

ご参加ありがとうございました。



nabekyo



さあたん



るりは



さおりん



mako



こうちゃん、あやちゃん



ゆいママ



mexicanas



こじこじ



ニッキ



Indians



しょうちゃん



ばんだ



ゆっきい



はなひでにゃんこ

次回の撮影会の詳細は
QRコードから



MamaCanの情報はこちらからGet!



NPO法人 MamaCan

contact@mamacan-m.com

ママキャン 松戸で検索

Can-Day vol.11 2020年3月発行 発行部数8000部 発行元NPO法人MamaCan 松戸市吉井町2-6

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.2020
Vol.11

シングル マザーズトーク

~それぞれの幸せのカタチ~



表紙モデル: asuka
撮影協力: スターレ松戸
Photographer: 川治美登里
デザイン: 三木由美恵・真崎めぐみ・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

※記事の内容と表紙の写真は一切関係ありません

目次

- 03 古民家ホームシェアco-no-mi
子育て開運メッセージ
- 04 シングルマザートーク
～それぞれの幸せのカタチ～
- 07 みんなの居場所
- 08 お仕事フェスタに行ってみよう！
- 10 女性ホルモンから体の状態を知ろう！
- 11 妊娠後期エピソード
- 12 MamaCan Cast Page
- 13 MamaCanワークショップ情報

ママをもっと笑顔にしたい。制作スタッフの思いはひとつです。そのためにどんな企画を組み、どんな言葉を選び、どんなレイアウトにするか…みんなで知恵を絞ります。今号はいかがでしょうか？手に取ってくださりありがとうございます！
Can-Day制作スタッフ

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！

- ・テラスモール松戸
 - ・株式会社大功
 - ・ブラーレ松戸
 - ・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
 - ・いろいろ歯科～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)

お問い合わせ先

TEL 080-7025-1403

(受付時間 平日10:00～15:00)

Mail contact@mamacan-m.com

広告募集！

Can-Dayに広告を載せませんか？

松戸市内の子育て世代を中心に8,000部を配布しています。



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、知らないで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 (2020.2月現在)

- メール会員 1,542名
- LINEお友達 1,129名
- FBフォロワー 1,612名
- Instagram 502名



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～

■ レンタルスペース

懇親会などみんなで集まる時のスペースとして♪
趣味を活かして活動したい方にはストレッチ講座やマルシェ会場として♪
幅広い分野でご利用いただくことが出来ます！
レンタル料などの詳しい情報はQRよりご確認ください！



レンタルスペースの空き状況やイベント情報などの詳しい情報はこちらから

住所：千葉県松戸市吉井町2-6

お問い合わせ：070-1362-3777(平日10:00～15:00)

メール：co-no-mi@mamacan-m.com

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た方、ご連絡お待ちしております。

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：子ども無料・大人100円
・毎月第2月曜日14:00～19:00(4/13、5/11、6/8)
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～はみんなで作って食べる「さんま食堂」をオープンします。(自由参加)
詳しくはQRをチェック！

参加費：子ども無料 大人300円
NPO法人さんま
お問合せ：090-5413-1102(石川)



☆2020 年度上半期 数秘&カラー®で子育て開運メッセージ☆

「数」や「色」には、「1= はじまり」「赤 = 情熱」のようにたくさんメッセージが含まれていると考えられています。そんな、「数」と「色」のメッセージをコラボレーションしたのが、数秘&カラー®。コンセプトは「希望と可能性を見出す数秘術」です。2020年の1年間のエネルギーの流れを見ると、数は「4」、対応するカラーは「グリーン」。「4」には安心感や安定感、現実性というメッセージがあり、「グリーン」はリラックスや自然と触れ合うことが、キーワードです。2020年は安心感や安らぎを意識すると、心のゆとりが生まれ穏やかな気持ちで1年を過ごすことができるでしょう。

4月から9月までのメッセージ

<p>4月 「8：成功と達成」</p> <p>慣れない環境下で、頑張るお子さんの小さな成功体験を見つけてみませんか？思いがけない成長を感じられるかも知れません。できることが増えたら褒めてあげましょう。 ラッキーカラー：ゴールド</p>	<p>5月 「9：手放しと社会貢献」</p> <p>One for All, All for One. 一人はみんなのために、みんなは一つの目標のために。困っている人に手を差し伸べられる社会になるには何が出来るかを考えてみませんか？ ラッキーカラー：オリーブ</p>	<p>6月 「1：スタートと情熱」</p> <p>好きなことには集中でき、困難も乗り越えられるもの。やってみようことを大切にしてみましよう。行動範囲が広がっていくかも知れません。 ラッキーカラー：レッド</p>
<p>7月 「2：協力とネットワーク」</p> <p>子育てしていると孤独を感じることもあるかも知れません。持ちつ持たれつ、Give and Takeで、たまには甘えてみませんか。 ラッキーカラー：オレンジ</p>	<p>8月 「3：喜びとアイディア」</p> <p>お子さんと一緒にドキドキワクワク、楽しんじゃいましょう！楽しいことを考えていると、思いもよらないアイディアが浮かび、宿題もはかどる…かも？ ラッキーカラー：イエロー</p>	<p>9月 「4：堅実と誠実」</p> <p>夏休みに乱れてしまった生活習慣を今月は整えて行きましよう。今からコツコツと続けていくことで、のちに大きな力になるかも知れません。 ラッキーカラー：グリーン</p>

注：数と色の対応は数秘&カラー®のオリジナルです。掲載は本部了承済み



女性のキャリアを彩り豊かにする

セラピールームAzusalon☆4C 代表：あらいあずさ

松戸市の自宅サロンで数秘&カラー® やカラーセラピー関連の講座や個人セッションを行う。キャリアコンサルタントの視点から、夢を叶えるため・人生を整えるため・方向性を導く個人セッションや少人数での講座に定評あり。
お気軽に右記のブログからお問い合わせください。

カラフルなこころ de 幸福日知



シングル マザーズトーク

～それぞれの幸せのカタチ～

シングルマザーってやっぱり大変？どんな準備をしておいたらいいの？子どもの反応が気になる。

そんなシングルマザー達の座談会の様子をテーマごとにまとめてみました。

◆シングルマザーになると決意してから特に大変だった事がありますか

Bさん
離婚が成立するまでが一番大変で、家を借りるのも一苦労。収入の保証もないし、母子家庭というだけで貸してくれない所もあるんですよ～！更にペットがいるので借りられるところが限られちゃって…。

Dさん
うちの場合家が厳しくて、昔から親の言うことが絶対で。離婚しようか悩んでいるときに、祖母に相談したら「女がちゃんと管理しないから、男がいい加減なことをする」と言われて、自分の家族からの言葉が辛かった…。

Cさん
私は離婚調停が1年ぐらい続いて、その間手当が出なかったのが大変でした。パートをしながら、離婚後の開業に向けて準備をコツコツとしていましたね。調停の日や子どもの体調不良時などパート先の方が理解ある方で助かりました。

◆お子さんの様子はどうでしたか

Bさん
別居をしているときに、子どもから泣きながら「本当のことを教えて」と言われて…。全部話したら、「次にお父さんに会ったら、僕がごめんなさいしなさいって言う」と言ってくれたんです…。

一同：えー！

Dさん
うちは、離婚する前から元夫は週1程しか家に帰ってこない状態。子どもが当時1歳半の時に離婚したから、最初からパパはいないものとして認識していると思います。でも今、小学1年生になって元夫の家族と会う時に「誰のじいじとばあばなんだろう？」とっているようなので、そろそろ離婚したことを言わなきゃいけないのかなあ…。

◆働き方は変わりましたか

Eさん
今までは事務の仕事だったんだけど、ボーナスも出ない月給も安い、定年まで勤められる保証もない。以前ハローワークに行った時に保育士の職業訓練をおすすめされたので調べてみたら、保育士の資格をとって働くと、月々の月給とは別に松戸市からの手当、住宅手当、ボーナスももらえる。なので今は、失業手当をもらいながら、保育専門学校に通っています。将来は親と同居している今の家を出て、自分たちの家を建てたいんです。

Bさん
収入よりも、子どもがもしも病気になったときに休めるところを第一優先に考えるようになりました。先を考える必要はあるけれども、離婚が成立するまでに自分が病気になったこともあり、今は2人でハッピーに暮らせるように、緩やかに働こうと考えが変わりました。

◆周りの反応が気になったことはありますか

Cさん
私の友達は、「我慢して結婚生活を続けるよりもスッキリしてよかったね」と言ってくれました。周りの反応はあまり気にならなかったなあ。

Dさん
私は、実家に入るのが嫌だったということもあり、結婚当時の苗字のままにしています。だから、子どもの生活にも影響が少ないかも？

◆プレシングルや突然シングルマザーになってしまった方にアドバイスをお願いします

Eさん
養育費と公正証書のことはきちんと調べて！わたしの場合、養育費はほとんどもらっていないんです。法律で義務って決められているのに、結局は縛るものが何もありませんよ。それから、離婚した後は意外と身動きがとれない。1年2年我慢できるのであれば、その間に貯蓄、資格をとるなど自立に向けて準備しておくことがおすすめです。

Bさん
結婚する時から、夫が知らない家計とは別の自分の口座を作っておく！結婚前の貯蓄は貯めておくのが大切。

Cさん
周りの人に声をかけておくことと仕事を紹介してくれたり、子どもを預かるよと言ってくれたりするので、周りを頼ることは大切。我慢して結婚生活を続けるよりは、思い切って離婚に踏み切ってもいいと思う。私は貯金もなく開業したけど、自分のやりたいことを我慢する必要はない！

Dさん
私は離婚した後の保育園探しが一番苦労しました。同居した親が自営業で収入があったので世帯収入と見られてしまったこと、家賃が発生しないことで、生活資金をもらっているわけではないのに、認可保育園に入れなかったんです。離婚をするのであれば一度親とは別で住んでから、同居した方がいいかも。

Aさん
パートナーと死別した時に、籍が入っていれば色々な控除があったのに私は籍が入っていないから控除を一切受けられなかったの。離婚を一度経験しているから、結婚することに対して面倒だなと思って籍はいれなかったけど、今は相談されたら「籍は入れなさい」とアドバイスしています。それと、子育てが終わると一人であることに寂しさを感じるんです。その時にパートナーがいることはとても支えになるので第二の人生を楽しむ為にも、再婚やパートナー探しに前向きになってほしいな。

◆今後の夢や目標を教えてください

Eさん
今後は保育士になって、子どもも自立させて、老後はゆっくり1人の時間を楽しみたいなあ。

Bさん
私は子どもと海外旅行に行くのが目標！

Aさん
今後も自分と同じような経験をした方の支援活動や、子どもに関わる今の仕事を続けていきたいです。

Cさん
子どもにやりたいことがあれば、何でもやらせてあげたいし、自分も好きな仕事をしているので楽しみながら続けていきたいな。

Dさん
4月から歯科衛生士の学校に3年間通って国家資格をきちんととり、定年まで働きたい。シングルマザーでも優雅な生活を送りたいなあ～！！

座談会に参加してくれた皆さん

- Aさん：50代女性（子：成人）
離婚後パートナーと死別
- Bさん：30代女性（子：4歳）離婚
- Cさん：40代女性（子：5歳）離婚
- Dさん：30代女性（子：小1）離婚
- Eさん：40代女性（子：小1）離婚

取材を終えて

前向きなお話が多く、同じ女性として尊敬しました。突然ひとり親になる可能性は誰にでもあります。周りに頼ること、シングルマザーになる前に情報を調べたり周りに聞いたりすることが大事なんだと感じました。体験者だからこそ聞けるリアルな視点のお話は、とても勉強になりました。

ライター しょう



ひとり親家庭の相談先・支援先

【松戸市子育て支援課：母子・父子相談】

ひとり親家庭の生活全般（医療、健康、家庭紛争、就労など）、経済的支援（母子・父子・寡婦福祉金の貸付け、各種手当など）について、母子・父子自立支援員と就労支援専門員が相談に応じてくれます。離婚前の相談も受け付けています。

< 相談時間 > 平日 9:00 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)
 ※予約優先制となりますので、まずはお電話でお問合せ下さい。
 < お問合せ先 > 松戸市子育て支援課 : 047-366-7347



【ゆうまつどころの相談】

自分の性格や生き方、夫婦や異性の関係、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応じてくれます。

女性のこころの相談 (要予約)

< 相談時間 >
 ・第1月曜日・第1木曜日 14:00 ~ 20:00
 ・第2 ~ 第4月曜日
 第2 ~ 第4木曜日 10:00 ~ 16:00
 < 予約・相談専用番号 > 047-363-0505
 女性相談員による面接相談または電話相談 (50分以内)

男性のこころの相談 (予約不要)

< 相談時間 >
 ・第1・第3金曜日 17:30 ~ 20:30
 < 相談専用番号 > 047-363-0505
 男性相談員による電話相談 (30分以内)



【特定非営利活動法人 しんぐるまざあす・ふぉーらむ】

シングルマザーが子どもと一緒に、生き生き楽しく生きられるように、ママを勇気づけ、社会で活躍できる支援を行っています。

電話相談 : 03-3239-6582
 受付時間 : 火曜日・水曜日 / 16:00 ~ 21:00 (祝休)
 E-mail: soudan@single-mama.com
 ※メール相談の場合は上記アドレスからメールを受取るよう設定をお願いします。



ひとり親の方へのおすすめの本

◆ひとり親でも子どもは健全に育ちます

～シングルのための幸せ子育てアドバイス～

佐々木正美 (著)
 電子書籍 1,188円 (税込)
 書籍 1,320円 (税込)



ひとりて子どもを育てる不安に対して、児童精神科医・佐々木正美さんのアドバイスが詰まった一冊。長年、子育て相談や育児の現場を通して、子どもに寄り添ってきた経験に裏打ちされた、ここに沁みるアドバイスが満載。

◆離婚後の親子たち

氷室かな (著)
 1,980円 (税込)



生き別れる親子、訪ねあう親子、ともに子育てする元夫婦など、“元夫”と“元妻”と“子どもたち”に取材した一冊。離婚後の親子関係や元夫婦関係、子どもの心境など葛藤と希望と本音を知ることができる一冊。

◆シングルマザー生活便利帳:六訂版2018-2019

(ひとり親家庭サポートBOOK)

新川てるえ (著)
 田中涼子 (著)
 1,650円 (税込)



経験者の助言を基に、11職種就職ポイントと職場の実際、賃貸・実家・持ち家・母子生活支援施設それぞれのメリット&デメリット、役立つ制度、施設、法律などを紹介し、当事者から高い支持を得ているロングセラー本。

◆ココ、きみのせいじゃない

一はなれてくらすことになるママとパパと子どものための絵本一

ウィッキー・ランスキー (著)
 ジェーン・プリンス (イラスト)
 1,430円 (税込)



子どもが親の離婚という転機を受けとめるのをサポートし、各ページに両親のための具体的な子どもへの接し方のヒントと、アドバイスが満載の一冊。子どもたちは新しい生活と、そして自分の気持ちとうまくつきあう方法を見つけていけるでしょう。

みんなの居場所

松戸市編

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。

※
 番号やアルファベットが
 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。

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!



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 小金つ子食堂
- 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 むつみこどもカフェ
- 15 みんなのダイナー (河原塚)

みんなの居場所

- A たんぼぼ文庫
- B ユースペース
- C 小金あそびばの会
- D ふれあいの居場所 みんなんち
- E 不登校問題を考える東葛の会『ひだまり』
- F さんま広場
- G らっこるーむ (プレママ～未就園児)
- H さくら広場
- I 共育ステーション 地球の家
- J 椿の庭
- K 子育てひろば ほわほわ (プレママ～4歳)
- L Teen's 遊びと語りの場 まつど*あそびラボ
- M コミュニティカフェ ChoushiYa
- N 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。

来場者満足度
90%以上!

お出かけレポート お仕事フェスタに 行ってみた!

2020年1月25日に松戸市市民交流会館「すまいる」(新松戸7丁目)でMamaCan 主催の「お仕事フェスタ 2020 in すまいる」が開催されました。松戸市が共催、ハローワークが後援して行うこのイベントも3回目。

こんな方を対象にしています。

- ✓ そろそろ仕事を始めたい!
- ✓ 子育てしながらできる仕事を探したい!
- ✓ 転職したい!
- ✓ 松戸で働きたい!
- ✓ 起業したい!

会場の様子を実際に参加したママがレポートします!

ちばコラボ大賞(千葉県知事賞)受賞しました!

MamaCanが昨年7月に開催した「お仕事フェスタ in ゆうまつど〜自分らしい働き方と出会える場所〜」が、ちばコラボ大賞(千葉県知事賞)を受賞しました! 地域課題の解決に向けて、行政と民間のコラボのモデルケースとしての受賞です。社会進出が進む女性の、家事育児との両立や預け先、働き方の悩みに寄り添うイベントとして評価されました。



既に働いているひとから、結婚・出産予定のひとまで幅広く訪れていました!

女性就労両立支援相談と起業相談

普段はゆうまつどで行われている相談コーナーがお仕事フェスタに出張しました! 仕事と家庭の両立の悩みや、起業するにあたっての不安を個別に専門家に聞いてもらえて、自分のチャレンジしたいという思いに対して、力強く背中を押してもらいました!



参加者同士でお友達になった方もいました!

おしゃべり会

「何のために働くの?」「家事と育児のシェア」「子どもを預けて働く」の3つのテーマについて語り合いました。知らない間柄だからこそ? 来場していたパパたちの本音も聞けて、盛り上がりました!



企業ブース

気軽な個別相談で、会社の様子や展望などをゆっくり聞くことができました。子育てとの両立や、女性の幅広いキャリアの選択を強力にサポートする姿勢や社風に、働くにあたっての不安が吹き飛ぶ気がしました。



体験ブース

既に起業して頑張っている先輩ママのお仕事の様子を見ながら、起業の際の具体的なお話も聞けて、こんな風になりたいというイメージを持つことができました。キャリアアップにも役立つアドバイスももらえて一石二鳥。



見守りスペース

会場内に設けられているので、ママと子どもお互いが見えてどっちも安心。ちょうど良い距離感で落ち着いてお仕事について考えることができました!

MamaCan キャスト説明会& サポートスタッフ登録会

サポートスタッフ登録会とキャスト説明会を同時開催。すき間時間のアルバイトを探したり(サポートスタッフ)、起業して活動の幅を広げたい(キャスト)時に役立つ話がたくさん聞けました!(詳しくはP13へ)

預け先情報相談

松戸市の委託を受けた子育てコーディネーターが丁寧に相談に乗ってくれました! 保育所、幼稚園、学童保育まで選択肢は幅広いんですね。具体的な解決策を相談できて不安な気持ちが軽くなるようでした。

ファイナンシャル プランナー相談

働き始めたら気になる税金のこと、社会保険のこと。収入で家計の見通しはどうか? それぞれの家計状況に合わせたお金の相談を丸ごと聞いてもらえます。夫婦で別財布の方への情報共有のアドバイスなどももらえて目からうろこでした。

共催の松戸市 男女共同参画課のお話

「女性センターゆうまつど」にて女性の就労支援に向けた様々な取り組みをしていますが、行政だけでは足りない部分を MamaCanさんと一緒に届けたいという思いから「お仕事フェスタ」を共催しています。今回も多くのご来場をいただき、この取り組みの大切さを改めて実感し、今後も女性の就労を応援する取り組みを進めていきます。

今回のイベント情報はHPから!



既に働いているママにも、これから働きたいママにも、至れり尽くせりのお仕事フェスタ。

次回は2021年1月に開催予定です!

女性ホルモンから体の状態を知ろう!

大切な女性ホルモンのお話

女性ホルモンには、排卵までにピークになるエストロゲン（美のホルモン）と、排卵後に分泌量が増えるプロゲステロン（母のホルモン）の2種類があります。この2つの女性ホルモンは脳からの指令を受けて卵巣から分泌されていて、月経が正常な場合約28日サイクルで月経がきて、このホルモンのリズムに合わせて体調や気持ちの変化がおこります。妊娠する・しないに関わらず、この2つのホルモンのバランスがとても大切です。月経不順、気分の落ち込み、イライラ、肩こり、不妊症予備軍などもホルモンバランスの乱れから生じることもあります。

ホルモンバランスをチェックしてみよう!

月経前（生理前）の症状で、女性ホルモンが乱れる原因タイプを知ります。タイプ別のセルフケアや効果的な食べ物を取り入れ、身体を整えていきましょう。チェック項目が3つ以上当てはまるのが該当タイプです。



チェック1 肩こり 手足の冷え めまい 疲れやすい 便秘気味

自律神経乱れタイプ

月経前に気持ちの面よりも体の不調が強くなるタイプ。しっかり屋さんや頑張り屋さんに多く、不調を自覚しにくい傾向にある。

《セルフケアの一例》
末端まで血行が行き渡らず、子宮や卵巣への栄養素も十分に届いていない状態に。身体が凝り固まっている場合が多いので筋肉を緩めて、入浴やマッサージなどで身体を温めることを意識しましょう。

チェック2 憂鬱 やる気がでない イライラする 眠くなる 食欲が増す

セロトニン不足タイプ

月経前の女性ホルモンエストロゲンが低下すると、幸福感を感じる脳内物質セロトニンも一緒に低下し、感情面不調が出やすい。天然系、おっとりだが現実的。それが行き過ぎるとマイナス思考になりやすいタイプ。

《セルフケアの一例》
姿勢が悪く呼吸が浅くなりがち。身体の隅々まで酸素を行き渡らせるため深く呼吸することを意識しましょう。また、週2〜3回のウォーキングなどのリズム運動も効果的。

チェック3 にきびや乾燥などの肌荒れ むくみ イライラ 下腹部のハリ ほてり

卵巣疲れタイプ

加齢による卵巣機能の低下で、女性ホルモンの乱れがでている状態。主に30代後半から50代くらいの方に多い。

《セルフケアの一例》
食事の改善と週2〜3回の軽い運動をしよう！
卵巣の新陳代謝をスムーズにするため、たんぱく質（大豆製品）・ビタミンE（ナッツ類）・カリウム（ひじき等）を意識的に取り入れるようにしましょう。コエンザイムQ10などのサプリ利用も効果的。



女性ホルモンバランススランナー 八木美沙季

アロマサロン&スクール 女性ホルモンケア Aroma&Herb 天使のて主宰
松戸市内の自宅サロンを中心に活動中、施術・講師業13年目のママセラピスト。
産院でも出産直後のママの施術を担当。

こんなときどうする？
こんなことあったなあ

妊娠後期エピソード

長いようで短い妊娠期間。あっという間に後期になりました。産休に向けて仕事の整理や出産の準備で忙しい時期でもありますね。そんな妊娠後期のエピソードをご紹介します！

産休に入り今しかできないことをと思い、ランチ行ったりカフェでのんびりしたり、断捨離してメルカリで売りさばっていました。

臨月に入ったときのことで。さああと1ヶ月！と、入院バッグを準備。次は美容院の予約をして〜と思ったら、まさかの陣痛で、そのまま出産となりました。

私は助産師さんたちから助言を得ながら、積極的に動いて身体を緩めつつ、出産のための筋力作り、粗食、赤ちゃんに常に話しかけることを心がけてました。おかげさまで高齢、初産でも安産で元気な子を生むことが出来ました。これからの人は是非楽しんで精一杯のぞんでほしいです。

妊婦のときこそ自分を見つめるチャンス。楽しんでください。あとは…癒しもあるけど…スピードドライブになり振り回されます。
①準備は早目に。
②親族の言葉は全てポジティブにとらえる。
③不安なときは助産師さんの助言が一番心の支えとなる。新人ママのセラピスト。

7ヶ月から…急にお腹が大きくなる。たま〜にお腹が痛む。入院準備はいつでもできると思い、用意していなかったらまさかの絶対安静入院。退院後1週間で破水。パースプランをだしていたけど、全て叶わず・・・。

妊娠、出産を海外で経験しました。診察もエコーも月に1回だけ。内診も一度もありませんでした。いつも「赤ちゃんは元気よ」と言われるだけで心配になりましたが、赤ちゃんは無事、元気に生まれました！

みなさん色々な経験をされていますね。
素敵なおエピソードをお寄せくださりありがとうございました。

プレママへおすすめ情報

まつどDE子育てアプリ(母子モ)

予防接種のスケジュール管理、母子健康手帳の記録、市の子育て情報やイベント情報、出産や育児に関するアドバイスも。忙しいママやパパを手助けしてくれるアプリです。



ぶぶぶママ大学

ぶぶぶママ大学は妊婦さんの悩みや不安に寄り添い応援してくれる松戸市民活動団体です。プレママ向けのワークショップイベントも開催しています。



詳細はコチラ

MamaCan CASTPAGE

今日はなにをする？ 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6月末まで

知育・教育・子ども

子どもの自立を育む
言葉かけのコツをお届け
子育てや人間関係に役立つ具体的な
コミュニケーション方法を、
ワークショップ形式でお届けします。



コミュニケーションの専門家
駒崎晴世
oyagyo_haru@yahoo.co.jp

Can-Day特典
体験会参加費100円OFF (東松戸会場のみ)

健康・スポーツ

ママ専門ボディケアサロン

- 身体の痛み・歪みの改善
- スタイルアップ
- 松戸・柏各地域で講座開催



mama smile
shionosatomi@gmail.com

Can-Day特典
個別ケア1,000円引き (自宅サロンのみ)

ライフ

ママ・パパ応援の ファイナンシャルプランナー

ママ・パパからお金の不安を取り除き、
笑顔を取り戻す為に相談にのります！



エスコートFPオフィス 森夏江
info@escort-fp-office.com

Can-Day特典
初回の相談に限り15,000円が無料に！

好奇心を育む片付けと 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

はじめて育児が楽しくなる、 ママとベビーの教室

- *ベビーマッサージ教室
- *ファーストサイン教室
- *ベビーフोटを中心としたフォト撮影



Bebe y Mami (ベベヤマミ)
bebeymami@outlook.com

Can-Day特典
ママと赤ちゃんのスナップ写真データを
プレゼント (おうち教室限定)

お金も手間もかからない 最強のコスパ教育法

「美賢女メソッド」を学んだ
ママの子は地頭の良い子に育ちます！



一般社団法人
キャリアエデュケーション協会
emiri@cocoes.net

Can-Day特典
「美賢女のススメ」無料メールレッスンプレゼント！
↓↓↓↓↓ <https://cocoes.net/jp-ml/>

ゴルフで楽しく学ぼう！

- ☆3才からのゴルフ教室
- ☆北小金駅徒歩3分
- ☆駐車場あり
- ☆インドア+野外レッスン



松戸ジュニアゴルフ教室
090-4966-0328

Can-Day特典
☆体験レッスン1時間1,000円☆

MamaCanキャストも活躍中！

ワークショップ

MamaCan WS 情報 2020

イベントの詳細はこちらから



掲載内容が変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

テラスモール松戸



開催予定月
毎月開催中
開催場所
テラスモール松戸
参加条件
テラスモール松戸ポイント
会員(アプリもしくはカード)は、
お得に参加！

1人でじっくり作品作りをしてもよし、グループ
でワイワイ楽しみながら作り上げるのもよし。
テラスモール松戸でモノづくりを楽しむ時間を過
ごしませんか？

プラレ松戸



開催予定月
6月、7月、9月、10月、12月、1月、2月
開催場所
プラレ松戸
参加条件
プラレでの当日お買い上げ
レシート1,000円分(税込)を
ご提示ください

あなたのちょっといい毎日に。
プラレ松戸はいつもママを応援しています♪
掲載内容が変更になる場合がございます。予めご了承下さい

キテミテマツド



開催予定月
4月29日(水・祝)
開催場所
キテミテマツド10F
ASIAN FOOD GARDEN
参加条件
フードコート1,000円以上
ご利用のレシートご提示(合算可)

キテミテマツド(旧伊勢丹)の10階にある大型フード
コート「ASIAN FOOD GARDEN」で、タッセルのワー
クショップを開催致します。小さなお子様から体験
できるので是非いらしてください。参加者の方にク
ーポン券をお配り致します。

(株)大功



開催予定月
毎月開催中
開催場所
(株)大功 2階会議室
参加条件
特になし

地域の皆様といっしょに暮らしを愉しく豊かにし
ていけたら…そんな想いで毎月様々な内容の教室
を開催しています。皆様とお会いできるのを愉し
みにしております。

MamaCan キャスト・サポートスタッフ募集

☆特技を活かして活動したい！
☆イベントに出店したい！

➡ MamaCanキャスト
として活動しませんか？

☆隙間時間にお仕事したい！
☆子どもが好き！

➡ サポートスタッフになって
お仕事をゲット！

定期的に登録説明会を開催しております。
お日にちが合わない場合は個別対応致します。

詳しくはQRより
ご確認ください！



☆登録は無料です



各種講座にも
参加できます



MamaCanキャストへ登録ご希望の方は13Pへ→

つくる・つながる・楽しむ

テラスモール松戸の ワークショップタイム

毎月実施中!

育児の
息抜きができた



チョークアート

先生の下書きがあったので初めてだったけど、楽しくできた。



ロゼット

パーツがたくさん用意されているので簡単に作れて楽しかった。



風呂敷包み

折り方が難しかったけれど、内容が新鮮だった!

とってもお得に
参加ができた



ハーバリウムペン

以前から興味があったけど機会がなかったので嬉しい。

普段できない
体験がいっぱい!



タイルデコレーション

タイルを選ぶのが楽しかった。配置が楽しかった!

自分だけの
時間が持てた



バルーンラッピング

見た目が豪華で、プレゼントに最適!

体験レポート

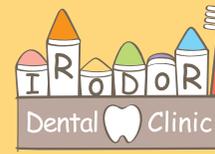
チョークアートに参加しました!
今回のワークショップは、手順表に従って先生自身が実際に描きながら説明していただきました。ボードにはすでに花の下書きがされているので、下絵をもとに実際に色を塗っていきます。ポイントごとに講師の先生がサポートしてくれるので安心です。難しそうなお絵描きも先生のちょっとしたアドバイスで大きく出来栄は変わってきます。最初は上手い描けないと思っていましたが、最終的に上手に描くことができました。

テラスモール松戸ポイント会員(アプリもしくはカード)は、お得に参加!
忙しい主婦やママにリフレッシュできる時間をお届けします!



最新のイベント情報はこちらから

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～

家族で
通えます

マタニティ

妊娠中はホルモンバランスの影響で虫歯や歯肉炎にかかりやすくなりますが、自分では気づきにくいもの。お腹の赤ちゃんのためにも定期的に受診してお口のケアの指導や、クリーニングをしましょう。出産後は赤ちゃんも一緒に受診ができますよ!

食育指導

当院では食育にも力を入れています。年齢別に、マタニティから離乳食、就学前など様々な年代に対応した食育のイベントも開催!

予防

虫歯や歯周病を予防したい。当院では定期的にお口のチェックやクリーニングをいたします。お口の健康は大人も子どもも大切なもの。ぜひご家族でお越しください。

ステップアップルーム

キッズルームから続くステップアップルームでは、0歳からでもママのお膝の上でリラックスしながら、虫歯予防や歯磨きの指導が受けられます。子ども用の診察台ではお友達が治療を受けている所が見えるので、「自分もやってみたい」という気持ちが育ち、診察台へとスムーズに移行できます。

診療時間 月火水木金土日祝

10:00～13:00	●	/	●	●	●	●	★	/
14:30～19:00	●	/	●	●	●	★	/	/

休診日：火曜・日曜午後・祝日

★：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

☎ 047-711-9733

24時間受付中

ネット予約



〒271-0092千葉県松戸市松戸
1307-1キテミテマツド6F