

ママたちの 表紙 討論

Mother's Discussion

ものすご〜く後悔したこと

「後悔先に立たず」とは分かっているけど、つい振り返っちゃうし、後悔もしちゃう…。そんなママたちのエピソードです。

子育てで後悔…

- ◆ 妊娠中に太るのは当たり前前と思いつつも考えずに過ごしていたら、体型が全く戻らず。2人目の出産を終えた頃には産前の2倍の体重になっていた。
- ◆ 「お米をたくさん食べたなら母乳の出が良くなる」。母の言葉を信じてたくさん食べたなら溢れるほどの母乳が出るように。でも体重も同じく増加し、何事も程々だと後悔しました。
- ◆ 2人目を出産後、ベビー用品を都度処分しながら子育てしていたら3人目を妊娠。ベビー服やグッズを処分しなければと後悔しました。
- ◆ 「片付かないから早く食べて！」と言って、あとひと口のチョコアイスを子どもの口に…よく見ると、お兄ちゃんじゃなくて1才の娘、思いがけないチョコデビューでした。

子育てに必死過ぎて息子の1才までの写真をほとんど撮っていなかったこと。

- ◆ スマホに夢中になっていたら、3才の娘から「わたしのかおみてえっ！」と注意されたこと。ゴメンネ。
- ◆ 感情に任せて子どもを叱ってしまったり。後で冷静になり、もっと違う言い方や叱り方があったのにと後悔です。
- ◆ させてあげたかった習慣ごとを先延ばししたこと。大きくなるにつれ忙しくなり、結局は断念してしまいました。

喜びで後悔…

- ◆ オムツをすっかり洗濯機で洗濯して大変な事態に…ということが何度か。確認が大事。
- ◆ 部屋を片付けようと全部ひっくり返したら片付けが進まず。少しずつ不用品を捨てられる大人になりたいです。
- ◆ 戴き物の立派な桃を食べ頃になるまで数日待つていたら、タイミングを逃して熟しすぎに！皮もつるんと剥けず、桃が大好きな娘にダメ出しされてしまいました。
- ◆ 初めてのスタジオ撮影。子どももニコニコで最高の思い出になりましたが、帰宅して産院から貰った撮影無料券の存在に気付いてショック…。
- ◆ 頑張った貯めたポイントカードの有効期限が切れて使えなくなっていたこと。
- ◆ 家を購入したとき、キッチンカウンターにひとつもコンセントを付けなかったこと。せめてポットを置くことを想像できていたら!!
- ◆ 車のトランクを思い切り強く閉めたら自分の胸に直撃！胸が取れたと思うくらい痛かった。普通に閉めておけば良かった(泣)。

あの頃を後悔…

- ◆ 看護学校を退学したこと。やっぱり医療の現場で活躍したかったです。
- ◆ 大学生の頃にもっと資格を取っておけば良かった!
- ◆ 顔のシミが出産を経てからスゴく目立つように。若い頃もっと日焼け対策をしておけばと後悔です。
- ◆ 「やったこと」よりも「やらなかったこと」に対して、後からものスゴく後悔しています。
- ◆ 最近は大後悔してないかも…思いつくのは、初恋をはじめ昔の恋のことばかり(笑)。

1月号の表紙討論テーマ「お年玉ももらえるならなにが欲しい? やりたい?」

時間、物、サービスタイト、あなた自身が受け取りたい「お年玉」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!)

ママと子どもの明日を応援!!

Little mama

11
2021
November

KITAKYUSHU SO スール Vol.85

地産地消 みんなの食卓
Hibiki Fresh Hops
『若松エール』

こんなときどーする?
おやつと食事のこと

お味噌汁をおさらい!
だしの取り方&具材の組み合わせ

新型コロナウイルス 感染・症状 ワクチン Q&A

ママ! これよんで **絵本のとびら**

ママ御用達! 子連れもOK! カフェ&ランチスポット

刺身と娘

先日魚屋さんの取材に行って魚を買って帰り、久しぶりに家で魚を食べました。すると、子どもたちが食べる食べる。「今までお肉中心でごめんね」と謝りながら思い出したのは、以前住んでいた家の近所の魚屋さん。手作りの惣菜も売っていて、仕事帰りの駆け込み寺でした。ある日、年長だった娘に「おかずを買ってきて」と千円札を渡しました。満面の笑みで帰ってきた娘が持っていたものは、千円分の刺し盛りとおまけのコロッケ。おいしそうに刺身を食べていた娘たちの表情を思い出すたびに笑いが出ます。

最近、魚をあまり食べなくなったのは、近所に魚屋さんがないから。アットホームな我が町に、誰か魚屋さんをオープンしないかしら。

編集 中尾真奈美

次世代型オール電化マンション

サンライフ別院通り モデルルーム公開中

門司の空と海、街に開かれ、遥か眺望を日常の風景とする日々へ。

3LDK ●専有面積 65.28㎡～ ●販売価格 2,290万円～ (税込)

4LDK ●専有面積 87.04㎡～ ●販売価格 3,350万円～ (税込)

物件概要 ●名称/サンライフ別院通り ●所在地/北九州市門司区原町別院15番5 ●交通/西鉄「別院通」バス停 徒歩1分 ●用途地域/近隣商業地域 ●建ぺい率/80% ●容積率/300% ●地目/宅地 ●私道/負担なし ●敷地面積/1,080.74㎡ ●建築面積/585.25㎡ ●延床面積/4,190.73㎡ ●構造/規模/鉄筋コンクリート造 地上12階 ●建築確認/第BVJ-FUK20-10-0975号(令和2年9月18日) ●総戸数/42戸 ●販売戸数/42戸 ●間取り/3LDK(32戸)・4LDK(10戸) ●専有面積/65.28㎡~99.96㎡ ●バルコニー面積/12.80㎡~32.82㎡ ●ルーフトバルコニー面積/42.70㎡~47.25㎡ ●敷地所有者/株式会社タイヘイ ●販売価格/2,290万円~4,580万円 ●最多販売価格帯/2,400万円台・2,500万円台・2,600万円台・3,100万円台(各5戸) ●分譲後の権利形態/敷地:区分所有者全員の建物専有面積割合による共有、建物:専有部分は区分所有者、共用部分は区分所有者全員の建物専有面積割合による共有 ●売主/株式会社タイヘイ ●設計・監理/株式会社久保建築設計 ●施工/株式会社大島組北九州支店 ●建築完成予定/2022年5月上旬 ●入居予定/2022年6月上旬 ●管理費/10,600円~16,300円 ●修繕積立金/5,200円~8,000円 ●管理準備金/21,200円~32,600円 ●修繕積立一時金/301,600円~464,000円 ●ルーフトバルコニー使用料/1,100円・1,200円 ●管理形態/購入者全員で管理組合結成後、管理会社へ委託 ●駐車場/総台数42台(屋内分譲駐車場:15台・屋外平置駐車場:17台・屋外機械式駐車場:10台) ●屋内分譲駐車場:250万円 ●駐車場使用料:3,000円~9,000円 ●前金保証機関/西日本住宅産業信用保証株式会社 ●設計図書閲覧場所/株式会社タイヘイ及びマンションギャラリー ●掲載の図面は設計図書を描き起したもので、実際とは多少異なります。 ●広告有効期限/2021年12月末日 ●バスは計画段階の図面を基に描き起した建物完成予想図をCG加工したもので、実際とは異なります。 ●地図は略図につき実際とは異なります。

モデルルーム案内図
マンションギャラリー
カーナビ入力アドレス
小倉北区弁天町1-32
093-581-3623

現地販売センター
門司別院1-4 093-342-7177

資料請求・ご来場予約受付中
サンライフ別院通り 検索

子育てのひろば

編集部がピックアップ

貴船 保育園

北九州市小倉北区
貴船町9-5
☎093-931-0888

一人ひとりを大切に
自律の心を育てます

働く子育て世代を支えて50年。市の中心部に近く、多様な勤務形態に対応しながら「子ども一人ひとりを大切に保育」に取り組みます。ほどよく日陰のある広い園庭を活かし、「思わず駆け出すような、心も体も開放する時間を大切にしていきます」と室田尚子園長。集中と遊びのメ

明泉寺 幼稚園

北九州市戸畑区
正津町1-9
☎093-871-3267

仏の教えで心を育てる
歴史ある幼稚園

毎朝のお参りや月一度の礼拝など、浄土真宗の教えを中心に据えた幼稚園。色とりどりの遊具が並ぶ園庭も、お寺に隣接しています。子どもたちは「みほとけさまが見守っているよ」の教えを胸に、のびのびと遊び、仲間を思いやる心も育んでい

リハリを大事に、自分を律する心を育てています。

日々の保育の集大成となる運動会も特長。毎週実施している体操教室の様子を参考に、子どもたちの得意なことをプログラムに組み込みます。室田園長は「地道な日々の積み重ねが培った、その年の、その子たちの力を見てほしい」と、狙いを語ります。地域とのかかわりも深く、コロナ禍でも地元の高齢者とビデオレターでやり取りを継続。室田園長は「長年見守ってきたこと、今後もしっかりと繋がっていきたい」と力を込めていました。

人を超え、来年は創立90周年を迎えます。

子どもたち一人ひとりの力を引き出す体験の多さも特長です。外部講師を招いた体操教室や絵画教室のほか、様々な場所へ行く園外保育、姉妹園との合同運動会など、地域や子ども同士との交流を促す活動がたくさん。新型コロナウイルス感染症の影響は少なからずあるものの、人数を分散して実施するなど、工夫を凝らします。鳥井文彰園長は「手洗いの徹底など、子どもたちが本当によく頑張っている。根気や前向きさにこちらが励まされます」と目を細めていました。



お釈迦様の誕生を祝います



カラーガードは運動会の目玉



元気いっぱい遊べる園庭



地域の公園をピカピカに



また遊びに行きたいな♪



広い園庭で思い切り遊べます

こんなとき どーする？

知りたい！
おやつと
食事のこと
その①



古市卓也さん
歯科医師。北九州市歯科医師会理事。

子どもの虫歯治療に付き添う親御さんから、おやつや食事について尋ねられることは少なくありません。今回は健やかな歯を守る食習慣について、お話ししたいと思います。

実は子どもが甘さを求めるのはごく自然なこと。そもそも母乳がほのかに甘いんです。砂糖を過度に避けるより、甘いお菓子にはお茶、ジュースにはお煎餅など、バランスを取ることが大事です。とはいえ、砂糖が虫歯の原因になりやすいのも事実。間食は「甘食」になってませんか？おやつを含めた「食事」は、骨や筋肉を作る材料になり

ます。理想は、漫画「おそ松くん」に登場する「チビ太」のおでんです。はんぺんやコンニャクをダシで煮たものですね。カルシウムなどのミネラルやタンパク質が多くて虫歯リスクは低い、最高のおやつです。

そして、おやつも含め、離乳期以降の食習慣は、それ自体が唇と舌を鍛えるトレーニング。おっぱいを飲むときは鼻呼吸でできたのに、離乳後、2才くらいから口呼吸になってしまつお子さんがいます。唇の筋肉が弱く、食事中も口が閉じづらくなると、舌がダララと低い位置にとどまると上あごの発育を促さず、後に歯並びの悩みへつながります。離乳幼児期に「何を」「どんなふう」に食べさせるか、次回はさらに考えてみましょう。

食事は 五感を総動員するひととき

離乳食を食べる動作は、目で見える→においをかぐ→スプーンを自分からくわえにいく→唇で挟む→上あごに食べ物をこそぎ取る→スプーンが抜かれる→舌で食べ物を奥に入れながら嘔吐するというもので、太字は赤ちゃんが主体的に行う動作。大人はお手本を見せつつ励ましましょう。いわゆる「手づかみ食べ」も大切。食べ物を見て、触って、においをかいで、食べられるのかを五感を総動員して探るといふプロセスは、生きるための基礎とも言えます。子どもの積極性を引き出すように、焦らずサポートしてあげてくださいね。



- ＊ 視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚を刺激することが大切
- ＊ 焦らず、子どもを応援する気持ちで

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

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えていますか？「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。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
L'OCCITANE
ハンドクリームプレゼント!

- 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)

日時 11月23日(火)・24日(水)
●受付 9:45~(11/24託児受付)
●セミナー 10:00~11:45
●食事・自由解散 12:00~
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町3-1
●駐車料金無料(4時間まで)

日時 11月26日(金)・27日(土)
●受付 9:45~(11/26託児受付)
●セミナー 10:00~11:45
●食事・自由解散 12:00~
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

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。

無料の託児サービスあり!
平日のみ
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 [乳児の場合] 母乳・お湯・ほ乳瓶・お湯・1回ずつに小分けしたミルク
◎おやつ
◎替オムツ
◎ビニール袋

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願います。●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、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
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!





地元産の生ホップで作られた地ビール
Hibiki Fresh Hops
若松エール

2020年に誕生した地ビール「若松エール」は、のどの渇きを潤すだけでなく、市民参加型のSDGsまちづくりの役割を担っています。

地ビールで地域ににぎわいを

ビールの原料になるホップはツル性の植物で、夏には6メートルほどの高さになります。2年前に、響灘ビオトープ（若松区）でホップをグリーンカーテンとして育てたところ、ビールの香りと苦味の元になる「毬花」（まりはな）が実ったため、地ビール作りへの挑戦が始まりました。

ビールは、ライセンスを取得してないと製造も販売もできません。そこで、北九州市内の醸造会社、販売店、ホップ生産者、関連企業などが集まり、「響灘ホップの会」を結成。栽培や収穫などに市民が参加することで、まちづくりにもつながっています。



収穫前のホップ

生のホップでビール作り

ビール作りは、麦芽を絞った汁に、香りと苦味をつけるためにホップを入れ、1カ月間発酵・熟成させます。ホップは乾燥させてペレット状にしたものを使うのが一般的ですが、若松エールは生のホップを使っているのが特徴です。

初年度は若松の農園の協力で7キログラムのホップを収穫でき、4000本のビールになりました。2年めの今年は豊作で、幼稚園、小学校、大学や市民センターなど9カ所で30キロものホップを収穫。毬花を1個ずつ手で割って仕込みを手伝いました。今年はいわゆる「毬花」約8000本を9月に、ラガータイプ約4000本の販売を10月末に予定しています。

今後のホップの可能性に期待

ホップはハーブの一種。鎮静作用や殺菌作用など、たくさんの効能があるとされています。「今後は、ホップの搾りかすを堆肥にして循環させたい。そして、化粧品やスニーツなどにも活用していきたい」と同会事務局の安枝裕司さん。たくさんの可能性が秘められたホップに今後の新たな展開が期待されます。



取材協力：響灘ホップの会 HP▶<https://www.hibikifreshhops.com/> TEL.090-1870-3299(安枝さん)



いつもの「食べる」がすこし変わる箸休め

味には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの基本味があり、これを「五味」と言います。これらの味は、主に舌にある「味蕾（みらい）」という器官を通して感じ取ります。この味蕾センサー・味蕾は、成長を経ると複雑な味を感じるようになる一方で、ある時期を過ぎるとその数が減少することがわかっています。子どもの味蕾の数は、大人の3倍近くもあるといわれています。味に敏感な幼少の時期に、しっかりと豊かな「味覚」を育てましょう。

自然の味・薄味を大切に

基本の五味を感じ分けられるようになるためにもまずは、素材の風味を生かした調理法を心がけましょう。濃い味付けは舌の感覚が麻痺しやすく、また、健康面でも体に負担がかかります。例えば「ご飯」。食が進むからと、ふりかけや味噌汁にするばかりでなく、白米本来の甘みを感じてみてください。

五味に優先順位がある？

甘味⇨エネルギー源、塩味⇨ミネラル、うま味⇨タンパク質は「体に必要な食べ物」なので、本能的に好まれる味とされています。逆に、苦味⇨毒物、酸味⇨腐敗物は「危険な食べ物」と判断され、経験を積むことで食べられる味となります。

食事で表現と語彙力UP?

食事の際に「甘い」「しょっぱい」「酸っぱい」「ねえ」などの味を言葉で表現してあげると、子どもが味に対して、より興味や理解を示します。また、「シャキシャキ」「ツルツル」「ガリガリ」など食感も同時に表現すれば、食の語彙力の成長にもつながります。

第2回 英進館ではじめる 小学準備!

受講料無料

10月の予定 テーマ「きせつがわかるよ! ころさくだいすき!!」

★きせつ、カレンダー ★しりとり ★おたのしみごうさく

えんぴつ・けしこむ・すいどう・バック・ハンカチ・ティッシュ

申し込み受付中!

12月度 英進館ではじめる 小学準備!

受講料無料

12月の予定 テーマ「1おんせいに なりせり! たいけんじゆぞう!!」

★せんすう★★こくご★★おたのしみごうさく★

※授業内容は変更になる場合があります。

お子様が素敵な小学校生活をスムーズに迎えられるよう、英進館がサポート!!

自立した社会人の育成を目指す総合学習塾

英進館 お問い合わせセンター

0120-509-044

申し込みは、必ず左記フリーダイヤルまで、よろしくお願ひします。

※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

リトミック&モンテッソーリ教育併用

1~3才児コース

生徒募集中

知的感性が芽生えます

11月開講

「幼児音楽教室センター」では、「絶対音感」や「リズム感」など音楽教育に必要な基礎的感性を「リトミック」で指導。また、専門講師による「モンテッソーリ教育」を導入し、子どもの自主的・知的好奇心などを育むための指導を行っています。現在、この指導法で学べるコース(1~3才児対象)の生徒を募集中。子どもが楽しく学ぶうちに、自然と知的感性が育まれますよ。子どもが幼いうちに興味のあるものを見つけ、その才能・個性を引き出してあげませんか。3~5才児対象のピアノ個人レッスンコースもあるので、どちらもお気軽にお問い合わせを。

コロナウイルス感染予防対策として毎日消毒・換気など徹底して行っております

●お問い合わせ
幼児音楽教育センター
城野ピアノ教室
小倉南区西水町7-31 [日・祝日休み]
093-931-0026

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



スパムおにぎり & 養生スープセット

洗練された雑貨や洋服、オーガニックの食材などを販売する雑貨カフェ。ママ友同士の息抜きタイムにオススメです。

旬の食材を使った月替わりの養生スープや、無農薬の雑穀米で作ったスパムおにぎりなどを味わえます。手作りのケーキや食事のテイクアウトメニューもあり。

北九州市八幡西区陣原3-1-30 ※Pあり
093-621-0019
営業時間/11時~18時(土、日、月定休)
インスタ@kiritanekoko

黄色いたね KOKO



ママ同士でゆっくりお茶したり、自分だけの時間を過ごしたり。そんな時に訪れたいカフェを、読者ママに聞きました。

カフェ & ランチスポット

読者ママ御用達！
子連れもOK！



情報は9月末のもので、新型コロナウイルスの感染拡大状況により変わるため、来店時の営業時間は、事前にお確かめください。



ここに来て、日常の疲れ、子育ての疲れを少しでも癒していただければ幸いです。

スタッフ・外山さん



谷口淑子さん・十瑚ちゃん

天井が高く開放感があり、おしゃれで心地よい空間。大人も子どもも一緒に幸せな気持ちで食事できるお店です。KOKOならではの、からだに優しく美味しいメニューでいつも大満足。3才の娘もサムゲタンスープを完食。こだわりの洋服やアクセサリーも楽しく、オリジナルドライフルーツはちよつとした手土産にも喜ばれます。

いつもの場所に取りにいけない...! もう無くなった!

リトルママ \ そんな時は / LM北九州スール WEB版!!

Instagramのプロフィール欄で最新号をご案内。各種ご応募もこちらから! ぜひ、ご覧ください!

Follow Me!

八幡西区

年長さんから通える英語の学童

英語を浴びて、英語で遊ぶで、楽しく本当に使える英語を身につけませんか。イングリッシュツリーは「子どもの貴重な放課後を特別な時間にしたい」という想いから生まれた、完全英語の民間学童です。自然と英語が出てくるように、子どもの「楽しい」を大切にしています。異年齢のグループで。

English Tree

北九州市八幡西区 東神原町2-1-1
営/14:00~18:00 休/土・日・祝
駐車場/なし HP https://www.englishtree.jp
☎093-647-0128

ウィズ・ユー 沖田

事業所番号: 4056700141
0~6歳の未就学児
6~18歳の就学児

8月1日オープン!!

発達の遅れ、落ち着きがない、人と関わる事が苦手、集団活動が苦手等でお困りの方、発達障がい、知的障がい等を主な対象として療育を行います。

児童大募集中

随時、見学、相談行っています。お気軽にお問い合わせください。
☎ 093-614-5010
北九州市八幡西区沖田4-17-6

11月テスト会

11/7㊦ 最終回私立小合格判定テスト(年長児)

- 時間/13:00~15:30(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(ペンで記入します)+制作+行動観察+面接
- 青ペン、鉛筆3本、色鉛筆、のり、はさみ、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参

※私立直前講座を受講した方のみ参加できます。

11/14㊦ 第6回年中児テスト(年中児)

- 時間/13:00~14:30(終了予定) [受付:12:30~]
- 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+面接
- 鉛筆3本、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参

11/14㊦ 第5回附属小合格判定テスト(年長児)

- 時間/9:30~11:30(終了予定) [受付:9:00~]
- 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+行動観察+面接
- 鉛筆3本、ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスク持参

私立小入試直前対策講座開講

いよいよ間近に迫ってきた私立小学校入試に向けた最後の総仕上げを行います! 万全の直前対策講座です。全12回で心置きなくテストに臨んでいただけます。

入試直前対策講座①	10月27日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座②	10月30日(土)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座③	10月31日(日)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座④	11月 2日(火)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑤	11月 3日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑥	11月 6日(土)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑦	11月 7日(日)	(テスト実施日)	9:30~12:00	13:00~15:30
入試直前対策講座⑧	11月 9日(火)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑨	11月10日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑩	11月13日(土)		13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑪	11月16日(火)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00
入試直前対策講座⑫	11月17日(水)	9:30~11:30	13:00~15:00	16:00~18:00

◆ 内容:筆記試験対策・行動観察対策・個別審査対策等 各授業定員があります。お早めに申込ください。
◆ コース:12日間コース or 8日間コース or 4日間コース
※申込後、日程・時間帯変更不可。※振替授業は行いません。日程をご確認ください。
◆ 授業料:12日間:69,300円(税込) / 8日間:50,600円(税込) / 4日間:29,700円(税込)

異国情緒あふれる素敵な空間で、様々な国のカラフルで素敵なデザインの本に触れて感性を養えるところがオススメ！



後藤香織さん・アリアちゃん

ひとり時間もオススメ 門司港旅カフェ BRASS

北九州市門司区西海岸1-4-7 3F
☎090-3190-5232
営業時間/13時~21時(年内不定休)
インスタ@brass_mojiko

門司港駅そば、ビルの上階にあるカフェ。旅とカメラが趣味の店主・上野美千代さんが、旅先で仕入れた雑貨がセンス良くディスプレイされていて、眺めるだけで時の流れを忘れてしまいそう。カフェメニューも充実しています。

ベンチソファもあるので、小さなお子様連れでも安心です。ゆったり過ごしてくださいね。



上野さんが出版したヨーロッパの街並みの写真集

店長・上野美千代さん



バナナをまるごと1枚使ったワッフル

子連れにもオススメ い菜やカフェ

北九州市小倉南区田原1-15-18
☎093-967-7310
営業時間/11時~16時(土・日・月定休)
インスタ@inayacafe



古い納屋を改装したカフェ。自家栽培の野菜も使った彩り豊かなランチやスイーツを味わうことができます。

2階ではリトミックやベビーマッサージなどのイベントを開催するほか、毎月第4土曜のマルシェも楽しみにしている人が多いとか。10月は19~23日の開催です。



野菜たっぷりランチ

おばあちゃんの家に来たような心安らぐカフェ。小上がりの座敷や絵本、オムツ替えスペースなどがあり、自家製野菜たっぷりのランチのほか、スイーツやドリンクも充実。スタッフのみなさんの接客も温かく、ほっと一息できるお気に入りの場所です。



佐藤麻由美さん、麻子ちゃん

このマルシェで作家デビューするママもたくさんいます。がんばるお母さんを応援しています！



店長・林泉さん
スタッフ・山路和さん

モノトーンのお洒落なお店。お子様メニューはないのですが、離乳食などは持ち込み可能です。「女将(おかみ)」と呼ばれるオーナーはコミュニティを大切にしている、子育て中のママも輝ける場所としてカフェを運営しています。ぜひインスタグラムでチェックしてみてください。



河野菜穂さん・はるあきくん
さだはるくん・なつきちゃん

貸し切りOK Cafe & space Determine (ディターミン)

北九州市小倉北区足立2-10-15
☎093-287-1601
営業時間/10時~18時(火定休)
※イベント予約は22時まで可
インスタ@cafespace_determine

「これから何かを始めたい人を応援したい」と、カフェ&レンタルスペースとして昨年12月、足立山麓の住宅街にオープン。

パンやヨガなどの教室やイベントを開催するほか、ワークショップや1日貸切利用などに利用することもできます。「赤ちゃんの駅」にも登録しています。



講座をやりたい方、何かを始めたい方、いつでも気軽に相談ください。



店長・江里口渚苗さん

こまつアパレルグループが手掛ける、こだわりのハニーレモンシロップ第2弾！

子どもも飲める
優しいレモン



オススメの飲み方

炭酸水で割ってレモネードに。

※4~5倍希釈目安

料理やお酒・ホットなど、お好みの形でお召し上がり下さい！



檸檬のかほりとは

今年4月に発売された「北九州産のレモンと蜂蜜」を使ったハニーレモンシロップ「Lemony」を生んだこまつアパレルグループから、レモンシロップシリーズ第2弾が登場。今回のレモンシロップは原料のこだわりを持ちながらも、一人でも多くの皆様の手にとって貰える商品となるよう「お求めやすさ」をより追求し開発されました。「Lemony」よりもちょっぴりお手頃な「檸檬のかほり」。是非一度味わって見て下さい。

蜂蜜を使用している為、1歳未満の乳児には与えないでください。

こだわりのセレクト商品を多数紹介中!

ECサイト

Lemonyの森
レモンの森 検索



COMATSU FASHION GROUP
ワイワイ・カンパニー
北九州市小倉北区黄金1-1-11 4F
TEL.093-922-3372

檸檬のかほり

Vol.21

離乳期にぴったり

先輩ママのおすすめレシピ

いつものお味噌汁をおさらい! だしの取り方&具材の組み合わせ



食卓の定番、お味噌汁。肌寒い日も、「いつもの味」が心まで温めてくれます。手軽な顆粒だしも便利ですが、「削り節」や「いりこ」で取っただしは格別。意外と手早くできますから、ぜひ一度挑戦してみてくださいね。具材選びのポイントも、おさらいしてみましょう。



いろんな具材でお味噌汁



みんな!できたよ

最後にひと振り! 万能「しいたけ粉」



干しいたけを粉末にしてひと振りすれば、香り高い旨味をプラスできます。作り方はカンタン! 干しいたけをミルサーなどで細かくするだけ。湿気があると作りにくいので、事前に電子レンジで10秒ほど加熱し乾燥させてください。天日干しすればビタミンDも増えて一石二鳥です!

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。

だし・具材・味噌でアレンジも味変も自由自在 基本のだし



●削り節(材料) ●おとな+子ども各2人分
削り節...20~25g 水...お椀4杯分
〈作り方〉

- 鍋に水を入れて沸騰させる
- 火を弱め、削り節を入れて蓋をせず5分ほど煮出す(写真①)
- ザルにさらしかキッチンペーパーを敷き、2を漉す(写真②)

混合削り節でもOK!

●いりこ(材料) ●おとな+子ども各2人分
いりこ...1人分5匹程度 水...お椀4杯分
〈作り方〉

- 鍋に水を入れて、いりこを1時間~ひと晩つけておく
- いりこの頭と内臓を取り除く(写真③)
- 2を鍋に戻し、蓋をせず火にかける
- 沸騰したらそのまま5分ほど煮て、いりこを取り出す(写真④)



●バリエーション無限大! 楽しい具材選び!
具材は、タンパク質+季節の野菜+芋類+海藻+吸い口(香味野菜やスパイス)。例えば...

- 豚バラ肉、豆腐、厚揚げ、里芋、ごぼう、大根、にんじん、白菜、もやし→合わせ味噌を溶き、ネギと柚子胡椒を散らして。
- ベーコン、カマンベールチーズ、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう→白味噌と合わせ味噌を溶き、バジルを散らします。

だしは削り節がおすすめ!
ベーコンやチーズ、バジルと味噌が合います



知っておくと便利! 取り分けのコツ

- ~6カ月の離乳初期...上澄みのお汁だけ
- 6~7カ月の離乳中期(手づかみ食べの時期)...お汁と小さく切った具材を分けて出す ※芋類はむせやすいので注意!
- 7~8カ月の離乳後期...肉類はこの時期から

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11月14日(日)まで

グルテンフリー ケーキミックス 2点セット 6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/

うんこドリル「ひらがな」 各1冊ずつ 3名様



シリーズ累計820万部を突破した「うんこドリル」は、発達に合わせた内容はもちろん、学力や学習意欲の向上に効果的なユーモアも盛りだくさん。笑いながら、楽しく学べるから勉強がウーンと好きになる!

提供元
株式会社 文響社
https://bunkkyosha.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

山口県産 ヒノヒカリ 2kg 2名様



ミネラルや栄養分を多く含んだ山の水で育ったヒノヒカリ。厚みのある粒はもちりとした粘りと甘さが特徴。お米の豊かな風味が味わえます。また、どんなおかずとの相性も抜群! 冷めても美味しいのでおにぎりにもぴったりです。

提供元
お米と酒の丸三
TEL.093-963-0303

北九州唯一子ども専門スイミング

はじめて体験会

10/24日 10:00~11:00

500円 (税込)

体験予約はこちら

秋水泳で もっと強いカラダに!

体験会参加者全員にアイスプレゼント!!

風邪に負けるな! 水泳で免疫力アップ!

平日通常レッスン体験 10/1金~28木

右記の日程が難しい方・平日の通常レッスンを体験したい方!

●時間帯などはお問い合わせください。
★体験会にご持参いただくもの
◎水着 ◎キャップ ◎タオル
※必要な方はゴーグル(無料レンタル有)

ときわスイミングスクール 城野店
北九州市小倉南区富士見2丁目4-14

お申込みお問合せ ☎093-951-6255
【受付時間】平日/10:00~19:00 土曜/9:00~16:00 【休館日】日曜・祝日

駐車場 完備

今更聞けない?! 新型コロナウイルス 感染症症状 Q&A

若い世代へのワクチン接種が北九州市でも進んでいます。「ワクチン接種をしないと不妊になる」「成分が卵巣に蓄積するらしい」なんて怖い噂も、このような現象は起こるのか、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9月15日時点の情報です>

Q ワクチンが原因で不妊になる?

A 「不妊になる」なんて聞く不安になりますよね。ただこれは誤った情報です。ファイザーやモデルナのワクチンの主成分であるmRNAはほとんど不安定で、数日で分解されます。mRNAを元に作られたスパイクタンパク質(新型コロナウイルスの一部)も1〜2週間で消えるので、残るのは抗体と免疫だけです。不妊の原因になるような物質は含まれていません。

Q 成分が子宮や卵巣に蓄積する?

A ワクチンの成分が体内に蓄積して悪影響を与えることはありません。ワクチン接種をしたラットを観察すると、成分のほとんどは接種部位に留まり、その他の臓器では肝臓に最大で18%、卵巣に0.1%以下の分布がありました。「分布」は血流に乗って一時的に通過することなので「蓄積」ではありません。

Q 接種後に妊娠した人もいます?

A もちろんです。mRNAワクチンの臨床試験では、参加した女性たちが接種後に妊娠した例が複数報告されています。またワクチン接種後に妊娠した827人の女性の経過を調査した米国の研究では、接種による流産率の上昇は見られませんでした。現在までに不妊の原因になるといふ科学的根拠を示した論文はありません。

池田早希医師 千葉大学医学部卒業、神奈川立子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。

まじパン ジェリー

からだにやさしい、こだわりの 素材で彩るブルーランジェリー



- 2日間かけて仕込んだもちもち食パン♪
- 並ぶと即完売する野菜のフォカッチャ
- 手作りの特製明太子ソースがたっぷりです
- パリのブルーランジェリーのような雰囲気

緑の壁と真っ赤なドアが目立つ「ブルーランジェリーグルマン」。グルマンはフランス語で「おいしいパン」という意味。お店のパンは、マーガリン、ショートニング、イーストフードなどを一切使用せず、毎日焼き上げられています。そこにはオーナーの「からだにやさしい素材でできたパンを美味しく食べてほしい」という想いが込められています。パンに使用

するソースも手作りです！お店の人気は、手作りのマヨネーズと化学調味料不使用の明太子がたっぷり詰まった明太子ソースや、国産小麦を使った人気の食パン。オーブン当初から継いできた自家製酵母のライ麦パンもおすすすめです。東京の一流レストランでの経験もあるオーナーの、研ぎ澄まされた技術と熱い思いが、パンに込められています。

boulangerie GOURMAND
(ブルーランジェリー グルマン)
北九州市八幡西区本城東5-18-16
TEL.093-883-6644
10:00~18:00【店休日：日曜・月曜】
Instagram: @boulangerie.gourmand

Come on in!

KIDSハイズ^{キッズ} クロスワード

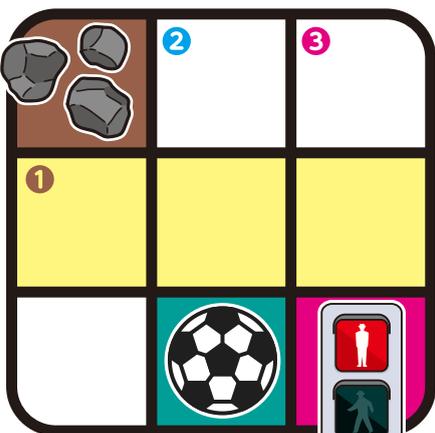
ヒントをよんで たてのマスに ことばを いれよう!
きいろの マスにかくれた いきものは なにかな?

ヒント

①グー「○○」、チョコ「はさみ」
パー「かみ」

②おりがみ「しかく」
おにぎり「さんかく」
ボール「○○」

③しんごうき このいろの
ときは とまろうね



**正解者の中から抽選で1名様に、
絵本「まぜまじえはかせ」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▶11月14日】

正解はリトル・ママ北九州スールのInstagramをチェック! (11/15更新予定)

近所のお公園にオジャマします 発見!スール公園部 皇后崎公園 八幡西区



駐車場



トライレ



ベンチ



大きな複合遊具に回転滑り台!
いろいろな遊び方ができそうですね☆



Good!



幼児向け遊具



ストレッチ遊具の種類が豊富で
周囲は柔らかい材質でしっかり
舗装されていました



自然豊かで広大な公園。遊歩道からは
赤白煙突もよく見え景色が綺麗でした♪

皇后崎公園はとても広く、山を越えたとまた遊具のある広場に繋がるようなので探索してみるのも楽しそうですね♪

編集部メモ 駐車場の公園は少ないので、遠方からでも遊びに行けることは魅力の一つだと思います

ママ!これよんで 絵本のとびら



ママと一緒に
おはなしを
楽しもう♪

おおかみだってきをつけて [フリーベル館]

作・絵:重森 千佳

「えほんのなかで おおかみはいつだって わるもの」、「こわいのは おおかみじゃなくて やつらのほう」。むかし、お婆ちゃんがしてくれた話を思い出しながら、腹ペコおおかみは今日も狩りに出かけます。3匹のこぶた、7匹のこやぎ、あかずきん、森で次々と美味しそうな獲物に出くわしますが、じつはおおかみにはある作戦があって…。さて、おおかみはお腹いっぱいになれるのかしら?



このほんよんでくれ!

このほんよんでくれ! [クレヨンハウス]

文:ベネディクト・カルボネリ 絵:ミカエル・ドゥリュリュエ 訳:ほむらひろし

楽しそうに絵本を読んでいる親子を物陰から覗き込むオオカミ。どうやら、お話が面白くて夢中な様子。ところが、お話は途中で終わり、オオカミは続きが気になります。親子がうっかり落とした絵本を拾いますが、じつは字が読めません。「だれか よんでくれー!」。そんなオオカミの願いを叶えたのは小さなウサギ。何度も絵本を読んでもらうと、オオカミの好奇心はある方向へ向かっていき…。

童話や絵本のお話で登場する「オオカミ」。いつもお腹を空かせて獲物を狙ったり、退治されたり、悪役のイメージが強いですが、優しいオオカミもいれば、気の弱いオオカミだっています。いつもとは違う雰囲気のおオオカミのお話を楽しんでください。



ぐーぐー ペコペコ

作・絵:中村 陽子 [岩崎書店]

お腹を空かせたおおかみは、5匹のこねこが留守番している家を見つけます。「しめしめ、おいしいな こねこだなぁ」。そこで、おおかみは言葉巧みにまんまと、5匹のこねこを家から連れ出すことに成功します。ところが、森へ行く道中のこねこ達の自由すぎる行動におおかみはビックリ!何とかしてこねこを食べようと画策しているうち、おおかみの元へ現れたのは…。



3びきのかわいいオオカミ

文:ユージーン・トリビザス 絵:ヘレン・オクセンバリー 訳:こだまともこ

かわいいオオカミの3兄弟は、お母さんから「そろそろ ひろい せかいに でておいき」と言われて家を出て行くことに。そして、別れ際「わるい おおオタには きをつけるのよ」と一言助言をもらいます。3兄弟はお母さんの言葉を大切に、レンガの家を建てて暮らしていましたが、そこにやって来たのは、わるいおおオタ。おおオタは、オオカミが作った家を見るやいなや、さっそく壊そうとしてきて!?

コロナ禍だけで遊べる? どうしてる? 編集部 撃しポ

SOEURスタッフが大調査

北九州市小倉北区 勝山公園

小倉の街の中心にある憩いの場所。芝生が広がり自然豊かな園内は、たくさんの遊具でいっぱい!子ども図書館も隣接しているのでお出かけにピッタリ♪



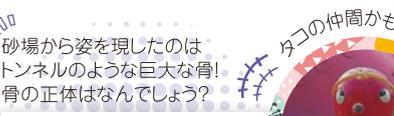
砂場に堂々と鎮座する巨大タコの何本もある滑り台から勢いよく砂場へダイブしよう!



船尾は大きな滑り台



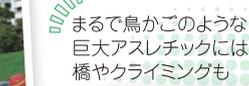
大きな船に乗ったら海の冒険のはじまりだー♪



砂場から姿を現したのはトンネルのような巨大な骨! 骨の正体はなんでしょう?



タコの仲間かも



まるで鳥かごのような巨大アスレチックには橋やクライミングも



中はロープが縦横にたくさん! ロープを伝って鳥かごの天井まで登れるかな!?



水場は人気♪



遊具やおブジェなど思い出写真のスポットが盛りだくさん!



近所のタコ情報募集!
@lm_socur
リトルママ北九州 勝山公園



丘を登って見渡す園内! 気分はまるで冒険者!

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

海辺のカモメ市
●10月23日(土)・24日(日) 11:00~17:00
●レトロ中央広場 門司区東港町1-12
クラフト、デザイン、ファッション、ハンドメイド、食、雑貨、フラワーなど様々な手作り手が門司港に集まります。音楽とこだわりのマーケットをのんびりお楽しみください。
問い合わせ: 070-2667-1337 (acud.) ※当日のみ

秋祭り&ハロウィンパーティー
●10月30日(土) 10:00~17:00
●cafe&space Determine 小倉北区足立2-10-15
ポップコーンやフランクフルト、光のおもちゃが当たるくじ引きなど、お祭り出店がいっぱい。当日店頭にて購入のチケット(5枚綴り1,000円)のみ利用可。仮装して来店しよう! ※小雨決行
問い合わせ: 093-287-1601 (同カフェ)

一条ゆかり展
●開催中~11月21日(日)まで
●北九州市漫画ミュージアム 小倉北区浅野2-14-5 あるあるCity5階
ドラマチックなストーリーと華やかな画風で人気を獲得し続ける少女漫画のQueen・一条ゆかり。人生の全てを漫画に捧げ、トップを走り続けた一条の約50年にわたる画業を原画で紹介する。一般800円、中高生400円、小学生200円。
問い合わせ: 093-512-5077 (同ミュージアム)

第3回小倉城竹あかり
●10月23日(土)~10月31日(日) 17:30~20:30
●小倉城・虎ノ門及び周辺エリア 小倉北区内城2-1
夜の小倉城に竹灯籠等約30,000個を飾って幻想的な雰囲気。「観光」、「環境」、「市民力」をコンセプトにしたイベント。一部有料。小倉城天守閣広場観覧料500円(環境協力金/中学生以上)。
問い合わせ: 093-236-2995 (実行委員会)

猫のぼしやま ~古本や檸檬のガレージ市~
●11月6日(土)・7日(日) 10:00~18:00
●古本や檸檬向かい・ガレージ内 八幡西区藤田2-4-5
素敵で、楽しい、懐かしいものが集まる小さな蚤の市。つみ舎(紙モノ・文具)、古道具るころ(家具・雑貨)、工房日々(焼き菓子※6日のみ)、Go!BAGLE WORKS(ベーグル※7日のみ)の出店。
問い合わせ: 093-631-1124 (古本や檸檬)

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!!

抽選で1家族様

●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11月7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。

発行日/2021年10月15日 ■発行/朝日広告社 ■発行人/伊井雅明
STAFF/長濱武利 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 柴田 恵利華 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10月4日現在のものです

小倉城 X リアル謎解きゲーム

武蔵

MUSASHI

双剣と失われし五輪書 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た 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。

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がございます。

詳細はこちら

小倉城 謎解き 検索