

幼稚園園長
 INTERVIEW.vol1

ママさん素敵に変身物語4.vol6
 ももこママの素敵に
 変身物語

クルマのトラブルを未然に防ぐ
 消耗品の交換時期をお教えします

読者
 プレゼント
 あり



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.144 au bon pain d'iwamoto
 松山城のロープウェイ乗り場から北へ
 200mくらい行った所にある **au bon
 pain d'iwamoto** (オボン パン
 ドイワモト)。今年で11年目です。
 店内にお行儀よくなるパンは
 どれも可愛くておいしそう♡
 今日はどれを食べようかな？



松山市西万町6-2 日・月・休
 ☎ 089-948-9841

はだか麦の
 ナズパン ¥320
 エビ塩
 はだか
 麦使用

洋菓の
 パンタルト ¥290

洋菓と
 カスタードが
 よく合う♡

自家製マスカットネリ
 クリ4が入った
 最高級メロンパン！
 ¥290

メロンパン ¥290

アイニー
 アマン ¥280
 オボンに来たら
 食べたい
 ナズパンと甘い
 アマンの
 伝統菓子

香ばし
 リナパン ¥240

はだか麦の
 110%に
 ナズパンが
 マッチする♡

自家製
 ナズパン ¥250

三ヶ峠と
 フォカッチャ生地が
 よく合う

お店の
 自製の
 パン
 クロワッサン ¥220

サクサク
 バターの
 おいし
 香り

パンへのこだわりを聞いたところ、
 「一人で全部のパンをやってほしいので
 丁寧に作る事ですかね」と
 なるほど一つ一つのパンに丁寧さを
 感じるとても
 スキなパン屋
 さんです♡

パンタルト ¥290

自家製「メロンパン」
 ¥230

パンの
 生地
 ¥240

パンの
 生地
 ¥260

国産小麦製酵母
 パン ¥220

甘い
 濃厚金魚
 餅 ¥270

クミタツリ
 クロワッサン
 おやつパン
 ¥290

お菓子の
 シュワパン
 ¥290

カヌレ
 ¥270

ココナ
 ¥330

パンタルト
 ¥400

お知らせ

e-KC Group『ドコママplus』は
 本年9月中旬に移転するよ♪



場所は？

余戸南5丁目 伊予鉄郡中線鎌田駅の近くだよ

いつ頃？

9月中旬頃に移転オープン！来月号では
 さらに詳しく紹介できる予定だよ

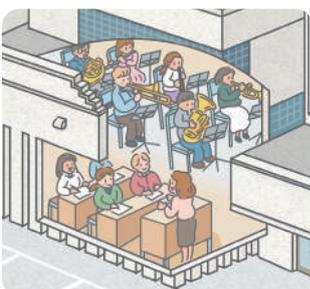


社屋イラスト：しらかた みお

e-KC Groupの
 新社屋イメージ
 イラスト。今回は
 ちょこっと紹介♡

TOPIX

e-KC Group 新社屋 1Fに多目的レンタルスペース
studio amabile(スタジオ アマービレ)OPEN
 防音設備を施しているため楽器練習、合唱、セミナー……
 などなど色々な用途で利用してね。
 ドコママオリジナルのイベントも様々に開催予定だよ。
 OPENを楽しみに待っていてね。



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ご答えします。相談室では常時読者の皆さんからの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

●エンジンオイルとエンジンオイルフィルター
1年に1〜2回程度が一般的です。
●ワイパーブレードゴム
雨の量や気温などでゴムの部品ダメージが変化します。作動時にバタバタと引っ掛かったり、拭き残しや線筋が入りだしたら交換の時期です。



半年〜1年ごとに確認と交換が必要な部品

今回愛媛トヨペットからの小耳情報はクルマの交換部品についてです。クルマは約30,000個の部品で作られています。その中でも代表的な交換部品が約10種類ほどありますので、今回は、クルマの消耗品の交換についてお伝えします。



今年7月の夏は過去120年で一番の暑さとなっていたそうですね。その暑さで目を回しそうですが、お子さまは元気に遊んでいますか? 先月開催した「第3回 Asobino Jikkann」では、元氣よくお子様に楽しんでいただきました。普段遊ぶときは木陰で休んだり、水分補給をして熱中症にならないようにお母さんたちも気を付けてください。愛媛トヨペットの中予地区3店舗では「松山市クーリングシェルター」として登録をします。万一の際はどうぞお店へはいつて涼をとって熱中症の危険から身を守ってください。



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。



▲店舗情報ははこちら



Instagram 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: ぐんた)



定期的な交換をしてほしい部品は、使用期間や走行距離・使用状況・暑さ・寒さなどによっても交換するタイミングは異なります。日頃、お乗りいただいている中で少しでも違和感に気づいた際は、愛車を永く大事にお乗りいただくためにも早めにお車のメンテナンスをお願いします。



4〜5年ごとに確認と交換が必要な部品

●ブレーキパッド
車の使用環境や車種によって摩耗の進行具合は異なっており、加えてハイブリッド車や電気自動車でも異なってきます。
●タイヤ
一般的な夏用タイヤと冬用タイヤで交換するタイミングが異なります。タイヤの寿命を延ばし、経済的にも優しい方法で、タイヤの前後を入れ替えるタイヤローテーションを定期的に行うこともおすすめです。



2〜3年ごとに確認と交換が必要な部品



Chocolateと仲間たちが精一杯、
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、貴方らしい美しさをお手伝い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「あねみき」さん



みねさんのおしゃれを教えてください!
Q. ブルベさんの特徴を教えてください!
A. お肌はピンクっぽい感じ、白目が水色っぽい方はブルー系が似合いやすいですよ。自分の肌と白目の色をさっそくチェックしてみてください。ブルー系の服を着てみてね!



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 あね みき

担当美容師 橋由紀
デザイン参考価格
パーフェクトカラーコース
・カット
・カラー
・トリートメント
合計 ¥13,980

チョコレート ヘアサロンプレゼンツ!!
studio switch x Life up x COLOR CUBE
ももこママの素敵に変身物語

ドコママHPでももこママの変身物語の様子を詳しく掲載中!

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 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名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!!
(※ご来店時におもてなし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)

この秋 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

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・スタディの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!

QR code for LINE

かんたんバルーンアート かわいのおさんぽアニマル

準備物

- 風船 (一般に売っている風船で大丈夫)
- 画用紙 (A4サイズ以上が良)
- 両面テープ (強力なものが良)
- マジック (油性がよいが水性でも描ける物があります)
- ハサミ
- おさんぽ用のひも (なんでも良)
- バルーンポンプ (口で膨らます場合は不要)



作り方

- 1 好きな色の風船を選ぶ
- 2 適度な大きさに膨らます
- 3 画用紙でばねになる足(8本分)ばね足を作る4本足の丸い部分を4つ作る。耳などのパーツを作る
- 4 ③を風船の好きな場所に両面テープでつける。
- 5 顔や模様をマジックでかく。
- 6 口巻きにひもを結び、ひもを持って引っ張るとかわいなおさんぽできます。

point! 足をばねにしているので自立します。

自立する



わが子にバルーンを作ってあげたいと思ってバルーンアートに出会ってからずっと続けていました。そんな私の姿を見て「自分も作りたい」と娘が頻りにくちをするようになり、一緒に作ったら思った以上に大喜び。今回は手軽に揃えられる材料でかんたんに作れるかわいなおさんぽアニマルを紹介しました。娘たちは自分で作った喜びもあって、まるで本物のペットのようにとてもかわいらしい(笑)作るのも楽しいし、出来上がってかわいかったので是非チャレンジしてみてくださいね。



いつまでも思い出してつい話したくなる記念日をお手伝いする ☆ A-i balloon あーいバルーン ☆ 岡田 藍 あーいバルーン Instagram

親子で作る

おうち時間の楽しみ方♪

お子さんと一緒に(4歳~)に作れる手芸レシピを紹介。

「親子で出来る針育レシピ・お花のアロマサシェ」



- 用意するもの**
- コットン生地 9×9cm2枚 ● フェルト 3×3cm1枚
 - 紐 10cm ● 綿 ● 糸 ● 針 ● はさみ
- * 古布を使ってもいいですよ *

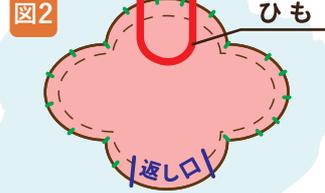
作り方

- コットン生地2枚を花の形に切る。フェルトは丸く切っておく。花の形に切った布1枚の表側中央にフェルトを重ねて、真ん中を縫う。【図1】
- 図1の生地ともう1枚の花の生地を中表(なかおもて)に合わせ、上部に紐を挟む。返し口をあけて周りをぐるっと縫う(縫い代8mm)【図2】
- 丸みを綺麗に出すために端を少しカットする(縫い代は切らないように)【図2 緑線】
- 表にひっくり返し、綿をつめる。返し口をコの字縫いで閉じる。

図1



図2



※他にも好きな形で作ってみてください

完成したらアロマを垂らして部屋に飾ってください。リラックスしたおうち時間を過ごせますように♡

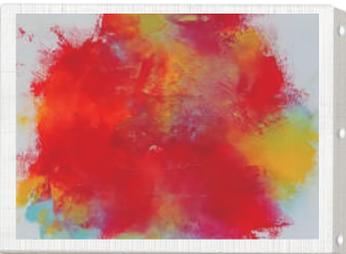


☆ゆずめろん。☆ 福田 真由美 ゆずめろん。ホームページ <https://yuzumeron.com/>

小さなお子さんにもできる♪お部屋や、服も汚れない! フィンガーペイントの方法

準備物

- アクリル絵の具 (2~4色程度)
- キャンパス (F3サイズ(273×220)良 / それ以上可)
- チャック付きの透明な袋 (キャンパスが十分に入る大きさ / F3 キャンパスの場合は A サイズ良)
- マスキングテープ (必要な方 / ピンセット等マスキングテープを測がせる物)



やり方

- 1 キャンパスにアクリル絵の具をのせる。袋に絵の具をのせたキャンパスを入れる。
- 2 子どもに渡す。あとは子どもが自由に手でたいたり、伸ばしたりして2~3分絵の具を塗り広げる。
- 3 袋からそととキャンパスを取り出し、乾燥すれば出来上がり!



POINT

- ★キャンパスにのせる絵の具の色は、最初は暖色系、寒色系で揃えると色が混じり合った時に奇麗な色になります。(何度かする中で色の組み合わせも楽しんでください)
- ★キャンパスに絵の具をのせる前にマスキングテープを好きな形や、模様のように貼り、袋から取り出した後でテープを剥がせば、その部分だけ塗り残しができるので、いろんなパターンを楽しみながら試してください。
- ★完成した作品にお子さんの名前、制作年月日を入れておけばアニバサリーとしても有効です。

情報提供: ドコママ編集部

presented by docomama plus ah アカチャンホンポ

ハイハイとことこレース コスプレース

エミフル MASAKI 1F グリーンコートで開催

10月はハロウィンイベント! コスプレをしてハイハイとことこレースに参加しよう! 参加者大募集!!

ご参加全員プレゼント

当日、アカチャンホンポのオリジナル台紙でとった手形足形アート & 粗品プレゼント♪

エントリーの申し込み予約必要

レース参加! 募集総数80名

ご応募多数の場合は抽選となります

エントリーの申し込み予約方法

★ドコママ公式 LINE に「エミフルハイハイ」or「エミフルとことこ」とメッセージをお送りください。LINE に申し込み予約のフォームが届きます。予約フォームには募集要項や応募条件等々を明記しております。ご一読後のうえ、お申込みをお願い致します。LINE にお友だち登録がまだの方は右LINEのコードで登録後、メッセージをお送りください。



申し込み開始 9月1日(日)~締切り 9月20日(金)まで

【お問合せ】はドコママ編集部 089-909-9855 まで「エミフル MASAKI」「アカチャンホンポ」へのお問合せはご遠慮ください

レース以外のコーナー 予約不要 も同会場で開催中! ぜひ遊びにきてね!!

R6年 10月26日

土曜日 【午前の部】 10:30~ 【午後の部】 13:00~

チェック無料

四国明治ブース お子様の鉄チェック (対象:1歳~6歳くらい)

自由に撮影してね

お子さん撮影コーナー ドコママ表紙コンテスト お子さん撮影コーナーのベストショットをドコママ表紙コンテストにエントリーしよう! ※詳細は会場にて担当者でご説明します

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。

子ども整体・右脳教育・食育
で子どもの成長を育てます!

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



赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

赤ちゃんの脳を育てるってどういうこと? 子供の持つ力を最大限に引き出し出させてあげるために親ができることは?

脳の仕組みや、赤ちゃんの脳を伸びやかに健やかに育てる「脳育て」についてお話ししていきます。

「脳育ては、心育て。それは幸せな人生。脳って、何だと思いませんか? 私は「心だ」と思っています。すなわち脳を育てることは、心を育てることと同じなのです。では、「心が育つ」とはどういうことでしょうか? それは、思いやりや思慮深さ、向上心や努力、自立心といった、「人として高度な心の機能を持つ大人になる」ということだと思っています。それは、誰もが望む子育ての到達点と言えらるかもしれませんが、逆にいえば、脳が健やかに育ってなければ、人としての育ちに難があるということになります。だからこそ「脳育て」は、幸福な人生の土台をつくる重要な仕事なのです。だからといって、赤ちゃんのうちから知識を増やしたり、記憶力を高めたりするということではありません。それは脳の働きの一部にすぎません。

脳には主に

- おりこうさん脳(話したり、手先を動かしたり、考えたりする知的な働きをする脳で、言葉や知能の発達を促し1歳ころからゆつくり発達します)
- からだの脳(体温や姿勢、呼吸や発汗、睡眠や食欲といった体の機能を動かさざる、生命維持や本能にかかわる脳で、動物がみんな持っている最初脳育つ部分です)
- こころの脳(コミュニケーションや社会性をつかさどる脳で人を思いやったり、想像力を働かせるといった人間らしさを形成し10歳ころから完成に向かいます)

この3つの働きがあります。この3つのうち、どれが欠けていても「人としての高度な心の機能」を持つことは難しくなります。

「脳育て」とは、**大人と同じ数の神経細胞をつなげていくこと。**

赤ちゃんの脳がつくられ始めるのは、妊娠18日目。つまり、受精直後です。最初の脳はわずか2mmの小さな管にすぎませんがママのおなかの中で目まぐるしいスピードで成長し、誕生までには大人とほぼ同じ数の神経細胞がつくられます。脳の形も大人とまったく同じで、大きさは大人の4分の1程度ですが、赤ちゃんの脳は生まれた直後からとても高度なものであるのです。ところが、生まれた赤ちゃんと、大人のように話すことも歩くこともできません。それはどうしてか?というと、**脳の中で情報伝達が行われていないから**です。

脳の中で情報伝達を担っているのは、神経細胞(ニューロン)です。140億〜200億のニューロンが、それぞれ複雑に結びつき、情報を伝え合うことで、**巨大な情報ネットワーク**

わくわく広場だより
「育脳って何?子どもの可能性を引き出すために親ができること」

VOL.39

ワイク「大脳」が完成します。でも、赤ちゃんの脳のニューロンは未接続状態。イメージとしては、膨大な数の駅だけ先につくって、線路を敷くのはそのあと……という感じでしょうか?つまり、「脳を育てる」というのは、ニューロン同士をつなげていくということと同じ意味なのです。

脳は6歳で大人とほぼ同じ大きくなります。では、神経細胞ニューロンはどうか?ばつながらの発達でしょうか?それは「5感からの刺激」です。何かを見たり、聞いたり、感じたりすると、その刺激は電気信号となってニューロンに伝わります。ニューロンは細い枝のような樹状突起を伸ばして、刺激の電気信号を別のニューロンに伝えます。このとき、2つのニューロンの間は「シナプス」といって接続点が生じます。シナプスで電気信号が神経伝達物質に変わり、お隣のニューロンに届けるのです。

赤ちゃんの脳のシナプスは1歳で最大!

誕生直後の赤ちゃんの脳にはシナプスはほとんどありません。刺激を受けるたびにシナプスが増え、神経回路が次々とつくられていくのです。首がすわり、はいはいし、立つて歩くようになります。おしゃべりできるようになるのも、シナプスが増え、神経回路がつくられた証です。シナプスは生後6ヶ月までの間にものすごい勢いで増加し、1歳の時点で最大になります。それを過ぎると、不要なシナプスは刈り込まれ、整理整頓され、脳は効率よく動き始めます。脳の情報伝達が、非常にスピーディーになるのです。こうして脳は、6歳くらいまでに大人と同じ大きさに成長していきます。

子供を見て肌を触れ合わせることで健やかな脳は育つ

乳幼児期の子育ての目的は、「小さな大人を育てることではありません。乳幼児期は「脳を伸ばやかに健やかに育てること」が何より大事なことです。つまり、たっぷり眠って、しっかりと食べて、笑ってじゃれ合って…… たったそれだけで脳はますます育っていくのです。

当然「からだの脳」や「おりこうさん脳」が成長すると、「こころの脳」も自然に育ちます。子どもを脳をよりよく育てていくために必要なのは、学習やスポーツなど、**なにか特別なことをするよりも人間としての基盤となる「生活」を大切にすることに尽きるのです。**

そうした生活が身についていくなかで、「からだの脳」は丈夫に発達し、「おりこうさん脳」は興味のあることに積極的に取り組めるようになっていきます。

大切にしたいのは、赤ちゃんの頃からの「快」の経験と、家族と一緒に楽しく過ごすことです。心地よさと感じる経験により、脳は刺激を受けて発達し、そうした経験を重ねていくことで、「こころの脳」もすくすくと成長してきます。

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

刺さる 諺
(ことわざ) その四
虫の文字が入っていることわざ

立秋も過ぎ、秋の虫たちの鳴く季節になりました。日本人は古くから虫の音には風情や情緒を感じています。そこで今回は、日常の会話でもよく使われている虫の字が入った諺を集めてみました。

一寸の虫にも五分の魂

「いっすんのむしにもごぶのたましい」どんなに小さく弱いものにも相応の意地や根性があるので侮ってはいけないという戒めの諺です。因みに一寸は約3.03cm、五分はその半分。一寸は弱い虫の例え。五分の魂は精神や心の例えとして使われています。

獅子、身中の虫

「しし、しんちゅうのむし」組織などの内部にしながら害をなす者や、恩を仇で返す者のことを言います。もとは仏教語で仏の教えを受けながら仏教に害をなすもの事を指していました。それを組織に例えて用いられるようになったようです。

小の虫を殺して大の虫を助ける

「しょうのむしをころしてだいのむしをたすける」小さなものを犠牲にしても大きな全体を守る時のたとえ。重要な物事を優先するために小さなことが犠牲になるときにも使われます。

飛んで火に入る夏の虫

「とんでひこいるなつのむし」火の光に誘われ火に飛び込んで、焼け死んでしまう虫の習性から、自ら進んで危険なことや災難に飛び込むことをいいます。無謀なことに挑戦して失敗しないように、自分の身を守る大切な教えにもなっています。

蓼食う虫も好き好き

「たてくむしむすずき」苦みのある蓼の葉を好んで食べる虫がいるように人の好みはそれぞれという意味。相手を批判するのに使うことがありますが、この諺は、「好みは人それぞれ」という意味なので、ネガティブに受け取られないように気を付けて使しましょう。

諺の「蓼(たて)」は、刺身のつまなどに使われる柳蓼(やなぎたて)のことだよ

慣用句にも虫の文字が入っている、馴染み深いものが色々あります。

- 虫がいい (何でも自分に都合のいいように考えるさま)
- 虫が好かない (なんとなく気に入らない)
- 虫の息 (今にも呼吸が止まりそうに弱々しいようす)
- 虫の知らせ (根拠もなく、よくないことが起る予感がすること)

mama 注目! **若くてもかかる「乳がん」「子宮頸がん」**

女性ががかかるがん **早期発見・早期治療がカギ**

早期なら約**9割**が治ります

5年後の生存率 **99.3%** **95.7%** **39.3%** **22.5%**

早期発見時 **99.3%** 発見が遅れると... **39.3%** **22.5%**

死亡リスクが上がります!

大切なあなたの未来のために、**がん検診**を受けましょう。定期的な検診があなたと家族を守る第一歩です。

松山市のがん検診 2年度に1回補助が使えます。この機会にお得に受診しましょう!

補助を使うと最大約	子宮頸がん	乳がん	
1万円	20歳~	40歳~	
お得!	800円	1,200円	
地域会の会場	指定医療機関	1,200円	2,000円

※免除制度もあります。

健診機会のない人向け **18歳からの健診**

地域の会場で受診

①WEBまたは電話で予約する
受付 検診日の3カ月前~3週間前(先着順)

←日程はコチラ
託児を利用できる日や夕方に実施している日もあります。

←スクリーン
WEBで予約すると60名に商品券が当たります!

TEL 健診予約ダイヤル ☎0120-489-355
平日 9:00 ~ 17:00 (年末年始を除く)

指定医療機関で受診

① WEBまたは電話で受診票を請求する
WEB スキャン

TEL 健康づくり推進課 ☎089-911-1819

②直接、医療機関に予約する
指定医療機関一覧

保険証を持参して受診してください。

問合せ **松山市健康づくり推進課(保健所) TEL 089-911-1819 / FAX 089-925-0230**

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1回目は慶応幼稚園の二宮一朗園長を訪ねてきました。



慶応幼稚園 園長 二宮 一朗氏

子どもたち一人一人の可能性を引き出すことを目指して！

一 幼稚園として大切にしている事は何か？

当然のことですが、幼児教育にこれが正解だと言い切れるものはありません。だからこそ、それぞれの私立幼稚園がそれぞれの方法で子どもたちと日々真剣に向き合っておられることと思います。その中であって慶応幼稚園では、教育の目的を子どもの将来に向けた自立の基礎づくりに置いています。

自立と聞くと大袈裟に聞こえますが、園で目指しているところは「自分で出来る簡単な事は自分でする」ことです。たとえば自分で服の着脱をする。自分の荷物は自分で持つといったこと等です。なあんだそれぐらいと思われている保護者の方もいらっしゃるでしょうが、手のかけ方の塩梅がわからないために必要以上の手助けをしてしまい、着脱や荷物は大人がしてくれて当然と思っている子どもは増えています。

また、園から帰ると、友だちと遊ぶことも減っています。その理由には、もちろん色々な事情が絡んでいますが、子どもは子ども同士の遊びから世界観が広がっていきます。それは親子間のコミュニケーションで補う事が出来ない部分です。むしろそれだけに頼っていると、大人と子どもとの距離感が曖昧となったり、依存し過ぎたり、子どもが大人になった時に何かしらの歪を生んでしまう可能性があります。

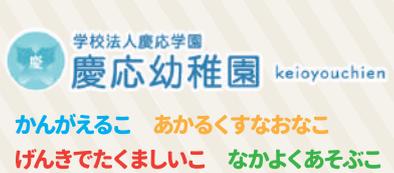
あと身体的な自立があります。走る、投げる、跳ねるといった日常的な動きが普通にできるようになることです。通常なら自由自在に走り回る遊びの中で身に付く機能ですが、その機会が減っている現在では、バランスよく発達できていない子どもが増えています。こうした自分で出来る事は自分でする、日常的な運動機能を身に付けていく、そうした経験を重ねる中で何をしないといけない、これは危ないなといった自己判断の出来る(自立をするための基礎)子どもになって欲しいと思っています。そのために園では、子ども自身が興味をもって取り組めるように様々なアプローチとカリキュラムを職員みんなで考えています。

最後に職員には子どもへの言葉のかけ方には気を付けることを繰り返し伝えています。言葉のかけ方ひとつで個性として伸びるチャンスになったり、自信を失わせたりする事があります。子どもの成長度合いや取り組み方は当然一人一人異なります。最初に言いましたように幼児教育に正解はありません。園で取り組んでいる事だから、こうならないといけないといった、固定観念に陥ることなく、子ども一人一人が持っている多種多様な可能性を引き出すことが出来る幼稚園でありたいと、強く思っています。

最後に職員には子どもへの言葉のかけ方には気を付けることを繰り返し伝えています。言葉のかけ方ひとつで個性として伸びるチャンスになったり、自信を失わせたりする事があります。子どもの成長度合いや取り組み方は当然一人一人異なります。最初に言いましたように幼児教育に正解はありません。園で取り組んでいる事だから、こうならないといけないといった、固定観念に陥ることなく、子ども一人一人が持っている多種多様な可能性を引き出すことが出来る幼稚園でありたいと、強く思っています。

一 園長から保護者の方へ伝えたい事などをお願いします。

そうですね、一つは親御さんも色々な事で時間に追われているとお察ししますが、少々もたついても、服の着脱や、自分の荷物は自分で持つ、片づけるといったお子さんが園で過ごしている生活スタイルを家でも継続できるようにして欲しいと思います。もう一つはデジタル機器に触れる機会を年齢が大きくなるまで極力短時間にして欲しいと思います。特に SNS 関連は幼児期の子どもには刺激が強すぎるものです。外との接点を作って色々な経験を積んでもらいたい幼児期なのに、ネットの視聴やゲーム等が他の事より高い優先度になってしまいます。皆さんの生活スタイルが変化している中で大変だとは思いますが、お子さんの将来も考慮して努力していただけるとありがたいですね。



名称 / 学校法人慶応学園 慶応幼稚園
住所 / 愛媛県松山市森松町 1110 番地
TEL / 089-956-7034
開園 / 昭和 50 年 4 月
定員 / 480 名

保育時間 / 8:30 ~ 14:30
延長保育 / あり 18:00 まで
休園日 / 土・日・祝・夏季・年末年始
給食 / 月・火・水
制服 / あり
見学 / 要相談 (事前連絡にて)
スクールバス / あり
送迎用駐車場 / 約 80 台可

インタビュー雑記

慶応幼稚園の HP にアップされている園長先生ブログの中で、ボードに手書きで綴られたメッセージが気に入り尋ねてみました。なんと学期中は毎日違うメッセージを書かれているそうです。「H22年(2010)から園児たちに文字に興味を持ってもらえばと始めた、この一言メッセージも15年になります」とさらりと語られていました。「大小に関わらず最初の一步は大変ですが、最初の一步を踏み出せば次の一步、その次の一步と、そして21日間程度を自覚に続けて行けば習慣化され日常的に続けられるようになりますよ」と、教えて下さりました。だからこそ、挨拶や歯磨きといった生活習慣のベース等を、幼児期に習慣化させてあげる事は極めて大切なことだと知りました。

① 西条市産前産後ヘルパー事業

妊娠中・出産後のママのおうちへお伺いして、家事や育児のサポートを行います。

- ・ 食事の準備および後片付け
- ・ 衣類の洗濯
- ・ 居室等の掃除および整理整頓
- ・ 生活必需品の買い物
- ・ ミルクの準備や片付け
- ・ おむつ交換
- ・ 沐浴介助
- ・ 病院受診、健診等の同行

※この事業では赤ちゃんの抱っこやミルクの授乳などがNGですので、オプションとして法人独自のサポートを組み込むことでまるっとケアができます。

■そこで、次のような事業に取り組んでいます。

体力がない この気持ちは私だけ？
心がしんどい だるい モヤモヤする
家族のサポートが受けられない
家事と育児でいっぱい
社会から孤立して寂しい

■それでは、こころや身体がゆらぎやすい産前産後の時期に行っているサポートとは、どのような内容でしょうか？

- 日常生活のサポート
- 育児のサポート
- 気持ちのサポート
- なかまづくりのサポート

など、さまざまな視点で行っています。例えばサポートを受けるのは、どんな状態や状況になっている時でしょうか？

2016年に保健師と看護師の資格を持たれている井澤愛子さんと精神保健福祉士のご主人とで設立された民間の団体「一般社団法人地域ケア研究所」。ここでやっている、産前産後のママに向けての様々なサポート事業は、設立当時に井澤さんが味わった子育て中の辛い経験と、設立当初の2019年に何十回と開催した地元、乳幼児ママとの座談会で交わされた、リアルな声を活かされています。

「乳幼児ママの息抜きカフェ」のタイトルで毎月2回、託児付で10ヵ月を会場に座談会を開催したそうです。

「ドコママ」の月々でお約束して、「産前産後ママの声プロジェクト」の編集、発行をした「一般社団法人地域ケア研究所」が行っている取り組みについて紹介します。

産前・産後のメンタル不調を、自分の我慢で乗り越えないで、みんなで乗り越える必要なサービスの提供を!!

地域ケア研究所のホームページは上QRコードからご覧いただけます。

一般社団法人地域ケア研究所 理事 / 地域保健担当 井澤 愛子さん

現在、「一般社団法人地域ケア研究所」では、新たに産業保健の方と連携をして、高ストレスフォローアップに取り組んでいます。

この活動は男性、女性に関係なく企業で働く人のこころのケアを行うものです。子育てをしながら働いている女性や、人手不足の影響などで従業員がメンタルヘルスに不調を抱えてしまっていることになっては、元も子もありません。従業員が安全で健康的に働ける環境整備のサポートも、子育てをしやすい地域になるために大切な活動だと思っています。

■他にもこのようなサポート(事業)を行っています。

- キモチのサポート(こころの相談事業)

産後気持ちが不安定になりやすいデリケートな時期、個別にカウンセリングを行うことができます。

- まちぐるみ子育て普及活動(健康教育事業)

まちぐるみ両親学校など、困っているママや家族に確かな知識を身につけていただける講習や講座を開催しています。

紹介をしました事業以外に活動内容も加えれば多々ありますが、主な事業としては以上になります。

② 産前産後サポート事業 (通称：おうちサポート事業)

行政のヘルパー事業でサポートできない部分に関して切れ目なくケアします。(例) 妊娠中のお子のお世話、赤ちゃんのお昼寝の寝かしつけ、離乳食の介助など…

③ つなぎサポート (ソーシャルワーク事業)

おうちサポート、キモチのサポートなど様々なサポートの中で相談内容に合わせて必要なサポートを提供できる関係機関や支援団体、サークル活動などにしっかりと繋ぎ致します。また、他の福祉サービスなどもお繋ぎできます。

家族写真撮影会『つむの木』

令和6年 10/19日・20日

- 場所… 松山市道後公園
- 撮影… 約30分間(受付け含む) ● 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

両日も雨天の場合は、「和光会館(元和光幼稚園)」にて撮影します。詳しくはHPでご確認ください。

お申込み時に一言、「ドコママ見たよ!」で、¥1,000値引き(他の値引きと併用できません)

お問い合わせ・お申込み [年中無休] info@566Photo.comまで!

防災一口MEMO.1 9月は防災月間です!

9月の防災月間は、1923年9月1日に関東大震災が起こったこと、9月には災害が多いことから「災害に備えつつ知識を深めるために」制定されました。今年には明けの能登半島地震、4月には愛媛県でも最大震度6弱を観測する地震が発生。7月には松山市で土砂災害が発生しました。いつどこで起こるか分からない自然災害。でも、事前の備えはできます。

ただ、防災が大事なことは分かっているけど日々追われ、後回しになっている子育て世代のご家庭が多いのも現状です。

でもみなさん、ご家庭の中で備えが実はできている…!なんてこともあるんですよ。難しく考えなくても今日からできる「簡単!防災」の備えや防災情報をわかりやすくこれからドコママを通してお伝えしていきます。

少しでも災害時の困りごとが減らせるお手伝いになればと思いますのでよろしくお願ひします。

防災士 こまめハウス+ 石井けいこ

読者プレゼント

申し込み締め切り/月6年9月15日(日)まで



1名様
■ストレート ■720ml
■木野本農園

愛媛県佐田町の
サンフルーツジュース

木野本農園が農業不使用で栽培した
こだわりのみかんを、旬のおいしさその
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。ぜひそのおい
しさをお楽しみください。



旬の時期に丸ごと搾った、
佐田半島産
「サンフルーツジュース」

ホームページはコチラから▲

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



1名様

写真のお菓子は撮影時の見本です。
駄菓子の種類は届いた時のお楽しみとなります。

デイサービスの真心庵に併設された「駄菓子屋 蛭」は普段から子ども達の元気な声と笑顔に溢れたお店です。その虫やりがっちり駄菓子を詰めたお菓子袋を1名様様にプレゼント! ママ、パパも思わずニコリちゃう懐かしき満点のセットです。



B 駄菓子がいっぱい詰合せセット

ホームページはコチラから▲

提供/ひがし野グループ
「駄菓子屋 蛭」



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名様様にプレゼント! レンタルオールセットに平日利用には特典も付いています。



C 温泉入浴&岩盤浴ギフト券

ホームページはコチラから▲

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「お月見」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、「お月見」とメッセージをお送りください。折り返し9月号の読者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。

docomama

こども写真館

お客様の写真を募集しています

●お客様のフルネーム(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)で撮影したものを送ってください。
※応募者多数の場合は抽選となります。抽選に当たらない場合はご了承ください。
※写真をご応募の際はあまりキヤンクラーが写っていないものをお送りください。



産まれてきてくれて
ありがとう♡
これからますますと
成長していきな
だいすき♡

はまだ あ
濱田 蓮音 ちゃん
R6年3月19日生まれ



目が合うたびに
ニコッ♡
けいたスマイルに
めろめろです♡

おかもと けいた
岡本 佳大 くん
R6年1月10日生まれ



笑顔も泣き顔もかわいいよ。
いっぱい遊んで、
元気に大きくなってね。

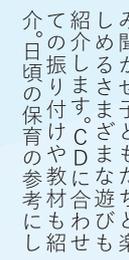
まつだ ひろき
松田 啓希 くん
R5年5月26日生まれ



これから
2人仲良く
してね♡

かわまた すず
川又 鈴 ちゃん
R3年生まれ
かわまた ちい
川又 結 ちゃん
R5年生まれ

詳しくは下記
QRコードより
ご確認ください



今年もK1Tに世界の希
少種、日本の固有種カブト
ムシ・クワガタが大集合!

7月20日から開催中の、
ファミリーで楽しめる「T
OMUSHI(トムシ)」のカ
ブトクワガタ展は、いよいよ
よ8月31日まで!!会場はキ
ンストBOX3階K1Tフロ
ア(「K1T」店外)の特
設ブース。

な希少な昆虫達を見つけた
触れることのできる体験型
イベントとなっています。
子どもたちはこの夏休みの
思い出として、自然環境や
生態系について学びながら
知識が観察力を養うことが
でき、自然のバランスや環
境保護の側面での学びもあ
る貴重な体験ができます。
開催期間も残りわずかかと
なっています。
※特設会場には約1800点
シ・クワガタの標本の展示
もあり。

期間/2024年7月20日
(土)~8月31日(土)
時間/平日AM10時~18時
(状況により多少前後の可
能性あり)
JR松山駅より徒歩3分
入場料/キヌケBOX3階
※小学生以下のお子さまは
必ず保護者同伴での入場と
なります※3歳以下は無料
主催/カブトクワガタ実
行委員会

2023年度4月から
毎月第3日曜日に開催し
ているteamsによる
オンラインのお遊ぎコン
サート♪おおよそ45分間程
ですが、季節に合わせた
心のお遊ぎをオリジナル中
心にギターに合わせて歌
い、お遊ぎのオルゴールを
聴いたり絵本の紹介や読
み聞かせ子どもたちと楽
しめるさまざまな遊びも
紹介いたします。CDに合わせ
るの振り付けや教材にし
介。日頃の保育の参考にし

親子で楽しむオリジナル
お遊ぎコンサート♪

★その他の楽し
いイベントをH
Pで確かめてね

四国鉄道文化館
ホームページ

て頂けましたら幸いです。
*当日、参加したい方もど
うぞご参加ください!
参加は自由です。無料で
す。*参加対象は乳幼児と
その保護者、保育・療育関
係者、学生です。
2024年9月15日(日)
15時開演/14時45分より
自由に参加視聴が可能です
!

【お問い合わせ先】
ギター(松田ちこり)
kokorokub
ari-28@sg
j.p
creative

10月26日ハイハイとこ
とこハロウィンコスプレ
フェスティバル!!

ドコママとアカチャンホン
ポ主催による「ハイハイと
ことこハロウィンコスプレ
フェスティバル」を10月26日(土)
フルMASAKIを10月26日(土)
グリンコートで開催しま
す。エントリーの募集期間
は9月1日~9月20日ま
で。参加ご希望の方はド
コママ公式LINEよりメッ
セージを入れてお申込みを
お願いします。

いよいよ
旬
到来!

したたる果汁、

ゴクゴク
飲みたくなる
甘い果汁

じゅじゅと
木なり
完熟

糖度
約13度

1箱
約2.5kg
7~10玉

通常価格
4,580円
のところ

3,980円(税込) 送料 無料

出荷時期により、クール便対応になります。その場合は、別途300円(税込)。

ご注文はこちら! **050-1869-2495** 【受付時間】 9:00~19:00 まで(日・祝休)

とっぺん市場(熊本大同青果株式会社) 〒860-0058 熊本県熊本市西区田崎町484

3059

この番号をオペレーター
にお伝えください

シャリシャリ食感が絶妙!!

暑い今の時季にかぶりつきたい!
くまもと梨は、完熟してから収穫されるので驚くほど甘い
んです! また天候に恵まれた今年はとくに良い出来だそうで、
甘みと酸味の絶妙なバランスがたまりません! 水分量も多いので
暑い今の時季にぴったり。冷蔵庫で冷やして食べると格別です。
「幸水」「豊水」「秋月」「新高」から旬の品種をお届けします。

全国有数 梨の産地!
熊本の市場から直送!!

完熟 くまもと 梨

ベテラン 厳選
目利きが
家族や友人への贈り物
にもオススメです!

代金引換でのお支払い(代引き手数料別途330円税込)になります。■贈答発送の場合は、お振込み用紙をお届けします。
その際、別途200円(税込)手数料が必要になります。詳しくはオペレーターにお尋ねください。■送料/全国送料無料。ただ
し、出荷時期によりクール便対応になります。その場合は、300円(税込)別途、北海道・沖縄・離島は500円(税込)別途にな
ります。■7月下旬より出荷開始。それ以降は、ご注文確認後、1週間~10日前後でお届けします。■お客様からお預かりした個
人情報は、商品のお届け・お支払い、当社よりご連絡・お知らせ等に利用させていただきます。
※返品・交換は未開封に限り、3日以内にご連絡願います。(お客様のご都合の場合、返送料はお客様負担)

“ドコママクーポン”



お子さんと一緒のお出掛けやママのリラックスなど…
ドコママクーポンを上手に使ってね♪



クーポンのご利用は

右記QRコードから直接ドコママホームページ内のクーポンコーナーが開きます。使いたいお店のクーポンをクリックして、表示された画面をお店の方に提示してご利用ください!!



ご注意：↑下記に載っている各お店のクーポンを切り取られてもクーポンとしてのご利用は出来ません!!

大人も一緒に遊べる! 楽しめる!
KIT PLAY
遊び放題

クーポン提示で **500円** 引き

【利用条件】
●1グループでの500円引きとなります。
●KIT PLAY2時間以上のご利用が必要となります。
●他のクーポンやサービス券との併用はできません。

KKISUKE 対象期間:R6年9/1~9/30まで

楽しいイベントがいっぱい!!
おさかな館

クーポン提示していただいた方
6名様まで入館料 10%OFF

●大人(高校生以上).....900円 → **810円** 虹の森公園まつり TEL 0895-20-5006
●小人(中学生・小学生).....400円 → **360円** 開館時間 / 10:00~17:00
●幼児(3歳以上).....200円 → **180円** 北宇和郡松野町延野々 1510-1

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

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~
衣装付金7プラン!

※全て税込価格です

オープン記念
24年12月末のご予約まで
全プラン **30%OFF**

Atelier toU
【完全予約制】
【OPEN】月・水・金 第3日曜日 (10:00~18:00)
(ACCESS) 〒791-2110 愛媛県松山市1399
7F・8F・9F・2階

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

【初回限定】Chocolateドコママ連携クーポン
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
予約指名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を
¥9,800

担当美容師/橋本紀
Chocolate Hair salon
松山市南東区7丁目2-2
TEL 089-993-5990

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

COLOR CUBE パーソナルカラー / 骨格 / 顔タイプ診断サロン

全コース2名様以上
ご来店で
全コース **10%OFF**

※他割引との併用不可

住 所 / 松山市北井門2丁目1-14 インタービル1F ☆詳しいメニューは
TEL / 090-7787-2357 定休日 / 日・祝日 カラーキューブ愛媛 検索

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

ドコママ読者限定コース!
大人可愛いメイクアップレッスン♪
垢抜けエステと
ママメイクアップレッスン
(60分コース)5500円を
3500円

KIRA クーポン提示で
natural & medical TEL089-923-5004
SINCE 1969 松山市久万ノ台1247-11 ●休/火/日/祝 ●営業/10:00-18:00(要予約)

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

HARI HARI
完全個室・美容ハイクラス小顔矯正サロン

【先着10名様】ドコママ限定「美容/ハリと小顔矯正コース」

ご予約特典
¥12,900/60分
¥5,500/120分

LINEはクーポン
追加のアクセス
をタッチすれば
見えます

※ご希望の方は、公式LINEより「ドコママ特典希望」とお伝えください↑

☎ 070-2820-0728 (平日9:00~21:00) 駐車場2台あり
〒791-2112 愛媛県伊予郡砥部町重光 202-1 アパートメントハウス Sumui-A
詳しくは ☎ ハリハリ 小顔 検索

↑実際の施術ルームです

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

60分初回
通常 6,600円
3,800円

温熱施術
おすすめです!

健康サポート **ぬくぬく**

TEL : 090-4033-2893 定休日 : 火曜日・不定休
営業 : 10:00~13:00 14:00~18:00 (最終受付30分前)

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

バナナジュース専門店 banabee

お子様(小学生以下)と一緒にご来店で、1杯ご注文につき
お子様用ミニサイズバナナジュースを1杯プレゼント

愛媛県松山市永代町9-3 1F 定休日なし 営業時間 12~18時

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

未就学児のお子さまに
果汁100%ジュース
サービス
(リンゴ or オレンジ)

来店時にクーポンを
ご提示ください

cafe grato

松山市余戸東5丁目3-7
TEL 089-973-6033

現在コロナ感染予防対策のため、ラストオーダーは18:00までとさせていただきます。

営業/9:00~ 日曜営業 休/不定休 (詳しくは店舗までお問い合わせください)

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

クーポン提示で
未就学児・小学生の
お子様全員に
パニミニアイスプレゼント♪

選べるセットと
おかわり自由な
パンが魅力!

haco

来店時にクーポン
をご提示ください

松山市朝生田町5丁目7-31 営業時間/11:00~22:30(ラストオーダーは22:00)

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

ママさんと子どもに優しいお店です!

クーポン提示で
キッズメニュー
全て**100円**引き

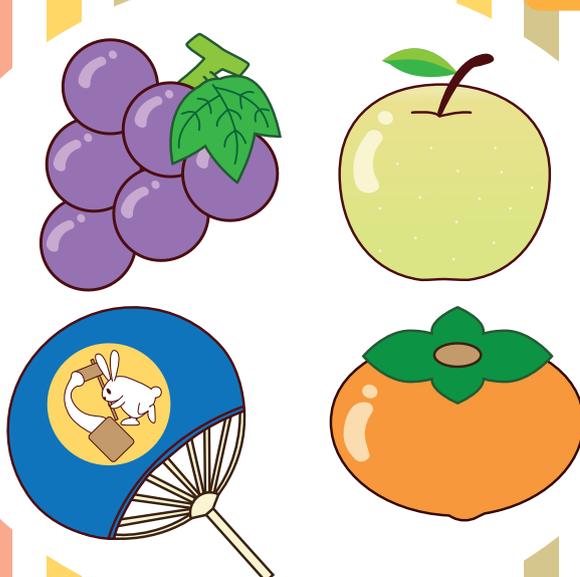
※1枚で1グループに限ります
来店時にクーポンをご提示ください

愛媛県松山市満道町甲60
TEL089-907-3919
営業/平日~LO15:00/CL16:00
/土日祝~LO16:00/CL17:00
定休日/月曜(祝日の場合は翌日が定休日)

Cafe **子やぎのさんぽ**

対象期間:令和6年8/20~9/19まで

なかまはずれはどれかな?



『たぐ』と『たご』

ちがうところはどこかな?

がつへん
9月編



このお宝(母の日のプレゼント)を
お宝の場所をさがしてあげよう!
①お宝の場所をさがす
②お宝の場所をさがす
③お宝の場所をさがす
④お宝の場所をさがす

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

調理・買い出し・後片付け不要

健康



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



ハンバーグと温野菜のデミ
糖質 21.5g | 塩分 2.5g



さっぱりおろしぼん酢カツ
糖質 24.6g | 塩分 2.4g



オニオングリルハンバーグ
糖質 16.9g | 塩分 2.5g



クリームコロケグラタン
糖質 17.7g | 塩分 2.5g



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 10.6g | 塩分 2.3g



とろ〜り半熟卵のトマトリゾット
糖質 26.4g | 塩分 2.1g



チーズケーキバー
糖質 12.4g | 塩分 0.3g

※2024年7月10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

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

