

ドコママCLUB TSU・NA・GU ぷろじえくと

「TSU・NA・GUぷろじえくと」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「ぷろじえくと」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



地域の皆さまと共にまを豊かに。 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！



(担当: にしやま・ふなもと)

雪道や凍結路で活躍するスタッドレスタイヤ

冬本番が近づくとつれ、スタッドレスタイヤが気になるもの「まだ大丈夫だろう」と先延ばしにし、急に寒くなったタイミングで、慌ててディーラーに電話する! なんてこともあるのではないのでしょうか? 毎年この時期になるとスタッドレスタイヤの付け替えや購入のお問い合わせが増えてきます。

12月に入ると、年末年始のご旅行や帰省に向けたお客様の点検ご予約が多くなり、ご希望に沿ったご予約を受け承ることが出来ないこともあります。スタッドレスタイヤの付け替え、購入等を検討されている方は、早めのご予約をお勧めいたします。



いざという時はタイヤチェーンがお勧め

タイヤチェーンは雪道などのグリップ力を更に向上させるため、スタッドレスタイヤ以上にタイヤのスリップなどを予防してくれます。

また、2018年12月に改正された道路交通法「チェーン規制」では、異例の降雪時に高速道路や主要幹線道路のタイヤチェーン装着が義務付けられます。

スタッドレスタイヤを装着していてもチェーン規制発令時では走行出来ないので、注意しましょう!



※写真はイメージです

タイヤの空気圧にご注意を!

クルマを安全にそして快適に走らせるためにも、常に道路に接触しているタイヤの役割は重要です。その役割を十分に発揮させるためにタイヤの残り溝や消耗状態の確認を日々乗る前に点検しておきましょう!

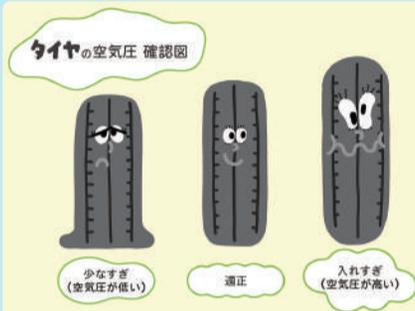
点検はまず、目で見て確認

クルマを平地に止めた状態で、正面・側面・後方から目で見るとタイヤの空気圧の減り具合等を確認してください。低いと感じた場合は空気圧を調整しましょう。

空気圧が適正よりも少ない場合

雪道などの悪路から脱出する場合には、空気圧が低い方がタイヤと地面の接触面多くなり脱出しやすくなります。ただし、そういった特殊な場合を除くと空気圧が低い状態は良いことはありません。

空気圧が低いとハンドルが重くなったり、でこぼこ道でハンドルを取られるなど運転がしづらくなります。さらに、タイヤの摩耗も早く、加えて燃費も悪化したりと嬉しいことばかりです。



空気圧が適正より高すぎた場合

地面との摩擦抵抗が少なくなることから、タイヤが転がりやすくなり燃費アップの効果があるため、一般的には空気圧を少し高めを設定する所が多いです。だからといって適量を超えた高い設定は逆に危険な状態になってしまうので要注意です。

空気圧が高すぎるタイヤは跳ねやすく、段差などがクルマへ与える衝撃をタイヤが吸収できなくなります。そうすると、クルマは不安定になります。不安定になると乗り心地の悪化に加えて、接地面が少ないことから滑りやすい状況となり、スリップ事故などの原因の一つにもなります。

安心・快適にお出かけを楽しんでいただくためにも、タイヤの空気圧は適正な調整をお願いします。万が一不安なことなどあれば愛媛トヨペットのお店にお立ちよください。

TSU・NA・GU ぷろじえくと



冬の本番前に知っておきたい
タイヤのワンポイントアドバイス

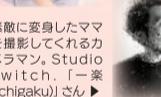
Chocolateと仲間たちで精一杯、 貴方らしい美しさをお手伝いさせていただきます♡



chocolateと仲間たちが、貴方らしい美しさのお手伝いをさせていただきます。カラーやカットなど事前にご希望をお聞かせください。ヘアケアについてもアドバイスも合わせてお伝えさせていただきます。



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



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「おねみき」さん



仕事に趣味に6人の子育てで大忙し! ふみえママ
趣味は三味線、ライブハウスでソロデビューもしているふみえママ。高校生から未だ6人のお子さんの子育てにブラお仕事もしています。そんな毎日大変なふみえママですが、今回は普段できないこととしてみたいいなと応募してくれました。ヘアは、お仕事柄髪を結ぶと演奏で舞台に立つことがあるので、大人っぽい印象が出るように長さは変えず動きがでるデジタルパーマに。そしてアクセントにピンページジュエリーのインナーカラーを入れてみました。撮影では穿いたことがない口



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 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様を予約指差ししていただく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)

Yuckyのワンポイント!ヘアアドバイス

Q.頭皮マッサージをするといいて聞いたことがあるけど必要ですか?
A. はい、必要です! 頭皮には筋肉がないため外からの刺激が伝わりやすくなります。頭皮が柔らかくなることでお肌の改善やリフトアップも期待できるのでぜひ試してみてください。マッサージ方法はドコママHPをチェックしてね♡

faceメイク Life up 本田 純子
撮影 studio switch, Photographer 一葉
全身コーディネート・衣装提供 COLOR CUBE みねみき

担当美容師 橋由起
デザイン参考価格
パーフェクトカラーコース
・カット
・カラー
・トリートメント
合計 ¥18,800



TSU・NA・GU ぷろじえくと



チコロート ヘアサロンプレゼンツ!!
studio switch x Life up x COLOR CUBE
ふみえママの素敵に変身物語

この冬 Challenge docomama 特集サイト 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!

MUSIC STUDY SPORTS

子どもの健全な心と身体の成長 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!

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!

ドコママの誌面特集「園選び」でお世話になっている幼稚園の園長にドコママ編集部がインタビュー。第4回目は認定こども園 若草幼稚園の流水 元気園長を訪ねてきました。



認定こども園
若草幼稚園
園長 流水 元気

自己肯定のできる子どもに育つことを中心に捉えています

一 若草幼稚園として大切にしている事は何か？

一番大切にしていることは子どもたちに自己肯定ができるようになってもらうことです。何か特別にできることがなくても、失敗ばかりでも「わたしはここにいいんだ」と自分のことを肯定できる子どもになって欲しいと思っています。また、自分の思ったことはちゃんと主張できるようになって欲しいです。そのためには、子どもが大人の顔をうかがったり、空気を読んだりしないでいいような環境を整えることが必要だと思っています。

実際に自己肯定感を根っこに植え付けてあげるには、周りから肯定されるという経験が必要になります。「そのままここにいいよ、いるだけで価値があるんだよ」という言葉を親や保育者が伝え続けてあげてほしいと思います。そうすることで、「自分はここにいいんだ」と安心できるようになり、情緒も落ち着いてきます。そうなれば、子どもは新しいことへチャレンジをしたり、遊びの中身を深めることができるようになります。

「自由保育」とは、好き勝手にしていいという訳ではなく、意思を持って、自由に表現できるように導くものだと考えています。まず、誰もが自由に過ごす権利があるという考えが大前提にあります。それが人の自由とぶつかったときに、どうすればよいか自分で判断できるようになって欲しいのです。ただ、子どもにはまだまだ対処の仕方など難しいことも多いので、主張することや相手の気持ちを考えることを保育者と一緒に経験してもらいたいです。

また、自分と真剣に向き合ってくれて、話を聞いてもらった経験があることは重要です。例えば、喧嘩の中でつい手が出てしまったときでも、いけないことだとただ伝えるのではなく、理由を聞くようにしています。大人が子どもの気持ちを代弁することで、子どもはなぜそうなったのか、伝えるすべを身に付けてほしいと思っています。

それには、保育者の力量が重要となってきますが、日々保育者同士が一人ひとりの姿を細かく見て話し合うことで、保育に深みができるようになり、子どもたちの自己肯定感を育む保育へと繋がっていくのではないのでしょうか。

一 園長から保護者の方へ伝えたい事などお願いします。

保護者の方は、1番の子どもの味方であって欲しいと思っています。子どもたちは、外で頑張っているからこそ、家で我が儘になる時があったりするので、大変だとは思いますが、保護者の方も息抜きをしながら、園と一緒に子育てを楽しんで欲しいと思っています。絵本の読み聞かせにしても、おむつ替えにしても、子どもとのやりとりを大切にしてください。親との信頼関係ができると、他の人とも信頼関係を築くことができるようになります。そのためにも、子どもが「自分はちゃんと見てもらっている」と感じられるようにしてあげてください。子どもとのコミュニケーションを大切にすることで、保護者も子どもの気持ちを受け止める力が育ち、育児を楽しめるようになるのではないかと思います。



認定こども園 若草幼稚園

自立する 自己肯定ができる
他人のことが思いやり、信頼できる
自分の気持ちや考えがわかり、やりたいことがやれる
好奇心を持ち知的に発達する



名称 / 学校法人若草学園
認定こども園 若草幼稚園
住所 / 愛媛県松山市味町3-5-1
TEL / 089-993-8182
開園 / 昭和29年7月
定員 / 180名(保育園含む)
保育時間 / 幼稚園 8:00~14:00
(延長保育18:00迄)
保育園 8:00~19:00
休園日 / 幼稚園:土・日・祝・年末年始
保育園:日・祝・年末年始
制服 / なし
見学 / 随時対応可(事前連絡にて)
送迎バス / あり
送迎用駐車場 / 約12台可
詳しくはHPをご覧ください



インタビュー雑記

若草幼稚園では、「子ども会議」という、自分の思いを言葉にして伝える機会を大切にしています。年少児から、聞いてもらう経験を積んでいくことで、園児同士で話し合いができるようになっているそうです。多数決にするのではなく、意見が対立しながらも、全員が納得できる落としどころを見つけることを大切にしているとのことでした。また、「おやじの会」にも長い歴史があります。パパたちが集まる機会があることで、顔見知りになり、園に足を運びやすくなっているそうです。

KITCHEN

食の種「野菜を使ったクリスマス料理」

今回のレシピはクリスマスの家庭料理として、お子さんに野菜も摂ってもらうためのアイデアレシピです。簡単ですぐに作れる一品と、見た目も楽しいヘルシーケーキを紹介しています。お子さんもお手伝いのできるので、一緒に作って、食べる楽しさや食材に興味を引く機会の食育としても利用してくださいね
レシピ監修 / 松山短期大学教授「垣原 登志子」

ミネストローネ風

材料 (1人分)

- コロック 1個
- 玉ねぎスライス 市販適量
- ミックスベジタブル 大さじ2
- コンソメ 1かけ
- トマトジュース 150ml
- 水 150ml

作り方

- 1 コロックを1口大にちぎる。
- 2 鍋に材料を全部入れ加熱する

お好みで、ブロッコリーやほうれん草など好きな冷凍野菜あるいは生の野菜(キャベツ、ニンジン等)をプラス

ホットケーキ mix を用いたクリスマスケーキ

材料 (1人分)

- 【A】ホットケーキミックス 200g (1袋)
- 卵1個、牛乳150ml、砂糖大さじ1
- 抹茶粉末 小さじ2 (10g)

飾り

- ホイップクリーム (市販:1袋)
- お好きなフルーツ(イチゴ、パイナップル)
- 蜜柑の缶詰等、適量
- トッピングしたい物(アラザン、マジパン、チョコレート等) 適量
- 粉糖(あれば) 適量

作り方

- 1 ボウルにAの材料を入れ、泡立て器等で混ぜる
- 2 フライパンに油を敷いて、Aを何回かに分けて焼く
- 3 冷めたら、型(なくても良い)でぬく*1
- 4 スポンジの上にクリームとフルーツで飾りつけをする

*1: 同じ大きさで丸く抜いて重ねる(型は100均でも販売しています)
● 四角に大きさを覚えて包丁で切り重ねてツリーのようにする

お子さんとのこころのつながりを大切にしましょう

愛着(アタッチメント)とは

愛着は、子どもが周りの大人に働きかけてその働きかけに反応するこころのつながりです。

乳幼児期の安定した愛着は、子どもに「自分は大事にされている。ここに居ていいんだ」という安心感をもたらし、健やかな成長に欠かせない「自己肯定感」を育みます。

この自己肯定感を基に、やがて子どもは他人との信頼関係を築けるようになります。

まだ言葉を話さない赤ちゃんの頃から、たくさん笑いかけ、「大切だよ」「大事だよ」という気持ちを言葉や態度で繰り返して伝えましょう。

お子さんの発達の特徴とそれに合わせた関わり

乳児期(生まれてから1歳まで)

● 視覚、聴覚等の感覚が育ち、座る、這う等の運動機能が発達します。

● 特定の大人との関わりを通じて情緒的な絆が形成されます。

関わり

- 授乳時やおむつ交換時など生活行為の中で、視線を合わせたり語りかけたりしましょう。

幼児後期(3歳頃から就学前まで)

● 自分のペースで探索を広げ、身近な大人から一時的に離れてより広い世界に歩みだします。

関わり

- お子さんの言葉に耳を傾け、受け止めます。
- 親子で色々な経験をしながら、お子さんのやりたいと思う気持ちを育てましょう。
- お子さんの良いところや頑張ったことを褒めましょう。

幼児前期(1歳すぎから3歳頃まで)

● 身体的な成長や感情表現の成長がみられる時期です。

● 自我が発達し、一人でできることが増えてきます。

● 言葉も増えてきて、おしゃべりが楽しくなります。「これが好き」「もっとやりたい」と自分の気持ちを出しながら遊ぶようになります。

関わり

- お子さんが、自分のやりたい事にじっくり取り組む姿を大切にしましょう。
- 大人に見守られた安心できる環境下で、お子さんが友達と遊んだり協力したりする機会を作りましょう。

お問合せ先 すくすく・サポート

受付時間: 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:00

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
すくすくサポート 南部 松山市保健センター南部分室内	電話:089-969-1400
すくすくサポート 北条 松山市保健センター北条分室内	電話:089-993-0646
すくすくサポート 中島 松山市保健センター中島分室内	電話:089-997-1177
すくすくサポート 市役所 本館1階	電話:089-948-6343

● 言葉や運動が成長する時期です。楽しい経験を重ねると同時に、自己主張し友達とぶつかるなど葛藤体験を通して友達の思いに気付きます。

● 友達と力を合わせて遊びや生活を作り上げる満足感や、自分の思いを表現して遊びを創り上げる達成感を味わい、自信をつけていきます。

関わり

- お子さんが、自分のやりたい事にじっくり取り組む姿を大切にしましょう。
- 大人に見守られた安心できる環境下で、お子さんが友達と遊んだり協力したりする機会を作りましょう。

絵の具スタンプ



材料

画用紙
絵の具
綿棒・タンポ
はさみ
クレパス
のり

- タンポの作り方 -

キッチンペーパーを丸めて包む。

割り箸を挿して輪ゴムでしばる。

1



画用紙に、ゆきだるまを貼る。

2



タンポや綿棒でスタンプをする。

3



顔や手を描く。

全部スタンプにしても楽しいよ



ゆらゆらゆきだるま



材料

厚紙、画用紙
芯 or 空き缶
乾電池 or 小石
はさみ
クレパス
のり or ボンド

1



厚紙や画用紙を切り、貼り合わせる。

2



ゆきだるまの顔を描く。

3



芯 (空き缶でも OK) に乾電池 (小石でも OK) を入れ、ゆきだるまとくっつける。

紙ねんどのかまくらランプ



材料

カップ
紙ねんど
段ボール
はさみ
ねんどのへら

窓の形に光るよ

1



カップに合わせて段ボールを切る。(カップのふたを使ってもいいよ)

2



カップに紙ねんどをつける。入口や窓もつくる。

3



1 にライトをのせて、カップをかぶせる。

おりがみかぞく



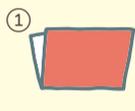
材料

折り紙
ペン、はさみ

点線のところを切って顔を描いたら、つくれるよ

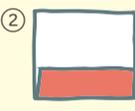
- おうちの折り方 -

①



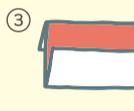
半分に折る

②



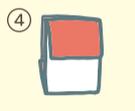
開いて真ん中の線に合わせて折る

③



裏返して、真ん中の線に合わせて折る

④



半分に折る

⑤



開いて真ん中の線に合わせて折る

⑥



反対も同じように折る

⑦



上の赤い部分を開きながら、三角形に折る

⑧



反対も同じように折る

おえかきバナナ



材料

バナナ つまようじ

バナナの皮にあるポリフェノールが、つまようじで擦れて空気に触れるから色が変わるんだよ!

1



バナナにつまようじで絵を描く。

2



30分~1時間後に見てみる。

!

つまようじの先でけがをしないでね。強く描くと皮に穴があくよ。

みあきて地域新聞を発行している原田さんは...



地域新聞 みあき 代表 原田 浩明

伊予市三秋（いよし みあき）へは、松山市内からだと R56 号線を南予方面に向かって走り、犬寄峠に入る手前の向井原交差点を右折。R378 号線から双海町に抜ける三秋峠の中腹の道を左手に少し下ると行着きます。「伊予市八景」にも選定された「大池」のある地域としても知られています。その三秋で生まれ育った原田さんが地域の魅力を発信するために年 3 回の定期発刊物として取り組んでいる「地域新聞」は 2024 年 10 月 1 日号で 23 号目を迎えました。地域新聞は、卒業後都市部で勤めていた原田さんが Uターンで出身地に戻ることに、どの地域も問題になっている少子高齢化の助けに情報発信をしてみませんかと相談されたことが発行のきっかけだそうです。その三秋で開催している人気イベントの「レンコン収穫体験会」や里地里山の魅力を知ってもらうための取り組みを少しだけ紹介します。

みあきから

げんきをお届け!



やってみて!

見てみて!

れんこん収穫体験

地域新聞みあき

地域新聞みあき

HP : www.miaki.org

Mail : info.miaki@gmail.com



LINE



007ixphz

たのしいこといっぱい

レンコンカレー



三秋では「レンコン収穫体験会」以外にも子どもたちに里地里山ならではの楽しみを体験できるイベントを季節に合わせて実施しています。原田さんは新聞の発刊や、イベントを通して地域の方々やイベントに協力してくださっている愛媛県 VYS 連合会の方々などのふれあいや出会いも、今の取り組みをしている魅力ですね。と、言われていました。



地域新聞は野菜農家が本業の原田さんが代表で発刊されています。地域の方々の無料配布と一部は伊予市の公共施設などに置かれています。地域の方々の寄稿原稿や三秋の取り組みが紹介されていてまさに地域新聞としての役割を果たしています。また、地域のご高齢の方が親しみやすいように敢えて紙媒体にしたそうです。

毎年開催される「レンコン収穫体験会」。第 6 回目を 2024 年、11/4・23 日の 2 日間で開催しました。レンコン畑の水を抜いて芋を掘るような感じで収穫できる体験会は幼児も参加できるとあって回を重ね毎に注目されています（要事前予約）。当日は収穫体験以外の催しやキッチンカーも来て楽しいイベントとなっています。

12月のイベント紹介

小さなお子さんも楽しめるイベントがいっぱい!

注目!

四国鉄道文化館

いま、鉄道の世界が おもしろい!



施設が、南館にある鉄道ジオラマのショータイムは子どもたちが食い入るように見るほど拘った造り。車両以外の数ある展示品も一見の価値あり。また、小さなお子様も楽しめる毎月開催のイベント情報をドコママのホームページで要チェック!

「SLをつくらう!」

牛乳パックやペットボトルを使って、走るSLを作ろう!



「シゴナナぶらす」

SLをきれいに保つためのサビ止め用油で、シゴナナを磨こう! SLの動く仕組みを学べるよ!



詳しくは、ドコママのホームページで紹介しているよ!

伊予西条鉄道フェスタ 2024 11/30 SAT → 12/1 SUN

- 四国鉄道文化館
- 愛媛県西条市大町 798-1
- 0897-47-3855

詳しくはこちら!



他にもたくさんのイベントが2日間とも開催されるんだって!



今年には東海道新幹線開業60周年ということで、0系新幹線そっくりのディーゼル列車や「鉄道ホビートレイン」の特別展示もあるよ。



防災一口MEMO.4 防災リュックの中身も衣替えをしよう!!

今年は 10 月になってまだまだ暑く「いつ衣替えをしたらいいの?」状態でしたね。それでも朝晩はひんやりとする日も増え、衣替えをのんびりとした方も多かったかと思いますが。そこで防災リュックも一緒に中身の「衣替え」をしましょう。寒さに備えてホッカイロやひざ掛けなどを防災リュックに入れたり、防寒着もいざという時にすぐ着れるよう分かりやすい場所に掛けておきましょう。リュックの中に入れる洋服やひざ掛けはかさばるので圧縮袋に入れてコンパクトに。備えのお菓子も冬場は溶ける心配がないので、ストレス軽減効果のあるチョコレートに入れ替えるのもオススメです。



防災士 こまめハウス+ 石井けいこ



スタジオアマビレ

11月8日(金)

プレオープン!

企業や地域の皆さまのセミナー・楽器練習・打ち合わせに活用してください! /



他にも

A スタジオ B スタジオ

会議室

があります。

詳細はこちら!



089-989-4141 (平日 9:00~18:00) amabile@e-kc.jp

Eggs'n Things
Established in 1974

Sweet Potato Brulee Pancakes

焼き芋ブリュレパンケーキ

11/28まで

「焼き芋ブリュレパンケーキ」「フィリーチーズステーキサンド」

パリットした食感のスイートポテトブリュレとほろ苦いキャラメルが絡み合うしっとり
香ばしい濃密パンケーキ、焼き芋、安納芋のアイスとご一緒にどうぞ

いよいよ 11/29(金)より
クリスマス期間限定
パンケーキ登場!! *

お子様用の
Keiki Menu
あります!

～ベビーカーも車椅子もそのまま入店できるゆったりスペースの店舗です～

Eggs'n Things エミフル MASAKI店 TEL/ 089-989-8855
営業時間 / 9:00～22:00(L.O.21:00) 定休日 / 施設休館日に準ずる

親子で過ごす
かけがえのないバスタイムを。

ふたりに嬉しい
ボディソープ

「マー&ミーラッテ」は、
変化を感じる大人と、
成長過程の子ども、ふたりのための
ヘアケア&スキンケアシリーズ。
これからの季節、親子で使える
ボディソープがおすすです。

液体タイプ
うおいバリアを守りながら
全身をしっとり洗いあげます
マー&ミー ボディソープ(490mL)

泡タイプ
クリーミーふわ密泡でうおいを
守りながら汚れをやさしく落とします
マー&ミー 泡で出てくるボディソープ(550mL)

ma & me
Latte

モデル / 富嶋那帆さん、客野柚乃ちゃん 撮影協力 / アーキテクト工房 Pure

Latte(ラッテ):【保湿成分】プレミアムWミルクプロテイン(ラクトフェリン+乳酸桿菌/乳酸菌液)※牛乳由来成分

商品の購入はフジ、フジグラン各店で
提供 / クラシエ株式会社 お問い合わせ先 / お客様センター ☎0120-540-712 ※商品の取扱がない店舗も一部ございます

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。
※デジタルカメラまたはスマホでなるべく高解像度(1000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ぐ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。
※写真をこの募集の際はあまりキャラクターが写っていないものをお送りください。

片山 千愛 ちゃん
H26年3月7日生まれ

片山 悠愛 ちゃん
H27年9月1日生まれ

片山 来愛 ちゃん
H29年6月19日生まれ

片山 望愛 ちゃん
R3年3月1日生まれ

片山 咲花 ちゃん
R6年9月10日生まれ

仲よし五姉妹♡これからたくさん笑って
泣いて大きく成長してね♡

大好きな
ねえねと、
はいちーず!

あんどう ひると
安藤 洸斗 くん
R3年9月1日生まれ

すいちゃん生まれてきてくれて
ありがとう♡みんな大きくなる
の楽しみにしてまよ♡

いのうえ すい
井上 翠 ちゃん
R6年8月31日生まれ

いつも可愛いお写真送ってくれてありがとう♡

写真応募の際は

- ◆ あまりキャラクターが写っていないもの
- ◆ 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ひします
みんなのお写真待ってるよ!

なかまはずれはどれかな? 12月編

クリスマスじゃないもの5つにまるをつけてみよう!

ヒント

- ①三つ葉と四つ葉があるよ。四つ葉を見つけると幸せになれると言われてるね。
- ②端午の節句に飾る魚の形をした「立身出世」を願う縁起のいい物だよ。
- ③夏のお祭りや暑い日におおいで使う物だよ。厄払いにも使われるみたい。
- ④ハロウィンといえばこの野菜の飾り物♪ランタンとして使われていたみたい。
- ⑤新年の神様へお供えする物だよ。「円満に年を重ねる」という意味もあるよ。

おまけ

サンタさんにぼうしをとどけよう!

だれがサンタさんに
ぼうしをとどけてくれるかな?

とどけてくれたどうぶつさんは
だれだったかな?

ひらがなが
かけるこは
かいてみよう!

¥1,340

子育てとお仕事

どちらも両立できる働き方
一緒にさがしてみよう!

わたしたちは、みなさまにとって働き甲斐のある職場
環境を見つけられるように、共に考え、寄り添い、全力
でサポートしていきます。

愛媛県の
人材派遣・求人情報なら!

株式会社
ジャスト・ワン

私ジャスト・ワン
で子育てをしながら
働いています

お問い合わせ ☎0120-412386 労働者派遣事業 派38-300025
松山市歩行町1丁目4番地6ジャスト・ワンビル3F (受付時間/9:00~18:00※土日祝を除く) 有料職業紹介事業 38ユ-300013

◎ 次回の発行は令和6年12月20日。お楽しみに！

企画・制作／一般社団法人愛学舎 〒790-0047 松山市余戸南5丁目4-1 ●電話089-6009-0805 ●https://www.docomama.com

e-KC Group × nosh ナッシュ

子育て中ママ・パパの時短におすすめ！

時短で健康的な ナッシュの宅食



電子レンジで温めて
約5分で完成

手軽で便利なナッシュのサービスについて

専属シェフと栄養管理士が監修

健康



全メニュー健康に配慮した糖質30g・塩分2.5g以下のヘルシーな冷凍宅配食です！

調理・買い出し・後片付け不要

便利



食べる時はレンジで温めて、食べた後の容器は捨てるだけなので、育児や家事の時短に！



チリハンバーグステーキ
糖質 17.9g | 塩分 2.5g



鮭のマッシュポテトアヒージョ
糖質 18.7g | 塩分 2.3g



ハンバーグと彩り温野菜のデミ
糖質 20.0g | 塩分 2.4g



フライドフィッシュ
糖質 16.9g | 塩分 2.5g



オニオングリルハンバーグ
糖質 16.9g | 塩分 2.5g



クリームコロッケグラタン
糖質 19.1g | 塩分 2.0g



ロールキャベツのチーズデミ
糖質 13.6g | 塩分 2.1g



ハーブ香るローストチキン
糖質 9.7g | 塩分 2.0g



ごろっとかぼちゃのガルボパスタ
糖質 26.1g | 塩分 1.8g



チーズケーキバー
糖質 12.4g | 塩分 0.3g

※2024年10月1日時点の情報です。栄養成分値は当社都合で変更になる場合がございます。 ※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認ください。

初回
購入

3,000円割引

1食198円から

ドコママ限定でナッシュがお得

12/20まで限定割引

※下記の料金に別途送料が発生いたします。

6食セットの料金

通常料金 4,190円 ▶ 1,190円 (税込)

8食セットの料金

通常料金 4,990円 ▶ 1,990円 (税込)

10食セットの料金

通常料金 5,990円 ▶ 2,990円 (税込)

お電話の際は「ドコママを見た」とお伝えください！



050-3101-6850

受付時間/9:00~20:30
(年末年始を除く)

WEB注文はQRコードから

<https://e-kc.nosh.jp/>

※WEBは24時間注文可能です

ナッシュ株式会社 nosh ナッシュ

