

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~



松戸駅 徒歩3分!



☑ **保育士の在籍キッズルーム**



衛生管理、対策を徹底しております。安心してお越しください。

医療機関向け
 ☑ **空気清浄装置2台設置!**



☑ **親子診療室設置!**



親御さんもお子さんも新規の方も大歓迎!

「親御さんもお子さんも安心して通える、優しい歯医者さん」として、ご家族みんな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

☎ **047-711-9733**

24時間 受付中

ネット予約



Can-Day 読者さま限定

トマトケチャップミニサンプルプレゼント
※松戸市および近隣在住の方限定（一部地域を除く）



サステナブルなひと、
生活クラブ



こんにちは。生活クラブ生協です
安心安全な食材をおうちの前までお届けします!
 生活クラブの食材・生活用品は、安全と安心を最優先に組合員と生産者が協力して開発したオリジナル品がほとんどです。子育て世代にもオススメです。「安全」だけでなく食材の良さから生まれる「おいしさ」が高く評価されています。

配送手数料
 小学校入学まで
無料

食の
 安全性への
こだわり

ネットや店舗など
 多様な
注文方法



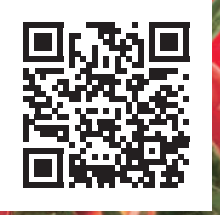
利用者
4人に3人が再び注文!
※2022年11月4回~2023年11月3回の実績

料理が
ワンランクアップ

これだけで
「トマトソース」って感じ

こんなにも感動した
ケチャップは初めて!

※くらぶに寄せられた口コミより



プレゼント申込み期日:9月末まで

みんなちがってみんないい /
 ママが作った! 0~18歳までの**個**育て情報誌

Can-Day

キャンデー

● MamaCan インフォメーション
「パパサポート事業」
 2025年度の活動レポート

TAKE FREE

March.2026
 Vol.23

● **みんなの居場所**

Pick Up!
 子ども食堂のボランティア体験レポ
『小根本みんなのBettakuごはん』

● **レンジで楽々!**

『美味しいごはんとおやつ』のレシピ

わが子の友だちは外国人!?

~どんな子にもやさしいまちへ~

表紙モデル: mexicanas
 撮影場所: テラスモール松戸
記事の内容と表紙の写真は関係ありません

Can-DayはNPO法人MamaCanが
 発行する子育て情報誌です



NPO法人MamaCan

contact@mamacan-m.com ママキャン 松戸 検索

MamaCanの情報は
 こちらからGet!



あなたの声を聞かせてください
 \読者アンケート/



Can-Day vol.23 2026年3月発行 発行部数 17,000部 発行元 NPO法人MamaCan 松戸市榎野口804-3 新渡辺マンション401

写真は通常商品のイメージです。



ママキャンインフォメーション

MamaCan Information

パパのこと、もっと知りたくないですか？

パパサポート事業 2025年度の活動レポート

「パートナーシップアンケート」を実施しました

より良い子育てや家庭運営のためには良いパートナーシップが望ましいとの立場に立ち、2025年度は「ふうふのパートナーシップアンケート」を実施。ご回答くださった61名のパパ、165名のママ、ありがとうございました！

パートナー間の良好な関係が見受けられるご家庭が多い一方、より良いパートナーシップ構築のためには「柔軟な働き方」や「経済的支援」、「子育てへのサポート」などが不十分との声も多くありました。

Thank you!

パートナーシップアンケート結果



パパ向けイベントを10月と2月に開催しました

パパ同士で子育てや家庭の話をする場が少ない、との声に応じて、10/26に「考えよう語り合おう！パートナーシップの秘訣」、2/1に「聞いてシェアしてつながろう！パパたちの本音カフェ」を開催しました。

どちらのイベントも多様なパパたちが集まり、ゲストトークの後のグループトークでは、パパたちのリアルな知恵や悩み、想いがシェアされて盛り上がりました。イベント後のアンケートではすべてのパパの満足度が高く、市内のパパサポート情報の収集や、他のパパたちとのつながりを楽しまれる姿が印象的でした。

メンバー募集中
一緒に活動しませんか？
▼活動内容をチェック！



松戸市内の みんなの居場所

親子+子どもだけで大きくなってからも

★Pick Up! ボランティア 子ども食堂の体験レポート

「小根本みんなのBettakuごはん」に行ってきました！
場 コミュニティ& coworkingスペース「Base Bettaku」(コーヒースタンド「Base Cafe」併設)
住 松戸市小根本159-3 (松戸駅東口・上本郷駅から徒歩 約12分)

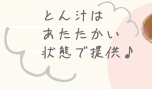
予約・最新情報



▶体験スタート

調理(とん汁)

煮崩れしないように…
美味しく食べてもらえるように…
知恵と工夫を凝らす時間！



とん汁は
あなたがい
状態を提供♪
※メニューは日によって変わります

調理(おにぎり)

おにぎりメーカーを使ってたくさん握りました。
会話はずみ、あつという間の時間♪



提供

おにぎりが大盛況！
急いで追加分を作りました。



「ここに来ると
よく食べてくれるんです」



各居場所の詳細は
MamaCanHPでチェック！



- … 子ども食堂
- … みんなの居場所
- … 児童館・こども館 / 中高生の居場所
- … まつどDEつながるステーション
- ※ … は定期的に障害児の居場所を開催しているみんなの居場所

感想

ボランティアの体験を通して自分が元氣をもらい励まされることも。料理の知恵や幅も広がり、とても楽しい時間でした。

ボランティアの方のお話

定期的に「Base Bettaku」のお部屋を利用して、今日は子ども食堂に寄れる時間が作れたので、少しだけお手伝いに来ました。

お散歩中たまたま「Base Bettaku」のことを知りました。松戸に越してきたばかりで知り合いもいなかったのが、ここと繋がれて本当によかったと思っています。

「Base Bettaku」オーナー けいこさんに お話を伺いました



もうひとつのわが家「別荘」のように誰もが自由に過ごせる場所を提供したいという想いから始まったのが「Base Bettaku」です。

子ども食堂は「自分の作りたい居場所づくりをすればいい」と市の職員の方や子ども食堂を運営している先輩から教えてもらいました。「Base Bettaku」に込めた想いやイメージと重なってやってみたくと思ったんです。
初めは表情が硬かった子どもでも、来ているうちに笑顔を見せてくれるようになってきていることがとても嬉しいです。
※子ども食堂によって特徴や特色は異なります。

あなたの はたらくをサポート

お仕事準備室



MamaCanお仕事準備室では、女性の就職や転職に関するご相談をお受けしています。ママや女性が、安心して一歩を踏み出せるよう寄り添いながら「はたらく」をサポートします。面談では、これまでの経験や強みを一緒に整理したり、働き方の選択肢を広げるお手伝いをします。

ウェルカムベビー プロジェクト



新たな命の誕生を地域みんなで祝福し、子育てのスタートを応援する取り組みです。地域の方や企業のあたたかな想いを込めて、プレゼントをお渡ししています。



駄菓子屋カフェ くるくる



松戸市内を中心に、キッチンカーを使った地域の居場所づくりを行っています。また、子ども食堂「あおぞらごはん」を不定期で開催中！



表紙撮影会のご参加ありがとうございました！



表紙撮影会 定期開催!
開催日はHPやSNSなどで告知予定
ぜひご参加ください!

子どもが好きな看護師さんと一緒に働きますか？

平日のみ 土日祝休み 夜勤なし 医療ケアなし

子育てをキャリアに!

お家の育児支援〜専業主婦と色んなママの悩みを一緒に解決していきましょう!!
家庭の中で継続してサポートをします 生活をより良くするお手伝い
笑顔が増える 実感を感じられます

まゆおりが大切にしていることは、
子どもたちの「心の土台」づくりであり、
「心のケアによる安心感」と「遊びを通じた信頼関係」づくりが必要と考えています。

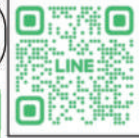
親御さんのサポート
お母さん、お父さんとの信頼関係もとても大切です。お悩みを話せて、一緒に笑いながら前に進んでいける、そんな関係を創り、ていきます。

不登校・発達障がい
いわれる方たちの支援
信頼関係ができたら次のステップへ。
それは体験と人と関わるを通して、
「世界を広げる」こと!!



訪問看護ステーション
まゆおり mayuori
TEL 090-9823-7477
〒270-2224 千葉県松戸市大橋814-1

ご興味ある方お気軽にご連絡ください!
LINE@



わが子の友だちは外国人!?

～どんな子にもやさしいまちへ～

監修
小熊 みやまさん



Profile
東京都府中市出身。松戸市在住8年目。夫・娘2人との4人家族。2012年から2年間インド・ムンバイでソーシャルワーク修士を学ぶ。2022年より市内で外国人・日本人の交流できる場を目指して、多文化スペース「バナナかぞく」を主宰。趣味はインドの演歌ガザル。

ただいまー！
パパー
おともだちも
いっしょだよー

おかえり！

こんにちは…
ナオミ…です

point1
えがお
笑顔で「こんにちは！」は
さいきょう
最強のコミュニケーション
です。
がいこく かた で あ
外国の方に出会ったとき、
はな
話しかけられたときは
「こんにちは！（ニコリ）」
はじ
から始めよう！

こんにちはー。

がいこく
外国からきた
おともだちなんだ！

そうなんだね
なかよ
仲良くしてねー

point2
なまえ
「お名前は？」
くに
「どの国から来たの？」
なに
「何がしたいかな？」
「こんにちは！」のつぎは、
こども
子ども同士のコミュニケー
ションを助けましょう。

point3
なに
「何語ならわかるかな？」
にほんご
「日本語でもだいじょうぶ？」
はな
話せる言葉を確認しよう。
えいご
英語がわからない外国人もい
て、「やさしい日本語（次ペ
ージ）」だと通じることが多
いです。

ナオミ
おやつにしようよ

ナオミさん
た
食べられない
ものはある？

point4
しょくじ
食習慣やアレルギーなどを
き
聞いて、おやつなど気を
つけられるといいですね。

こども
子どもの学校
とのやりとり
むずか
が難しい…

わたし
私の同僚にも外国から来
た人がいて
わからないことがあって
ときどきこま
時々困るみたい

がいこく
外国の子で
びっくりしちゃった…
おな
同じ子どもなのにね

ほんとう
本当だね
こども
子ども同士は気に
しないのね

だ
ゴミの出し方が
わからない…

わたし
なにか
かんが
私たちに何ができるかな、考えてみたいね

一緒に楽しく
子どもの学び
進路・進学
おとなの学び
生活の困りごと

～ともにゆたかにくらすための～

サポートが たくさん！

だれでも

で
まつどDE
つながる
ステーション

松戸市では、市民の誰もが参加でき、ゆるやかなつながりを持ち交流できる場づくりを行なっています。地域ごとにさまざまな取り組みがあり、開催頻度や場所もさまざまです。

おとな だれでも

まつどし
松戸市
こくさい
国際
こうりゆうきょうかい
交流協会

外国人と日本人が市民レベルで相互理解と友好親善を深め、交流を行うためにさまざまなイベントや語学教室を開催しています。イベントページをチェック！参加してみませんか？

こども

がいこくじん
外国人の
こ
子どものための
べんきょうかい
の勉強会

来日して松戸市内の小中学校に入った子どもたちの日本語と学習の支援を、市内3か所6教室を開催。親子交流会も開催。

おとな こども(16歳以上)

まつどし
みらい分校

日本語学校ではないけれど、義務教育修了年齢を超えた人が誰でも(入学資格あり)学び直しができる松戸市の公立夜間中学校。入学時期は春と秋の年に2回、教育課程を修了すると中学校の卒業証書がもらえます。

だれでも

グローバル
コミュニティ
まつど

毎月1回土日に多文化交流の会を企画開催。国籍、ルーツ、年代を問いません。料理の会やお出かけの会など、参加者みんなで企画して楽しんでいます。

おとな こども だれでも

バナナかぞく

「にほんごカフェ」「英会話カフェ」「キッズえいごあそび」を定期開催。多文化イベントを不定期開催。日程はHPでチェック！

こま
困っている人に教えてあげよう
こども
どの子もみんな大切な子！
なかよ
仲良く世界を広げてほしいな

まな
学びのサポートも身近にいっぱい！
おな
同じまちの子育て仲間
たす
助け合って暮らしたいね

おとな

やさしい
にほんご
日本語

難しい言葉を言い換えるなど、外国人や高齢者、障がいのある人などのコミュニケーションを助け、相手に配慮した日本語。より良いコミュニケーションを行うために活用していきましょう。

おとな

がいこくじん
外国人
そうだんまどぐち
相談窓口

外国から来た方が日常生活で困ったときや悩んだときに母国語で相談できる、松戸市の窓口。無料で相談でき、相談内容の秘密は守られます。場所や時間の最新情報は上記QRコードからご確認ください。

おとな

まつどしこくさい
松戸市国際
こうりゆうきょうかい
交流協会の
にほんごきょうしつ
日本語教室

外国から来た大人の方を対象に開かれている日本語教室で、松戸市国際交流協会が主催。松戸ビルディング4階の国際友好ルームもあります。

だれでも

やさしい
にほんご
日本語

外国から来た方が日本で生活する中で直面するさまざまな制度や手続き、習慣やルールなどを多言語で説明した松戸市のガイドブック。困りごとを聞いたらシェアしてみよう。

おとな

暮らしの
ガイドブック

外国から来た方が日本で生活する中で直面するさまざまな制度や手続き、習慣やルールなどを多言語で説明した松戸市のガイドブック。困りごとを聞いたらシェアしてみよう。

だれでも

暮らしの
ガイドブック

外国から来た方が日本で生活する中で直面するさまざまな制度や手続き、習慣やルールなどを多言語で説明した松戸市のガイドブック。困りごとを聞いたらシェアしてみよう。

電子レンジで楽々調理♪ 美味しいごはんとおやつ のレシピ

栄養士のママ直伝！手軽さが嬉しい電子レンジを使ったレシピを教えてくださいました。お子さんと一緒に料理を楽しむのもおすすめです。
※レシピは600W使用

ふっくら
仕上がる

基本のハンバーグ



材料（2人分）

豚ひき肉 200g
玉ねぎ 50g
塩コショウ 適量
A パン粉 大さじ2
牛乳 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

【ソース】

ケチャップ 大さじ3
中濃ソース 大さじ3

調理のコツ

電子レンジは機種で加熱力が違うため、様子を見て加熱時間やワット数の調整を♪

これ使いました！ おすすめ調理アイテム

『耐熱ボウル』
ひとつ持つなら直径20cm
程度がおすすめ♪

Point!

栄養をプラスする
ひと工夫♪

⑤でソースをかけたあと、冷凍ホウレンソウをハンバーグの周りに入れて加熱すれば付け合わせに

- ①玉ねぎをみじん切りにし、ラップをかけて1分加熱 → 冷ます。
- ②調理用の袋^{※1}に豚ひき肉 + 塩コショウをいれて捏ねる。
粘りが出て白っぽくなったなら、玉ねぎも加えさらに捏ねる。
- ③②に(A)の材料を回し入れ、十分に捏ね合わせる。
- ④袋の端を切り、耐熱皿^{※2}に2等分に絞りだして形を整える。
- ⑤ふんわりラップをかけ4分加熱 → 裏返して混ぜ合わせた
[ソース] をかけ、再度ふんわりラップをして3分加熱。
中心まで火が通っていたら完成！

※1 冷凍用のジッパー付き袋(Lサイズ)がおすすめ
※2 深さ3cm程度

Point!

粉末ソースを
使いたいときは？

③で調味料を入れずに加熱し、最後に粉末を加えて混ぜ合わせてください

ラクうま
塩味

シーフードやきそば

材料（1人分）

中華蒸し麺 1袋(約150g) 【調味料】
シーフードミックス 50g 鶏がらスープの素 5g
人参 15g しょうゆ 5g
ピーマン 10g ごま油 5g
もやし 50g 塩コショウ 適量

- ①シーフードミックスは解凍し、大きいものは切る。野菜はせん切りにする。
- ②耐熱ボウルに「人参→ピーマン→中華蒸し麺 →シーフードミックス→もやし」の順に重ねて入れる。※中華蒸し麺はほぐしながら重ねる。
- ③【調味料】を合わせて②に回しかけ、ふんわりラップをして5分加熱。
- ④ラップを外し、良くかきまぜたら完成！



Point!

フルーツは
お好みで♪

キッチンバサミで上部を切ってのせてください

くるんで
楽しい

ふわふわ大福

材料（6個分）

あんこ 180g
(1個 30g)
片栗粉 適量

【ぎゅうひ】

白玉粉 100g
砂糖 20g
水 150cc

加熱後の容器や蒸気でのやけどに注意しましょう！

- ①あんこは30gずつ丸めておく。
- ②耐熱ボウルに【ぎゅうひ】の材料を入れ、ダマが無くなるようにゴムベラで混ぜる。
- ③ボウルにふんわりラップをかけて2分加熱 → 練るように混ぜてなめらかにする。
- ④再度ふんわりラップをかけて1分30秒加熱 → 全体が混ざるように練り、半透明になったら【ぎゅうひ】の完成！
※練っても水分が残るようなら、硬くならないように注意しながら追加で加熱
- ⑤片栗粉を十分に広げ、完成した【ぎゅうひ】を出す → 6等分に切り分ける。
中心まで火が通っていたら完成！
- ⑥粗熱がとれたら円形に広げ、あんこを引っ張りながら包む。
つまんで閉じた部分を下にして大福の完成！



美味しいレシピを
教えてくれた
まっどのママに
インタビュー!

洪井友美 さん

栄養士/上級食育アドバイザー/PLA企画講師
(PLA: パルシステム・ライフアシスタント)

家族構成 : 夫、次男(小5)、長男(高3)の4人家族
好きなこと : 歌うこと♪



Instagram

現在のお仕事は？

調理・栄養事務のパート勤務の他、パルシステム千葉さんから依頼を受けてお料理の企画に携わっています。働き方や職場は変わっていますが、食に関わる仕事を20年以上続けています。

お仕事の外にしていることはある？

15年間定期的に活動していた親子の居場所（DOUなっつ※）で出会った子ども達を自宅に招いて、月に数回料理やおやつ作りを楽しんでいます。ママのお腹にいるときから知っている子ども顔を見せてくれるので嬉しいです。親でもなく先生でもない身近な大人として、必要な時に子ども達がSOSを出せるような、気のいいおばさんを目指しています！

※現在DOUなっつの活動は年に3回のイベントのみ

まっどのママのそのまんま

生活の中で大切にしていることは？

母の仕事をまっとうするまではお母さんとして生きようと思っています。母として子どもに何かできることがある時間ってすごく短いと思っているんです。例えば、子どもの話を「うんうん」って聞きながらでも手を切らない料理を考えたり、子どもが小さいときは、おんぶをして出来る内容で調理のイベントを開催していました。

ママになってから自分の変化はあった？

もともと、とても人見知りでネガティブでしたが「子どもにお友達をつくってあげたい」という原動力で、初めて会う人にも自分から話しかけるようになったのは大きな変化だと思います。

いま講師として人前に立つことを生業としていることを考えると、私の行動を変えるきっかけをくれた子ども達に感謝しています。

これからの目標や夢を教えてください！

必要な栄養の摂取を求めるアプローチだけでなく、その人が美味しいって笑顔で食べられるもので身体の健康のために出来ることを見つけたいのが、いまの私の食の道の目標です！



味の感じ方は成長と共に変化します。今は苦手でも、どう調理したのか？が分かることで口に運べるものも増え、好きな人が美味しく食べているのを見て食べてみたくなった、なんてことも。食べられるかも？食べてみようかな？と思えるような、食を通した楽しい体験や喜びを大切にしたいです。



理科が好きになると、
世界がもっと楽しくなる！
オリジナルの教育メソッドが
子どもたちの潜在能力を开花させます



しおいりよしひろ
教室長：塩入美洋

幼児から中学生まで通えます！



幼児～中学生まで、学年ごとにクラスを設置しています。月1～2回のクラスなので、他の習い事や中学受験・高校受験との両立も無理なくできます。また、小4～小6では中学受験に特化したコースも選べます。

イベントプログラムも充実！



●クエスト(探検)プログラム
夏休みや冬休みなどの休暇を利用し、話題の科学テーマをより深く集中的に学ぶことを目的としたイベントです。夏休みの自由研究にもピッタリです。

イベントは
ご入会前でも
参加できます！



サイエンス倶楽部の
キャラクター
「サイエンス博士」

松戸教室

047-308-6208

(受付時間：水～日 10:00～18:00)

JR 常磐線・京成電鉄
松戸駅 徒歩6分
千葉県松戸市根本 14-1
津田ビル 2F



科学実験から広げる体験型総合教育

サイエンス倶楽部

体験実習のご予約、お問合せ・資料のご請求はホームページへ

https://www.science-club.co.jp/

サイエンス倶楽部

