ママたちの 表紙討論

トイレトレーニング、我が家の取り組み方

我が家の成功の秘訣！

◆トレパンは使わず、いきなりパンツ。失敗しても怒らず、できたら褒める、を繰り返して1週間で卒業しました！

◆こまめに声掛け、こまめにトイレに座らせるに尽きる！うちは同居している義母さまさまで、2人の子どもは年少に上がるまでに完了。

◆うちはのんびりで、本格的に始めたのは入園の3ヵ月前。完全におむつが外れる前に入園したけど、周りに影響されてすんなり取れました。

◆「3才になる人はトイレでするんだよ！」って刷り込みました(笑)。

◆段ボールで交通系ICカードと改札のタッチパネルを手作り。カードを持たせてトイレに誘っていた。

失敗だったかな…

◆娘はトイレが怖くて嫌がっていたのに、私が無理に連れて行ったことでおしっこやうんちを我慢するようにに。その子なりのタイミングがあると思う。

◆息子のトイトレは苦戦。褒めちぎる、叱る…の繰り返しで気の遠くなるような時間がかかりました。もっとおおらかな気持ちで取り組めばよかったと後悔。

◆トイレでうんちができなかった我が子。足を踏ん張れるように椅子を置くと、すぐにできました。早く気づいてあげればよかった。

少しずつ挑戦中

◆ねんねの頃からおむつ替えの時におしっこを出させていたので、1才半頃からトイレでできるように。でも自分からはトイレのタイミングを教えてくれないので、ここからどうしよう…。

◆絵本で意識づけると、おしっこが出る前にトイレの方を指さすように。その都度トイレに座っています。1才半なので今はまだそこまで。

◆まずは伝えるところから！と思い、0才からおしっこが出たらおむつをパンパン叩く動作を覚えさせました。母曰く、私はこの動作で、10ヵ月で取れたらしいですが、1才4ヵ月の娘はまだまだだ。

その他

◆おまるに座らせたら、すんなりできて感動。1週間は続きましたが、急に座れなくなり、おまるはオモチャになっています。最初の1週間は何だったの…?!

◆これまでトイトレを2回断念。冬がくると難しいな。

★**10月号のテーマは『子どもが園で歌った思い出の曲』。**

★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?P7の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。



あなたの声がみんなの育児のヒントに！
コメント投稿キャンペーン

毎月 総額20,000円分のQUOカードPayが抽選で当たる！

応募は簡単！
①右下の二次元コードからリトル・ママのサイトにアクセス②「トーク」タブからリトル・ママ公式アカウントの投稿をタップ③テーマに沿ってコメントするだけで応募完了！

このアイコンが目印

QUOPay クオ・カード ペイ

買ってよかった育児グッズを教えてください。

夜泣きがひどくて悩んでいます。みなさんの経験談を参考にしたいです。

参加はこちらから

editor's Note

焦らない、比べない

トイトレは「おしっこの間隔があく」「言葉で意思の疎通ができる」など開始のタイミングがあるようです。計画的に進めてうまくいくパターンもあれば、苦戦しているママも多いよう。

我が家は、すんなり取れた息子と違い、娘の時は苦労しました。2才3ヵ月、気候も良くなり、夏の終わりまでには！と、決意したものの、上手くいかず何度も断念。12月生まれの娘は体も小さく、膀胱が発達してなかったのかもしれません。生まれてから月齢で成長を見てきたのに、入園前になると急に同じ学年の子と比べるようになってしまったことを猛省。

アンケートでは「焦らない、比べないのが秘訣」という意見もありました。子どももちろん、ママもストレスなく進めていけたらいいですね。

編集スタッフ　佐野

子育て 幼稚園 小学校入試 小学校準備 について何でもご相談ください！

子どもたちの興味の芽を育てましょう

夏からはじめよう！ 新入会・無料体験 受付中！

夏にがんばる！小学校受験対策
ペーパー対策のほか、行動観察・表現力・巧緻性など
小学校受験にとって必要な力を身につけ、確認していきます
年中・年少 3講座 8/8(日)・9(月)・10(火)
年長 6講座 7/26(月)・27(火)・28(水) 8/20(金)・23(月)・24(火)
会場 こどもクラブ 天神教室 時間・会費はお問い合わせください

楽しい夏期講座 3歳・年少・年中・年長
楽しい体験がいっぱい！自由研究や宿題のヒントも！
無料 こどもクラブ 西新教室 8/2(月)・3(火)・4(水)
香椎教室でも開講！ 日程についてはお問い合わせください

テスト会 会場 こどもクラブ 天神教室
年長 7/11(日)・9/19(日) 10:30～
年中 9/5(日) 13:00～
※会費等についてはお問い合わせください

西南学院小特別講座 会場 こどもクラブ天神教室 ※会費等についてはお問い合わせください
7/18(日)・8/1(日)・29(日)・9/12(日)・26(日)

無料体験は完全予約制です。お問い合わせ・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！

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室
こどもクラブ
天神/西新/香椎/博多駅/久留米 こどもクラブ
(受付/9:30～17:00[日・祝日除く]) いいこ いっぱい
0120-115-181

登録無料

顔が見えるベビーシッター ジョイシッターPLUS

ついに・・・
ベビーシッターをWEB指名できる
「ジョイシッターセレクト」機能が登場！
※コンシェルジュへのご相談も可能です！

いろんな場面でお気軽に
おしごと おでかけ 用事 リフレッシュ
1回のみでも継続利用でも

★スタッフは自社の採用・研修に合格した人のみ！
★ジョイシッターのサイトで写真やプロフィールを確認できる！

選べる2つの予約方法

無料登録 受付中！
詳しい内容はWebをチェック！

スマホで指名予約
シッター検索（セレクト機能）でお願いしたいシッターをチェック！スマホから簡単に予約できます！

コンシェルジュ予約
保育コンシェルジュにおまかせ予約！日時を選んで予約いただくと、お勧めのシッターを手配します！

対象年齢 0歳児～小学生
場所 福岡市やその周辺地域
料金 2,200円/1時間＋手配手数料1,100円～（税込）
時間 2時間～（基本時間9時～20時） 受付はWEBで24H

株式会社ジョイクリエイト
〒810-0072 福岡市中央区長浜1丁目2-6-705
0120-886-334
info@joy-create.com

「片づけなさい」「ドリル終わった？」から卒業しよう！

子どものやる気を伸ばす部屋づくり

小さい子どもがいると、どうしても部屋は片づかないし、つい怒ってしまいがち…。ママも子どももうんざりしますよね。子どものお手伝いや学習への意欲を自然と引き出してくれる部屋づくりの工夫や考え方を、整理収納アドバイザーのみぃさんに教えてもらいました。

取材協力・写真提供／みぃ　取材・文／門司智子

お話を聞いたのは…



整理収納アドバイザー
みぃさん

6才、4才双子の3姉妹のママ。収納、掃除、インテリアなど暮らしにまつわるマネジメントを行う。アメブロの公式トップブロガー。
https://ameblo.jp/myym-home/
@myym_home

形だけ整えてもダメ！ 子育てにおける整理収納の考え方

1 収納場所は子どもと一緒に決める

何をどこにしまうかは、親が決めるよりも子ども自身に決めてもらうのがベター。親に言われてやるのではなく、子どもがしまいたい場所に自由にしまえるため、自立心の育ちにもつながります。

気をつけたいこと

子どもが収納場所を決められない時は、好きなおもちゃの順番やよく使うものなどを質問して、どうしたいかという気持ちを引き出しましょう。

2 信頼して任せる

「片づけなさい」と押し付けるのではなく、「お片づけしたいと思ってもらえたらいい」をゴールにしましょう。「今できていなくても、夜寝る前にすればいい」などゆる〜く考えて。

気をつけたいこと

逆に子どもからヘルプを求められたら、家事などで忙しい時でもいったん手を止めて付き合ってあげて。子どもの“やりたい”を尊重しましょう。

3 お礼を言う＆褒める

片づけでもお手伝いでも、子どもがやってくれたら「ありがとう」「助かったよ」と言葉で伝えること。上手にできていなかったとしても、できたところを探して褒めるようにしましょう。



大好きなママに喜んでもらえると、子どもは「またやろう！」と思うのです

☑セルフサービス収納

靴や洋服、パジャマ、ヘアグッズなど日常的に使う物は、自分で取って、しまうという“セルフサービス収納”を取り入れてみましょう。ポイントは、子ども目線であることと使いやすさ。物は少なめに収納します。



ヘアゴムやピンは形や色で分けて収納。親が選ばなくても子ども自身で決められます



その日の予定や気分に合わせて靴選びも自分で♪

“セルフサービス収納”とは自分のことは自分でお願いします！という収納のこと。毎日のヘアゴムやハンカチ選びなど一つひとつのことを自分で決められるように収納しておきます。忙しい朝も、時間と心に余裕ができてママも助かります



無印良品のデスクトップ収納



小さい子どもの靴なら紙袋ストッカーに入れるだけでもOK

やる気を伸ばす 1

自立心を育む

“セルフサービス収納”で自分のことは自分で！

☑自分だけの身支度コーナーをつくる



畳んだりしまったりするのも子どもに任せて、少しくらい汚くても目をつむりましょう

制服、かばん、ハンカチ、マスクなど幼稚園や保育園に必要な物一式を収納するスペースを確保。兄弟姉妹がいると子どもの物はひとつにまとめがちですが、一人ひとり収納スペースを分けて“自分の物”という意識づけをすることが大事。

持っていく物をマグネットに書いて貼っておくと、毎回確認しなくて済み、忘れ物がなくなります！



部屋の動線ポイント

身支度コーナーのすぐ近くに、プリントや印鑑・体温計の置き場も。「やること」から物の配置を考えると効率的で使いやすい！





モデルとして、キラめくスタートを約束

今年7回目となる同グランプリは、全国から新人タレントの発掘を目的に年1回開催しています。

グランプリ受賞者には、テアトルアカデミーへの入学と同時に人気雑誌へのモデル出演や、雑誌やWEBをはじめとした自社広告のメインキャストを務めるなど、新人としては異例といえる輝かしいスタートを迎えられることが約束されます。
※入学後はキッズモデルに限らず、子役、歌手をはじめ希望するジャンルでチャンスがあります。

モデルグランプリへのエントリーは下のQRコードから簡単にできます！
オーディション参加費は無料です

締切日 8/10［火］
定員になり次第締切

QRコードアプリがない方は、LINEの「友だち追加」▶「QRコード」からアクセスしてください。
※個人情報をほかの目的で使用したり第三者に無断提供する事はありません。
※「QRコード」は、㈱デンソーウェーブの登録商標です。

厚生労働大臣許可番号（13-ユ-080107）
テアトル アカデミー
【福岡校】〒812-0016 福岡県福岡市博多区博多駅南1-11-1
【お問い合わせ】03-3209-1211



7/22(木)より
夏期講習（年少〜年長児）スタート！
若菜会福岡・香椎　※定員制。お早目にお申込みください。
年中・年長 小学受験コース(4日〜)・才能開発コース　年少 パズル道場Jr

各テストは定員制です。ご予約はお早めに！

8/21(土)
年中児テスト
若菜会福岡・香椎
【受験料】2,200円（税込）

8/1(土)〜9/26(日) 若菜会福岡
9/12(日) 若菜会福岡・香椎

年長児対象
私立小合格判定テスト
附属小合格判定テスト
【受験料】5,500円（税込）／各1回
※詳細はお問い合わせください。

リトル・ママ読者特典 上記の受験料全て…「リトル・ママを見た」で1,100円（税込）引き！

若菜会 2021年度合格実績！
福岡教育大学附属小 80名合格
※テスト生・季節講習生は含まれておりません。

先着順受付！
☆私立小直前特訓講座
☆附属小行動観察・面接講座
9月開講！

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〉月〜金10:00〜13:00、14:00〜18:00
土日祝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。
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

やる気を伸ばす 3 学習に取りかかりやすい

勉強に集中できる環境＆すぐに取りかかれる収納

☑勉強道具がすぐに取り出せる



来客時は前後を逆にして、ファイルボックスの中身が見えないようにしています

「やりたい！」と思った時にすぐに取りかかれるようドリルや鉛筆はリビングの取りやすい場所に。兄弟姉妹がいても1人分ずつファイルボックスに分けておくと使いやすいだけでなく、“自分のもの”という意識がやる気アップにつながります。

収納のコツ

消しゴムのように小さい物は小さい箱へ、鉛筆のように長い物は長い箱へ。収納の鉄則です！

☑学習に集中できる環境

おもちゃなど子どもの好奇心を刺激するものがあると、勉強していても、つい気持ちがそれてしまいます。できる限り、おもちゃで遊ぶ場所と勉強する場所を分けて、学習に集中できる環境を整えましょう。





以前はリビングに置いていたおもちゃを2階の子ども部屋へ。誘惑がなくなり、遊びと学習時間のメリハリがつくように

☑ママが「〜しながら」でも勉強を見てあげられる場所



幼児期は「ドリル終わったよ」という結果だけでなく、その過程まで見てあげたいもの。とはいってもママだって忙しいので、家事や仕事をしながら子どもの勉強を見てあげられるダイニングなどを活用すると◎。

子どもが勉強している間、ママは趣味の読書タイム♪親が勉強や仕事をする姿を見せるのも大切

やる気を伸ばす 2 お手伝いをしたくなる

ざっくりで簡単＆分かりやすい収納を重視

☑お掃除グッズを身のまわりに置いておく

小さい頃からお掃除グッズに触れていると、自然とお掃除を率先してするようになります。1、2才なら、ママが掃除機をかけている間におもちゃのお掃除グッズでごっこ遊びする程度でOK。

我が家では、4才の双子も今では大きな戦力になっています！



子どもが取りやすい場所に置いておくのがポイント

☑さっと片づけられる“一時置き場”をつくる



本棚の1段を空けておいて、一時置き場にしています

外出前など時間がない時に、おもちゃや絵本などを一時的に避難させる場所をつくっておくと、子どもでもさっと片づけられて便利。とりあえず部屋は散らからないので、お片づけの習慣がつきます。

収納のコツ

アクリル板などで最初から仕切っておくと、絵本などをしまいやすい♪

☑“ざっくり収納”で片づけやすさを重視



工作入れは100円ショップのアイテムを活用



パジャマ入れ。畳んでも畳まなくても、子どもたちの自由です

小さい頃は、ポイっと入れられる大きな箱や袋タイプなど、負担なくできるものがおすすめ。毎日使うパジャマや工作の完成品など行き場に困りやすいものは、「使ったら（できあがったら）ここへ入れておく」と決めておきます。

子どものやる気をアップさせるお助けアイテム

ご褒美シール



ドリルやお手伝いをするごとにシールをご褒美。「20個集まったらママとデートできる」など特典を付けるとさらにやる気がアップ♡

「ご褒美シール台紙」で検索すると無料の台紙がいっぱい出てきますよ♪

お手伝い担当＆学習のマグネット表



お手伝いや勉強の予定をマグネットで管理すると、やるべきことが整理され、ひと目でわかりやすくなるのでおすすめ。タスクが終わったら、マグネットをひっくり返します。子どもはペタペタするのが大好きなので、ひっくり返すことを目標に頑張るようになります。

分かりやすいラベリング





市販のファイルに写真を入れるだけ！

字が読めない乳幼児期は、イラストや写真でラベリング。ひと目でわかるのがポイント。

大切なお子様に伝えるために「お金」について一緒に学んでみませんか？

子育てママ・パパのための ライフプランマネーセミナー

来場特典
人気ホテルでのおしゃれなランチ♪後日、人気講師との無料の個別相談

「子どもにはお金の教育をしたい」と思っているおうちの方は多いと思います。
お子様に正しい金銭教育をするために、子ども達と接する時間が圧倒的に長い親御さん達に、しっかりとした知識を持ってもらいたいと考えています。子育て世代が考えなければならないお金の流れや、子ども達の「おこづかい」についてのことも含めてセミナーの中で学んで頂き、「子ども達の生き抜く力の育成」に役立てていきましょう！

人気の無料講座

教育・住宅・老後
正しいライフプランの考え方
具体的な教育資金の準備法やローンのメリットを活用した住宅購入の方法、老後資金の解決法などライフプランニングに重要な3つのポイントを初心者にも分かりやすく教えます。

どう違う!?どう始める!?
iDeCoやNISA・つみたてNISAの賢い活用法
今さら聞けない運用のアレコレ、iDeCoとNISAの違い運用の落とし穴などを徹底解説。運用のコツが学べます。

サラリーマン必見!
iDeCoの落とし穴!?本当に効果のある節約方法とは?
住宅ローン控除の活用術

夫婦参加OK!!



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。今年の2月に第4子が誕生しました♪



無料の託児サービス付き
飲み物・おやつ・替えのオムツ等必要なものをご準備ください。
6ヵ月未満のお子様はご同席でお願いいたします。

8月20日（金） ランチ付き
会場 ANAクラウンプラザホテル福岡 福岡県福岡市博多区博多駅前3-3-3



10:00〜 受付
10:30〜 セミナー
セミナー終了後、ランチ
14:00 終了（予定）

8月26日（木） ランチ付き
会場 ウィズザスタイルフクオカ 福岡県福岡市博多区博多駅南1-9-18



10:00〜 受付
10:30〜 セミナー
セミナー終了後、ランチ
14:00 終了（予定）

ご予約はこちら
【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 ベストアメニティ天神ビル6F
○電話受付／9:00〜18:00（担当：日野・相川） TEL 0120-383-777
※土日祝はメールのみ
○申込受付用メールアドレス（メールはいつでも受付OK） info@fp-sunrise.co.jp
※ご希望日・参加者のお名前・人数・ご連絡先の電話番号・託児が必要なお子様の人数・年齢を記載の上、応募下さい。
お申し込みはコチラ

ママはみんな尊い存在

自己肯定感が下がってしまうことありませんか？

まわりのママたちは、自分よりきちんと育児をしているように思えて、自分はダメだな…と思い詰めてはいないでしょうか？特にコロナ禍では、孤立して色々と思い悩むママが増えていると聞きます。

経膣分娩の方は、男性には耐えられない陣痛を乗り越えて出産され、帝王切開の方は、手術という不安を乗り越えて出産されます。自分のお腹に小さな命が宿った日から、身体の不調、様々な不安と戦いながらもそれを乗り越え、その命が生まれるまで大切に育んだのは、他の誰でもないお母さんだけです。そんな尊いことを成し遂げられたお母さん、どうか誇りを持ってお子さんと向き合ってください。



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。
※他院で出産された方もご利用いただけます（要予約）

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
完全予約制
●休診／日曜・祝日
※水曜午後も診療いたします。



糟屋郡志免町志免中央3-1-30＜駐車場完備＞
☎092(936)3939
ホームページ　https://chikushiclinic.com/



お話しいただいたのは
東 良子 助産師

No. 160

とび先生のキッズ歯科

妊婦さんの虫歯予防

妊娠中のお母さまから「私は虫歯が多いので、赤ちゃんも虫歯になりやすいか心配です」という質問をよく受けます。

虫歯になりやすい歯並びや、歯の質、唾液の性質など、遺伝的な要因も確かにありますが、それより赤ちゃんが育つ環境に左右される事が多いものです。お母さまを含めた家族全員が歯とお口の中の健康に注意を払い、規則正しい生活を送る事が大切。つわりがひどい時期は歯磨きが辛い事もあります。食後はうがいだけにしておいて、気分が落ちついた時に歯磨きをしてみてください。奥歯を磨くのが苦しい時は小さな歯ブラシを使うと楽になります。それでも辛い時は中性の洗口剤も効果的。安定期に妊婦歯科検診を受ける事もお勧めします。



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）
日曜日も診療しています
●休診／木曜・祝日
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

No. 157

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

ポジティブ・アクション

4才の女の子。少しだけ言葉が遅いのですが、大きな動作で自分の感情を表現するのがとってもかわいい、みんなのアイドルです。

今日は、年長でしっかり者のお兄ちゃん、まだよちよち歩きの2才の妹と一緒に、定期健診にやってきました。健診に慣れてきたお兄ちゃんは、自分から診療台に上がり、手鏡を持って、お口を開けて待ってくれています。

早速、歯科衛生士がお口の中の状況を記録して、お母さまに歯磨きを含めて様々なことを提案、歯石を取り着色を研磨して丁寧に清掃しました。私もお口の中を確認してお母さまに問題がないことを説明、むし歯予防のフッ素塗布をおこないました。

☆ハグ

妹と女の子はママに抱っこしてもらって健診します。

「○○ちゃん、今日もお口の中を見るからね、あ～ん、とお口を開けてくれるかな？」

私が歯科用ミラーを見せながら、マスク越しにとびっきりの笑顔を近づけて、ゆっくりと少し大きな声で伝えると、女の子は大きくうなずき背を倒してくれました。

「えらいね～、ゴロリンしてくれてありがとう！うん、問題ないですね。上手にできたね～」

フッ素塗布まで終わると、女の子はママのヒザから降りて、深々とおじぎをしてくれました。

「あらら、こちらこそ、ど～も！」私もおじぎを返したところ、ハイタッチして、私の足に抱きついて、なんと私とハグまでしてくれました。

そして、妹の健診とフッ素塗布のあいだ「だいじょうぶだよ」と言わんばかりに妹の手を両手でつかみ、自分の胸にあてていました。

☆目は口ほどに

健診の様子をご覧になっていたおばあさまから「あの子は言葉がうまく出せなくても、自分のことを本当に好きなのか、相手の目を見てわかるんです」との言葉をいただいたときは本当にうれしくて、私は目に涙を浮かべてしまいました。

新型コロナが拡がる以前の私たちは、気持ちが伝わるようにと、小さな子どもの前では、あえてマスクをはずしていました。今はまだいろんな制限が残されていますが、そんな時期だからこそ、しっかり気持ちを伝えよう、女の子を見習わなければ、と強く感じた瞬間でした。

そうそう、むかしの話ですが、お兄ちゃんから「はいしゃ、だいっきらい！」と面と向かって言われてしまって「いいとも！お兄ちゃんのことは、はいしゃのみ～んなは、だいっすきだからね！」と返したことがありましたね…。



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 院長

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/



情報クリップ

新型コロナの収束が待たれる中、万全の感染対策をとりつつ、絵本や図鑑を活用しながら笑顔で診療しています。皆様とともにこの困難を乗り越えたいと思います。



人数制限・完全予約制！感染症対策を行って開催

リトル・ママフェスタ
マタニティ＆ファミリー

入場無料
完全予約制

8/25(水) 10:00～16:00

福岡アイランドシティフォーラム
（福岡市東区香椎照葉6-6-6）

リトル・ママがお届けする国内最大級のファミリーイベント！
お土産セットがもらえるプレゼントチケットをGETしてフェスタに行こう！


子育て応援企業ブースを回って抽選会に参加しよう！


来場者全員にお土産プレゼント♪

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

一等賞を目指そう！


ハイハイ カタカタレース

お得な情報をGET



子育て応援 企業ブース

おひるねアート撮影会


※画像はイメージです

撮影会について
・参加には事前予約（有料）が必要となります。
・参加者には撮影データ1枚をお渡しします。

LIVE STAGE
親子で楽しめるステージをお届け！

子育て応援アイドル ALOMA（あろま）





Marcoのバルーンショー

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右記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

在宅ワークで働くママを取材！

Vol. 4

ライター講座をきっかけに夢だった料理系のフリーランスへ



お話を聞いたのは
池田 夕起さん
横浜にて「離乳食・幼児食・かんたんおやつを学べる教室」を主宰。6才と4才、2児の母

子どもの食事に気をつかい始めたことをきっかけに、離乳食・幼児食インストラクター、食育アドバイザー、簡単おやつマイスターなど複数の資格を取得した夕起さん。4年前から副業として自宅で離乳食やおやつ教室を開いていました。生徒を集めるため毎日ブログを書こうとするも、文章を書くことに苦手意識があり、ライター講座を探すことに。数あるオンライン講座の中で、同世代の母親が多いリトル・ママビジネススクールを選びました。

子どもに「おかえり」を言いたい！が原動力に

出産後もフルタイム勤務だったため、副業開始後は、いつか在宅ワークに切り替えられたらいいなとぼんやり考えていたそうです。ライター講座で文章力に自信をつけたことでフリーランスへの気持ちを固め、仕事の幅を広げるためにWeb制作講座も受講。この1年間は料理教室のインストラクターを本業にすべく、準備を進めてきました。企業の離乳食記事を毎月5本以上執筆し、教室の活動ブログを書くことにも慣れた今、「もちろん収入はフルタイム勤務より減ります。でもだからこそ、頑張らないと！」と夕起さん。その笑顔は、わくわく感に満ちていました。



Web制作講座で得た知識を活かして、アメブロをカスタマイズ。
（https://ameblo.jp/petitcadeau-ikd/）



夕起さんが主宰するオンライン離乳食講座。手づかみ食べや季節の料理など、様々なテーマで開催

夕起さんのお仕事memo

- 退職によって保育園の継続ができるかが問題。開業届の提出時期なども役所に問い合わせて慎重に検討中。
- フリーランスになるには、明確な目標と時期を定め、そこから逆算して実績を作っていくことが大切。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

子育て経験をキャリアにしよう！
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
- Instagram運用講座
- コドモエアトリエ講師育成講座

新規開校予定の講座も♪
◀説明会・体験会や講座日程は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
LINE 友だち追加
リトルママ　ビジネススクール

絵本で子育て

イヤイヤ期に読みたい絵本

イヤイヤ期は特に怒ってしまうことが多く、自己嫌悪に陥るお母さんも多いのではないでしょうか。まさに私がそうです（笑）。

今回は、子ども達も感情移入ができて、お母さんも気持ちが温かくなるような絵本を選んでみました。



今月の案内人は
@ayufurtea3
谷口亜優美／ayumi
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。」を主宰する3児のママ。未来の子ども達に残したい絵本を紹介するインスタ企画「#50年後の絵本棚」も始動。

『ぼうしをとってちょうだいな』



松谷みよ子／文
上野紀子／絵
偕成社
2才から

「ぼうしをとってお顔をみせて」と言われてもとってくれない女の子。ところがおじぎをしたら、中から何やらたくさん飛び出して…。リズム感のいい「いやー」のセリフになんだかほっこり。イヤイヤ期は仕方がない。子どもも親も共感しながら楽しめるわらべうた絵本です。

『ぎょうれつ ぎょうれつ』



マリサピーナ・ルッソ／作・絵
青木久子／訳
徳間書店
3才から

「ごはんですよ」と呼ばれたのに、つみきを並べはじめた男の子。一見散らかしているように見えても、子どもにとっては想像力あふれる遊びの世界。「子どもの気持ちがよくわかる！」と評判の絵本。この時期のやりたい！を全て認めてあげることはなかなか難しいですが、絵本を通してなら思う存分させてあげられます。

『しろくまのそだてかた』

うつみのりこ／著
飛鳥新社



可愛いけど、ときどきまわりを困らせる「しろくま」を、子育てに重ね合わせて描いた絵本。子どもが側にいる日常は、当たり前の様でいて決して当たり前ではありません。今は大変だけれど、いつか必ずこの日々が宝物のように思えるはず。二度と戻らないこの時を大切にしたくなります。

『どうすればいいのかな？』

わたなべ しげお／文
おおとも やすお／絵
福音館書店
1才から



着替えようとしているこぐまくん。でもなんだか変みたい…？わかっているけど、反対のことをやりたくなる。そんな子どもの気持ちをストレートに表現している1冊。くまくんの「わかってるよ！」な表情が微笑ましいです。

『みんなあかちゃんだった』

鈴木まもる／作
小峰書店
3・4才から



絵本作家・鈴木まもるさんの子育て日記を基に描きおこした絵本。みんな最初は赤ちゃんだった。大変な時期も、振り返れば懐かしく愛しい時間に。子どもはもちろん、ママにも読んでもらいたい1冊。

※年齢の目安は各出版社サイトに明記がある場合のみ記載しています。

RECRUIT
一戸建てや建替えを考えているなら…
家賃がもったいない…
老朽化で暮らしにくい…
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
土地探しと家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えます。
1000万円台で家が建つ!?
注文住宅価格まるわかり講座
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。
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
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。
すべて無料
開催日時
7/8(木)～7/25(日)
10:30～/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
家から相談
通話無料
「時間がない」「店舗が遠い」ご自宅からも相談できます。
お近くのスーモカウンター
全国177店舗※　利用組数35万組以上※
博多マルイ店
福岡市博多区博多駅中央街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
※カウンター数/2021年5月末時点、利用組数/2021年3月末時点での集計結果
※各店舗とも臨時休業する場合があります。営業時間、定休日、アクセス、駐車場などは、電話またはホームページでご確認ください
「リトル・ママを見て」とお電話ください♪
無料講座、家から相談のお申込み、お問い合わせは
フリーコール 0800-817-4832
毎日受付／9:00～21:00　※上記の電話番号がつながらない場合は、0120-300-829におかけ直しください
SUUMO スーモカウンター

毎日の暮らしに“プラスワン”するだけ

今すぐできる！今すぐやろう！ママの災害対策

ママが知っていれば、備えていれば、守れる命があります。育児にバタバタで余裕のない毎日だけど、今日、明日、今夜にでも地震、大雨、台風などの災害が起こるかもしれません。だからこそ、平時に備えておくことが大事。忙しい乳幼児ママでも今すぐ始められる災害対策を教えてもらいました。　取材・文／門司智子





お話を伺ったのは

しらいえこさん

7才、5才、2才の3児のママ。2人目出産後、SNSで目にした防災ママカフェ®に軽い気持ちで参加したのを機に防災意識が高まる。現在「備災ママスターズ福岡」の一員で、公民館やSNSでママ向け防災講座（防災ママカフェ®）などを行う。
@ecoshirai

これを意識するだけで全然違います！

子どもを災害から守るための心得

1 まずはママ自身の命を守る

ママが冷蔵庫の下敷きになって動けなくなってしまったり、子どもをかばおうとして負傷したりしてしまったら、子どもが泣き叫んでいるのに何もすることができず、結果、助けてあげられない、ということになりかねません。パパは、災害時に不在なケースが多いのが現実なので頼れません。まずはママ自身が自分の命を守ってこそ、子どもの命を守れるのです。

災害時、とっさに子どものところに駆け寄る、かばう、というママは多い。
でも、まずは自分の命を守ること。これが一番大事なんです！

2 自分が置かれている現在地の状況を知る

いざ災害が発生した時に避難すべきかどうかは、住む場所や建物の構造によっても異なるので、現状を知らないと判断できません。浸水や液状化、揺れやすさを予測している『ハザードマップ』を今すぐチェック！住んでいる場所やよく行く場所（幼稚園・保育園、公園やスーパーなど）にどんな危険があるかを知っておくだけで、守れる命があります。※「居住自治体+ハザードマップ」で検索を

このご時世だと、みんなが避難所に逃げてコロナに感染、なんてことも。
避難所に行かなくていい場合もあります。まずは現状を知っておくことが大切！

3 避難場所をあらかじめ確認し合っておく

災害が起きて、いざ避難するとなった時にどこへ避難するのかを家族で話し合って決めておきましょう。災害時、電話はつながりにくいです。避難場所には多くの人がいて、家族でも探し出せない可能性が大なので、「○○中学校の体育館の右奥のバスケットコート下」など、普段から場所の詳細まで決めておきましょう。

我が家はマンション住まいなので、地震の時は基本的には自宅待機。
火事が発生したら近くの中学校の体育館の時計の下、と決めています

これ、意外に大事！

4 災害対策について、パパに自分の熱量で話さない

「何としても災害から子どもを守らないと！」という強い思いから、「あれもこれも事前に対策しておかないと死んじゃうよ！」とママはつい熱くなってしまいます。そんな時にパパから「熱くなりすぎじゃない？」「大げさだよ」と言われ、ケンカになるケースが実はとても多いんです。ママが悪いわけではないですが、冷静さを保つことを忘れないで。

私もつい熱くなってしまうのですが、
パパには「あれとこれはしておこうか」と淡々と話すように心がけています



ちなみに、しらい家では…？今すぐ真似できるヒントがたくさん！

わたしの災害対策、教えます！

「何をどんな風にどれくらい備えるか」は家庭によってそれぞれだけど、参考にしてみてね。

普段から少し多めに食材や加工品を買っておいて、使った分を買い足していく“ローリングストック”がおすすめ。日常生活で消費しながら備蓄できるので、無理なく備えられますよ！



備蓄 子どもには、好きなキャラクターのお菓子やレトルトを選びます

不安な時に、大好きなキャラクターものがあると、子どもは笑顔になれます。我が家では小さい頃から添加物食品は避けてきたけど、防災講座を受講して以来、時々食べさせるようにしています。普段食べ慣れていない物をストックしていても、非常時に食べられなかったら意味がないですから。災害時以外でもママの体調が悪いなどいざという時にも助かります。



100円ショップで「これよさそう！」と思ったら買うようにしています。常に防災に意識を！

備蓄 水は自宅だけでなく、車にもストック

災害時、車で避難することも十分ありうるので、水は車にも常備。海水浴に行った時などは足を洗うのに使えるし、備蓄があると災害時に限らず日常で助かることも多いです！

備蓄 パスタは5キロ分常備



茹でなくても水に浸けておくだけで食べられるパスタは非常時に重宝します。大人は塩を絡めるだけ、子どもはレトルトのルーをかけるだけでもいい。炭水化物なのでエネルギーになるし、腐りにくいというメリットも。

備蓄 おむつやトイレットペーパーは日頃から常に“プラスワン”

以前はおむつが数枚しか残っていなくても、明日でいいや、と思う派だったのですが、今は使っている物とは別に、1袋を買い足すようにしています。非常時にペーパー類のストックがあるのは何よりも安心。

防災リュック 防災リュックは自分用にカスタマイズ

防災リュックのセットを買ったんですけど、半分くらいは入れ替えました。必要なものってやっぱり家庭によって違います。女性が持って走れる重さは10kgまでといわれていて、子どもが7kgだとしたら、防災リュックの中身は3kg程度と考えて。おむつや下着類はサイズアップしたら入れ替えを忘れないように！

災害時の性犯罪は多いので、避難時は女性をアピールしないように華美なリュックは使わないようにしています



防災リュック 子どもの防災リュックにはおむつとお菓子

子どもには、年長時に防災リュックを用意。下の子のおむつとお菓子を入れています。おむつはかさばるけど軽いので、子どもに持ってもらうと◎。その分、大人のリュックに重さのある食料品などを入れられます。



子ども用の防災リュックはダイソーの200円商品

子どもの負担にならないよう軽い物を



安全対策 家の中に安全地帯を作っておく

1～2畳分でいいから、「家の中で安全な場所（避難場所）」を作っておくと安心。できるだけ窓から離れていて、飛んでくるような家具を置いていないスペースを。我が家では窓のない和室を寝室兼安全地帯にしています。子どもたちには、緊急地震速報の音を実際に聴かせて、これが鳴ったらママの方ではなく、安全地帯へダッシュすることを、日頃からゲーム感覚で取り入れています。

ベッドの上が我が家の安全地帯





ベッドと照明以外の家具や装飾品は置いていません

安全対策 カラーボックスは押入れの中で使う

軽いカラーボックスは、地震のときに容赦なく飛んできます。特に小さい子は、ボックスが倒れた時にちょうど目に当たる可能性も。我が家では、押入れの中に入れて使うようにしています。

安全対策 家具は基本的にすべて固定させる

家具の下敷きになったり物が飛んできて怪我したりしないように、我が家は基本的に備え付けの収納にしています。

学習机は留めていないけど、飛んでくる可能性がある物と認識して生活しています。

窓ガラスが割れた時を想定して、破片が飛んでこないように、基本的にカーテンは閉めています。窓際にベッドを置く人は多いようですが、できるだけ避けるのがおすすめ。

棚の中にあるものは基本的に飛んでくるものと思っています。重いものは一番下の段へ収納！

他にも、キッチンは危険なものでいっぱい。とくに包丁は、すぐにシンクの中へ入れて、使う度に洗っています。地震が起きて、包丁が飛んできたら危ないですから！

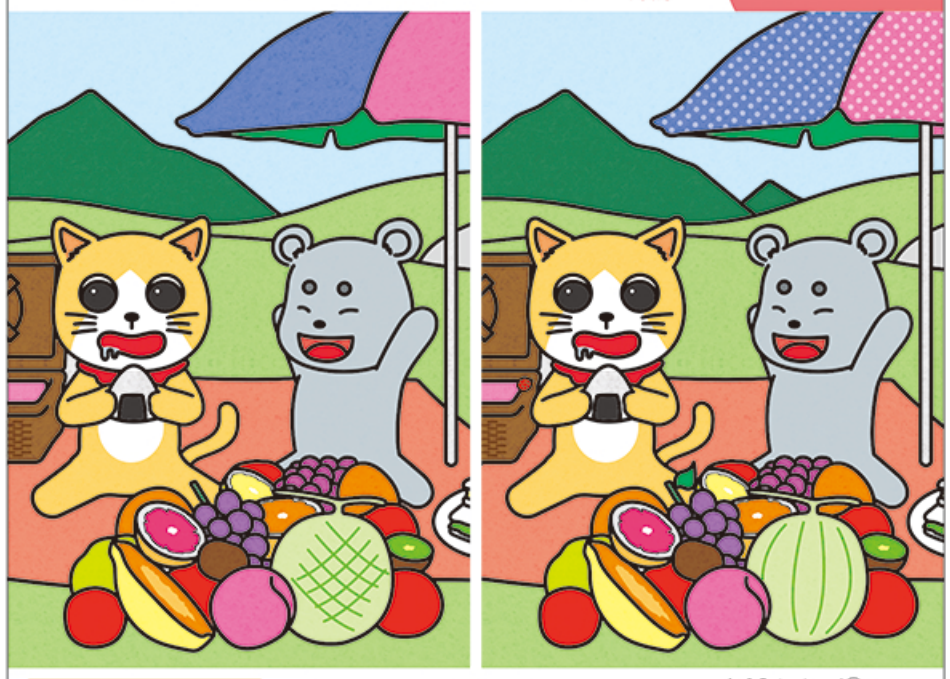
備蓄の食料も重い物を下に入れています



現在はコロナ禍で不定期ですが、公民館などでは防災セミナーが開催されています。自治体のホームページや広報誌などでチェックしてみて！

リトルまちがいさがし Vol.3

まちがいを5こみつけてね



こたえ
①バランスのよさそう
②とおくのやまがみえている
③パラグライダーとうさん
④ぶどうのはっぱ
⑤メロンのもよう

いくつみつけられたかな？

みんなで子育てする
社会を目指し活動する
子育て応援アイドル Aloma（あろま）



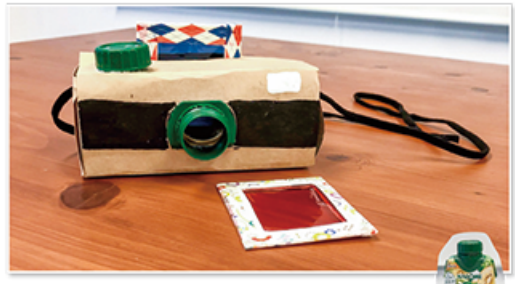
今月のテーマは
飲料パックでフィルムカメラのおもちゃを作ろう！



カラーフィルムをセットすると、カラフルな世界が広がります。

ねいかつき
根井勝貴

ALOMAのメンバーで100均知育インストラクターの資格を持つ“ねいねい”こと根井くんが、飲料の空きパックで作るカメラを考案しました。





フィルムは牛乳パックとカラーフィルムで作成！いろんな色で作ってみて♪





本体に使ったのはコレ！
飲料パックの蓋をシャッターに、飲み口をレンズに使いました。

できあがったら、お子さんとペンやシールでデコレーションして楽しんでも◎これからもたくさんの工作をお楽しみいくので、お楽しみに！





作り方動画は、Instagramで配信！
ここからcheck
ALOMA公式アカウント
@aloma_idol_official

はたこの育児絵日記！ 第9回

作・はたこ



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！

カトリックの精神に基づく心の教育で、『感謝』と『思いやり』の心を育てていきます。



福岡雙葉小学校附属幼稚園の強み

1. 福岡雙葉小学校への内部推薦制度有（入学特典有）
2. 福岡雙葉学園の外国人教員による英語指導
3. ICT環境の推進
   ・保育室内にTVモニター設置
   ・保育に教材アプリを活用
4. 小・中・高との学園内連携

●2022年度募集 イベント日程（要予約）●

7月1日(木)	9月10日(金)	9月16日(木)
10:00～12:00	10:00～12:00	10:00～12:00
(年少～年長・2歳児子どもクラス)	(年少～年長・2歳児子どもクラス)	(年少～年長・1歳児親子クラス)

未就園児体験イベント実施中！詳細はホームページをご覧下さい。

1歳児から通える未就園児クラス
●ベルナデッタクラス（1歳児親子）
●エンジェルクラス（2歳児子ども）
個別見学をご希望の方はHPよりご予約ください。

学校法人福岡雙葉学園
〒810-0027 福岡市中央区御所ヶ谷7番1号
福岡雙葉小学校附属幼稚園
TEL 092-521-3705
http://www.fukuokafutaba.ed.jp/kindergarten/kindergarten
ふくおか ふたば 検索
幼稚園用HP

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8月18日（水）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。
※特に記載がないものは、リトル・ママより発送します。

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ムに社名変更しました。
2021年7月10日発刊
発行/株式会社エンファム　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/佐野恵子　清水真由美　とこしまゆき　MISAO　門司智子
印刷/株式会社ゼネラルアサヒ
※本誌に掲載されている情報は2021年6月21日現在のものです。



#1 お絵かき水筒®　2名様

テレビやラジオでも取り上げられた今話題の「お絵かき水筒®」！子どもの描いた絵や思い出の写真などがそのまま水筒に。贈った人ももらった人も、みんなが笑顔になる魔法の水筒です♪
お絵かき水筒(有限会社曽田印刷)　oekaki-suitou.com



#2 ライオン製品3点セット　合1本ずつセットで計3名様
・トップ スーパーNANOX ニオイ専用 本体大
・ソフラン プレミアム消臭 特濃 抗菌プラス
・ブライトSTRONG 衣類の爽快シャワー

ライオンより選りすぐりの3商品をプレゼント！ニオイを抑えるNANOXニオイ専用、消臭・抗菌作用を期待できるソフラン、洗濯前にかけるだけで洗浄・除菌・ウイルス除去を期待できるブライト。
ライオン株式会社　www.lion.co.jp



#3 専科スピーディーパーフェクトホイップ モイストタッチ〈泡状先顔料〉　5名様

泡切れ抜群の泡状で出てくるポンプタイプ。泡の1つ1つが小さいミクロ濃密泡が、毛穴の奥のくすみの原因※まで落とし、洗い上がりはワントーン明るいすっぴんに。
※肌に蓄積する汚れ
エフティ資生堂　0120-81-4710（フリーダイヤル）



#4 オートミール　合2個ずつセットで計10名様
・きのこクリーム　・まろやかチキン
・紀州うめ

食物繊維豊富なヘルシー食材として話題のオートミールが、手軽に美味しい即席カップに。お湯を注いで1分でできあがり、朝食や忙しい時の主食に◎。
旭松食品株式会社　www.asahimatsu.co.jp



#5 九十九島水族館海きらら 入館招待券　ペア3組様（6枚）

長崎県佐世保市の九十九島水族館海きららでは、7月17日から夏の特別展「メダカ展～小さな魚のでっかい世界！！～」を開催！日本固有のメダカをはじめ、世界のメダカ約20種1,000匹が大集合！
九十九島水族館海きらら　umikirara.jp



#6 真夜中のグラノーラ Mサイズ　5名様

有機オーツ麦、無農薬玄米粉、菜種油、メープルシロップなど、体のことを思ったこだわり素材で作られたグラノーラ。砂糖を使っていないので、子どもの初めてのおやつにもぴったり♪
neige（ネージュ）
instagram.com/n.e.i.g.e/
提供元より発送

いただきます とごちそうさまの話

梅雨～夏は特に注意！作り置きおかずの正しい調理と保存法は？

時短に繋がる作り置きおかずは、便利な反面、食中毒が心配。そこで調理と保存のポイント、日持ちする作り置きのレシピを料理研究家の鈴木美鈴さんに教えてもらいました。

調理と保存の際に注意するポイント

食中毒の主な原因は、細菌とウイルス。特に、湿度と気温が高くなる梅雨頃から細菌による食中毒が増えると言われています。今回は、細菌による食中毒の予防法を紹介します。

調理で気をつけたいのは、**よく加熱をして、しっかり水気を取ること**。加熱をするとほとんどの細菌が死滅し、水気を取ることで細菌の繁殖を防ぎます。水気があるおかずは、清潔なビニール手袋をはめて絞るか、キッチンペーパーの上に置きましょう。

保存の注意点は**保存容器を消毒し、おかずをしっかり冷ましてから冷蔵庫に入れること**。保存容器は、細菌が付着しないように、キッチン用のアルコール除菌剤で消毒。保存容器からおかずを取り出す時は、清潔な菜箸を使いましょう。また、おかずは粗熱が取れたぐらいで蓋をすると、蓋についた水滴が料理に落ち、細菌が増えやすくなります。完全に冷ましてから蓋をし、冷蔵庫にしまいましょう。

基本的には、食中毒を防ぐ三原則、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」※1を守ること。覚えて実践してくださいね。

細菌による食中毒予防の3原則

1 **つけない＝洗う・分ける**
手洗い、調理器具の殺菌。
食品保管のときはラップをかける、密閉容器に入れる。

2 **増やさない＝低温で保存**
生鮮食品は購入後、すぐ冷蔵庫に入れる。

3 **やっつける＝加熱処理**
食材をよく加熱する（肉は中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安）。
調理器具を洗剤で洗ったあと、熱湯またはキッチン用除菌剤で殺菌する。

※1 政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」より

作り置きに適した味付けや食材は？

作り置きに適した調味料はお酢、わさび、生姜、にんにくなど殺菌作用があるものです。

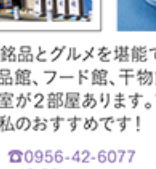
他には、砂糖、みりん、醤油を使った甘辛い味付けがおすすめ。作り置きは日数と共に味が落ちるので、甘辛く濃い味付けにしておくと、味の劣化を感じにくくなります。

食材で向いているのは、脂身が少なく冷めても美味しい鶏肉、保存がきく切干大根やひじきなどの乾物。逆にもやしなど水分が多い食材は、細菌が繁殖しやすいので不向きです。

作りすぎには注意 無理なく作ろう

作り置きは便利ですが、作りすぎてしまうと無駄な消費に繋がることも。時間があるときに少しずつ作って「ちょっとだけ楽できたな！」と感じるくらいで十分です。食中毒に気をつけながら自分のライフスタイルに合わせて、無理せず作ってくださいね。

お話を伺ったのは



料理研究家／トータルフードコーディネーター
鈴木美鈴さん

ブログでは「娘達に送る冷凍おかず便」の他、作り置きおかずのレシピを多数掲載。著書に『盛るだけ つめるだけ 毎日かんたん 作りおき おかず』（オーバーラップ）。

作り置きに最適！おすすめレシピ

鶏むね肉の香ばし味噌漬け



材料（2人分）
・鶏むね肉 … 1枚（250g）
［味噌ダレ］
・味噌 …… 大さじ2
・はちみつ※・みりん・酒 …… 各大さじ1
※乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつを与えるのは1才を過ぎてから

［作り方］
①鶏むね肉はキッチンペーパーで水気を拭き取る。味噌ダレを混ぜ合わせておく。
②消毒済みの保存容器にラップを敷き、味噌ダレ半量を入れ鶏むね肉を乗せ、その上に残りの味噌ダレを塗りラップで包み、冷蔵庫で一晩寝かせる。
③フライパンにサラダ油（小さじ1）をひき中火で熱し、皮目を下にして並べ、焼き色がついたら裏返す。
④蓋をして弱火で7分蒸し焼きにする。

保存期間　冷蔵保存…4日（ラップに包み保存容器）
冷凍保存…3週間（ラップに包みジッパー付き保存袋）
※いずれも焼く前の状態で保存

POINT
置いておくと味噌ダレがしっかり染み込むから、さらに美味しくなります。

これひとつで様々な料理に使える！ 万能！コク旨にらダレ



材料（作りやすい分量）
にら …… 1/2束
★みりん …… 大さじ1
★醤油 …… 大さじ3
★酢・オイスターソース …… 各小さじ1
●ごま油・いりごま …… 各大さじ1

［作り方］
①耐熱容器に★を入れて、よく混ぜ合わせる。
②にらを細かく刻み❶に入れてよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけ電子レンジ（600W）で1分加熱して、ごま油といりごまを加え、よく混ぜ合わせる。

保存期間　冷蔵保存…4日（保存容器に入れる）

POINT
豆腐やお肉にかけたり、チャーハンや焼きそばの隠し味になったりと料理のレパートリーが広がる万能ダレです。

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…　**博多区、南区、早良区、糟屋郡、糸島市、佐賀県、長崎県、熊本県、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、今後のストック情報としてお使いください。



辻さん

南区 Cafe

角の八女茶・茶亭SUMI

ホッと一息つきたい時にオススメ。落ち着いた雰囲気ですが、子連れにも優しいお店です。長いベンチシートに子どもと並んで座り、カキ氷を食べるのが私の夏の定番です。美味しいお茶はギフトにもピッタリ！HPからも購入できますよ。

福岡市南区花畑1-1-5
☎092-566-3777
営業／10:00～19:00
※茶亭は10:00～18:30（LO18:00）
休み／水曜　駐車場／あり



博多区 Play

福岡よかもんひろば

福岡県の魅力を五感で体感できる施設。7/20（火）から9月下旬まで、子どもに人気の「がんばれ！福岡の公共交通『ふくおかのりもの展2021』」が開催されます。鉄道、バス、飛行機など魅力いっぱいの展示会です。

福岡市博多区東公園7-7 福岡県庁11F　☎092-645-1835
営業／平日8:30～17:15　休み／土・日曜、祝日、年末年始
駐車場／なし
※入館無料、写真は昨年の様子、感染症対策の為、今年は通常より規模を縮小
※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止、延期の可能性あり
※キッズコーナーは閉鎖中。カフェも団体利用は不可　※詳細はHPで確認を



芦刈さん

早良区 Restaurant

グランドマスターズカフェ 百道店

ホテルの1Fにあるレストラン。店内は広く、ゆったり過ごせます。ランチは日替わりで1種類。パン、サラダ、ドリンクはビュッフェ形式で、スープは日によって変わります。子連れだとキッズランチを出してもらえる時もありますよ！



福岡市早良区百道浜1-3-70　ザ・レジデンシャルスイート・福岡1F
☎092-852-7788
営業／モーニング7:00～10:00（LO9:30）、
ランチ11:00～15:00（LO料理14:00、ドリンク14:30）、
ディナー17:00～20:00（コース利用のみ、団体利用は人数に応じてビュッフェあり、完全事前予約制）
休み／ホテルの休みに順ずる　駐車場／あり
※キッズチェアあり、ベビーカー入店可



村上さん

糟屋郡 Cafe

茶房わらび野

2階建ての店内は広々としており、ベビーカーでも楽々入店できます。最近は、妊婦さんのご夫婦をよく見かけます。どの席からの景色も絶景で、特に夕暮れ時が素敵！今夏の新メニュー「ロイヤルミルクティーのかき氷」が私のおすすめ。

糟屋郡篠栗町若杉20-1　☎092-948-6555
営業／11:00～16:00（LO15:00）
17:00～20:00（LO18:30）
休み／不定休　駐車場／あり
※17時以降は完全予約制　※貸切可
※キッズチェア、おむつ替え台、テラス席、ソファ席あり



河野さん

糸島市 Park

志摩中央公園

可也コミュニティセンターと志摩歴史資料館に隣接した公園。アスレチック風の木製複合遊具は子どもたちに大人気！特に、木々に囲まれた石の滑り台がうちの子たちのお気に入り。自然に囲まれた公園を散策するのもおすすめです。

糸島市志摩初1
営業／入園自由
休み／なし
駐車場／あり
※「子育て全力応援トイレ」あり



朱雀さん

佐賀県 Park

佐賀県立森林公園

乳幼児から小学生まで年齢に合わせた遊具が充実している公園。学びの広場、健康広場など様々なエリアがあるので、家族で一日中遊べます。綺麗な水が優しく流れるせせらぎ広場では、裸足で水遊びを楽しむのも良いですね！



佐賀市久保田町大字徳万1897
☎0952-25-8668
営業／5:00～21:00、公園管理事務所8:30～17:00
※有料施設は利用時間が異なるのでHPで確認を
駐車場／あり
※火気の使用禁止
※「みんなのトイレ」あり



amiさん

長崎県 Shop&Restaurant

させぼっくす99





厳選された地元の銘品とグルメを堪能できる佐世保の魅力満載の道の駅。銘品館、フード館、干物館などがあり、休憩コーナーには授乳室が2部屋あります。フード館でいただける護衛艦カレーが私のおすすめです！

佐世保市愛宕町11　☎0956-42-6077
営業／銘品館　9:00～18:00
フード館7:00～15:00
イベント館はイベントごとに異なるためHPで確認を
休み／不定休　駐車場／あり
※「みんなのトイレ」、こどもトイレあり



harukaさん

熊本県 Play

四季の里旭志

シキノサトキョクシ

2021年4月にリニューアルオープンしたキャンプ場。BBQハウスは屋根付きなので、天気を気にせず、日帰りBBQが楽しめます。宿泊施設も充実しており、芝生広場でのキャンプもおすすめ！ふれあい広場で動物たちと触れ合えます♪



菊池市旭志麓2934-10
☎0968-37-3939
営業／施設によって異なるため、HPで確認を
休み／毎週木曜日（祝日、夏休み期間中は営業）
駐車場／あり



平川友紀さん

鹿児島県 Park

鹿児島県立吉野公園





ゆかりさん

とにかく広いのが一番の魅力！家族みんなで一日中遊べます。7、8月限定でちびっこプールも開放されます。季節ごとのお花も見事で、天気が良い日には公園の正面入口から桜島が綺麗に見えますよ。

鹿児島市吉野町7955　☎099-243-0155
営業／4～6月・9月6:00～19:00、7・8月6:00～19:30、10月6:00～18:00、11～2月7:00～17:00、3月7:00～18:00
休み／12/29～31　駐車場／あり
※火気の使用禁止　※「みんなのトイレ」あり　※一部有料施設あり（要予約）
※プールは無料（小学3年生以下、水着か水遊び用のパンツ着用必須）
※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止になる可能性あり、利用については公園に問い合わせを