ドコママプラス
docomama plus
4
2025
April
vol.215

愛媛のあそび場特集
子育て世代がキニナル、春のお出掛け公園３つ

ドコママ豆知識
春の昆虫

ママさん素敵に変身物語Ⅴ.vol1
みなみママの素敵に変身物語

愛媛トヨペット
スタッフおすすめの
春のスイーツ

読者プレゼントあり☑

撮影／studio switch. 一楽 (ichigaku)

ドコママ公式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。

ドコママ公式ホームページ

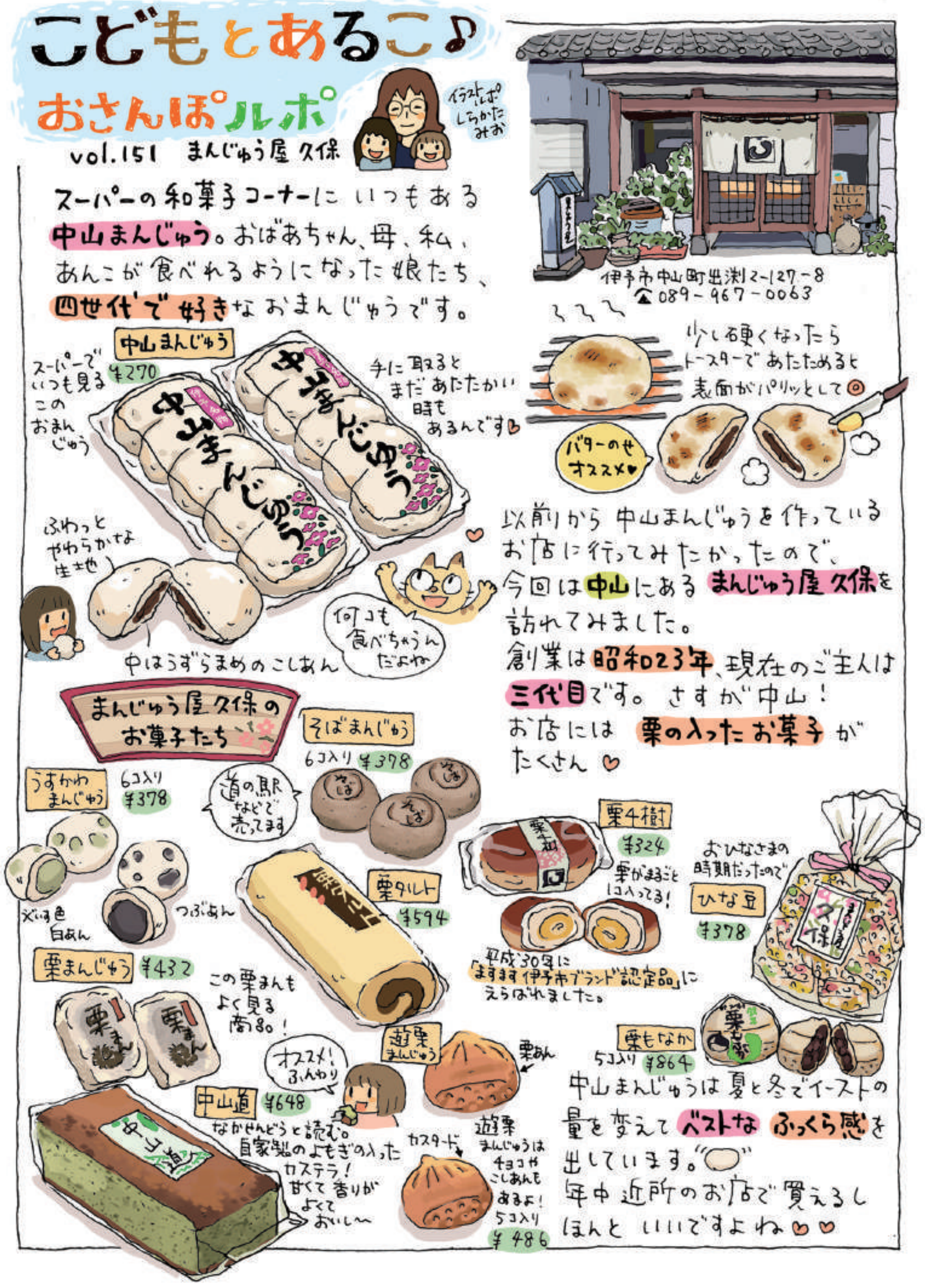
企画・制作 一般社団法人愛学舎 ☎ 089-909-9855 ✉ info@docomama.com
「松山市子育て支援情報の発信に関する連携協定」締結企業

こどもとあるこ♪

おさんぽルポ

vol.151 まんじゅう屋 久保

イラストルポ しらかたみお



スーパーの和菓子コーナーにいつもある**中山まんじゅう**。おばあちゃん、母、私、あんこが食べれるようになった娘たち、**四世代で好き**なおまんじゅうです。

伊予市中山町出渕2-127-8
☎089-967-0063

以前から中山まんじゅうを作っているお店に行ってみたかったので、今回は**中山**にある**まんじゅう屋 久保**を訪れてみました。
創業は**昭和23年**、現在のご主人は**三代目**です。さすが中山！
お店には**栗の入ったお菓子**がたくさん♥

中山まんじゅうは夏と冬でイーストの量を変えて**ベストな ふっくら感**を出しています。
年中近所のお店で買えるしほんといいですよね♥♥

中山まんじゅう
スーパーでいつも見るこのおまんじゅう ¥270
手に取るとまだあたたかい時もあるんです♥
少し硬くなったらトースターであたためると表面がパリッとして◎
バターのせオススメ♥
ふわっとやわらかな生地
何コも食べちゃうんだよね
中はうずらまめのこしあん
まんじゅう屋久保のお菓子たち
そばまんじゅう 6コ入り ¥378
うすかわまんじゅう 6コ入り ¥378
道の駅などで売ってます
うぐいす色 白あん
つぶあん
栗タルト ¥594
栗千樹 ¥324
栗がまるごと1コ入ってる！
平成30年に「ますます伊予市ブランド認定品」にえらばれました。
おひなさまの時期だったので
ひな豆 ¥378
栗まんじゅう ¥432
この栗まんもよく見る商品！
オススメ！ふんわり
遊栗まんじゅう
栗あん
中山道 ¥648
なかせんどうと読む。自家製のよもぎの入ったカステラ！甘くて香りがよくておいし〜
カスタード
遊栗まんじゅうはチョコやこしあんもあるよ！5コ入り ¥486
栗もなか 5コ入り ¥864

第２回ドコママ豆辞典

目指せ小さな博士くん！博士ちゃん♪

春の昆虫

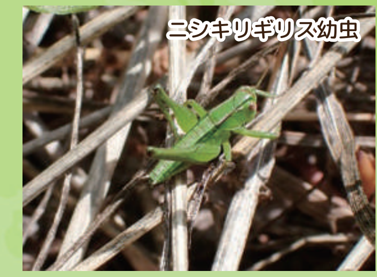
春 活発に動き回る身近な昆虫紹介

地元松山を拠点に昆虫たちのフィールドワーク等で活躍されている「武智 礼央」さんに、前回の秋に鳴く虫たちに続いて、今回は春の昆虫たちを教えてもらいました。冬の間は寒さから隠れて静かに過ごしていた昆虫たちも、暖かくなったこの時期は活発に動き回りはじめます。さて、身近なところで見つけられる春の昆虫には、どんな種類がいるのかな？!

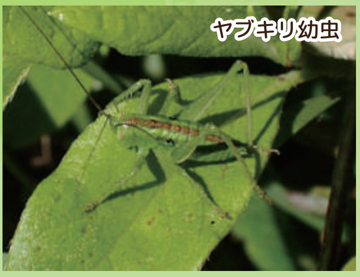
記事・情報資料提供
- 愛媛県希少野生動植物保護推進委員
- 愛媛県レッドリスト改訂分科会員
- 日本トンボ学会員
- 日本半翅類（カメムシ）学会員
- NPO法人 森からつづく道 理事

武智 礼央氏

春になると、土の中に産み込まれていたキリギリス類の卵がふ化をして幼虫が出てきます。身近で見られる「ニシキリギリス」と「ヤブキリ」を見分けてみましょう。草むらに入ってみましょう。ピョンピョンと跳び出すので簡単に見つけることができますよ♪

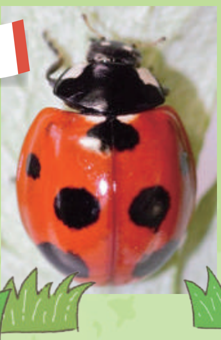


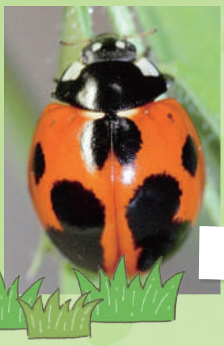
ニシキリギリス
→背中の両側のフチが角ばっている



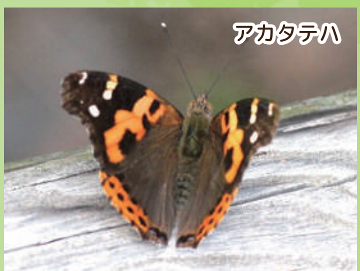
ヤブキリ
→背中の真ん中に茶色の太い線がある

草の根際や石の下などで越冬していた「ナナホシテントウ」、春になるとカラスノエンドウなどに群れるアブラムシを食べに歩き回るようになります。黒い水玉模様がつながっているものもいるので是非探してみてください。結構珍しいです★

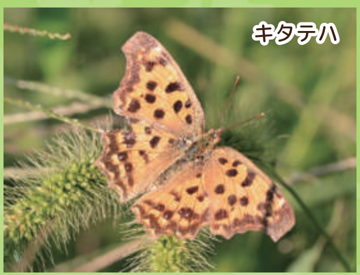




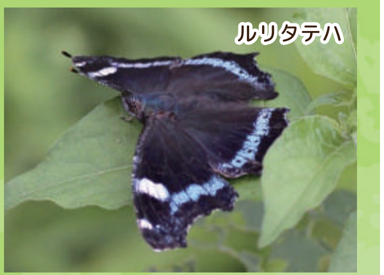
チョウたちは卵や幼虫、サナギなど様々なステージで越冬しますが、実は成虫で冬を乗り越える種類もいるんです。春になると、日差しを浴びて飛び出してきます。今回は４種類を紹介。



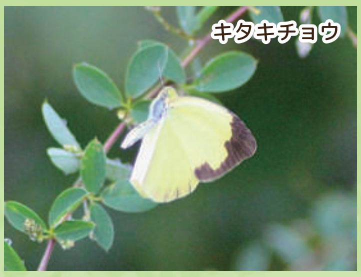
アカタテハ
翅（はね）を開いた長さ：5.5cmくらい
幼虫が食べる植物：カラムシなど
その他：コントラストが美しいチョウ

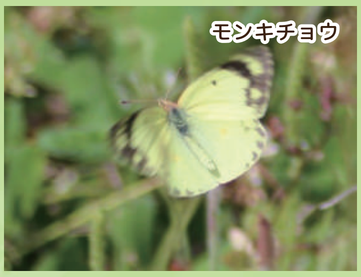


キタテハ
翅（はね）を開いた長さ：5cmくらい
幼虫が食べる植物：カナムグラなど
その他：草地に多いオレンジ色のチョウ



ルリタテハ
翅（はね）を開いた長さ：6cmくらい
幼虫が食べる植物：サルトリイバラなど
その他：やや山の近くに多いチョウ
オスは縄張り意識が強い





キタキチョウ
翅（はね）を開いた長さ：4cmくらい
幼虫が食べる植物：ハギ類など
その他：同じ黄色のチョウ「モンキチョウ（右写真）と間違えないでね。」
→黒い模様が違うよ

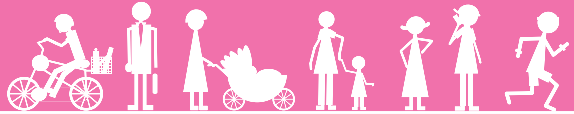
予告イベント

2025年4月29日（火・祝）
ドコママ自然教室昆虫編を武智礼央さんを講師に招いて開催予定!!

今回イベントの対象はドコママ初の小学1年生〜3年生を予定。（園児の弟妹と参加もOK!!）

詳しい内容等の案内はドコママ公式LINEでお知らせするので、お友達登録がまだの方はぜひ登録してね♪

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。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

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：にしやま・ふなもと）

TSU・NA・GU ぷろじぇくと

愛媛トヨペットスタッフおすすめの春のスイーツ

咲き誇る桜やお花も綺麗なこの季節は、クルマでお出掛けする機会も増えそうですね。そこで、ぜひドライブがてらに立ち寄ってもらいたい、春スイーツのおすすめ店を、愛媛トヨペットスタッフより紹介します。

お店は古民家を再利用した趣ある外観だよ♪

ベーグル

マフィン

マフィン

ドーナツ

Happy Bagel

季節限定のベーグルやマフィンも
↓3・4月春のおすすめベーグル↓

今回スタッフの一押しは『Happy Bagel』さんです。

平日でもお店の外まで行列ができるほどに西条で大人気のパン屋さんです！定番の味から惣菜系、甘いスイーツ系など選び切れないほどの種類のベーグルがずらりと並んでいます。

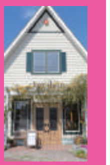
どれも食べごたえがあって、１個食べただけでも満足感があります💛

ベーグルの他にも焼きたてマフィンや揚げドーナツなども販売しています。BRANCH COFFEE 監修のコーヒーや、酵素ドリンクなど、ドリンクメニューも充実しています。

Instagram@happy___bagel

店舗情報
住所　愛媛県西条市丹原町北田野 1190
電話番号　090-4975-9831
営業時間　11:00 ～ 16:00
営業日　火・土曜日

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
みなみママの素敵に変身物語

Chocolate と仲間たちで貴方をより素敵に美しく見せるお手伝いをさせていただきます♡

担当美容師 / 宮岡 宗平

◀カラーやカットなど事前にご希望をお聞き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

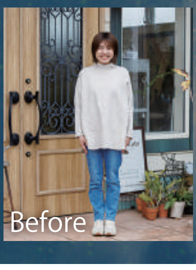
▲撮影時の衣装協力、提供はトータルファッションサロン COLOR CUBE オーナーの「みね みき」さん

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▶

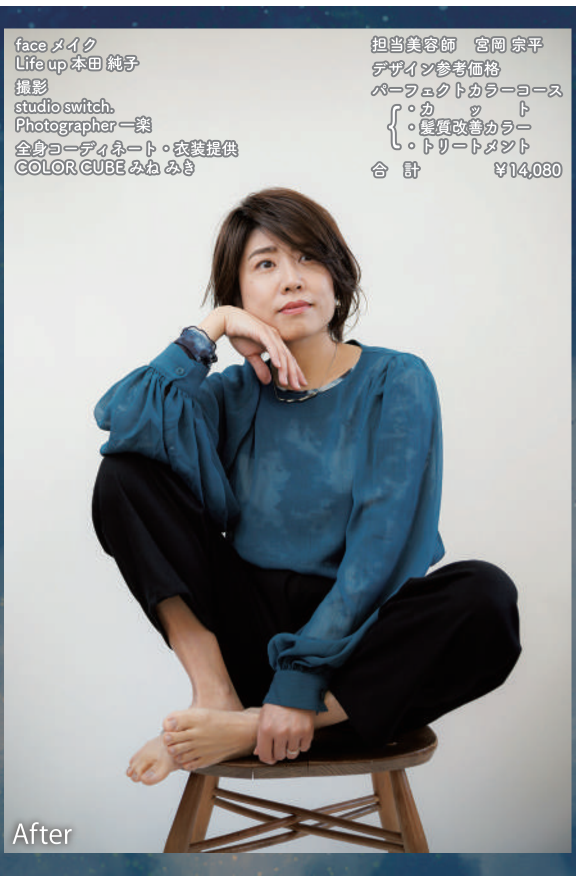
産後はショート⇔ボブを行ったり来たりのみなみママ、今の気分はボブ♬ ということで長さは変えずトレンドのレイヤーボブにカットしカラーはカーキーにくすませ、つや感を出し大人っぽい雰囲気に😊 プリンになるのが嫌い！と言っていましたが、伸びても黒い部分が目立たないカラーです。

素敵に変身物語Vシーズン初回は2人のお子さんを子育て中のみなみママが「自分の合う」を教えてほしい！ということでプロフェッショナル集団に変身をお願い✨

ご本人はかわいい＆カジュアルが好き♡なんだけどカッコいいクールな雰囲気が似合うということでいつもと違う非日常を。元々持っている可愛さとは違う一面を演出し自分の「枠」を広げることができた変身物語となりました💕



Before



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　¥14,080

After

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
ドコママ連携おすすめクーポン

貴方だけの変身物語の始まりです
Chocolate ご来店時にドコママクーポンを提示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 ¥9,800 に!!
(☆ご来店時にドコママ見ましたと伝えていただくだけでも OK です！)

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!

Studio Witch.
大切な記念日も、
何気ない日常も、
特別な時間に。
@ICHIGAKU
マタニティ・ニューボーン・七五三・入園入学・成人式
ブライダル・ペット・プロフィール・HP 用　各種撮影承ります。
791-8016 松山市久万ノ台 899 Mマンション103
089-994-8369

あなたの力で子どもに笑顔を

愛媛県保育士・保育所支援センター

保育士資格をお持ちの方

あなたの持っている
力と経験が必要です！

「保育の現場で力を発揮したい」「子どもたちの笑顔がみたい」「もう一度、保育をしたい」と思ったなら、まずは、愛媛県保育士・保育所支援センターにご相談を。

えひめの保育士を
しっかり応援・サポート！

相談 CONSULTATION

- ▶ 就職や就労の悩みについて
- ▶ 保育士の募集について
- ▶ 資格取得について

保育士支援相談員（保育士等経験者）が必要な情報提供を行いながら、就職や定着に関する疑問や不安にお答えします！

＼こんな相談あります／
短時間で勤務しながら自信を取り戻したい。いずれは正職に。
経験が少ない（ない）ブランクが長くて不安

学び LEARNING

- ▶ おしゃべり保育サロン　年数回、少人数制で保育実践等を学び合う研修
- ▶ 保育士応援セミナー　外部講師による明日につながる保育実践セミナー
- ▶ 研修会　再就職に際する不安を解消し、現場復帰及び職場定着へつなげる研修
- ▶ 職場体験　希望する保育所等で、1～3日間の職場体験

就職に不安がある方、保育のスキルを上げたい方をセミナーや職場体験等でサポートをしています。

情報提供 INFORMATION

- ▶ セミナーやサロン等の開催案内
- ▶ 保育所等の求人情報
- ▶ 利用できる新制度の案内

県内外の保育関係施設で集めた就職や仕事に関する情報や利用できる制度等の情報をお届けしています。

愛媛県保育士・保育所支援センター
愛媛県社会福祉協議会 福祉人材部 人材研修課内

開所・電話受付時間　月～金曜日（土日、祝日及び年末年始は除く）
午前9時～12時・午後1時～5時

保育士支援相談員が不在の場合がありますので、事前に相談の予約をしてください。

〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号 愛媛県総合社会福祉会館2階　▲HP はこちら

TEL 089-921-5344　MAIL jimukyoku@e-h-sc.jp
FAX 089-921-3398　URL https://www.e-h-sc.jp

Instagram
公式インスタグラムはこちら

公式 LINE 登録
公式 LINE は資格の有無は関係なくどなたでも登録可能です。

愛媛県
保育士応援キャンペーン！
うれし！たのし！保育士！

＼愛媛の保育士さんにありがとう！／

キャンペーン動画はこちら

愛媛県保育士・保育所支援センターホームページ

あなたの力で子どもに笑顔を

愛媛県保育士・保育所支援センター
〒790-8553 松山市持田町三丁目8番15号
愛媛県総合社会福祉会館2階
TEL 089-921-5344

愛媛県の人材派遣、求人情報
株式会社
ジャスト・ワン
×
愛媛の子育て情報フリーペーパー
docoMaMa plus

子育て中のママの働き方を応援します
collaboration program

ママのためのライフ・ワークバランスを考える会

－4月－ ビジネスマナー入門編
－5月－ 職場定着率入門編
－6月－ 自己理解入門編

3回連続講座（講座60分程度）

ゆるーくビジネスマナー講座
1回目はビジネスマナー入門編
★3回連続ご参加の方にはプチギフトをご用意しています。

ドリンク付き
4月は、いまさら聞けないビジネスマナー入門編です。忘れていた事、知らなかった事など意外とあるかも…☺

お仕事個別相談（20～30分程度）

お一人お一人の働く条件や不安なこと、なんでもご相談ください

先着3名様限定
個別相談はご希望の方のみ！キャリアコンサルタント及びスタッフがご対応いたします。

参加者募集

★ビジネスマナー講座、個別相談のみのご参加も受け付けます。
詳しくは、申込フォームにてご確認ください。

開催日：2025年4月23日（水）
時　間：10:00～11:30頃（セミナー終了予定11：00）
募集人数：10名程度（参加費：無料／託児付き）
場　所：e-KC Group 本社ビル
松山市余戸南5丁目4-1e-KC Group 本社ビル

個別相談では
お飲み物とお茶菓子でリラックスしてお話ししましょう♪

ご応募方法

【応募期間：3月10日～4月18日迄】
ドコママ公式LINEに「お仕事」とメッセージをお送りください。続けて申し込みフォームが届きますので、必要事項をご記入ください。ご記入後「お仕事申込み」の言葉と一緒にご本人の氏名を添えて再度ドコママ公式LINEにメッセージをお送りください。ご応募多数の場合は抽選となります。当選者には、ご応募締切以降に改めて個人LINEにご連絡させていただきます。

ドコママ公式LINEはコチラから。お友だち登録がまだの方は、お友だち登録をしてから、メッセージをお送りください。

★お問合せは　ドコママ plus 編集部　089-909-9855 まで

---

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。

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♪

2歳お誕生日おめでとう♡だいすきだよ♡

菊池（きくち） 虹花（にじか） ちゃん
R5年2月3日生まれ

笑顔がとってもかわいいなっちゃん♥大好きだよ♥

久保（くぼ） 菜月（なつき） ちゃん
R1年7月4日生まれ

1番可愛くて1番大変な時期です（笑）

河口（かわぐち） 咲稀（さき） ちゃん
H29年6月6日生まれ
河口（かわぐち） 咲菜（えな） ちゃん
R1年5月17日生まれ
河口（かわぐち） 咲玖（さく） くん
R3年12月10日生まれ

お誕生日おめでとう♪春から年長さん頑張ってね♪

前田（まえだ） 稜人（やまと） くん
R2年2月28日生まれ

すくすく成長中

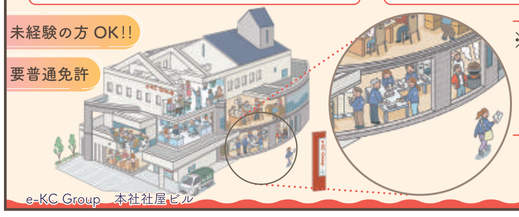
桝室（ますむろ） 一颯（いぶき） くん
R5年1月12日生まれ

求人　チラシの倉庫内管理、チラシの配布準備を主にしていただけるパートスタッフ募集中!!

貴方のご希望の 労働日数！ 就労時間！ ご相談ください　**時給 960円～ 1,100円**

お仕事内容	就業時間	労働日数
・倉庫内管理　・一般事務 ・配布員にお渡しするチラシの準備 ・配布員の自宅へチラシを配送	①9:00～15:00 ②8:00～17:00 の間の6時間 ※①②以外の相談可	週3～週4日 ※労働日数の相談可

未経験の方 OK!!
要普通免許


e-KC Group　本社社屋ビル

※希望の面接日時を事前にご連絡ください。
ご相談のうえ決定します。
☎089-989-8555
受付時間 /10：00～18：00　定休日 / 土・日

株式会社 e-KC
松山本社 / 松山市余戸南5丁目4-1

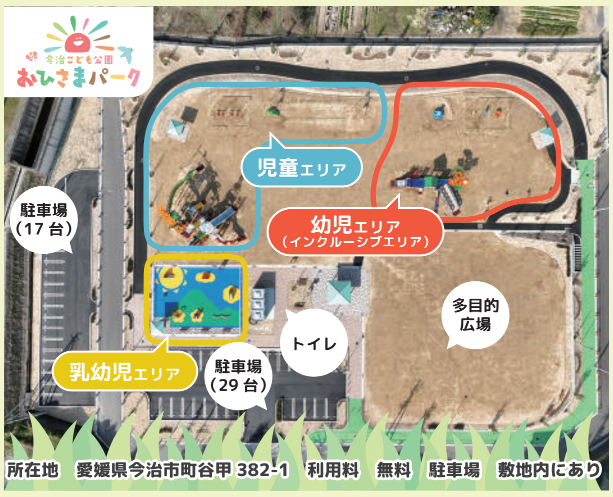
愛媛のあそび場特集

子育て世代がキニナル、春のお出掛け公園３つ

今治市 今治こども公園 おひさまパーク

公園住所 / 今治市町谷甲 382-1
公園管理 / 今治市公園緑地課
TEL/0898-36-1563
解放時間 / 終日　閉園日 / なし

年齢に合わせた３つのエリアを配置した、今、子育て世代にもっとも HOT な公園 !!

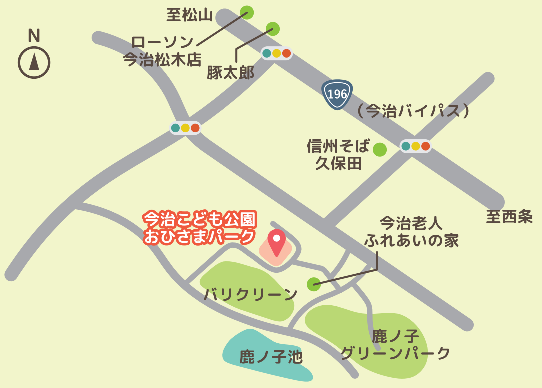

今治こども公園
おひさまパーク
児童エリア
幼児エリア（インクルーシブエリア）
駐車場（17 台）
多目的広場
トイレ
乳幼児エリア
駐車場（29 台）

所在地　愛媛県今治市町谷甲 382-1　利用料　無料　駐車場　敷地内にあり

今治市は、「今治版ネウボラ」の取り組みの中で、市民のお父さんお母さんからの声を反映して、令和５年度から市内各所の公園を「遊び場サテライト」として整備を進めています。そして、令和６年 12 月 22 日、子どもたちのための新しい公園として開園されたのが、「今治こども公園おひさまパーク」です。

公園の名称は、市内の小学生からの応募 387 点から、審査及び投票の結果「おひさまパーク」が一番人気となり、今治にある子どもたちのための公園ということで「今治こども公園」を冠して、「今治こども公園おひさまパーク」に決定されました。

「おひさまパーク」には、「いつでもみんながおひさまみたいな笑顔で遊べるように」との願いが込められています。


N
至松山
ローソン今治松木店
豚太郎
196
（今治バイパス）
信州そば久保田
至西条
今治こども公園おひさまパーク
今治老人ふれあいの家
バリクリーン
鹿ノ子池
鹿ノ子グリーンパーク

児童エリア（概ね６歳～ 12 歳）
児童エリアには、おひさまパークの象徴とも言える、大型複合遊具が配置されています。様々なタイプの滑り台やジャングルジム、クライムボードなど複数の遊び場があり、みんなで一緒に楽しめる場になっています。ロープウェイやブランコも配置されています。

大型複合遊具（左側から）

大型複合遊具（右側から）

大型複合遊具（後側から）

ロープウェイ

ブランコ

インクルーシブ複合遊具

ミュージックフラワー

インクルーシブ回転遊具

幼児エリア（概ね３歳～６歳）
幼児エリアには、インクルーシブ複合遊具、インクルーシブブランコなどインクルーシブ遊具を取り入れています。インクルーシブ遊具とは、さまざまな個性や感性を持った子どもたちが、分け隔てなく一緒に楽しみ、遊ぶことができるように設計された遊具のことです。

乳幼児エリア（概ね１歳～３歳）
乳幼児エリアには、とてもかわいい動物たちの遊具が配置されています。このエリアには、ゴムチップという柔らかい舗装材を使用していて、小さいお子さんが転んだ場合の安全性に配慮しています。

おひさまをモチーフにしたゴムチップ舗装

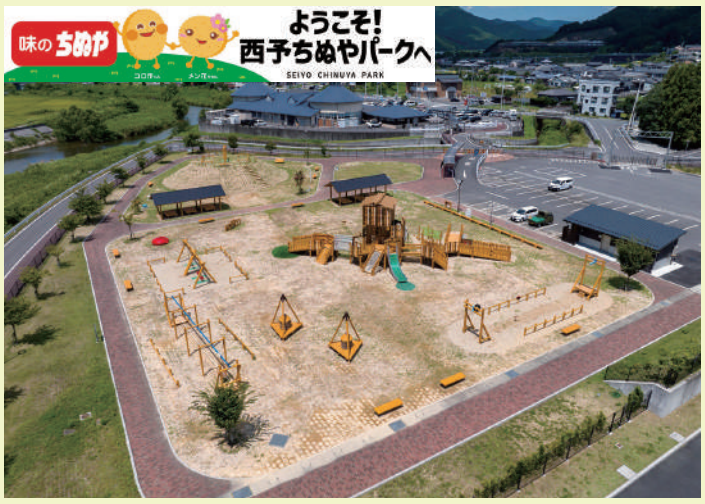
キッチンカウンター

ぞうくんスライダー

西予市 西予ちぬやパーク

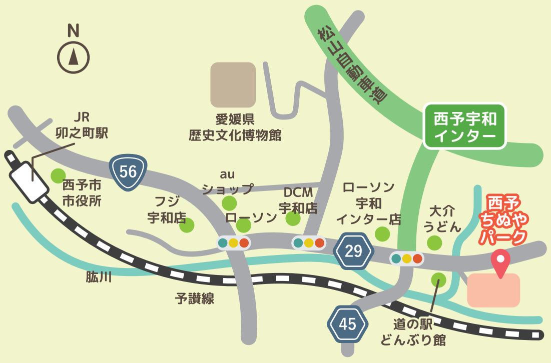
公園住所 / 西予市宇和町稲生 157
公園指定管理 / 道の駅「どんぶり館」
TEL/0894-62-5778
解放時間 / 終日　閉園日 / なし

西予市の木材をふんだんに使った、木のぬくもりの溢れている公園


味のちぬや
ようこそ！西予ちぬやパークへ
SEIYO CHINUYA PARK

令和５年９月３日に西予市「道の駅どんぶり館」の横にオープンされたのが「西予ちぬやパーク」です。公園名には地域の活性化を図ることを目的としてネーミングライツを導入。冷凍食品メーカーの「株式会社味のちぬや」がスポンサーとなり、印象的な公園名と相まって地元市民をはじめ広範囲な地域からも遊びにやって来る人気の公園となっています。

遊具は、メインの大型木製遊具『せいよジオ -SANPOH ！』を囲むように、時計周りで『ターザンロープ』→『ミノムシハウス』→『ゴンドラ』→『四連ブランコ』→『パネルあそび』があります。通路を挟んだ敷地には、『ユニバーサルゾーン』→築山の上に『二連ブランコ』。それに『多目的広場』が配置された公園です。


N
松山自動車道
西予宇和インター
愛媛県歴史文化博物館
JR卯之町駅
西予市市役所
56
au ショップ
フジ宇和店
ローソン
DCM宇和店
ローソン宇和インター店
大介うどん
西予ちぬやパーク
29
肱川
予讃線
45
道の駅どんぶり館

せいよジオ -SANPOH ！
対象年齢　３～ 12 歳

ターザンロープ
対象年齢
６～ 12 歳

ミノムシハウス
対象年齢
３～ 12 歳

『せいよジオ -SANPOH ！』は西予市の木材をふんだんに使って造られたパークの中で一番大きな複合遊具です。スリル満点なフリーフォール滑り台や網の輪をくぐったり、よじ登ったり。他にも、ステップ台に、うんてい、ボルダリング等々、子どもたちが全身を使って遊べる仕掛けが色々と揃っています。

ターザンロープは、ロープの下に円盤が取り付けられていて、小さなお子さんでも乗りやすい作りになっています。かわいいえんぴつのようなミノムシハウスは２つ設置されています。

二連ブランコ
対象年齢　3～6歳

高さ3メートルの築山に配置されたブランコでは、空を飛んでいるような SNS 映えする写真を撮ることもできるなど、幼児のみならず、中学生や高校生も楽しめます。
メインの広場の四連ブランコも人気です。

四連ブランコ
対象年齢
1～12歳

小さなお子さんが乗っても安心なサポート付きブランコもあります。
また、公園からは近くを走る JR の列車も楽しめます。

パーク内には、子育て応援自動販売機を2台設置しており、飲み物を購入すると、販売金額の一部が西予市に寄付され、西予市の子育て支援に活用されます。現在、こうした自販機が市内には、パークを含め19台設置されています。
また、飲料自動販売機に加えパーク内にはアイスクリームの自動販売機も設置されています。どんどん暖かくなって行くこれからの季節に助かります。
公園内には、大きな屋根付きの休憩スポットも2ヵ所あります。

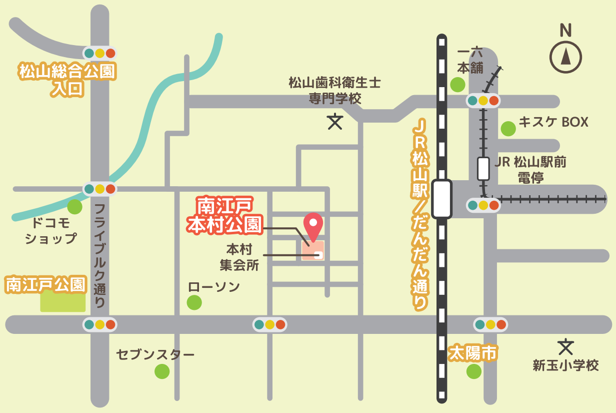
ちぬやパークの隣には、「道の駅 どんぶり館」があります。地元の新鮮野菜や果物がならぶ青空市場や、地元の特産品を取り揃えた特産市場が人気です。
また館内には、レストランが併設され、休憩やお昼のお食事などの利用にも便利です。

複合遊具

松山市 南江戸 本村公園

公園住所 / 松山市南江戸１丁目
公園管理 / 松山市 市街地整備課
TEL/ 089-948-6519
解放時間 / 終日　　閉園日 / なし

遊びながら JR 松山駅に出入りをする列車が見える公園



ＪＲ松山駅周辺の区画整理事業で、駅西側のエリアに造られた公園です。決して広い敷地ではないものの公園にはメインの複合遊具に、ターザンロープやスプリング遊具、小さなお子さんも安心なサポート付ブランコと、子どもたちに人気の高い遊具が揃っています。

また、入口の近くには大人の方がストレッチなどに使える器具も設置されています。屋根付きの休憩所もあり、公園は保護者の方が見守る際の死角も少なく、安心・安全な公園といえそうです。本村集会所も併設されています。

ターザンロープ

ブランコ

健康器具

スプリング遊具

屋根付き休憩所

松山総合公園

南江戸公園

太陽市（おひさまいち）

JR 松山駅 / だんだん通り

南江戸本村公園と合わせてお買い物施設や他の公園が近くにあるのも魅力です。

南江戸本村公園から見える JR 松山駅には美味しいスイーツ店や飲食店の揃った新名所「だんだん通り」が昨年9月にオープンしています。また、採れたて新鮮野菜やお惣菜などで人気の高い JA えひめ中央の産直市場「太陽市 (おひさまいち)」も近く、お買い物に立ち寄ることもできます。他にも南江戸公園や松山総合公園への移動も車で10分圏内です。どちらの公園も時期になれば綺麗な桜が咲き誇り (撮影時は、まだ桜が咲くには早すぎでしたが)、ピクニックやお花見にはうってつけの公園です。南江戸本村公園は市内中心部にある公園の一つなので、ここを拠点に公園巡りやお買い物など、子どもと一緒に一日楽しむお出掛け計画を立ててみるのも、いいかもしれませんね♪

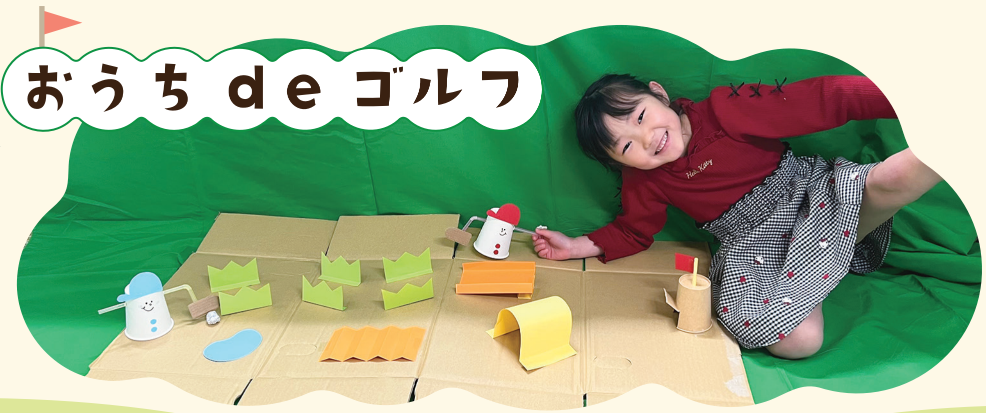
しあわせのいちまい
家族写真撮影会
こむの木®
フォトグラファー
小室直子さん
お申込み時にひと言、
『ドコママ見たよ！』で、
￥500値引き
（他の値引きとの併用はできません）
令和7年 5/17土・18日
● 場 所…松山市道後公園
● 撮 影…約30分間(受付含む) ● 対 象…2名様以上
● 料 金…30カットweb納品 ▶ ￥11,500
100カットweb納品 ▶ ￥13,000
両日とも雨天の場合は、和光会館にて撮影します。
詳しくはHPでご確認ください。
HPもご覧ください♪
お問い合わせ・お申込み【年中無休】
info@566Photo.com まで！

この春START！
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。

幼稚園の園長先生インタビューが
ドコママホームページの園特集
「うちの子のピッタリさがそ」に載ってます
園特集 うちの子のピッタリさがそ★
読んでね～♪
ドコママホームページの上記アイコンをクリックしてね！
ドコママ愛媛　検索
上記コードより、直接見ることもできます

おやこで
いっしょにつくろ!

おうち de ゴルフ

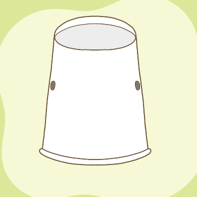


材料

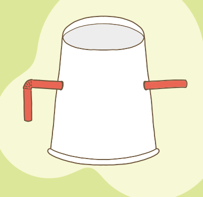
- 画用紙
- 紙コップ
- ストロー
- アルミホイル
- 段ボール
- セロハンテープ

ボールは、
アルミホイルを
丸めて作ってね！

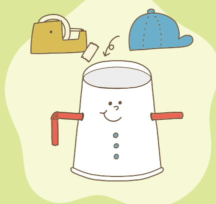
人形の作り方



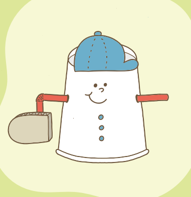
1. 紙コップにストローが通る大きさの穴を開ける。



2. 曲がるストローを差し込む。

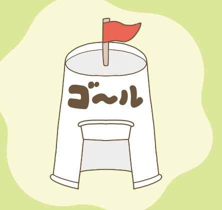


3. 顔を描き、画用紙で作った飾りを貼り付ける。

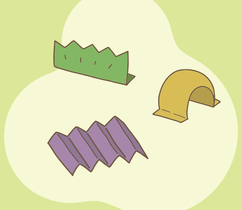


4. ストローの先に段ボール片を貼って、クラブを作る。

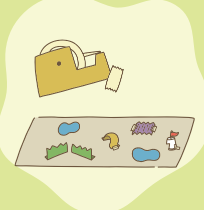
コースの作り方



1. 紙コップに切り込みを入れて、ゴールを作る。



2. 画用紙で坂道やでこぼこ道、トンネルなどを作る。



3. 作ったものを段ボールにセロハンテープで貼り付ける。

生活の知恵をお届け！

とんとん KITCHEN

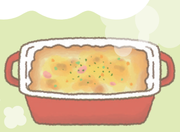
第7回

食の種「簡単＆ヘルシーな料理2品」

今回のレシピは、簡単に野菜も摂れるドリアと体にも優しいヘルシードーナツです。どちらも子どもの好きな料理なのでお子さんと一緒に作って、食べる楽しさや食材に興味を引く食育の機会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」

簡単ドリア



材　料（大人１人分）

- ●ウインナー　２本（50g）
- ●冷凍野菜　60g
  - ・ミックスベジタブル　40g
  - ・ブロッコリー　20g
- ●きのこ　15g
- ●オリーブ油　小さじ 1/2
- ●水　100ml
  （牛乳に変更しても可。その場合は水と牛乳を１：１）
- ●コーンスープの素　１袋
- ●とろけるチーズ　１枚
- ●ごはん　100g

お好みで、乾燥パセリ少々

作り方

❶冷凍野菜を電子レンジで解凍し、ウインナーときのこは食べやすい大きさに切り、炒める。
❷水とコーンスープの素を入れて混ぜ、❶の具材に火が通ったら混ぜる。
❸耐熱の器にごはんと❷を入れチーズをのせて 200℃で２分半、オーブントースターで焼く。お好みでパセリをかける。

コーンスープの素以外でも、インスタントスープの素なら活用できます。
また、カット野菜でも OK ！
お子さんが嫌いな野菜をみじん切りにしてみても良いですよ。

ヘルシードーナツ

材　料（２人分）

- ●ホットケーキミックス　200g
- ●絹ごし豆腐　150g
- ●卵　１個
- ●揚げ油
- ○スプーン　２本

お好みで、抹茶やココアを大さじ１加えるのもオススメ！

作り方

タコ焼き機ですると簡単だよ♪

❶絹ごし豆腐をボウルに入れ滑らかになるまで混ぜたら、卵を加えてさらに混ぜる。
❷❶にホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
❸フライパンに揚げ油を注ぎ 180 度に熱する。❷をスプーン２本で形を整えながら入れる。きつね色になったら取り出す。（目安約５分）

ポイント

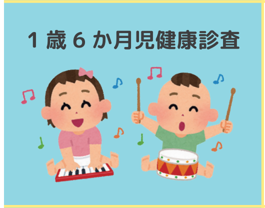
- ●木綿豆腐でも作ることができます。ホットケーキミックスの量で固さを調整してください。
- ●油であげるのが面倒な場合は、焼いても構いません。
- ●タコ焼き機を使用する場合は、少し緩めがおすすめです。
- ●プレーンの場合は、チョコレートやフルーツソース、あるいはきな粉などアレンジを楽しんでください。

幼児健康診査を受けましょう！

幼児健康診査とは

幼児健康診査は、お子さんの発育や発達、健康状態を節目ごとに保護者の方と一緒に振り返り、健やかな成長を支援するものです。成長の確認や病気などの早期発見につながり、子育ての困りごとを相談する機会にもなります。節目の健診を必ず受診しましょう。

＜松山市で行っている幼児健康診査＞

健康診査	内容
１歳６か月児健康診査 	１歳６か月頃は、ひとり歩きができ、意味のある単語が増えてくる時期です。 対象：１歳６か月〜２歳未満（１歳６か月になる月に個別通知） 場所：松山市保健所、はなみずきセンター（保健センター南部分室） 内容：問診では、お子さんとやりとりをしながら、成長の様子を一緒に確認します。身体計測や歯科健診、育児相談を行い、希望者には栄養相談や発達相談も行っています。 ＊集団健診後、医療機関で小児科診察 (個別) を受けます。
３歳児健康診査 	３歳頃は、自立心が強くなり、自分でできることが増えてくる時期です。 対象：３歳〜４歳未満（３歳５か月になる月に個別通知） 場所：松山市保健所、はなみずきセンター（保健センター南部分室） 内容：問診では、簡単な言葉のやりとりや園などでの集団生活の様子をお聞きし、社会性の発達など成長の様子を確認します。そのほかにも、身体計測や医師診察、眼の屈折検査、歯科健診、育児相談を行います。希望者には栄養相談や発達相談も行っています。

●松山市では令和６年度から５歳児健康診査が始まりました！

５歳頃になると、社会性が著しく発達してきます。集団生活の中で困っていることがないか、お友達と上手く遊べているかなど、成長を振り返ることで、小学校生活に向けての準備の機会にもなります。一次健診の質問票が届いたら、必ず回答しましょう。

・令和７年度の対象：令和２年４月２日〜令和３年４月１日 生まれのお子さん
・内容：① 一次健診　対象のお子さんへ質問票を郵送、保護者の方がオンラインで回答
　　　　② 二次健診　一次健診回答後、相談を希望する保護者の方から電話で申込み
　　　　二次健診では個別に心理判定員がお子さんの発達状況を観察し、相談を行います。
　　　　二次健診の場所：松山市保健所

※松山市障がい福祉課が発行する児童通所受給者証をお持ちのお子さんや、過去に児童発達支援事業所を利用されていたお子さんは原則二次健診の対象になりません。
※各自治体によって、健診時期や内容等が異なるため、住民登録がある自治体にお問い合わせください。

お問合せ先

松山市　こども家庭部　こども家庭センター
すくすく支援課　幼児健診担当
TEL　089-911-1813
FAX　089-908-6588

防災一口 MEMO.8　津波てんでんこ

莫大な被害をもたらしたのと同時に、あまたの尊い命が失われた東日本大震災から 14 年が経ちましたが、津波の恐ろしさを鮮明に記憶されている方も少なくないと思います。

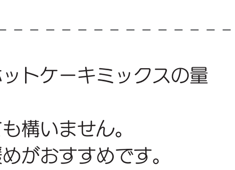
みなさんは【津波てんでんこ】という言葉を聞いたことがありますか？

てんでんことは、てんでんばらばらにという意味で「津波が来たら、家族がバラバラになっても、かまわずにいち早く高台に逃げろ」という津波襲来時の避難に関する三陸地方の言い伝えです。

津波のスピードはジェット機並みと言われています。海が見えない場所でも河川遡上をして津波が来ることがあります。

南海トラフ巨大地震発生後、愛南町に津波が到達する予測想定時間は最短で約20分程度、揺れがおさまったら津波浸水想定エリアに該当していなくても少しでも高い場所に避難することを心掛け、日頃から避難経路や避難場所の確認をしておきましょう。

また沿岸部にお出掛けの際は周辺の高台や高いビルがどこにあるか確認しておくことも大切です。



防災士
こまめハウス＋　石井けいこ

限定10組　平日実施
撮影期間　3/31 MON ▸▸▸ 4/4 FRI
申し込み締め切り　3/20 THU

※撮影期間については、３月号で 3/30 SUN 〜となっておりましたが、都合により 3/31 MON 〜の変更とさせていただきます。

ドコママ plus 春の子ども撮影会開催

Studio Switch.

●ドコママ変身物語や、2025 年１月号より表紙撮影でお世話になっているフォトグラファー一楽 (いちがく) さんによる撮影会です
●開催日時、場所についてはお申し込みの方と撮影期間内にて調整をしながら実施します
●撮影にご参加されたお子さんの写真は、ドコママ誌面「こども写真館」に掲載！誌面表紙に登場するチャンスもあるよ♪
★特別撮影料金 10 カット程度、5,000 円
★詳細については、申込みフォームにてご確認ください
(問合せ先：ドコママ編集部☎089-909-9855)

▶お申し込みは公式ＬＩＮＥへ「撮影会」と入力して送ってください。申込みフォームが届きます。

読者プレゼント

申し込み締め切り／R7年4月15日(火)まで

A 1名様

北海道産てんさい使用の含蜜糖（砂糖）

てんさい 含蜜糖(がんみつとう)・粉末 500g1袋

▲ホームページはこちら

てんさい含蜜糖は甜菜(てんさい)（砂糖大根・ビートとも呼ばれる）の根を原材料に作られた砂糖です。含蜜糖は精製されていないため、原料の持つ香りやコク、自然の甘さがあるのが特徴です。料理に使うとコクやテリが出ます。煮物や照焼きなどのあらゆる料理にはもちろん、お菓子作りやヨーグルトに入れたりと、幅広くご利用ください。（原材料のてんさいは、遺伝子組み換えされていない北海道産のてんさいを使用しています）

提供／和泉本店「松山元氣倶楽部」・「愛媛純正食品センター」 Tel:089-958-4455

岩盤浴　喜助の蒸（じょう）+入浴も出来る無料チケットを３名様へ♪

B 3名様

温泉入浴&岩盤浴ギフト券

▲ホームページはコチラ

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♪

提供／喜助の湯　Tel:089-998-3300

プレゼント応募方法

ドコママ公式LINEに「春うらら」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、「春うらら」とメッセージをお送りください。折り返し４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。皆さまのご応募お待ちしております。

※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。

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

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

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♥
mama

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 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

カラフルな花が盛りだくさん!うさキスパンの【カラフルイースター2025】開催!!

★今年のKIT・KIT PLAYはカラフルな花が盛りだくさん!

館内は色とりどりの花の装飾で飾り付け!期間中はイベントも開催中で、ワクワク・ドキドキの世界観を楽しむことができます。

●開催期間：2025年3月1日～4月20日

▲イベントの詳細は上記よりご確認ください。

participants

4／23「ママのためのライフ・ワークを考える会」VOL2開催!!

ジャスト・ワンとドコママの合同企画「ママのためのライフ・ワークを考える会」VOL・2を4月23日に開催します。

開催に合わせて3月10日～4月18日まで参加者の募集をドコママ公式LINEにて受け付け中です。

VOL・2では、何となく知っているけど、いまさら聞きにくいお仕事に関する情報等を月1回ずつ3回連続でゆる～くお話しします。

4月はビジネスマナー入門編です。忘れていたこと、知らなかったことが意外にあるかも…。お飲み物付き60分程度のショート講座です。託児付きなのでお気軽にご参加ください。

同時に3名の方限定でキャリアコンサルタント及びジャストワンスタッフとのお仕事個別相談タイムも設けています。この機会をどうぞご利用ください。

●開催日時：4月23日(水)　セミナー：10時～11時
●個別相談：11時～11時30分
●募集人数：セミナー10名程度・個別相談3名
★会場：e-KC Group本社ビル（松山市余戸南5丁目4-1）
※参加費無料・託児付き
※お申し込みはドコママの公式LINEに「お仕事」とメッセージをお送りください。LINEに予約フォームが届きます。
※詳しくは本誌3面をご覧ください。

event

歌と心のハーモニー 松山少年少女合唱団 第57回定期演奏会 4月26日開催♪

私たち松山少年少女合唱団は、小学1年生から中学3年生までのメンバーが心を込めて歌っています。このたび、第57回定期演奏会を開催することになりました！

子どもたちの美しく、可愛らしいハーモニー、同OB・OG、ラ・セゾンブルーの大人のハーモニーをぜひお楽しみください。ご家族やお友達とお誘い合わせのうえ、皆さまのご来場を心よりお待ちしております！

●開催：4月26日(土)
●場所：松山市民会館中ホール
●開場：13時30分　14時開演
※入場無料

participants

ドコママ親子読み聞かせの会4月スタート！参加者募集!!

ドコママでは、4月より毎月1回親子読み聞かせの会をスタートします。

第1回目はおやこ英語絵本の会「あじさい」の宮川みちよ氏による【あかちゃんから楽しめる英語絵本の読み聞かせと、お家でできる簡単手遊び】を予定しています。

●日時：4月14日(月)10時～11時30分(予定)
●講師：おやこ英語絵本の会「あじさい」宮川みちよ氏
●会場：e-KC GrouP本社ビル1F スタジオアマービレ
●対象：0歳～就園前のお子様とその保護者

詳しい内容はドコママ公式LINEにてご案内します。

お友だち登録がまだの方はぜひ登録してね♪

情報募集

docomama parkでは、子育て世代に向けてのイベント・キャンペーン・会員、参加者募集などの情報をお待ちしております。

テレビCMで今!大人気!!
大麦とホワイトチョコのしっとり生地
大麦栗テリーヌ
栗をぜいたくに練りこみました
1本で水溶性食物繊維6300mg
レタス30個分以上 ※1
1本で乳酸菌600億個
ヨーグルト6kg分 ※2
写真はイメージです

食品ロス削減にご協力ください

国産大麦100％

ひび・欠け・型崩れ　ワケあり

わけあり大麦栗テリーヌ 1本

61%以上OFF

品番 9448
正品定価 ~~4,800円~~（税込5,184円）▶ 1,833円（税込1,980円）
2本から送料無料※
ひと家族様3本まで

●賞味60日　●包装なし　●アレルギー特定原材料〈卵・乳〉
●正品本体サイズ 約7×14×5cm　●重さ約400g
●ご本人様のみのお届けとさせていただきます。
※1本の場合の送料は、全国一律税込935円 沖縄は本数に関わらず税込1,650円
原材料に小麦を一切使用しておりません。ただし、製造設備は小麦・落花生・えび・かにを使用した同じ設備で製造しています。

小麦を一切使用しておりません

*1レタス可食部215gを1個として計算
*2乳等省令に基づきヨーグルト100mℓ当たりの乳酸菌数を10億個として換算

大感謝キャンペーン!!
3本買うと 大麦バターサンド マロン2個 プレゼント!

プレーン　毎月変わる
大麦栗テリーヌのお得便
通常1セット 10,100円（税込10,908円）のところ ▶ 1セット 4,980円（税込5,378円） 詳しくはお電話にて

ご注文は今すぐ！ ●お電話（受付時間 24時間）※おかけ間違いにご注意ください。
☎ 050-1880-3186

大麦の可能性を広げていきます
おおむぎ工房
株式会社 大麦工房ロア
〒326-0005 栃木県足利市大月町3-1

お支払いは、専用振込用紙（コンビニ・郵便局共通）にて、商品到着後7日以内にお願いします。初めてご購入の方で合計金額が1万円以上の場合、お支払いは代引きとさせて頂いております（代引き手数料弊社負担）。●ご注文受付後2週間前後のお届け。●日時・配送会社の指定不可。●沖縄県への発送は税込1,650円の送料がかかります。●包装・のし・紙袋なし。●開封後の交換・返品は原則不可。お客様都合による返品は商品到着後8日以内に返送料お客様負担（元払い）にてお願いします。●内容やパッケージは変更になる場合あり。●ギフト配送不可。●各種割引券、他のキャンペーン対象外。●お得な定期コースのご案内をさせて頂きます。※お客様の個人情報は厳重な管理のもと当社しか利用しません。詳しくは当社公式オンラインショップのプライバシーポリシーをご覧ください。

申込番号 S-702

◎次回の発刊は令和7年4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089-909-9855 ●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

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

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

にんにく醤油から揚げ
糖質 23.6g | 塩分 2.2g

ゆず香る！さっぱりおろしポン酢カツ
糖質 25.9g | 塩分 2.4g

オニオングリルハンバーグ
糖質 16.8g | 塩分 2.3g

クリームコロッケグラタン
糖質 19.1g | 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

ハーブ香るローストチキン
糖質 9.7g | 塩分 2.0g

フライドフィッシュ
糖質 16.9g | 塩分 2.5g

チーズケーキバー
糖質 12.4g | 塩分 0.3g

※2024年12月20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からご確認いただけます。

初回購入 2,000円割引

1食365円から

ドコママ限定でナッシュがお得
今すぐはじめよう！

※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~~ ▸ 2,190円（税込）

8食セットの料金
通常料金 ~~4,990円~~ ▸ 2,990円（税込）

10食セットの料金
通常料金 ~~5,990円~~ ▸ 3,990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