ママたちの
表紙討論

子どもの「帰りたくない！」どう説得してる？

効果的な作戦

◆時計に興味を持ち始めた5才の娘には、長い針が6になったら帰ろうねと時間を意識させている。

◆家で人形にお留守番をさせ、帰りたい時間になったらスマホのアラームを鳴らす。「早く帰ってきてって言ってるよ」と、おままごと感覚で誘導。

◆娘はバイバイがブーム。オモチャや遊具に「バイバーイ」と手を振って挨拶すると、すんなりその場を去ってくれます。

◆まずは気持ちを受け止め、「好きなだけ遊んでいいよ、ママは帰るけど」と伝えると付いてきてくれる。振り返らないのがポイント！

◆「5、4、3…」と、習いごとの先生が片付けの時に言うのを真似しています。カウントすると、なぜか焦り始めます(笑)。

◆「お母さんは帰りたい!!」と同じテンションで言うと、面白がって帰ってくれる(笑)。

◆おみやげ作戦。公園ならきれいな花や葉っぱ、ドングリを袋に入れて、「パパにおみやげを持って帰ろう」と声をかけるとスムーズ。

◆「お買い物に行こう」「おやつ食べよう」など、先にある楽しみを提示。

◆家の方向に興味が行くよう、遠くの車や犬を見て声かけ。

◆子どもを飛行機に見立て、「出発の時間です」と抱っこして帰ります。

◆ママ友と協力して、同じタイミングで帰るようにしている。

待ちます！

◆可能な限り付き合います。精神的に限界を感じたときはスマホで子どもを撮影して、気を紛らわします。

◆満足いくまで遊んだ時は「帰りたくない」とは言わないので、なるべく好きなだけ遊ばせてあげる。

◆「あと何回する？」と聞いて、その回数は待ちます。自分で決めたことは納得してくれます。それでも帰らない時は「よーい、ドン！」で競争。疲れますが、これで帰れます！

その他

◆私が心に余裕を持つのが大事だと痛感する日々。

◆強制的に抱きかかえて帰路に。しばらく泣き止まず苦労しています(涙)。

★4月号のテーマは「うちの子の園の伝統行事」。
★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。





ママの知りたい情報がみつかる！
リトル・ママ Web
＼Web限定の記事も！／
コロナ禍でも親子に思い出を！
福岡市「紅葉幼稚園」夜の幻想的なイベントをレポート
リトルママ　Webマガジン　検索

親の仕事をしてほしい？

editor's Note

先日、仕事中に流していたラジオから「子どもに自分と同じ職業になってほしくないと思う親が64％」と聞こえてきて、「うちだけじゃなかったんだ！」と驚きました。

わが家は夫婦ともに編集者。夢だった仕事に就き、制作する楽しさを味わってきた一方で、作り続けることの重圧に負けそうになった経験も…。我が子にはもっと堅実な職業に就いてほしいと、密かに思っています。

しかし、現在の娘の夢はイラストレーター。「そういう仕事は常に新しいことを求められて大変だよ？」とつい言ってしまったことがあります。すると娘は「その方が楽しくない？」と不思議そう。つまらない発言をしたと、深く反省しました。

編集スタッフ　高石

薬院教室オープンキャンペーン
期間 2022年2月~5月末
入会金通常 ¥6,600 入会金無料 ※受験クラスは対象外
お友だちと一緒にご入会で 5000円分の商品券プレゼント
お友だちと一緒にご入会で 知育玩具プレゼント ※知育玩具の内容は年齢等により異なります。
対象：薬院教室・西新教室・博多駅教室・香椎教室

福岡4教室
2022年度クラス
2月スタート！
年少・年中・年長・受験・小学生

1歳・2歳 知能開発コース
お母さんと一緒のプチあいあい・あいあいコース
「体操・音楽・製作・本の読み聞かせ」など、知育活動を取り入れた様々な事をお母様と一緒に広く楽しく体験します。

3歳・年少・年中 総合発展コース
自ら学習する力を育てます
「見る・聞く・考える・対応する力」を養います。楽しみながら学ぶことで好奇心を膨らませ、自発的に物事に取り組む力を育てます。

小学校受験クラス
2022年度私立小学校合格率(2021年12月現在)
毎年高合格率達成！88%
合格実績 福教大附属小・西南小・福岡雙葉GCコース他 多数
過去の入試問題を徹底分析。ペーパー教材の他、「行動観察・表現力・巧緻性」の分野にも重点を置き、合格を目指します。また、面接・願書の書き方などの指導も行います。
現年中さん対象 テスト会 来年度受験者対象 場所：薬院教室
・ペーパー ・口頭試問 ・行動観察
会費については お問い合わせ下さい。
1/16(日) 13:00~
2/27(日) 13:30~
●受験クラスをご入会をお考えの方へ入会説明会実施中！ 要予約

新年度 受験クラス開講曜日
対象：現年中(2016年4月2日~2017年4月1日生)

薬院教室	水・土曜日
西新教室	木・土曜日
博多駅教室	水・土曜日
香椎教室	金曜日

●定員に達し次第締切。お申込みはお早めに。
●開講時間についてはお問い合わせを！



薬院教室
福岡市中央区薬院2丁目2-24
チサンマンション第3博多203号
福岡4教室 完全予約制
新入会・無料体験受付中！
子育て、幼稚園・小学校受験、入学準備など、お気軽にご相談ください
1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室
こどもクラブ
薬院／西新／博多駅／香椎 こどもクラブ
(受付／9:30~17:00[日・祝日除]) いいこ いっぱい
0120-115-181
携帯・PHS OK
お問い合わせはフリーダイヤル・公式サイトからお気軽に！

ママたちのタイムスケジュール

取材・文／井みどり

Profile
モニター

坂本 佳美さん

- 週４日パートタイム勤務
- ３才（保育園）男の子のママ

仕事は事務系、11～18時の週４日勤務。栄養士やフルーツアートの資格を持っており、料理やお菓子作りが得意。3才の息子はフリーモデルとして活躍中。



@i.am.kaito.0108

Profile
モニター

辻 麻乃さん

- フリーランス（エステティシャン、ベビーマッサージ講師）
- ８才（小学２年生）・６才（幼稚園年長）男の子、２才（保育園）女の子のママ

ホテル勤務を経てエステティシャンへ転身。３人目子育て中にベビーマッサージ講師となり、2020年からフリーランスへ。自営業を営む夫のサポートも行う。



エステ
@salon.de.lana
ベビーマッサージ
@lana.baby_ere

パートタイムワーキングママの一日

7:30 起床
息子と一緒に起床

7:50 朝食、保育園の準備
手作りのケーキやパンで朝食



8:40 登園

9:30 自分のお弁当作り、夕食の下準備
夕食用に常備菜を作り、お弁当にも入れる

10:30 出勤

11:00 始業

18:00 退勤、お迎え

18:30 公園で遊ぶ
帰宅後、遊び足りない息子のために公園へ



雨の日と寒い時以外はほぼ毎日連れて行かれます（笑）

19:30 帰宅、お風呂
数字、アルファベット、時計の勉強をしながら一緒に入浴





平日の夕食は出勤前や休日にまとめて作っています

20:00 夕食の準備・夕食
加熱だけの調理で出来上がるメニューです

21:10 子どもタイム
絵本を読んだり、今日あったできごとを話します



21:30 寝かしつけ
子どもが寝た後に家事、フリータイム

24:00 就寝

おすすめ時短テクニック！

アイロン台を使わず手軽にできるスチームアイロンを愛用しています。夜をゆっくり過ごすためのテクニックのおすすめは、子どもを公園でたくさん遊ばせて寝つきを良くすることです♪



フリーランス&小学生がいるママの一日

6:30 起床
朝食の準備、幼稚園の準備

7:15 長男を起こす
なかなか起きず30分くらいかかることも

下の2人はすぐに起きます

7:30 次男＆長女を起こして朝食



8:10 長男登校

8:30 次男を園バスのお迎え場所まで送る



9:00 そのまま長女を保育園へ

9:10 一旦帰宅、家事と身支度

9:30 仕事場へ向かう
エステ、ベビマ、夫の手伝いなど、その日の仕事次第で場所もさまざま



幼稚園は18時まで預かってくれるので助かります！

16:00 帰宅、夕食の下準備

16:30 保育園→幼稚園へお迎え



17:20 帰宅、洗濯物の片付け・夕食準備

19:00 夕食
生協の凍ったまま炒めるだけのキットをよく利用します♪

20:00 お風呂
長男と次男は一人で入るので私は娘と一緒に入浴

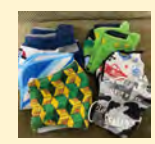
22:00 寝かしつけ
一緒に寝落ちしなかったら残った家事を

長男・次男がなかなか寝ないので娘もこの時間に寝ます

23:30 就寝

おすすめ時短テクニック！

次の日に使う靴下、マスク、ハンカチを自分達で用意してもらいます。気分が乗ってたらお風呂掃除、洗濯物片付けなどお手伝いをしてくれるので助かります。



楽しいから算数が好きになる!!
8
3

31MATHKIDS
Instagram 更新してます!!!
2022年３月スタート!!
新１年生先行受付開始
算数基礎発展コース
これまでの全国統一小学生テスト
5年生の部 決勝大会進出
4年生の部 福岡県1位在籍
3年生の部 全国1位在籍
2年生の部 福岡県1位在籍
1年生の部 福岡県1位在籍
算数オリンピック ファイナリスト 4名輩出
数検6級小学2・3年生が「6年生レベル」 6名獲得
九州でただ１人の算数オリンピック 金メダリスト 在籍
学習塾マスキッズ
「マスキッズ」で検索
092-791-7539
福岡市中央区薬院1-6-9福岡ニッセイビル6F


小学受験・早期才能開発 若菜会
2021年度 合格実績
福教大附属小80名
小学校進学へ向けて！数的思考、言語常識の内容を確かめます。
2/13(日) 香椎 2/20(日) 福岡
新小1対象
第2回 新小1到達度判定テスト
【場所】若菜会福岡・香椎 参加無料！
2/20(日)
現年中児対象
第1回 新年長児テスト
【場所】若菜会 福岡・香椎
受験料:3,300円(税込)が「リトル・ママを見た」で2,200円(税込)に！
2022年度 新年中・年長 小学受験講座
2月開講 無料体験受付中！
新年長 週1回 【福岡】火・水・土 【香椎】土(金)
新年中 週1回 【福岡】金・土 【香椎】土(火)
※詳しくはお電話にてお問合せください。
学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研 小学受験・早期才能開発 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》月曜～金曜 10:00～13:00 14:00～18:00
土・日・祝日 10:00～13:00 14:00～17:00
※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

ライフスタイルが異なる４人のリトル・ママモニター＆モニターOGママたちの一日を大公開！気になる便利グッズや時短家事のヒントもご紹介します。

毎日がフル稼働！

Profile
モニターOG

佐藤くみこさん

- フルタイム正社員でプロダクトデザイン部に所属
- ２才（保育園）の女の子のママ

育休を経て2021年４月から職場に復帰。オンライン英会話やチアダンスなど長女の習いごとに興味あり。もうすぐ第２子出産予定。



Profile
モニターOG

中野 貴澄（きすみ）さん

- 専業主婦
- ４才（幼稚園）男の子、２才女の子、０才５ヵ月男の子のママ

インフルエンサーとして活動する３児のママ。インスタグラムのフォロワー数は２万人。休日に家族みんなでレジャー施設やショッピングモールへお出かけするのが大好き♪



@kisumi0315

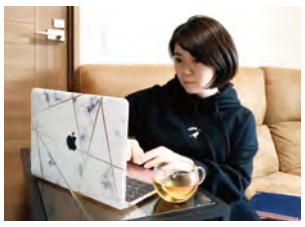
フルタイムワーキングママの一日

7:00 起床・朝食
朝食はすぐ準備ができるパンor海苔ごはん、バナナ。本人に選ばせます



栄養よりも、汚さず自分で食べられることを優先

8:00 登園・出勤
娘を保育園へ連れて行き、そのまま職場へ。現在は出勤と在宅が半分ずつ



9:00 始業
在宅勤務の日は始業までに掃除や洗濯など溜まった家事をすることも

17:00 退勤

18:00 お迎え
帰りながら子どもとゆっくり会話を楽しむ

18:30 夕食準備・夕食
帰宅後20分で夕食にするために、食材宅配サービスのミールキットと生協を利用



お味噌汁とごはんを添えるだけで時短夕食が完成！

19:00 お風呂

妊娠9ヵ月で疲れやすく、寝落ちもしばしば…



20:00 寝かしつけ
その日のできごとを話しながら寝かせる

21:00 フリータイム
ホットティーやアロマキャンドルをお供に雑誌を読んだり、夫と話したり…ゆったり時間

24:00 就寝

おすすめ時短テクニック！

定番ですがルンバ、食洗機、洗濯乾燥機を毎日フル稼働。夫が家電好きなので時短家電はほとんど検討しました。最近、ヘルシオホットクックを購入したので今後が楽しみです！



専業主婦ママの一日

6:00 起床
朝食準備とお弁当作り、幼稚園の準備、メイク



7:00 子ども起床・朝食
子ども達の朝食後、自分の身支度

7:50 登園
長男を幼稚園へ。帰りにママ友とちょっと立ち話



8:20 家事
朝食の片付け、掃除や洗濯など

9:30 夕食の準備
次男の機嫌が良い午前の時間帯に作っておけば後がラク！



10:30 散歩、遊びの時間
子ども達と近くの公園まで散歩や、マンション下の砂場で遊ぶ

同じ年頃の子どもを持つママ達がいるので息抜きになります！

12:00 昼食

13:30 お昼寝
子ども達が寝ている間にインスタグラムの仕事をすることも



14:00 お迎え
長男を迎えに行って、そのままお友達と遊びます

16:00 帰宅、お風呂

週末の作り置きや、冷凍ハンバーグや餃子に頼る日も

17:00 夕食
お風呂から上がったらすぐに夕食

18:00 遊びの時間
子ども達とブロックやおままごとで遊びます



20:00 寝かしつけ
子ども達とゆっくり話す時間

21:00 フリータイム
好きな韓国ドラマ観賞、インスタグラムの仕事など

22:30 就寝

おすすめ時短テクニック！

一番大変なのがお風呂タイム。次男が泣くと何もできないため、浴室の近くにバウンサーを置いてすぐ使えるようにしておき、お風呂で使用。美容にも時間が取れないので、オールインワンのパックを愛用しています。



新年の幕開け！
誰でもできるお金の「育て方」

大切なお子様に伝えるために「お金」について一緒に学んでみませんか？

子育てママ・パパのための

ライフプランマネーセミナー

『気になる！ 教育資金』

主に、“教育資金”というとお子様の将来の大学資金として備えられる方が多いと思います。この大学費用は数年間で上昇しており、9年間で約10～20％高くなっているというデータもあります。お子様が誕生されて大学に入学するのは18年後。その間も今の傾向が続けば、学費はさらに30％程上昇する…と考えておく方が良いでしょう。セミナーではお子様の教育資金の考え方や、備え方なども含めてご家庭の貯蓄に対する考え方もお伝えいたします。

お子様連れも大歓迎♪ 無料託児付き

夫婦参加 OK!!



無料の託児サービス付き
飲み物・おやつ・替えのオムツ等必要なものをご準備ください。
6ヵ月未満のお子様はご同席でお願いいたします。

人気の無料講座

教育・住宅・老後
正しいライフプランの考え方
具体的な教育資金の準備法やローンのメリットを活用した住宅購入の方法、老後資金の解決法などライフプランニングに重要な3つのポイントを初心者にも分かりやすく教えます。

どう違う!?どう始める!?
iDeCoやNISA・つみたてNISAの賢い活用法
今さら聞けない運用のアレコレ、iDeCoとNISAの違い運用の落とし穴などを徹底解説。運用のコツが学べます。

節約・貯金が苦手な人でも大丈夫！
無理なく1000万円貯められる基礎知識
「お金のことは、よく分からない…」という人こそ上手くいく貯蓄法をお伝えします。

プロのＦＰがやっている
お子様のお小遣い教育ミニセミナー



講師 日野 修治 先生
株式会社FPサンライズ 代表取締役・ファイナンシャルプランナー。30代・40代の方を中心に貯蓄・運用などのマネーセミナーや住宅ローンの説明会を開催。セミナー講師育成のプロからの依頼も来る人気FP。一男三女、4児のパパプランナー

2月20日(日)・23日(水祝) ランチ付き
会場 ザ・ライブラリー博多福岡 福岡市博多区中洲5-2-18



10:00～ 受付
10:30～ セミナー
セミナー終了後、ランチ
14:00 終了(予定)

2月27日(日) お弁当付き
おうち見学バスツアー



●定員：5名様
●受付：お電話または申込フォームにて
●お申込み締切：2月6日(日)午後5時まで
●集合場所：弊社天神事務所 FPサンライズ
詳細はホームページにてご確認ください！

ご予約はこちら
【主催】(株)FPサンライズ
〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-4-26 ベストアメニティ天神ビル6F
○電話受付／9:00～18:00(担当：日野・相川) ※土日祝はメールのみ
TEL 0120-383-777
○申込受付用メールアドレス(メールはいつでも受付OK) info@fp-sunrise.co.jp
※ご希望日・参加者のお名前・人数・ご連絡先の電話番号・託児が必要なお子様の人数・年齢を記載の上、ご応募ください。

お申し込みはコチラ

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



モニターママのお悩み
産後4ヵ月で生理が再開。産後の生理不順は気にしなくていい？

読者モニター
河野さん
（3才男の子、
6ヵ月女の子のママ）

今月の質問
産後の生理不順

生理の周期が安定しないのですが産後だから大丈夫なのでしょうか？

産後に周期が安定しないことはよくあります。とくに授乳中は排卵が抑制されるため、生理が不安定になります。ただし、不正出血が続く場合や、生理が再開してから3ヵ月以上こない場合は婦人科を受診しましょう。

取材・文／門司智子

そもそも産後の生理再開はいつくらいから？

妊娠以降止まっていた生理が再開する時期にはかなり個人差があり、産後2ヵ月くらいで再開する人もいれば、母乳育児を続けていると産後1年以上こない人もいます。授乳をしていると、排卵を抑制するプロラクチンというホルモンがママの体内で大量に作られるため、生理の再開までに時間がかかることも多いですが、授乳中でも産後2ヵ月くらいで生理がくるケースも。生理がいつまでも再開しないと不安になりますが、産後の「生理がこない」はそんなに心配しなくていいでしょう。しかし、なかには産後生理が再開する前に初回の排卵で妊娠する人も。妊娠の可能性がある場合は、まずは妊娠検査薬でチェックするなど注意しましょう。

生理再開後、3ヵ月以上無月経なら早めの受診を

3ヵ月以上生理がこないことを「無月経」といいます。

生理の周期に関わる女性ホルモンは卵巣で作られ、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という2つのホルモンがあります。女性ホルモンの分泌は、脳と卵巣が常に連絡を取り合いながらコントロールしているため、精神的ストレス、睡眠不足、環境や体重の変化など、脳に負荷がかかると排卵が抑制され、生理不順や無月経になります。放置しておくと、子宮の内膜が剥がれずにエストロゲンにさらされ続けることで子宮内膜増殖症や子宮体がんのリスクが高まることがあります。

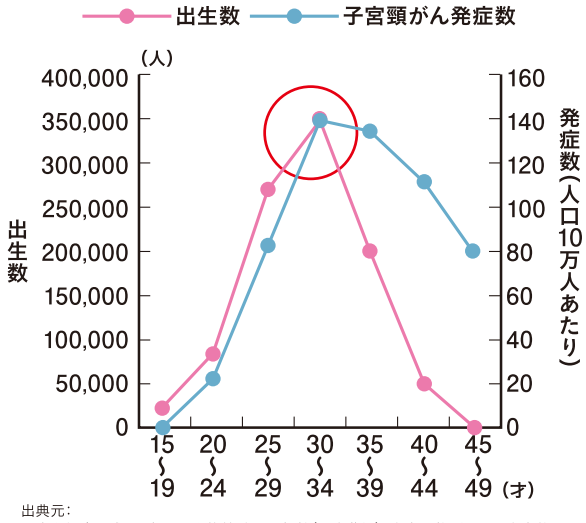
また最近多いのは、無理なダイエットによる無月経。月に5％以上体重が減少すると「子孫を残すより命を守るのが優先」と脳が女性ホルモンの分泌をお休みし、無月経となります。エストロゲンには骨を作る大切な働きがあります。エストロゲンの量が減少して生理がこなくなると骨粗鬆症になりやすく、疲労骨折などの症状が出ることも。3ヵ月以上生理がこない場合は、原因が何なのかを調べて治療をすることが大事なので、早めに受診してください。

別名"マザーキラー"の子宮頸がんにも要注意

そして、産後のママに気をつけてほしいのが「子宮頸がん」。20代後半から30代という子宮頸がんの発症年齢と出産年齢のピークが重なり、未就学児ママが亡くなることもあるため、別名"マザーキラー"とも呼ばれています。

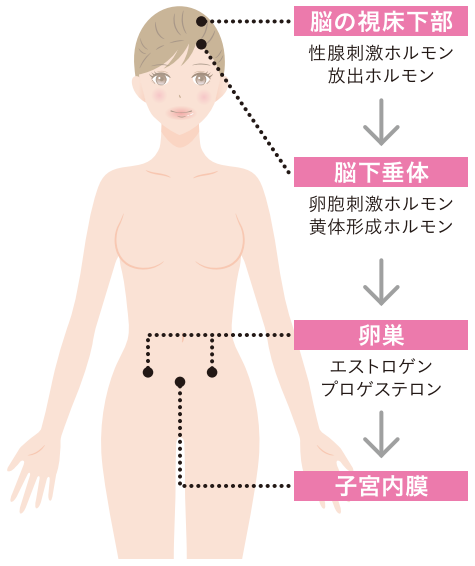
子宮頸がんの原因は、性交渉でうつるヒトパピローマウイルス（HPV）です。性交経験が一度でもある女性ならば誰でも感染の可能性があり、80％の女性が一生のうちに一度は感染すると言われています。感染しても自覚症状はなく、約9割程度の人は自然免疫力でウイルスを排除しますが、残り1割の人はHPVが長期に感染し、このうち一部の人ががんを発症します。ゆっくり進むがんなので、定期的に子宮頸がん検診を受けていれば進行した状態で見つかることはありません。妊娠中に子宮頸がん検診を受けることが多いですが、それ以降は育児で忙しくて受けない人も少なくないので、できれば年に1回、少なくとも2年に1回は検診を受けるようにしましょう。

日本人女性の出産年齢と年齢別子宮頸がん発症数



出典元：
厚生労働省平成26年人口動態統計母の年齢（5才階級）・出生順位別にみた出生数
国立がん研究センターがん対策情報センター地域がん登録全国推計による罹患データ（1975年〜2014年）より作図

女性ホルモンが分泌されるしくみ



教えてくれたのは…

しょうこ・女性クリニック



診療科目　婦人科、女性内科
診療時間　9:30〜13:00、14:00〜17:30（月、水曜）、9:30〜13:00、16:30〜20:00（火、金曜）、9:30〜14:00（土曜）
休診　木・日曜、祝日
福岡県遠賀郡岡垣町野間2-16-6
☎093（281）2727
中野 章子院長

No. 163

こんどーせんせいの「こどもはスゴイ！」

やさしさに包まれて



お話しいただいたのは
近藤 嘉人 先生

☆ある日の出来事

2才の女の子。お口のチェックでは泣き声が出ますが、ママに抱っこされるとピタリ泣き止みます。今日も歯科衛生士がヒザ上に女の子を抱きかかえてフッ素塗布をしますが、やはり声が…。

すかさず受付が絵本を開き、ゆっくり大きな声で話しかけます。「ば〜」「くるくるくる〜」、歯科衛生士も「どこにいるかな〜」。すると、女の子は絵本を指さし始めます。

ママが「そうだね、よくわかったね〜」とほめているうちに、泣かないでマウスピース法のフッ素塗布ができました。私は、その光景を見て「脳の発達」という視点から、とってもいいことだと感じました。

☆コロナ禍で

最近、アメリカで興味深い調査結果が報告されました。

新型コロナ感染拡大前に生まれた3ヵ月〜3才の子どもの認知機能を100とすると、拡大中に生まれた子どもたちでは78程度に低下していたのです。詳しい検証が必要ですが、子どもたちの学びの場が奪われているのは、確かなようです。

☆感受性期

脳の発達には、環境の影響を特に受けやすい時期があり、「感受性期」といいます。就学前の乳幼児期が重要ですが、視覚と聴覚は、生後数ヵ月から環境の影響を大きく受けます。

「それなら、スマホで動画を見せるのは効果があるんじゃないの？」と思われるかもしれません。確かに、スマホは目や耳を刺激して一瞬の興奮をもたらしますが、「心地よさ」は与えていないようです。

☆にんげんだもの

ヒトは「群れる」ことで生き残ってきました。そのため、他人と関わることが「心地よい」と感じるように進化しているそうです。

赤ちゃんが「他人と関わる」ことは、なでられる・抱っこされるなどの触覚、表情を見る視覚、話しかけられる聴覚、体を動かして周りの反応を感じとることも含まれます。その多くは授乳時に同時におこなわれるため、赤ちゃんはママのそばが「心地よい」と安心するのです。

☆絵本と図鑑

授乳後の「心地よい」刺激は、スマホを見せるだけでは得られません。周りの大人や兄姉、祖父母などが関わることが必要です。それには、見るだけでなく手に持つ、紙を触る、ページをめくるなどの動作をともなう絵本と図鑑がおすすめです。

診療室にいっぱい取り揃えていますので、絵本や図鑑を囲んで、お子さまが楽しくワクワクする時間を過ごしてみませんか？



情報クリップ

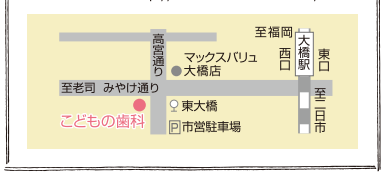
「絵本の日エピソード大賞 授賞式」はYouTubeで配信中です。ぜひ心温まるエピソードをご覧ください。詳しくは「絵本の日」ホームページで。「こどもの歯科」ホームページからもアクセスできます。

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　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/



No.166

とび先生のキッズ歯科

水に流しちゃお★

歯磨きをさせてくれない乳幼児では、特に朝起きた時に強い口臭を感じることがあります。お母さま方でお子さまの口臭を気にしていらっしゃる方も多いようです。

口臭の原因の70％は、お口の中の汚れと細菌が作り出す成分によるものです。歯の表面を舌で触ると、ヌルっとすることがありますが、これが口臭の原因の一つと言われている「歯垢」です。乳幼児では歯磨きで歯垢を完全に取ることは難しいため、まずはご飯をよく噛み、唾液をたくさん出すようにしましょう。食べかすは唾液である程度洗い流されますが、最後にお茶や水を飲んで口の中をすっきりさせれば、口臭も軽減します。歯磨きは寝る前だけにして、少しずつ慣らしていけば大丈夫ですよ。



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。

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㊁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/

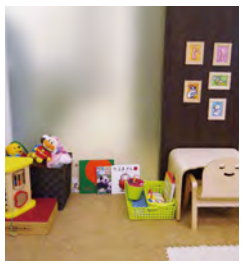


お話しいただいたのは
下飛田 道子 院長

未就学のお子様のアザ治療が多い理由

アザ治療で来院される方は多く、年齢層も様々ですが、特に2才前後の幼児と、入園・入学前のお子様が多く来られます。

主な理由として、園や学校に入ると子ども社会の中でアザをコンプレックスに感じる可能性があること、また、福岡市であれば子ども医療費助成制度の適用が受けられることなどがあるようです。先天性のほとんどのアザは薄くなることがありません（種類による）。施術はアザの種類によりレーザー治療か切除治療になります。両者とも痛みを伴うため、痛みのコントロールに長けた麻酔専門医、形成手術を専門とする形成医、小児治療やアザ治療の経験が豊富な看護師がいる施設での治療をお勧めします。なお、治療期間はアザの大きさや種類により異なりますが、3ヵ月間隔で照射し、数回が目安です。



情報クリップ

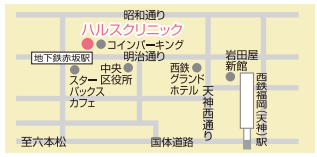
キッズスペース完備、子育て中のスタッフも常駐。お子様のアザ治療と一緒に親子で治療されている方も多く、口コミで多くのママ達が通われています。

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



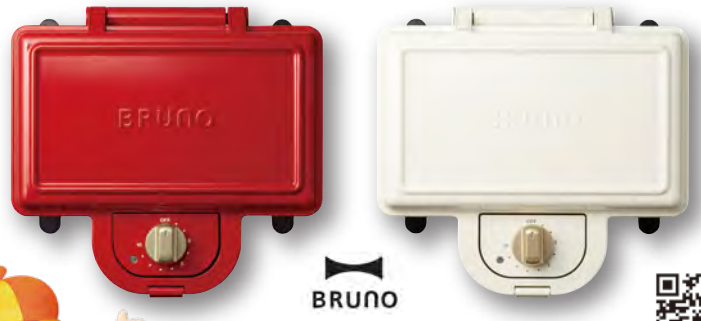
福岡市中央区大名2-12-9 赤坂ソフィアビル7F
☎092（738）6303
ホームページ　https://www.halssclinic.jp



お話しいただいたのは
守田 道由 院長

LIFULL HOME'S 住まいの窓口
Instagramプレゼントキャンペーン

ホットサンドメーカーが
抽選で計2名様に当たる！





応募締切　2022年2月3日（木）
詳しくはこちら

ベビマ教室始めます

新年度より当院でスタート予定の「すいな式ベビーマッサージ」は、小児ツボを意識して「なで、さする」ことを主体としたものです。毎日繰り返し行えるので、お子さんの日々の体調の変化に気付くことができ、夜泣きやぐずり、便秘などの「病気ではないけれど調子が良くない」状態を楽にしてあげる効果もあります。対象年齢は、生後2〜9ヵ月くらいまで。主にねんねの姿勢でのマッサージとなりますが、寝返りをするお子さんでも、うつ伏せの姿勢のままでも行えますので、気兼ねなくご参加ください。ご参加の方対象に、体重測定、母乳育児相談、子育てに役立つミニ講座などもご用意。日時など詳細は院内掲示やホームページでお知らせいたします。

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）

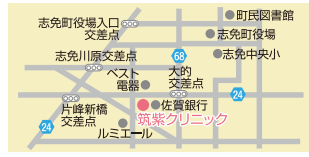


筑紫クリニック

産婦人科

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
齋藤 舞 助産師

ある日突然、ママが病気になったら

今日も元気になるれ！

Vol.2

肋骨の骨折から“血液のがん”が発覚したタレントのえみりぃーさん。3人の子どものママとして、子育てをしながら病気と向き合う日々のことを、不定期連載でお届けします。

Vol.1はこちら



福岡のテレビ番組で全国のお取り寄せ逸品を紹介してます！

えみりぃー●熊本・福岡で活躍するタレントで3人の子どもを育てるママ。2019年6月に「多発性骨髄腫（血液のがん）」と診断、翌年1月に自家末梢血幹細胞移植。ブログやSNSにて闘病や育児の様子を公開。出身地・芦北町の「あしきた親善大使」としても活動中。
@emily.0206

子どもたちに伝えた時

告知された日、病院から帰宅した私はずっと泣いていました。遊んでいる子どもたちを見て「この姿をいつまで見られるかな」とボロボロ涙がこぼれてしまい…。これでは余計に心配をかけると思い、夫と相談して私の口から伝えることにしました。

幼い下の2人には「ママは骨の病気だからドンとぶつからないでね。抱っこは座ってからね」と話しました。中学2年生だった長男は受験を控えていたので、正直に言うべきか迷いましたが、理解できる年齢で、何かあったら頼ることになると思い、本当のことを伝えました。

伝えた時のことは今でも覚えています。学校から帰ってきた長男に「お母さん、“がん”だった」と言うと「あぁ、うん」と返事して、話を聞き終えるとそのままトイレに行き、出てきた時には目が赤くなっていました。





家族で小郡市の如意輪寺へ。ここにある癌切り不動明王にお参りしました

支えてくれたママ友たちの存在

看護師をしている仲良しのママ友のおかげで、自然とママ友たちにも話すことができました。

彼女は私が告知を受けた病院に勤務していて、たまたま病院で私を見かけ「何かあれば助けになるからね」と声をかけてくれたのです。

彼女に話したことがきっかけとなり、仲良しのママ友たちにも病気のことを伝えて、保育園の送迎など頼ることができました。



ママ友たちとの集まりはホッとできるひと時です



泣くよりも笑って過ごす！

「多発性骨髄腫」は10万人中5人くらいの罹患率で、主に高齢の方が多く、30〜40代が発症するのはかなり稀です。漁師町で育った私は子どもの頃から魚をたくさん食べていたので「なんで私が？」と思いましたが、この病気は遺伝ではなく原因も不明なのです。それならば泣いているよりも笑って過ごそう！と気持ちを切り替え、前向きに治療に取り組もうと決めました。

次回は、治療のことや入院した時のことをお話しします。



いただきます と ごちそうさま の話

手間は最小限！でも栄養ばっちりな朝ご飯を教えて

ママにとって1日の中で特に忙しい朝。子どもの朝食は短時間で用意できたらうれしいですよね。簡単なのに栄養もしっかりとれる朝食を教えてもらいました。

取材・文／井みどり

Q.1 子どもにとっての朝食とは？

眠っていた体を起こして1日を元気にスタートするために朝食はとても大切。食べることで体温が上昇して脳へエネルギーが送られ、腸が刺激されることで朝の規則正しい排便にも繋がります。逆に朝食を食べないと、午前中ぼんやりしたり、エネルギー不足でイライラしてしまうことも。

Q.2 朝食にとりたい栄養素は？

●お米・パンなどの「炭水化物」
●卵・チーズ・ヨーグルトなどの「たんぱく質」
●野菜・果物などの「ビタミン・ミネラル」
この3つがあれば栄養バランスは満点です。

ごはんやパンだけの朝食は、血糖値が急に上がりやすく、栄養も偏るため、野菜や卵などを組み合わせて体の調子を整えましょう。

Q.3 朝から食欲がない子どもには？

スープやお味噌汁といった汁物や、喉を通りやすい雑炊やうどんがおすすめです。食が細い子は、テーブルにたくさんの料理が並ぶだけで負担になることもあるため、一口サイズのおにぎりや好きなフルーツを食べやすくカットして、食べられる量を盛ってあげてください。

体のリズムを整えるために、早寝・早起きを習慣づけることも大切です。

頑張っているママたちへ

朝は子どもの身支度や家事で大忙しだからこそ、朝食はできるだけ短時間で用意したいですよね。そんな時は市販品を使ったワンプレート朝食がおすすめです。赤・黄色・緑の信号カラーを意識すると栄養バランスが整い、お子さまランチ風の見た目が子どもの食欲をアップさせますよ。

柴戸さんおすすめ！朝食に使いやすい食材

☆ワンプレートに少しずつ食べられる量がポイント♪

炭水化物

●食事パン ●おにぎり ●冷凍うどん

たんぱく質

●卵
●チーズ
●ヨーグルト
●パック納豆
●豆腐（または卵豆腐）
●サラダチキン
●魚肉ソーセージ
●ツナ
●しらす
●ししゃも

野菜・果物

●ミニトマト
●ブロッコリー
●ベビーリーフ
●コーン
●冷凍ほうれん草
●冷凍枝豆
●バナナ
●みかん
●いちご
●キウイ

信号カラーを意識した朝食簡単レシピ



Ⓐ市販スープの卵うどん

［レシピ］
Ⓐレンジで温めた冷凍うどんに粉末または固形の卵スープをかけお湯を適量注ぐ。
Ⓑヨーグルトにバナナときなこ、はちみつをかけて栄養価を上げる。
※はちみつは1才未満の乳児には与えないでください

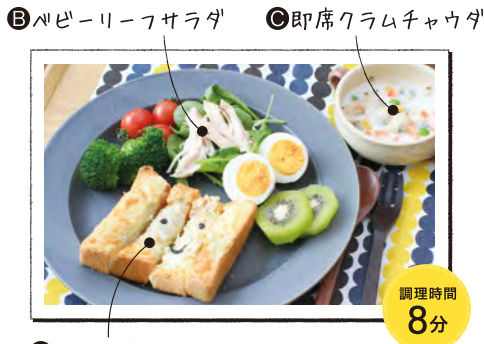
POINT
トマトジュースは野菜ジュースより糖質が少なめ！



Ⓐスティックコーンおにぎり

［レシピ］
Ⓐごはんにコーン＋ツナを混ぜてラップに包み、食べやすいようスティック状にする。
Ⓑ豆苗＋卵＋マヨネーズを混ぜ、耐熱容器に入れてレンジ600Wで2分半。
Ⓒ器に乾燥わかめ＋乾燥油あげ＋味噌＋顆粒だしを入れてお湯を注ぐ。

POINT
お味噌汁などの発酵食品は腸内環境を整えます。豆苗の卵とじを加えれば、ビタミンとミネラルがばっちりな簡単和朝食のできあがり♪



Ⓐしらすチーズトースト

［レシピ］
Ⓐ食パンにマヨネーズ＋しらす＋チーズをのせてこんがり焼く。
Ⓑベビーリーフにサラダチキンをのせる。
Ⓒ耐熱容器にミックスベジタブル（冷凍）＋あさりのむき身（冷凍または缶詰）＋コンソメ＋牛乳を入れてレンジ600Wで2分半。（具材は冷蔵庫にあるものでアレンジOK）

POINT
しらす＆チーズでカルシウム◎。サラダチキンはそのまま食べられて高たんぱくなおすすめ食材です。

Web記事では他のメニュー例も掲載！

教えてくれたのは



柴戸かおるさん
キッズ食育トレーナー／管理栄養士。10才・8才・5才の男児のママ。子どもの食育スクールや親子の食育ワークショップを開講予定。
https://ameblo.jp/shiba-kitchen/

iLA VIDA en ESPAÑA! スペイン子育てRepo Vol.8

Report of parenting in Spain

スペインで2児の出産経験があるNenaさん。今回は10年前の初出産時の体験談を語っていただきました。日本と違うことも多いようですね！



Nenaさん
英国留学中に知り合ったスペイン人の彼と結婚、マドリード在住歴20年。10才、8才男の子のママ



スペインの妊娠手帳。私と子どものワクチンなどの記録も記入





鉗子で引っ張られたので、息子の顔にはアザが（泣）



4,150ｇなので顔も体もむっちむち！



10年後、ケガの絶えないやんちゃな子に成長しました！

久しぶりに妊娠時の体重記録やエコー写真を引っ張り出しました。懐かしい！

スペイン出産事情その①

妊娠から出産まで

スペインで不妊治療をしていましたが結果が出ないので、日本に一時帰国し、神戸のクリニックへ転院。その後授かり、安定期の少し前にスペインに戻りました。

スペインでは公立病院で出産の場合、ホームドクターを通して産婦人科に予約を入れます。毎月の診察は体重測定とエコー。エコーは妊娠中3回だけ、と聞いていましたが、私の病院はなぜか毎回してくれました。日本の母子手帳のような妊娠手帳ももらいます。様々な検査を受けいよいよ臨月。40週過ぎても陣痛がこない場合は計画分娩になり出産日を決められます。クリスマスやバカンスシーズンにかかると、先生が休みたいがために帝王切開で出産日を決められる、というスペインらしい噂もよく聞いていました（笑）。

いよいよ出産当日！

スペインは基本、無痛分娩です。入院手続き後、全裸にパンツ一丁でベッドに入り、促進剤の入ったナプキンの様なものを付けて待ちますが、子宮口がなかなか開かない。「とりあえず無痛分娩の注射打っとこうか」となり、打ちましたが、まだ子宮口が開かない。そのうち「あまり開いてないけど産んじゃおうか」と、いざ出産へ！出産態勢に入ったらベッドの背中が上がり、股のところがくぼみ、分娩台に早変わり。助産師さんが「お腹に乗って押すから、いきまないと肋骨折れるわよ」と。ひぃ〜！お腹をゴリゴリ押されながら鉗子（かんし）で引っ張ったので、尾てい骨がボキボキ！麻酔が切れた後は痛くて泣きました。絶対、折れてたと今でも思うわ！

やっとの思いで4,150ｇのビッグベイビーが誕生！ちなみに公立病院で出産する場合、検査・出産費用の他、入院中の子どものおむつや着替えの貸出もすべて無料です。

★出産〜退院後の話は次回に続きます。お楽しみに♪

連載のバックナンバーはリトル・ママWeb（media.l-ma.co.jp）で公開中！

モニターママに聞きました！

うちの子達のお気に入り絵本

ママ目線で選んでも気に入ってくれなかったり、意外な絵本がお気に入りだったり…絵本選びはいつも悩みますよね！そこで、モニターママに、お子さん達が気に入っている絵本を教えてもらいました。迷った時は参考にしてみてくださいね♪

『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





村上さん
（13才・11才男の子、9才・2才・0才女の子のママ）

2才の娘が家で使っている椅子と、表紙の椅子が似ていて、最初は表紙が気に入ったようでした。ページをめくっていくといろんな種類の動物が出てきて、おいしそうに食べる姿を見て喜んでいます。娘も真似をしていつももぐもぐしています！

『まじょがかぜをひいたらね』



作：高畠じゅん子
絵：高畠純
理論社





長崎さん
（6才・4才女の子、2才男の子のママ）

魔女が風邪をひいた時にどうするのかが描かれた絵本です。魔女は病院には行きません！どうやって治すのか、人間と同じようで全然ちがう風邪の時の過ごし方がおもしろくて、子ども達みんなお気に入りです。きっと、風邪をひいたら魔女の真似をしたくなりますよ♪

『ぐりとぐらの1ねんかん』



作：なかがわ りえこ
絵：やまわき ゆりこ
福音館書店





宮本さん
（4才・1才女の子のママ）

1年が月ごとに、どんな楽しいことがあるのかが描かれています。よく「○月はどんなことするの？」と質問を受けることが多かったので購入しました。12月が終わるとその年は終わり、など、1年間の移り変わりがよくわかります。長女は、パパ、ママ、妹の誕生月を選んで読むのにハマっています！

『アンパンマンとでんしゃ』



原作：やなせたかし
考案：石井信久
作画：トムス・エンタテインメント
フレーベル館





坂本さん
（3才男の子のママ）

2才頃から好きでよく読んでます。息子はとにかく今アンパンマンに夢中。大好きなアンパンマンと大好きな電車がいろいろ出てくるから気に入ってるようです！

『おやおや、おやさい』



文：石津ちひろ
絵：山村浩二
福音館書店





河野さん
（3才男の子、0才女の子のママ）

野菜達がかけっこをするお話です。野菜の名前を使った、ダジャレのような韻を踏んでいる言葉遊びが多く、「かぼちゃの ぼっちゃん、かわに ぼちゃん」というフレーズは息子も一緒に言っています。野菜たちの絵がかわいく、野菜当てクイズをして遊ぶことも！

『サンタともりのなかまたち』



作：バリー・ティムス
絵：アグ・ジャッコウシュカ
訳：ゆり ようこ
ひさかたチャイルド





朱雀さん
（4才・1才男の子のママ）

クリスマスのお話の仕掛け絵本ですが、シーズン問わず一年中読んでいます（笑）。仕掛け部分をめくるのが大好きで、特に最後のページは毎回「わーっ！」と声をあげて喜んでくれます。絵がとてもかわいらしくて、男女年齢問わず楽しめる絵本ですよ。

『ドアをあけたら』

2人のママがおすすめ！



さく：しまだ ともみ
東京書店





辻さん
（8才・6才男の子、2才女の子のママ）

2才の娘のお気に入りです。ドアの部分が切り抜いてあり、中が少し見えていて、ページをめくると全く想像とは違う展開になるところが気に入ってます。動物もたくさん出てきて、細かい部分もこだわって作ってある絵本だなと思います。お兄ちゃん達も一緒に楽しんでいます！





市村さん
（4才女の子のママ）

2才くらいからずっと好きで毎日読んでます。予想外の展開で想像力をかきたてられるのが気に入っているポイントだと思います！

『パンどろぼう』シリーズ



作：柴田ケイコ
KADOKAWA





若松さん
（3才女の子のママ）

2才の頃から愛読しています。パンを作るのも食べるのも好きで、美味しそうなパンがたくさん出てくるので大喜び。パンの中に入っている動物の正体にドキドキ！よく真似して遊んでいます。寝る前の読み聞かせはもちろん、1人でもよく読んでます。シリーズには「パンどろぼう」「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」「パンどろぼうとなぞのフランスパン」があり、どれもお気に入り！

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

※2022年春開講予定！

◀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



担当する玩具メーカーのWebページ。パソコンやタブレットの画面サイズに合わせた表示の調節も仕事のひとつ

あいさんのお仕事memo
- 失敗を恐れず、自分ができそうな案件には積極的に応募。
- お仕事マッチングアプリの「ココナラ」にも登録。3ヵ月で最高ランクに。
- Web制作はネット上にある無料の練習素材を活用し、架空のHPを作ってひたすら経験を積む。

取材・文／MISAO（リトル・ママ認定ライター）

在宅ワークで働くママを取材！

Vol. 6

在宅ワーカーとして収入を得るには？順調に案件受注するママがやったこと

お話を聞いたのは



あいさん
在宅ワーカー歴約2年。夫が単身赴任のため、9才と5才の姉妹をワンオペ育児中

「待」っているだけじゃ仕事は来ません。自分から積極的に動きました」。そう話すあいさんは、2020年2月にリトル・ママビジネススクールWeb制作講座の中級を卒業。継続的に仕事依頼が舞い込むようになったのは同年7月頃で、そこから半年間で得た収入は約63万円と、着実に実績を重ねています。

初めの頃は平均単価より安い仕事でも、まずは受注。収入にこだわらず、数をこなして早くスキルアップしたことが、結果として高単価案件の契約に繋がりました。

講座を卒業してからが本当のスタート

「Web制作の仕事が大好き」だそうで、子どもを寝かせた後、明け方まで仕事をすることもしばしば。現在は求められる仕事の難易度も上がり、勉強時間を確保するためにも、仕事量の調整が課題です。

「仕事1件あたりの単価が上がると、スキルアップできていることを実感する」とあいさん。学んだことを仕事で使いこなせるレベルまで落とし込むべく、ひたすら手を動かして努力する。その姿勢こそ、在宅ワーカーとして自立できるゆえんだと感じました。

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…　**中央区、城南区、東区、西区、古賀市、佐賀県、大分県、熊本県、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。



福岡市中央区薬院1-6-20
092-739-0777
営業／11:30～14:30(LO14:00)、
17:30～24:00(LO23:30)
休み／日曜(祝日の場合は翌日)
駐車場／なし
※一部メニューはテイクアウト可

中央区 Restaurant

大漁市場なるみ乃 薬院店

半個室の上品な雰囲気のお店で、窓から眺められるお庭に癒されます。活魚卸直営なのでお魚の鮮度がよくて美味！天ぷらや唐揚げも最高です。ランチでは贅沢な海鮮丼が1,000円以下で味わえるのでテンションが上がります♪



坂本さん



福岡市城南区堤1-3-8
092-407-3342
営業／11:00～20:00(売り切れ次第終了)
休み／日・月曜
駐車場／あり

城南区 Shop

夢どら

ショーケースには可愛くデコレーションされたどら焼きがずらり！ババロアやプリン、ラムレーズンチーズなど生地からはみ出すボリュームで、どら焼きの概念を覆されます。季節限定の商品も多数あり、手土産にもGOOD♪



市村さん

東区 Restaurant

食堂なぶら

海の中道近くの、お魚料理がリーズナブルに味わえる定食屋さん。アジフライ定食はボリューム満点、海鮮丼も絶品です！ご飯のお替り無料なのも嬉しいポイント。お座敷席があるので、赤ちゃん連れも安心ですよ。



福岡市東区大岳3-10-1
092-410-5563
営業／月～木11:00～15:00
金・土曜11:00～15:00、18:00～23:00
日・祝日11:00～17:00
休み／水曜
駐車場／あり
※子ども用食器あり
※テイクアウト可



宮本さん

西区 Shop

福家書店だびんち★きっず 福岡木の葉モール橋本店

品揃えが豊富で、絵本や児童書は実際に手に取って見ることができます。売り場が年齢別になっているので、絵本選びが楽。知育のおもちゃもたくさん置いてあり、うちの子は1～2時間楽しんでいます。



福岡市西区橋本2-27-2　2F
092-407-2981
営業／10:00～21:00
休み／なし
駐車場／あり（4時間無料）



若松さん

古賀市 Restaurant

三日月とほたる

予約必須の創作イタリアン。自然豊かな山間にある隠れ家的な古民家レストランで、記念日や特別な日にぴったりです！平日ランチ(2,750円～)は自分へのご褒美にママ友と一緒に。オードブルやピザはテイクアウトできます。



古賀市米多比1016
092-692-2448
営業／12:00～14:30、18:00～21:00
休み／木曜、不定休あり
駐車場／あり
※お子様ランチあり



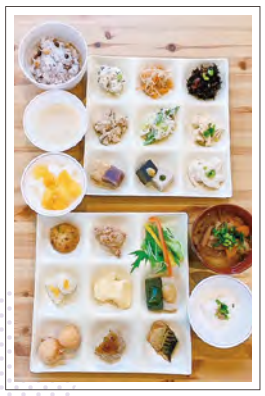


長崎さん

佐賀県 Restaurant

梅の花バイキング ほたる

美味しい豆腐料理で有名な梅の花ですが、バイキング形式でランチを楽しめるのはここだけ！小さい子にも優しい豆腐料理がたくさん。天ぷらやデザートも絶品です。古民家風の店内にはお座敷もあり、雰囲気が良くリラックスできます。



神埼市城原3580
0952-55-8123
営業／11:00～16:00(LO15:00)
休み／12/31、1/1
駐車場／あり
※中学生以上1,848円、
小学生924円、幼児462円、
3才以下無料



amiさん

大分県 Park

高江中央公園



住宅地の中にある広い公園。斜面を利用した大型遊具はスリル満点！アスレチックや野外ステージなどもあり、子どもの"冒険心"をくすぐります。天気のいい日はお弁当やおやつを持参して、長時間滞在しています。

大分市高江南3-2
097-537-5976(大分市公園緑地課)
駐車場／あり(無料10台)



森崎さん

熊本県 Cafe

sakuraki(サクラキ) 4URS(フォーユアーズ) coffee(コーヒー)



託児付きカフェ。店内にあるキッズルームには保育士さんがいて子どもを見てくれます。カレーやサンドイッチなどのランチメニューやスイーツも充実。子どもを預けて一人でのんびり過ごす時間におすすめです♪

熊本市中央区上水前寺1-6-36 九州電力熊本支店ビル1F
096-200-9354
営業/月～土曜10:00～18:00
日・祝日10:00～16:00
(翌日が休日の場合～18:00)
休み／不定休
駐車場／あり
※子ども連れは施設利用一世帯、最初の60分550円、延長30分400円
(ランチセットオーダーで60分サービス)



平川さん

鹿児島県 Park

長崎鼻パーキングガーデン



自然豊かな熱帯ジャングルをイメージした施設で、たくさんの動物と触れ合えます。インコを手に乗せたり、ヤギに餌をあげたり、子どもは大興奮！ネズミやコンゴウインコなどの珍しいショーは一度見ると癖になります。

指宿市山川岡児ケ水1571-1
0993-35-0111
営業／8:00～17:00
休み／なし
駐車場／あり
※入園料高校生以上1,200円、4才以上600円
※ベビーカーの貸出あり(300円)



ゆかりさん

2021年モニターの活動



辻さん親子、市村さんファミリーに、北九州版のURの取材にご協力いただきました♪



Little mama 2022年 第8期 読者モニター募集！



募集人員　合計10名

- 福岡市各区から1名ずつ7名
- 糟屋郡、太宰府市、春日市、糸島市、筑紫野市、福津市、古賀市、宗像市など周辺エリアから3名(※リトル・ママ配布エリアにお住まいの方はご応募いただけます)

活動期間

2022年3月～
2023年2月までの1年間

(2022年4月号～2023年3月号まで)

応募資格

1. 2022年度に未就学児のママであること
2. ママとお子さんが誌面に登場できること
3. 一緒にリトル・ママを盛り上げてくれる方

謝礼

年間5,000円(最終月にお支払い)
記事、広告モデルは別途謝礼あり
(案件により異なります)

活動内容

1. 情報誌「リトル・ママ」とメディアサイトの記事や広告に親子モデルとして登場
2. 情報誌「リトル・ママ」とリトル・ママWebサイトの内容についてアンケートで回答
3. 随時、LINEを使って情報提供
4. 情報誌「リトル・ママ」内「リトル・トリップ」への情報提供
5. 年に数回行うミーティングへの参加

※「リトル・ママ」の誌面をより良くするためのモニター活動です。
ご登場いただく企画は弊社で決定し、その都度お願いいたします。

締切 2/15(火)必着！

右の2次元コードからアンケートフォームに必要事項を入力し、ママとお子さんの写真を添付してご応募ください。
選考の上、モニターをお願いする方には2月末までに登録メールにご連絡いたします。

2021年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、取材や会議があまりできない中、こんな記事にご協力いただきました♪



坂本さん親子はThe358で
ホテル内の取材に
協力していただきました



河野さんファミリーは、
室内遊技場で遊びを体験！



芦刈さん親子にアニマル体操を
体験してもらいました♪



ママのタイムスケジュール企画にも
登場してもらいました！

勉強が好きになっちゃう!

学研教室

Gakken

考え方までわかる教材だから
勉強が好きになっちゃう!
わかるまで寄り添ってくれる先生だから
勉強が好きになっちゃう!



子どもたちを応援!価格
〈月額・税込み〉 教材費はかかりません

幼児
［週1回］さんすう・こくご 2教科 6,600円
［週2回］さんすう・こくご 2教科 8,800円

小学生
［週2回］算・国2教科 8,800円
［週2回］算・国・英3教科 13,200円～

さらに応援!
2/1-4/16付入会の方全員が対象
通常5,500円(税込み)
入会金0円キャンペーン実施中!
※ただし、幼児は年間を通して入会金は0円です。

個別指導　幼児・小学生・中学生
学研 算・国・英 無料体験学習 受付中

お問い合わせはこちらから
0120-114-154（イイヨ　イコーヨ）
お近くの学研教室事務局につながります。（祝休日を除く月～金 9時～17時）

公式 LINE から お申込みいただけます!

幼児さんの「入学準備学習」もおまかせください!
小学校入学に向けてこんな力が身につきます!
- 机に向かう習慣
- さんすう、こくごの基礎力
- 自分で考える力

えんぴつ持ち方レッスンあります。

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

学研教室の先生募集!

子育てとキャリアを両立できる 学研教室の先生をはじめてみませんか?

先輩ママせんせいの声

我が子にも学んでほしい

学研教室の案内を見て、教室指導が**週2回から**始められ、**自宅でも開室できる**というところに関心を持ちました。**我が子や地域の子どもたちの為にも始めたい**と、先生になる決意をしました。

S先生　開室5年目

家族も協力

教材研究や学習計画を立てること、オンライン研修など自宅でできる仕事もたくさんあります。**家事との両立が出来るのは学研教室ならではと思っています**。また、自宅で仕事をしていると、家事など、**家族が協力してくれる**ことも大きな力となっています。

T先生　開室3年目

子ども達とのふれあいと「できた!」の表情がやりがい

学習指導はもちろん、**自分で考えるヒントや気づきを与えることは大事**な仕事だと思っています。学研教室を通して、**元気な子ども達と共有する「できた!」が私のパワーの源です**。

M先生　開室8年目



他にも充実の支援体制があります!
詳しくは説明会にて!

充実の支援制度

無料提供の教材と資材
- 教材（幼児～中学生）
- 運営資材（連絡ノート、出席カードなど）
- 宣伝資材（ポスター、チラシ、パンフレットなど）

教室運営ノウハウ
- 指導、運営、会員募集

学研ブランド広告支援
- TVCM、ネットなど

安心のバックアップ体制
- 学研ならではの豊富な最新教育情報
- 各種研修会、勉強会（参加無料）
- お子様の月謝優遇制度　●共済会制度



教室日のタイムスケジュール（T先生の場合）



6：00	起床 夫のお弁当作り、子どもの登校準備
8：00	保育園登園準備、洗濯、朝食作り
9：00	保育園に送る
10：00	家事（夕食は先に作っておいて温めるだけにしておきます。）
11：00	教材研究など
13：00	昼食
14：00	教室に移動 ⇒ 教室準備
15：00	教室指導
18：00	教室片づけ・清掃 ⇒ 保育園お迎え
19：00	夕食（TVや録画した番組を楽しんだりします。教室の振り返りや採点の時間にすることも。）
20：00	お風呂
21：00	子ども就寝・自分時間
0：00	就寝











無料オンライン企画決定!
えんぴつの持ち方♪指導のコツレッスン
ママが先生
＋せんせいのお仕事ミニ説明会



えんぴつを正しく持てると、良いことたくさん!
ご参加のみなさまに 三角えんぴつ プレゼント!

1/31(月) 10:30～ お申込はこちら
2/10(木) 10:30～ お申込はこちら

右の二次元コードよりお申込みいただけます! ご参加お待ちしています! 先着5名様にプレゼントあり!

学研教室指導者のお仕事内容はコチラ

ご契約いただいた方に 最大11万円 オープン支援します!

読む力・考える力――伸びる学力
学研教室
幼児/算数・数学・国語/英語

0120-889-100
受付時間：9:00～17:00 月～金（祝祭日を除く）
(株)学研エデュケーショナル福岡事務局　福岡市博多駅東1丁目10-1 信用組合会館ビル5F

Tui's アニマルたいそうで体力アップ!

おうち時間が増えると子どもの体力低下が心配ですね。そんな時は、動物の真似をしながら楽しく体力アップができる『アニマルたいそう』はいかが？読者モニターキッズのみとくん&みろくん兄弟がチャレンジしました！

取材・文／井みどり　撮影／河原諒子　取材協力／IT寺子屋 長尾校

START

フラミンゴ

①片足で立って反対の足は曲げる
②バランスをとって８秒間立つ
③右足、左足の順で行う

息を吐きながらやるとバランスがとれるぞ！



効　果
片足で立つことでバランス感覚が身につき、足の関節も強くなる

クマ

①四つん這いになって膝を浮かせる
②前進、後進を繰り返す

顔を上げると背中が丸まりにくいよ！



効　果
膝を浮かせることで体幹が鍛えられ、肩や膝も強くなる

高くとぶ!!

力を溜めて一気に上へジャンプしよう！

①両足を揃える
②力強く飛び跳ねる



効　果
瞬発力が身に付き、地面を蹴ることで足の指・ふくらはぎなど足まわりの筋力がつく

カンガルー



①足を広げて膝を90度に曲げる
②両手を胸の前でドラミングのように交互に叩く

ドラミングを早くすると筋力がつくぞ



効　果
肩関節、上腕二頭筋の筋力がアップ。
低い姿勢をキープすることで下半身の強化にも◎

ゴリラ



①手をカニのようにする
②足を広げて腰を落とし、膝を曲げる
③左右に横歩きする

膝を90度に曲げると、より臀部（お尻）が鍛えられるぞ！



効　果
臀部（でんぶ）が強くなり、走るのが速くなる

カニ



息があがったらひとやすみ！

次の動物はなんだろう？



ガオー！　チーター





トゥイ先生の真似をしよう！



【講師プロフィール】
築城（ついき） 昌拓（まさひろ）さん
元７人制ラグビー日本代表、３児のパパ。運動を通して子ども達の可能性を広げる「O.U.P.スポーツアカデミー」を主宰。子ども達からは「トゥイ」の愛称で親しまれている。

Good Job!

好きな動物でFINISH!!



ママの感想
アニマルたいそうは手軽にできるから親子でも楽しめそう。好きな動物が選べるのも小さな子に向いていますね！うちでもやってみます。



読者モニター
芦刈 真希さん

親子で一緒にやってみよう!
吉本興業のスタッフと一緒につくった「アニマルたいそう」の動画は、YouTube「**エグスプロージョンチャンネル**」にて配信予定。検索してネ！

O.U.P.スポーツアカデミー
運動を通して子ども達の未来の可能性を広げるサポートを行う

取材協力
IT寺子屋 長尾校
現役SE監修のもと自ら学ぶ力をITで育むプログラミング教室。
パン教室・農業体験・スポーツイベントなども開催
福岡市城南区長尾5-8-10 アリヨシ城南ビル1F
092-210-8487

提供：アレクシオンファーマ合同会社

ヘルスケア

―親御さんに気付いてほしい病気 低ホスファターゼ症（HPP*）―

*Hypophosphatasia

4歳未満で乳歯が抜けたら要注意 小児歯科と小児科の連携で早期に対応



岡 暁子 先生
福岡歯科大学医科歯科総合病院
小児歯科・小児口腔外傷センター
准教授



佐々木 聡子 先生
福岡大学病院 小児科
助教

4歳にもならないのに乳歯が抜けたら、遺伝性の病気の可能性も…。小児歯科医と小児内分泌の専門医の先生方に、子どもの健やかな成長を見守る取り組みを伺いました。

原因は骨をつくるのに必要な酵素の働きが弱いこと 骨の成育に関係する全身の症状が起こる

岡先生　乳歯は2歳半頃までに生えそろい、6歳頃に下の前歯が抜けて永久歯が生えてきます。昔も今も、年長さんや小学1年生の子は下の前歯がない、すきっ歯笑顔は想像ができると思います。でも、もし、永久歯への交換が周りのお子さんより早かったり遅かったりしたら、少し注意が必要です。たとえば、3歳や4歳で乳歯が抜けてしまうのは、「成長が早い」からではなく、何か原因となる病気があるかもしれないことを知ってほしいと思います。

佐々木先生　低ホスファターゼ症（HPP）という遺伝性の病気にみられる初期の症状の1つに、外傷などの原因がないのに乳歯が早くに抜けてしまう症状があります。HPPは、骨をつくるのに欠かせない酵素であるアルカリホスファターゼ（ALP）の働きが弱いために起こる病気です。重症だとお腹にいるときから骨が細く、生まれてすぐに亡くなってしまうことも。乳児期、小児期になると、骨の変形、骨折しやすい、歩行開始が遅れたり、歩容の異常がみられたり、運動が苦手、低身長、関節が痛いなど様々な症状があらわれます。

特徴は抜けた歯の形が細長い 抜けた歯をもって小児歯科へ

岡先生　乳歯の根の下の、骨に埋まった部分には永久歯の種があり、永久歯は乳歯の根を溶かしながら伸びていきます。だから自然に抜けた乳歯は真ん丸です。一方、HPPのお子さんの乳歯は、根が溶けていないのに抜けてしまうので、細長い形をしています。

　乳歯が早くに抜けてしまう原因でよくあるのが外傷ですが、ぶつけたりして影響を受けやすいのは上の前歯です。ところが、乳歯を支える骨に弱さがあるHPPのお子さんの場合は、正常の交換と同じく下の前歯から抜けてきます。しかも、2本3本と続けて抜けることや、奥の乳歯も、標準より早く抜けてしまうこともあるようです。

　自然の生えかわりなら、乳歯が抜けた後遅くても3か月以内には永久歯が見えてきます。でも乳歯が抜けるのが早すぎると、いつまでも永久歯が出てこないので、おとなりの歯がだんだん寄ってきて抜けた隙間がせまくなってしまうこともあります。しっかり噛んで食事ができるように、また、発音機能の確保のためにも、永久歯が生えてくるスペースを保つよう歯科での治療が必要になります。

　4歳未満で乳歯が抜けたら、抜けた歯を持って小児歯科医に相談してください。顎全体のレントゲン写真を撮り、他にグラグラしている歯はないか、永久歯の準備ができているかなどを確認した上で、必要であると判断されれば、小児科、特に内分泌専門医に紹介します。

採血、採尿、全身をチェック 遺伝子検査で将来を予測

佐々木先生　小児科ではまず採血をしてALPの値を調べます。ALPの値が低いのが、HPP診断の一番のポイントです。さらに尿中のアミノ酸検査、骨密度、骨の病的変化はないかなど、全身の診察を進めて最終的に遺伝子検査で確定診断します。

　HPPの診断確定後、重症度が高い場合にはすぐにでも治療が必要でしょうが、痛みや日常生活の支障の程度に応じて、治療を始めるかどうかを判断します。乳歯が早くに抜けるだけで他の症状は出ない人もいます。でも、成長とともに骨の症状が出てくるかもしれないので、定期的に経過を観察します。遺伝子検査をすることで今後起こるかもしれない症状も予測できるようになってきており、親御さんの心の準備や生活面での対応などにも備えることができると思います。必要なときに治療を始めることができるように、小児歯科と小児科の連携で早く見つけて診断することが非常に大事だと思います。

子どもの成長の目安は身長・体重に加えて歯年齢も重要

岡先生　福岡市では1歳半と3歳児健診で、歯の揺れや抜けをチェックすることになりました。異変を早く見つけようと、パンフレットなども作って伝えていく予定です。実は、歯科医師国家試験にHPP関連の問題が出るくらい、HPPに対する歯科医の認知度は高いと思います。

佐々木先生　乳歯が抜ける年齢は決まっていて、早すぎるのはおかしいと気付く、抜けた歯の形を確かめる、たったこれだけのことで、子どもの病気の発見につながります。これは、子どもを診る内科・小児科の医師にももっと知っておいてほしいと思っています。

岡先生　小児歯科では、身長・体重に加えて歯年齢を成長の目安として使います。前歯が生え、奥歯が生え、最終的には12歳頃に永久歯が生えそろいますが、乳歯も永久歯も生えてくるタイミングや順番がきっちりプログラミングされています。私たちは、定期的なお口の管理を通して、身長と歯年齢のバランスが悪いことに気付くことも多くあります。親御さんも何か気になることがあれば、放置せず、小児歯科に相談していただければと思います。





ALEXION AstraZeneca Rare Disease　アレクシオンファーマ合同会社　HPPに関する情報はこちら　https://hpp-life.jp/

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　2022年2月13日（日）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。

その他のプレゼントも掲載！

リトルママ　応募プレゼント　検索

2022年1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14F
編集/新保敦子　高石彩
ライター/井みどり　佐野恵子　門司智子
印刷/ゼネラルアサヒ
※本誌に掲載されている情報は2021年12月20日現在のものです。



#1 専科 パーフェクトメルティングバーム（メイク落とし）90g　5名様

専科だけの"とろける生バーム"処方で、ばっちりメイクも古い角質も一度でオフ。うるおいを守りながら、明るいまっさらすっぴんに。まつエクOKでW洗顔不要。
ファイントゥデイ資生堂　www.finetoday.com/jp/



#2 旭松のオートミール
・きのこクリーム
・まろやかチキン
・紀州うめ
各2個ずつ計6個を10名様

食物繊維豊富なヘルシー食材として話題のオートミールが、手軽に美味しい即席カップに。レシピや商品を公開中の公式インスタグラムもフォローしてね！
旭松食品株式会社　www.asahimatsu.co.jp



#3 プレミアムローストつきごま 白・黒・金　3点セット10名様

杵と臼でつくことで、ごまの持つ甘みや風味を最大限に引き出したオニザキの「つきごま」。サッとひとふりするだけで、料理の味を引き立て極上の香りと風味が楽しめます。
株式会社オニザキコーポレーションセールス
0120-30-5050



#4 『今日もブブはからまわり！ ママになったら、楽しくなっちゃった！』
著／ブブ　4名様

娘（ガク子）との日々を、オタク系ママ（ブブ）が突っ込みどころ満載のリアクションでお届けするコミックエッセイ。同名の超人気ブログから爆笑エピソードを厳選して掲載。
株式会社KADOKAWA　www.kadokawa.co.jp



#5 『10歳からの 考える力が育つ20の物語 童話探偵ブルースの「ちょっとちがう」読み解き方』
作／石原健次　絵／矢部太郎　3名様

人気放送作家の石原健次がストーリーを、『大家さんと僕』の矢部太郎が挿絵を担当。「正義の反対は、正義」。童話探偵ブルースが名作童話を読み解く物語。大人も楽しい一冊。
株式会社アスコム　www.ascom-inc.jp



#6 梅の花バイキング ほたる お食事券　大人ペア2組様

梅の花の湯葉揚げ、生麸田楽、豆腐、湯葉、もっちり嶺岡などが食べ放題のお食事券を大人（1,848円）ペアで2組様に。小学生924円、幼児462円、3才以下は無料！
株式会社梅の花　www.umenohana.co.jp

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!



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▶1/13(木)～1/30(日)

全国186店舗※ | 利用組数35万組以上※
※カウンター数/2021年11月末時点
利用者数/2021年3月末時点での集計結果

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

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

リトル・ママ

撮影会レポ

Photo event

11／14にhit大野城住宅展示場で開催された表紙撮影会に参加してくれたキッズの写真の一部をご紹介します。

会場／hit大野城住宅展示場
撮影／武田洋輔　セット／野田愛





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

無料! 4月新規開講クラス 先行入会受付開始!!

体験会申込み受付中!

お得な春の入会キャンペーン実施中!詳細はHPでご覧いただけます

体験会の日程一覧は英進館HPで確認!▶

こんな方におススメ! ●勉強を好きになってほしい ●小学生になる前に学習習慣を身につけたい

卒業生の声
・宿題をする習慣がついて、今でも自分から進んでできている
・学ぶ楽しさを感じることができた
・子どもの性格や苦手をよく理解した細かい指導に大変満足です!

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!

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!

1 入学後に必要な「コミュニケーション能力」や「ルールとマナー」を身につけ「よみ・かき・すうじ」まで学習します。

2 英進館にしかできないオリジナリティあふれる授業で、お子様の興味と学習意欲が芽生えます。

3 保護者の方の入学準備に対する不安を解消します。

2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!

小学1年生で学習する「こくご」「さんすう」の導入授業を行いますので、1年生の「なりきり体験」ができます。

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・マスク

※授業内容・テーマは変更になる場合があります。

申し込み受付中

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・土曜／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/