ママたちの 表紙討論

子どもが園で歌った思い出に残る1曲は？

心に響く歌

◆「さよならぼくたちのようちえん」。コロナでイベントができず、残念な思いもしましたが、娘が歌うこの歌を聴くだけで卒園式を思い出して鳥肌が立ちます。

◆「にじ」です。職場復帰して思い通りにいかないことが多く、落ち込んでいた時に、園でおぼえたこの曲を歌ってくれて号泣した。

◆卒園式で「おおきくなったよ」を園児が歌い、最後の「○○せんせいありがとう～」を全先生の名前に変えて歌った時は感動。先生にも内緒で特訓したようで、喜んでくれました！

成長を感じた1曲♪

◆とにかく怖がりの娘は「おばけなんてないさ、おばけなんてうそさ～」という歌を毎日歌うことで少し気持ちが強くなったかも！

◆きのこのうた。当時2才の息子が「ちのこ♪」と歌っていたのですが、滑舌が良くなった1年後に「きのこ」であることが分かりました（笑）。

◆「どんないろがすき」をお散歩中に小声で歌っている私ですが、下の子がいきなり「あかぁ」と言ってびっくり！保育園で聞いてみると、たまに歌っているみたいで、「成長してるんだ…」と、しみじみ。

思わず笑ってしまった

◆母の日が近づき、「おかあさん」をよく口ずさんでいた娘。歌い終え一言。「なんでパパの歌はないの？いい匂いじゃないから？」と。吹き出しました（笑）。

◆「かたつむり」をおぼえた娘は、歌ったらかたつむりが殻から出てくると思ったようで気持ちよく歌い始めましたが、何度歌っても出てこず…。最終的には脅迫的な歌い方に（笑）。

◆「かえるのうた」の繰り返すところになると、先生になったつもりなのか、「さぁ、どうぞ」と言った時は笑ってしまった。

その他

◆最近まで海外の幼稚園に通っていました。英語が話せない子どもたちに、「パプリカ」を毎日流してくれました。日本で流行っている曲を取り入れてくれて感謝。

◆幼稚園の園歌。「でしゅ、ましゅ」口調でおぼえたての園歌を毎日大声で熱唱♪

★**12月号のテーマは『コロナ禍の子育てで変わったこと』。**

★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？P11の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。



editor's Note 今でも聴くと泣ける曲

子どもが保育園のとき、地域の各園が一堂に会し、大きなステージで歌う機会がありました。その時に歌ったのが、高橋はゆみさん作詞作曲の「ね」です。

〝おじいちゃん、おばあちゃんになっても、ずっと付き合ってたいね〟。先生達が「大声になりすぎないように」「テンポが速くならないように」と、丁寧に教えてくれたことが伝わる、素晴らしい歌唱でした。その幼い歌声を聴いていると、年を取っても本当にクラスみんなで仲良くしているような気がして、思わず涙が…。

子どもができたからこそ知ったことはたくさんありますが、歌もその一つ。特に童謡は、子ども達が歌うことで、さらにその歌の魅力を何倍にもするなぁと感じています。

編集スタッフ・T







療育教室も取材！

子どもの発達が気になった時に知っておきたいこと

「発語が遅い」「落ち着きがない」など、子どもの発達が気になった時に、親はどう向き合い、どのような行動を起こせばいいのでしょうか。専門家に取材しました。

取材・文／佐野恵子

＼ 教えてくれたのは ／



株式会社コペル代表取締役
大坪信之さん

1992年に徳育教室（現コペル）を設立。幼児教育で培ったノウハウから、2017年に児童発達支援サービス「コペルプラス」をスタート。著書に『あなたの言葉で子どもは育つ』（プレジデント社）、『「発達障害」という個性』（幻冬舎）他

「うちの子もしかして？」と思ったら

発達障がいとは？

誰しも得意なことと不得意なことがあるのは当たり前ですが、発達障がいの人はこの差が大きいのが特徴。こうした発達のでこぼこが大きくなるほど社会生活を送るうえで困難な場面に出合うことが多くなり、「自分はダメな人間だ」と感じてしまいやすい傾向にあります。発達障がいでは、このように自尊感情が欠如してしまう二次障害が問題。まずは自尊感情を育ててあげることが重要です。

親はどうすべき？

人間は意思決定するとき、セルフイメージ（自己像）に基づき無意識に判断しているといわれています。人生に大きな影響を与えるこのセルフイメージは、幼児期に繰り返される言葉で作られます。特に一緒に過ごす時間の長い保護者の影響は強く、6才までの関わりが非常に大切です。

私は幼い頃、言葉をなかなか話さず、すぐに手が出てしまう子どもでした。学校では集団行動ができず、まわりは「何をしているんだろう」と思っていたでしょうね。でも、どんなに問題児扱いされても、母親だけは「あなたはいい子」と褒めてくれたんです。母から認められることで徐々に自分をコントロールできるようになりました。私が母の言葉に救われたように、たとえまわりにダメだと言われても、子どものあるがままの姿を認めてあげてください。

発達については乳幼児健診や園で指摘されることもありますが、気になることがあれば各自治体の窓口に相談してみるといいでしょう。

発達障がいの特性（代表例）

このような傾向が強くみられたら、専門機関への相談が必要かもしれません。

※障がいごとの特徴が少しずつ重なり合っている場合も多く、明確に分けて診断することは難しいとされています。

自閉症、アスペルガー症候群を含む広汎性発達障がい（自閉スペクトラム症）（PDD）

- 言葉の発達の遅れ ＊自閉症のみ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり
- 不器用（言語発達に比べて）＊アスペルガー症候群のみ

注意欠如・多動症（AD/HD）

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしていられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

学習障がい（LD）

- 「読む」「書く」「計算する」など特定の能力が、本人の全体的な知的発達に比べて極端に苦手

その他の発達障がい

体の動かし方の不器用さ、我慢していても声が出たり体が動いてしまったりするチック、一般的に吃音と言われるような話し方なども、発達障がいに含まれます。

出典：文部科学省ホームページより一部抜粋

保護者を支援する取り組み

母子通所

療育施設の中には保護者が同伴して、親子遊びやプログラムを行うところも。子どもの療育と平行して保護者の学習会やカウンセリングも行っている。

ペアレントトレーニング

子どもとの関わり方や日常の困りごとへの対応を学ぶ保護者向けのプログラム。自治体の発達支援センターや教育センター、医療機関で実施する他、オンラインで行う民間サービスも。

ピアサポート（自助活動）

親の会などで同じ悩みを持つ保護者同士が集まり、お互いの経験を語り合い支え合う取り組み。同じ立場だからこそ共感し合えるメリットが。

子どもが療育教室に通っている（いた）ママの声

「私たちの第一歩」

発達支援を受けることになったきっかけと、お子さんの“今”を3人のママに伺いました。



小3男の子のママ／みぞじゅんさん

相談予約が1ヵ月半待ちで…

発達が気になったのは保育園で「名前を呼んでも振り向かない」「まわりに比べ発話が遅い」と言われてから。市の発達支援センターに相談予約するも、1ヵ月半待ちで…。期間が空くのが不安で、個人病院や民間療育を必死に探しました。この時期は精神的に追い詰められていましたね。療育教室に行き始めると、少しずつ成長し、朝の会や給食の時間は座ることができるようになりました。療育でやることは保育園と変わらないけど、少人数でサポート力が強い印象。支援の方向性が明確で、親としても学ぶことが多かったです。今は特別支援級に通っていますが、来年からは地元の小学校の通常学級に通う予定です。



年少男の子のママ／けんちゃんママ

息子のペースで成長してくれたら

プレ幼稚園で、まわりのお友だちに比べ発音が苦手だったり、じっとしていられなかったりと、幼さを感じていました。早生まれだから仕方がないのかなと思っていたのですが、入園選考の時に園長先生から発達のことを指摘され、市の発達支援センターに月に1回、親子で通うことにしました。児童館の保育士さんやママ友にも隠さずに悩みや困りごとを相談すると、まわりが息子を気にかけてくれるようになり、おしゃべりが徐々に上手になってきたような気がします。先日の発達検査では手先の不器用さも指摘されたけど、元気に幼稚園に通う姿を見て、息子のペースで成長してくれたらいいなと思っています。



小2男の子のママ／はなこさん

広い心で受け止められるように

2才の頃、言葉の遅れ、好奇心が優先して危険を顧みない、年齢相応のルールが守れないなど、兄弟との成長の差に疑問を抱き、保健所に相談してカウンセリングを受けました。初めは育て方に問題があるのではないかと悩んでいたけれど、それは生まれ持った特質で、しつけではどうにもならないことが多くあると理解できるようになり、広い心で受け止められるようになりました。今は小学校の通常学級に通学しながら、週1回のペースで通級指導教室に。息子は自分の意思を尊重してくれる先生と信頼関係を築くことができ、通うのを楽しみにしている様子です。

絵本が好き！英語が好き！なママへ　参加無料

子育てママのためのオンラインセミナー



2つのテーマで開催のプチ講座♪

① 絵本で子育て★親子で楽しむ絵本の選び方

② 英語で親子のコミュニケーション

開催日時
①10/11(月)10:30～12:00
②10/14(木)10:30～12:00

定員　各回20名まで

お申込み方法　下記2次元コードよりお申込みください

講師　ラボテューター　三輪 有里子

絵本や母国語でのコミュニケーションを通して、英語を身に付ける「ラボ・パーティ」。その教室の指導者＝テューターは英語のプロでもあり絵本選びのスペシャリストでもあります♪

ことばがこどもの未来をつくる
Labo Party Since1966

参加申込み受付中♪



年長児対象 <福岡>水・土<香椎>火・土
附属小受験対策クラス生
年中児対象 <福岡・香椎>金・土
年中児クラス生
募集中！
※無料体験受付中！（福岡教室・香椎教室）

年長児対象 11月入試直前まで
西南・雙葉小直前対策講座
<福岡教室>火・水・金
<香椎教室>日
※入会金別途
詳しくはお問い合わせください。

第5回 年中児テスト
10/10(日)（福岡教室・香椎教室）
【対象】年中児
【試験内容】ペーパー試験
受験料2,200円(税込)→「リトル・ママを見た」で1,100円に！

第4回 附属小合格判定テスト
10/10(日)（福岡教室・香椎教室）
【対象】年長児
【試験内容】ペーパー試験・行動観察・面接
受験料5,500円(税込)→「リトル・ママを見た」で4,400円に！

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。

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



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》月曜～土曜10:00～13:00、14:00～17:00

〒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）

※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

気になる療育のこと Q&A



Q1 療育って何？

療育とは障がいがある子どもやその可能性がある子どもの発達を促し、自立した生活を送れるようにするための支援。もともとは心身に障がいがある子どもに対して、医療と教育のバランスを保ちながら平行して進めるという意味合いでしたが、今は医療行為を含まない場合もあります。

Q2 療育教室ってどんなことをするの？

発達の状態や特性に応じて、1対1の個別療育や、少人数のグループで行う集団療育があり、施設によって内容は異なります。コミュニケーション能力やソーシャルスキルのトレーニングのほかに、運動や音楽などに特化したところもあるので、一度体験してお子さんに合う教室を選びましょう。

Q3 療育を受けられる機関って？

自治体が運営している児童発達支援センターや児童発達支援事業所のほかに、民間企業、医療法人などが運営している療育施設があります。民間は預かり時間が長い施設や、送迎サービスを行う施設などもあるのでライフスタイルに合わせて利用できます。



Q4 利用するには診断が必要？

診断名を記す「療育手帳」がないと利用できないと思われがちですが、児童福祉法に基づく事業であれば、自治体が交付する「通所受給者証」で利用可能。「療育が必要」と判断されれば交付されます（自治体によっては医師の意見書が必要）。利用日数は発達の状況に応じて、料金は保護者の所得などで負担上限月額を設定。2019年10月から「就学前障害児の発達支援の無償化」に伴い、満３才の４月～小学校入学まで利用者負担額は無料になりました。

Q5 幼児教室との違いは？

幼児教育で有名な「モンテッソーリ教育」、また「フラッシュカード」も考案したのは障がい児教育の専門家です。実は幼児教室のベースには、障がい児教育があるのです。そのため両者のカリキュラムに大きな違いはありません。療育教室では、さらに社会性を育む支援が加わります。

民間の療育教室を取材してきました

療育ってどんなことをしているの？幼児教室からスタートした療育教室として、全国で約260校を開設する「コペルプラス」を取材しました。

1 寄り添う療育



苦手なことに対する訓練ではなく、楽しい遊びを通じて自主的に取り組む姿勢を大切にしています。1対1の個別療育が基本ですが、発達の状況によっては集団療育も行います。

2 たくさんの教材で集中力を途切れさせない



幼児の集中力は年齢プラス1分程度といわれています。じっと座っていられないのは学ぶ意欲がないのではなく、意欲が強すぎて常に新しいものを求めてしまうから。興味関心が途切れないように、コペルプラスでは2,000種類以上の教材を用意しているそう。

発達の鍵となる脳の配線が形成されるのは、子どもが「面白そう、やってみたい」と瞳をキラキラ輝かせる瞬間！

3 ママも安心できる居場所



療育教室も大切ですが、子どもの発達に重要なのは普段の親の接し方。保護者も一緒に通園することで支援の仕方を学んでもらいます。保護者同士の交流会や「ペアトレ会」も開催。誰にも相談できず孤立していたお母さんの居場所にもなっています。

大坪さんよりママ達にメッセージ



注意欠如・多動症の人はエネルギッシュで行動力があり、学習障がいの人の中には空間認知に長けた人もいます。でこぼこと言われるこれらの特性こそ、これからのAI社会で求められる能力かもしれません。人と比べてできないことを嘆くより、その子のいいところに目を向けてください。

家計の見直しを考えている 30代～50代の方必見！
ママ安心の無料託児付き!!　売込 勧誘一切なし!　目からウロコの「金融ガイド・投資信託解説ブック」を無料プレゼント♪
整理収納アドバイザーがこっそり教える収納術33連発&
知って得する！お金と貯蓄の勉強会!!
10月24日(日)&11月3日(水・祝)
受付・託児受付/ 10:00~
セミナー/ 10:30~13:00 ※ケーキセットプレゼント
大野城まどかぴあ
福岡県大野城市曙町2-3-1
無料の託児付き!!
10月26日(火)&30日(土)
受付・託児受付/ 10:00~
セミナー/ 10:30~13:00　ランチ/ 13:00~
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
無料の託児付き!!
＼豪華ランチorプレゼント付き!!／
大野城まどかぴあ お菓子のアトリエ優菓 ケーキセット
ANAクラウンプラザホテル福岡 季節のパスタ、サラダ 豪華デザートプレート
整理収納アドバイザーの遠矢祐子さんを講師に迎え、生活に役立つ驚きの収納術をレクチャー！テレワークなどにより家で過ごす時間が多くなった今、すっきり片付いたお部屋で快適に過ごす方法を学べるチャンス。また、ファイナンシャルプランナーによるお金と貯蓄の勉強会も開催。気になる「つみたてNISA」「iDeCo」もスッキリ理解！コロナショックを乗り越えるための家計の改善術をわかりやすく解説します。セミナー後はランチorプレゼント付き！お一人様、ご夫婦、ご友人と、どなたでも手ぶらでお気軽にどうぞ♪お申込みはお早めに♪
●お子様は訓練を受けたシッターが託児ルームでお預かりします。
●お子様と一緒の受講は出来ません。
●託児は首の据わった3か月以上から小学生のお子様までとさせていただきます。
参加費 無料　定員 各回15名様限定　申込 右記2次元コードよりお申込みください 締切：各回2日前
大野城まどかぴあ 敷地内 無料駐車場完備!
ANAクラウンプラザホテル福岡 ホテル直結 駐車場4時間無料!
※ご希望の方にはFPの個別相談を後日、無料で受けられる特典があります
※一般、河邉講師のセミナーにご参加いただいた不動産・証券・保険・不動産営業の方のご参加はご遠慮ください
［新型コロナ対策の為、会場を通常より広めに準備しております］
感染症予防対策 ●参加者全員にマスク配布 ●セミナースタッフのマスク着用 ●換気の徹底 ●隣席との間隔確保 ●アルコール消毒の実施 ●セミナーにご参加される皆様への検温実施
セミナー講師 FP 河邉晴彦 先生
元旅行会社の添乗員、各地のセミナーや講演会等で活躍中。全国トップクラスの個別相談件数を誇る、業界歴16年目のベテランFP。クライアントは2700名以上にのぼる。
整理収納アドバイザー1級資格保有者 遠矢祐子さん
お家のモヤモヤ解消しませんか？家を整理して暮らしをリセットすることは、家計改善にも繋がります。家計と同じように、整理収納にも正解を導く方程式があります。絶対にリバウンドしないすぐに実践できるノウハウを、余すことなく伝授します。
お問合せ・お申込み 092-408-7187
時間外は080-2727-7674(河邉)までご連絡ください
Haru Financial Planner Office はるFP事務所
〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前2丁目10-12 ハイラーク博多駅前411号室
受付時間/ 9:00-18:00(土・日・祝日除く)
はるFP事務所 検索 https://www.harufp.jp

野菜嫌いや偏食のお子様にも！

グミで育ち盛りをぐんぐ～んサポート！

セノッピー2粒で お手軽に栄養をサポートします！

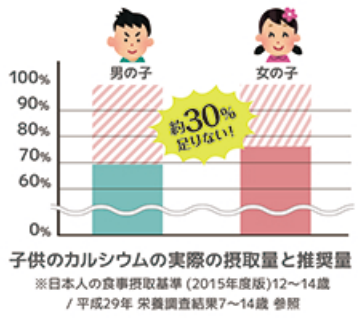


えっ！成長期の子どもの多くがカルシウム不足?!

子どもの一日あたりのカルシウム摂取推奨量は、約700mg。健康に欠かすことのできない大切な成分ですが、毎日摂ることはとても大変です。



子どものカルシウム不足はデータとしても実証されており、カルシウムをはじめ栄養素を毎日しっかり摂ることは、成長の重要な鍵です。



子供のカルシウムの実際の摂取量と推奨量
※日本人の食事摂取基準（2015年度版）12～14歳 / 平成29年 栄養調査結果7～14歳 参照

カルシウムの吸収を考えた配合！こだわり成分を

骨の成長と強化を促進する成分を配合。カルシウムの吸収率を上げるビタミンD、カルシウムと相性がよく、骨の成長を促す細胞を活性化させるボーンペップが協力し、成長をサポートします。



セノッピーのここがすごい！

『体づくり』をサポート！
筋肉・内臓・骨などに必要なタンパク質を補い、丈夫な体づくりを補助します。成長や筋肉組織の強化を助け、免疫力を高めるアルギニン、筋肉づくりに重要なBCAA（アミノ酸3種の総称）を配合しています。

『やる気』を応援！
脳や神経の発達補助や、血流サラサラ効果のあるDHA・EPAでひらめきをサポート。また、テレビやスマホで起こる目の疲れを和らげる効果が期待される栄養成分（※）を配合しています。（※ルテイン・カシスポリフェノール・ビルベリー）

『栄養』をベスト配合！
シールド乳酸菌®（※）配合で免疫力をアップし、ウイルスなど様々な不安からお子さまの健康をガード！他にもミネラルやビタミンなど、不足しがちな栄養素をカバーします。（※数千もの菌株の中から選ばれた乳酸菌）

リトル・ママ限定！特別価格！

1日2粒（目安）で成長期の栄養チャージ

3歳からのグミサプリ セノッピー

<定期>「30粒×2袋（約1ヶ月分）」

通常価格 ~~7,538円（税込）~~ 72% OFF

初回限定 1,980円（税別） 2,138円（税込） 送料無料

＼選べる2つの味！／



パインマンゴー味　ブドウ味

累計150万袋突破！

体にやさしい10種類の無添加
砂糖や人工甘味料、着色料、合成保存料など不使用の、体にやさしい製品です。

安心のMADE in JAPAN 日本製
日本国内の工場で、厳選した自然素材を使用し製造。細菌検査も徹底しています。

定期お届けコース特典 こども保険が付いてくる！

定期コース限定　万が一のお子様のケガ・他人への損害賠償までも補償（自転車保険にも）

セノッピーあんしん保障

保険料は 全額当社負担！　面倒な 手続き一切なし！

お子様につきもののケガや事故。夏場に心配な熱中症。
その際の入院や手術時に補償される安心の保険が付帯されます。
●ケガの入院・手術●熱中症による入院・手術●他人の物を壊した・ケガをさせた●自転車保険として　保険会社：あいおいニッセイ同和損保

栄養機能食品
ビタミンD

食物アレルゲン 原材料に含まれるアレルギー物質（特定原材料等27品目中）：乳製品・卵・大豆・ゼラチン

■商品はご注文受付後、3～5日前後でお届けします。■送料は無料です（一部商品を除く）■お支払方法○クレジットカード○コンビニ後払いの場合：発行より14日以内にコンビニでお支払いください。後払い手数料（216円・税込）はお客様負担となります。※後払いのご注文には、株式会社スコアのスコア後払い決済サービスが適用され、サービスの範囲内で個人情報を提供し、代金債権を譲渡します。○代金引換の場合：商品お届け時に配送員に代金をお支払いください。代引き手数料（540円・税込）は、お客様負担となります。■返品交換は初期不良による不良品の場合に限り、商品到着後7日以内にご連絡いただければ承ります。※ご注文確定後のお客様都合（住所記載ミス・メール不受信）によるキャンセル・内容の変更・返品・交換は受け付けておりません。※商品到着後に長期不在・受取拒否・住所不明等で商品が返送された場合、お客様都合でのキャンセルの場合は手数料として1,620円をご請求させていただきます。※商品・送料及びキャンペーン価格は、予告無く変更になる場合がございます。■株式会社LEFT-U 〒150-0013　東京都渋谷区恵比寿1-12-1

＼セノッピーの／ 商品詳細や口コミを見る！

『映画 おかあさんといっしょ』公開記念

小池徹平さんInterview

9月10日公開の『映画 おかあさんといっしょ ヘンテコ世界からの脱出！』にゲスト出演する小池徹平さん。踊ったり、指差しや拍手でクイズに参加したり、コロナ禍でも親子で楽しめる映画の魅力や、撮影の舞台裏などを伺いました。







Profile
小池徹平●1986年生まれ。大阪府出身。2001年ジュノン・スーパーボーイ・コンテストでグランプリを受賞し、2002年にドラマデビュー。

今の生活こそまさにヘンテコ世界かも

―幼少期に観ていた「おかあさんといっしょ」を、今は自身のお子さんと一緒に楽しんでいるそうですね。出演が決まった時はいかがでしたか？

「今までいただいてきたお仕事とはまた違った嬉しさがありました。自分の子どもが好きな番組に出られる嬉しさって、父親にならないと感じられなかったものだと思うので」

―お兄さん、お姉さんに実際に会った印象は？

「毎日、子どもが夢中になる楽しい時間を与えてくれるお兄さん、お姉さんは、親からすると神様みたいな存在です(笑)。実際にお会いして、画面から伝わってくるキラキラは、ご本人達が本当に心から楽しんでいるからこそ出ているんだなと感じました」

―小池さん演じる"ヘンテコ世界の審査官"は、登場人物にAかBかの選択を迫るというユニークなキャラクターです。

「僕が演じたキャラクターはルールに縛られていて、最初はちょっと厳格な印象なのですが、あることをきっかけに、どんどん感情が露わになっていくんです。心が乱されて、気づいたら標準語から関西弁になって…(笑)。人間味が徐々に出てくる、という。ルールに縛られると、思考が止まってしまうことがありますよね。もっと柔軟に考えられたら、また違う未来が待っているかもしれない。そういうメッセージが子ども達にも伝わったらいいですね。大人も共感できるし、面白いシーンになったと思います」

―子育てをする中で、コロナ禍で一変した日常をどう感じていますか？

「人との対面や外出を自粛する今の生活こそが、まさに"ヘンテコ世界"かもしれません。本来なら大勢の中で経験し、学ばせられたのにと思うと、もどかしさを感じることもあります。こんなご時世だからこそ、子ども達には映画のようなエンターテイメントを楽しんでほしいですね」

―本作には、指差しや拍手で参加するクイズなど、コロナ禍でも安心して楽しめる遊びがたくさん。また、上映中も真っ暗にならず、優しい音量で、映画館デビューする子ども達を応援しています。

「映画館では、まわりの子と一緒に踊ったり、家とは違う表情や姿が見られたり、あるいは『こんなことができるんだ！』という驚きがあるかもしれません。感染対策をしっかりとって、ご家族で観に来てもらえたら嬉しいです。うちの子もこの映画で映画館デビューさせたいな(笑)。僕にとっても思い出の映画になりそうです！」

横山だいすけお兄さん、小林よしひさお兄さんも出演！



『映画 おかあさんといっしょ ヘンテコ世界からの脱出！』 全国公開中

STORY
いつも仲良しなお兄さんお姉さんがケンカをしてバラバラになり、ヘンテコ世界に飛ばされて大ピンチ。何が起こるか分からない世界で、楽しくも不思議な人たちと出会う。

出　演：花田ゆういちろう　小野あつこ　福尾誠　秋元杏月　横山だいすけ　小林よしひさ　小池徹平
声の出演：吉田仁美　富田泰代　川島得愛　西川貴教
上映時間：67分

配給：日活/ライブ・ビューイング・ジャパン　製作：NHKエデュケーショナル/ダイナモピクチャーズ
©2021「映画 おかあさんといっしょ　ヘンテコ世界からの脱出！」製作委員会

小池さんの映画館デビューの思い出は？

「物心ついた頃、映画館で『ドラゴンボール』を観た記憶は鮮明に残っています。入場者プレゼントでオモチャがもらえるのも嬉しくて、『映画館に行きたい』って親にいつも言っていました(笑)。今回の映画でもお子さんの腕に付けて遊べる入場者プレゼントがあるので、楽しみにしてくださいね！」



入場者プレゼントの「モバイルワープキット」

取材・文／佐野恵子　撮影／高嶋佳代　スタイリスト／松下洋介　ヘアメイク／加藤ゆい(フリンジ)

RECRUIT
一戸建てや建替えを考えているなら…
スーモカウンターの無料講座で聞いてみよう!
老朽化で暮らしにくい…
家賃がもったいない…
人気の3講座　すべて無料
▶お金、ダンドリ、土地探し
はじめての注文住宅講座
▶1000万円台で家が建つ!?
注文住宅価格まるわかり講座
▶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
開催日程▶9/13(月)～10/3(日)
お近くのスーモカウンター
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
SUUMO スーモカウンター
※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認を
全国181店舗※ | 利用組数35万組以上※
※カウンター数/2021年6月末時点 利用者数/2021年3月末時点での集計結果
無料講座のお申込み、お問い合わせは
フリーコール 0800-817-4832
「リトル・ママを見て」とお電話ください♪
毎日受付／9:00～21:00
※不通の際は0120-300-829へ
家から相談
通話無料 ご自宅からも相談できます
スーモカウンター　検索

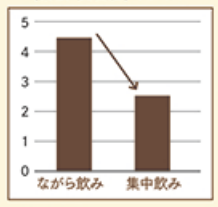
スマホの“ながら飲み”はもったいない!?

ハーブティーの飲み方とリラックス度の関係

「ながら飲み」と「集中飲み」のリラックス度を実験レポート

普段当たり前のようにしている“スマホを見ながらのお茶タイム”。enherbが行った実験※では、「スマホを見ながら急いで飲んだ5分」に比べ、「色・香りを楽しみながらゆっくり飲んだ10分」の方がより高いリラックス効果を感じているという結果に。

◎自律神経の交感神経活動（緊張・興奮度）のグラフ





時間のないママだからこそ、10分のティータイムで質の高いリラックスを！

※監修・協力：WINフロンティア株式会社



参加してくれたのはリトル・ママ読者サポーターのはるかさん（子ども7才、3才、2才）、ゆみさん（子ども4才、2才）、ちひろさん（子ども0才）の3人

※撮影時のみマスクを外しています

忙しいママに自分のためのリラックス時間を！

ママのためのハーブティー座談会レポ

「日々忙しいママ達に、リラックス時間をもっと作ってもらいたい！」そんな思いで開催したハーブティー座談会。香りのいいハーブティーを飲みながら、育児のお悩みや普段のリラックス方法について語ってもらいました。

取材・文／リトル・ママ編集部　撮影／高嶋佳代　デザイン／琴尾かおり

ハーブティーを提供してくれたのは「enherb（エンハーブ）」

自然の恵みがたっぷり詰まった野生ハーブを積極的に採用し、女性のお悩みに寄り添うブレンドティーを調合してくれるハーブ専門店。直営店舗とオンラインショップで購入可能。





子育てする中で悩みはありますか？

ゆみさん　私は元々アクティブなので、育児も元気に乗り越えられるはず！と過信していたのですが、いざ育児が始まってみると、思い通りにいかないことばかりで…。社会から取り残されたような気がして気持ちが落ち込んだ時もありました。

はるかさん　私も割と気楽に子育てしてきた方だと思うのですが、子どもが泣き止んでくれない時はイライラしがちです。

リラックス時間はどう作っている？

はるかさん　私は子どもが寝た後に自分の時間をとるようにしています。寝かしつけで自分も寝てしまわないようにいつも必死（笑）。

ゆみさん　私も同じ！最近仕事を始めたので、仕事の時間がリフレッシュになっている部分もあります。

ちひろさん　うちはまだ授乳中だけど、夜は比較的まとまって寝てくれるから、やっぱり夜かな。あとは夫が子どもをお風呂に入れてる間とか。

荻原さん　実は私も4月から夫が単身赴任になって、今は一人での家事育児にバタバタです（笑）。でも自分時間は無理にでも取るようにして、ハーブティーを飲む10～15分で気持ちを切り替えています。少しの時間でもいいので、皆さんにもリラックス時間を大切にしてほしいです。



身体に取り入れるもので気をつけていることは？

はるかさん　私は肌が弱いので、食べ物の成分はもちろん、皮膚からも成分を吸収すると知ってからは直接肌に触れるものにも気をつけるようにしています。

ゆみさん　私は身体を冷やさないようにすること。出社直後は暑いからと冷えた飲み物を飲んでいたら、オフィスの寒さも重なって芯から冷えて…肩と腰をやられてしまいました。ちょうどこの座談会の前にハーブを頂いたので、温かいハーブティーを飲むようにしたら改善されました。

はるかさん　ハーブティーは冷めても味が落ちないから、一気にたくさん作ってゆっくり飲むのにもぴったりですよね。

ちひろさん　私は元々緑茶が好きだったけど、妊娠中からカフェインを避けてハーブティーを飲んでいます。出産前はラズベリーリーフティーがいいと聞いて飲んでいました。

荻原さん　ラズベリーリーフティーは産後のママの栄養補給などにもおススメのハーブですね。妊娠出産を経験して、身体に取り入れるものにこだわる方はとても多いです。エンハーブのハーブティーは砂糖や着色料なども未使用で、植物の恵みがギュッと詰まっています。ぜひリラックス時間に取り入れて自分時間をより豊かにしてくださいね。

＊＊＊

ハーブティーを飲みながらの座談会を終え「今日はたくさん話せて楽しかった！」とママ達。スッキリした表情で、そのリラックス効果を感じているようでした。

※ハーブは食品です。実感には個人差があります。



今すぐリラックスしたい人はECサイトをCheck！



産後におすすめのダイエットブレンドや、女性バランスサポートティーなど、悩みに合わせたブレンドティーがenherbのサイトで購入可能。また、オンライン相談で自分だけの調合をしてくれるサービスも！

ママのために作られた

産後不足しがちな栄養をハーブティーで補給。

「子育てママの元気応援したい時に」

enherbで働く子育てママの声を元に改良を重ね、機能性と風味を両立。ネトルやルイボス、カモミールやリンデンなどをブレンド。



ティーバッグ 30包　3,300円

＼ママ応援Web限定価格！／



たっぷり30杯分

「子育てママの元気応援したい時に」

通常価格 ~~3,300円~~

10% OFF 2,970円

さらに、通常配送料550円が無料！

実施期間：2021年11月30日（火）まで

※価格は全て税込

ご購入はこちら！

さらに、本誌をエンハーブ店舗に持参すると

全商品5%OFFに！（2021年11月30日（火）まで）

※割引はお1人様1回に限ります

ハーブ専門店 enherb

ツルハドラッグ × HTB

オンラインフェスタ

Online Festa

スマホ・パソコンから参加OK！

2021.10.1金・2土 10:00-16:00

©HTB

TSURUHA

親子で楽しめるステージ



1日目

恵畑ゆう

『いないいないばぁっ！ワンワンわんだーらんど』の“ゆうくん”としてもおなじみ！



2日目

安藤なおこ

NHK『おとうさんといっしょ』初代歌のお姉さん“なおちゃん”で、現在は1児のママ

豪華商品が当たる！

プレゼント抽選会



※イメージ

Wチャンス！

ツルハドラッグアプリ会員様限定！

ツルハプレゼントBOXが1,000名様に！

※プレゼント抽選会に落選した方が対象となります

ツルハスタッフのオンライン相談会も！

ツルハドラッグから暮らしのヒントになる情報をお届け！



豊かな暮らしを応援！約40社によるLIVE

美と健康をテーマに子育て応援企業やメーカーが約40社集合！



YouTubeで配信 参加は無料

詳しくは公式サイトをチェック

ツルハオンラインフェスタ

https://lp.l-ma.co.jp/online/#/2021/tsuruha



オンラインフェスタを応援しています

健栄製薬

白元アース

主催：株式会社ツルハ　特別協力：北海道テレビ放送株式会社　※イベント内容は変更となる可能性があります。詳しくは公式サイトをご確認ください。



ママ達の“あったらいいな”が商品化！

水溶き不要の片栗粉 使ってみました！

ホクレンの片栗粉に水溶き不要の顆粒タイプが登場！水に溶かさずに振りかけるだけで、とろみづけがとってもカンタンに♪幼児食アドバイザーで2児のママでもある川田さんに、その使用感を試してもらいました。

取材・文／リトル・ママ編集部　撮影／島本絵梨佳
デザイン／琴尾かおり



幼児食アドバイザーのママが体験

川田 麻実さん

栄養士/幼児食アドバイザー/ナチュラルフードコンサルタントとして活動する4才、0才のママ。認定資格オンラインセミナーを運営。

@asami_kawata



卵とトマトのとろみスープ

［材料］*子ども1食分
- 卵 … 1／2個
- 玉ねぎ … 5g
- ミニトマト … 2個
- だし汁 … 大さじ7
- 水溶き不要の片栗粉 … 小さじ1
- 醤油 … 少々
- 塩 … 少々
- ごま … 少々

［作り方］
1. 玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは1／8にカットする。
2. 鍋にだし汁を入れ、中火で加熱する。1と塩を入れ、3分ほど煮る。
3. 弱火にし、2に溶き卵、醤油を加え、卵がかたまったら一旦火を止め、水溶き不要の片栗粉を少しずつ加えて、再びひと煮立ちさせる。最後に、ごまを散らして完成！







サラサラしていて 均一にとろみがつく！

離乳食は初期から後期まで片栗粉のとろみが大活躍するので、水溶きがいらないのは手間が省けてすごく助かりますね！成分もホクレンの既存の片栗粉とまったく一緒と聞いて安心です。



鶏の唐揚げ







冷めてもカリッ！衣に最適

ダマにならず、まんべんなく鶏肉に衣がまぶせるから揚げ上がりも綺麗。冷めてもカリカリ感が残りました。通常の片栗粉と違い粉が飛び散りにくいので、キッチンが汚れなかったのも◎。

便利なだけじゃない！北海道産だから安心・安全

その1 北海道産の馬鈴しょでん粉100%使用 無添加の安心品質

原材料には北海道産の馬鈴しょ*でん粉を100%使用。従来の片栗粉とまったく変わらない、無添加の安心品質です。

＊馬鈴しょ（北海道産、遺伝子組み換えでない）





その2 小麦粉不使用で離乳食にも◎

小麦粉不使用でアレルゲンフリー。離乳食にも安心して使えます。

いつもの片栗粉が水溶きいらずで発売中



水溶き不要の片栗粉
- ◎内容量：100g
- ◎チャック付スタンドパック・顆粒タイプ

ホクレン　水溶き不要の片栗粉　検索

ホクレン農業協同組合連合会
https://www.hokuren.or.jp/mizutokifuyo/

絵本で子育て

今月の案内人は



ふわはね さん

関西を拠点に“絵本のつなぎて”として、わらべ歌や手遊びなどを織り交ぜた絵本の読み聞かせ「ふわはね絵本のある時間」を開催。2児のママ。
@fuwahane

今月の質問

最近、息子が料理に興味を示し始めました。親子で料理が楽しめる絵本を教えてください。（4才男の子のママ）

料理に興味を持ち始めたらぜひ活用してほしいのが、私が「レシピ絵本」と呼んでいるジャンル。おいしそうな料理やお菓子のお話に加えレシピも載っているので、親子で一緒に料理がしたくなります。絵本から発展する体験を楽しんでください。

『おにぎりをつくる』



高山なおみ／文　長野陽一／写真
ブロンズ新社

お米を研いで、炊飯器に入れて、炊き立てご飯で塩おにぎりを握る。子どもにもわかるように丁寧に、シンプルに、おにぎりの作り方を教えてくれる写真絵本です。お米と水と塩があれば、子どもでも自分で命を繋ぐことができる。生きるために大切なことを伝えてくれる一冊。

ページをめくるごとにサンドイッチが完成していく♪





『サンドイッチ いただきます』

岡村 志満子／作
ポプラ社
3才から

サンドイッチができるまでを描いた、お話し会でも人気の仕掛け絵本。リズムも良くて、余韻のある終わり方も素敵です。同シリーズの『フルーツケーキ いただきます』もぜひご一緒に。

『パパ・カレー』

武田美穂／作
ほるぷ出版
2才から



パパがつくる豪快なカレーをダイナミックに描いた絵本。まるで自分が料理をしているかのような構図とリズミカルな擬音で、匂いまで漂ってくるかのよう！五感を刺激され、この絵本を読んだ後には必ずカレーが食べたくなります。

『うどん できた！』

加藤 休ミ／作
福音館書店
3才から



クレヨン画家としても有名な加藤休ミさん。「こんな絵がクレヨンで描けるなんて」と毎度驚かされます。うどん粉と塩水を混ぜて、こねてこねて、どんどんこねる。お休みの日に少し腕まくりをして、子どもたちとうどん作りを楽しんでみてはいかがですか。

『おやまごはん』

西内ミナミ／作　和歌山静子／絵
偕成社
2才から



台所で包丁さんが歌ってる。「たんたん たたたん たた たた たん。あかいの、なあに？」とクイズのように話が進みます。実はチャーハンができあがるまでを描いたこの絵本、お話し会でも大人気です。読んだらなんだか食べたくなってきた。今夜はおやまごはんに決定！

※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。

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



モニターママより
次男が生後6ヵ月にRSウイルスで入院。みなさんにも知っておいて欲しいです！

読者モニター
朱雀さん
（4才・1才男の子のママ）

今月の質問
RSウイルス感染症

RSウイルス感染症が季節に関係なく流行していると聞きました。その原因は？

新型コロナウイルス感染症予防の影響で、流行時期が不規則になっています。

取材・文／佐藤理奈

2才までにほぼ100％が感染

RSウイルスは、細気管支炎や肺炎などの呼吸器系の感染を引き起こす病原体です。咳やくしゃみなどの飛沫による感染が主で、鼻水、咳、発熱、喘鳴（ぜんめい ※ゼーゼーなどの呼吸音）など風邪と同様の症状が見られます。50～70％が1才まで、2才までにはほぼ全員が感染するといわれ、年齢が上がるほど軽症で済むことが多いです。感染の確認は抗原検査キットを用いますが、特効薬はないため、症状を緩和する対症療法で様子を見ます。

MEMO

有効なワクチンはないものの、6ヵ月未満の早産児や基礎疾患がある場合は重症化しやすいため、月1回抗RSVモノクロナール抗体製剤を投与します。



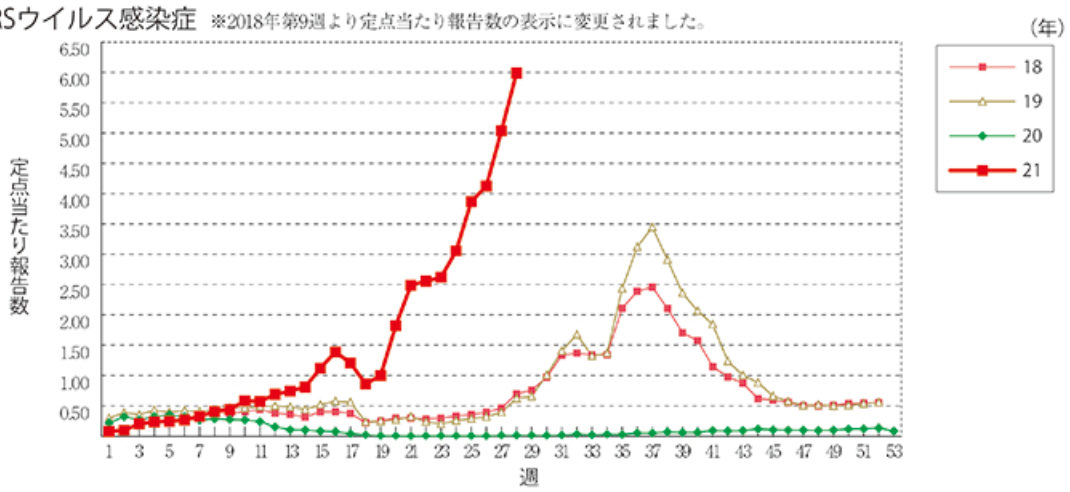
生活様式の変化で昨年は患者数が激減

毎年11～3月頃の冬期に流行しますが、2020年はほぼ全国的に流行が起きませんでした。その原因として新型コロナウイルス感染症の影響で、人々の国際的な往来が劇的に減少したこと、手洗い、うがい、マスク着用やソーシャルディスタンスを取ることが日常化したことなどが影響したとも考えられます。さらに全国的に梅雨入りが早まり、湿度が高い環境が流行の妨げになったのも要因のひとつと思われます。

流行の予測が不可能引き続き感染予防対策を

RSウイルスは非常に感染力が強いため、一度感染が広がると爆発的に流行する可能性があります。新型コロナウイルスの感染予防対策により、子どもたちにウイルスに対する免疫がついていないこともあり、2021年5月には九州地方を中心に流行し、現在では全国に広がっています。例年と比較すると流行の規模や時期が不規則なのが特徴です。特に低年齢の子どもが通う保育園などの集団生活はリスクを伴います。家庭でも引き続き感染予防を行い、もしかかりつけの病院で診てもらう場合は、園で流行っていないか、まず確認をしましょう。

RSウイルス感染症　※2018年第9週より定点当たり報告数の表示に変更されました。



出典：国立感染症研究所データより



教えてくれたのは…

しんどう小児科医院

診療科目　小児科、心理外来、病児保育
診療時間　9:00～12:00、14:30～18:00
9:00～14:00（土曜日）
●休診／日曜日

福岡市城南区神松寺3-22-28
☎092（865）7100



進藤 静生院長

No. 159

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

ごほうび

今回は通常のむし歯治療をすることになりました。

☆キョトン

今日は女の子にとって初めての治療です。ママと兄たちが「だいじょうぶだからね」とすぐそばで応援しています。

痛みを感じないように部分麻酔をして、ラバーダムという安全に治療ができる器具をお口につけて、「キーン」と音がする治療器具でむし歯を削り取って、白い材料で穴をふさぐ、このあいだ、私たちも女の子に声をかけながら、治療をすすめます。

そしていざ始めてみると、これらのことが全部、2才の子は手鏡を見ながら上手にできてしまいました。

2人の兄は、泣くんじゃないかとの当てが外れた感満載で、キョトンとした顔で見合っています。ママも私たち大人も心配していましたが、結局本人が一番落ち着いていたのでした。

☆神様にお願い

「えらいね～、がんばってできたから、お口のおそうじが終わったら、いっぱい褒めてもらおうね。それから、歯医者からごほうびの『元気カード』を受け取ってね。

それからそれから、何かいいことがありますようにって、そばで見ている神様にお願いしておくね」

私のお話に、女の子はニーっと笑って、コクンとうなずいてくれました。

☆ある日の出来事♪

2才の女の子。前歯が生えそろった頃から、2人のお兄ちゃんと一緒にフッ素塗布を続けています。

今回も、まず兄たちが健診を受けて、その様子をママと一緒に女の子もそばで見ていました。

歯科衛生士が「次は○○ちゃんの番ね」と告げて、今までのようにママに抱っこしてもらいながら健診する準備をしていたところ、女の子はさも当然といったように自分から診療台に横になり、口を開けているのでした。これには、スタッフもママもビックリです。「あら、すごいね～」おもわずママも私たちも同時にそう言ってしまいました。

☆思いがけず

健診では残念ながら、上の前歯の横に小さなむし歯がみつかりました。

まだ年齢が小さいとか、歯医者に慣れていなくて、長い時間口を開けたままの治療は子どもに負担をかけそうだと判断される場合は、フッ素を活用してむし歯が進行しないように様子を見ていくこともあります。ですが、試しにやってみた治療器具も難なくクリアできたので、ここまで上手にできるなら、とママと相談して、今回は通常のむし歯治療をすることになりました。



お話しいただいたのは
近藤 嘉人院長



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。

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/



褒める種から咲く幸せ

人が生きていくなかで大切なことは、自己肯定感（自己評価）だと言われています。つまり〝自分は大切な存在だ〟〝生きている価値のある人間なんだ〟と感じる気持ちです。

お子さんの自己肯定感を高めるためには・共感すること・悪いことをしても味方でいること・マイナスの気持ちを受け入れること、そして小さなことでも褒めてあげることが大切です。また毎日育児に奮闘しているお母さんご自身も、ご自分で褒めてあげましょう。「褒める」という種を植えると「幸せ」という花が咲くと言われています。この言葉を信じてぜひ大きな幸せの花を咲かせてください。そして、毎日笑顔でお子さんに接してあげることが最高の育児に繋がると思います。



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
中島 由貴 助産師

子どものアザや傷痕治療について

昨今、アザ治療と同じくらい、傷痕の修正治療に関する相談が増えています。火傷やケガなどの傷痕は残るものと諦めている方が多いですが、目立たなくすればお子様の将来的なストレスを回避できます。アザも傷痕も、早めの治療がおすすめです。

来院される親御様からは、「様子を見ましょうと他院で言われた」、「もっと早くから治療を開始してあげれば良かった」といった言葉がよく聞かれます。治療は保険適用で、福岡市なら中学生まで月500円で治療できるようになったため、乳幼児から中学生まで多くのお子様が来院されます。治療法は状態によりレーザー治療か外科治療かを選択、いずれも特殊治療です。当院では形成外科と麻酔科の専門医が連携し、安全でストレスの少ない治療を実現しています。



情報クリップ

キッズスペース完備、子育て中のスタッフも常駐。お子様のアザ治療と一緒に親子で治療されている方も多く、口コミで多くのママ達が通われています。

ハルスクリニック

診療科目　皮膚科・麻酔科・形成外科
診療時間　●10:00～19:00
●休診／木曜日、第2・4日曜日、祝日の月曜日
●近隣に駐車場（有料）多数あり

院長経歴　1991年　福岡大学医学部卒　麻酔専門医
2006年　ハルスクリニック開設



福岡市中央区大名2-12-9 赤坂ソフィアビル7F
☎092（738）6303
ホームページ　https://www.halssclinic.jp



お話しいただいたのは
守田 道由 院長

No.162 とび先生のキッズ歯科

引き出せフッ素の力！

みなさんは「フッ素入り歯磨き粉を使っていれば」、「歯医者さんでフッ素塗布をしていれば」大丈夫と思っていませんか？

確かにフッ素のむし歯予防効果については、小児歯科学会も有効だとしています。むし歯の原因菌の働きを弱め、歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促し、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあるからです。でも、食べたり飲んだりすると口の中は酸性に傾き、歯の表面は溶けていきます。いくらフッ素の効果で再石灰化できても、溶ける量が上回ればむし歯になってしまうのです。フッ素の効果を最大限に発揮させるためには、やはり好ましい生活リズム、規則正しい食生活、適切な歯磨きが欠かせませんね。



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）
●休診／木曜・祝日
日曜日も診察しています

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

"子育て経験"を"キャリア"にしよう！



Little mama
ビジネススクール
Little mama Business School

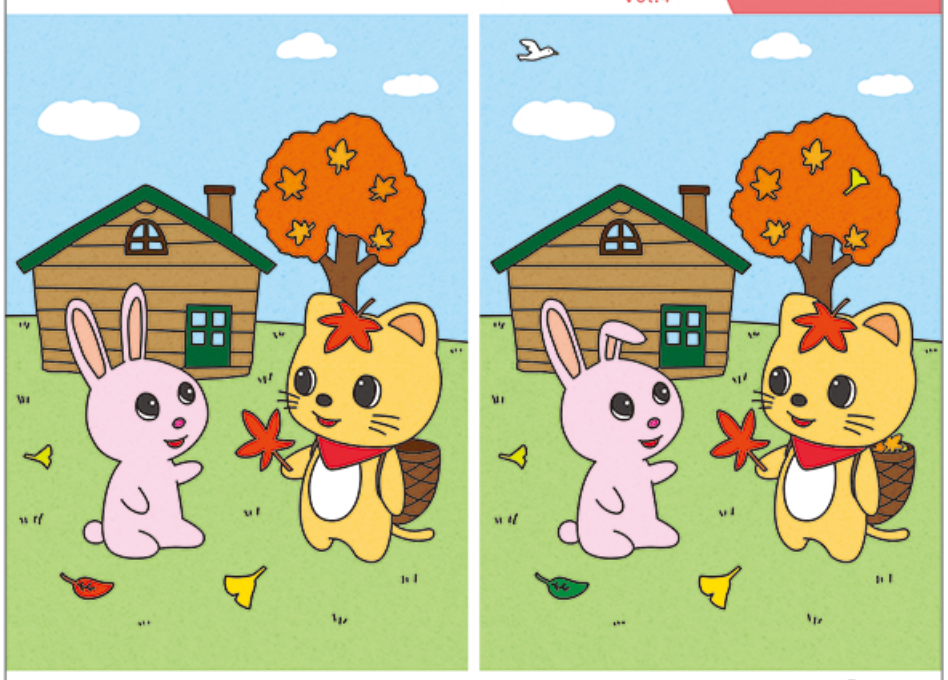
コドモエアトリエ 講師育成講座



受講生募集中！
お絵かきを通して子どもたちの生きる力を育みませんか？
「コドモエアトリエ」とは？
幼児絵画指導のカリスマ
あきやまかぜさぶろう先生のメソッドを
体系化した日本初の幼児向けお絵かき教室♪
※小学館集英社プロダクション運営
コドモエアトリエの先生になりませんか？
絵が苦手でも、幼児教育の経験がなくても、
2日間の講座＋卒業後の
勉強会などで全力サポートします！
気になった人はこちらをCheck!!
最新情報やお問い合わせはLINEにて！
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

リトルまちがいさがし Vol.4

まちがいを5こみつけてね



こたえ
①ひだりしたのはっぱのいろ
②きのもようがいちょうになっている
③うさぎのみみ
④かごのなかのもよう
⑤そらにとりがとんでいる

いくつみつけられたかな？

参加無料
完全予約制

感染症対策を行って開催！



Little mama
ベビー&キッズ運動会
@アルカーサル・アヴィオ





10/27水・28木

スタンプラリーでプレゼントあり

会場　アルカーサル・アヴィオ
福岡市東区水谷2-52-8

イベント参加者限定！
ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に
「挙式」をプレゼント♥

ハイハイレース
参加対象　ハイハイできる13ヵ月までの赤ちゃん

カタカタレース
参加対象　2才0ヵ月まで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。予めご了承ください。

撮影会も！



チケット取得はお早めに！
リトルママ　レース
主催：株式会社エンファム
詳細・お申込みはこちらから
企業ブース出展
表紙撮影会　参加費1,100円



洗濯が苦痛！でも衣類はきれいにしたい!!そんなママへ

知って楽になる洗濯術



きちんと洗濯しているのにニオイが気になることはありませんか？まもなく迎える衣替えシーズンの前に、夏の汚れをしっかり落としてきれいにしたいですよね。ちょっとのひと手間をプラスするだけで衣類がきれいに保てる洗濯のコツを教えてもらいました。

取材・文／井 みどり

夏場の衣類に付着している汚れのほとんどは皮脂です。汗や食べ物など水溶性の汚れなら"水だけ"洗濯で十分な場合も多いのですが、皮脂など油溶性の汚れを落とすには、洗剤（＝界面活性剤）を使う方がキレイに洗えます。ただし、入れ過ぎには注意しましょう。洗剤を使う場合は、本来たくさんの水ですすぎが必要ですが、洗濯機任せにしたり、節水を意識しすぎたりすると、汚れが落ちないうえに洗剤も残ってしまい、それがニオイの原因になるのです。

外遊びが多く、汗をたくさんかく時期の洗濯で大切なことは、洗剤を増やすのではなく『しっかりとすすぐ』こと。洗濯は毎日のことなので、汚れの性質や洗剤のことを知っておくと、少しだけ洗濯が楽になりますよ。

＼ 教えてくれたのは ／



ハイパー主婦（洗剤講師・モノ選び研究家）
うめのあゆみさん

福岡市在住。8才・6才・1才の3人の子どもを育てながら、ママが自然と笑顔になれるモノ選びや暮らしの提案を、インスタや動画配信で行う。全国で講座を開催し1万人以上が受講。インスタフォロワー数は約1.8万人。
@scheinen.umeno



汚れを落とすには汚れと逆の性質の洗剤を使うと効果的。皮脂汚れの主成分は脂肪酸（酸性）なので、逆のアルカリ性の洗剤を使うと落ちやすいですよ。



いつもの洗濯に使える洗い方のコツ

ガンコな汚れの時は？ 酸素系漂白剤をプラス

ニオイや皮脂汚れがひどい時には「酸素系漂白剤」をつけ置きの時に一緒に入れてください。粉末タイプと液体タイプがあるので用途（※下記参照）に合った物を選びましょう。ただし、衣類の素材によっては使えないので洗濯表示の確認を忘れずに。



衣類の洗濯表示

△	△	✕
漂白剤の使用OK	酸素系漂白剤のみ使用OK	漂白剤の使用NG

ちょっとプラス
つけ置きには40℃程度のお湯を使うとより効果的です。除菌・殺菌力が高いので、衣替え前の洗濯にも向いています。

酸素系漂白剤の種類と特徴

種類	主成分	特徴
粉末タイプ	過炭酸ナトリウム（アルカリ性）	漂白力が高く、油や血液等の頑固な汚れに効果的。デリケート衣類には使えない。
液体タイプ	過酸化水素（酸性）	粉末タイプより洗浄力は劣るがデリケート衣類もOK。直つけもできる。

出典：日本石鹸洗剤工業会「衣類の漂白剤の使い方を知ろう」

多めの水ですすぐ



水の量が足りないと汚れがしっかり落ちないので、水量設定が変更できる洗濯機は高水位に設定し、変更できない洗濯機やドラム式はすすぎの回数を増やしてください。

ちょっとプラス
洗濯物に対して自分が思っているよりもたくさんの水を使いましょう。洗濯物が少なめでも50L以上の水量がおすすめです。

洗濯液を作ってつけ置きする



普段使っている洗濯洗剤を使い洗濯液を作り、衣類を30分程度つけ置きしてから洗濯するだけで汚れ落ちが良くなります。洗濯機が縦型の場合は先に水を溜めてつけ置きしてください。

ちょっとプラス
汚れがひどい靴下やおしっこが付いた下着などは、固形石けんで下洗いしましょう。洗濯用ではなく一般的な石けんでもきれいになりますよ。

ちょっと 今すぐ使える！洗濯が楽になる豆知識

干し方にひと工夫

＼ 大物は三角干しが早く乾く！ ／



シーツやラグなど面積の大きいものは、角を下にする"三角干し"がおすすめです。先端の部分に水分が集まりやすくなって早く乾きます。

脱水は短くてOK

＼ 3分以上は大差なし！ ／



脱水は3分以上かけても大きな差はありません。設定を変更できるなら、脱水時間は3分を目安に。時短にもなりますよ！

洗濯機をキレイに保つ

＼ フタは開けておく！ ／



洗濯槽が汚れていると洗濯物が臭う原因になります。まずは洗濯槽を掃除して、使ったら、フタは開けておきましょう。洗濯機をカゴ代わりにして汚れた衣類を入れるのはNGです。

子どものウンチの悩みどうしてる!?



意外に多い、子どものウンチの悩み。カチカチ、ユルユル等々機嫌が悪いと大変…。そんな悩みを持つママたちに集まってもらい、専門家の先生を交えて座談会を開催しました。

取材・文／佐野恵子　デザイン／琴尾かおり



※座談会は2019年12月開催

まずは知っておきたい！腸の大切さ

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な場所。まずは〝お通じのプロ〟である種子田先生に、腸の仕組みやその役割について詳しく解説してもらいました。

腸の調子はウンチでチェック



体に必要な栄養と水分を吸収するのが〝腸〟。腸の動きが速いと十分に吸収されずにウンチが〝ユルユル〟に。ゆっくり動くと吸収しすぎて〝カチカチ〟に！

腸内の善玉菌を増やそう

腸内には善玉菌と悪玉菌がいます。悪玉菌が増えると、腸の働きが悪くなりお腹がスッキリしません。有害物質から体を守る〝善玉菌〟を増やし、腸を元気にしましょう。

腸内環境改善＝カラダの調子が整う

善玉菌優勢の腸内環境になるとお腹がスッキリするだけでなく、カラダの調子がよくなるといわれています。腸は健康のバロメーター！





専門家

NPO法人 日本コンチネンス協会
九州支部副支部長
種子田（たねだ） 美穂子先生
「排泄ケア相談員」の育成に取り組み、自然な排泄を目指して、全国で講演活動中。



種子田先生によると…

腸が喜ぶのは“水溶性食物繊維”

食物繊維には不溶性と水溶性があり、それぞれ働きが異なります。発酵性が高く、善玉菌のエサになりやすいのが水溶性食物繊維。主に豆類や海藻類に含まれています。

食物繊維を試してみました！ 1カ月後どうだった？ モニターママのリアルな声

何にでも混ぜられて手軽に摂れます



平川 千華さん（1才6カ月の女の子ママ）

Before
食にまったく興味がない娘。食べるのは好みの魚1種類のみ。ご飯や野菜はまったく食べません。水分もとらないのでカチカチ。無理やりもいやだし、栄養面も心配。

After
ヨーグルトに混ぜて食べさせました。食物繊維のおかげなのか、1週間ほどでコンスタントに出るように！食べ物にも飲み物にも手軽に使えるので便利です。

カチカチ＆ユルユルの両方にいい！



K.Aさん（6才、1才1カ月の男の子ママ）

Before
カチカチで泣き叫んでいた長男は、入園するとストレスからかユルユルに…。次男は離乳食がきっかけでカッチカチ！よく綿棒を使って出しています。

After
味の濃い料理に混ぜたところ、長男は翌日からバナナウンチが朝晩出るように。次男も溜まっていたようで大量！ストレスがなくなりました。

気づけばスムーズに！トイレ嫌いも克服



さやママさん（1才6カ月の女の子ママ）

Before
次女は離乳食が終わった頃からカチカチで、1時間ほど泣き叫びやっと出る感じです。お腹がスッキリしそうなものをとると今度はユルユルに…。仕事をしているので料理に手間をかけられません。

After
牛乳や豆乳に混ぜると、いつしたのか分からないくらいスムーズに。嫌がっていたトイレにも自ら座るようになりました。トイレトレーニングも上手くいきそう！

ママの声をもとに商品化
「子どものための食物繊維」ができました！

水溶性食物繊維に、子どもの成長に必要な栄養をプラスしたいというママたちの声を取り入れた商品が完成！悩んでいるママたちに、ぜひ試して欲しいです。



私たちもお気に入りです！

開発者より



太陽化学株式会社
南 千代子さん

私自身、3才の息子のお腹がスッキリせずに悩んでいました。安心安全で無理なく解消したいと、ママ目線で開発した「こどもサンファイバー」が、ついにできました！

子どもに必要な栄養を効果的に補える

水溶性食物繊維
ビタミンD
シールド乳酸菌

グァー豆由来の食物繊維

インド・パキスタン地方で昔から食べられている「グァー豆」というマメ科の植物を原材料としています。





サラッと水に溶けお腹スッキリをサポート



発売1周年キャンペーン

通信販売限定商品 こどもサンファイバー 1袋（120g）



たっぷり1カ月分

通常価格 ~~4,400円~~（税込）
↓
この価格は「リトル・ママ」だけ！
※初回限定 1世帯1袋1回限り
980円（税込） 送料無料

無料通話 050-3183-0756
（9:00～18:00 土・日・祝日を除く）
「リトル・ママキャンペーン」とお伝え下さい
▶専用ページ
https://www.taiyo-labo.shop/LP/littlemama/

Taiyo-labo 株式会社タイヨーラボ
「Sunfiber」は国内外の医療機関でも使われている世界ブランドです。

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10月13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。

応募はWEBのみ

リトルママ　応募プレゼント　検索



#1 学研の遊びながらよくわかる木製かずさんすう　1名様

遊びながら「算数の基礎」を学ぶことができる知育玩具。木製のバーやおはじきを使って、数の概念や、数の多い/少ない、簡単な足し算などが視覚的に学べます。
株式会社学研ステイフル　03-6420-3965（お客様相談室）



#2 Solo™ ソロ電動さく乳器　1名様

片手で簡単に操作できる、スタイリッシュな片胸用電動さく乳器。充電式で場所を選ばず、新形状で従来品より快適なさく乳が可能に！
メデラ株式会社　medela.jp



#3 magmag coron ・ストロー ・コップ　セットで2名様

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、ピ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。
ピジョン株式会社　pigeon.info/magmagcoron/



#4 フィーノ プレミアムタッチ 浸透美容液ヘアオイル 70mL　5名様

濃密Wオイル＊配合のヘアオイル。わずかな傷みも探して集中補修しコーティング、"つるサラ髪"が続きます。濃密なのにべたつかず、軽い仕上がり。
＊ジメチコノール（補修）、ポリシリコーン-13（補修）
ファイントゥデイ資生堂　0120-202-166（お客さま窓口）



#5 パックスオリー ・ヘアソープ ・ヘアコンディショナー　セットで3名様

自然派ヘアケア製品「パックスオリー」がリニューアル！合成界面活性剤や合成防腐剤を使用せず、フレッシュなオリーブオイルを配合した自然由来成分を使用。
太陽油脂株式会社　taiyo-yushi.co.jp



© 坂上忍/くっきーリインプレス/MMDG/リクはよわくない製作委員会

#6 『リクはよわくない』親子ペア鑑賞券　親子ペア2組様

坂上忍が動物を大好きになるきっかけとなった愛犬「リク」との出会いと別れ。坂上が書き下ろし、野性爆弾のくっきー！がイラストを描いて誕生した絵本の映画化です。10/1（金）全国ロードショー　riku-movie.com
東京テアトル株式会社　03-3355-1010

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9月15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/井みどり　佐藤理奈　佐野恵子　清水真由美　とこしまゆき
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8月25日現在のものです。

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、糸島市、糟屋郡、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県

※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。





芦刈さん

博多区 Play

アミュパ　博多店

ボールプールやブロックひろばなどがある、6ヵ月～10才まで幅広く遊べる室内エデュテイメントパーク。平日は時間無制限！親子で思い切り体を動かしています♪リバレインの中なので天気を気にせず遊べます。

福岡市博多区下川端町3-1 博多リバレインモール2F
☎080-3402-6568
営業／平日13:00～17:00 土日祝10:30～18:00
休み／博多リバレインモールの休みに準ずる
駐車場／あり
※土日祝は90分制限 ※料金はHPで確認を



辻さん

南区 Park

ノマオオイケコウエン
野間大池公園

市内最大の治水池の周りにグラウンド、遊歩道があります。乳幼児と小学生の遊具の場所が分かれているので安心。うちの子は遊歩道でお花やお散歩中のワンちゃんを見て楽しんでいます。近くにスーパーやカフェがあるのも嬉しい♪

福岡市南区柳河内1-1
営業／入園自由
休み／なし
※展望休憩所あり

早良区 Cafe

フロレスタ藤崎店

主に国産、有機食材を使ったドーナツは、体に優しくおいしい！店内の椅子は低めで絵本もたくさんあるので子どもたちも飽きず、ゆっくり過ごせます。大人気の「どうぶつドーナツ」は手土産にも◎。



福岡市早良区高取1-28-33 伊佐ビル1F
☎092-831-1885
営業／10:00～19:00
休み／不定　駐車場／なし（近隣にコインパーキングあり）
※テイクアウト、オンラインショップあり

村上さん

糟屋郡 Cafe

茶房 うみはち

宇美八幡宮の境内にあるカフェ。安産の神社で有名なので子連れが多く、周りを気にせず過ごせます。軽食と飲み物、お菓子がいただける甘味処で、参拝後に温かいお茶とおいしいお菓子で一息するのが私たちの楽しみです。



糟屋郡宇美町宇美1-1-24　☎092-933-0606
営業／9:00～16:00
休み／なし　駐車場／あり
※キッズチェアあり

河野さん

糸島市 Bakery

天然パン工房楽楽（ラクラク）

素朴な味わいが魅力のパン屋さん。無添加、乳・卵不使用なのでアレルギーがあっても安心！野菜を練り込んだ「小松菜パン」や「にんじんパン」は野菜嫌いのうちの子もおいしいと食べてくれます♪グルテンフリーの米粉パンシリーズは幅広い世代に人気！



糸島市浦志1-12-14　☎092-323-4499
営業／現在店舗休業中
※予約のみ店舗での受取可（火・水・土・日・祝日の11:00～時間は要相談、予約は2日前の正午まで）
駐車場／あり
※オンラインショップhttps://rakurakupan.shop/

朱雀さん

佐賀県 Restaurant

おぐまうどん

地元で親しまれているうどん屋さん。座敷もあるので子どもとよく行きます。薄味だけどしっかり出汁のきいたスープが細麺とよく合う！一番人気は、肉うどんといなりの「おぐまセット」。我が家の定番メニューです。



鳥栖市真木町2018-1
☎0942-82-9156
営業／11:00～16:30
休み／木曜
駐車場／あり
※テイクアウト可
※キッズチェア、食器あり

寺下さん

長崎県 Park

イシバシ（オハシカンノン）
石橋（御橋観音）



©SASEBO

平戸八景の一つである全長27m、幅4m、高さ20mの二本の天然橋。現在は御橋観音寺の境内にあり、秋は紅葉の名所にもなっています。近隣にはローラー滑り台のある「牧の岳公園」があり、大人も子どもも楽しめるエリアです。

佐世保市吉井町直谷94
☎0956-64-2176（御橋観音寺）
☎0956-22-6630（佐世保観光情報センター）
休み／なし　駐車場／あり　※大雨による落石があり、御橋観音寺の敷地内は復旧作業中の場合があります。見学の際は事前にお問い合わせ下さい。

haruka さん

大分県 Play

オシノオンセン
鴛野温泉 はなまるの湯

露天風呂や高濃度炭酸泉、岩盤浴などがある天然かけ流し温泉。露天風呂には子ども用の滑り台が、内湯には小さな子どもが遊べるあひるの湯があり、子どもたちはずっとどちらかで遊んでいます。家族で楽しめる温泉ですよ♪





大分市大字鴛野984 鴛野はなまるタウン
☎097-554-7100
営業／大浴場、家族湯ともに9:00～2:00（最終受付1:00）
休み／不定休　駐車場／あり

森﨑さん

熊本県 Park

熊本県農業公園 カントリーパーク





平川さん

のびのび広場でゆっくり過ごしたり、わんぱく広場で思い切り遊んだり、いろんな楽しみ方ができる広い公園。野菜の収穫やマルシェ、フードフェスタ、蚤の市など定期的にイベントが開催されています。季節のお花もとっても綺麗！

合志市栄3802-4　熊本県農業研究センター・熊本県立農業大学校と隣接
☎096-248-7311
営業・入園料／3～11月9:00～18:00・300円、12～2月9:00～17:00・100円（入園は閉園時間の30分前まで、高校生以下無料）、年間パスポートあり
休み／火曜（祝日の場合は翌日）、12／29～1／3　駐車場／あり
※施設によって使用料が異なるため、公式サイトで確認を
※一輪車、そり、ボール、ベビーカー、車椅子無料貸出

英進館天神1号館・藤崎校・照葉校にて実施中！
満1歳から 小学館の幼児教室
ドラキッズ
©藤子プロ
21世紀の社会で求められる力は幼児期に育てたい!!

今が大切
脳は0才～6才までに90%以上作られます

場所・日時		0歳～1歳クラス	1歳～2歳クラス	2歳～3歳クラス	年少クラス	年中クラス	年長クラス
天神	月	–	10:15～11:15	11:30～12:30	15:20～16:20	–	16:30～17:30
	金	11:30～12:30	10:15～11:15	–	15:15～16:15	16:30～17:30	–
	土	–	–	11:30～12:30	14:30～15:30	10:15～11:15	13:20～14:20
藤崎	火	10:15～11:15	11:30～12:30	14:10～15:10	–	15:20～16:20	–
	土	–	–	13:00～14:00	11:40～12:40	14:30～15:30	10:15～11:15
照葉	水	10:15～11:15	11:30～12:30	–	–	15:00～16:00	–
	土	–	10:00～11:00	12:20～13:20	13:35～14:35	11:10～12:10	14:50～15:50

時間割は変更の可能性があります

ドラキッズクオリティ
・資格を持つ専任講師によるクラス担当制
・教室でも家でも楽しい!! オリジナル楽習教材
・夢中になれるテーマ 楽習で「できた!」を実感

無料体験のお申し込みは下記フリーダイヤルまたは英進館ホームページまで！

無料! 英進館ではじめる 小学準備!
現年長さん対象
英進館各教場で実施!
第2回 10月の予定
テーマ「きせつがわかるよ! こうさくだいすき!」
★きせつ、カレンダー　★しりとり　★おたのしみこうさく
もってきてね! えんぴつ・けしごむ・すいとう・バッグ・ハンカチ・ティッシュ
※授業内容は変更になる場合があります。

対象 年長～小3生
9歳までにイメージング力。
算数も長文も具体化して考えられる力をつける英才教育プログラム。
玉井式 国語的算数教室 こくごてきさんすうきょうしつ
●「国語的算数教室」カリキュラムは、子どもたちに「文字を読んで状況をイメージする力」が自然に身につくように開発されました。
●アニメーション動画を見ながらテキストを進めていく授業形式。
無料体験実施中!
■設置教場／英進館 天神本館3号館・野間教室・西新本館・久留米本館
■入学金／11,000円（税込）
■月額学費（税・教材費込）／〈年長〉9,420円 〈小1～3〉10,520円
詳細は、英進館ホームページの「玉井式国語的算数教室」をクリック!

現年長対象
9/19（日）START!
私立小合格への総仕上げ!!
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回予定）
9/19・26
10/3・31
11/7・14
私立小入試本番さながらに「ペーパーテスト」や「個人及び集団適性検査」を行い、入試合格への実戦力をつけます!
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
お申し込みは、必ず下記フリーダイヤルまで、よろしくお願いします。電話番号をご確認の上、おかけ間違いにご注意ください。
英進館 お問い合わせセンター
0120-509-044
四谷大塚進学教室提携塾
総本部／福岡市中央区今泉1-11-12　TEL 092-715-7788
■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
英進館 インターネットホームページ https://www.eishinkan.net/