しようね！

井上 蒼紘（いのうえ あおと）くん
R4年8月27日生まれ

元気いっぱいの
れおとくん♥
いつもかわいい
仕草で癒してくれて
ありがとう♥

安陪 獅虎（あべ れおと）くん
令和3年3月2日生まれ

可愛いとあくん
スクスク大きく
なってね♥

神野 翔愛（じんの とあ）くん
R6年3月5日生まれ

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
- 虹の森公園まつの「おさかな館」
- KISUKE/KIT PLAY

beauty・art photo
- chocolate hairsalon
- natural&medical KIRA
- パーソナルカラー/骨格/顔タイプ診断サロン COLOR CUBE
- Atelier to U

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/R6年8月15日（木）まで

プレゼント応募方法

ドコママ公式 LINE に「夏休み」とメッセージを送ってください。お友だち登録がまだの方は、お友だち登録後、「夏休み」とメッセージをお送りください。折り返し８月号の読プレ申し込みフォームが LINE に届きます。必要事項をご記入の上お申し込みください。皆さまのご応募おまちしております。

※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。

A ビーチカトラリーMセット 〈ラッピングされてプレゼント♪〉 5名様

「ビーチカトラリーMセット」は幼児期から使える子ども用カトラリーです。ビーチ（ブナの木）ならではの赤みがかった色味や木目とゆるやかな曲線によって上品さと可愛らしさのあるカトラリーに。忙しい毎日に嬉しい食洗機対応食器です。

※推奨温度 70 度以下

ホームページはコチラ▶

提供 / 仲吉商事株式会社　Tel:050-3786-7744

B 黒ごまのゆたかな風味と香り。黒ごまそうめん(15束) 5名様

長崎県の島原地方は、手延べそうめんの生産量で、全国第２位。その手延べそうめんに、黒ごまを練り込んだ逸品。日本料理界の気鋭である奥田透氏が、ミシュラン二つ星「銀座小十」でも使っています。今回は奥田透氏が家庭向けに開発した、オリジナルのレシピガイドも付いてます。

ホームページはコチラ▶

提供 / 株式会社セテラ　Tel:0957-(62)-7700

C 温泉入浴&岩盤浴ギフト券 3名様

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 & 岩盤浴両方利用が出来る招待券を3名様にプレゼント！レンタルタオルセットに平日利用には特典も付いてます♪

ホームページはコチラ▶

提供 / 喜助の湯　Tel：089-998-3300

D 愛媛産純粋はちみつ 無添加 非加熱 愛媛「みかんの花」はちみつ 1名様

佐田岬半島の養蜂園が定置養蜂にこだわって採蜜した、みかんの花の単花蜜です。無添加、非加熱であるため花畑のような香りもそのままに、上品な甘さをお楽しみいただけます。

ホームページはコチラ▶

Tel：089-958-4455

提供 / 和泉本店「松山元氣倶楽部」・「愛媛純正食品センター」

天然ぶり、あじ
海鮮丼
長崎松浦港の新鮮な海の幸

味の明太子ふくや
明太子
皮が薄く粒感がはっきりとした「たらこ」にシンプルな味付けで素材そのものの風味を堪能できます。

※写真はイメージです。

贅沢な味わいを簡単にご自宅で!!
長崎松浦港の新鮮な海鮮丼をお届け!

明太子をつくってよかった。
博多中洲 ふくや

長崎県産海鮮丼&ふくやの明太子セット

解凍してご飯にのせるだけ!

長崎県で水揚げされた新鮮な「ぶり」と「あじ」を旨味たっぷりのタレに漬け込んだ海鮮丼とふくやの明太子をお届け!!
ご飯の上にのせれば美味しい海鮮丼が簡単にできあがります。

● 長崎県産海鮮丼　冷凍180日
天然ぶり丼80g×2袋
天然あじ丼80g×2袋

● 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

品番 6689
送料込み
4,000円（税込）

受付時間 9:00～18:00（年中無休）（1/1～2除く）
受付期間 8月31日まで
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

050-1869-0961

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。

◎次回の発刊は令和6年8月20日。お楽しみに！

愛媛県８月開催の花火大会一覧

ドコペンぬり絵も
たのしんでね♪

夏の大きな楽しみ♪ 花火大会

このコーナーでは、８月に開催される愛媛県内の花火大会情報をまとめています。そこで今年の夏は地元以外の場所でも花火観戦を楽しむ計画を立ててみては如何でしょうか!? 夏の夜空を彩る大輪の花を、めいっぱい楽しんでみましょう!!

☆☆掲載情報は7月上旬時点でドコママ編集部が開催確認のできた会場のみとなっています。紹介している所以外にも花火大会の開催はございます。予めご了承ください☆☆

❶ 大洲川まつり花火大会　夏の陣

●開催日/2024年8月2日(金)
■花火予定時間/20：00～
■打ち上げ数/約3,000発
■会　場/大洲市中村　肱北河原
●問合先/大洲市観光協会
TEL：0893-24-2664

❷ 第72回松山港まつり・三津浜花火大会

花火観覧席有料販売あり

●開催日/2024年8月3日(土)
(延期日8月4日)
■花火予定時間/20：00～
■打ち上げ数/10,000発
■会　場/松山市三津ふ頭
●問合先/松山港まつり振興会事務局
TEL：089-951-7705

❸ 久万納涼まつり

●開催日/2024年8月3日(土)
(延期日8月4日)
■花火予定時間/21:00～
■打ち上げ数/約1,000発
■会　場/久万高原町役場周辺
●問合先/久万納涼まつり実行委員会事務所
TEL:0892-21-2061

❹ おんまく花火

花火観覧席有料販売あり

●開催日/2024年8月4日(日)
(延期日8月11日)
■花火予定時間/20：00～
■打ち上げ数/10,000発
■会　場/今治港防波堤
●問合先/今治市民のまつり振興会事務局
TEL：0898-23-3939

❺ 鹿野川夏まつり

●開催日/2024年8月11日(日)
(延期日8月12日)
■花火予定時間/20：30～
■打ち上げ数/約2,100発
■会　場/大洲市肱川町山鳥坂　鹿野川湖
●問合先/大洲市役所肱川支所
TEL：0893-34-2311

❻ 森の国の夏祭り

●開催日/2024年8月13日(火)
(延期日8月15日)
■花火予定時間/20：50～
■会　場/道の駅・虹の森公園まつの周辺
●問合先/松野町役場ふるさと創生課
TEL：0895-42-1116

❼ いかざき夏祭り花火大会

●開催日/2024年8月13日(火)
(延期日8月15日)
■花火予定時間/20：00～
■打ち上げ数/約700発
■会　場/喜多郡内子町五十崎　豊秋河原
●問合先/五十崎自治センター
TEL：0893-43-1221

❽ 第54回八幡浜みなと花火大会

●開催日/2024年8月15日(木)
(※雨天時は翌日に順延)
■花火予定時間/20:00～
■打ち上げ数/約4,500発
■会　場/道の駅 みなとオアシス 八幡浜みなっと
●問合先/八幡浜市観光物産協会
TEL:0894-22-3101

❾ 四国中央市土居夏まつり

●開催日/2024年8月15日(木)(※雨天時は翌日に順延)
■花火予定時間/20：00～
■打ち上げ数/約4,000発
■会　場/四国中央市土居町土居　関川河川敷ふるさと広場
●問合先/四国中央市観光協会
TEL：0896-77-5003

❿ 市民納涼花火大会

●開催日/2024年8月17日(土)
(※雨天時は翌日に順延)
■花火予定時間/20：00～
■会　場/西条市喜多川　加茂川河畔中堤防
●問合先/西条市観光物産協会
TEL：0897-56-2605

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