いろどり歯科

IRODORI Dental Clinic

～こどもの歯医者さん～

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

MamaCanは働きたい女性や女性の自立を応援します！

母親や女性のための「お仕事準備室」

2021年初夏 webサイトOPEN予定！

現在「つながるーむ」で相談実施中♪

LINEお友達登録で
最新情報GET☆

Can-Day vol.13 2021年3月発行 発行部数8000部 発行元NPO法人MamaCan 松戸市本町13-27

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

Mar.2021
Vol.13

暮らしの中のSDGs @まつど

表紙モデル：りな、るな
Photographer：石川沙織
デザイン：三木由美恵・真崎めぐみ・相馬千穂子

MamaCan

Can-DayはNPO法人MamaCanが発行する子育て情報誌です

目 次

03 暮らしの中のSDGs@まつど SDGsってなあに？
04 かぞくでめぐる まつどのSDGsないちにち
06 子どもとSDGs
08 みんなの居場所
09 子育てつながるセンター co-no-miのSDGs
10 野菜とお豆のちらしレシピ
12 MamaCan Cast Page

Can-Dayを読んでいただいてありがとうございます。
コロナが日本で騒がれ始めてから1年が経ちます。自粛に伴いCan-Dayも少なからず影響を受けましたが、13号を無事に発刊できたこと、とても嬉しく思います。
今回は9ページに渡り、SDGs の特集です。最初はSDGsの認識も甘かったのですが、意識すると色々な媒体が目に付くようになり、意外と身近な生活の中でできる事も多いのだと感じました。未来につなげるためのSDGs、まつどの中にもたくさん発見したので、ご家族で考えるきっかけになったら嬉しいです。

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）

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

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（ 2021.3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

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

TEL：080-7025-1403
（受付時間 平日10:00～15:00）
Mail：contact@mamacan-m.com

暮らしの中のSDGs@まつど

SDGsってなあに？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

ここからよんでね！

監修：平野将人　大学卒業後、ビール会社で営業を経験。カンボジアで農村開発、子どもの権利活動に従事ののち、英国大学院留学を挟んで、ラオスで農村開発活動に従事。2018年帰国後社会的養護の子ども支援を経て、2019年11月に一般社団法人銀座環境会議を設立。千葉県松戸市で、団地自治会役員、民生委員、市環境審議会委員、学習支援、子ども食堂等の地域活動に関わっています。

銀座環境会議

かぞくでめぐる

まつどのSDGsないちにち

Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)は、生活に密着した身近な目標がたくさん！どんなものがあるのか？私たちには何ができるのか？"松戸の暮らしの中のSDGs"を探してみましょう！

朝だよー！

我が家の朝ご飯担当はパパ

パパの作ってくれるごはんは、どんなごはんも特別！子ども達も嬉しくてお皿はピカピカ！ママもゆっくりできる朝になり大喜び。パパもみんなが喜ぶ顔をみられて家族みんなでニコニコの朝でした♪

残さないように食べようね

出かけるよー！

出かける時は電気を消そうね

移動は自転車で！

電気を消す、近所のひとに挨拶、自転車移動も立派なSDGsの取り組みになるなんて驚きです！SDGsを身近に感じられて、私も行動できていると思えて嬉しいです。

近所の方にあいさつを！

ちょっと寄り道 アウルの会で廃油回収！

アウルの会とは

17年前に発足した松戸のNPO法人。環境や美化、安全に関するボランティア活動の促進と、使用済み天ぷら油の回収と精製を行っています。地域通貨「アウル券」で市内商店会の活性化も目指しています。

回収した廃油の行方

使用済み天ぷら油の廃油は精製加工して、ゴミ収集車の燃料(バイオディーゼル燃料)になります！捨ててしまいがちな天ぷら油がエコな燃料に生まれ変わります。

回収拠点とアウル券が使えるお店の一覧

回収するとこんないいこと！

廃油500mlごとにエコマネー(地域通貨)「10アウル券」が1枚もらえます！
もらった券は市内のお店で使えます。

ゆうまつどへ！

ママの働き方を探しに！

キャリアカウンセラーの方が親身に話を聞いてくださり、モヤモヤや不安が解消されて有意義な時間でした！ひとりで悩むよりも相談！子どもの同室見守りに対応してくれるのも心強いですね。

ゆうまつどでできること

女性就労両立支援相談や、起業相談の他、求人情報コーナー、ライブラリー、心の相談、各種講座やイベントなども行っています。

ゆうまつどとは

「女性センターゆうまつど」は松戸市の男女共同参画課の施設で、松戸駅から徒歩5分ほどの場所にあります。子育てや仕事、家庭などで悩みがちな女性をサポートしてくれます。

お昼ご飯はお弁当！

お弁当は蜜蝋ラップにくるんで

初めて使いました！ゴワゴワ固かったのに、体温でどんどん柔らかくなってぴったり密着！親子で、おぉ！と感動しました。柄もおしゃれ！

蜜蝋ラップってなあに？

布に蜜蝋(みつろう)や植物性オイル、天然樹脂をしみ込ませて作ってあります。ロウなので温めると柔らかくなり、食材や器に密着してくれるのでビニールラップの代替品として注目されています。使った後は水で洗って干して、繰り返し使えるエコなラップです。注意点は熱に弱いこと。電子レンジなどでの使用は不可です。

マイボトルが空になっちゃった！

リフィルの給水スポットでお水をもらおう！

リフィルとは

のどが乾いた時に誰でも気軽に使える水飲み場や給水機、マイボトルに無料で水を入れてくれるお店などの「給水スポット」を増やす活動をしています。給水スポットを増やすことで、使い捨て容器入り飲料の生産、輸送、廃棄に関わる環境負荷を減らし、海洋プラスチック問題の改善も目指します。

よく行くお店や知っているお店もある！暖かくなると助かりますね！

給水スポットマップ

給水スポットになってくれるお店を見つけて、ステッカーを貼ってくれるアンバサダーを募集しています！仲良しのお店、よく行くお店に声をかけてみませんか？（薄謝あり）

Can-Day読者特典

リフィルアンバサダー募集中！

子どもとSDGs

子どもたちの遊びと学びを豊かにしたい！

情報収集にサポセンへ

サポセンってなあに？

松戸市のボランティア活動や非営利活動をサポートする「まつど市民活動サポートセンター」の愛称です。市内の活動者・団体の情報が集中しているので、おすすめの情報収集スポットです。

情報コーナーにはチラシや会報などがたくさん！ママ向けの情報誌や子育てサポート団体のチラシも置いてあり、いろんな発見がありました。

子どもに関わる活動がたくさん！

松戸市内には、親子の遊び場、子どもの居場所、フリースペース、子ども食堂、学習支援、不登校・ホームスクールサポート、ホームエデュケーションなど、イベントや活動がたくさんあります。子どもの年齢や好みに合ったものを見つけて参加してみましょう！

遊びを豊かに！

サポセンで見つけた里山イベントに参加してみた！

森のボランティアさん手作りのハンモックやブランコ、丸太渡りなどの遊具に子どもたちは夢中！バドミントンも楽しい！

まつど*あそびラボの野うさぎの森で遊ぼう！♪

まつど *あそびラボってなあに？

学校に行っていない中学生2人とおとな1人で立ち上げた「10代が作る10代の居場所」です。学校に行っている子も行っていない子も行くのがつらい子も安心してのびのびできる場を作りたくて活動しています。
イベントでは「不登校・ホームスクールのサポート情報コーナー」を作っています。10代をメインに想定してますが、年齢にこだわらず参加できます。

松戸市と近隣の「学校以外の選択肢」の情報が40種類以上！
ほしかった情報が一気に集まって、ホッとしました。生活の選択肢が増えるっていいですね。

子どもたちは大はしゃぎ！大人も思いっきり遊べます！森の中を探検したり、普段の生活ではできない遊びがたくさん！松戸市内にもこんなに自然にあふれた場所があるなんて知りませんでした。子どもたちも「また遊びに行きたい」と言っています。

説明を受けながら森を散策したよ。時々野うさぎも出るんだって。

のこぎりで竹をギコギコ！切れたよ！

ここも楽しい！

21世紀の森と広場で遊ぼう！

子どもが気軽に行ける楽しいところ！ P8 みんなの居場所へ

オンラインパークで楽しいつながりと学び！ P9 学びを豊かに！へ

さあ、買い物して帰ろう！

豆のちからでお豆腐を買おう！

「豆のちから」ってなあに？

障がい者が地域で暮らし、働いて自立するための支援をしている社会福祉法人まつかぜの会が開いているお豆腐屋さん「とうふ工房豆のちから」のこと。上本郷の駅近く（松戸寄りの線路沿い）にあります。
市内のイベントでは「おからドーナツのお店」で知られています。

住所：松戸市緑ヶ丘 2-349
電話：047-369-2715
開店時間 9:00~18:00
休業日：土日祝日
注文、配達（自宅・職場）承ります。

おいしいお豆腐を食べて応援しよう！

買ったものはエコバッグへ！

レジ袋も有料になり、エコバッグを持って買い物に行くことが当たり前になりました。鞄の中にいつも入れています。

みんなの居場所

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。

松戸市の子育てや施設の最新情報はここからチェック！

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）
16. 子どもが創る子ども食堂

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
- Q Withus 北松戸（10代のフリースペース）
- ★ 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。

Pick UP!

さくら広場　主宰の二村たかえさんのおはなし

平日は14時から19時でオープンしている子どもの居場所です。
自家焙煎珈琲豆のお店も併設しています。
「子どもを誰ひとり取り残さない社会」「一人一人がかけがえのない子ども達」そんな想いを大事に活動しています。当たり前だと思って我慢していることも、いつか自分の力で変えられるかもしれない、そんな希望を子どもたちが持ち続けられるサポートができる居場所になればと思っています。

MamaCanの拠点

子育てつながるセンター co-no-mi のSDGs

4月から曜日と時間が変わります

らっこるーむ

プレママ～未就園児の親子の広場

毎週火曜日 10:00～14:00
参加費：無料（時間内入退室自由）
予約不要

第1火曜日

ママに癒やしのプレゼントDAY！
10:00～12:00（受付11:30まで）

第4火曜日

ペタどんパー
11:00～11:40
子育てアドバイザーによるイベントDAY！

主催：NPO法人MamaCan

4月1日から つながるコーディネーターが常駐します

子育てなどに関する情報が受け取れます。

予約不要

お気軽にお越しください！
子育てつながるセンターco-no-mi
松戸市本町13-27

お問い合わせ
070-1362-3777
（平日10:00～15:00）
co-no-mi@mamacan-m.com

レンタルスペース

子連れ可能なワークスペースとしての利用に！
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QRよりチェック！

さんま広場　さんま食堂

時「間」、空「間」、仲「間」の3つの「ま」を大切にして、子どもの居場所と食堂を開催しています。

毎月 第2月曜日

15:00～20:00
子ども無料　大人300円
＊予約不要
＊時間内入退室自由

ひとり親ファミリー応援DAY

＊要事前予約＊

詳しい情報はQRよりLINEのお友だちになってGET!

主催：NPO法人さんま

子どもの学びを豊かに！

on-line 学習からリニューアル　まつどでつながるプロジェクト
OnlinePark オンラインパーク

おうちにいながら・子どもの世界が広がる！
コロナ禍にも負けないオンラインを活用した子どもたちの学びと遊びを届けるオンラインパーク。
自宅にいながら、スマホやパソコンを通じて新しいチャレンジをしてみる、同世代の子どもたち同士のつながりを広げていきます。
日中1コース、放課後2コースの全3コースでそれぞれ定員15名で受講生を募集します。
はじめてオンラインでのイベントに参加する方も、個別にフォローしますのでまずはお問い合わせください。

お問い合わせ
info@m-tsunagaru.com
（担当 阿部・林）

オンラインパークはまつどでつながるプロジェクトが運営しています！

➡P14へ

夕ご飯はみんなで楽しくパーティー！

お肉や玉子が苦手な子でも食べられる

野菜とお豆のちらし

下ごしらえしたら、混ぜてちらす！
植物性の油揚げとゴマでコクづけ。

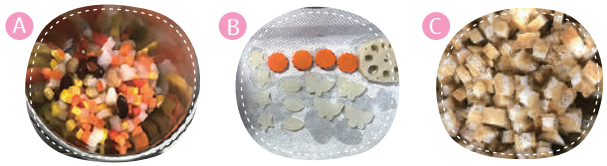
準備

- **甘酢をつくる。**
  純リンゴ酢 40g
  メープルシロップ30g
  塩 7.5g
  を混ぜ合わせる。

Ⓐ **混ぜる用の野菜**（ダイコン、ニンジン、パプリカ、長芋）は小さめの角切りにし、さっと湯通しし、水をきって半量の甘酢と昆布（5㎝角）を一緒にして30分から60分漬けておく。冷凍レンコンも一緒に漬ける。

Ⓑ **ちらす野菜適量**（ニンジン、ダイコン）は、厚さ2ミリ程度の輪切りにし、好きな型で抜き、少々の塩で揉んでおく。水が出たら、水をしっかりきる。

Ⓒ **油揚げ**の表面をオーブントースターで香ばしく焼き、醤油とみりんを同割で合わせて表面に刷毛でぬる。
0.5㎝角切りにする。



材料

炊き立てのごはん・・・150g
甘酢・・・全量
混ぜる用野菜（0.5cm角切り）・・・30g
ミックスビーンズ（レトルトパック）・・・15g
コーン（レトルトパック）・・・少々
ちらす用野菜（お好みでオーケー）・・・適量
油揚げ（0.5cm角切り）・・・1/2枚分
お好みのミックスナッツ
（ローストして粗みじん切り）・・・20g
すりごま（白）・・・適量

作り方

1. 酢飯をつくる。炊き立てのごはんに残りの甘酢をしゃもじで受けて表面にちらすようにして加え、切るように全体を混ぜる。
2. ①に混ぜる用の野菜のレンコン以外の水をしっかりときって、コーンも一緒に加え混ぜる。油揚げのみじん切りと、ミックスビーンズとミックスナッツを混ぜる。
3. 好みの器などに②を盛り、上にちらす用の野菜とレンコンをちらす。仕上げにすりごまをちらす。

ポイント

- 混ぜる野菜は、冷凍のミックスベジタブルでもよい。その場合は甘酢に冷凍のままミックスベジタブルを加えて漬ける。
- 具材をひとつひとつ丁寧に煮るのは手間がかかるので市販品もうまく使う。
- 甘酢を具材の下味つけにも有効利用。
  ※ミニトマトを加えてもサラダ感が増す。
- 酢飯をつくるときは、必ず炊き立てのごはんに酢をうつこと。
- 酢は種類によって酸度が違うため、酸度の加減によって加える量の調整を。酸度が強いなと思ったら、分量外の精進出汁を加えてもいい。
- ナッツと大豆を使っています。苦手な方は外してください。

100円ショップなどでも
色々な型があります。

やぎぬまともこプロフィール

おうちごはんとおやつの研究家＆料理本のディレクター
おいしいごはんとおやつとガーデンとhanaラボ主宰
松戸市松戸新田17-89

あーおいしかったね！お片付けしよう！

水は洗い桶に貯めて節水しよう

皿洗いは子どもたちの担当

洗い桶につけ置き洗いすれば節水もでき、汚れもするっと落とせて一石二鳥！「自分で洗えた！」と子どもたちも嬉しそう。お手伝いの回数が増えました。

明日のゴミ出しはなにかな？

ゴミの分別、ちゃんとできているかな？

"リサイクルできるプラスチック"は分別しないとただのゴミ

「リサイクルできるプラスチック」は汚れがついていたり、他のゴミが混ざっていると、リサイクル業者が引き取れず、「燃えないゴミ」として処理することになります。きれいにして出す、他のゴミが混ざらないようにする、を心がけましょう。

リサイクルできるプラスチックの分別について　松戸リサイクル通信

雑多な紙類も資源！"紙袋で 雑がみ"へ分けよう

本や雑誌、段ボールのように束ねられない細かな紙類は「雑がみ」へ！封筒、学校からのお知らせ、メモ用紙、バラのチラシ、説明書などは「燃えるゴミ」へ入れずに、紙袋へ入れてひもで縛って資源ゴミに出すと、リサイクルできる資源になります。

雑がみの分別

松戸市のゴミ分別をもう一度チェック！

「家庭ごみの分別早見表」でささっと確認！正しい分別！

分別早見表

ややこしいプラスチックの分別を見直せてよかったです。学校からのお手紙なども、ゴミではなく「雑がみ」としてリサイクルできるなんてなんだか嬉しい。

子どもたちが寝たあとは パートナーとのふたり時間

夫は休みも少なくて、子どもたちと過ごす時間がなかなかないので、子どもたちのことはなんでもシェアしています。夫婦は最小のパートナーシップ！もっとふたりで話す時間を作ろうと思います。

子どもたちのことも話し合ったよ！

学校や習い事のこと
性教育の悩み
安全と防犯のこと

ゆったり気分だといろんなことが話せる

体調の話も
ママの働き方の話も
これからも仲良くいるためにできることも

電気を消して おやすみなさい

SDGsって全然特別でも難しくもなくて、びっくり！生活の中でできることも、以前から当たり前にしていることもたくさんあると気づけて嬉しくなりました。でも、簡単なこともちゃんとできているか？というとそうじゃない。よりよい世界のために、地球に住み続けるために、もっと行動を変えていく必要も感じました。できることからどんどんやっていきましょう！

ライター：ふもと、しょう

SDGsについてもっと知りたい方は、「つながりの会」の講座やイベントに参加してみましょう！松戸市内でSDGsの促進活動をしています。

まつど地域活躍塾
つながりの会

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6月末まで

ライフ

家族の暮らしやすさを第一に

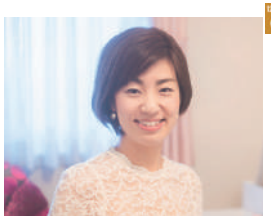
・収納とインテリア・リフォームをトータルに
・きめ細かなお手伝い
・家族の成長に合わせた提案

インテリアコーディネーター
松村 紀子
080-3012-2090
Can-Day特典
特典　初回相談無料

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）

Jeweled House
松林 奈萌子
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プレゼント
https://resast.jp/page/fast_answer/5297

自分で考える力を育てる！子ども料理教室

〇心と体が元気に育つ！美味しい36レシピが子ども一人で作れます
〇楽しく「食」への興味を育てます

「まじかるれっすん®」
松戸南部市場教室・しんかい めぐみ
megumi.magicallesson@gmail.com
Can-Day特典
初回体験レッスン1000円OFF

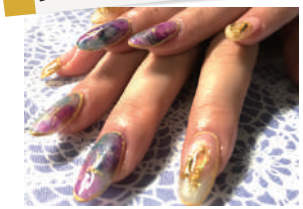
ハンドメイド

家族で楽しめる体験型ワークショップを開催しています♡

フラワーアレンジメント、リース作り、ハーバリウムいろいろ、サンキャッチャー、苔玉づくり、テラリウムなどなどキッズも参加できちゃうクラフトワークショップを開催しています

スタジオ **Fabulous Rose**
fabulousrose2016@gmail.com
Can-Day特典
ハーバリウムボールペンpresent♡

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
MamaCan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

〇産後ママの為のバランストリートメント
〇女性ホルモン活性化
〇アロマ、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？！場所貸しも始めました。

カラダ教習所
EvaDanceStudio
ebds_info@yahoo.co.jp
Can-Day特典
体験レッスン1000円→半額500円

MamaCan

キャスト&サポートスタッフ募集！

ご自分の特技やスキルを生かし活躍の場を広げませんか？

＊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

キャストになって活動しましょう！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っています。

＊隙間時間にお仕事をしたい
＊ボランティア活動に興味がある
＊子どもが好き

サポートスタッフになってMamaCanスタッフとして活動しましょう！一時預かり、イベント補佐、ライターなど様々なお仕事があります。

キャスト説明会の詳細は
このQRから

知りたいことがワンストップで探せる

つながるリンク リニューアルオープン

キーワード毎に行政と民間の子育て支援情報が検索できるつながるリンクがもっと使いやすく、2021年4月10日(土)にリニューアルオープン！

そんな時は・・・

情報が知りたい
子育てに困っている

つながるリンクへ！

知りたい情報が見つからない
誰かに聞いてほしい

つながるLINEへ！

そんな時は・・・

「駄菓子屋カフェ くるくる」今春始動！

詳細はこちら

まつどでつながるプロジェクト運営協議会

お問合せ：info@m-tsunagaru.com　電話：070-1362-3777（平日10:00～15:00）

えみちゃん

ラピスラズリ

nabekey

mexicanas

★nishikado3kids★

おとみ

☆はなのひ☆

すず

あやしゅんあき

ちぃ

そうちゃん たくみん

HiromiEva

編集後記

SDGs特集はいかがでしたか。公共施設や団体の方々の取材協力を経て、スタッフ一同、力を合わせて作りあげました。
何よりの収穫は、地域のために支えてくれてる方がたくさんいるのだと、SDGsの取材を通して感じたことです。
ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。
そして読者の皆さま、どうか最後まで読んで頂き、感想などアンケートQRからお寄せ頂けたらと思います。
これからも子育て情報誌Can-Dayをよろしくお願いいたします。

（いちばんがせ）

ご参加ありがとうございました

カメラマン：石川 沙織

今回がカメラマンデビューとなる2児のママ。参加者様の素敵な笑顔をカメラに収めてくれました。この撮影会をきっかけにママカメラマンとしての道を歩き始めました。

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

13号の感想をお聞かせください