

+ ママのための健康情報誌 +

ゲンキのモト

[vol.52] 2018 SUMMER

[無料]

ご自由にお持ちください

夏の子どもの感染症対策
子どもの伸長を
応援しませんか?

夏枯れ肌SOS!
美肌対策講座!

豪華プレゼント
☆当たるよ☆



今回のクチコミ
医院特集は

小児科

17万部
発行

ドラキッズは、
お子さまを
笑顔にする
教室です。

子どもの笑顔で
わたしもニッコリ!

満1歳~
対象

10ヶ月を過ぎたお子さまから
入会のご予約ができます。

※コースの設定は教室により異なります。



©藤子プロ

Q. 教えて下さい!
1歳からの幼児教室で、
どんなことが
できるように
なりますか?

ドラキッズ講師
が質問に
お答えします!



A. お子さまによりできることに個人差は
ありますが、幼児期の脳は刺激に応じて
急速に成長します。親子の日常生活
に加えて、教育的な刺激を与えてみま
せんか。安心できる環境で同じ年齢の
お友だちと一緒に過ごすことで、少しづつ
ことばや社会性の芽が育っていきます。



クラス・ベビー、クラス・ワンは
おうちの人といっしょのクラス♪

年齢に合わせた
全6クラス

年齢ごとにまなびのスタイルを
変えながら、お子さまの成長を
より確かなものへと導きます。

満1歳児
Class Baby
【クラス・ベビー】

1~2歳児
Class 1
【クラス・ワン】

2~3歳児
Class 2
【クラス・ツー】

3~4歳児
Class 3
【クラス・スリー】

4~5歳児
Class 4
【クラス・フォー】

5~6歳児
Class 5
【クラス・ファイブ】

Playful Learning期

楽しさを通して、子どもたちの
興味や関心を育みます。

Active Learning期

活動を通して、自ら主体的に学ぶ姿勢を育みます。

小学館の幼児教室

ドラキッズ

● お問い合わせ・資料のご請求はこちら

ご入会受付中!

フリーダイヤル
0120-415-255

受付時間
9:30~17:30
(日曜・祝日は除く)

QRコード
からも!

ドラキッズ

検索



ドラキッズ公式Instagram公開中!
dorakids_official



ゲンキのモト

[vol.52] 2018 SUMMER



●表紙モデル
土屋 慶仁くん(7才)
河村 真初くん(5才)
河村 翠ちゃん(3才)
土屋 紅巴ちゃん(3才)

●編集長
伊藤みかこ

●副編集長
仲鉢友美 赤坂野恵

●イラスト
金子ゆき

●撮影
吉岡真理

●印刷
文化堂印刷株式会社
〒250-0002 神奈川県小田原市寿町1-10-20
TEL: 0465-34-9206(代)

●パディングトン ベア™ (Paddington Bear™)
に関する問い合わせ
コピーライツアジア株式会社
TEL: 03-3377-8300

PADDINGTON BEAR™
©Paddington and Company Ltd 2018
Licensed by Copyrights Asia

季刊誌 ゲンキのモト 夏号 VOL.52
発行日 2018年6月1日
発行部数 170,000部
発行制作 ゲンキのモト編集部
〒102-0082
東京都千代田区一番町4-5-202
TEL: 03-3264-1603
FAX: 03-3237-6766
E-mail: info2@genki-moto.jp

※ゲンキのモトは、商標登録されています。本誌掲載の記事、
写真、イラスト等の無断複製・転写・転載を禁じます。



CONTENTS

小児科特集

2 夏の子どもの感染症対策

4 医院・クリニック特集

ニコ子どもクリニック..... 4	大塚診療所..... 6
東京衛生病院小児科..... 5	なごみクリニック..... 7
クリニックばんびいこ..... 5	さやま総合クリニック小児科..... 7
有明子どもクリニック勝どき院..... 6	

8 ガマンしていませんか? 片頭痛について

ひきふね内科クリニック..... 8

9 知っていれば怖くない! 大腸がん対策

宮前平すがのクリニック..... 9

10 夏枯れ肌SOS! 美肌対策講座

12 ママの脱毛体験レポート Part5

14 身近な薬局で「かくれ糖尿病」対策!!

17 おすすめの本

18 ママ一人で悩まないで 子どもの伸長を応援しませんか?

20 information

22 読者プレゼント!

24 プレゼント応募はがき

薬局の管理栄養士が考えた 簡単ヘルシーレシピ

薬樹 薬樹 管理栄養士 検索
www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/

揚げずに
ヘルシー!



枝豆のチーズ春巻き

材料(2人分)

えだまめ(さやつぎ)..... 40g
人参..... 3cm(30g)
プロセスチーズ(スライス)..... 1枚(18g)
春巻きの皮..... 2枚(24g)

作り方

- えだまめは熱湯で茹で、さやから取りだす。
- 人参は皮をむき、0.5cmの角切りにする。
- プロセスチーズ(スライス)は4等分に切る。
- 春巻きの皮は半分に切る。
- ④に③、①、②の順にのせて巻く。
- 巻き終わりを下にしてアルミホイルに並べ、オーブントースター(1000W)で7分ほど焼く。
- 焼き色がついたら、皿に盛りつける。

1人分 エネルギー 98kcal 塩分 0.3g 食物繊維 1.5g

夏の子どもの感染症対策



夏に多い子どもの感染症と、家族で気をつけたい食中毒について、感染症が専門の武井先生にお聞きしました！



なごみクリニック
院長 **武井 智昭** 先生
日本小児科学会認定小児科専門医・指導医、
日本小児感染症学会認定インフェクションコントロールドクター



プール熱

高熱、のどや目の炎症といった症状が特徴です。7～8月が流行のピークで、患者の約60%が5才以下とされる一方、小学生の発症も多いといわれています。

原因	アデノウイルス(飛沫・接触感染)
主な症状	高熱、頭痛、のどの痛み、目の充血、目ヤニ
潜伏期間	5日～7日
登園の目安	主な症状が消えて2日経過したら



手足口病

口の中や手足などに、水疱性の発疹がでるウイルス感染症です。7月下旬頃が流行のピークで、患者の約90%が5才以下の子どもと報告されています。

原因	エンテロウイルスやコクサッキーウイルスによる感染(飛沫・経口・接触感染)
主な症状	発熱、手足口に2～3mmの水疱性発疹
潜伏期間	3日～6日
登園の目安	解熱後1日以上たち、普段の食事ができるようになったら

かかってしまったら！

プール熱

- こまめに水分補給をして脱水症状に注意する。
- プリンやゼリー、ヨーグルト、お豆腐、冷製スープなど、のどごしが良くて刺激の少ない食べものを与える。

手足口病

- 暑いと発疹のかゆみが増すので、衣類や室温で調整したり、冷たいタオルで患部を冷やす。お風呂はシャワーで済ませる。
- 便からウイルスが排泄されるため、オムツの処理は適切に。
- 感染拡大を防ぐため、タオルの共有は避ける。

まずは小児科を受診してください！



Q

夏の感染症を予防するためにできることは？

A

夏でもこまめな手洗いを心掛けましょう。

感染症というと、冬に流行するインフルエンザやノロウイルスを想像しがちですが、夏に流行する感染症があることも忘れてはいけません。夏の感染症予防にも、手洗いは有効です。季節問わず、毎日の習慣にしましょう。

家族で気をつけたい

食中毒

夏に多く発症する細菌性の食中毒。外食や給食施設だけでなく、家庭での調理にも注意が必要です！



抵抗力の弱い
子ども 妊婦さん 高齢者は
食中毒になりやすいため、
特に気をつけましょう！



食中毒予防3か条

細菌をつけない ふきんや包丁、まな板はいつも清潔に。調理前は必ず手を洗いましょ。	細菌を増やさない 買った食材はすぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べきるようにしましょう。	細菌をやっつける 中心部を75℃で1分以上加熱することで、ほとんどの細菌は死滅します。
--	---	---

腸管出血性大腸菌

(O-157、O-111)

感染源	生肉、加熱が不十分な肉など
主な症状	激しい腹痛、水様便、血便
潜伏期間	3日～5日

カンピロバクター

感染源	加熱が不十分な肉、生野菜、ペットからの感染など
主な症状	下痢、腹痛、発熱、吐き気、嘔吐
潜伏期間	2日～5日

サルモネラ

感染源	卵、加熱が不十分な肉、ペットからの感染など
主な症状	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、血便、発熱
潜伏期間	8時間～48時間

注意したい食材！



よく加熱して

手を洗って調理

かかってしまったら！

下痢や嘔吐は身体から細菌を排除する防御反応のため、むやみに市販薬を服用するのは危険です。自己判断せずに、早めに医療機関を受診しましょう！

これらの細菌は、食品だけでなく**ペット(イヌ、ネコ、カメ、小鳥など)**からも感染するので注意が必要です！



7キコミ! 小児科特集

編集室に届くクチコミ医院情報や、掲載ドクターから紹介いただいた先生を、編集室スタッフがわかりやすくレポート!

ルナちゃんママ スタッフ (45歳)

主に都心エリアの取材スタッフ
思春期の娘!
毎日母娘で奮闘中です!!
趣味 ダイエット
ゲンキのモト 家族・愛犬2匹

みかこ編集長 (39歳)

16歳、13歳、3歳の息子を持つママ編集長
男の子3人のお母さんをしています。
仕事と育児の両立に日々奮闘中!
趣味 仕事と育児
ゲンキのモト 家族と愛犬とお仕事

やえ編集スタッフ (36歳)

先生から紹介いただいた先生への取材担当スタッフ
今年の夏は暑いそうですね。
暑さに負けないで頑張ります!!
趣味 甘い物を食べる
ゲンキのモト 2人の息子



ゲンキのモトのHPも見てね! <https://genkinomoto-plus/> 検索

編集長ブログも日々更新中★

二子玉川

東急田園都市線・大井町線
二子玉川駅より徒歩7分

- 駐車場、車いす可能、隔離室あり、病児保育、オムツ替えスペース、プレイスペース、空気殺菌装置、院内土足、院内・院外、大人OK!、女医在籍、英語可能、漢方治療、セミナー

ニコこどもクリニック

小児科
03-6431-0205

診療時間表

※乳幼児健診、予防接種専用時間
完全予約・未就学児対象
▲土曜のみ13:30~14:50
●〒158-0094
東京都世田谷区玉川1-15-6
●駐車場6台あり
●http://www.nicoco.jp/

予約について 基本、直接来院。



お話をしていると、どんどん元気がもらえる素敵な先生☆

「子育てを楽しむコツを届けられたらいいですね。ママの一番の理解者となり、リラックスしてリフレッシュ出来るメッセージが伝わるような診療を心がけています」とお話しいただいた中澤先生は、なんと3児のママさん先生。気さくで、パワフルな安心感のある先生でした。「ママは、いくら頑張っても労われないし...子育ては育児書通りにいかないもの。自分自身が、子育てで大変な思いをしてきた分、気楽に子育てを楽しむことをサポートできたら嬉しいです」といったお話からも先生の素敵な人柄が実感できました。クリニックも二子玉川ライズ内にあるため、とっても便利! 水曜午後には小児皮膚科専門医による専門外来、木曜午前にはアレルギー専門外来なども行なっています。

みかこの取材日記



Doctor's Profile

中澤 裕美子先生 (41才)
昭和大学医学部卒業、長野市市民病院勤務、国立成育医療研究センター勤務、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地 ●宮城県 血液型 ●O型
休日の過ごし方 ●子どもと遊んでいます
趣味 ●読書、朗読、執筆
ゲンキのモト ●おしゃべりすること

隣には、病児病後児・保育室が併設されています。またベビーマッサージ教室や、栄養相談、親子で楽しむワークショップなど院内イベントも開催しています。

主な紹介病院 ●国立成育医療研究センター ●関東中央病院 ●日産厚生会玉川病院

設備・検査・対応

- 点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ)
- アレルギー検査 (血液検査、食物負荷試験) ●栄養相談

先生の得意分野 小児科一般

診療について心がけていること お子さんが可愛いと思えるように、子育てを楽しめるコツを伝えられたらと思っています。

- P 駐車場、車いす可能、隔離室あり、オムツ替えスペース、授乳スペース、プレイスペース、空気殺菌装置、院内土足、院内・院外、予約制、休日診療、ベビーカー持ち込み可、女医在籍、英語可能、セミナー、漢方治療

JR中央線、東京外口
東西線・丸ノ内線
荻窪駅より徒歩5分

荻窪

ママ目線の温かさ溢れる♡信頼できる先生です!

重度知的障がいの次男は、話ができないぶんコミュニケーションをとるにもコツが必要だったり、ちょっとした風邪でもすぐに重症化してしまったり...。そのため、ずっときちんと寄り添って診てくれる、かかりつけ医選びに苦労していました。そんな次男が3年前に喘息で入院したことがきっかけで出会ったのが保田先生でした。「こんなこと聞いても良いのかな?」ということも気軽に聞いてほしいとお話頂いたのですが、穏やかな人柄から本当にいろいろなことを気軽に相談できる頼れる先生です! また3児のママドクターということもあって、ママの気持ちも子どもに対する接し方も熟知していて優しさが溢れています!

みかこの取材日記



Doctor's Profile

保田 典子先生 (39才)
筑波大学医学部卒業、国立国際医療研究センター勤務、大阪市立総合医療センター勤務、医学博士、日本小児科学会認定小児科専門医
出身地 ●茨城県取手市
血液型 ●B型
休日の過ごし方 ●子どもと遊んでいます
ゲンキのモト ●子どもとママの安心した笑顔

主な紹介病院 ●順天堂大学医学部附属練馬病院 ●東京医科大学病院

設備・検査・対応

- レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、マイコプラズマ)
- アレルギー検査 (血液検査、食物負荷試験) ●栄養相談
- 心電図 ●CT ●MRI

■乳児健診・予防接種 [予約制]
月~木 14:00~16:30



先生の得意分野 循環器、漢方、健診
診療について心がけていること ママやお子さんに寄り添って、安心して納得できる治療ができればと思います。

- 駅近、車いす可能、隔離室あり、病児保育、オムツ替えスペース、プレイスペース、空気殺菌装置、院内土足、院内・院外、予約制、大人OK!、英語可能、セミナー、漢方治療

東京外口南北線
白金台駅より徒歩2分

白金台

こんな小児科待っていた☆愛情たっぷりのクリニック!

まるで遊園地に迷いこんだかのような、可愛らしくワクワクする院内! ベテラン小児科医の時田先生と看護師の奥様は、愛情深い素敵な方々で、子どもだけでなく子育てママも温かく見守るように接して下さいます。こちらの乳児健診では、プレイスタイル・グループ健診という、同じ月齢の親子が3~4組集まり、プレイコーナーで遊ぶ様子から発達の度合いを測るというユニークな方法を取り入れています。子どもの普段の様子が変わり、正確な診断に繋がるだけでなく、ママ達も悩みの共有ができるため、お友達作りのきっかけにもなるそう! 子育てに不安を感じたら、ぜひ訪れてほしいクリニックさんです!

やえの取材日記



Doctor's Profile

時田 章史先生 (59才)
順天堂大学医学部卒業、オーストラリアGarvan医学研究所留学、順天堂大学医学部小児科非常勤講師、日本小児科学会認定小児科専門医・指導医
出身地 ●静岡県 血液型 ●O型
ゲンキのモト ●子どもの成長

主な紹介病院 ●日本赤十字社医療センター ●都立広尾病院 ●虎の門病院 ●東京慈恵会医科大学附属病院 ●順天堂大学附属順天堂医院

設備・検査・対応

- レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ)
- 血液アレルギー検査 ●舌下免疫療法 ●栄養相談
- 眼のスクリーニング検査 ●病児保育室

■乳児健診 [予約制] 火金14:30~15:30
■予防接種 [予約制]
月水木14:30~15:30、土(月2回)13:00~14:00



先生の得意分野 小児科一般、予防接種、アレルギー

診療について心がけていること 病気の重い軽いに関わらず、親御さんの不安な気持ちを解消できるよう心掛けています。

クリニック ばんびい

小児科、アレルギー科、内科
03-3441-4150

診療時間表

★土曜9:00~12:30
●〒108-0071
東京都港区白金台3-16-13
白金台ウスイビル5F
●http://www.bambini.tokyo/

予約について 予約優先。WEBまたはTELにて当日順番取り予約が可能。



編集室のつばやき

お題 夏のおすすりレジャーハットは?

★横須賀のソレイユの丘は、動物園と遊園地が両方楽しめる! カピバラに会えますよ!

編集室のつばやき

お題 夏のおすすりレジャーハットは?

★プレジャーフォレストのキャンプ場と富士急ハイランドは、パワフルな小学生も大満足!

勝どき

都営大江戸線 勝どき駅より徒歩1分

- 車いす可能 隔離室あり オムツ替えスペース 授乳スペース 院内土足 院内・院外 予約制 夜遅くまで診療 休日診療 大人OK! ペレカール対応OK 英語可能 セミナー 漢方治療

有明こどもクリニック 勝どき院

小児科、アレルギー科、内科 03-3533-7281

最新の診療時間と担当医表はHPをご覧ください。 月火水木金土日祝 9:00~12:15 ○○○○○○☆☆ 13:30~18:00 ○○☆☆○☆☆

☆水木午後 13:30~21:00 ☆土曜午後 13:30~17:00 ☆日曜 9:00~13:00 ※受付は、診療終了15分前まで ●〒104-0054 東京都中央区勝どき3-5-5 AIP勝どき駅前ビル3F ●https://child-clinic.or.jp/kachidokibyoin.html

予約について 予約優先。初診よりWEB予約が可能。



日曜も診療! 子育てを応援してくれる優しい先生☆

勝どき駅からすぐの医療モールに、待望の小児科さんが開院されました! 院長の植松先生は、いつも笑顔の絶えない優しい先生。患者さんが何に困っているのかしっかりお聞きする診療姿勢を大切にされています。また、「お子さんの病気のケアを任せられるのはお母さん方ですから、それぞれのご家庭に合った治療法を提案しています」とのこと。たしかに、日中お仕事されているママは、お昼の薬を飲ませられないことも。薬の回数を相談できるって、本当に有難いことです! 病気が子育てを全面的に応援して下さる、頼りになる小児科さんです☆



先生の得意分野 感染症、アレルギー性疾患 診療について心がけていること それぞれのご家庭にあった治療を提案するようにしています。



Doctor's Profile 植松 浩司先生(40才) 北海道大学医学部医学科卒業、医療法人鉄蕉会亀田総合病院小児科勤務、独立行政法人国立病院機構福岡病院勤務、日本小児科学会認定小児科専門医 出身地●静岡県 血液型●B型 趣味●マラソン、読書、音楽鑑賞 ゲンキのモト●子ども達とお母さん方の笑顔!

主な紹介病院 ●昭和大学江東豊洲病院 ●聖路加国際病院 ●東京都立墨堤病院 ●国立成育医療研究センター

- 設備・検査・対応 ●レントゲン ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、ヒトメタニューモウイルス、マイコプラズマ) ●アレルギー検査(血液検査、食物負荷試験) ●眼のスクリーニング検査 ●鼻水吸引器

乳児健診・予防接種【予約制】 月~土 13:30~14:30 ※一般診療時間内でも対応可能

相模鉄道本線 三ツ境駅より徒歩13分

三ツ境

親子三世代で受診できる、家族で頼れる優しい先生です!

ご家族みんなで通える、横浜市多機能型拠点「こまち」に併設された小児科さんは、入り口を入るとエレベーターがあり、2階が受付になっています。武井先生から、「0才から生涯にわたって患者さんとそのご家族も診ていきたい」と頼もしい言葉をいただきました。院内の内装も工夫されていて、「どの年代の方でも、落ち着いて受診のできる空間にこだわりました」とのこと。また、ご自身が子どもの頃に病気がちで、よく小児科のお世話になったので、「世の中の人達を治したい」という思いから、小児科を目指された先生。感染症やアレルギーのエキスパートでもあり、とても頼れる先生です。



先生の得意分野 感染症、アレルギー性疾患 診療について心がけていること 生活面でも夜良く眠れているか等、患者さんとの対話や、家庭医療を大切にしています。



Doctor's Profile 武井 智昭先生(40才) 慶應義塾大学医学部卒業、立川共済病院勤務、平塚共済病院元小児科医長、日本小児科学会認定小児科専門医・指導医、日本小児感染症学会認定インフェクションコントロールドクター(ICD) 出身地●東京都江東区 血液型●B型 趣味●クラシック鑑賞、ピアノとバイオリン演奏 ゲンキのモト●患者さんご家族の笑顔

主な紹介病院 ●聖マリアンナ医科大学病院 ●聖マリアンナ医科大学横浜西部病院

- 設備・検査・対応 ●レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、マイコプラズマ) ●アレルギー検査(血液検査) ●栄養相談

乳児健診・予防接種【予約制】 一般診療時間内でも対応。お電話にてご予約ください。

なごみクリニック

小児科、内科 045-360-8183

診療時間 月火水木金土日祝 9:30~12:00 ○○○○○○ 14:00~17:30 ○○○○○○

〒246-0021 神奈川県横浜市瀬谷区二ツ橋町489-45 ●駐車場3台あり ●http://www.nagomi-cl.jp/

予約について 電話予約優先。直接来院可。



湯島

東京メトロ千代田線 湯島駅より徒歩1分

- 駐車場 駅近 車いす可能 隔離室あり 空気清浄機 院内スリッパ 院内・院外 大人OK! 英語可能

大塚診療所

小児科、内科、アレルギー科 03-3831-2294

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 ○○○○○○ 15:00~18:00 ○○○○○○

※受付は、診療終了15分前まで ●〒113-0034 東京都文京区湯島3-31-6 ●駐車場 1台あり ●http://www.ohtsukaclinic.com/

予約について 基本、直接来院。予防接種と健診のみ要予約。



病診連携バッチリ! 優しくも頼もしい医院さん☆

医院の脇道から湯島天神の社がチラリ。湯島駅からほど近くにある、大塚診療所さんを取材させていただきました。開院は、なんと大正15年! 歴史を感じさせる素敵なインテリアが目を惹きます。診察室の壁に所狭しと貼られた子ども達のお手紙からは、大塚先生の人気が伺えました♪ 週2回、順天堂大学でも外来を担当しており、クリニックで行えない検査や治療は、大塚先生自らが大学病院で行うこともあるそう。かかりつけの先生に大学病院でもお世話になれるとは、頼もしい限りです! 身近な感染症から専門性の高い疾患まで、幅広く診ていただけるお薦めのクリニックさんでした☆



先生の得意分野 小児科一般、アレルギー、消化器病、免疫疾患 診療について心がけていること 患者さんの立場に立った診療を心掛けています。



Doctor's Profile 大塚 宜一先生(54才) 順天堂大学医学部卒業、同大学院博士課程修了、医学博士、順天堂大学医学部小児科客員准教授、日本小児科学会認定小児科専門医、日本アレルギー学会認定アレルギー専門医・指導医、日本消化管学会胃腸科認定医 出身地●東京都文京区 血液型●A型 趣味●金魚の飼育 ゲンキのモト●患者さんの笑顔が励みになります!

主な紹介病院 ●順天堂大学附属順天堂医院など

- 設備・検査・対応 ●レントゲン ●点滴対応(3才未満は大学病院にて対応) ●吸入器対応 ●迅速診断(インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、マイコプラズマ) ●血液アレルギー検査(3才未満は大学病院にて対応)

乳児健診・予防接種【予約制】 一般診療時間内にてご対応いたします。

優しい先生が待っています♪ 総合クリニックの小児科外来!

狭山市の地域医療を担う、さやま総合クリニックさんにお邪魔しました。小児科副部長の岩村先生はニコニコと笑顔のたえない先生で、予防接種の啓発や、アレルギーをもつ子と学校側の架け橋をされたりと、優しく誠実なお人柄が伺えます。また、受付向かいのラックには病気についてのチラシがズラリ! ママ達に正しい知識を身につけてもらいたいという、先生とスタッフさんの気持ちが伝わってきますね♪ 充実の設備はもちろんのこと、子ども達の健やかな成長と一緒に見守っていただける、お薦めのクリニックさんでした☆



先生の得意分野 小児科一般、予防接種 診療について心がけていること ママ、パパさん、お子さんとのコミュニケーションを大切に、分かりやすい説明を心掛けています。



Doctor's Profile 岩村 透先生(51才) 高知医科大学(現・高知大学医学部)卒業、岡山赤十字病院小児科勤務、埼玉医科大学総合医療センター小児科勤務、日本小児科学会認定小児科専門医 出身地●千葉県(外房) 血液型●B型 趣味●コンサート ゲンキのモト●人と話して笑うこと。美味しいご飯と甘いお菓子を食ふこと!

主な紹介病院 ●西埼玉中央病院 ●埼玉医科大学病院 ●埼玉医科大学総合医療センター

- 設備・検査・対応 ●レントゲン ●点滴対応 ●吸入器対応 ●迅速診断 (CRP、血球算定、生化学、尿一般(定性・沈渣)、インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ヒトメタニューモウイルス(mMPV)、マイコプラズマ) ●鼻水吸引 ●アレルギー検査(血液、プリックテスト) ●呼吸機能検査 ●エビベン処方

乳児健診・予防接種【予約制】 月水木金午後の診療時間内にて対応

さやま総合クリニック 小児科

小児科 04-2900-2700

診療時間 月火水木金土日祝 9:00~11:30 ○○○○○○ 13:30~16:30 ○○○○○○

〒350-1305 埼玉県狭山市入間川4-15-25 ●駐車場あり ●http://sekishinkai-sayama-cl.jp/

予約について 完全予約制。TELまたはFAXにて受付。場合により当日予約も可能。



編集室のつぶやき 夏のおすすりシャースポットは? キッズシアターは涼しくて夏快適! 我が子の可愛いコスチューム姿に、親もテンション上がりま〜す!!

編集室のつぶやき 夏のおすすりシャースポットは? USJに行くなら、早めのバスポート購入がマスト! 小さい子どもでもパークの中で十分楽しめます!

仲村先生にお聞きしました!

ガマンしていませんか? 片頭痛について



オーガーマイトの
治療法を!

片頭痛の予防や
治療は一人一人
違います!

片頭痛とは?

片頭痛は、頭痛の中でも他の病気が原因でない**一次性頭痛**に分類され、**頭痛患者の約9割がこのタイプ**と言われています。昨今、日本人の8.4%、約840万人が片頭痛に悩まされていると報告され、**30代の女性では7人に1人が片頭痛**といわれています。片頭痛は、頭の片側のこめかみのあたりが脈打つように痛む感覚が多いのですが、両側が痛む場合もあります。

長い場合は
3日間

片頭痛の特徴

頭痛に伴って、吐き気や、胃のムカツキが出ることもあります。痛みは、動くときますます強くなり、寝込んでしまったり、長いときは3日間続くこともあります。一般的に長くつき合う頭痛です。

予防薬と日常のセルフケア

片頭痛の予防薬もありますが、日常的に誘因を避けるケアも大切です。質の良い睡眠や、日頃からストレスを溜め込まず、肩こりや目の疲れにも注意しましょう。

片頭痛は
予防できる?

片頭痛の原因

- 睡眠不足
- 疲れやストレス
- 暗い部屋でのスマホ



受診の前にチェックしよう!

- いつから痛いか?
- どんな時に痛いか?
- どんな痛みか?
- 動くとき痛みが増すか?
- 頭痛が楽になる時はどんな時?
- 頭痛の他に症状はあるか?
- 家族や親族に頭痛持ちはいるか?
- 今痛み止めは飲んでるか?

気になる頭痛があるときは、「頭痛外来」「神経内科」「脳神経外科」などを受診しましょう。

自己判断で市販の頭痛薬を飲み過ぎると、痛みに敏感になることも!専門医を受診して、自分に合った治療を!



菅野先生にお聞きしました!

知っていれば怖くない! 大腸がん対策

女性のがん死亡
原因第1位!

知らなかった!



大腸がんとは?

大腸がんは、女性のがん死亡原因第一位であり、**40才を過ぎると男女ともに罹患リスクが上昇**するといわれています。さらに近年では、40才以下の若い世代でも発症する方が増えています。がんが進行するまで自覚症状がないため、定期的な検診で早期に見つけることがとても重要です。**早期発見・早期治療により約90%が完治**するといわれています。

40才
過ぎたら!

内視鏡検査

定期健診の便潜血検査のほかに、40代になったら内視鏡検査を受けましょう。

診断結果と次回検査	
ポリープなし	次回は 3年後 に検査
2年連続異常なし	次回は 3~5年後 に検査
ポリープあり 要経過観察	次回検査は 医師と相談

大腸がんにならないために!

生活習慣

和食中心で、植物性食品7割、魚介中心の動物性食品3割の食事が理想です。運動は大腸がんリスクを下げます。



大腸がんチェック

- 排便時に出血がある
- 下痢と便秘を繰り返す
- 便が細くなった
- お腹が張る
- 肉が好きで野菜が嫌い
- 体重が減った
- 貧血がみられる
- 便秘がみられる
- タバコを吸う
- ストレスを溜めやすい
- 便が黒っぽい

3つ以上あてはまる方は専門医に相談を!

男女問わず40代になったら、一度、大腸内視鏡検査を受けましょう!



京成
曳舟

京成押上線 京成曳舟駅より徒歩4分
東武スカイツリーライン 曳舟駅より徒歩6分



ひきふね内科 クリニック

内科、脳神経内科、小児科
03-3610-1101

診療時間

月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	〇	〇	〇	〇	☆	—
15:00~18:30	〇	〇	〇	〇	—	—

☆土曜8:30~14:00
〒131-0032
東京都墨田区東向島2-39-10
http://hikifune-clinic.jp/

予約について 直接来院のみ。
WEB受付サービスあり。



なんでも相談しやすい、 地域のホームドクター☆

京成曳舟駅から徒歩、途中見渡すと東京スカイツリーが間近に見えました。開院して2年の清潔感のあるクリニックさんは、広々と居心地の良い待合室があり、優しい先生やスタッフさんが迎えてくれます。神経内科をご専門とする仲村先生は、大人だけでなく小学生も片頭痛に悩んで受診されるということで、大人から子どもまで、患者さん一人一人に合った診療を心がけているとお話してくださいました。ご自身も子育て中の育メンパパで、優しい口調でお話される先生は、家族でかかれる、良く話を聞かれる先生です。

ルナちゃん
ママの
取材日記



先生の得意分野 脳神経内科、総合内科
診療について心がけていること 患者さんの立場に立って分かりやすく説明をして、質問しやすい環境をつくること。



Doctor's Profile

仲村 敬和先生 (40才)
東邦大学医学部卒業、東邦大学大学院修了、東邦大学医療センター大森病院勤務、順天堂大学病院勤務、三宿病院勤務、医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会神経内科専門医、日本認知症学会専門医・指導医、日本頭痛学会専門医、日本脳卒中学会専門医
出身地 ● 東京都目黒区 血液型 ● O型
趣味 ● 子どもと遊ぶ、ゴルフ ゲンキのモト ● 家族

- 設備・検査・対応
- レントゲン ● エコー ● 禁煙外来 ● 健診・人間ドック ● 点滴対応 ● 迅速診断
 - (インフルエンザ、溶連菌、RSウイルス、アデノウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス、ヒトメタニューモウイルス)
 - 血液アレルギー検査 ● 栄養相談 ● 動脈硬化検査 ● 頭痛外来 ● 予防接種(小児・成人)
- 主な紹介病院 ● 済生会向島病院 ● 同愛記念病院 ● 東京都立墨東病院など

大学と同レベルの内視鏡検査 が受けられます!

院長の菅野先生は内視鏡検査のエキスパート!! 患者さんの質問にも、ひとつひとつ丁寧に答えてくださる誠実な先生です。こちらでは、胃の内視鏡として経鼻と経口の2タイプを取り揃えており、検査時は苦しさを軽減するために麻酔を使用するなど、その方に合った方法でラクに検査が受けられます。さらに、クリニックではまだ実施しているところが少ない大腸内視鏡検査も、こちらでは大学病院と同等レベルで受けることが可能です! いつもの風邪やお腹の不調はもちろん、大切な検査も自信をもってお任せできる、おすすめのクリニックさんです!



先生の得意分野 消化器疾患
診療について心がけていること 4S(真摯なり、誠実に、スマートに、スピーディに)を大切にした診療を心掛けています。

東急田園都市線
宮前平駅より徒歩1分

宮前平

宮前平すがの クリニック

内科、消化器内科、外科、
メンタルクリニック
044-853-5333

診療時間

月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	〇	〇	〇	〇	☆	—
15:00~19:00	〇	〇	〇	〇	—	—

☆土曜9:00~15:00
〒216-0007
神奈川県川崎市宮前区小台2-6-6
宮前平メディカルモール3F
http://sugano-clinic.net/

予約について 直接来院。
メンタルクリニック【完全予約制】
月木9:00~12:00、15:00~19:00



Doctor's Profile

菅野 雅彦先生 (53才)
順天堂大学医学部卒業、米国Roswell Park Cancer Institute留学、順天堂大学医学部消化器外科学講座准教授を経て、開業。日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、日本消化器病学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医・指導医、日本消化器外科学会専門医・指導医、日本外科学会専門医・指導医
出身地 ● 山形県 趣味 ● スキー
血液型 ● B型 ゲンキのモト ● 子どもたちの笑顔

- 設備・検査・対応
- レントゲン ● エコー ● 健診・人間ドック
 - 点滴対応 ● 迅速診断(CRP、血球算定、インフルエンザ、溶連菌) ● 血液アレルギー検査
 - 胃・大腸内視鏡検査
- 主な紹介病院 ● 聖マリアンナ医科大学病院 ● 聖マリアンナ医科大学東横病院 ● 太田総合病院 ● 帝京大学医学部附属溝口病院 ● 虎の門病院

夏枯れ肌SOS!! 皮膚科医が教える!! 美肌対策講座



ツヤ美 45歳 ラクトフェリンちゃん

1 夏枯れ肌悩み
カサ子 33歳

日焼けてダメージ
午後には肌がフっばる
エアコンをよく使う
お肌に白い粉がふく

2
お肌スコイ
ことになっ
てるわよ!

3
会社の
冷房で
お肌が乾燥し
てシワだら
けなんです

いちおう、毎日、朝晩ちゃんと
スキンケアしているのに!

保湿ケアが足り
ていないの?

4
肌の奥の潤いが
足りていないの
かもしれないわ
保湿成分が奥まで
届くような
小ジワ対策を
しなきゃ!

5
つまり!!
インナー
ドライ肌

先陣のような
ハリ肌になれる
なら、試してみた
いです!

私も昔は
乾燥肌
一度使ってみたら?

ラクtoferrinなら、
肌の奥まで浸透するから
乾燥肌

肌にラクtoferrin*を塗ると
良いコトがたくさん♡

母乳に多く含まれる**免疫成分ラクtoferrin**。
細胞を活性化させて、ハリ・
弾力・うるおいを肌の奥から生
み出してくれます。また、**細胞
のダメージの修復**を助けるこ
とも証明されています。
※保湿力があります。

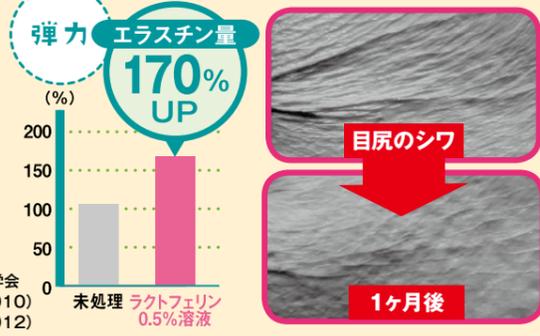


新美容成分ラクtoferrinで小ジワ対策!

美肌の鍵は
エラスチン量にあります

お肌のハリに関わるエラスチンは、
30代から自力で作ることが
難しい成分。今からエラスチンを増や
すケアを心がけて、将来のシワやたる
みに備えましょう。

ラクtoferrinのシワ改善効果を実証!



プラザ30階クリニック
皮膚科 山本 由美 先生
日本皮膚科学会正会員

日本ラクtoferrin学会
第4回学術集会 (2010)
第5回学術集会 (2012)

目覚めよ! 赤ちゃんの頃の肌記憶 ラクtoferrinで潤い美肌

ママが夏に手軽に取り入れられるオールインワンスキンケアならコレ!
ラクtoferrinでぶるぶるの素肌を手に入れよう!

夏でもベタ
つかないジェル♡
日焼け後の
乾燥肌にも!

潤いハリ
不足に!

乾燥
小じわに!

抗シワ評価
試験済み

くすみ
肌に!



みかこ編集長(妊娠9ヶ月)

妊婦でも
安心して使えます♡

妊娠中でも、刺激になること
なく安心して使い続けられま
した! 潤ったお肌をキープで
きて大満足です!

生ラクtoferrin*
高濃度配合
天然のピンク色はラクtoferrin
高濃度配合の証

ラクtoferrinラボ
LLモイストリフト ジェルセラム
50g ¥4,725 (税込)



無添加

着色料、合成香料、パラベン、
アルコール、石油系界面活性剤
皮ふアレルギーテスト済み、抗シワ効果評価試験済み

5つの効果が1つに! オールインワン美容ジェル

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

ローズブーケ
の香り
ダマスクローズ
天然精油100%アロマを配合。

ローズの香りがお肌を優しく包みこみ、内側から潤いと
ハリに満ちた弾力肌へ導きます。



ラクtoferrinラボ

オールインワン美容ジェル♡お試しキャンペーン

期間限定2018年8月31日まで

2,313円相当が
初回限定
特別価格

送料
無料

5アイテム
たっぷり

1,000円 (税込)

ジェル&
ローション
約10日分

簡単ご注文
はコチラ

商品コード: 69981

お試し実感セット
LLモイストリフト ジェルセラム18g(約10日間分)
LLモイストエンリッチ ローション20mL(約10日間分) / LLマルチ
クレンジング エマルジョン2回分 / LLモイストバールクリア ソープ
2回分 / LLエナジーアクティベート クリーム2回分

さらにお得なプレゼント!

次回使える
クーポン付

割引クーポン
1,000円

ご注文は今すぐこちらから!

1お電話「ゲンキのモト」を見てとお伝えください。

0120-26-1610

●受付9:00~19:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX・ハガキ

0120-67-1118 ●24時間受付 / 年中無休

FAX・ハガキの場合
巻末のご注文専用ハガキに必要事項をご記入の上、FAX送信、
または切手を貼らずに郵便ポストに投函ください。

サラヤ株式会社
Lactoferrin Lab.
ラクtoferrinラボ

〒546-0013大阪府大阪市東住吉区湯里2-2-8
https://lactoferrin-lab.jp/

お客様より預かりした個人情報はサラヤ株式会社に厳重に保護・管理し、製品や各種ダイレクトメールなどのすべての発送物のお届け先として利用する他、サービス向上のためのご案内などの連絡先として利用させていただきます。またご本人様の同意を得ずに第三者に提供することはございません。詳しくはサラヤホームページhttp://www.saraya.com/privacy/をご覧ください。

脱毛体験レポート Part 5



無料
カウンセリング
もしてくれます!

メアリクリニック
美容皮膚科

0120-80-7575

〒221-0835 神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町2-20-2田代ビル6F
●アクセス 横浜駅きた西口より徒歩3分 ●休診日 木曜日

子育てで忙しい今だから、医療脱毛を始めて賢く短時間美容をしよう!! 実際にゲンキのモトの読者ママが、医療脱毛を体験しました♪

子どもと思い切りプールを楽しみたい♪

医療脱毛にチャレンジ!

鏡の中の自分にびっくり!化粧の時に口ひげが!

1児の母
ママレポーター
星野かおりさん

1児の母
ゲンキのモト
ルナちゃんママスタッフ

体験スタート!



入り口を入るとハートの看板が可愛い♥医療機関で脱毛ってちょっと緊張したけれど、入りやすいクリニックです!

受付を終えると、オシャレな待ち合い室でサロンのようにくつろげますか

清潔感ある受付

待合室もスタイリッシュ

今回は特別に、脱毛についてお勉強!

Q エステで中途半端な脱毛は経験がありますが、これって永久脱毛?最近伸びてきて気になります!

Q 子育て中であまり外出できないのですが、永久脱毛は完了まで時間がかかりますか?

A エステとクリニックは違います!

クリニックの出力の高い「医療用レーザー」でしか、永久脱毛はできません。

永久脱毛はクリニックだけ!

A 医療レーザー脱毛は短い期間でできます!

クリニックの医療用レーザーでは、通常5~6回の施術(約1年)で永久脱毛を目指します。

回数少なくしてお財布にやさしい

手間いらずのスペース肌を手に入れたい!!

肌見せの多い海水浴。ムダ毛が気になって肌を出せない...

薄着の季節が憂鬱...

わーい

星野かおりさん
美容サロンで脱毛契約したものの、予約が全く取れず挫折した苦い経験が。

全身脱毛にチャレンジ

メニューを決める
カウンセリングで、メニューや金額についての説明を受けます。話しやすいから、素朴な疑問も気軽に聞ける♪

ジェルを塗ってから照射
脱毛する部位にジェルを塗ってから、レーザーを照射します。手際がよくて、あっという間に準備完了!

照射後は炎症止めの薬を
レーザーは温かさを感じる程度で、まるでマッサージ!炎症止めの薬がもらえるのもクリニックならでは!

全身5回
初めての全身脱毛なら5回コースがオススメ!楽ちんな分割コースも有

137,000円(税抜)

月額4,000円(税込)
48回払い(初回のみ6,123円)

※脱毛回数は個人差があります。

毛穴のないツルツルとした美肌を目指したい!!

ママの美容に何かとつっこむ、中一の娘がひとり。忙しい朝は産毛を剃る暇もなく、口周りの毛が気になります。顔色もなんだかすんでいる気がして…。子育て中でも大好きな美容がしたい!

ルナちゃんママスタッフ
肌が弱いからカミソリ負けをしてしまう…顔脱毛で解決できる?

化粧してもなんだか顔色が...

娘のダメ出しにタジタジ...

ママそれ...口ひげ?

顔脱毛にチャレンジ

眉、まつ毛、髪を保護
レーザーは黒色に反応してしまうため、髪の毛や眉などを徹底的にカバーしてから、脱毛がスタート!

レーザーを照射
あごの下から順番に、細かい部位まで丁寧に照射していきます。眉周りはピリッとしたけど他は全然痛くない!

メイクして出かけられる
照射後すぐにメイクができるので、施術の後に予定を入れられる!脱毛ついでに横浜の街を満喫しちゃおう!

顔5回
単品の場合
72,000円(税抜)

全身プランと同時契約の場合
55,500円(税抜)

※脱毛回数は個人差があります。

ママには永久脱毛が いい!

朝の準備も短縮!メイクのノリもバッチリ!

これで薄着の季節、旅行もバッチリ楽しめる♥

効果に満足!お肌モチモチ!

痛みの少なさに大感激!

ゲンキのモト特別企画実施中♥

1000円分のQUOカードをプレゼント!

2018年8月31日(金)までに脱毛5回以上のコースをご契約した方に

ごこちらのQRコードからお申し込み下さい♥

2018年8月31日(金)までに脱毛5回以上のコースをご契約した方に

※お一人様1回限り

身近な薬局で!

「かくれ糖尿病」対策!!

厚生労働省が行っている国民健康・栄養調査によれば、2016年で糖尿病が強く疑われる人は約1000万人、糖尿病の可能性が否定できない人(予備軍)は約1000万人で合計約2000万人とされています。**運動不足** **食べ過ぎ**といった生活習慣が乱れている人が、気付かないうちに「かくれ糖尿病」になりやすいと考えられており、健康診断では発見できないことがあるのです。

こんな方は
かくれ糖尿病に注意!

要注意 甘いものを良く食べる

要注意 運動をしない

要注意 体重が増えている

要注意 飲酒・喫煙習慣がある

要注意 家族に糖尿病の人がいる

糖尿病診断の基準値

	基準範囲内 正常値の目安です	境界域 血糖値に注意しましょう	糖尿病域 医療機関で一度検査しましょう
HbA1c	5.5%以下	5.6%~6.4% 6.0%	6.5%以上
空腹時血糖値	110mg/d未満	110~125mg/d	126mg/d以上
随時血糖値	140mg/d未満	140~199mg/d	200mg/d以上

定期健診を忘れずに!
運動・食生活等、生活習慣の見直しを! 定期的に血液検査を!
医療機関の受診を強くお勧めいたします!

参考: 日本糖尿病学会 糖尿病診断基準 厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム [改訂版]
糖尿病は初期の段階では症状が出にくく、気がつかないうちに進行します。気になる症状等ありましたら、早めに医療機関を受診してください。

Q 「かくれ糖尿病」って何ですか?

A 健康診断などで発見されない糖尿病のことです!
一般的な健康診断では、空腹時の採血で血糖値を計測することが普通です。しかし、空腹時に病気のレベルまで血糖値が上がるのは糖尿病がある程度進行した状態で、**糖尿病初期では空腹時の血糖値よりも食後血糖値の方が上昇することが多く、空腹時に採血をする健康診断では糖尿病の診断からもれてしまう場合があります、気づかないうちに重度の糖尿病に進行してしまう危険があります。**

Q 「かくれ糖尿病」は発見できるの?

A 食後血糖値をセルフチェックできます! 生活習慣病の発見にも!
初期では自覚症状のない「かくれ糖尿病」の**早期発見のために、ご家庭での「血糖チェック」や「尿糖チェック」は良い方法です。「血糖チェック」は、指先の血をとるタイプの血糖自己測定器を用いれば、手軽に食後の血糖値を知ることができます。一方、「尿糖チェック」は、食後に尿を試験紙にかけるだけで判定が可能です。いずれも薬局で購入ができ使用方法をきちんと説明してもらえます。**

短時間で簡単です!

薬局の血糖測定器で簡単チェック!

ココカラファインの「検体測定」でセルフチェック!

妊婦でもできます♡

ドラッグストアでセルフチェックできるんですね♪
みかこ編集長



運動不足で気になります!

STEP1 同意書に記入



荻窪天沼店で測定できるのは、3項目です。その内「かくれ糖尿病」の発見には「血糖値」の測定が有効だと言うことで、試してみました!

STEP2 指先で採血



少量の血液でチェック
手を洗い、アルコール消毒後、小さな針で指を刺して血液を取り出します。チクッと小さな痛みがあります。

STEP3 測定



指から出た血液に電子測定器を当てて血糖値を測定します。10秒かかりませんでした!

STEP4 結果



測定後には、測定結果をその場で見て、任意でアドバイスを受けることもできます。専門家とお話できるチャンス! 生活の習慣についても相談できます。

ココカラファイン「検体測定」実施店舗はこちらです!

- 港区 ココカラファイン薬局虎ノ門店 ☎03-5510-3727
- 港区 ココカラファイン薬局白金台店 ☎03-5791-9235
- 目黒区 ココカラファイン薬局都立大学中根店 ☎03-5731-1158

- 杉並区 ココカラファイン薬局荻窪天沼店 ☎03-5335-6466
- 葛飾区 ココカラファイン薬局亀有店 ☎03-3690-0062
- 大田区 ココカラファイン薬局大森山王店 ☎03-5718-2866
- 三鷹市 ココカラファイン薬局三鷹店 ☎0422-67-7846

- 府中市 ココカラファイン薬局分倍河原店 ☎042-306-6475
- 昭島市 ココカラファイン薬局昭和店 ☎042-542-5415
- 町田市 ココカラファイン薬局町田店 ☎042-739-0207
- 多摩市 ココカラファイン薬局多摩センター店 ☎042-319-3927

- 返子市 ココカラファイン薬局返子店 ☎046-870-6673
- 藤沢市 ドラッグワズワンファーマシー藤沢駅前店 ☎0466-29-5081
- 浦安市 ココカラファイン薬局新浦安店 ☎047-381-2615
- 大網白里市 セガミ薬局大網店 ☎0475-73-4682



ココカラ公式

ココカラファインの
アプリを使って、
お買い物も楽しく!



ポイントが貯まる! クーポンがもらえる!
ココカラ公式アプリ



貯まる!



スマホが
ポイントカードに!!

バーコードを
レジで見せるだけで
ポイントが
貯まる!使える!
今日のお買物から
ポイントが貯まる!

ダウンロード特典が
もれなくもらえる!!

いずれか1点限り
10%OFF クーポン



便利!



マイ店舗登録で
チラシ・倍デー
情報が届く!

マイ店舗を登録
すると、お知らせに
マイ店舗のポイント
倍デー、チラシ情報
が届きます!!

お得!



おトクなクーポン
が使える!

お買物をおトクに!
お会計時に
クーポンのバーコード
をご提示ください。



アプリのダウンロード(無料)はコチラ! ▶▶

アプリストアで



ママに読んで
もらいたい!



おすすめの本



自分のコト、子どものコト。
本から楽しく
ヒントを得てみては?

ゲンキのモトスタッフが
お薦めする本をご紹介します!

ニューヨーク・ミリオネアの教え
一生モノの美しさを手に入れた人が
幸せになる 一色 由美子 (著)

若い頃の自分よりも、
今の自分が好きになる♡

第一線で活躍する著者が綴る
オトナ女子を力づける一冊

年収、体重、偏差値など、数字信奉
社会の日本において、忘れてはなら
ない被害者が、若さに固執し自分
には価値がないと悲観するオトナ
女性たちです。しかし、「年齢に応じ
た美しさを積み上げることで、女性
の価値は高めることができる」と語
る著者。NYの多種多様な文化を
間近で見えてきた鋭い目線で、彼女
たちの未来を切り開くポジティブ
マインドを伝授しています。



ジャンル 自己啓発/美容/ファッション

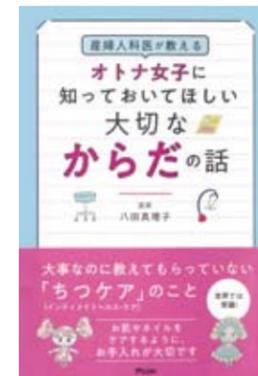
大和書房 1,400円+税

産婦人科医が教える
オトナ女子に知っておいてほしい
大切なからだの話
八田 真理子 (著)

人には聞きにくい
産科のコト。正しい知
識でトラブル知らず

知ってる?妊娠、出産、更年期を
健やかに過ごせる“産ケア”

ゲンキのモトでもおなじみの産
婦人科医・八田真理子先生の
著書。今更聞けないオトナ女性
の“産ケア”についての一冊で
す。じつは世界的に見て、日本女
性の産ケアは「かなり遅れている」と八田先生。正しいケアで不
快なトラブルを予防するだけでな
く、いつまでも心身ともに健康で
魅力的な女性でいるための産婦
人科女医直伝の知識が満載!



ジャンル 健康/医学

アスコム 1,100円+税

すこやかデズニー
ツムツムで目を元気にする
31のかんたんドリル
山本 央子 (著)

将来の目のために!
幼児期からはじめる
楽しい視力トレーニ
ング!

子どものための
視力トレーニング集!

目の機能の成長は、8才頃までに
ほぼ完成するといわれています。
そこで、おすすめしたいのが、ゲン
キのモトでもご紹介した眼科専
門医・山本央子先生監修の、子
どもの目の調整力を伸ばすトレー
ニング集です! 幼児でも楽しく遊び
ながら目の機能を高めることが
でき、さらに指で追うなど手を一
緒に使うことで、目だけでなく脳への
刺激も期待できます!



ジャンル 健康/子育て/トレーニング/知育

KADOKAWA 1,300円+税

手間をかけずに愛情たっぷり
ママががんばらないで離乳食
森崎 友紀 (著)

1週間分つくり置き
のレシピは目からウロコ!

簡単で栄養満点♪
離乳食づくりの強い味方!

冷凍保存と電子レンジを駆使し
て、一週間分を作りおきするア
イデア離乳食レシピ集。「食べて
くれない」「毎回、一から作る暇
がない」「栄養が足りているか心
配」そんなママの困ったを一挙
に解決してくれる一冊です! 管
理栄養士であり、一児の母でも
ある著者の実体験をもとに考え
られたレシピの数々は、今日から
役に立つこと間違いなし!



ジャンル 離乳食/食育/レシピ

トランスワールドジャパン 1,200円+税



お知らせ
です!



ご紹介の書籍が
ゲンキのモト公式サイトで
買えます!

Check!



知ってる？
成長サポートには
アルファGPC
がいい!!

ママ一人で悩まないで 子どもの伸長を 応援しませんか？

個人差があるとはいえ、我が子の成長が気になるのが親心！
小児科医の保田先生に、成長期のサポート法についてお聞きしました。

Q 子どもの成長期には
何が必要ですか？

A 十分な睡眠、適度な運動、バラン
スの取れた食事が大切です。

私たちの身体の中では100種類以上のホルモンが作られ、その働きによって日々健康に生活できています。中でも、身長を伸ばすホルモンとして知られる「成長ホルモン」は、睡眠中や、筋肉を使った運動を始めて15分後～運動を終えた3時間後までに多く分泌されると言われています。また、身体をつくる原料となる栄養素をバランスよく食事から摂取することも欠かせません。

成長ホルモンの分泌を活発にするには

「アルファGPC」は成長ホルモンの分泌を促す

アルファGPCとビオチンは子どもの可能性を伸ばす大切な栄養素です。成長期は生涯の中でも限られていますので、その時期にこそ補給することが大切です。

アルファGPCはグリセロホスホコリンと言われる成分!

母乳に
含まれる

天然成分

器官や
組織の再生

栄養機能食品
のビオチンも
サポート!

ビオチンは、皮膚や粘膜
の健康維持を助ける栄養
素です。

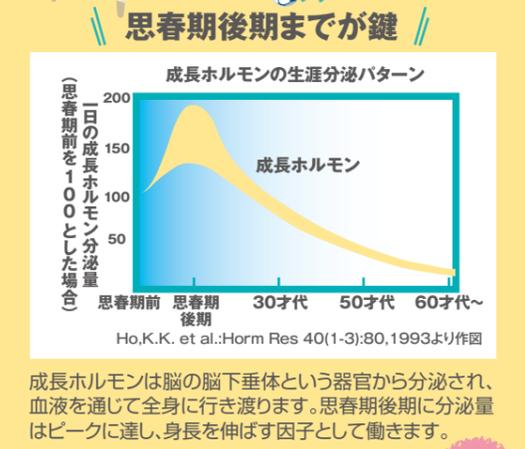
アルファGPCのさまざまな作用が
世界から注目を集めています。

- ✓ 国内外の臨床データも多数
- ✓ 東京医科大学病院が論文を発表
- ✓ アメリカでも話題の成分



教えてくれたのは!

東京衛生病院
小児科 保田 典子先生
日本小児科学会認定小児科専
門医、「子どもの心」相談医



子どもの
成長は大人が
サポート!

子どもの伸長サポートサプリ!

アルファGPC® ビオ

気になる子どもの成長をサポートして、毎日を健やかに過ごそう!

我が子のこんな
お悩みありますか？

- ✓ 食事の好き嫌が多い
- ✓ 塾や勉強で睡眠時間が少ない
- ✓ 学校で背の順が前の方
- ✓ コМПレックスを持たせたくない
- ✓ 親のサポート法で迷っている

健やかな成長に

アルファGPC + ビオチン



アルファGPCビオ
60カプセル 通常価格 12,960円(税込)

- 人工保存料
着色料
無添加
- 遺伝子
組み換えでない
大豆由来
- 臨床
試験済
- 100%
日本製

アルファGPCビオを
6ヶ月チャレンジ中間発表!

毎日飲むのが楽しみ♪
続けていきたい!

りりあちゃん(11才)

1回目 2月	129.9cm
2回目 3月	131.0cm
3回目 4月	131.2cm

早く飲み始めたから
これからも期待!

遥希くん(12才)

1回目 2月	136.5cm
2回目 3月	136.6cm
3回目 4月	138.0cm

1ヶ月で3.3cmも!
チェックが楽しみ♪

瑠奈ちゃん(12才)

1回目 2月	148.0cm
2回目 3月	151.3cm
3回目 4月	151.3cm

甘くて美味しい♪

宗一郎くん(10才)

1回目 2月	138.4cm
2回目 3月	139.7cm
3回目 4月	140.9cm

サッカークラブで
先輩を追い抜きたい!

良太郎くん(12才)

1回目 2月	142.0cm
2回目 3月	142.0cm
3回目 4月	142.3cm

子どもの
毎日の
サポートに

500円モニター募集中!

アルファGPC® ビオ



日本製 通常価格 12,960円
モニター価格 10粒入り 500円

【内容量】34.2g (570mg×60カプセル)
※1日の目安: お子様1~2粒、大人(高校生以上) 2~3粒
【原材料】グリセロホスホコリン(GPC)、ビオチン、グリセリン、HMPC植物カプセル

『αGPCビオ』は、『アルファGPC』と『ビオチン』という2つの成分でできているサプリメントです。どちらも成長期の子供の可能性を引き出す大切な栄養素となります。粒はスリムで飲みやすく、温かいものに入れるとすぐ溶け、甘くておいしいのが特徴です。3ヶ月は飲み続けることが大切です。

先着1,000名様
WEB限定



お申込みはQRまたは下記で検索

GPCビオ チャレンジ 検索

●発送について/送料別。お支払いは代金引換のみ。商品は7日前後でお届けします。返品は7日以内(送料自己負担)。開封後返品不可。「ゲンキのモトを見た」をご明記下さい。●個人情報について/当社はお客様のお名前・ご住所・電話番号・生年月日・メールアドレスなどの個人情報を商品発送の他、当社商品・サービスのカタログ、ダイレクトメールの送付などに利用する場合がございます。

健康や育児にまつわるママのお役立ち情報をお届けします!

WEBマガジン「ゲンキのモトプラス」オープン☆

ゲンキのモトWEBの姉妹サイト「ゲンキのモトプラス」が新たにオープンしました! ドクターコラムや子育て、ママの美容などなど、誌面ではお伝えしきれなかったオリジナル記事も満載です! ママと一緒に作っていくママのためのWEBマガジンに、ぜひ遊びに来てくださいね☆☆

メルマガ会員募集中です♡

Check! /

緊急告知

ママさんライター大募集

ゲンキのモト編集室では、ゲンキのモト及び他媒体にて、クソッと笑える面白い記事や、読んでタメになるお役立ち記事などの執筆をお願いできるママさんライターを募集します! 「文章を書くのが好き!」「在宅でお小遣いを稼ぎたい!」「空いた時間を有効活用したい!」そんなママさんのご応募をお待ちしています。採用には選考がございます。詳しくは、下記QRより告知サイトをご覧ください。

- 原稿審査文字数：1000文字以上
- 採用謝礼：1記事につき5000円

※お一人様何記事でもご応募いただけます。
※謝礼は採用された場合にのみお支払い、可否に関するお問い合わせにはお答えできません。

一緒に楽しいゲンキのモトを作りましょう!

詳細はコチラのQRコードから Check!

クリニック検索サイト「ゲンキのモトのお医者さん」

近所のおすすめドクターが見つかる

ゲンキのモトが誕生してから今年で早12年が経ちました! 今までご紹介してきたクリニックは、ゆうに500院を越えています。そんな、過去にゲンキのモト誌面でご紹介してきたクリニックを検索できるサイトがあるのをご存知ですか? 「自宅の近くに良い小児科はないかしら?」「会社帰りに通いやすいクリニックは?」そんなときは検索サイト「ゲンキのモトのお医者さん」をチェック! あなたにピッタリのクリニックがきっと見つかるはずですよ。

POINT 1

推薦や口コミ評判でおすすめクリニックだけを紹介!

POINT 2

エリア別や診療科目別検索で、行きたいクリニックが探しやすい!

POINT 3

お医者さんを写真付きで紹介! どんな人柄かわかるから安心!

「ゲンキのモトのお医者さん」はコチラ! Check!

編集スタッフInstagramやっています!

よかったらフォローしてね!

みかこ編集長 @maron_kokun

P23のお弁当日記もチェックしてね!!

るなちゃんママスタッフ @oyomepon_kireina_genkinomoto

やえ編集スタッフ @mainichi_sweets_genkinomoto

家族の健康

子育ての悩み

ママのお仕事探し

興味があったらぜひ活用してみてくださいね!

ゲンキのモトおすすめ レディースドック・メンズドック

銀座歌舞伎座タワー 16F

銀座医院 健康管理センター

住所/東京都中央区銀座4-12-15 歌舞伎座タワー16階
休診日/土曜・日曜・祝日・年末年始
診療時間/8時30分~17時30分
アクセス/東京メトロ日比谷線 東銀座駅 都営浅草線 東銀座駅 [3番]出口よりビル直結

銀座東武ホテル 食事券付き

銀座医院人間ドックを受けよう!!

(食事券付き) **ゲンキのモト限定 特別企画**

子どもの健康を守るママパパ達にまずは自分の身体を知ってほしい!! 銀座歌舞伎座タワーにある銀座医院さんはアクセスも良く、院内はタワーからの景色も良く気軽に受診しやすい健診クリニックです。ゲンキのモトおすすめの人間ドックは、最新機器が揃っている男女特有の症状の早期発見ができる検査です。

女性特有の疾患を早期発見

レディースドック (三大疾病対策)

スタンダードな人間ドックに、**頭部・胸部・腹部のCT検査、婦人科検診(乳がん検診+子宮がん検診)、腫瘍マーカー検査、心不全マーカー検査**等がついたコース。前立腺がんのリスク等も調べられるプラン。

92,340円(税込)

男性特有の疾患を早期発見

メンズドック (三大疾病対策)

スタンダードな人間ドックに、**頭部・胸部・腹部のCT検査、腫瘍マーカー検査、心不全マーカー検査**等がついたコース。前立腺がんのリスク等も調べられるプラン。

82,620円(税込)

こんな人にオススメ!

- がん・生活習慣病・脳疾患等を早期に発見したい方
- 喫煙歴や周囲に喫煙者のいる方
- 心筋梗塞などの病気が気になる方

健診のお申込みはコチラ! Check!

子育て広場 ひよっこひろば

ひとりぼっちの孤育てを、みんなで楽しむ子育てに!

パパさん小児科医である吉岡先生が中心となって運営されている、赤ちゃん向けの広場です。保育スタッフに子育ての愚痴や悩みを相談したり、ドクターのお話会や栄養士による栄養相談、ヨガ教室にハイハイレースといったイベントも随時開催中ですよ! 「子育て辛いな...」「一緒に遊べるお友達がほしいな」と思ったら、ひよっこ足を運んでみてはいかがでしょうか?

※ひよっこひろばは、世田谷区の子育て支援事業です。

●ひよっこひろば
住所: 東京都世田谷区下馬3-10-7 いなみ小児科1F
TEL: 03-6413-8220
開館日時: 月・火・木・金 10:00~12:30、13:30~16:00
土 9:00~14:00 ※日・祝 休み

ゲンキのモト求人情報サイトのお知らせ

看護師・薬剤師・医療事務・受付! 就職を「キャリアカフェ」が手伝い!

今まで500院以上の医療機関を取材してきたゲンキのモトが、医療現場で働きたい女性の就職をお手伝いいたします! 医療関係の仕事に就きたいけれど、どんなことから始めれば良いの? そんなときは、求人サイト「キャリアカフェ」をぜひチェック! まずは直接お会いして、希望エリアや細かなご要望をお伺いいたします。転職希望や職場復帰がしたいママ、私たちと一緒に理想の職場を探しませんか?

吉岡先生に直撃インタビュー! ひよっこひろばの詳しい取材レポートは、こちらをチェック! Check!

医療現場で活躍したい女性に! ゲンキのモト求人情報サイト「キャリアカフェ」は、こちらをチェック! Check!

ゲンキのモトvol.52 PRESENT

応募方法は二通り

応募は
コチラから!

- ①巻末のハガキから ②WEB・右記のQRコードから
応募はハガキ・WEB合わせてお1人様1通のみ有効です。

- 当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。
- 応募内容は、賞品の発送および編集の参考、イベントのご案内や、メルマガ配信に使用させていただきます。
- 個人情報の漏洩防止等の対策は万全を期して取扱います。
- 応募の締め切りは8月25日です。●賞品の色はお選び頂けません。



A 赤坂エクセルホテル東急 平日ランチbuffet お食事券 (13:30~の部)

2組
4名様



バラエティに富んだ
季節のメニュー!

洗練された都心のホテルで、優雅なランチbuffetを堪能できるお食事券をプレゼント!
季節ごとの多彩なメニューに舌鼓を打ちながら、親しいひとときをお楽しみください!
●赤坂スクエアダイニング【予約】03-3580-2331 (10:00~20:00)
※写真はイメージです。右記デザイナーbuffetメニューとは異なります。

赤坂エクセルホテル東急からのお知らせ

おいしいダイニング ニュージールランド☆開催

食材王国・ニュージーランドから厳選された味覚の数々を期間限定でお届け!
他では味わえない特別なディナーをお楽しみください。

【開催期間】2018年6月1日(金)~6月30日(土)
【営業時間】17:00~22:00(120分制) *要予約 *混雑時は2部制
【料金】大人 6,000円、グランエイジ(60才以上) 5,500円、小学生 2,200円、
幼児(4~6才) 1,200円。(消費税・サービス料込み/3才以下無料)

約40種類のメニューを好きなだけ♪
有名ワイナリー「ヴィラマリア」のワインとともにどうぞ!



「ゲンキのモトを見た」と
ご予約いただくと
大人通常6,000円を
5,500円に
特別ご優待!

(画像はイメージです)

B レコルト ホームコーヒースタンド

2
名様



レッドかホワイト
どちらかをプレゼント♪

自宅で本格コーヒー
が楽しめる!

手軽に本格コーヒーが楽しめる、とってもお洒落なドリップ式コーヒーメーカー。一度に5杯までのコーヒーが淹れられて、ペーパーフィルター不要、本体以外は水洗い可能、と使い勝手の良さが魅力です。
●ウィナズ 03-6804-5538

C 一色由美子(著) ニューヨーク・ミリオネアの教え 一生モノの美しさを手に入れた人が 幸せになる

3
名様

いくつになっても
キレイな女性は
目指せる♪



ベストセラー
待望の最新作!

大人気「ニューヨーク・ミリオネアの教え」シリーズの第二弾! 年齢に縛られて息苦しい想いをしがちな日本人女性に届ける、年齢を重ねることが楽しくなるポジティブな一冊です。
●大和書房 <http://www.daiwashobo.com.jp/book/b358930.html>

D 汗かきエステ気分 マッサージソルトセット

10
名様



ママのご褒美
お風呂タイム♪



ローズプロップサム リラククスナイト

大人気の汗かきエステ気分シリーズからマッサージソルトが発売されました! 入浴前に使用すれば、発汗効果アップでむくみと冷え症解消に♪入浴後に使用すれば、角質ケアでつるつるお肌♪
●マックス <http://soapmax.co.jp/>

E クラウディア スクールエイド

3
名様



子供に落ち着き
がないとお悩み
のママへ



お子様の栄養補給にお薦めのサプリメント! ホスファチジルセリンやオメガ3脂肪酸(DHA)、オメガ6脂肪酸(GLA)といった、成長を助け、さらに落ち着きを取り戻すといわれる話題の成分を配合しています。
●クラウディア <http://www.claudia.co.jp/>

F 白鶴 乳酸菌の入った甘酒 6缶セット

10
名様



ノンアルコールだから、
お子様や妊娠・授乳中
のママにもオススメ!



ヨーグルト風味の美味しい甘酒をセットでプレゼント!
酒粕不使用のノンアルコールタイプで、乳酸菌(フェカリス菌NT株)が1缶に100億個も含まれています。
甘酒が初めての方でも飲みやすい♪
●白鶴 <http://www.hakutsuru.co.jp/amazake/>

G ひまわりびじん グルテンフリー菓子 4個パック

5
名様



可愛いパッケージに
お子様もニコリ♪

「ひまわりびじん」は安心安全な気持ちで、家族皆様に楽しくお菓子の時間を過ごせるお菓子! パッケージの裏側はぬいえになっているので、お子様の長距離の旅行のお供にもピッタリ♪
※パッケージデザインのご指定は出来ません。

●あけぼのフーズ <https://store.shopping.yahoo.co.jp/emuraya/> インスタグラム @himawaribijin

H 除菌スプレー KIYORAKA ポータブル 100ml

5
名様



舐めて大丈夫。
ママも安心の除
菌・消臭スプレー!

殺菌成分である次亜塩素酸が最も効果を発揮する弱酸性に調整された「KIYORAKA」除菌スプレー! 最強の除菌力で、直接手指にも使える、優しく安心で、安全の理想的な除菌剤です。
オンヤレな見た目、携帯にも便利♪
※弱酸性次亜塩素酸水溶液50ppm
●クリエイドジョイ
<https://www.coccinelle7.com>
Instagram @kiyoraka_cj

I ロディ ロディ本体

2
名様

不動の人気No.1の
イエローと、2018年の
ロディストア限定カラー
のノルディックグレー!



©2018 LEDAPLASTIC JAMMY

子供たちが自然とまたがって活発に遊ぶおもちゃ、遊び友達として世界中で愛されている「ロディ」。可愛いだけでなく遊びながら運動神経やバランス感覚を養うことができ、その姿、形も乗りやすいようにイタリアで研究されています。
●ロディストア <http://www.rodystore.jp/>

編集長の子育て体験記

こんにちは! ついに35週の臨月に入り、出産まで指折り数えて過ごしています。22才で長男を出産して、26才、36才、そして今回39才ということで、前回よりも歳を重ねた高齢出産。体力の衰えをひしひし感じます。ただ今回は、スタッフの方々や主人や母など、沢山の人のサポートのおかげで初めて入院

しないマタニティライフを送れました! 改めて皆様に感謝です★まさかの4児の母になり、どんなに慌ただしくなるかドキドキしつつ、おそらく初めての娘ということで、今から楽しみでワクワクしてます♥

ゲンキのモト編集長 伊藤みかこ



ゲンキのモト編集長
伊藤みかこ
Instagram
@maron_kokun

スタッフ☆リレーコラム やえのお弁当日記



今号から、編集室スタッフによるリレーコラムがスタートしました!
第一回目は、編集担当のやえが、Instagramで日々アップしているお弁当についてご紹介します。今回は、夏野菜たっぷりのヘルシー弁当です。シソやピクルスも入れて、お弁当が悪くならないひと工夫も! 良かったらご参考にしてくださいね!

- 手鞠風おにぎり ●オクラの肉巻き
- 枝豆の玉子焼き ●パプリカとカブのピクルス
- ズッキーニのソテーとチーズ ●ミニトマト
- ブロッコリー ●シソ ●フリルレタス
- 人参とブロッコリーの芯の飾り切り

詳しいレシピは、ゲンキのモトWEBでご紹介します! [ゲンキのモトプラス](#) 検索

次号予告

★★特集★★

女性の病気特集

9月上旬(秋号)をお楽しみに!

★広告のご掲載を希望される方は、弊社営業窓口(TEL●03-3264-1603)あてにご連絡ください。掲載料・企画など詳しくご説明させていただきます。★ゲンキのモトでは本誌設置にご協力いただける施設・店舗を募集しています。ご興味がある方は下記連絡先まで是非お問い合わせください。TEL●03-3264-1603 FAX●03-3237-6766

3歳～小学生のお子さんがいらっしゃる おうちの方へ!

1週間分の無料教材サンプルプレゼント!

3～6歳 ぶち・ドラゼミ | 小学1～6年生 ドラゼミ

ぶちドラゼミ・ドラゼミは「自ら学ぶ力」を楽しく身につけられる、小学館の通信教育です。

小学館の幼児向け通信教育
ぶち・ドラゼミ
年少コース・年中コース・
年長コース

まめドラといっしょに楽しくしっかり入学準備!

年少コース
はじめてワークに取り組むお子さんでも、楽しく「もし」「かず」「たいけん」が学べます。ワークのねらい・解答などを掲載したおうちの方向け冊子もお届けします。

毎月払い 2,268円 (税込)

主教材「ワークブック」

年中コース・年長コース
主教材「もしかずブック」は、毎月のテーマに沿ってドラえもんや仲間たちが活躍するストーリー仕立ての構成なので、飽きずに楽しく文字・数が学べます。

毎月払い 1,998円 (税込)

お子さん向けに毎月2冊!

主教材「もしかずブック」

ぶちドラゼミの無料教材サンプルを申し込むと
もれなくプレゼント!!

ぶちドラ うきうきシール (B5サイズ)
ぶちドラゼミオリジナルのかわいいシールです。

小学館の通信添削学習
ドラゼミ
小学一年生～
小学六年生コース

教科書+αの力が身につくオリジナル教材!

毎月払い 3,333円 (税込)

教科書で不足しがちな作文と図形の問題を豊富に出題。テストの添削指導とあわせ、学力を定着させていきます。

ドラゼミ小学一年生コースで読める作品数は 51作品
平均は 18作品
主要教科書 ドラゼミ

こくご | さんすう

「つたえる力」を養う作文学習。 | 豊富な図形問題で「ひらめく力」を。

英語が好きになる!
ドラゼミ English

追加料金なし!

ドラゼミ English は、児童英語教育・第二言語習得の観点からも十分に考えられた教材です。お子さんの英語学習の第一歩を踏み出せるように工夫された内容で楽しく取り組むことができます。

小学一年生～三年生コース対象

小学一年生コースの無料教材サンプルを申し込むと
もれなくプレゼント!!

ひらがな・かたかな・
かんじポスター (A3サイズ)
表はひらがな・かたかな、裏は1年生で習う漢字80字が載っている便利なポスターです。

2018年度7・8月号にご入会でプレゼント!

夏の入会キャンペーン 実施中!

ご入会 締切日
7月号 7/20 (金)
8月号 8/20 (月)

ぶちドラゼミ
ドラえもん レジャーシート

ドラえもんやまめドラたちとおでかけ! いつでもどこでもドラえもんといっしょ!

※画像はイメージです。プレゼントは変更になる場合がございますので予めご了承ください。

夏休み学習
おうえんセット

夏休みにぴったりの大ボリューム。毎日取り組める42日分の計算プリントと感想文や日記を書くときに役立つ方を養う作文プリントをセットでお届け。(サイズ:A4)

計算プリント | 作文プリント

ドラゼミ
ドラゼミ
おかたづけバッグ

テキストや文房具などドラゼミに必要なものをすっきり収納できる便利なバッグです。(サイズ:35×25×10cm)

まずは無料サンプル教材の申し込みはこちらから! WEB ドラゼミ 検索

24時間受付 通話料無料
0120-510395 はがき 右ページにあります。

受付時間:平日10:00～20:00 土曜10:00～16:00(日・祝休日を除く)

やってみよう! おやこde脳力アップ!

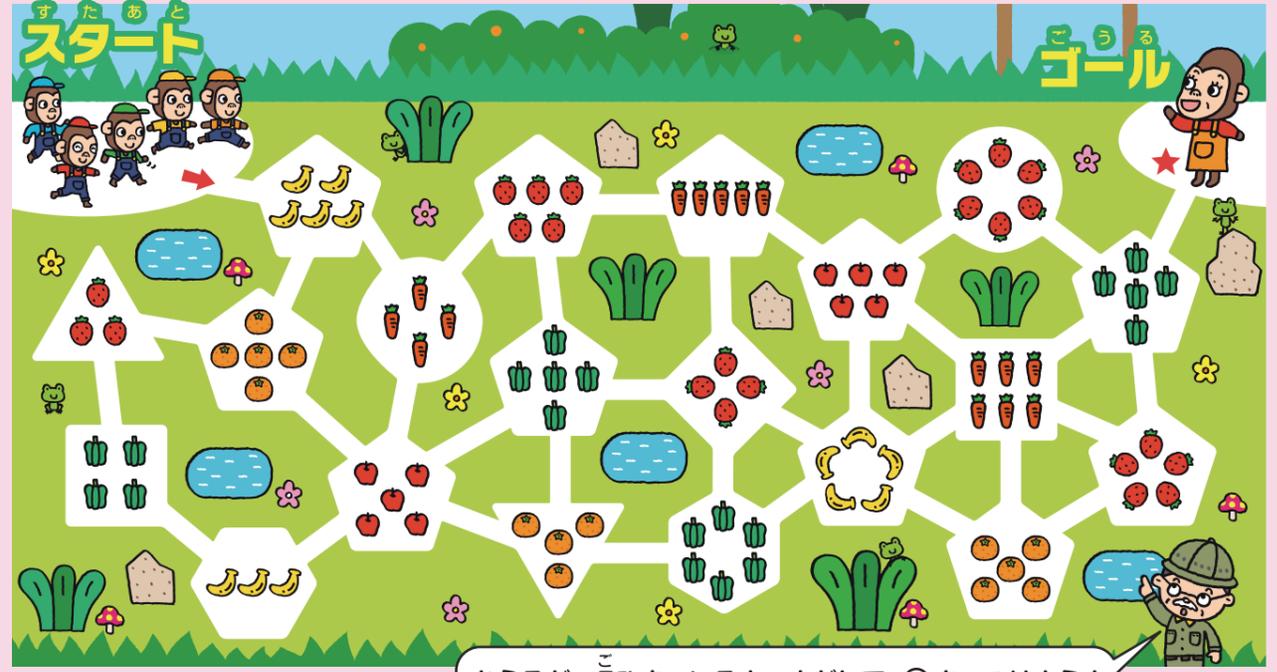
月刊幼児ポピー「ポピー」の楽しい教材の一部です。ぜひ、お子さまといっしょに取り組んでみてください。



平成30年度版 月刊幼児ポピー「ポピー」 対象 2歳児～6歳児 毎月980円で 充実の内容!

監修指導 篠原 菊紀先生 (公立調訪東京理科大学教授)

かす → から ★ まで いこう!
年中さん対象 たべものが 5つの ところだけを とおってね。



かえるが 5ひき いるよ。さがして ○ を つけよう!

よく見ると……5
5という数の量感をつかむ問題です。いろいろなものが入っているマスの中から数が5のところだけを通って進みます。ものが5のマスは五角形になっています。ゴールまで行けたら、今度はマスの形だけを見ながらスタートまで戻ってみてもいいですね。

※月刊幼児ポピー「ポピー あかどり」(4～5歳用)6月号より転載。※実物を40%に縮小しています。



無料 2歳児～6歳児用 おためし号プレゼント!

お子さまの年齢に合ったおためし号をお届けします!

5～6歳児年長用「あおどり」おためし号の例

オールカラーシール付き
16ページ
16Pシール付き

家庭教育の手引き「夢や希望をもてる子どもに育てよう!」小冊子をプレゼント!

お申し込みはこちらから

ハガキ 「ゲンキのモト編集室宛」のハガキをお使いください。 スマホからの見本申込はコチラ!

PC スマートフォン
お申し込みコード IGM02 を選択の上、お申し込みください。 公式サイトをクリック! http://www.popy.jp/

お電話 0120-627-700 平日9:30～18:00(年末・年始 夏季休業を除く) / 通話料無料 IGM02 の申込番号をお伝えください。

FAX 0120-885-235 24時間受付 通話料無料
おためし見本希望(または入会希望) / お子さまの氏名・生年月日 / 保護者様氏名 / 郵便番号 / 住所 / 電話番号 / IGM02

おためし見本希望(または入会希望) / お子さまの氏名・生年月日 / 保護者様氏名 / 郵便番号 / 住所 / 電話番号 / IGM02

※小学生・中学生の教材もお申し込みいただけます。

ばるん
@かいちとおる / SHINGAKUSHA

※おためし見本は年齢(学年)ごとに用意しております。※下記をご確認いただき、保護者の方の同意の上でお申し込みください。ご記入いただきました個人情報は、教材のお届け、お問合せへの対応、株式会社新学社(月刊ポピー)からのご案内のためにのみ利用させていただきます。また、配信先E-mailアドレス欄にご記入いただきましたアドレスに対して、お子さまの学習に役立つ教育情報の配信に利用させていただきます。教材のお届けにあたっては、お客様の地域を担当するポピー支部にお客様情報を提供し、ポピー支部より対応させていただきます。上記の場合を除きご本人(および保護者)の同意なしに個人情報を第三者(情報処理、配送等に関する委託先を除く)に提供することはありません。なお、ご記入をいただきました内容が不足すると、商品が届かないことがあります。また、個人情報の利用目的の通知・開示・利用の停止・消去・第三者への提供の停止を請求すること及び開示の結果、個人情報訂正・追加・削除を請求することができます。開示請求等につきましては、下記お問い合わせ先までご連絡ください。 株式会社 新学社 個人情報保護推進室 TEL:075-581-6163

賢く時短♪

これは便利!!

処方せんを 画像で送れば

待ち時間を有効に活用 できます



Step 1



「お薬手帳アプリ」を立ち上げ、【処方箋画像送信】を選択してください。

Step 2



処方箋をカメラ撮影し、必要な項目を入力するだけで薬局へ送信されます。

Step 3



薬ができたら、アプリを通じて薬局から連絡がきます。

※通知が来るまで待ち時間を有効にご活用いただけます。

Step 4



あとは処方せんを持って薬局へ行くだけです。

※処方せん原本を必ずお持ちください。

※処方せんの有効期限は、発効日含め4日以内です。

ココカラファイン

お薬手帳アプリ



docomo、au、softbankなど全てのキャリアに対応!

ご利用環境

Android4.3以降、またはiOS8.0以降のスマートフォン

アプリダウンロードは、こちらから▶



Android用



iPhone用