ご参加ありがとうございました。

次回の撮影会は
11月9日(土)です。
情報はLINEでチェック！

お友達登録はこちらから・広告掲載企業募集中!

NPO法人MamaCan
080-7025-1403（受付時間　平日10:00～17:00）
mamacan-m.comで検索

編集後記

取材・編集を通して自分の知らなかった世界がどんどん広がっていくのが、とても楽しかったです。今回制作するにあたり関わってくれた皆さんに心から感謝しています。

東海林

Can-Day　vol.09　2019年 9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

Sep.2019
Vol.09

『孤立しない！させない！親子で備える防災特集』

表紙モデル：ゆっきい
撮影協力：プラーレ松戸
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　親子で備える防災特集
０６　先生教えて！～児童精神科ってどんなところ～
０７　発表！妊娠中期エピソード
０８　食材宅配便利サービス
１０　みんなの居場所
１１　はじまる！「つながるプロジェクト」
１２　MamaCan CAST PAGE
１４　まちがいさがし

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。今回は「つながる」がテーマ！特集は「孤立しない！させない！親子で備える防災」です。もしもの時には、家族や周囲の人、地域の人と繋がっている事がとっても大事。そして、新しく始まる「つながるプロジェクト」をご紹介しています。見所たっぷりのCan-Dayをどうぞお楽しみください！

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
- いろどり歯科～こどもの歯医者さん～
- 有限会社平林看護婦・家政婦紹介所
- 株式会社グランバー東京ラスク
- 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（2019.7月現在）
メール会員　1542名
LINEお友達　967名
FBフォロワー　1553名
Instagram　428名

MamaCan イベント情報！

第10回 松戸菓子まつり　2019

毎年大人気の菓子まつりが今年も開催されます！
松戸の銘菓が会場にずらりと並び、
つきたて餅＆あげパン販売も！松戸駅周辺が賑わいます♪♪
ハロウィンマーケットも同時開催
※ロールケーキ作りやハロウィン行進＆ランウェイショーの申込は１０月１５日（火）開始です。

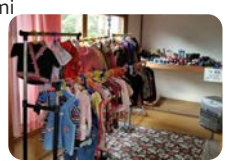
※こちらはイメージです。

日時：10月27日(日)10時～17時
会場：松戸駅前西口デッキ
入場無料！！(雨天中止)

各イベント情報はこちら

リユース市 in co-no-mi

リユース品大募集！
昨年ご好評頂いたリユース市を今年も開催します！
日時：11月19日(火)～21日(木)
会場：古民家ホームシェアco-no-mi
一部イベント会場ではリユース市に出品する子ども服・靴・絵本・おもちゃなどを回収しております。ご協力をお願いいたします！



ゆうまつどフェスタ　2019

松戸市の男女共同参画を進めるイベントが開催されます！
今年のテーマは「来て・見て・知って ゆうまつど」
開催期間：11月2日(土)～11月8日(金)
会場：女性センター ゆうまつど

日時：11月2日(土)
基調講演：13:00～14:30
ゆうまつどdeカフェ
お子さま向けWS：14:45～16:00
日時：11月8日(金)
ママジョブカフェ：10:00～13:30

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～

らっこるーむ

毎週火曜日開催♪
☆プレママ～未就園児親子対象☆

時間：10:00～13:30
参加費：100円(フリードリンク付)
毎月第1火曜日はアロマハンドトリートメントのプレゼント！
(予約不要、希望される方は11:30までにお越し下さい)

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

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

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
学生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(10/7、11/11、12/9)

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)

孤立しない！させない！親子で備える防災特集

もしもの時の備えは大丈夫！？今回は自宅以外への避難と在宅避難について、チェックリストを作成しました！

対策１:家族で「自宅以外の避難」について話し合おう！

避難バッグの準備をしよう！家族それぞれで準備し、すぐ取り出せる場所に置いておこう！

パパ

□帰宅困難になった場合のために、家族で集まる避難場所を決めておく。
（家族写真を持ち歩くと、特徴を伝えやすいので、避難場所で探しやすい。）
□常時持ち歩く避難グッズを決めて、準備する。
□安全を確認しながら、自宅の様子を見に行き、今後の見通しを立てる。
□地震保険に加入している場合は、手続きを進める。
□避難の状況や、自宅の片付け等をふまえ、仕事の開始日の調整・生活の目処を立てる。
□ママの心のケア

ママ

□避難場所へ移動する前に、ガスメーターやブレーカーを確認し、止めておく。
□避難場所での暑さ寒さ対策をする。
□共働きの場合、災害時の子どものお迎えは誰が行くのか決める。
□学校との情報のやり取り方法を把握しておく。
□日頃から、地域の人とコミュニケーションを取り、協力し合える関係作りをする。
□家族の心と健康管理に留意する。
□重要書類を揃えておく。※１
（保管場所に気を付ける）

学生

□生理用品やマウスウォッシュなど衛生用品の準備をする。
（使用済みの生理用品を入れる袋も用意する）
□小銭・テレホンカードを用意し、家族の携帯番号を控える。
□携帯用保温アルミシートを持ち歩く。
□避難場所でのプライバシーや安全の確保をする。
（露出の少ない着替えを用意する、トイレに1人で行かないなど）

児童・園児

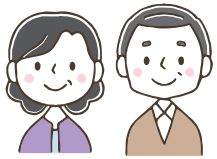
□心の安定を保つため避難バッグにおもちゃやお菓子を入れておく。
□アレルギーがある場合には、対応している非常食を用意する。
□笛・防犯ブザーを常備し、いざという時に助けを呼ぶ。

赤ちゃん

□オムツや着替え、おしりふきなど必需品を多めに用意する。
□避難の際、瓦礫などで道が通れない場合があるので、ベビーカーではなく抱っこ紐等の準備をする。

祖父母

□普段飲んでいる薬を準備しておく。
□杖やメガネの予備を入れる。
□避難しやすいように、バッグを軽めにする。



ペット

□ケージやキャリーバッグなどを嫌がらないように、日頃から慣らしておく。
□ペット用の避難用品を準備しておく。
□首輪や迷子札をつけておく。

※重要書類参考例

・預金通帳類	・運転免許証	・パスポート	・印鑑
・健康保険証	・母子手帳	・お薬手帳	・株券
・不動産権利証書	・各種保険証書	・キャッシュカード	・クレジットカード
・家族の写真	・マイナンバーカード	・現金　　など	

対策２:「在宅避難」という選択肢を考えよう！

在宅避難とは、避難場所に行かず、自宅で生活を続けることを言います。建物の被害が少なく住める状態であれば避難場所に行く必要はありません。在宅避難に備えて、事前の準備をしっかりしておこう！

□家具・家電の固定

□ガラス飛散防止対策
就寝時、しっかりとカーテン（厚手の生地がおすすめ）を閉めるだけでも、ガラスの飛散から身を守れます。

□疑似体験をしてみる
非常食や、非常用グッズを実際に使って、疑似体験をしてみましょう。そうすることで改善点が見えてきます。それらをクリアしていき、より充実した備えをしていきましょう！

□トイレについて考える
災害時、下水管の安全が確認できるまで流してはいけません。簡易トイレや凝固剤を使っておけばOKということではなく、衛生面についても考えておくことが大切です。

□ローリングストックの確認
普段から使っているものを備蓄食品とし、古いものから使っては買い足していくこと。（先入れ先出し法）「非常食」だけでなく、日頃食べているレトルト食品など、いつもの味が子どもを落ち着かせます。

□地域の人とコミュニケーションを取る
お互いに協力し合える関係を築いておくと、もしもの時も安心。子ども会や町内会・自治会への入会もおすすめ。

松戸市の防災＆災害の備えや知識

1　松戸市の危機管理課
市のHPで様々な防災の情報をお伝えしています。
住所：松戸市根本３８７番地の５ 別館１階　　電話番号：０４７-３６６-７３０９

2　松戸市防災マップ情報提供アプリ
事前にスマートフォンへダウンロードしておくことで、様々な防災情報が見られたり、発災時、オフラインでも松戸市が配布している防災マップが確認出来ます。
iPhone端末用　Android端末用

3　防災行政無線音声自動応答ダイヤル　　０８００－８００－９３６６
松戸市では災害情報等の重要な情報を発信する手段の１つとして「防災行政用無線」を使用しています。放送内容が聞き取りづらい、もう一度確認したいというときに電話で確認が出来ます。

4　松戸市安全安心メール
災害時の緊急情報を配信しています。その他にも、不審者や犯罪など生活に関する情報も配信しています。
登録はこちらから

5　全国共通：災害伝言ダイヤル　１７１
日本国内で震度６弱以上の地震など大規模な災害が発生した場合、録音・再生ができます。

※参考文献：松戸市総務部危機管理課　「防災意識普及啓発資料・地震災害に対する備え」
NPO法人パートナーシップながれやま・流山子育てプロジェクト「私にもできる　防災・減災ノートIN流山」

※これはMamaCanが調べた情報です。

こんな時どうする？

先生教えて！

～児童精神科って どんなところ？～

番外編

Aさん：16才の男の子のママ

実際に息子さんが児童精神科に通っているママにインタビューをしました。

Q1　通院のきっかけとなった症状を教えてください。

A1 息子が小学校6年の時、「すごくだるい」といって起きられない日が続きました。一日中「だるいだるい」と言って寝たきり。とても活発な子がこれはおかしいと思って病院を探しました。

他にもこんな症状がでる子が通院しているようです。

症状例
眠れない、寝つきが悪い、寝すぎる、落ち着きがない、こだわりが強い、理由が見当たらない頭痛や腹痛、ある条件下でしゃべれなくなる、文字の読み書きが苦手　など

Q2　どうやって病院を探しましたか？

A2 学校の保健室の先生が相談に乗ってくれました。「心の状態も気になる症状だから」と、心療内科や児童精神科を探すように教えてくれました。他にはかかりつけの小児科の先生も親身になってくれました。

この他にも色々な相談先がありますよ。

主な相談先
教育研究所、常盤平保健福祉センター(ふれあい22)、保健師、スクールカウンセラーなど

Q3　お子さんに合う病院はすぐに見つかりましたか？

A3 倒れてから起立性調節障害という診断がおりるまでに4か月かかっています。クリニックを複数渡り歩いて、納得のできる説明をもらえるか？と、親身になってくれるか？という視点で探しました。

Q4　お子さんが通っている児童精神科はどんなところですか？

A4 とても丁寧に親身になって話を聴いてくれます。話すのが得意でない子の話もちゃんと待って聴いてくれますし、辛くなるような表現は避けてくれます。前向きになれる話と情報をもらえるので、少し遠くて通院が大変ですが、いつも「がんばって来てよかった」と思えて助かっています。

Q5　薬を服用させることに不安があるのですが。

A5 児童精神科は薬の処方にとても慎重です。また、強い薬は処方しないので、安心して服薬できます。毎回の診察では小さな変化も丁寧に聴いてもらい、薬の調整をしてもらっています。
子どもに「理由や原因がわからない気になる様子」や「子ども自身も説明しにくい辛さ」を見つけたら、気軽に児童精神科にかかってみると良いかもしれません。

＊児童精神科ではこんな症例を診てくれます。

例）睡眠障害、発達障害、自閉症、心身症、起立性調節障害、緘黙(かんもく)、学習障害など

＊病院によって扱う症状や治療法が異なります。まずは問い合わせてみましょう。

こんなときどうする？ こんなことあったな！

妊娠中期エピソード

安定期に入る妊娠中期。プレママさんもほっと一息の妊娠中期のエピソードを聞いてみました！

妊娠前に応募した韓国旅行が当選し安定期に入った6ヶ月目の2月に極寒の韓国へ旅行に行きました。反対されるので両家の親には内緒で（笑）
私が冷麺大好きで沢山食べて来たので、その影響か!?その時お腹にいた娘は今冷麺が大好きです。

3人子供がいます。つわりで減った体重が徐々に戻り出す妊娠中期はズバリ食欲との戦い。スーパーでカロリー表示をみるのが日課でした(^^;

7ヶ月の頃体調が安定してたので、夫婦で沖縄旅行をしました。ホテルのドアマンに帰り際に「次は是非三人で遊びにいらしてください」という言葉をいただき、嬉しかったです。

通勤していましたが、お腹の目立つ服を着ていたり、ちょっとキレイにしていると、よく席を譲ってもらえました。元気な時ほど譲ってもらえ、逆もまたしかり。妊婦かどうか微妙な不機嫌女子よりも、可愛げのある妊婦に譲りたい…という、当たり前の人間心理を日々感じて過ごしていました。

すごくじゃがいもが食べたかった（笑）お昼にコロッケ、おやつにポテト、夜に肉じゃがのメニューはしょっちゅうでした！じゃがいも料理が続き家族には嫌がられましたが、やめられなかったです！

つわりが終わって、それまで長男と遊びに行けなかった分たくさん遊びに！
目のきれいな子が生まれるといういわれがあるアワビを両親も一緒に食べに行きました♡

とにかくよく動くようにしていました。毎朝のウォーキング、マタニティヨガ、マタニティビクス、そして登山。その影響か娘はとても活発です。

第2子妊娠中は、2歳の息子と弁当を持って大きな公園や名所巡りなどお出かけ三昧。
初期はつわりで引きこもりがちだったので、息子は大喜び。弁当だと食べ過ぎを防げ、歩くことで出産に向けた体力作りも出来たので一石二鳥でした。

妊娠中におすすめの本

はじめての妊娠・出産 安心マタニティブック

お腹の赤ちゃんの成長が毎日わかる!

作　A.クリスティーン・ハリス
　　竹内正人
出版社　永岡書店

マンガで読む 育児のお悩み解決BOOK

「生まれたらこうなる!」…って、教えておいてよ、もー!!

作　フクチマミ
出版社　主婦の友社

まつどDE子育てLINE

妊娠期から子育て期までの不安をLINEでサポート！お腹の中の赤ちゃんの成長の様子や、ママの健康へのアドバイスなどをLINEで受け取れる便利なサービスです！

登録はこちらから

子育てママ必見！

「食材宅配サービス」

どこ選ぶ？

食材宅配サービスを利用したことがありますか？価格が高そう、注文のあれこれ・・・
今回は3つの食材宅配サービスを取り上げてみました。

コープみらい

食卓を笑顔に、地域を豊かに。

あなたにぴったりの商品を、
くらしにあわせた買い方で。

<加入申し込み>
入会時出資金500円(退会時に返却)
<配達>
毎週1回、同じ曜日の同じ時間帯に配達いたします。
不在時対応は玄関先に留め置きセット
<送料>
個人宅配…基本手数料80円＋配達手数料100円(税別)
2人…基本手数料80円のみ(税別)
3人以上…手数料無料
その他にも[赤ちゃん割引]や[子育て割引]があります。

おすすめ

げん気鶏

「手ごろな価格の商品が多く、品物の種類も多いので選べる楽しみがある。」

Oisix

「作った人が自分の子どもに食べさせられる」
食材だけを厳選。

<加入申し込み>
入会費、年会費、解約すべて無料
<配達>
ヤマト運輸による配送(ご希望の日時指定が可能です。)
<送料>
初回限定おためしセット送料無料
ご注文金額6,000円(税抜)以上で送料無料

おすすめ

ミールキット「Kit Oisix」
そぼろと野菜のビビンバ／小ねぎとのり、豆腐の韓国風スープ

「ミールキットは副菜も付いていて簡単にバランスの良い食事が完成するのが嬉しい。」

パルシステム千葉

pal*system

忙しいママにも便利！安全・安心な食材で
パパッと楽しませんか？

<加入申し込み>
加入時出資金1,000円～(脱退時に返却)
<配達>
曜日・時間固定。不在時は玄関先に配達。
封印シールやカバーでセキュリティーにも配慮
<送料>
基本手数料
・180円(税抜)/週1回
<減免制度>
・母子健康手帳交付から小学校就学前までのお子様がいるご家庭。
申請からお子様が就学する年の3月末企画回まで、1回3,000円(税込)
以上の注文で基本手数料が無料
<新規ご加入特典>
・未就学児のお子様がいるご家庭　1年間(52週)手数料無料

おすすめ

お料理セット　チーズ風味のスコップコロッケセット

お料理セットはレシピ付き、カット済み、化学調味料不使用。
200種類以上～

「野菜が産直、市販より安全性が高いオリジナル商品も多く、ウインナーなど加工品が美味しい。」

簡単！美味しい！無駄がない！

～ミールキットを作ってみました～

季節の半熟玉子入り ビビンバ丼　2人分

人気No.1

調理時間
約5分
405kcal

作り方

①ご飯の上に食材を盛って完成！
火を使わない！

キット材料：肉みそ、ほうれん草ナムル、もやしナムル、胡瓜ナムル、大根ナムル、コチュジャン、半熟卵
家で用意するもの：ご飯2人分

素材一つ一つ、それぞれにしっかり味が染み込んでおり文句なしの美味しさ。ご飯の上にのせるだけなので究極の時短料理！実際には5分もかからなかった。コチュジャンは別についてくるので辛さの調整できるよ。

裏ワザ

webの口コミを見ると、アレンジ方法や、
美味しいトッピングがされていて
自分では思いつかないことも発見できます。

9品目の八宝菜　2～3人分

調理時間
約10分
187kcal

作り方

①いか、帆立、海老に火を通す
②白菜、チンゲン菜、たけのこ、人参、きくらげを加えて中火で3分炒める
③弱火にし、うずら卵、中華だれを加え良く炒め合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！

キット材料：いか、帆立、海老、白菜、チンゲン菜、たけのこ、人参、きくらげ、うずらの卵、中華だれ
家で用意するもの：油、片栗粉

魚介の旨味がでていて、ご飯にもよく合う。八宝菜は、材料を自分でそろえるのは大変なのでこれは便利！

裏ワザ

2～3人分の容量なので、もっとボリュームを増やしたい方、薄味が好きな方は野菜やお肉をプラスすれば4人分にもなり、お好みの味の濃さにも調整できますよ。

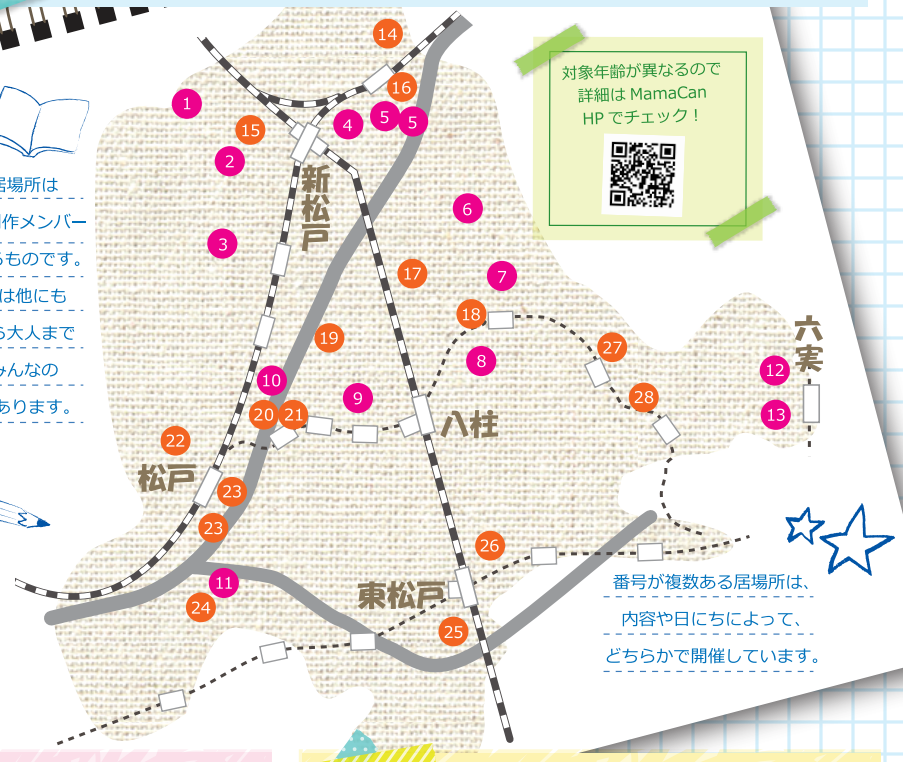
忙しいママに嬉しいポイント！

・まな板も包丁もいらない。
・味付けも失敗ない。
・時短になるのが嬉しい。
・使い切りで無駄がない。
・炒めるだけ。
・献立に悩まない。

取材協力：生活協同組合コープみらい

松戸市編 みんなの居場所

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。



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。

対象年齢が異なるので
詳細は MamaCan
HP でチェック！

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. de あい・こども食堂
4. 小金っ子食堂
5. 小金ほのぼの食堂
6. こがねはら子ども食堂
7. ときわ平こども食堂
8. 学習サポート&こども食堂 まんぷく小屋
9. 明地区こあら食堂
10. はなしまみんなでごはん
11. 陣が前わいわい食堂
12. ワイワイガヤガヤ食堂
13. むつみこどみらカフェ

みんなの居場所

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

11月1日にスタートします！

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 」がスタートします。
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。

こんな時に使ってみよう！

- ✔ 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

QRコードから
早速アクセス！
※１１月１日からサービスがスタートします。

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
２０１９年１２月末まで

知育・教育・子ども

癒しの音色で仲間とリフレッシュ！

楽しいハンドベルレッスンを提供。10月よりクリスマスメドレーを練習する短期講座も開講します。

ハンドベル教室
Smile bell harmony
miko.fu3104@gmail.com
Can-Day特典
レッスン参加記念プレゼントあり

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
＊ベビーフォト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）

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

子育て相談 カウンセリング　セラピー

子育て相談を中心にカウンセリング、セラピー、子育て講座など行っています。詳細はHPをご覧ください。

育ち合う家族・母の樹
info@hahanoki.com

料　理

ひとりで作れるようになる！子ども料理教室

料理って面白い！自分で作るとおいしい！楽しみながら子どもの「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・新開恵
megumi.magicallesson@gmail.com
Can-Day特典
初回レッスンを通常レッスンより1,000円OFF

ライフ

保険を売らないファイナンシャルプランナー

教育費相談、住宅ローン相談、老後資金相談など相談業務と講師業務、ＷＥＢ記事に執筆業務を主にしています。

エスコートFPオフィス
info@escort-fp-office.com
Can-Day特典
無料相談30分→60分サービス。しかも日時自由指定！
＊無料相談は通常、当方が決めた日時に行われます。

健康・スポーツ

老廃物大掃除！心と体のメンテナンスリフレ

☆若石リフレクソロジー
☆ふくらはぎマッサージ
☆ハンドソロジー
☆資格取得、セルフケア等講座☆出張OK

若石・台湾式リフレクソロジー環
～kururi～
jakuseki.kururi@gmail.com
Can-Day特典
50分以上のコース500円引き

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）

ハンドメイド

その場でできるデコバッチ

世界でひとつだけのオリジナルの実用的なアイテムをその場で作成します♪新しいパーツ、新しい土台もゾクゾク新入荷しています。毎回新しいものがあるかも!?

プリュデコル
jkyama@y2.dion.ne.jp

『かわいい』が得意な写真の便利屋さん♪

スマホフォトレッスン、カメラ教室、写真整理教室、アルバムカフェ(フォトクラフト教室)、ハンドメイド作家さんのためのスマホフォトレッスン開催してます

もふもふ家族
mofumofukazoku@gmail.com
Can-Day特典
初回レッスンのみ100円オフ

書いてもらうと幸せになる筆文字コースター

常に筆ペンとコースターを持ち歩き、幸せになってもらいたいと言う気持ちで、コースターに名前を書いています。

筆文字アーティスト
「驪龍」（りりょう）
mimi0924idea@yahoo.co.jp
Can-Day特典
見本に問い合わせ頂いた方の名前をプレゼントします。

求人

エステティシャン募集 未経験OK

自分のライフスタイルを自分で豊かに出来るお仕事です。

勤務地：新松戸
営業時間：10:00～20:00
＊活動日数や活動時間はご自身で自由に選択
定休日：火・祝日

QRコードより詳細をご確認ください。

POLA THE BEAUTY
新松戸店
千葉県松戸市新松戸3-17 ワイズ101 2階C
採用担当 門口　047-342-0855

求人

スタッフ募集 資格・年齢不問

普段やっている家事や介護を仕事としてやってみませんか？家事の合間の空いている時間で1Hからでも OK

勤務地：個人宅、会社、店舗、施設
時給例：1,200円～1,500円
＊紹介先により異なります。
＊登録型の職業紹介所になります。
まずはお問い合わせください！

有限会社
平林看護婦家政婦紹介所
千葉県松戸市八ヶ崎7-45-3-103
047-341-4434

求人

お掃除パートさん大募集

私たちと一緒にお仕事しませんか？

勤務地：市内公共施設の体育館
応募資格：18～60歳までの健康な方
時間：7:00～10:00(常盤平)
6:45～9:45(柿ノ木台)
給与：時給930円
待遇：交通費規定内支給、制服一部貸与、有給休暇制度あり
＊年末年始休み有り
＊電話連絡または体育館受付にお越しいただき履歴書をご持参のうえ面接にお越しください！

シンコースポーツ
株式会社
047-331-1131(柿ノ木台)
047-386-0111(常盤平)
各採用担当までお問い合わせ下さい。

キャスト＆サポートスタッフとは?

＊資格を持っている
＊イベント出店してみたい
＊前職のスキルを活かしたい
＊特技を活かしたい

→ 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なっています。

＊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、イベント補助、ライターなど様々なお仕事があります。

松戸市内だけでなくTX沿線にもお仕事があります。

＜まずは説明会へ！＞

定期的にキャスト説明会とサポートスタッフ登録会を実施しています。（登録は無料です！）MamaCanの活動に賛同し、一緒に盛り上げてくださる方を募集しています！詳しくはこちらのQRから情報をget！

ブレイクタイム

まちがいさがし

下の2つの絵には 7つ違うところが隠されているよ！
いくつ見つけられるかな？みんなでチャレンジしてみてね！

正解は MamaCan の HP へ
Can-Day のバックナンバーや配布先情報も見れます！ mamacan-m.com で検索

いろどり歯科
～こどもの歯医者さん～

家族で通えます

IRODORI Dental Clinic

親子で安心して通える、
優しい歯医者さん

047-711-9733

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

Terrace Mall Matsudo 10.25 Open!

180 shops!

AM 9:00 Start!

豊かに・楽しむ・毎日の暮らし
Terrace Mall 松戸

Terrace Mall Matsudo×MamaCan イベント企画も進行中！
テラスモール松戸は地域のみなさまと共に歩んで参ります！

公式アカウント随時更新中
テラスモール松戸