



もくじ

- P5~8 凝り固まった身体をほぐそう
**おうちで簡単2分で
リフレッシュ!**
- P9 簡単に作れるおかずvol.2
忙しいママの味方!時短レシピを紹介
- P11~15 **気になる!子どもの習い事**
- P16 簡単でおいしいお菓子を作ってみよう!
ホクホク「さつまいものきんつば」
- P17~20 「おうちで秋を感じる」絵本特集
親子で一緒に読書を楽しもう!
- P21~24 コロナに負けるな!
**新型コロナ長期戦に向けた
心と身体づくり**
- P23 湯ったり家族で楽しい温泉特集
- P24 いざという時に!救急病院医療機関
- P27 東予のイベント情報!
- P28 親子で観たい映画情報
- P29 mamaネット 配布先一覧表
- P30 読者プレゼント&アンケート



※掲載されている内容は令和2年9月23日現在のものです。
その後、変更になる場合もありますので、お問い合わせ
は各所をお願いします。