



ママたちの

# 表紙討論

親バカだけど我が子の  
ここが大好き！

- ◆「結婚したい！」と毎日プロポーズしてくれる。女の子なんですねけどね（笑）。
- ◆ママを見つけたら高速ハイハイでやつてくる時。
- ◆太った私に「太ってもかわいいよ」とフォローしてくれるところが大好き。
- ◆道端に咲いている雑草をプレゼントしてくれる！
- ◆集中して遊んでいるときや、私を確認するとニコッとき笑いかけてくれるところが大好き。
- ◆彼氏のように優しく守ってくれるところ。
- ◆可愛い見た目でオッサンお姉さんぶついていてもオッパイが大好き。
- ◆強気な娘ですが、暗いところは怖いようで、「トイレ一緒に行こう」と誘つてくれる。
- ◆可愛いいなことを言う。
- ◆お姉さんぶついていてもオッパイが大好き。

ギャップ萌え

- ◆実母に泣き顔がぶっちゃいやくと言われましたが、そんなことはない！！
- ◆泣く直前の何とも言えない表情が好き。
- ◆笑うと顔のバーツが中央に寄つてしまふ。
- ◆可愛い娘ですが、暗いところは怖いようで、「トイレ一緒に行こう」と誘つてくれる。
- ◆可愛いいなことを言う。
- ◆お姉さんぶついていてもオッパイが大好き。
- ◆可愛い見た目でオッサンお姉さんぶついていてもオッパイが大好き。
- ◆強気な娘ですが、暗いところは怖いようで、「トイレ一緒に行こう」と誘つてくれる。
- ◆可愛いいなことを言う。
- ◆お姉さんぶついていてもオッパイが大好き。

笑い顔、泣き顔が愛おしい

- ◆歌詞を間違いながらも気持ちよさそうに歌うところ♪
- ◆「きゅうきゅう（救急車）」返事は「うん」ではなく必ず「はい」と言うのが最高！
- ◆内容はよく分からぬいけど、一生懸命話すのが可愛すぎ（笑）。
- ◆鼻の穴を大きくさせ、真剣にミルクを飲んでいる姿。
- ◆寝相が悪いのに、朝方は私のところに戻ってきてピタツとくつついで寝ている。
- ◆弟で慰め合っているところ。
- ◆美しすぎる一重。いつか二重にならないかな（笑）。
- ◆汗びっしょりになった時の髪の匂い。
- ◆大きな出ベソ。雷が鳴ると取られないように上着をズボンにインします！
- ◆物音にも気づかず爆睡しているのに、「ぐっすり寝たことないねん」と謎発言をする息子。

その他

ママと子どもの明日を応援!!

# Little mama

3

2021  
vol.16

表紙討論

親バカだけど  
我が子のここが  
大好き！人見知りの子に  
読んであげたい絵本関西版  
Kansai2022年度入学向け  
ラン活始まるよ！

小学校入学前に考えておきたい  
**子どもの防犯対策、親から子へどう伝える？**

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 柳村ゆう

editor's Note

感謝を込めて

昨年3月の一斉休校からもう少しで1年。子育てにおいても、仕事においても忘れられない1年となりましたが、中でも忘れない光景があります。夏休み。学童も受け入れが制限され、通う児童も少數になりました。ある日、用事が通り通学路を通った時のことで、そこには平常時と変わらずに、炎天下の交差点で児童を見守るシルバーの方の姿が。どんな状況下でも、親以外に、子ども達を見守ってくれる存在がいる。そのことに、心細くなっていた気持ちがほぐれ、思わず涙ぐみました。児ママにとっては特につらい状況が続く今、リトル・ママが少しでも心をほぐす存在になれば。そんな思いで誌面を届けています。

編集スタッフ 高石

**ビジネススクール** 受講生募集中！

Little mama Business School

リトル・ママビジネススクールは「子育て経験をキャリアにしよう！」をテーマにオンライン講座を開講しています。

4月開講の講座

- ママライター講座
- Web制作講座
- WordPress講座

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

体験会などのスケジュールはHPをcheck

**0歳からの幼児教室**

子どもの可能性は無限大

**コペル**

AI時代に生きる力・考える力を引き出す  
あたまとこころの学び  
幼児教室コペル

FREE 0800-777-8777  
9:30~18:30(除く祝日)

<https://copel.co.jp>

無料体験受付中!

**児童発達支援スクール**

子どもの可能性は無限大

**コペル**

発達が心配なお子様への療育スクール  
豊富な教材を使った専門性の高い療育で  
子どもの発達を促します

FREE 0120-225-777  
9:30~18:30(除く祝日)

<https://copelplus.copel.co.jp>

無料体験にお越し下さい!

**感染症対策を行って開催！**

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

3/12(土)・13(日)・14(月) 愛知・ららぽーと名古屋  
みなとアクルス

3/12(土)・13(日)・14(月) 東京・有楽町マルイ

ハイハイレース 参加対象  
ハイハイできる  
13ヶ月までの赤ちゃん

カタカタレース 参加対象  
2才3ヶ月以下の押し車を  
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。ご了承ください。

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

あわせアート展示会  
(19)

関西エリアも  
順次日程を公開！

リトルママ ハイハイカタカタ選手権

詳細・お申込みは  
こちらから

主催: 株式会社エンファム



NPO法人 CAPセンター・JAPAN  
事務局次長 重松 和枝さん

1997年に子どもの安心・安全を守る  
CAP(※)スペシャリストの資格を取得。  
以来、幼稚園・保育所・小学校・中学校など  
で『子どもの権利』『子どもへの暴力防  
止』を専門にプログラム実践に携わる。  
※CAP=Child Assault Prevention  
(子どもへの暴力防止)

割ですが、大人がいつもそばにいるとは限りません。幼児期の子どもでも、「自分で、自分を守ることができること」が大事だ!」という意識をぜひ持たせてあげてほしいです。そのためには、単に子どもを怖がらせるような注意を促すのではなく、子ども目線で具体的にできることを話すこと、一緒にコミュニケーションをすることが大切です。

## 小学校入学前に考えておきたい

# 子どもの防犯対策、親から子へどう伝える？

幼稚園・保育所ではいつも大人が一緒だったのに、小学校入学と同時に1人で行動する機会がぐっと増えます。

そこで心配の種となるのが“防犯”的こと。

入学前に知っておきたい子どもの防犯対策を取材してきました。

取材・文／門司智子 イラスト／chihaya

100通りの怖さよりも  
1つの安心を教える

怖がらせるのはNG

こんなフォローを忘れないで

## 1 どんなことでも大人に話してね

誰からであっても怖い目にあいそうになったときに、子どもが大人に話せることが大切です。「話したら怒られるかも…」とならないよう、日頃から「〇〇ちゃんを守るために大切なことだからね」と話しておきましょう。

## 2 知らない人のほとんどは いい人なんだよ

「知らない人は悪い人」と思われてしまうと、登下校さえも怖くて不安になってしまう子もいます。ほとんどの人はいい人だけど、ほんの少しだけ怖い思いをさせようとする人がいる、ということを伝えましょう。

### 3 「こんなことが起きたら？」を具体的に一緒に考える

ただ怖いこと、危険なことを教えるのではなく、「もしものお話でこんなことが起きたら、〇〇ちゃんだったらどうする？」と行動の選択肢を具体的に一緒に考えておきましょう。⇒具体的な事例はP3をチェック！

子どもを混乱させる？ こんな言葉に気をつけて！

親がよく使う言葉ですが、子ども目線ではないので要注意です。

気をつけなさい

「わかった～」と子どもは元気よく返事をするかもしれません、具体的に何に気をつけなければいけないのかがわかりません。「危険を感じたら、とにかく逃げるんだよ」など具体的に伝えるようにしましょう。

知らない人にはついて行かない

見ず知らずの人でも、いつも見かける人や挨拶してくれる人は、子どもにとって“知っている人”かもしれません。そもそも、性犯罪の約8割は、身近な人や顔見知りが加害者（※）と言われています。相手が誰であっても起こりうることを心得ておきましょう。

~したら連れて行かれるよ

つい怖い事例ばかりを話しがちですが、子どもは大人が思うよりも想像力があるので、恐怖心でいっぱいになってしまいます。「こうしたら大丈夫」と怖がらせないことも大事。危険な目にあったら、「今、どんな気持ち?」と「今」の子どもの気持ちを受け止め、「もう大丈夫だよ」と声をかけましょう。

言うことを聞かなかつたからよ!

例え危険な目にあったとしても、それは子どもが悪いのではなく、危害を加えて怖い目にあわせた人が悪いですよね。子どもに責任はありません。トラブルがあったときに頭ごなしに責めるのではなく、いざというときに子どもが話しやすい環境を日頃から作っておきましょう。



子どもに伝えておきたい...

## 安全ルール

### ●話しかけられても答えなくていい

「あいさつは大事」と教えられている子どもは、大人に話しかけられたら「答えなきゃ」と思ってしまいます。でも危険を感じたときは例外、と伝えておくこと。

### ●怖くなったら、走って逃げる

体格も力の強さも、子どもは大人にはかないません。危険を感じたら、とにかくその場から逃げること。瞬発力は子どもの武器です。

### ●逃げるときには何をしてもいい

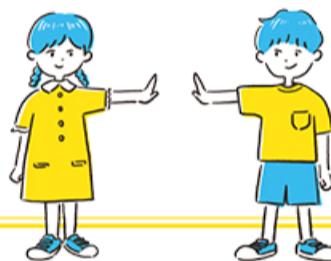
危険を感じたときは、逃げるためならどんなことをしてもいい。もしかしたら、噛みついたり、蹴ったり、暴れたり、叫んだり…。実際に、子どもとシミュレーションしてみること。

### ●怖い目にあいそうになったことを大人に知らせる

「怖い目にあったのは約束を守らなかったから。怒られるかも」と子どもは思がち。そうではなく、「〇〇ちゃんは悪くないよ。教えてね」と日頃から話しておきましょう。

### ●安全な距離をとる

安全な距離とは、2人が手を伸ばしても届かないくらい離れていること。これくらい離れていれば、つかまるとそれでも逃げることができます。



### みんなが使っている防犯アイテムは?

#### 防犯ブザー

入学時に学校で一斉配布されました。通学が心配でしたが、ランドセルにぶら下げておくと安心です。  
(choko)



#### キッズ携帯

フルタイムで働いているので、公園遊びやお留守番するときなど、心配事があつても連絡が取れるので便利。(ほんちゃんママ)



#### GPS端末

どこにいるかピンポイントで分かります。ポケットに入れて、学校だけでなく習いごとに持たせています。(さとりな)



## 具体的にこんなケースはどうしたらいい?

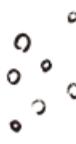
答えに正解はありませんが、考えて練習することが大切です。

### CASE1

「名前を教えてくれない?」と声をかけられたら?

こんなときは…

顔を見かけたことがある人であっても、そんな風に聞いてくる人に、自分のことは教えないよ。自分の名前はもちろん、おうちの場所、おうちの人の名前やお仕事を聞かれても、答えなくていいよ。とにかくその場から走って逃げよう。

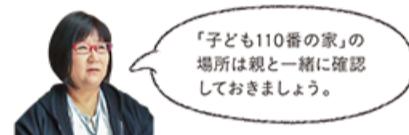


### CASE3

「ちょうどおうちにに行くところだったんだ。車に乗って」と手をつかまれたら?

こんなときは…

手を振り切って、走って逃げよう。逃げるためなら、噛みついたり、蹴ったり、暴れたり、どんなことをしてもいいんだよ。交番やお店、「子ども110番の家」など安全な人のいるところまで走って逃げてね。



### CASE4

「おうちの人に迎えに行ってと頼まれたんだ」「お母さんが事故にあって、病院に連れてきてって頼まれたんだ」と声をかけられたら?

こんなときは…

〇〇ちゃんに言わずに、他の人にお迎えを頼んだりしないよ。〇〇ちゃんのお迎えは、お父さんとお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんだけ。だから、そんなときは知らん顔して走って逃げて。特別な呼び声(※)を出したり、防犯ベルを鳴らしながらもいいよ。

※特別な呼び声とは、お腹から出る「うおー」という低い呼び声。「きゃー」という高い声は遊んでいるときにも使うので周囲が気づきにくく、相手に弱い者という感覚を抱かせます。

状況や子どもによって対処法は違いますが、実際のシーンを想定してやってみると経験を重ね、子どもが自信を持つことが大切です。



## 未就学児ママが気になるQ&A

### ひとりでの登校や遊びに行かせるのはいつからOK?

A 住まいが都心か郊外かでも変わりますし、一概には言えません。ただ、登下校の通学ルートは、小学校入学前から少しづつ練習しておきましょう。例えば、通学路を一緒に歩いてみる、など。注意すべきは、行きだけでなく帰り道も確認すること。また時間帯も子どもが通る時間に合わせることです。子どもが不安な様子なら、「どうしたら安心になれるかな?」と一緒に考えましょう。



人数制限・完全予約制! 感染症対策を行って実施!

# リトル・ママフェスタ

マタニティ&ファミリー

3/5 金・6 土 各日10:00-16:30 (2時間ごとのチケット制)

京セラドーム大阪 スカイホール  
大阪市西区千代崎3-中2-1

ベビー&キッズ撮影会

子育て応援  
企業ブース

ハイハイ  
カタカタレース

※画像はイメージです

感染症対策について

会場では新型コロナ感染症拡大防止対策をしっかり行って運営します。感染症対策についての詳細はQRコードより特設サイトでご確認ください。

イベント詳細・  
参加方法はこち  
ら

QRコード

リトルママフェスタ

主催:リトル・ママ フェスタ実行委員会

全国からおうちで楽しめる!

# リトル・ママ オンライン子育てひろば

2/25 木・26 金 テーマ「新生活の準備」

3/18 木 テーマ「知っておきたいお金の話」

配信時間 10:00-14:30

@little mama \_official で配信!

参加無料

※2月配信のプレゼント(予定)  
の一例です  
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!

子育て応援  
企業LIVE

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!

イベント情報の  
詳細はこち  
ら

QRコード

リトルママ オンラインフェスタ

## 2022年度ラン活 おすすめ3ステップ

STEP1

### 情報収集(～4月)

まずはメーカーをチェック。公式サイトを見て、気になる商品やブランドがあればカタログを請求し、インスタグラムなどのSNSをフォロー。できるだけ多くの情報を集めましょう。生産数限定のメーカーに絞っている場合は、早めに動くことをお勧めします。



STEP2

### 絞り込み(4～6月)

理想に近いメーカーを5社くらいに絞り、商品紹介の動画閲覧や、オンライン説明会に参加するなどしてみましょう。



STEP3

### 最終選定(4～12月)

最終候補を1～2社に絞った上で、ショールームや店舗で現物を確認しましょう。展示会は予約制となる可能性が高いので、ネットの開催情報を見逃さないように。展示会場や店舗に足を運ぶ際には、「色味と質感を確認したい」「〇〇と見比べたい」など事前にチェックするポイントを整理しておくのがおすすめです。



2022年度  
入学向け



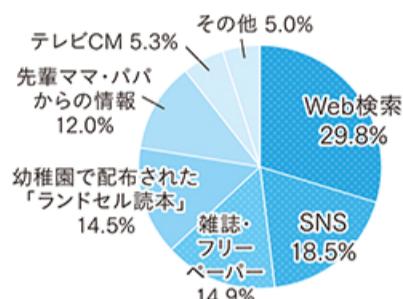
昨年の傾向から学ぶ

## コロナ禍でのラン活は こう進めよう!



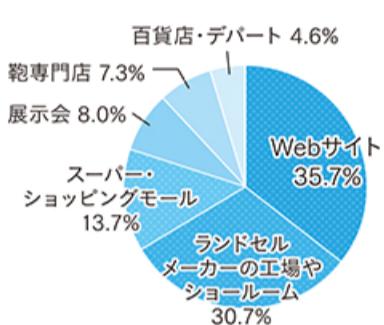
2020年はコロナ禍の影響で、ランドセル商戦も大きく変化しました。とはいえ、子どもたちにとってランドセル選びが楽しみなことには変わりありません！昨年の傾向を参考に、ラン活を上手に進めましょう。

① ラン活の情報収集で  
参考にしたもののは？



※ランドセル読本が2020年9月に実施した入学世帯向けアンケートより(N=560)

② 購入場所は？(購入予定含む)



2020年はコロナ禍の影響で、多くのショールームが閉鎖し、展示会なども中止に。保護者同士の情報交換もしづらくなり、市場の動きはネットへとシフトしました。9月末までに購入した人のうち、ネットでの購入が1/3以上を占める結果に。

## 2022年度はWeb・オンラインからの購入が高まる傾向に！

今は大抵のメーカーが公式SNSアカウントを持ち、Webでの画像の見せ方や、オンラインでの動画配信・商品説明にも力を入れています。昨年、コロナ対策の中で各メーカーのWebプロモーションがさらに定着し、多くの人が集まる合同展示会や、店舗に行くよりも、気軽にSNSやWebでラン活ができる環境が整ったと言えます(※但し、よくある“比較サイト”は広告収入が目的で情報操作されているものも多いので、メーカーの公式サイトで確認を)。

とはいっても、最終的には実際に背負ってみるなど、実物を確

認して購入したいものです。ショールーム展開や工場直売をするメーカーも増えており、情報収集した後に店舗などに予約を入れて足を運ぶスタイルが、今後のラン活の定番になるでしょう。

また、購入時期は、メーカーによって異なります。主なタイミングは、工房系の商品などを早期に購入する「こだわり派」、夏～秋に購入する「じっくり派」、秋以降に購入する「ゆっくり派」の3つです。情報収集をしっかり行い、慌てず、自分のペースで購入計画を立てましょう！

### ランドセルの軌跡展



134年の時を超える愛され続ける、ランドセルの軌跡を紹介するイベント。プリキや紙製など、初期の貴重なランドセルを含む歴代のランドセル展示やミニシアター上映のほか、子どもが楽しめるコーナーも！

3/5金・14日

9:00～17:00 ※3/8(月)休館

会場：名古屋市市政資料館  
(愛知県名古屋市東区白壁1-3)  
主催：名古屋市市政資料館

3/20土・祝・21日

10:00～17:00

会場：PORTAL POINT Ebisu  
(東京都渋谷区恵比寿4-20-4)  
主催：ランドセル工業会

東京会場

### 合同オンライン説明会 開催！

有名ランドセルメーカーが大集合！  
豪華プレゼントが当たる抽選会も実施♪

3/27土・4/3土 10:00～15:30(予定)

[参加予定メーカー]

羽倉の手づくりランドセル、ハシモト、鞄工房山本、ふわりいランドセル、ランドセル工房生田、神田屋鞄製作所、村瀬鞄行、ビビコロ by らんどせる屋さん、オオバランドセル、ニノニナ、シブヤ、萬勇鞄、コクホーのランドセル、松山カバン、イトーキ

参加登録は  
こちらから



全方向に反射材が  
ついていて安心設計  
ふわりいランドセル  
スーパー・フラッシュ・ミント  
58,000円



11ヶ所選べる  
オーダーメイドランドセル  
神田屋鞄製作所  
オーダーメイドランドセル  
価格未定



御用達職人が創る  
ランドセル  
オオバランドセル  
ST牛革スーパークーフ  
プレミアム  
80,000円



シンプルで美しい  
上質なスタンダードモデル  
conosaki  
basieクラリーノ  
C/#オバールグリーン  
50,000円



いつまでも記憶の奥に  
刻まれるランドセル  
イトーキ  
QNORQ/BRICKWAY  
(クノーグ)(ブリックウェイ)  
59,000円



高級感×軽さで人気の  
人工皮革モデル  
池田屋ランドセル  
ペルライオスムースカラーステッチ  
キャメル×ゴールド  
53,550円



革の断面にコバ塗りを  
施した上品なデザイン  
ランドセル工房生田  
KOBIA キャメル  
57,364円



安心・安全・丈夫な  
ランドセル  
三輪かばん  
フィットちゃんランドセル  
牛革ボルサ サックス  
40,000円



安全性をプラスした  
プリンセス系ランドセル  
ハシモト  
フィットちゃんランドセル  
あい愛ティアラジュエリーリング  
基本料金57,000円～



組み合わせは62,000通り以上！  
自分で選ぶバイカラー  
羽倉の手づくりランドセル  
羽倉のオーダーランドセル  
(ビビットピンク×チョコ)  
基本料金57,000円～



毎日の通学が楽しくなる  
ランドセル  
ニノニナ  
ラ・フルール/ミントグリーン  
59,000円



伝統の技術と  
モダンなデザイン  
中村鞄製作所  
No.6牛革ボルサ バスティ  
クラシック / グレー  
62,000円



ぬくもり薫る  
レトロ仕立てのランドセル  
土屋鞄製作所  
アンティークモデル 牛革  
価格未定



ディズニー限定モデル  
シブヤ  
<アナと雪の女王>  
プレミアムモデル  
54,364円



洋服のコードが楽しくなる  
ミニマルデザイン  
ビビコロ by らんどせる屋さん  
ビビチノ  
2022 COLLECTION  
53,455円



コクホーの  
“ひとめぼれ”ランドセル  
コクホーのランドセル  
プリンセスプリンセス  
リトルキュア  
77,000円

### 22社のランドセルを一挙紹介！ ランドセル読本公式Webサイト

「ランドセル読本」は145万部発行し、  
全国の私立幼稚園に通う園児に毎年  
配布されているランドセル情報誌です。もっと  
詳しく知りたい方は公式Webサイトへ！

ランドセル読本2022 検索



本革ボルサ手作り  
オーダーメイド  
ヤマヨシランドセル  
ボルサプレミアSUPER  
44,500円

タブレット収納に  
特化した新シリーズ  
鞄工房山本  
ラフィーネ・タブレット  
68,091円

ヌメ革がワンポイント。  
数量限定なので  
早めの予約を  
村瀬鞄行のランドセル  
レザーコンボ  
76,000円

スポーティーなきみに  
ぴったり！  
萬勇鞄  
ORAGE オラージュ  
53,000円

シンプルで丈夫な  
盛り上げカバセにご注目  
松山カバン  
コードバンランドセル  
65,000円

丈夫で可愛いお花の  
ランドセル  
堀江鞄製造  
フルール・シャルマン  
52,728円

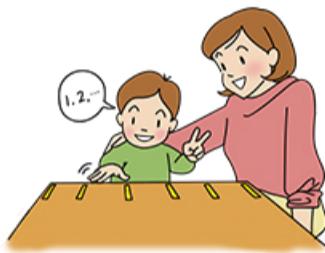


「ランドセル読本」  
掲載メーカーの最新モデルをご紹介  
※表示価格は全て税別



## 手幅・足幅遊び

手のひらを使ってテーブルの幅を測ります。「ママの手のひらだと3つ分だね。○○ちゃんの手だといくつ分になるかな?」と子どもに測らせてみてください。また、「あの電柱まで何歩で行けるかな?」と挑戦させる「歩幅遊び」もおすすめです。長さの実感を持たせておくと、後から単位を学んだ時に子どもがすっと理解しやすくなりますよ。



- ◆ 長さを実感できる
- ◆ 何かを基準にして測る感覚が養える

### 小川先生から読者のみなさんへ

子育てコーチングをご愛読くださったみなさん、小川大介です。連載は今回が最終回ですが、僕が皆さんを応援する想いは続きます。僕と一緒に「見守る子育て」を重ねていきましょう!

パパに話をする時は声かけに少し工夫を子どもの健やかな成長を育むには、一番近くにいるママの気持ちの余裕が大切です。でも、子育ては大変なこともあります。忙しくて余裕がなくなってしまうこともありますよ。

**互いを尊重しながら子育ての“軸”を決める**

しつけや教育方針に関する考え方の違いも、よく聞かれる悩みのひとつです。そもそも価値観とは、自分が育ってきた環境によって培われるもの。それぞれが相手の価値観を尊重しながら歩み寄る必要があります。

です。「こんなことに困っています。から助けてほしい」「ちょっと話を聞いてくれると嬉しいなど声かけを少し工夫する」とパパにも伝わりやすいのではないかでしょうか。

そんな時は、ママの気持ちがパンクしてしまう前に、パパにヘルプを出しましょう。ただ男性は、「相談されていない」など解決策を示さなければ」と考えてしまいかが。「話を聞いて」と思っているママとは意識のズレが起こってしまうことがあります。心がけたいのは「子どものために最も大事なことは何か」という「子育てビジョン」を夫婦で共有すること。

もし夫婦のコミュニケーションがうまくいかないと感じたら、「ありがとうございます」と返してみましょう。「ありがとうございます」と言われて嫌な気分になる人はいませんし、「こちらこそありがとうございました」と返してみますよ。

「ありがとうございます」と返してみますよ。

「ありがとうございます」と返してみ



## ペットボトルで 空気砲



### 用意するもの

- ペットボトル
- ゴム風船
- ピニールテープ

ペットボトルとゴム風船を使って作る「空気砲」。ゴム風船を引っ張って放すと、ペットボトルの口から風圧が。紙で的を作って狙い、吹き飛ばして遊ぼう!



ペットボトルに風船をかぶせるのが少し難しかったですが、家にあるもので簡単におもちゃができるいいアイデアだなと思いました♪パパと一緒に空き箱を倒して遊んでみましたが、初めてやる遊びに娘もすごくハマっていました。

読者サポーター  
森本さん親子

### 学びポイント

ふだん意識することが少ないのですが、空気や水の力は、実は侮れません。こうやって実感しておけば「伸びたもの、縮んだものは元に戻ろうとする力がある」と体感的に理解できます。将来、物理分野で力学などを学ぶときの、土台となる感覚が養えますね。お風呂で風船に水を入れ、水の重さを体感するのもおすすめです。



紫キャベツを刻んで、お鍋で煮出します。

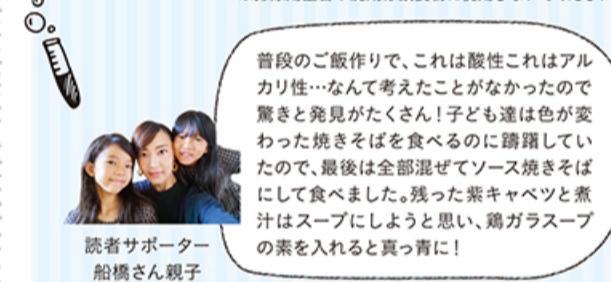
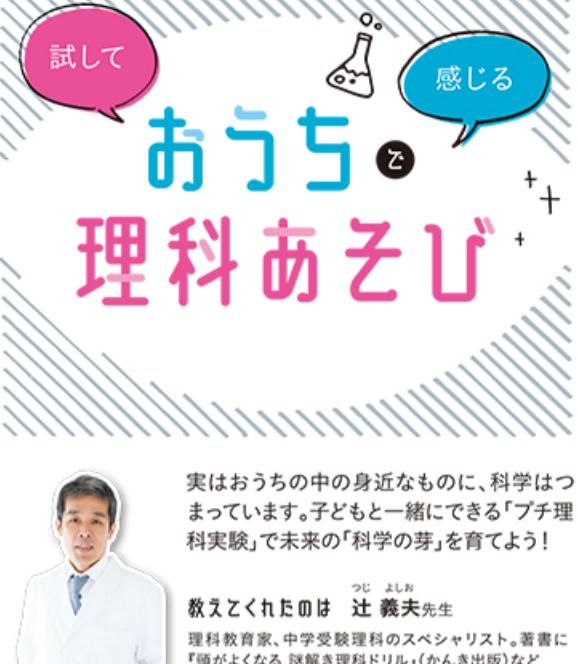
①でつくった紫キャベツ液を、やきそばを炒める際のほぐし液に使うと、麺が緑色に!



紫キャベツ液に、家にあるものを入れて実験!

+重曹 +洗剤 +レモン汁 +炭酸水

※掃除用重曹や洗剤は飲食物に使用しないでください

読者サポーター  
船橋さん親子

実はおうちの中の身近なものに、科学はつまっています。子どもと一緒にできる「ブチ理科実験」で未来の「科学の芽」を育てよう!

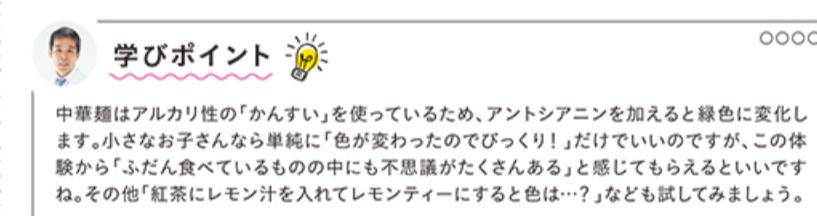
教えてくれたのは 辻 義夫先生  
理科教育家、中学受験理科のスペシャリスト。著書に『頭がよくなる 説解理科ドリル』(かんき出版)など

### 紫キャベツでカラフルやきそば



紫キャベツ、赤しそなどを煮出した汁でつくるカラフルやきそば。紫色の液体をベースに、おうちにいろいろな液体(炭酸水・調味料・卵の白身など)を混ぜて色の変化を楽しみます。紫の色素に含まれるアントシアニンは、酸性→中性→アルカリ性によって色が変化します。

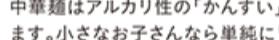
酸性 ..... 中性 ..... アルカリ性  
赤 ..... 紫 ..... 黄

読者サポーター  
船橋さん親子

### 用意するもの

- 焼きそばの麺
- 紫キャベツ
- 卵の白身
- 炭酸水
- レモン汁
- など

### 学びポイント



中華麺はアルカリ性の「かんすい」を使っているため、アントシアニンを加えると緑色に変化します。小さなお子さんなら単純に「色が変わったのでびっくり!」だけいいのですが、この体験から「ふだん食べているものの中にも不思議がたくさんある」と感じてもらえるといいですね。その他紅茶にレモン汁を入れてレモンティーにすると色は…?」なども試してみましょう。

これまでに  
400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

3/11(木)・16(火)  
開催

### 今後開催予定のテーマは…

- 「お金を増やす知識をつける」子育てママのための講座
- 「貯金では教育費が貯えない」と思ったら参加する講座
- 「子どもがいる夫婦の老後の不安を解消」するお金の講座 etc.

### 受講したママの声

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

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&お子さまへプレゼント進呈♪

※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

リトルママお金の学校 検索

問い合わせ先

株式会社エンファム(旧:株式会社リトル・ママ)

money\_school@l-ma.co.jp

※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

育児グッズでも韓国発が人気♪

**「イブルマット」**関西サポーター  
飯泉美加さん  
5才・3才のママ

SNSでも人気の韓国発のマット。洗濯機で洗えてコンパクトにしまえます！お洒落だから記念日アートの撮影の背景にも重宝。

床が汚れないように工作のときも敷いています！



育児

家事

**ママ愛用の便利グッズ**

読者サポーターママが家事・育児でおすすめしたいグッズをご紹介します！

たわしメーカーの優秀なスポンジ

**「亀の子スポンジ」**

たわしで有名な亀の子ブランドのスポンジ。硬さも程よく、泡立ちが良い！長持ちするので、もう他のスポンジには戻れなくなりました。

関西サポーター  
木山睦美さん  
6才・2才のママ

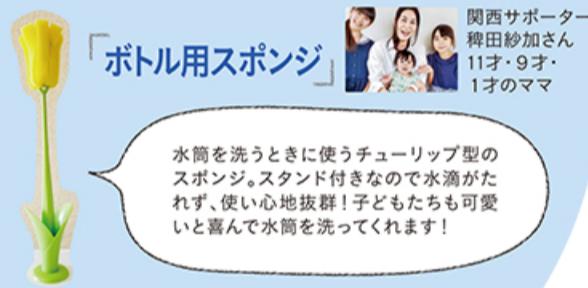


写真提供：株式会社亀の子東子西尾商店

**100円ショップでGet!****「猫耳ターバン」**

首都圏サポーター  
船橋千桜さん  
11才・9才・  
4才のママ

お風呂上がりにサッと髪の毛を拭いて、ターバンをつけると髪を乾かす時間の短縮に。猫の耳が可愛くて娘たちのお気に入りです。

**「ボトル用スポンジ」**

水筒を洗うときに使うチューリップ型のスポンジ。スタンド付きなので水滴がたれず、使い心地抜群！子どもたちも可愛いと喜んで水筒を洗ってくれます！

ティファールのマルチみじん切り器

**「ハンディチョッパー・ネオ」**

九州サポーター  
佐藤くみこさん  
1才のママ

離乳食のカミカミ期で野菜を粒状にするときに大活躍！ハンドルをひくだけなので娘が大きくなったらお手伝いにも使えそうです。



玩具用の除菌スプレーが大活躍

**「DAILY MIST」**

おもちゃ売り場で購入した除菌スプレー。子どもが口に入れてても大丈夫な商品由来だから、おもちゃだけでなく、まな板や包丁にもスプレーしています。

九州サポーター  
津留由美さん  
1才のママ



紐が垂れるストレスから解放！

**「抱っこ紐収納カバー ルカコ」**

抱っこ紐を入れて腰に装着しておけるカバー。抱っこ紐を使わない時に紐が垂れることなく、邪魔にならいません。

首都圏サポーター  
キング由美さん  
2才・0才のママ

子育てを頑張るママ・パパ、  
そして子どもたちに笑顔を！

**子育て応援アイドル ALOMA(あろま)**

グループ名について

グループ名である「ALOMA」は「I Love Mama」の略で「アロマのようにみんなを癒す存在になる」という意味が込められています。

Q &amp; A メンバーに3つの質問をしました！

① 自分を香りに例えると？

② 子育てとどう関わっていく？  
僕たちの宣誓！

③ 読者へメッセージ！



センター選抜

Web投票は

こちら！

3月のリトル・ママフェスタでステージデビューするALOMA。そこで披露するメイン曲のセンターとなるメンバーがあなたの1票で決まります！



様々な形で子育てを応援してきたリトル・ママがアイドルをプロデュース。2020年6月から行ってきたオーディションとWeb投票を経て、ついにメンバーとグループ名が決定！彼らが子育てへ真摯に関わることで「みんなで子育てる社会」を目指します。

@aloma\_idol\_official

歌唱＆ダンス動画や  
メンバーの日常を  
配信中！**Yoshida Mahito 吉田真人**

2000年4月16日生まれ(20才)  
趣味・特技:筋トレ

①薔薇。万人に愛される薔薇のように、僕も皆さんに好かれ、心から離れないような人になります。②筋トレが趣味なので、子どもたちをたくさん抱っこします！③ALOMAの筋肉担当としてメンバーを引っ張っていけるようにもっと鍛えます！

**Okuyama Keito 奥山慧人**

1999年2月15日生まれ(22才)  
趣味・特技:コーヒーを楽しむこと

①ピンクグレープフルーツ。爽やかな香りで気分をリフレッシュさせます。②若い世代が子育てへの理解を深められるよう広めています！③疲れたときや辛いときに癒しと安心を与えるアロマのようなグループを目指します！

**Nao 楠大**

2000年7月27日生まれ(20才)  
趣味・特技:映画鑑賞

①ドルче&ガッバーナの香水。一度香ると頭から離れないような、インパクトを残したい。②育児の相談に乗ります！大学で学んでいる政治学や社会学を活かして課題を発信し、解消したいです。③「若さ」と「ガツツ」=「ワガツツ」で頑張ります。

**Wakabayashi Kodai 若林仰大**

2000年12月1日生まれ(20才)  
趣味・特技:遊園地に行くこと

①お茶の香り。のほほんとした性格だから。②教育学部に在籍しているので、楽しくて少し勉強になるようなことを提供できたらと思います！③のんびり行くので、のんびり応援よろしくお願いします。

**Matsumoto Kantaro 松本勘太郎**

2000年2月6日生まれ(21才)  
趣味・特技:ダンス

①ラベンダー。疲労回復効果があるラベンダーのように癒しの存在になりたいから。②ママやお子さんと一緒に楽しめるダンスを作って、一緒にステージで踊りたいです！③8つのALOMAで皆さんに癒しを届けます！

**Nei Katsuki 根井勝貴**

1995年1月31日生まれ(26才)  
趣味・特技:工作

①ライム。心を明るくするライムのように、皆さんの心を活性化します。②ベビーマッサージの資格を取得したので、他にも子育てに関する資格に挑戦したいです。③笑顔とALOMAの癒しをお届けします！

**Yuki 結希**

1995年1月24日生まれ(26才)  
趣味・特技:ファッション

①シダーウッド。アロマの調合でも他の香りと相性がよく、僕もメンバー間を中和する存在でいたい。②先頭に立って男性が育児に関わる機会を増やします！③コロナ渦の育児が少しでも明るくなるよう全力で笑顔と癒しをお届けします！

**Omomo Junya 大桃准耶**

1994年3月27日生まれ(26才)  
趣味・特技:カラオケ

①ローズ。人の長所を見つけるのが上手だと言われるので、緊張感を和らげるローズのように人を和ませます。②ALOMAのリーダーとしてたくさんの子どもたちを笑顔にします！③皆さんに素敵な時間をお届けします！

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

今月の質問  
子どもの花粉症

最近鼻水とくしゃみが止まりません。  
花粉症と風邪の見分け方は？

取材・文／佐野恵子



地域ごとの植物の種類によっても違います。春のヒノキ、初夏のカモガヤ、秋のヨモギやブタクサなど原因になります。

花粉症は花粉の飛散期のみに認められ、毎年同じ時季に症状が出ます。水っぽい鼻水やくしゃみなど気になる症状があれば受診しましょう。

花粉症とは、草木から飛び散った花粉が人にアレルギー反応を起こす季節性アレルギー性鼻炎の総称。日本ではスギ花粉によるアレルギー性鼻炎があまりにも多いため、花粉症といえます。スギ花粉量の増加に伴い、有病率も年々増加。最新の疫学調査では0～4歳は約4%、5～9歳は約30%、10～19歳では50%以上がスギ花粉症を発症しています。

原因となる花粉は？

スギだけではない？

花粉症は花粉の飛散期のみに認められ、毎年同じ時季に症状が出ます。水っぽい鼻水やくしゃみなど気になる症状があれば受診しましょう。



モニターママのお悩み  
小さい子どもでも花粉症になるの？  
読者モニター  
江口さん  
(1才男の子のママ)



飛散量が多い日は特に花粉の状態が悪化するのも花粉症の特徴です。また雨上がりの翌日や風の強い日は特に花粉の飛散量が多くなるため、また花粉症が悪化するのも花粉症の特徴です。

くしゃみは数日で改善  
鼻水の性状は水様性から粘性・粘膿性へと変化し、1～2週間で治る  
発熱、咳、筋肉痛を伴うこともある

くしゃみ  
水様性の鼻水が出る  
目のかゆみ  
鼻・喉のかゆみ  
花粉の飛散期に発症

風邪との見分け方は？  
何科を受診すれば？  
花粉症は鼻に入った花粉を追い出すため、くしゃみや水っぽい鼻水が出ます。鼻粘膜が腫れます。鼻づまりになると、花粉症は鼻に入つた花粉を追い出すため、くしゃみや水っぽい鼻水が出ます。鼻粘膜が腫れます。主な症状の違いは

花粉は50種類以上ある花粉は50種類以上あります。花粉症は集中力やパフォーマンスを低下させ、学業や睡眠にも影響を及ぼすため社会的な問題になっています。



- ①抗原回避 花粉が鼻や目に入らないようにマスク、眼鏡などの防御器具を使用する
- ②薬物療法 内服薬や点鼻薬、点眼薬を組み合わせる一般的な治療法
- ③アレルゲン免疫療法 原因の抗原を少しづつ体に入れることで、抗原に対する反応を減らす
- ④手術療法 レーザー治療、後鼻神経切断術、鼻腔形態改善手術など。  
※6才頃から可能

子どもの花粉症の治療法は？

花粉症の治療は大きく分けて4つあります。

家系内にアトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎を持つ人がいる場合は、花粉症の可能性が高いといえます。繰り返すくしゃみ、鼻水、鼻づまり、呼吸、いびきが大きいなどの症状があれば耳鼻科を、目のかゆみが主体の場合は眼科を受診しましょう。



近年では治療薬を舌下に投与する舌下免疫療法が登場し、自宅でも服用できるようになりました。スギだけでなくダニに対応するものもあり、5才から治療可能です。幼児期にアレルギー性鼻炎の症状があると、学童期に喘息を発症する可能性が高くなることや、鼻も懸念されるため、薬物療法と同時に舌下免疫療法を行うことが推奨されています。

教えてくれたのは…



じんのうち  
耳鼻咽喉科・内科

福岡県那珂川市松木I-146

陣内 進也院長

ただし、舌下免疫療法は3年以上継続することで有効性の持続が期待できるとされているため、長期間の通院治療が必要になります。心配される副作用は口腔の腫れや痛みなど軽微なものなので、専門医に相談してみましょう。



- #1 クレオティー ヘアカラーエマルジョン  
(マイバーソナルカラーズ)  
・シアーアッシュ・セビアグレージュ  
・ルーセントベージュ・ミントアッシュ

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かってアヘカラー。白髪も黒髪もバランスよく染まります。トレンドのアッシュ系、ベージュ系カラーがさらに充実♪

株式会社ダリヤ www.dariyacosme.com



- #3 エムエーティ ピュア  
除菌・消臭スプレー 170mL

確かな効果性と安心・安全を両立した「MA-T」配合。肌についてもかざつかず、確かな除菌効果を実現。ベビー用品や布マスクなど、様々な身のまわりのものに使用できます。

株式会社マンダム www.ma-t-pure.jp

**PRES**

**ENT**

**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3月9日(火)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



- #5 magmag coron  
・コップ・ストロー

赤ちゃんの飲みやすさ、洗いやすさ、デザイン性にこだわった、ビジョンのステップアップマグ・シリーズ。赤ちゃんの「飲む」発育のベースに基づき、「じぶんで飲む」を応援します。

ビジョン株式会社 products.pigeon.co.jp



- #6 cinque[サンク]  
オーガニックシャンプー300mL

良質な成分のみにこだわって開発されたノンシリコンシャンプー。オーガニックながら高い洗浄力と極上の使用感で、健康な髪づくりの土台となる良質な頭皮環境へ導きます。

センド株式会社 www.cinque.jp

株式会社エヌ・エフ・エフ

株式会社エヌ・エフ・エフ