ママと子どもの明日を応援!!
Little mama
8 2021 August
KITAKYUSHU SOスール eUR | Vol.82



自分をいたわる

「頭や体をナデナデして、自分をいたわってほしい!」。あるベテラン保育士さんの言葉です。七転八倒の子育て中、いつも何かに追われて、自分の時間もない…そんな悩み、きっと誰しも感じたことがありますよね。「やることいっぱい。子どもは待ってくれない。そんな怒涛の毎日を何とかやりくりしてるだけでもすごい。まずはそんな自分を褒めてあげて」とその方。寝床やお風呂で自分をナデナデすれば「たった数秒で、意外なほど気持ちがほぐれますよ」と教えます。

子育ての疲れって、放っておくと必要以上に苦しく感じられることがある気がします。そうなる前に、緩める、いたわる。誰に言うでもない工夫や努力、そこからくる疲れだからこそ、自分で「ナデナデ」してあげましょ♪

編集　西村亮子

ママたちの表紙討論 Mother's Discussion

ちょっと聞いて! わたしのグチ

言葉にしないと伝わらないことってたくさんあるけれど、家族だからこそ言葉にしなくても気づいて欲しいこともあるんです。

パパに告げます…

◆働きたいけど、預け先を探すのも送迎も準備も全部ママ…。あれ?保育園って『働く親のための施設』?『働くママのための施設』??パパたち勘違いしてませんか?

◆子ども3人の食事。食べさせるのも一苦労なのに料理が並んだころにやって来て一番に食べ始める旦那。まずは1才児を座らせてくれー。

◆パパママ揃って寝かしつけ。まだまだ元気な息子たちをよそに一番にいびきをかき始める旦那。この後、お皿洗いとオモチャの片付け、洗濯が控えていますよー。

◆たまたま洗濯物が多かったその日に限って夫のまっ黄色の服が色移りして全滅!!子どものお気に入りの服がキレイな黄色に…失神しそうでした。

◆休みの日。家事はせずTVを観るかゲームをするかだけの旦那。だ・け・な・の・に?「あ〜疲れた〜〜」。何に疲れたの?

◆4才の息子と4ヵ月の娘を育てる毎日。休日はゆっくりできる♪と思いきや、パパと言う名の大きい子どものお世話で忙しい!ゴミはゴミ箱、電気は消す!息子とパパとどちらの成長が早いでしょうか。

◆室内干しを主人にお願い。干してくれるのは本当にありがたいんだけど!?バスタオルを1本掛け…それも2枚とも。足が10本も残ってますよー!

◆ママは、仕事して、家事をして、育児もしていますが、パパは仕事だけ。何かひとつでもしてくれー!ーッ!!

◆在宅勤務になった主人のおかげで、赤ちゃんのお世話だけでなく主人のお世話まで覚えてしまいました。

◆自分の気分で言うことがコロコロ変わる「旦那の都合」にイライラ。

精一杯頑張ってますが

◆5分で終わるハズの食器洗い。子どもの相手をしながらなので終わってみたら30分。5分でいいから待ってて…。

◆2人目妊娠中で臨月を迎えていますが、上の子が「トイレもれる!」と走り去るのについて行くのが精一杯。

◆末っ子の授乳中、必ず真ん中の子のイヤイヤが炸裂!「ママがいい!」。そしてタイミング悪く何かやらかした長男からの「ママこっち来てー」。ママの体は一つしかありません。頑張れ!お兄ちゃん!!

◆妊娠・出産・育児。すごい勢いで老けて太っていく。たまに写真に写り込んだ自分の姿に驚きます。

◆頑張ってご飯を作った日に限って食べてくれない(泣)。

ほんの少しのお願い

◆牛乳が大好きなのはわかるけど一瞬で飲み干さないで!重たいのを頑張って運んでるんだから…もっと味わって。

◆洗っても洗っても出てくる食器…あぁ、誰か洗って(涙)。

◆子どもなりに頑張っているんだけど!?着替えや食事をも〜ちょっとテキパキしましょう。

◆ひとりでゆっくりお風呂に浸かりたい。体もお肌もボロボロ…私に潤いを!

◆大好きなTV番組を観せて。

10月号の表紙討論テーマ
「こんな家に住んでみたい♪夢と理想のマイホーム」
予算を一切気にせず実現できるならこんな家!あなたの理想を大募集します。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P6へ!

JAPAN LIVE YELL project in ふくおか
子どもに贈るオーケストラ
〜0才児からのオーケストラ〜
北九州グランフィルハーモニー管弦楽団　指揮 照屋宗夫
「子どもには“本物”を見せたい、聴かせたい」そう考えていても、
「クラシックコンサートはちょっと…」「子どもが寝ちゃいそう」
「じっとしていられない」「チケットが高そう」などなど…
そんなママと子どもへの贈り物です。
ディズニー・ミュージックやアニメ音楽
そしてちょっとだけ子どもに身近なクラシック。
ナビゲーター 上田ゆか
指揮・編曲 照屋宗夫 Muneo Teruya
2021年8月7日(土) 開場13:00 開演14:00
北九州ソレイユホール
北九州市小倉北区大手町12-3（アクセス/JR西小倉駅より徒歩15分）
全席指定 2,000円(税込み)
※3歳以上有料。2歳以下膝上鑑賞無料。但し、座席が必要な場合は有料。※授乳室・ベビーカー置き場あります。
※コンサートの一部を後日無料配信します。配信スケジュール等はホームページ https://live-fukuoka2021.jp/ をご覧ください
演奏曲
●白雪姫『ハイホー いつか王子様が』
●アナと雪の女王『レット・イット・ゴー』 ●ポケモン
●バンビ『ラブ・イズ・ア・ソング』
●アリス『オールインザ・ゴールデンアフタヌーン』
●ピノキオ 『星に願いを』 ●オズの魔法使い『オーバー・ザ・レインボー』
●ピーターパン『ユーキャンフライ』 ●ブラームスの子守唄 ●カノン
●アラジン『ホール・ニュー・ワールド』 ※順不同（演奏の順番ではありません）
プレイガイド/チケット好評発売中
●北九州ソレイユホール 093-592-5405 ●チケットぴあ https://t.pia.jp/（Pコード:198-838）
●ローソンチケット https://l-tike.com/（Lコード:82665）
●小倉井筒屋プレイガイド 093-522-2682 ●黒崎ひびしんホール 093-621-4566
主催：公益社団法人日本芸能実演家団体協議会/JAPAN LIVE YELL project in ふくおか実行委員会
共催：西日本新聞社　後援：北九州市/福岡県/福岡市/テレビ西日本
お問い合わせ
北九州ソレイユホール 093-592-5405/
JAPAN LIVE YELL project in ふくおか実行委員会 092-739-2318
JAPAN LIVE YELL project
文化庁 大規模かつ質の高い文化芸術活動を核としたアートキャラバン事業「JAPAN LIVE YELL project」

編集部がピックアップ

子育てのひろば

新栄はやとも保育園

北九州市門司区
清見3-1-24
☎093-321-2692

“遊びの積み重ね”が子どもの生きる力になる

自然や日常生活にある“子どもたち自身の発見と感動”を大切にする保育園。空いっぱいに並んだうろこ雲に手を伸ばし「見て！」「椅子に座って食べよ」と、顔を見合わせる姿に、「子どものすてきなワクワク感や気持ちを共有したいですね」と吉岡優子園長は話します。

園では一人ひとりの誕生日に、各クラス担任が選んだ「おめでとう絵本」を読んでお祝い。子どもたちが「もうひとつのおうち」と感じられるような、安心感のある環境です。

子どもたちの感性を刺激する工夫も随所に。保育室には炊飯器を置き、お昼前には炊飯の香りや湯気を感じられます。生活や遊びの中での困りごとは、みんなで輪になり考える「サークルタイム」で話し合います。「子どもは未来の大人。子どもの中にこたえはある」と吉岡園長。子どもたち自身が自分の気持ちに折り合いをつけルールが身につくよう、見守っています。


誕生日は絵本でお祝いします


「育児担当制」で安心♪


遊びが広がる「冒険の小道」

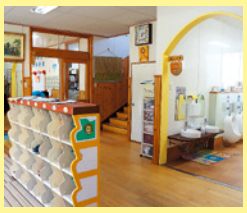
済世第一幼稚園

北九州市八幡東区
前田3-4-6
☎093-671-2192

自発性、好奇心、やりたがりの精神を促す

北九州の自然を活かした園外保育を多く取り入れています。年長児は登山にも挑戦、近くの河頭山に登ります。「自然の中に行くと真剣なまなざしになり、ワクワクしながら登っていきます」と真田宏昭園長。体操を専門に教える先生も在籍していて、鉄棒や跳び箱のコツを子どもたちに伝えています。縄跳び連続１０３６回、跳び箱10段を跳ぶ子どもの姿もあり「得意なことに熱中できる環境が大切だと思っています」と真田園長は力を込めます。

互いの個性を尊重し認め合う関係づくりも重視しています。「一人ひとりが自分で目標を決め挑戦していけるよう促しています」と真田園長。子どもたちが園で出会った仲間を大切にしていけるよう、卒園児を招いたハーフ成人式（10才）、サマースクールなども開いて、卒園後も子どもたちの心のよりどころとなっています。


園舎は明るく整えられています


木漏れ日が注ぐ未就園児ルーム


自然いっぱいの園庭

こんなとき どーする？

知ってほしい！睡眠の大切さ

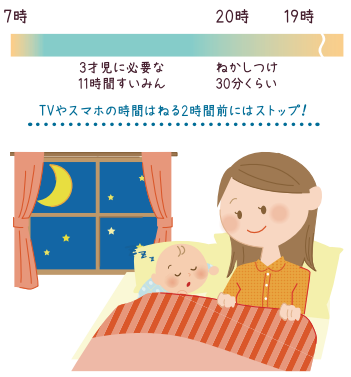
夏休み、子どもさんの睡眠リズムが気になる方は多いのではないでしょうか。最近はスマートフォンやタブレット、テレビから出るブルーライトの影響で睡眠不足になり、後の学習にまで影響が出るお子さんもおられます。ぜひ今から健やかな睡眠習慣を作りましょう。

良い睡眠の要は、眠気を催すホルモン「メラトニン」です。脳を保護する作用があり、これがないと脳の容積が減少する、記憶力が低下するなどの影響があり、元に戻らないこともあります。このメラトニンの分泌を阻害するのがブルーライト。大画面のテレビは90分、タブレットなら60分、視聴を終えてから入眠までにかかります。

個人差はあるものの、例として3才児に最低必要な「夜間の11時間睡眠」を考えてみましょう（図参照）。メラトニンが分泌されるまでの時間は個人差があり、テレビは余裕を持って夕暮れまでとしたいですね。また、子どもの睡眠を妨げがちな習慣も3つ挙げました。親御さんもお忙しいと思いますが、健やかな発達のため、どうぞ一つからでも見直されてみてください。

子どもの睡眠を妨げがちな習慣

①親（大人）の就寝時間が24時以降
②20時以降の外出
③テレビやスマホの視聴が1日2時間以上



親子一緒に快眠を♪

寝つきをよくする「入眠儀式」もおすすめです。ゆっくり絵本を読むなど、お決まりのひとときをぜひ作りましょう。親御さんがそのまま眠ってしまう「寝落ち」も大賛成！親子が安心できる環境でこそ、健やかな睡眠リズムは育まれます。起きたらしっかり朝食をとりましょう。



- まずは習慣化を目標にチャレンジ！
- 時間に焦らずリラックスしましょう♪

白川 嘉継さん
医師。福岡新水巻病院 小児科・産婦人科統括部長。北九州地区小児科医会副会長。

ランチ・託児・セミナー含め、参加者の負担金や勧誘は一切なし！

子育てママ必見!!

目から鱗のお金のセミナー

参加費・託児 無料 託児9/21・24のみ
先着 各日15名
ご夫婦でもお1人様でも参加OK
金融ガイドブックプレゼント

家計のやりくり、住宅ローンや老後の備えのこと…新型コロナウイルスもあってお金に関する心配や不安が増していませんか？
「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」などなど。大人気の講師が〝今〟こそ始める、固定費の削減から資産運用まで徹底解説。

当日アンケートにお答えの方にスタバカード（1,000円分）プレゼント！

1つでも当てはまった方は参加をおすすめします！
□ なかなかお金が上手に貯まらない
□ 収入が下がって家計が苦しい
□ 家計改善を真剣に考えたい
□ 子どもの教育費を効率的に貯めたい
□ 住宅購入の資金はどうすればいい？
□ 住宅ローンの頭金って必要？

ホテルのランチ付き（大人の方のみご用意）

※写真はイメージです。

小倉会場
日時 9月20日（月・祝）・21日（火）
●受付 9:45～（9/21託児受付）
●セミナー 10:00～11:45
●食事・自由解散 12:00～
9/21は無料託児あり
会場 ホテルクラウンパレス小倉
北九州市小倉北区馬借1-2-1
●駐車料金無料/先着60台 ※ホテルの立体駐車場に限る

黒崎会場
日時 9月24日（金）・26日（日）
●受付 9:45～（9/24託児受付）
●セミナー 10:00～11:45
●食事・自由解散 12:00～
9/24は無料託児あり
会場 ホテルクラウンパレス北九州
北九州市八幡西区東曲里町3-1
●駐車料金無料（満車まで）

講師 夏山 豊起 先生
全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約500回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

9/21 9/24のみ
無料の託児サービスあり♪
セミナー中、お子さまは託児いただけます。
【ご用意いただくもの】
◎飲み物 ◎おやつ ◎替オムツ ◎ビニール袋
［乳児の場合］ほ乳瓶・お湯・1回ずつに小分けしたミルク

参加の皆さんの安心と安全を第一に考慮し開催いたします。
●席の間隔の確保 ●換気の徹底 ●除菌用アルコールの設置 ●施設内の定期的除菌 等

株式会社 Life Choice
北九州市小倉北区堺町2-3-30-6F
【注意事項】●連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。●時間通りに始められますようにご協力をお願い致します。●夏山講師のセミナーを一度受講された方の二度の受講はできません。●保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。●個人情報は、お問い合わせに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。

お申込みはこちらから▶
お申込みお問合せ
メール fukuoka@lifechoice-woman.com
TEL.090-2962-4844 平日9:00～18:00（担当：石川）
★新型コロナが心配という方、「無料個別相談会」も受付中！

地産地消 食 みんなの食卓

芳醇な香りと美しい網目

大吉メロン

美しい網目で覆われた「アールスメロン」。昨年11月に発足したばかりの農業法人「サンビレッジ」（みやこ町犀川）では、「大吉メロン」と名付けたアールスメロンが初めての出荷を迎えています。

AIで生産管理、品質の向上を目指す

約3000坪ある敷地に建てられた12棟のビニールハウスで育った「大吉メロン」。AI（人工知能）を活用し、天候や温度、土の水分量などが東京のホストコンピューターに送られ、「液肥や水をどれくらいあげるか」など、細かく管理されています。そのため、安定した品質のメロンを作ることができます。

「受粉の作業が一番大変」と話すのは代表取締役の村田隆義さん。花が咲くのはツルの10～12節目。11節目に実がなるように、全部で約1万本ある木の1本あたり3つの雌花に、雄花を手作業で受粉しています。最終的に摘果して1本に1つのメロンがなるように調整した後、受粉から約55日で出荷されます。

皮よりも果肉の方が速いスピードで成長するため、表面にひび割れができ、次第に網目模様に。この網目模様が細かく盛り上がり、全体的に均等の取れた丸い形ほどおいしいと言われています。

メロンは年に2回収穫するため、出荷したらすぐに次の苗を植えていきます。

ゆくゆくは福岡の名産品に

贈答用に購入されることが多いメロン。「大切な人に贈り手の思いを伝えられたら」と、縁起の良い「大吉」と名付けました。

メロンは、大きさや糖度、網目のはり具合などで等級が分かれます。大吉メロンは、糖度14度以上、重さは1・5kgを基準にしています。

「福岡県でメロンを本格的に生産する農家は珍しい存在。ゆくゆくはブランド名を広げていきたい。将来的には、サクランボやシャインマスカットなどのフルーツも育て、フルーツパーラーを作るのが夢」。そう笑顔で話す村田さん。夢に向かって少しずつ歩みを進めています。





村田さん（奥）とスタッフの井中優治さん

取材協力：株式会社農業法人サンビレッジ　TEL.0930-25-0452

食べる(を)愉しむ

いつもの“食べる”がすこし変わる箸休め



暑い季節になるとつい、冷たいものをとり過ぎてしまいますが、じつは夏バテの原因の一つに「内臓の冷やし過ぎ」があります。胃腸の調子が悪くなることで、食欲の低下や体力の回復不足、全身の倦怠感などを引き起こします。暑くなる前に、これからの食生活を見つめてみましょう。

夏野菜を上手に活用

夏が旬の食べ物には体を冷やす働きがあるものがたくさん！また、水分やカリウムが豊富に含まれているので水分補給にもなります。食材として積極的に取り入れて、上手に体をクールダウンさせましょう。

○主な夏野菜…トマト・なす・きゅうり・オクラ・すいか・メロン

夏こそ朝食をしっかりと

朝は1日のなかで最も体温の低い時間帯ですが、夏は冷房機器の影響でより低くなりがちです。朝食を食べてしっかりと体を温め、1日を元気に過ごしましょう。

食欲がないときはひと工夫

室内外の温度差で自律神経が乱れがちな季節、どうしても食欲がわかないこともあります。そんなときは、梅干しや大根おろし、柑橘類でさっぱりさせたり、大葉やミョウガなどの薬味を使って風味を持たせたりすると食べやすくなります。大人であれば唐辛子やコショウなどの香辛料を使うのも良いでしょう。



■発行日／2021年7月10日
■発　行／㈱朝日広告社
■発行人／伊井雅明
■STAFF／長濵武利　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　向井美沙子
■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2021年6月30日現在のものです

北九州・下関 おでかけの思い出をシェアしちゃおう♪
皆さんの好きな北九州や下関のお出かけスポットを、写真や動画で紹介してみませんか？
#北九州スール または @lm_soeur
をつけてシェアしてね！ リトル・ママ北九州スールがご紹介します♪
LM_SOEUR
Follow Me!

Studio nico フォトスタジオ ニコ
夏フォトフェスタ!
8月末日まで
フォトブックコース
税込 19,800円
★コース内容★
①16cm正方形フォトブック1冊
②写真データ30枚（DVD）
③スマホへデータ送信サービス
夏フォトフェスタ特典
④両面写真入りキーホルダー1個
ニコのHP 2次元コード
2021年の子どもたちの成長の姿を写真に
春にバースデーフォトを撮れなかった子たちは
夏のこの機会に！
予約問合せ 093-383-7325
定休日 木曜
〒803-0835 北九州市小倉北区井堀3-9-26
営業時間：10：00～18：00
注目 Little mamaをお持ちいただいた方には、キーホルダーさらにもう1個プレゼント！

5 STAR FERRY
5つの安心・5つの誓い。やすらぎの旅を、5つ星のフェリーで。
北九州港から洋上の特別席へ。
★充実した換気システムを導入　★船内全体の消毒を徹底
★ソーシャルディスタンスの確保　★非接触体温計による検温
★乗船するお客さま・スタッフのマスク着用
5star-ferry.com
オーシャン東九フェリー　東京九州フェリー　阪九フェリー　松山・小倉フェリー　名門大洋フェリー
フェリー支援PR事業実行委員会　事務局／北九州市港湾空港局 港営部港営課内　〒801-8555　北九州市門司区西海岸1-2-7　TEL：093-321-5932

夏に負けない！

家族みんなのボディケア＆リラックスアイテム

冷房や紫外線、暑さなどで、なにかと疲れる夏。ちょっとしたケアを心がけて、心身ともに元気に過ごしましょう！



ヨガ

宝塚歌劇団出身の式部いろはさん。

明るいトーク混じりの〝いろは流ヨガレッスン〟は、「楽しくて元気になれる！」と話題です。

簡単なヨガのポーズや、美と健康の秘訣を聞きました。

針の糸通し

四つん這いになって胸を広げて左手を高く上げる⬇手のひらを上に向け、右の脇の下に潜らせる⬇頭を床の上に近づける。

肩甲骨が硬くなると肩凝りや頭痛を引き起こします。血行を促進しましょう。



針の糸通し

スマイル&スキップ

スキップしながら、顔の表情を意識して「アハハ」と声を出して笑いましょう。

笑うと気持ちが明るくなります。子どもさんと手をつないで行うのもオススメ。

自分をだきしめるポーズ

胸を広げて両手を伸ばす⬇自分を抱きしめる⬇顔を正面に上げて5秒間笑顔を作る。

頑張っている自分を抱きしめて、心にアプローチしましょう。



自分をだきしめるポーズ

体をひねるポーズ

腰をまっすぐに立てて左のひじを右の膝の上に乗せる⬇右側に体をひねる。5秒間キープして、5秒間緩める。左右に3セットずつ繰り返す。



体をひねるポーズ

4・7・8呼吸

4秒息を吸って、7秒止め、8秒で吐く。吸う時よりも、ゆっくり息を吐くことを心がけて。寝る前などに10回ほど繰り返しましょう。

忙しい時は呼吸が速くなりがち。呼吸を意識してリラックスしましょう。

いろは流 美と健康の秘訣

1 「内側からきれいに」を意識する

「美容」と言うと、つい外見のお手入れに集中してしまいがち。「自分を大切にする」「自分の内側に目を向ける」ということを意識して。

2 興味のないことにも目を向ける

普段行かないようなお店に行ってみたり、違う道を通ったり。新しい発見で自分の世界を広げましょう。

◆◆◆

ママとして頑張っている自分を認めて、心に余裕を持って過ごしてください。



▼教えてくれたのは
ヨガスタジオ グランディール
主宰 式部いろはさん
北九州市八幡西区木屋瀬4-21
TEL 093・981・0436

七五三試着会
Lien atelier
詳細やお問い合わせはインスタグラムでご確認ください。

コーティング面に光が当たるだけで 菌・ウイルスを不活化
抗菌＋抗ウイルス＋消臭＋抗アレルゲン
繰り返します。何度でも
新型コロナウイルスの不活化を公的機関研究チームにより確認！
「光触媒コーティング」は
抗菌・抗ウイルスに加えて
お子様のアレルギー対策にも効果を発揮します。
Fukuoka Disinfection.com
福岡消毒.COM
Anti Virus & Bacteria Coating
北九州市八幡西区本城 1-19-1
0120-850-851
受付時間 9:00-16:00 休 土日祝
アレルギー症や花粉症についてホームページで詳しく解説中!!
http://hs-fukuoka.com

遊びの中から 子どもの自発的な学びを最大限に引き出すために
児童発達支援
放課後等デイサービス
発達・感情分析型療育システム
児童発達支援・放課後等デイサービス
あそなび
遊びと学び子ども発達支援館
自閉症・ADHD・知的障害・アスペルガー症候群・ダウン症等で療育をご希望の方、一人ひとりに合わせた個別療育・集団療育を行っていますので、先ずは御相談下さい。
関係機関の診断書・意見書、あそなび独自の二方向（指導員・専門職員）の分析を元に療育
児童発達支援（0歳～就学前）は、午前と午後の2部制
ご自宅、幼稚園・保育園、小学校等へ送迎可能
スマホで「入退出メール連絡・予約管理・連絡帳は写真付き報告」
あそなび徳力
こちらからアクセス！
TEL.093-236-2661
住所：福岡県北九州市小倉南区徳力1丁目12番7号
https://asonabi.co.jp

8月テスト会
8/8(日) 第4回 私立小合格判定テスト(年長児)
● 時間/13:00～15:15(終了予定)［受付:12:30～］
● 試験会場/若菜会北九州 ● 受験料/5,500円
● 試験内容/ペーパー試験+手作業+行動観察+面接
● 青のサインペン、鉛筆3本、はさみ、カップのり、色鉛筆、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参
8/22(日) 第3回 年中児テスト(年中児)
● 時間/9:30～10:20(終了予定)［受付:9:00～］
● 試験会場/若菜会北九州 ● 受験料/2,200円
● 試験内容/ペーパー試験
● 鉛筆3本、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参
8/22(日) 第5回 年長児テスト(年長児)
● 時間/13:00～15:00(終了予定)［受付:12:30～］
● 試験会場/若菜会北九州 ● 受験料/3,300円
● 試験内容/ペーパー試験+面接
● 鉛筆3本、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参

夏期講習 2021 開講 7/18(日)（定員になり次第メ切らせて頂きます）
◆小学校受験コース

	コース	時間帯	料金は税込表示です 講座料計
年長	国私立小受験 12日間	残りわずかです お問合せください	65,450円
	国私立小受験 8日間（12日間より8日選択）	9:30～12:00 15:30～18:00（午前・午後のいずれか選択）（別途申込用紙にて日にち選択）※黄色箇所は午前のみ実施	53,350円
	国私立小受験 4日間（12日間より4日選択）		37,950円
	附属小受験 12日間	9:30～11:30	54,450円
	附属小受験 8日間（12日間より8日選択）		44,550円
	附属小受験 4日間（12日間より4日選択）		31,350円
	入試対策特別 8日間	13:00～14:30	41,250円
	入試対策特別 4日間（8日間より4日選択）		26,950円
	行動観察面接特訓 3日間	Aターム13:00～14:30 Bターム10:00～11:30 Cターム13:00～14:30（A・B・C選択）	15,950円
年中	年中受験8日間	13:00～15:00	34,650円
	年中受験4日間（8日間より4日選択）		21,450円
年少	年少受験準備 4日間	13:00～14:00	18,150円

7月 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
8月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
（月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火）
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ 休 館 日 A B C 敬愛模試 私立小判定テスト 年長児テスト 年中児テスト 2学期通常授業は 9月1日（水）より順次開講

才能開発（パズル道場・石井方式国語）コースも実施!!
◆受験対策コース小学校入試を考えられている方向けのコースです。丁寧で分かりやすく弱点の克服も行います!
◆才能開発コース〈パズル道場・石井方式国語〉学びながら脳を鍛え才能を伸ばします! 頭の柔らかいこの時期に算数のセンスを鍛えよう!
◆講座申し込みについて各講座、全て定員制を設けております。お申込についてはお早めにお願い致します。

学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研
早期才能開発教室 若菜会北九州
〒803-0818 北九州市小倉北区竪町1-5-5（北九州本部2F）TEL.093-592-1751
まずはお気軽にお問合せ下さい ▶ 全教研コールセンター
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
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

ツボ押し

テレビを観ながら、ちょっとしたスキマ時間に、寝る前に…ツボを意識して押すことで、気分をリフレッシュさせましょう。

①迎香＝小鼻の脇

マスク生活で口角が下がっていませんか？ここを押しながら口を「イー」の形にして、口角を上げましょう。



②合谷＝親指と人さし指の間

血液循環を促す万能のツボ。肩こりや目の疲れ、頭痛などに。



③中脘＝みぞおちとへそを結んだ線の中央

ここが固くなっていませんか？冷たいものを食べ過ぎた時、胃腸が冷えている人、不眠症の人などは、中脘を押して筋肉を柔らかくしましょう。



④三陰交＝足の内くるぶしから、指4本分ほど上

女性ホルモンのバランスを整えるツボ。冷えや生理痛、生理不順、むくみなどに。



※③と④のツボは、髪を乾かすついでに、ドライヤーを当てる「ドライヤー灸」もオススメ。

▼教えてくれたのは
くるみ鍼灸
稲見朋美さん
北九州市小倉北区
香春口1-15-21
comcomかわらぐち4号室
TEL 080-8572-4223



パパもスキンケアしていますか？

いつまでもかっこいいパパでいるために、スキンケアを意識してみましょう♪長年メイクを続けてきたビジュアル系バンドマンの夏彦さんに、パパにオススメのスキンケアを聞きました。

1 洗顔が雑になっていませんか？

泡立てネットや、体を洗うネットでしっかり泡立てて、泡でマッサージするように優しく洗顔しましょう。毛穴引き締め剤が入ったものや無添加の洗顔フォームがオススメ。

2 洗顔の後には、ハトムギ化粧水がオススメ。

ハトムギはアミノ酸・タンパク質の他、肌の新陳代謝を上げる効果が期待できるビタミンB群も豊富に含まれています。

3 お風呂上がりに、ベビーオイルでマッサージする。

汚れは酸性のため、弱酸性のベビーオイルで落とすのがベスト。

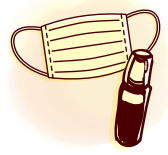


▼教えてくれたのは
夏彦さん（ジーアイエヌエンタテイメント所属）

ママたちのオススメ！リラックス、アイテム

マスクプレー

マスクにワンプッシュするだけで、不織布特有の匂いや、マスクにこもるいやな匂いを軽減してくれます。よく使っているのは、ハーブやレモンの香り。リラックス効果も抜群です！（なおこさん）

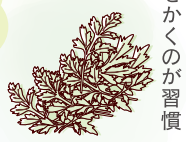


シートマスク

ボタニカルのものがお気に入りです。べたつかずさっぱりとした使い心地ながら、しっとり潤う。香りもさわやかなので、これからの季節にもオススメ！朝起きてすぐ、このパックをしたら、不思議と家事もはかどります。（まゆさん）

よもぎ蒸し

家庭用のよもぎ蒸しの椅子を購入。テレビを見ながら、本を読みながら、じんわり汗をかくのが習慣になっています。冷えもあまり感じなくなりました。（ミキさん）



チョコレート

「メンタルバランスチョコレート」がお気に入り。ストレスが溜まった時によく食べます。（まみさん）



お香

白檀の香りが好きです。仕事や家事で疲れた時、一人になりたい時などに焚いてリラックスしています。（のりこさん）



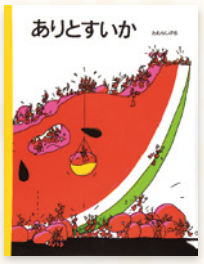
※効果の感じ方には、個人差があります。



ママ！これよんで 絵本のとびら

すいかは「夏の果物の王様」とも言われていますが実際は野菜の仲間。その起源は古く、南アフリカの砂漠地帯で生まれ、約4,000年前にはすでに栽培が行なわれていました。「西から伝わってきた瓜（西瓜）」。昔々から人々の生活に根付き親しまれてきた食べ物なんですね！





ありとすいか

作・絵：たむら しげる　［ポプラ社］

読み聞かせをするなら 2才から

暑い夏の午後、ありは大きなすいかを見つけます。ひと口食べてみると、なんとも甘くて美味しいこと。「これはうまいぞ、巣に運ぼう！」。ところが、すいかはとっても大きくてビクともしません。そこで、ありはスコップやツルハシを持ち手分けしてすいかを小さくしていきます。小さくなったすいかはありの大行列で巣に運ばれて…。私たちが見かける「ありの行列」もこんな雰囲気なのかも？と思える一冊です。



ルッキオとフリフリ おおきなスイカ

作：庄野 ナホコ　［講談社］

読み聞かせをするなら 3才から

猫のルッキオとフリフリ、2匹の夢は大きなお屋敷に「就職」して銀のお皿に盛られたマグロのお刺身をいただくこと。でも、2匹の本当の生活は夢とはほど遠く、食事にありつけない日もしばしば…。そんなある日、2匹は大きなスイカを見つけます。「これ、浜で売ったらマグロ買えるかもな」そんな一言から2匹は浜に向かいますが…。2匹の会話とどこか哀愁の漂う雰囲気に大人も子どもも惹き込まれます。

子育てママ応援!!
2021
ボーナスキャンペーン
お仕事探しはパソナ安川ビジネススタッフで！

キャンペーン期間 ： 6/1 Tue.～ 7/31 Sat.

■対 象：キャンペーン期間中にパソナ安川ビジネススタッフからご就業開始された方
※1ヵ月を超える長期派遣契約者（週5日/1日6時間以上のフルタイム）に限る

★嬉しい特典プレゼント！★

特典
◆就業祝金最大70,000円Getのチャンス！
◆期間中に新規登録していただいた方全員に
QUOカード1,000円分プレゼント！

■登録予約は、こちらから
⇓



お問い合わせ先
■株式会社 パソナ安川ビジネススタッフ　■黒崎支店 0120-64-5886　■小倉支店 0120-54-0576　■行橋支店 0120-11-5536

味噌のコクと薬味の爽やかな香り
暑い夏でもサラッと食べられる一品♪

冷や汁

宮崎の郷土料理





離乳中期から

〈材料〉大人1人分+子ども1人分
削り節…1パック
煎りごま…大さじ1
生味噌*…大さじ1
充填豆腐…1パック（約90g）
冷水…100cc
きゅうり…1/4本
薬味…お好みのものをお好きな量
（ショウガ、ミョウガ、大葉、浅葱、スダチなど）
*生味噌がない場合は加熱処理や
アルコール成分が添加された味噌でOK

〈作り方〉
1.豆腐を手で崩し、サッと湯通しする。（写真①）
2.すり鉢に削り節を入れ、粉状になるまで擦る。（写真②）
3.2に煎りごまを加え、全体が一様の粉状になるまで擦る。（写真③）
4.3に味噌を加え、滑らかになるまで擦り混ぜる。（写真④）
5.冷水を加え、4を溶かして皿に移す。
6.1と刻んだきゅうりを添える。
7.大人向けは薬味を散らして、氷（分量外）を浮かべても。

味噌パワーで元気満タン！

身近な発酵食品、味噌。麹菌が大豆のたんぱく質やデンプンを分解、それを乳酸菌や酵母が発酵させ、旨味や酸味、甘みなど複雑な味わいを作り上げます。地域により様々な種類があるのも特徴で、北九州地方では麦味噌が一般的。生味噌が手に入らなくても、善玉菌の栄養になる成分はしっかり入っていますから、ぜひ積極的にとってくださいね。ご飯やおかゆ、そうめんと合わせて、手軽な昼食にもぴったりです。

善玉菌が多い麦味噌は腸活にもなる！



Vol.18

離乳期にぴったり

先輩ママのおすすめレシピ

加熱なしで暑い日もラクラク
腸内環境も整える「冷や汁」

今回は、火を使わないお料理をご紹介♪宮崎の郷土料理として知られる「冷や汁」を、簡単レシピにアレンジしてみました。生の味噌に含まれる酵素を生きたまま摂ることができるから、暑さでお腹の調子が乱れがちなときには、特におすすめ。薬味の種類や量は、お好みで加減されてみてくださいね。



みんな！できたよ〜

生味噌で腸から元気に

市販の味噌には、加熱などで麹の働きを止めたものと、そうでない「生味噌」の2種類があります。今回は火を入れないレシピですので、手に入れば、ぜひ生味噌で。酢味噌や、マヨネーズと合わせての味噌ディップも美味しいですよ。

こんなアレンジでアジアンテイスト

パクチー・青唐辛子
ライム・ナンプラー de

タイ風冷や汁



山田先生への質問や講座のお問い合わせ受付中！

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LINEでお答えします！

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。



今月の 読者プレゼント

ご応募の方は、WEBのアンケートにお答えの上、ご応募ください。

応募はWEBのみ!!

応募締切／2021年8月19日（木）まで

「パウ・パトロール・ザ・ムービー」映画限定 パウ・リュック　1名様



大人気TVシリーズ「パウ・パトロール」が、8月20日㈮から映画で登場！大都会"アドベンチャーシティ"を舞台に大きなトラブルに立ち向かいます。映画限定のリュックを背負って、一緒に「パウっと解決！パウフェクト！」。

提供元
東和ピクチャーズ 株式会社
pawpatrol-movie.jp/

パックスベビー 全身シャンプー ボディークリーム セット　3名様



自然由来成分にこだわった「パックスベビー」。やさしい石けん泡で洗い上げる全身シャンプーと乾燥や肌荒れを防ぐボディークリームのセット。無香料・無着色で赤ちゃんはもちろん、敏感肌の大人にもおすすめです。

提供元
太陽油脂 株式会社
paxnaturon.com/pax-baby.html

シュライヒ きゅう舎セット　3名様



繊細なデザインで本物そっくりの動物フィギュアメーカー「シュライヒ」のきゅう舎セット。カラフルで仕掛けが満載の馬小屋とアクセサリーを使い農場で暮らす動物をお世話、農場生活を楽しもう！

提供元
シュライヒジャパン 株式会社
schleich-s.com/ja/JP/

○プレゼント当選者は賞品の発送をもって発表とさせていただきます

今更聞けない?! 新型コロナウイルス 感染症状 ワクチン Q&A

新型コロナウイルスのワクチン接種が北九州市でも本格始動。「感染したらどんな症状がでるの？」「ワクチンは必要？」。さまざまな疑問や不安をアメリカの小児病院感染症科で勤務している池田早希医師に聞きました。

文：向井美沙子〈2021年6月8日時点の情報です〉

Q 感染すると子どもも重症化するの？

A 大人に比べると割合はとても低いですが、重症化の報告はあり、主に2つのパターンが見られます。1つ目は、呼吸状態が悪化し体中で炎症反応が起こり、人工呼吸器やECMO（肺の機能を代替える装置）での治療が必要になる方。2つ目は、感染した数週間後に全身の臓器に炎症が起こる小児多系統炎症性症候群という合併症を起こしてしまう方がいます。

Q 子どもが感染するとどうなるの？

A 一般的には発熱や息苦しさがメインですが、子どもは無症状や軽症が多いです。空咳や発熱で感染が分かる子どももいますが、ちょっとした鼻水だけの場合や、微熱や腹痛など他の風邪と見分けが付かない症状もあり「検査をしてみないと分からない」ということがあります。

Q 大人はワクチン接種した方がいいの？

A 感染者数が増加すると子どもの入院も増えるので適切な感染症対策が必要ですが、長期間の対策には犠牲が伴います。多くの経験や体験を奪われることは、子どもたちの成長に悪影響です。子どもらしい生活を取り戻すためにも、高齢者などの重症化リスクの高い成人からワクチン接種を進め、社会全体の感染者数を減らすことが大切になります。

参考：厚労省（https://covid19.mhlw.go.jp/）、日本小児科学会（http://www.jpeds.or.jp/）



池田早希医師　千葉大学医学部卒業、神奈川県立こども医療センターなどでの勤務を経て2015年より米国留学。2018年よりアメリカ・テキサス州の小児病院感染症科で勤務。新型コロナウイルス感染症やワクチンに関する正確な情報発信を目指すプロジェクト「こびナビ」の副代表。

こびナビ

ワクチン接種は強制ではありません。公的機関の最新情報も合わせて接種の判断にご活用ください。

近所のあの公園にオジャマします

発見！スール公園部 猿渡公園 戸畑区


グラウンドもとても広くたくさん遊べそう




ターザンロープ発見☆全身を使って滑ろう！


落ち着いた色合いの複合遊具♪
○×ゲームや幼児用のミニ滑り台も


トイレや手洗い場時計もあるので安心して過ごせる！ Good!


スロープがあるのでベビーカーの乗り入れも楽チン♪


大中小サイズが揃った鉄棒


天籟寺川のすぐそば♪



編集部メモ　天籟寺川に橋が架けられていない時代に、川の飛び石をぴょんぴょんと飛び跳ねて渡っていた様子が猿に似ていることから「猿渡」というようになったようです。園内は屋根付きの大きなベンチがあり日陰で休憩ができます！



家族の笑顔が増える団地暮らし

・北九州市小倉南区　もりつね団地・

団地の良さを残しつつ、モダンで使いやすい空間に生まれ変わったMUJI×URの団地リノベーションプロジェクト。子育てしやすい環境で、新しい生活を始めませんか？

取材・文／佐藤理奈　撮影／杉本圭

MUJI × UR
団地リノベーションプロジェクト



幼稚園や小中学校、商業施設も周辺に揃っていて住みやすそう！団地内の公園は、小さな子どもがいると助かりますね。

リトル・ママ読者モニター
辻麻乃さん
えれなちゃん（1才）

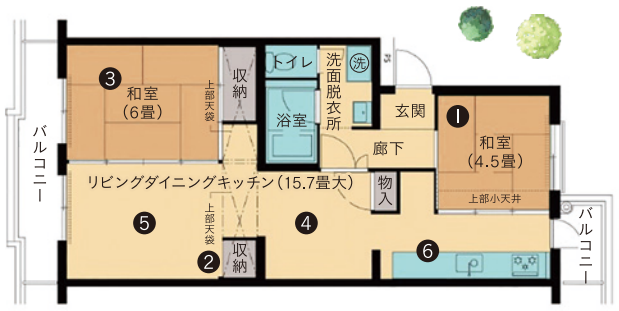
もりつね団地の魅力

- 団地の中心に公園がある！
- 交通アクセス良好
- 人気の校区
- スーパーや医療機関が充実
- 安心の地域コミュニティ



モデルルーム 9号棟505号室

2LDK 65㎡　53,200円　※共益費3,300円















①キッチンと繋がる和室の天井に、収納スペースの「小天井」を設置②押入はワークスペースにも③やわらかな触り心地と丈夫さを兼ね備えた麻畳の和室④天窓から明るい光が差し込むダイニング⑤リビングと寝室の間のふすまを開け放せば大きな空間に⑥3.7mのロングカウンターの下に収納家具をカスタマイズして自分流に
※家具、照明、食器などは付いていません

MUJI×UR 契約特典

家具や生活雑貨を無印良品で揃えよう！

契約日から3ヵ月以内の申し込みで…

- 「無印良品のインテリア相談会」の特典付き
- 「無印良品 セントシティ北九州」の店舗にて生活雑貨および家具が10%OFF！

リノベーションROOM

築40年のお部屋を大幅にリノベーション。ママが一番気になるキッチンや洗面台などの水まわりも使いやすくなりました。

6号棟302号室

2LDK 65㎡　58,100円　※共益費3,300円





バルコニーに面したリビングは、採光性がよく風が通り抜けて心地良い



3口ガスコンロを備えたシステムキッチン



4.5畳の洋室は寝室や子ども部屋に



これがURの魅力！

礼金ナシ、仲介手数料ナシ、更新料ナシ
だから初期費用が抑えられ、しかも**保証人不要**

さらに　今なら**最大1か月家賃ナシ！**　※もりつね団地は7月が対象
5年間家賃がお得になる！　※9月まで・団地ごとに住戸指定あり

※適用には条件があります

お部屋のお申し込み・お問い合わせ

UR北九州営業センター

北九州市小倉北区米町1-1-7 小倉駅前奥田ビル1F
093-522-5067　9:30～18:00
※掲載している物件は令和3年6月1日現在のもので、以降、契約になる場合があります



北九州市小倉南区守恒3-1

アクセス ※住棟によって所要時間が異なる

北九州モノレール守恒駅まで徒歩10～13分（守恒駅からJR小倉駅まで12分）
西鉄バス「権現堂」停まで徒歩2～5分（JR小倉駅まで29～38分）

ひとり親家庭の方へ

令和3年度 限定

デジタル分野などの職業訓練の受講も対象になります。



職業訓練の受講期間中、
ひとり親家庭の方に給付される
「高等職業訓練促進給付金」の
支給制度について、令和3年度に限り、
これまでの看護師等の資格に加えて、
情報関係の資格や講座
(6ヵ月以上のカリキュラム)も対象になりました。



対象講座や受給資格には条件がありますので、
詳しくは**北九州市ホームページ**でご確認ください。

●申請先・お問い合わせ先
お住まいの区役所保健福祉課子ども・家庭相談コーナーまで



子ども・家庭相談コーナー ホームページ

新たに対象となる資格

情報関係の資格や講座
(6ヵ月以上のカリキュラム)など

対象となる方

北九州市内に居住する母子家庭の母又は父子家庭の父で、
次の①～⑤の要件を満たす方。
①20歳未満の児童を扶養している方
②児童扶養手当を受給されている方又は同等の所得水準にある方
③対象資格の養成機関において、資格取得が見込まれる方
④就業又は育児と修学の両立が困難であると認められる方
⑤過去に本事業の給付金を受給していない方

支給額・支給期間

●高等職業訓練促進給付金
【支 給 額】市県民税非課税世帯　月額 100,000円
　　市県民税課税世帯　月額 70,500円
【支給期間】修業期間の全期間(上限48月)
最後の12ヵ月(令和3年4月1日から令和4年3月31日までに修業を開始する場合、その期間が12ヶ月未満であるときは、当該期間)は、支給月額を4万円増額。
※令和3年4月より、准看護師の養成機関を修了するものが、引き続き看護師の資格を取得するために養成機関で修業する場合や4年以上の履修が必要な場合は4年間の支給が可能になりました。

●高等職業訓練修了支援給付金
【支 給 額】市県民税非課税世帯　月額 50,000円
　　市県民税課税世帯　月額 25,000円

リバーウォーク北九州3Fにて

おうちの買い方相談室 リニューアル OPEN!

6/1～
AIMビル▶リバーウォーク北九州へ移転しました！

住宅購入のお金のこと、なんでもご相談ください！
●住宅ローンを無理なく返済できるだろうか？
●我が家にぴったりの住宅ローンって？
●予算内でほしいおうちを買えるだろうか？
●おうちを買ったあとの家計は大丈夫だろうか？
ご相談は何度でも無料です！

住宅購入・ローンのことなら
おうちの買い方相談室

ご来店の皆さまへ おうちづくりの教科書 プレゼントいたします。

キッズスペース完備！ お子さま連れでも安心です♪

【小倉店】
〒803-0812 北九州市小倉北区室町1-1-1リバーウォーク北九州3F
営業時間　10：00～20：00

●まずはお気軽にご予約ください！
093-482-2909

定休日　毎週火・水曜日

EVENT & LEISURE

親子向けイベント満載!みんなで行ってみよう!
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

門司港蚤の市 古物・骨董

●7月17日(土)・18日(日) 10:00～15:00
●門司港レトロ中央広場
北九州市門司区東港町1-12
大正の香り漂う門司港で、和洋骨董を始め、着物・陶器・おもちゃ・アンティークなど、古い記憶とあなただけのお気に入りを見つけてください。
問い合せ：070-2667-1337(acud.)

小倉ハンドメイドマルシェ 2021

●7月17日(土)・18日(日) 11:00～17:00
●西日本総合展示場
北九州市小倉北区浅野3-8-1
さまざまな分野のハンドメイドクリエイターが一堂に会する2日間限りの“ものづくり”の祭典。当日券600円・前売券500円※小学生以下は入場無料。
問い合せ：https://kkr.handmade-marche.jp/contact/

THE モンスター展Ⅱ
ー攻撃と防御ー

●7月17日(土)～9月26日(日)
●北九州市立 いのちのたび博物館
北九州市八幡東区東田2-4-1
「生きていくための“攻撃と防御”」をテーマに、絶滅種から現生種までの進化と多様化を、様々な生物群の標本を展示して紹介。入館にはWeb事前予約が必要。
問い合せ：093-681-1011(いのちのたび博物館)

白野江植物公園でネイチャーゲーム
自然とともだちになろう!

●7月18日(日) 10:00～12:30
●白野江植物公園
北九州市門司区白野江2
観察やゲーム、クラフトを通じて親子で楽しく自然の中で遊びましょう。対象は小学生とその家族、定員20人。申し込みは電話で。参加費無料※入園料一般300円、小中学生150円。
問い合せ：093-341-8111(白野江植物公園)

アイアンシアターなつやすみワークショップ

●①8月1日(日)・5日(木) 10:00～
②8月2日(月) 14:00～
●枝光本町商店街アイアンシアター
北九州市八幡東区枝光本町8-26
①は人形アーティストクサボンと人形の椅子・おもしろ貯金箱作り。②はMemento decoフェイクスイーツ雑貨作り。詳細はシアターHPまたはお問い合わせください。
問い合せ：080-3998-9007(同シアター)

もりの観察会

●8月8日(日) 9:30～12:00
●山田緑地
北九州市小倉北区山田町
「植物班」「野鳥班」「親子班」に分かれて、ガイドと一緒に園内を散策しながら自然観察を行います。
申込不要。小雨実施。参加無料※要駐車場料金。
問い合せ：093-582-4870(山田緑地)



小倉城 × リアル謎解きゲーム

武蔵 MUSASHI

双剣(そうけん)と失われし五輪書(ごりんのしょ)

開催中!

戦がひしめく戦国の世
六十を超える命のやり取りにおいて生涯一度も負けることなく、
世の人から**剣聖**と呼ばれた男が、ここ小倉の地に存在していた
その男の名は、**宮本武蔵**――
武蔵は晩年、戦いと共に生きた自身の兵法の極意を後世に残すべく
五輪書にまとめあげたのであった
そこには、武蔵の愛刀である**双剣**のありかが記されていたと言われている
しかし、五輪書は消失され、双剣のありかを知るものはいない

小倉城を舞台に謎を解く**リアル謎解きゲーム**

謎解きキット価格：2,000円(税込)
※キット＋小倉城&小倉城庭園
2施設共通入場券付き

販売場所：しろテラス
(小倉城大手門広場内)

所要時間：約3時間

プレイ可能時間
9:00～18:00
※プレイ可能時間は小倉城・小倉城庭園の営業時間に準じます。

LINE アプリが必要

CAUTION
このイベントはあなたが実際に
小倉城やその周辺を歩き謎を解く
体感型のゲームイベントです

※状況によって、イベントを休止する可能性もございます。
※イベント内容、期間については変更となる場合もございます。

詳細はこちら

小倉城 謎解き　検索

【主催】北九州まちづくりマネジメントチーム共同事業体　【企画・製作】株式会社 フラップゼロα