ママたちの 表紙討論

『ママになったな』と実感したことは？

自分より子ども優先！

◆子どもが生まれてから自分の洋服や美容にまったくお金をかけなくなり、子ども服ばかり見ちゃうとこ♪

◆大好きなエビを子どもにあげている時、ママになったなと思う(笑)。

◆一度寝たら朝まで起きない私が、授乳のため3時間おきにちゃんと起きていた。

◆外出先で「とりあえず子どもに何か食べさせなきゃ」と、うどん屋を探す時。

◆飲み会のお誘いよりも可愛い我が子。子育てが落ち着いたら楽しむ予定！

◆自分の服装は動きやすく汚れてもいいものになった。

"ママ"と呼ばれて実感

◆子どもがしゃべるようになって、「ママ」と呼んでくれた時。

◆出産後、看護師さんに「お母さん」と呼ばれたこと。一瞬、自分のことだと気づきませんでした。

◆最初は気恥ずかしかったけど、自分のことをママと言うようになって。

◆「〇〇くんのママ～」と呼ばれるときに感じます。

母は強し！

◆虫が苦手でまったく触れなかったのに、息子が蚊に刺されそうになってとっさに素手で退治(笑)。

◆子どものうんちが手についても何とも思わないこと！

◆わがままに振り回される時。我が子でなければ耐えられないから。

周りにも目がいくように

◆街で泣いている幼児を見ると、「ママ、がんばれ！」と思うように。

◆子連れのママや妊婦さんのために優先席は空けるようにしているところ。

◆世の中のママを応援したい気持ちが芽生えたのも母になったから。幼稚園で働き始めました。

その他

◆子どもに注意している時。私も母に言われたなぁと、親になったことを実感。

◆子どもの辛そうな姿を見ると心が折れそうになる時です。

◆抱っこひもの習慣で、一人でも小刻みに揺れているところ(笑)。

◆我が子もこんな恋をするのかなと、恋愛ドラマを親目線で観ている時。

◆長女の誕生日。"パパママ記念日"を旦那と祝ってます♪

★**3月号のテーマは「出産前の自分に伝えたいこと」。**

★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？P10の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。

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！／
「何が大変？」「どう接する？」
人一倍敏感な子ども【HSC】の子育てを語ろう！
ママ達の座談会Vol.1

リトルママWeb 検索

editor's Note

久しぶりの肉じゃが

家庭科の調理実習では いつも洗い物担当で、独身時代はほぼ外食。結婚後、子どもが生まれるまでにキッチンに立ったのは両手で数えられるくらい。そんな料理嫌いの私ですが、昔からの唯一の得意料理が"肉じゃが"。大きな鍋いっぱいに作っても、一人でペロリと平らげてしまうくらい絶品なのに(笑)、結婚して15年になる夫は肉じゃがが苦手。

我が家ではなかなか出番がないのですが、今月号の和食特集の取材を機に、久しぶりに作ってみました。すると、「うまっ！」と肉じゃがを珍しそうに食べる息子。最近、大人の晩酌に合わせて居酒屋メニュー化していた我が家の食卓を、ちょっと見直そうと思ったのでした。

編集スタッフ 門司

＼新しいカタチのリアルイベント！／

Little mama

全国ハイハイ・カタカタレース選手権

参加無料 完全予約制

12/24(木)・25(金)・26(土) 会場 アイランド アイ 福岡市東区香椎照葉6-6-6

1/15(金)・16(土)・17(日) 会場 イオンモール大牟田 福岡県大牟田市岬町3－4

2/19(金)・20(土)・21(日) 会場 ゆめタウン八女 福岡県八女市蒲原988－28

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!?
お子さま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！ ※レース・撮影会予約者のみ

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
●完全予約制 ●減員によりコース幅を拡大
●参加人数の減員 ●レース毎にコースや使用器具などのアルコール消毒

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

ハイハイレース

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3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！

子育て応援企業ブース

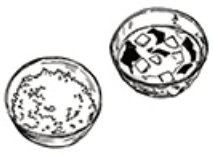
子育て世帯を応援している企業のブースも出展予定。お得な情報やうれしいお土産がゲットできるチャンス。

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



和食を見直そう

手間ひまかけなくてもラク～にできる！

頑張りすぎない和食

話題の『料理が苦痛だ』（自由国民社）は第6回料理レシピ本大賞エッセイ賞を受賞！

ダシを取ったり野菜を下茹でしたり…、手間ひまかかる和食は、普段の食卓から遠のきがちではありませんか？でも、家庭料理の定番の味は、子どもにきちんと伝えておきたいもの。今回、『料理が苦痛だ』の著書で知られる本多理恵子さんに、手間ひまかけずに簡単にできる和食レシピを教えてもらいました。ぜひ参考にしてみてくださいね。

写真提供／本多理恵子　取材・文／門司智子

料理家
本多 理恵子さん
鎌倉の自宅で手ぶらで参加できる「お気軽料理サロン」を主宰。レシピ本出版、講演などを通して、“毎日の料理の苦痛”からママたちを解放すべく活動中。著書に『子どものために鎌倉移住したら暮らしと仕事がこうなった。』（有限会社1ミリ）など
https://rietta.me/

おうちで作る和食はシンプルでいい

家庭料理を代表する定番である反面、手間ひまがかかる和食。食べたいものはなんでも手に入る今の時代に、ちょっとハードルが高いと感じているママも多いですよね。

私はもともと料理嫌いだったので、家庭で作る和食は、「思い切って手間ひまかけない」をモットーにしています。下ごしらえをしなくても、ダシは素材からしっかり出ますし、和食でつまずきがちな味つけも、”しょうゆ、日本酒、みりん“をベースに考えれば難しくありません。毎日のおうちごはんを支えるのは、”煮るだけ、混ぜるだけ“程度の「なんでもない和食」。シンプルだけど、十分においしい食卓が完成します。

毎日のごはん作りが苦痛なママへ

毎日のごはん作りは、孤独な重労働です。しかも、家族の健康や子どもの成長を考えると、「ちゃんとしたものを作らないと」というプレッシャーもありますよね。でも、毎日のことだからこそ大切なのは、”作る人“が心身ともに健康で、無理をしないこと。冷凍食品や宅配料理を遠慮なく堂々と使えばいいし、料理を苦痛に感じるのは悪いことではありません。

外食や洋食が続くと、「なんでもない普通の和食」が食べたくなるもの。そんなときは、頑張りすぎない、気楽に作れるレシピで、今日をゆる～く乗り切りましょう。

頑張りすぎない和食レシピ

調味料ひとつで風味が出る一品

野菜の風味と白だしで和風に

recipe3 和風ポトフ

［材　料］＊4人分

- にんじん …… 1本（乱切り）
- 玉ネギ …… 1個（串切り）
- ウィンナー …… 8本
- ごぼう …… 1本（乱切り）
- さつまいも …… 1/2本（乱切り）
- 水 …… 3カップ
- 白だし … 水3カップに対して各メーカー「お吸い物」の配合
- 油 …… 大さじ1
- 鰹節 …… 適量
- カイワレ大根 …… 適量

［作り方］

1. 鍋に油をひき、にんじん、玉ネギ、ウィンナーを中火で軽く炒める。
2. 油が回ったらごぼう、さつまいも、水を入れて、蓋をして煮込む。
3. 湯気が出てきたら弱火で10分煮込む。
4. 蓋をとって白だしを入れて味を調える（味が薄い場合は塩を足す）。
5. 器に盛り、お好みで鰹節、カイワレなどを散らす。

同じ調味料で一発調理

炒めないで煮るだけでOK！

recipe1 肉じゃが

［材　料］＊4人分

- じゃがいも …… 大2個（一口大に切る）
- 玉ネギ …… 1個（くし切り）
- にんじん …… 1本（一口大に切る）
- 牛薄切り肉 …… 150g（食べやすい大きさに切る）
- カイワレ大根 …… 適量
- 砂糖 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ1
- しょうゆ、日本酒、みりん … 各大さじ2（2回に分けて使う）

［作り方］

1. 鍋にじゃがいも、玉ネギ、にんじん、牛肉を入れて砂糖・水・しょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1ずつを振りかけて蓋をする。
2. 中火で加熱して湯気が出てきたら一度軽くかき混ぜて、再度蓋をして弱火で10分煮る。
3. 蓋をとって、残りのしょうゆ・日本酒・みりん各大さじ1を振りかけ、中火に戻して時々かき混ぜながら好みの状態まで煮詰める。
4. 器に盛り、お好みでカイワレ大根や小ネギなどを添える。

recipe4 サーモンのホイル焼き

フライパンでたったの10分！

［材　料］＊1人分

- 玉ネギ …… 1/4個（繊維を切るように5ミリの厚さに）
- サーモン（または甘塩の鮭）…… 1切れ
- きのこ（まいたけ、しめじなど）…… 適量
- バター …… 10g
- ポン酢しょうゆ …… 適量
- ゆず（レモン、かぼすなど）…… 適量

［作り方］

1. ホイル（またはクッキングペーパー）に玉ネギ、サーモン、きのこ、バターの順に乗せて包む。
2. フライパン（または鍋）に❶を入れ、蓋をして中弱火で10分加熱する（テフロンの場合は水大さじ2を入れて加熱する）。
3. ホイルを開けて火が通っていなければ、弱火で2，3分加熱する。
4. ポン酢しょうゆをかける。

recipe2 ひじき煮

食材はシンプルだけどうま味たっぷり

［材　料］＊作りやすい分量

- 芽ひじき（乾燥）…… 15g（たっぷりの水でもどして水気を切る）
- にんじん …… 1/2本（細切り）
- 油揚げ …… 1/2枚（細切り）
- 油 …… 大さじ1（お好みでごま油もおすすめ）
- しょうゆ、日本酒、みりん …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2

［作り方］

1. 鍋に油をひき、にんじん、油揚げ、芽ひじきの順に入れて、調味料を上に振りかけて蓋をする。
2. 中火で加熱して蒸気が出たら、弱火で8分煮る。
3. 蓋をとって中火に戻して、水分を煮飛ばす（味が薄い場合は醤油を足す）。

新春企画

知って得する!!
整理収納アドバイザーがこっそり教える収納術33連発
&コロナショックに負けないお金と貯蓄の勉強会

豪華2本立て!!

① 1月21日（木）　② 1月24日（日）

会場　ANAクラウンプラザホテル 福岡（〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前3-3-3）

9:30～（受付・託児受付）/ 10:00～12:30（セミナー）/ 12:30～（ランチ）※季節のパスタ、サラダ、豪華デザートプレート

③ 1月25日（月）

無料の託児付き!!　売込、勧誘一切なし!　目から♡ウロコの「金融ガイド・投資信託解説ブック」を無料でプレゼントします♪

会場　博多バスターミナル9F（〒812-0012 福岡県福岡市博多区博多駅中央街2-1）

10:00～（受付・託児受付）/ 10:30～13:00（セミナー）/ 13:00～（ランチ）※JR HAKATA CITY 10F「ラ・ボデガ」

セミナー講師
FP 河邉晴彦 先生
元旅行会社の添乗員、各地のセミナーや講演会等で活躍中。全国トップクラスの個別相談件数を誇る、業界歴16年目のベテラン。クライアントは2000名以上にのぼる。

※席は広めのお部屋を準備し、感染症対策を実施しております。
※感染症の拡大により、急遽中止・延期をする場合がございます。

テレワークの今だからこそ出来る整理整頓&家計改善・資産運用術！

今回は整理収納アドバイザーの遠矢祐子さんをお迎えして、暮らしに役立つ収納術を教えていただきます。もちろんコロナショックに負けないお金にまつわる最新の家計改善術もFP独自の視点でお伝えします。資産運用の基本、気になるiDeCoやNISAの活用方法、クレジットカードポイントを効果的に利用して旅行に行ける裏技など、目からウロコな情報が盛り沢山です。セミナー後にはボリューム満点で大満足☆美味しいランチをご用意しております！子育てママには嬉しい無料託児付きです♪お一人様、ご夫婦、ご友人と、どなたでも手ぶらでお気軽にどうぞ♪

●お子様は訓練を受けたシッターが託児ルームでお預かりします♪
※お子様と一緒の受講は出来ません。　※託児は首の据わった3か月以上から小学校のお子様までとさせていただきます。
●ご希望の方にはFPの個別相談を後日、無料で受けられる特典があります♪

参加費　無料
※①②ANAクラウンプラザホテル福岡のみ駐車場4時間無料

定員　各回15名様限定

申込　右記QR、または「はるFP事務所」HPからお申込みください
応募締切：各回2日前まで

※一度、河邉講師のセミナーにご参加いただいた方、証券・保険・不動産営業の方のご参加はご遠慮下さい。

お問合せ・お申込み
092-408-7187
はるFP事務所　検索
https://www.harufp.jp

Haru Financial Planner Office
はるFP事務所
受付時間/ 9:00-20:00（土・日・祝日除く）

〒812-0011
福岡県福岡市博多区博多駅前
2丁目10-12 ハイラーク博多駅前411号室

かんたん和食を叶える3つのコツ

コツ1 タレや調味料を作り置き

調味料をその都度出して計量するのは面倒なので、タレや調味料を作り置きしておくと便利。和食に最も使いやすい調味料（しょうゆ・日本酒・みりん＝1：1：1）を瓶に多めに作っておき、まずはこれで調理します。味見して薄ければしょうゆや塩、砂糖などを追加すればOK♪

調味料を計量する
手間をカット！

コツ2 食材は冷凍保存して活用

食材を買ってきたら、厚手のポリ袋に入れて冷凍保存し、必要な分量を使います。油揚げは包丁で切ってもいいですが、手で割って使えば味が染み込みます。きのこは食べられる状態に切ってから冷凍し、さらに3種類以上混ぜるとうま味がアップします。

冷凍しておくと、包丁&まな板を出す
手間が省ける！

コツ3 味が決まる調味料を活用

白だしは、ラベルの配合を参考にすれば煮物も簡単で、お吸い物だってお湯を注ぐだけ。相性のよい豆乳を合わせてスープにするのも◎。ポン酢しょうゆは、米1合につき、大さじ1と塩ひとつまみを混ぜて炊飯器で炊けば和風だしご飯に。同量のオリーブオイルと混ぜれば即席ドレッシングも。

和食で難しいと言われる
“味の悩み”を解決！

混ぜるだけで完成するおかず

間違いなしの味つけで作り置きにも◎

recipe7 ほうれん草のごま和え

[材　料] ＊4人分

ほうれん草（または小松菜）……1束（茹でて3cmに切る）
白すりごま（または黒すりごま）…… 大さじ2
（すりごまがない場合は、いりごまを厚手のポリ袋に入れて麺棒や瓶の底でつぶす）
しょうゆ …… 大さじ1～お好みで
砂糖 …… 大さじ1/2

[作り方]

ボウルにほうれん草とすりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜる。

recipe8 ほうれん草のポン酢和え

手っ取り早いツナ缶はうま味も抜群！

[材　料] ＊4人分

ほうれん草 …… 1束（茹でて3cmに切る）
（または春菊、小松菜）
ツナ缶 …… 1缶（オイルベース）
ポン酢しょうゆ …… 大さじ2

[作り方]

ボウルにほうれん草、ツナ缶（オイルごと）、ポン酢しょうゆを入れて混ぜる。

保存容器に漬け込むおかず

おもてなしの一品にもおすすめ

recipe5 煮豚

[材　料] ＊作りやすい分量

豚ブロック肉（肩ロースなど）…… 400～500g
長ネギ（青いところ）…… 2、3本
生姜 …… 3、4スライス（皮の部分でもOK）
水 …… 適量
しょうゆ …… 50cc程度

[作り方]

1. 鍋に豚肉、長ネギ、生姜、肉が浸るくらいの水を入れて蓋をする。
2. 中火で加熱して湯気が出てきたら、弱火で1時間煮る。
3. 厚手のポリ袋にしょうゆを入れ、豚肉が温かいうちに漬け込む（時々肉の位置を変え、常温で3時間ほど置く）。

memo
・保存はポリ袋のまま冷蔵で3日間。
それ以降は肉を食べやすい大きさに切って冷凍保存に。
・煮汁から長ネギ、生姜、アクを取り除き、塩、こしょうで調味するとスープが完成。

recipe6 南蛮漬け

揚げずに焼くだけだからラクちん♪

[材　料] ＊4人分

にんじん …… 1/2本（細切り）
玉ネギ …… 1/2個（スライス）
ピーマン …… 2個（細切り）
タラ（またはサーモン）…… 4切れ
（皮をとり1切れを4等分する）
塩、こしょう… 適量　片栗粉… 適量

タレ　保存容器でよく混ぜておく
ポン酢しょうゆ …… 60cc
酢 …… 15cc
砂糖 …… 大さじ1

[作り方]

1. タラはキッチンペーパーで水気をふき取り、塩、こしょうをしてから軽く片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油（大さじ1）をひき、中火でにんじん、玉ネギ、ピーマンを軽く炒めてタレに漬ける。
3. 空いたフライパンに油（大さじ2）を足し、タラの両面に焼き色がつくまで焼き、器に盛る。
4. タラの上から2の野菜入りのタレをかける（辛いのがお好みならタレに輪切り唐辛子か一味唐辛子を入れる）。

memo　容器に入れて冷蔵で2日間保存可能。

新規生申込受付中！
体験授業も随時実施中

小学校受験をお考えの方へ。今がチャンスです！
1/31日 若菜会 福岡・香椎
現年中児対象 年中児テスト
「リトル・ママを見た」で
受講料2,000円（税別）
→1,000円（税別）に！

新小1対象 小学校進学へ向けて、数的思考、言語常識の内容を確かめます。
1/17日 第1回 新小1到達度判定テスト
参加費無料

2月開講 若菜会福岡 ※先着順受付
小学受験クラス（定員制）
年長児：水または土　年中児：金または土

2/21日 若菜会香椎
『国語的算数教室』説明会
＋ 現年長児対象 新小1玉井式体験会

2021年度
通常講座生申込受付スタート！
新年少 新年中 新年長
2月より、新学年で開講！
※詳しくは、お電話にてお問い合わせください。

学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研
小学受験・早期才能開発 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
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
※お申し込み・お問い合わせは、必ず上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。

家族に贈る
Happy Photo Letter

3月号（2/15発刊）への掲載
掲載内容
・お子さんの写真1点
・メッセージ（50文字以内）
・先着10名限定 ※有料掲載
・掲載号10部をご指定の住所へ郵送

詳細・お申込みはこちらから

写真とメッセージを載せて大切な家族へ
今しか残せないお子さんの姿や普段なかなか伝えられない感謝の気持ち。忙しい毎日で、かたちにするのって難しいですよね。そこで「手紙」のように思いを届ける新企画が始動！お子さんの写真と共に大切な人へのメッセージをお待ちしています。

こんなときに…
●お子さんの誕生日に「おめでとう」
●なかなか会えない遠方のじいじ&ばあばへ「だいすき」のラブレター
●記念日にママからパパへ「ありがとう」

掲載イメージ
はるちゃん・そらくん（5才・7才）

七五三おめでとう！これからも仲良しな兄妹でいてね☆健康に育ってくれることを祈っています。　パパ・ママ

あみちゃん（2才）

今はなかなか会えないけど、はやく会いたいな♪また遊びにいくから待ってて！じいじ・ばあばだいすき♡

ゆいちゃん（0才）

パパとママのもとに生まれてきてくれてありがとう。家族3人笑顔で過ごそうね。
パパママより

※画像とメッセージはイメージです

和食に合う お砂糖

てんさい糖でつくる こっくり和レシピ

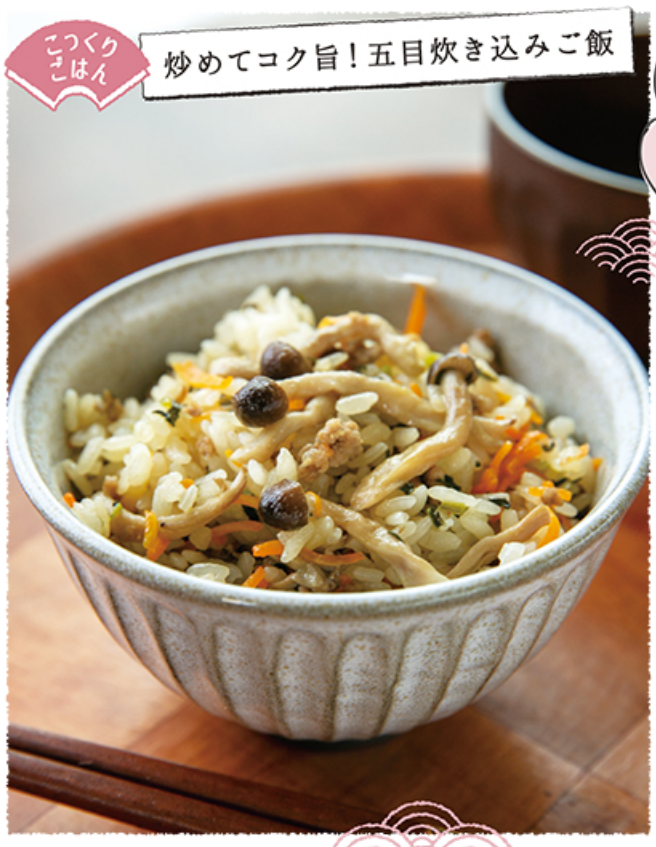
まろやかな優しい甘みで、100%北海道産原料由来だからママの間でも愛用者の多いお砂糖「てんさい糖」。
実は料理のコクやテリもアップしてくれるから、和食にも最適なんです。
予約の取れない訪問調理師“ごはん”さんが、訪問先でリクエストの多い2品を、読者サポーター親子と一緒に作りました♪

教える人
ごはんさん
数ヵ月先まで予約が取れない訪問調理師。小学校の給食調理の経験を生かした子ども向けメニューが大好評。著書に『旅するしあわせ おむすび～具だくさんおむすびとスープのレシピ～』他

教わる人
船橋さん親子
もの作りが大好きで器用な千桜ママと、2人の姉に溺愛されるお調子者の末っ子・こうくん（3才）。「唐揚げ&カレーが大好きで、食わず嫌いが多いのが悩みです」

料理／ごはんさん　撮影／土居麻紀子
取材・文／高石彩（本誌）　デザイン／琴尾かおり

こっくりごはん　炒めてコク旨！五目炊き込みご飯



炊く前に具を炒めるだけで、お子さんがパクパク食べてくれるんです。てんさい糖のやさしい甘さがコクを引き出します

【材料】（4人分）
- 人参 … 1／3本
- 小松菜 … 2株
- しめじ … 1／3株
- 豚ひき肉 … 50g
- お米 … 2合
- ごま油 … 大さじ1／2
- ★てんさい糖 … 大さじ1
- ★みりん … 大さじ1
- ★醤油 … 大さじ2

【作り方】
1. 人参は千切り、小松菜はみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。お米は研いでおく。
2. フライパンでごま油を中火に熱し、豚ひき肉の色が変わるまで炒める。
3. 1の野菜も全て入れて炒め、全体に油が回ったら★を入れて1分炒める。
4. 研いだお米を炊飯器に入れて、3の煮汁を全て入れてから2合の目盛りまで水を注ぐ。
5. 最後に具材を全て入れて、炊き込みモードで炊いて完成。

ごま油で炒めるだけでこんなにも違うんだ！うちの定番メニューになりそう

こっくりおやつ　自然な甘みのみたらし団子

【材料】（2人分）
- お餅 … 150g
- てんさい糖 … 小さじ2
- 片栗粉（米粉でも可）… 大さじ2
- ★てんさい糖 … 大さじ2
- ★みりん … 大さじ1
- ★醤油 … 大さじ1
- ★片栗粉 … 大さじ1
- ★水 … 大さじ6

お正月に残った角切りのお餅に、片栗粉とてんさい糖を練り込んで団子を作ります

【作り方】
1. お餅を耐熱容器に入れ、かぶる位の水を入れる。
2. 電子レンジ（500W）で4分加熱し、お餅が柔らかくなったら水を捨て、てんさい糖を入れて熱いうちに木ベラでよく練り混ぜる。
3. お餅の形がなくなったら、片栗粉を数回に分けて入れて都度よく混ぜ、あら熱がとれたら10等分に丸める。
4. 小鍋に★を全て入れて中火にかけ、周りが少しドロッとしてきたら火を止めて、余熱で艶が出るまでよくかき混ぜる。
5. 団子に4のたれを絡めて完成。

甘くておいしい

普通のお餅はあまり食べないけど、お団子にアレンジしたらペロリ！

天然の茶色が料理にコクとテリを出す
北海道生まれのやさしいお砂糖

全国のスーパーで販売！

お砂糖の原料といえば、沖縄や鹿児島などのサトウキビが定番ですが、ホクレンの「てんさい糖」は北海道で作られる「てん菜（ビート）」が原料。茶色い色は、てん菜由来の蜜分を高温で乾燥させた天然の色なんです。天然のオリゴ糖が5%以上含まれている他、カリウム、カルシウムなどのミネラル分も大切にして作られています。

ホクレン「てんさい糖」650g　オープン価格

てんさい糖　ホクレン　検索　ホクレン農業協同組合連合会　https://www.tensaito.com

iLA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育てRepo Vol.4

Report of parenting in Spain

カトリック教徒が多いスペインではクリスマスは1年で一番重要なイベント。非常事態宣言下でもイルミネーションや行事は行われています。今月はスペインのクリスマス事情についてレポします！

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

街中のイルミネーション。毎年ほぼ変わらないし日本ほどの華やかさはないですが、街中がライトアップされとてもきれいです！

ツリーは11月に入ったら飾り始め、1/6まで飾ります。スペインの家は広くて天井が高いので、1.8m前後の大きなツリーや、本物のもみの木を飾ることが多いです

「ベレン」と呼ばれる、キリストの誕生のシーンを再現したもの。家庭だけでなく街中に大小様々なベレンが登場します

スペインのクリスマス

コロナ禍でもクリスマスは来る！

10月末から街中のクリスマスイルミネーションの準備が始まりました。今年のクリスマスはコロナ禍の影響で、だいぶ様変わりしそうです。

スペインの伝統的なクリスマスの過ごし方は、家族揃って12月24日の遅いディナーから始まり、翌25日のビッグランチの2大食事会で構成されています。25日は街のお店はほとんど閉まり、公共交通機関もほぼ動きません。

24日はキリスト誕生の前祝い。25日はキリストの誕生を祝います。なぜか料理にはエビが大量に出てきます。12月はスーパーに冷凍エビがたくさん並び、みんな早めに買いだめをしています。

25日の2週間後1月6日には、“東方の三賢士”がお祝いを持って参上します。スペインの子ども達は、この日にクリスマスプレゼントを貰うのが伝統です。

子ども達へのプレゼントが多すぎる悩み

スペインのクリスマス期間は、12月24日～1月6日。子ども達には7日の朝にプレゼントが届きます。ですが、伝統を重んじるスペインでも最近はクリスマス休暇に入ってすぐの12月25日にもプレゼントが届くようになりました。この時期、2回もクリスマスプレゼントをもらうことになり、子ども達はプレゼントづくし！親としてはちょっと…と思うところはありますね。

コロナ禍で今年のクリスマスは…？

10月現在、非常事態宣言は来年5月まで自動延長と言われており、集会は家庭内でも外でも6人以下とされています。我が家は義理の両親と兄弟家族合わせて15人、もうアウトです。今まではさらに叔父叔母家族合わせて27人集まる事もあったのに。たくさんの人と集うことが大好きなスペイン人、今年はみんなどのように過ごすのだろうか…。でも、どんなクリスマスでもいい、健康で笑顔で過ごせればいいなと思っています。

おうちで楽しく 親子で運動あそび

寒くなると子どもの外遊びが減って運動不足が気になるママも多いはず。そこで、おうちで簡単にできて、ちゃっかり運動能力もアップする楽しい運動をご紹介します。

取材・文／井 みどり　撮影／武田洋輔　取材協力／IT寺子屋 長尾校

トゥイ先生が教えるよ！

O.U.P.スポーツアカデミー代表
築城（ついき） 昌拓（まさひろ）さん

元7人制ラグビー日本代表。現在はさまざまな運動を通して子ども達の可能性を広げるスポーツ教室を主催する他、メディア出演、試合解説など、幅広いジャンルで活動中。キャンプとDIYが趣味、3児のパパ。

ティッシュキャッチ

空間にある物の状態を把握する空間認識力がアップ！もっと小さい子には風船がおすすめ

1. ティッシュを持って子どもの前に立ち、タイミングを見計らってティッシュを落とす。
2. 落ちる前に子どもがキャッチ。成功したら次は片手、その次は座った姿勢からスタートもやってみよう！

フラミンゴ

1. 両手を軽く広げ、片足でバランスをとりながら10秒立つ。引き上げた足の膝は腰の高さまで上げる。
2. レベル① 目を開けてやってみる。
   レベル② 慣れてきたら目を閉じてチャレンジしよう！

片足で立つことでバランス感覚が鍛えられるぞ！「フラミンゴになろう」と伝えて一緒にイメージしようね

カメさんトンネル

1. 四つん這いになってそのままの姿勢をキープ。子どもがお腹の下をくぐる。
2. レベル① 子どもは前進のみ。
   レベル② ママは膝を浮かせて子どもは前進と後退を繰り返す。

親子で体幹を鍛えることができて代謝もアップ！子どもは前進＆後退することで複雑な動きを習得できるぞ！

跳躍力はもちろん、リズム感や瞬発力も身につく一石三鳥メニュー！片足がクリアできたら両足にして2回連続でジャンプしたり、開閉を繰り返しながら開いた足の間へ着地もやってみよう！

片足ジャンプ！

1. 片方の足を伸ばして座る。子どもは引っかからないように両足でジャンプして飛び越える。できるようになったら片足でもやってみる。難しい時は手を持ってあげてもOK。
2. ジャンプの高さを上げる、好きな歌に合わせてリズム良く飛ぶなど、いろんな工夫を取り入れよう。

ボール渡し

腰をひねることで体幹が鍛えられるぞ！座って足を少し浮かせばお腹まわりのシェイプアップ効果も！

1. 親子で背中を合わせるようにして立ち、30cmくらい間を開ける。座った姿勢でもOK。
2. 腰をひねりながらくるっと一周するようにボールを渡す。時計回り、反時計回りで行う。

コロコロどっちでしょ？

1. ボールを両手に持つ。「どっちかな？」と言いながら片方のボールを転がして子どもがキャッチ。
2. 慣れてきたら少しずつ距離を広げてみたり、スピードに変化をつけてやってみる。

動くボールを掴むことで反射神経が鍛えられ、目・手・脳が一緒に反応する協応性がアップするぞ！

寒くてなかなか外で遊べないから今日はとっても楽しかったです。トゥイ先生がおもしろくて息子はずっとハイテンションでした♪

体験したのは

読者モニター
中野 貴澄さん
たつきくん（3才）
ゆめるちゃん（1才）
@kisumi0315

【取材協力】IT寺子屋 長尾校
現役SE監修のもと自ら学ぶ力をITで育むプログラミング教室。
子連れOKのパン教室なども開催。
福岡市城南区長尾5-8-10 アリヨシ城南ビル1F　☎092-210-8487

1才からできる簡単あそび♪

ボールコロコロ

転がるボールをキャッチして手先の運動ができたり、ママの足のトンネルをくぐって体の使い方を覚えたりすることができる

ハイハイトンネル

パパと一緒にチャレンジ！

飛行機バランス

大人が仰向けに寝て、子どもの両手を持ってお腹に足裏をつける。タイミングを合わせて子どもを持ち上げ、子どもは両腕をピンと広げる。足の裏が難しかったら脛でもOK！

関西サポーター 吉田 咲優花さん
うみかちゃん（1才）

工作が苦手なママでもおしゃれなアートに

キットでかわいく手形・足形を残そう！

大切な子どもの"今"を残せる手形・足形。お洒落なアートとして飾れたら、もっと素敵ですよね。
今回はシヤチハタの簡単に制作できるキットを、読者サポーター親子に体験してもらいました♪

取材・文／高石彩（本誌）　撮影／スタジオジューシー　デザイン／琴尾かおり

このキットで作るよ

Step 1 付属のスタンプパッドで台紙に手形をペタペタ

まずは手形スタンプパッドを使って手形・足形を台紙に押します。インキを手につけるはじめての体験に、うみかちゃんもうれしそう。

ここがポイント
インキは肌にやさしく、水洗いや濡れたティッシュ等で簡単に洗い落とすことが可能！

※欧州玩具規定 EN71-3（特定元素の移行）に適合（パッチテスト済）
※スタンプパッド（全10色）のみの販売もしています

Step 2 顔と文字を描く

手形のインキが乾いたら、ママが顔や文字を描いていきます。専用のペンが付いているのも、センスよく仕上げやすいポイント。

Step 3 飾り付けシールを貼る

シールを貼るのが大好きという、うみかちゃんが大活躍！3作品分のシールが付いているから、子どもの「もっとやりたい」というリクエストにもこたえられます。

Step 4 フレームに入れて＼完成／

キットを使ってとても簡単に可愛い手形・足形アートができました！インキが簡単に洗い落とせるので、何でも自分でやりたい時期の娘でも安心して使えてよかったです。

シヤチハタ手形・足形アート制作キット「First Art」（ファースト アート）

◎A5サイズ（148×210mm／インキ1色）1,600円+税

ゾウ×そらいろ　フラミンゴ×ももいろ　ヒヨコ×きいろ

◎色紙サイズ（242×272mm／インキ2色）2,300円+税

今回作ったのはコレ！

ウサギとクジャク ×ももいろ・そらいろ　2ひきのサカナ ×みどり・きいろ　ネコとチョウ ×きみどり・うすだいだい

©petapeta-art

シヤチハタ株式会社　www.shachihata.co.jp

セレクトしたのは…
絵本屋CUBE店長
内田明宏さん

2019年埼玉で乳児から楽しめる「絵本屋CUBE」をオープン。現在は、オンラインストアの形態で営業。
■絵本屋CUBEオンラインストア
https://ehonyacube.base.shop

子どもが絵本好きになるには？

絵本を愛する内田さんですが、意外にも現在2才の息子さんは初め、あまり絵本に興味を示さなかったのだそう。「絵本に目覚めたきっかけは、電車の図鑑。今では図鑑を見て親子で電車の名前を覚え、実際に電車も見に行きます。絵本は子どもの知識の入り口。親子のコミュニケーションツールにしてくださいね」。

電車好きの息子さんがお気に入りの1冊

『しゅっぱつしんこう！』
作／山本忠敬
福音館書店

電車を乗り継いで、山間の小さな駅に着くまでを描いたシンプルなストーリー。田園風景などの情景描写が鮮明で、"絵の力"を感じます。

絵本で子育て

取材・文／佐野恵子

絵本専門店を営む1児のパパが読者のリクエストから絵本をセレクト♪

これからお兄ちゃんになる予定の子どもにおすすめの絵本を教えてください（1才男の子のママ）

『パパとママのたからもの』
文／サム・マクブラットニィ
絵／アニタ・ジェラーム
訳／小川仁央
評論社

３匹のこぐまたちを寝かしつける時、パパとママはいつも「世界で一番かわいいこぐまたち」といいます。子どもたちは「誰が一番なの？」と気になり…。妹や弟ができても、ママとパパの愛情は半分にはならない、それぞれに100％の愛情を与えることができるということを教えてくれる絵本です。

『ピーターのいす』
作・絵／エズラ・ジャック・キーツ
訳／木島始
偕成社

妹が誕生して、自分のものだったゆりかごも赤ちゃんベッドも妹のものに。遊んでいた積み木が、がしゃん！と崩れてしまうと、「しいーっ」とおかあさん。ピーターが妹の存在と両親の変化に戸惑う様子が描かれています。お兄ちゃんの複雑な心境に寄り添い、気持ちを大切にしたいと思える一冊。

『ねえさんといもうと』
文／シャーロット・ゾロトウ
絵・訳／酒井駒子
あすなろ書房

いつも妹の面倒をみている姉。でもある日、妹はそれを少し疎ましく思い始めます。一歩成長する妹、その成長が姉の成長でもあり、兄弟姉妹はお互いを高めあえる存在だということを伝えてくれるお話。どちらの気持ちも理解でき、日常のささいなことで成長する子どもの様子が描かれています。

『あかちゃんのゆりかご』
作／レベッカ・ボンド
訳／さくまゆみこ
偕成社

赤ちゃんのために、おじいちゃんもおばあちゃんも参加し家族総出でゆりかごを作る物語。家族が増える喜びを感じながら、みんなで取り組む雰囲気が温かくて素敵です。改めて人間が誕生する尊さを実感します。赤ちゃんが家族の一員になるまでのドキドキ、ワクワクした気持ちに共感することができますね。

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… 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

※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。

城南区 Nail salon

プティメゾンベフ

子ども同伴OKのネイルサロン。施術中は、赤ちゃんであれば抱っこのままでも良いし、そばで遊ばせてもOKなので安心。丁寧なカウンセリングで自爪に優しいネイルを施してくれます。可愛くて上品なネイルでママもおしゃれを楽しみましょう！

城南区別府2-20-4 ア・ラ・ロクメイ館2F
☎090-5296-2854
営業／10:00〜17:00
休み／不定休
駐車場／あり（1台）要問合せ
※貸切可

徳原さん

春日市 Library

春日市民図書館

春日市ふれあい文化センター内にある図書館。閑静な住宅街にあり静かな空間でゆっくりとした時間が流れています。館内はとても広いので、ベビーカーでも気兼ねなく過ごせるのも嬉しい♪電話や図書館HPから本の予約をして来館するのもオススメです。

春日市大谷6-24
☎092-584-4646
営業／9:00〜19:00（火〜木、日）、
9:00〜20:00（金・土）
休み／月曜（祝日の場合開館）、毎月最終木曜、
12/28〜1/4、特別整理期間
駐車場／あり

豊田さん

中央区 Restaurant

602 CAFE&DINER 福岡ソラリアプラザ店

九州初上陸のダイニング。リビングをコンセプトにしているので、まるで家にいるようにゆっくりとくつろげます。ベビーカー置き場もあり子連れ率も高くて、ソファー席もあります。ソラリアプラザ内にあるのでアクセスも抜群です！

中央区天神2-2-43 ソラリアプラザ6F
☎092-791-4451
営業／11:00〜21:30（土日祝は〜22:30）
※ランチタイムは17時まで
休み／ソラリアプラザの休みに準ずる
駐車場／あり

佐藤さん

西区 Shop

ポスポス POST&POST 石丸店

県内に3店舗を展開する子ども用品専門の大型リユースショップ。マタニティから小学生まで品揃え豊富で、おもちゃや絵本もあります。新品のブランド服が破格のお値段で手に入ることも！

西区石丸3-4-26
☎092-834-6330
営業／10:00〜17:00（査定受付は16:00まで）
休み／8/13〜15、12/30〜1/3　駐車場／あり
※キッズスペースは利用停止中 ※おむつ台、貸出ベビーカーあり（無料）
※買取査定はHPから要予約

杉山さん

東区 Park

アイランドシティ 中央公園

水と緑に囲まれた都心の公園。中央に池があり散策するだけでもいいし、立ち始めの子から小学生くらいまで、成長に合わせて遊べる遊具があるのも魅力！家族みんなで一日中楽しめますよ！

福岡市東区香椎照葉4-1
☎092-661-5980
営業／基本的に24時間入園可能
休み／なし
駐車場／あり

中野さん

佐賀県 Restaurant

リンコット

鳥栖駅近くの住宅街にある古民家カフェ。店内は懐かしさもあり新しさもあり、落ち着いた雰囲気でゆっくりと過ごせます。子連れでイタリアンが食べたいときには是非！人気店なので早めの予約がオススメです。

鳥栖市曽根崎町1311
☎0942-85-8158
営業／11:30〜16:00（LO15:00）、
18:30〜22:00（LO21:00）
※夜は前日までの要予約
休み／月曜
駐車場／あり

寺下さん

熊本県 Park

熊本県民総合運動公園

とても広い公園で、鯉のいる日本庭園やバラ園もあります。私のオススメは「ちびっこ広場」。ここは芝生広場と遊具ゾーンがあり、長い滑り台は子どもたちに大人気！テニスコートやサッカー場（有料）もあり、本格的なスポーツも楽しめます。

熊本市東区石原2-9-1
☎096-380-7599
営業、使用料／
施設により異なるため公式HPで確認を
休み／火曜
駐車場／あり

ayanoさん

宮崎県 Park

フローランテ宮崎

宮崎の有名スポットといえばここ！季節ごとの花々を楽しめます。広場中心にある綺麗な芝生では思い切り走り回ることも♪家族みんなで自然に癒されてはいかがでしょうか。

宮崎市山崎町浜山414-16
☎0985-23-1510
営業／9:00〜17:00（イベントにより変更あり）
休み／火曜（祝日の場合は翌水曜）、
12/31、1/1（イベントにより変更あり）
駐車場／あり
※入園料は公式HPで確認を
※授乳室、貸出ベビーカーあり
※冬のイルミネーションは中止

猪俣さん

鹿児島 Cafe

カフェバイク

バイクに興味が無くても大丈夫！優しいママオーナーさんのアットホームな雰囲気に癒されます。美味しいコーヒーやサンドイッチもあり、夏場はカキ氷がメインのカフェ。居心地がよくてつい長居しちゃいます♪オリジナルのハンドメイド雑貨もオススメ。

鹿児島市中山2-1-16
☎099-266-3547
営業／13:00〜18:00（LO18:00）
休み／木曜、12/30〜1/3
駐車場／あり
※子連れOK

ゆかりさん

次号は博多区、早良区、南区、糟屋郡、那珂川市、佐賀県、長崎県、熊本県、鹿児島県をご紹介！お楽しみに♪

Profile●はたこ／主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter（@hatako_draw）で育児絵日記を公開するほか、「レトロ牛乳」「ゆるめの桃太郎さん」など、LINE着せかえ&LINEスタンプも販売中！

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
夜間の発熱、どうしたらいいのか毎回不安です！

読者モニター
佐藤さん
（1才女の子のママ）

今月の質問
子どもの発熱

急に発熱した場合、まずどんな対処をすればいいでしょうか？

熱があっても元気ならまずは様子観察のみ。悪寒があれば毛布などで体を温め、暑がるようなら少し冷たいイオン飲料などを与えましょう。

取材・文／佐藤理奈

夜間に発熱！急患に行く目安はありますか？

子どもが発熱した場合、まずは様子を見て、その他の症状（咳、鼻水、発疹、吐き気、下痢、痛み、元気がない、食欲がないなど）がないかをチェックしましょう。適宜検温で記録しておくと発熱の原因を探る手がかりになります。また、夜間に高熱が出ても、機嫌は悪くなく、呼吸も安定し、顔色もよく、よく寝ているなら急患センターを受診せずに、翌日にかかりつけ医を受診する方がいいでしょう。

一方、熱の高い低いに関係なく、ぐったりしている、顔色が悪い、呼吸が苦しそう、繰り返し吐く、強い痛みを訴える、けいれんを起こしたなどの時は、急患センターを利用してください。

熱を下げる方法は？解熱剤を使った方がいい？

頸部や脇、鼠径部など大きな血管が通るところを冷やすと熱を下げる効果が期待できますが、嫌がることも多いので無理強いはしません。前額部に冷たいタオルを置くくらいの方が気持ちも落ち着くことが多いようです。感染症に伴う発熱は、本人が長い間に獲得した免疫力を高める自然治癒のための反応のひとつともいわれるため、原則として解熱剤で熱を下げることはお勧めしません。また、病気の重さと熱の高さは、必ずしも比例しません。

高熱が続くと脳に影響はありますか？

通常の感染症で数日高熱が続いても、ほとんどの場合は心配しなくても大丈夫です。重要なのは、発熱の原因特定です。例えば、髄膜炎や脳炎・脳症は病気自体が脳の障害の原因になる場合があります。また、発熱に伴うけいれんが重積し10分以上続く低酸素状態や、重度の脱水を伴う熱中症などでは脳に悪い影響が及ぶことも。熱性けいれん（※）は子どもの8％くらいに起こり、約半数は1回のみで終わります。脳の発達が未熟な3才以下に多く、2～3分のけいれんでは基本的に脳の障害は起きません。無熱性や3回以上、けいれんの重積（10分以上）や発達障がいがある場合は、予防についてかかりつけ医に相談を。

※「熱性けいれん」…発熱を伴う全身のけいれん

子どもの熱の目安

36.5℃～37.4℃	平熱
37.5℃～37.9℃	微熱または境界熱
38.0℃以上	発熱

※子どもは大人より基礎体温が0.5℃ほど高いといわれている

指標はあくまでも便宜的なものです。最近の電子体温計は、測るたびに多少数値が変わりますので、子どもの様子と体温が食い違う時は何度か測りなおす必要があります。

解熱剤について

内服と座薬があり、子どもに勧められるのはアセトアミノフェン（カロナール、アンヒバ座薬、タイレノールなど）のみです。ほかは作用が強い、または副作用もあるので禁止されています。

「入浴してもいいの？」

昔は「風邪をひいたら風呂に入るな」が鉄則でしたが、外風呂が多かった頃の湯冷めを戒めたものと思われます。本人が希望するなら入浴してさっぱりするのもいいでしょう。

「食事は何を与えればいい？」

無理に食べさせようとせずに本人が好むものを優先し、脱水にならないように水分（イオン飲料や果物ジュース、ゼリーなどを与えましょう。

教えてくれたのは…

おかもと小児科クリニック

診療科目
小児科・乳幼児健診（育児相談）・予防接種・禁煙支援

診療時間
●8:30～12:00・15:30～18:00
※火～金の14:00～15:30は予防接種・乳幼児健診・育児相談（月曜は一般診療）
●休診／土曜午後・日曜・祝日

岡本 茂樹院長

福岡市東区青葉2-8-34
☎092（691）0012

No.150 こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

ハッピークリスマス

今の時期の診療室では、クリスマスにちなんだ会話が多くなります。「サンタさんに、プレゼント何がいいってお手紙だしたのかな？」とか、「ガンバッタね～、きっとサンタさんが見ているね！」などなど。クリスマスのお話は、子どもたちみんなを笑顔にしてくれます。

クリスマス、といえばクリスマスツリー。今年も、ピンク色した大きなクリスマスツリーが待合室にやってきました。

☆お絵かきイベント

そして、クリスマス、といえば私たちの診療室ではツリーを飾る『お絵かきイベント』なのです。

まず、こちらで用意したカードにぬり絵をしたり、自由に絵を描いたりしてもらいます。そして、あたかもオーナメントのようにそのカードを好きな場所にかけて、ピンクのツリーを飾ってもらいます。ちょっとした絵の展示会です。ツリーの前で記念撮影もします。写真はプリントして後日お渡ししています。特別な撮影コーナーもありますよ。

そして、私たちからのプレゼントもお渡ししします。どんなプレゼントがいいか、毎年医院のサンタが集まって打ち合わせしています。

このイベントの参加費は300円ですが、募金として全額『子どもの村福岡』に寄付されます。

☆『子どもの村』

『子どもの村』とは、さまざまな事情から家族と暮らすことができない子どもたちが、実の親に代わる育親（いくおや）と家族の家で生活し、そこから園や学校に通い、地域の活動にも参加して社会とのつながりも学びながら〝愛され守られている〟豊かな子ども時代を送ることができる場所のことです。日本では、福岡市に初めてつくられました。

医療機関を受診することで虐待がわかることもあり、医科や歯科も育親が必要な子どもたちと無縁ではありません。私たち医療法人は、設立当初から『子どもの村サポーターズ』としてお手伝いを続けてきました。

☆思いやりのココロ

年長さんが年下の子のお世話をするようになるのは、相手を思いやる『共感』という感情が欠かせません。これは本能としてヒトに備わっているけれど、行動を重ねて経験を積むことが大切だそうです。

『お絵かきイベント』で募金することが『共感』体験のひとつになってくれればいいな、と私たちスタッフは願っています。

クリスマスは、みんなを笑顔にしてくれますね。

お話しいただいたのは
近藤 嘉人院長

情報クリップ

「絵本の日アワード・エピソード部門　授賞式」の模様を、動画配信しています。医院スタッフも出演していますよ。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からご覧いただけます。なお、お絵かきイベントのカードは12月27日まで診療室受付で配布いたします。たくさんのご参加をお待ちしています。

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/

これまでの締めくくりと、これからの土台をつくるために
冬季講習会&
年中～小6生 12/22(火)から1/7(木)
附属小直前特訓
年長生 1/6(水)から1/9(土)
2021/2/1(月) 新年度開講
新年中～新年長生 幼児体験会&説明会
新小1～新小3生 アフタースクール体験会
新年度生募集 1月無料体験会&説明会 予約受付中

GAZ ガザット
福岡エリア：中央・香椎
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）
0800-919-1915（福岡中央教室へつながります）

No. 153

とび先生のキッズ歯科

先回りでむし歯予防！

私の歯医者さんとの出会いは幼稚園の頃。当時はむし歯の痛みがあれば歯医者さんへ行き、治療が終われば おしまい、という時代でした。現在は、各市町村の1才半・3才児健診でフッ素塗布を勧められたり、健診や定期的な管理を希望して来院される子ども達も増えています。

これは、むし歯ができる前に予防したいというお母様の願いの現れだと思います。それでも、穴が開いて初めてむし歯だと気づくことも多いのです。まだ歯医者は無理かな…と迷っているうちにどんどん大きくなるむし歯。その進行は思う以上に早いものです。歯磨きだけでなく、食生活や生活習慣にも注意が必要。低年齢であればあるほど、小児専門の歯医者さんに相談されるといいでしょう。

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）
●休診／木曜・祝日
日曜日も診察しています
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

アイドルグループにかける思い

日々、育児や家事を頑張るママ・パパたちがアイドルという存在にほっと癒され、笑顔になってほしい。
若い世代の彼らが子育てについて考え真摯に関わり、社会へ発信することで、子育てをみんなで応援する社会をつくりたい！
そんな思いでアイドルグループをつくります。

母の存在が後押しに

僕は母子家庭で育ってきたので、母のたくさんの苦労をすぐそばで見てきました。だからこそ、育児や家事で頑張るお母さんたちの力になりたいです。

吉田 真人（よしだ まひと）さん　神奈川県出身 20才

子どもたちに夢を持ってほしい

現在歌手を目指し、音楽と演劇活動をしています。子どもたちに、努力次第で夢や目標は叶えられるということを、僕の人生で示していけたら…と思っています。

井立 天（いたて たかし）さん　大阪府出身 28才

@littlemama_idol_official
歌唱&ダンス動画やメンバーの日常を配信中！

デビューまでの道のり

今ココ

- 書類・面接審査を通過した26名の候補生決定
- Web投票開始
- 第1回通過メンバー発表
- 第2回通過メンバー発表
- デビューメンバー決定

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～活動への思い～

連載 第3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。今回は、候補生それぞれの活動への思いをお届けします。

クラウドファンディング START

アイドル活動がより充実したものになるよう、クラウドファンディングを開始！支援いただいた方にリターンとしてメンバーの集合写真やメッセージ動画等をご用意。1コインから応援できるのでQRコードよりご支援よろしくお願いします。

アイドルグループ名の応募券も

地下鉄空港線「藤崎」駅 徒歩6分(約480m) | 藤崎商店街 徒歩6分(約420m) | 高取小・中学校区 | 全18邸南向き

「セレンシオ高取二丁目」モデルルーム公開中

［事業主・売主］
辰巳開発株式会社　宅地建物取引業免許番号／福岡県知事(11)第7398号 (公社)全日本不動産協会会員・(公社)不動産保証協会会員 (公社)西日本不動産流通機構会員
〒806-0055 北九州市八幡西区幸神4丁目7番6号

［販売代理］
株式会社アメニティ辰巳　宅地建物取引業免許番号／福岡県知事(4)第15072号 (公社)全国宅地建物取引業協会
〒807-0831 北九州市八幡西区則松4丁目5番4号

［お問合せ先］セレンシオ高取二丁目マンションギャラリー 0120-700-945 営業時間／10:00～18:00 定休日／火・水曜日(祝日除く)
セレンシオ高取 検索

※掲載の完成予想図は図面を基に作成したもので形状・色等は実際とは異なります。なお、外観形状の細部、設備機器等は表現しておりません。また、敷地周囲の電柱、標識、ガードレール等につきましても再現しておりません。施工上の理由及び、改良のため形状等が変更になる場合がございます(詳しくは係員にお尋ねください)。※徒歩分数は1分=約80mで計算しています。車による所要時間は時速40kmで、都市高速道路は時速60kmで算出しております。(端数は切り上げ)※1:約480m

【物件概要】○名称：セレンシオ高取二丁目○所在地(地番)：福岡市早良区高取2丁目425番1他○交通：福岡市営地下鉄「藤崎」駅 徒歩6分○総戸数：18戸○敷地面積：793.00㎡○建築面積：347.00㎡○延床面積：1664.10㎡○構造・規模：鉄筋コンクリート造7階建○用途地域：第1種住居地域○建築確認番号：第KJH20-01912-1号(令和2年10月6日付)○駐車場：総戸数18戸に対して20区画20台(内来客用駐車場1台)○駐車場使用料(月額)：8,000円～13,000円○バイク置場：総戸数18戸に対して4区画○バイク置場使用料(月額)：500円○自転車置場：総戸数18戸に対して26台○分譲後の権利形態：敷地は共有、建物は区分所有○管理形態：区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託○建物竣工時期：令和3年11月下旬予定○引渡し・入居時期：令和3年12月下旬予定○事業主・売主：辰巳開発株式会社○販売代理：株式会社アメニティ辰巳○設計・監理：株式会社雅綜建築設計事務所○施工会社：株式会社内藤工務店○管理会社：株式会社東京建物アメニティサポート【販売概要(第一期)】○販売戸数：7戸○販売価格(税込)：4,560万円～6,450万円○間取り：3LDK・4LDK○専有面積：67.60㎡～83.46㎡○バルコニー面積：9.07㎡～15.91㎡○ルーフバルコニー面積：29.84㎡○テラス面積：14.15㎡○専用庭面積：37.01㎡○室外機置場面積：1.17㎡・1.30㎡○管理費(月額)：7,700円～9,200円○修繕積立金(月額)：8,400円～10,000円○修繕積立基金(引渡時一括払)：420,000円～500,000円○ルーフバルコニー使用料(月額)：1,000円※お申込みの際には、お認印、収入証明書の写し(2019年分の源泉徴収票または、直近3年分の確定申告書)、本人確認書類(運転免許証、健康保険証、パスポート等)をご持参ください。※ご希望住戸が成約済の際はご容赦ください。○広告有効期限：2021年1月末日

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組み
●完全予約制とさせていただき、一組様ごとの個別のご案内

「セレンシオ高取二丁目」マンションギャラリー案内図

カーナビ住所／福岡市早良区南庄6丁目1 お客様専用駐車場もご準備しております。

＼渡邊さんが体験した／

ポピっこはココが魅力

脳科学に基づいたメソッドを採用

脳科学の専門家・篠原菊紀先生の指導・監修のもと教材を作成。遊び感覚で脳をバランスよく育てます。

シンプル＆低価格

ワークとドリル、ママ向けの冊子で年中・年長向けが1,100円、2～3才・年少向けならわずか980円（ともに税込）。十分なボリュームで付録も厳選してお届け。きょうだいでも無理なく続けられる価格です。

まずは無料お試し！

＼2～3才・年少・年中向けも！／

●オールカラー・シールつき
●教材ご案内資料と子育てガイド

これだけ入って1,100円（税込）

0120-627-700（平日9:30～18:00）
※お申込みコード「JLM02」とお伝えください
全家研ポピー／新学社
〒607-8501　京都市山科区東野中井ノ上町11-39

※年長用あおどり12月号お届け例
※2～3才・年少教材は980円

今からでも間に合う！

小学校入学準備のための毎日ドリル習慣

小学校入学まであと4ヵ月！子どもの入学に備えて“机に向かう習慣”をつけてあげたいですよね。来春、小学校入学を控えた読者親子に、お手頃価格で始められる通信教材を体験してもらいました。

取材・文／高石彩（本誌）　撮影／高嶋佳代

残り4ヵ月での課題

これまでは本人の意欲に任せて、市販のドリルをしたりしなかったり。お友達に比べて、読み書きがゆっくりなのかな、と思います。気持ちが乗らないとやらないタイプなので、入学後に宿題や自宅学習をする習慣がつけられるかが心配。

ゆうちゃん（6才・年長）　渡邊美貴さん

ポピっこ「あおどり」を2週間体験してみた感想は？

「カラフルなドリルや工作ができるワークに興味津々で、自ら進んで学習していました。特に驚いたのが、朝、幼稚園に行く前に取り組んでいたこと！こんなことは初めてでした。

私自身も英語で習う料理教室を主宰しているのですが、講師としての経験から『無理矢理やらせても意味がない』と感じていて、今まで積極的に学習を促すことはしてきませんでした。でも、小学校に入学すると、机に向かって何かに集中して取り組むことは必要だと感じていて…。教材が届いてからは、座って集中する時間が定期的に取れるようになりました。

また、隣で学習を見守ることで『いま何ができて、何ができていないのか』の確認にもなりました」

全国からおうちで楽しめる！

@littlemama_official で配信！

主催：Little mama

リトル・ママ オンラインフェスタ

参加無料

※画像は12月配信のプレゼント（予定）です

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！

＼九州在住ママ限定の特別プレゼントも！／

オンラインフェスタ ～クリスマスパーティー～

12月・1月ともに全日10:00-15:00にLIVE配信！

12月17日（木）・18日（金）・19日（土）

オンラインフェスタ　1月28日（木）

29日（金）は夜のオンライン企画を開催予定!!

学び・遊び・体験LIVE

ママ主催者による楽しいコンテンツがもりだくさん！

子育て応援企業LIVE

子育てに役立つ情報をお届け

スタッフによるお楽しみコーナーも！

＼詳細はこちら／

リトルママ　オンラインフェスタ

News!　いよいよ3月から！リアルイベントが再開

＼まずは東京・大阪・福岡から！／

新型コロナウイルス感染拡大の影響で長らく中止してきたファミリーイベント「リトル・ママ フェスタ」を2021年3月から再開します！各日程や会場など、詳しくは特設サイトでチェックしてね。

リトルママフェスタ

PRESENT

応募方法

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。
※読者プレゼントの応募にはリトル・ママサイトへの会員登録（無料）が必要となります

応募締切　2021年1月14日（木）まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

応募はWEBのみ

リトルママWeb　検索

今月の編集部プレゼントはモニターママのレコメンド！

©Disney
©Disney/Pixar

#1 ディズニー＆ディズニー／ピクサーキャラクターズ Dream Switch（ドリーム スイッチ）　1名様

おやすみ前の暗い部屋で、天井に映して楽しめるディズニーの“動く絵本”。「娘が寝つかず困っているのですが、ママ友からよかったと聞いて購入を検討中！」（モニター杉山さん）

株式会社セガトイズ
www.segatoys.co.jp/disney/dreamswitch

#2 コーセー エスプリーク ヴィニルグロウ ルージュ BE300　2名様

唇を染めながら縦ジワを目立たなくし、ぷっくりつややかな仕上がりに。色・ツヤ・うるおいの続く、ティントタイプのリキッドルージュです。2020年12月1日発売。

コーセー化粧品
maison.kose.co.jp

#3 IZM ボタニカル ソープ　3名様

美容効果が期待されるパパイヤ果実エキスなど、海と山の自然の恵みから作られた枠練りせっけん。泡立ちがよく、しっとりとした洗い心地でママやお子さんも安心して使えます。

株式会社T－CONCEPTION
t-conception-online.jp

#4 アニマルつみきパズル　10名様

ほ乳びんと同じゴム素材で仕上げた知育おもちゃ。アニマルおもちゃとして、つみき遊びとして、パズルとして、発達に応じてステップアップして遊べます。
※食品衛生法・ゴム製ほ乳器具及びおしゃぶりの検査に合格しています。

Mom's株式会社　mom-town.com

#5 るるぶ マンガとクイズで楽しく学ぶ！世界の国　2名様

マンガとクイズで世界の国が楽しく学べる！地形や気候などの身につけたい知識や、日本と関わりの深い42ヵ国を、マンガや地図、図解をたっぷりと盛り込んで解説。大判ポスター付。

株式会社JTBパブリッシング　books.jtbpublishing.co.jp

#6 ラ・ヴィラ・ヴィータ リ・ヘアプラス ・バーム ニュアンス＆ウェット ・フォーム カール＆ストレート ・スプレー グロス＆フィニッシュ　3名様

極上のトリートメント効果にヘアメイク機能をプラスした「Re:hair+」シリーズの3点セット。ヘアスタイルのニュアンスや質感をキープしながら、一日中、髪を本格的にケアします。

株式会社La Villa Vita　la-villa-vita.jp

2020年12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　外舘純子　とこしまゆき　門司智子
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11月19日現在のものです。

小川先生の

読む子育てコーチング

積極性とは“やってみよう”と思う気持ち

前回、子どもは“できた体験”がどれだけあるかで、やる気が変わってくるというお話をしました。子どもの積極性を引き出してあげたいなら、できた体験を増やし、次の“やってみよう”につなげる工夫を意識してみましょう。

取材／佐野恵子　イラスト／正田真穂

“いま一番どれに“心が向かっているのか

「あなたは積極的な人間ですか？」と聞かれても「そこまでは…」と答える人が大半ではないでしょうか。やれそうなことはやるけれど、自信がないことにはなかなか踏み出せないですよね。子どもはなおさらそうです。

子どもにとって積極性とは“やってみよう“ということ。「面白そう」「自分もできそう」とワクワクする予感があれば、やってみたくなります。ただ、時間も体力も予算も有限。あれもこれもはチャレンジできません。そんなときはわが子が今一番どれに心が向かっているのかを観察し、子どもが本当にやりたいことを応援してあげることが大切です。

ひとつ”強み“があれば生きていける

同じ遊びばかりしている場合、単に惰性で過ごしているなら気になりますが、本人の心が動きながら楽しんでいるならそのままで大丈夫。例えば、お子さんが電車遊びばかりしているなら、「これどうやって遊ぶの？」と尋ねてみてください。目をキラキラさせて説明してくれるなら十分に心が動いています。心置きなく熱中させてあげてください。その「好き」という気持ちが「できる」を育んでくれます。

AI時代のこれからは、人が自分ならではの個性を活かして、プロジェクトベースで価値を生み出していく時代。何かひとつ”強み“があれば生きていけます。好きなこと、得意なことを見つけて、そこを伸ばしてあげましょう。

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

これなーに？遊び

表にイラスト、裏にひらがなを書いた「ことばカード」。その中から1枚を選び「これなーに？」と質問して相手に答えてもらいます。慣れてきたら子どもに問題を出してもらいましょう。子どもがクイズを出す側に回ると言語と知識、思考がすっと繋がります。成長にあわせてひらがな一文字やカタカナのカードを作ってもいいですね。

- 言語と知識が結びつく
- 思考力が養われる

モニターママに聞きました

うちのコのお気に入りのおもちゃ Vol.1

みなさんのお子さんはどんなおもちゃにハマってますか？
おもちゃじゃなくても、子どもにとってはおもしろい遊び道具になるもの！
モニターママに、お子さんが今ハマって遊んでいるものを教えてもらいました。

安くて用途が多くておすすめです！

100円ショップのプラスチックチェーンにハマっています。7ヵ月頃に知育教室で指先と頭の発達にいいと教えてもらい購入。それ以来、他のおもちゃよりもお気に入り。誤飲しないよう、つなげて渡しています。カラフルなので色を教えるのにも便利。これをペットボトルやコップに入れる→ふる→出す…をずっと繰り返しています。ペットボトルの中にプラチェーンを入れ蓋をすればマラカスにも。チェーンは踏むと割れやすいので、太めがおすすめ。

佐藤さん
1才5ヵ月
女の子のママ

津留さん
1才5ヵ月
男の子のママ

意外なものにハマっています（笑）

❶**ポットン落とし**
コロナ禍の自粛中に作成しました。1才1ヵ月ぐらいから穴の中に入れられるようになりました。1つずつ入れるたびに自分で拍手しています。
❷**フーさんバルーン人形**
ホークスのファンクラブポイントで購入。子どもと同じ背丈なので人間と思っているのか、なでなでしたり体当たりしたり。弾力性があるので、上に乗ってバランスボールのようにして遊ぶことも。
❸**電動鼻吸器**
1才3ヵ月頃から電源コードで遊ぶようになり、最近は、器具をコップみたいにして遊んだり、一生懸命蓋を閉めようとしたりするようになりました。

おもちゃじゃなくてもとても楽しい♪

❶**タンポポの綿毛**
シャボン玉のような感じで飛んでいく綿毛を見て、追いかけるのが好きみたいです。秋になってタンポポの綿毛を見つけるようになってから、私の弟とよく遊んでいます。
❷**自分たちの毛布**
簡単に隠れんぼができたり、いないいないばあができたりするという面白さがあるからか、よく毛布で遊んでいます。

溜島さん
1才3ヶ月
男の子のママ

3姉妹一緒だったら何でも楽しい?!

❶**お絵かき**
我が家の3姉妹はおもちゃで全然遊びません。毎日姉妹そろってお絵かき。長女の影響で次女、三女もお絵かきが大好きに！毎日3人並んで描いています。
❷**ロシアンルーレット・くじ引きゲーム**
一つだけ辛いものが入っているお菓子を、くじ引きのように順番に選んでいくゲームをして以来、この箱を使ってクジをたくさん作り、家族みんなで引く遊びを毎日してます。1才の三女は何を引いても「やったー！」と大喜びしてます！

豊田さん
6才、3才、1才7ヵ月
女の子のママ

江口さん
1才10ヵ月
男の子のママ

セットで購入してよかったです

9ヵ月から毎日『DWEのDVDと玩具』のDVDを流していて、付属の玩具でよく遊んでます。赤ちゃんの頃はぬいぐるみや車で、最近は単語のカードを機械に通して自分で操作して聞いています。そのお陰で英単語をたくさん覚えて喋ります。最近「くつく履こうか？」って言うと、「シューズ！」と言い直されました。遊んで学べるので、購入して良かったです。

これからの“自分らしい キャリアデザイン”のヒント

働く女性のトークセッション＠アミカス

取材・文／外舘純子
（リトル・ママ ビジネススクール卒業生）

自分らしい働き方って？子育てと仕事の両立はできる？みんなどんな働き方をしてるの？そんな悩み多き女性の働き方について、子育て経験を持つ先輩女性が答えてくれるイベントが、福岡市男女共同参画推進センター・アミカス主催で開催されました。

リトル・ママ ビジネススクール校長・中島がパネリストとして参加しました！

今回の参加者

中島 彩佳
結婚を機に（株）リトル・ママに転職。リトル・ママビジネススクールの校長として子育てママを応援。5才、3才のママ。

コーディネーター
佐藤 倫子さん
一般社団法人ママトコラボ理事、一般社団法人糸島市ファミリーサポート理事。11才、9才のママ。

パネリスト
土谷 和子さん
（株）ゼンリン ダイバーシティ推進部部長として、多様な働き方を支える制度づくりに注力。お子さんは23才、20才。

パネリスト
佐野 桜子さん
貸衣装やウエディングプロデュースの会社（株）ブレンダを20代で起業。10才、8才のママ。

働き方が違えば悩みもそれぞれ。先輩たちの働き方とは？

オンラインで開催された今回のトークセッション、パネリストの3人の経歴はそれぞれ異なります。

お子さんがすでに成人されている土谷さんは、一つの会社に長年勤めています。当時は共働き家庭が少なく、反対するご家族を説得しながら働き続けたそう。今は自身が多様な働き方を支援する部署で仕事をしています。

佐野さんは結婚前に起業していたので、会社の経営と、出産・育児を両立する難しさを感じながら、できることを取捨選択してきました。

そして、結婚を機に（株）リトル・ママに転職した中島。自身の入院・手術をきっかけにワークライフバランスを見直すことになり、2児の出産後は時短社員として勤務。

3人のお話を聞くと、働き方が異なれば経験してきた悩みも千差万別であることに気づきます。

キーワードは「つながり」。自分の状況を周りの人に知ってもらう努力も

経歴や悩みも異なる3人の女性、しかしお話の中には共通のキーワードが。それは周りとの「つながりを大切にしている」ということでした。

土谷さんの場合、平日はお迎えのため、一人だけ急いで会社を出ていた時期がありました。そこで休日には同僚を自宅に呼び、子育て中の自分の状況を知ってもらうと共に自分も仲間のことを積極的に知ろうと心がけたそうです。

経営者である佐野さんは、仕事とプライベートの境が無い状況の中でも、少しの時間を見つけて積極的に地域の活動に参加しているとのこと。

現在、まだお子さんが小さいリトル・ママ中島は、地域の行事に参加するのは難しいけれど、保育園の役員をすることで、周りとつながる機会を増やしています。

お話の中には、すぐに実践できそうなエピソードも。「元々は自分の段取りのために毎日職場の机の上に明日やることのメモを置いておくようにしていましたが、子どもの熱で急に休んだ時、周りはそのメモで私の仕事を把握してくれました」と土谷さんはおっしゃっていました。

セッションを終えて…

子育て中だからこそ、「心地よさ」も大切にして

イベントのコーディネーターである佐藤さんから「よく子育てと仕事の両立と言われますが、自分自身がその状況を『心地よい』と感じるかも大切」というお話がありました。参加者からは「その都度、軌道修正しながら臨機応変にやっていこうと思いました」との感想が。これまでの経歴や悩みは違っていても、子育て中のママが自分らしい「心地よさ」を見つけて輝けるような場所を見つけていきたいですね。

この記事は卒業生が取材・執筆しました！

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。

講座内容
- ママライター講座
- Web制作講座
- セルフブランディング講座〈YouTube編/Instagram編〉、その他

- オンライン講座
- 録画での振替受講OK
- サポーター制度で受講生をフォロー
- 卒業後のコミュニティで勉強会やランチ会開催

LINEで資料請求

開講スケジュールはこちら

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
21世紀の社会で求められる力は幼児期に育てたい!!
今が大切
脳は0才～6才までに90%以上作られます
ドラキッズクオリティ
・資格を持つ2名の講師によるクラス担当制
・教室でも家でも楽しい!! オリジナル楽習教材
・夢中になれるテーマ楽習で「できた！」を実感
1歳クラスの授業展開
ことばあそび / かず・かたちあそび / 音楽あそび / お話あそび「絵本、昔話」 / 造形あそび / 運動あそび / スキンシップあそび
お子さまの発達段階に対応する学齢別の楽習プログラム
満1歳児対象（幼稚園準備の方）
1歳・2歳児対象（幼稚園準備の方）
2歳・3歳児対象（幼稚園準備の方）
3歳・4歳児対象（小学校準備の方）新年少
4歳・5歳児対象（小学校準備の方）新年中
5歳・6歳児対象（小学校準備の方）新年長
無料体験受付中！お問い合わせは、英進館ホームページまで 英進館 検索

無料！ 2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！
第4回 2月の予定
英進館で一足先に1年生を体験！
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

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！

新小1生 ジャンプアップ講座 全4回
小学校の先取り授業を行い、1年生のアドバンテージを築きます！
新小1特別英才クラス選抜テスト（2/14）の対策に最適です！
天神本館3号館
日程① 1/14(木)・21(木)・2/4(木)・12(金)または13(土) 時間 15:30～17:30
日程② 1/15(金)・22(金)・2/5(金)・12(金) 時間 15:30～17:30
日程③ 1/16(土)・23(土)・2/6(土)・13(土) 時間 ①10:00～12:00 ②15:30～17:30
久留米本館
日程① 1/15(金)・22(金)・2/5(金)・12(金) 時間 15:30～17:30
日程② 1/16(土)・23(土)・2/6(土)・13(土) 時間 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
※ 上記日程・時間帯は変更になる場合があります。※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、ご了承ください。
先取り授業学習内容
こくご ひらがなの読み書き 文章読解・その他
さんすう 数字の読み書き たしざん・ひきざん・その他

自立した社会人の育成を目指す総合学習塾
英進館
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。電話番号をご確認の上、おかけ間違いにご注意ください。
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/