

ママたちの **表紙討論**

毎年クリスマスに
やっていること

◆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。

- ◆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♡

◆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)。

◆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つてます。◆私から旦那へプレゼントのリクエスト(笑)。

◆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プ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。

★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? P.8の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。

- ◆ 子どもたちがサンタさん
ビスケットと温かい飲み物
準備します。
- ◆ アドベントカレンダーを
意。クリスマス仕様のパッケ
ジにおやつを入れています。
- ◆ 玄関のドアノブにレト
ナ鍵をかける。これでサン
さんが家に入つてプレゼント
トを届けてくれるんだよ
子どもに伝えている。
- ◆ 独身時代に夫が連れて行
てくれたイルミネーション
家族で見に行く。
- ◆ 子どもにコスプレをさ
て、ディズニーランドやし
じろうコンサートに行く。



ママの知りたい情報がみつかる！

リトル・ママ Web

Web限定の記事も！ / コロナ自粛中のマタニティブルーを乗り越え第2子を出産！ バブリーたまみさんインタビュー

QRコード

リトルママ Web 検索

editor's Note

わが家は寝る前に必ずお互いに笑顔になる“という習慣があります。

娘が2才のある夜、「笑つて」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。私がどんなに怒つていようが、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、笑顔が足りないと何度も笑えと言われるし、途中で真顔になつたらやり直し。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。きっとあの頃怒つてばかりだった私に少しでも笑つてほしかったんですね。娘よ、1日の終わる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！

「笑う」という修行

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 香代さん



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>

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も、自己肯定感も高まります。

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り、時短に繋がります。億劫になる家の原因を見つけ、問題解決ができる仕組みを作りましょう。

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!

2 ひとりで頑張らない

すべてを自分でしようと思わず、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ていますか?

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。

5 つのポイント

自分らしく暮らすための時短家事

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。



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、自分で時間をコレディネートするこど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つ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。

暮らしを豊かにする時短家事

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

@littlemama_official
Instagram
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

応募期間 | 11/10火 ▶ 12/10木

公式Instagramより
キャンペーン投稿を
checkしてね!

月に1回
オンラインイベントを
LIVE配信♪

1名様に
プレゼント

リトルママ インスタグラム

Little mama

教えて!

掃除

すぐマネしたい時短テク

元重さんが実際に実行している時短掃除を
いくつか教えてもらいました。

トイレ

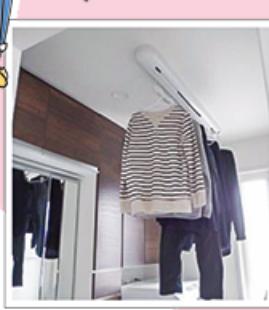
掃除はいつでもOK
気付いた時にササッと

マットなしなら床拭きも楽♪

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。



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ェ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。

お風呂

入浴中にゴシゴシ
役割分担で少しづつ

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、次の人には洗い場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。

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

家族の健康の方が大事!

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慮すると、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。

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。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♪



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歳になります。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。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つたので、家族に

イヤイヤ期の対策は二択で選ばせる！

とつ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。自分の意志でチヨイスできる、決められ

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

INTERVIEW

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。

INTERVIEW

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

自分が作った離乳食を食べ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！」と思つたんです。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。

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！」と思つたんです。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。

肉かな。自分の母親が食を大切に考える人だったんで僕も料理が好きになつたし、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。



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！

子どもは遊びの天才で、娘と一緒に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。

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。

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。

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？

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」を作つておくといいます。

うちは逆に「パパがいい！」と言われてしまします（笑）。そんな時は、例えば僕と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。

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。わが家では僕が作つておいた離乳食を「パパが作つてくれたんだよ」と言いながら出してもらつて、不在時でも会話に上の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。



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♪

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



私が教えます
川崎 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」。サッカーリーグU-18育成選手の食事指導にもあたる。



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。



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!



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!



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!



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



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。

どんなものが
入っているかな?



語彙力がつく
言葉への関心から好奇心の芽が育つ

ママと一緒に10分
知育遊び

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ね。しかし発言をしていく中でも、ひつそりと“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つてくれないと“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”と言つている人が多いのではないかでしょ

染みついた“やる気”像

小川先生の

“やる気”は子どもみん
なが持つていて

うか。“やる気”像に縛られ
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。



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!



つくるのはこの3品!

イタリアン春巻き
モッツarellaチーズと
生ハムのスティックフライ

鶏の塩焼き
トマトのイタリアンソース

Tasting 試食

IHを使った時短ワンプレート料理の感想は?



揚げ物もサクッとしてる!
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



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!

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



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もぴったり。歌いながら、親子で楽しんでくださいね♪



『クリスマスマのまえのよる』

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。

『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・ワイズガード/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く。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。



絵本で子育て

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ね。たくさんある中からどれを選ぼうと悩むジャンルもあります。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できたら嬉しいです。

『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。



『クリスマスのふしぎなはこ』

長谷川 摂子/文 齊藤 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、よりお話を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。お話を続きをもしかしたら発見できるかもしれませんよ。

とつておきのクリスマス絵本
プレゼントにも最適!これまでに
350名以上の
ママが受講

リトル・ママ 1day お金の学校

オンライン

家で過ごすことが多くなっているママ!こんな時こそおうちでの時間を楽しく有意義に過ごしてみませんか?

「オンラインリトル・ママお金の学校」ならスマホやパソコンでどこでも受講でき、明日から役立つお金のことが学べます!

※こちらの講座は関東(東京・千葉・埼玉・神奈川)・大阪・名古屋エリアの方が対象です。

こんなことが学べる!

- クレジットカードの選び方、使い方
- 上手な貯蓄方法
- 住宅ローンのお得な返済方法
- 知らなきゃ損!生命保険の見直し
- 気になる投資信託について etc.

視聴者参加型の講座で
質問しやすい

投票やチャット機能を活用した参加型の講座だったので、講師の方をより身近に感じ、相談しやすかった!

Oさん

こんな時こそ、おうちで学ぼう!!
オンラインリトル・ママお金の学校
定期的に開催中!

受講料無料

受講後、アンケートへ
お答えいただいた方全員に、
ママ&お子さんへプレゼント進呈♪

※プレゼント内容は変更になる場合があります。

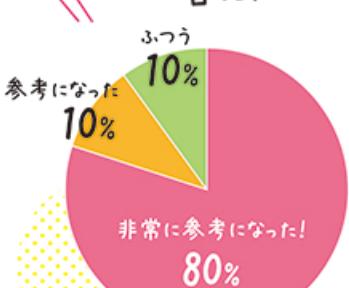
開催についての最新情報は
下記QRからチェックしてください!

詳細・お申し込み

お住まいのエリアの
「リトル・ママお金の学校」を
フォローしていち早く
セミナー情報をゲット!



リトルママお金の学校 検索
問い合わせ先 money_school@l-ma.co.jp

受講後、「非常に参考になった!」と
答えたママは 80%

貯蓄について
テンポよく学べてよかったです。
もっと早く聞けばよかったです。



Mさん

オンライン開催だから
子どもがぐずつても
周りに気を遣わず
集中して参加できた。



Kさん

受講したママの声

漠然としていた
子どもの教育資金について
考えるきっかけになった。
友達にも
おすすめしたい!



Kさん

※2020年3月~9月リトル・ママお金の学校参加者アンケートより



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

① 受講のきっかけは?

A 薬剤師として働いており、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!」と勇気を出して申し込みました。

② 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、授業を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助かりました。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。

③ 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。

④ 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ます。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。

⑤ 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!



▲卒業後の初仕事は赤ちゃんの育て方にについての記事。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!



◀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!

LA VIDA en ESPAÑA!



Report of parenting in Spain

不定期でお届けしているスペイン子育て事情、
今月は放課後のクラブ活動についてレポート
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



柔道はスペインでも人気の習いごとのひとつ



校内でインラインスケートも!こんな日本の
では考えられない習いごとですよね



美術のアクティビティ中の息子。
これも芸術?なんでもアリなところがさすがスペイン

学校のクラブ活動について

長い休みの間にクラブ活動

日本とスペインの学校の大きな違いの一つとして、部活がないかわりに休みや放課後に有料でアクティビティ(活動)ができる事があると思います(希望者のみ)。

息子たちの学校の休みは12時半から14時半まで。2時間!長いですよね。前半は低学年、後半は高学年が給食を食べます。低学年は給食の後に、高学年は先にアクティビティをしてから給食になります。

クラブ活動の種類がたくさん!

休みのアクティビティは、柔道、チェス、ピアノ、ギター、バイオリン、畑作業、サーフィンなど色々!授業は16時に終わり、放課後にアクティビティに参加させ、お迎えを遅らせる事もできます(送迎は11才まで必須)。放課後も、サッカー、バスケット、英語、美術、水泳や演劇など様々なアクティビティがあり、これらはAMPAという父兄会(日本のように先生が入るPTAではなく保護者だけで構成)が組織運営しており、料金は1つのアクティビティで1ヶ月17ユーロ(約2,000円)~と良心的。

毎日大忙しの息子達!

うちの息子達は、休みにチェス、畑作業、卓球、ピアノ(つまらないと言われ泣く泣くやめさせた)を、放課後に美術、インラインスケート、水泳、柔道を習っています。サッカー、バスケット、柔道は土曜日に学校対決の試合があります。その他に本格的に習いごとを極めたい人は学外のアカデミー(専門の習いごとの学校)に通います。スペインの子ども達は忙しいですね!次回は、スペインのコロナ禍についてレポートします。

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!



が初心者の
メンバード
が教える
場面も
♪ダンスが得意な
メンバーに
ふり

▲休憩時間に自主練をするメンバーも
おつかれさまでした

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

誤掲載のお詫び

リトル・ママ10月号で掲載しました太陽化学様の広告に、電話番号の誤りがございました。関係者各位ならびに、誤記により迷惑をおかけした皆様には、心よりお詫び申し上げます。

「リトル・ママ首都圏版 11・12月合併号」

■発行日/2020年11月10日

■企画・制作・発行/株式会社リトル・ママ

■住所/〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F

■発行人/森光太郎 ■営業責任者/森梓

■編集/高石彩 中嶋梨乃 新保敦子

■ライター/佐野恵子 佐藤理奈 清水真由美 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。

リトル・ママ アイドル Project

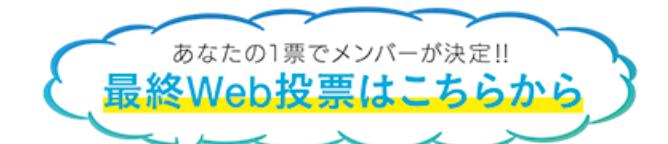
子育て応援アイドル

～ダンスレッスンレポ～

連載 第2回



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/>



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♪



02 1名様
プラザ販売株式会社 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)



05 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
びっくりパーツであいうえお 1名様

「あ～～ん」の文字パーツの中から、び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ることで自然と文字を覚えられます。

www.gakkensf.co.jp/disney/

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

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と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



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



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”的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ヶ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。

www.aquasavon.jp

10 4点セットを
3名様



株式会社ビーベイ・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

13 6点セットを
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・ミントッシュ
・シアーアッシュ
・セビアグレージュ・イノセントッシュ
・ショコラブラウン

白髪があつ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

