

ドコママプラス 10

2024 October vol.109

安産祈願 腹帯のお祝い 成の日特集

幼稚園園長 INTERVIEW:vol.12

ママさん素敵に変身物語4.vol.17 あいみママの素敵に変身物語

第4回 Asobino Jikanは 子育てママのセルフタイム!!

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 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

こどもとあるこよ

おさんぽルポ

vol.145 カピリナクレ-プ

フルカワ BASE には2022年12月にできたパリッパリ生世のカピリナクレ-プ! 「カピリナ」とはハワイ語で「らながり」という意味です。ハワイをイメージした可愛いお店と種類豊富なクレ-プにわくわくします♡

フルカワ BASE には2022年12月にできたパリッパリ生世のカピリナクレ-プ! 「カピリナ」とはハワイ語で「らながり」という意味です。ハワイをイメージした可愛いお店と種類豊富なクレ-プにわくわくします♡

カピリナクレ-プのこだわりは、バターに代わり「ギーオイル」を使用していること。とろりとした生クリームや、4角コースでは「溶かしチョコレート」を使用したり、おいしさ追求しています♡是非行ってみて下さいね!

※価格は8月取材時のものです。

子どもと一緒に郷土の文化や芸術に触れる絶好の機会

県民総合文化祭

いよいよ開催です!

令和6年 10/1(火)~12/22(日)

令和6年度 県民総合文化祭 「継承と創造 文化がつながる時」 令和6年10月1日(火)~12月22日(日)

県民総合文化祭は、愛媛文化の振興と地域活性化を図り、明るくさわやかで活力のある郷土づくりを目指すアマチュア文化の祭典として、地域に密着したさまざまな文化・芸術イベントを毎年秋に開催しています。

オープニングイベント

県民総合文化祭のオープニングを飾るイベントとして、今年はいよいよ初開催。高校生のマーチングバンドやSTU48による子どもたちの手遊び歌、宇和島出身の中川奈美さんによるステージワークショップも実施!また、将棋や川柳などを体験できるブースも登場。

日時: 10月5日(土) 14:00~16:00
場所: えひめこどもの城 あいあい児童館 2階多目的ホール
入場料: 無料
お問合せ: 愛媛県文化振興課 ☎089-947-5581

総合フェスティバル

県民総合文化祭のメインイベント。今年は「継承と創造 文化がつながる時」をテーマに、ジャンルや世代の異なる芸術と人との出会いを通して「文化の創造」を実現。他では見られない多彩なプログラムをお届けします。詳細はHP等をご覧ください。

日時: 10月26日(土) 14:00~16:00
場所: 愛媛県県民文化会館メインホール
入場料: 無料 ※入場券(全席指定)が必要
お問合せ: 愛媛県文化振興課 ☎089-947-5581

託児のご案内

総合フェスティバル及び県民文化会館で開催する舞台芸術部門の公演では、無料の託児サービスをご用意いたしますので、ご希望の方は事前にお申込みください。※詳細についてはHP等でご確認ください。

吹奏楽公演

県内各地で活躍している一般吹奏楽団が一堂に集い、ポップスからクラシックまでの幅広いジャンルの吹奏楽をお届けします。

日時: 11月10日(日) 14:00~16:30
場所: 愛媛県県民文化会館メインホール
入場料: 無料
お問合せ: 愛媛県文化振興課 ☎089-947-5581

えひめ生涯学習「夢」まつり

生涯学習に取り組むグループによる楽器演奏やダンスなどの学習成果をステージ発表するほか、アクセサリやクリスマスツリー作りなどの体験コーナー、生涯学習センターや総合科学博物館、歴史文化博物館、美術館などによる特設コーナー、おはなし会、スタンブラリーなどの世代を問わず楽しめる「夢」満載のイベントです。

日時: 11月30日(土) 10:00~15:00、12月1日(日) 10:00~16:00
場所: 愛媛県県民文化会館 (入場無料)

子ども伝統文化フェスタ

子どもを対象とした伝統文化に親しむためのフェスティバル。伝統文化・芸能を受け継ぐ子どもたちの舞台発表や作品展示のほか、体験コーナーも盛りだくさん!今年はいよいよ生涯学習「夢」まつりとの同時開催も予定しています。ぜひお越しください。

日時: 12月1日(日) 10:00~16:00
場所: 愛媛県県民文化会館サブホールほか
入場料: 無料 ※一部体験は有料(材料費のみ)
お問合せ: 愛媛県文化振興課 ☎089-947-5581

観光スポーツ文化振興課 文化振興グループ 松山市一番町4-4-2 Tel:089-947-5581

県ホームページ 愛媛県文化振興課公式Instagram

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相談ください。

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



愛媛トヨペット×ドコママplus

2024年 **11月11日(月)**

TSUNAGU 子育て
あそびのじかん

Asobino Jikan4

**託児無料
参加無料**

○開催日 / 2024年11月11日(月)
○時間 / AM10:30~12:00頃まで
○会場 / 愛媛トヨペット空港通本店1F
○来場者用駐車場完備
○募集人数 / 15名~20名程度
○対象 / 0歳~6歳の未就学児を子育て中のママ

●託児 / あり(空港通本店3F会議室)
●事前予約のお申込み必要(※ご応募多数の場合は抽選)
●お問合せは / ドコママ編集部089-909-9855迄

お申し込みは

★お申込みはドコママ公式LINEに「あそび」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。予約フォームには運営に関する注意事項を明記しております。ご一読後うえ、お申込みをお願い致します。

ご応募期間 / 10月10日(木)~10月25日(金)迄



Asobino Jikan4 は 愛媛トヨペットのショールームが MaMaのSelf Timeに大変身!



Time 1 自宅で整える簡単セルフ整体講座

特に子育て中に多い女性の
身体の不調のどうして?
整体師から直接セルフケア
整体を教えてください。

■気になる子どもや赤ちゃん整体についてのお話なども聞けますよ。

講師/ノビアス整骨院

**Time 2 教えてトヨペットさん♪
本当は知りたいクルマのQ&A?!**

チャイルドシートで子どもをくずらせない良い方法や物ってありますか...

トヨタの新車を契約したらいつごろ納車されますか...

クルマのボディカラー 白色や黒色のメリットってなんですか...

子どもは大人と見えてる視野が違っていると聞いたことがあります。どれくらい違いますか...

クルマの調子の良し悪しって解かるのですか... どうすれば解りますか...

なんとなく聞きにくかったクルマの疑問や安全運転の秘訣などなど... 易しく楽しくクルマのプロがお教えします!

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

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!

EHIMETOYOPET



TSU・NA・GU
ぷろじえくと

第4回 Asobino Jikan は
子育てママのセルフタイム!!

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。

担当美容師 / 橋由紀さん

▲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「みねあき」さん

素敵に愛したママを撮影してくれるカメラマン。Studio switch.「一楽 (ichigaku)」さん

ドコママHPであみママの変身物語の様子を更に詳しく掲載中!

chocolate
hair salon

松山市和泉南4丁目2-2
TEL 089-993-5990

営業/平日 10:00~19:00土日祝日 9:00~19:00
定休日/月曜・第3火曜日
※電話受付・入店ご案内は営業開始10分前となります。

Chocolate 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)

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
・髪質改善カラー
・トリートメント
合計 ¥13,580

faceメイク
Lifeup 本田 純子
撮影
studio switch.
Photographer 一楽
全身コーディネート・衣装提供
COLORCUBE みねあき

わたしの似合うを知りたい
：プロのみなさんにおまかせします♡「あみママ」

独身時代、様々なおしゃれをしてきたけど、しっくりこなかったあみママ。そんなこともありプロの方に自分の「似合う」を見つけてもらって変身したい♡とのご希望でした!

ガラリと印象を変えるためにヘアスタイルは30cm以上パッサリカット!

カラーも思い切ってブリーチをして透明感の違う陰影を出したベージュ系に仕上げました。

以前、違う方にパーソナルカラーをしてもらった際は、ご自身の好きな緑と黄色が似合わないと言われたのが今ショックだったそう。そこで今回はあみママがあみママに似合う緑色のお洋服をセレクトしてくれました。とっても気に入っていた黄色のスカートも一緒に短く仕上げ♡

短くなった髪に最初は不安を感じていましたが、周りからは大好評だったこともあり、プロの方に見えてる自己肯定感もUPしました♡と高評価をいただいた変身物語となりました!

Yuckyの「おポイント!」
ヘアアドバイス

Q. 髪を短くすると寝ぐせが付くやイメージ...寝ぐせの直し方教えてください!

A. 寝ぐせがついている毛先をつまみ、その根元をスプレーなどで濡らしてドライヤーをかけ直すと直りますよ! ハネている所の毛先だけを濡らしても時間が経つとまた元に戻った...なんて経験ありませんか?原因は根元にありませんので、試してみてください。

TSU・NA・GU
ぷろじえくと

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

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!

第1回ドコママ豆辞典

目指せ小さな博士くん! 博士ちゃん♪

秋の虫

第1回ドコママ豆辞典では地元松山を拠点に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」さんに秋を代表する虫の特徴と見つけ方を教えていただきました。このコーナーが、お子さんの興味を掻き立てる切っ掛けになるかもしれませんよ。ちょっと虫が苦手なお母さんも、虫たちの豆情報を読み聞かせてあげて下さいね。



秋に良く聴く虫の声と聞いて思い出すのは童謡「虫のこえ」ですね。実際の鳴き声は歌詞とは違って聴こえたりもしますが、この歌にでてくる虫たちの特徴を紹介します。



『虫のこえ』 文部省唱歌

あれ 松虫が鳴いている
ちんちろちんちろ ちんちろりん
あれ 鈴虫も鳴き出した
りんりんりんりん りいんりん
秋の夜長を 鳴き通す
ああ おもしろい虫のこえ

きりきりきりきり こおるぎや
がちゃがちゃがちゃがちゃ くつわ虫
あとから馬おい おいついて
ちよんちよんちよんちよん すいっちよん
秋の夜長を 鳴き通す
ああ おもしろい虫のこえ



エンマコオロギ
翅先までの長さ：3.5cm
【環境】田畑や空き地の草地など
【鳴き声】「コロコロリー」
【その他】閻魔王のような迫力のある顔をしている



クツワムシ
翅先までの長さ：6cm
【環境】林縁のクズが茂る草地
【鳴き声】「ガチャガチャ」
※大音量
【その他】動きが遅く、鳴き声が聴こえたら簡単に見つけることができる



ウマオイ
翅先までの長さ：4cm
【環境】林縁や河川敷の草地
【鳴き声】「スイッチョン」
※ハタケの方が鳴くテンポが速い
【その他】ハヤシノウマオイとハタケノウマオイがおり棲み分けている(そっくり)

＼ 歌の歌詞には登場していないけど僕たちも秋に鳴く虫の仲間としてメジャーだよ！

マツムシ
翅先までの長さ：3cm
【環境】川やため池の土手や林縁の草地
【鳴き声】「チンチロリン」で有名だが「ピピリリー」のように聴こえる
【その他】姿を見るのは難しい

スズムシ
翅先までの長さ：2cm
【環境】川やため池の土手や林縁の草地
【鳴き声】「リーン、リーン」
【その他】姿を見るのは難しいが、まれに灯りに飛んてくることがある

アオマツムシ
翅先までの長さ：3cm
【環境】街路樹や公園、林
【鳴き声】「リーリー」
【その他】樹上性の外来種。灯りによく飛んでくる

キリギリス (ニシキリギリス)
翅先までの長さ：3.5cm
【環境】林縁や河川敷の明るい草地
【鳴き声】「ギーッチョン」
【その他】昼夜問わず鳴く

鳴く虫を見つけるコツ!!

虫を探すときにサンダルで草むらに入るのはNGです!!

- いろいろな方向から鳴き声を聴いて、**鳴き声の出どころを特定する。**
- **足音を立てずにとにかくゆっくりと近づく。**
- **ライトはゆ〜っくり当てる、もしくは弱にする。**
- **鳴き声がある周辺を足で踏み踏みして開けた場所に追い出す。**
- **夜間メスは歩き回っていることが多いので、夜に河川敷や田畑の道を歩いてみる。**

保護者の方へ お子さんが虫を飼う時のお願いです。

逃がさないで!

買ったスズムシがたくさん卵を産んで増えすぎたらどうしますか? 生き物(とくに移動能力が低い種)は、同じ種であっても地域によって遺伝的に違いがあります。他地域産のスズムシを野外に放せば、長い進化の過程を経て形成された、その地域集団の遺伝的特徴が失われてしまいます。また、そのように遺伝的に均一になり多様性が失われると、特定の病気や天敵に弱くなる可能性もあります。飼い始めたら最後までお世話をしましょう。卵が混ざっている可能性がある土を野外に捨てることも止めましょう。

武智 礼央氏 プロフィール

- ・愛媛県希少野生動植物保護推進員
- ・愛媛県レッドリスト改訂分科会員
- ・NPO法人 森からつづく道 理事

1982年生まれ。松山市出身。幼稚園の頃の夢は「昆虫はかせ」。愛媛県内の自治体やNPO法人、博物館関係の野外調査や小学生を対象にした昆虫教室やフィールドワーク等を開催。昆虫を通して子ども達が身近な自然の中での遊びや、大切さを知る「きっかけ」になることを願っている。

SPOT.1 松山市近郊で虫の音を楽しめるSPOT紹介

武智礼央さんに子どもづれで虫の音や観察するのに便利なスポットを合わせて教えていただきました。虫の音や観察は夕方から夜がおススメなので、十分に注意してお出掛けください。紹介している施設はどれも駐車場と公衆トイレが設置されていますので、日中お子さんとお出掛けスポットとしてご利用できます。

松山総合公園「生き物ふれあい教室～秋の虫の音色編～」

●この時期に松山総合公園(愛媛県松山市朝日ヶ丘1丁目)では日没後の公園内で昆虫を実際に採取し、鳴き声を聞いたり生態や飼い方などを勉強するイベントが開催されています。

★今年は、9月29日(日) 18:30～20:00★に開催されます。なお、今回のお申込み期日は過ぎていきますので、イベントへの参加は出来ません。但し、夏季(7月～9月)は、午前9時から午後9時まで開園していますので保護者の方と一緒に十分に注意をして、夜の公園で虫の音をお楽しみください。

R6年9/29開催の松山総合公園「生き物ふれあい教室～秋の虫の音色編～」のイベント概要は左記コードよりご覧いただけます

【お問合せ】
松山市 開発建築部 市街地整備課
TEL:089-948-6499
E-mail:ryokakasuishin@city.matsuyama.ehime.jp

SPOT.2 松原泉

駐車場から松原泉まで徒歩で約10分ほど。自然再生事業の一環として蘇った松原泉と小川と樹木とがきれいに手入れされている景観には一見の価値があります。
住所/愛媛県松山市森松町

SPOT.3 かすみの森公園

駐車場も広く子どもたちがおもいっきり遊べる遊具も充実しています。もちろん自然も豊かで大人も子どもも楽しめる人気のスポットです。
住所/愛媛県東温市上村

SPOT.4 くつろぎ公園

松山市内から石手川ダムを越えて大きく左にカーブをした右手に公園へ降りる道があります。公園からダム湖を身近で見れます。藤棚も特徴の公園です。入り口看板はありません。
住所/愛媛県松山市湯山柳

SPOT.5 せせらぎ公園

松山市内から石手川ダムを越えて鉄橋の黒田橋を越えた次の橋を渡ると鋭角に曲がった入り口道路があります。河原において小さな子どもさんも遊べる穴場スポットです。入り口看板はありません。
住所/愛媛県松山市玉谷町

今回のスポットについては、ご紹介いただいたご本人が松山市近郊を中心に活動されていることもあり、松山市内とその近郊で便利なスポットを紹介させていただきました。またの機会がありましたら県下のスポットについてもご紹介が出来ればと思っています。ご了承ください。



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

「愛されて育つ」

愛されて育つた子どもと愛されずに育つた子どもの差を考えると、その影響は非常に大きいと言えます。愛されることは、子どもにとって安心感や自己肯定感を与え、健全な発達を促す要素となります。一方で、愛されずに育つことは、子どもにとって心の傷や自己価値の低下、そしてさまざまな問題行動の原因となることがあります。

「他の子どもと比べる」

他の子どもと比べることは、時には避けられないことかもしれませんが、それは健康な発達にとっては必要ありません。そもそも子どもたちは、異なる環境や経験を通じて個々に成長していきます。一部の子どもは早く成熟し、他の子どもは時間をかけて成長するかもしれませんが、それぞれが独自のスピードで成長するのです。

愛されて育つた子どもは、まず家庭内の安定感や信頼関係を得ることができません。愛情を受けることで、感情のコントロールや他者への思いやりを発展させることができます。また、安定した環境で成長するためには、常にサポートを受けることができ、自分自身の可能性を信じてあげることができ、愛された子どもは、他の人々との関係を築くことが容易であり、人間関係のスキルを身に付けることができます。



以上のように、愛されて育つた子どもと愛されずに育つた子どもの差は大きいと言えます。愛されることで得られる安心感や自己肯定感、子どもの心の健全な発達に不可欠な要素となります。また、愛情の不足は子どもにとって大きなストレスとなり、さまざまな問題行動を引き起こすことがあります。

わくわく広場だより 最終回

VOL.40

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校のババであり、全国8店舗
展開するオーナー

刺さる 諺 (ことわざ) その五

秋に関することわざ

日本には春夏秋冬で季節の文字を使った諺が沢山あります。なかでも秋に関する諺は何処かで聞いたことがあるものが特に多いかも……。

秋高く馬肥ゆ

「あきたかくまこゆ」「天高く馬肥ゆる秋」という使われ方をご存知の方が多くかと思えます。秋の気持ちいい天候を指します。その気持ちの良さに誘われて馬も食欲が増たくましく肥えるという意味です。

秋茄子は嫁に食わすな

「あきなすはよめにくわすな」美味しい茄子を嫁に食べさせるのはもったいない。秋茄子は身体を冷やすので嫁に食べさせてはいけません。秋茄子は種が少ないので子種ができなくなるから食べさせるな。といった3通りの意味があると言われています。

秋の日は釣瓶落とし

「あきのひはつるべおとし」釣瓶(つるべ)とは、井戸から水を汲むために縄や竿などの先につけて降ろす桶のこと。その釣瓶が井戸の中に素早く落ちるように秋は日暮れになると、あっという間に暗くなることを言います。急速な変化の様子を示します。

男心と秋の空

「おとごころとあきのそら」「女心と秋の空」とも言われます。もともとは「男心と秋の空」と言われていたようです。澄み渡った秋の空ですが天候が変化しやすい特徴があります。その様子を男性の心変わりや例えた諺です。

一日千秋の思い

「いちじつせんしゅうのおもい」一日千秋の語源は「一日三秋(さんしゅう)」が由来になっています。一日合わないだけで三年も経ったように感じるほどの強い情愛を表しています。それをもっと強調した言葉が一日千秋ということになります。

物言えば唇寒し秋の風

「ものいえばくちびるさむしあきのかぜ」の「物言えば」とは悪口や自慢といった余計なことを言う事です。余計な事を言った後は秋風が唇に冷たいように、寂しい気持ちになります。口は災いの元、という意味が使われます。松尾芭蕉が読んだ俳句です。

柿が赤くなると医者が青くなる

「かきがあかくなればいしゃのかおがあおくなる」柿が赤くなる秋は天候も良くて人が元気になるかわりに患者が減って医者が困ることを表しています。

「柿」と違う「橙(だいだい)」が赤くなれば医者の顔が青くなる」とも言いますよ。

インフルエンザを予防しよう!!

インフルエンザは、例年12〜3月にかけて流行する傾向があり、感染力が強く、短期間に多くの人に感染します。ご家族のみなさんで予防しましょう。

インフルエンザについて

症状・38度以上の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感等

小さなお子さんの場合、これらの症状を訴えられないことがあります。体調が悪そうだと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザウイルスは発症前日から発症後3〜7日間は体外に排出されます。その間は外出を控えましょう。

予防のポイント

- ① 流行前にインフルエンザの予防接種を受けましょう
インフルエンザは例年1月末〜3月上旬に流行のピークを迎えます。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかるため、12月中旬までに予防接種を終えておくことでよいでしょう。
- ② 外出後の手洗い等の清潔習慣を身につけましょう
外から帰った時、調理の前、食事の前等には流水、石鹸による手洗いをしましょう。また、アルコール製剤の手指消毒も効果があります。
- ③ 咳エチケットを守りましょう
インフルエンザが流行している時に、やむを得ず外出して人混みに入る場合には、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布マスクを着用しましょう。
- ④ 室内の環境を整えましょう
ウイルスは乾燥している環境で活発になります。部屋はなるべく加湿器等で適度な湿度(50〜60%)程度に保ちましょう。また、30分に一度、数分間の換気をしましょう。
- ⑤ 栄養・休息をとりましょう
疲れが溜まっていたり、体力が落ちていたりすると、感染しやすくなる傾向があります。バランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分にとり、抵抗力を高めましょう。

手洗いの方法

- ① 指の間を十分に洗う
- ② 石けんをつけ、手のひらを合わせてよく洗う
- ③ 親指と手のひらをねじり洗う
- ④ 手の甲を伸ばすように洗う
- ⑤ 手首を洗う
- ⑥ 指先・爪の間をよく洗う

●マスクが無く、咳やくしゃみ等の症状がある時は、ティッシュ等で鼻と口を覆いましょう。とっさの時は、袖や上着の内側で覆うようにしましょう。

●マスクが無く、咳やくしゃみ等の症状がある時は、ティッシュ等で鼻と口を覆いましょう。とっさの時は、袖や上着の内側で覆うようにしましょう。

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2回目は松山認定こども園 星岡の西宮 京子学園長を訪ねてきました。



松山認定こども園 星岡 学園長 西宮 京子

子どもたちの生き抜く力の土台を育む幼児教育を!

一 松山認定こども園 星岡として大切にしている事は何か?

子どもを受け持って育てる中で自己肯定感を高めることはとても大切なことです。その為には、子どもが自分は自分らしくいていいんだと思えること、その子がその子らしい個性を持って(生きる力とは違った)生き抜く力の土台が幼児期に育まれていることが重要だと考えます。そこで私たちは、常にどんな教育が生き抜く力に繋がっていくのかを見据え、子ども達に伝える努力が必要になります。そして、その土台には必ず「遊び」を置くようにしています。何故なら子ども達にとってどんな遊びも必ず何かしらの学びに繋がっていると考えているからです。

例えば、年長さんは自分たちで作ったEM団子(水底の浄化やヘドロの分解をしてくれる)を持って川に行きます。そうすると子どもから「亀さんや鯉さんが川がキレイになったと喜んでたよ」とか、「今度はお腹が空いたからパン持って来てと鯉さんがいよった」など思いも寄らない感想を真顔で話してくれます。そこには生き物を思いやる発想が芽生えています。

また、年中さんは野菜の食べ比べに行きます。すると大根が根っこに近い部分と葉に近い部分で味が違っていることに気が付きます。そこで料理によって大根の使う部分も変えると良いという知恵を得られます。疑似体験でなく、現場で感じ取ったり、本物で試したりできる環境を整えてあげることが、大人の役割です。子どもにとっては遊びですが、どちらも学びの場として繋がっています。こうした体験や経験の積み重ねが生き抜くための発想力や知恵を育む土台になります。

だから先生たちも、より多く、より深く子ども達が遊びを通して学びとなる環境を創り出せるように、その時々の子どもの表情や仕草を小まめに感じ取りながら、今日はこうしよう、明日はああしようと思慮と工夫を凝らしています。

それと、生き抜く力の土台を作るのに大切な事に異年齢の子どもと一緒に遊ぶ必要があると思います。そこで切磋琢磨する環境が知恵の伝達という子ども同士にとっての重要な文化といえ大袈裟かもしれませんが、そういったものになるのではないのでしょうか。なによりそれは無理をしないで楽しく遊ぶ中で育まれることが素晴らしいと思います。

最後に園の存在が地域のコミュニティーの一翼を担うものでありたいと思います。何かをしたいと思いついた時、地域の方や、保護者の方の協力があれば、あれが無いから、これが不足しているから出来ないなんて事はありません。みなさんご協力を得てこうすれば、ああすれば出来るという知恵が生まれます。そうして子ども達を含めた皆さまが「この園があって良かったね!」「この園に通って幸せ!」と言ってもらえる園であることを大切にしていきたいと思っています。

一 園長から保護者の方へ伝えたい事などお願いします。

今の世の中は煩雑で、生きづらく感じたり、お母さんも働いて様々な事に余裕がないかもしれません。それでも、お父さん、お母さんには、何時も元気で笑顔で絶やさない親御さんでいて欲しいと願っています。ただ、子育ての良し悪しは他と比べてる事ではありませんが、適度な頑張りで十分です。子どもさんにとって父親、母親はこの世の中にお一人しかいませんから、何時でも子どもさんが安心して声掛けの出来る親御さんであって欲しいと思っています。

お子さんは、貴方にしかできない想いを実感できる宝物です。それを楽しんで、子育てしてくれると嬉しいですね。



遊びは生活 学びは科学 遊びは学び 自己肯定感を高めよう!



名称/学校法人松山学園 松山認定こども園 星岡
住所/愛媛県松山市星岡2丁目22-7
TEL/089-955-2468
開園/昭和53年11月
定員/522名
保育時間/8:00~18:00
一時預かり/あり
子育て支援センター/あり
放課後児童クラブ/あり
延長保育/あり 7:00~8:00 18:00~20:00まで
病児病後児保育/あり (天山小児科ちゅうりっぷ)
休園日/日・祝・年末年始
制服/あり
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200台可

インタビュー雑記

松山認定こども園 星岡の特色でもある「アトム宇宙探検隊」。幼少期より科学技術や天文学に興味を持ち宇宙への熱い想いをもち続けて欲しいと2014年7月に結成されました。2015年からはJAXAとの連携授業を開始。なんと2022年には小惑星を発見「Hoshioka(星岡)」と命名されています。2023年には宇宙飛行士金井宣茂氏の記念講演も行われました。

防災MEMO plus 普段のバッグに「防災ポーチ」を入れて安心お出かけバッグにしよう!

Q:8月の地震は夕方に発生しました。もし自宅に帰れなくなったらどうしようかと先生に聞いてみました。
A:最近一防災ポーチという言葉が耳にしたことがある方もいらっしゃるかもしれません。防災ポーチとは、防災ポーチを1つ入れておくだけで、お出かけのバッグの中にも防災ポーチを入れておくことで、お出かけのバッグの中にも防災ポーチを入れておくことで、お出かけのバッグの中にも防災ポーチを入れておくことで...

防災ポーチ オススメ. 防災ポーチ. 100円ショップで揃うものもたくさんあるので多少は荷物になっちゃいますが、防災ポーチを持参してあげてください。
防災ポーチの中身はこんな感じ!
防災カード 保険証のコピー 母子手帳のコピー (ラミネート加工しておくといいですよ)
ホイッスル COOL 夏場は瞬間冷却バック 冬場はカイロ 携帯トイレ
絆創膏 常備薬 生理用品 ビニール袋
小銭 携帯ライト モバイルバッテリー
マスク リップ・目薬 アルコールスプレー

防災一口MEMO.2 「南海トラフ巨大地震臨時情報」発表をうけて
2024年8月8日「南海トラフ巨大地震臨時情報」が発表された。予定を変更したり防災グッズや備蓄品を改めて購入された方も多かったのではないだろうか?
8月15日に解除されましたが、これは「もう地震は来ませんよ、大丈夫ですよ」ということではありません。
日本国内、地震はいつどこで発生するかわかりません。日頃から備蓄の確認、いざという時の家族間での決め事や待ち合わせ場所の共有、土地勘のない場所や旅行に行く時にはハザードマップ・防災マップを確認するなど今回の発表をきっかけに少しでも防災への意識を高めて地震への備えについては、引き続き心掛けていきましょう。

docomama park event イベント情報
デコタイプイベント2024 (Endless Love)
第9回Cozytime
池川教室展 監修 泰和子
今頃は、クリスマスの世界。トに金粉やビジュリーを使用し、光輝く作品や、7カ国の国の技法や色づかいを用いてバラや、風景など約1000点展示いたします。
約1000点からコソコソと描き続けてきた生徒さんの心の込められた作品を是非鑑賞ください。
日時/11月14日(水)~11月19日(火) 10時~18時
場所/いよてつ高島屋南館2階ふれあいギャラリー
連絡先/089-909-487-0331
入場料/無料

event 第2回「浜SUN市」は、松山市高浜地区で開催される秋の手作りマーケットです。ハンドメイド雑貨や地元の良いフード、家族で楽しめるアクティビティが盛りだくさん!特に子ども向けのワークショップやステーションも開催予定です。海の見える公園で、秋の一日を一緒に楽しみましょう。
日時/2024年10月20日(日) 9時~14時30分
場所/松山観光公園(愛媛県松山市高浜町6-2-5)
(雨天時は松山観光ターミナルビル内で開催)
※台風などの荒天時は中止となる場合がございます。事前にご確認ください。

event 愛媛トヨペット子育てイベント 第4回Asobino
トヨペット4回Asobino
開催日決定
開催日決定
11月11日(月)
anの開催日が11月11日に決定しました。今回は子育てママのセルフトイム!自宅から出来るセルフ整体講座や、本当は知りたいクールのQ&Aです。
詳しいイベントプログラムや事前参加のお申込み方法はドコママHP・インスタグラム・公式LINEと、本誌2面に掲載の愛媛トヨペットのコーナーをご覧ください。
イベント名/TSUNAGU子育て「Asobino Jikkankan」
日時/令和6年11月11日(月) 10時30分~お昼頃まで
会場/愛媛トヨペット空港通本店1Fショールーム
募集/15名~20名程度
対象/0歳~6歳までの未就学児
★子育て中のママ
★無料託児付 ★参加費無料
★ご参加には事前申し込みが必要になります。
◆ご応募期間/令和6年10月10日~10月25日まで
◆ご応募多数の場合、抽選
◆来場者用駐車場完備
◆お問合せ/ドコママ編集部 089-909-6005

participants ジャスト・ワン×ドコママ Plus合同企画「子育てとお仕事座談会」参加者募集!!
ママ達のみんなはどうやって子育てと仕事の両立をしているの...?そんな疑問や悩みを話してみませんか?
開催日/令和6年10月16日(水) 10時~11時30分
会場/エッグスワンニングスエミフル 募集/5名
対象/0歳~6歳までの未就学児を子育て中のママ
★参加費/5000円(ミニバンキー・ドリンク付き)★希望者託児付)
◆ご参加には事前申し込みが必要になります。
◆詳しくは本誌7面の募集告知をご覧ください。
◆ご応募期間/令和6年9月25日~10月5日まで
◆ご応募多数の場合、抽選
◆お問合せ/ドコママ編集部 089-909-6005

情報募集
docomama parkでは、子育て世代に向けてイベント・キャンペーン・会員、参加者募集など広く情報をお待ちしております。このコーナーでの紹介をご希望の方は
メール: info@docomama.com に内容、担当者お名前、連絡先をご記入の上お送り頂くか、TEL089-909-9855ドコママ編集部までご連絡ください。(内容確認の上、ご連絡させていただきます。誌面の都合上取り扱えない場合もございます。予めご了承ください。)

腹帯のお祓

産祈 安産祈願

戌の日

赤ちゃんは神様から「授かる」と言いますね。神様からの恵みである赤ちゃんともママの健康と無事を願って行うのが腹帯祓(安産祈願)です。子だくさんでお産の軽い犬にあやかって、妊娠5カ月目の戌の日にお祓いを受けた腹帯を着けます。ママがお参りできない場合は代理の方(赤ちゃんの祖父母など)が受けられても大丈夫です。伊豫豆比古命神社(椿神社)にある、児守神社で体験しました。

協力/伊豫豆比古命神社



柳本 拓也さん・瞳さん

1 一礼 (神社の敷地に入る前に)

敷地内に入る前に、一礼します。入る時は、参道の中央は神様が通る道(正中)なので、左右どちらかを通りましょう。



4 受付

用紙に必要事項(妊婦名・現住所・生年月日・出産予定日)を記入し、腹帯と初穂料(玉串料)を渡す。呼ばれたら殿内へ。



2 手水舎 (てみずしや) または (ちようずしや)

神様にお会いする前に手や口を清めます(「みそぎ」を行う)。ひしゃくが在るときは、ひしゃくで左手、右手の順に清めたのち、水を左手に受けて口をすすぎ流し、ひしゃくに残った水で左手を清めます。流水式の場合は、直接流水で、左手、右手の順に清めてから、左手に水を受けて口をすすぎましょう。



3 児守神社に進む

開式太鼓



修祓 (しゆばつ)



祝詞奏上 (のりとそうじよう)



5 腹帯のお祓(安産祈願)

玉串拝礼 (たまぐしはいれい)



守札 (しゆさつ) 腹帯をご神前から下げる



金幣拝戴 (ぎんぺいはいたい)



- ① 名前を呼ばれたら立って玉串を受け取る
 - ② 前に進み軽くお辞儀をする
 - ③ 玉串を立ててそのままお祈りをする(心中祈念)
 - ④ 玉串を時計回りに回し根元をご神前に向けお供えする
 - ⑤ 二拝(二礼)
 - ⑥ 二拍手
 - ⑦ 手のひらを合わせて右手を少し下げた状態で、大きな音が鳴るように手を2回たたく。
 - ⑧ 一拝(一礼)
- ⑧ 軽くお辞儀をして着席

児守神社(伊豫豆比古命神社)の腹帯祓

令和6年 戌の日
10月 1日(火)・13日(日)・25日(金)
11月 6日(水)・18日(月)・30日(土)
12月 12日(木)・24日(火)
令和7年 戌の日
1月 5日(日)・17日(金)・29日(水)
2月 10日(月)・22日(土)
3月 6日(木)・18日(火)・30日(日)



- 準備物/腹帯(形状・色不問、複数枚可) 初穂料(玉串料)安産祈願は1万円
- 日 時 /毎月戌の日※予約不要、所要時間は20分程度 祈願祭は10時と14時に斎行



お問い合わせ/松山市居相2丁目2-1 ☎089-956-0321 椿神社のホームページはコチラから▲

閉式

齋主 (さいしゆ) あいさつ

守札 (しゆさつ) 腹帯を授ける



6 一礼 (安産祈願閉式後)

正中を避けて進み門を出て一礼。



家族写真撮影会 『こむの木』

令和6年 10/19(土)・20(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

¥1,000値引き (他の値引きと併用はできません)

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。

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!

ちがうところはどこかな? 10月編

2つのえのちがうところ5つにまるをつけてみよう!

ママの好きな色⑤
 母の日に着る洋服の素材④
 母の日のプレゼント③
 母の日のプレゼント②
 母の日のプレゼント①

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

子育てとお仕事 座談会開催

参加者募集

お仕事をしている人も、していない人も関係なくご参加できます



ママ達のみんなはどうやって子育てと仕事の両立をしているの……そんな疑問や悩みを話してみませんか？

開催日時 **10月16日** 水
10:00~11:30

対象 0歳~6歳までの未就学児を子育て中のママ

定員 **5名**

参加費 **500円**



参加費ワンコインで!

ミニパンケーキ付き

ドリンク付き

希望者託児付き

場所: Eggs'n Things (エッグスシングス) エミフルMASAKI店

応募方法

期間: 9/25(水)~10/5(土)迄

ドコママ公式 LINE に「おしごと」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、必要事項をご入力ください。ご入力後「おしごと」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。座談会の当選者には10月9日(日)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、お友だち登録してから、メッセージをお送りください。

★座談会へのお問合せは ドコママ plus 編集部 089-909-9855 まで

読者プレゼント

申し込み締め切り/R6年10月15日(水)まで

A



清見タンゴール
ジュース

1
名様

■ストレート ■720ml ■木野本農園

木野本農園が農薬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。



◀ ホームページはコチラ

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



温泉入浴 &
岩盤浴
ギフト券

3
名様

愛媛県最大級の広さと 5 種類の岩盤浴を備え、リラックスして過ごせる癒しの空間「岩盤浴 喜助の蒸(じょう)」。その温泉入浴 & 岩盤浴両方利用が出来る招待券を 3 名様にプレゼント! レンタルタオルセットに平日利用には特典も付けてます!



◀ ホームページはコチラ

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「お祭り」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、「お祭り」とメッセージをお送りください。折り返し10月号の読者プレゼント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

お子様の写真を募集しています

こども写真館

●お様のフルネーム(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 まで公式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(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抽選となります。予めご了承ください。
※写真を応募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。



女の子2人で
仲良く大きくなってね♡

にしやま えみか にしやま ななみ
西山咲花ちゃん 西山菜々美ちゃん
H30年5月10日生まれ R6年4月2日生まれ



姉妹仲良く遊んでね♡

わたなべ ゆづき わたなべ ひまり
渡部結月ちゃん 渡部日陽ちゃん
R6年6月19日生まれ R2年2月19日生まれ



大好き♡

さとう とうか 佐藤 橙花ちゃん
R6年3月16日生まれ
さとう こはる 佐藤 小晴ちゃん
R3年5月29日生まれ



天使が舞い降りた!
可愛い笑顔にいつも
メロメロです♡

とくなが すい 徳永 珠依ちゃん
R6年1月6日生まれ

R6年10月26日(土) 10:30~15:00

エミフル MASAKI 1F グリーンコート

ハイハイとこころ

ハロウィン

コスプレ

みんなで可愛い仮装して
ハロウィンを楽しもう
エミフルで
待ってるよ!

Special Thanks
meiji

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

未就学児対象、予約不要当日参加 OK のブースもあるよ! 遊びに来てね!

えっ?!古いオーディオが
こんな高額で売れるなんて!
オーディオ
高価買取

買取金額 **30%UP!**
キャンペーン実施中!!



使わずにしまっているスピーカー・アンプ・レコードプレイヤーは
ございませんか? 「オーディオの買取屋さん」なら出張買取無料!
日本全国どこへでも最短30分即日対応いたします! 古くても
壊れていても大歓迎! その日にその場で現金化! あなたの愛
したオーディオ、少しでも高く売りませんか?

ラジカセ・ミニコンポは
買取不可です



選べる3つの買取方法

1. 出張買取

安心の無料査定!
お電話から最短30分でお客様
ご指定の場所へ伺います。

2. 宅配買取

お客様の使いやすさを考え、送料・手数料は
無料です。もちろん買取額が減額されることも
ありませんので安心してお申し込みください。

3. 店頭買取

オーディオの買取屋さんでは、他店には
ないオーディオ機器の再販ネットワーク
があり高価買取につながっています。

※状況によっては、ご希望の金額に添えないものや、お値段がつかないものもございます。
※未成年者からの買取はできません。
※季節事情または地域により出張査定や即日での対応が難しい場合もございます。
※買取をご希望される場合、法に基づき「運転免許証」「パスポート」「健康保険証」などの本人確認書類を査定員にご提示ください。
※オーディオの買取屋さんは、「個人情報の保護に関する法律」及び本プライバシーポリシーを遵守し、お客様のプライバシー保護に努めます。

オーディオ買取専門店
オーディオの買取屋さん

TEL:050-1869-4303 電話受付 10~22時 (年中無休)
株式会社 GRACE 〒220-6216 神奈川県横浜市西区みなとみらい 2-3-5 クイーンズタワー C 16F

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



© 次回の発行は令和6年10月20日。お楽しみに!

企画・制作 / 一般社団法人愛読者会 〒790-0047 松江市余戸南5丁目4-1 ●電話0069-6007-0855 ●<https://www.docomama.com>