

親子で安心して通える、優しい歯医者さん

いそどり歯科

～こどもの歯医者さん～

松戸駅

徒歩3分!!

親御さんもお子さんも
新規の方も大歓迎!

保育士の在籍・キッズルーム、
親子診療室設置!

医療機関向け
空気清浄装置2台設置!

衛生管理、対策を徹底しております。
安心してお越しください。

「親御さんもお子さんも安心して通える、
優しい歯医者さん」として、ご家族みんな
で通っていただける歯科医院です。
保育士の在籍やキッズルーム、親子診療
室など、お子様連れの方でも安心してお
越しになれる設備を整えております。
歯医者さんデビューをお考えの方もぜひ
ご来院ください。

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

10:00～13:00 ● / ● ● ● ● ★ /

14:30～19:00 ● / ● ● ● ● ★ /

★土曜午後は14時半～18時、日曜は10時～14時まで

※最終受付は終了の30分前まで

休診日:火曜・日曜午後・祝日

〒271-0092 千葉県松戸市松戸1307-1 ケデミタマツド6F

☎ 047-711-9733

24時間 受付中

ネット予約



院長: 折野 大輔



NPO法人MamaCan

contact@mamacan-m.com

ママキャン 松戸で検索



MamaCanの情報はこちらからGet!

Can-Day vol.21 2025年3月発行 発行部数15,000部 発行元NPO法人MamaCan 松戸市槌野口804-3 新渡辺マツショウ401

キャンディ Can-Day

ママが作った! 0～18歳までの子育て情報誌

TAKE
FREE

Mar.2025
Vol.21

教えて!

イマドキのパパ事情



Let's MamaCan!

パパサークルってどんなことをしているの? 2

知っておきたい更年期のこと 9

みんなの居場所 12

フードドライブ 14

子どもじかんママじかん 15

表紙モデル: がーこ 16

撮影場所: Baby&Kidsリユースショップ
くるりのうち



Can-DayはNPO法人MamaCanが発行する子育て情報誌です

記事の内容と表紙の写真は関係ありません

妊娠期 出産

ウェルカムベビー プロジェクト

プレゼントに地域の応援の気持ちを込めて…♡

松戸市で赤ちゃんが生まれたご家庭にプレゼントをお渡ししています。

プレゼントは地域の団体・企業からのあたたかい気持ちがギュッと詰まっています。

地域のみんなが子育てを見守っています♪

お渡しの様子は
Instagramをチェック！



0～3才 4～6才

7～10才 11～15才

Baby & Kids リユースショップ くるりのおうち

サイズアウトした子ども服を次の家庭につなごうというママやパパの声から生まれた子ども服専門のリユースショップ。

我が子の成長とともにすぐに着られなくなる子ども服や季節のものをリーズナブルな価格で購入できます。

店内のキッズスペースはお子さんと一緒にゆっくり買い物ができると大好評！

ワークショップなどの開催情報は
Instagramをチェック！



取り扱いサイズは
Baby-160



妊娠期 出産

つながるLINE

ひとりで頑張っていませんか…？

つながるLINEは子育てや家庭のこと、仕事についてなど日々の困りごとや悩みの相談窓口です。必要に応じて支援先や専門機関におつなぎします。

話を聞いてほしい、気持ちの整理をしたい方からのメッセージもお受けしています。



プレママファミリーも…子どもが大きくなったファミリーも…

MamaCanコミュニティに参加できるきっかけは盛りだくさん！

子育てで仕事もリフレッシュも楽しめる、ゆとりある暮らしをサポートします♡

0～3才 4～6才 7～10才

11～15才 16才～

駄菓子屋カフェ くるくる

みどりいろのキッチンカーに駄菓子と昔遊びと美味しいものをいっぱい詰めこんで松戸市内各所へ出向きます♪

子どもも大人もいつでもこれる 安心安全な場所。なにかをしてもなにもなくても大丈夫。

地域のみなさんにしあわせを運びます！

出店のスケジュールなどの
最新情報は
Instagramをチェック！



イベント情報は
HPをチェック！



0～3才 4～6才 7～10才

ファミリー向けイベント (コラボイベント&コーデ)

MamaCanでは、松戸市で実施されているお祭りの出店や商業施設のファミリーイベントを様々な場所で行っています。

大人気のベビー&キッズレースやワークショップなど、家族みんなで楽しめるイベントばかりです♪

スタッフもパパママが多数♡一緒に楽しい1日を過ごしましょう！



0～3才 4～6才 7～10才

11～15才 16才～

キャリアデザイン



子育てや自分自身のキャリアに悩んでいませんか。

お仕事紹介やキャリアアップ支援、子育てや家事育児との両立支援など、「子育てと母親の働くを応援する」セミナーやイベントを開催しています。



MamaCanで 一緒に活動する パートナーも募集中♪

- ・事業の運営やイベント企画に携わりたい方(コーディネーター)
- ・資格やスキルで講師やイベント出展などでアピールしたい方(キャスト)
- ・決まった日時でイベント、内職等の単発のお仕事したい方(サポートスタッフ)
- ・保育、子育て支援員等の資格を活かしたい方(一時預かりスタッフ)
- ・可能な日時から子連れでも、子育て支援団体で何かしてみたい方(ボランティア)

MamaCan
「ママと女性のキャリアデザイン」
Instagramで
パートナー説明会をご案内





教えて！イマドキのパパ事情、はじまるよー

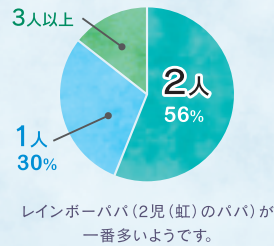
アンケートへのご協力ありがとうございました！

東葛地区のパパ 100人に聞きました！

アンケート調査：2024年12月～2025年2月、Googleフォームにて有効回答数104

子どもについて

Q あなたは何人のパパですか？



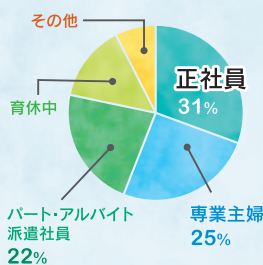
Q お子さんの年齢は？ (複数回答可)

小学生以下のパパを中心に
お聞きしました！

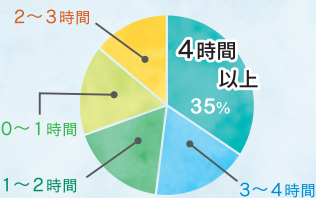


パートナーについて

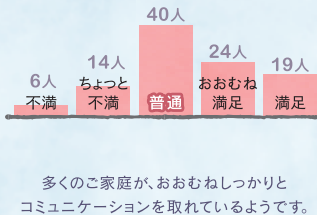
Q パートナーの働き方を教えてください



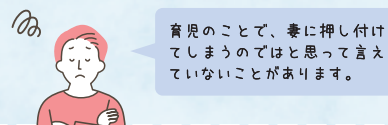
Q パートナーとの対話の時間は週にどのくらい？



Q 対話の時間への満足度は？



Q 対話の内容はどんなこと？ (複数回答可)



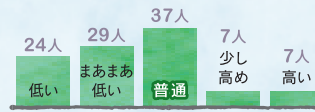
パパの声

お互い遠慮があるように感じます。特に向こうの遠慮を節々に感じます。



家庭について

Q 家庭で感じるストレスは？



家庭でのストレス度合いが低めのパパが多くて、ほっとするママも多いかも？！

パパ自身について

Q 仕事のストレス度はどのくらい？



ストレス高めのパパが多いみたい
ちょっと心配...

Q 仕事と家事育児、プライベートのバランスは？



仕事と家事育児のバランスに
悩んでいるパパも多いようです。

自由記述で回答
いただきました！

パパコミュニティがほしい。(複数)

スポーツ観戦など
趣味に使う時間。

家族という時間。

銭湯やサウナに行く時間。
1人でゆったりと過ごすとき。

ない。
(複数)



気軽に相談できる窓口。

魚の捌き方、勉強の教え方、
思春期の子どもとの付き合い
方などスキルアップの場。

仕事と家庭とプライベートのバランスを取るの
がたいへん。家庭とプライベートを犠牲にしがち。



責任感と幸福感をバ
ランスよく味わうこ
とができる。

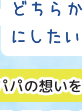
お金も時間も
体力も忍耐力も
全部たいへん！



夫として父親としてのあり方に
疑問がある。家族との向き合
いがわからない。

時間は足りないし、パートナーには負
担をかけているけれど、人生の幸せな
時間を過ごせています。

パートナーと均等に役割分担し
ているが、それでもたいへん。
どちらかに比重が偏らないよう
にしたい。

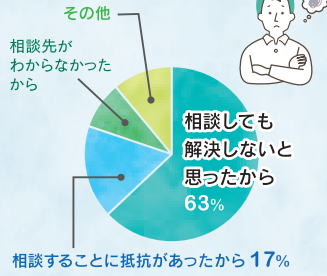


Q ストレスを感じた時の
相談相手は？(複数回答)



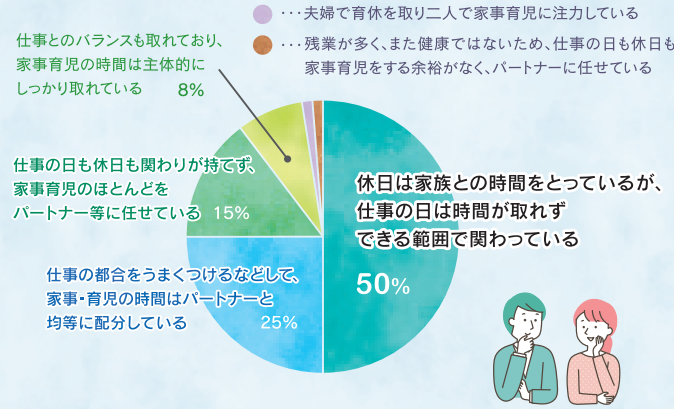
パートナーへの信頼度の高さ！
一方でストレスを感じても
相談したことがないパパも多いみたい。

Q 相談しなかったパパの
理由とは？



相談することに抵抗がある、解決すると思えない、という苦しさもあるようです。
相談先については、P8「パパの相談窓口やつながりづくり」をお役立てください。

Q 家事育児時間の確保はどうしてる？



次ページは、「パパの想いをもっと深掘り！パパ座談会」→

パパの想いをもっと深掘り！ パパ座談会

参加したパパたち



Aさん
30代 / 未就学児 ～ 小学生
(4児) とママの6人暮らし



Bさん
30代 / 未就学児 (2児)
とママの4人暮らし



Dさん
30代 / 未就学児 (1児)
とママの3人暮らし



Eさん
30代 / 未就学児 ～ 小学生 (4児)
とママの6人暮らし



Gさん
40代 / 小学生 ～ 中学生 (3児)
とママの5人暮らし



Hさん
50代 / 中学生 ～ 高校生 (2児)
とママの4人暮らし (長子は独立)



Cさん
30代 / 未就学児 (1児)
とママの3人暮らし



Fさん
30代 / 未就学児 (1児)
とママの3人暮らし

ー パパ同士で話したり飲んだりしますか？

Aさん：ママたちほどつながりませんね。保育園でもLINEグループ作ったりしないし、挨拶程度です、どうしてかなあ…

Bさん：子育てで広場に行ってもママ同士は話しているけど、**パパ同士の距離は縮まりません**。スタッフとは話すけれど、パパ同士はなかなか…

Cさん：保育園がこれからのので、今はまだパパ友を作るきっかけ自体がないです。

Dさん：保育園のパパ同士って仲いいのかな…名前くらいしか知らないです。

Eさん：子どものスポーツ少年団でパパ友ができました。

Fさん：主に仕事を担っているから、どうしても子どもと関わる時間がママと比べて少なくて、悩むことも少ないから、**つながる必要を感じにくい**のかもしれない。

Gさん：パパサークルを主宰していますが、たき火を囲むと喋りますよ。

ー 父親としての実感はいつ芽生えましたか？

Bさん：今思えば、産まれてからですね。お腹の中にいる間はほとんど実感が持てませんでした。ちゃんとパパをやっているかとなると、今でもあやしいと思っています。

Hさん：女性は体も脳もホルモンも出産で劇的に変化するけれど、男性は何も変化がない。**我々は脳みそだけでお父さんにならなきゃいけない**。

Eさん：子どものことが頭から離れたことはないですね。でも、悩むことは少ないかなあ。心配しいい妻からは「何も考えていない」って見えるらしいです。

Dさん：我が家は、自分のほうが子どもに関していろいろ考えているかもしれません。公園での遊び方や体の使い方とか、意図や目的を持って過ごしています。子どもと過ごすのが好きです。**もっと関わりたいけど時間が足りません**。

ー パートナーへの想いはいかがでしょうか？

Bさん：母親が妊娠中、命懸けて10ヶ月守ったというところはわからなくてもわかりようとするつもりでないと、ですね。

Cさん：わかんねーよって言ったら、全てが終わってしまう。育児うつは気持ちがよくわかりますね、数日2人でいたことがありますけれど、そりゃそうだって思いました。でも、うちの奥さんは子どもを預けるとか、人に頼るのが苦手なんですよね…

Fさん：産前は「家事育児、一緒に頑張ろうね」と話していたのですが、産後の妻に「子育ての責任がずっしりきて苦しい」と言われた時は、難しいなあと思いました。母親としての気楽にさせてあげたいと思うのですが。私は看護師としての仕事で責任の重さには慣れていて、逆に責任感の無さに見えるかもしれない…

Dさん：自分がどんなに積極的にやっても、家事育児に**時間が取られてやりたいことができない**ということがあるみたいで…うちの奥さん、仕事しながらデザインの勉強しているんですが、少し簡単なコースに変更しようと思うと相談された時は、解決策が見つからなくてショックでした。

Eさん：結婚してから10年経っても、何が正解か全くわかりません。お互いがお互いを大切に思っていると思うけど、うちの場合私が家にいない時間が長すぎます。

Gさん：自分には頼ってほしいけれど、他人に頼るのは苦手な人って多いですよね。自分でなんとかしなさい、迷惑かけるなって育てられていますからね。

Hさん：人に迷惑をかけるのは当たり前、だから他人の迷惑も受け入れなさいっていうのはインドのことわざでしたっけ。日本人の人に頼らない精神がすぐれた面も文化も育てたけれど、それは残しつつ、ちょっとずつ楽な方向へ変化していけるといいですね。

ー 男性としてのたいへんさやプレッシャーはどうでしょうか？

Dさん：社会からの「イクメンたれ」みたいなプレッシャーなら、全然ないですね。でも妻からは感じますね。

Eさん：僕はエセイクメンだけど、これ以上望まれても**時間と体力の限界で困っちゃう**かな。

Aさん：昭和は「24時間働け」で、その体制のまま家事も育児も、**となっているから、しんどい面もあります**ね。

Fさん：家庭からのプレッシャーはありますね。自分は働いてもらえるなら専業主夫をやりたいくらい子どもと一緒になりたいと思っています。時々、今の女性って本当に社会進出したいの？って思います。家庭のことを分担しているのに、パートで収まっていて出ていけないなって。

Hさん：昭和の働き方は「妻付き男性モデル」って言われます。妻が家事と育児と地域のことと介護までやってくれるのが前提の働き方。今もその働き方は変えないまま、**男性は家事や育児が追加されてたいへんだし、女性は今でも家事や子育ての多くを担っているのに、昭和の「妻付き男性モデル」と同じ働き方ができるなら働いていいよ、だからどっちもたいへん**。最近では、男性が1人で赤ちゃんを連れてくるのをよく見かけるようになりました。自分の今24歳の子の時は、1人でベビーカーを押している男性なんて自分くらいでした。イクメンという言葉もなかった頃です。しかし、赤ん坊と2人で家にいるのはきつかったですね。

Bさん：地方出身ですが、松戸は比較的都会の感覚ですね。地方はまだまだ「子どもは母親が育てるもの」という考え方が強いんです。帰省しても、男性だけでの子連れはなかなか見かけません。職場に関しては、新人の頃よりも定時で帰るパパが増えましたね。

Cさん：一度だけですが、仕事に子連れで行ったことがあります。事前に了承してもらい、オムツとミルクを持って。こんな良い時代がやっと来たんだなと思いましたね。自分の父親は子育てに全く関わらない人でした。母は共働きなのに家事と育児とてんでこまいで。それに比べたら、妻はなんて楽なんだと思うけれどこれって良いことだと思うんです。**男性が弱くなったって言われるのも悪くない**と思います。強ければ良いわけじゃない。

Bさん：男性が強すぎるからちょっと弱めよう、みたいな感じですよ。その辺りで生きづらさを感じなくもないかな。実は妻の年収の方が高いんですが、仕事も家事も育児も、全てにおいて優秀な人です。自分の家事は効率悪いなと思うし、圧倒的能力のある人の隣で料理とかしたくないですね。本人から何か言われたことはないのですが。

ー ねぎらいの言葉があると違いますか？

Bさん：「お疲れさま」とか「ありがとう」とか言われたらありがたいし嬉しいですね。

Fさん：「一緒にやろうよ」とかもしんどさが変わりそうで

ですね。あると違うと思います。

座談会を終えて

Aさん：パパ同士で家庭に関する深い話ってなかなかないですね。子どもの話をするのは新鮮でした。

Bさん：自分から家庭の話をする機会がなかったので、面白かったです。仕事の場でマネジメント的な立場になっていく中で、どんなマインドで行こうか悩んでいたのが、参考になりました。

Cさん：楽しみにしていたし実際楽しかったです。専業主夫も男性の子連れの仕事も、もっと増えたらいいな。

Dさん：予想以上にいろいろ話せて楽しかったです。皆さんそれぞれに悩んでいることがあるんですね。

Eさん：パパ同士、同じところがいっぱいあるんだなと思いました。いいも悪いもない、いろいろあるなって。みんな苦労されているのを知って気が楽になりました。

Fさん：各家庭で考え方や環境、スタンスがそれぞれあるんだなと実感しました。こういう機会はとても大切だと思います。パパ同士も共感大事ですね。

Gさん：男性同士って、仕事のやり取りはうまくいくのに、家庭の話や距離を縮めるのは苦手ですね。こういう機会は貴重でよかったです。

Hさん：めちゃくちゃ楽しかったですね。パパ同士って人見知りなのかな、なかなか話せなかったことを話せた場だったかも。話せてよかったと思います。

編集部が感じたこと

座談会の最後に子どもが巣立ったあとの話になり、皆さん口をそろえて「夫婦ふたりを楽しみたい」「ふたりで旅行に行きたい」など話されたのでほっこりしました。

アンケートと同様に、ママの負担を軽くしたい、我が子とずっと向き合いたいと思いながらも仕事とのバランスにもどかしさを感じているパパの声が印象的でした。

またママだけではなく、パパも日常的に家事育児やパートナーシップに戸惑っている様子が見られましたが、今回のような共感・相談の場が極端に少ない現状があるのではないかと感じました。

今後も **パパのリアルな声** を聞いていきたいです！



パパの相談窓口やつながりづくり

子育てに悩んだときに



こども家庭センター

松戸市が運営する相談窓口です。お子さんや家庭についての悩み事を相談できます。来所相談の他、電話、オンライン、メールでも受け付けています。専門の相談員が応じ、相談は無料です。



パパの子育てスタートブック

パートナーの妊娠期から出産後のパパが楽しく育児できるよう、スマートフォンなどで読めるデジタル育児ブックです。初めて子育てをする方も、妊娠や出産、乳幼児期の育児が基礎から分かります。



家庭や人生に悩んだときに



ゆうまつど こころの相談

松戸市男女共同参画センターゆうまつどの相談窓口です。ご自分の性格や生き方、パートナーとの関係、職場や近所の人間関係などで悩んでいる方に、専門のカウンセラーが相談に乗ります。



男性のための総合相談 (千葉県男女共同参画センター)

千葉県男女共同参画センターの相談窓口です。誰もが自分らしく生きていけるように様々な悩みを抱える男性の相談に応じています。男性相談員が相談に応じ、費用は無料です。



よりそいホットライン (チャット相談)

一般社団法人社会的包摂サポートセンターが開設するチャット相談です。生活の中で困っていること、どうしたらいいのかわからないこと、誰にも相談できないことを相談できます。相談はいつでも書き込めます。



※ 相談窓口の相談員が知り得た個人の秘密は、守秘義務によってかたく守られます。

つながりたいパパに



ファザーリングジャパン

「Fathering=父親であることを楽しもう」というパパたちの意識に応える活動を展開する団体です。子どもの年齢や環境に応じて、パパたちを応援する様々なプロジェクトを行っています。



パパ育コミュ

「パパ達がパパッと集えるパパコミュニティ」として2020年6月に設立され、現在約800名の仲間が参加する日本最大級のパパコミュニティです。チャットなどのコミュニティ活動、サークル活動、カレッジなどを行っています。



パパサークルって
どんなことをしているの？

松戸市内のパパサークル紹介

新松戸フラッとパパ



「3つのフラッと」を大切にしています。

- 1 空いている時や参加したい時にフラッと参加できる。
- 2 パパたちがフラットに楽しみながら、育児・家事などの相談ができる。
- 3 社会や職場環境をフラットに(ママ・パパが分け隔てないように)する活動ができる。

活動内容は大きくわけて3つ

1 子育て中の パパとの交流会

ほっとるーむ新松戸と共催の「おとうさんひろば」フラットパパメンバーや見学者との交流イベントや昼食会



代表の横沼さんに
質問してきました！



毎回参加するのは大変では？

代表である私も交流会やイベントに出られないときもありますし、他メンバーも一緒です。メンバーの得意分野を生かしたことでメンバーが楽しくフラットとできることを大切に交流会やイベントを実施しています。

イベントやサークルに参加できるのは、
パパや子どもだけですか？

家族みんなでも、ママのみでもぜひご参加ください！現メンバーは子育て中のパパたちですが、ママや子育てを終えたOBの方も大歓迎です！

2 地域イベント への参加

過去には新坂川遊歩道のお花見散歩、ぶどう狩りや21世紀の森と広場へのお出掛け、ハイハイレースなどを実施しました。



3 地域貢献活動

お菓子作り教室ワークショップ、パパお悩み相談会、ママパパ学級への参加、松戸市やパパサークルとの子育て推進活動など



／フラットとパパの今後の活動の方向性／

これまで色々なイベントを通じ子育て世代の皆さまと交流してきました。これからは、

- 多くのパパたちに子育てのやり甲斐や楽しさを実感して貰い、子育てがしやすい環境を作りたい
- 子どもたちが希望を持てる未来のために自分たちが出来ることを考え、行動に移したい

フラット楽しみながら活動したいと思っています。ご興味のある方はホームページからお気軽にご連絡下さいね。写真撮影好きなメンバーが撮った写真が沢山見られるInstagramもぜひフラットと見に来て下さい。



他にもあるよ！松戸市内のパパサークル

ファザー牧場



「パパが中心となって、家族みんなで楽しめる子育て」をモットーに、パパ・ママ・子ども、みんなが楽しめるイベントを随時実施しています。

パパLABO



東松戸を中心に活動する「パパのパパによるパパのためのコミュニティ」子連れパパ限定のひろばやさまざまなイベントを開催しています。パパ同士でつながりたい時に、気軽にゆるっと参加できます。

不登校・発達障がい・知的障がい・HSC etc...

子育てで悩む親御さま

まやおりが大切にしていることは、
子どもたちの「心の土台」づくりであり、
「心のケアによる安心感」と「遊びを通して信頼
関係」づくりが重要と考えています。



おろさま向けの
訪問看護ステーション まやおり

TEL 090-9823-7477

〒270-2224 千葉県松戸市大橋814-1

mail: mayuori333@gmail.com

こども医療助成制度が
使えます。

親御さんのサポート

お母さん、お父さんとの信頼関係も
とても大切です。悩みを話せて、
一緒に笑いながら前に進んでい
ける、そんな関係を創っていきます。

- 発達障がいや不安がある
- 言葉の通じが気になる
- 呼吸が浅く不安定
- こどもが何を考えているのか分からない
- こどもの関わり方がわからない不安
- 予定の変更が苦手、すぐに混乱する
- 集団行動が苦手、嫌がる



Check

子ども達との関わり

本気で遊ぶ!!! こども達は一緒に遊んでくれる人を
「信頼」します。遊びを通して信頼関係の土台造りは
何よりも大切な最初のステップ

頭の形・向き癖・体質・・・

赤ちゃんのことでお悩みの親御さま



触れるくらいの安心・安全な優しい
タッチで赤ちゃんの動きや骨格の
発達をサポートをします。



お母さんの安心がお子様の安心
となりお子様の心と体の発達と
成長がスムーズになります。

赤ちゃん向けの

こども整体



院長 中野智彰

理学療法士

妊活・こども整体サロン

花葉~HANABA~

〒270-2224 千葉県松戸市大橋814-1

このようなお子さまのお悩みを
お持ちのお母さんへ

- ✓ 頭の形がとても気になっている
- ✓ ヘルメット治療を検討している
- ✓ 向き癖があり今後の成長が心配
- ✓ 反り返りが強く抱っこや授乳に苦労する

赤ちゃんの発達のスタートは

『体の中心を覚えること』なんです。
頭の形・向き癖のケア・発達のサポ
ートはセットなので、お母さんと一緒
に赤ちゃんの成長を楽しむことを大切に
サポートいたします。

ホームページは
こちらです→

赤ちゃんの成長はとても
早いので1日でも早くご相
談ください!



理科が好きに
なると、
世界がもっと
楽しく
なる!

2025 会員募集

幼児・小学生・中学生

サイエンス倶楽部 松戸教室
〒270-2224 千葉県松戸市大橋814-1
TEL 047-308-6208

オリジナルの教育メソッドが 子どもたちの潜在能力を開花させます

サイエンス倶楽部は、科学実験のパイオニアとして四半世紀以上にわたり、科学実験から広げる「体験型総合教育」を展開してきました。
子どもたちの知的好奇心や探求心を育むことが何よりの「学びの早道」になると考え、「自ら知りたがり、学ぶことが楽しくなる」独自のメソッドを用いています。さまざまな「体験」の中で子どもたち一人ひとりの可能性や潜在能力を開花させていきます。



教室長 しいりよしひろ
塩入美洋

幼児から中学生まで通えます!

幼児
コース



幼児～中学生まで、学年ごとにクラスを設置しています。
月1～2回のクラスなので、他の習い事や中学受験・高校
受験との両立も無理なくできます。
また、小4～小6では中学受験に特化したコースも選べます。

小学生
コース



イベントプログラムも充実!



★クエスト(探究)プログラム

夏休みや冬休みなどの休暇を利用し、話題の科学テーマをより深く集中的に学ぶことを目的としたイベントです。夏休みの自由研究にもピッタリです。

イベントは
入会前でも
参加できます!



サイエンス倶楽部の
キャラクター
「サイエンス博士」

松戸教室



047-308-6208

(受付時間: 水～日 10:00～18:00)

JR 常盤線・新成電鉄
松戸駅 徒歩 6分
千葉県松戸市根本 14-1
津田ビル 2F



科学実験から広げる体験型総合教育

サイエンス倶楽部

体験実習のご予約、お問合せ・資料のご請求はホームページへ

<https://www.science-club.co.jp/>

サイエンス倶楽部

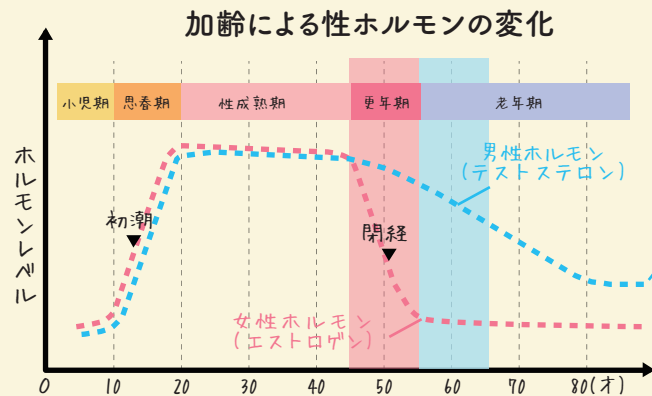


心と体を大切にするために 知っておきたい 更年期のこと

「予防や対策はできないの?」「辛いときはどうしたらいい?」
更年期の正しい知識と生活の中で出来ることを教えていただきました!

更年期とは?

更年期は性ホルモンの低下に伴ってやります。
個人差はありますが誰にでも訪れるものです。日本の女性の90%が50歳で閉経を迎えることから、一般的にその前後5年(45歳~55歳)を女性の更年期といっています。



男性ホルモン

40代後半から徐々に減少。
ホルモン値の低下の原因は加齢だけではなく、ストレスや生活の乱れも大きく影響するため、生活の質を大切にすることが重要です!

女性ホルモン

閉経を迎えるタイミングで急激に減少。
生理の周期を見ていくことはとても大切!まれですが早期閉経というもあります。年齢に関係なく3カ月生理がないときは産婦人科を受診しましょう。

更年期に気をつけることは「運動」「食事」「睡眠」

基本的なことがとても大切。今日からできることをひとつでもやっておくことは未来の自分への健康投資です!何もしないのと比べると数年後にはとても大きな違いになりますよ。

運動

ストレッチ
ウォーキングなど/
毎日じゃなくてもOK!
心地よく続けられる
ことが大切。



朝昼晩5分の運動も
1日だと15分

食事



睡眠

適切な睡眠をとることが重要。
深夜0時になる前には就寝できるように心がけてみましょう!
男性ホルモンアップに有効と言われている有酸素運動や筋トレも、徹夜明けの体ではその効果が得られないと考えられています。



更年期の症状は200~300種類!

ひとりで悩まないことが大切です。
自分の身体の状態を知ることは「更年期障害※」の予防につながります。
よくわからない体調不良が40代後半で出たときは、
気軽に受診や相談をしてみましょう!
自分の健康のために気づけることがあると思います。

※更年期障害:更年期の症状があって日常生活が辛い状態

やってみよう!

更年期症状を自己チェック



「女性版」「男性版」があります!

症状が辛いと感じたら



産婦人科を受診
検診などのタイミングで相談や話をしてみるのも◎

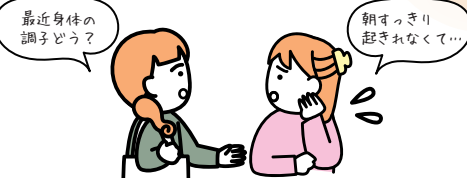


泌尿器科・メンズヘルス外来を受診
内科などで病気がなければ更年期を疑ってみましょう。

症状の種類や強さはとても個人差があります!
症状がない場合は受診の必要はありません。身体がうまく適応できていると「いつの間にか更年期が終わっていた」ということもあります。

体調の話をしていますか?

気軽に自分の体調の話ができる人との繋がりはとても大切です。
「辛いのは自分だけ?」「誰にも分かってもらえない...」
といった環境は心の孤独を生みます。



伝えにくい身体の不調があるときは
点数にして伝えてみましょう!

一番具合が悪いのが10点だとしたら今の体調は何点か?点数化すると相手に伝わりやすくなりますよ。
10点になる前に自分から進んで休むことも大切にできるといいですね。

更年期には終わりがあ

体が性ホルモンの変化に対応していくことで症状は自然と治まっていきます。
それまで必要な医療の力をかりていいし、自分で栄養や運動で管理をして改善する、対策や対処をしていくこともできます。
更年期の波に飲み込まれないように乗り越えていきましょう!

悩んだ時の相談先



ちえぶら
出前講座(自治会・PTA)
ちえぶら会員(コミュニティ)



女性の健康とメノポーズ協会
電話相談
メノポーズカフェ(オンライン)



教えてくれた講師の先生



やまがた てるえ

助産師・看護師/保育士/心理カウンセラー/著者
更年期ライフデザインファシリテーター

自身の妊娠出産子育てを経て地域子育て支援に参加(現在18年目)
2010年に書籍「13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと」を出版。その後性教育や子育て講座、オンラインカウンセリングで女性のためのメンタルサポートを行うなど活動は多岐にわたる。現在までの著書は8冊。



<https://www.hahanok.com/>
<https://www.hahanok.com/>

みんなの居場所

各居場所の詳細は
MamaCanHPでチェック！



子ども食堂

- 1 みかんこども食堂
- 2 新松戸みんなの食堂
- 3 新松戸ぶらり食堂
- 4 スープキッチンにじいろ
- 5 ゆうすい広場にこここ食堂
- 6 小金ほのぼの食堂★
- 7 こがねはら子ども食堂
- 8 ときわ平こども食堂
- 9 学習サポート&こども食堂 まんぶく小屋
- 10 明地区こあら食堂
- 11 はなしまみなでこはん
- 12 陣が前わいらい食堂★
- 13 六美ワイワイガヤ食堂
- 14 こどもマルシェ (六高台・千駄堀)★
- 15 みんなのダイナー (河原塚)
- 16 子どもが創る子ども食堂
- 17 さんまのいえ
- 18 さっちゃん食堂
- 19 梨子食堂 Nashikko
- 20 5つのパンと2匹の魚
- 21 なかわくら子ども食堂
- 22 寺子屋 @ 梨香台
- 23 ハケ崎子ども食堂
- 24 食堂あびす
- 25 ラヴィーレ松戸
- 26 ラヴィーレ東松戸
- 27 松戸北園デイサービス
- 28 そんぼの家 五香南
- 29 そんぼの家 S 五香南 (※-◎は SOMPO 流子子ども食堂)
- 30 KEYAKIDS cafe
- 31 矢切っ子食堂 (矢切地区周辺)★
- 32 河原塚みなみ食堂
- 33 LEONIDS 子ども食堂
- 34 “未来へ希望と笑顔”のあがり食堂
- 35 あおぞらごはん (移動式子ども食堂)★
- 36 魚家族子ども食堂
- 37 こすもすワクワク食堂
- 38 373 食堂
- 39 五香松飛台子ども食堂 ラ・サンテ
- 40 こども食堂まる
- 41 KEYAKI BENTO
- 42 KEYAKI BENTO Kainohana
- 43 KEYAKI BENTO Mabashi
- 44 MOG MOG 子ども食堂
- 45 chuchu 子供食堂
- 46 ふれあいランチ (野菊野こども食堂)
- 47 ニコニコ食堂

親子でふらっと立ち寄れる居場所があったら…
子どもだけで遊んだり、学んだりできる居場所があったら…
大きくなって利用できる居場所があったら…
気軽に立ち寄れる松戸市内のみんなの居場所を集めました。
※開催状況を事前にご確認の上お出かけください

地図の居場所は Can-Day
制作スタッフ調べによる
ものです。
松戸市には他にも子ども
から大人まで集えるみん
なの居場所があります。

★は内容や日にちによって開催場所が
異なります。
詳細は MamaCanHP からご確認ください。
●は定期的に障害児の居場所を開催しています。

みんなの居場所

- A たんぽぽ文庫
- B ユーススペース
- C ふれあいの居場所 みんなんち
- D まちかどアトリエ Neiro
- E さんま広場
- F Base Bettaku (カンガルーの日)
- G さくら広場
- H 共育ステーション 地球の家 (松戸駅周辺)★
- I なないろのもり (矢切地区周辺)★ (おやこのにわ・みんなのにわ・ななもりのにわ)
- J 紙敷あんど
・子育て広場ほわほわ (0歳～未就学児)
・あんどでおむすびカフェ
- K はらっぱとそらプロジェクト
- L コミュニティカフェ ChoushiYa
- M DOU なっつ
- N こみかーむ
- O Withus 北松戸 (10代のカフェスペース)
- P やきり子育てカフェ つむぎ (矢切地区周辺)★
- Q 駄菓子屋ひろば きたまつどい堂
- R 親子サークルおにぎりクラブ★ (1歳半～未就学児) (松戸駅周辺)
- S いわぼんホール (いわせちゃや)
- T NPO 法人装束ネットワーク
- U 絵本のある部屋 こでまり
- V 子育て+プラス ゆとりにつこり★
- W グレイスホーム みんなの居場所
- Z クローバーのいえ

家の中の整理整頓が社会貢献に！！

フードドライブ

安売りの時に多めに買ってしまっただけで買い過ぎてしまった…。
頂いた食品だけど、苦手で食べられない…。
そんな状況の時、食べ物を捨ててしまっていないですか？
こんな時こそ知ってほしいフードドライブ！

フードドライブとは？

フードドライブ

家庭で余った食品を集めて
フードバンクや福祉団体に
寄付する活動のことです。

フードバンク

企業や農家から寄付された食
品を、必要とする人や団体に無
料で提供する団体のことです。

つまり…

私



食品を寄付したい人

フードバンク
団体

食品の支援が
必要な人・団体

みんながHAPPY！！

家の整理整頓ができるだけでなく
生活困窮者のサポートができる
食品ロスが削減できる
SDGsの目標達成につながる
良いこと尽くし！

どんなものを持っていけばいいの？

フードドライブで
喜ばれるもの(参考例)

お米(白米)・パスタ・うどんなど乾麺類
食用油、醤油、味噌、砂糖などの調味料
インスタント食品、レトルト食品
肉・魚・野菜・果物の缶詰類
お菓子類、コーヒー(スティック・ドリップ)・お茶など
非常食
※あくまでも一例のため寄付先のフードバンクにご確認ください。

フードドライブで
受け取れないもの

賞味期限が1ヶ月を切っているもの
(賞味期限については、数ヵ月以上が条件の団体もあります。
寄付する団体にご確認ください。)
・賞味期限の記載がないもの
・外国語記載のもの
・腐敗しやすい食品(生野菜や肉類、豆腐など)
・開封されているもの
※あくまでも一例のため寄付先のフードバンクにご確認ください。

実際に持っていきこう！

松戸市内のフードバンク

まっぴとフードバンク

2019年2月に松戸市ではじめてフードバンク活動を
開始。余っている食べ物と食料に困っている人を結
ぶ仲介役となり、余っている食べ物を持っている支援
者と食べ物を必要としている受益者をつなぐ食糧支
援活動を行う。
幅広い食料提供の呼びかけと、色々な活動と寄付や
ボランティアなどについて紹介しています。



松戸市社会福祉協議会

家庭や企業からの食品の寄付を受け付けています。お
預かりした食品は、松戸市内の生活にお困りの方や
福祉施設、子ども食堂などに無償でお渡ししています。
賞味期限が2ヵ月以上ある食品のご寄付をお待ちし
ています。
寄付は松戸市社会福祉協議会もしくは市内15か所の
地区社協までお持ちいただくか、宅急便でお送りく
ださい(送料はご負担ください)。

〒271-0094 松戸市上矢切299-1総合福祉館内
電話番号 047-368-0503
開所時間 平日8:30～17:00



体験こそが親子の
成長を促す栄養素！

キャスト募集中！

- *資格を持っている
 - *特技を活かしたい
 - *イベントに出店してみたい
- お子さんが小さいママも活躍中！
キャストの詳細はこちらから



子どもじかん ママじかん

「体験時間」は子どもも大人も、心や身体の成長に大きく影響するといわれています。
忙しい毎日の中で「知りたい」「やってみたい」「癒されたい」想いを大切に、
新しい一歩を踏み出してみませんか。お気軽にお問い合わせください！

毎月開催！ ベビー&キッズアロマタッチケア

aroma studio
もみじ



親子でリラックス、
アロマタッチケア
老若男女にお届け、
アロマタッチハンドケア
ちょっとした自分時間、
アロマクラフト

can-day特典
アロマロールオンプレゼント

イベント情報やご予約は
公式LINEから
お願いいたします！



体験
しました

ベビー&キッズアロマで夜ぐっすり寝てくれました！
アロマタッチハンドケアが気持ち良いし温まりました！

未就学児も参加できる陶芸体験

壽陶藝舎



松戸新田駅から徒歩7分、
ヤギがいる陶芸屋です。

can-day特典
手びねり・電動ろくろ体験500円オフ

最新の情報はXで！



体験
しました

楽しかったです。また来たいです。
(6歳 アンケートより)

親も子も笑顔になる コミュニケーション♡

コミュニケーションの専門家
親業インストラクター
駒崎晴世



「親子の絆&子どもの自己
肯定感や自立心を育む」
「人間関係を良好にする」
コミュニケーション方法を
伝授（毎月体験会あり）

can-day特典
体験会500円が半額に

毎月の体験会日程は
QRをチェック！



体験
しました

子どもの気持ちの体験を通して言葉かけの大切さ
を実感！効果的な方法が学べて良かったです。

自分らしく笑顔で 輝く未来が叶います

アトリエChristi
栗栖操



気になる色から心と身体の状
態が分かるヒーリング
車の廃材から作られた絵の具
で描くアート、アロマ、セルフ
ケア講座など

can-day特典
アロマ小瓶プレゼント

マルシェ情報は
QRでチェック!!



体験
しました

気になる色から、自分と向き合いどんな自分
になりたいか、明確になり夢に向かって行動する
ことができるようになりました。

【子どもの片づけ】を学べます！

整理収納研究所



子どもは遊びの中から、
色々なことを学びます。
お片づけもそうです。
楽しみながら片づけを教
えてあげましょう。

can-day特典
片づけ相談/1回目無料

QRコードをチェック！
学べる講座が色々！



体験
しました

漠然と整理することとはどういうことなのか？わからな
かった内容が明確になりました。整理・収納をどのように
進めていけば良いかをわかりやすくご説明頂きました。

キラキラ☆サンキャッチャーを 飾って運氣アツ！

フラワー&クラフト
Fabulous Rose



・開運サンキャッチャー作り
・ラッキーカラーでつくる
バッグチャーム
・いつも身につけて…
推しカラーチャーム

can-day特典
2025年ラッキーカラー
チャームプレゼント

ワークショップ&イベント
スケジュールはInstagramを
チェックしてね！



体験
しました

◎推し色のバッグチャームを作りました♡
いつも身につけているのでテンションがあがります！
◎お部屋キラキラ。癒されています

ネイリスト検定取得を応援します！

ネイルサロン
ハピーナ



ネイル施術
セルフネイルレッスン
検定向けレッスン

can-day特典
ZOOMレッスン30分無料！

公式LINEアカウントより
施術希望か、レッス
ン希望かお問い合わせ
ください。



体験
しました

施術が丁寧とご好評いただいております。接客を
大切にしております。

3才からのゴルフ教育！

松戸ジュニア
ゴルフ教室



ジュニアリーグ
出場選手大募集

can-day特典
初回体験1000円！

試合結果や活動内容は
Instagramからチェック
いただけます！



体験
しました

孫や自分の子どもとゴルフコースをまわる夢が
叶った！といただいております。子どもに合わ
せた言葉遊びをするのが得意です！

毎月開催！ 今流行りのコーチングを学ぼう！

街のコーチング屋さん



聴き方ひとつで相手との関
係が変わる！
コミュニケーション改善に
役立つ具体的なスキルを幅
広く学ぶ時間。簡単なのに
奥深い。

can-day特典
体験コーチングセッション30分 無料

講座の予定と
申込はこちら



体験
しました

身近な家族との会話に悩んでいたのですが、聴く
姿勢の大切さが良くわかりました！

初心者歓迎！ 心癒される筆文字アート講座

はぴふで まり



Zoomで筆文字アート講座
贈り物に大人気
「にこふで名詩」

can-day特典
筆文字アートレッスン帳(PDF)プレゼント

講座の詳細や
筆文字アート作品は
Instagramでチェック！



体験
しました

とってもわかりやすい！可愛く書けて大満足！
字や絵が苦手な人にもおすすめ！

子育て世帯の住宅取得を応援！



住まいのしあわせを、ともにつくる。
住宅金融支援機構

家族のくらしに、
しあわせをプラス。



ご回答いただいた方に！

読者プレゼント

写真のシールブックや
オリジナルグッズをプレゼント

回答時間1分

応募は
こちらから



締め切り 令和7年4月末



【フラット35】子育てプラス

こどもの人数等に応じて

金利引下げ

金利引下げ幅

最大年▲1.0%

例 若年夫婦または子ども1人の場合



当初5年間金利引下げ

年▲0.25%

例 子ども2人の場合



当初5年間金利引下げ

年▲0.5%

住宅の性能などに
応じて
さらに金利を引下げ

【フラット35】子育てプラスに
ついて詳しくはこちら



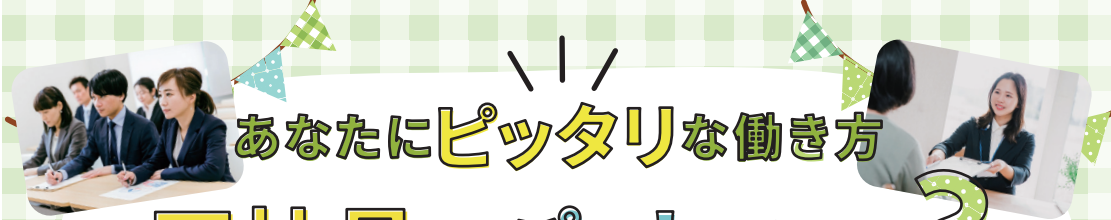
全期間固定金利の住宅ローン
【フラット35】について詳しくはこちら

フラット35 検索 <https://www.flat35.com>



お電話でのお問合せ 0120-0860-35 通話無料
(お客様コールセンター)
お気軽にお電話ください。営業時間9:00～17:00(祝日、年末年始を除き、土日
営業しています。)ご利用いただけない場合は、Tel 048-615-0420へ(有料)

【フラット35】は第三者に賃貸する目的の物件などの投資目的物件の取得資金にはご利用いただけません。
機構では、申込ご本人またはご親族の方が実際ににお住まいになっていることを定期的に確認しています。



あなたにピッタリな働き方

正社員とパートどっち？

ライフコンサルタントのお仕事体験してみませんか？

子どもの教育費、大学卒業まで
いくら準備すればいいかな？

公立のみで進学した場合と私立に進んだ場合とで、幅があるのが教育費です。いくら用意すれば安心か、なんてことにも詳しくなるのが保険のお仕事です。FP(ファイナンシャル・プランナー)の資格斡旋もあり、キャリアアップしながら家庭にも知識を還元できます。

子どもの急病で欠勤？！
迷惑かけてしまうかな？

お子さんの急な病気に備えて、大樹生命では年に15日間までの子の看護休暇があります。職場自体も子育て経験者や女性が多く、家庭の事情に理解があり助け合える環境です。

どんな職場環境なら、
仕事と家庭の両立ができる？

第一に職場の理解とサポートが必要です。大樹生命は子育てサポート企業として、厚生労働大臣より認定(くるみん2010年)を受けており、働きやすさがそろうています。お仕事体験会では、キャリアアップなどあなたのやる気を応援する制度もお知らせします。

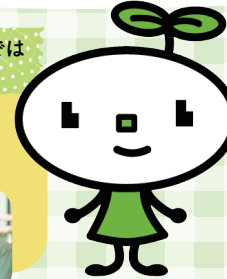
家事育児との両立はたいへん？
残業できるかな？

残業が少ないのが大樹生命の特長です。個別の仕事なので、直行直帰も多く時間裁量が大きく働いて、時間調節ができます。お仕事体験会では先輩のやりくりの工夫を聞くことができます。



大樹生命のお仕事体験会では
こんなことができます

- ・お金の知識ミニセミナー
- ・お客様へのアフターフォロー体験(業務用タブレットを使用) など



大樹生命なら、子育てと
両立しながら働けます

保活のWebマッチングサービス「子育てみらいコンシェルジュ」を通して、提携している企業主導型保育園「ニチイキッズ」を利用できます。認可外保育園ですが、利用料、保育基準ともに認可保育園と同等の保育が受けられます。

※画像はイメージです

お仕事体験会にお気軽にご参加ください

2025年 4月15日(水) 7月9日(水)
5月14日(水) 8月6日(水)
6月12日(水) 9月3日(水)

①10:00～12:00
②13:00～15:00
※各日①②どちらかにご参加ください。

お申し込みは
こちらから



【松戸市民劇場会議室予定】詳細はお問合せ下さい。

ご希望がある場合は個別対応も可能です。お気軽にご相談ください。



大樹生命

日本生命グループ

大樹生命保険株式会社

柏支社 松戸営業部

〒271-0091 千葉県松戸市本町14-1 松戸本町センタービル3F

TEL:047-361-2771

FAX:047-362-4389

E-mail: Shun_Takahashi@taiju-life.co.jp