

ママたちの 表紙討論

寒い日のおうち遊び なにしてる？

- ◆ **おうちでも体を動かす!**
◆ コロナで自粛中に鉄棒を購入。汗だくになってやっています!
- ◆ 手作りのバスケットゴールにタオルボールを入れて遊んでいます。
- ◆ 手作りのすごろく。それぞれのスポットでスクワット、腹筋などの運動を取り入れて楽しんでいる。
- ◆ 本格的なキャンプごっこ。夜は部屋の電気を消してランタンを灯し、テーブルの下でカップ麺や缶詰を食べています(笑)。
- ◆ 赤い折り紙で作ったイチゴを洗濯バサミに挟み、イチゴ狩りごっこをしています。
- ◆ ひたすら戦いごっこ。キックやパンチを受けるのが正直つらいです(泣)。
- ◆ 緑の折り紙を丸め、口にくわえて、大豆子に!

- ◆ **ママとパパも参加して**
◆ 家族全員参加の人生ゲームが定番。プレイする度に脳が活性化している気がします!
- ◆ 家族4人で騎馬戦。パパとママは四つん這いで馬になり、子どもが乗ってぶつかり合う(笑)。
- ◆ ポップコーンとジュースを片手に家族で映画鑑賞。
- ◆ パパがゲームをしているのを見ながら、ママが参加するのが盛り上がるコツ!
- ◆ **廃材や100均が大活躍**
◆ ダイソーで売っている室内砂遊びにハマっています。
- ◆ 床にマスキングテープで丸を作り、けんけんぱ!!
- ◆ 100均のビーズでネットレスやプレスレットを作り、お友達にプレゼントしています。

- ◆ **その他**
◆ 結露で曇った窓ガラスにおやつのあるかを書きつけて探させています!
- ◆ 長風呂です! お風呂でボディペインティング(笑)。
- ◆ 模造紙に世界地図を描いて、そこに色画用紙で作った国旗を貼っていく。
- ◆ 子どもと一緒に折り紙。奥が深く、難しいものが完成した時の達成感がたまりません。
- ◆ テラスにキャンプ用の焚火台を出して焼き芋。焼きあがるまでワクワク!
- ◆ 「どうぞ「ちょうだい」をひたすら繰り返している(笑)。

ママの知りたい情報がみつける!

リトル・ママ Web

Web限定の記事も!
小1の壁とは?
ワーキングマザーが直面する問題と対策

リトルママWeb 検索

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

2021 vol.225

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方

九州版 Kyushu

アレルギーっ子対応レシピも!

子どもとつくる♪
簡単バレンタインレシピ

厳選!
赤ちゃんプランがある
九州の温泉宿

はじめてにぴったりな
昔話絵本

リトル・ママ
読者モニター
募集開始!

editor's Note

我が家でハマっている「おうち遊び」は「トータスMEDAL」というゲーム。ルールは神経衰弱のようにメダルをひっくり返し、そこに書かれた数字を足して10にすればメダルを組み合わせるといふもの。お勉強系の習いごとを断固拒否していた5才の息子は、この遊びから、足し算や足して10になる組み合わせを理解しようとする。また、息子にとっては廃材も大事な遊び道具。牛乳パックの底を切り取り、ストローを付けてコマにしたり、トイレレットペーパーの芯を縦半分に切り、角と足をつけカブトムシにしたり...。家中の「ゴミ」をかき集めて日々、制作に励む息子。子どもの発想や遊びの展開には驚かされることばかりです。

編集スタッフ 佐野恵子

笑顔と学びを届けたい!

こどもクラブのオンライン授業

対象 1・2歳 3歳

オンライン授業に色々な不安をお持ちの方に
通塾と併用して対応します。

3月スタート!

新入会・無料体験受付中!

子育て 幼稚園 小学校入試 入学準備
等、お気軽にご相談ください。

1歳児 2歳児

1歳コースは
入会金0円

知能開発コース
お母さんと一緒にプチあいあい・あいあいコース

お友だちと物の貸し借りなどのルールを身につける自由遊びの時間から始まり、「体操・音楽・製作・本の読み聞かせ」など、知育活動を取り入れた様々な事をお母様と一緒に楽しく体験します。

小学校受験クラス

毎年高合格率達成! 88%

2021年度私立小学校合格率(2020年12月現在)

合格実績 福教大附属小・西南小・福岡雙葉GCコース他 多数

過去の入試問題を徹底分析。ペーパー教材の他、「行動観察・表現力・巧緻性」の分野にも重点を置き、合格を目指します。また、面接・願書の書き方などの指導も行います。

※受験クラスご入会をお考えの方へ
入会説明会実施中! 要予約

2021 春のご入会
キャンペーン

期間:2021年2月1日~4月30日まで
入会金無料等、今だけの特典がいっぱい!
詳しくはお問い合わせください。
※受験クラスは対象外

年中・年長・受験・小学生
2021年度2月スタート!

総合発展コース

3歳児・年少・年中

自ら学習する力を育てます
お子さまの「見る・聞く・考える・対応する力」を養います。楽しみながら学ぶことで好奇心を膨らませ、自発的に物事に取り組む力を育てます。

現年中 対面テスト会

来年度受験をお考えの方対象のテスト会を
[こどもクラブ天神教室]にて開催

1/17日 13:00~
2/20日 10:30~

●ペーパー
●頭試問
●行動観察
●面接練習

会場につきましてはお問い合わせ下さい。

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室

天神/西新/博多駅/香椎/久留米

こどもクラブ

(受付/9:30~17:00[日・祝日除])

0120-115-181

無料体験・説明会は完全予約制です。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!

「行きたくない」「やめたい」…と言われたら!?

習いごとから学ぶ 子どもの心の育て方

楽しそうに通っていた習いごと。ある日「行きたくない」「やめたい」と言われたら? 小さな心の葛藤をどう受け止め、どのように導けばいいのでしょうか? 専門家に聞いてみました。

取材・文/佐藤理奈

「リトル・ママ」読者に 聞きました!

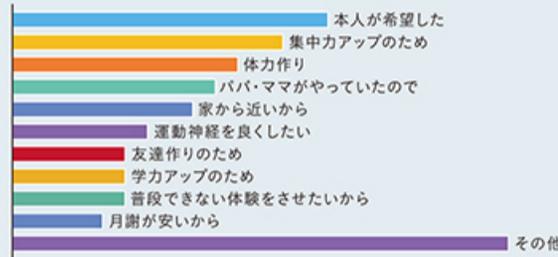
『子どもの習いごと』について教えて!

子どもの習いごとに関するアンケート調査 ※2020年12月実施

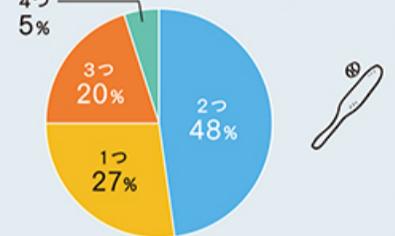
「どんな習いごとをしていますか?」



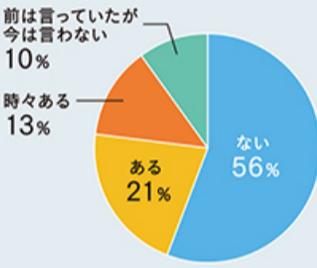
「なぜそれを習わせようと思いましたか?」



「いくつ習いごとを やってますか?」



「今までに「行きたくない」「やめたい」と言ったことはありますか?」



「ない」と回答した方で、もし「やめたい」と言ったらどうしますか?



「ある」と回答した方。どんな理由かわかる範囲で教えてください。

- ただ遊びたいだけ
- 幼稚園でハッスルしすぎて疲れたせい
- たくさん習いごとして疲れたみたい
- ママ・パパと一緒にいたいから。妹だけママとずっといてずるい、と。
- 難しくなったとき
- 鼻に水が入るのがこわい(水泳)
- 新しい環境と友達に戸惑って慣れるまでは通いたがらなかった。慣れるまでに約3ヵ月かかった



子どもの気質を知ろう!

人間には生まれながらに持った気質(個性)があります。自分の子どもはどんなタイプでしょうか?



「上手になりたい!」「勝ちたい!」と向上心が高い子もいれば、勝ち負けよりも楽しさを重視する子も。子どもとママの気質が違う場合、ママは「どうして?」となりがちですが、結果を早く求めすぎず「この子はこういうタイプだから」と理解し、温かく見守りましょう。

6才までの場合、親が思う習いごとの目的とは違い、子どもなりに目的を見出している場合があります。「友達と会える」「先生が面白い」「課題にチャレンジすること」が楽しくて、人間関係に悩んだりスキルアップができずに挫折を感じることはあまりありません。親はスキルの早期習得や苦手を克服させたいと思いがちですが、この時期に一番習得したいのは「やり抜く力」「自己肯定感」などの「非認知能力」です。夢中になれる習いごとは、集中力アップや自立への一歩につながります。もし子どもがやめたいと言ったら、まだ上手く言葉にできないからこそ親の関わり方が重要です。子どもの心が成長している証でもあるので、この時期を見逃さずしっかりと向き合しましょう。

お聞きしたのは...



キッズコーチング福岡moi(モイ)
高山 まいさん
 一般財団法人日本キッズコーチング協会講師・選択理論心理学上級(リアリティセラピー)。男の子1人、双子の女の子のママ。
 @takayama_maiko
<https://linktr.ee/takayamamaiko>

心が成長している証かも この時期を見逃さないで

コロナ対策を行って開催!

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**

スタンプラリーでプレゼントあり

1/26火・27水 会場 福岡・RITZ5 福岡市博多区美野島1-1-1 ※レース・撮影会予約者のみ

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

ハイハイレース 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 参加対象 2才3ヵ月以下の押し車を押して歩けるお子さま

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催が延期または中止となる場合がございます。予めご了承ください。

特設サイトで順次日程を公開中!

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

主催:株式会社エンファム(旧リトル・ママ)

楽しいから **算数が好き**になる!!

3+4=8

楽しい算数!

四谷大塚全国統一模試

4年生の部 福岡県1位在籍

3年生の部 全国1位在籍

2年生の部 福岡県1位在籍

1年生の部 福岡県1位在籍

2021年3月スタート!! 新1年生先行受付開始

算数基礎発展コース

Instagram更新してます!!!

算数オリンピックファイナリスト **3名輩出**

数検 6級小学2-3年生が「6年生レベル」 **6名獲得**

九州でただ1人の算数オリンピック **金メダリスト**

学習塾マスキッズ マスキッズ 検索 ☎092-791-7539

福岡市中央区薬院1-6-9 福岡ニッセイビル6F

子どもが「やめたい」といったら、まずどんな対応をすべき？

「せっかく上達したのに」「ここまでがんばったんだから」とママはつい言ってしまいがち。ではどうすればいいの？

- ① 気持ちを受け入れる ⇨
- ② 子どもの気持ちを知る ⇨
- ③ 方法を変えてみる

「そうなんだ、やめたいんだね」
 まずは子どもの気持ちをそのまま受け入れましょう。「どうして？」など理由を聞き出すよりも、まずは言葉を変えず、「オウム返し」することで、「自分の気持ちを分かってくれている」という安心感が生まれます。



上手く言葉にできないようなら、思い当たることを3つほど挙げて「～だからかな?」「～な感じ?」と優しく聞いてあげると子どもからの答えを引き出しやすいです。「あなたのことをもっと知りたい」「あなたの味方だよ」という気持ちを伝えましょう。

NGワード× 「～だからでしょ?」と勝手に決めつけ、質問攻めにするのはNG。あまり言うと本音が言いづらくなってしまいます。

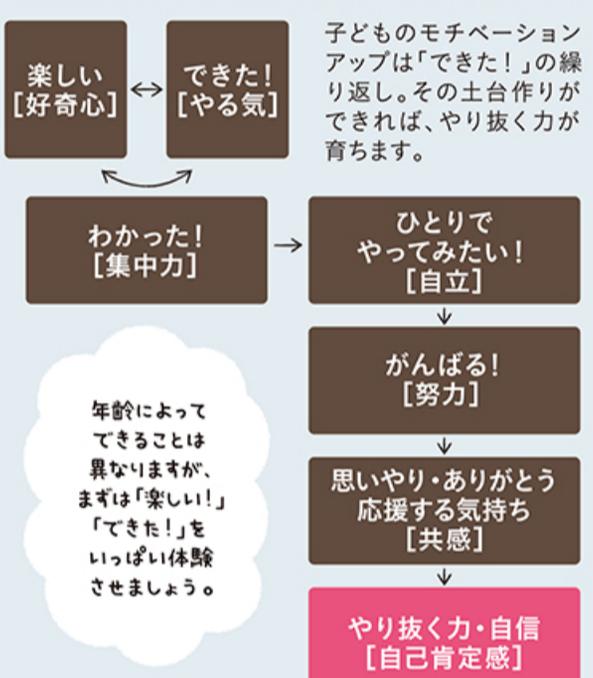
指導法は子どもに合っている? 習いごとは指導者選びが最も重要です。時代と共に指導法も変わり、新しい情報を取り入れている教室はやはり人気の傾向に。見学して様子を見てみましょう。

例えばいつの間にかこんな風に目的が変わっていませんか?
 「協調性を養ってほしい」⇨「この中で一番を目指す」
 「スキルが身についたらいいな」⇨「いつまでに〇級合格!」

違う教室に変えてみるのもひとつの方法です。子どもと一緒に話し合った上で総合的に判断して納得すれば、やめても問題なし。やめることは決して悪いことではありません。

成長するチャンス
 目標があって頑張るのは「努力」ですが、ただ頑張らせるのは「我慢」です。子どもにとっては辛いですよね。親子で向き合う良い機会と捉え、見方を変えて方向転換することで、ぐっと能力が伸びることも!

6才までに育てたい「やり抜く力」



教えて! 習いごとのあるある問題

“見守る子育て”が一番
 好きになるか上達するかは子ども次第。ママが焦ったり人と比べたりするのは禁物です。その習いごとが子どもの得意な分野となるよう、安心できる環境作りをすることが親の役目です。

- Q きょうだいで習い始めたのに、下の子の方が上達が早い
- A 上の子が落ち込んでなければ問題なし。もし気にしているのなら、下の子との比較ではなく、本人の以前の姿と比べて「魔法の言葉」(※下記)をかけてあげましょう。「ちゃんと見ているよ」と、7秒間抱きしめて伝えることが自己肯定感の源です。
- Q お友達が遊んでいるのに、自分だけ習いごとに行くのは嫌だ!と言う時は?
- A 「明日は〇時から習いごとよ。約束ね」と事前に約束します。その日、その場で「今日は習いごとだよ!」はNG。もし習いごとまで時間がある場合は、「約束できるならいいよ」と伝えます。「約束」がポイント!

子どものやる気をUPする 魔法の言葉

がんばれ!と励まして、「がんばってるのに何をもっとがんばるの?」と子どもは不満に。がんばりを認めてあげることが、子どものやる気につながります。

「がんばってね!」 ⇨ 「がんばって**る**ね!」
 高く思えたハードルがスモールステップで低くなる

「この字、昨日よりもとめ・はねが上手だね」
 「昨日よりも手が高く伸びてたよ!」

具体的・端的に褒める

認めて育てる→自己肯定感が高まる

まだ語彙力が未熟な未就学児。指導は信頼できる先生・コーチに任せて、親は気持ちのケアと応援に徹するためにも、子どもの様子をしっかりと見てあげて!

NGワード× 「すごいね」「えらいね」は決して悪い言葉ではありませんが、あまり使うと評価を気にして逆にプレッシャーに感じることも。「できたね!」の言葉に置き換えてみて。

2/14 若菜会香椎 2/21 若菜会福岡 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。
第2回 新小1到達度判定テスト 新小1対象 【場所】若菜会福岡・香椎 **参加無料!**

2021年度 小学受験講座 無料体験受付中! 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。

2/14 若菜会福岡・香椎 小学校受験を考えている方へ、今がチャンスです! **現年中児対象**

第1回 新年長児テスト 【場所】若菜会福岡・香椎 **+ 小学入試説明会(福岡)** 受験料:3,000円(税込)が **2,000円(税別)に!**

若菜会 2020年度合格速報 昨年度より大幅UP!
西南学院小.....24名
福岡雙葉小.....18名
 明治学園小...23名 敬愛小.....27名
(全級生の合格実績です。受験前までに受講した生徒のみを合格実績として掲載しています。テスト生は含まれておりません。)

全教研 若菜会 学びの楽しさとともに、新しい未来を共に。
 フリーダイヤル **0120-883-882**
 (受付時間)月曜~金曜 10:00~13:00 14:00~18:00
 土・日・祝日 10:00~13:00 14:00~17:00
 ※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。
 ※各テスト会場は、座席数に限りがあります。満席の際はお問い合わせの状況が異なりますので、お早めにお申し込みください。

mikiHOUSE の幼児教室 キッズパル 岩田屋本店教室 本館6階

子育てがもっと楽しくなる場所、キッズパル。

親子で高める **自己肯定感!**

2021年度生 募集開始!

体験会×説明会

1月20日・27日(水曜日)
 2018.4.2~2019.4.1生まれのお子様 ▶ 11:40~12:40
 2019.4.2~2020.4.1生まれのお子様 ▶ 13:00~14:00

1回500円(税込) 要予約 3歳~年中児も体験受付中 **今だけ! 入会金0円**

ミキハウスの幼児教室 キッズパル 詳細・問い合わせはHP▶ <https://www.mhkidspal.com/>
0120-402886 (10:00~17:00 ※日祝除く) **ミキハウスの幼児教室**

キッズガリレオ × 新極真会

アフタースクール

NPO法人全世界空手道連盟新極真会

文武両道

コロナ禍で先行きが見えない中、
高いレベルでの文武両道の教育を目指す、
キッズガリレオと新極真会から
未来を担う子供達へ伝えたいこと。



株式会社ガリレオコーポレーション
キッズガリレオ
代表取締役
百合永勝彦



第5回全世界空手道選手権大会チャンピオン
NPO法人全世界空手道連盟新極真会代表理事
JFKO理事長
緑 健児

これからを生きる子供たちへメッセージ
新極真会コメント (以下新極真)
 コロナ禍によって、社会はかつてない不安の中で混乱に陥り、当たり前前に思っていた日常も一変させてしまいました。ただ逆境こそチャンスと前向きに考えることが大切です。暗く落ち込みネガティブに考えても状況は解決しませんが、それなら前向きな気持ちですべてをプラスの発想に変えていく、明るく乗り越えていった方がより自分自身を成長させることができます。苦しい中でもリーダーシップを取れる人、親孝行できる人、正義の味方になれる人、そういう子供たちに育って欲しいと考えます。夢に向かって日々努力精進して欲しいです。

キッズガリレオコメント (以下キッズ)
 今を、今日を、一生懸命やりましょう。その一つが自分のこれから待っている夢につながります。何かひとつ好きな事をみつけて続けましょう。コツコツとコツコツと夢に近づくと、国語や算数、英語、理科、社会、音楽、図工、たくさんあるけど、苦手な科目嫌いな科目も夢に近づくと、楽しいことや夢に近づきます。「お父さん、お母さん！」虫歯になってから、風邪を引いてから治すより、ならないような習慣や環境づくりが大切なんです。学力も同様、できなくなつてから、分らなくなつてからではなく、そうならないよう「今」を大切にしましょう。親も子も「共育」をいたしましょう。

新しい時代。10年後を生き抜くためには
新極真 これからの時代は情報が早い時代。また更なるインターネットの生活への浸透が加速します。仕事・遊び・コミュニケーションのシーンで盛んになってくるでしょう。その反面、体力の低下が懸念されます。空手を通じて、健全な身体づくりと強い精神をつけていくことで、あきらめない、投げない、強くなればなるほど人

をやさしく思いやる精神が身に着きます。社会に出るとたくさんの方が待っています。闘いに勝つための心の強さを養っていきましょう。

キッズ これから、働き方や暮らしなどすべてが大きく変わっていく中、教えてもらった事を学ぶだけの教育ではなく、自らが考え、失敗や成功体験をたくさん経験し、起き上がる、立ち上がる力を教育を通して身につけてほしいと思います。それを語学やプログラミング、そしてスポーツを通じて、これからの時代を生き抜く人間力を高め強い大人へと導ける教育をモットーに、これからもスタップ「同、共育」を目指していきたいと考えています。

コフレージョンの理由
新極真 空手は稽古を通して集中力を身に付けていきます。その集中力をキッズガリレオさんとコラボすることにより勉強にもつながり、まさしく文武両道ができる子供たちになると考えています。また全世界102ヶ国、10万人の道場生と国際交流があり、英語がコミュニケーションをとるのに必要な能力となります。英語を学び、空手を通して世界に羽ばたいていく子供たちの育成をするためです。

キッズ 初めに、今回の新極真会さんとのコラボ以前、ひとりの父親としての考えで、当時まだ未就学の子供を新極真会さんに基礎体力と礼儀や規律を学ばせたいという想いで通わせました。あれから4年が経ち見方がえるほどの子供たちの変化を実感しています。特に長男は落ち着きがなくなり集中力が欠けてしまいましたが今では、根拠があり自分自身で強くなりたいという気持ちが芽生え、幼児から少年にたくましく変わる姿を目の当たりにしています。この個人的な体験を是非ともキッズガリレオの生徒や親御さんにも体験していただきたいという想いがあります。ただただ力と気力があってこそその知力。文武両道の大切さを改めて感じ、今回の新極真会さんとのコラボを実現させました。

英語 × 習い事 × 学童
アフタースクール Kids Galileo
 あたらしい放課後スタイルで世界に羽ばたく力を伸ばします。

豊富なプログラム 送迎あり
小学生対象 専門の講師が多数在籍
 1か所で様々な習い事ができる
 季節イベント盛りだくさん

1Day Schedule (小学生コース)

15:30 Homework & Text ・学校の宿題 (+サポート) ・各検定に向け勉強など	16:00 Warming Up ・英語のフラッシュカードで単語勉強 ・計算力アップ! 100マス計算など	16:20 Snack Time ・おやつ時間♪ 友達や先生たちとたのしくお話し休憩♪	16:30 Lesson 1 ・5教科勉強 ・実験やワークシートで充実授業! など	17:00 Lesson 2 ・習い事の時間 ・英語、プログラミングなど	18:00 Home Room ・帰りの会 いろいろお話タイム!	18:30 Good bye time ・保護者がお迎え (お帰り送迎サポートも有) ・今日のレッスンを報告
---	---	--	--	---	---	---

English 英語に楽しく触れようために、オリジナルのカリキュラムでレッスンをを行います。外国人講師、日本人講師がしっかりサポートしてくれます。4 技能が学べるようになっているので、英検対策もバッチリ!

Programming 難しいと思っていたプログラミングも、ロボットを動かすことでまるでパズルを解くように楽しみながら理解を促進。プログラミングを通してモノの仕組みを知ること、新たな仕組みを想像する力を身につけます。

Abacus 「デジタルそろばん」を導入! そろばんの使い方から計算練習まで、行います。マス計算やフラッシュ計算などの演習を通して計算力を身につけていきます。

Dance ダンスの基礎基本をしっかりと学びます。専門の講師による楽しいダンスレッスン! 鏡の前で振り付けを確認しながら先生と一緒に踊ります♪

Study 学校の宿題のフォローや、テキストを進めていきます。塾の講師が在籍しているため、分からないところはすぐに質問できる環境です。

原校 福岡市早良区原4-26-5 1F
 福岡駅前校 福岡市日野1-5-5
 福岡駅前校(別館) 福岡市日野4-10-1
 ハウス太宰府校 太宰府市大佐野3-13-2F
 香椎校 福岡市東区松香台1-7-37 (新極真会内)

まずは無料体験で、このあたらしい実感してください。 ☎ 0120-597-108
 受付/ 10:00~21:00 日・祝日・年末年始を除く

あきらめなければ夢は叶う。
新極真カラテ入門者募集

新極真会 福岡本部道場 県内33道場にて1300人が稽古中!
 福岡市中央区薬院 1-10-5 Shin yakuin 105 2F
 福岡支部 <http://shin-kyokushin.org/>
 ☎ 092-739-9922

健康な心身の育成
 武道の稽古は、体力や運動神経の向上はもちろんのこと、精神面の鍛錬も目的としています。レベルに応じたカリキュラムで安全面にも配慮。小さなお子様でも無理なく、楽しく取り組みます。

誰でも何歳からでも
 運動不足の解消、ストレス発散、ダイエット、護身など、老若男女を問わず目的に応じた稽古ができます。何歳からでも遅いということはありません。学校や仕事の帰りに汗を流してみませんか。

礼儀礼節を学ぶ
 道場の先生、先輩、後輩と触れ合いながら、しっかりした礼儀や礼節を学ぶことができます。学校とは違った空間で、強さだけでなく、やさしさと思いやりを兼ね備えた人格形成を目指します。

南原朱里
 第12回全世界大会チャンピオン
 新極真会代表
 緑 健児
 第5回全世界大会チャンピオン



アレルギー対応メニューも! 子どもとつくる♪ 簡単 Valentine recipe

今年はおうちでゆっくり家族とバレンタインを楽しむ人も多いのでは? Instagramで活躍する3名に、簡単だけど見栄えが良いレシピを教えてくださいました! 子どもと一緒に作ってみたいですね♪

mayukoさん
@yoshimayu_
食育アドバイザー・スポーツ栄養アドバイザー・野菜ソムリエと3つの資格を持つ人気インスタグラマー。

ミルクに入れても、そのまま食べても♪ ホットチョコレート Spoon



- 材料(チョコ Spoon 11本分)**
- 板チョコ 4枚
 - ピスタチオやフリーズドライのベリー類などのお好みのトッピング 適量
 - 木製 Spoon (製氷皿でもOK)

- 作り方**
- ①刻んだ板チョコをボウルに入れ、湯せんで溶かす。
 - ② Spoonで①をすくうようにつける。
 - ③チョコレートが固まる前にピスタチオやフリーズドライのベリー類、ハート形のチョコレート(既製品)などをお好みでトッピング。
 - ④冷蔵庫で1時間程度冷やす。

温めたミルクに Spoonのまま入れると、ホットチョコレートドリンクに!



Point!
溶けたチョコレートは製氷皿に入れると無駄なく使えて◎(写真上段参照)。冷蔵庫で5~10分ほど固めてから Spoonを刺すと、かわいくアレンジできます♪

材料3つ! フライパンでチョコドーナツ

riyusaさん
@riyusa0511
3才男の子のママで人気ブロガー。著書に『ずるいおやつ』(KADOKAWA)など。

- 材料(ひと口サイズ16個分)**
- ホットケーキミックス 150g
 - 板チョコ 1枚
 - 牛乳 大さじ3

- 作り方**
- ①耐熱皿に牛乳と、砕いた板チョコを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分弱温めたら、板チョコを溶かすように混ぜ合わせる。
 - ②①にホットケーキミックスを加えて生地をまとめる。
 - ③生地を16等分にし、真ん中を少しへこませて丸める。
 - ④フライパンに生地の半分くらいの量の油を入れ、温まったら生地を入れて全体が膨らみ、サクッとなるまで焼き揚げる。

Point!
●板チョコをバターにすると甘さが抑えられ、おすすめ。



アレルギーっ子も楽しめる2品!

食物アレルギーを持つ弟さんの影響で管理栄養士になったnamiさん。「身体に良いもので代用しているから、ヘルシーに仕上がります」。

namiさん
@puchaneiyoushimama
4才1才男の子のママで管理栄養士。アレルギー対応レシピをブログにて数多く紹介する。

卵・乳製品・小麦粉・チョコレート不使用! 豆腐と米粉の生チョコサンドクッキー

- 材料(4人分)**
- 〈ココア米粉クッキー〉**
- 米粉 30g
 - ココアパウダー 20g
 - 油(米油、太白ごま油、サラダオイルなど) 大さじ2
 - 水 大さじ2~
- 〈豆腐生チョコ〉**
- 絹ごし豆腐 25g
 - ココアパウダー(純ココア) 15~20g
 - 砂糖 大さじ2

- 作り方**
- 〈ココア米粉クッキー〉**
- ①ボウルへ米粉、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、泡立て器などで混ぜる。
 - ②①へ油、水を入れ混ぜる。※米粉の種類によって吸水率が異なるため、生地の硬さは水の量で調節。
 - ③生地を7mm程度の厚さにのばし、型で抜く。
 - ④180度で予熱したオーブンで、15分焼いて粗熱をとる。
※使用するオーブンに合わせて、焼き時間を調節。



- 〈豆腐生チョコ〉**
- ①絹ごし豆腐をボリ袋に入れ、なめらかになるように揉む。
 - ②①へ砂糖、ココアパウダーを入れ混ぜる。※柔らかい場合、ココアパウダーを少しずつ追加。
 - ③②をクッキーの大きさに合わせて手で丸め、クッキーの間に挟む。



電子レンジで簡単♪ 豆腐チョコテリーヌ

- 材料(4人分)**
- 絹ごし豆腐 300g
 - ココアパウダー 20g
 - 砂糖 大さじ3
 - 片栗粉 大さじ3

- 作り方**
- ①ボウルへ絹ごし豆腐、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、ハンドブレンダーなどで生地が滑らかになるようにかき混ぜる。(ハンドブレンダーがない場合、絹ごし豆腐を泡立て器で滑らかにしてから、片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ、混ぜ合わせる)
 - ②耐熱容器へ入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ③電子レンジから取り出しよく混ぜ、さらに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ④加熱後さらによく混ぜ、保存容器などに入れる。
 - ⑤粗熱をとり、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
 - ⑥容器から取り出し、包丁で食べやすい大きさに切り、お好みでココアパウダーを振る。

namiさんのレシピブログはこちら ▶ <https://shuhueiyosi.com>

リトル・ママ アイドル Project

子育て応援アイドル

～誕生までの道～

連載 第4回

11月から各地でリトル・ママが開催中の「全国ハイハイ・カタカタレース選手権」にアイドル研究生が参加! レースの司会や来場プレゼントのお渡しなどイベントを盛り上げました。はじめてみなさんとお会いできた当日の様子をレポートします。



「全国ハイハイカタカタレース選手権」に参加しました!



研究生が優勝した子に賞状を手渡し

司会にも挑戦!



とっても進行上手な研究生。「家族の思い出に花を添えられたら嬉しいです!」



来場者プレゼントの配布をお手伝い

プレゼントのお渡しでは、直接みなさんとお話も。「まずは『あの子の人だ!』と覚えてもらえよう頑張ります!」



お子さんと応援する家族の姿に心が温まりました。普段お子さんと接する機会がないので、貴重な時間を過ごせました



自己紹介カードは研究生の手作り!

研究生たちが自分のことを知ってもらいたい思いを込めて作成。お子さんにも喜んでらおうと工夫を凝らしたものがばかり

様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママが、育児メディア初のアイドルをプロデュース! 彼らが子育てを真摯に考え、発信することで「みんなで子育てする社会」を目指します。

@littlemama_idol_official

歌もダンス動画やメンバーの日常を配信!



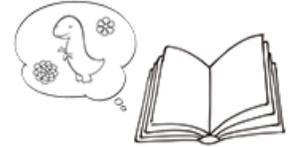


今月の案内人は

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。

絵本で子育て



昔話好きの絵本講師がおすすめ！
はじめて出会う昔話絵本

何才からどんな昔話を
読んだらいい？

絵本はベストセラーよりロングセラーだとよく言われます。今も昔も子どもの本質は変わらない。だからこそ、長く読み継がれている絵本は子ども達を魅了してやまない力を持っている。そう考えると、昔話はその最たるものだと思います。

とは言え、昔話の中には、大人が眉をひそめてしまう様な表現や小さな子どもには想像し難い時代背景があったりもして、何才頃にどんな昔話を読んだらいいのか迷いますよね。

今回は、同じ話でも複数の出版社から出ている昔話絵本の中から「はじめて出会う昔話」にぴったりな一冊を紹介します。

『にんじん だいこん ごぼう』

植垣 歩子 / 再話・絵
福音館書店

2才頃
から



にんじんさんが赤いのはどうしてか知ってるかな？子ども達に身近な野菜を題材にした、ユーモア溢れる昔話です。インパクトのある絵柄も子ども達の興味を引きつけます。お話のテンポの良さも、昔話の魅力のひとつですね。

『ふくろうのそめものや』



松谷 みよ子 / 文 和歌山 静子 / 絵
童心社

2才頃
から

子ども達に身近なカラスが登場する昔話。でも出てくるのは、みんなが知っている真っ黒なカラスではありません。「どうしてこうなっているのかな？」という問いかけは、昔話によく登場する展開。「なるほど〜！」という設定には、大人もついついハマってしまいます。

『かえるをのんだ ととさん』

日野 十成 / 再話
斎藤 隆夫 / 絵
福音館書店

3才頃
から



お腹が痛くなったととさんは、和尚さんにどうしたら治るか相談に行きます。和尚さんが教えてくれる解決策は、なんともびっくりするもので…？節分の季節に読みたくなる、痛快な昔話。子ども達は「うそだあ〜！」と言いつつも、お話に夢中になること間違いなしです。

『ももたろう』

松居 直 / 文
赤羽 末吉 / 画
福音館書店

5・6才
から



昔話の代名詞とも言える有名な「桃太郎」。絵本もたくさん出版されていますが、やはりこちらの桃太郎は外せません。昔話絵本を選ぶポイントの一つは、そのお話の世界観を絵がしっかりと踏襲しているかという点。赤羽末吉さんの絵は日本の昔話にぴったりです。

『はなさかじいさん』



『はなさかじいさん』

こわせ・たまみ / 文
高見八重子 / 絵
鈴木出版

2・3才
から

こちらにも誰もが一度は耳にしたことのある有名な昔話です。悲しい場面もあるお話ですが、本書は言葉の運びが柔らかく、淡いタッチの絵柄と合わさって、最後までおじいさんの優しさが伝わる一冊。それでいて、昔話としての軸はしっかりしています。

『ねずみのすもう』



神沢 利子 / 文 赤羽 末吉 / 絵
偕成社

4才頃
から

昔話には、鬼や意地悪ばあさんなど、ちょっと怖い登場人物が出てくるのが多々あります。でもこのお話は、とってもほのぼのの。小さなお子さんでも安心して読み聞かせてあげることが出来ますよ。「でんがしよ でんがしよ」と、つい口にしたくなる言葉の運びも昔話ならではの魅力です。

ママと一緒に10分
知育遊び



10秒で目を開けましょう遊び

時計の秒針が0のところを目をつぶり、10秒ピッタリで目を開けられたら成功。もう一人がその様子を見守り、目を開けるタイミングを間違えたらピコピコハンマーでタッチ！（手で軽くタッチするだけでもOK）ゲームにすることで子どもは熱中します。子どもが心の中で数えながら、秒針を真剣に見つめることで「時間の流れ」を体感できます。



- ◆ 時間感覚が養われる
- ◆ 時計に興味・関心をもつ

子どもによって
行動のリズムは違う

時間感覚は自然に身につくものではありません。「〇才になったから時間くらい分かるよね」というのは、実は大人の勝手な都合なんです。

とはいえ、子どもが時間通りに動いてくれないと、園や習いごとなどの予定にも支障が出てしまいますよね。そういうときは、普段のお子さんの様子をよく見て、「どんな行動にどれくらい時間がかかるか」というリズムを把握しておきましょう。例えば動き出す

「時計の読み方に触れるのは時間」に慣れてから

子どもが時間に慣れてきたら「2時になったら公園に行

すまでに15分かかかるようなら、15分前から「そろそろ行くよ」と声をかけを。そして実際に行動できたら「9時に出発できたね、よかったね」と、時刻を伝えてあげてください。繰り返すうちに、子どもの中で行動と時間が結びついてくるはず。急かしたり叱ったりしなくてもよい状況を作ることがポイントです。

こう「など、今度は時計を使って予定を立ててみましょう。」

「時計の短い針が2のところに来たら2時だよ」と、絵を描いてあげるのもいいですね。体験・時間・時計の3つが揃うことで、徐々に子ども自身の計画性が育っていきます。

ただ、日中に子どもと向き合いながら先の予定を立てるのは、忙しいママにとって難しいもの。計画を考えるのは、夜お子さんが寝たあとなどに、持ち余りの時間に。「明日はこんなことをしようかな」など、パパと話をするのもおすすめです。

小川先生の

読む 子育てコーチング

子どもに合わせた働きかけで
「時間感覚」を育てる

「早くしなさい！いつも子どもを急かしてしまう…」というママは多いのではないのでしょうか。子どもにとって、時計が読める＝計画通りに動けることではありません。時間感覚を養うには、まず、実際の体験と時間を結びつけてあげましょう。

取材・文/加藤朋実 イラスト/正田真穂



小川大介

教育家。京大卒業後、プロ個別指導塾を設立。6000回の面談を通じて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！

働きたいを応援!

ビジネススクール
Little mama Business School

オンライン受講 録画受講OK 卒業後サポート

在宅ワークにつながる講座

- ママライター講座 第9期 4/15(木)~
- Web制作講座 第7期 4/21(水)~
- WordPress講座 第4期 4/23(金)~

※セルフブランディング講座は6月開講予定

体験会や講座の日程はHPをチェック

お問い合わせ
リトル・ママ
ビジネススクール
事務局

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

担当しているInstagramはなんと3つ

ほぼ毎日投稿の玩具情報。個人アカウントも要チェック!
@harapeko_boys

YouTubeチャンネル。思わず作ってみたいくなる味増づくりの動画は必見

高橋さんのお仕事memo

- 社員として出勤する日もあるため、在宅ワークは早朝3時~5時に集中して行う朝型スタイル
- 休日も更新が必要なInstagramの仕事は予約投稿できるアプリを活用! 趣味の家族キャンプでしっかりリフレッシュ

取材・文/MISAO(リトル・ママ認定ライター)

在宅ワークで働くママを取材!

Vol. 1

週4で会社員として働きながら企業のインスタアカウントを運用

高橋 美枝さん
5才&3才の男の子のママ。子どもとの料理が大好き。

「夏休みは、1日預けられるサマースクールが4週間あります。でも冬休みや春休みは、夫婦交代で仕事を休んだり、実家にもかなり助けってもらっていますね」と美枝さん。幼稚園に通う子どもの預け先確保は、誰もが抱える悩ましい問題。美枝さんは就労証明書にて、延長保育の一部無償化も活用中です。

自分だけで何とかしようとせず、周りにうまく甘えることが仕事継続の秘訣かもしれません。現在、捻出した時間で動画編集を勉強中の美枝さん。今後の目標は、YouTubeを始めることだそう。

幼稚園の長期休みはパパや実母との連携が必須

月1,800円から習える!

児童クラブそろばん教室

春の無料体験受付中!

7 新1年生入学受付開始! 4月~新1年生に限り先着10名様入会金無料!

年少から通える「児童クラブ」の魅力!

- 「数のしくみ」を理解し、小学校からの算数の成績があがるよう指導します。
- 右脳と左脳を鍛え、集中力がつきます。
- 1グループ5名まで/レベルごとに女性講師が一人一人丁寧に指導します。
- お勉強だけでなく、礼儀、あいさつもしっかり教えます。

〈キッズコース〉18時~コースあります。詳細はお問合せください。

全教室で無料体験授業実施中!

東区 箱崎/千早/和日小前
南区 三宅/鶴田/柏原/清水/高宮/大橋園地/井尻/中尾 ※長住教室新規開校!
博多区 那珂 城南区 別府/小笹/長尾 早良区 西新 西区 燈浜
春日市 春日原/昇町/博多南駅
糟屋郡 新宮/新宮東/粕屋仲原/新宮北小前/新宮小前

週1回 3才~年長 1,800円/月 年長~小6 3,700円/月
(料金はいずれも税別)

※満席の教室もあります。お早めにお問合せを! ☎092-211-0479

Coupon ターゲット
入会金5,500円
13周年記念1,100円に!
※初回レッスンに本券を持参の方(先着10名様・体験月に限る)
有効期限2021年4月30日
児童クラブそろばん教室

主催: くまもと子育て応援プロジェクト(熊本県、RKK 熊本放送)

「くまもと子育て応援プロジェクト」
オンラインフェスタ開催!

参加無料

2/5(金)・2/12(金) 10:00~12:00

「聞きなっせAI くまもとの子育て」などの子育て支援情報のほか、プレゼントが当たる抽選会も! 当日はくまモンのステージイベントもあり、おうちで楽しめる熊本の魅力あふれるコンテンツが盛りだくさん!

「聞きなっせAI くまもとの子育て」って?
熊本県が運営するLINEアカウントで、AIが未就学児のお子さんの子育てに関する質問に回答! 全国初のこのサービス、ぜひ使ってね。まずは左のQRから「おともだち登録」を!

くまモンが登場!

MCは野溝美子アナ

オンラインフェスタの参加はこちらから!

協力: 株式会社エンファミ(旧リトル・ママ)
配信: くまもと子育て応援プロジェクト公式Instagram @rkkkosodate

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 オンライン子育てひろば

参加無料

1月・2月ともに全日10:00-14:30にLIVE配信!

テーマ「ママと子どもの学び」1月28日(木)

テーマ「新生活準備」2月25日(木)・26日(金)

29日(金)は夜のオンライン企画を開催予定!!

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!

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!

子育てに役立つ情報をお届け

子育て応援企業LIVE

スタッフによるお楽しみコーナーも!

イベント情報の詳細はこちら

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 オンラインフェスタ

サポーターママが
疑問・質問を
ドクターにインタビュー

教えて! ドクター



今月の質問
子どものアザ
子どものアザが気になります。
治療開始の時期など相談だけでもいいですか?

撮影/西田佳世

相談だけでも気持ちが楽になります。治療するかしないかはご家族と相談してゆっくり決めてください。

アザ治療を開始するベストな時期は?
お子様のアザ治療を考えている親御さんから「時期はいつがいいですか?」とよく質問があります。当院では、春休みや大型連休など長期休暇に合わせた治療をおすすめしています。なかでも、紫外線が少ない今の時期はベストなタイミングといえるでしょう。理由は、治療に使用するレーザー機器は、正常組織にはダメージを極力与えず、メラニンの異常組織だけを破壊するため、日焼けした肌の色に反応することがあるからです。

また、レーザーを当てた箇所には、テープやクリームで紫外線を遮断して日焼けしないようにするため、親御さんの目が届きやすい時期を検討してください。



※写真はモデルのアザではありません

何才から治療は受けられますか?

治療は乳幼児期から可能です。目安は首が据わる生後3カ月頃からです。この時期は皮膚が薄く、アザの面積も狭いため、治療効果が高いと言われています。

乳幼児のアザは、成長するにつれ自然と薄くなることもあります。気になる場合は、まずは診察を受けて治療が必要かどうかを確認すると良いでしょう。

異所性蒙古斑(いしょせいもうこうはん)や扁平母斑(へんぺいぼはん)



「娘でも手が届く高さで手指消毒用アルコールが設置されていました。」(和田さん)

教えてくれたのは…

ハルスクリニック

診療科目
皮膚科、麻酔科、形成外科

受付・診療時間
●10:00~19:00
●休診/木曜日・第2・4日曜日
祝日・月曜日
●ビルの隣、その他近隣に駐車場(有料)多数あり

院長 守田 道由院長
1991年 福岡大学医学部卒業
麻酔科専門医
2006年 ハルスクリニック開設

福岡市中央区大名2-12-9 赤坂ソフィアビル7F
☎092(738)6303



初診で来院される方には診察時間を長めにお取りして、症状や治療方法についてしっかりと説明をします。その際、当院の方針としてお伝えしているのが、「お子様の治療について今すぐ決める必要はありません」ということです。治療は親御さんとお子様で取り組むものであり、特に親御さんの意向がポイントになります。そのため、その場で決めずにか家に持ち帰ってしっかりと家族で話し合い、

方向性を決めてから治療に臨むといいと思います。

子連れにはアクセスも重要!

当院の目の前には地下鉄の駅やバス停があり、天神までも徒歩で行くことができます。遠方からは車を利用する方もいますので、隣の有料駐車場をご利用いただいています。

待合室にはキッズスペースもあるので、移動で疲れたお子様もリラックスマス。また、診察はホームページから事前に予約(電話でも可)ができるので、待合室が混み合うこともなく、長時間待たずにスムーズに受診できます。

RECRUIT 通話無料の電話相談あり

一戸建てや建替を

家賃がもったいない...
老朽化で暮らしていく...

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
- 1000万円台で家が建つ!? 注文住宅価格まるわかり講座
- 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

開催日時
1/14(木) ~ 1/31(日)
10:30~13:30 / 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

すべて無料

ファイナンシャルプランナーが教えるマイホーム予算の決め方・考え方講座
日時: 1/24(日) 13:30~15:30
会場: イオンモール福岡店 ※店舗住所は下記参照
※事前予約制。予約がない場合は開催を中止することがあります
※会場ごとに新型コロナウイルスの感染対策を実施します

お近くのスーモカウンター 全国174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前中央街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

「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
0800-817-4832
毎日受付/9:00~21:00 ※上記の電話番号がつかない場合は、0120-300-829におかけ直してください

No.151 こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

ピカとコラボ



近藤 嘉人 院長

今年から株式会社ポケモンと福岡市、福岡市歯科医師会の共同企画「ポケモンスマイルではみがき大作戦」がスタートします。

☆「はみがき大作戦」

1.福岡市内の小学1年生全員に、学校を通じて「歯みがきできたねシート」「シール台紙」が配布されます。

2.歯みがきが上手にできた日は、保護者の方が台紙に1枚シールを貼ります。

3.30日分のシールを貼った台紙を市内の対象歯科医院に持参すると、無料歯科健診と「スペシャルステッカー」がプレゼントされます。

健診は2021年1月中旬～3月末まで、対象歯科医院は健診開始までに市ホームページ上で確認できます。私たちの診療所もこの対象歯科医院です。

☆アプリ

「はみがき大作戦」では、スマートフォン用ゲームアプリ「ポケモンスマイル」も紹介されています。

「ポケモンスマイル」は日本歯科医師会が協力して株式会社ポケモンがつくったアプリです。歯みがきをきちんとすると、ゲーム内の「むしばきん」を倒しポケモンを捕まえることができます。10匹以上のポケモンを集めて「ポケモンずかん」を完成させたり、毎日少しづつ遊ぶことで次第に歯みがき習慣が身についたります。

ただし、このアプリは手みがきを前提にしているため、電動歯ブラシでポケモンと楽しく歯みがきするなら「ポケモンブラッシングマスター」というアプリがあります。

電動歯ブラシは、他に子ども用の電動歯ブラシがあります。「電動歯ブラシって、いいの？」とよく聞かれますが、手みがきよりも歯の汚れが多く取れることがわかってきています。また、歯が生える途中に痛みが出ることもあります。

歯みがきを動かすように歯ブラシをあてる対策に、電動歯ブラシはとても有効です。

ですから、私たちの診療所では、次のような電動歯ブラシの使用をオススメしています。

落ち着いて歯みがきができる3才頃まで、毛先が柔らかい乳歯用歯ブラシで大人が仕上げみがき

落着いて歯みがきができる3才頃まで、毛先が柔らかい乳歯用歯ブラシで大人が仕上げみがき

情報クリップ

「絵本の日アワード・エピソード部門 授賞式」の様を、動画配信しています。...



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 9:00~18:15
福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F

No.154 とび先生のキッズ歯科

歯磨きを始める前に♪



赤ちゃんの場合、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）の中で最も早く発達するのは聴覚と触覚です。

赤ちゃんと歯磨きをする時は、必ず保護者が付き添い、歯ブラシをくわえたまま転倒して口の中をケガする事故がないよう、サポートしてください。

子どもがアプリを見ながら歯みがきする時は、必ず保護者が付き添い、歯ブラシをくわえたまま転倒して口の中をケガする事故がないよう、サポートしてください。

「母親がわが子の一番の専門家」という言葉を聞いたとき、本当にその通りだと思えました。

ママが一番の専門家

「母親がわが子の一番の専門家」という言葉を聞いたとき、本当にその通りだと思えました。

今、本やSNSなどでたくさん育児情報があふれていて、何が正しいのか悩まれたり、周りと比較して、子どもの成長や発達に不安になったりされる方もいらっしゃるのでは

「母親がわが子の一番の専門家」という言葉を聞いたとき、本当にその通りだと思えました。

「母親がわが子の一番の専門家」という言葉を聞いたとき、本当にその通りだと思えました。

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
福岡市南区大橋3-2-1

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
福岡市南区大橋3-2-1

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
福岡市南区大橋3-2-1

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
福岡市南区大橋3-2-1

Little mama 2021年 読者モニター募集!
募集人員 合計10名
活動期間 2021年3月~2022年2月までの1年間
応募資格 2021年度に未就学児のママであること
謝礼 年間5,000円 (最終月にお支払い)

赤ちゃんを連れてはじめての温泉旅

寒い冬はゆっくり温泉で癒されたいですよね。子どもが生まれてしばらくお預けだった温泉旅行も、赤ちゃん歓迎のプランのある宿なら安心して宿泊できますよ。

取材・文/佐藤理奈

Q & A ママの不安にお答えします!

- 1 離乳食の持ち込みはできる? 可能な場合、温めてもらえる? 汚れた容器は洗ってもらえる?
- 2 使用済みのオムツは処分してもらえるの?
- 3 哺乳瓶の消毒はお願いできるの?
- 4 騒がしくてほかのお客さんに迷惑がかかるのではと心配…。客室の位置などの配慮はしてもらえるの?
- 5 ケガや発熱した場合、近くの病院などを案内してもらえるの?

ついに温泉デビュー!

温泉マイスターに聞く / 赤ちゃんが温泉に入浴する際のポイント

様子を見ながら入浴を♪

温泉マイスター リトル・ママモニター 津留さん

1. 入浴前後に水分補給を▶「湯あたり」防止
2. 足先など心臓の遠いところから、順に十分にかけ湯をする▶温泉の泉質や温度に慣らす
3. 一度に長湯せずに「分割浴」をする▶(例)42℃の場合は約1分半入浴して上がる…を繰り返す

温泉には転地効果(心理効果)がある

日常を離れ、環境に恵まれた温泉地に行く▶五感に刺激を受け、自律神経の中核スイッチが入る▶ストレス解消、精神疲労や体調不良の改善に効果を発揮!

家事や育児を頑張る自分へのご褒美に!

※以下の宿は新型コロナウイルス感染防止対策の取り組みを行っています。感染拡大の状況によりプランが変更になる可能性があるため、最新情報は各施設へ確認を。

厳選!九州内の「赤ちゃんプラン」がある宿

福岡市内から60分の好アクセス
福岡・原鶴温泉
ホテル パーレンス小野屋

福岡県朝倉市杷木久喜宮1841-1 ☎0946-62-1120
赤ちゃんプラン 1泊2食/16,500円〜、添い寝&食事なしは宿泊無料

赤ちゃん特典

オムツ10枚まで替え放題(メーカー:ムニー指定・Sサイズはテープタイプ、M・Lサイズはパンツタイプ)・お尻拭き・オムツ専用ゴミ箱・泡ソープ・めん棒・歯ブラシ・貸切風呂1回無料(45分・要予約)・レイトチェックアウト11時



貸切風呂が45分無料で利用でき、もしオムツが取れているなら畳敷きの大浴場も入浴可。食事はほかの子連れ家族と同会場なのでちょっぴり安心。オムツのサービスは荷物が多いママに嬉しい。

ママの不安 Q & A

- 1 持ち込み可です。使い捨ての容器でお願いします。
- 2 客室にオムツ専用のごみ箱を用意、こちらで処分します。
- 3 対応しております(電子レンジ消毒)。
- 4 対応は出来かねますが、食事はほかの子連れの方と同会場です。
- 5 近隣の病院の紹介・連絡は可能です。

豊風呂は足元が滑りにくいため、子連れでも安心です! 美肌の湯でママの肌もツルツルになりますよ。

フロント 山川菜生さん

別府の夜景を眺めてゆっくりと
大分・別府観海寺温泉
眺望の宿 しおり

大分県別府市大字南立石2218-5 ☎0977-22-9771
赤ちゃんプラン 1泊2食/17,150円〜2才以下は宿泊無料

赤ちゃん特典

貸切風呂1回無料(50分・要予約)・オムツ交換用マット・交換用オムツ(希望の枚数・サイズとタイプを事前に確認・メーカーはお任せ)・お尻拭き・巾着袋・オムツ専用ゴミ箱・ぬり絵プレゼント(1才以上)・お粥(要予約)・食前酒をノンアルコールに変更可



海側の客室からは別府湾や夜景を望む眺望のいい宿。夕食は部屋食で周囲を気にせず食事が楽しめる。貸切風呂は通常予約不可のところ、赤ちゃんプランなら予約可能。別府の湯を堪能しよう。

ママの不安 Q & A

- 1 持ち込み可です。夕食の時間帯に温め&容器洗浄対応しております。
- 2 客室にオムツ専用のごみ箱を用意、こちらで処分します。
- 3 対応可能です。専用キットにて煮沸消毒します。
- 4 配慮しておりますが、声や物音などが響きにくい構造のためほとんど心配りしません。
- 5 ご案内しておりますのでお申し付けください。

別府湾を一望できる和風庭園には足湯もあります。お子さまを連れてのんびりお散歩されてはいかがですか。

客室係 菊池知花さん

美しい景観と共に湯を楽しめる
長崎・雲仙温泉
東園 (あずまえん)

長崎県雲仙市小浜町雲仙181 ☎0957-73-2588
赤ちゃんプラン 1泊2食/21,500円〜3才以下は宿泊無料

便利!ミニキッチン付き客室
熊本・黒川温泉
やまびこ旅館

熊本県阿蘇郡南小国町黒川温泉 ☎0967-44-0311
赤ちゃんプラン 1泊2食/22,000円〜0才〜施設使用料2,000円

朝夕共に部屋食で気兼ねなく過ごせる
佐賀・嬉野温泉
花とおもてなしの宿 松園

佐賀県嬉野市嬉野町下宿乙855-2 ☎0954-43-0153
赤ちゃんプラン 1泊2食/16,599円〜1才6ヵ月まで宿泊無料



窓の外に絶景が広がる大浴場

夕食は食事処の個室にて

当プランなら3才以下は宿泊無料(※)で、赤ちゃんグッズは希望のものを貸し出してくれる(要予約)。ちょっぴり贅沢するなら露天風呂付客室&部屋食のプランが◎。

※他プランは、施設使用料3才以下1人2,200円必要

赤ちゃん特典

オムツ専用ゴミ箱・イス(先着1名に「パンポ」)・食器・歯ブラシセット・スリッパ・冷却用シート・爪きり・加湿器・布団・哺乳瓶消毒セット・ステップ台

※数に限りがあるので貸し出しはすべて要予約



貸切風呂の「親子ひのき風呂」

客室には電子レンジも

2階にあるミニキッチン付きの客室は、下階は客室がないため音を気にせずに宿泊できる。ラウンジと卓球場には絵本やおもちゃを用意。食事は個室でいただけ、お粥も用意してくれる(要予約)。

赤ちゃん特典

オムツ専用ゴミ箱・全身シャンプー・バスチェア・補助便座・踏み台・ハンガー・哺乳瓶洗浄・消毒セット・おねしょシート・パウンサー(食事処)・お粥(要予約)

※九州初のウェルカムベビー認定の宿(ミキハウス子育て総研)

ママの不安 Q & A

- 1 持ち込み可です。当プランの客室はミニキッチンと電子レンジ付きなので自由にお使いください。
- 2 客室にオムツ専用のごみ箱もしくは消臭袋を用意、こちらで処分します。
- 3 哺乳瓶の消毒セット(スポンジ・洗剤・電子レンジ用消毒器)を貸し出しています。
- 4 当プランの客室は下階への音の配慮は必要ありません。
- 5 ご案内できますが、町の小さな総合病院ですので、時間外は専門医ではない場合があります。

6種類の貸切風呂は24時間予約なしで何度でも入浴できます。お好きなタイミングでゆっくりどうぞ。

フロント 武田亮介さん



家族で美人湯を独占できる貸切風呂(50分2,000円・要予約)

家族団らんのひとときを

朝夕共に部屋食、源泉内湯付きの客室に宿泊ができるので小さな子連れも安心。牛乳不使用のポタージュ、お粥、バナナなど月齢に合わせた3段階の離乳食が無料で、子どもの食事は心配なし。

赤ちゃん特典

交換用オムツ(希望の枚数)・オムツ専用ゴミ箱・離乳食(A・6ヵ月〜8ヵ月 B・8ヵ月〜1才 C・1才〜1才半・無料)・レイトチェックアウト11時・ベビー布団・お尻拭き・綿棒・ベビーソープ・おもちゃ・イス(パンポ)・加湿器・パウンサー

ママの不安 Q & A

- 1 持ち込み可です。月齢に合わせて3段階の離乳食を用意できます(要予約)。
- 2 客室にオムツ専用のごみ箱を用意し、こちらで処分します。
- 3 対応できますのでご遠慮なくお申し付けください。
- 4 角部屋や同じ子連れの方と隣同士にするなど、可能な限り配慮しております。
- 5 近くの病院や大きな総合病院もご案内できます。

赤ちゃんプランが誕生して10年以上になります。一度宿泊されて、2人目を連れて来られる方もいらっしゃいますよ。

女将 光武洋子さん

リトル・ママ 撮影会レポ

Photo event

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長い間開催できなかった表紙撮影会ですが、やっと、昨年11/20~22にイオン大木で開催することができました！久しぶりの撮影会には110組以上の親子に参加いただきました。全員をご紹介できないのが残念ですが、かわいいkidsの笑顔をお届けします！

制作/日本バスデープランナー協会
大橋由希子
撮影/きむらみわ、仲 朝芳



今月のグランプリ



リトル・ママの表紙になるかも！

次のリトル・ママ撮影会情報

[ハイハイ・カタカタレース選手権内で開催]

1月26日(火)・27日(水)

RITZ5(チャペル撮影会)

参加費:有料

2月19日(金)・20日(土)・21日(日)

八女市ゆめタウン八女

参加費:無料

詳細・申し込みはこちらから！

※新型コロナウイルスの状況により、変更になる場合がございます。ご了承ください。



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2月14日(日)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

株式会社リトル・ママは株式会社エンファミに社名変更しました。
2021年1月15日発行
発行/株式会社エンファミ 発行人/森光太郎 営業責任者/日光信夫
〒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 MISA
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12月16日現在のものです。



3名様

#1 ブロックでまなべる！ はじめてのプログラミングプレプロ

パソコンを使わないプログラミング学習キットの新定番！
プログラミング的思考が身につくブロックを使ったワークブック、情報科学を楽しく学べるゲーム2種が入っています。
株式会社ポプラ社 www.poplar.co.jp



3名様

#2 neobaby ベビーソープ

赤ちゃんのデリケートな肌もやさしく洗う馬油ベース、アロエやコメヌカなど100%自然素材で手作りする無添加石けんです。クリーミーな泡で素肌をやさしく洗います。
株式会社ネオナチュラル www.neo-natural.com



1名様

#3 おはなしパペット モグモグ/パタパタ

付属のタオルとミニえほんで物語が広がるパペット。子どもたちと自由にお話の世界が楽しめます。タオルをパペットの中に入れて、ぬいぐるみに変身！
株式会社シャール www.shoal.co.jp



10名様

#4 7daysドリップ #リラックス

コーヒーラバーのためのWEBマガジン「AKATITI(アカチチ)」運営のセレクトショップより、全国の著名なロースターやコーヒー専門店が厳選した7種を飲み比べできるドリップバッグセットが誕生！
パナソニック株式会社
0120-22-6400(EATPICK運営センター) 平日10時~17時



5名様

#5 専科パーフェクトクリアクレンジ

「メイク落としオイル」と「洗顔ジェル」のハイブリッド2層処方。「洗顔もできるメイク落とし」が新登場。使う前に振るとジェル状に変化して肌にしっかり密着。ワンステップで一日の汚れをすっきりオフ！
株式会社エフティ資生堂 お客さま窓口 0120-81-4710



3名様

#6 KuSu ハンドクリーム Pro 40g

水に強くしっかり潤うのにべたつかず、塗った直後でもお肌さらさら。アイセイ薬局で働くスタッフの意見を活かしたハンドクリーム。お湯を使ってもしっとり感が続きます。
株式会社アイセイ薬局 kusu.aisei.co.jp

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します

今月は… **博多区、南区、早良区、糟屋郡、那珂川市、佐賀県、熊本県、大分県、鹿児島県**

※新型コロナウイルスのため、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。

糟屋郡 Restaurant

メンヤラソク 麺屋ラ賊

今まで私が食べた中でもこのラーメンは印象深く、ふとした時に食べたくなります。とろけるワンタンに合う甘めの豚骨スープ。「ワンタンメンとはこういうものなんだ」と感動した瞬間を今でも覚えています。



糟屋郡粕屋町上大原143-5 ☎092-939-6261
営業/平日11:00~15:00、17:00~21:00、土日祝11:00~21:00
休み/月曜 駐車場/あり ※子連れOK、お座敷あり



沼島さん



南区 Restaurant

タイ屋台料理&ヌードル オシャ

本格的なタイ料理が味わえるレストランで、リーズナブルなランチは特におすすめ。各料理には辛さの表記があるため、辛いのが苦手でも大丈夫! 座席数も多くベビーカーで来店可能ですが、入口は段差があるので注意。でも店員さんが快く手伝ってくれるので安心です。

福岡市南区大橋1-23-21 安部ビル1F
☎092-551-2175
営業/ランチ 11:30~15:00(LO14:30)
ディナー18:00~24:00(LO23:00)
休み/火曜 駐車場/なし



津留さん



博多区 Airport

福岡空港

2020年10月に新規オープンした「スカイブリックグラウンド」には、自由に遊べる巨大な飛行機クッションが4つあります。ゆったり座れるベンチもあるので、大人も子どもも展望デッキを満喫! 博多区に引越してきて飛行機が毎日見られるので、息子の飛行機好きが増えました。

福岡市博多区下井767-1
福岡空港国内線旅客ターミナルビル4F
☎092-621-6059(国内線インフォメーション)
営業/7:00~22:00 ※展望デッキの営業時間に準ずる
休み/なし 駐車場/あり ※入場無料



前田さん

佐賀県 Cake

パティスリー アン Patisserie ANN

カフェタイムにもピッタリのケーキ屋さん。開放的なガーデンテラスにはスロープがあり、ベビーカーでも楽々で子連れに優しい! 私のオススメは抹茶スムージー。甘くほろ苦い味が癖になります。休日には駐車場が満車になる人気店。



唐津市鏡2917-3 ☎0955-53-8151
営業/10:00~18:00
休み/第1・3火曜水曜(その他不定休あり。最新情報はInstagramで確認を)
駐車場/あり ※テラス席は要問い合わせ



和田さん

熊本県 Bakery

ヴィエノワズリ ベル コーヒー Viennoiserie belle couche

午前中に売り切れることもあるデニッシュ・クロワッサン専門店。季節ごとに変わるデニッシュは150種類、クロワッサンは9種類。添加物、マーガリン不使用で子どもにも安心。子どもが大好きなキャラクターの顔のパイ(要予約)もおすすめ!



菊池郡菊池町原水1190-09
☎070-6599-0798
営業/10:00~売切次第終了(こだわりの製法で完成まで3日かかるため、追加なし)
休み/火曜 駐車場/5台可



末松さん



早良区 Park

西油山中央公園

福岡市内を一望できる眺めの良い公園。大きなローラー滑り台は子どもがよろこぶこと間違いなし! 山の中にありたくさんの自然と触れ合うことができます。春は桜も綺麗なためお花見にもピッタリ。自然の中で遊びたい時にオススメの公園です。

福岡市早良区大字西油山
営業/24時間入園可能
休み/なし 駐車場/あり ※入園無料



深田さん

那珂川市 Cafe

コナズ珈琲 那珂川店

ハワイアンな空間でパンケーキが楽しめます。メニューは食事系からスイーツ系まで幅広く、ゆったりくつろげるソファがあるので、小さな子連れファミリーやママ会にもオススメ! ハワイアンミュージックが流れる店内で南国リゾート気分を味わってみませんか?

那珂川市道善2-5
☎092-953-2929
営業/9:00~22:00(LO21:00)
休み/12/31、1/1、1/2
駐車場/あり



江口さん

大分県 Park

大分農業文化公園

広い公園で1日中遊べます! 大型遊具は年齢に合わせてエリアが分かれているので、小さな子どもでも安心。3月中旬から咲き始め、4月に見頃を迎えるネモフィラもとても綺麗です! 花昆虫館など屋内施設も充実しているので、雨の日でも楽しめます。



杵築市山香町大字日指1-1 ☎0977-28-7111
営業/3~6月、10~11月9:30~17:00、
7~9月9:30~18:00、12~2月10:00~16:00
休み/火曜(祝日の場合は翌日) 駐車場/あり(無料)
※入園無料 ※無料貸出ベビーカー(ハイタイプのため、首が据わった2才以下のみ)、授乳室、貸自転車(有料)あり



ひろせさん

鹿児島県 Restaurant

農園レストラン だいだい

グリーンファームの中にあるレストラン。ここからの景色は最高! 料理も美味しく、お子様ランチもあります。また、広い敷地内には小さな子どもから小学生まで遊べる公園があるので、ファミリーには特にオススメです!



鹿児島市喜入一倉町5809-107
グリーンファーム内
☎099-345-3737
営業/月~金10:30~15:00(LO15:00)、
土日祝10:30~17:30(LO17:00)
12/30は15:00まで
休み/12/31、1/1 駐車場/あり



ゆかりさん

》》》》 次号は中央区、城南区、西区、東区、春日市、佐賀県、長崎県、熊本県、宮崎県をご紹介します! お楽しみに! 》

英進館天神3号館・藤崎校・照葉校で実施中!

満1歳から 小学館の幼児教室

ドラキッズ

無料! 4月新規開講 先行入会受付開始!!

体験会申込み受付中! 先行入会特典 2月までの入会初月会費 無料!! (8,800円相当)

こんな方におすすめ! ●勉強を好きになってほしい ●小学生になる前に学習習慣を身につけたい

卒業生の声

- 宿題をする習慣がついて、今でも自分から進んでできている
- 学ぶ楽しさを感じることができた
- 子どもの性格や苦手をよく理解した細かい指導に大変満足です!

体験会の日程は、英進館ホームページでご確認ください! 英進館 検索

無料! 2月度 英進館ではじめる

小学準備!

英進館で一足先に1年生を体験!

第4回 2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★ ★おたのしみごうせく★

もってきてね! ふんぴつ・けしごむ・すいとん・バッグ・ハンカチ・ティッシュ

9歳までにイメージ力。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

●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

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特別英字クラス選抜テスト(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)・2/5(金)または6(土)・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/>