

# docomama plus

ドコママプラス

9

2025 September vol.220

## 防災センターで災害を学ぼう
体験レポート付き!!

愛媛トヨペット
## 8/4 Asobino Jikan 6 ー体験の夏休みー開催しました

ママさん素敵に変身物語Ⅴ.vol5
## Risa ママの 素敵に変身物語

旬を食べよう
## 愛媛県の秋の旬野菜と果物

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

# スタジオアマービレ in ドコママ親子広場

2025年9月 開催講座　申込み受付開始　2025年8月11日(月)～

## 8・9月生まれのお誕生会
参加費 500円

9月8日(月)　受付期間　8/11▸▸▸8/31

毎回開催月生まれのお子さんと、その前月生まれのお子さんが対象です。今回のお誕生会に参加出来なくても大丈夫♪応募のチャンスは常に 2 回あります。お誕生日のお友だちまってるよ🎂

時間　1回目　10:00～10:40
　　2回目　11:00～11:40
講師　石井 けいこ 氏（こまめハウス＋主宰）＆たのちゃん（ドコママ編集部）
定員　各回5組
対象　8月・9月生まれの未就園児とその保護者

## 親子で楽しく音リズム（リトミック）
参加費 500円

9月19日(金)　受付期間　8/11▸▸▸9/11

楽しみながら子どもの集中力・判断力も伸ばす育脳音楽あそび♪

時間　1回目　10:00～10:40
　　2回目　11:00～11:40
講師　前田 純子 氏
・まえだピアノ・リトミック教室主宰
・日本こども教育センター リトミック認定講師
定員　各回5組
対象　生後3ヵ月以上の未就園児とその保護者

## プロドラマーと身近な物でドラムリズムを楽しもう
参加費 500円

9月22日(月)　受付期間　8/11▸▸▸9/12

打楽器は赤ちゃんの頃から簡単に音を出せる唯一の楽器です。身近な物をドラムに見立てて歌に合わせてリズムを叩いてみよう♪本物のドラム体験もできるよ🥁

時間　1回目　10:00～10:40
　　2回目　11:00～11:40
講師　シンヤ 氏　みゆう 氏
・Shiny Drum Lesson 講師
・放課後児童支援員
・音楽健康指導士
定員　各回5組
対象　お座りができる赤ちゃん～未就園児とその保護者

## 絵本専門士と一緒に楽しむ絵本の世界
参加費 無料

9月29日(月)　受付期間　8/11▸▸▸9/21

絵本やエプロンシアターなどでおはなしの世界を遊んでみませんか？乳幼児のお子さんからたのしめます📖

時間　1回目　10:00～
　　2回目　11:00～
講師　菅 弥和乃 氏
・絵本専門士
・JPIC 読書アドバイザー
・絵本セラピスト®
定員　各回5組
対象　未就園児とその保護者

## 親子広場お申込み方法

**ドコママ公式 LINE とお友だちの方は**

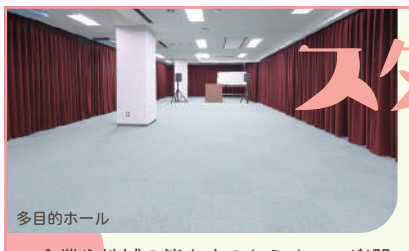
❶ドコママ公式 LINE とお友だちの方は、LINE に届いた画像をタップしてご応募ください。
❷申込みフォームへの記入が終わりましたら、再度ドコママ公式 LINE に「親子広場応募しました」とご本人の氏名を添えてメッセージをお送りください。

**公式 LINE とまだお友だちでない方は**

❶「ひろば」とメッセージをお送りください。
❷申込みフォームへの記入をお願いします。
❸申込みフォームへの記入が終わりましたら、再度ドコママ公式 LINE に「親子広場応募しました」とご本人の氏名を添えてメッセージをお送りください。

▲お友だち登録はコチラ

参加費 500 円はお子様お 1 人を対象にしています。2 人目以降は、1 人につきプラス 200 円をお願いいたします。



# スタジオアマービレ

多目的ホール

他にも
Aスタジオ　Bスタジオ　会議室　があります。

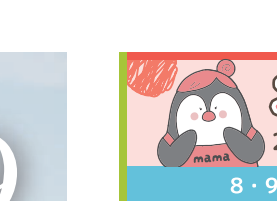
企業や地域の皆さまのセミナー・楽器練習・打ち合わせに活用してください！





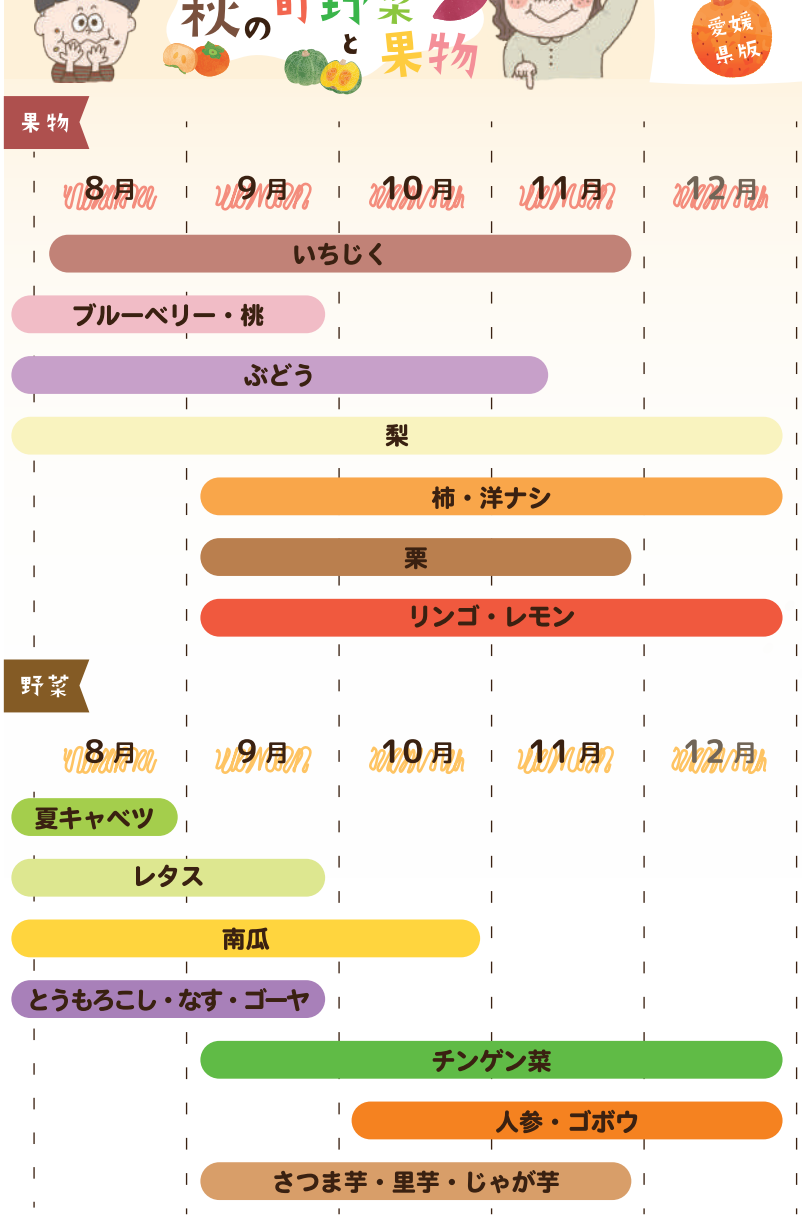
089-989-4141（平日 9:00～18:00）　✉ amabile@e-kc.jp　詳細はこちら▶

# 旬を食べよう 愛媛県の秋の旬野菜と果物 旬カレンダー 愛媛県版




9月～11月は暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑は厳しいですね。
それでも市場は旬を迎えた秋の果物や野菜で彩られ、味覚の秋が来たとワクワクします😋
そこで今回の旬を食べようでは、美味しいを実感できるえひめ愛フード推進機構認定の「愛」あるブランド産品から、秋に旬を迎える果物や作物を紹介します！

えひめ愛フード推進機構（愛媛県）では愛媛の農林水産物統一キャッチフレーズ「愛媛産には、愛がある。」を基本コンセプトとし、安全・安心（人と環境への愛）、品質（産物への愛）、及び産地・特産（ふるさとへの愛）の三つの『愛』を持つ優れた愛媛県産農林水産物及び加工食品を、「愛」あるブランド産品として認定しています。その中で認定されている「果物」のカテゴリーには、秋に旬を迎える柿や栗の産品が色々とあります。お買い物時にお子さんと気に留めて見つけてみてね♪




## えひめ愛フード 推進機構「愛」あるブランド産品果物一覧より抜粋



**黄金福嘉来**
最大級の新品種「太天柿」のうち、糖度 15 度以上、大きさ 590g 以上の果実のみを厳選。すこぶる多汁でサクサクした食感が特徴。



**あんぽ柿 特選品**
とろりと柔らかな食感と濃厚な甘味が特長のあんぽ柿。その中でも基準をクリアした特選品です。



**愛媛たいき銘柄栗**
県内第1位の生産量を誇るJA 愛媛たいきの中でも、特に優れた5品種の一定規格以上の産品を銘柄別（品種別）に出荷・販売しています。



愛媛が誇るみかんをはじめとした柑橘のブランド産品は、かんきつ一覧で紹介されています。



**富士柿**
富士山に似ていることから富士柿と命名されるなど他に類を見ない大きさ。独自のアルコールを利用した脱渋方法でまろやかな食味を実現しました。



**袋掛け完熟富有柿**
果実の糖度も色も最高な袋掛け完熟富有柿です。



**中山栗（銀寄）**
「特選」は、産地でも特に地力の高い園地で栽培された大粒でとても甘い高級栗です。



**奥伊予特選栗**
厳しい園地審査をクリアした大玉の特選栗です。

## 「愛」あるブランド産品野菜一覧から、秋の旬野菜！




**絹かわなす**
卓越した技術と名水が作る伝統野菜
収穫時期：6月～10月上旬




**伊予美人**
粘りが強く肉質が非常にやわらかい、愛媛県のオリジナル新品種
収穫時期：9月中旬～翌年4月

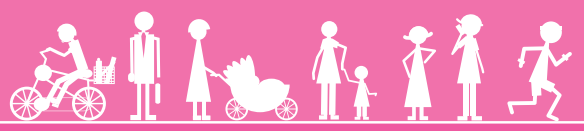



**やまじ丸**
県育成品種である「やまじ王」について、四国中央市で栽培され、独自の選別基準をクリアしたものが「やまじ丸」です。
収穫時期：11月～翌年2月上旬

＝情報・写真提供　協力＝
えひめ愛フード推進機構 事務局
愛媛県松山市一番町4丁目4番地2（愛媛県農林水産部食ブランドマーケティング課内）
TEL (089)912-2567
FAX (089)912-2561
えひめ愛フード推進機構のHPはコチラ▶

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♪

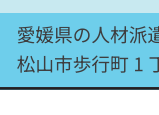
◀ 相談室はこちらから

地域の皆さまと共にまちを豊かに。
ETP GROUP 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：にしやま・ふなもと）

愛媛トヨペットは地元愛媛の子育て世代を応援するためのイベント、Asobino Jikan をドコママと合同で定期開催しています。8/4 には夏休み期間中ということで、年少さんから小学生までのお友だちが参加できる Asobino Jikan6 を開催しました。今回は、当社スタッフと一緒にいろんな体験遊びをしてもらった、その様子を紹介します♪



空港通本店のショールームを始め店舗敷地のいろんな場所を会場にして行いました

### 段ボールハウスを作ろう




6つのグループに分かれ、みんなで協力し持ってきてくれた牛乳パックなどの廃材も使って素敵な段ボールハウスが完成しました。こちらの段ボールハウスは各店舗にて8月末まで展示しています♪






### 見て！触れて！電気自動車体験

（EV車って何？電気自動車でかき氷作り）




もしも電気が使えなくなったら…そんな時に役立つEV車クイズ形式でみんなにEV車について知ってもらいました。最後はEV車から給電してかき氷を作りみんなで食べました美味しかったね♪

### もこもこ 洗車体験






絵の具と水を混ぜたものを吹きかけ汚れを演出！スポンジや水鉄砲を使ってみんなで車をピカピカに✨ その後、一人ずつ業務用の洗車ホースを使って汚れをキレイに取り除きました☺ 暑さもふっとぶ楽しさ♫

愛媛トヨペットでは、これからも子育て中の皆様がお子様と一緒に楽しめるイベントをご用意してお待ち申し上げております。
**次は 11 月に Asobino Jikan 開催予定!!お楽しみに**



TSU・NA・GU ぷろじぇくと



## 8／4 Asobino Jikan6 ―体験の夏休み― 開催しました

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♡




◁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





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

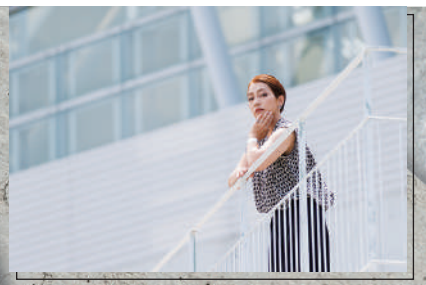
chocolate
hair salon

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

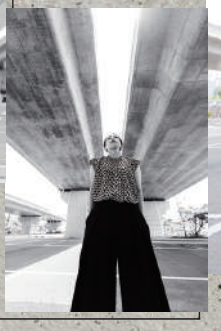
Chocolate
ドコママ連携 おすすめクーポン

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！）



年の差兄弟を子育て中のＲｉｓａママ。最後の幼稚園ママ生活、全力で楽しもう♪と思っていたけどママも人の子。ちょっとしんどい出来事が…気持ちが沈んでいた時に見つけたこの企画。「見た目だけでも強い女性になりたい!!」オシャレとは無関係の人生だった…と言っていたＲｉｓａママ、プロに変身させてもらったことで、積極的におしゃれを楽しみたい！と自信もついた変身物語となりました✨



## After



・担当美容師　宮岡 宗平
・フォトグラファー　一楽
・Face メイク　本田 純子
・全身コーディネート・衣装提供
COLOR CUBE　みね みき





Before

《デザイン参考価格》
パーフェクトカラーコース　・ガット・髪質改善カラー・トリートメント　合計￥14,000

黒髪は１番トーンが明るいブラウンに染め、大胆に刈り上げショートボブにして、撮影当日はオールバックに。メガネを外してメイクもクールにイメチェン。
長い手足を活かしたファッションを身に纏い、非日常のなりたい憧れの女性に。

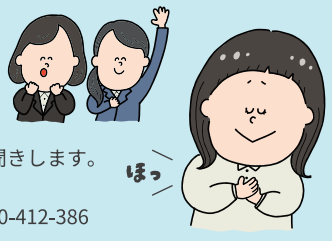
TSU・NA・GU ぷろじぇくと



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

## ジャスト・ワン Message.VOL4 ― 働きたいママさんも 働いているママさんも ―

★お知らせ★
ジャスト・ワンの無料キャリアコンサルティングを実施！！
お仕事の悩み・働き方を考え中・人間関係の悩み…等々。
話すことでこころが軽くなることがあります。
無料相談・秘密厳守でキャリアコンサルタントがお話しをお聞きします。
今後の生きかたの参考にしてみませんか？
予約日程は皆様に合わせます。お気軽にご予約下さい。0120-412-386




株式会社 ジャスト・ワン
愛媛県の人材派遣、求人情報 株式会社ジャスト・ワン
松山市歩行町１丁目 4-6 ジャスト・ワンビル 3F TEL：089-998-3001

Studio Switch.

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

# 刺さる諺 その七

## 農作物の入っていることわざ

秋を表現する言葉に、「食欲の秋」「実りの秋」があるように、この時期になると様々な食材が実り、食卓を彩ってくれます。そうしたことから日本には農作物を入れた諺も沢山あります。



### 柿が赤くなれば医者が青くなる

「かきがあかくなればいしゃがあおくなる」柿が色づくころには気候も良いうえに、栄養豊富な柿の実を食べることで病人も減ってきて医者の仕事がなくなってしまうという意味。

### 雨栗日柿

「あまぐりひがき」雨が多い年は栗が豊作で、晴れた日の多い年は柿がよく実るという意味。また、雨栗は、見た目が良いこと。日柿は、味気ないことを意味することから、それらが組み合わさり「外見は良いけど、中身が伴わないもの」という喩えになる。

### なすの花と親の意見は千に一つも仇はない

「おやのいけんとなすびのはなはせんにひとつもむだはない」茄子は花が咲けば必ず実をつけるように、子供を思った上での親の意見であれば、茄子の花のように、まず無駄なもの（悪い結果になるもの）はないということの喩え。

### 師走筍寒茄子

「しわすたけのこかんなすび」12月の「師走」や、1月6日ごろから節分までの「寒」の寒い時期に、春が旬の筍や夏が旬の茄子が手に入らないように、どんなに望んでも叶わないことをいう。昔の人は季節と食べ物の関係を諺として生活に取り入れていたことが良く分かります。

### 大根役者

「だいこんやくしゃ」の有力な説としては、①大根は消化が良く食あたりしないことから当たらない下手な役者の例えに使われた。②大根は白い野菜なので、素人や白けるなどの芝居を盛り下げる言葉を連想する。③おろして食べる大根は役を降ろされる実力不足の役者に重なった。などなどがある。

### 青田から飯になるまで水加減

「あおたからめしになるまでみずかげん」お米は田圃の水加減で収穫量が変わり、ご飯を炊く時は水加減で味が変わってしまうように、どんなことも加減が大切という教え。今は炊飯器で簡単に炊けますが、かまどで炊いていた頃は水加減一つでお米の炊きあがりも変わりました。


この夏 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♪




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、お子さんが順調に育っているかを確認し、健やかな成長を支援するものです。幼児健康診査の時期は、身体だけでなく心や社会性も成長する大切な時期です。適切な時期に受診することで、成長・発達の確認や病気などの早期発見につながるとともに、子育てで気になっていることを相談する機会にもなります。



## ＜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  | 対象：1歳6か月～2歳未満児（1歳6か月児になる月に案内文書を郵送）<br>集団健診会場：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）<br>ひとり歩きができ、ことばや指さしで大人とのやりとりを楽しむようになる時期です。健診では、身体計測や歯科健診、問診などからお子さんの成長や発達を一緒に確認します。また、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。<br>＊集団健診後、委託医療機関で小児科診察（個別）を受けていただきます。 |
| 3歳児健康診査  | 対象：3歳6か月～4歳未満児（3歳5か月になる月に案内文書を郵送）<br>集団健診会場：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）<br>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。健診では、問診、身体計測や医師診察、歯科健診、目の屈折検査などを実施し、お子さんの成長や発達を一緒に確認します。また、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。 |
| 5歳児健康診査  | 対象：年度内に満5歳になるお子さん（R7年4月中旬に案内文書と質問票を郵送）<br>基本的な生活習慣がほぼ身につき、社会性が著しく発達してくる時期です。一方、集団生活の中で、友達とうまく遊べなかったり、着替えや片付けに手間取ったりするお子さんの中には、やる気がない、ふざけていると誤解され、自信を失うこともあります。小学校入学に向けて、お子さんの成長を振り返る機会にしましょう。<br>内容：（一次健診）質問票に、保護者の方がオンラインで回答。<br>（二次健診）一次健診回答後、希望者は保護者の方から電話で申込み。二次健診では個別に相談員がお子さんの発達状況を観察し、保護者の方と相談します。希望があれば在籍園の先生も同席し、相談することができます。<br>二次健診会場：松山市保健所<br>回答・申込み期限：R7年12月26日（金）<br>◎二次健診を受けるか迷った場合…すくすく支援課へご相談ください。<br>※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として二次健診の対象になりません。<br>※各自治体によって、健診時期や内容等が異なるため、住民票のある自治体にお問い合わせください。 |

【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

# ドコママplus 夏の子ども撮影会 フォトアルバム

7月20日に開催したドコママ夏の子ども撮影会の写真をちょっぴり紹介♪
夏の撮影会ではstudio switch.の一楽カメラマンに夕暮れ時の海をテーマにお願いしました。次回は深秋の頃、開催予定です。次回撮影会へのお申込み、ご参加お待ちしております。



三好（みよし） 栞奈（かんな） ちゃん
R3年11月30日生まれ

三好（みよし） 遥斗（はると） くん
R7年3月5日生まれ



これからも
姉弟仲良く
すくすく
大きくなってね！

三谷（みたに） 汐凛（しおり） ちゃん
R1年6月2日生まれ

いつも元気なしおりん！
お友だちと
いっぱい思い出を作ってね♫









いつまでも
仲良しでいてね♡

森田（もりた） 真叶（まなと） くん
H30年4月28日生まれ

森田（もりた） 虹叶（こと） ちゃん
R2年1月9日生まれ

森田（もりた） 彩叶（いと） ちゃん
R5年7月24日生まれ

# 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。



ハーフバースデー♪
健やかに育ちますように☆

谷脇（たにわき） 望容（みひろ） ちゃん
R6年12月19日生まれ



元気な森3兄妹
成長が楽しみです♪
いつもありがとう❤

森（もり） 陽太（はるた） くん
R3年2月6日生まれ

森（もり） 絆奈（はんな） ちゃん
R4年10月12日生まれ

森（もり） 心月（まなつ） くん
R6年8月4日生まれ



上に二人お兄ちゃんがいる
末っ子長女♡甘やかされて
すくすく成長中です♡

猟山（りょうやま） 紗愛（さら） ちゃん
R5年7月8日生まれ



つーちゃんの笑顔がパパも
ママも大好きだよ❤

成松（なりまつ） 紬心（つぐみ） ちゃん
R6年3月26日生まれ



1歳のお誕生日♡
豪快に初めてのケーキ
美味しかったよ～～♪

水島（みずしま） 世衣晴（せいは） ちゃん
R6年6月17日生まれ



はいっ、ポーズ♡

佐藤（さとう） 小晴（こはる） ちゃん
R3年5月29日生まれ

佐藤（さとう） 橙花（とうか） ちゃん
R6年3月16日生まれ

地震　台風
洪水　大雨
火災　停電

# 子どもから大人まで積極的に参加できるように工夫を凝らした防災センターで災害を学ぼう!!

**いざ災害に遭ったとき、子どもを守るには？　子どもに教えておくことは？　一番身近なママ、パパの大事な役割ですね。そのために大いに役立つのが事前に災害の疑似体験や学習ができる機能を備えた防災センターです!!**



大正 12 年 9 月 1 日に発生した「関東大震災」という未曾有の大災害を教訓とするため、毎年 9 月 1 日は「防災の日」に定められています。また、9月1日を含む1週間（毎年8月30日から9月5日まで）を「防災週間」と定め、この期間は「防災の日」と合わせて、様々な災害に対する防災意識を高めるとともに、心構えや準備などを行う大切な機会として各種取組を行うことが奨励されています。そこでドコママ編集部では、災害の疑似体験をするために新居浜市防災センターにお伺いしました。今回はその体験レポートをお届けしたいと思います。

## 編集部体験レポート

### 新居浜市防災センター



**施設の目的**

様々な災害から身を守り、生き抜くことができるよう防災に対する知識・技術を学び、災害対応力を身につけます。
疑似体験を通じて、「自助」「共助」の重要性を深く理解し、具体的な備えや防災行動につなげることで、防災意識を高めることを目指します。

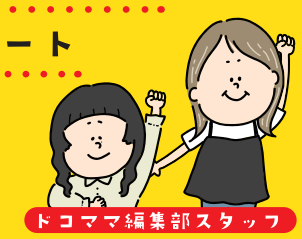
**施設情報**

新居浜市一宮町一丁目 5 番 1 号
電　　話：0897-65-1583
休 館 日：毎週月曜日と火曜日、年末年始
　　（12 月 29 日から 1 月 3 日）
開館時間：9 時～ 17 時

**体験・展示概要**

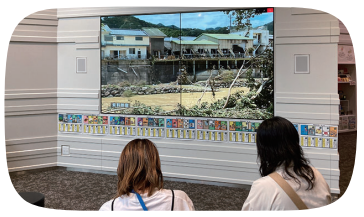
- ●大型モニター
- ●災害体験（地震体験）
- ●通報体験
- ●消火体験
- ●煙避難体験・避難器具説明
- ●VR 体験（体験予約と別に要予約）
- ●災害情報展示

### 施設職員の説明、指導のもと、所要時間約 80 分の体験コースのスタートです




**まずは大型モニターで、新居浜市と市の災害についての基礎知識！**

最初に、防災センター職員の方から、疑似体験のコースと所要時間の説明を受けます。まずは大型モニターで新居浜市の簡単な歴史と過去に起こった災害の様子を映像で学んでから、いざ！体験コースへ出発です!!





団体などの大人数の時には 2F のホールを利用して観てもらいます



### 災害体験（地震体験）

※身長 120cm 以下、小学生未満の方は体験できません。

地震、土砂災害の映像に合わせて揺れる！臨場感大切です



地震の揺れを体験する装置に乗り、画像効果音を合わせた臨場感のある地震・土砂災害を疑似体験できます。直下型地震や海溝型地震の揺れの違いも体験しました。

### 通報体験

ゲーム感覚で通報の手順を体験できるよ！
通報失敗しないように大きな声でハキハキと!!






適切な 119 番の通報を体験し、いざという時に落ち着いて対応できるように学習します。小さなお子さまにも楽しめる体験コーナーです。

### 初期消火体験

訓練用の消火器を使って、消火器の使い方と効果的な初期消火の方法を学習できます。同じコーナーにある大声体験では、自分の声の大きさを測定して、どのくらいの大きさかわかります。子どもたちにも大好評!!





### 大声体験




### 煙避難体験



煙避難体験は灯火ありと灯火なし（停電）の 2 通り。停電バージョンの煙を避けて真っ暗な中での避難に苦戦💦（写真は灯火ありの避難）



煙が充満した通路や室内から避難する体験によって火災から煙が発生した時の避難方法を学習できます。

### 災害情報展示





センター正面入り口の消すぞうくんに乗って、記念撮影 OK♪









### 体験してみて

新居浜市民の方に限らず、他県からの利用者もいらっしゃると聞いてびっくり!!充実した内容で、「楽しかった」という表現が相応しいのか迷っていましたが、職員さんも「まずは楽しんで、そこから関心を持ってもらいたい」と言われていました。みなさんもぜひ行ってみてくださいね！

**利用について**　**体験利用無料**

**防災センターの利用は HP のカレンダーを確認**していただき利用申込をお願いします。防災センター利用申込フォーム（下のバナー）から申込をお願いします。予約受付ができましたら、ご登録いただいたメールに返信いたします。
**電話（0897-65-1583）での直接予約も可能**です。

※VR体験については、予約時に要相談！



▲HP はこちらから

**愛媛県には防災の疑似体験が出来る施設が全部で3ヵ所あります。あと2ヵ所の施設を紹介します。少しずつ違った体験もできるので他の防災センターも積極的に利用してみましょう!!**

## 松山市防災センター

**施設の目的**

災害は決して他人事ではありません。皆さんの周りで日常起こっていることなのです！
この防災センターは、災害を身近に感じ取り、災害に対する行動をシミュレーションシステムで楽しく体験しながら学習できるスペースです。ぜひ、体験してみてください。

**体験・展示概要**

センター内は、「展示・ガイダンスコーナー」「避難体験コーナー」「消火体験コーナー」「救命講習コーナー」に分かれています。



**施設情報**

松山市萱町六丁目 30-5
松山市保健所・消防合同庁舎 5 階
開館時間　午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分
休館日　火曜日・水曜日・祝日・年末年始

詳しくは HP をご覧ください▶












松山市消防局
マスコットキャラクター
はっぴーカバー君

地震体験車は、実際の大地震に近い迫力のある揺れを体験できるとともに、防災体験教育を提供できるように作られています。4 トントラックをベースに改造した車両で、前後、左右、上下の 3 方向への振動を発生させ、関東大震災や阪神淡路大震災、芸予地震などの過去の主要な大地震（8 種類）の揺れを再現し、揺れ方が異なる地震の様々な危険性を体験することが可能です。体験されたほとんどの方が想像以上に揺れることに驚き恐怖を感じ、地震対策を考える方が増えています。
利用希望などお問い合わせについては、防災センター（電話：089-911-1881）までお問い合わせください。

**利用について**　**体験利用無料**

利用を希望される方は、**事前に空き状況をお電話（松山市防災センター TEL：089-911-1881）でご確認のうえ、**HP 内の「利用申し込みについて」に記載している方法にて、お申し込みをお願い致します。

## 四国中央市消防防災センター




**施設の目的**

四国中央市消防防災センターの建物は、防災拠点として基礎免震の機能を備えた施設です。また「現場への到着時間の短縮」「情報収集・効率化」「緊急時の対応力強化」を図る高機能消防指令センター等を整備し消防施設としての充実・強化を図っています。また、市民の方々への防災啓発施設として、様々な防災体験を通じて防災への理解を深める「防災学習コーナー」など防災力向上のための施設を各種備えています。

**体験・展示概要**

■防災シアター　■瓦礫救助体験
■地震体験　■消火体験
■通報体験　■煙避難体験



消防防災センター 1 階防災学習コーナー▶

消防防災センター1階の防災学習コーナーでは、映像や振動、地震発生直後の街並みなどを体験でき、通報・消火・避難・救助といった災害時に必要な一連の行動を関連付けてリアルに訓練し、わかりやすく災害について学べるよう工夫された施設となっており、様々な体験を通じて防災意識の高揚を図り、防災力向上に努めることを目的としています。

**施設情報**



愛媛県四国中央市中曽根町 500 番地
警防課：☎0896-28-6933
開館時間は午前９時から午後５時まで、月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）及び年末年始が休館日です。

詳しくは HP をご覧ください▶

©119.SHIKOKUCHUO.FD

◀Instagram はこちら

**利用について**　**体験利用無料**

ご利用希望の方は、予約が必要となりますので、**警防課（電話：0896-28-6933）へお問い合わせのうえ、**まちづくり出前講座申込書をご提出ください。（5 ～ 20 名ぐらいで 90 分弱かかります。また、それ以上の人数で利用をご希望の方はご相談ください。）

## 防災一口 MEMO.13　自助・共助・公助　～自分の命を、地域を守る！～

新居浜市防災センターは「自助」と「共助」を知ってほしいと 2020 年 3 月に開設されました。
施設内には小さなお子さまも楽しみながら「自助」「共助」を知ってもらう体験がたくさん♬
さて、みなさんこの「自助」「共助」そして「公助」という言葉ご存じでしょうか？
●**自助**＝自分の命を守ること
●**共助**＝近隣や地域の方と助け合うこと
●**公助**＝国や自治体などの公的機関の支援のこと
一般的に自助7割・共助2割・公助1割と言われています。
災害発生直後は公的機関からの支援は難しく、まずは自分の命は自分で守る行動を取る**自助**が大切です。日頃から避難場所の確認、家具の固定、防災グッズの備蓄などできる備えをしておきましょう。
ただ、自分だけの力では限界があります。
自分の命が助かったら、被害を最小限にするためにも家族や友人はもちろん地域の方や周りの人と助け合い力を合わせて避難誘導や救助を行ったり、避難所運営の協力をします。
そのためにも日頃から地域のお祭りや防災訓練に参加し、声が掛け合える環境を作っておくことが大切です。
阪神淡路大震災の際は3割が隣人などによる**共助**により救出されています。
そして**公助**、普段は災害に強い都市基盤の強化や出前講座、ハザードマップやパンフレット配布による啓発などの事前対策を行っており、災害発生後は災害情報の提供や避難所開設、避難所への物資の提供や救助活動、災害復旧作業などを担います。
公助にも限界があります。だからこそ「自分の命を自分で守る」「地域の人と助け合い自分の地域を守る」力を身につけ自助・共助・公助が連携し一体になることで災害の被害が軽減し、早期の復旧・復興にもつながります。




防災士
こまめハウス＋　石井けいこ

# こどもとあるこ♪ おさんぽルポ

vol.156 Oyatsu Box



イラストルポ しらかたみお

2024年に銀天街にOPENしたオヤツボックス。Take Out専門のお店です。ふわふわしっとり種類も豊富なシフォンケーキはなんと1つ108円。他にもドーナツ、スコーン、カヌレ、ベーグル京都から取り寄せている大福などが並びます。




松山市湊町4-6-14
営業日はInstaでチェックして下さいね

## シフォンケーキ ¥108

防腐剤や保存料など使用しない滋賀のシフォンケーキ専門店のフワフワシフォンです♥




25種類ある中から今日は10種類ほど並んでいました

1番人気!

## フレッシュバターブレッツェル ¥470

発酵バターをフィリングしたブレッツェル




## ベーグル

生地は北海道小麦ゆめちから
酵母は自家製酵母




## 大福 ¥100




## ドーナツ

甘さひかえめ油もひかえめなドーナツです









30種類の中から人気のものやシーズンでセレクト♥

## スコーン

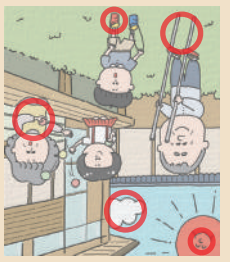



お値段おさえめな商品が多いのも嬉しいです♥



# まちがいさがし

9がつ15にちは、けいろうのひ。
おじいちゃんとおばあちゃんのおうちでむかしのあそびをしたよ！2まいのえにはちがうところが5つあるよ！
みつけたら、みぎのえのちがうところに○をつけてね！



ひだり



みぎ



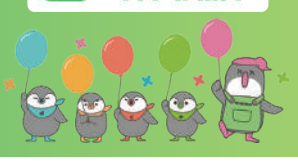
そらこ

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！

LINE



# おやこで いっしょに つくろ！

## くまさん

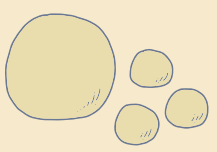



### 材料

- 紙粘土
- ビーズ
- スパンコール
- 木の枝
- クリップ
- 絵の具
- ボンド



1. 紙粘土に絵の具をつけて、こねる（つけすぎ注意！）



2. 紙粘土で大きい丸を1つと、小さい丸を3つつくる




3. 丸めた紙粘土とビーズ・スパンコールをつけて、くまの顔をつくる（大きい丸は少しつぶして、下を平らにしてね）



4. 木の枝をさす（グラグラする場合は、ボンドをつけて固定してね）




5. クリップを木の枝にボンドでつける

メッセージ & フォト スタンド

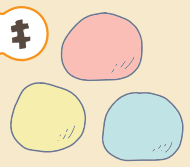
メッセージカードや写真と一緒に、おじいちゃんやおばあちゃんへプレゼントをしてみてね！

## マーブルカップケーキ



### 材料

- 紙粘土
- ビーズ
- スパンコール
- カップ
- クリップ
- 絵の具
- ボンド



1. 絵の具をつけてこねた紙粘土を2～3色つくる



2. 1の紙粘土を1つに合わせてこねる（こねすぎると色が完全に混ざってしまうので注意！）




3. ボンドをつけたカップに、丸めた紙粘土を入れる



4. ビーズやスパンコールで飾り付けをする



5. 挟む方を上にして、クリップをさす

しっかり読んで じっくり探せる！

ドコママwebサイト

# 幼稚園の園長先生インタビュー



ドコママの「うちの子のピッタリさがそ」のサイトを見てね～♪




★それぞれの園の園長先生に直接お話をしてもらったインタビュー内容を、しっかり読んで、じっくり探せる！ドコママならではの園、特集サイトです。
★園に決めた理由！通って良かったこと！それぞれ園にお子さんを通わせている保護者の生の声、2025年版載っています♪

ドコママホームページを開くと出てくる上記アイコンをタップしてご覧いただけます。

インタビュー記事掲載先幼稚園


勝山幼稚園


若草幼稚園


認定こども園　星岡


勝愛幼稚園


三葉幼稚園


さくら幼稚園


慶応幼稚園

左記コードより直接園特集サイトをご覧いただくこともできます

# 読者プレゼント

申し込み締め切り／R7年9月15日（月）まで

## A 大麦と大豆と塩だけで作ったげんげんの麦みそ



大麦と大豆と塩（天日塩）だけで作った麦味噌です。一般的な麦味噌に比べて、塩分19%カット（減塩）になっています。お味噌汁やご飯のお供、野菜につけたりと、色々な料理にご使用ください。

◀ホームページはコチラから

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

## B 岩盤浴 喜助の蒸（じょう）＋入浴も出来るギフト券





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ギフト券を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
◀ホームページはコチラから

## C 愛媛プロレス 9・21 秋のビックマッチ観戦チケット




老若男女が楽しめるエンターテイメント性で人気抜群のご当地愛媛のプロレス団体　愛媛プロレスより、9月21日㈰松山市総合コミュニティセンター企画展示ホールで行われる秋のビッグマッチ・スタンダードシート（4,000円）の観戦チケットを1組につき4枚をセットにしてプレゼント！

提供／愛媛プロレス
◀愛媛プロレス公式LINE
チケットその他お問い合わせはコチラから

## プレゼント応募方法

ドコママ公式LINEに「コスモス」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、「コスモス」とメッセージをお送りください。折り返し9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。




## event 暮らし応援！2025初秋！キスケガラポン大抽選会2025開催!!

～四国最大のエンターテイメント複合施設キスケBOXが企画するガラポン抽選会～

3日間の抽選人数が7千人を越える人気イベントとなったキスケガラポン大会が今年も開催中です。

2025年7月14日（月）～2025年9月4日（木）まで、ガラポンチケットを配布。

2025年9月5日（金）～9月7日（日）に景品総額500万円以上の豪華景品を揃えて、ガラポン大抽選会を開催します！

【チケット配布店舗】
キスケKIT／KITPLAY／KITJAO／伊予の湯治場 喜助の湯／かめやうどん／マクドナルドキスケBOX店／セブンイレブン松山市宮田町店／ラーメンおが多／MG／

【ガラポン大会】
2025年9月5日・6日・7日

【抽選時間】10時～18時

【抽選会場】愛媛県松山市宮田町4番地キスケBOX1階 かめやうどん前の「特設抽選会場」




【チケット配布期間】
2025年7月14日㈪
～2025年9月4日㈭



【開催日】
9/28（日）ミニSL乗車会

## event てつぶんEXPRESS 9月の注目イベント紹介!!

ミニ列車に乗って、総延長235mのロングコースを楽しもう。

お気に入りの一台を見つけましょう。

観光交流センター前では「駅前マルシェ」も同時開催。

■時間：10時～12時・13時～15時

■場所：四国鉄道文化館 南館広場

■料金：1回100円

※ミニSL乗車会は雨天中止

※「駅前マルシェ」は10時～15時開催

※未就学児は保護者の同乗が必要です。

※乗車には四国鉄道文化館の入館券が必要です。

■お問い合わせ
四国鉄道文化館（西条市大町7981-1）
☎0897-47-3855

★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 愛媛プロレス 秋のビッグマッチ!! 9・21㈰GONG!!

プロレスで愛媛を元気に！老若男女が楽しめるエンターテイメント性で人気抜群のご当地愛媛のプロレス団体、愛媛プロレスが9月21日（日）松山市総合コミュニティセンター企画展示ホールで秋のビッグマッチを開催します。

愛媛プロレス秋のビッグマッチ

■日時／9月21日（日）
受付開始13時・15時
GONG

■場所／松山市総合コミュニティセンター企画展示ホール（愛媛県松山市湊町7丁目5番地）

☆★チケット発売中！★☆

★今月号の読プレに愛媛プロレス興行9・21秋のビックマッチ観戦チケットあります。詳しくは読プレコーナーをご覧のうえ、奮ってご応募ください♪




愛媛プロレス公式LINEチケットその他お問い合わせはコチラから

## participants ドコママ親子広場 9月開催イベント参加者募集!!

ドコママが毎月開催しているドコママ親子広場の9月参加者を只今募集中です。

9月開催講座は、8日（月）「8・9月生まれのお誕生会」・19日（金）「親子で楽しく音リズム（リトミック）」・22日（月）「プロドラマーと身近な物でドラムリズムを楽しもう」・29日（金）「絵本専門士と一緒に楽しむ絵本の世界」の4講座です。

詳しい案内は今月号のドコママ、トップ面をご覧ください。ドコママ公式LINEからもご案内しますので、お友だち登録がまだの方はこの機会にぜひ登録をお願いします♪

## 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。

## 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







◎次回の発刊は令和7年9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089-909-9055 ●https://www.docomama.com

e-KC Group × nosh ナッシュ

# 時短で健康的なナッシュの宅食

子育て中ママ・パパの時短におすすめ！




## 手軽で便利なナッシュのサービスについて

### 専属シェフと管理栄養士が監修

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



にんにく醤油から揚げ
糖質23.6g｜塩分2.2g



白身魚と野菜の白湯ソース
糖質10.2g｜塩分2.5g



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2.0g



ハンバーグと彩り温野菜のデミ
糖質20.0g｜塩分2.4g



鶏肉の照り焼き
糖質16.0g｜塩分2.5g



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

※2025年4月9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。

割引総額 5,000円割引　新規ご購入限定

— ドコママ限定でナッシュがお得 —

今すぐはじめよう！

初回2,000円OFFでご注文された場合　※初回2,000円OFF、2～4回目まで1,000円OFFの総額5,000円OFFです。　※下記の料金に別途送料が発生いたします。

6食セット　通常料金 ~~4,318円~~ ▸ 2,318円（税込）

8食セット　通常料金 ~~5,157円~~ ▸ 3,157円（税込）

10食セット　通常料金 ~~6,206円~~ ▸ 4,206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

nosh ナッシュ　ナッシュ株式会社