



## 思わず子どもを二度見した できごと&事件

小さなからだで起こす笑いと驚きのハプニング。  
本人たちはいたって真剣なところがまた  
大人たちの度肝を抜いてしまいます。

◆「くしゃみ」と同時に鼻から「う  
どん」が一本でてきたこと。  
◆帽子、パンツ、丁度正座をしてテ  
レビを見ていたとき。

◆親子で川の字に寝ていたハ  
ズなのに：夜中はパパと垂直  
に、朝はママの足の下。毎日の  
寝相が「スゴ過ぎます。」  
◆（静かだな？）と思って様子  
を見たら、園で作ったカラフル  
メガネをかけ、頭にはコック  
帽、パンツ一枚で遊んでいたハ  
ズ。

◆「くしゃみ」と同時に鼻から「う  
どん」が一本でてきたこと。  
◆帽子、パンツ一枚で遊んでいたハ  
ズ。

◆ご飯の準備中、一人で遊んで  
いた息子が突如パンツ一枚に  
なり、おもちゃの剣を2本挿し  
て「けだまの呼吸!!」とキメ  
ポーズ。笑ってしまいました。  
◆1才半の息子がおもちゃの  
バケツを頭に被っていたので  
すが、持ち手の部分が顎に引っ  
かかって抜けなくなり突然と  
立ち尽くしているのを発見し  
たとき。

◆洋服のポケットに朝食で出  
していたクリーミパンを詰め  
込んでいた事件。

◆新居の無垢の床に釘を打ち  
付けていました!! パパが大工  
なので真似したのかな? (涙)  
◆大人しくお絵描きしている  
ところを見つたらなんと! クレヨン  
から滑る練習をしていたら、  
丘のてっぺんまで登っていて：  
何故か怖がることなく両足を  
上げ丘から一気に下ってきました。  
◆ものすごく美味しそうに  
鼻くそを食べていたとき。

◆自分で冷蔵庫の野菜室を開  
けてにんじんを食べてたるー!

◆「今度の『母の日』に期待する  
母の日にねぎらいでもらえるなら希  
望がアリマス(笑)。(ママのお願い)  
大募集!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  
送ります♪ 詳しくはP.6へ!」

◆笑っちゃいました

◆1才半の子がパパの靴下を  
履いて、お兄ちゃんの帽子を被  
りオムツ一枚で部屋を走り回  
る姿に吹き出しました。

◆どんぐりを食べていたとき。  
◆ステイックのりを顔中に塗  
り塗り塗り…。

◆第2子出産はコロナ対応で  
1人で入院。いよいよ分娩台に  
乗る! つてタイミングで夫か  
らのメールに気づき確認する  
と…そこには顔面白塗りの息  
子の写真! (なに!) と私の顔  
も蒼白に、何を塗ったのか気に  
なつて仕方ないまま30分で産  
みました(笑)。

◆幼稚園で体操を習っている  
息子が公園の鉄棒で急に1回  
転したときはびっくりして二度  
見しました!

◆スーパーのお菓子「コーナー  
へ行き「うわ、おいしそー♪」  
と言いながら好きなお菓子を開けようとしていた事件。

◆さつき片付けたハズのおも  
ちゃが少し目を離した隙に  
かだなあ…)と思つて見ると姉  
妹でティッシュを全部出して  
いたとき!(笑)

◆

# ママと子どもの明日を応援!! Little mama

KITAKYUSHU SO—EUR | Vol.88

2  
2022 February



地産地消  
みんなの食卓  
伝統製法を受け継ぐ  
『米麹～こめこうじ～』

卵・乳製品・  
砂糖を使わない  
甘酒サブレ

お家でできるメンタルケア  
一緒に始める  
ムリない家事分担

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

子どものお金はどうしてる?  
おこづかい&  
お年玉事情

今年もよろしくお願いします  
1月20日は「大寒」。頬を刺す  
冷たい風が、外出に二の足を踏  
ませます。そんなときぜひご覧  
いただきたいのが、「おうちで体  
を動かそう」の「コーナー」。おうち  
でできる、運動や見守りのコツ  
をご紹介しています。  
今号では、新生児の発達を取  
り上げました。驚いたのは、赤  
ちゃんが泣くことで、その体幹  
が鍛えられているということ。  
もっと言えば、しっかり泣くこ  
とで、子どもの体の土台がつく  
られているのです。何をやって  
も泣き止まなかつた長女を抱い  
て立ち尽くした、あの日の自分  
に教えてあげたい…! そう思  
わずにいられませんでした。  
そんな育児の悩みや戸惑い  
をほぐす情報を今年もアレコレ  
お届けします。どうぞ、よろし  
くお願ひいたします。

編集  
西村亮子

**小倉謎解き 七不思議** · ナゾトキアドベンチャー ·

**2021.12/1 WED ~ 2022.1/31 MON**

このイベントは小倉に隠された七つの謎を解き明かす、  
体験型謎解きゲームイベントです。

●受付  
小倉城 しろテラス 受付時間 9:00~17:00  
※謎解きゲーム所要時間目安: 150分~210分

●場所  
北九州市小倉北区エリア

詳しく述べはホームページをご覧ください。  
<http://www.kokuranazotoki.jp>

■お問合せ  
小倉謎解き七不思議 運営事務局 TEL.093-982-5900  
受付時間 9:00~18:00  
名鉄観光サービス 北九州支店 北九州市小倉北区鍛冶町1-10-10 大同生命北九州ビル8階  
TEL.093-512-7755

主催: 名鉄観光サービス株式会社 後援: 北九州市

**参加無料**

**ナゾトキアドベンチャー**

**小倉にひそむ七不思議**

**小倉謎解き 七不思議** · ナゾトキアドベンチャー ·





体のことが分かると、育児はもっと楽しくなります。子どもの発達に沿った運動や見守りのコツを時期別に学んでいきましょう。次回は「新生児～腹這い時期の運動」編です♪

運動の詳細は、Instagram @onekidsteacherへ!

新井 啓助さん(右)  
古田 匠亮さん(左)  
子ども向け体育教室「ONE KIDS先生」主宰。呼吸法や「再学習トレーニング」を軸にした姿勢の改善と、「生きる力」につながる体づくりに取り組む。

教えてくれたのは  
和式から洋式へトイレスが変化したこと、下半身の筋力は落ちたと言われます。雑巾かけからモップへと掃除のやり方が変われば、肩関節や股関節を中心とした柔軟性が失われてしまい

生まれたばかりの赤ちゃんを育てている親御さん、毎日本当におつかれさまです。赤ちゃんが泣くと、こっちも泣いてしまい、そう「そんな気持ち、私も子どもがいるので、よく分かります。運動としての大きな意味があります。赤ちゃんが泣くと呼吸筋である横隔膜が大きく動き、体を支える「体幹」の発達が促されます。もちろん敢えて泣

かせるのはいけません。でも、病気や不快な状況が見当たらぬのに泣き止まないときは

「今、この子は体幹を鍛えているのかも！」と視点を変えてみるのもひとつだと思います。赤ちゃんにとって、親御さんの安心や笑顔は何より嬉しいものです。

守つてあげましょう。

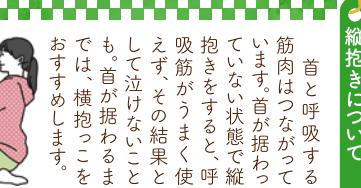
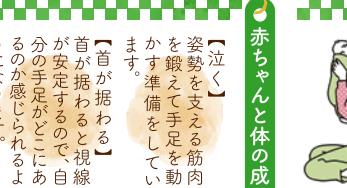
## めまぐるしい新生児の成長期

生活環境は人間の姿勢や動作に大きく影響を及ぼします。例えば、和式から洋式へトイレスが変化したこと、下半身の筋力は落ちたと言われます。雑巾かけからモップへと掃除のやり方が変われば、肩関節や股関節を中心とした柔軟性が失われてしまい

ます。ラクで便利な生活が、一方で、活動量の低下につながっているんですね。そんな現代社会だから、使われるはずの筋肉をちゃんと使うこと、つまり運動の「再学習トレーニング」で、本来の筋力や姿勢をもう一度つくっていく必要があります。

**子どもとの発達に合わせた！**  
**普段親子でできる運動【巡回アプローチ】**  
**新生児～腹這い編**

健康の土台になる、子ども時代の体づくり。成長の過程や発達に沿った上手な運動習慣を、体操教室の先生にシリーズで伺います。



## ママに寄り添う「産後ドゥーラ」

「産後ドゥーラ」は、産前産後の女性を支える専門家。個人契約で妊娠中から産後1年半までの妊産婦さんの暮らしをサポートします。そんなドゥーラのほか、育児相談などは北州市の「産後ケア事業」もおすすめ。プロの知識も活かしながら、周りの方にはぜひ産後ママに温かく寄り添ってあげてほしいです。



川端 史香さん  
「幼ドゥーラ協会」認定「産後ドゥーラ」。保育士。食事作りやきょうだい児のお世話など、産後の生活サポートやママの話し相手などの依頼に応じている。

### ごみ捨て

- ①家じゅうのごみ箱からごみを集めて分別を確認収集袋に入れる
- ②ごみ箱に新しい袋をセット
- ③収集袋を指定の収集所に持っていく

ごみ箱をすぐ使える状態に整えるまでが「ゴミ捨て」のワンセット!

### 洗濯

- ①必要に応じ素材などで分ける
- ②洗濯ネットをしっかりと締める
- ③洗剤を規定の量入れて洗濯モードを選びスタート
- ④シワを伸ばして等間隔に干す

そのままの形で乾くので形を整えながら干しましょう

### 赤ちゃんと体の成長

#### Point1

家事の内容を具体的に分解する

まずは左記のようにひとつずつ視覚化してみましょう。

家事分担は、赤ちゃんが生まれる前に確認しておくのがベスト。気になったとき、悩んだとき、いつでも振り返って検討してみてください。ストレスは小さいうちに対処するのがベストです♪

まずは話すことから

Point2

## 一緒にムリない家事分担

ご家庭での家事分担、うまいぜひ知つてほしい家事は「産後ドゥーラ」に、パパ分担のコツを聞きました。

お家でできるメンタルケア

産後間もないママは、授乳などでほぼ一日じゅう赤ちゃんと過ごします。パパは、仕事からでかかるだけ早く帰り、ママの話を聞いてあげください。何かと緊張感のある産後、パパの帰宅を待ちわびるママの気持ちは切実です。

これには物理的な理由が: 産後ママはホルモンの影響で、周囲の協力がしつかり伝わらないと大きなストレスを感じてしまうんです。

話を聞くことは、「一緒に育てていくよ!」という意志表示の第一歩。戸惑うこともあるかもしれません

。話を聞くことは、「一緒に育てていくよ!」といふことでもあるかもしれません

が、話すほど落ち着いてゆくので、まずは実践してみてくださいね。

## 北九州唯一子ども専門スイミング

# はじめて 体験会

2/20日

10:00~11:00

500  
(税込)

体験予約はこちらから

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



蒸した米に麹菌を付着させ、繁殖・発酵させたもの。味噌やしょうゆ、みりん、甘酒などの原料としても使われています。

**✿ 3日間愛情をかけて**  
伝統的な製法の米麹作りは、3日間を要します。蒸した米に麹菌を混ぜて、揉み込んだり、発酵状態を目で確かめたりと、職人の技や勘が必要となります。

麹は生きているので、作業が始まると夜も麹の状態を見に来るほど、気を抜くことができません。

菌を繁殖させるため、室(むろ)の温度を37~38度に保ち、冬はストーブで温めて、さらに寒い日は毛布をかぶせるなど、子どものように愛情をかけています。

日本に昔から伝わる発酵食品「麹」。今月は、八幡東区で100年以上、伝統的な製法で麹を製造する福田新作商店に、米麹についてお聞きしました。

## ✿ 米麹とは

蒸した米に麹菌を付着させ、繁殖・発酵させたもの。味噌やしょうゆ、みりん、甘酒などの原料としても使われています。



伝統的な  
製法を受け継ぐ  
**米麹** ◆ こめこうじ



## ✿ “いいもの”を伝えたい

味噌は、1年のうちで最も気温が下がる寒い時期に作る“寒仕込み”をするため、麹作りも12月から2月にかけてが忙しくなるそうです。

オートメーション化されている工場も多い中で、昔ながらの製法を守る同店。市民センターなどで味噌づくりも教える4代目の入江優子さんは、「原料を厳選して大切に作っています。食卓に発酵食品を取り入れてもらいたい」と、話していました。

朝食を食べて体温上昇  
朝は一日のなかで一番体温が低い時間。朝食を食べることで体温が上がり、一日の活力になります。また免疫力も高まります。この時期は、温かいみそ汁やスープ、飲み物がおすすめです。

体温を温めて温活  
体温が下がると免疫力も低下すると言われています。冷えやすい冬は食事や服装、適度な運動で体を温めることができます。冬野菜(大根やごぼうなどの根菜類)は体を温める働きがあるので、積極的にミニヨーに取り入れると良いでしょう。

タンパク質で体温キープ  
魚や肉などに多く含まれているタンパク質は体づくりのものになると同時に、体を温め体力を維持する働きもあります。

**✿ 麹パワーで  
体の内側から元気に**

麹には、豊富な酵素が含まれているため、栄養の消化吸収を促進したり、腸内環境を整えたり、血行や代謝を促進したりと、たくさんの嬉しい役割があります。

日々の食卓に簡単に取り入れるには、味噌汁がおすすめ。特に自分で作った味噌を使うとおいしさも格別です。米麹を使つて、お子さんと一緒に味噌を手作りしてみるのもいいですね。

笑うと免疫力アップ?  
笑うと血行がよくなり、免疫細胞も活性化される作用があります。声を出して笑うだけで効果があるので、たくさん笑ってみましょう♪

取材協力：福田新作商店 TEL.093-662-1250 北九州市八幡東区宮田町4-15



**2月度**  
**英進館ではじめる 小学準備!**

現年長さん対象  
英進館各教室で実施!

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」を身につける「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。

第4回 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!」  
★さんすう★ ★こくご★ ★おたのしみごうさく★ 無料  
※授業内容は変更になる場合があります。  
申し込み受付中 QRコード

お申し込みは、必ず下記フリーダイヤルまで、よろしくお願ひします。  
英進館 お問い合わせセンター 0120-509-044

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

**カワイイ体育教室 春の無料体験実施中!!**

たいちゃん いくちゃん ハモニン

教室名	指導コース	レッスン曜日
カルチャー折尾(FitOne内)	幼児・児童・新体操	水・金・土
遠賀体育館	バド・幼児・児童・新体操	火・金
芦屋体育館	新体操	火
三萩野体育館	新体操	水
直方スイミング野上	幼児・児童	土
小倉北体育館	幼児・児童	木
コナミ德力	幼児・児童	月
行橋市民体育館	幼児・児童	木
苅田町町民温水プール	幼児・児童	水
嘉麻市スイミングプラザなつき	幼児・児童	金
サンリブ三ヶ森	幼児・児童・新体操・器械体操	火・水・土
イオン八幡東	幼児・児童・新体操	月・水・土
サンリブシティ小倉	幼児・児童・新体操	月・火・木・土

黄色の教室は「春休み短期教室実施予定」  
まずはお電話を!! お問い合わせ  
**093-581-6060** KAWAI  
カワイイ体育教室 北九州事務所  
北九州市小倉北区日明3-5-2 3F

もっと伝えたい、感動を。  
詳しいクラスの内容はホームページから  
<http://www.kawai.jp/physical/>  
カワイイ体育教室

子どもが「何を買いたいからいくら必要」と自分で言えるようになつたら。金額も「何才だからいくら」と決めるのではなく、親子で一緒にいる必要か考えてみましよう。児童がほしいものは、ほとんどがお菓子かおもちゃかもしれませんね。

おこづかいは、いつから？ いくら渡せばいいの？

金額の目安は？

子どもが何のために必要なのか、子どもが何をほしがっているか、本当に必要かどうかを大人と一緒に考えることが大切です。

おこづかいって、どういう役割があるの？

お金が何のために必要なのか、子どもが何をほしがっているか、本当に必要かどうかを大人と一緒に考えることが大切です。

子どもにおこづかいをあげる時親がすべきことは？

## 子どものおこづかい・お年玉、どうしたらいい？

子どものおこづかいは、いつから？ いくら渡せばいいの？ よその家庭はどうしているの？ と気になるもの。今月は、「子どものお金」について「北九州友の会」会員のみなさんに聞いてみました。

# おこづかい & お年玉事情



「お年玉」という大きな金額の場合でも、「おこづかい」と同じ。自分の意思を示すことができる年齢であれば、家族で話し合つて決めることをお勧めします。通帳に預ける場合は、「通帳にお金が入っている」ということをきちんと説明しましょう。親が決めた金額を一方的に渡すのではなく、何か買いたいものがある場合は、「何を買うためにいくら必要か」「貯金するとしたらいいくら貯金するか」ということを一緒に考えましょう。お年玉をくれた人は、どんな思いでくれたのか、意識してみては。



取材協力

「北九州友の会」会員のみなさん  
雑誌「婦人之友」の愛読者によつて  
生まれた団体。よい家庭がよい社会を  
創る」というモットーにもとづき活動し  
ています。毎年11月に「家事家計展」を  
開催し、家計簿のつけ方や食費、暮らし  
などについてアドバイスしています。

A ① 買い物に行くたび子どもがガチャガチャをしたがつて困ります。私も時間がなくてつい買ってしまいます。  
② 少額のお金でも、目的なしに使つていると、物を得た時の「心が弾む」という感覚が鈍くなり、大切にする心が育ちにくくなります。「ワクワク曜日」を決まり、カレンダーに「この日に買おうね」と書いたりするなどの工夫をしましょう。

A 「お金をもらえないお手伝いをしなくなる」というパターンになりがちです。おすすめはしません。誰がご飯を作つて誰が食べるかなど、家での生活は、家族みんなの協力のもとに成り立つていると、ということを理解させて、感性をしっかりと育てましょう。

Q お手伝いなどをして、そのつどおこづかいをあげる「報酬型」はどうですか？

## お悩み Q&A



## 1・2月テスト会

### 1/23(日) 第8回年中児テスト(現年中児)

- 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、不織布マスク持参

月の途中から  
参加可能

### 小学校準備講座

小学校で学習する「国語」「算数」の分野に関連した  
脳力道場+国語やパズル道場算数や、玉井式Eeそろばん、  
楽しく小学生の学習環境に慣れていきましょう。

	脳力道場+国語	パズル道場算数	玉井式Eeそろばん
水曜日	15:30~16:10	16:15~16:55	17:00~17:40
土曜日	13:30~14:10	14:15~14:55	15:00~15:40
税込金額	6,600円(月額)	6,600円(月額)	4,400円(月額)

### 2/13(日) 第2回到達度判定テスト(現年長)

- 時間/10:00~11:00(終了予定) [受付: 9:40~]
- 試験会場/若菜会北九州
- 受験料/無料
- 鉛筆3本、消しゴム、ハンカチ、不織布マスク持参
- 試験内容/◆言語常識分野と、数的思考の分野からの出題です。  
◆一部平仮名を書いたり、数字を書いたりする内容も含まれます。  
◆テストは試験官の読み上げ形式で実施します。

### 2/20(日) 第1回新年長児テスト(現年中児)

- |                               |                                |                 |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 午前                            | 9:30~11:00(終了予定) [受付: 9:00~]   | ● 試験会場/若菜会北九州   |
| 午後                            | 13:00~14:30(終了予定) [受付: 12:30~] | ※定員になり次第締め切ります。 |
| ● 受験料/3,300円                  | ● 試験内容/ペーパー試験+面接試験             |                 |
| ● 鉛筆3本、ハンカチ、ティッシュ、水筒、不織布マスク持参 |                                |                 |

令和4年度 合格速報 \*明治学園小 \*敬愛小  
若菜会生が大活躍! \* 35名 \* 23名 個別

学びの楽しさとともに。新しい未来をキミに。

全教研

∞若菜会北九州

〒803-0818 北九州市小倉北区豊町1-5-5 (北九州本部2F) TEL.093-592-1751

早期才能開発教室

まずはお気軽にお問合せください! 全教研コールセンター

フリーダイヤル 0120-883-882

月～金  
10:00～13:00  
14:00～18:00  
○土・日・祝  
10:00～13:00  
14:00～17:00

ホームページからも  
お申込いただけます。

全教研若菜会

子どものお金はどうしてる？

おこづかい

お年玉

Q

A

Q

A

Q

A

Q

A

Q

A

Q

A

Q

A

実際におこづかいやお年玉をお子さんへ渡している  
読者の声を集めました!

## おこづかい・お年玉アンケート よそのおうちはどうしてる?

**おこづかいはいつ頃から?**

- 進学するタイミングで。
- 数字やお金への興味関心が強くなった頃から。

**おこづかいやお年玉の渡し方や管理方法**

1,000円を小銭で渡し、使い方は本人に任せています。  
こっちゃんママさん

**おこづかいを通して身につけてほしいことは?**

- 金銭を管理する力がつけば良いなと思う。
- 貯蓄感覚を養ってほしい。
- 支出に対する感覚を覚えられたら。
- お金の大切さ。
- お金の計算の仕方。

**おこづかいを使うにあたり工夫していることは?**

- おこづかいの支払い前後の差額を一緒に確認しています。
- 計算の練習になればと一緒におこづかい帳をつけています。はるパパさん

金額は異なりますが、上の子に合わせて下の子にも渡はじめました。  
大さん

まだ小さいのでお年玉は1,000円分だけ。好きなお菓子やガチャガチャなど使わせて、残りは子どもの通帳に入れてます。  
はるさん

会計、支払いやおれなどお店の人とコミュニケーションを取れるようにフォロー。  
はるパパさん

子どもと一緒にはじめてみよう 家計簿のススメ

家計簿をつけるメリットは、何にいくら使つたかが分かることです。お金の動きが分かるから、「今月はお金をたくさん使つた気がするけど足りるかしら?」という心配をせずに済みます。また、自分の買い物のクセも分かります。家計簿をつけるのが難しいという人は、「食費」「光熱費」「子どもの

★まずは、年間の予算を決めよう  
「勉強のため」:ノート、鉛筆、勉強に使う本など

必要なお金を1年で考えて12で割つて1ヵ月いくらか決める。  
親に「こんな思いがあるので1ヵ月いくらほしい」と子どもがプレゼントする。なら次の「おこづかいを渡す」というような決めごとをしましょう。

## 小学生になつたら おこづかい帳のすすめ

実際の「おこづかい帳」拝見!

ことみさん(小6)のおこづかい帳  
1年生のときからはじめました。おこづかいちょうどつけていていいところは、お金大切にできるところです。これからもがんばります!  
ことみさん

ト、災害にあつた人へのプレゼント、遊びのため・おもちゃ、雑誌、遊びに行く交通費  
「遊びのため」:おもちゃや、雑誌、遊びに「そのほか」:どれにも入らないもの

ウォータースタンド北九州ショールームイベント

## おひるねアート撮影会

1組20分 合計9組様

予約制 2/13日 12:00~15:00

講師をお迎えし、お子様のお写真をご自身で撮影していただきます。

水道直結ウォーターサーバー「ウォータースタンド」を1ヵ月間お試していただける方限定!

TEL 093-383-8466 営業時間 10:00~19:00

お電話ください! 〒803-0812 福岡県北九州市小倉北区室町1-1 リバーアーク北九州1階

リトル・ママ北九州スールの最新号がWEBでも読みちゃいます♪

「いつもの場所に取りにいけない!」「もう無くなってしまった…」そんなときは、リトル・ママ北九州スール公式インスタグラムへ!

スマホでも!  
プロフィール欄で最新号をご案内中!  
ぜひご覧ください♪

LM\_SOEUR

## 表紙モデル募集!

抽選で1家族様  
北九州市内にてプロのカメラマンがお子さまを撮影します!

- 1才~未就学のお子様が対象です。
- 表紙モデルとして採用された場合、ご連絡いたします。

ご応募方法/2022年2月13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頂きます。

Little mama KITAKYUSHU SO-SUR VOL.87

オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する  
一元気でGO! GO! プラス2歳へスクランブル!ー

北九州市 健康アプリ  
ポイントで景品を貯めよう!  
北九州市 健康イメージキャラクター「スマッキー」

# GO! GO! あるくっちゃ KitaQ

健康アプリを活用して、健康づくり活動を楽しみながら生活習慣の改善を進め、健康寿命を延伸しましょう。

参加期間 令和3年8月1日~令和4年2月28日  
※期間終了後も、アプリは引き続きご利用いただけます。

対象 北九州市民 及び北九州市勤務・通学者

アプリ内ポイントを1ヵ月で200ポイント以上獲得し、アプリ内に体重・血圧・塩分チェックを入力すると  
**全員特典**  
協賛店で様々なサービスが受けられる  
**「優待カード」プレゼント!**

※優待カードはアプリ内に表示します。※景品当選者にはアプリ内に登録のメールアドレスでご連絡します。

詳しくは「アプリ紹介サイト」を  
GO!GO!あるくっちゃKitaQ 検索

**ポイントの貯め方**

- アプリを開く (1ポイント/日)
- ウォーキングする (1ポイント/1,000歩毎/日最大12ポイント/日)
- ウォーキングコースを歩く (1~10ポイント)
- 体重の測定・入力をする (1ポイント/日)
- 血圧の測定・入力をする (朝・夕それぞれ1ポイント/日)

**同時開催(40歳以上の方対象)**  
令和3年度 健康マイレージ  
健診を受診し、健康づくり活動で  
**ポイントをためて**  
**特典に応募しよう!**

北九州市 健康マイレージ 検索

**参加方法**  
各種健康診査を受けてポイント獲得  
3つ以上の健康づくり取り組目標を立て、  
1ヵ月以上実践でポイント獲得  
10ポイント以上で応募

**全員特典**  
北九州市 健康づくり景品  
北九州市立スポーツ施設  
利用券(65歳以上の方)  
応募者全員に優待カードプレゼント!  
さらにステキな景品の当たる抽選も!

取組み期間▶ 令和3年8月1日(日)~令和4年2月28日(月)  
応募受付期間▶ 令和3年9月1日(水)~令和4年2月28日(月)

前歯が生え揃う時期からおすすめ♪  
卵、乳製品、砂糖を使わない

## 甘酒サブレ



〈材料〉 クッキー約30枚分

麹甘酒(粥状)…70g

塩麹…小さじ2

太白胡麻油…大さじ4

中力粉…150g

ベーキングパウダー…小さじ1/2

甘酒は  
砂糖無添加のものを  
選んでください



デコレーションしても!

〈作り方〉

1. 甘酒、塩麹、胡麻油をボウルに合わせておく。
2. 1.に粉類を合わせてふるい入れる。
3. 2.をこねないようにさっくり混ぜ(写真①)、粉っぽい状態で台の上に取り出す。
4. 3を2つに割って重ねる作業を4回繰り返す(写真②)。
5. 生地をラップに挟み、7ミリ厚に延ばす。
6. 型抜きを使って好みの形に抜く(写真③)。
7. 180°Cで10~12分、途中うら返して160°Cで7~8分焼く。

### もうひと手間でランクアップ!

中力粉を米粉に代えれば、さらにアレルギーフリーなサブレになります。この場合、時間が経つとお餅のように固くなってしまうので、作ったらすぐ召し上がってくださいね♪



### 「飲む点滴」甘酒パワーに注目

今回のレシピでは、米粉を用いた麹甘酒を使います。ノンアルコールでお子さんや妊婦さんも飲むことができる麹甘酒は、栄養豊富で「飲む点滴」と言われるほど。その中身は、消化しやすいブドウ糖、糖をエネルギーに変えるビタミンB群、必須アミノ酸、美容効果のある「コウジ酸」まで…! 寒さで疲れやすくなる冬の栄養補給に、ぜひご活用ください♪

### 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／2022年2月14日(月)まで

### ベビタブ(27錠)



1名様

親子のバスタイルを豊かにしてくれる重炭酸入浴剤。湯船に浸かるだけで自然に汚れが落ちる仕組みなので石鹼洗いが不要。常在菌を守りつるスペル肌に! 中性重炭酸でボカボカが続きます。

提供元  
ピースタニング株式会社  
[coni-coni.com/lpb/babytab100/](http://coni-coni.com/lpb/babytab100/)

### celife(セライフ) 天然セラミド配合 保湿クリーム セラミド50

3名様



お肌の保湿に必要なセラミドを高配合した保湿クリーム。角質層の状態を整え、乾燥による肌トラブルを防ぎます。またスクワランも配合し保湿感はあります。ベタつかない仕上がりとなっています。

提供元  
株式会社 ホロンシステム  
[www.celife.jp/](http://www.celife.jp/)

### パンパース おやすみパンツ(30枚入) ビッグサイズ[12-17kg]

1名様



「パンパース さらさらケアパンツ」の各同サイズと比べて30%アップしたパンパース史上最高の吸収力と、独自のフィット技術で、どんなに寝返りしてもモレを防止する夜用おむつ。忙しい親の朝をサポートします。

提供元  
P&Gジャパン 合同会社  
[www.jp.pampers.com/](http://www.jp.pampers.com/)

### 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。

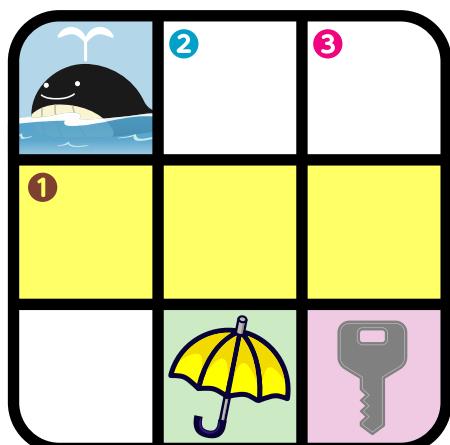


## KIDS クイズ

### 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?

- 1クジラが  
すんでいるのは?
- 2あめが ふつたら  
さすものは?
- 3おうちの とじまりに  
つかうもの。



正解者の中から抽選で1名様に、  
絵本「ませまじえはかせ」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▶2月14日】

正解はリトル・ママ北九州スールのInstagramをチェック! (2/17頃更新予定)



■発行日／2022年1月15日 ■発行／株朝日広告社 ■発行人／伊井雅明 ■STAFF／長瀬武利 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 向井美沙子 ■本誌に掲載されている情報は2022年1月4日現在のものです  
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

## 離乳期にぴったり

Vol.24

### 先輩ママのおすすめレシピ

シンプル材料でカンタン  
甘酒でつくるスイーツ



やさしい  
甘みに  
ほっこり

バレンタインの季節がやってきました。今回は、卵も乳製品も砂糖も使わないクッキーをご紹介。甘みのもととなる甘酒は、スーパーで手に入れても、手作りでもOK。優しい甘さと軽やかな歯触りのサブレは、ご家族みんなで食べていただきたいメニューです。お兄ちゃん、お姉ちゃんがいらっしゃる家庭では、クッキーにチョコペンでメッセージを書いても。卵アレルギーがあるお子さんも、このレシピなら一緒に作れます。甘酒をアレンジしたドリンクも添えて、体にやさしいバレンタインを過ごされてみませんか?

### 二層がおしゃれな ホットドリンク

大人向けは、  
ココアを振ったり、  
ココナツミルクを  
混ぜてみても♪



### ホッと心も温まる 甘酒&豆乳ドリンク

【材料】甘酒・豆乳 お好みの量  
1. 甘酒を耐熱グラスに注ぎ  
温めた豆乳をゆっくりと加える。

山田先生への質問や講座のお問い合わせ受付中!

レシピの質問や離乳食講座のお問い合わせ  
ママのお悩みに山田先生がLINEでお答えします!

山田志津さん【管理栄養士・料理研究家】

北九州市在住。大人から子どもまで幅広い年代の生徒を指導する料理研究家。子育て経験を活かした離乳食講座も人気。



**今更聞けない?!  
新型コロナウイルス  
感染症状ワクチンQ&A**

ワクチン接種を2回済ませた福岡県民は約75%となり、周囲にも接種済みの方が増えてきたのではないでしょうか。3回目の接種も控え、今更聞けないワクチンの仕組みを、米国小児感染症専門医の池田早希医師に聞きました。

参考:福岡県HP 新型コロナウイルス感染症に関するワクチン接種に関する情報

**Q 遺伝情報を  
注射するの?**

A ワクチンで「コロナウイルスの遺伝情報(mRNA)」を注射します。新型コロナウイルスへの免疫を作るためには、免疫細胞にスパイクタンパク質との戦い方を覚えさせが必要があるからです。体の細胞内にはタンパク質を作るリボソームという装置があり、スパイクタンパク質のmRNAを読み込まれて作成します。皆さんの体内で働いている仕組みを利用しています。

**Q 体に入っている?  
遺伝情報を**

A ウィルスに感染するときも、遺伝情報が体内に入っています。そこで特別なことはありません。その上、ウィルスが体内に入るといふと、ウイルスそのものが増殖して発病しますが、新型コロナワクチンで注射するのはウイルスの一部スパイクタンパク質の遺伝情報だけです。病気に罹らずに、とても安全になります。

**Q 入れるのは不安  
ですか?**

A 皆さんのがほかの病気のウイルスに感染するときも、実際は似たようなことが起っています。ウイルスは自分で増えることができないので、人間の体内で細胞に入り込んで何億という単位で増えています。どうやって増えますか? といふと、遺伝情報を使うかというと、遺伝情報を使うことで、自分のコピーを沢山作っています。



池田早希医師 千葉大学医学部卒業、神奈川県立こども医療センターなどでの勤務を経て2015年より米国留学。2018~2021年夏までアメリカ・テキサス州の小児病院感染症科で勤務。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団体「こびナビ」の副代表。



こびナビ



# ＼今、再注目！／

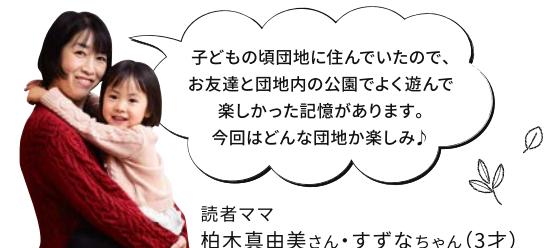
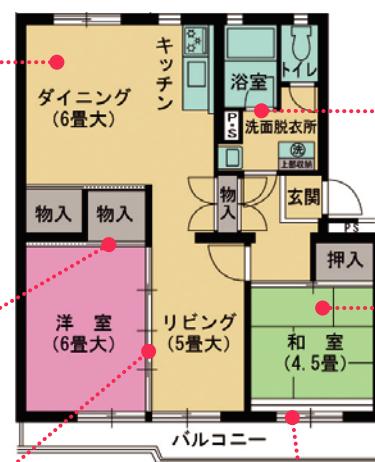
## 子どもと暮らすUR団地

子育てにピッタリな環境と、手頃な家賃が魅力の団地に、今、若いファミリーが注目しています。今回はリフォームされたばかりの金鶴団地の一室を、読者ママが見学してきました！

取材・文／佐藤理奈 撮影／吉野克彦 デザイン／琴尾かおり



**1号棟706号室**  
2LDK | 65.28m<sup>2</sup>  
**57,000円** ※共益費  
5,100円  
先着順  
入居者募集!



### ＼金鶴団地の特徴／

#### 徒歩圏内に保育所・小学校

保育所、小学校、病院は徒歩圏内。  
また周辺にスーパー・飲食店もたくさん！

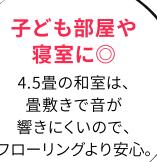
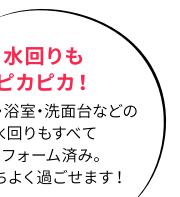


#### 緑豊かな公園が点在

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

#### 遠方への出かけも便利

国道3号線、北九州都市高速も近く、JR小倉駅までバスで約22分、徒歩4~6分



**MUJI**  
X  
**UR**  
団地リノベーションプロジェクト

令和4年1月14日(金)～

先着順 4戸募集開始！



### これがURの魅力！

礼金ナシ

仲介手数料ナシ

だから初期費用が抑えられ、しかも

更新料ナシ

保証人不要



**モデルルーム  
1号棟  
301号室**

2LDK 65.28m<sup>2</sup>  
**60,600円**  
※共益費5,100円

※家具・照明・食器などは  
付いていません

### ＼MUJI×UR住戸契約者の特典／ 家具や生活雑貨を無印良品で揃えよう！

契約日から3ヵ月以内の申し込みで…

- 「無印良品のインテリア相談会」の特典付き
- 「無印良品 セントシティ北九州」の店舗にて  
生活雑貨および家具が10%OFF

お部屋のお申し込み・お問い合わせ

**UR北九州  
営業センター**

北九州市小倉北区米町1-1-7小倉駅前奥田ビル1F

**093-522-5067**

9:30~18:00

コロナ禍だけど遊べる?どうして?  
編集部 撃しボ  
SOEURスタッフが大調査

北九州市八幡東区 皿倉山

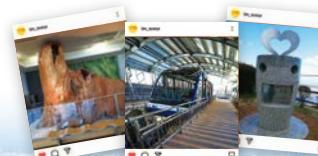
北九州一円を見渡せる皿倉山。登山道からトレッキングすることもできますが、ケーブルカーとスロープカー(共に有料)を利用すれば気軽に頂上まで登ることができます。標高622mの展望台から見渡す景色は圧巻。昼はもちろん夜になると「新日本三大夜景」にも認定された夜景が楽しめます。



最大傾斜角度が28度のケーブルカー。  
絶景だけどちょっとドキドキします!(笑)  
山頂にはTV局の巨大なアンテナがあり間近で見ると迫力満点です!  
山頂のオブジェと記念撮影する人もたくさんいます♪



こんな所に聖火台!?

昭和39年東京オリンピックの際  
ランナーが皿倉山まで来た記念碑。天空展望台の近くに降り口が。  
斜面を下ると…大きな岩盤の「国見岩」。  
すぐ先は絶壁で緊張します!

思わず一枚ビック!  
と撮りたくなる  
フォトスポットが  
たくさんあります♪

帆柱山頂駅からスロープカーに  
乗らずビジターセンター方面へ  
進むと…忍者の訓練のような  
アスレチックがズラリと並んでいます!

市街を見渡せる  
絶景のフォトスポット!

近所のあの公園にオジャマします  
**発見!スール公園部**  
**西小倉公園**  
小倉北区

広々としたグラウンドで  
思いっきり走ろう!

滑り台♪  
よーい、どん!で  
どっちが早く  
滑れるか競争だ

広い歩道から更に  
階段を登った場所に  
あるので安心です

手洗い場

スロープ付き  
ベビーカーも楽々  
登れます♪

Good!

きれいな花々に癒されます

●編集部メモ  
西小倉郵便局のすぐ隣♪近くにコンビニや飲食店、  
コインパーキングもあり便利です。整備された花壇の  
お花は四季折々に植えられており見応えがあります。  
春、桜が満開になると花見やピクニックも楽しめます!

## EVENT &amp; LEISURE

**大じどうかんまつり  
ONLINE 2021**

●開催中~1月31日(月)

●『北九州市児童館』ホームページ

児童館の取り組みや、日ごろ子どもたちが活動している動画や写真をオンラインで紹介しています。この他にも、おうちでできる工作や、参加賞がもらえる企画もあります。未就学児も参加できるので、ぜひご覧ください。

問い合わせ:093-682-0001(北九州市福祉事業団)

**KitaQ BRUT**●1月23日(日)までの金・土・日曜  
11:00~18:00

●Operation Table

北九州市八幡東区東鉄町8-18

北九州市内の障害者施設に所属、または自宅にて制作活動を行っている13人の作家の作品を展示。見慣れた世界の見過されている片隅を捉えたもの、誰も見たことのない夢やファンタジーの世界、動物たちや有名人などが描かれています。入場無料。

問い合わせ:093-651-1215(同ギャラリー)

親子向けイベント満載!みんなで行ってみよう!

イベントは予告なく変更・中止になる場合がありますので事前にご確認ください

**みんなごはん★**

●1月22日(土)・2月12日(土)・26日(土)

11:30~14:00ごろ ※なくなり次第終了

●ココクル平野

北九州市八幡東区平野1-3-2

今日のメニューは何か?子ども100円~、大人300円~寄付制でお昼ご飯が食べられます。どなたでもどうぞ。竹叶修教室も開催中。

問い合わせ:093-671-1221(NPO法人わくわーく)

**おはなし♡どん**  
大人も子どもも楽しむおはなし会

●2月5日(土) 10:30~11:00

●戸畠図書館

北九州市戸畠区新池1-1-1

絵本が大好きなメンバーがお届けする絵本の時間。親子と一緒に楽しみましょう♪どんな絵本に出会えるかお楽しみに!

問い合わせ:093-871-3464(同館)

**東日本大震災の被災地と  
福岡とをつなぐ復興支援コンサート**

●2月27日(日) 14:00開演

●岡垣サンリーアイ・小ホール

岡垣町野間1-2-1

第一部は「くらしの備え」の話や、岡垣町の防災の取り組み、宮城県石巻・語り部によるリモート講演会。第二部は「green bell」と岡垣ミューズオーケストラ・弦楽器トップメンバーによるコンサート。一般1000円※高校生以下無料。

問い合わせ:090-1161-0134(ヤダさん)

# ママ!これよんて 絵本のとびら

**とらさんおねがいおきないで**

作・絵:ブリッタ・テッケントラップ 訳:木坂涼 [ひさかたチャイルド]

「とらさんがねむってるよ。ぜったいおこしちゃダメだよ」。ぐっすり眠っているとらさんの向こう側に行きたい動物たち。それぞれ風船を持って、ゆっくり、静かにとらさんを越えていきます。途中、とらさんが目を覚ましそうになり、ドキドキする場面も!でも、どうしてとらさんを越えたいのかしら?読み手に向けて、動物たちからお願いされる場面もある参加型のお話なので、小さな子どもも楽しめます。

**だるまちゃんととらのこちゃん**

作・絵:加古里子 [福音館書店]

「だるまはあかいろとらのこきいろばくらはともだちなかよしなかまもえるちからあかきいろ」。ペンキを塗ったり絵を描いたりしたいだるまちゃんは、とらのこちゃんの家へ遊びに行きます。でも、ペンキはとらのこちゃんのお父さんのお仕事道具。そこで、だるまちゃんは、とらのこちゃんと一緒に竹林に向かい…。赤と黄色がページを縦横無尽に駆け回り、読んでワクワクする一冊です。



2022年は「寅年」。そして、2月22日は「猫の日」。

2(ニヤン)2(ニヤン)2(ニヤン)と語呂を合わせているそう(笑)。

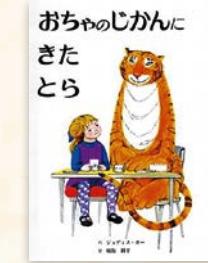
それにちなみまして、今回は「とらの絵本」をご紹介します。

大きさも性格もさまざまな「とら」をどうぞお楽しみください♪

**ちびくろサンボ**

文:ヘレン・バナーマン 絵:フランク・ドビアス [経書房]

ある日、サンボはお母さんのマンボとお父さんのジャンボから素敵な洋服と靴と傘をプレゼントされます。嬉しくなったサンボはジャングルへ散歩に出かけるのですが、道々で腹ペコの「とら」に出くわして困ってしまいます。「どうぞ、とらさん、ぱくをたべないで」。さて、サンボの散歩はどうなるのでしょうか?とらに出会うたびにドキドキ!色鮮やかな挿絵が物語をいっそう盛り上げてくれます。

**おちゃのじかんにきたとら**

作・絵:ジュディス・カー 訳:晴海耕平 [童話館出版]

「ごめんください。ぱくとてもおなかがすいているんです」。ソフィーのお茶の時間に家へ訪ねてきた毛むくじゃらのとら。お母さんに招かれて二人と一匹の楽しいお茶の時間のはじまりです。ところが、お盆の上のサンドイッチも、ピスケットも、ケーキも全部!とらは一つ残らず食べてしまい…。さあ、お茶の時間はどうなるのでしょうか?食いしん坊のとらにビックリ!そして、心優しい家族にはっこりするお話。

