

気になる contents

特集 **七★五★三**

幼稚園園長 INTERVIEW.vol3

ママさん素敵に变身物語4.vol8
ゆいママの素敵に
变身物語

おクルマなんでも相談室Q&A!!
11・11 Asobino Jikan4開催

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

おさんぽルポ

vol.146 どうごゆけむりかふえ

見た目にも可愛いもちもちのお団子と
築120年の歴史ある建物をたのしめる
どうごゆけむりかふえ。

おいしいお団子を食べながら、2階で
ゆっくりした時間をすごしてみたいは
いかがでしょうか？

みたらしじゅうとセット
(ドリンク1杯) 各900円

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

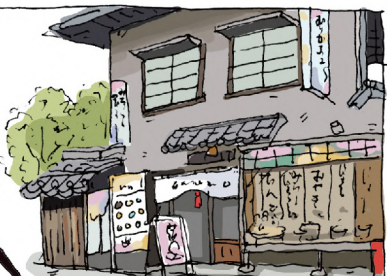
抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ



松山市道後区高木町3-16 無休(不定休)
☎ 090-5711-9147

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

抹茶 500円
いちご 4種類のあんこ

この古民家は夏目漱石も
訪れたことがある国指定有形
文化財です。お団子は落ち付
木の空間。ステキ♡

お団子は焼いてからトッピングを乗せて
いるので香ばしいです。カフェスペースに
たくさんのかばんを背景に写真が撮れる
場所があるので、可愛いお団子を食べながら
映え写真が撮れること
間違いなしですよ♡
是非ためしんで
下さいね！

お団子は焼いてからトッピングを乗せて
いるので香ばしいです。カフェスペースに
たくさんのかばんを背景に写真が撮れる
場所があるので、可愛いお団子を食べながら
映え写真が撮れること
間違いなしですよ♡
是非ためしんで
下さいね！

お団子は焼いてからトッピングを乗せて
いるので香ばしいです。カフェスペースに
たくさんのかばんを背景に写真が撮れる
場所があるので、可愛いお団子を食べながら
映え写真が撮れること
間違いなしですよ♡
是非ためしんで
下さいね！

お団子は焼いてからトッピングを乗せて
いるので香ばしいです。カフェスペースに
たくさんのかばんを背景に写真が撮れる
場所があるので、可愛いお団子を食べながら
映え写真が撮れること
間違いなしですよ♡
是非ためしんで
下さいね！



「旬」の食材を使った料理が並び、食卓には、季節を感じとれる楽しさが加わりますね。それ以外にも旬の食材にはこんなメリットがあります。

- ① おいしい(旬の食材は、他の季節と比べて香りや旨味が増して美味しい)
- ② 栄養価が高い(旬の時期の野菜は栄養価も高くなる)
- ③ 安い(旬の野菜は生産も増えて、ほかの季節よりも安く買える)

さらに「旬」の地元食材をお子さんと一緒に選んでお買い物すれば、それも素敵な食育だと思います。

愛媛県版野菜の旬カレンダー

10月	11月	12月	1月	2月	3月
			冬キャベツ (1月~3月)		
			セロリ (11月~5月)		
カブ (10月~12月・3月~5月)					
	白菜 (11月~2月)				
	葱 (11月~2月)				
	チンゲン菜 (9月~1月)				
	ほうれん草 (11月~1月)				
	ブロッコリー (11月~3月)				
	蓮根 (11月~3月)				
	長芋 (11月~3月)				
	人参 (10月~3月)				
	ゴボウ (10月~3月)				
	大根 (11月~3月)				
			じゃが芋 (1月~5月)		



秋も深まるこの時期から冬に向けての愛媛県版旬野菜をカレンダーで紹介しています。糖度の高い冬野菜や地場産の野菜を味わってみましょう。

冬野菜は、寒さで細胞の水分が凍って壊れたり、傷ついたりしないように、細胞に糖分を蓄えて凍結を防いでいます。そのため冬野菜は糖度の高いものが多く、より甘みを感じることが出来るのです。

冬野菜の代表「白菜」と「大根」

白菜は産地の気候条件によって旬が違っていたりします。そのため、一年中食べることのできる野菜です。そして、白菜は寒さに耐える為に糖分を蓄える野菜なので、県下の旬は11月~2月頃になります。

大根も白菜と同じで通年で出荷されています。春大根は冬より辛みがつよく生食向き。夏大根は更に辛みが強くなります。そして、冬大根は甘みと水分がしっかりあって柔らかいのが特徴です。

白菜はビタミンC・ビタミンB1・B2・B6などのビタミン類、カリウム・カルシウム・マグネシウム、亜鉛などのミネラル分や食物繊維を含んでいます。バランスよく幅広い栄養素を摂取するのに適した食材です。他の食材と一緒に摂ることでおみや、便秘予防、風邪予防、疲労回復等に役立つそうです。

大根の根の部分は他の野菜に比べて糖やカロリーの低い野菜の一つですが、消化酵素を多く含んでいるので、その働きを活かして胸やけや胃もたれの緩和にも使われます。葉の部分は根とは別の野菜と思えるほどに大量の栄養素を含んでいます。葉の付いている大根は、葉も捨てずに味わうようにしましょう。

その他の地場産冬野菜の特徴

伊予緋カブ (いよひかぶ)

濃い紅色が特徴的なかぶです。地元では緋の蕪(ひのかぶ、ひのかぶら)と呼ばれています。正式名称は伊予緋かぶです。松山名産の「緋のかぶら漬」は全国的にも知られています。昔から縁起物の野菜としても親しまれています。

鳥生レンコン (とりゅうれんこん)

今治市立花地区をメインに大正時代から栽培され始めた地域の特産品です。独特の粘りやシャッキリとした歯切れです。太さがあるので、焼く、煮る、揚げると、どんな料理にも使い勝手の良いのが特徴です。ほぼ地元市場のみに出荷される希少食材です。

さといも 伊予美人

伊予美人は愛媛のオリジナルブランドです。里芋の甘さと柔らかさに加え、里芋本来の粘りももちっとした食感で人気があります。収穫時期は9月から12月頃ですが、貯蔵される分もあるので翌年の4月頃まで出荷されています。

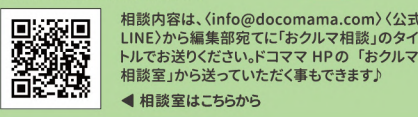
ドコママCLUB TSU・NA・GUぷろじえくと

「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。



Q 鳥のフンがクルマについたときの対応について教えてください。

A 屋根のない場所に駐車してふと気が付くと、車の天井やガラスに鳥のフンがついていたら、ということがよくありますよね。汚れに気が付いた際は、そのまま放置せず、すぐに洗い流すようにしましょう。その理由として、見た目はもちろんですが、放っておくことにより水分がどんどん蒸発して汚れが固くなり、落とすのが難しくなるからです。また、汚れに含まれる成分が車の塗装を痛めてシミになってしまうこともあります。

洗い流す際は、水よりもぬるま湯を使うと落ちやすくなります。その際にぬるま湯は、たつぷりと、かけてください。

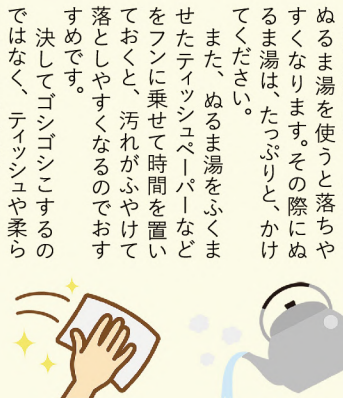
また、ぬるま湯をふくませたティッシュペーパーなどをフンに乗せて時間を置いておくと、汚れがふやけて落とすやすくなるのでおすすめです。

決してゴシゴシこするのではなく、ティッシュや柔らかいタオルで優しくふき取ってください。

駐車するときの注意点としては、木や電柱のそば、電線の真下は出来るだけ避けたいです。

お車のボディコーティングをしておくと、より汚れが落ちやすくなります。

よろしければ、お近くの愛媛トヨペットにご相談ください。



おクルマなんでも相談室に寄せられたご質問にお答えします。



おクルマなんでも相談室Q&A!!
11・11 Asobino Jikan4 開催

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。

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

店舗情報はこちら

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

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! お申込み締切り10/25日まで!!

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を教えます。

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!

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ます!

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。ご一読後のうえ、お申込みをお願い致します。

●お問合せは/ドコママ編集部 089-909-9855 迄

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、貴方らしい美しさのお手伝いを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&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.「一葉(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「あねみき」さん

ドコママHPでゆい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)

おしゃべりしたい気持ちが高まり中... ゆいママ

もうすぐ3歳になるお子さんを子育て中のゆいママは、やと仕事と子育ての両立に悩まされ、自分時間が少なくなっているように感じました。

ずっと我慢していたおしゃべりしたい! そんなおしゃべりが高まってきて、しばらくおしゃべりをしていないのに、またおしゃべりしたい! そんな時に、見つけた変身物語! おしゃべりも増え、自分時間も増えました!

今回は、髪を染めることは出来ないけど、パーマをかけてほしいという希望。

そこで毛先に、「ゆいママ」の好きな「可愛い」が満たされるように、ニョアンスパパーマをかけて丸みのあるショートにして、イメチェンしてみました!

お洋服は、普段の動きやすいパンツスタイルから今日はこれ! 来て着たことがないふんわりパープルワンピースを着て可愛さ全開!

自分かと思っていた以上の可愛いなれたとゆいママも満足! お休みしていたおしゃべりを楽しみかけられた変身物語になりました♡

あねさんのおしゃべりばなし

Q. イエベさんの特徴を教えてください

A. 肌が黄味寄りを感じて、白目が黄色っぽく見える方はイエロー系やオレンジが似合うイエベさんです!

鏡を見て自分はイエローベースかな? ブルーベースかな? チェックしてあげてね!

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

Before

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 ¥13,530

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
ゆい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!

LINE QR code

幼稚園園長 INTERVIEW/VOL.3

幼保連携型認定こども園 三葉幼稚園

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3回目は幼保連携型認定こども園 三葉幼稚園の古森 宏子園長を訪ねてきました。

子どもがのびのびと生活するために必要な保護者支援 — 三葉幼稚園として大切にしている事は何か？



幼保連携型認定こども園
三葉幼稚園
園長 古森 宏子

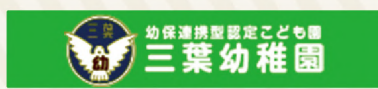
幼児期は、人として生活していくために必要な根っ子を育てる大切な時期です。そのためには子どもらしく色々なことを自分たちで考え、体験できる遊び場があり、安心して過ごせる生活の場のあることが重要です。それともう一つ、必用なのが保護者支援です。近年は、保護者も様々な仕事に就かれて、本当に支援が必要な方もいます。そうした一人ひとりの異なる家庭の子どもの後ろに居る保護者支援（お手伝い）を行う事で、子どもたちは、のびのびと自分をだせるようになり、主体的な生活も送れるようになっていくと思っています。

幼児期の遊びを通して得られる学びの大切さは誰かが言われている事です。その遊びもただ与えられたものではなく、自らが主体的に遊ぶことで、より多くの学びが得られると思います。さらにそうした遊びから得られる学びには、生きる方法の基盤も同時に育まれていると思っています。例えば、最近、至る所で起きている自然災害があります。今は何事もなく豊かに暮らしているけれど、いつ自分が被災者になるかわからないのが現実です。そんな時に自分の力でなんとかして生きていける子どもは、遊びの中でいっぱい失敗して、成功して、失敗して、成功して、そんな経験をたくさん繰り返してきた子だと思います。私たちは、子どもが今遊びの中で一体何を身に付けようとしているのか？何のためにこれをしているのか？子どもの力を信じて見守ってあげることが大切です。もう一つ今年は災害と言ってもいいほどの猛暑がありました。当園では6月～9月中旬まで室内プールを2面大きなものをつくり一度に100人程度の園児が室内でプール遊びができるように準備していました。やり過ぎる設備投資はできませんが、職員たちは先を見通してどんな環境になっても子どもたちがそこで生活ができるように、いろんな場面で出来る方法と知恵を働かせて準備してくれています。これからはもっとAIが進化して10人必要だった仕事が1人で出来るようになります。でも私たちの仕事は人が人として生きることに必要な根っ子を育ててあげる事ですから、この先もAIに取って代わられる事はないと思っています。だからこそ私たちは子どもと一緒に一生懸命生活をしながら、子ども自身が工夫をして楽しみながら様々な事を乗り切れると信じて遊ばせています。

三葉幼稚園では、とにかく壁にぶつかった時にどうすれば乗り越えられるのか？知恵と工夫を働かせる事のできる子どもたちに育ってくださることを一番考えています。

— 園長から保護者の方へ伝えたい事などお願いします。

園が大切にしている事でも触れましたが保護者個人の環境や諸事情はみんな違います。中にはお子さんが事情を抱えていて、一人で抱え込んで苦しんでいる方もいらっしゃると思います。そうした方も含めて、まず園として出来ることは、保護者の味方になってあげることです。でなければお子さんは救われません。私たちに出来ることは安心して子育てが出来て来る環境を出来る限りつくって、手助けをしてあげることです。保護者の味方になってあげないとその環境以上の子育ては出来ません。あとは園と保護者が両輪で子育てができるように、普段から色々な事で連絡が取り合える関係性が大切だと思います。



明るく元気な力を育てる
やりぬく力を育てる
教育の質の向上に向けて
得意なことを伸ばす



名称 / 学校法人 荘山学園
幼保連携型認定こども園
三葉幼稚園
住所 / 愛媛県松山市山西町447
TEL / 089-952-1777
開園 / 昭和47年5月
定員 / 480名(保育園含む)
保育時間 / 8:30~13:45
延長保育含む / 7:00~19:00
三葉病児園 / 松山市・病後児保育事業
一時預かり事業 / あり(びよびよ)
学童保育 / あり
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150台可

インタビュー雑記

令和6年3月に園屋外の遊び場敷地内に三葉病児園を新設しました。これは保護者の就労等の理由により、病中の子どもの家庭で保育できない場合に、一時的にお預かりをする保育サービスです。三葉幼稚園は松山市から委託を受けており、一時的な預かり保育を実施することで、保護者の子育てと就労の両立を支援しています。詳しくは園HPでご確認ください。

愛媛県中小企業団体中央会は、「えひめ組合フェスタin花園通り」を11月10日(日)に松山市花園通りで開催します。本イベントは、愛媛の中小企業組合が集合し、物販やグルメを楽しむだけでなく、お子様が遊べる体験ブースや、映えスポット、休憩スペースもご用意しています。愛媛の魅力を見学できる貴重な機会です。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

総合複合アミューズメント施設「キスケBOX」が、ハロウィンムード満点の装飾とイベントで彩られます！9月20日から11月15日までの期間限定で、キスケBOX内の全店舗および共有エリアが、ちよびり怖くて楽しいハロウィンの世界へと大変身。キスケイメージキャラクター「キスケ」が皆様の案内し、ハロウィンイベントを開催します。家族や友人とともに、忘れられない冒険と驚きに満ちた時間を体験してください！

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。

「うおーたーぶ」にぶにぶを使って世界に一つだけのオリジナルスノードームを作る「うおーたーぶ」スノードーム作りワークショップを開催します。

開催日時 / 11月27日(水) 10時~11時30分

会場 / エッグスシングスエミフルMASAKI店 ■募集25名

★参加費 / 1500円(ミニパンケーキ1枚・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 / R6年10月25日~11月15日まで

◆ご応募多数の場合抽選

【お問合せ】ドコママ編集部
TEL / 089-909-9855

妊婦さんとお子さんの口腔ケアのポイント

①お母さんと赤ちゃんの大切な歯のために
妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりなどの影響で、むし歯や歯周病になりやすく、お口のケアが大切です。お口の健康管理のために、体調の良い安定期に歯科健康診査を受けましょう。また、赤ちゃんの歯は妊娠中から育ち始めています。食事の心がけが大切です。

②お子さんの歯とお口の健康のために正しい生活習慣を身に付けよう
小さいころから正しい生活習慣を身に付けることは、将来の歯とお口の健康につながります。おやつや歯の回数、歯の量を決め、だらだら食べないことが大切です。また、かかりつけ歯科医院で継続的にフッ化物を塗ってもらうこともおすすめです。

③お母さんのお口と赤ちゃんの歯の健康のために簡単きれいにみがけるコツは？
小さいお子さんのほとんどが歯みがきを泣いて嫌がりますが、泣いてもきちんとみがく習慣を身に付けることが大切です。きれいにみがくポイント

④歯ブラシの毛先は歯にぴったり当てる
⑤力は入れない
⑥小刻みに動かす
⑦寝かせみがきをしましょう
寝かせてみがくことで、お口の中がよく見え、みがきやすい姿勢がとれます。

個別妊婦歯科健康診査 無料

対象: 松山市に住み登録がある妊婦
内容: 受診票(右下図)を使用し、市内登録医療機関で歯科健診と歯科保健指導
回数: 妊娠期間中に1回

松山市で実施しているお子さんの歯みがき教室 無料

対象: 松山市に住み登録がある小学校就学前の乳幼児
(親子歯みがき教室: 個別)
内容: 歯科衛生士の個別歯科保健指導と歯みがき指導
回数: 年度に1回
(歯つばーはみがき教室: 集団)
内容: 歯科保健指導と歯みがき指導、歯科医師による歯科健診、フッ化物塗布(希望者)
回数: 年度に2回まで

お問合せ先 || こども家庭センター すくすく支援課 総務担当(母子歯科)
TEL 089-911-1868 FAX 089-908-6588



まだまだ、ドキドキ・わくわくできそうな
お部屋がたくさんありそう♪♪



このドア、どこかで
みたような……
わくわく!!!!



スタジオA (27㎡)



かっこいいー!!
楽器触ったり、思いっきり
歌ったりできるの?



カラオケのセットを
設置するみたいだよ!

Bスタジオでは、
一人で集中して
練習や勉強が
できそう!!



ママも何か
勉強しようかしら…



スタジオB (11㎡)



研修室

どこにあるかな?



就労支援事業



ポスティング管理部



応接スペース



スタッフの休憩
スペース充実
してるね!!



配送部

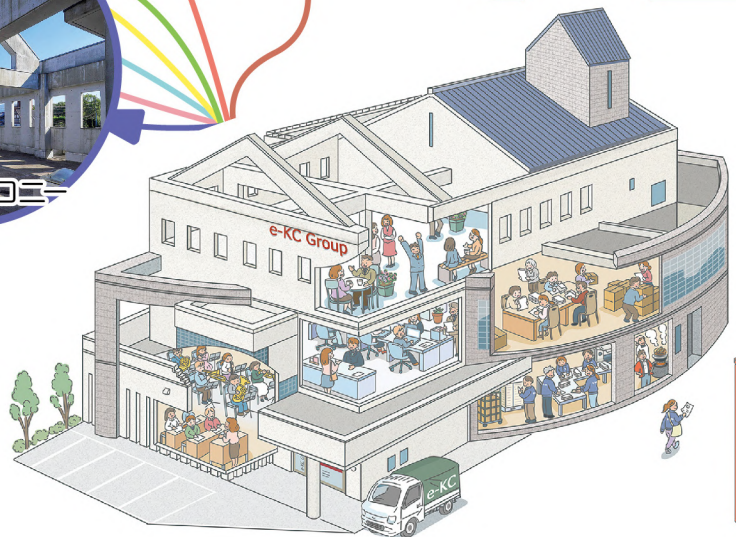


休憩室



屋上バルコニー

他にも、e-KC Groupでは、
いろいろなことをしている
みたい!!



住所・電話番号
松山市余戸南 5 丁目 4-1
アマビレ予約番号 089-989-4141(平日9:00~18:00)

スタジオ アマビレ
運営管理責任者



docomama plus 読者の皆
さん初めまして♪
e-KC Group 全体の総務を
担当している福田です。OPEN
準備中の「アマビレ」では、少
しでも利用者の皆様のご要
望にお応えして、様々な用途
で利用して頂けるように工夫し
ていきますので、是非、ご利用
・ご活用ください。スタッフ一同、
お待ちしております。

studio amabile

スタジオアマービレ



アマービレ(amabile)とはイタリア語で「愛らしく可愛い、親しみやすい」という意味があります

e-KC Group 本社ビル 開設!!
笑顔溢れる拠り所に…

「スタジオアマービレ (Studio Amabile)」 OPEN 予定!! (11月初旬)

e-KC Group 本社ビル新設に伴い、一般社団法人愛学舎ドコママ事業部は、松山市余戸南にて新たにスタートしました。そこで、社屋移転と合わせて、当法人のもう一つの注目事業レンタルスペース運営事業「スタジオアマービレ」のOPEN 準備の様子をご案内いたします!



外観



▲ 正面玄関



▲ 正面玄関エントランス

どこから入るのかな?



▲ 談話室 (1階)

ひろーい!



多目的ルーム
(最大利用時 140㎡)

この部屋は、
どんなことに
利用できるの?



▲ アマービレ入口お知らせ黒板

スタジオアマービレは貸しスタジオです。どなたでも予約をしてご利用いただけます。

防音設備も施しているため、演奏会や様々な発表会なども安心してご利用いただけます。

ドコママ主催のイベントも来春に向けて計画中です。随時誌面等でお知らせしますので、楽しみにお待ちください。

※現在利用料金、予約サイト準備中

特集

七五三



七五三とは、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳の時に成長を祝う行事です。最近では数え年にこだわらず、満年齢や、家族の成長にあわせてお祝いすることも多くなりました。

晴れ着を着たり、記念写真を撮ったり、家族や親戚と会食したり…お祝いの仕方は各家庭それぞれですが、子供の成長を家族みんなで喜び、お祝いしましょう。

今回は、ドコママモデルさんに体験していただいた「お参りの作法」をご紹介します。

取材協力 / 伊豫豆比古命神社



1 神社の境内に入る前に



栗原 蓮くん
栗原 美桜ちゃん

今年のモデルは!



神様にお会いする前に手や口を清めます(みそぎ)を行います。普段はひしゃくで左手、右手の順に清め、ひしゃくに残った水を左手に受けて口をすすぎます。今は、ひしゃくを使用しないようにしています。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。

2 手水舎



一礼して下がります。

二拍手(手のひらを合わせて右手を少し下げた状態で拍手)を打ちます。



二回礼(再拝という、90度の礼)をします。



お賽銭は投げずに静かにいれます。



階段を登って本殿に進みお参りをします。

4 本殿



参道の真ん中(正中)は神様の通り道になっているので、道の端を歩くようにします。

3 本殿までの道のり

椿神社の七五三祈願について



・祈願料
(御初穂料、御玉串料)
1人 5,000円
2人 8,000円
3人 10,000円
・時間
9~16時

●松山市居相2丁目2-1
●TEL:089-956-0321 ●http://www.tubaki.or.jp



子供の守護神の見守神社をお詣りして、境内から出る際は一礼します。

5 お参りが終わったら...



ここからは神社ごとに作法が変わります。今回は椿神社の作法をご紹介します。案内 正面で一礼。

おなじかたちはどれかな? ひだりにあるしかくのえのかたちをみぎのえからみつけてみよう!

1

2

なんのかたちがあるかな? ひらがながかけるこはかいてみよう!

1 2

かきまろ

受付

午前9時~午後4時頃までの間で
随時受付

●予約はお受けしていません

男女3歳「髪置」男児5歳「袴着」女児7歳「帯解」

椿神社の七五三

年の数だけ太鼓をたたいて、健康祈願
七五三年太鼓
11月中のみ毎日
朝9時~夕方4時頃まで境内に設置

いよずひこのみことじんじゃ

伊豫豆比古命神社
椿神社

松山市居相2丁目2-1 電話089-956-0321

http://www.tubaki.or.jp

駐車スペース
250台

Eggs'n Things エッグスンシングス × docomama plus
子育てママの応援イベント開催のお知らせ

うおーたーぶにぶに **を使って世界に一つだけのオリジナルスノードームを作ろう**

自然由来の材料で作られた安全・安心なメイキングトイ（作って楽しむおもちゃ）の「うおーたーぶにぶに」を使ったスノードームのワークショップを開催します。ソフトドリンクやミニパンケーキをおやつに、癒しの時間をみんなでワイワイ楽しんでみませんか……

講師/こまめハウス+ 石井 けいこ

参加費に含みます
スノードーム材料代 + ミニパンケーキ + ソフトドリンク + 希望者託児付

参加者募集 託児付♪

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

開催日 **11月27日水**
時間 **10:00~11:30**
募集人数 **5名**
参加費 **1,500円**
(参加費にはスノードームの材料代・ミニパンケーキ・選べるソフトドリンク・希望者には託児も付いています。)

★託児には条件があります。詳しくは予約フォームに記載しておりますのでご一読後いただきお申込みをお願いします。
★託児はエミフル MASAKI 施設内会議室を利用して専門の託児スタッフがを行います。

ご応募方法
【応募期間】10/25(金)~11/15(金)
ドコママ公式 LINE に「ぶにぶに」とメッセージを送ってね！お友だち登録がまだの方は、お友だち登録後、「ぶにぶに」とメッセージをお送りください。LINE に予約フォームが送られます。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。当選案内は 11月20日以降お知らせします。

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

読者プレゼント 申し込み締め切り/R6年11月15日(金)まで

A 日本抱っこ法協会の阿部秀雄先生著書の①「ニコニコ抱っこのすすめ」0~1歳半対象②「ダダこね育ちのすすめ」1歳半~3歳対象③「ワクワク巣立ちのすすめ」3歳~5,6歳対象(対象年齢は目安です)。①~③を各1名様にプレゼント!!



毎週火曜日の10:30~12:00 親愛幼稚園内で未就園児の親子の集いを開催している「ひつじこ広場」より、お子さんの情緒を育むのに役立つ阿部 秀雄先生(あべ ひでお) 著書の冊子、各1冊を1名様ずつにプレゼント。ご希望の方はお申し込み時に希望する冊子番号にチェックをしてお申込みください。

提供/親愛幼稚園「ひつじこ広場」Tel:089-921-6773



親愛幼稚園 ホームページ

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 温泉入浴&岩盤浴ギフト券

愛媛県最大級の広さで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います♪



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「紅葉」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、「紅葉」とメッセージをお送りください。折り返し11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
 - Atelier to U
- 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♡

子育てママが選ぶ **TU・NA・GU** クーポン情報 docomama coupon

右のQRコードから直接クーポンページが開きます。

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♡

お申込み期限 2024年12月15日まで

防災一口MEMO.3 スマホを最強の防災アイテムに

今は全ての情報がスマートフォンに詰まっていると言っても過言ではない時代。誰かと連絡を取り合う・ニュースや SNS をチェックして情報を得ることはもちろんですが、防災アプリやお天気アプリをスマートフォンに入れておくことがいざという時の備えにつながります。各自自治体からもアプリがリリースされているので自分が使いたいアプリをインストールしてスマホを最強の防災アイテムにカスタマイズしておきましょう。モバイルバッテリー&USBケーブルの携帯も忘れずに!

防災士 こまめハウス+ 石井けいこ

太陽と海の恵みからできた甘くてコクのあるみかんです!!

訳あり **夕やけみかん(1箱/3kg)**
規格 **2S以下・S~L玉混合**

特別価格 **1,980円** (税込)
送料900円+代引き手数料330円
2箱ご購入で 送料無料

太陽の光と海からの反射した太陽の光をたっぷり浴び光合成をした、手間と労力を惜しまず愛情込めた、甘くてコクのある美味しいみかんです。

11月初旬より 順次発送予定

当店おすすめ **1位**

みかん王国 愛媛県八幡浜から産地直送!!

お申し込み期限 2024年12月15日まで

OrangeStore 三ノミヤ 愛媛県八幡浜市保内町1-545-1

お申し込みはお電話で ●受付時間9:00~18:00(年中無休)
050-1869-6421

●商品発送は11月初旬から12月下旬頃までです。11月以降はご注文から商品お届けまで約3日~7日。●お支払は代金引換(代引手数料お客様負担)●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。●お預かりした個人情報は商品の発送・サービスのご案内のみに使用いたします。

◎ 次回の発行は令和6年11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089-600-0855 ●https://www.docomama.com

e-KC Group × nosh ナッシュ

子育て中ママ・パパの時短におすすめ！

時短で健康的な ナッシュの宅食



電子レンジで温めて
約5分で完成

手軽で便利なナッシュのサービスについて

専属シェフと栄養管理士が監修



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

調理・買い出し・後片付け不要



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

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>チリハンバーグステーキ
糖質 17.9g 塩分 2.5g</p> | <p>鮭のマッシュポテトアヒージョ
糖質 18.7g 塩分 2.3g</p> | <p>ハンバーグと彩り温野菜のデミ
糖質 20.0g 塩分 2.4g</p> | <p>フライドフィッシュ
糖質 16.9g 塩分 2.5g</p> | <p>オニオングリルハンバーグ
糖質 16.9g 塩分 2.5g</p> |
| <p>クリームコロッケグラタン
糖質 19.1g 塩分 2.0g</p> | <p>ロールキャベツのチーズデミ
糖質 13.6g 塩分 2.1g</p> | <p>ハーブ香るローストチキン
糖質 9.7g 塩分 2.0g</p> | <p>ごろっとかぼちゃのガルボパスタ
糖質 26.1g 塩分 1.8g</p> | <p>チーズケーキバー
糖質 12.4g 塩分 0.3g</p> |

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

初回購入 **3,000円** 割引
1食198円から

ドコママ限定でナッシュがお得
12/20まで限定割引
※下記の料金に別途送料が発生いたします。

6食セットの料金
通常料金 4,190円 ▶ **1,190円** (税込)

8食セットの料金
通常料金 4,990円 ▶ **1,990円** (税込)

10食セットの料金
通常料金 5,990円 ▶ **2,990円** (税込)

お電話の際は「ドコママを見た」とお伝えください！
☎ **050-3101-6850** 受付時間/9:00～20:30 (年末年始を除く)

WEB注文はQRコードから
<https://e-kc.nosh.jp/>
※WEBは24時間注文可能です
ナッシュ株式会社 nosh ナッシュ

