

ママたちの表紙 討論

Mother's Discussion

2021年にやりたいこと!

大きく変化した生活様式のなかで新しい楽しみ方を見つけて笑顔で過ごしたい♪ 読者ママの“やりたいこと!”を聞いてみました。

- ◆ 自粛していましたが、子どもが楽しめるイベントに我慢させてた分も合わせて参加したいです。少しずつでも復活しますように!
- ◆ 人混みを避けて行けないままだったので、水族館や博物館に連れて行ってあげたい。子どもとの「行こうね!」の約束を果たしたいです。
- ◆ Jリーグの試合観戦。子どもと一緒にスタジアムで応援したいです!
- ◆ 子どもたちと温泉に行ってお風呂を満喫したい。そのあとは、お腹いっぱいビュッフェを食べ尽くしたい♪
- ◆ ずっと控えているので、家族みんなで気兼ねなくお出かけしたい。
- ◆ 計画していたパーティーや集会をたくさん開きたい♪
- ◆ ママ友と女子会をしたい!

- ◆ 祭りを盛大にやりたい。
- ◆ 写真館で記念写真を撮ってもらいたい。
- ◆ 温泉巡りを再開したいです。
- ◆ 某アニメにすっかりハマってしまったので、趣味の御朱印巡り(自粛中)に聖地巡礼を追加して再開したい。
- ◆ 定期的にジムに行く!
- ◆ 子どもも大きくなってきたので、資格取得を目指したい。目標は『輝く自分』☆
- ◆ 求人が減ったり、幼稚園の休園もあり、予定していた仕事ができなかったため、パートを始めた。

新しい趣味!?

- ◆ マスク製作で裁縫にハマってしまったので、不要になった服で子ども服や幼稚園バッグ作りに挑戦したいです。
- ◆ 乗馬、パラグライダー、登山! やったことがないことに挑戦したいです。
- ◆ 「いつでもできるし...」と後回しにしていたコトに今度こそチャレンジしたい!
- ◆ 旅行に行きた〜い!
- ◆ 医療従事者なので休日も自宅待機を優先してました。まずは九州旅行に行きたいです。
- ◆ 中止になった海外旅行。計画から練り直して今度こそ!
- ◆ とにかく! 何も気にしないで外出したいし、人との接触を気にせずに旅行がしたい。
- ◆ 沖縄の与論島に行きたい! 綺麗なビーチで思いっきり遊びたいです。

その他

- ◆ 運動会、発表会、参観日。中止になった「初めての保育園行事」に参加したいです。
- ◆ 施設の面会制限が始まって以来ずっと会えずにいるおばあちゃんに会いたい。会えなかった間のいろんなことをたくさんお話ししたい。
- ◆ 『ローカルヒーロー』に家族でハマりしているので、ヒーローショーを見に行きたいです!
- ◆ 写真も動画もほとんどマスク姿だったので、マスクなしの笑顔をたくさん撮りたい。
- ◆ 自宅が手狭になってきたので家探しを始めた。
- ◆ 家族に内緒にしているアイドルの推し活をオープンにしてコンサートへ行きたい。

3月号の表紙討論テーマ「子どもがハマっていること」子どもにだってブームはある♪ テレビ番組・リアクション・食べ物・おもちゃ等...募集します! コメントをお寄せいただいた方の中から抽選でプレゼントをお送りします♪ 詳しくはP8へ!

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama



KITAKYUSHU SO スー ル EUR | Vol.75

子どもの能力をよりよく伸ばしたい!

「習いごと」親として、どう関わろう?

こんなときどーする? もしかして「産後うつ」?

北九州の“食卓”『大葉春菊』

紅白と市松模様がキレイ! 鶏ミンチの松風と山芋とリンゴのきんとん

ママのこれよんで 絵本のとびら

駄菓子屋コミュニティ

息子を保育園に迎えに行った帰りに、立ち寄る場所—それは近所の駄菓子屋さん。手作りマフィンを食べながら店主とおしゃべりするのが毎日のさやかな楽しみです。

屋間は大人たちがのんびり過ごし、放課後はあっという間に子どもたちでいっぱい。娘は毎日カウンターに立って手伝い、息子は小さな手にお金を握りしめて「これは買えるかな」と、買い物を楽しんでいます。子どもたちにとって、駄菓子屋は小さな社会。今や地域交流の要の場所ですね。私も娘の交友関係が分かるようになりました。

「地域をもっと盛り上げたいね」と、店主と私の夢がふくらみ、1月にイベントをすべく、書類を持って駆け回っています。

編集 中尾真奈美

吹き抜けのある、ぽかぽかの明るい家

SUNNY GARDEN

小倉南区エリア

モデルハウスご見学会開催中 完全予約制



- 1 玄関クローブ
- 2 グルグル家事動線
- 3 ウッドデッキ
- 4 ウォークインクローゼット
- 5 パウダーコーナー
- 6 大きな吹き抜け

サニーガーデンそらの街II 3号地 4LDK+WIC オール電化

認定長期優良住宅 省令準耐火構造 太陽光4.0kw<ZEH仕様>

新型コロナウイルス感染防止対策のため、完全時間予約制となっております。下記の電話番号またはQRからご予約・お問合せください。

葛原小学校 徒歩約27分
沼中学校 徒歩約9分
JR「下曽根」駅 徒歩約14分

見学会(場所) 北九州市小倉南区 葛原東3丁目

売主 住み心地のいい家 **東宝ホーム** 株式会社

国土交通大臣(2)第008265号、国土交通大臣許可(特-28)第24353号
(公社)福岡県宅地建物取引業協会・(一社)九州不動産公正取引協議会
(一社)日本不適住宅産業会・(社)九州住宅建設産業会・健康住まいづくり研究会
(公社)全国宅地建物取引業保証協会・北九州住宅産業協議会
本社/北九州市小倉北区下道津4丁目9-2

ホームページがリニューアルしました!
<https://kitaq-toho.com>
東宝ホーム 検索

RKB小倉南展示場 北九州市小倉南区朽網3914-6
Tel.093-474-8633

来場予約サイトへ

広告有効期限/令和2年12月末

子育てのひろば

編集部がピックアップ

インターナショナル プリスクール アウルズガーデン

北九州市小倉北区
馬借1-13-29村上ビル2F
☎093-383-7488

英語に浸かって育まれる
豊かな国際感覚

全国で国際会議を企画運営する語学専門会社が営む保育園。子どもたちはカナダ出身のネイティブスピーカーからスタッフとの会話から、自然に英語を身につけていきます。「グローバルな人材づくりは最初が肝心。子どもたちには本物に触れてほしい」という木下彰子社長の言葉どおり、英語

のほか、クラシック音楽鑑賞や茶道、空手などの活動も、その道のプロが手ほどきをしています。

「目指すのは、英語を活かした人間教育」と木下社長。園では幼少期に学ぶからこそ正しい発音やリスニング力、外国人と無理なく接することのできる国際感覚の育成に注力している。

子どもたちは身近な言葉から英語で覚え、同時に多様性への理解や自分の意志を明確に表明する力も身につけているそう。木下社長は「これから英語は必須。夢をかなえる土台をここで培ってほしい」と力を込めていました。

長行 幼稚園

北九州市小倉南区
長行西4-12-1
☎093-452-1500

自然の中でぐんと伸びる
たくましさで発想力

広々とした園庭で、子どもたちが元気に遊ぶ幼稚園。季節の草花や虫たちに目を輝かせる様子に「のびのびと走り回って、自然に体が鍛えられています」と田淵智園長は目を細めます。摘んだ花を絵に描いたり、雨上がりのぬかるみを上手に歩く方法を見つけたりと、外遊びは体力だけでなく

発想力や考える力も育みます。卒園児が「泥だんご作らせて!」と訪れるほど、子どもたちもその環境がお気に入り。感染症拡大で様々な制限がある今年も、工夫しながら体づくりは続けています。秋には運動会に代えて、ストレッチや密を避けたダンスなどを練習し、子どもの成長を保護者に伝える機会を作りました。普段のお迎えでも「わが子がたつぷり遊んだことを感じ取り、喜んでくださる親心が伝わってきます」と田淵園長。たくましく育つ子どもたちを、園と保護者が手を携えて見守っています。



広々とした園庭には緑がいっぱい



運動会恒例の「鼓隊」



感染対策にも力を入れています



読み聞かせも英語でやりとり



カラフルな保育室



外遊びは近くの勝山公園へ

一月 睦月 初詣



はつもうで

お住いの地域の氏神や有名な神社のほか、来年の干支である「丑」にちなんだ神社へ初詣に行くのもオススメ。菅原道真公をお祀りした小倉北区の菅原神社には「御神牛（ごしんぎゅう）」が鎮座しています。「道真公を襲った刺客に牛が突進して助けた」「道真公の御遺骸を乗せた牛車」健康で安らかに過ごせるよう、御神牛にお願ひしてみたいかがでしょうか。



写真：菅原神社（小倉北区）



写真：拜殿横の御神牛

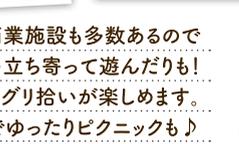
【由来】一年の計は元旦にあり！と言ふことで、神社仏閣へ初詣に行く方は多いのではないだろうか。国内では延べ9千万人が初詣へ行くというデータもあるほど、日本人に身近な初詣の始まりは「年籠り（としこもり）」と言われ、大晦日から元旦の朝にかけて家長がその土地の氏神様を祀った神社に泊まり込み、一年の豊作や家内安全を夜通し祈願していたそう。時代と共に初詣の形は変化しましたが、一年の幸福を願う人々の思いは変わりません。

近所のあの公園にオジャマします 発見!スール公園部 高見中央公園

八幡東区



屋根付きベンチでゆっくり休憩もできます♪近くにある手洗い場はめずらしいポンプ式トイレも男女別に完備!



広いグラウンド! 外周はキックバイクも走れます

メインの複合遊具は公園の一番人気♪

防球ネットもあるのでボール遊びも大丈夫!

鉄棒や懸垂トレーナー 大人も挑戦してみても!

編集部メモ 近所に商業施設も多数あるのでお買い物ついでにちょっと立ち寄り遊んだりも! 春はお花見、秋はドングリ拾いが楽しめます。隣接する板櫃川の芝生でゆったりピクニックも!

California Style 屋上リビングでグランリゾートを楽しもう。

NAKATSU 中津 MODEL HOUSE

NEW OPEN!

予約優先
コロナのため
1組ずつ案内しています。

3日前までのご予約で
西松屋ギフトカード
1,000円分プレゼント!

来場予約は
コチラ

VRご覧になれます

現地は右記
QRコードから
ご確認ください

カーナビ
検索 中津市大字相原
2803-40 付近

想いは、人へ、暮らしへ
アイビックホーム

お問い合わせ/来場予約はこちら
0120-257-776

WEBページはこちら
アイビックホーム

定休日は毎週水曜日

北九州市の特産野菜「大葉春菊」
苦味が少なく、生で食べるのもおすすめ

寒い季節、鍋料理に彩りを添える春菊。ギザギザの葉を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、北九州市小倉南区では、葉が丸い「大葉春菊」が生産されています。

取材・文／中尾真奈美

苦味が少なく生でも美味しい

「食べる風邪薬」と呼ばれる春菊には、ビタミン、ミネラル、カルシウム、ベータカロテンなど豊富な栄養が含まれています。

大葉春菊は薄緑色の丸い葉が特徴で、柔らかく苦味が少ないため、サラダ感覚で生で食べるのもおすすめ。お子さんでも食べやすい野菜です。

美味しい春菊の見分け方・食べ方は？

美味しい春菊は、葉が若々しい黄緑色で、柔らかくみずみずしいもの。食感と香りを残すために、茹で時間は20〜30秒ほど。煮すぎないように気をつけてください。

生産者の岡村さん

広大なビニールハウスで大葉春菊を栽培する岡村資巳さん。9月に入ってから春菊を育て始め、10月から3月ごろまで約4万袋を出荷するそうです。水分が少ないと葉が黒くなるため、水と温度の管理、換気には細心の注意を払っています。

「春菊は栄養価が高いため、食べ方を工夫して、お子さんにも味わってほしいです。その時は好きではなくても、大きくなったときに思い出になります」と岡村さんは話していました。



パンには生で食べるのがおすすめ

春菊のアーリオ・オーリオ

- 大葉春菊…1袋 ○オリーブオイル…大さじ3
- アンチョビ…2枚 ○にんにく…ひとかけ
- 赤唐辛子…お好みで

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。
- ② 焦げ目がついたらアンチョビを入れる。お好みで赤唐辛子を入れる。
- ③ ちぎった春菊に②をかける。



岡村 資巳さん・君江さん

1年を通して、小松菜・水菜・大根・ブロッコリーなどさまざまな野菜を栽培する岡村さん。大葉春菊出荷組合の代表も務めています。岡村さんが育てた大葉春菊は「鍋しゅんぎく」のパッケージで出荷され、北九州市内のスーパーや直売所などで購入することができます。



一条真世の はじめての 論語 vol.11

子日く、予の不仁なるや。子生まれて三年、然る後に父母の懐も免る。夫れ三年の喪は天下の通喪なり。予や、其の父母に三年の愛あらんか。

親が亡くなったなら、三年間は喪に服さなければいけません。なぜなら、人はだれでも生まれてから三年間、赤ん坊だったときは自分では何もできず、親に完全にまもられて生きてきたからです。いうまでもないことですが、三年間喪に服せよというのには、そういう気持ちをもって生活せよということ、三年間ずっと家に閉じこもりなさい。という教えではありません。

それに、三年経ったら親への恩がなくなるというものでもないでしょう。いつまでも親への感謝の気持ちは忘れてはいけません。家族は人間関係の基礎になります。家族との関係がきちんとしていて、礼儀がなっているなら、人として正しい道を歩んでいるのです。

普段から忘れがちだったり、なおざりにしがちな親のことを、あらためて考え直してみるといいかもしれません。お母さん、お父さんが、親を大切にしている姿はきちんと子どもたちに見せてあげてください。その姿をみて、子どもたちもまた、親を大切に思う心を育てていくことができます。

一条真世 株式会社サンレー代表取締役社長・佐久間庸和・プロフィール／1963年北九州市生まれ。小倉高校、早稲田大学政経学部卒業。九州国際大学客員教授・西大客員教授・クア研究所客員教授。作家として「一条真世」のペンネームで多くの著書を出版。2012年、第2回「孔子文化賞」を受賞。

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!

福教大附属小 合格力完成プログラム

2020年度 合格実績 **71**名

11/22 講座 START!

実施会場: 天神本館3号館・久留米本館(各定員18名程度)

天神本館・久留米本館 2校のみの実績です!

お申し込み・詳細は右記QRコードからご確認ください!

2月度 英進館で はじめる **無料** 小学準備!

現年長さん 対象 英進館各教室で実施!

第4回 2月の予定

「1ねんせいになりきり!たいけんじゅぎょう!」

★さんすつ★ ★こくご★ ★おたのしみこうさく★

もってきてね! えんぴつ・けしごあ・すいとん・バッグ・ハンカチ・ティッシュ

自立した社会人の育成を目指す総合学習塾 英進館 お問い合わせセンター

英進館 お問い合わせセンター TEL:0120-509-044

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

大感謝祭実施中!

市民総出で小倉城・小倉城庭園!

「北九州の魅力再発見パスポート」を活用して小倉城・小倉城庭園へ行こう!

期間 2021年3月14日まで

「北九州の魅力再発見パスポート」を活用して小倉城・小倉城庭園へ行こう!

小倉城・小倉城庭園 『大感謝祭』スタンプラリー

10月7日より販売・ご利用開始の「北九州の魅力再発見パスポート」をご利用の皆さんに、日頃の感謝を込めてお送りするにも先にもこの一回限りのスペシャルオファー「小倉城・小倉城庭園『大感謝祭』」2021年3月14日までの期間中、何度でも無料でご入城いただける「北九州の魅力再発見パスポート」を活用して、何度も小倉城、小倉城庭園をご利用いただいた皆様へ、ご入城回数に応じて、豪華景品をプレゼント。

小倉城公認SNSアンバサダー大募集

Twitter、Instagram、Facebookの各アカウントにて、小倉城の魅力の発信をお願いいたします。その際に「#小倉城SNSアンバサダー」、合わせて「#小倉城」「#小倉城庭園」「#しろテラス」「#ナイトキャッスル」いずれかの場所を示すハッシュタグをお付けください。そして、以下の条件を達成された方に小倉城公認SNSアンバサダーにご就任いただきます。※いずれも、各小倉城公式アカウントをフォローしていただいている方に限りです。

達成条件

- Twitterアンバサダー
 - 小倉城公式アカウントより5回以上RTされる かつ 小倉城公式アカウントよりTweetを10回以上RT
- Facebookアンバサダー
 - 小倉城公式アカウントに3回以上シェアされる かつ 小倉城公式アカウントの投稿を10回以上シェア
- Instagramアンバサダー
 - 小倉城公式アカウントに3回以上フィーチャー(写真掲載)される

お問い合わせ 小倉城 TEL:093-561-1210 / 小倉城庭園 TEL:093-582-2747

イベント詳細については、小倉城公式ホームページをチェック! 小倉城 検索

ママに聞きました / 習いごとと家庭での学びについて

能力を伸ばすといっても方法は色々あるもの。気になる習いごと事情と、ご家庭でやっていることを聞いてみました!

- ①習いごとは何かしていますか?
- ②これからの時代、どのような力が必要になってくるとお考えですか?
- ③家で工夫している「学ばせ方」はありますか?
- ④いま気になる習いごとは?



Iさん・長男(5)

- ①やっていません。3カ所ほどスポーツ教室の体験に行きましたが、恥ずかしくてダメでした。
- ②自分で考えて自分で表現する力。
- ③ドリルを買って一緒に解いています。また、興味があるものの図鑑を買って、いろんな疑問を投げかけて自分で調べるように仕向けています。
- ④ラグビー。体力も精神力もつきそうだから。



Mさん・長女(5)

- ①体育教室・プール・英語
- ②英語力は必要だと思います。ただ、学校で学ぶような英語ではなく、会話中心。リスニングと片言でもいいから単語が出れば良いと思っています。
- ③数字や文字は関心を持った時に、ドリルを買って、自らやっています。最近、言葉の意味を詳しく知りたがるので、国語辞典を用意しようと思っています。
- ④ダンス。いろんなジャンル(HIPHOPにチャ、タップなど)があるから。



Rさん・次女(6)

- ①ピアノ、造形
- ②やり抜く力と、無理のない方法を見出す力のバランスが大切だと思います。
- ③とにかくものづくりが好きなので、廃材を集めて好きなだけ作らせてます。
- ④なし



お菓子作りや手作りの教材などを通して、子どもたちの「算数体験」を研究する上野先生。オンラインでお菓子作りをしながら親子で「数」を学ぶ「マセドスイーツ」は、海外からの参加者も多い人気の講座です。

「お菓子作りでいろんなことを発見しよう!」
お菓子作りの中には「数」「物理」「化学」が隠れています。

マセドスイーツ講座では、「卵白を砂糖と泡立てるとふわふわになるのはなぜ?」「メレンゲの3分の1をボウルに入れることを式にしたらどうなる?」と問いかけます。

習いごと 算数篇 どう関わる?

「生活の中で数が生きている」「ことに気づく 幼児期の遊び体験が大切です。」

お話ししてくれたのは▼家庭教育力研究所/算数パフォーマー 上野真弓先生



上野真弓先生
北九州市門司区在住。家庭教育力研究所 算数パフォーマー。高校数学塾主宰後、幼児算数教育に転向。抽象的な算数概念を子どもたちが手に取れる形で具象化したフェルトボール算数は、ヨーロッパで高く評価されている。マセドスイーツ(お菓子作り&ちよびり算数)オンライン教室主宰。フェルトボールそろばんの海外普及に注力している。

◎マセドスイーツ オンライン教室【定員:各コース10組/全6回】
■第1木曜日 10:30~12:00 ■第2日曜日 10:30~12:00
■第2木曜日 17:00~18:30の3コース
乳幼児の場合は保護者メインで受講をお願いいたします。
毎月第3土曜日10:30~12:00に無料体験をおこなっています。
無料体験のお申し込みは、家庭教育力研究所ホームページからどうぞ
<http://home-education-labo.com>

また、お菓子づくりの工程を式で表すように促すと、子どもたちは一生懸命に自分なりに式を考え、いろいろな式が生まれます。子どもたちの考える過程に驚くこともしばしばです。間違っても良い。自分で考えることが大切です。

「これからの時代に必要とされるのは?」
これまでの日本では、テストで良い点を取ることが求められてきました。コンピュータが台頭するこれからの時代は、与えられたものをこなすのではなく、よりクリエイティブに、コンテンツ(中身・内容)を考えることができる力が大切だと考えています。

Q 算数になじむために家庭ではどのように関わればいい?

A 道具を使った算数体験をさせてあげましょう! 上野先生考案の「楽しい算数体験」ができる手作りツールをご紹介します。子どもも親も、一緒にワクワクできるものがいっぱい!



フェルトボール
羊毛フェルトで簡単に作れます。数の概念を手を動かしながら学んでいくと、体感覚で算数が分かるようになりますよ。



分数ケーキ
時計と連動させて、「30分と2分の1」「15分と4分の1」の関係を量感覚として理解できるようにします。



割合ジュース屋さん
フルーツ・割合・ベース・サイズの順番でオーダーするジュース屋さん。計算ができなくても、遊びの中で「割合」という概念に触れることができます。

こんな声かけもおすすめ

「これだけのイチゴを3人で分けたら1人はいくつ?」「パンを3分の1ちょうだい」など、日ごろの会話の中で数を意識し、ストーリーを作りながら考える道筋を教えてください。



各ツールの作り方・遊び方はYouTubeで検索を

- ▶ [フェルトボールつくろう](#)
- ▶ [分数ケーキの作り方](#)
- ▶ [ピカちゃんのわりあいジュース屋さん](#)

今年度も **合格者 No.1**

合格速報

明治 36名

合格率 **92.3%**

敬愛 43名

前年比 **159%UP**

冬期講習・新年度生募集中

みつば会 ☎ 0120-319-328 <http://mitsubakai.com/>

お申し込みお電話又はお申し込みフォームでお申し込みください

ママ! これよんで **絵本のとびら**

寒い季節に親子で一緒に心あたたまる絵本をご紹介します。

ぴのちゃんとさむさむねこ
作:松丘コウ 絵:松丘コウ [BL出版]
読み聞かせをするなら3才から

寒空のした、道でうずくまっているねこに会ったぴのちゃん。どうやらねこは焚き火で毛皮を焦がしてしまい、あちこちから冷たい風が入って寒いみたい。ぴのちゃんの着ているコートに飛びついて「かしてくれませんか」と言うので、ぴのちゃんはねこをあたたためあげようとする。さて、ぴのちゃんとねこはどうするのでしょうか? 寒い季節のあたたかい物語を親子でお楽しみください。

のはらでまたね
作:はせがわさとみ 絵:はせがわさとみ [文溪堂]
読み聞かせをするなら3才から

うんと寒い冬の日、たぬきの家に届いたプレゼント。“うんとさむいとさつつかってね。”のメッセージに、たぬきは「これなーんだ?」。“緑色でふわふわしていて あったかい”いろいろ考え試しにお腹を巻いてみると、ぽかぽか温かくなってくる!この素敵なプレゼントをみんなに見せたくて、たぬきが外に出けると、そこに小鳥が寄ってきて…。春を待つ森の動物たちの心あたたまるお話です。

まじパン ジェルジュ

まずは生食でも何も付けずにこの感動をぜひ体験して!

銀座に惹かれ オリジナル 干社札 毎月1日から限定枚数 無料配布中!

9月に八幡西区にオープンした「水にこだわる高級食パン『銀座に志かわ』。毎日400本以上焼き上がる食パンは耳までしっとり柔らかく、おすすめの食べ方は『生食』。繊細なくちどけと他にはない味わいが楽しめます。その秘密は『水』。素材の味を引き出すために、銀座に志かわ独自のアルカリイオン水[®]を使用しています。



- 駐車場もたくさんあります
- 3日目はトーストでお楽しみください
- この水が唯一無二のおいしさを作ります
- 風味豊かな厳選素材を使用しています

銀座に志かわ 北九州八幡西店
北九州市八幡西区鉄竜1-4-14 コスバC棟
10:00~18:00 (売り切れ次第終了)
TEL.093-621-2400 [不定休]
年末年始の休業日
2020年12月31日(木)~2021年1月3日(日)

北九州のママさん作家に逢いに行く ママトリエ探訪記

シックな大人可愛いからカジュアルなカラフルPOPまでおしゃれな小物が勢揃い

布作家・古田渚さん

北九州のママさん作家に逢いに行くママトリエ探訪記。ママ友の評判と家族の応援もあり作家「BO o Bee」として活動を始める。作品は子どもがいない昼間と就寝後、使う人の笑顔を想像しながら作るそう。

ママ友の評判と家族の応援もあり作家「BO o Bee」として活動を始める。作品は子どもがいない昼間と就寝後、使う人の笑顔を想像しながら作るそう。「ハッピーな気持ちになれる物」をコンセプトに作る作品は、子どもから大人までシーンによって使い分けられ

るくらい種類豊富で、ママ達にも好評。今年12月で活動9年目を迎える古田さん。「これから身につけたら気分が上がる作品を作り続けたい」と笑顔で言っていた。



古田渚さん親子



フォーマルにも使えると人気のシリーズ



子どもの普段使いにピッタリのアクセサリーやバッグ・巾着

古田渚さん(仮名)の参加情報や作品など詳しくはコチラから！
[Instagram: naoki_senri]

こんなとき どうする？

もしかして、「産後うつ」？



産前産後、妊娠の維持やお産のために劇的に変化するホルモン作用で、女性は心身ともかなり敏感に。その結果、嬉しさも不安も強く感じられ、ちょっとしたことでイライラしたり、他人の言葉が気になったり。気持ちのアップダウンが激しくなるのは、自然なこと。

では、具体的にどうすればよいか、私からは次の2つをご提案します。
1つは、北九州市で昨年スタートした「産後ケア事業」の利用。退院後すぐから助産師による訪問を受けられます。できれば妊娠中から「この人なら何でも話せる」と思える助産師を見つけておくとうれしいです。「福岡県助産師会」のホームページから検索もできます。
2つめ。子育ては、未来を支える社会のビッグプロジェクトでもあります。ほんの数十年前まで、隣近所や親戚の手助けがあるのは当然でした。育児を夫婦二人だけで完結させようとせず、誰かの手を借りることも大切です。ただただ気持ちを聞いてもらうだけでも、育児の活力につながります。ママの「心の安全」こそ、赤ちゃんが一番欲しているもの。私たち助産師のことも、ぜひ頼ってくださいね。



大島理恵さん
助産師。北九州市内で訪問を中心に妊産婦をサポートする「mamahはく助産院」を主宰。

“気軽に話せる仲間”がいればさらに安心

赤ちゃんの安心は、ママの安心から。疲れや辛さを感じたとき、語り合える仲間がいたら心強いですよね。気分転換や相談、交流の場として、たくさんの育児サークルが活動しています。情報は北九州市の「子育てマップ北九州」など、行政のサイトからも検索できます。



- どんな感情もためこまない
- できなかったことばかり考えない

あなたの健康が北九州市を元気にします。 安心して受診してください!



感染症予防対策はバッチリです!

まずはお電話ください。



北九州市が実施している特定健診・各種がん検診は個別方式と集団方式があります。

市が実施している集団検診は事前申込制になりました。

定期的な健(検)診受診、早期治療はあなたの健康と命を守ることにつながります。

医療機関では、感染症予防対策をきちんと行っています。治療や健(検)診受診は控えたり、先のばししたりせず、定期的に医療機関を受診しましょう。



早期発見・早期治療が大切です!



公益社団法人 日本医師会では、「みんなで安心マーク」を発行する取組を行っています。このマークは、必要な健(検)診を控えることなく、患者さんが安心して医療機関に来院できるよう、感染防止対策を徹底している医療機関に発行しています。

個別検診を受けたい方へ

下の二次元バーコードから医療機関を選び、電話で「市の検診を希望」とお申し込みください。



集団検診を受けたい方へ

下の二次元バーコード「集団検診の事前申込について」からお申し込みいただけます。



詳細はホームページをご覧ください
<https://go-to-hospital.com/>

Vol.11

離乳期にぴったり

先輩ママのおすすめレシピ

ひと工夫でおせちも離乳期から♪
お正月らしい華やかメニューでおもてなし

新年のお祝いも、赤ちゃんと一緒に楽しみましょう。
今回は、山芋でつくる「きんとん」と、人気アニメでおなじみの市松模様を施した「松風(まつかぜ)」をご紹介します。柔らかな口当たりと目を引く色合いで、お正月の食卓を華やかに彩ります。赤ちゃんのおせちには最後にぶぶあられを散らして、さらに愛らしく。いい一年になりますように!



新年のお祝いを赤ちゃんと一緒に♪
紅白と市松模様がキレイ!
鶏ミンチの松風と
山芋とリンゴのきんとん

生後6ヵ月の離乳初期から

〈材料〉大人2人+子ども2人分
山芋…300g リンゴ…1/4個

〈作り方〉

- 1.山芋は皮をむいてざく切りにし、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱
- 2.リンゴは小さめのいちょう切りにして1と同様に加熱する
- 3.1をしっかりマッシュし、2を加えて混ぜ、茶巾に絞る



山芋が痒くならないひと工夫

山芋は「触れると痒くなる」という方もいますが、これは生の場合。加熱すれば、赤ちゃんでも問題なくいただけます。加熱すると粘りもなくなるので、マッシュも楽です。裏ごしすれば、さらに滑らかに。「きんとん」はクチナシで黄色に仕上げるのが定番ですが、紅白でおめでたさを演出してもキレイですよ。



生後7ヵ月の離乳初期から

〈材料〉大人2人+子ども2人分
鶏むね肉のミンチ…300g

味噌…大さじ1 水…大さじ2
青のり、黒ゴマ…適宜

〈作り方〉

- 1.味噌を水に溶き、ミンチとよく混ぜ合わせ、2等分に成形し、上面にそれぞれ青のりと黒ゴマをしっかり付ける
- 2.1を電子レンジ(600W)で7分加熱し、中心まで火を通す(加熱ムラに注意)
- 3.2を取り出して粗熱を取り、1.5~2cm角に切り分ける
- 4.3を市松模様に並べる



電子レンジの代わりに蒸してもOK

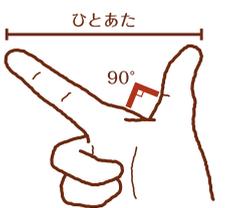


お箸を意識して、手づかみ食べを

少し先のことになりますが、お箸のお話をひとつ。離乳期にしっかり指を使えるようになったら、次はお箸。長さは「ひとあたまん」が目安です。靴のサイズアップのタイミングで、手の大きさに合ったものに更新していくのがおすすめです。



手づかみ食べはお箸への準備運動!



身長	85	93	100	105	113
ひとあたま半=1.5あたま=身長約15%					
お箸	13cm	14cm	15cm	16cm	17cm



レシピの質問や離乳食講座のお問い合わせ
ママのお悩みに山田先生がお答えします!

山田志津さん[管理栄養士・料理研究家]
北九州市在住。大人から子どもまで幅広い年代の生徒を指導する料理研究家。子育て経験を活かした離乳食講座も人気。



山田先生への
質問や講座の
お問い合わせ
受付中!

- 発行日/2020年12月10日
- 発行/株式会社朝日広告社
- 発行人/伊井雅明
- STAFF/長濱武利 大野和博 田代似子 村田朋香
- ライター/中尾真奈美 西村亮子 上田ちはる 柴田恵利華 向井美沙子 中村めぐみ
- 住所/〒803-0814 北九州市小倉北区大手町11-3 大手町アイビースクエア
- TEL/093-592-7080

本誌に掲載されている情報は
2020年12月1日現在のものです

リトル・ママ北九州スール
Facebookページのご案内



最新号のご案内から
誌面のコトまで
情報満載でお届け♪
ぜひフォローください!



ママの気になること 大募集!

「こんなことが気になるけど、他の人はどうしてるんだろう?」
「こんな情報がたくさんあると嬉しいな♪」
「身近な人には相談しにくいこと、解決できる場所はないのかな...?」 etc.
育児に関することや生活のこと等、ママの気になっていること・知りたいことを大募集! ママの声を是非、お聞かせください! お寄せいただいた声は誌面づくりの参考にさせていただきます。
ご投稿は右記QRコードより。ママの声、お待ちしております!

パパの気になることも待っています!



1月テスト会

1/24(日) 第8回年中児テスト(現年中児)

- 時間/9:30~11:00(終了予定) [受付:9:00~]
- 試験会場/全教研北九州本部 ●受験料/2,200円
- 試験内容/ペーパー試験+面接
- 鉛筆3本、ハンカチ、マスク持参

1/24(日) 新小1到達度判定テスト(現年長児)

- 時間/10:30~11:30(終了予定) [受付:10:00~]
- 試験会場/全教研北九州本部 ●受験料/無料
- 試験内容/ペーパー試験
- 鉛筆2本、消しゴム、ハンカチ、マスク持参

冬期講習2020 開講 12/19(土)

■小学校受験コース 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。

学年	コース	時間帯	12月												1月				
			19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	5	6	7	8		
年長	附属小受験(8日)	9:30~11:30	①	②	③					④	⑤		⑥	⑦		⑧	44,000円	4,950円	48,950円
	附属小受験(4日)																	25,300円	3,850円
年中	新年長受験対策(6日)	13:30~15:30 (午前午後選択)	①														17,600円	3,850円	21,450円
	新年長受験対策(3日)					②		③	④					⑤	⑥			13,200円	3,850円
年少	新年中受験(3日)	13:30~15:00		①		②	③										13,200円	2,200円	15,400円

その他、才能開発コースも実施!! ☆通常でも人気を頂いている才能開発講座をこの冬は体験してみませんか。☆小学校準備講座ではパズル・石井式国語・そろばんの授業を行います。☆新年長(年中児)のみさんはオプションでパズルと石井式も併せて受講できます。

附属小直前対策講座「実践演習コース」(全5日間)

過去の問題をベースに作成された、本番さながらの演習問題で、入試直前の最終仕上げを行います。授業の振替は行っておりません。
◆日程:12月17日(木)・24日(木)・1月7日(木)・9日(土)・10日(日)
◆時間:1回 120分授業
12月17日(木)/15:30~17:30
12月24日(木)・1月7日(木)・9日(土)・10日(日)/9:30~11:30
◆授業料:26,950円/5回(税込)

小学校準備講座

小学校で学習する「国語」「算数」の分野に関連した脳力道場+国語やパズル道場算数、や玉井式Eeそろばん、楽しく小学生の学習環境に慣れていきましょう。
◆授業日程:12月から3月で実施。

	脳力道場+国語	パズル道場算数	玉井式Eeそろばん
水曜日	15:30~16:10	16:15~16:55	17:00~17:40
土曜日	13:30~14:10	14:15~14:55	15:00~15:40
税込金額	6,600円(月額)	6,600円(月額)	4,400円(月額)
脳力道場(国語)+パズル12,100円(月額)、そろばん+パズル+脳力道場(国語)15,400円(月額)、そろばん+パズル9,900円、パズルのみ6,600円(月額)			

北九州市八幡西区 「コストコ向かい」の住宅展示場 理想の住まいは「ひびきの」で!

ひびきの 360°ビュー
モデルハウス

360° VIEW

QRコードを読み取っていただきますと、モデルハウスの内観がご覧いただけます。

HEBEL HAUS

360° VIEW

鉄骨ALC制震構造
TEL.093-602-7793

家は、性能。
一条工務店

360° VIEW

外内ダブル断熱構法
TEL.093-693-2411

sh 新日本ホームズ

360° VIEW

サーモシールドウォール工法
TEL.093-693-7111

住友林業

360° VIEW

ビッグフレーム構法
TEL.093-603-1990

セキスイハイム

360° VIEW

鉄骨ユニット工法
TEL.093-603-0816

積水ハウス

360° VIEW

ユニバーサルフレーム・システム構法
TEL.093-695-3700

ダイワハウス

360° VIEW

軽量鉄骨軸組構法
TEL.093-691-0741

株式会社 谷川建設

360° VIEW

木造軸組工法
TEL.093-742-3551

東宝ホーム

360° VIEW

木造軸組JK外断熱・エア・コントロール工法
TEL.093-693-4050

トヨタホーム

360° VIEW

鉄骨ラーメンユニット工法
TEL.093-777-0210

Panasonic Homes

360° VIEW

制震鉄骨軸組構法
TEL.093-691-8746

ミサワホーム

360° VIEW

木質パネル接着工法
TEL.093-695-1020

YAMADA HOMES

360° VIEW

木造軸組メタル在来工法・木造枠組壁工法
TEL.093-693-6600

総合住宅展示場 朝日ハウジングプラザ 学研都市ひびきの

北九州市八幡西区本城学研台1丁目1-108

■主催/朝日新聞社・九州朝日放送 ■TEL.093-601-5151 ■入場無料
■無料駐車場112台完備 ■営業時間10時~18時

新型コロナウイルス 感染拡大防止の対応について

- 発熱や咳など風邪の症状がある方、体調不良の方はご来場をお控えください。
- ご来場の際はマスクを着用願います。
- インフォメーション、センターハウスにアルコール消毒液を設置しています。
- 会場ではスタッフが、マスク着用にて対応いたします。

抽選で1家族様 **限定企画** 北九州市内にて **プロのカメラマンがお子さまを撮影します!**

Little mama KITAKYUSHU SO-COOL Vol.74

表紙モデル募集!!

リトル・ママ北九州スールの表紙をお子様の笑顔で飾ってみませんか?

- 1才~未就学のお子様を対象です。
- 表紙モデルとして採用された場合、1月下旬頃にご連絡いたします。

ご応募方法 応募締切/2021年1月5日(火)

右記QRコードより、応募フォームにアクセスください。応募に際し、誌面アンケートへのご協力をお願い致します。

パソコンはコチラ▶ <https://ws.formzu.net/fgn/S73273279/>

※なお、当選のご連絡をもって発表とさせていただきます。

EVENT & LEISURE

ファミリー向けイベント&レジャー 家族で行ってみよう!

イベントは予告なく変更・中止になる場合がありますので事前にご確認ください

クリスマスフェア

- 開催中~12月25日(金)まで 9:00~17:00
- 到津の森公園 北九州市小倉北区上到津4-1-8

クリスマスデコレーションで飾られた園内は軽快な音楽が流れ、クリスマス一色に。いつもとは、ちよっぴり違う園内で、動物たちや大切な人と一緒に特別な1日を過ごしませんか?

問い合わせ: 093-651-1895(到津の森公園)【火曜休園】

今月の読者プレゼント **抽選で3名様** **応募はWEBのみ!**

プレゼントご応募の方は、WEBのアンケートにお答えのうえ、ご応募ください。【応募締切/2021年1月14日(木)】

NCTフロンティア 「フレーバーティ+beauty」

ルイボスティ、ハイビスカス、柿の葉、黒の蜜、ネトルマジョラム、ヘザーフラワー、ステビア/香料 配合

●妊娠中の方には飲用いただけない成分を配合しております。ご注意ください。

グリーンパークのクリスマス

- 開催中~12月27日(日)まで 9:00~17:00
- 北九州市立響灘緑地/グリーンパーク 北九州市若松区竹並1006

期間中はフотスポットを設置。なぞときウォークラリー(12月・13日)、ヤギ&ポニーショー(20日12:30)、ふわふわクマノミ公園(期間中の土・日曜・祝日)などイベントが満載。

問い合わせ: 093-741-5545(グリーンパーク)【火曜休園】

イルミネーション2020 門司港レトロ浪漫灯彩

- 開催中~3月14日(日)まで 17:30~24:00 ※12月31日は翌朝5時まで
- 門司港レトロ地区一帯

門司港レトロ一帯が淡く輝く約30万球の幻想的な光に包まれます。12月19日~25日10:00~20:00は旧門司税関1階にクリスマスフотスポットを設置。

問い合わせ: 093-321-4151(門司港レトロ総合インフォメーション)

サニーサイド ストリートマーケット

- 12月18日(金)~20日(日) 10:00~17:00
- サニーサイドモール小倉 北九州市小倉南区下管根新町10-8

手作り作家さんたちによるアクセサリーや陶器、アート、布小物などの出店。お気に入りの品を見つけに来てください。

問い合わせ: sunnyside.streetmarket@gmail.com (M.E.S)

Hakko-Lunch and Labo 「発酵を楽しむランチ」

- 12月22日(火)【予約制】 11:30/12:00/12:30/13:00
- ココクル平野 北九州市八幡東区平野1-3-2

ぬか床専門店「横乃家」のぬか漬け、ぬか炊き+ぬか味噌鶏ハムランチの提供。ランチ800円、ランチセットは1,300円。

問い合わせ: 080-6440-0549(岩永)

各日 先着20名 夫婦や友達との参加歓迎!

子育てママ・パパのための **ライフプランマネーセミナー**

参加無料 嬉しい食事プレート付き!!

もうご存知ですか?これからの家計の「新常識」

大学への進学も一般的になってきている現在、教育費用は一体【いつ、どのくらいかかるのか】
老後費用や住宅費用についても【いくら準備しておけば良いのか】不安はないですか?
将来の備えに「早すぎる」「遅すぎる」事はありません。大事なものは「今、何をすべきか」です。
子育てママ・パパ向けにお金の専門家が詳しくレクチャーします。

えっ、悪い!コロナの影響を味方につける貯蓄法!

- 8割の人が知らない!? まさかの教育資金の積立て方
- 貯金がゼロでも始められる!? 素人さんが始めるべき運用のコツ
- iDeCoやNISA・積立てNISAの賢い活用法 ~いまさら聞けない運用のいろは~
- 老後資金の解決法! 家計別! いくら貯金すれば大丈夫!?

1月11日(月) 17日(日) ランチ付き

会場 JR九州ステーションホテル小倉 北九州市小倉北区浅野1丁目1-1

10:00~ 受付
10:30~ セミナー
セミナー終了後・ランチタイム
13:40 終了予定

1月14日(木) デイナー付き

会場 リーガロイヤルホテル小倉 北九州市小倉北区浅野2丁目14-2

18:40~ 受付
19:00~ セミナー
セミナー終了後・ディナータイム
21:40 終了予定

講師 **日野 修治** 先生

株式会社FPサンライズ 代表取締役・ファイナンシャルプランナー。
30代・40代の方を中心に貯蓄・運用などのマネーセミナーや住宅ローンの説明会を開催。セミナー講師育成のプロからの依頼も来る人気FP。現在3人の育児に奮闘中。来年2月には4児のパパになる予定。

お問い合わせお申し込み **info@fp-sunrise.co.jp** Tel 092-718-0900

○申込受付用メールアドレス(メールはいつでも受付OK) ○電話受付/9:00~18:00(担当:日野・相川) ※土日祝はメールのみ

【主催】(株)FPサンライズ 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-4-26 ベストアムニティ天神ビル6F

お申し込みはコチラ