ご参加ありがとうございました。

Fumi

さやかずふみ

星☆月☆空

ひかる

まこ

ゆうたくん、しょうちゃん

ちょわ

いろ＆みな

ジュン

nabekyo

chibika

mexicanas

☆翔☆

MamaCanの情報はこちらからGet!

NPO法人MamaCan

contact@mamacan-m.com

mamacan-m.comで検索

次回の撮影会は
2月2日(日)です。
お申し込みはQRから！

Can-Day vol.10 2019年12月発行 発行部数8000部 発行元NPO法人MamaCan 松戸市吉井町2-6

Can-Day キャンディ

ママが作った！ 0〜18歳までの個育て情報誌

TAKE FREE

Dec.2019
Vol.10

子どもの「？」がチャンス！

一緒に話そう！「性」のこと

表紙モデル：miwa
撮影協力：ブラーレ松戸
撮影：Photo Smiley
デザイン：三木由美恵・真﨑めぐみ・相馬千穂子

Can-DayはNPO法人MamaCanが発行する子育て情報誌です

目次

03　MamaCanイベント情報
　　古民家ホームシェアco-no-mi
04　一緒に話そう「性」のこと
06　性教育におすすめの本・サイト
07　家事・育児分担どうしてる？
08　先生教えて～婦人科編～
10　みんなの居場所
11　まつどでつながるプロジェクト
12　MamaCan CAST PAGE
14　クロスワードパズルに挑戦！

今号もCan-Dayを手にとってくださり、ありがとうございます。
皆様のご支援を頂きCan-Dayは発刊から10号を迎えることができました。
毎号少しずつですが、新しい挑戦をし試行錯誤しながらCan-Dayを作ってきました。
「ママはキャリアだ！」をモットーにこれからも私たちはCan-Dayと共に成長を続けて行きます！
どうぞ引き続き応援をよろしくお願い致します。

Can-Day制作リーダー

MamaCanサポーター企業様

いつもご支援ありがとうございます！

- 株式会社大功
- プラーレ松戸
- シンコースポーツ株式会社
- 株式会社フェアグローブ
- ポーラザビューティ新松戸店
- 富国生命保険相互会社
- 株式会社グランパー東京ラスク
- 有限会社平林看護婦・家政婦紹介所
- いろどり歯科～こどもの歯医者さん～
- すまいるファミリー株式会社
- 生活協同組合コープみらい
- 日蓮宗千葉県北部青年会

（順不同・敬称略）

NPO法人MamaCan ママの想いを形に。

「子育てはキャリア」をモットーに、ママに寄り添う場、活躍の場、情報発信を通じて、家族に笑顔があふれることを目指しています。

主な活動内容

☆イベント・講座・セミナーの企画運営
☆資格や特技を持つママ達の活躍の場の提供
☆子育て情報誌『Can-Day』の発行
☆育児・就労・スキルアップに関する個人相談
☆企業向け各種コーディネート

MamaCan の無料会員になって、知らないと損する情報をゲットしよう！ MamaCan では、ママが妻として母として女性として笑顔で過ごせるように、「育児」「働く」「イベント」「地域情報」に関する情報発信を行っています。

MamaCan会員（2019.10月現在）
メール会員　1,542名
LINEお友達　1,034名
FBフォロワー　1,581名
Instagram　478名

MamaCan イベント情報！

各イベント情報はこちら

■お仕事フェスタ2020inすまいる

就労に関する不安や悩みを解消し、預け先や働き方の情報収集の場、同じ立場の女性と悩みや想いを共有出来る場として、自分らしい働き方を考えるきっかけ作りをサポートするイベントです。
お子様連れでも参加可能です♪

日時：2020 年 1 月 25 日（土）
　　10：00 ～ 14：00（雨天決行）
会場：松戸市市民交流会館 (新松戸 7-192-1)
　　文化施設　多目的ホール
主催：NPO 法人 MamaCan
共催：松戸市　後援：ハローワーク松戸

■みらいフェスタ 2020

松戸の暮らしに役立つ情報に出会える！
子ども・若者・高齢者・障がい者にとって「やさしいまつど」を体感できる！子どもからパパ・ママ・大人まで楽しめる市民活動フェスタです♪

日時:2020年3月28日(土)10:30～15:30
会場:松戸駅周辺会場にて開催！
主催:みらいフェスタ2020実行委員会　まつど市民活動サポートセンター
MamaCanは「プラーレ松戸6F＆屋上」にて出店予定

古民家ホームシェアco-no-mi

～ママから始まる、家族みんなの ”個” 育て～

C-Quest

～子どもたち一人ひとりの好奇心と創造力を引き出す～
探求型スクールC-Quest

運営スタッフを募集しています。
子どもの成長に関わりたい方、
ご連絡お待ちしています。

企画運営：CHIEの輪(代表　阿部剛)
お申し込み・お問い合わせ：info@chie-wa.org
090-9293-0252

さんま広場

・広場利用料：こども無料・大人100円
・毎月第2月曜日14:00～19:00(1/20、2/10、3/9)
対象：プレママ～幼児親子 小学生・中高生・地域の方
あそんだり、おしゃべりしたり…
17:00～はみんなで作ってたべる
「さんま食堂」をオープンします。
(自由参加)
参加費：こども無料　大人300円
NPO法人さんま
お問合せ：090-5413-1102(石川)

■レンタルスペース

ママ会・パーティーや講座・セミナー・ヨガやストレッチなど幅広い分野でお使いいただけます。
レンタル料などの詳しい情報はQRよりご確認下さい！

イベント情報やレンタルスペース空き状況詳しい情報はこちらから

住所：千葉県松戸市吉井町2-6
お問い合せ：070-1362-3777(平日9:30～13:30)
メール：co-no-mi@mamacan-m.com

子どもの「？」がチャンス！

一緒に話そう！「性」のこと

性の話は人権や人生に関わる大切なこと。子ども達の人生が幸せで健やかなものになるように、子どもと一緒に正確な性に関する知識を学びましょう。子どもが興味をもったり疑問に思った時が適齢期。親が感じがちな「恥ずかしい」という感情にはそっと蓋をして、子どもの疑問にはまっすぐに向き合いましょう。

NGワード そんなところ触っちゃダメ！

★伝えたい言葉！プライベートゾーン

水着でかくれる部分と口はとても大切なところ。汚れた手で触らない（きれいな手で触ろうね＝触ることは禁止しない）、他の人に触らせない、写真を撮らせない。「触りたい、写真撮りたい」と言われることがあったら話してねと伝えましょう。
※中高生になると SNS で自撮り画像を要求されるなど犯罪に巻き込まれるリスクが高まります。「身体を大切にする」ことを伝えましょう。

NGワード そんな恥ずかしい話はダメ！

★ポルノ雑誌や動画に興味をもちだしたら

「これは「ポルノ」というお仕事。おとなの女性が身体を見せて商品として働いていて、買うのも見るのも本来おとなだけ。あなたが興味を持つのはおとなになる上で当たり前なこと。ただ、ポルノに描かれているのはファンタジー(空想)で、現実ではありません」と伝えましょう。

★キスやセックスのシーンをみて気まずい雰囲気になったら

「この意味わかる？」と問いかけてみましょう。聞きすぎると親が望んでいる答えを探そうとするので、問いかけをして考えさせるだけでも◎

失敗！？こんな時はどうする！

①NGワードを使ってしまった！どうすればいい？

エラーはチャンス！正直に話して謝りましょう。「さっきママは恥ずかしくて嘘をつきました。ごめんね。一緒に調べてみよう？」と伝えましょう。

②性の話をきちんとせずに中学生！今更できない！？

誕生日など記念日に改まって話すのがおすすめ。他にも TV のニュースを見ながら一緒に考えるなども◎ただし親の意見を押し付けないことが大切。

NGワード コウノトリ

★「赤ちゃんはどうやって生まれるの？」「（お風呂で生理の血が流れた時に） ママ、ケガしてるの？」等の質問にはごまかさず、まっすぐに答えましょう

母子手帳を見ながら、愛されて生まれてきたことを話す良いチャンス。生理は健康の証、「膣・産道＝命のトンネル」「子宮・卵巣＝命の宝箱」「精巣＝命の種」「ペニス＝命のパイプ」などの言葉でわかりやすく。

NGワード セックスはしちゃダメ！

★「セックスってなんだろう？」を一緒に考えましょう

「セックスは正しい知識と性について話し合える信頼関係を前提にするもの。でも、子どもを産むためだけじゃなくて、究極のスキンシップでもある。身体にも心にも気持ちよくて素敵なこと」プレジャー(喜び)やコミュニケーションとしての性を話せると◎

★「セックスはいつからしていいのか？」を一緒に考えましょう

頭ごなしに禁止すると余計にしたくなるもの。
伝えたい条件は３つ。
①子どもを産み育てられる環境かどうか？
②避妊や性感染症のリスクなど安全なセックスの仕方を知っているか？**梅毒やHIVの感染は先進国では日本だけが増加しています。**性感染症について受診・相談したい時は女性は(婦人科)・男性は(泌尿器科)に行きましょう。
③避妊について相手と話し合えているか？

やまがた てるえ

やまがたてるえBLOG

助産師としての経験から本を出版、地域の子育て支援、講演活動、カウンセリング、セラピーなどを行う。

どの年代でも大切にしたいこと！

「男らしさ」「女らしさ」を押し付けない

子どものセクシャリティ（広く性のあり方。性自認や性的指向を含む）はまだわかりません。どんなセクシャリティでも前向きに生きていけるように、親自身の思い込みをなくしておきましょう。
※セクシャルマイノリティ（性的少数者）のひとは 13 人に 1 人。左利きのひとと同じ確率でいると言われています。特別なことではありません。

「性的同意(セクシャルコンセント)」＝相手の体に触れる時は許可を取る！

子どもが小さい時は、「おむつを替えていい？」「手をつないでいい？」「抱っこしていい？」など尋ねて（緊急時は除く）、性的同意を習慣化しましょう。子どもの許可が得られなかったら触らない、が原則です。ママとパパの間でも尋ね合えると◎
中高生になったら、恋人や友人など大切なひとを傷つけないために大切なことだと伝えましょう。子ども自身の対話力を高められると◎

パパの存在を大切に伝える。妊娠出産をママだけの話にしない。

「”信頼”があって”愛し合って”そして”家族になったから”あなたが生まれたのよ」と伝えると◎
※今は一緒に暮らしていなくても、出産当時のお話を伝えてみて下さい。

子どもの問いかけや思いを否定しない、非難しない

対話力を鍛える！子どもは自分を尊重してくれる人に心を開くので、**普段から何でも話し合える関係性を築き、思春期に備えましょう。**

困った時の対処法！

性教育をアウトソーシング！おすすめの本やサイトは6Pへ

親自身の性の正しい知識をアップデートしたい！

性教育の講座に参加しよう！

■松戸市パートナー講座「親のための性教育」

親が性を正しく学び子どもの年齢に合わせた接し方を考える講座です。

〈子ども部　子ども家庭相談課　母子保健担当室〉
千葉県松戸市竹ヶ花 74 番地の 3　中央保健福祉センター
Tel：047-366-7489　FAX：047-366-3923

■グループ SEC ～地域で"性共育"をつくる会～

柏市や近隣市を中心に、子どもの心やからだの成長に伴って起きる変化やトラブルを、親子で楽しみながら気軽に話し合う、ピア（仲間）な関係のグループワークやイベントを開催。
Tel:090-6488-3846(代表：木野)
Mail:groupsec.kashiwa@gmail.com

性教育サイトで学ぼう!

■命育

「性を学ぶことは命を学ぶこと」をテーマに医師や助産師、教育関係者とママクリエイターが作った家庭向け性教育サイト

予期しない妊娠

■ピルコンにんしんカモ相談
LINE で相談できます

■にんしん SOS ちば
メールで相談も可
Tel:050-3628-6800

性被害にあってしまった

■警察の全国共通 性犯罪被害電話相談
＃8103(“はーとさん”と覚えます)

■ワンストップ支援センターちば
Tel:043-222-9977

■ワンストップ支援センターちさと
Tel:043-251-8500(24 時間対応)

親子で一緒に読んだり見たりもおすすめ！

性教育をアウトソーシング！

子どもに安心してすすめられる本とサイト

どうしても性の話がつらいママや苦手なママ、シングル家庭で異性の親から話しにくい場合などは、本やサイトの助けを借りましょう！

おすすめの本

いいタッチわるいタッチ　だいじょうぶの絵本

安藤由紀(著)
岩崎書店
2,200円(税込)

ひとを愛したり守ったりする「いいタッチ」と、ひとに暴力をふるい権利を奪う「わるいタッチ」を知り、自分を守る力について子どもに伝えることができます。巻末には性教育についてのわかりやすい解説つき。

あっ！そうなんだ！性と生　幼児・小学生そしておとなへ

浅井春夫　北山ひと美　他3名(著)
勝部真規子(イラスト)
エイデル研究所
2,200円(税込)

<からだ> <いのち> <わたしとみんな>の3章構成。イラスト入りで幼児にも小学生にもわかりやすく、読みやすい本。おとなが子どもに伝える時に気を付けたいポイントもわかりやすく解説しています。

13歳までに伝えたい　女の子の心と体のこと

やまがたてるえ(著)
かんき出版
1,430円(税込)

「自分のことを大切にできる女の子になろう！」月経(生理)をポジティブに受け止めるために、初経を迎える前に読むのがおすすめ。イラストとコラムで読みやすく、親子で読むと学びが深まります。

マンガでわかる　オトコの子の「性」

染矢明日香(著)村瀬幸浩(監修)
ミスコソ(イラスト)
合同出版
1,540円(税込)

思春期の男の子に大切な正しい知識を、押しつけがましくなく伝えることができます。性と前向きにつき合うために必要なことが満載です。異性であるママの知識のアップデートにもおすすめ。

おすすめのサイト

ピルコン

医師や専門家のアドバイスの下、性教育や性の健康について確かな知識を集めたQ&Aサイトがおとなにも子どもにもおすすめ。Twitterでの発信も。

シオリーヌ

「性の話を気軽にオープンに！」をテーマに活動する助産師シオリーヌさんのYouTubeチャンネル。Twitterでの発信も。

紳也'sホームページ

「コンドームの達人」を自称する、泌尿器科専門医のHP。
男の子や男性、男の子のママにおすすめ。
「岩室紳也」でTwitterでの発信も。

Genesisジェネシス

「ジェンダーやセクシャリティに関わらず、誰もが価値を認められる社会」を目指して活動する団体が作った性的同意の動画シリーズ。
Twitter、facebookでの発信も。

facebook　youtube

ママも自分をもっと大切に！

デリケートゾーンのケアに役立つ本

正しいデリケートゾーンのケアは、QOL(生活の質)を上げ、心も体もポジティブに健やかにしてくれます。知っているようで知らない、生理やホルモン、子宮についての知識もアップデートできる本を2冊紹介します。

産婦人科医が教える オトナ女子に知っておいてほしい大切なからだの話

八田真理子(著)
アスコム(出版社)
1,210円(税込)

ハピちつLIFE

CLASSY.編集部(編集)
八田真理子(監修)
光文社　1,540円(税込)

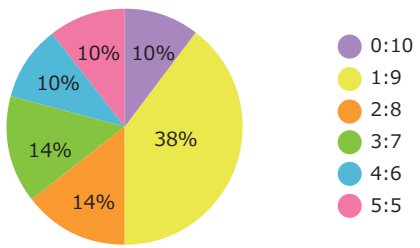
パパとママ！

家事・育児分担はどうしてる？

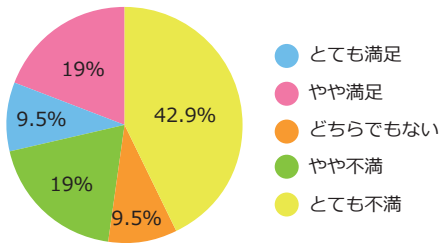
男女共同参画って聞いたことありますか？男女が性別に関わらず対等な立場にあり、誰もが社会的な活動に自由に取り組むことを意味する言葉です。パパだから仕事をしなくちゃ！ママだから、家事も子育ても頑張らなくちゃ！ではなくて、仕事も、家事も、子育ても2人でやってOKなんです。
私たちの身近な『男女共同参画』の家事・育児についてアンケートを行いました！

Q1パパ・ママの家事育児参加比率を教えてください。

（パパの参加率:ママの参加率）



Q2パパ・ママの家事育児の関わり方に満足してますか？



Q3パパ・ママにしてもらって嬉しかったエピソードを教えてください。

- 自分の誕生日に、子どもからのプレゼントを準備してくれたこと。（1歳児のパパ）
- 1日留守の時にお世話してくれると嬉しくもあり助かりました！（5歳児のママ）
- 産後の夜泣きでとにかく睡眠不足が堪えてしまった頃に、パパが寝かしつけと添い寝を引き受けてくれて、身体の不調が改善出来たこと。料理は、平日はママ担当、土日はパパ担当で、お互い尊重し合えていること。（大学生のママ）
- 3人とも立ち会い出産してくれたこと。（12歳のママ）
- 特別な事はしてくれないけれど、部屋が散らかってたり夕飯の準備が遅くても文句を言わないでくれるのがありがたい。（3歳児のママ）
- 家事をやってもらったこと。（多数意見）

Q4パパ、ママに家事育児に気持ちよく参加してもらうコツはありますか？

- 育児＆家事は「夫婦で一緒にやる」を常に意識してもらいたいので、「私は～したから、パパは～してね」と、育児＆家事を当たり前のことにしてしまうとやり易い。とにかくほめる！（多数意見）
- ありがとうと感謝を言葉で伝える。（多数意見）
- まだ模索中。きっとコミュニケーションが重要なのでは？
- それがあったら教えてほしい！・期待しすぎない！という意見もありました！

家事や育児の分担がまだまだ平等ではないと感じているご家庭が多いようですね。夫婦が協力し合い、お互いを尊重しながら家事育児に取り組める環境が整うよう、MamaCanではこれからも活動を続けていきます！

こんな時どうする？

先生教えて！～婦人科編～

我慢しないで！生理の悩み。その症状、病気が隠れているのかも？！

女性の生涯の生理の回数は 450 回～500 回と言われています。そのなかでも 30、40 代は子育てや仕事で忙しく、ストレスもたまりがち。ストレスやホルモン量の減少から生理トラブルが出てくる年代でもあります。今回は多くの女性が悩む症状や病気、対処法についてお話を伺ってきました！

月経困難症

我慢できないほどつらい生理痛のことを「月経困難症」という。その状態から仕事や家事の能率が落ち、社会的な損失は年間一兆円にもなると言われている。
病気が原因となっている場合と、病気ではなく、生活習慣やストレスなどによっておこる場合もある。原因となる病気には、「子宮内膜症」、「子宮筋腫」、「子宮腺筋症」などがある。

子宮内膜症

30、40 代の女性に最も多い。原因は不明で免疫の異常（アレルギー）などが関係しているとも言われている。排卵して生理が来るたびに、子宮内膜と似た組織が違う場所で増殖していく病気。自覚症状で最も多いものが、つらい生理痛や性交痛です。生理の回数を重ねるたびに進行していくのが特徴。段々生理痛がつらくなってきたり、生理以外のとき（排卵日ごろや、生理前後）も痛みがあるときは要注意。子宮内膜症は不妊症の原因のひとつにもなる。

月経前症候群(PMS)

生理の3～7日くらい前になるとあらわれる不快な症状。そして生理が始まると消失するのが特徴。8～9割の女性にみられ、30代に最も多いとされている。特徴的な症状には、腹痛や頭痛、胸の張りや痛み、むくみなどの身体症状と、イライラや情緒不安定、注意力散漫などの精神症状がある。

PMS による症状は、まだ妊娠ができる体であるという証し。”もしかしたら、生理前のその時期に”お腹にいるかもしれない赤ちゃん”を守るための防衛本能ではないでしょうか。

月経前不快気分障害(PMDD)

PMSより日常生活に支障が出るほど症状が重く、イライラ感や憂うつ感、言動が攻撃的・暴力的になるなど、特に精神症状が強い状態を PMDD という。

うつ病や精神疾患を合併していることもあります。周囲の人たちに迷惑を掛けてしまったり、自身でもつらくなる前に一人で悩まないで、心療内科、産婦人科の受診をおすすめします。

我慢しないで！生理の気になる症状

- 経血量が多い、もしくは少ない
- 周期が不規則、しばらく生理がきていない
- 寝込んでしまう
- 市販の鎮痛剤が効かない
- 激しい怒りや、激しい悲しみに襲われ自分で感情が制御できなくなる
- 不正出血がある
- 日数が短い、もしくは長い
- 痛くて何も手につかない
- 生理痛がだんだん重くなってきた

人生は自分でコントロールできる時代

ピルの上手な活用法。
生理や更年期のつらさに

ピルってこんな薬

ピルには女性ホルモンが含まれています。経口避妊薬、とも呼ばれます。毎日一錠を内服することで排卵を抑制し、子宮内膜を厚くさせないので生理の量を減らすことができ、それによって生理痛も軽くします。
同じ成分で、月経困難症の治療薬として保険適応薬もあります。副効用として PMS を軽減したり、子宮内膜症の予防にもつながります。また、生理周期を整えたり、ホルモンバランスの乱れによるニキビの改善に効果を発揮することもあります。
ピルと聞くと抵抗感を持つ方も多いかもしれませんが、現在ではホルモンの含有量は低用量化されており、副作用はかなり軽減されました。
上手に使えば女性にとってメリットが大きい薬です。ピルの種類にはいくつかあるので、産婦人科で必要な検査を受けた上で、医師に相談しながら、目的や生活スタイルに合う種類・タイプのものを選びましょう。

ピルのメリット

①肌がきれいになる(ニキビトラブルが改善できる)　②生理痛が軽くなる
③出血量が減って、日数も短くなる(貧血や、ナプキンによるトラブルをふせぐ)
④生理前のイライラなどの体調不良が改善する　⑤生理の日を自由にコントロールできる
⑥服用をやめると排卵しやすくなり、妊娠しやすくなる　⑦子宮内膜症を予防することができる

ピルの副作用って？

どんな薬でも副作用が全く無いとはいえません。ピルの飲み始めの数日に、吐き気やむくみ、食欲不振などのマイナートラブルが現れることもありますが、数か月のうちには、ほとんどなくなります。重大な副作用としてはまれに血栓症がありますが、その頻度は妊娠中や産後と比較して低いとされています。40歳以上の方、タバコを吸う方、肥満の方がピルを服用する場合は注意が必要です。かかりつけ医と相談してください。

更年期障害の治療では

ピル服用により、40代以降の血栓症のリスクが高まるとされているので、更年期障害の治療は、ホルモン補充療法 (HRT) が適当です。ただし、ピルを若いときから継続して服用している場合は、年齢だけでやめる必要はありません。ホルモン補充療法 (HRT) は更年期の症状を抑えてくれるもので、ホルモン量はピルの 1/6 ～ 1/8 程度と少ない量になります。更年期の時期はさまざまな体調の変化や病気も見つかることがあるので、かかりつけ医とよく相談して治療方針を決めていきましょう。

モーニングアフターピルとは

アフターピルはコンドームで失敗したり、もしもの場合に服用する避妊薬です。
性交後72時間以内に服用することで、排卵にブレーキをかけたり、着床を阻害することで妊娠を避けることができます。ただし、妊娠阻止率は8割程度で100%ではありません。

痛みや症状の感じ方には個人差がありますが、つらいと感じたら治療が必要な病気の可能性があるので早めに産婦人科を受診してみましょう。
定期的に婦人科健診を受けて、気になる不調があれば気軽に質問してくださいね。

産婦人科医 八田真理子
聖順会ジュノ・ヴェスタクリニック八田 理事長・院長

思春期から更年期まで幅広い世代の女性の診療・カウンセリングに従事する。
http://juno-vesta-clinic-hatta.net/

みんなの居場所 松戸市編

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・・・
中高生になっても利用できる松戸市内のみんなの居場所を集めてみました。

対象年齢が異なるので詳細は MamaCan HP でチェック！

地図の居場所は Can-Day 制作メンバー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。

番号が複数ある居場所は、内容や日にちによって、どちらかで開催しています。

＊こども食堂＊

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. de あい・こども食堂
5. 小金っ子食堂
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 まんぷく小屋
10. 明地区こあら食堂
11. はなしまみんなでごはん
12. 陣が前わいわい食堂
13. ワイワイガヤガヤ食堂
14. むつみこどみらカフェ
15. みんなのダイナー（河原塚）

＊みんなの居場所＊

16. たんぽぽ文庫
17. ユースペース
18. 小金あそびばの会
19. ひぐらし～ママのお休み処（0 歳～未就園児）
20. ふれあいの居場所　みんなんち
21. 不登校問題を考える東葛の会『ひだまり』
22. さんま広場
23. らっこるーむ（プレママ～未就園児）
24. さくら広場
25. 共育ステーション　地球の家
26. 椿の庭
27. 子育てひろば　ほわほわ（プレママ～４歳）
28. Teen's 遊びと語りの場　まつど＊あそびラボ
29. コミュニティカフェ ChoushiYa
30. DOU なっつ（0 歳～未就園児）

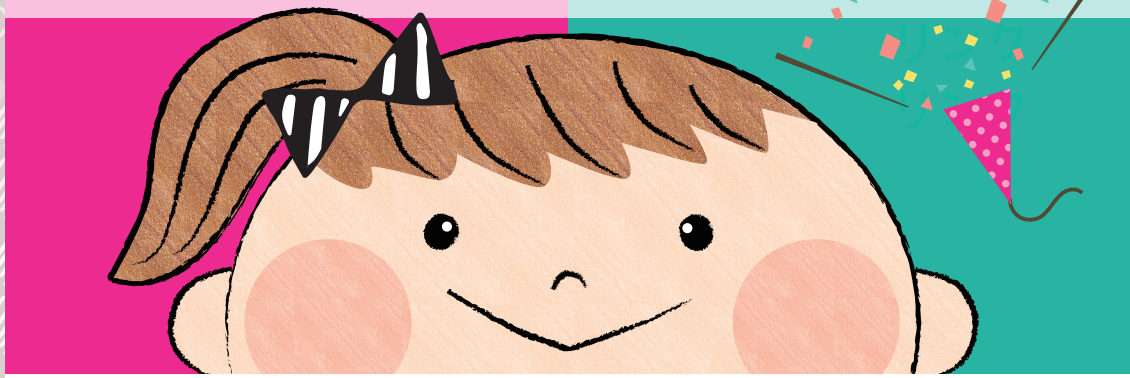
★ ファザー牧場（0 歳～３歳）
★ 親子サークルおにぎりクラブ（1 歳半～未就園児）

★は開催場所が随時変わります。詳細は MamaCanHP からご確認ください。

子育てママ
子育てパパに届け！

もう、一人で悩まない。
地域サポートにつながろう！

つながるリンク×つながるLINE



子どもは可愛いけれど、子どもと一緒の生活に悩みはつきない…。
子育てはもちろん自分自身や家庭の事でも、イライラや不安に押しつぶされそうになることがあるかもしれません。
ママやパパたちが抱える悩みを「地域のサポートや地域の情報」にいち早くつなげることで、
孤立せず抱え込まない育児のきっかけにしたい。
そんな思いから、松戸市の子育てをつなげるための 「つながるリンク×つながるLINE 」がスタートしました。
ささいな事でも大丈夫。一人で悩まずに、まずはつながるところから始めましょう！

【つながるリンク×つながるLINEとは？】

「つながるリンク」は市内で唯一、キーワード毎に行政と民間の情報をまとめたwebサイトです。
「つながるLINE」は、情報を探せない…そもそも問題がどこにあるのかもわからない…そんな時、いち早く地域サポートや地域の情報につなげてくれるLINEです。

こんな時に使えます！

- ✔ 誰に相談してよいかわからない
- ✔ 知りたい情報が探せない
- ✔ 何を相談してよいかわからないけれどつらい

まつどでつながるプロジェクト運営協議会
お問い合わせ：info@m-tsunagaru.com

MamaCan CASTPAGE

今日はなにする？ママじかん

ママのステップアップ・リラックス・親子のコミュニケーションにも♡
MamaCan キャストは、「ママ」や「親子」での特別な時間をご提供致します。

Can-Day特典有効期限
2020年3月末まで

美容・リラクゼーション

アロマセラピーと女性ホルモンケアサロン

○アロマボディ・フェイシャル施術
○女性ホルモン活性化トリートメント
○自宅サロン開業の為のスクール、他

Aroma&Herb天使のて
info@aroma-angelhands.com
Can-Day特典
プチギフトのプレゼント

ハンドメイド

ママのためのハンドメイド時間

世界に一つだけの歯固めジュエリーやウェットティッシュ等、ママもベビーもニコニコになれる時間を提供します♪
自宅サロン以外にもワークショップ、ママ会やご自宅への出張も承ります。

belle futuro
belleribbon.meg@gmail.com
Can-Day特典
初回時のみ合計から100円オフ

健康・スポーツ

子連れママの為のジョギング・ステーション

◆見守り保育付◆　走ろう！歩こう！
小さなお子様連れママの「運動したい！」を応援します☆

Mama★Jog Station
kusafuka_koyuki@yahoo.co.jp
Can-Day特典
初回ご参加・ドリンクプレゼント

ママの心と体を元気に♪エアロビクスレッスン

☆子連れオッケー☆見守り保育あり☆
運動不足解消☆運動が苦手でも大丈夫

フィットネスインストラクター
西口純子
mamaaerobics1212@gmail.com

ライフ

片付かないお部屋からインテリアまで

３D画像にて提案・片付けサポート・プチリフォームまで承っています。

松村紀子
jagamarukun@gmail.com
Can-Day特典
お片付け冊子プレゼント

ベビー＆キッズ・ご家族のための出張撮影

家族のキズナの素晴らしさを一生の宝物に♡心を込めてお撮りします。マタニティ・ニューボーン ・バースディ・七五三・成人式・プロフ・サロン

photo smiley
midori@kawaji.com
Can-Day特典
オーダーメイド撮影時にスタンドパネル（A5サイズ）作成プレゼント（6,000円相当）

知的好奇心を育む片づけと仕組み作り

自宅の片づけ相談、片づけ作業、心の片づけセッション、入門・２級認定講座、松戸市初のライフオーガナイザー

Jeweled House
代表　松林奈萌子
080-1413-3404
Can-Day特典
個別メニュー10%off

MamaCan キャスト募集中！

＊資格を持っている
＊前職のスキルを生かしたい
＊特技を生かしたい
＊イベントに出店してみたい

ご自身の特技やスキルを生かし活躍の場を広げませんか？
MamaCanでは定期的にイベントの開催や講師と企業のマッチングを行なっております。

☆キャスト説明会の詳細は右ページのQRから☆

MamaCan

サポートスタッフ募集！

仕事を辞めてからブランクがある、たまには外に出てリフレッシュしたい！
家事や育児の空いている時間にお仕事をしませんか？

子育て情報誌
Can-Day

制作スタッフ募集中！
特別なスキルはいりません！

・人と話すのが好きな方
・文章を書くのが好きな方
・好奇心旺盛な方
・間違い探しの好きな方

一時預かり

可愛い子ども達と一緒に遊びませんか？
ママ達が講座やワークショップに参加してる間に、お子様を預かる保育スタッフを募集しています。
保育資格のある方もない方も大歓迎！
※お仕事の内容により資格が必要な場合があります。

＜一時預かりスタッフ体験談＞
お子さんたちが安全に楽しく過ごせるように、お母さんが講座を終えたあと笑顔でお迎えにこれるようにと心掛けています。明るくて優しいスタッフと共に楽しくお仕事をしています。これからもたくさんのスタッフや親子との出会いを楽しみにしています！　K.Mさん

イベント補助スタッフ

私たちと一緒に明るく元気にイベントを盛り上げてくれる方を募集しています！

・イベント会場での呼び込みやご案内
・受付のお手伝い
・司会など

TX沿線スタッフ大募集！
ショッピングモールでのイベント補助のお仕事など。つくばエクスプレス沿線でのお仕事が増えております！
スタッフ登録をしてお仕事をGet!

＜イベントスタッフ体験談＞
いつも楽しみながらサポートスタッフとして関わらせて頂いてます。
イベントの時には小さな子どもから祖父母世代まで幅広い世代の方々の対応をします。
そんな時には子育てや家庭を守ってきた「ママ」としての経験が活かせるお仕事だと感じてます！　K.Kさん

古民家ホームシェア
co-no-mi

内職作業を不定期で実施しています。場内作業や持ち帰りなどのお仕事があります！

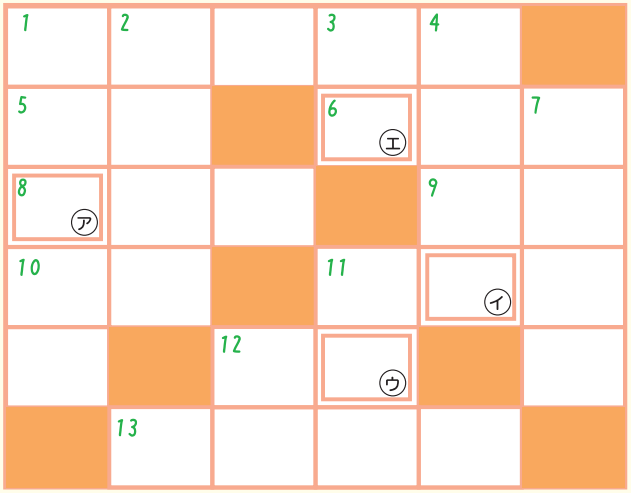
＜まずはスタッフ登録説明会へ！＞

MamaCanでお仕事を始めたい方、詳しく聞いてみたいなという方には定期的に〈キャスト説明会・サポートスタッフ登録会〉を開催しています！

※遠方の方やご都合の合わない場合は個別での対応もできます。別途ご相談ください。
※登録は無料です。

QRから情報をGet!

クロスワードパズルに挑戦！



ア	イ	ウ	エ

正解はこちらから

たてのカギ

1 みんな大好き！？松戸の愛されキャラクター
2 2階の下は？
3 すずめ、ツバメ、ペンギンはなんの仲間？
4 スキップしたくなる気分♪
7「天使にラブソングを」で有名な音楽
11 トンネル掘りの名人
12 書いた事ある？！〇〇レター

よこのカギ

1 エコだね！これをもって出かけましょう
5 長くて丸くて中が空洞のもの
6 アップルを日本語でいうと？
9 子どもだけの〇〇ばんは心配！
8 ドラえもんでおなじみ、空き地においてあるよ
10 ツノがかっこいい動物
11 女性用のズボン。おばあちゃんが履いてたかな？
12 みんな熱狂した「〇〇ビー」
13 虫歯予防に欠かせないアイテムは？

7ヶ月～出産前まで

妊娠後期エピソード募集！

Can-Day vol.11 企画

いろんな事があったけど、あと少しで妊婦生活も終わり。楽しかったこと、嬉しかったこと大変だったこと・・思い出してみませんか？

あなたのエピソードを教えてください！
もしかしたらCan-Dayに掲載されちゃうかも？！

締切日：2020年2月15日（土）

QRコードからフォームにアクセスしてね！

新松戸地域初！

MamaCan おしゃべり会

今回のテーマは
「幼児教育・保育の無償化について話そう！」
無償化のしくみや対象のお子さんを育てるご家庭の状況など、みんなで話しましょう。

日時：2020年1月31日（金）10:00～11:30
会場：新松戸市民センター2F茶室
対象：未就学児の保護者（お子様連れ歓迎）
参加費：200円
定員：8名

お申込みはこちらから！

お問合せ
contact@mamacan-m.com
（担当：田中）

いろどり歯科 ～こどもの歯医者さん～

IRODORI Dental Clinic

親子で安心して通える、優しい歯医者さん

047-711-9733

家族で通えます

「親子で安心して通える、優しい歯医者さん」として、お子様を中心にご家族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 キテミテマツド 6F

あなたのちょっといい毎日に。
プラーレ松戸はいつもママを応援しています♪

PLARE MATSUDO

Instagram

PLARE HP

無印良品 衣服・雑貨／生活雑貨／食品
3COINS 生活雑貨
Right-on メンズ・レディース・キッズ
ITS'DEMO ファッション・生活雑貨
ABC MART シューズ
マツモトキヨシ ドラッグストア
COMME ÇA STYLE メンズ・レディースファッション
STARBUCKS コーヒーストア

プラーレ松戸は松戸駅東口直結デッキで徒歩2分

広告掲載企業募集中！

お店のPRをしたい方
新規オープン情報を広めたい方
Can-Dayに広告を掲載しませんか？
発行部数8000部松戸市内を中心に
幼稚園、保育園、商業施設、公共施設などに配布しています！

お問い合わせ
TEL 080-7025-1403
（受付時間 平日10:00～17:00）
MAIL contact@mamacan-m.com

編集後記

手に取ってくださった皆さんが笑顔になるように、たくさんの情報を詰め込みました！
楽しみながら読んでいただけると嬉しいです。
また制作にご協力いただいた皆さんへ、心から感謝いたします。

玉村