ママと子どもの明日を応援!!
Little mama
10 2021 October
KITAKYUSHU SOスール eUR | Vol.84



「感じる」を育てる

毎回、離乳食コーナーにレシピを提供くださっている山田志津さんから、興味深いお話を伺いました。コロナ禍、ひとり暮らしをされている娘さんが電話口で「自分で料理ができてよかった」とつぶやいたそう。聞けば、自粛生活中も便秘せず、規則正しい生活が送れたのは「料理や食事がちゃんとできて、生活リズムが狂わなかったからだと思う」と話したというのです。

子どもが生まれてから巣立つまで、私たちは何回食事をつくり、食卓を共にできるでしょう。決して永遠ではないその間に、子どもの体はもちろん、健康を守るために必要な技能も育てていけたら素敵ですよね。きっとそれは、生涯にわたって子どもの体と心を守るはず。コロナ禍で気づかされた日常の大切さを、改めて感じたエピソードでした。

編集　西村亮子

ママたちの表紙討論 Mother's Discussion

こんな家に住んでみたい♪ 夢と憧れのマイホーム

こんな家に住んでみたい、家にはこれが欲しい、家事に、趣味に、家族に、それぞれが抱くみなさんの憧れのマイホームを徹底リサーチ!

間取り&設備は大事

◆ランドリールームを作って、そのままクロークに仕舞える家事ラクな家を建てたい!

◆大きなパントリーと玄関からランドリールームへつながるウォークインクローゼットが欲しいです!

◆暖炉付きの広いリビングがあって、大きなキッチンには大型冷蔵庫、お風呂には温泉が引いてある平屋。

◆キッチン、お風呂、トイレ、洗面など…メーカー一番のおすすめ商品を採用したい。

◆危ない世の中なので!防犯設備たっぷりのセキュリティハウスに住みたいです。

◆リビングに壁面収納、サンルーフがあり雨の日でも洗濯物が干せる家。外は広めの庭と、車が3台は余裕で停められる駐車場付き!

◆夏は涼しく、冬は温かい家。風通しや採光の良い造りにして自然を感じたい。

◆土間があって自然に囲まれた緑豊かな家に住みたい!

◆家族それぞれに部屋があり、各部屋とも大きいベッドを置いてもまだ広々な家。

◆収納が多い家。見えない所にちゃんと収納できるスペースが欲しいです。

◆タワーマンションの最上階。間取りはオーダーメイドで自由自在に…。

◆子どもの秘密基地ならぬ大人の秘密基地みたいな部屋を作りた～い!広いフィッティングルームに大きな鏡も欲しいです♪

◆多機能なカウンターキッチンとボルダリングができる広いリビングがある家。料理をしながら子どもと話したり、遊ぶ様子を見たりしたいです。

趣味に捧げたい…

◆家庭菜園とハーブ園がある平屋に、ミシンを置きっぱなしにできる「家事室」も作りたい。

◆設備が充実したトレーニングルームとアイランドキッチン。健康維持と趣味の料理を両立させたいです。

◆シルバニアが大好きなので、外観が似ているスウェーデンハウスに住んでみたいです。

◆ヨガやダンスが趣味なので、大きな鏡があるスタジオのような大部屋が欲しい!ホームシアターなんかもできたら理想的です。

◆プチ温泉とサウナルームが欲しい。子どもが寝静まった夜中に一人で楽しみたいです♪

◆ログハウス風のスモールハウスを建てたい!お気に入りの物だけ置いたミニマルな暮らしに憧れています。

家族で楽しく

◆ステイホームでも、滑り台・ジャングルジム・ブランコ・プールetc…家の中でめいっぱい遊べる夢の膨らむお家です!

◆思いっきり遊んで、BBQができる庭と、秘密基地のある家!階段に滑り台やハンモックがあったらなお良し♪

◆家の中心に外から見えないプライベートウッドデッキがある平屋が理想です。

◆プライベートビーチに繋がる広い庭付きの開放的で陽光が燦々と降り注ぐヒノキの家。

12月号の表紙討論テーマ
「エネルギーチャージ!○○から元気もらってます♪」
ルーティンでも特別でも!あなたの"元気のもと"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!

新発売
GRAND OPEN
グランドオープン
New
第一期分譲開始
GRAND PALACE SHIMOITOZU
グランドパレス下到津
2LDK 2,450万円～
下到津交差点隣
全戸南向き99邸
タワーレジデンス誕生
マンションギャラリー公開中
完全予約制
新型コロナウィルス感染防止対策実施中
※掲載のCGパースはイメージに付き、実際とは異なります。
※植栽は竣工から初期の生育期間を経た状態のものを想定して描いております。
■お問い合わせ先（ご来場予約 / 資料請求）
0120-798-855
■営業時間／10:00～17:00
グランドパレス下到津
スマートフォンから資料請求 来場予約
事業主・売主
［福岡証券取引所上場］宅地建物取引業／国土交通大臣(13)第1786号(公社)福岡県宅地建物取引業協会会員 (一社)九州不動産公正取引協議会加盟(一社)九州住宅産業協会会員
第一交通産業株式会社 DAICHI
分譲事業部 北九州支店
〒802-0077 福岡県北九州市小倉北区馬借2-6-6-4F　TEL／093-511-8855　FAX／093-511-8858
■名称／グランドパレス下到津●所在地／北九州市小倉北区清水一丁目118番1●交通／西鉄バス「金田陸橋西」バス停徒歩1分(10m)●地目／宅地●用途地域／商業地域●建ぺい率／100%●容積率／400%●敷地面積／2,085.42㎡●建築面積／1,767.32㎡●延べ床面積／12,435.97㎡●建物構造／RC造●総戸数／99戸●間取り／2LDK～4LDK●専有面積／62.47㎡～119.96㎡●バルコニー面積／12.37㎡～44.62㎡●駐車場 1F:37区画45台・2F:38区画44台・3F:24区画24台 ●分譲駐車場 1F:37区画45台(分譲29台・分譲縦列8区画16台)2F:36区画42台(分譲30台・分譲縦列6区画12台)●駐車場(月額)2F:2区画2台10,000円 3F:24区画24台10,000円 ●分譲駐車場(一括)1台区画250万円 1台区画(TR付)280万円 縦列区画450万円 縦列区画(TR付)480万円●分譲駐車場管理費／(月額)500円～1,000円●分譲駐車場修繕積立金／(月額)500円～1,000円●バイク置場／10台(バイク屋内4台、バイク屋外3台、ミニバイク屋内3台)●バイク置場使用料／(月額)800円～1,500円●建築確認番号／第BVJ-FUK21-10-0214号 2021年(令和3年)4月26日●建物完成予定日／令和5年9月10日●入居予定日／令和5年9月30日●売主・事業主／第一交通産業株式会社●設計・監理／株式会社久保建築設計●施工会社／大豊建設株式会社［第1期分譲／物件概要］●販売戸数／30戸●間取り／2LDK・3LDK・4LDK●専有面積／62.47㎡～119.96㎡●バルコニー面積／12.37㎡～40.45㎡●販売価格／2,450万円～5,880万円●最多販売価格帯／2,700万円台(4戸)●管理費(月額)／9,400円～18,000円●修繕積立金(月額)／5,000円(5戸)～9,600円(1戸)●修繕積立基金(一括)／750,000円(5戸)～1,440,000円(1戸)●分譲後の敷地の権利形態／区分所有者全員により専有面積割合による所有権の共有●管理形態／区分所有者全員で管理組合結成後、管理会社へ委託●設計図書閲覧場所／第一交通産業株式会社分譲事業部北九州支店●情報更新日／令和3年8月21日●広告有効期限／令和3年9月30日●次回更新予定日／令和3年10月1日

編集部がピックアップ

子育てのひろば

竜光保育園

北九州市小倉南区
大字新道寺149-1
☎093-451-0026

「和顔愛語」の心で地域に愛される保育園

豊かな緑に恵まれたのびのび過ごせる保育園。お寺に隣接し、仏教に基づく「和顔愛語」を実践します。「先生方の表情や言葉から、人との接し方を学んでほしい」と深川教真園長。和やかなコミュニケーションの中で社会性や優しい心を育みます。

緊急事態宣言による限定保育中は、宣言解除後の登園がスムーズになるよう、職員による手遊びや絵本読み、毎朝の「仏教讃歌」等をDVDに収録して家庭に配布。「困難な状況に置かれたからこそ、それを縁として気付かせて頂いた事も少なからずあり、保護者や子どもたちとの絆も深まっていった」と深川園長。保護者からは「遊び方の参考になった」などと嬉しい感想が寄せられたそう。

三世代で通う家庭があるなど、地域の拠り所となっている同園。開園から73年、のべ2,200人以上が巣立った園には、きょうも明るい笑い声が響いています。


園庭も園舎も広々♪


夏祭りで「お店やさんごっこ」


お釈迦様誕生の「花まつり」

幸幼稚園

北九州市門司区
老松町7-3
☎093-321-1420

本物にこだわって生きる力を育てます

キリスト教精神に基づき、一人ひとりを尊重する保育を実践しています。子どもも大人も人として対等である、という考えから「先生」という肩書きではなく、全員が自分の希望する呼び名で呼び合います。「自分が大切にされているという安心感が、自分も周りも大切にする心を育てます」と桐原みゆき副園長。

本物の体験にもこだわります。園庭には畑や池、田んぼを配し、自然の恵みを最大限活用。子どもたちは人だけでなく土や水、生き物とも十分にかかわりあいながら、共に生きる喜びを味わいます。「私たち大人は、子どもの心が生き生きと動き出す仕掛けを作るのが仕事」と、時折アリやカエルから〝お手紙〟も届き、「僕たちもおうちがあったらいいな」などと創造力をくすぐります。厳選材料を使った手作り給食や天然酵母パン作り、みそ仕込みなど、食育にも力を入れています。


つるつるのお山ができた！


電車が出発しまーす！


見て、まねて、つくる。

こんなときどーする？

お薬と上手に付き合う セルフメディケーションのススメ

何でもそろって便利なドラッグストア。市販薬で体調を整える「セルフメディケーション」が広がっています。従来、調剤薬局で扱っていたお薬もドラッグストアで買えるものが増え、買う側の「選ぶ力」が求められる時代とも言えそう。手軽だからこそ、ポイントを押さえて安全に活用しましょう。

お薬は、処方箋なしで買える市販薬「OTC医薬品（以下OTC）」と医師が処方する「医療用医薬品」の二種類があります。ドラッグストアで買えるのはOTC。2009年の薬事法改正で、昔からある風邪薬などと共に、ごく最近まで「医療用医薬品」に分類されてきた、いわば使用にそれなりの注意が必要なお薬も、OTCとして売られるものが増えています。

このため、ドラッグストアには「登録販売者」というOTCの専門家が配置されるようになりました。もともと医療用だったお薬を安全に活用するようサポートする存在ですね。OTCを使うときは、登録販売者に成分やもともと飲んでいる薬との相性などを相談しましょう。また、OTCの使用記録を「お薬手帳」に残しておくと、病院で薬を処方される際、薬剤師が飲み合わせを確認できるのでおすすめです。

今後も広がるセルフメディケーション。専門家の知識やお薬手帳を活用して、より安全に実践されてくださいね。



和泉 かおりさん
薬剤師。若松区の薬局に勤務する傍ら、親子に優しいカフェ「café nonta」の運営に携わる。2児の母。

薬剤師直伝！保湿剤の上手な塗り方

これからの季節に出番が多いお肌のお薬。お風呂上りのてんやわんやは、私もいつも悩みのタネ(笑)。バタバタする場面だからこそ、きっちり準備して臨みましょう！

① 保湿は入浴後30分以内に

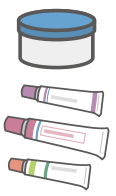
30分を過ぎると肌の水分量が急激に減り、乾燥を助長してしまいます。体を拭いたら、すぐ保湿を。

② 順番は保湿→ステロイド

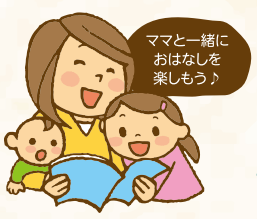
ステロイド剤は発赤やかゆみのある部分だけに使います。保湿を先にしないと、余計な場所にステロイド剤を塗ってしまうことになります。

③ ステロイドは止めどきが肝心

症状が改善してすぐにステロイド剤を止めてしまうと、ぶり返しの原因に。止めどきは、医師の指示を仰ぎましょう。



✻肌のバリア機能を保湿でサポートしよう！



ママ！これよんで 絵本のとびら

秋も間近にせまり、草木が緑から赤や黄色に衣替えをする季節です。
山や畑の実りを楽しんだり、涼やかな空気を感じたり ――
四季の便りを見て、触って、味わってみましょう。
家族や先生、お友達と分け合うのも良いかもしれませんね♪





どうぞのいす

作：香山 美子　絵：柿本 幸造［ひさかたチャイルド］

うさぎさんは小さな椅子と立て札を作り、みんなの集まる丘に置きました。そこに通りがかったろばさんは「どうぞのいす」を見て「おやなんて しんせつな いすだろう」と言い、持っていたどんぐりの入ったカゴを椅子に置くと、自分は近くの木陰でひと休みを始めます。すると、ろばさんが休んでいる間に「どうぞのいす」ではステキなことが…。誰かを思いやる連鎖に心が温かくなるお話です。



きのみのケーキ

作：たるいし まこ［福音館書店］

木の実をたくさん拾ったたぬきは、木の実がたっぷりのケーキを作ったのですが、「これは ひとりでたべるのは もったいない」と言って、森のみんなをお茶に招待します。ところが、たぬき達が戻ってみると、ケーキがない！？みんなでケーキを探します。すると、森の奥へ続く道に木の実がポツポツポツ…。木の実のケーキはどこに行ったのかしら？森のにぎやかなお茶会の始まりです。



やきいもするぞ

作：おくはら ゆめ［ゴブリン書房］

「もりは おちばだらけで、はたけは おいもだらけ。こうなったら しょうがない」そんなわけで、森の動物達がみんなで一緒にやきいもの準備を始めます。落ち葉を集め、穴を掘って、おいもを入れて…美味しいやきいもができると、動物達はみんなでお腹いっぱい食べました。すると、あちこちから「ブォー プウ～ プリッ」！？動物達の元気でユーモアなやりとりが、最後のページまでギッシリ詰まってます♪



とんとん とめてくださいな

文：こいで たん　絵：こいで やすこ［福音館書店］

3匹のねずみがハイキングの帰りに道に迷ってしまい、一軒の山小屋に辿り着きます。ところが山小屋は、明かりがついてストーブも暖かいのに誰もいません。困ったねずみ達ですが疲れていたので、山小屋で休むことにします。すると、山小屋のドアが「とん とん」と鳴り…。次々に起こる山のアクシデントとねずみ達の行動にフフッと笑いが溢れます。さぁ、山小屋の主人は一体誰なのでしょう？

地産地消 食 みんなの食卓

夢つくし レンゲ米

つややかな光沢と ふっくらした食感が特長

（JA北九 西部地区の特栽米）

福岡県産の米としてなじみの深い「夢つくし」。レンゲを肥料にして減農薬減化学肥料栽培に取り組む若松区の生産者さんを訪ねました。

福岡県内の生産量ナンバーワン！

「夢つくし」は、おいしさで人気のコシヒカリと、丈夫で倒れにくいキヌヒカリの長所を受け継いで平成6年に誕生した福岡県産の品種です。つややかな光沢があり、食感はふっくら、控えめな甘みと適度な粘りが特長です。

手間をかけて田園風景を守る

若松区で農業を営む大庭充裕さん。実家を継ぐために福岡県農業大学校を卒業後、2年間アメリカに留学して農業を学びました。

東京ドームの約7倍の広さの田んぼで大庭さんが育てる米は「夢つくし」「ヒノヒカリ」「元気つくし」の3品種。中でも、「夢つくし」は穂が低めで倒れにくく、育てやすいとか。





大庭充裕さん
「農家は休めない時期もありますが、店頭に並んで手に取ってもらえるような野菜ができたときは喜びを感じる」と笑顔を見せます。

大庭さんの田んぼに、春になると一面に広がるピンクのレンゲの花。そのレンゲを土にすき込んで肥料にするため、化学肥料を大幅に減らすことができるそうです。また適切な管理を行って米自体の健全化を図り、虫や病気に負けない米を作ることで減農薬にもつなげているそうです。

「田園風景を子どもたち、次世代につなぎたい」と大庭さん。4月から6月は田植え、10月ごろは収穫で忙しくなります。そんな中でも雑草を刈り、きれいな稲穂を作ることで、日本の美しい情景を残そうと尽力しています。

地産地消のすすめ

近年は朝食を食べない若者が増え、食の多様化によって米を食べる人が減っているそうです。「光と太陽と水――。同じ土地で同じものを吸収して育った農産物を食べることは体に良いですよ。〝何を食べるか〟が、子どもの成長に大きく関わってきます」と、大庭さんは〝地産地消〟の大切さを話してくれました。



おいしいお米の楽しみ方
・白っぽい米よりも、透明な米。
・保存は15度くらいの温度の場所で。
・夏は冷蔵庫で保存、常温に戻して冷たい米で炊くのが良いでしょう。

問い合わせ：北九州農協 西部地区農振本部・若松営農センター　TEL.093-741-2266

食べる(と)しむ 愉

いつもの“食べる”がすこし変わる箸休め

「一日の食事のなかで朝食が一番大切」と、よく耳にしますが、今回はその具体的な理由とひと工夫をご紹介します。朝食のメリットを知って家族で元気な朝を過ごしましょう！

朝食の秘めたパワー！

○体内の空っぽになっているエネルギーをチャージ
○体温が上がることで身体や脳が活動的になる
○「体内時計」のリズムが整う
○便秘の予防効果がある

体や心のバランスが整うことで、体温変化やホルモン分泌が正常に作動し、目覚めがスッキリするとともに、イライラの原因の解消にもつながります。

朝食はシンプルでもOK！

【ひと口サイズで食べやすく】
ご飯なら小さめのおにぎりに、食パンはひと口サイズのサンドイッチやトーストにすることで食べやすくなります。

【シリアルでバランスよく】
フレーバーも多様で好みを見つけやすく、乳製品を加えて食べることで、よりバランスの良い食事になります。

【前日のメニューをリメイク】
雑炊やリゾットなどに食べやすく再調理したり、あらかじめ朝食用として取り分けておき朝の一品にしたりすると、時短にもなります。

【食材そのままでも大満足】
ヨーグルトにジャムやはちみつをかけ、味付けを工夫しても良いでしょう。また、フルーツを切る、もしくは、そのままかぶりついてもOK。他にも、ウインナーやベーコン、ミートボール等子どもが好きな物を一品添えても食欲につながります。

現年長対象
私立小合格への総仕上げ!!
9/19(日) START!
私立小入試シミュレーション講座
☑ペーパーテスト ☑個別適性検査 ☑集団適性検査
天神本館にて日曜日に実施
日程(全6回) 9/19・26 10/3・31・11/7・14
上記日程・時間帯は変更になる場合があります。
詳細・お申し込みは、英進館ホームページにてお問い合わせください。



自立した社会人の育成を目指す総合学習塾
英進館
英進館お問い合わせセンター
0120-509-044
お申し込みは、必ず左記フリーダイヤルまで、よろしくお願いします。
※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、お早めにお申し込み下さい。
■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

わくわく そとあそび

テーマ ダンゴムシおにごっこ





全員をダンゴムシにするのが難しいとあらかじめ判断できる場合は、時間を決めておにを交代制にするか、人数に合わせておにを増やすなど工夫をしてどちらの側もバランス良く楽しく遊べるようにしましょう。屋外で遊ぶ場合は、おに役の人の帽子に「おにのツノ」をつけると見た目もわかりやすく、より盛り上がります♪また掛け声を「おきて!」「にげて!」など子ども達が考えた言葉に変えて遊ぶのも良いでしょう。

いつもと違った雰囲気のおにごっこをご紹介します。まずは、通常のおにごっこ同様「おに」を決めます。おにが決まったら残りの人は逃げましょう!「おにが追いかける→みんなは逃げる」。ここまではいつもと変わりませんが、おにに捕まりそうになった所から…タッチされそうになった人は「ダンゴムシ!」と掛け声をあげ、その場でグッと背中を丸めてしゃがみます。おにはダンゴムシの人をタッチできませんが、ダンゴムシの人もその場から動くことができなくなります。まだ逃げている人がダンゴムシの人を「ツンツン!」と言って突いたら元に戻り再び逃げることができます。おにが全員をダンゴムシにしたらゲーム終了です。

家を我が家らしく、住みやすく

おうち時間が増えつつある昨今、より快適に過ごすために「リノベーション」（以下リノベ）や「リフォーム」が気になる方もいるのでは。今月は、家に手を加えて自分らしい暮らしを楽しむファミリーを取材しました。



「リノベ」と「リフォーム」ってどう違うの？

【リノベとは】大規模な改修工事。デザインや使い勝手の良さを取り入れ、新たな価値をプラスするもの。

【リフォームとは】年月を経て古くなったものを、新しくすること。キッチンやお風呂を新しくしたり、壁紙を変えたりする改修作業。

目指したのは「シンプルでカフェ風」の空間づくり

林智司さん夫妻・長男3才

Renovation

リノベしようと思ったきっかけ

3年前、実家の近くに築18年の中古物件を購入しました。

和風な雰囲気だったため、自分たちらしい家にしたくて、購入後に建設会社にリノベをお願いしました。

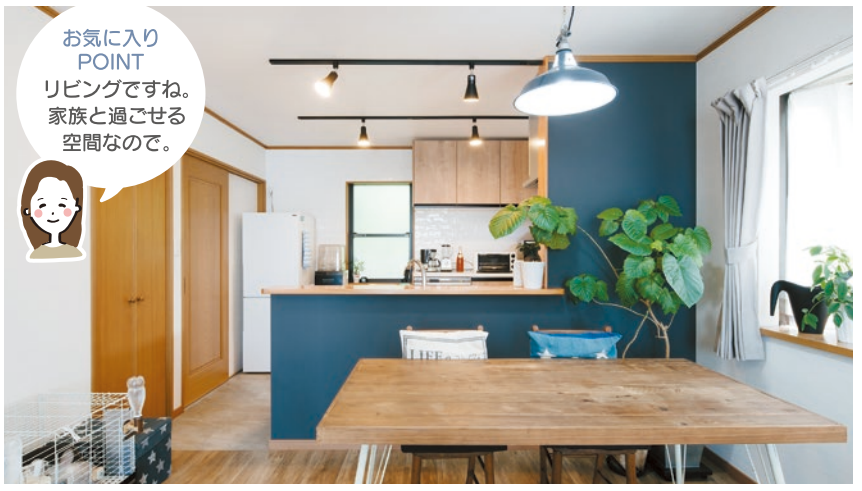
自分や家族の意見を反映できた家を持てて、快適です。

我が家はこんなリノベーション



家のどこをリノベしましたか？

1階はリビング、和室、水まわり全般など全体的に手を入れましたが、2階は壁紙の貼替えのみ。庭はテラスデッキを追加しました。かかった費用は約400万円です。



リノベを考えている人にメッセージ

予算の問題はあると思いますが、やりたいことは全てやった方が良いと思います。

何を一番重視してリノベーションするかを家族と相談してみましょう。

Instagramでも誌面情報を配信中!
@lm_soeur
Follow Me!
LM_SOEUR

2021 七五三 選べる3つのコース
①七五三全部お任せパックコース
②美容師来店スタジオ着付けコース
③写真撮影ONLYコース
フォトスタジオ ニコ Studio nico
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
ニコのHP 2次元コード

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所
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!
あそなび徳力（とくりき）
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
こちらからアクセス!

あつまれ 秋から大変身
およげる きみに へんしん だ
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 キャップ
季節の良い時期に体力づくりで体を守ろう
ベビーコース
ジュニアコース
施設の衛生管理強化・指導・環境づくりに努めています。
●入会時に別途年会費と翌月分の会費が必要です。
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。
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
小倉校HP
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
戸畑校HP
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
ダックプールHP
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＆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細めな消毒＆換気
入口にて消毒液の設置＆体温測定の実施

リフォーム・増改築
まずはお気軽にご相談下さい!
リフォームコンテスト多数受賞
累計施工実績 20,000件以上!!
地域密着!! 創業55年の実績!!
見積無料
※お見積り提出は、現場調査後とさせていただきます。
株式会社 山内工務店 通話料無料 0120-648-647
■小倉ショールーム：北九州市小倉北区中井4-9-10 ■八幡西ショールーム：北九州市八幡西区萩原1-3-31
山内工務店 検索

ライフスタイルに合わせて定期的にリノベ

りょうこさん夫妻・長女12才、次女8才



リノベしようと思ったきっかけ

築45年の中古物件を9年前に購入。購入後、3年に1回ずつくらいリノベしながら住んでいます。

古い家なのと、子どもたちの成長に合わせたムダのないリノベをしたくて、当初からなんとなく計画を描いていました。

家のどこをリノベしましたか？

今回はお風呂とキッチン。畳をフローリングに張り替えました。費用は450万円ほど。水まわりがキレイになって爽快です！

家のお気に入りはどこですか？

今回、対面にしたキッチンでしょうか。子どもたちを見ながらお料理できるのが楽しいです。

和室をフローリングに張り替え、和洋折衷のレトロな雰囲気も気に入ってます。

リノベを考えている人にメッセージ

子育て中は生活スタイルがどんどん変わるので、住む前に一新するのも良いけれど、ちょっと足りないくらいの中古物件をリノベしていくのもおすすめ。

我が家はこんなリノベーション



築約70年の実家の倉庫をファミリーでリフォーム

バンベニ桃さん・長男10才・長女8才



ユーラシア大陸、アフリカ大陸を旅し、南アフリカのトランスカイで暮らしていた桃さん。3年前に帰国後、地球と循環するミニマムライフを送っています。

「ものを買わない」「自分の力でやる」がモットーの桃さんのDIY。廃材を利用したり、手作りしたり。漆喰塗りや自分でできることは動画を参考にして、大掛かりなことは大工さんにお願いしたそうです。

リフォームポイント① 漆喰塗り

ベッドルームは、グレーの練り漆喰で、落ち着いた雰囲気に。自分で好きなように塗るので味が出ます。



リフォームポイント② キッチン

お気に入りはキッチン。もらってきたタイルや拾った石、シーグラス、アンモナイトの化石などを、丁寧に貼っていきました。



我が家のリフォームひと工夫♪



リフォームって楽しい！

リフォームはお金がかかるというイメージがあるかもしれませんが、発想次第でお金をかけなくても楽しい家づくりができますよ。

古い家に住んでいると「次はどこをやろうかな」と、ずっと手を加え続けています。一つひとつに愛着があります。



ソーシャルスキル＆個別療育教室

BLOSSOM ブロッサムジュニア

北九州市小倉北区霧ヶ丘3丁目18-5-211

電話・FAX 093-952-2111

直通携帯 090-1081-4271

一人ひとりの特性をしっかりととらえて、その子の得意を伸ばし、不得意にも自然に取り組めるように寄り添う。子どもも先生も一体となった、まるで家族のように温かい…そんな場所がブロッサムジュニア小倉霧ヶ丘教室です。





北九州市指定

児童発達支援：0才～小学校入学前まで

放課後等デイサービス：小学校入学～18才まで

2021年9月1日 オープン!

見学体験会開催中!





レスパイトケア

日々のご家庭の悩みにもじっくり寄り添える、ゆったりとしたサロンや相談室をご用意しております。

個別療育プログラム

お子様の得意・不得意に応じて療育プログラムを作成し、さまざまなアプローチによって、一人ひとりの自己肯定感や達成感、学ぶ楽しさを体感していきます。

集団療育プログラム

お子様の状況と保護者様のご要望をもとに、お友達や先生との取り組みを通して、心の分かち合い、共に何かをする喜びを体感していきます。

ご自宅・幼稚園・小学校等へ送迎いたします

運営方針

豊富な個別療育プログラム

感覚統合、SST、知育、運動、ごっこ遊び、デジタル教材等、多岐にわたります。

「サービス」から「ホスピタリティ」へ

「先生が楽しいと、子ども達はもっと楽しい」だから、いつも本気の心と心、体と体のコミュニケーションがあります。

音楽や体操を遊び感覚で行い情操力を楽しくアップ

日々、芸術や運動に触れながら、共感できる、そして共創できる人に。



野菜をつかった お洒落でキュートな和菓子 カラフルまんじゅう











かぼちゃまんじゅう〈材料〉 4個分

かぼちゃ（蒸して裏ごし（写真①））…30ｇ

(a) 砂糖…15g　国産小麦の薄力粉…60g
(a) 卵黄…1/2個分　あんこ…100g
(a) ベーキングパウダー…小さじ1/3

にんじんまんじゅう〈材料〉 4個分

にんじん（蒸して裏ごし（写真①））…30g

(a) ※かぼちゃまんじゅうと同じ

春菊まんじゅう〈材料〉 4個分

春菊（茹でて細かく刻む（写真①））…20ｇ
砂糖…15g　国産小麦の薄力粉…60g
卵黄…1個分　あんこ…120g
ベーキングパウダー…小さじ1/3

カラフルまんじゅう〈作り方〉

1.あんこ以外の材料を混ぜ合わせる。
2.打ち粉をした台で4等分に切り分ける。
3.生地を丸めて（写真②）あんこを包む（写真③）。
4.かぼちゃの実の形に整え
竹べらなどでスジを付ける（写真④）。
5.春菊まんじゅうの生地を茎のようにあしらう
6.8cm角に切ったクッキングシートの上に置き
蒸気の上がった蒸し器に並べ霧吹きをして
布巾をかけ、10分蒸す。

野菜のペーストは事前に準備を♪
根菜は裏ごしをしっかりと
葉物の水気はよく切っておきましょう！

みんな！できたよ～

北九州発祥の春菊「ローマ」

「大場春菊」とも呼ばれる、丸みのある葉っぱでおなじみの春菊。柔らかく、生でもいただけるのが特徴です。実は小倉南区発祥の野菜で、他の地域ではほとんど見かけません。今回のレシピに、ぜひ旬を迎える「ローマ」を使ってみて！

Vol.20

離乳期にぴったり 先輩ママのおすすめレシピ

ハロウィンにもぴったり！ 野菜たっぷり「カラフルまんじゅう」

少しずつ秋風が感じられるようになりましたね。10月といえば、やっぱりハロウィン。定番のカボチャに、季節のお野菜も加えてカラフルなおまんじゅうを作ってみました。子どもたちが主役のお祭りにぴったりのおやつ、ぜひお子様と一緒に作ってみてくださいね。



手作りあんこでお好みの甘さに♪



白あん〈下準備〉
①白インゲンまたは白花豆を洗って12時間水に浸す。
②水をかえて中火にかける。
③水をさしながら指で潰れる柔らかさになるまで煮る。

黒あん〈下準備〉
①洗った小豆を魔法瓶の底1/3くらいまで入れる。
②沸騰したお湯を魔法瓶にいっぱい注いで蓋をする。
③魔法瓶を横に倒して10～12時間ほど放置。



白あん・黒あん〈作り方〉
①茹でた豆を鍋にうつし、砂糖を好みの分量加える。
②豆を潰しながら水分を飛ばし練り上げる。
※先にフードプロセッサーにかけると「こしあん」になります。

アクごと皮ごとで栄養キープ！

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10月14日（木）まで

グルテンフリー ケーキミックス プレーン・ココア

2点セット 6名様



7大アレルゲン不使用、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/

やさしくなりたい スクワラン（美容オイル） オリーブお風呂のせっけん（3個入）

セット 2名様



無添加せっけんにオリーブ油を加えたしっとりタイプのせっけんと天然スクワラン100%の美容オイルのスキンケアセット。乾燥肌や敏感肌の赤ちゃんはもちろん、肌荒れの気になる人も家族みんなで使えます。

提供元
まるは油脂化学 株式会社
www.nanairo.co.jp/

ギラヴァンツ北九州 オフィシャル オリジナル法被＆応援ハット セット

セット 3名様



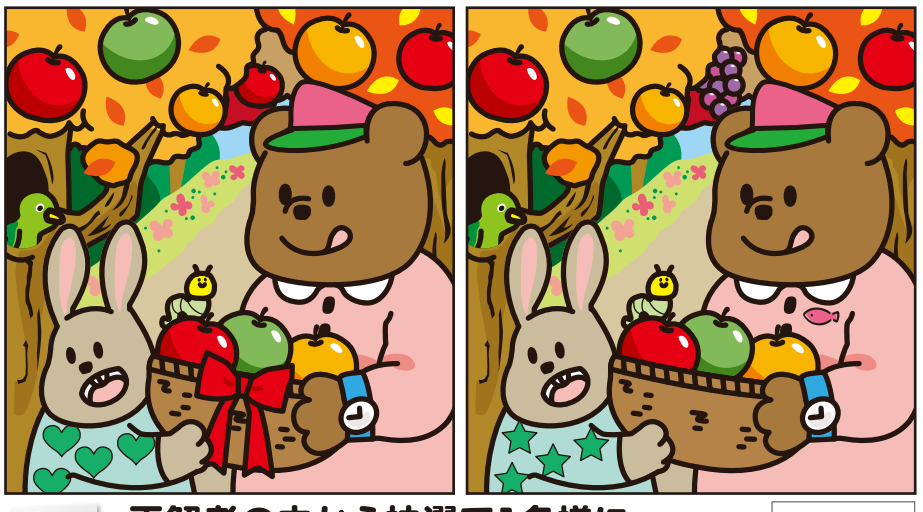
北九州市漫画ミュージアムとギラヴァンツ北九州がコラボした「銀河鉄道999」がモチーフのオリジナル法被とサッカーボールの形をした応援ハットのセット。法被のデザインはコラボ企画限定です！

提供元
株式会社 ギラヴァンツ北九州
www.giravanz.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

KIDSクイズ まちがいさがし

2まいの えには、ちがう ところが **4つ** あるよ。
みぎの えの ちがう ところに ○を つけて さがしてみよう!





正解者の中から抽選で1名様に、絵本「まぜまじぇはかせ」をプレゼント！

右の2次元コードよりご応募ください。【応募締切▶10月14日】

正解はリトル・ママ北九州スールのInstagramをチェック！（10/15更新予定）

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進んでいます。「副反応が心配」「若者のほうが副反応は出やすいらしい」。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経験のある池田早希医師に聞きました。

文：向井美沙子〈2021年8月16日時点の情報です〉

Q なぜ副反応は起こるの？

A 副反応の症状は腕の痛み、頭痛、発熱などで、接種後3日以内に出て1～2日程度で治まります。ワクチン接種によって新型コロナウイルスの一部（スパイクタンパク質）が体内に現れると、異物の侵入を察知した免疫細胞が活性化して発熱や炎症を起こします。40℃近い体温のほうが、免疫は働きやすいからです。副反応は免疫細胞が頑張っている証拠のようなものです。

Q 副反応は2回目のほうが出やすい？

A 1回目のワクチンで得た免疫が反応するので、発熱や疲労感などの副反応が出やすいです。症状が2～3日続く場合もあるので、家事や仕事の調整をおすすめします。辛いときは市販の解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン、イブプロフェンなど）を使用して構いません。

Q 副反応が出ないと効果がない？

A ファイザー社の臨床試験で副反応の出方を55歳以上と以下に分けて解析したところ、55歳以下のほうが副反応の頻度が多いことが分かっています。例えばアレルギー反応も低年齢ほど出やすいのと似ています。デルタ株に対しては発症予防効果が少し落ちる可能性がありますが、副反応の程度に関わらず、重症化予防には高い効果があります。

参考：こびナビ「新型コロナウイルスワクチンについて：みなさんへ（Version7）」、厚労省HP「新型コロナワクチンQ&A」「新型コロナワクチンの副反応について」「ファイザー社の新型コロナワクチンについて」「武田/モデルナ社の新型コロナワクチンについて」



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。2018～2021年夏までアメリカ・テキサス州の小児病院感染症で勤務。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団体「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。

家計に、子育てに優しい MUJI×UR の団地暮らし

団地リノベーションプロジェクト

北九州市 小倉北区 金鶏（きんけい）団地

子育てしやすい環境と、手頃な家賃が魅力の団地に、今、若いファミリーが注目しています。そんな団地の部屋を無印良品がリノベーション！読者モニターファミリーが見学してきました。

取材・文／佐藤理奈　撮影／杉本圭

団地暮らしって楽しそう！
無印良品とURのコラボって
どんなお部屋かな？



リトル・ママ
読者モニター
市村一将さん
晴菜さん
陽菜ちゃん（4才）

子育てしやすい金鶏団地

緑豊かな公園が点在

敷地内をはじめ、少し足を延ばせば「到津の森公園」「中央公園（金比羅公園）」がある



徒歩圏内に保育所・小学校

保育所、小学校、病院は徒歩圏内。また周辺にスーパーや飲食店が多く点在

遠方へのお出かけも便利

国道3号線、北九州都市高速も近く、JR小倉駅までバスで22分、徒歩4～6分



パントリー＆ワークスペースが毎日の暮らしを快適に

“あったら嬉しい”を実現！

モデルルーム 1号棟 301号室





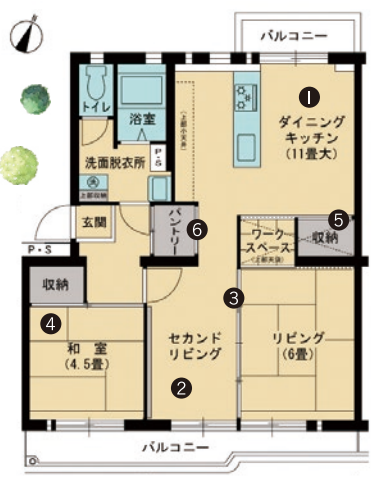






2LDK 65.28㎡
60,600円
※共益費5,100円

❶3口ガスコンロを備えた対面キッチン❷リビング横は子ども部屋にもピッタリ❸部屋の中心にあるワークスペースは、子どもの気配を感じながら仕事ができる❹ベッドも置ける畳敷きの寝室❺押入をワークスペースにしても◎❻収納棚を置いて自分好みにできるパントリー
※家具・照明・食器などは付いていません



モデルルーム 2号棟 402号室

コンパクトさが居心地のいい暮らし

スタイリッシュで機能的！

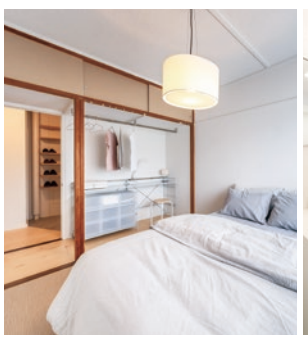
2LDK 61.25㎡
54,500円
※共益費5,100円



❶部屋全体を見渡せる白を基調とした対面キッチン。



❹リビング＆ダイニングの間にはワークスペースも。



❷押入を鏡台やデスクにできる寝室。



❸大きな鏡を備えた洗面脱衣所。



※家具・照明・食器などは付いていません

完全予約制 モデルルーム内覧会

2021年9月18日（土）・19日（日）・20日（祝）

1組30分限定（1号棟301号室・2号棟402号室の2部屋を見学）

※募集住戸は2タイプ×2戸となります。
※入居者は内覧会の最終日に抽選にて決定。
※当日は新型コロナウイルス感染防止対策を行い、ご案内させていただきます。ご来場の際はマスク着用をお願いいたします。

内覧会の予約はこちらから

MUJI×URの情報はこちら！

MUJI×UR住戸契約者の特典

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！

これがURの魅力！

礼金ナシ
仲介手数料ナシ
更新料ナシ

これは嬉しいね！

だから初期費用が抑えられ、しかも

保証人不要





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

コロナ禍だけど遊べる？どうしてる？

編集部撃レポ

SOEURスタッフが大調査

北九州市門司区 和布刈公園

古城山（門司城址）の周辺一帯に遊歩道や大小の公園が整備されている和布刈（めかり）公園。全国でも最大級の巨大なタコの遊具が大人気です。



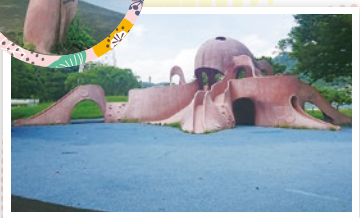




どっしりと構えた巨大タコ
階段、滑り台、トンネル
ボルダリングが満載！



給水もタコの足!?



巨大タコの周辺は柔らかい材質で舗装されて
小さな子でも歩きやすくなっています♪

タコの中は
迷路みたいに
道がクネクネ
あっちこっち
タコ探検!?

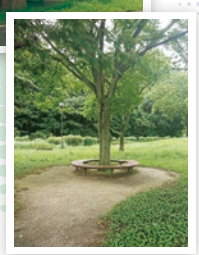
反対側から
見ても
大迫力のタコ！



道路を挟んだ海側には松林の
遊歩道と海沿いの遊歩道も



大きな屋根付き
ベンチの他にも
木陰で休める
円型のベンチが
公園内に数カ所！
たくさん遊んで
休憩しましょう♪





バリアフリートイレもあり
お手洗い設備もばっちりです！

鉄棒

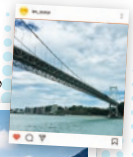


腹筋
ベンチ

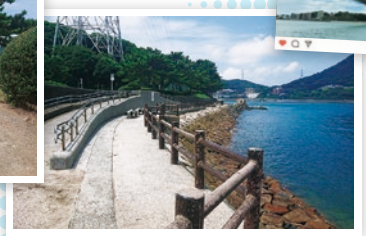


芝生





遊歩道を歩いて行くと
関門橋が目の前に！
フォトスポットにもGood♪



ご近所のタコ情報募集！
@lm_soeur
#リトルママ北九州 #タコ公園

抽選で1家族様

北九州市内にて
プロのカメラマンが
お子さまを撮影します！



表紙モデル募集!!

- 1才～未就学のお子様が対象です。
- 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10月3日（日）締切

右記2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頂きます。

発行日／2021年9月15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　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9月6日現在のものです

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

下関エリアを配送可能な方

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れる方、
月に1度の配送ミーティングに参加できる方

【応募方法】
2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 10/14木

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/

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

秋めぐりスタンプラリー

- 9月18日（土）～10月17日（日）
  9:00～15:30
- 北九州市立白野江植物公園
  北九州市門司区白野江2

公園内に設置された秋にちなんだスタンプをめぐります。公園受付でスタンプラリー用紙を配布。
参加無料※要入園料。
問い合せ：093-341-8111（白野江植物公園）

みんなごはん

- 9月25日（土）、10月9日（土）
  11:30～14:00ごろ ※なくなり次第終了
- ココクル平野
  北九州市八幡東区平野1-3-2

今日のメニューは何かな？
子ども100円～、大人300円～寄付制でお昼ご飯が食べられます。どなたでもどうぞ。
問い合せ：093-671-1221（NPO法人わくわーく）

もりの観察会

- 10月10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）

菊池道場 北九州映画祭

- 9月25日（土）
  受付12:00～閉会16:30
- 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ
  北九州市小倉北区大手町11-4

教育実践研究家・菊池省三のドキュメンタリー映画「挑む第三部 人間菊池省三」の上映。講演や質疑応答も。前売り大人2,000円、大学生1,500円、高校生以下無料。定員先着180人。
問い合せ：090-2627-8578（谷口）

2021明治安田生命J2リーグ
ギラヴァンツ北九州 ホームゲーム

- 10月3日（日）・16日（土）・30日（土）
  14:00～ キックオフ
- ミクニワールドスタジアム北九州
  北九州市小倉北区浅野3-9-33

白熱するJ2リーグ第32節、第34節、第36節がミクスタで開催！チケットや試合の詳しい情報はお問い合わせください。
問い合せ：093-863-6777（ギラヴァンツ北九州事務所）

人形アーティストクサボンの「図工アートの時間」

～おうちハロウィンを楽しむワークショップ～

- 10月16日（土）・17日（日）
- 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

図工アートな展示・雑貨販売、親子で楽しめるワークショップ。有料（詳しくはHPで）。要事前予約。
問い合せ：080-3998-9007（同シアター）

OTONOYA MUSIC SCHOOL
DAIGO FUJITA
音ノ屋

音ノ屋ミュージックスクール　北九州校　東京校

Kidsコース開講中!!

当スクールはメジャーデビュー経験者を中心とした
現役のプロがマンツーマンで直接指導、アドバイスを行います。
個々に合わせたレッスンが可能です！

対象：小6まで

受講者募集中

音ノ屋ミュージックスクールの特長

EVENT　音楽イベント出演のチャンスが圧倒的に多い。
ライブ未経験の方もライブ出演とステージパフォーマンスを楽しく学べます。

CREATE　ボカロP経験のある講師、歌い手経験のある講師も在籍。
自宅で始める歌手活動も応援しています!!

DEBUT　直営のレーベルがあるので
全国デビューがすぐそばにあります。

株式会社 音ノ屋 インディーズレーベル 音々～NEON～から全国デビュー「滴蘭あずさ」「荒木 亮」「木村正志」「まりこ」

Vocal Lesson ボーカルレッスン
Unplugged 弾き語り
Songwriting 作詞・作曲
Arrangement 編曲
Guitar ギター
Bass ベース
Drums ドラム

各コース対応可能！　www.otonoya.com

■講師紹介

プロデューサー　藤田大吾
講師　西山功一
講師　Nanae
講師　カヤノ・コウジ
講師　八木龍馬
講師　SHO
講師　古賀高司

レッスン費　月2レッスン　7,140円
レッスン時間　1レッスン　50分
入会金　10,000円
兄弟、お友達とレッスンの場合 お2人で10,200円
※無料体験30分を受けて入会いただくと、特典として入会金無料！
まずはお気軽にお問い合わせください。
無料体験レッスン実施中！

LINEでお問い合わせ
otonoyaがLINE公式アカウントに登場！友達追加でお得な情報をゲット！

お問い合わせ　E-mail　school@otonoya.com

北九州校　093-982-0108　〒802-0002 福岡県北九州市小倉北区京町4丁目6-16 (代表)TEL:093-982-0108　FAX:093-982-0109
東京校　03-6416-0173　〒113-0034 東京都文京区湯島3-1-5 アール・デコ御茶ノ水ビル7F TEL/FAX 03-6416-0173

メジャーデビュー経験者を中心とした現役のプロが直接指導！　直営レーベルがあるから全国デビューのチャンスがすぐ側に