つながる
プロジェクト
オリジナル

LINEスタンプで子育てをもっと楽しく!!

好評
発売中

- ✔ 家族みんなで毎日使える
- ✔ ママ友や家族へのプレゼントにも！

スタンプの詳細・ご購入はこちらから！

スタンプをお買い上げいただくと「まつどでつながるプロジェクト」への寄付となり孤立予防の応援につながります！

つながるリンク

- 子育てに迷っている
- 知りたい情報がある

そんな時は
ここにアクセス！

つながる LINE

- 知りたい情報が探せない
- 誰かに聞いてほしい

そんな時は
ここにアクセス！

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
電話：070-1362-3777（平日10:00～16:00）

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.12　2020年9月発行　発行部数8000部　発行元NPO法人MamaCan　松戸市本町13-27 2F

Can-Day キャンディ

ママが作った！ 0～18歳までの子育て情報誌

TAKE FREE

Sep.2020
Vol.12

＼ハッピー／ 我が家の家事・育児シェア

表紙モデル：yuta&shota
撮影協力：ブラーレ松戸
Photographer:川治美登里
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　子育てつながるセンター co-no-mi
04　家族みんなで心地よく！
「それぞれの家庭に合った家事・育児シェアのカタチ」を探してみよう！
07　みんなの居場所
08　ママのストレス・不安解消法
09　コロナ太りを撃退！親子ヨガ
10　コロナで収入減！家計のためにできることは？
11　イベント情報
12　Cast Page
15　子育て開運メッセージ（下半期）

はじめまして。今号から Can-Day 担当となりました一番ケ瀬と申します。
生活様式も大きく変わり、状況の変化に戸惑う事も多いですが、今号ではアンケートを多く取り上げ、「生活のヒント」にしてもらえたら嬉しいです。パパ達にも座談会にご参加頂いて、心地よい家事・育児シェアをテーマに有意義なお話をいただきました。ぜひご覧になって下さい。

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
- 有限会社平林看護婦・家政婦紹介所
- すまいるファミリー株式会社
- 株式会社フェアグローブ
- いろどり歯科～こどもの歯医者さん～
- 日蓮宗千葉県北部青年会
- 太陽ハウス株式会社　（順不同・敬称略）

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。

お問い合わせ先
TEL：080-7025-1403
（受付時間 平日10:00～13:30）
Mail：contact@mamacan-m.com

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

2020年度MamaCan通常総会の様子

MamaCanSNSをフォローして、知って嬉しい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（2020.8月現在）

メール会員	1,542名
LINEお友達	1,129名
FBフォロワー	1,641名
Instagram	567名

今号は新型コロナウイルスの影響で表紙撮影会が行えず、過去に撮影した中から選ばせていただきました。いつも楽しみにしてくださってる皆様には申し訳ありません。開催できる状況になりましたら、HP などでお知らせいたします。

子育てつながるセンター co-no-mi

9月1日 OPEN!!

４年間活動した古民家ホームシェア co-no-mi は８月末をもって閉館致しました。ご利用、応援してくださった皆様本当にありがとうございました。
新たに松戸駅西口徒歩約５分の場所に「子育てつながるセンター co-no-mi」が OPEN ！気持ちも新たにスタッフ一同ご来館をお待ちしております♡

住所：松戸市本町13 - 27　2F・3F
開館時間：平日10:00～16:00
電話番号：070 - 1362 - 3777
お問い合わせ：
co-no-mi@mamacan-m.com

※子育てつながるセンターは子育て中の母親が管理運営しております。状況により対応時間が短縮する場合がございますので当館ご利用の際には事前にお電話でお問合せ下さい。
※ご来館の際には 1 階にあるインターフォンを鳴らしてください。

co-no-mi
HP

らっこるーむ

プレママ～未就園児対象
毎週金曜日　**曜日が変わりました！**
時間：10:00～13:30
料金：100円
予約不要！

＼開催情報／

レンタルスペース

子連れ可能

ワークスペースとしての利用、
ママ会などに使えるレンタルスペースとしても
ご活用ください！
詳しくは上記co-no-miHPのQRよりチェック！

さんま広場・さんま食堂

開催日：毎月第2月曜日
時間：15:00～20:00
さんま食堂利用料金
子ども無料、大人300円

9/14(月)
オープンミニパーティー
10/12(月)
ハロウィンミニパーティー
どなたでも利用できます！

公式LINEできました！
11月以降のテーマは決まり次第LINEにてご案内します。お友達になってね。

家族みんなで心地よく！

それぞれの家庭に合った家事・育児シェアのカタチを探してみよう！

MamaCan初の「パパたちの座談会(オンライン)」！

ママもパパも心地よく家事と育児をシェアするためには、お互いの思考を知る必要がある！そう考えたCan-Day編集部は「パパたちがどう感じ、どう考えているのか?」を知るべく、6名のパパたちに思いを聞きました。

アンケートへのご協力ありがとうございました！

座談会に先立って、子育て中のパパへWebアンケートを実施しました。たくさんの回答をいただき、座談会を盛り上げることができました。

参加したパパたちの紹介

Mさん：妻+娘(2才)+娘(0才)
家を空ける時間が多く、時間のやりくりが悩み

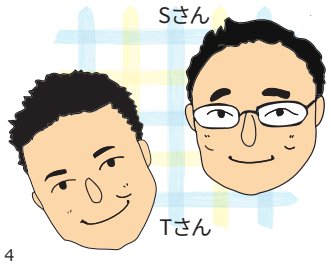
Tさん：妻+娘(小3)+娘(小1)+息子(1才)　家事も育児も上手になるのが楽しい

Kさん：妻+娘(高1)+息子(小5)
皆さんのやり方を聞いて取り組みたい

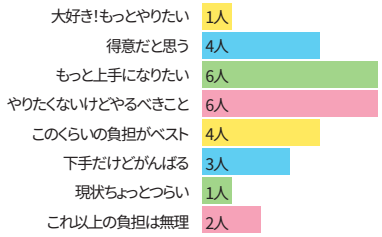
Iさん：妻+息子(小3)+娘(年中)
家事も育児も妻に丸投げしない!がモットー

Hさん：妻+息子(6才)+娘(4才)
休みが少ないのが悩みだけど、家族と過ごすのは大好き

Sさん：妻+娘(年長)
ホットプレート料理にハマっている。家庭ごとの考え方を知りたい



パパたちは家事や育児に対してどう感じていますか？アンケートから



アンケートでは「やりたくないけどやるべき」という正直な意見がある一方、「もっとポジティブな選択肢を増やして」という指摘をもらうほど、前向きに家事や育児と向き合っているパパたちも多かったです。

Mさん：育児の方がやる気が出ますね。家事は今のところお互いのやりたいことがうまく噛み合っている感じです。

Tさん：子どもが増えるごとにやる気も増して、3人目では夜泣き対策もばっちり！自信もつきました。家事は得意じゃないですが、成長できていると思います。

Sさん：どちらも抵抗感ないのですが、どうしても妻の負担が大きくなってしまうのが気になっています。一緒に居られる時間を大切にして、在宅時に精いっぱいやっています。

家事と育児の違いはなに？

Mさん：育児の方がやる気が出るんですが、母乳が出るか出ないかの差が大きくて凹むことがあります。

Sさん：育児も家事も、一緒にいる時間を大切にするという意味では同じかな。

Kさん：家事はパパとママ、どちらがやっても構わないことだと思いますが、育児はどちらの存在も大事ですよね。

パパたちの得意、不得意は何ですか？

Iさん：買い物のサポートが得意です。ゴミの分別も任せて！です。

Hさん：子ども大好きなので育児中心です。外遊びは一日中でも大丈夫！家事は苦手ですが日曜大工は得意です。

Sさん：家電回りは私が担当です！妻は設定とか苦手なので。

Mさん：名もない家事に気づくのは自分かも。気づいたらやる、というのが苦にならないですね。2人とも苦手なものは、例えば食洗機など機械で解決しています。

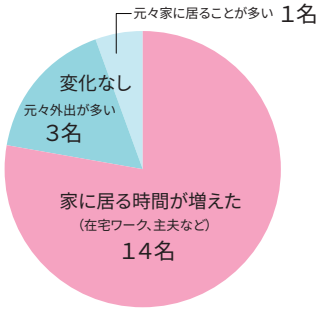
家事や育児のための時間はどうやって確保していますか？

Mさん：家事と育児が最優先という日を週に1回は確保して、スケジュールに先に組み込んでしまいます。

Hさん：ぼくも仕事がなければ家族です。

Kさん：ぼくは朝に掃除機をかける時間を確保しています。

コロナ禍での生活の変化はありましたか？アンケートから



8割に近い方が「家に居る時間が増えた」と答えています。
具体的な変化として

- 妻の仕事に変化がなく、家事は自分が担った。その分在宅ワークが深夜にずれ込むことが増え、そのしんどさは家族に理解してもらえているのか？
- 子どもが甘えん坊になり、登園再開を嫌がるように。親子にとっては密な時間がありがたかったけれど、成長期の子どもにとっては同世代との関わりが希薄になってしまうかも？という不安な声がありました。

一方で、

- 気持ちの余裕ができた
- 子どもと過ごす時間が増えて嬉しい
- 妻のストレスに対処できたのがよかった
- 家族のきずなが深まった

というポジティブなコメントも多かったです。皆さんはどうでしたか？

Tさん：在宅勤務で家族時間が増えて、家族仲がぐんと良くなったので嬉しいですね。

Kさん：家に居る時間が増えて、生活の中での察し合いや理解が深まって仲良くなりました。

家事や育児をやる上でハードルになること、モチベーションになることは何ですか？

ハードルになること

- 妻の家事のやり方へのこだわりや、普段やり慣れないことを頼まれるとハードルが上がる
- やりたくても疲れて眠くなってしまい、そもそも時間の確保が難しい…

モチベーションになること

- 子どもと過ごせること
- 妻や子どもたちの笑顔と感謝の言葉
- 家事の後はすっきりした気分になれる！

Iさん：私は言われてしまうと勝手ながら「ムッ」としてしまいます…気づいた時点でできるといいのですが。

Hさん：ぼくは家事全般が苦手で…上手にできたらハードルを感じずにできそうです。

パパもママも心地よく家事や育児をシェアするためのコツを教えてください！

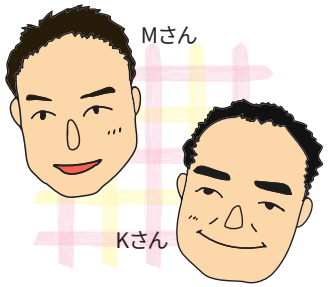
コツ①
思いやりと感謝を言葉で表そう

Sさん：相手が欲していることをする、という意志が大事ですね。

Tさん：思いやりと感謝をなるべく口に出すようにしていますね。

Hさん：やってくれることが当たり前ではないということを忘れないようにしています。

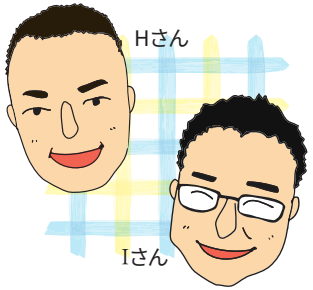
Iさん：お互いにやりたくないと思っていることはできるだけ先回りして自分がやります。



コツ②
シェアのための話し合いもいいかも？

Mさん：うちは担当を決めずに早めの話し合いで解決して、いかに思いやれるかを大切にしているのですが、一方でため込まずに言いたいことや、感情的な言葉をぶつけ合う時間も大切かもしれないと思っています。コミュニケーションの質を下げない工夫と意識を絶やさないようにしています。

Sさん：我が家は頼みごとをする時は「語尾を上げる」をルールにしています。話し合って決めたのですが、あまり押し付けがましくなく頼み合えるので良いのでは？と思います。



コツ③
ふたり時間大切！

Hさん：子どもたちの幼稚園の時間中にデートしたりして、ふたりの時間が取れるチャンスを大切にしています。外出でのコミュニケーションは新鮮ですね。

編集部の感想

普段なかなか語られないパパたちのリアルで率直な思いが聞けました。家族に対するパパ達の頑張りや思いやりが伝わってきて、励まされた編集部です。家事のシェアはママとパパだけでなく、子どもたちともできることかもしれません。家族みんなで家事も育児もシェアして、それぞれの家族に合った心地よく負担のないカタチを探っていきたいですね！

家事・育児のシェアに役立つ情報は次のページへ！

パパを応援！
ママにも役立つ情報集

オススメの本や情報を紹介します。

オススメの本

家事でモメない部屋づくり

三木智有 著（家事シェア研究科）
ディスカヴァー・トゥエンティワン
1,760円（税込）

夫婦喧嘩の理由第１位は「家事の分担、やり方」。そんな家事にまつわる山積みの問題を「モヨウ替え」で解決しよう！という目からうろこの着眼点です。家事シェアのためのポイントも押さえて、「帰りたくなる家・家庭」を作りましょう！

「パパは大変」が「面白い！」に変わる本

安藤哲也 著（NPO法人ファザーリング・ジャパン）
扶桑社
1,430円（税込）

「仕事と家庭の両立がしんどい」「ママが怖い」パパのための、育児だけでなくパパ自身の人生そのものを楽しむための本。具体的な方法でパパの背中をそっと押せる、ママのパパへの理解も深まる一冊です。

オススメの情報

ファザーリング・ジャパン

「笑っている父親になろう」をモットーに全国でさまざまなプロジェクト、イベント、講座を行い、パパたちのエンパワメントを目指しているNPOです。HPを見るだけでも学びや知識、元気がもらえます！

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」を目指して、松戸市内で活動しています。定期的に家族みんなが楽しめるイベントの開催や、パパの学びや成長、情報交換の場づくりを行っています。現在は未就学児パパ中心です。

パパLABO

松戸市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サークル」。子連れパパ限定ひろば「パパCOM」の他、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！

女性センターゆうまつど

女性も男性も、性別にとらわれず自分らしく暮らしていくための事業を行う市の施設です。「こころの相談」は職場や家庭などでのモヤモヤ解消のお手伝いをしてくれます（要予約）。ライブラリーコーナーには役立つ本もたくさん！

クックパッド「まつどのキッチン」

アンケートでも苦手意識を持つパパが多かった料理をもっと気軽に楽しく！たくさんのレシピの中から「簡単なもの」「いつもと違う味付け」「ちょっとレベルアップ」など好みに合わせて選べます。今回は松戸市公式ページをおすすめ！

夫婦会議や家族会議のきっかけ作りに！

家族が心地よく暮らしていくためには思いや考えをシェアすることが大切！初めから上手にシェアできるとは限らないので、練習やきっかけに活用してみてください！伝えたいなら諦めないで。

・カップル・夫婦の価値観を可視化し、絆を深める「ふたり会議」
・夫婦が本音で話せる魔法のシート「○○家作戦会議」

ふたり会議

○○家作戦会議

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。

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・・・

大きくなっても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。

※ 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。

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

- A たんぽぽ文庫
- 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）
- O こみかるーむ
- P みんなの居場所 そらいろ House ふらここ
- ★ ファザー牧場（プレパパママ～未就学児）
- ★ 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。

5月に開催された松戸市地域共生課主催のフードドライブの様子です。
集まった食材はフードバンクや子ども食堂を経由して必要としている方へ受け渡されました。

松戸市内の子ども食堂は自粛期間中もコロナ禍に負けず、これまで食堂に来ていた方に元気を届けようと、食材の配布やお困りのご家庭にお弁当を届けたりと、形を変えてさまざまな活動をされていました。6月からはこども食堂も一部再開されているようです。

食材の一部はフードバンクから提供されています。
フードバンクは企業や農家、一般のご家庭から、余った食材を譲り受けて、生活困窮者・ひとり親家庭・支援団体・こども食堂などに届け、提供先が自立する力をつけるサポートをしています。（まつどフードバンク）

ママのストレス・不安解消法

育児・家事に、仕事や学校。ママの毎日は何かと多忙なもの。それに加え新型コロナウイルス感染症の影響で生活が変わり、ストレスを感じる人も多いのではないでしょうか？小さなお子さんを育てるママから中高生のママ、専業主婦や働くママまで様々な立場のママにアンケートを行いました。

Q1. 普段どんなことにストレスを感じますか？

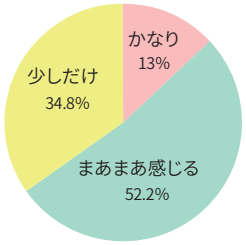
1位 家事・育児の両立

2位 子どもの学校・勉強

3位 子育てが大変
家計
人間関係

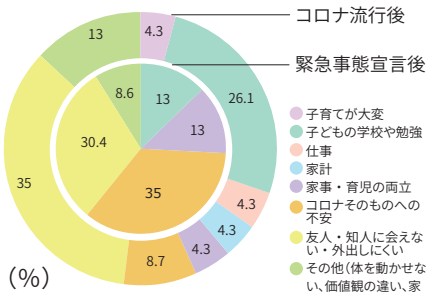
他にも仕事や、家庭内での家事分担に関する悩みがありました。

Q2. 現在コロナ関連でストレスを感じていますか？



感じ方に違いはありますが、全員がストレスを感じると回答しました。

Q3. コロナ流行後と緊急事態宣言後の生活で何にストレスを感じますか？



Q4. ストレス・不安・心配について具体的に教えてください。

- コロナをすごく気にしている人、気にしなさすぎる人の温度差が気になる。（複数の声あり）
- 友人とは会うようになったが、子どもづれで会うことには抵抗を感じてしまう。（1 歳児のママ）
- 緊急事態宣言が解除されたからといって、これまでと同じように過ごすことに不安がある。（複数の声あり）
- ネットスーパーの値段が高くて困る。（1 歳児のママ）
- ただでさえ孤独な育児なのに、広場や図書館にも行けずさらに子どもや夫、自分も感染したら、知らずに移していたら嫌だな、と常に気を張っている。（1 歳・3 歳児のママ）

Q5. ストレス解消法があれば教えてください。

- フリマアプリの利用でお得に断捨離。家は片付きつつ家計に少しプラスに。（2 人の子どものママ）
- 散歩するだけだけど、子ども達も気分転換になった。（4 歳児と小学生のママ）
- 我慢に限界が来たら夫や親戚に子どもを預け、フラッとおでかけ予定。（1 歳児のママ）
- オンラインレッスンに参加したり、YouTube のエクササイズ動画で汗をかく。（複数の声あり）
- 料理を作ることが好きなので、色々気になっていたものを作ってみている。（中学生のママ）
- こっそり自分だけにご褒美おやつ。（1歳・3歳児のママ）
- 解消法が見つからない。（小学生のママ）

小学生以上の子どもがいるママからは「勉強の進み具合が心配」という声が多くあがっていました。コロナウイルスがいつ終息するかわからず、簡単にストレスを解消することは難しいですが、自分なりの楽しみを見つけたり、あえて「考えない時間」をつくって、上手にのりきっていきたいですね。

初心者でも無理なく楽しく

コロナ太りを撃退！親子ヨガ

テレワークで自宅にこもることが多く、体重の増加が気になる…そんな方に！
お子さんの姿勢の改善・運動機能の向上も期待でき、親子のスキンシップでリラックス効果もある
親子ヨガで楽しみながら、コロナ太りを撃退しましょう！

わき腹を伸ばすポーズ

ウエストのくびれ作りに！

point
わき腹・腕の伸びを意識

① 2 人で横に並び足を大きく開く。
② 両手を繋ぎ、外側の腕をくぐるように体を開く。
③ 優しく引きあってわき腹を伸ばす。

余裕があれば、お互いが接している脚の太ももも内側に伸びを感じるくらいお尻を外側に落としてみましょう。目線は正面（自分のおへそと同じ向き）から、余裕があれば脇の下からお空をのぞくように見上げる。ちぢめている側のウエストのくびれ作りに効果抜群です。

背中をほぐすポーズ

背中のたるみに効く！全身細見え、小顔効果も！

point
無理せず苦しくないように

① お互いに背中をつけて座る。
② 交代で優しく寄りかかる。
③ 苦しくないか聞きながら、できたらバンザイする。

寄りかかられる側は無理がない範囲で、お互いに相談して調節しましょう。乗っかる側の目線はお空、乗られる側の目線は自分のおへそに向けます。背中のたるみに効果抜群！姿勢を良くして全身細見え。胸とノドを開いて小顔効果も。

お腹をひねるポーズ

下腹ぽっこりを解消！

① 寝転がって膝を立てバンザイ。
② サポート役の人は脇を押さえる。
③ 膝をゆっくり左右に倒してツイスト。サポート役を交代しながら行う。

point
気持ちいいところまで足を少しずつ移動

受ける側の人は軽くあごを引けるように鼻先に目線と呼吸の意識を向けます。わざとお腹をひっこめながら行うと下腹ぽっこりに効果抜群！

どのポーズもゆる～く呼吸をしながら、伸び感 MAX のところに達したら 2 人で「はぁ～♡」と幸せなため息をひとつ入れましょう。親子で楽しむことがヨガを楽しむコツです！

教えてくれた先生

ヨガセラピー Fit You 山本恵梨

お子様連れOKのヨガレッスンを定期的に開催中。
「ママの生活そのものがフィットネスになる」を念頭に 3 回の産休を経ながら細く長く活動中。
今後は運動とほぐしで更年期ケアも実施予定。オンラインレッスンも対応可能。

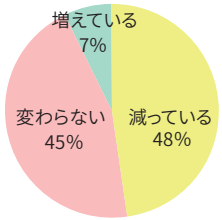
「収入が減った」が5割！！

家計のためにできることは？

家計アンケート調査

これからの家計をどうしようかと悩んでいませんか？
人にはなかなか聞けないのが家庭のお金の話。そこで今回は、コロナ禍の家計のアンケートを実施しました。

Q1. 自粛期間中の収入の変化はありましたか？



減っていると回答いただいた中の 7 割がご自身も仕事をされている方でした。

Q2. 自粛期間中に一番かかった支出は何ですか？

1位 食費

2位 光熱費

Q3. 自粛期間中に一番減少した支出は何ですか？

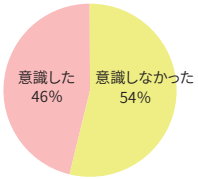
1位 娯楽費

2位 交通費

3位 教育費(習い事含む)

Q4. 自粛期間を経て、節約を意識するようになりましたか？ 実践している節約方法や見直ししていることがあったら教えてください。

- 自粛期間中に断捨離をし、同じようなものがたくさん出てきたので、無駄なものを買わないように意識した。
- 特売日に行ったり、業務スーパーやディスカウントストアなど、安い所でまとめ買いをした。
- これまで以上に作りおきなどして、リメイク料理にしたり、買い物に行く日も減らした。1度で何食分ものメニューを考えた。
- お風呂をやめてシャワーにしたり、一度にみんなでお風呂に入った。
- 家計簿をつけ始めた。



意識しなかった方は「食費以外の出費が抑えられているから」「節約したいが心配から買い置きの量が増えた」「三度のご飯作りや仕事もあって、テイクアウトやお惣菜などに頼った」などの回答がありました。

Q5. コロナ禍にあった家計に関する困ったエピソードを教えてください。

- ネット通販の利用頻度が上がり、実物を確認できないので無駄になった買い物も。
- 在宅ワーク、臨時休校の長期化で三食のご飯作りが大変だった。
- ぬりえやシール、文房具などが予想外の出費になった。
- 家族全員家にいるので電気、水道、ガス代の出費が増えた!!
- 介護施設を利用するのをやめ、自宅で介護。負担が大きく、腰痛が辛い。
- おやつの消費量が激しかった。

Q6. 特別定額給付金の使い道は？

1位 貯蓄

アンケートの最多は貯蓄。半分は貯金して半分は使うという回答も多くありました。

2位 生活関連の支払い、購入

日用品の購入や税金の支払い、車検の費用のほかに目立ったのが、子どものために使う（教育費用に貯金、自転車購入、成人式の振袖代）という回答がありました。

3位 高額商品の購入

家具や家電。家電の中にはパソコンの購入を検討中の声も。オンラインの機会が増えて、多用するようになりましたね。コロナが落ち着いたら旅行に行くなど、レジャーに充てる方もいました。

その他

「全部お米に変えて困窮家庭に寄付」という素晴らしい回答もありました。それとは対照に「収入が半分になったので、給付金をもう一回出して欲しい」という、コロナによって影響を受けた現実的な声もありました。

節約・貯蓄意識の高まりは特別定額給付金の使い方にも現れ、貯蓄や生活関連の支払いに充てると答えた方が大半でした。新しい生活様式が取り入れられ外出しにくい環境ではありますが、家族みんなの笑顔を守るための出費も確保しつつ、備えを意識することが必要になっています。

MamaCan イベント情報

オンライン開催！

ゆうまつどフェスタ 2020

YouTube配信による講演会、情報提供

日程：2020年11月7日
主催：松戸市男女共同参画課、同実行委員会
※NPO法人MamaCanも実行委員会に参加しています。

MamaCan♡プチマルシェ

MamaCanの新拠点となる「子育てつながるセンターco-no-mi」にて、MamaCanキャストによる定期的なプチマルシェを開催企画中。室内での開催なので、お天気が不安定な日も安心！お散歩ついでの休憩に、お気軽にお立ち寄りください♪

お仕事フェスタ 2021

働きたいママや女性が「働くことに対する不安や悩み」を解消し、「自分らしく働く」ことへの一歩を踏み出すきっかけを応援する大人気イベント！第4回目は2021年1月に開催準備中です。地元企業の合同説明会や、子育てコーディネーターによる「子どもの預け先」情報の提供、就労と家事育児の両立相談や、起業に関する相談ブースを出展する予定です。

※予定が変更となる場合もございますので、最新情報はイベントページや配信情報をご確認ください。

各イベントの開催情報詳細は、MamaCanイベントページへアクセス！！

まつど 暮らしの保健室

注意！

子どものマスク着用

一般社団法人まつど地域共生プロジェクト

新型コロナウイルス感染対策としてよく耳にする「手洗い」「うがい」「マスクの着用」。
一方でマスクについては、「つけられない」「着用するとかえって危険」ということもあります。

例えば、小さな子どもがマスクを着けると、
- 呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある。
- 嘔吐した場合にも、窒息のリスクがある。
- 熱がこもり、熱中症のリスクが高まる。
- 顔色が悪い、呼吸の様子がおかしいといった状態が見えない。

といった、ちょっと怖いなと感じる危険もあります。

小さなこどもは体調が悪くてもうまく言葉で伝えられません。私たち大人が気付いてあげることが必要ですが、マスクで顔が隠れてしまうと変化に気づけず命の危険にさらしてしまう可能性があります。子どものマスクにはこのような危険があることを踏まえて着けさせるかどうか判断しましょう。

また、マスクの肌触りや締め付けを激しく苦痛に感じてしまう感覚過敏などを理由として、マスクの着用が難しい子どももいます。

マスクを着けない場合、着けていない人が周りにいる場合は、人との距離をとる（約2m）、近距離で会話をしないなどといった対策をとることで、お互いの感染リスクを下げましょう。

まつど暮らしの保健室は、一般社団法人まつど地域共生プロジェクトが運営しております。その他の情報発信もしておりますので、ぜひご覧になってください。

Mi-プロジェクト Facebook

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いたします。

Can-Day特典有効期限
2021年3月末まで

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
このQRから

ライフ

家族が暮らしやすいお部屋を提案

・ご自宅の間取り図でシュミレーション
・効率的な収納動線
・ご家族の成長に合わせた提案

インテリアコーディネーター
松村 紀子
kukan5921@gmail.com

Can-Day特典
通常1部屋10000円を半額5000円

経営の迷いを晴らす。心を整えるメンター

経営、起業の悩み相談

持田 直樹
namimanomichi@gmail.com

Can-Day特典
初回面談60分無料

好奇心を育む片づけと仕組み作り

自宅の片づけ相談・作業、
心の片づけセッション、
入門・2級資格講座（オンライン有）

松戸市初のライフオーガナイザー
Jeweled House
080-1413-3404

Can-Day特典
個別メニュー10%off

写真で笑顔になるための、スマホカメラ教室

スマホじゃいい写真を残せないとお悩みの方向けの教室。商品やカフェでの撮影が得意になるコツ教えます。

もふもふ家族
mf_kazoku@yahoo.co.jp

Can-Day特典
ペーパーフォトフレームプレゼント

知育・教育・子ども

子どもの考える力をのばす言葉かけをお届け

「イヤイヤ期や思春期の対応」「受験のサポート」「あらゆる人間関係」にも役立ちます！

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）

家族に寄り添う子育ての専門家

・子育て相談・パートナーシップ相談・カウンセリング・子育て講座・子育て講演会・オンライン講座など

育ち合う家族・母の樹
info@hahanoki.com

賢く幸せな子どもを育てるママを育てる！美賢女メソッド認定講座

心理学の知識とワークを使って賢く幸せな子どもを育てる美賢女ママになりませんか？

一般社団法人
キャリアエデュケーション協会
info@cedu.jp

Can-Day特典
「うちの子に限って！」思春期に後悔しないママタイプ別診断
https://resast.jp/page/fast_answer/5297

ハンドメイド

手作りインテリアで癒しの空間を作ろう

お花や植物、クリスタルを使って、自分の好きなインテリアをお作りいただけます！リース、ハーバリウム、多肉植物、サンキャッチャーなど。親子参加歓迎

スタジオ Fabulous Rose
fabulousrose2016@gmail.com

Can-Day特典
初回ご参加の方は300円オフ

オンラインマルシェ OPEN！

おうち時間をいつもより少し豊かに。
ハンドメイド作家、セラピスト、整理収納アドバイザー…

MamaCan キャスト（作家、講師）が選りすぐりの商品＆サービスを紹介するページができました！
自宅でのんびりお買い物を…♡
気になるサービスへのお申し込みも、こちらから直接お問い合わせできます♪

移動ポケット、こどもマスク、水筒ベルトカバーほか。

タックキャスケット、マスク、子ども服オーダーほか。

ベビーマッサージ、チャイルドマッサージ、オンライン子育て広場ほか。

オンラインマルシェは
ここからチェック！

料　理

一人で作れるようになる！子ども料理教室

☆料理を通して楽しみながら「食」への興味を育てます
☆火加減や安全な包丁の使い方も身につきます

「まじかるれっすん®」
松戸南部市場教室・新開恵
megumonyu@gmail.com

Can-Day特典
初回体験レッスンを通常レッスンより1000円OFF

美容・リラクゼーション

ゴルフ教室でネイルやってます♡

北小金ゴルフ教室のマネージャーをしながら、ネイルサービスしてます。1500円～と、びっくりするような破格でのママネイルに空きが出来ました！詳しくはお問い合わせください♡（先着10名/3才以下のママ限定）

松戸ジュニアゴルフ教室
swingdoctor@ilmangolf.com

Can-Day特典
ママキャン限定クーポン♡
フルオーダー5000円♡

自分を大切に☆アロマと女性ホルモンサロン

○産後ママの為のバランストリートメント
○女性ホルモン活性化
○アロマ、女性ホルモン他、講座・スクール

Aroma&Herb天使のて
info@aroma-angelhands.com

Can-Day特典
プチギフトプレゼント

健康・スポーツ

エアロビクスで子育てママの心と体を元気に！

運動が苦手そんなあなたも、体を動かす気持ちよさ楽しさを感じてもらえるエアロビクスレッスンです。

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

カラダはココロの最初の乗り物！

ダンスや武道でアナタの体を乗りこなそう！くびれ復活に「ベリーダンス」。親子でベリーやエクササイズ。瞑想には太極拳。護身術ならパパも参加？！

カラダ教習所
EvaDanceStudio
ebds_info@yahoo.co.jp

Can-Day特典
体験レッスン¥1000→半額¥500

お子さまとご家族で楽しめる趣味がいっぱい！

Eva ダンススタジオ

スタジオのレンタルサービスが可能になりました！
あなたの特技を教えませんか？
オンラインレッスンのご要望も承ります！
誰にも会わずに練習もできます。

- 自主練習の場としてスタジオを提供 CD・iPod 利用可（有線）
- 鏡２面張りで、ダンス、演技に適しています
- オンライン配信にも対応したスタジオ
- 動画配信の撮影にも最適
- 床は踊りやすいリノリウムを設備

常設クラスも展開中！
家族で楽しめるクラスが盛りだくさん

子連れ参加 OKのクラス

シェイプ UP クラス
お子さま連れで参加できる♪ 楽しみながらキレイに！

マミーエクササイズ
ママとプレママの為のエクササイズクラス

水曜親子ベリーダンス
親子のふれあいを大切にしながらベリーダンスを踊っていきます。

日曜英会話 なでしこEnglish
英語コミュニケーション能力を伸ばします！未就学児童連れ OK♪（予約制隔週）

特典
体験日当日のご入会で ¥1,000 キャッシュバック

楽しいクラス満載！詳しくはこちら!!

～カラダ教習所～ 所長：Hiromi Eva
松戸 EvaDanceStudio

〒271-0091
松戸市本町 23-3 アーク松戸ビル 3F
【お問合せ】ebds_info@yahoo.co.jp

＼HPはこちら!!／

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。

当院の新型コロナウイルス対策

医療機関向け空気浄化装置を２台導入し、院内の換気や消毒、密を作らない予約、受診時の検温のご協力、スタッフの健康管理など、普段から行っている衛生管理に加え、対策を徹底しております。安心してお越しください。

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

☆ 2020年度下半期 数秘&カラーで子育て開運メッセージ☆

「数」や「色」には、たくさんのメッセージが含まれており、その「数」と「色」のメッセージをコラボしたのが、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は、数が「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。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過ごすことができるでしょう。2021 年は数が「5」、対応するカラーは「ターコイズ」。「5」にはチャレンジや流れに乗る、「ターコイズ」には自由性・創造性というキーワードがあります。2021 年はのびのびと自由に挑戦したいことにチャレンジするといい流れに乗れて、幸福度がさらにUP！するかもしれません♪

10月から3月までのメッセージ

各月のメッセージは個人の誕生月とは異なり、地球全体に流れるメッセージです。

10月 「5：チャレンジと勇気」

さあ！冒険への扉が開きました。目の前にはどんな風景が広がっているでしょうか？お子さんの勇気を出して挑戦する姿を、応援しましょう。
ラッキーカラー：ターコイズ

11月 「6：与える愛と受け取る愛」

自分を大事にできていますか？自分を大事にすると、その優しさは周りにも伝わり、やがて自分にも帰ってきます。愛を循環させましょう。
ラッキーカラー：ピンク＆ブルー

12月 「7：夢と一人時間」

大掃除・年賀状・おせちの手配など慌ただしい時期ですね。そんな時こそ、自分のためだけに使える時間を作り、気持ちを静めましょう。
ラッキーカラー：バイオレット

1月 「6：コミュニケーションと包容力」

新しい一年が始まります。コミュニケーションの基本は挨拶です。どんな時も「笑顔で挨拶を！」を今年の目標にしてみませんか？
ラッキーカラー：ブルー＆ピンク

2月 「7：探求心と研究心」

お子さんが興味あるものは何ですか？それを、あなたはどのぐらい知っていますか？好きなものを共通の趣味にすると会話の機会も増えるかも?!
ラッキーカラー：バイオレット

3月 「8：達成と豊かさ」

年度初めの４月と今とを比べて、お子さんはどう成長してますか？できないことができるようになっていたら、たっぷり褒めてあげましょう。
ラッキーカラー：ゴールド

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。お気軽にお問い合わせください。
Blog：カラフルな心de幸福日和　https://ameblo.jp/cococolorhappy

カラフルなこころde幸福日和