

ママたちの表紙 討論

Mother's Discussion

コレやっててよかった~♪

先のことはわからないけど思い切って始めたこと、やってみたこと、やってたこと! 「やっててよかった~」と思えたら大成功ですね!

家事によかった!

- ◆ 室内に洗濯物を乾かす部屋を作ったこと。天気を気にせず洋服もタオルもたくさん干せて、やってよかった♪
- ◆ おうち時間が増えたので子どものおやつを手作りし始めました。蒸しパン、スイートポテトなど子ども達も喜んでくれています♪
- ◆ 断捨離。捨てられない性格でしたが、今では部屋も気分もスッキリ!子どもと遊ぶための部屋もできました。
- ◆ 家で野菜作りを始めました。安全で新鮮な野菜を子ども達も楽しみにしてくれています。お財布にも優しいのは嬉しい誤算です。

2か月に一度、お風呂に防カビ剤を燻煙。掃除がとっても楽チンです♪

- ◆ ゴミの分別かな? ペットボトルや食品トレイ、牛乳パックはスーパーの回収ボックスに。おかげでゴミ袋の消費も少なくなっています。
- ◆ 具沢山のお味噌汁作り。忙しい朝も一品加えるだけで栄養満点の朝食に!

自分によかった!

- ◆ 子どもの頃に習っていた書道。大人になっても「字が綺麗」と褒められます。
- ◆ 毎朝のラジオ体操。頭も体もスッキリします♪
- ◆ 日記をつける。文字にすると気持ちがいっしょにリセットできます。
- ◆ 外出自粛で始めた宅トレ! おかげで妊娠前よりスリムになって体の不調も治って良いことづくしです。

健康を考えて宅配の乳製品を飲み始めたこと。医師から太鼓判をもらえる程キレイな骨になっていました!

- ◆ SNSで見かけた「オートミール置き換え」を朝だけ実践。便通が良くなって痩せ始めました。

子どもによかった!

- ◆ 外遊びをたくさんさせてよかったです! 裸足で大丈夫。水も泥んこもへっちゃらなたくましい子になりました。
- ◆ 息子が3才のときに始めたスイミング。何度も辞めようかと思うことがありましたが、今では体力もついて病気が知らずの元気な子になりました!
- ◆ 0才の頃から絵本の読み聞かせをしていたら、今では上の子が読み手に。言葉もよく知っていて会話がなんだか賢く聞こえます(笑)。

何だかんだでユーチューブ。言葉をよく知っているし、計算も上手! 勉強にもなるんだと感心しています。

- ◆ 赤ちゃんの時からお風呂に英語やひらがなのポスターを貼っていたら、文字を自然と覚えていました。
- ◆ 早めのストロートレーニング。おかげでちよっとした水分補給も楽ちんです。
- ◆ 毎日子どもには笑顔で接しています。その影響か? よく笑う子に育ってくれました。
- ◆ 子どもの習いごと。成長が早い気がするし、何よりも人見知り改善しました。

11月号の表紙討論テーマ「後悔先に立たず」なんて先人はよく言ったものですが、後悔しちやいますよね。そんな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!

ママと子どもの明日を応援!! Little mama

9 2021 September

KITAKYUSHU SO スー ル BUR | Vol.83

こんなときどーする? いざというとき慌てない! 受診に役立つ「観察」のコツ

地産地消 みんなの食卓 ほうらいし 『蓬莱柿』

もちもち食感! 白玉粉で! 変わり3色団子

ママのこれよんで 絵本のとびら

新型コロナウイルス 感染・症状 ワクチン Q&A

習いごとで 感性と想像力の 芽を育てよう!

※実際の走行時は必ずヘルメットを着用しましょう。

染め絵で自由に大胆に

先日、子どもたちと一緒に「染め絵」をしました。半紙をきれいに折って、いろいろな色の絵の具に浸して染めていきます。

3人の子どもたちは、何の迷いもなく、次々と仕上げていきます。15枚ほど作りましたが、でき上がったものは世界に1枚しかない作品。「この色合いを再現したい」と思っても、同じものは作れません。

子どもたちの作品はすごく自由で、大胆で、ステキに見えるのに、自分の作品の面白くなさと言ったら...。どうも「良いものを作ろう」と狙いすぎたようです。先日の陶芸教室でも同じ屈辱を味わいました。

子どもたちの想像力と自由さにはかたがた感服。今回の特集を参考に、私自身ももっと感性と想像力を養いたいと思います。

編集 中尾真奈美



「住む」より「楽しむ」BESSの家

自然の木をふんだんに使った BESS (ベス) の家。
とても個性豊かな家たちです。
BESS がめざすのは、その家の先にある楽しい暮らし。
手をかけながら、毎日をお楽しみ。
家族がおおらかに笑いあう。
そんな暮らし、感じに来ませんか?

個性豊かな木の家がいろいろ。楽しい暮らしを体験できる場。

ログウェイ LOGWAY BESS 博多

福岡空港から車で6分
〒812-0863 福岡市博多区金の隈1-39-7
TEL.092-583-3700 (代)

営業時間 10:00-18:00
定休日 火曜・水曜・木曜 (祝日は営業)
交通 最寄駅・JR南福岡から約4km
西鉄雑餉隈から約3.5km

ログウェイ LOGWAY BESS 北九州

国道三号線遠賀バイパス沿い
〒811-4331 遠賀郡遠賀町別府3713-3
TEL.093-291-1700 (代)

営業時間 10:00-18:00
定休日 火曜・水曜・木曜 (祝日は営業)
交通 最寄駅・JR遠賀川駅から約2km



ご予約優先でご見学いただいております。感染症予防対策を万全にして皆様をお迎えしております。



子育てのひろば

編集部がピックアップ

キンダーポート 保育園

北九州市小倉北区
明和町3-8
☎093-521-4251

一人ひとりを大切に
個性が輝く子どもの港

「子どもの港」の名を冠した保育園。「個性を大切に、一人ずつにスポットが当たる保育を目指しています」という林田猛利園長の言葉通り、野菜作りや調理など、さまざまな場面で子どもたちが活動の主体に。3才以上児はスイミング、年長児は習字や書き取りにも挑戦して、主体

九州女子大学附属 折尾 幼稚園

北九州市八幡西区
北鷹見町5-10
☎093-691-0540

遊びと学びがいつばい
やり抜く力を育みます

広い園庭でのびのび遊べる幼稚園。花を摘んで色水を作り、お店屋さんごっこを始める子どもたち。「自由な発想を大切に、遊びの広がりや深まりを促しています」と松木栄子園長は目を細めます。園内ではウーパールーパーやメダカも育てていて、生き物とのかかわりが思いやりの気持ち

的な学びの楽しさに触れています。

カラフルな園舎には海のモチーフをちりばめ、船をイメージ。ロッカーは廊下側と教室内のどちらから荷物を出し入れができるなど、機能性にもこだわっています。また、園の様子を伝える写真やお便りは、保護者専用のウェブで発信。写真は家族で共有できるため、コロナ禍で会えない祖父母との交流にも「役買っているそう」。「コロナ禍を機に、より伝わる情報共有に力を入れています」と林田園長。一人ひとりに寄り添う保育と効率的なシステムが、親子の安心を支えています。

育んでいるそう。園からは駅や街並みを一望でき、その景色は社会を知る教材になっています。行事や活動では「自分で考え、やり抜く力」を重視しています。子どもたちは、器楽奏や運動会の鼓隊で自ら担当する演目を選ぶほか、冬には毎日マラソンし、陸上競技場で大会も。自分のペースや仲間と力を合わせる楽しさと、諦めない心を育みます。互いを尊重する先生方のかかわりと、幼児教育を研究する九州女子大学の専門的な働きかけが両輪となった、「『こどもがまんなか』の保育」を実践しています。



レンガ造りの大きな園舎



スライムを作ったよ



大きなお芋が採れました



船をイメージした園舎



書道で集中力を培います



飛んで、はねて♪キッズダンス

こんなとき どうぞ？

いざというとき慌てない！ 受診に役立つ 「観察」のコツ

子どもを病院に連れて行ったものの「待合室の人の多さが気になる」、質問をためらってしま「お会計するときになって、大事なことを思い出した！」なんてこと、ありませんか？日々成長する子どもの健康を一番近くで見ているのは、お母さんをはじめ保護者の皆様。体のサインに「おや...」と気づき、それを上手に伝えるには、ちよつとしたコツがあります。キーワードは「こうねるあそび」。ぜひ普段の健康管理や受診にお役立てくださいね。



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

子どもを病院に連れて行ったものも分かると思います。残り「ねるあそび」も、「く」と深く関係しています。例えば「大好物なのに、食べない...」というとき。「昨日、眠れてたかな(ねる)」「遊ぶときの機嫌はどうだったかな(あそび)」を思い出してみます。夜中に何度も起きるなら、不調のサインかも。そして眠れなければ機嫌が悪くなり、好きなおもちゃにも興味を示さなくなる。このように、「く」ねるあそびは「く」の環のようなもの。サイクルを意識して子どもを観察すると、情報がつまみ整理できます。症状に加え、「く」ねるあそびの状況、さらに「ベットの飼始めた」など生活の変化まで分かれば、診断の大きなヒントとなるのではないのでしょうか。

納得することが大事

心配ごとは病院でしっかり質問し、納得して解消していきたいですね。「先々何か起こるかもしれない」という不安や「今回の受診とは関係ないけれど気になること」も聞いてOKです。不安が残ると「私が悪いんじゃないか」と自分を責めてしまいがち。スッキリ感を大切にしましょう。



- 正しい判断のためにもまずは質問!
- 一人で悩まず医師に相談しましょう

DIAMOND GYM

BOXING FITNESS DIET BODYMAKE

I GO CRAZY FOR BOXING

月曜日～金曜日(10:00～23:00)
土曜日(10:00～19:00)
入会金6,000円/月謝6,000円

会長 仁木 一嘉

北九州市小倉北区宇佐町2-6-5

☎093-541-2304



子どもたちの強い心と体の育成を応援します

- 野田青果
- いとうづの林
- Destino co.,Ltd.
- 林田亮平

幼児期から大学受験を見据えて。

大切なのは、幼児期の能力開発です。



塾長先生と1対1で、子供さんに応じた育脳プログラムを実施!!

ピグマリオン学習メソッドは、人間の知性獲得の歴史に準じて習得できるよう、体系的にまとめられています。教えるのではなく、自ら学ばせるという方法で、3才から小2の子どもに適切な刺激を与えると、多数の子どもは小2～小3までに、小6までのカリキュラムを終了することができます。

ANAC 学習教室 STUDY ROOM

analytic[アナライティック:分析の、分析による]からの造語です。
子どもは一人一人違った個性を持っています。であるならば、一人一人違った学習の仕方、理解の仕方があるのではないのでしょうか？子どもの状態を分析し問題点を解決して、その子にあった学習方法を身につけていく。それがANAC学習教室です。

- 通常コース
 - 幼児クラス
 - 小学生クラス
 - 中学生クラス
 - 高校生クラス
 - 医療・難関コース
- 幼児のうちから医学部や難関大学現役合格を目指します。最終目標達成のために、学ぶ習慣、壁を乗り越える力、広範囲な教養、好奇心や発想力を育てていきます。

【平日 16:00～22:00/土曜・日曜 13:00～22:00/金曜休み】※春、夏、冬期講習中は変更あり

お問い合わせはこちら TEL.093-602-1118

北九州市八幡西区光明2-3-1-200 http://www.anac-study.com/ ANACスタディ八幡西



蓬菜柿

「不老不死の秘薬」と言われるイチジク。女性にうれしい栄養価もたっぷり。

イチジクの生産量が全国2位の福岡県。江戸時代に中国から長崎に伝わったといわれる「蓬菜柿」は、主に行橋市で栽培されています。

強い甘みと ほどよい酸味が特徴

イチジクは「不老不死の秘薬」と呼ばれ、仙人が住む不老不死の土地が「蓬菜」と言われていたことから、「蓬菜柿」と名付けられたといわれています。

200種を超えるイチジクの中でも甘みが強く、ほどよい酸味があつて、上品な味の特徴。皮が薄いので皮をむかずにそのまま食べることもできます。

栄養価が凝縮された ドライもオススメ

イチジクは、食物繊維の一種であるペクチンをはじめ、ポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。ドライにすると、さらに栄養価がグッと凝縮され、生のイチジクと比べると約5倍の食物繊維を含んでいるとも言われます。



廣津さんが育てたイチジクは、主に「京築恵みの郷」「かやの津直売所令和」で販売されています。



おいしいイチジクの見分け方

お尻が十字に割れているもの。皮にハリがあり、なるべく全体が赤褐色に染まっているもの。

イチジク栽培は 温度管理が鍵

行橋市で「ハウスいちじく研究会」の会長を務める廣津宏一さんのビニールハウスには、7本もの大きな木がたくさんの枝を張り巡らせています。

イチジクは25度前後が適温のため、夏は熱がこもらないように天候を観察しながら天井を開閉したり、冬は常に暖房を入れて温めたりと、温度管理に余念がありません。また、風通しが良くなるように枝の剪定にも気を配っています。

まるで子どもを育てるかのよう丹精込めて育てたイチジクは、5月から8月はハウスもの、8月から11月は露地栽培ものが収穫を迎えます。「食物繊維や葉酸が豊富なので、女性や妊婦さんにおすすめです。今後はもっと親しんでもらえるように、ドライ加工にも力を入れたい」と、廣津さんのイチジクにかける思いは広がります。



食べる楽しみは 食愉

いつもの「食べる」が すこし変わる箸休め

魚は栄養満点！ところが、魚が苦手な子どもは少なくありません。苦手な理由として①骨(小骨)がある②魚くさい③食べにくいなどがあります。でも、魚には子どもだけでなく大人にも大切な栄養(DHA、EPA、カルシウム、タウリン、ビタミンなど)が多く含まれています。切り身や干物、缶詰を使い、より食べやすく上手に魚の栄養を摂りましょう。

大人気【お刺身】

調理の手間も少ないお刺身。骨の心配がなく、食べ易いこともあり、子どもにも人気です。ちなみに、子どもが好きなお刺身に①まぐろ②サーモン③たいがよくあげられます。

食べやすく【切り身】

下処理の手間がない切り身。焼く、煮る、揚げるなどの加熱調理もしやすく、加工の段階で骨が除かれているものもあり、魚食に慣れるのに最適です。

骨に慣れる【干物】

魚のほぼ原型なのが干物。骨が付いた状態を見て食べて「魚を学ぶ食育」も兼ねれば、食卓の会話にもつながります。

骨まで食べられる【乾物】

おやつやご飯に親しまれるいりこやしらす干し。頭から骨まで食べられるので魚の栄養を丸ごと摂ることができます。

保存食でも【缶詰】

水煮・味噌煮・蒲焼など味の種類も豊富で、何より保存に便利な缶詰。骨まで食べられるのも特徴です。料理のアレンジや混ぜご飯など汎用性も抜群なので、いつものレシピに加えたり、代用して魚料理を食卓に並べたりするのもよいでしょう。

まずは1日無料体験。変身プレゼントセット

入会金 0円 1ヶ月会費 0円

さらに 水着 バッグ キヤップ

季節の良い時期に 体力づくりで体を守ろう

施設の衛生管理強化・指導・環境づくりに努めています。 公益財団法人日本スポーツ協会 水泳教師在籍クラブです。

●入会時に別途年会費と翌月の会費が必要です。

西日本スイミングクラブ 小倉校
北九州市小倉北区井堀 4-2-12 ☎093-592-4605

西日本スイミングクラブ 戸畑校
北九州市戸畑区沖台 2-14-1 ☎093-881-0551

西日本スイミングクラブ ダックプール
北九州市八幡西区竹末 1-10-11 ☎093-643-6788

当クラブでは、安心してご利用いただくために、新型コロナウイルス感染症対策を行っています。

- 従業員への出勤時の検温とアルコール消毒の徹底
- 従業員のマスク着用の徹底
- 館内やスクールバス内の定期的な消毒と換気
- 入口にて消毒液の設置と体温測定の実施

わくわく ぞとあそび

あんたがたどこさ ~ジャンプ編~

誰もが知っている手まり歌ですが、今回ご紹介する遊び方はボールを使いません。使うのは「自分の足」!歌いながら飛んで遊ぶ「あんたがたどこさ」です。

まずは、地面に「田の字」を正方形で描きます。フィールドはこれで完成です。遊ぶ人は左上の枠に立ち歌い始めます。リズムに合わせて時計回りに1マスずつ進んでいきますが、次がポイントです。「さ」の部分は1マス戻ります。そして再びリズムに合わせて進んで戻ってを歌い終わるまで繰り返します。全方向に飛ぶので、体幹や脚力の向上にもつながります!

元気が歌いながら ジャンプしよう!

とぶ! とぶ!

もどる?

まずは「田の字」で紹介しましたが、これ以外にも円形をだいたい6~8等分くらいに区切ったり、「けんけんぱ」のようにマスを一直線に並べて遊んだりしても楽しいです。遊ぶお子さんの年齢や体力に合わせていろいろな形を試してみるだけでも充分楽しく遊べます。年齢の高い子どもが遊ぶときは、マスとマスの間を少し離してみる、「さ」で戻るときに足をパッと広げて戻るなどオリジナルのルールを追加しても良いでしょう。

習いごとで感性と想像力の芽を育てよう!

ママやパパが子どもだった頃に比べて多様化している「習いごと」。どうやって選べばいいの?と迷っている方も多いのでは。今月は、感性と想像力を磨くアート系の習いごとに関心を当て、家でもできる取り組みについても聞いてみました。



五感をフルに生かして親子で触れ合う時間 **リトミック** 教えてくれたのは **松井美和さん**

リトミックは、音を聴き取る力やリズム感などの音楽的能力・表現力を養うだけでなく、想像力や創造性、注意力、集中力、思考力なども引き出そうとするもの。豊かで可能性あふれる人格形成を目指しています。

リトミックとはどのようなものですか?

2才までは、ピアノの音に合わせて「歩く、止まる、走る、止まる」が基本の動きです。音の強い、弱い、高い、低いなどを聞き分けるので耳が鍛えられます。3才になるとドレミの音階が入り、4才以上になるとリズムに変化が出てきます。続けていると次にどのような音が来るのか分かってくるので、即興を取り入れながらやっています。

松井さんが考えるリトミックのメリットは?

目・耳・皮膚など五感を働かせるので、脳がいろいろな情報を受け入れるようになります。また、音の長さや強弱を自分で感じ取っていくので、ピアノを習うときにも役立ちます。



どのようなことを大切にしていますか?

「自分で考えることを促して自由に動くようにしています。子どもの集中力は10分ほど。短い時間でも「人の話を聞く」ということを続けていけば、次第に身につけてきます。レッスンでは1時間みっちり親子で触れ合うことを大切にしています。

どうしても、お母さんは他の子どもさんと比べてしまいがちですが、自分のお子さんの「今」の成長を楽しみましょう。

親子で楽しく! 教室や先生の選び方は?

将来ピアノやオルガンの道に進むと決まっていれば、音楽教室でリトミックをやっているところがおすすめです。0才から未就園児対象のリトミック教室は少ないと思うので、まずは体験しに行ってみて親子で「楽しい」と思える教室がいいでしょう。

親子で楽しく! 教室や先生の選び方は? 将来ピアノやオルガンの道に進むと決まっていれば、音楽教室でリトミックをやっているところがおすすめです。0才から未就園児対象のリトミック教室は少ないと思うので、まずは体験しに行ってみて親子で「楽しい」と思える教室がいいでしょう。



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

コミュニケーションが苦手、長時間座れない、言葉が遅い、落ち着きがない等で療育をご希望の方は、先ずはご相談下さい。

心理士による無料相談会実施中

児童発達支援の一日療育枠もスタート!

とくりき **あそび徳力**

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

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 + 抗アレルギー

新型コロナウイルス、不活化も確認!

「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

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!!

09:00-16:00 (土日祝) http://hs-fukuoka.com

頭も運動神経も伸ばしたいなら **S.パワー☆キッズプログラム**

子ども専門運動・学習教室 (3才~)

医療機関にも認められた **子どもが喜ぶ・ガングン伸びる『まほうのO』**

運動能力アップだけじゃない! 認知能力・非認知能力も TNCももち浜特報ライブでも紹介2020.12.23放送

特許庁登録 (日本初)

セミナー: 『~親子楽ラク運動教室~まほうのO』

日時: 9月18日(土) 11時~(60分) 会場: 若松体育館

定員: 親子30組 参加費: 無料

講師: 山崎憲治 (子どもの運動と学習の関係に関する教育アドバイザー)

※将来の家庭教育費(塾費)が気になる方におススメ

10月新規生受付 9月無料体験教室 (3才~小学生)

会場: 若松区 若松区青葉台・ひびきの 折尾の場池 小倉南区 小倉北区

連絡先: 090-8289-2425

お問合せ・申込: メール info@npo-sf.com

全国270教室 **めばえ教室** **新規生 お申込受付中!**

1歳からの“めばえ教室”!

楽しいレッスン始めませんか? 「めばえ教室」は、楽しく確実に知能を伸ばし、お子さまが持っている可能性を大きく育てる教室です。幼児期の「見たい、聞きたい、考えたい」という気持ちを大切に考え、頭脳の働きを活性化して創造性をゆたかにする独自のカリキュラムが、お子さまの能力をぐんぐん引き出します。

対象年齢 **1歳児~7歳児**

無料体験コーナー実施

小倉教室 9/3金~5日 11:00~17:00 めばえ小倉教室横スペース(4階)

八幡教室 10/8金~10日 11:00~17:00 さわらびガーデンモール八幡一番街 フリースペース(1階)

お母さんといっしょの **にこっとクラブ**

ホームページ: https://mebae.co.jp/ 体験お問い合わせ(9:00~17:00まで※土日祝除く)

0120-557115

personality & harmony **カワイ体育教室**

秋の無料体験実施中!!

教室名	指導コース	レッスン曜日
カルチャー折尾(FitOne内)	幼児・児童・新体操	水・金・土
サンリブ三ヶ森	幼児・児童・新体操・器械体操	火・水・土
遠賀体育館	バド・幼児・児童・新体操	火・金
芦屋体育館	新体操	火
イオン八幡東	幼児・児童・新体操	月・水・土
三萩野体育館	新体操	水
サンリブシティ小倉	幼児・児童・新体操	月・火・木・土
直方スイミング野上	幼児・児童	土
小倉北体育館	幼児・児童	木
コナミ徳力	幼児・児童	月
行橋市民体育館	幼児・児童	木

まずはお電話を!! **093-581-6060 KAWAI**

お問合せ **カワイ体育教室 北九州事務所** 北九州市小倉北区日明3-5-2 3F

ダンスもコミュニケーションのツール

教えてくれたのは



今村 貴子さん
イマタカ Dance Family 所属の主宰。北九州市のダンス施設に勤務するダンス指導者。地域の文化施設でダンスを通して子どもたちの成長を応援する活動を行っている。

一言で「ダンス」と言っても、ジャズダンス、ヒップホップダンスなどジャンルはさまざま。中でもダンスをコミュニケーションとして楽しむ「コミュニティダンス」を取り入れる今村貴子さんに話を聞きました。

教える時に大切にしていることは？

模倣も大切ですが、体の内側から出てくるもの、その人にしかない個性的な動きも大切。「こうしなさい」と言うより、「想像上の動物になろう」となどのテーマのもとに、遊びながらダンスができる環境を大切にしています。

ダンスを通してどんな力が身につく？

コミュニケーションは、会話よりも、ジェスチャーや態度、表情など言語以外の要素によるメッセージ



茶碗洗いや片付け、掃除機をかけるなどの日常の動作をダンスにしてみよう。好きな音楽をかけながら、歌いながら、意識して体を動かして。

教室や先生の選び方は？

ダンスのジャンルより、先生がどういうことを教えるかが大切だと思います。まずはお子さんに合っているかどうか見学してみてください。



アート

教えてくれたのは



金森重樹さん
金森絵画教室主宰。1978年生まれ、2001年京都精華大学芸術学部卒業、2005年金沢絵画教室開校。

プロの目線でしっかりとアドバイス遊びながら想像力を養おう。コロナ禍でうち時間が増えた今、教室で習った後に、家でも実践できるアート教室が人気だそう。北九州市内各地で教室を開く金森重樹さんに聞きました。

教える時に大切にしていることは？

「勉強ではなく、遊びの先にあるクリエイティブな感覚を育てていきたい」と思っています。色や形など、変化していく過程を観察して、心が動くように声かけしています。

大きく分けて造形活動、絵画です。造形は、粘土や段ボールなどいろいろな素材を使って、その時のテーマに合わせて作ります。特にスライム作りが人気ですね。

子どもたちのちょっとした気持の動きを見逃さないように。そして、物をしっかりと見る観察力、描ける力を身につけること。画材の使い方や、テクニックなども教えています。

淡々とこなすのではなく、1つ1つ気を込めてやっている先生が良いのではないだろうか。

教室や先生の選び方は？

思い立ったら、表現しよう！

リヒングなどの角に、汚れてもいいアートができるスペースを作りましょう。机や段ボール、シートを敷いて、クレヨンやペンを用意して、子どもが集中している時は、何を描いているの？ など大人は話しかけすぎないように。#アートスクールなどで検索したり、海外の動画を参考にしたりするのもおすすめです。



三波のびやか教室は「目標を持ち学ぶ子どもたち」を応援して28年の実績があります!!

幼児期から伸びる!

幼児コース	もじ・かず・ちえ 個別指導(年中) 年長・入学準備学習 ※時間予約制
小学生コース	算数・国語・小学英語・中学英語入門(英検指導)
中学生コース	数学・国語・英語(英検指導)

基礎学力徹底 | 学習習慣 | 思考力・表現力・判断力

個別指導

1千代教室 | 北九州市八幡西区千代1-16-7 千代第一町内会つどいの家

1星ヶ丘教室 | 北九州市八幡西区星ヶ丘 豊得多目的ホール2F

093-613-2136
https://minami-nobiyaka.com

入学準備学習 無料体験学習 入学準備診断テスト 予約受付中!

急募!! 下関エリア

「子育てしながら働きたい!!」「ドライブ大好き!!」そんなママにぴったり★

リトル・ママ北九州スール 配送スタッフ募集

お仕事の内容: リトル・ママ北九州スール(情報誌)を、幼稚園・保育園などにお届けする仕事です。月に一度の発刊日に、配送説明のための集まりがあります。

募集対象: 下関エリアを配達可能な方

収入: 1件330円(幼稚園・保育園以外は230円)×担当件数 ※業務委託契約

資格: 要普通免許(※車持込) 社会人としてルールを守る方、月に1度の配送ミーティングに参加できる方

【応募方法】右記二次元コードより、応募フォームにアクセス、要項に沿ってご記入の上、ご応募ください。

締切 9/14

スマホ・タブレットはこちら▶▶▶▶▶

パソコンはこちら▶▶▶▶▶

https://ws.formzu.net/fgen/S21507404/

Little mama 8月号

表紙モデル募集!

抽選で1家族様

北九州市内にプロのカメラマンがお子さまを撮影します!

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

ご応募方法/2021年9月12日(日) 締切

右記二次元コードより、応募フォームにアクセスください。応募に際し、誌面アンケートへのご協力をお願い致します。

※なお、当選のご連絡をもって発表とさせていただきます。



こんなお悩みありませんか?

頭痛・偏頭痛

- 頭が割れるようにズキズキ痛む
- こめかみ辺りが締め付けられるように痛む
- 鎮痛剤が手放せない...etc

頭痛は、さまざまな原因で起こる頭の痛みを指した症状です。我慢して過ごさず、まずは専門医の診察・検査を受けましょう。

もの忘れ

- 物をよく探す、置き忘れ、しまい忘れが増えた
- 以前よりも怒りやすい、やる気(元気)がない
- 曜日感覚がなく予定を忘れがち...etc

さまざまな原因で起こり、その判別がとても重要となります。症状の原因を調べ、適切な治療をできるだけはやく行いましょう。

目眩・立ちくらみ

- 頭を動かしたときクラツとすることがある
- 体がフワフワと宙に浮いているように感じる
- ぐるぐると回転するような目眩がある...etc

目眩やフラつきは、さまざまな原因で起こりますが、なかには脳に原因がある場合もあるので注意が必要です。

ちょっとしたことで起こるからだの不調。その多くはストレスによるものですが、なかには治療が必要な症状もあります。当院では、専門医が適切に診断します。お気軽にご相談ください。

まこと脳神経外科クリニック

脳神経外科・脳神経内科・整形外科・リハビリ科・レントゲン検査・MRI検査

北九州市小倉北区片野新町2-14-10

まこと脳神経外科クリニック

平日/8:30~18:00 土曜/8:30~12:30 (日曜・祝日休診)
※学会出席のため臨時休診する場合があります【院長 吳島 誠】

093-922-0119

レントゲン・最新MRI 完備

三萩野 三郎丸 北九州総合病院

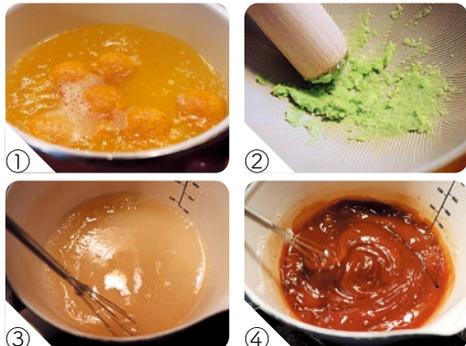
当院

ホンダ

西日本シティ銀行 ファミリーマート

城野駅 JR日豊本線

モチリもちもち食感 白玉粉で! 変わり3色団子



大人2人分+子ども2人分

●カボチャのお団子 <材料・作り方>
 蒸したカボチャ(マッシュ)…80g
 白玉粉…10g
 水…10cc ※柔らかさに応じて適宜調整

1. 白玉粉を水で練り、カボチャと合わせて耳たぶくらいの柔らかさに練る
2. 1を食べやすい大きさに丸め、沸騰しているお湯に入れ浮いたら(写真①)、氷水に取る

子ども1人分

●枝豆のすり流し <材料・作り方>
 ゆで枝豆…5粒 だし汁…50cc
 葛粉…2g

1. 枝豆の薄皮を除き、なめらかにすりつぶす(写真②)
2. 葛粉とだし汁を合わせて加熱しとろみをつけ(写真③)、1と混ぜ合わせる

大人2人分+子ども2人分

●白いお団子 <材料・作り方>
 絹ごし豆腐…1/4丁(約80g)
 白玉粉…20g ※柔らかさに応じて適宜調整

1. 水を切った豆腐に白玉粉を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさに練る
2. 以下は「カボチャのお団子」と同じ

大人2人分

●みたらし餡 <材料・作り方>
 きび砂糖…50g 水…80cc
 みりん…5cc 濃口しょうゆ…50cc
 葛粉…15g

1. 材料をよく混ぜ合わせる ※葛粉もしっかり溶かす
2. 鍋に移して火にかけ、かき混ぜながら沸騰させとろみを付ける(写真④)

離乳期にぴったり

Vol.19

先輩ママのおすすめレシピ

アレンジは無限大! みんなでおいしい「月見団子」



まだまだ残暑が厳しいけれど、季節はまもなく秋。今回は、お月見にぴったりのお団子をご紹介します。白玉粉の分量を工夫して、赤ちゃんにも食べやすく。きょうだいや家族みんなで楽しめるアレンジも必見です。同じ味わいを分かち合う、家族のひとときにどうぞ!



大人はあんを添えて涼やかに

みんな! できたよ〜 楽しい風習「お月見泥棒」

十五夜のお供え物を、子どもたちが自由に持って行く「お月見泥棒」。子どもたちを月の使者とみなし、お供え物が全部なくなると「縁起がいい」と喜びました。ハロウィンも楽しいけれど、日本にも子どもが主役のそんな風習があったんですよ。

お料理にも使える白玉粉 離乳初期はすり流し、中期からは手づかみ食べ対応、大人向けはあんをからめて…というアレンジは日々の食卓にも大いに活用いただけるはず。ぜひお役立てくださいね。

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9月14日(火)まで

グルテンフリー ケーキミックス 2点セット 8名様



7大アレルギー不使用、九州産の米粉を使用したグルテンフリーのケーキミックスです。作り方は、袋に豆乳・サラダ油を入れて混ぜ、そのまま電子レンジで3分加熱するだけ!簡単に美味しいケーキが作れます。

提供元
 熊本製粉 株式会社
www.bears-k.co.jp/

最新可視光型光触媒抗菌消臭スプレー Super 光ミスト 3名様



ニオイだけでなく、菌やウイルスも分解・除去!室内や衣類、ペット周りまで、この1本でさまざまな場所をカバーできます。効果も約半年~1年と長持ち。新型コロナウイルス対策にもお使いください。

提供元
 福岡消毒.com
hs-fukuoka.com/

○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

マリンワールド海の中道 ペア入場券 大人ペア 2名様



昼とは違う生き物の様子が見られる「夜のすいぞくかん」と、幻想的な空間に珍しい金魚がそろった特別展「夢幻黄金魚展」を開催中。いろんな海の仲間たちに会いに行こう!

提供元
 マリンワールド海の中道
marine-world.jp/



ママと一緒に
 おはなしを
 楽しもう!

ママ! これよんで 絵本のとびら



さわってごらん! ふしぎなふしぎなまほうの木

作:クリスティ・マシソン 訳:大友 剛 [ひさかたチャイルド]

読み聞かせをするなら 3才から

不思議な力が宿っている一本の木。「木の えだに そっと さわって ページを めくってごらん」。絵本の言葉に導かれて枝に触れるとそこには…。枝から若葉が芽吹いて、花が咲き、実がなる、自然の四季のめぐりを絵本に触れたり、こすったり、ゆらしてみたりすることで、目で見ても、指先で感じて楽しめます。ページをめくるときに魔法使いになったような気になる不思議な絵本です。



ねこのようしよくやさん

作・絵:KORIRI [金の星社]

読み聞かせをするなら 3才から

ハルオシェフと助手のみかんちゃん、2匹のねこがハンバーグの仕込みをしている町で人気の洋食屋さん「ようしよくハルオ」。開店前のお店の前にはお客さんの行列!みんなお目当ての「マタタビハンバーグ」を食べに来てみたい。ところが、お客さんに出したハンバーグはなぜかひとつもずつつけていて!?丸々としたねこ達が繰り広げるゆる〜いやりやりに読んでいてほっこりします。

物語を読んでドキドキしたり、図鑑を読んでワクワクするのも本の魅力のひとつですが、ストーリーや解説と同じくらい色や絵、感触を楽しむことも本の醍醐味のひとつです。読んで・見て・触って 五感で楽しめる絵本を紹介します。



まぜまぜはかせ

著:EMON'S EHON [EMON,Inc.]

読み聞かせをするなら 4才から

「あおときいろをまぜるとなになくなるんじゃろ?」「きいろとピンクをまぜると?」など、色が混ざり合って変化する様子がページ全体に動物や植物の絵でダイナミックに描かれています。青・ピンク・黄の3色のみを使っているとは思えないほど色彩豊かで、ページをめくるとワクワクがとまりません。色は無限大!子どもの想像力を刺激する一冊です。まぜまぜはかせと一緒に色の不思議を楽しもう!



トラといっしょに

作:ダイアン・ホフマイアー 絵:ジェシー・ホジソン 訳:さくま ゆみこ

読み聞かせをするなら 5才から

[徳間書店]

トムは美術館で一枚のトラの絵に出会います。じっと絵を見つめていたトムは家に帰ると紙と色鉛筆を使い、大きな大きなトラの絵を描きました。するとその夜、トムの部屋の壁の向こうからトムの描いた絵にそっくりのトラが現れてトムを夜の散歩へ誘ってきます。最初は暗闇を怖がるトムでしたが…。夜の美しさやトラの表情、堂々とした姿に魅了される、画家アンリ・ルソーの絵から生まれた絵本です。

EVENT & LEISURE
ファミリー向けイベント&レジャー
家族で行ってみよう!

イベントは予告なく変更・中止になる場合がありますので
事前にご確認ください

じゃぶじゃぶおーたーわーど2021

●開催中～8月29日(日)まで 10:00～16:00
●北九州市立響灘緑地/グリーンパーク
北九州市若松区竹並1006

未就学児専用プール、ミニスライダー(平日運休)、パ
ワーバドラー、ウォータースライダーなどが登場。平日は無
料の25mプールで思いっきり楽しもう!
一部有料。対象の制限あり。水着着用。要入園料。
問い合わせ: 093-741-5545(グリーンパーク)

ITOZU YORU ZOO ～夜の動物園～

●8月21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)
9:00～21:00(※入園は20:00まで)
●到津の森公園
北九州市小倉北区上到津4-1-8

ライトアップされた園内は、まるで夜のジャングル。昼間は
暑い園内も、夜には涼しくなり、ゆっくり過ごせます。涼しく
なった園内で、昼間とは違う動物たちの魅力をお楽しみ
ください。要入園料。
問い合わせ: 093-651-1895(到津の森公園)

ブルーベリー摘み取り体験

●開催中～8月29日(日)まで 毎週木～日曜・祝日
11:40～12:00 / 13:40～14:00
●平尾台自然の郷 高原果樹園
北九州市小倉南区平尾台1-1-1

自然がいっぱいの平尾台でブルーベリーを摘もう。申し込みは電
話で。天候により中止となる場合あり。生育具合により開催期間
が変更となる場合あり。小学生以上600円(持ち帰り容器1パック
付き)、小学生未満参加無料(容器なし)※要駐車場料金。
問い合わせ: 093-452-2715(平尾台自然の郷)

星野道夫写真展 一悠久の時を旅する一

●開催中～9月20日(月・祝)まで
●北九州市立文学館
北九州市小倉北区城内4-1

極北の大地やアラスカに生きた星野道夫。多くの「出会い」
を通じて思索を深め、「自然と人の関わり」を追い
続けた星野氏の足跡を、写真や貴重な自筆資料でたど
ります。一般500円、中高生200円、小学生100円。
問い合わせ: 093-571-1505(北九州市立文学館)

ハンドメイドデイズ門司港

●9月25日(土)・26日(日)
●門司港レトロ中央広場・親水広場
門司区東港町1-12

ハンドメイドの日々をもっと楽しく。日々の暮らしの
なかで生まれた素敵なモノやコトを楽しむ、みんな
でつながる場所。お気に入りの作家さんとの出会いを
お楽しみください。
問い合わせ: hmdays@kanmon.org (実行委員会)

今更聞けない?! 新型コロナウイルス 感染症状 Q&A

ワクチン接種対象が増えてきましたが、「新しいタイプのワクチンと聞いたけど、どんな仕組みなの?」「種類もたくさんあるけど?」。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7月末日時点の情報です)

Q 今までのワクチンとは違うの?
A 小児への予防接種で馴染みがあるのは、生ワクチンと不活化ワクチンです。生ワクチンは毒性を弱めたウイルスや細菌などの病原体を接種するもので、麻疹風疹やBCGがこのタイプ。不活化ワクチンは毒性をなくした病原体を接種するもので、インフルエンザや肺炎球菌などがこのタイプです。一方で新型コロナウイルスワクチンは病原体を使わない新しいワクチンです。

Q ワクチン接種すると体内で何が起るの?
A 私たちの細胞にはタンパク質を作る働きがあり、ワクチンで設計図が運ばれてくると解読してスパイクタンパク質を作り出します。すると「異物が入ってきた」と免疫細胞が反応し、スパイクタンパク質と戦います。その結果、新型コロナウイルスの戦い方を練習した「抗体」ができて免疫が高まり、実際に感染してもすばやく働いて体を守ってくれます。

Q 新型コロナウイルスの仕組みは?
A 現在、日本で接種が進んでいるファイザー製とモデルナ製のワクチンはメッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンと、ウイリスの設計図(遺伝情報)を使います。新型コロナウイルスにはトゲトゲした突起(スパイクタンパク質)があり、その部分の設計図をワクチンで注射します。

Q 新型コロナウイルスの最新情報
A 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。

おうちづくりに関するお困りごと 私たちにお任せください

●住宅ローンの選び方 ●適正な住宅購入予算 ●ライフプラン
●住宅会社の決め方 ●土地の探し方 ●中古住宅やリフォーム

その他、住宅購入に関する不安や疑問について
おうちづくりのプロが公平中立な立場でアドバイスいたします!
相談は何でも何度でも無料です!

住宅購入・ローンのことなら
おうちの買い方相談室 小倉店 リバーウォーク3F
にあります!

●まずはお気軽にご予約ください
050-8881-3106

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 【定休日】毎週火・水曜日

何度でも相談無料
キッズスペース完備

Enjoy

めがねをかける楽しさ、選ぶ楽しさ。
めがねで見る楽しさ。
すべての楽しさをご提案します。

お子さまのめがね選びやご相談は当店へお任せください。

めがねステージおかざきは、
北九州市小倉南区企救丘の閑静な住宅地にあるお店です。
SS級認定眼鏡士、認定フィッターが対応いたします。
ご来店を心よりお待ちしております。

めがねステージ おかざき TEL.093-967-7877
北九州市小倉南区企救丘3-17-2 きくゆう倶楽部 104 FAX.093-967-7872

営業時間 / 10:00-18:00 定休日 / 毎週水曜日

北九州・下関 おでかけの思い出をシェア

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?

@lm_soeur または **#北九州スール**

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♪

投稿時、
キャプションに
**@lm_soeur、
#北九州スール**
を追加する
だけ!

運動能力、判断力、集中力の向上を目指す!

お子様の能力と可能性を伸ばせる習い事を探しているお母さん
『STARアカデミー』をオススメします!

■リズム感が身につく、運動することが大好きになりました。
■あきらめずに、できない事にチャレンジするようになりました。
■入会する以前に比べると、すごく落ち着いてきました。
■教室のある日を楽しみにして、笑顔がたかさん見られるようになりました。
■集中力がついたと思います。かけっこもすごく速くなりました。
(保護者の声より)

開設コース ※各教室とも定員枠が埋まれば募集を締め切ります。

■KINDERコース(4歳～6歳) 定員各校12名
■KID'Sコース(小1～小3) 定員各校14名

会費 ◎体験: 1,000円(税込)(1回限り)
◎入会金: 5,500円(税込) ◎月会費: 5,500円(税込)

行橋教室(毎週土曜日) 豊前教室(毎週日曜日)
場所: サンワークゆくはし 場所: 多目的文化交流センター
(行橋市今井3613-4) (豊前市八屋1776-2)

●Kinder 9:00～9:45 ●Kid's9:55～10:55 ●Kinder 17:00～17:45 ●Kid's17:55～18:55

【STARアカデミー】で
学んだお子さんは、次の
ような能力を身につけ
ることが期待できます。

理由① 理由② 理由③

全てのレッスンをテンポの良い
リズムの強い音楽に合わせて行
うため、身体も心もワクワクし
て参加できます。

リズムに合わせることでメリハ
リのある動きを習得。
バランスよく体の各部分の動きに
変化していきます。

テンポの良い的確な指示と考え
させるコーチングを行い、課題
解決に向けて自分で考え行動で
ける力が伸びています。

STARアカデミー京築 TEL.090-8404-6255
大分県宇佐市城井1996-2 (運営)Dream Beats dreambeats2020@gmail.com