ママたちの
表紙討論

毎年クリスマスに
やっていること

家をクリスマスモードに

◆保育園から持ち帰るリースやサンタの制作物を飾る。◆ツリーを毎年作る。ある年は段ボールで、ある年は壁にマスキングテープで。◆実家でのクリスマス。私の母が中学生の頃に使っていた年季の入ったクリスマスツリーを飾ります。◆小さい頃のクリスマスに撮った子どもの写真を飾る。当時も可愛いですが、今も可愛いです♡

ケーキは必須

◆娘の誕生日でもあるので大きめのケーキを購入。大人が必死で食べ尽くすのが恒例。◆ミニシュークリームでオリジナルのツリーケーキを家族で作ります。◆無印良品のお菓子の家キット「ヘクセンハウス」を作ってます。簡単で可愛いからおすすめ。

ディナーは豪華に

◆おばあちゃんが毎年おいしいチキンを送ってくれるので、焼いてみんなでかぶりつく(笑)。◆子どもの頃から赤いテーブルクロスを敷いてビーフシチューを食べるのが恒例。◆なぜかわが家のクリスマスはタコスやブリトーなどのメキシコ料理が定番。

夫婦で♪

◆ケーキを前に1年間の感謝の手紙をお互いに朗読。◆付き合い始めた頃から絵本を交換しています。それを子どもに読んであげるのが素敵だなと思ってます。◆私から旦那へプレゼントのリクエスト(笑)。

コスプレで盛り上げる！

◆家族みんなでサンタクロースのコスプレ。料理よりも雰囲気作りに力を入れる(笑)。◆子どもにコスプレをさせて、ディズニーランドやしまじろうコンサートに行く。

その他

◆子どもたちがサンタさんにビスケットと温かい飲み物を準備します。◆アドベントカレンダーを用意。クリスマス仕様のパッケージにおやつを入れています。◆玄関のドアノブにレトロな鍵をかける。これでサンタさんが家に入ってプレゼントを届けてくれるんだよと子どもに伝えている。◆独身時代に夫が連れて行ってくれたイルミネーションを家族で見に行く。

★**2月号のテーマは「寒い日のおうち遊び何してる？」。**
★あなたの意見が誌面に載るかも?!表紙討論に投稿しませんか？P4の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。





editor's Note

「笑う」という修行

わが家は寝る前に〝必ずお互い笑顔になる〟という習慣があります。

娘が2才のある夜、「笑って」と言い出してから、なんと10才の今も続いています。当時はイヤイヤ期の真っ只中。私がどんなに怒っていようが、高熱でダウンしていようが、この習慣は免除されることはなく、笑顔が足りないともっと笑えと言われるし、途中で真顔になったらやり直し。もう止めようと何度も交渉しましたが、絶対にやる、と譲りませんでした。

今ではすっかり染みついて、布団に入ると親子で自然と笑顔に。きっとあの頃怒ってばかりだった私に少しでも笑ってほしかったんですよね。娘よ、1日の終わりに気持ちを切り替えることを習慣づけてくれてありがとう！

編集スタッフ　高石



時短家事★はじめの一歩

毎日忙しいママは少しでも効率よく家事をこなしたい！今回は年末にも役立つ「掃除」にスポットを当て、時短家事のプロが実際に行っている時短テクを教えてもらいました。

取材・文／佐藤理奈

お話を聞いたのは…



時短家事コーディネーター
整理収納アドバイザー
元重（もとしげ） 香代（かよ）さん

家事・育児・仕事を自分らしくこなすための時短家事スキル＆メソッドを伝えるワーキングマザー。整理収納レッスンや時短家事コーディネートは5,000時間を超え、セミナーや講演は8,000人以上を動員。2才の女の子のママ。
【ブログ】http://cocorelalife.blog.fc2.com

自分らしく暮らすための時短家事 5つのポイント

1 固定観念を捨てる
ママはこうあるべき！という理想や思い込みを捨て、少しハードルを下げてみましょう。その家事に手間をかけることが本当にベストなのか見直しを。

2 ひとりで頑張らない
すべてを自分でしようと思わずに、誰かの手を借りましょう。家族はもちろん、今持っている家電製品の便利な機能を、使いこなせていますか？

3 名もなき家事は、ママの家事ではない
カーテンを開ける、ゴミの日にゴミを集める、洗濯物の裏表の確認…など、ママじゃなきゃダメなの？家族の誰もができるような工夫を！

4 “イライラ、悩む、迷う、探す”の原因を探る
ご機嫌で家事をすると効率が上がって時短に繋がります。家事が億劫になる原因を見つけ、問題解決ができる仕組みを作りましょう。

5 自分をほめ、周囲に感謝
家族が家事をやってくれた時は、まず気にかけてくれたことに感謝を伝えましょう。子どもにも同じように感謝することで、自己肯定感も高まります。

暮らしを豊かにする時短家事

時短家事は、「手抜き」「省く」「やらない」ではなく、わが家の家事時間を知り、自分で時間をコーディネートすること、つまり大きく言えば「丁寧に暮らすこと」です。そもそも“なぜ家事を時短させたいのか”をはっきりさせないと時短は叶いません。例えば夜に子どもとゆっくり話をするための20分が欲しい。ならば夜の家事を朝に回したり、夕食は朝からセットしてでかけたり、といった工夫が必要です。その家事は今絶対にしないといけないのか、自分じゃないとダメなのか、毎日やらなければいけないのか。一度見直してみましょう。

発想の転換から心にゆとりができ、ママの笑顔が増えて暮らしが大きく変わるはず。最小限の時間で最大限の効率を発揮させましょう。

本当に高い？家電を一人の人間と考える

例えば掃除機をかけるのに1日20分×365日≒年間約120時間。お掃除ロボットが約6万円とすると、6万円÷120時間＝時給500円のお手伝いさんに！2年使えば時給は250円と年々お得に！



少し工夫するだけ！家事を家族でシェアする

すぐ手に取れる場所に掃除道具のコロコロを置いたり、カトラリーを家族の人数分だけにして仕切りの中を1種類にしたりと、誰もができるよう、そして分かりやすい工夫を。



【現年長児対象】
最終回
附属小合格判定テスト
若菜会福岡 12/6(日)・12/13(日)
若菜会香椎 12/13(日)
「リトル・ママを見た」で4,000円(税別)に！
●受験料：5,000円(税別)　●会場：若菜会福岡・香椎

【現年中児対象】小学受験をしてみようかな？と思ったら
第7回
年中児テスト
12/13(日) 若菜会福岡・香椎
新年長国私立小受験クラス2月開講！
ご予約については教室までお問い合わせください。
●受験料：2,000円(税別)
●会場：若菜会福岡・香椎
「リトル・ママを見た」で1,000円(税別)に！

12月～入試直前まで　年長児
附属小入試直前対策 全5回
過去の問題をベースに作成された本番さながらの演習で、総仕上げを行います！
■講座料：24,500円(税別)　※11月より先着順受付。詳細は教室にお問い合わせください。
オススメの対策
附属小入試直前対策 全5回
＋
冬期附属小受験 2日間

冬期講習 小学校受験コース 12/17(木)～1/9(土)
年長児は目前に迫った附属小入試本番に向け、総仕上げを行います。
年中児は入試まであと1年！受験に必要な基礎力を高めましょう。

若菜会福岡

対象学年	コース名	日数	指導時間	受講料	指導関連費	講座料合計(税別金額)
年長児	附属小受験2日間（日程表①～⑥より2日間選択）	2日間	15:30～17:30	13,000円	3,500円	16,500円
	行動観察面接特訓2日間（日程表①～⑥より2日間選択）	2日間	16:30～17:30	9,000円	3,500円	12,500円
	小学準備講座4日間	4日間	15:00～16:40	12,000円	2,000円	14,000円
	パズル道場Jr4日間（4回選択）	4日間	10:40～11:20、11:25～12:05、16:50～17:30から選択	6,000円	なし	6,000円
年中児	新年長受験2日間（日程表①～⑥より2日間選択）	2日間	9:00～10:30	8,000円	3,500円	11,500円
年少児	新年中受験準備1～3日間（日程表①～⑤より1日～3日選択）	1～3日間	11:00～12:00	~~13,000円~~ 特別割引無料	3,500円	3,500円
年少・年中児	パズル道場Jr4日間（日程表より4日選択）	4日間	13:05～13:45または13:50～14:30	6,000円	なし	6,000円

若菜会香椎

対象学年	コース名	日数	指導時間	受講料	指導関連費	講座料合計(税別金額)
年長児	附属小受験4日間（①～⑤より4日間選択）	4日間	10:30～12:30	23,000円	3,500円	26,500円
	小学準備講座4日間（①～⑦より4日間選択）	4日間	水金 15:55～17:20 土 10:15～11:40	8,800円	なし	8,800円
年中児	新年長受験3日間（①～⑤より3日間選択）	3日間	13:30～15:00	12,000円	3,500円	15,500円
年少児	新年中受験準備3日間（①～⑥より3日間選択）	3日間	9:50～10:50	~~13,000円~~ 特別割引無料	3,500円	3,500円
年少・年中児	パズル道場Jr4日間（①～⑦より4日間選択）	4日間	水金 16:40～17:20または17:30～18:10 土 10:15～10:55または11:00～11:40	6,000円	なし	6,000円

※講座内容については下記までお問合せください。

学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研
若菜会
〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-15-9（全教研 赤坂ビル 1F）
〒813-0013 福岡市東区香椎駅前1-18-45（香椎マーケットビル 3F）
まずはお気軽にお問い合わせください
フリーダイヤル 0120-883-882
《受付時間》平　日　10:00～13:00、14:00～18:00
土日祝　10:00～13:00、14:00～17:00
※お申し込み・お問い合わせは、必ず左記電話番号までお願いします。
※各テスト会は、座席数に限りがあります。満席の際はお断りする場合がありますので、お早めにお申し込みください。
ホームページからもお申込いただけます。
全教研若菜会　検索

教えて!

掃除 すぐマネしたい時短テク

元重さんが実際に行っている時短掃除を
いくつか教えてもらいました。

簡単手作りアイテム

掃除はこれ1本で

無水エタノール、精製水、アロマオイルを使った手作りスプレーは、オモチャに吹きかけて日向に干すだけ。簡単なテーブルの汚れもひと拭きでキレイに！



作り方
- スプレータイプの容器に、無水エタノール4：精製水1を入れる
- 好みのアロマオイルを数滴垂らしても

無水エタノールはドラッグストアなどで販売しています

オリジナルアロマ芳香剤

冷凍庫にある保冷剤で芳香剤が作れます。のどの調子が悪いならティートゥリーの香りなど体の状態に合わせられ、自分好みに作れます。※保冷剤は子どもが触ったり誤飲したりしないよう扱いには注意を！



作り方
- 保冷剤を解凍して中身を容器に出す
- 好みのアロマオイルを数滴垂らす

★乾いたら上から保冷剤を足すと長持ち！

ぜひ天然アロマを使ってね♪

トイレ

掃除はいつでもOk
気付いた時にササッと

わが家は寝る前、最後のトイレの際に掃除をします。マットを洗って干して、替えを敷くだけで3回の手間が掛かるので、トイレ内は必要なものしか置きません。スポンジとビニール手袋で掃除すれば、ブラシの衛生面も気にならず。



マットなしなら床拭きも楽♪



お風呂

入浴中にゴシゴシ
役割分担で少しずつ



ながら掃除でキレイを保つ！

ちょっと変わったわが家のお風呂掃除事情。それは入浴順に各自が担当します。最初に入浴したら洗い場1/2と鏡、次の人は洗い場1/2と棚…など、どの道具を使うかも伝えています。ちなみに物を吊るすと、ぬめりや水あかが軽減されて掃除が楽ですよ。

ゴミ

箱じゃなきゃダメ？
ゴミ箱を直置きしない

掃除の度にゴミ箱を動かして掃除機をかける。こんな積み重ねがプチストレスに。いっそのことテーブルにオシャレな紙袋をかけてゴミ箱にしちゃいましょう。手にとりやすいのでゴミを集める時に、子どもに手伝ってもらいやすいですよ。

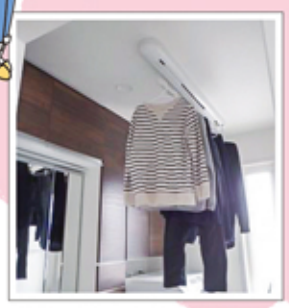


軽くて持ちやすいのもいい！

洗濯



干す場所や洗濯機能
洗濯の当たり前を見直す



必ず朝に外干し！は思い込み!?

PM2.5や花粉、天候も気になるので室内干しや乾燥機を活用。洗濯は忙しい朝より夜する方が都合がいいです。ちなみに我が家の洗濯機は標準で55分かかります。汗をかいたスポーツウエアなどは標準ですが、洗う種類によって最短25分コースと使い分けています。

エアコン

面倒だけど、結果オーライ
たった5分の手間を惜しまない

エアコンのフィルター掃除は大変！でもほこりや汚れが原因で、鼻水や目の充血などのアレルギー症状で病院へ行く時間やお金を考えると、たった5分の掃除をした方が賢明。使い古しの歯ブラシなどを使えば簡単です。



家族の健康の方が大事！

元重さんからのアドバイス

家庭に合った時短家事を！

わが家で実践している一例を挙げましたが、「時短で」「手間なし」「誰でもできる」を大切にしています。面倒と思う家事を書き出し、当たり前を見直すだけで時短に繋がりますよ。

年末掃除を楽にしたいなら…

今！が時短のタイミング

汚れに気付いたら身近なものでチャチャッと今！やってしまいましょう。

アルミホイルを丸めてゴシゴシ

使用済みアルミホイルはコンロの焦げ付きに◎。捨てずに排水溝のゴミカゴに数個入れておくと、アルミホイル同士の摩擦で金属イオンが発生し、ぬめりが軽減されるそう。



メラミンスポンジは万能！

水まわりにはメラミンスポンジが大活躍。ほかにも食器の茶渋、玄関のタイル、靴のソールの汚れも簡単に落ちます。※使用NGの物もあるため説明書で確認を



みかんの皮を捨てる前に…

ワックスがついていないみかんの皮で、シンクや蛇口をこすると光沢が出ます。捨てる前にちょっと使うだけでピカピカに。特別な掃除道具はいりません。



柔軟剤やコンディショナーの詰め替え時に

柔軟剤やヘア用コンディショナーの補充時、パッケージに少量残ったものをお湯に溶いてレンジフードを拭けば、表面がコーティングされて汚れが付きにくくなります。



園児募集

一時保育、
延長保育対応
(要予約)



料金例 ◆月額保育料：21,600円～
全園児主食副食費7,500円
◆一時預かり 1時間：(未満児)1,250円 食事代200円
(以上児)1,000円 食事代300円

定員71名の広々とした(197.11㎡)内閣府所轄企業型保育園です。最新の設備やセキュリティーにて安心した保育施設となっております。

フラッシュカード・ECC英語教室・ダンス専門講師等経験豊かで優しく、あたたかい保育士が保育を充実させます。

衛生管理はスーパー次亜水！インフルエンザ、ノロウイルス等から予防します！(6台設置)

福岡キャナル保育園

●お問合せ TEL.092-433-6120
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-30-15
ライオンズマンション博多1F キャナルシティそば

外出しなくてもおうちで保険相談!毎日忙しいママにお勧め!

ご相談は無料♪

学資保険や、お子さまの医療保険など
生命保険・損害保険をオンラインでご相談可能!

イオンの
オンラインほけん相談

パソコン、タブレット、
スマホでオンライン相談!
ご自宅でかんたん!
ご相談だけでもOK!



こんさるん

詳しくはこちら

20-239(2021.10.5)

イオンのほけん相談
(保険代理店 イオン保険サービス株式会社)
【お問い合わせ先】0120-003-227 受付時間 9:00～18:00

リトル・ママ特選！
頑張るママに

Xmasプレゼント

今年も1年間お疲れさまでした！いつも頑張っているママ達へ、リトル・ママからとっておきのプレゼントをご用意しました。皆さまからのご応募をお待ちしています♪

応募はWEBから

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。

応募締切 12月9日(水)

※読者プレゼントのご応募にはリトル・ママサイトへの会員登録(無料)が必要となります。

リトルママWeb　検索



02　1名様

ブラザー販売株式会社

PS102

よく使う機能のみをセレクトした1台。液晶ディスプレイ搭載だから、操作ラクラク、エラーメッセージの表示で安心。これから手作りを始める方にちょうどいいミシン。

www.brother.co.jp



01　1名様

バルミューダ

バルミューダ ザ・レンジ（ブラック）

必要な機能をシンプルにまとめた、操作自体が楽しくなるようなオーブンレンジ。スマートなボディ、柔らかく灯るライト、コンパクトで美しいデザイン。操作音も美しく、少しユーモラスな楽器の音で構成されています。

0120-686-717
(9:00～18:00)



© Disney
© Disney. Based on the "Winnie the Pooh" works by A.A. Milne and E.H. Shepard.
© Disney/Pixar

05　1名様

株式会社学研ステイフル

学研のディズニー知育玩具シリーズ ぴっくりパーツであいうえお

「あ」～「ん」の文字パーツの中から、ぴっくりパーツを取り出すと文字に合った1枚の絵が完成します。繰り返し遊びながら文字や言葉に触れることで自然と文字を覚えられます。

www.gakkensf.co.jp/disney/



16種類 全72ピース

3名様

04

株式会社キットウェル

マグビルド パネルシリーズ スロープセット

大人もハマるとSNSで大人気！論理思考力、空間認識力、創造力、想像力…沢山のことが遊びながら身につく知育玩具。立体スロープを組み立ててボールを転がしてみよう！16種類72ピースのセット。

instagram.com/kitwell.official

03

2名様



パイロットインキ株式会社

メルちゃん

「フルーツいっぱい！いちごのおふろセット」

いちご型のかわいいおふろセット！メルちゃんといっしょにたのしくおふろにはいりましょ。バスタブにボディソープとお湯を入れてメロンのポンプで泡風呂遊びができます。

www.pilot-toy.com

09

6点セットを5名様



ライオン株式会社

- **食器用洗剤「CHARMY Magica速乾＋（プラス）」ホワイトローズの香り　本体とつめかえ用大型サイズ**
- **「hadakaraボディソープ 泡で出てくるオイルインタイプ」本体とつめかえ用**
- **柔軟剤入り衣料用洗剤「香りつづくトップ 抗菌plus Shiny Rose」本体とつめかえ用超特大**

家事に育児に日々忙しいママ・パパたちに、ライオンからのプレゼント！家事の負担を減らしつつ、毎日頑張る皆さまを癒し系のローズの香りで包む豪華6点セットです。

www.lion.co.jp/ja/

08

1名様



株式会社ナップナップ

折りたためるヒップシート Tran（トラン） ダブルショルダー・リジッドデニム

かさばるヒップシートのお悩み解消！台座がたためて、かさばらずに収納可能。誰でも簡単に腰ベルトをしっかり締められるフィットアジャスターなど機能盛りだくさんのヒップシートです。

www.napnap.co.jp

07

1名様



株式会社フェリシモ

【フェリシモ】

大量買いもらくらく！ レジカゴリュック®〈ブラック・8ポケット〉

買い物が時短できることで人気のレジカゴリュックは、大容量なので荷物の多いママのふだんのお出かけにもおすすめ。ママの「こんな機能があったらな」という点をおさえたフェリシモの自信作！

www.felissimo.co.jp/maternity/

06

5組10名様



©MOTOKO ISHII LIGHTING DESIGN

よみうりランド（東京都稲城市）

よみうりランド ジュエルミネーション 入園ご招待券

よみうりランドでしか見ることができない宝石色のイルミネーション「よみうりランド ジュエルミネーション®」。「黄金と誕生石のRESONANCE」をテーマに650万球、12エリアが誕生。4/4まで。

www.yomiuriland.com

13

6色セットを3名様



株式会社ダリヤ

クレオディーテ　ヘアカラー エマルジョン マイパーソナルカラーズ

- ルーセントベージュ
- ミントアッシュ
- シアーアッシュ
- セピアグレージュ
- イノセントアッシュ
- ショコラブラウン

白髪があってもおしゃれな髪色を楽しみたい女性たちに向けたヘアカラー。今秋新たにトレンドの4色が新登場。人気の高いアッシュ系、ベージュカラーがさらに充実。

www.dariyacosme.com

12

6点セットを3名様



株式会社伊勢半

キスミー マミー

- ボディミルクS（無香料）
- ボディミルクC（シトラスの香り）
- ハンドクリームS（無香料）
- ハンドクリームC（シトラスの香り）
- リップクリームN
- リップバームスティック

くまのボトルでおなじみのキスミー マミーは、親子で楽しく使えるスキン&ボディケアブランド。食品成分※にこだわって作った、赤ちゃんや小さなお子さん、敏感肌の人でも使えるやさしい使い心地です。

※食べ物ではありません

www.isehan.co.jp/mommy/

11

2個セットを5名様



ウエニ貿易

ママ アクア シャボン

- **アロマクラフトティーの香り オードトワレ（N）50ml**
- **フローラルシャンプー FAW 19A 500ml**

ママたちの声から生まれた、優しい"シャボン"の香りのコスメブランド。忙しいママへのご褒美フレグランス「オードトワレ」と、生後6ヵ月から親子で使える「2in1シャンプー」（リンスインシャンプー）のセット。

aquasavon.jp

10

4点セットを3名様



株式会社ビーバイ・イー

ルクラ

- ベビーソープ
- ベビーオイルインローション
- ベビークリーム
- ベビーケアスティック



特定原材料等（アレルギー物質）27品目由来成分不使用にこだわるベビースキンケアブランド。皮脂バランスと乾燥によるトラブルを起こしやすい赤ちゃんのお肌に安心の4点セット。

www.bxe.co.jp

IHでつくる One Plate Cooking with IH

時短ワンプレート料理教室

開催レポ！

「毎日の食事を少しでも手軽に、美味しくつくりたい！」そんなママ達のために、リトル・ママ時短ワンプレート料理教室を開催！ 機能がすごいと噂のパナソニック ビルトインIHクッキングヒーターを使った料理を体験してもらいました♪

＼親子モニター7組が参加！／



私が教えます



川﨑 泰代さん

アスリートへの食事指導を行い、自らもフルマラソンを走る「走るフードコーディネーター」。サッカーJリーグU-18育成選手の食事指導にもあたる。

つくるのはこの3品！



1品目 鶏の塩焼き　凍ったままの鶏肉をグリルで！時短なのに本格的



鶏肉を冷凍のままグリルに入れて約20分で焼き上がり！その間、ほったらかしでOK。





グリルが網ではなく、プレートだから付け合わせ用の小さな野菜も焼けますね

ここがいいね！



▶堤さん

火の通りにくい鶏肉が凍ったまま焼けるのは魅力的。解凍がいらないのは時短になるから助かる！

2品目 イタリアン春巻き　揚げ物の温度調節もIHにお任せ！

温度を設定すれば、IHがその温度をキープしてくれるから細かな油温調節は不要。



ここがいいね！



▶中村さん

料理の途中に子どもに呼ばれると、一旦火を消して戻ってからもう一度温め直さなければいけないけど、これなら設定温度以上にならないから安心

3品目 ホットケーキ　お店みたいなホットケーキが連続で焼けちゃう！

予熱完了のサインから生地をひっくり返すタイミングまでIHがお知らせ。焦がしがちな2枚目3枚目もきれいに焼き上がります。



ここがいいね！



▶平岡さん

いつもホットケーキは焼き加減を失敗したり、焼けるまでキッチンを離れられなかったりしたのですが、これなら子どもと一緒に安全につくれますね



IHは設定した温度をキープできるから、失敗しないんです！

Tasting 試食　IHを使った時短ワンプレート料理の感想は？



揚げ物もサクっとしてる！いつも油から上げるタイミングで迷うから自動で教えてくれるのは助かるね



わぁおいしい！

ガスの方が美味しいと思っていたけどIHで焼いたお肉も美味しい！



ここも注目　お手入れもラクちん！ グリル庫内もぐるっと拭ける！



パナソニックのIHなら、サッと拭けるトッププレートはもちろん、グリルの焼き網もないから、使用後はグリル皿を洗うだけ。気になる庫内の汚れには庫内天井の油汚れを焼き切る「お手入れ機能」も！説明を受けたママ達からも「グリルがこんなに簡単に掃除できるなんて！」と大好評♪

レシピはパナソニックのWebサイトで公開中！



体験したIHはコレ！

◎ビルトイン IHクッキングヒーター Yシリーズ

パナソニック株式会社 ライフソリューションズ社

撮影／矢部ひとみ　デザイン／琴尾かおり

はたこの育児絵日記！ 第3回

作・はたこ



Profile●はたこ／主婦でときどきクリエイター。息子との出来事や日常を4コマ漫画でお届けします！ Instagram(@hatako_draw)でも育児絵日記を更新中



ガゼットではじめよう はじめの一歩

中央教室にて【年少生のお子様をお持ちのご家族様】

幼児年少コース開講

11/7(土)スタート！

好評につきクラス増設

年少クラスでは、小学校受験で問われる5つの力（見る力・聞く力・話す力・考える力・行う力）の土台を築き、お子様の興味や好奇心を引き出し、一人ひとりの個性や発達にあわせた指導をします。

中央・香椎・久留米・小倉教室【福岡教育大附属小受験の仕上げに】11/24(火)から

附属小入試対策講座

詳細は後日ガゼットHPにて 12/22(火)から1/9(土)

冬季講習会&附属小直前特訓

年少から小3生 無料体験授業、随時受付中



GAZ ガゼット

福岡エリア：中央・香椎・久留米・小倉
沖縄エリア：県内11カ所で展開

■中央教室：福岡市中央区唐人町1-3-4（シャンテ・アサカ2F）
■香椎教室：福岡市東区千早5-20-1（ニューガイア千早BLDG.No.18）
■久留米教室　■小倉教室

●お問い合わせ 12:00～19:00 平日10:00～18:00（福岡中央教室へつながります）

0800-919-1915

コロナ禍の今、「あいくる」はど〜なっているの？

小さな子どもを持つママたちにとってお役立ちスポットの福岡市立中央児童会館「あいくる」。新型コロナの影響で一時は休館していましたが、現在は利用の制限や、安心して遊べる取り組みを行いながら開館しています。　取材・文／井みどり

「あいくる」では各フロアの受付に職員を配置し、これまでもお願いしていた利用票の記入の他に、検温、手指の消毒、小学生以上にはマスクの着用をお願いしています。また、1時間ごとに10分間の換気、2時間ごとに手すりや机など館内の消毒を行い、安心してご来館いただけるよう職員全員で取り組んでいます。
今後はクリスマス企画や楽しいイベントを予定していますが変更になることもあるので、詳しくはHPやお便りをご確認ください。

お話を聞いたのは



福岡市立中央児童会館
館長 **諸熊 富美子**さん

DATA
利用時間／9:00〜21:00（子どもプラザ、一時預かりは18:00迄）
休館日／毎週月曜日・毎月末日・年末年始 ※月曜が祝日の場合、月末日が日曜・祝日の場合は翌日
住所／福岡市中央区今泉1-19-22 天神CLASS6階
電話／092-741-3551

あいくる で検索

5F キッズフロア



子どもプラザの利用方法が変わりました。人数を制限するため前日までに電話予約※が必要（当日空きがあれば利用可）。利用中はマスク着用、食事は不可。一時預かりはこれまでと同様、要事前予約※、事前面談と登録が必要。（※専用☎092-741-3564）。児童体育室は現在利用を中止。



絨毯の部分をマットに変えてフロアを消毒しやすくしました！



おもちゃは以前の半分に減らし消毒を行っています



荷物を入れるロッカーも隣り合わせにならないよう工夫しています

6F みんなの交流フロア



児童会館の入館や7F各部屋の利用許可などの手続きをする総合受付があります。分からないことがあれば職員に声をかけてください。以前は可能だった飲食・談話コーナーを含め、当面の間、館内では食事ができません。



エレベーターを降りてすぐに手かざしタイプの検温機を設置しています



利用票を記入する際に使った筆記具は使用済みの箱へ



マスクを忘れた人には手作りマスクを差し上げます。作り方も教えてますよ♪



読んだ本は元あった本棚には戻さずに返却箱に入れてください

7F 体験活動ができるフロア



児童会館のプログラムや行事、会合などを行うフロア。エレベーターで直接7Fには行けないので、6Fで受付をしてください。各部屋の利用には事前予約が必要ですが、現在は多目的ルームと音楽室は利用を中止しています。



卓球台は4台から2台に減らし、要当日申し込み。希望者が多ければ抽選です



学習室は席数を減らし、1日1回・3時間まで。平日のみ空きがあれば複数回利用OK
※長期休暇中を除く



工芸室は各席にシートを設置して、利用後は消毒・換気を行ないます

屋上 アクティブフロア



屋上は誰でも自由に利用できて時間の制限もありません。利用する時は6Fで受付をしてから階段で上がってください。晴れた日には開放感あふれる大空の下で思いっきり体を動かして遊べますよ。



遊具の貸し出しは以前と同じ6F。返却された遊具はその都度しっかり消毒します



一輪車と三輪車は屋上に置いているので利用したい時は職員にひと声かけてね♪



アルコール消毒を設置していない屋上ではしっかり手指洗いをしましょう！



テーブル席は椅子を減らし、食事はできません。水分補給と離乳食はOK

のびのび子育て佐賀暮らし体験記

全国一位のイクメン力（りょく）を誇る「子育てし大県さが」での暮らしを1泊2日で体験！

心地いい秋風に誘われるように、福岡に住む清原家の3人は佐賀県各地へ足を伸ばしました。
3人が、体験で感じた佐賀の魅力をご紹介します。

清原 崇さん（38歳）
亨子さん（28歳）　馨（かおる）くん（2歳）

福岡で子育てをするママインフルエンサーのkyokoさんファミリーが1泊2日で佐賀での子育て・暮らしを体感!

1日目



空とたね（基山町）
築約100年という古民家の一角を改装したカフェは、小さいながらもあたたかみのある空間。このカフェを経営している福岡出身の佐賀暮らし先輩ママにアドバイスを受ける。





基山ふるさと名物市場
毎朝届く果物やお野菜、パンにお菓子、漬物など、幅広い品揃え。基山の新鮮食材をいつでも安く購入できる。

新鮮な地元野菜をあたりまえにいただける喜び。今日の夕飯は何を作ろうかな〜？



基山っ子みらい館
「基山保育園」と「きやま子育て交流広場」を併設した「基山っ子みらい館」は、町内の子育て支援拠点として、子育てに関する相談はもちろん、親の就労支援や親子交流の場を提供。

町全体で子育て家族を支援してくれる安心感があります。育児って一人で悩むことも多いけれど、町のいたるところにサービスやサポート体制があるのは魅力ですよね。





基山町立図書館
緑豊かな公園内に建ち、蔵書数は11万冊！新刊児童書も全点揃える。"おはなしの部屋"では、読み聞かせのイベントも。

単に本の数が多いだけでなく、子どもの創造力をあらゆる角度で掻き立ててくれる空間ですね。



宮浦移住体験住宅
基山町への移住を検討されている方であれば1日〜最大14日まで利用料無料で利用可能。大学生と地元職人の手により生まれ変わったリノベーションハウス。

生活家電もすべてあるし、街の中心という立地も嬉しい。



2日目

宮浦移住体験住宅を出発 → たのしい農家お百笑さん（武雄市） → 武雄市こども図書館 → 江北町みんなの公園

体験を終えて

亨子さん：「自然のなかで原体験を味わうとなると、現状では遠出が避けられません。その点佐賀では地域ごとに自然と直結する場所や施設が豊富！」

崇さん：「普段意識しないだけで、意外に福岡市との距離が近かった。今回の体験を通じて利便性だけが豊かさを測る物差しでないことに気づきました。佐賀に住む魅力をもっと知りたいと思ったので、次回は移住コーディネーターさんへ相談してみたいですね。」



人生のS暮らす SAGA

佐賀での仕事、暮らしに関するご相談は、さが移住サポートデスクへ！
引っ越し料金等の割引、住宅購入の方への補助金の交付、医療費助成制度、幼稚園就園奨励費、保育料の軽減等もご案内。
「オンライン相談窓口」も開設！ 相談時間：平日10:00-19:00
佐賀での暮らしについて知りたい！ サガスマイル　佐賀で仕事を探したい！ さがUターンナビ

体験の様子をkyokoさんのInstagramや人生のS暮らすSAGAのホームページでも公開！

2020 ご入会キャンペーン

2020年12月末日まで 実施中

特典その1 入会金無料
※受験コースは対象外

特典その2 お友だち・ごきょうだいといっしょにご入会で 5,000円の商品券プレゼント!

特典その3 体験教室参加&その場でご入会 知育玩具プレゼント!

現会員様からのご紹介キャンペーン 商品券プレゼントも実施中

小学校受験を目指す 年中・年少のみなさまへ
こどもクラブでは希望校の合格を目指し、無理なく受験コースへ継続できるよう充実した年少・年中クラスを開講しています。※土曜日クラス(天神教室・西新教室)のお申し込みはお早めに!
小学校受験相談会も実施中(予約制)

●小学校受験● テスト会
ペーパー・口頭試問・行動観察
年長 11/15(日) 10:30~
12/13(日) 10:30~
年中 11/15(日) 13:00~
会場 こどもクラブ 天神教室
会費等につきましてはお問い合わせください。

3歳~年中 総合発展コース
各分野の知能学習に楽しく取り組み自ら学習する力を育てます。

小学校準備に 年長特進コース
国算の他図形や推理等ハイレベルな学習に対応。入学後も安心。

1歳(60分/週1回 お母さんと一緒に!) 2歳(80分/週1回) 3歳(3歳~年長各クラス 90分/週1回 考える力を養う幼児クラス) 年少 年中 年長 小学生(小学生塾部門)
※時間割・料金等はこどもクラブWEBサイトをご覧ください。※年度途中からご入会いただけます。

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室
こどもクラブ
(受付/9:30~17:00[日・祝日除]) いいこ いっぱい
0120-115-181
お問い合わせ・お申し込みはフリーダイヤル・ホームページからお気軽に!
天神/博多駅/西新/香椎/久留米 こどもクラブ 検索

北九州市立子どもの館 営業中
子どもの館キャラクター HOW!?(ハウ)くん

子どもの館は皆さんに安心して遊んでいただけるよう、できる限り3密を回避して営業をしています。そして、楽しい・役立つイベントも感染症予防対策をして開催しています!入館に関するルールやイベントの開催状況は急遽変更になることもありますが、安心安全に過ごせる子どもの館を維持していくため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

参加無料 11/22(日)・11/23(月・祝) 記録に挑戦!トップは誰だ!?
13:00~16:00
自由に記録に挑戦できるゲームが盛りだくさん!バスケやストラックアウトなどを予定しています。

参加無料 12/20(日) サンタクロースin子どもの館
14:00~
子どもの館にサンタさんが登場!みんなとダンスしたりプレゼントを配ってくれますよ♪
※プレゼントは先着100名のお子さまに配布

参加無料 12/5(土) 先着20組 絵本「ユーナの樹とトモダチ」読み聞かせ
13:00~
他人を受け入れることの大切さを描いた絵本の読み聞かせです。(参加されたご家族毎に絵本1冊プレゼント)

参加無料 1/3(日)・1/4(月) 新春招福グッズプレゼント
10:00~
子どもの館からのお年玉♪招福グッズをプレゼント!
対象:先着100名のお子さま

参加無料 12/20(日) クリスマスミュージックコンサート
12:00~
クリスマスにピッタリ!マリンバの演奏&体験コンサートです♪

他にも楽しいイベントを随時開催中。詳しくは子どもの館HPをチェック★
※都合により、イベントの内容・時間を変更する場合があります。
※新型コロナウイルス感染症予防の為、入館に関するルールを設けております。詳しくは公式HPにてご確認ください。

北九州市立 子どもの館 HOW!?
北九州市八幡西区黒崎三丁目15-3 COM CITY 7F(JR黒崎駅西隣)
☎093-642-5555
イベントの詳細はコチラから(携帯電話からもアクセス可能) http://www.kodomo-how.com
■利用時間/10:00~19:00
■休館日/12月2日(水)・16日(水)・31日(木) 1月1日(金)・2日(土)・13日(水)
■料金/入館は無料。コーナーごとの料金設定。
【お得なフリーパス券】子ども(1才~高校生)…300円・大人…500円
福岡からJRで40分

iLA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育てRepo Vol.3

Report of parenting in Spain

非常事態宣言が出てはや8ヶ月。2020年も残り少なくなった10月、いまだロックダウン中のマドリードからスペインのコロナ禍についてレポートしていただきます。



Nenaさん
英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住歴20年。9才、7才男の子のママ



オンライン授業の課題「クッキーを作ろう」の作品!コーンフレーク、砂糖、小麦粉、バターなどを混ぜて焼いただけ。ちなみに授業は英語でした



マスクをして運動を兼ねてレティーロ公園へ



レティーロ公園周辺の大きな道路もこの通りガラガラ



ライオンキングの広告もコロナバージョンに



「君ならできる!」という市役所のスローガン広告。みんなで自粛を頑張ればコロナに打ち勝てる、というメッセージ

突然の休校にガラガラのスーパーマーケット!

3月のある夜、クラスチャットで「明後日から休校になる」とメールが。日本人ママ友からは、近所のスーパーの棚がすっからかん、と写真が送られてきました。翌日は予定を全てキャンセルし、朝イチでスーパーへ。トイレットペーパー、アルコールなどの争奪戦がすごかった!

子ども達は最終登校日、今期分の教科書と子ども達手書きの非常に読みづらい課題表を持ち帰り、私は頭を悩まされることに…。

非常事態宣言下の私達の生活は…

非常事態宣言が出され、子どもは基本外出禁止、買い出しは家から1.5km以内に制限。会社員には国が給料を負担したが、自営業は家賃補助なし(遅延の権利はあったそう)。飲食業や観光業は大打撃です。

学校は、当初、2週間、長くても今学期までだろう、といった感じで、先生が送ってきた課題をこなし、ユニット事にオンラインでテストを実施。次男のクラスはYouTubeで授業。対面授業よりも分かりやすく、親も内容が見えてサポートしやすくなったというメリットも。日本語補修校は、全てオンライン授業になりました。

しかし、その後も2週間ごとに延長されていく緊急事態宣言。結局解除されたのは6月でした。今年は、日本への里帰りはキャンセルして、スペイン国内のビーチへバカンスに行きました。

現在は、家族でも10人以上の集まりは禁止、公園は23時には閉園。学校は、1人陽性者が出たら学級閉鎖、3回出たら休校、充分対策を取っているから休校はしないなど、対応は様々。息子達の学校では分散登校に加え、替えマスク、消毒液やティッシュなど衛生用品を入れたウエストポーチを常に身につけ、食事中の感染率が高いという理由で基本昼食なし。

先週からまた始まったロックダウン。でも学校やお店は通常通りです。いつまで続くのか、いつ日本に帰国できるのか…ため息しか出ません。(2020年10月15日現在の情報です)

新型コロナへの対策も実施!

新しいカタチのリアルイベント
11月~全国で随時開催!

参加無料・完全予約制
Little mama
全国ハイハイ・カタカタレース選手権

11/20(金)▶22(日) 会場:イオン大木店(福岡県三潴郡大木町大字蛭池1200)
11/26(木)▶28(土) 会場:アイランドアイ(福岡県福岡市東区香椎照葉6-6-6)



今回のハイハイ・カタカタレースは今までとはひと味違います!
タイムアタック形式のレースで、全国の親子と対決。
あなたのお子さんが、ハイカタ界の日本No.1になれるかも!?
お子様が対象年齢の方はぜひこの機会にご参加ください♪

スタンプラリーでプレゼントあり!

イベント開催時の新型コロナウイルス感染拡大防止対策
●参加人数の減員 ●減員によりコース幅を拡大 ●コースロープの設置 ●全て完全予約制 ●レース毎にコースや使用器具などのアルコール消毒



ハイハイレース
かわいい赤ちゃんがハイハイする、ほんの一瞬の時期を家族の思い出に残せるイベントとして大人気!
■参加対象:ハイハイできる13ヵ月までの赤ちゃん



カタカタレース
ハイハイからつかまり立ち、よちよち歩きをはじめた赤ちゃんが対象。こちらも大人気の赤ちゃんレース。
■参加対象:2才2ヵ月以下の押し車をおして歩けるお子さま

他にもこんなコンテンツが!

子育て企業ブース

子育て世代を応援している企業のブースもたくさん出展予定。お得な情報やうれしいお土産がゲットできるチャンス。

表紙撮影会

赤ちゃんでもきょうだいでも!素敵な背景の前でかわいくポーズ!撮影した写真を1枚プレゼント。リトル・ママの表紙に掲載されるチャンスも!
■参加対象:0~6才までのお子さま

イベントの詳細、お申込みはこちらから!
リトルママ ハイハイカタカタ選手権

モニターママの
疑問・質問を
ドクターにインタビュー

教えて！ドクター



モニター・ママのお悩み
冬場は鼻風邪にかかることが多いので心配です

読者モニター
前田さん
（3才男の子、1才女の子のママ）

今月の質問
鼻づまり

鼻がつまって寝苦しそう。何か対処法はありますか？

横になると鼻はつまりやすいので、少し上体を起こしてあげると改善します。
長引く時は専門医に相談して治療を受けましょう。

取材・文／佐野恵子

なぜ子どもはよく鼻水が出るの？

鼻から吸った空気に適度な湿り気を与え、異物を除去するために常に分泌されている鼻水。しかし、ウイルスや花粉などが鼻粘膜に付着すると、大量に分泌されてあふれることがあります。

子どもは免疫力が弱く風邪をひきやすいため、よく鼻水が出ます。成長とともに鼻水が出ることは減ってくるでしょう。

長引く鼻づまりは要注意？

鼻の粘膜が腫れ、鼻水が奥にたまると、空気の通りが悪くなり鼻がつまります。短期的な鼻づまりは風邪の可能性が高いですが、長引く場合は次のような病気も疑われるため適切な治療が必要です。

●アレルギー性鼻炎

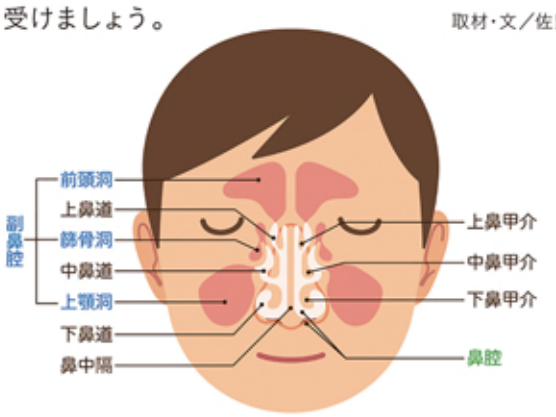
ほこりやダニ、花粉などのアレルゲンが鼻の粘膜を刺激することで起こる。風邪ではないのに鼻水、鼻づまり、くしゃみなどの症状が続く。

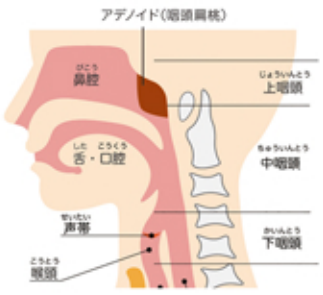
●副鼻腔炎（蓄膿症（ちくのうしょう））

鼻の周りの骨にある副鼻腔という空洞に、細菌やウイルスなどを原因とした炎症が起こり、鼻づまり、頭痛、顔面痛などの症状が出る病気。通常1～2週間で治るが、症状が長引いたり、繰り返したりすることで慢性化することも。

●アデノイド肥大

喉がウイルスや細菌に感染してアデノイドが肥大することがあり、鼻づまり、鼻声、口呼吸、いびきなどの症状が。また中耳炎や歯肉炎を引き起こすこともある。薬が効かず、合併症をコントロールできない場合は手術を検討。





鼻がつまって寝付けない時は？

鼻がつまって十分な睡眠が得られないと、成長ホルモンの分泌が低下して発育に悪影響を及ぼす恐れも。また日中に眠気が出るため、集中力や判断力の低下などさまざまな影響が出ます。鼻づまりで寝苦しそうな時は、次のような対策を。

●蒸しタオルなどで鼻の周りを温める
●横になると鼻はつまりやすいので、上体を起こす
●鼻水を吸ってあげる

口で吸うタイプの鼻吸い器はママやパパに風邪がうつる可能性があります。鼻を吸ったあと、うがいをしっかりしてください。用意できる方は吸引力の強いタイプの電動の鼻吸い器を使用しましょう。鼻水が固くて取りにくいときは、点鼻液で鼻水を柔らかくしてから吸い取ると効果的。

鼻かみの練習はどうしたらいい？

鼻水はすすらずにかむことが重要です。図のように遊びを交えて鼻かみを練習してみましょう。

まずは風邪をひかないように規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心掛け、適度な運動をして抵抗力をつけましょう。気になる症状があるときは、かかりつけ医に相談してください。風邪やアレルギー性鼻炎は早めに治療することが大切です。

鼻かみの練習

●口をキュッと閉じる　※上手にできないときは手で口を軽く押さえましょう

①ティッシュを鼻の前に置きます。
②鼻で「フーフー」と、息を吹きかけます。
③ティッシュがヒラヒラ揺れると大成功！

●次は片鼻ずつ

①指で右（または左）の鼻の穴をおさえて「フーフー」と、息を吹きます
②ティッシュがヒラヒラ揺れると大成功！



教えてくれたのは…

みみ・はな・のど
せがわクリニック 平尾本院

診療科目　耳鼻咽喉科
診療時間　9:00～12:30、14:00～18:00
※水・土曜は9:00～12:30
●休診／水・土曜午後、日曜・祝日



瀬川 祐一院長

平尾本院
福岡市中央区那の川2-10-25 IF
☎092（533）8739



子どものお医者さん

川崎病は抗生剤の使用が主な原因です

川崎病とは？

川崎病は1960年ごろから日本で見つかりはじめた、高熱が続く子どもの病気です。

当初は自然に治ってしまう予後が良い病気と思われていましたが、心臓の血管に瘤（こぶ）ができて心筋梗塞で突然死することがある重大な病気であることが解ってきました。このため、ほぼ全員が入院して血液製剤による治療を受けています。

日本の子どもに多くみられ、海外ではほとんどみられない不思議な病気です。

年々増え続け、最近は年間1万5千人ほどがかかっています。子どもの50人に1人がかかることになります。

川崎病と腸内細菌の異常

腸の中には、細菌がたくさん住んでいます。その数はおよそ100兆個で、成人では1・5～3・0kgの重さにもなります。

最近、腸内細菌を高速で調べることができるようになり、腸内細菌の異常が様々な病気の原因となることが解ってきました。腸内細菌の異常と関連している病気には、過敏症腸炎や肥満、喘息、その他のアレルギー疾患があります。

腸内細菌の異常を起こす主な原因は、抗生剤の内服です。過敏性腸炎などは、抗生剤の内服と関連していることが解っています。

川崎病でも腸内細菌の異常がみられることが解ってきました。川崎病の子どもの腸で、通常は見られない口の中の細菌（口腔内常在菌）が増えているのです。

このため、川崎病と抗生剤の内服が関係している可能性が出てきました。

川崎病と抗生剤の関係

「Pediatrics International」という医学雑誌（2020年9月号）に、私たちの論文が掲載されました。

その内容は、抗生剤を飲んだことがあると、川崎病になるリスクが10倍ほど高くなるというものでした。

また、抗生剤を飲む回数が多ければ多いほど、川崎病になるリスクが高くなることも解りました。川崎病を起こしやすい抗生剤も解りました。

一番はクラリスロマイシン（クラリス、クラリシッド）とセフェム系抗生剤（セフジトレンピボキシルなど）です。その他にオゼックス（トスフロキサシン）や、オラペネムなどの強力な抗生剤と関連している可能性も解りました。

1才未満の子どもでは、帝王切開も川崎病に関係していました。帝王切開のときの抗生剤投与と関連している可能性があります。



お話しいただいたのは
深澤 満 院長

● 情報クリップ ●

日本の子どもたちは、北欧の子どもたちの10倍ほども抗生剤を飲んでいるようです。抗生剤の使用を減らすことで、川崎病が減ることが期待されます。不用意に抗生剤を使うのはやめたいですね。

ふかざわ小児科

診療科目　小児科・アレルギー科
診療時間　●平日／8:00～12:00、14:00～18:00
●土曜／8:00～14:00
●休診／日曜・祝日
検診・予防接種　月～金／14:00～15:00

先生経歴　京都大学で物理学を研究。大阪大学医学部に編入学。福岡市立こども病院・九州大学医学部小児科
平成5年に小児科医院開設。

福岡市東区若宮1-22-19　〈駐車場完備〉
代表電話 ☎092（661）8111
予約専用電話 ☎050-5840-1130
ホームページ　http://www.f-clinic.jp/



No.149

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

エピソード



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 院長

絵本には、大きなチカラがあります。

絵本にまつわるエピソードを聞かせていただくと、その方にとって絵本が大きな存在となっていることに共感を覚えて、こちらの心も温まります。私にも、ちょっとしたエピソードがあるので、紹介します。

☆ある日の出来事

「う、さ、ぎ、さ、ん、が、い、い、ま、し、た」おねえちゃんが治療しているそばで、いもうとがいすに座って絵本を読み上げる大きな声が、診療室に響いています。

いつのまにか、周りの話し声はピタリと止んで、おねえちゃんも、私も、衛生士も、となりで治療している子も、待合室で遊んでいる子も、みんながその声にじっと聞き入ってしまいました。

そのとき、私はあることを思い出していました。

☆イヤイヤ対策

以前、子育てで悩んでいるママに、科学的に根拠があるアドバイスを送ろう、という番組が放送されました。

たとえば、赤ちゃんが「夜泣き」したり「人見知り泣き」したりするのは、ほかの動物にくらべてヒトは脳の発達がゆっくりなために、ママの育て方が悪いわけではありませんよ、といった内容です。なかでも、カンシャクをおこしてママのいうことに耳をかさない「イヤイヤ対策」は、とても興味深いものでした。

ヒトの脳の「前頭前野」とよばれる部分が、感情や行動の行き過ぎを抑えています。ほかの動物は生まれてすぐにその抑えが効いているのに、ヒトは体験することで、すこしずつ抑えを学習していくそうなのです。では、どうすれば学習できるのか。キーワードは「わかりやすい決まりごとをまもる」ことで、その具体例として絵本を使う方法が紹介されていました。

ふたり一組になって、ひとりは絵本を声に出して読み上げます。もうひとりは聞き役で、ひとこともしゃべらずにお話を聞きます。つぎに役割を交代し、読み上げた子は聞き役をつとめます。このようにして、ほんの少しガマンすることを自然に覚え、繰り返すことで〝抑え〟を学習するというわけです。

絵本を聞くことだけでも脳の発達にプラスになるのです。

☆ありがとう

私たちの医院にはアニメ動画は流れていませんが、待合室にも、診療室にも絵本や図鑑があふれていて、たのしい雰囲気づくりにも、子どもたちの成長にも役立っています。

絵本をぜんぶ読み終えるころに、おねえちゃんの治療も終わりました。「とてもじょうずに読めるね。みんな聞きほれていたよ」と私がいうと、いもうとは二～ッと口を横にひろげて、満面の笑顔を見せてくれました。



情報クリップ

今年は「絵本の日アワード・エピソード部門 授賞式」の模様を11月21日(土)よりYoutubeにて動画配信します。医院スタッフも出演します。動画は「絵本と図鑑の親子ライブラリー ビブリオキッズ」HPからもご覧いただけます。

医療法人 元気が湧く
こどもの歯科

診療科目　小児歯科・矯正歯科
診療時間　●診療時間　9:00～18:15
●昼休み　平日12:30～14:00　土日13:00～14:30
●休診　火曜・祝日(土日診療)

院長経歴
H2　九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局
H8　日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務
H19　こどもの歯科に名称変更　院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉
☎092(551)8080
ホームページ　http://kodomonoshika.com/



笑顔を生む魔法の言葉

子どもはママを笑顔にしたくてこの世に生まれてきています。

しかし、ママたちは、日々の忙しさの中、イライラして笑顔になれないこともあると思います。そんな時、ママが笑顔でいられる魔法の言葉があります。それは「ありがとう」です。パパが何かを手伝ってくれたら「ありがとう」。子どもにも、ご飯を食べてくれたら、いつもより早く寝てくれたら「ありがとう」。そして何より「生まれてきてくれてありがとう」。たくさんの「ありがとう」を周りに伝えていると、その言葉が、どんどんご自分に返ってくるようになり、自然と笑顔が生まれます。子どもはママの笑顔が大好きです。いつも笑顔でいられるように、この魔法の言葉を使ってみてください。



情報クリップ

【おっぱい外来】
乳腺炎、断乳など、様々なおっぱいトラブルについてご相談ください。
【産後ケア】専属助産師が担当します。
・産後4ヵ月までの方対象
・10～16時　1回¥4,000
※どちらも他院で出産された方もご利用いただけます(要予約)

産婦人科
筑紫クリニック

診療科目　産婦人科
診療時間　●9:00～12:30、14:30～17:30
完全予約制
●休診／日曜・祝日
※水曜午後も診療いたします。



糟屋郡志免町志免中央3-1-30<駐車場完備>
☎092(936)3939
ホームページ　https://chikushiclinic.com/



お話しいただいたのは
山下 舞 助産師

No.152

とび先生のキッズ歯科

〝目と目〟で子育て★

お兄ちゃんの治療中、一緒に来ている赤ちゃんがお腹をすかせてぐずる事があります。そんな時には授乳用ケープをお貸ししています。

ママは、おっぱいを吸う赤ちゃんを見つめながら、優しく揺すったり声をかけたりしますよね。授乳時に母子が目を合わせるのは「人間」だけなのです。

食事をする時も、子どもと顔を合わせながら食べる事が大切。口元を見せながら、噛む事を教えるようにお母さまの行動を真似させつつ、食事のマナーを自然に学ぶ良い機会です。集中できるようテレビの視聴は控えましょう。空腹なのに「みんなが揃うまで待とうね」と我慢できるのも人間だけです。家族で囲む食卓は、食べる学習と同時に社会的行動を学ぶ場でもあるのですね。



情報クリップ

「お口の中を清潔に保つこと」新型コロナウイルスの感染予防になるだけでなく重症化を防ぐためにはとっても大切なのです。毎日のマスク・手洗い・うがいの習慣に加え、歯磨きも頑張りましょうね。

KiD's歯科べふ

診療科目　小児歯科・矯正歯科
診療時間　●平日／9:00～18:30(昼休み12:30～14:00)
●土日／9:00～18:30(昼休み13:00～14:30)
日曜日も診療しています
●休診／木曜・祝日

院長経歴
福岡歯科大学卒業
九州大学歯学部小児歯科学教室入局
H18年3月に移転開業
H30年5月医院名変更



〈コナミスポーツクラブのⓅご利用ください〉
福岡市城南区鳥飼5-2-30 凱旋門ビルIF
☎092(821)8080
ホームページ http://www.kidsshika-befu.com/



お話しいただいたのは
下飛田 道子 院長

福岡市内在住の方へ　福岡市では子どものインフルエンザ任意予防接種費用を助成しています

福岡市では、新型コロナウイルスとの同時流行を防ぐため、今年度に限り、子どものインフルエンザ予防接種の費用を助成する取り組みを行っています。

実施期間
令和2年 10月1日(木)～令和3年 1月31日(日)までに1人1回
※事前に実施医療機関へ予約が必要です。
※65才以上の方等(定期接種対象者)が優先される場合があります。

対象者
福岡市内に住民票(外国人登録を含む)があり、生後6ヵ月(接種日時点)から高校3年生相当の子ども
※「高校3年生相当」とは、令和3年4月1日時点で18才の年齢の方を指します。

個人負担金
1,000円
(医療機関の窓口でお支払いください)
※13才未満は2回の接種が推奨されていますが、助成を受けられるのは1人1回です。



医療機関へ持参する物
□住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険被保険者証など)
□母子健康手帳(お持ちの方のみ)
□保護者以外が同伴する場合は、保護者から同伴者への委任状
□13才以上で保護者が同伴しない場合(既婚者は除く)、予診票の同意欄に保護者の署名を記入したもの
※委任状、予診票は福岡市のHPからダウンロード可能。

その他注意事項
※福岡市が指定した医療機関での接種が対象です。事前に各医療機関に電話で予約をしてください。(実施医療機関のリストは福岡市のホームページを参照)
※医療機関により接種できる年齢が異なる場合があります。
※福岡市外の医療機関は対象外です。払い戻しはありません。



CHECK!
接種を受ける前に、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールをお願いします。この助成制度は、「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」の普及促進を目的の1つとしています。接種を受ける方やその保護者でスマートフォンをお持ちの方は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接種を受ける前にアプリのインストールをお願いします。
※スマートフォンをお持ちでない方や、スマートフォンのソフトウェアが古くてインストールができないなどの事情がある方も助成は受けることができます。
アプリについての詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

お問い合わせは…
福岡市各区保健福祉センター(保健所)健康課
または 福岡市保健福祉局健康医療部保健予防課(☎092-711-4270)へ

絵本で子育て



プレゼントにも最適！ とっておきのクリスマス絵本

季節限定だからこそ厳選したい特別な一冊

季節の絵本、特に行事の絵本はその時期限定のものになるので、なかなか何冊も手元に置くのは難しいですよね。たくさんある中からどれを選ぼう…と悩むジャンルでもあります。

今回はそんなクリスマス絵本の中から、比較的小さな子から大きな子まで幅広く楽しめるものを選んでみました。季節限定のジャンルですが、クリスマス絵本を開くと、優しさや愛情などのあたたかな幸せを感じることができます。

指折り数えてクリスマスを待つ親子の時間に、そんな絵本を添えるお手伝いができたら嬉しいです。



今月の案内人は

谷口亜優美／ayumi

Instagram（@ayutjin）で人気の絵本講師。京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」を開催。3児のママ。

『ジングルベル』

キャサリン・N・デイリー／作
J.P.ミラー／絵
こみやゆう／訳　PHP研究所



クリスマスソングと言えば、この曲ですよね。誰でも口ずさめる「ジングルベル」の曲が盛り込まれたこの絵本。歌と物語を同時に楽しめて一石二鳥です。年の離れたお子さん同士で読むのにもぴったり。歌いながら、親子で楽しんでくださいね♪

『エリーちゃんのクリスマス』

メアリー・チャルマーズ／作　おびか ゆうこ／訳
福音館書店



クリスマスの飾りつけを楽しむエリーちゃんですが、肝心のツリーに飾るお星さまが見つかりません。エリーちゃんは無事、お星さまと出会うことができるのでしょうか？優しい文体や物語の雰囲気は、小さなお子さんから楽しめます。何より、大人もときめく可愛らしさ！見返しまでたっぷりと堪能してください。

『クリスマスのまえのよる』

クレメント・C・ムーア／著　ロジャー・デュボアザン／絵
こみやゆう／訳
主婦の友社



クレメント・ムーアの有名な詩を絵本にしたものは数多くありますが、この絵本は形がとても特徴的。縦長の形は、サンタクロースが煙突から降りてくるシーンにもぴったりです。そしてこの形だと、クリスマスに吊るす靴下にも丁度いい！細かいところまでクリスマスを感じさせてくれる、大定番の一冊です。

『クリスマスの ふしぎな はこ』

長谷川 摂子／文　斉藤 俊行／絵
福音館書店



クリスマス絵本には珍しい、日本のクリスマスイブを舞台にしたストーリーです。サンタさんを心待ちにする気持ちは世界共通。子ども達は、よりお話に入り込めると思います。この絵本、ぜひ裏表紙まで見てみてください。お話の続きをもしかしたら発見できるかもしれませんよ。

『どうぶつたちの クリスマスツリー』

ジャン・ウォール／作
レナード・ワイスガード／絵
こみやゆう／訳　好学社



クリスマスの物語は、優しいものが多くあります。この絵本もとても優しいストーリー。本来なら弱肉強食の森の世界ですが、このお話の中の動物はみんな平等です。この絵本の様に、世界中の子ども達に平等に、幸せが降り注ぐことを祈ります。

『クリスマスのてんし』

エルゼ・ヴェンツ-ヴィエトール／作・絵
さいとうひさこ／訳
徳間書店





10人の天使達が、人々に優しさと愛を差し出していきます。ページをめくるたびに増えていく天使達。耳を澄ませばその歌声が響いてくるかの様な、とても美しい仕掛け絵本です。クリスマスの贈り物にも最適な一冊です。

RECRUIT
通話無料の電話相談あり

一戸建てや建替えを考えているなら…

家賃がもったいない…
老朽化で暮らしにくい…

スーモカウンターの無料講座で聞いてみよう

人気の無料講座

お金、ダンドリ、土地探し
はじめての注文住宅講座
土地探しと家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えます。

1000万円台で家が建つ!?
注文住宅価格まるわかり講座
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。

どう探す?どう見分ける??
ハウスメーカー・工務店 選び方講座
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。

すべて無料



開催日時
11/14（土）～12/6（日）
10:30～/13:30～/15:30～（各回約90分）
※当日予約もOK! 予約優先。上記以外の日時での受付も可能

来場特典！
家づくりのノウハウ満載
「注文住宅スタートBOOK」プレゼント！
※店舗のアドバイザーにお伝えください
※数に限りがあります



お近くのスーモカウンター　全国173店舗※　利用組数30万組以上※

博多マルイ店
福岡市博多区博多駅中央街9-1
博多マルイ 4階

天神店
福岡市中央区今泉1-20-2
天神MENTビル 5階

イオンモール福岡店
糟屋郡粕屋町大字酒殿字老ノ木192-1
イオンモール福岡 1階

※カウンター数/2020年9月末時点、利用組数/2020年3月末時点での集計結果
※各店舗とも臨時休業する場合があります。営業時間、定休日、アクセス、駐車場などは、電話またはホームページでご確認ください

「リトル・ママを見て」とお電話ください♪

無料講座のお申し込み、お問い合わせは
フリーコール 0800-817-4832
毎日受付／9:00～21:00
※上記の電話番号がつながらない場合は、0120-300-829におかけ直しください

SUUMO スーモカウンター
スーモカウンター　検索

INTERVIEW

1才の育児に奮闘中！

小林よしひささん

パパとしての育児経験を仕事に生かせたら。

教育番組で14年間、ママと子どもたちの人気を集め、昨年卒業したよしお兄さん。もうすぐ2才になる娘さんの育児に積極的に参加する、パパとしての奮闘ぶりを語ってくれました。

取材・文／矢代真紀　撮影／松浦靖宏



Profile

小林よしひさ●1981年埼玉県生まれ。日本体育大学卒業後、2005～2019年NHK「おかあさんといっしょ」体操のお兄さんを歴代最長の14年間務め、現在はイベントやテレビ出演など幅広く活動中。

「お兄さん」と「お父さん」では全然違いました

2018年の12月に娘が生まれ、もうすぐ2才になります。ずっと番組の中で子どもたちと関わってきたのですが、短い時間だけ接する「お兄さん」と毎日成長を見届ける「お父さん」では全然違うんだなと実感しているところです。

番組に出ているのは3才のお子さん達ですが、3才児と赤ちゃんもまた全く違い、初めて娘を抱いた時は、謎の言語を発するゼリー状の宇宙人のように思えました。赤ちゃんって、柔らかくて優しい不思議な生き物だなと。今も毎日、こうしたほうがいいかな、これはどうなのかな、と子育ての迷いや悩みはつきません。

自分が作った離乳食を食べてもらいたくて

妻の妊娠が判った時に、「初めて食べさせる離乳食の10倍がゆを自分で作りたい！」と思ったんです。どうせ勉強するならと、「食育アドバイザー」と「幼児食インストラクター」の資格を出産前に取得しました。離乳食はほとんど作りましたし、今も作れる時に幼児食をまとめて作りおきしています。娘の好物はブロッコリーとお肉かな。自分の母親が食を大切に考える人だったので僕も料理が好きになったし、食育は健康につながります。娘にも食べることを楽しんでもらいたい、という思いが強いですね。

イヤイヤ期の対策は二択で選ばせる！

自宅で過ごす時間が長かったコロナ禍の自粛期間中は、ちょうど娘が立って歩き出す時期でした。通常通り働いていたら、恐らくその成長過程を見られなかったので、家族にとってはプラスの時間だったと捉えています。布団の上を歩かせながら、上手に転ぶ方法を教えることもできました。

今はイヤイヤ期の真っ最中で、お風呂もヤダ、着替えもヤダ（笑）。そこで「お風呂でこれとこれ、どっちのオモチャで遊ぶ？」「今日はどっちのお洋服着ようか？」と、やるかやらないかのイエス・ノーではないところで、娘に選ばせる方式にしています。自分の意志でチョイスできる、決められる子に育ってほしいなと思って。最近は言葉を覚えて自分の要求を相手にはっきり伝えられるようになってきたので、楽しいですね。夫婦間で子育てのルールは特にありませんが、娘にとって家族は最初の"社会"だと思うので、「おはよう」「ありがとう」など、挨拶はしっかりするように心がけています。

子どもは遊びの天才で、娘と過ごす中でも新しい遊び方が生まれます。それは、子どもたちにとってより「ためになること」を伝えていく自分の仕事にも、きっと役に立つはず。今後はパパとしての経験を、お兄さんとしての仕事にも生かしていきたいと思っています。



10月に開催されたツルハドラッグ×リトル・ママ主催のオンラインイベントにも出演していただきました！

リトル・ママWebではコロナ自粛中に話題になった「ぼよよん行進曲」のYouTube動画の話も！ぜひチェックしてくださいね。

読者ママの育児のお悩み よしお兄さんに聞きました！

Q パパが全く子どもを寝かしつけられません。何かワザなどあれば教えてください。

まずは寝る前にしっかり遊んであげること。その流れで布団に入り、例えば絵本の読み聞かせでもママとは違う読み方をしたり、昔話をオリジナルでアレンジしたり、**子どもとの間で「パパだけの遊び」を作っておくといいですよ。**

Q ２才の子に、何をするにも「ママがいい！」と言われ困っています。どう対応したら良いでしょうか。

うちは逆に「パパがいい！」と言われてしまいます（笑）。そんな時は、例えば僕が一緒に手を洗ったら「はい洗えたから、次はママに拭いてもらおうか」という具合に、**なるべくリレーして分担するようにしています。**

Q 夫は残業や出張が多く、なかなか子どもと触れ合う時間を持てません。そんな時、どのようにコミュニケーションを取っていますか？

あまり無理をせず、会える日に一緒に過ごす時間を増やすようにしています。わが家では僕が作っておいた離乳食を「パパが作ってくれたんだよ」と言いながら出してもらっていて、不在時でも会話に上るきっかけになっているようです。

子育ての悩みは、環境によって人それぞれ違うもの。読者ママが今直面しているお悩みに、よしお兄さんが実体験を交えて答えてくれました。





リトル・ママのビジネススクールってどんなところ？

卒業生に直撃インタビューQ&A

今回は、1～5才の3人の育児をしながらライター講座を終えた卒業生にインタビュー！「興味はあるけれど」「受けてみようかな」と迷っているママ必見です。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

この記事も卒業生が作成しました

Q 受講のきっかけは？

A 薬剤師として働いていましたが、出産を機に退職。子どもが小さいうちは復職も難しく、資格にこだわらない在宅ワークを考え始めたのがきっかけです。ライター講座が気になっていたものの1年近く悩み、最後は「えいやっ！」と勇気を出して申込みました。

Q 卒業後、どのような仕事をしていますか？

A リトル・ママWebではコラムやおもちゃの商品紹介の記事を、他の育児サイトでも毎月育児コラムを書いています。

Q 仕事はどのように探していますか？

A 今はリトル・ママからのライター募集への応募が中心です。案件ごとに募集があるのですが、他の応募者に決まることもあり、待っているだけでは仕事につながりにくいと感じました。リトル・ママで経験を積んで自信がついたら、今後は自分で仕事を探すという挑戦もしたいです。



▲卒業後の初仕事は赤ちゃんの育て方についての記事。文章で伝える難しさを痛感したそう



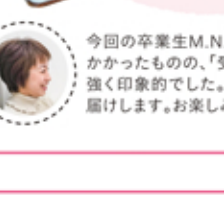
▲おもちゃ紹介記事にも挑戦。購入し感想を織り交ぜたら修正なしとの返答が！

Q ライター講座を受けた感想は？

A 未経験でも基礎から学べる内容で、授業で使ったテキストは今でも見返します。慣れないパソコン操作に苦労しつつも、同じような仲間がいたのが励みに。どんな質問にも答えてくれた講師の先生が、実はライター講座の卒業生と知って夢が広がりました。またベテランライターによる課題の添削などもあり、短期間で思った以上に多くのことが学べました。

Q 将来の目標や展望は？

A 下の子が入園したら、薬剤師としてパートで復職予定。ライターとは全く異なる仕事に見えますが、医療従事者向けの雑誌やWebサイトで連載を持っている人も。3児ママ×ライター×薬剤師の経験が活かせる道を模索したいです！



◀原稿作成は隙間時間＆スマホがメイン。ワイヤレスイヤホンは家事をしながらの情報収集に重宝



今回の卒業生M.N.さん。受講の決心までは時間がかかったものの、「受けて良かった」という言葉が力強く印象的でした。次回も卒業生インタビューをお届けします。お楽しみに！



"ママ"であることに価値がある

受講生募集中！

Little mama

ビジネススクール

Little mama Business School

「ママたちの子育て経験をキャリアにしよう！」をテーマに開講しているオンラインスクールです！

こんなママにピッタリ

- 子どもとの時間を大事にしながら働きたい
- 社会とつながっていたい、誰かの役に立ちたい
- 新しいことにチャレンジしたい
- 在宅ワークをはじめたい
- 一緒に頑張る仲間がほしい

新しい一歩を踏み出したいママをお待ちしています

受講してスキルアップ！

- ☑ ママライター講座
- ☑ Web制作講座
- ☑ YouTube講座
- ☑ Instagram講座
- ☑ フォトグラファー講座

卒業後にもこんなつながりが♪

★同じ目標を持つママとの出会いがあります
★情報交換をしたり、お仕事紹介があったり
★毎月、オンラインでランチ会や勉強会を開催
★お仕事の案件受注に向けてバックアップ

※本講座はお仕事の紹介を約束するものではありません。予めご了承ください。

各講座定員20名／オンライン授業

開講スケジュールはHPをcheck

お問い合わせ

リトル・ママ

littlemama_school@l-ma.co.jp

LINEで資料請求やお問い合わせ受付中♪

リトル・ママ　ビジネススクール

LINE 友だち追加



知って得するマネー講座

子育てママ必見！コロナショックに負けない

「家計改善」と「資産運用」の勉強会

家計のやりくり、住宅ローンや老後の備えのこと…
新型コロナウイルスもあってお金に関する心配や不安が増していませんか？
「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」等。
大人気の講師が「今」こそ始める、固定費の削減から資産運用まで徹底解説。

参加の皆さんの安心と安全を第一に考慮し開催いたします
●席の間隔の確保　●換気の徹底　●除菌用アルコールの設置　●施設内の定期的除菌　等

ランチ・託児・セミナー含め、参加者の負担金や勧誘は一切なし！

女性限定 各回15名

参加費・託児 無料

初心者にわかりやすい

お1人様でも参加OK

※写真はイメージです。

ウィズザスタイルの特製パスタランチ付♪（ランチは大人のみご用意）

1つでも当てはまった方は参加をおすすめします

- □ お金が上手に貯められない
- □ ライフプラン（人生設計）を真剣に考えたい
- □ 子どもの教育費を効率的に貯めたい
- □ 住宅を購入するとき、ローンの組み方はどうしたらいい？
- □ 「資産運用」に興味があるけど、難しそう
- □ NISA・iDeCoって何？

日時

2020 12月16日（水）・17日（木）・18日（金）

■ 10:15～ 託児受付（1F）・セミナー受付（2F）開始
（託児受付後セミナー会場にお越しください）
■ 10:30～12:30 セミナー、12:45～ 食事・自由解散
※食事は大人の方のみのご用意

申込方法 お問合せ
fukuoka@lifechoice-woman.com
080-5214-3740
（担当：中里　8時～21時）
※参加希望日・氏名・電話番号・託児無・有（お子様のお名前・月齢）をお知らせください。

会場

WITH THE STYLE FUKUOKA
ウィズザスタイルフクオカ　※参加者は駐車場4時間無料
博多区博多駅南1丁目9-18

セミナー会場：2階
食事：ウィズザスタイルの特製パスタランチ

講師

夏山豊起 先生

全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約1,000回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。
プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

託児無料

無料の託児サービスあり♪（セミナー中、お子様は託児にてお預りいたします。）

【託児ご利用の場合ご用意ください】
● 飲み物・おやつ・替えオムツ・汚れ物入れ用ビニール袋（乳児の場合）ほ乳瓶・お湯・1回ずつに小分けしたミルク

新型コロナが心配という方、「無料個別相談会」も受付中！お申込みは二次元コードで
お問合せ：contact@lifechoice-woman.com

注意事項
- ●連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせていただく場合がございます。
- ●セミナー開始30分を過ぎますとご入場いただけません。
- ●夏山先生のセミナーを一度受講されたことがある方はお申し込みいただけません。
- ●保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。
- ●個人情報は、お問合せに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。

主催（株）Life Choice



軽くて長さが変えられるベルト付きのデザインに一目惚れ！さり気ないニコちゃんマークもお気に入りです♪

平 花菜子さん
（主婦）
6才女の子、
3才男の子のママ



子どもたちと一緒におしゃれをするのが大好きな平さん。数年前にネットで購入したバッグには息子さんのおもちゃ、2人分の水筒、除菌グッズ、エコバッグなどを入れています。財布を入れている『フィフス』のショルダーバッグもネットにて購入。1人の時はこれにリップを追加して身軽なお出かけを楽しみます。

『グレースコンチネンタル』のカービングバッグは、手彫りの草木柄と革の風合いが気に入っています！

読者モニター
杉山 貴愛さん
（ピアノ講師）
2才女の子のママ
@miau0314





ピアノ講師をしている杉山さん。自宅外でのレッスン時は楽譜や音符カードなどの教材、娘さんとお出かけの時は子どものグッズを愛用バッグに入れて持ち歩いています。『ポール・スミス』の長財布は元気が出るカラーに一目惚れ。普段からお化粧直しは少ないため化粧ポーチには、目薬、リップ、口紅だけを入れています。

荷物がたくさん入る『ル レーヴ ヴァニレ』のバッグは、習いごとの書類も入ってこのスマートさが魅力です。

読者モニターOG
石田 沙耶加さん
（主婦）
5才男の子、
4才女の子のママ
@sayaka__ishida





子どもたちの送迎や会食など移動が多い石田さんは荷物がたくさん入るバッグを選ぶそうです。キャッシュレス化で現金を使う機会が減ったのでカードケースを愛用。予備が入ったマスクポーチやリップは親子で共有です。移動中に退屈しないようゲームや図鑑が入っているネオパッドも持ち歩きます。

何を入れてるの？

＼気になる／

ママのバッグと中身を見せちゃいます！

おしゃれなママたちはどんなバッグを使っているの？何を持ち歩いているの？と、気になる人も多いはず。
そこで、モニターママと読者ママが愛用しているバッグと中身を教えてもらいました！

取材・文／井みどり

斜めがけもできる『アンドシュエット』のキャンバスロゴトートバッグは、ポケットがいっぱいでとっても便利♪

読者モニター
中野 貴澄さん
（主婦）
3才男の子、
1才女の子のママ
@ksmmmn





とにかく“カワイイ”が大好きな中野さんは、バッグの中にも可愛い物がいっぱい！『プラダ』の化粧ポーチにはマスクで顔が見えなくても必需品という保湿用リップと口紅を入れています。子どもたちとのお出かけにはバッグに付けた携帯ゴミ袋とシューズクリップが大活躍するそうです。

フランスでお仕事を頑張ったご褒美に、現地百貨店で購入した『セリーヌ』の限定トートバッグです♡

高松 麻衣さん
（書道家）
3才女の子のママ
@niziiro_channel
@yofu_bimoji





書道家として国内外で活躍している高松さん。大きいポーチには仕事関係の大切な物を入れ、愛用している『CITTA』の手帳でスケジュールを細かく管理しているそうです。コスメポーチにはティッシュやリップを入れて親子で共有。プリンセスが大好きな娘さんのために、持ち歩きしやすいシール本と水筒も入れています。

お出かけする時に愛用しているバッグです。どんなコーデにも合わせやすいのがポイント！

読者モニター
徳原 美紅さん
（エステサロン経営）
1才男の子のママ
@miku_t07





ママたちのためのエステサロンを経営する徳原さん。仕事の資料がある時はブラックの大きめバッグにする日も。お店までは自転車通勤なので日焼け止めは必ず携帯し、除菌グッズも欠かさず持ち歩いています。おやつのグミは息子さんがあっという間にご機嫌になる魔法のアイテムだそうです。

ママでも妊娠中でも
できちゃう!

ちょっと一息♪

ヨガレッスン

毎日家事に育児にお仕事に…運動はおろか、ストレス発散する余裕もないほど忙しいママも多いのでは？そんな時にはちょっとヨガで一息してみませんか。ヨガインストラクターの読者モニター江口さんに、ママでも、そして妊娠中でもできる、簡単だけど効果バツグンのヨガポーズを教えていただきました！全てやっても20分程度の内容です。ほんの少しでも、自分のためにリラックスできる時間を作ってくださいね。

※妊娠中の方は、安定期に入って体調がいい方～出産直前までできますが、お腹が張ったり体調が悪くなったら中断して横になりましょう。



江口 亜弥さん
1才男の子のママ。現在妊娠5ヵ月。那珂川市でヨガ教室、オンラインヨガ教室を開催。
https://linktr.ee/aya.eguchi.yoga8
@aya.eguchi.yoga

呼吸は全て『鼻から吸って、鼻から吐く』鼻呼吸で！

1 キャット＆カウ





❶四つ這いになる。
❷息を吸いながら、背骨を下から順に反らせて、胸やのどを開く。
❸息を吐きながら、背骨を下から順に丸めて背面をストレッチ。
★2つのポーズをゆっくり交互に5回程繰り返す。

背面のこわ張りを取り、
美しい背中に

2 三日月のポーズ



❶四つ這いになる。
❷片足を両手の間に置き、後ろ足は一歩引いて、足の甲を寝かせる。
❸前足のかかとの真上に膝がくるように踏み込み、後ろ足の鼠蹊部（そけいぶ）を気持ちがよくなるまで伸ばす。
❹下腹部に力を入れて骨盤を起こし、上半身は優しく反らせましょう。
★左右5呼吸ずつ

鼠蹊部リンパの流れを促進。
冷えやむくみを解消して
スッキリした足に

3 かんぬきのポーズ



❶膝立ちから片足を真横に開いて手を足に添える。
❷膝をついている方の腕を上げて上体を横に倒す。
❸腰から脇腹にかけて身体の側面を気持ちよくなるまで伸ばす。
❹胸を開き、肋骨が開いたり閉じたりする呼吸を意識しましょう。
★左右5呼吸ずつ

しなやかな
ウエストラインを
つくります

4 花輪のポーズ



❶足を腰幅よりやや広く開き、膝と爪先を外に向けてしゃがむ。
❷背骨を伸ばし両手を胸の前で合わせ、ひじと太ももを押し合う。
❸膣（骨盤底筋）を意識します。吐く息で膣を締めて、吸う息で緩める。
★5呼吸

骨盤を整える。
産後のゆるんだお腹を
引き締める

5 瞑想



あぐらをかいて目を閉じ、呼吸に意識を向ける。
考え事が始まったらそれに気づき、また呼吸に意識を戻す。
忙しい日常から離れ、静かな時間を過ごして心の平和を取り戻しましょう。
★3分～5分

頭の中が整理され
家事や育児の
効率がよくなります。
イライラや
不安なども解消

@littlemama_official で配信！

リトル・ママ オンラインフェスタ開催

参加無料

オンラインフェスタ 12月17日(木)・18日(金)・19日(土)
～クリスマスパーティ～
10:00-15:00

11月のオンラインフェスタ
11月12日(木)
～
11月14日(土)

全国で視聴可能ですが、今回は特別に九州在住のママ向けの内容でお届けします！

オンラインお誕生日会
オンラインフェスタ恒例のお誕生日会を開催します！12月生まれのご家族がいるママたち集まれ～！みんなでお誕生日をお祝いしましょう♪同じ誕生日の人にも出会えるかも?!

クリスマス フォトコンテスト
「#リトルフォトコン」をつけてお子さんの写真を投稿するとリトル・ママで紹介されるかも?!
当日はグランプリも発表！クリスマスらしい写真をお待ちしています★

トイレットペーパー 積みレース
リアルフェスタでも人気のコンテンツがオンラインフェスタに登場！ご自宅から参加できちゃいます♪

豪華プレゼント抽選会
配信中に発表されるキーワードを集めると豪華プレゼントが当たる抽選会も！

詳細はこちらから！

この他にも、全国のママによる学び・遊び・体験LIVEなど盛りだくさん！

リトルママ　オンラインフェスタ

小川先生の

読む 子育てコーチング

“やる気”のイメージを変える

「積極的に取り組んでほしいけど、やる気がなくて…」。子どものやる気を引き出すにはどうしたらいいの？と、悩むママは多いと思います。注意しないといけないのは、やる気の見せ方はそれぞれ違うということです。

取材／佐野恵子　イラスト／正田真穂

染みついた“やる気”像

世の中の“やる気”像は、何事にも積極的に取り組んでハキハキと発言するようなイメージですよね。しかし発言をしていなくても、ひっそりと“やる気”を胸に秘めている子もいます。

親は、子どもが思うようにやってくれないと“やる気がない”と捉えがち。活発な人への憧れを子どもに押しつけて「やる気を出しなさい」と言っている人が多いのではないでしょうか。“やる気”像に縛られないで、我が子がどんなときに積極的だったのか思い出してみてください。

“やる気”は子どもみんなが持っている

子どもは、興味があると、言われなくてもやります。やらないときは関心がないか、今は必要ないと思っているから。やる気は、引き出すのではなく“見守る”ステップがあれば見えてきます。嫌ではないけれどもう一歩踏ん切りがつかないんだなと感じたら、「やりたくなったら教えて」「最初は見るだけでもいいよ」と声かけを。時には「ママも一緒にやろうかな」と誘ってみるのもコツです。

親はどうしてもやり始めるまでを気にしがちですが、大事なのは“できた”という体験をどれだけ残させてあげられるか。できたことを喜び、ほめてくれる大人が周りにどれだけいるかで、“やる気”は変わってきます。



小川大介
教育家。京大卒業後、プロ個別指導塾を設立。6000回の面談を通じ子どもの能力を引き出すメソッドを確立。
詳細・著書はコチラ

連載のバックナンバーはリトル・ママWeb（media.l-ma.co.jp）で公開中！

ママと一緒に10分 知育遊び



ラベル読み遊び

パッケージやラベルの商品情報を声に出して読んであげます。「お茶にはビタミンCが入っているんだ！」など、小さな発見を親子の話題に。言葉の名前と意味に関心を持つと、物事を知る喜びを味わうことができ、語彙力がついてきます。



- 語彙力がつく
- 言葉への関心から好奇心の芽が育つ

Instagram
@littlemama_officialプレゼントキャンペーン

フォロー&「いいね！」で
ダイソンの掃除機 dyson V7が当たる

公式Instagramより
キャンペーン投稿を
checkしてね！

応募期間 | 11/10(火)▶12/10(木)

1名様にプレゼント

子育てエピソードや
お役立ち情報
イベント情報なども
発信中！

月に1回
オンラインイベントを
LIVE配信♪

リトルママ インスタグラム

Little mama



公式Instagram
@littlemama_idol_official

歌唱&ダンス動画や
メンバーの日常を配信中！
フォローして推しメンを
見つけてね♪







9月某日、東京・大阪・福岡の3エリアでアイドル候補生がダンスレッスンを行いました。撮影したダンス動画はインスタにて配信中♪チェックしてね！





▲休憩時間に自主練をするメンバーも



▶ダンスが得意なメンバーが初心者のメンバーにふりを教える場面も



▲終始笑顔でチームワークもばっちりに★

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～ダンスレッスンレポ～

連載 第2回

リトル・ママ アイドル Project とは？

これまで様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初の男性アイドルグループをプロデュース！連載では、オーディションからアイドル誕生までの軌跡をお届け。今回はダンスレッスンの様子をレポート！

あなたの1票でメンバーが決定!!
最終Web投票はこちらから

最終投票期間
11/25(水)▶12/11(金)

https://idol.l-ma.co.jp/audition/

次回のリトル・ママ1月号は…

12月10日発刊

特集「和食を見直そう」

※内容は変更となる場合があります

「リトル・ママ九州版 12月号」
2020年11月10日発刊
発行/(株)リトル・ママ　発行人/森光太郎
〒810-0023　福岡市中央区警固2-13-7 警固ランドマークタワー1 4F
編集/新保敦子　高石彩　中嶋梨乃
ライター/井みどり　佐藤理奈　佐野恵子　清水真由美
とこしまゆき　MISAO　矢代真紀
印刷/株式会社ゼネラルアサヒ

※本紙に掲載されている情報は2020年10月20日現在のものです。

Little trip

リトル・トリップ 九州版

福岡在住のモニターママ、九州各地のサポーターママがおすすめの、子どもと行きたいスポットをご紹介♪

今月は…　博多区、早良区、南区、糟屋郡、那珂川市、佐賀県、長崎県、熊本県、宮崎県

※新型コロナ対策のため、状況により営業時間などが異なる場合がございます。行かれる前に必ず各スポットへ確認をお願いいたします。本誌発刊時に営業自粛となっている場合は、今後のストックとしてお使いください。







津留さん

南区 Cafe

カレーとケーキ かぼちゃ家

ママ会に人気のカフェ。カレーは、スパイスの効いた奥深い味で野菜の旨みが凝縮！カレーとセットにもできる手作りケーキはどれも美味ですが、私は旬のフルーツを使ったショートケーキがオススメ♪テイクアウトもOKでクリスマスケーキもありますよ！

福岡市南区大橋4-3-2
☎092-561-5882
営業／11:00～売り切れ次第閉店
休み／月曜（祝祭日は営業、翌火曜）
（その他月1不定。FacebookやInstagramで確認）
駐車場／なし（近隣にコインパーキングあり）
※ベビーカー来店OK







瀬島さん

糟屋郡 Park

一本松公園（昭和の森）

私が子どもの頃から遠足などでよく行ってる公園。福岡県森林浴100選にも選ばれ、四季の彩りを感じることができます。今の時期は紅葉も見事で、子どもたちも喜ぶこと間違いなし！園内はとても広いので、1日中飽きることなく楽しめます。

糟屋郡宇美町大字宇美字正楽3-3
☎092-934-3006
（宇美町役場都市整備課）
営業／24時間入園可能
休み／なし　駐車場／あり

早良区 Restaurant

海鮮家（カイセンヤ）　海進丸（カイシンマル）

西新の中西商店街にある古民家風の食事処。2Fの個室では赤ちゃんを寝かせることができるので、子連れでもゆっくりと過ごせます。旬の魚介類を使ったランチは特におすすめ！テイクアウトができるのも嬉しいですね。

福岡市早良区西新5-14-44
☎092-833-8880
営業／ランチ11:30～15:30（LO14:30）、
ディナー17:00～23:00（LO22:00、ドリンクLO22:30）
休み／なし　駐車場／なし（目の前にコインパーキングあり）
※個室あり（大人4～10名・要予約）





深田さん



那珂川市 Bakery

パン・ナガタ 那珂川店

行列のできる人気店。耳まで柔らかい食パンや、40年以上愛され続けているメロンパン、自家製濃厚カスタードがたっぷりのクリームパンが子どもに人気で、私もお気に入り！オンラインショップで買える冷凍パンは、焼き立てがお家で味わえておすすめ。

那珂川市中原2-136
☎092-951-1780
営業／8:00～19:00
休み／第1木曜、12／31～1／3、8月に3日間
駐車場／あり　※イートインコーナーあり（子連れOK）





江口さん



博多区 Restaurant

自然派ビュッフェ・レストラン リタの農園

料理は、地元の新鮮で安全な食材を使っているので、子どもにも安心して食べさせられます。食だけでなく空間やサービスにもこだわりが感じられ、おもてなしにも心がこもっている、子連れにも優しいレストランです。

博多区築港本町13-6ベイサイドプレイス博多A館 1F
☎092-282-0288
営業／11:30～15:00（店舗閉店時間）
平日のみフリータイム、土・日・祝は90分制）
休み／年末年始、当面の間毎週火曜
（祝祭日の場合は営業、翌水曜が休み）
駐車場／あり（ベイサイドプレイス博多第1・2駐車場）





前田さん



佐賀県 Cafe

檸檬樹（レモンジュ）

名物のカレードリアは、焼きたて食パンの中身をくり抜き、器にしているので、丸ごと食べられるんです。残りのパンと耳で作られたフタも可愛くて見た目も楽しい！子どもにも人気のバウムクーヘンなどのお菓子もありますよ。





唐津市新興町2936-7
☎0955-73-4919
営業／10:00～20:00（ランチ11:30～14:00）
休み／毎週月曜
駐車場／あり



和田さん

長崎県 Park

九十九島動植物園森きらら

九十九島を眼下に望む高台にある動植物園。我が家のお気に入りは「ペンギン館」。日本最大級の天井水槽や深さ4メートルの深水槽、ペンギンの足裏まで見られる日本初の極浅水槽など、ペンギン好きじゃなくても大満足！







佐世保市船越町2172
☎0956-28-0011（九十九島動植物園森きらら）
営業／9:00～17:00（入園は16:30まで）
料金／HPで要確認（お得な割引料金等あり）
休み／なし　駐車場／あり
※ベビーカー貸出（無料、約10台、予約不可）、
多目的トイレ、授乳室あり



haruka さん

熊本県 Restaurant

自然食の店　ナチュラル

産婦人科内にありますが一般利用もOK。安心・安全をテーマに、有機認証米や熊本の有機栽培の野菜を中心としたお料理が楽しめます。離乳食メニューがあるのも嬉しい。売店で購入できるコアラ工房のパンやケーキもオススメ！





熊本市中央区新町2-2-6 福田病院1F
☎096-322-9278
営業／レストランは休業中、売店のみ
10:00～18:00（日祝日17:30まで）
休み／なし　駐車場／あり
※レストランのテイクアウトについては直接お問い合わせを



末松さん

宮崎県 Cafe

dish 5（ディッシュ ファイブ）

カジュアルでオシャレなお店。ボリュームがあるのにリーズナブルなお値段が◎。デザートも美味しい！レジ近くにはハンドメイド雑貨もあり、可愛くてつい見入ってしまいます♪人気店なので早めの予約がオススメ。





宮崎市田野町甲5168-3
☎0985-69-0056
営業／11:00～15:00（ランチは14:00まで）
休み／日祝日、第2、4月曜　駐車場／あり
※ベビー&キッズメニューあり
※おむつ替え台、おむつ捨て、おしりふきあり



猪俣さん

次号は中央区、城南区、西区、東区、春日市、佐賀県、熊本県、宮崎県、鹿児島県をご紹介！お楽しみに♪

英進館天神3号館・藤崎校・照葉校にて実施中！
満1歳から 小学館の幼児教室
ドラキッズ
©藤子プロ

安心&納得のドラキッズデビュー
12月おためし2回コース！ 2,000円（税込）
生徒募集中！
天神3号館 12/5（土）または 12/7・14（月） 12/4・11（金）
藤崎校 12/5（土）または 12/8（火）・15
照葉校 12/5（土）または 12/9（水）・16

限定特典 おためし参加の方に限り、12月中の入会申込みで 初月会費（税込8,800円）無料!!

ドラキッズ 各コースのご紹介
年齢ごとに学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歳児対象（幼稚園準備の方） クラス・ベイビー ClassBaby
1歳・2歳児対象（幼稚園準備の方） クラス・ワン Class 1
2歳・3歳児対象（幼稚園準備の方） クラス・ツー Class 2
3歳・4歳児対象（小学校準備の方） 年少児 クラス・スリー Class 3
4歳・5歳児対象（小学校準備の方） 年中児 クラス・フォー Class 4
5歳・6歳児対象（小学校準備の方） 年長児 クラス・ファイブ Class 5

無料体験のお申込みは下記フリーダイヤルまたは英進館ホームページまで！

対象 年長～小3生
9歳までにイメージング力。
算数も長文も具体化して考えられる力をつける英才教育プログラム。
玉井式 国語的算数教室
こくごてきさんすうきょうしつ
●「国語的算数教室」カリキュラムは、子どもたちに「文字を読んで状況をイメージする力」が自然に身につくように開発されました。
●アニメーション動画を見ながらテキストを進めていく授業形式。
無料体験実施中!
■設置教場／英進館 天神本館3号館・野間教室・西新本館・久留米本館
■入学金／11,000円（税込）
■月額学費（税・教材費込）／〈年長〉9,420円 〈小1～3〉10,520円
詳細は、英進館ホームページの「玉井式国語的算数教室」をクリック！

無料！ 12月度 英進館ではじめる 小学準備！
現年長さん対象
英進館各教場で実施！
年長児を対象とした、小学1年生に向けての準備講座
第3回 12月の予定
テーマ「1ねんせいになりきり！ たいけんじゅぎょう！」
※授業内容は変更になる場合があります。
★さんすう★ ★こくご★ ★おたのしみこうさく★
もってきてね！ えんぴつ・けしごむ・すいとう・バッグ・ハンカチ・ティッシュ
お子様が素敵な小学校生活をスムーズに迎えられるよう、英進館がサポート!!

年長生対象 福教大附属小・合格実績過去最高更新の原動力！
11/22［日］講座スタート！
福教大附属小 合格力完成プログラム
実施教場：天神本館3号館・久留米本館（各定員18名程度）
2020年度 合格実績
福教大附属 ※一次合格者 小 71名
過去最高更新中!!
43名 '18 / 53名 '19 / 71名 '20
天神本館・久留米本館2校のみの実績です！

お申し込みは、必ず下記フリーダイヤルまで、よろしくお願いします。
※座席数に限りがあります。満席の際には、お断りする場合がありますので、お早めにお申し込み下さい。
自立した社会人の育成を目指す総合学習塾
英進館
英進館 お問い合わせセンター
0120-509-044
四谷大塚進学教室提携塾
総本部／福岡市中央区今泉1-11-12 TEL 092-715-7788
■お問い合わせセンター受付時間
平日／午前10時～午後8時
日曜／午前10時～午後6時（休館日）月曜、祝日
英進館 インターネットホームページ https://www.eishinkan.net/