ママたちの
表紙討論

コロナ禍の子育てで変わったこと

人との関わりがない…

◆公園の砂場でオモチャの貸し借りがなくなった。
◆他のママとの交流がないので、ネットに頼りがちに。
◆コロナ対策の意識の違いに温度差があり、数名のママと距離ができた。当然、子ども同士を遊ばせることもなくなった。
◆祖父母との交流すら絶たれてしまい、両親以外の無条件の愛が感じられずに自己肯定感が育ちにくいんじゃないかと不安。
◆外出先で声をかけてもらうことがなくなりました。地域のコミュニケーションがなくなり寂しいです。

気持ちを切り替えて！

◆0才児。思い描いていたことがほとんどできず、なかなか前向きになれなかったけど、悲しんでいても娘はどんどん成長する！今できることをやろうと思う。
◆買い物の回数が減り、残り物を上手に消化できるようになりました。
◆パパが家にいてくれることが増えて、私の負担が減り、子どもも嬉しそう♪
◆参観日や行事が縮小化されたこと。寂しいと思う反面、無駄が省けて効率がよくなった。
◆1人目より、夫の育児スキルが上がったのは、コロナ禍だから得られたもの！
◆おうち遊びを工夫するように。駄菓子屋、縁日など、色々やりました。あとは家にいるとYouTubeばっかりになるので、視聴にチケット制を導入したり試行錯誤です。

子どもの変化

◆公園で人が来ると、子どもから「もう帰ろう」と言うように。
◆うがい手洗い徹底のおかげで風邪などの病気をあまりしなくなった。
◆「どこにも行けない」と言うと、「コロナだもんね」と子どもが納得するのが切ない。

その他

◆先日第3子を出産。マスク着用での出産にびっくり！
◆遠出することに罪悪感を覚えてしまうようになった。
◆コロナ後に生まれた次女は家族以外の人の素顔なんてほとんど見たことがないかも。
◆おうち時間が増えたので、光熱費が上がった(泣)。
◆動画はダメだと思ってたけど、最近は優良なコンテンツも多く、知的好奇心の刺激になることに気づいた。

★**2月号のテーマは「子どもの『帰りたくない』どう説得してる？」**
★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？P4の読者プレゼント応募と併せてWebサイトから受付中。




"ママ"であることに価値がある！
Little mama
ビジネススクール
Little mama Business School
受講生募集中！
リトル・ママビジネススクールは「子育て経験をキャリアにしよう！」をテーマにオンライン講座を開講しています。
＼新しい働き方を見つけよう♪／
ママライター講座
動画クリエイター講座
講座日程や詳細・お問い合わせはHPから♪
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

editor's Note

コロナ禍の運動会

今月の表紙討論には、コロナ禍の子育てに孤独を感じるママの声が多く寄せられました。一方、気分を切り替えてポジティブに過ごしている人もいるようです。

息子の園でもイベントが中止や縮小になり、様子がわからず寂しさを覚えることも。園からは「子どもが不安そうなときには抱きしめます」という断りのお手紙をもらいました。思うように保育ができない中で、工夫してくださる先生方には感謝しかありません。

今年の運動会も学年別の入れ替え制。お弁当作りがないのは楽だし、観戦しやすいけれど、どこか味気なさも感じました。来年こそは祖父母も交えて、息子の勇姿に大声援を送れるようになることを願っています。

編集スタッフ　佐野





お惣菜　レトルト　缶 詰　冷凍食品

市販品で簡単！クリスマスパーティレシピ

もうすぐクリスマスがやってきます☆でも料理が苦手、忙しくて時間がない…。
そんなママパパのために、市販品を使った簡単レシピを教えてもらいました！
味付け不要、混ぜて盛り付けるだけ。でも手抜き感ナシ！の5品をご紹介♪

取材・文／佐藤理奈　レシピ・写真提供／中原美香子



教えてくれたのは…



料理教室　KCINA主宰
中原美香子さん

お子さんと一緒に作れるメニューばかりです。器や小物を上手に使って、パーティ感を演出してみてくださいね。

フードコーディネーター、調理師、野菜ソムリエ、薬膳アドバイザー。毎日食べたい、身体に優しいレシピ作りを目指し、食の大切さを伝える。7才と4才の女の子のママ。著書に『毎日続ける やせる サラダごはん』『ちきぱんの朝ラクべんとう』。山口県在住。子ども英語のラボ・テューターとしても活動中。

ブログ「おいしい毎日しあわせごはん」 https://kcina.jp/blog/
@chikipon52

前菜　お惣菜　かぼちゃのデビルドエッグ

ほんのり甘くて子ども好みの味



［材料／4人分（8個）］
●ゆで卵…4個 ●市販のかぼちゃの煮物…2切れ
●カレーパウダー…小さじ1/4 ●マヨネーズ…小さじ2
●パセリ…適量

［作り方］
①ゆで卵を半分にカットして黄身を取り出す。
②黄身と市販のかぼちゃの煮物を合わせてつぶし、カレーパウダーとマヨネーズで味付けする。
③❶の白身に❷を盛り付けて、パセリをちらす。



Point
ゆで卵は糸でカットすると断面が綺麗な仕上がりに。カレーパウダーはメーカーによって辛さが違うため調整してください。

おつまみ　お惣菜　パリもちスティックたこ焼き

冷めてもおいしい！大人のおつまみにも。



［材料／10本分］
●市販のたこ焼き…10個 ●春巻きの皮…10枚
●油…適量 ●青のり…適量 ●マヨネーズ…適量
●お好み焼きソース…適量

［作り方］
①市販のたこ焼きをそれぞれ4等分にし、春巻きの皮に均等に並べてクルクルと巻き、両端はギュッと押さえる。
②フライパンに油を多めに入れ、❶の巻き終わりを下にして、こんがりするまで揚げ焼きにする。
③器に盛り青のりをふる。マヨネーズとお好み焼きソースを添える。



Point
巻き終わりを下にして焼けば、水溶き小麦粉で留める必要ナシ。ソースを工夫してバリエーションを楽しんで♪

メイン　レトルト　缶 詰　カットサラダ　ホットプレートでロコモコ風ごはん

材料を切ったらどんどん乗せていくだけ！



［材料／4～5人分］
●ごはん…茶わん3杯分（約400g）
●レトルトハンバーグ（ソース付き）…3個
●コーン缶…1缶 ●卵…3～4個
●ミニトマト…3～4個 ●レタスミックス…1袋
●レモン…1/2個



［作り方］
①レトルトハンバーグはひと口大、ミニトマトは半分、レモンはくし切りにする。
②ホットプレートの半分にご飯を敷き詰め、卵を入れるために中央を空けて、残り半分にハンバーグと袋に残ったソース、その横にコーンを置く。中央に卵を割り入れ、ホットプレートをONにする（中～高温）。
③卵に火が通ったら、ご飯の上にレタスミックス、ミニトマト、レモンを乗せる。

Point
レトルトハンバーグはレンジで加熱しておくとまんべんなく温まります。材料はプレートの大きさに合わせて用意を。軽く混ぜ合わせて、レモンを絞ってどうぞ！

最終回　【現年長児対象】
附属小合格判定テスト
12/5（日）・12（日）　若菜会福岡・香椎
●受験料：5,500円(税込)　●会場：若菜会福岡・香椎
「リトル・ママを見た」で 4,400円(税込)に！

第7回　【現年中児対象】小学受験をしてみようかな？と思ったら
年中児テスト
12/12（日）　若菜会福岡・香椎
●受験料：2,200円(税込)
●会場：若菜会福岡・香椎
「リトル・ママを見た」で 1,100円(税込)に！
新年長国私立小受験クラス 2月開講！
ご予約については教室までお問い合わせください。

12月～入試直前まで　年長児
附属小入試直前対策 全5回
過去の問題をベースに作成された本番さながらの演習で、総仕上げを行います！
■講座料：26,950円(税込)　※11月より先着順受付。詳細は教室にお問い合わせください。
オススメの対策
附属小入試直前対策 全5回
＋
冬期附属小受験 2日間または4日間

冬期講習 小学受験・才能開発コース
12/18（土）～1/9（日）
年長児は目前に迫った附属小入試本番に向け、総仕上げを行います。
年中児は入試まであと1年!受験に必要な基礎力を高めましょう。

若菜会福岡

対象学年	コース名	日数	指導時間	12月 18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	1月 4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	受講料	指導関連費	講座料合計(税込金額)
年長児	附属小受験2日間（日程表より2日間選択）	2日間	15:30～17:30		●		●		●	●	●										14,300円	3,850円	18,150円
年長児	行動観察面接特訓2日間（日程表より2日間選択）	2日間	16:30～17:30		●		●		●	●	●										9,900円	3,850円	13,750円
年長児	小学準備講座4日間	4日間	15:50～17:10							●	●		●	●							11,000円	3,300円	14,300円
年長児	パズル道場Jr4日間（日程表より4回選択）	4日間	10:40～11:20、11:25～12:05、16:50～17:30から選択							●	●		●	●	●	●	●	●			5,500円	1,100円	6,600円
年中児	新年長受験2日間（日程表より2日間選択）	2日間	9:00～10:30		●					●	●		●					●	●		8,800円	3,850円	12,650円
年少児	新年中受験準備1または2日間（日程表より1日～2日選択）	1～2日間	11:00～12:00		●					●	●		●					●	●		~~14,300円~~ 特別割引無料	3,850円	3,850円
年少・年中児	パズル道場Jr4日間（日程表より4日選択）	4日間	10:40～11:20 11:25～12:05から選択		●					●	●		●	●				●	●		5,500円	1,100円	6,600円

若菜会香椎

対象学年	コース名	日数	指導時間	1	2	3	4	5	6	7	8	受講料	指導関連費	講座料合計(税込金額)
年長児	附属小受験4日間	4日間	13:30～15:30	①			②		③		④	25,300円	3,850円	29,150円
年長児	小学校入学準備講座4日間（日程表より4日間選択）	4日間	10:55～12:25	①②			③④	⑤		⑥	⑦⑧	8,580円	1,100円	9,680円
年長児	玉井式国語的算数Jr4日間	4日間	15:00～16:00		●		●		●		●	6,600円	2,200円	8,800円
年中児	新年長受験6日間	6日間	10:30～12:00	①			②		③④	⑤	⑥	17,600円	3,850円	21,450円
年中児	新年長受験3日間（日程表より3日間選択）	3日間	10:30～12:30	①			②		③④	⑤	⑥	13,200円	3,850円	17,050円
年少児	新年中受験準備3日間（日程表より3日間選択）	3日間	9:50～10:30		①		②		③	④	⑤	無料	3,850円	3,850円
年少・年中児	パズル道場Jr4日間（①～⑨より4日間の時間帯ABより選択）	4日間	A 10:55～11:35 B 11:45～12:25	①			②③	④	⑤⑥⑦⑧		⑨	5,500円	1,100円	6,600円

※講座内容については下記までお問合せください。

学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研
若菜会
〒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）



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》平　日　10:00～13:00、14:00～18:00
土日祝　10:00～13:00、14:00～17:00
※お申し込み・お問い合わせは、必ず左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

パーティをもっと楽しく演出！

今回メニューを教えてくれた中原さんから、子どもたちのためによく作っているパーティメニューを教えてもらいました。どれも素敵なのでぜひ参考にしてくださいね。

セルフクレープ



ホットプレートでクレープ作り！スイーツ系から食事系まで色々な具材を用意して、自分でクルクル巻きます。

ホットケーキ



子どもたちが自分で生地を流して焼くので、イベント感がUP！おかずも一緒にホットプレートで焼いちゃいます。

餃子ピザ



餃子の皮にケチャップを塗り、具材とチーズをのせてホットプレートで焼くだけ！大人のおつまみにもオススメ。

小道具を活用



BRUNOの回転寿司のプレートは、パーティにぴったり！一口サイズのおかずを乗せてオシャレなアミューズにすれば、大盛り上がり。



マシュマロ

かわいいストローにマシュマロを刺して、紙ナプキンなどで包んだ発泡スチロールに刺すだけ。可愛らしいおやつになりますよ♪

肉料理　缶詰

トマトクリームチキン

耐熱皿に材料を重ねて焼くだけ



［材料／4人分〜］
●鶏もも肉…2枚 ●カットトマト缶…1缶 ●ホワイトソース缶…1缶
●とろけるチーズ…約100g（小サイズ1袋ほど） ●塩…小さじ1/2
●こしょう…少々 ●片栗粉…小さじ1 ●粉チーズ…適量 ●パセリ…適量

［作り方］
①耐熱皿に鶏もも肉をひと口大に切って入れ、塩、こしょう、片栗粉を揉み込んだらカットトマトを加えて混ぜる。
②❶に上からチーズの半量、ホワイトソースの順に乗せ、さらに残りのチーズと粉チーズを乗せて180℃のオーブンで30〜40分焼く。
③焼きあがったらパセリを散らす。



Point

鶏もも肉の大きさによって加熱時間を調整してください。
ハーブをプラスして、パスタやパンに合わせても◎。

デザート　市販品　冷凍食品

苺ソースのみるくチーズクリームジャーケーキ

とっても簡単なので、子どもと一緒に作れます☆



［材料／4〜5個分］
●市販のチーズスフレケーキ…2個
●冷凍いちご（できればカットされたもの）…100g
●砂糖…小さじ2 ●ホイップクリーム…適量 ●ミント（あれば）
★練乳…大さじ1 ★ホイップクリーム…30g ★クリームチーズ…100g

［作り方］
①耐熱容器に冷凍いちごと砂糖を入れ、ラップをせずに600Wのレンジで3分加熱して冷ましておく。
②ビニール袋に★の材料を全て入れ、クリームチーズのダマがなくなるまで手でよく揉み、混ぜ合わせる。チーズスフレケーキはひと口大にカットする。
③メイソンジャーにチーズスフレを入れ、❷の袋の端を切って上に絞り出す。その上にホイップクリームを絞り、❶のいちごソースを乗せる。あればミントを飾る。



Point

瓶の大きさによって分量が変わります。季節のフルーツをプラスしても！
残ったチーズクリームは、クラッカーにも合いますよ♪



材料を詰めてリボンで可愛らしく☆



メイソンジャー、リボンは100均で手に入ります

知って得するマネー講座

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していませんか？「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」等。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。

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
【お願い】マスクの着用にご協力お願いいたします。

女性限定 各回20名
参加費・託児 無料
初心者にわかりやすい
お1人様でも参加OK
駐車場4時間無料
金融ガイドブックプレゼント

食事・託児・セミナー含め、参加者の負担金や勧誘は一切なし！



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

いまならさらにお子様連れの参加者には当日プロのカメラマンが撮影した写真を後日1枚プレゼント♪




午前の部　託児あり
2021 12月20日(月)・21日(火)
■9:45〜 セミナー受付
■10:00〜11:45 セミナー
■12:00〜 食事・自由解散
会場 WITH THE STYLE FUKUOKA
ウィズザスタイルフクオカ
博多区博多駅南1-9-18
※駐車料金4時間無料(後日メールにてご連絡いたします。お申込備考欄に駐車場利用の旨ご記入ください)
セミナー会場：2階
食事：ウィズザスタイルのパスタランチ

午後の部　託児なし
2021 12月20日(月)・27日(月)
■18:45〜 セミナー受付
■19:00〜20:45 セミナー
■21:00〜 食事・自由解散
会場 オリエンタルホテル福岡 博多ステーション
博多区博多駅中央街4-23
※駐車料金4時間無料　契約駐車場「オオイパーキング博多駅東」
セミナー会場：4階
食事：ブレッツカフェクレープリーのディナー

1つでも当てはまった方は参加をおすすめします
□お金が上手に貯められない
□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
□住宅を購入するとき、ローンの組み方はどうしたらいい？
□「資産運用」に興味があるけど、難しそう
□NISA・iDeCoって何？
□クレジットカードの上手な活用法を知りたい
□ゆとりある老後のプランを考えたい

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。

託児無料　午前の部 12月20日(月)・21日(火)のみ
無料の託児サービスあり♪
（セミナー中、お子様は託児にてお預りいたします。）
【託児ご利用の場合ご用意ください】
● 飲み物・おやつ・替えオムツ・汚れ物入れ用ビニール袋（乳児の場合）ほ乳瓶・お湯・1回ずつに小分けしたミルク

申込方法　詳細・お申込みは二次元コードで
090-6633-4442（担当：大和）
fukuoka@lifechoice-woman.com
※参加希望日・氏名・電話番号・託児無・有(お子様のお名前・月齢)をお知らせください。

注意事項
●コロナ感染予防対策の為食事会場が閉店の場合、代替プレゼントをご用意いたします。ご了承ください。
●連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせていただく場合がございます。
●セミナー開始30分を過ぎますとご入場いただけません。
●夏山先生のセミナーを一度受講されたことがある方はお申し込みいただけません。
●保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。
●個人情報は、お問合せに対する対応業務、及び当社サービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。
●筆記用具をご準備ください。

主催（株）Life Choice

リトル・ママ特選！
頑張るママに

Xmas特大プレゼント

今年も1年お疲れさまでした！いつも頑張っているママ達へ、リトル・ママからとっておきのプレゼントをご用意しました。皆さまからのご応募お待ちしています♪

応募はWebから

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。

応募締切 12月8日（水）

※読者プレゼントのご応募にはリトル・ママサイトへの会員登録（無料）が必要となります。

リトルママ　応募プレゼント　検索



03 CORED株式会社 1名様

プリンセス テーブルグリルピュア

デザイン賞受賞の美しいホットプレート。遠赤外線効果で野菜、肉、海鮮など、あらゆる素材本来の美味しさに出会えます。中央のスリットが余分なオイルを逃してくれるから、ヘルシーな調理が可能。

princess-jp.com



02 HUROM株式会社 1名様

ヒューロム スロージューサー アドバンスド100（シルバー）

食材をゆっくり、ギュっと圧し搾り、生の野菜やフルーツに含まれる栄養素をそのまま抽出できるスロージューサー。パーツが少なく、組み立てや洗浄も簡単。パルプ（搾りかす）を活用した離乳食づくりにもおすすめ。

huromjapan.com/product/adv100.html



01 ピジョン株式会社 1名様

Runfee Loop RB1P（ランフィループ RB1P）

※カラー：チャコールグレー

赤ちゃんの未来を考えて縫製品に100％ペットボトル原料の再生糸を使用したベビーカー。触りごこちもやわらかく、赤ちゃんにも地球にもやさしい素材です。

ピジョンお客様相談室 support.pigeon.co.jp



06 株式会社シャオール 2名様

クムタス ほしのおしろセット

柔らかいパズルのような大型パーツを、縦・横自由に組み立てられる玩具。合計24パーツを使って床に敷いたり立体的に組み上げたり、想像力を働かせながら全身を使って遊ぶことができます。

www.shaool.co.jp



05 株式会社学研ステイフル 1名様

きかんしゃトーマス ころころアドベンチャー（トーマス）

８つのスイッチやレバーでステップアップしながら、年齢に合わせて長く遊べる知育玩具。電池を使わず、２才から遊べます！

www.gakkensf.co.jp/product/83690/

©2021Gullane(Thomas)Limited.



04 株式会社パイロットコーポレーション 2名様

メルちゃん おしゃべりいっぱい うさぎさんびようしつ

おしゃべりしたり、楽しい音が鳴ったり、遊びがいっぱいのメルちゃんのびようしつセット。美容師さんになりきって遊ぼう！
※人形は含まれません。

www.pilot-toy.com



07 株式会社榊原工業 3名様

IQつみきセット（13種類42ピース）

くっつけたり、はがしたりしながら、自由に形を作って遊べる100％シリコンゴムのつみき。壊れにくく、水につけても問題ないので、お風呂などでも遊ぶことができます。

sakakibara-kogyo.com



08 マリノアシティ福岡／ノボルト ペア2組 4名様

平日限定ノボルト 入場ペアチケット

オープン２周年を迎えた屋内型スポーツ・アスレチック施設「ノボルト」（福岡市西区）では、３才以下が遊べるエリアにボールプールが登場！さらに２人でタイムを競うオリジナル遊具「ノボレース」（４才以上）も。家族みんなで遊びに行こう！

www.marinoacity.com



09 モダンデコ株式会社 6名様

AND・DECO 上部給水タイプ 超音波加湿器

インテリアショップ「モダンデコ」がプロデュースする超音波加湿器。上から給水可能なので、給水も楽ちん♪タンクは抗菌性に優れたAg+銀イオン加工。

www.modern-deco.jp



13 株式会社ヴァーチェ 1名様

クリスマスコフレ2021

毎年予約開始後すぐに完売してしまう大人気のコフレが今年も数量限定で登場。ブランド人気No.1の美容オイル「マルラオイル」と、クリスマス限定の香り「マルラブレンドオイル」が、お得な大容量サイズでセットに。

virche.com



11 江原道株式会社 2名様

マイファンスィー ミネラル アイシャドー パレット04

「肌へのやさしさ」を第一に、植物由来成分や天然素材など原材料を厳選するコスメブランド「Koh Gen Do」。繊細な輝きと艶やかな美発色で印象的な目もとを表現できるアイシャドーパレット。

www.kohgendo.com



10 株式会社KALOS BEAUTY TECHNOLOGY 4名様

Rooomy Stylish Steamer スタイリッシュスチーマー

業界トップクラスの噴霧量による高温ナノスチームで、ハンガーに掛けたままあっという間に洋服のシワを伸ばせる衣類スチーマー。布製品の除菌や消臭にも大活躍！※色はお選びいただけません。

www.kalos-beauty.jp



14 エトヴォス セットで3名様

・アロマモイストハンドクリーム
・アロマリミテッドBOX

保湿成分を贅沢に閉じ込めたアロマハンドクリームと、エトヴォスオリジナルの香りが楽しめるアロマオイルとディフューザーのセット。

etvos.com



12 株式会社La Villa Vita セットで3名様

リ・ヘア
・シャンプーS ヴォヤージュ330mL
・ヴォヤージュ
（ミニサイズのシャンプー、ディープマスク、スムース、マルチミストのポーチ付セット）

サロン品質のヘアケアを身近なドラッグストアで提供することを目的に誕生したヘアコスメティックブランド。インバス商品はすべてノンシリコン処方で、日本人の髪質に合うよう、自然豊かな徳島県で製造。

la-villa-vita.jp

■発行日／2021年11月15日　■企画・制作・発行／株式会社エンファム　■住所／〒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　■発行人／森光太郎　■営業責任者／日光信夫　■編集／新保敦子　高石彩　中嶋梨乃　■ライター／佐藤理奈　佐野恵子　清水真由美　門司智子　MISAO
■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11月22日現在のものです。

絵本で子育て

繰り返し読みたくなるしかけ絵本

絵本が「読んでもらうもの」なら、しかけ絵本はもっと能動的な関わりをもたらしてくれるものです。それは子ども達にとっても、少し特別な存在。いつものように扱うと壊れてしまうかもしれないから、大事に扱うことを覚えるきっかけにも。親子の宝物になりそうな5冊を選びました。

※対象年齢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。

今月の案内人は

@fuwahane

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。

『あおいふうせん』



ミック・インクペン／作
角野栄子／訳
小学館

しぼんだふうせんをみつけた男の子と犬。ページをめくると、ふうせんがぐーんと大きくなって…。ダイナミックなしかけが楽しい絵本。何よりふうせんの青の美しさと、最後のしかけが圧巻！大人数の読み聞かせにも大活躍な一冊。

『ペネロペ ようちえんへいく』



アン・グットマン／文
ひがし かずこ／訳
ゲオルグ・ハレンスレーベン／絵
岩崎書店

お絵描きや外遊びなど、幼稚園の1日をペネロペと体験できるしかけ絵本。引っ張ったり、まわしたり、スライドさせたりと、面白いしかけがいっぱい！お誕生日会のページではろうそくを吹き消すしかけもあるので、誕生日プレゼントにもおすすめ。

『はみがきしましょ』（とびだし）



レスリー・マクガイアー／作
ジーン・ビジョン／絵　きたむら まさお／訳
大日本絵画

開くとびっくり、出てきたのは大きなクマの顔！どのページにも口を開けている動物と歯ブラシがあり、歯みがきをお手伝い。横みがきに縦みがきにデンタルフロスまで！子ども達の歯みがきを応援してくれる一冊。

あかちゃんがよろこぶしかけえほん『ころりん・ぱ！』

0才から



ひらぎみつえ／作
ほるぷ出版

人気しかけ絵本作家のロングセラー。めいろのようにくり抜かれた道に、わっかのころりんを指で転がして遊べます。指先を使いながら、「かくかく」「ぐるぐる」「くねくね」など、楽しい擬音と共に感覚を刺激してくれます。

『のりもの つみき』

1才から



よねづ ゆうすけ／作
講談社

四角く積み上げられたカラフルな積み木が、車やロケットに早変わり！色や線がはっきりしていて、紙も丈夫だから、赤ちゃんの初めてのしかけ絵本にもぴったり。実際に積み木で同じ形を作ってみると、発展遊びにもなりますよ！

RKBでも取り上げられました！



九州初上陸　6歳までの脳を育てる

つくし会 六本松校

幼児教室 体験会

対象年齢 2〜5歳

悩んだらまずは親子で無料体験!!

出張体験会

大丸東館エルガーラB1「マミカンルーム」

日時　11月28日（日）❶10:30〜11:30 ❷14:00〜15:00 ／ 12月5日（日）❶13:00〜14:00 ❷15:30〜16:30

定員　先着 各5名様まで

出張体験会

アイランドシティフォーラム（アイランドシティ内）

日時　12月19日（日）❶11:00〜12:00 ❷14:00〜15:00

定員　先着 各7名様まで

体験レッスン随時受付中　体験会参加ご希望の方は右記二次元コードよりお申込ください。▶

オンライン特別対談

幼児教育の質を高める「睡眠」と生活習慣

2021.12.5（日）10:00 START　無料



日本人初 乳幼児睡眠コンサルタント 愛波 文氏

×



つくし会幼児教室 本部代表 石井 大貴

申込方法　右記の二次元コードよりお申し込みください

申込締切　12.4（土）13:00 まで

つくし会 六本松校

六本松駅から徒歩5分

上記日程でご都合の合わない方には別日程をご案内します。下記までお問い合わせください。

お問い合わせ（体験会用）　0120-75-6511［受付時間 9:00 〜 19:00］

ropponmatsu@tukushikai.jp

詳しくはつくし会のホームページから　つくし会 幼児教室　検索

使っているアイテムを紹介します!

ジェルネイルはどれも100円!



これは全てセリアで購入。カラーも豊富で持ちもいいのに1個100円!おすすめです♪

ネイル以外のアイテムもプチプラ



UVライトはキャンドゥで550円、小さなホイルやラメなどはネットショップで。ほとんど300円以下！



100均などで購入したアイテムで親子でジェルネイルを楽しんでいます♪



まだ爪は伸ばせないけどじゅうぶん楽しい♪



足は気分で左右違う色に!



娘はかわいいシールでネイルアート！これも100円ショップで購入



セリア、キャンドゥなどの100円ショップや、ネットショップで購入できるプチプラアイテムだけを使って、おうちでセルフジェルネイルを楽しんでいます。最近は娘達も興味を持ちはじめ、ネイルシールなどで一緒に楽しめるようになりました♪爪がキレイだと気分いいですよね！忙しい家事育児の合間の楽しみのひとつです。

Mom's Lovely Day

モニターママの日常をちょっと覗き見♪

不定期連載 Vol.1

モニターママたちの、今ハマっていることやお気に入りなどを紹介する企画が今月からスタート♪第1回目は、お金をかけずに親子でセルフネイルを楽しんでいるママです。みなさんも参考にしてみてね！



宮本佳那子さん
【4才・1才女の子のママ】

出産後、ずっと気になっている骨盤のケア…どうしたらいい？

家事・育児の合間に！

カンタン Yogaポーズで 骨盤をケアしよう!!

腰痛、お尻が大きくなった気がする…などなど、ありがちな悩みは、出産で開いた骨盤のせいかも？隙間時間で簡単に骨盤ケアができれば嬉しいですよね。
リトル・ママモニターOGのヨガインストラクター江口さんに、簡単にできてリラックス効果もある ヨガポーズを教えてもらいました。



産後の骨盤は前傾、後傾、左右高さのズレ、左右捻れのパターンが考えられ、調整が必要です！ヨガで腰痛解消、お腹引き締め、下半身の冷えや浮腫の解消など産後の悩みを解消できる効果が期待できますよ。呼吸を丁寧に、無理のないようにポーズをとってください。

リトル・ママモニターOG
江口 亜弥さん
2才・0才、2児の育児に奮闘中のヨガインストラクター。
忙しいママのための"サクッと産後ヨガ"が大好評！
現在、オンラインレッスンにて開催中。

詳しくはこちらから

1 キャット&カウ

骨盤前後の傾きを調整



①四つ這いになる。
②息を吸いながら、背骨を下から順に反らせて、胸やのどを開く。
③息を吐きながら膣を締め、背骨を下から順に丸めて背面をストレッチ。

2つのポーズをゆっくり交互に5回程繰り返す

2 三日月のポーズ

反り腰による腰痛解消



①四つ這いになる。
②片足を両手の間に置き、後ろ足は一歩引いて、足の甲を寝かせる。両手を前腿に添え、上体を起こす。
③息を吐きながら、前足のかかとの真上に膝がくるように踏み込み、後ろ足の鼠蹊部（そけいぶ）を気持ちがよくなるまで伸ばす。
④下腹部に力を入れて骨盤を起こし、上半身は優しく反らせましょう。

左右5呼吸ずつやりましょう

3 座位の側屈

骨盤の左右高さのずれを調整



①あぐらで座る。
②左手をお尻の横について、息を吸いながら右腕を上げる。
③息を吐きながら、上体を左に倒す。
④胸を開き、骨盤からの側面の伸びを感じましょう。

左右5呼吸ずつやりましょう

4 ねじりのポーズ

骨盤の左右の捻れを調整。
骨盤が閉じ、ウエストを引き締める



①両足を前に伸ばす。
②右膝を立てて左足にかけ、左手で右膝を抱える。
③息を吸いながら背筋を伸ばす。
④息を吐きながら上体を下腹部から右に捻る。

左右5呼吸ずつやりましょう

※産後は骨盤が不安定なので、軽めのポーズを紹介しています。体調に合わせて無理のないように行ってください。

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▶11/13(土)～12/5(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182店舗※ | 利用組数35万組以上※
※カウンター数/2021年9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

No.164

とび先生のキッズ歯科

守ってあげたい♪

美肌の代名詞「赤ちゃん肌」。実は大人の肌の約半分の厚さしかなく、とても繊細なのです。生えたばかりの歯も同様。お口の中にモノが入ってくるのに慣れていないため、お母さまの指にガーゼを巻いて拭く「ガーゼ磨き」から始めて、少しずつ歯ブラシに移行していきましょう。

6才頃に乳歯の後ろに生える第一大臼歯は、全ての歯の中で一番大きな歯で溝も深いため、萌出開始から1～3年は虫歯の発生率が高いことが知られています。手前の乳臼歯と高さが揃うまでの間は、歯垢の蓄積量が4倍になるという報告も。夜だけはお母さまが仕上げ磨きをしてあげてください。生えてすぐの間はフッ素の吸収も良いので、フッ素塗布も高い効果がありますよ。



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。



お話しいただいたのは
下飛田 道子 院長

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

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

院長経歴



〈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/

子どものアザ治療のタイミングについて

子どものアザには、成長と共に薄くなるものとならないものがあります。治療法はアザの種類によってレーザー治療か切除治療かを選択、共に保険適用です。

当院でアザ治療を受けられる方は、本人が意識したり、子ども同士でアザを指摘したりする前の乳幼児期が中心で、子ども医療費助成制度の対象となる中学生までのお子様も来院されます。タイミングとしては、紫外線が落ち着き肌の露出が減る秋～春先に治療開始される例が多く、長期休みを利用される方も。子どものアザ治療は特殊で、安全を確保しつつお子様のストレスをできるだけ軽減することが大切です。当院では痛みのコントロールに長けた麻酔専門医と、繊細な手術専門の形成専門医が連携し治療をしています。不安などがあれば、まずはご相談を。



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。



お話しいただいたのは
守田 道由 院長

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

No.161

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

ココロ温まる

☆ある日の出来事

5才の女の子。お友だちとぶつかり歯が動いてしまったので、隣の歯と専用の接着剤で固定します。

歯の表面を研磨するのに水しぶきが飛ばないよう、吸引機を設置していたとき「ぐりとぐらだ！」と女の子だけでなくママの目も輝きました。その移動式の機械は『ぐりとぐら』の絵本を載せて、いろんなデコレーションがつけられていたのです。

「幼いころ、よく読んでましたね～。私はおばあちゃん子で…」

女の子の処置が終わるまで、ママとはひとしきり絵本の話で盛り上がってしまいました。

☆絵本がいっぱい

診療が始まるまで、診療中、そして診療が終わったあとでも、好きなときに手に取って読みあいができるように、待合室や診療室のいたるところに、日替わり企画などさまざまな絵本を取りそろえて置いています。

絵本に触れることで子どもの不安が消えて、スムーズに診療できる体験を持つたびに、絵本が備えるチカラを感じます。そして、私の他にも、絵本のチカラを感じる体験を持つ大人は多いのではないかと思います。

☆「絵本の日」「図鑑の日」

私たちは「絵本のチカラ」「図鑑の魅力」を伝えていくことで子どもたちのココロとカラダの健康を創造する一助になりたいと願い、「絵本の日」「図鑑の日」という記念日を作りました。

10月22日は「図鑑の日」、11月30日は「絵本の日」です。

さらに「絵本の日」活動の一環として「絵本の日アワード・エピソード部門」を創設しました。忘れられない絵本との想い出を全国から寄せていただき、受賞作品を紹介するイベントを毎年おこなっています。

☆エピソード大賞

スタッフ全員で目を通して選考していますが、寄せられたエピソードに触れたあとでは、絵本の見方も、子どもへのまなざしも、温かいものに変わる体験をしています。「絵本の日」ホームページから過去の入賞作品をご覧になれますので、ぜひ私たちが心を動かされたエピソードに触れてみてください。

ココロが温かくなること請け合いですよ！



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 先生

情報クリップ

「絵本の日エピソード大賞 授賞式」は11月30日から配信が始まります。ぜひご覧ください。なお10月から医院の休診日と隣接する図書館の休館日は、木曜・祝日に変更となっています。詳しくは「こどもの歯科」または「ビブリオ」HPでご確認ください。「こどもの歯科」HPへのアクセスには、タイトル下の二次元コードをご活用ください。



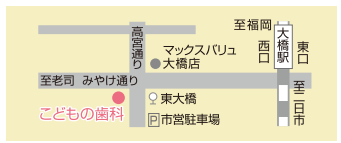


医療法人 元気が湧く こどもの歯科

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　木曜・祝日（土日診療）

先生経歴　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/



毎日のスキンケア

小さなお子さまの肌は柔らかく、厚さは大人の半分ほどで水分量もずっと少ないため、とても乾燥しやすくなっています。乾燥した皮膚は、バリアとしての働きが弱まり、アレルギー反応や感染症を引き起こすことも。皮膚のバリア機能を正常に保つためには、しっかり保湿してあげることが大切です。

まず、お風呂で体を洗うときには、洗浄剤をしっかり泡立て、こすらないよう手のひらで優しく洗ってあげることをおすすめします。お風呂の後は、保湿効果のあるベビーローション、オイル、クリームなどを全身に優しく塗りましょう。塗った後に、ティッシュが張り付く程度の量が目安です。毎日のスキンケアで、柔らかく丈夫なお肌に育ててあげてください。

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
大西 綾 助産師

リトルまちがいさがし Vol.5

まちがいを5こみつけてね



こたえ
①ゆきだるまのマフラーのいろ
②くまのしっぽ
③きりかぶ
④くまがもっているえだのはっぱ
⑤そらのゆきのかず

いくつみつけられたかな？

5分で
ぱぱっとできる!

#ホームパーティ #クリスマス #発表会 #結婚式 で大活躍

イベントで映える♡
華やか&簡単ヘアアレンジ

クリスマスパーティや発表会など年末年始はイベントごとがいっぱい。せっかくなら、華やかなヘアアレンジでおめかししたいですよね。忙しいママでもぱぱっとできる簡単アレンジに、リトル・ママ読者サポーター親子が挑戦しました。

ヘアメイク／NOBU（LOVABLE）　撮影／矢部ひとみ　取材・文／門司智子



アレンジに挑戦したのは…

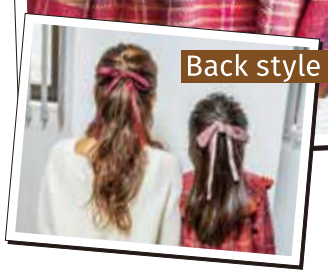


リトル・ママ4期読者サポーター
奈々さん
ゆなちゃん(5才)

5才、2才の2児のママ。フラダンスの講師でロングヘアスタイルが定番だけど、自分の髪も、子どものヘアアレンジもなかなか手が回らないのが悩み。

読者親子がチャレンジ！





Styling　ハーフ編み込みねじりんぱ

ミディアムでもロングヘアでもこなれ感が出るハーフアップスタイル。“編み込み”と“ねじりんぱ”を組み合わせただけだから、とにかく簡単！



子どもの髪はさらっとしていてまとまりにくいので、しっとりするスタイリング剤をしっかりと馴染ませてからアレンジすると、仕上がりがよくなります。

ココがポイント　アレンジ前にスタイリング剤をしっかりつける！

今回使ったのはコレ！

毛先まで絡まらずしっとりするので、まとめ髪におすすめのクリームタイプ。静電気防止機能も。親子の髪だけでなく、肌にもお使いいただけます。

マー&ミー クリーム（75g）





1 トップの髪を取り、編み込みを3段くらいしたところで、ゴムで結ぶ。



2 1の下にある両サイドの髪をすくって軽くねじってから、ゴムで結んでくるりんぱする。



3 2の結び目をギュッと結ぶ。編み込んだ部分を指でつまんで引き出し、ルーズに仕上げるとより華やかに！

point



編み込みの最初に取る髪の毛の量はこのくらい！

point



結ぶときは1の毛束を巻き込まず、上に重ねるだけでOK！

完成！



親子でリンクヘアS



マー&ミーのシャンプーは愛用してたけど、スタリング剤を使ったのは初めて。ヘアクリームを使えば子どものアレンジもしやすいですね！このシリーズの香りもツボです♡

ママのお悩み相談

Q まとまりにくい子どもの髪、ヘアアレンジを上手に仕上げるにはどうすればいいの？



絡まりやすくて、冬は静電気も気になります…

A 特に冬は乾燥で髪が広がったり静電気で絡まりやすいので、ブラシでとかした後にパサつきやまとまりの悪さをカバーしてくれるスタイリング剤を使うといいでしょう。マー&ミーの「オイルミスト」はスプレータイプのオイルで、静電気防止機能も。親子で一緒に使えるシリーズです。



マー&ミー ブラッシング オイルミスト（85mL）

親子で一緒に使える♡マー&ミーのラインナップ

シャンプーって、大人用と子ども用で分けていませんか？
気になる成分や香り、仕上がり感など、親子どちらの悩みにもとことん応えたヘアケアシリーズです。

詳しくはこちらでCheck!

ココがポイント

- point 1 子どもと一緒に使えるシャンプー（ノンシリコン&硫酸系界面活性剤フリー）
- point 2 大人と子どもの髪ダメージをどちらもケアする「プレミアムWミルクプロテイン※」配合
- point 3 気になる汗や皮脂による地肌のニオイもケア
- point 4 家族で使えるからバスルームがすっきり



ダメージや乾燥が気になる冬におすすめ

- パサつきや静電気の起きやすい子どもの髪に
- 乾燥やヘアカラーで傷んだ大人の髪にも
- アップル&オレンジブロッサムの香り

マー&ミー ダメージリペア シャンプー（490mL）
マー&ミー ダメージリペア コンディショナー（490g）

ベーシックラインはこちら



マー&ミー シャンプー（490mL）
マー&ミー コンディショナー（490g）

リンスインでラクちん♪



マー&ミー
リンスインシャンプー（490mL）

問い合わせ先　クラシエホームプロダクツお客様センター　0120-540-712　https://www.kracie.co.jp/ma-me-latte/

※Latte：［髪と地肌の保湿成分］プレミアムWミルクプロテイン（ラクトフェリン+ヨーグルト液）

在宅ワークで働くママを取材！

Vol. 5

出産とコロナが重なり病院を退職 ライターへの転身で見つけた働き方

お話を聞いたのは



谷口 さおりさん

1才の男の子ママ。着物が趣味で、着付けもできる腕前の持ち主

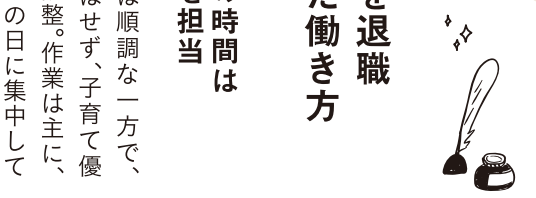
もともと看護師として病院で働いていたさおりさんは、出産と新型コロナの感染症拡大が重なり、やむなく退職することに。落ち込んだ時期もありましたが、「子育てをしながら在宅でもできる仕事を」という思いからオンラインのライター講座を受講しました。

卒業から半年経った現在では、看護師という強みを活かし、ライターとして2社と業務契約しています。

在宅ワークの時間は夫が子守りを担当

ライター業は順調な一方で、保育園の利用はせず、子育て優先で仕事量を調整。作業は主に、夫の仕事が休みの日に集中して行っているそうです。「仕事もしたいけれど、子どもの小さな成長も見逃したくない」そう話すさおりさん。「夫がいない時は、パソコンを触らないのがマイルール。あえて在宅ワークを選んだからには、子どもをしっかりと見つめていきたい」。

始めたばかりの頃は仕事に没頭してしまい、夫へ負担をかけすぎて反省したことも。「在宅ワークは自己管理と、何を優先するかの取捨選択が大切だと身に染みて感じています」。





リトル・ママWebでも定期的に記事を執筆



仕事用の作業スペースを設けて効率UP！

さおりさんのお仕事memo

- 「仕事をする」と決めた時間以外はパソコンを触らないのがマイルール。
- 看護師経験を活かし、医療や介護に関する記事も執筆。ライター業は過去に培ったスキルも活かせる。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

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

オンライン受講　録画受講OK　卒業後サポート

在宅ワークにつながる講座
- ママライター講座
- 動画クリエイター講座

◀講座日程や詳細・お問い合わせはHPから♪

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
LINEで資料請求やお問い合わせ受付中
リトルママ　ビジネススクール





主催／ファーマライズホールディングス株式会社
株式会社エンファム
特別協力／TOKYO MX

参加方法など詳細はコチラ！

福岡を代表する話し方のプロ

今村敦子さんにインタビュー

福岡では、TVやラジオで声を聴かない日はないくらいメディアで大活躍中の今村さん。1児のママでもある今村さんに、ママにも役に立つ話し方のコツなどを語っていただきました。



ちょっとしたコツで全然違うんです

上手に話すことや、コミュニケーション力をアップするコツはとても簡単なことばかりですが、知らない、やっていない、気づいていないことが多いんです。例えば『頭を縦に動かしながら話を聞く』ということだけで、コミュニケーション力が格段にアップします。何千人も見てきましたが、たった1秒でできることなのに、意外とできていないんですよ。自分ではちゃんと話を聞いているつもりでも、身体的なアプローチができていないせいで、怖い人、何を考えているかわからない人、などと思われてしまうこともあります。このように特別なことではなく、ちょっとした秘訣がたくさんあります。ママ友や家族とうまくコミュニケーションが取れずに悩んでいる方、自分の話し方に自信が無い方などのお役に立てると思います。



来年はオンライン講座を開催

現在、スクールは福岡のみでの開催ですが、来年はサブスクのセミナー制度をスタートします。全国どこからでも、いつでも学べるシステムを作りますので、忙しいママも気軽に参加してくださいね。

あつこ塾

- 6人制で開講中
- 第3期は2022年4月より開講
- 短期集中講座は2022年3月開催
- 2022年はサブスクセミナーもスタート

今後のセミナーについてはラインでお知らせ
週に2回、公式LINEにてセミナーやイベントのお知らせなど無料配信中

Profile

福岡を拠点に様々な番組でキャスター、リポーター、ラジオパーソナリティなど、幅広いジャンルのタレントとして活動。 デビュー26年目を迎え、時間使いのテクニックをまとめた『時魔女のススメ』を出版。その他、子どもの輝く未来を応援する『NPO法人WingWing』の理事や“美しく生きる”をコンセプトにしたイベントセミナー、Atsuko Bi Labo(アツコビラボ)を主催。現在、FBS「めんたいワイド」ほかラジオなど多数出演中。14才女の子のママ。公式インスタグラムでお弁当のレシピなど毎日公開中！

@atsuko.imamura



「あつこ塾」を開講

2021年春に、話し方やコミュニケーション力を高めるための「話し方ブランディングスクール」(あつこ塾)を開講しました！以前からリクエストがあったことと、コロナ禍で、私がみなさんのお役に立てることはなんだろうと考え、やはりこれしかない！とチャレンジすることにしました。

声や話し方を変えるだけで全てが好転！

これまで26年間、様々なセミナーや講演の際に、ほとんどの方が自分の声や話し方に悩んでいるのに、レッスンを受けたことがないということを聞いてきました。学校では教えてくれませんよね。『声』に限って言うと、自分の実力の20%も使っていないんです。これではもったいない！『声』が良くなると、人間関係、体調など全てが好転するのは科学的にも証明されているんですよ。



リトル・ママ

撮影会レポ

Photo event

9/26にhit香椎浜住宅展示場で開催された撮影会にたくさんの親子が集まってくれました♪素敵なセットで撮影した写真の一部をご紹介します！

セット制作／野田愛　撮影／武田洋輔





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、早良区、南区、糸島市、糟屋郡、佐賀県、長崎県、大分県、鹿児島県

※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。

博多区 Spa

みなと温泉 波葉（なみはのゆ）の湯

天然温泉の露天風呂、岩盤浴やサウナが楽しめます。大浴場は「ぬる湯」「ぬく湯」「あつ湯」と温度の違う浴槽があって広々！家族風呂ももちろん天然温泉。個室付きなので赤ちゃん連れにもオススメです。

福岡市博多区築港本町13-1
☎092-271-4126
営業／10:00～24:00
(入浴最終受付23:00、岩盤浴最終受付22:30)
休み／年に数日メンテナンスのため休館日あり
駐車場／ベイサイドプレイス博多連携駐車場あり



※入泉料（大浴場）中学生以上平日900円、土日祝950円、3才以上全日450円、2才以下無料。（岩盤浴）中学生以上平日1,600円、土日祝1,700円、小学生全日一律1,000円、小学生未満の利用不可。家族風呂（4人まで）平日90分3,700円、土日祝60分3,700円



芦刈さん

早良区 Bakery

La Brioche（ラ ブリオッシュ） ももちパレス

大濠に本店があるパン屋さんで、種類がとても豊富。ももちパレス内にあり、施設内のエレベーターで移動できるので、ベビーカーも便利。イートインスペースでコーヒーを飲みながら子どもと過ごすのが日課です。

福岡市早良区百道2-3-15ももちパレス2F
☎092-821-6034
営業／11:00～15:30
休み／月曜（祝日の場合は火曜）
駐車場／なし（近隣にコインパーキング有）





村上さん

南区 Restaurant

古民家かふぇ 美土里（みどり）

古民家をそのまま利用した素敵なお店。ハンバーグやパスタ、お子様ランチもあります。特にホットサンドは美味！キッズスペースもあり、子どもは大きなホワイトボードにお絵描きをして楽しんでいます♪

福岡市南区弥永3-4-5
☎092-585-1001
営業／10:00～19:00
休み／木曜
駐車場／あり
※子ども用食器あり ※テイクアウト可





辻さん

糸島市 Shop

前原中央商店街

JR筑前前原駅から徒歩数分の場所にある商店街。昔からある食堂やお店の中に、おしゃれなカフェや雑貨屋が混在しています！古さと新しさのギャップが大好きで、子どもとの定番の散歩コースです♪

糸島市前原中央3丁目周辺
☎092-322-2098（糸島市観光協会）
※営業時間などはお店により異なる





朱雀さん

糟屋郡 Trip

相島（あいのしま）

猫の島としても有名な相島、実は住所は糟屋郡新宮町。新宮港からフェリーで約20分、旅行気分でお出かけできます。レンタサイクルで島を巡るのもいいですよ！お腹がすいたら、島の駅「あいのしま」で新鮮な海の幸を堪能できます。

相島観光案内所 糟屋郡新宮町相島1382-2
☎092-962-4360
営業／10:00～17:00
食堂の定休日／火・水曜



※渡船大人片道480円、小学生以下240円、大人の同伴者1人につき未就学児1人無料（土日祝は多客のため目的の便に乗れない場合あり）
※電動自転車（子乗せあり）2時間1,000円、子ども用自転車2時間500円



河野さん

佐賀県 Restaurant

れんが亭

唐津オリジナルの“和豚もちぶた”を使ったしゃぶしゃぶとトンカツがオススメのお店。養豚場の直営店なので上質な豚肉がいただけます。ランチはボリュームもありコスパ的にも大満足！お座敷もあるのでゆっくりできますよ。

唐津市新興町193
☎0955-58-8345
営業／11:30～14:00(LO13:30)、18:00～23:00(LO22:00)
休み／月曜（ディナー）、日・月曜（ランチ）
駐車場／あり
※子ども用食器あり
※トンカツなど一部のメニューのみテイクアウト可





和田さん

長崎県 Park

西海橋公園

針尾瀬戸に架かる西海橋のたもとにある公園。とても広くて、アスレチックや、そりゲレンデなど子どもが喜ぶ遊具が充実しています。潮の流れによっては渦潮を見ることができる展望台はおすすめの絶景スポットです。

佐世保市針尾東町2678
☎0956-58-2004
駐車場／あり
入場無料





haruka さん

大分県 Bakery

モンチッチ

天然酵母のパンがずらりと並ぶパン屋さん。たくさん種類があって迷うんですが、私のおすすめはメロンパン、クリームチーズとブルーベリーのベーグルです。一度食べたら忘れられない味ですよ♪

大分市大字羽屋58-4
☎097-545-0411
営業／6:30～19:00
休み／日曜
駐車場／あり





ひろせさん

鹿児島県 Park

桜島溶岩なぎさ公園

天然温泉を利用した全長約100メートルの足湯が魅力です。広い芝生広場があるので、家族でピクニックやレクリエーションをしたり、目の前に広がる錦江湾や桜島の自然を感じながら、ゆっくりお散歩したりするのもGOOD。

鹿児島市桜島横山町1722-3
☎099-298-5111
営業／入園自由、足湯は9:00～日没
駐車場／あり



©鹿児島市



ゆかりさん

気分はまるでヨーロッパ旅行♪

クリスマスのハウステンボスを家族みんなで楽しみ尽くそう！

PR



久しぶりに行く家族旅行なら、安全・安心に過ごせるハウステンボスへ！
11/6からは、いよいよ「光の街のクリスマス」もスタート！
大切なご家族といっしょに、ヨーロッパのクリスマス気分と冬のイルミネーションを思いっきり楽しもう！

世界最大1,300万球が輝く
光の街のクリスマス
HUIS TEN BOSCH 光の王国

2021.11.6 SAT → 12.26 SUN

高さ約12mの巨大ツリーが10本も並ぶ「クリスマスタウン」は、
足を踏み入れるだけでワクワク＆ドキドキ♪グルメや雑貨の屋台に、
射的などのお楽しみスポットもあるので、
家族みんなでヨーロッパのクリスマスを満喫できます！
もっと詳しい情報はこちら

街中にサンタが出現



クリスマスタウンだけでなく、場内のいろんなところに大小様々なサンタクロースが出現！発見したら一緒に写真を撮っちゃおう！さあ、みんなはいくつのサンタに出会えるかな？



クリスマスショー



おなじみのクリスマスソングにのせたステージショーや「歌劇 ザ・レビュー ハウステンボス」のクリスマス特別ステージなど、今だけのショーを見逃すな！会場全員で盛り上がって、クリスマス気分をアゲていこう！

クリスマス花火



各日 3,000発 約15分

クリスマス気分をさらに盛り上げる聖夜の花火。可愛いハート型の花火も打ち上がるので、一瞬も目が離せません！

12/18(土)・19(日)・24(金)・25(土)の4日間

スタッドハウスの点灯式



純白に輝くチャペルと一万個のクリスタルをまとったツリーが、アムステルダム広場を「白銀の世界」に！暗闇から一瞬で様変わりする点灯式も必見です！

子どもたちが夢中になる瞬間が待っています！

探偵テンボスと謎じかけの王国



子どもたちに人気の謎解きアトラクションに、クリスマス限定の「ちびっこ探偵コース」と「サンタ探偵コース」の2コースが登場！見事謎を解けたら、素敵なクリスマスプレゼントがもらえるよ。
別途料金が必要です。

アスレチックファンタジア
Produced by SQUARE ENIX



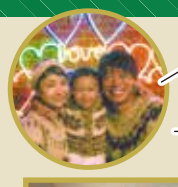
デジタルとアスレチックが融合した新感覚アトラクション「YOKERO」に挑戦しよう！足元を縦横無尽に迫ってくる光から、最後まで逃げ切れるかな？
© SQUARE ENIX CO.,LTD. All Rights Reserved.
※対象は小学生以上

木靴の絵付け体験



お土産物売り場「オランダの館」では、木靴の絵付け体験ができます。世界にひとつだけの木靴に仕上げて、今年のクリスマスの思い出に持って帰ろう！
別途料金が必要です。

光の街のクリスマスを楽しむなら、ホテルステイが絶対おすすめ！



宿泊予約は公式サイトが一番おトク！



別荘感覚でのんびり過ごせる！
フォレストヴィラ
森と湖に囲まれたコテージは、家族での宿泊にぴったり！静かにのんびり過ごせます。



ロボットが働くエンタメホテル
変なホテル ハウステンボス
ロボットによる無人チェックインが楽しく、リーズナブルな料金設定も嬉しい！

パパ・ママに朗報！
1DAYパスポートが2,000円もお得に！
3歳以下のお子様連れや妊婦さんがお得に入場できる「おもいやり価格」をご用意。
今すぐチェックしよう！

お客様の安全・安心を守るために、防疫対策に全力で取り組んでいます。

花と光の感動リゾート
ハウステンボス

※世界最大1,300万球：2021年(一社)夜景観光コンベンション・ビューロ調べ　※画像はイメージです。※記載内容は、予告なく変更する場合がございます。

www.huistenbosch.co.jp
@huistenbosch_official　@HTB_official
総合案内ナビダイヤル Tel.0570-064-110

モニターママに聞きました！

クリスマスプレゼント、サンタさんに何をお願いした？

毎年サンタさんに何をお願いするか、悩みますよね。そこで、モニターママたちに、何才の時にどんなものをお願いしたのか教えてもらいました♪
ぜひ参考にしてみてくださいね！



絵本が大好きな次男が1才の時に、**『アンパンマン おしゃべりものしり図鑑セット（せいかつ、のりもの、どうぶつ）』**を。動物の名前やひらがな、あいさつも学べる「せいかつ図鑑」が付いていたのも決め手に。息子の一番のお気に入りは「のりもの図鑑」。







『ハッチマルズ ハウス』
娘達が５才、２才の時、卵を割ると中から人形が出てくるサプライズトイがほしいと言っていたのでこれをもらいました。２人で人形遊びをよくしています！



朱雀さん
4才・1才男の子のママ

長男が４才の時に、**『レゴ クラシック 11005』**を。種類が豊富で悩ましたが、４才から遊べるクラシックシリーズをお願いしました。想像力や発想力を養うのにピッタリ！今は、自由に家や車、好きなキャラを作るのにハマっています。







長崎さん
7才・4才女の子、2才男の子のママ



『ブリオの線路』
息子が１才の頃、電車が大好きだったので、木製でぬくもりのある線路で遊んでほしく、これをお願いしました！



『ピタゴラス』
磁石で平面や立体を作って遊べるおもちゃだと、３人で遊べそうだったので子ども達が６、３、１才の時に、これをお願いしました。





『Hape（ハペ）のミニグルメキッチン』
おままごと大好きな２才の娘に。少し小さめのキッチンなので、プレイテントの中にすっぽり収まり、中で遊んでくれるので散らからないし、外からもごちゃごちゃして見えなくて◎！テントの中でいつもお料理しています。



村上さん
12才・10才男の子、8才・2才・0才女の子のママ





『HABA ベビークーゲルバーン』
息子が２才の時、トミカを坂道で走らせるのが好きだったので、誤飲しないサイズの玉の道を探しました。サイズによってはトミカも走らせられるので、一緒に遊んでます。組み立てクーゲルバーンともミックスして遊ぶことができるので、着尺が同じものでお願いしました。



河野さん
2才男の子、0才女の子のママ







２才のクリスマスはアンパンマンが大好きなかいとのためにアンパンマンミュージアムに行ったのと大好きなイチゴを沢山入れた手作りのアンパンマンケーキを作りました！サンタさんには**『ジョイパレット出発!おしゃべりアンパンマン路線バス』**をお願いしました。



坂本さん
2才男の子のママ

『アンパンマン おしゃべりいっぱいことばずかんDX』



長男が2才の時、大好きな動物もたくさん出てきて、名前を覚えるのにも良さそうで決めました。動物の鳴き声もし、キャラクターのセリフも登場して楽しいです。長い間使えるし、きょうだいで遊ぶこともできます。上の子は1人でクイズも楽しんでいます！



辻さん
8才・5才男の子、2才女の子のママ



市村さん
4才女の子のママ



４才の時は**『リカちゃん人形』『アリエルとキティちゃんのパジャマ』『アリエルのマフラー手袋セット』『プリンセスのパンツ』『キティちゃんのお店屋さんセット』**と、たくさんお願いしちゃいました♪



３才の時は**『アナ雪2の絵本』『ピアノコンクールのドレス』『バレエのレオタードとシューズ』『ソフィアの箸セット』『ラプンツェルのポーチ』『ウサギのぬいぐるみ』**。祖父母からもたくさん贈られてうれしいです。



『赤ちゃんぽぽちゃん』
２才の時、赤ちゃんが好きでごっこ遊びを始めたのでこれに。今後、洋服やお世話グッズなど選びやすいかなと思ったのが決め手です。手作りのリボンでお揃い♪



『smarTrike STR3シリーズ』はベビーカーでじっとできない１才の時に。ベビーカーから三輪車に変形するので長く使え、折り畳めるので、公共交通機関や車にも便利。リクライニングするので０才から使えます。



若松さん
3才女の子のママ

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 残り1席	–	16:30～17:30 残り1席
	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 満席	–	–	15:00～16:00 残り4席	–
	金	–	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 満席

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！ 12月度 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！

年長児を対象とした、小学１年生に向けての準備講座

第3回 12月の予定

テーマ「1ねんせいになりきり！たいけんじゅぎょう！」

※授業内容は変更になる場合があります。

★さんすう★ ★こくご★ ★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

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!!

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!

年長生対象 入試本番さながらに実施する特別講座！

11/21［日］講座スタート!

福教大附属小 入試シミュレーション講座

実施教場：天神本館1号館・久留米本館（各定員18名程度）

2021年度 合格実績

福教大附属 ※一次合格者 小 47名

天神本館・久留米本館2校のみの実績です！

福岡県内の塾1校舎あたりの平均合格者数比較

一次合格 47名	英進館 2校舎	23.5名
一次合格 80名	A塾 4校舎	20.0名
一次合格 66名	B塾 4校舎	16.5名
一次合格 33名	C塾 6校舎	5.5名

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。　※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。

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

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7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/