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)。

★**6月号のテーマは「公園でのオリジナル遊びを教えて♪」。**
★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？P8の読者プレゼントと併せて、Webサイトから受付中。

表紙制作／日本おひるねアート協会　認定講師 坂井ゆか

一番多くかけた言葉

editor's Note

娘がまだ小さかった頃、「この子が生まれてきて、今まで一番多くかけた言葉は何だろう？」とふと思ったことがあります。「大好きだよ」とか「かわいいね」もよく言っているけれど、一番は間違いなく「早くして」だろうと思いました。

真性ののんびり屋だった娘。彼女のペースを尊重し、なるべく待とうとは思っていても、夕方頃には急かさずにはやってられない！という状態に…。結果、つい「早く」ばかり言ってしまい、自己嫌悪に陥る日も度々ありました。

気が付けばしっかり者の小学生となり、急かすことが少なくなった今、「大好き」がどんどん追い上げています！最近、娘の方からは全然言ってくれなくなりましたが(涙)。

編集スタッフ　高石

みんなに読んでほしい！

読者ママが教えるイチオシ絵本

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「ふわはね絵本のある時間」を開催。2児のママ。
@fuwahane

誰もが知る定番絵本ではないけれど、大好きな1冊ってありますよね。今回は、「他のママにもぜひ読んでほしい絵本」というテーマで読者ママの声を募集！本誌連載でおなじみのふわはねさんと谷口亜優美さんの監修でお届けします。

構成／門司 智子

谷口亜優美／ayumiさん
京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」を開催。3児のママ。
@ayufurtea3

子どもに伝えたいのはもちろん

大人が読んでも心に響く絵本

『わかってるって』
作／しもかわらゆみ
イマジネイション・プラス

下の子ばかりに構いがちなので、ちゃんと上の子にも向き合えているのか考えさせられました。
（ちっぴ／3才・0才のママ）

弟が生まれて、お兄ちゃんになったちびっこアライグマくん。張り切ってお手伝いを頑張るのですが空回りばかり。自分だけをずっと見ていたお母さんを赤ちゃんに取られるような…。

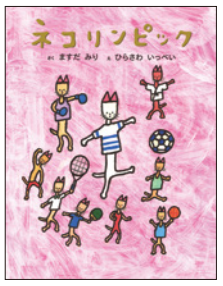
「しもかわらゆみさんの描く愛らしくて繊細な動物描写に、思わず心がキュンとします。人間が主人公だと我が子と重ねすぎてしまうような内容も、動物だからこそ素直に読める、そんな一冊です」（ふ）

無理しなくていいんだと思えました。
（まめちゃん／5才のママ）

小さなぼくは、おじいちゃんと散歩をしながら、楽しいことも、不安や悲しみも、さまざまなことを経験します。そんなとき、いつも助けてくれたのがおじいちゃんのおまじないの言葉でした。

「まるで呪文のように心に広がる『だいじょうぶ』の言葉。おじいちゃんとの優しいやり取りは、じんわりとあたたかな感動を与えてくれます。世代を超えて読み継いでいきたい絵本です」（谷）

『だいじょうぶ だいじょうぶ』
文・絵／いとう ひろし
講談社



『ネコリンピック』
作／益田ミリ
絵／平澤一平
ミシマ社

そのままのあなたで金メダルなんだよって、子どもだけでなく大人にも教えてくれます。
（コロ／8才・7才・2才のママ）

「よ〜いどんで 走らなくて いいんだってにゃ〜」。ネコたちの大会に決まりごとはありません。十人十色のネコに癒され、ほっこりする絵本。

「とてつもなくゆるいけど、とっても深い。子どもにはつい『頑張ってほしい』と思ってしまいますが、新しい生活が始まる春にこそ、この絵本を読んでちょっと肩の力を抜いてみませんか？」（ふ）

『にげてさがして』
著／ヨシタケシンスケ
赤ちゃんとママ社

いまの子どもたちにこそ読んであげたい。内容がとっても深いです。
（そっぴ／6才のママ）

「逃げずに戦うことの大事さを説くお話」がある一方で、「逃げることで新しい可能性に出会うお話」があってもいいのでは？そんな思いが込められた一冊。

「50ページ近くありますが、絵と短い文章の構成で、小さな子どもにもわかりやすく描かれているところがヨシタケさんならでは。大人の心にもそっと寄り添ってくれて、優しい勇気をもらえます」（谷）

『てん』
作／ピーター・レイノルズ
訳／谷川俊太郎
あすなろ書房

絵もお話も温かくて、子どもをきちんと認めてあげたくなります。
（うさぎ／4才・2才のママ）

絵を描くことが大嫌いな主人公ワシテが、お絵描きの時間に苦し紛れに描いたのは、小さな「てん」。先生がそれを額縁に飾ってくれたことで…。

「自分のことを心から信じ認めてくれる大人との出会いが人生を変える。我が子もどうかそんな出会いがありますように。そして自分自身がそんな大人でありたいと思う一冊」（ふ）

＼有名30ブランドの最新情報がチェックできる！／
ランドセル読本公式サイト
全国の私立幼稚園で毎年145万部配布されるランドセルのバイブル！公式Webでは冊子に掲載のブランドはもちろん、ランドセル展示会情報やラン活の基本情報も掲載♪
○詳しくはコチラ　ランドセル読本2023

オンラインでラン活
合同オンライン説明会　豪華プレゼントも当たるインスタLIVE！

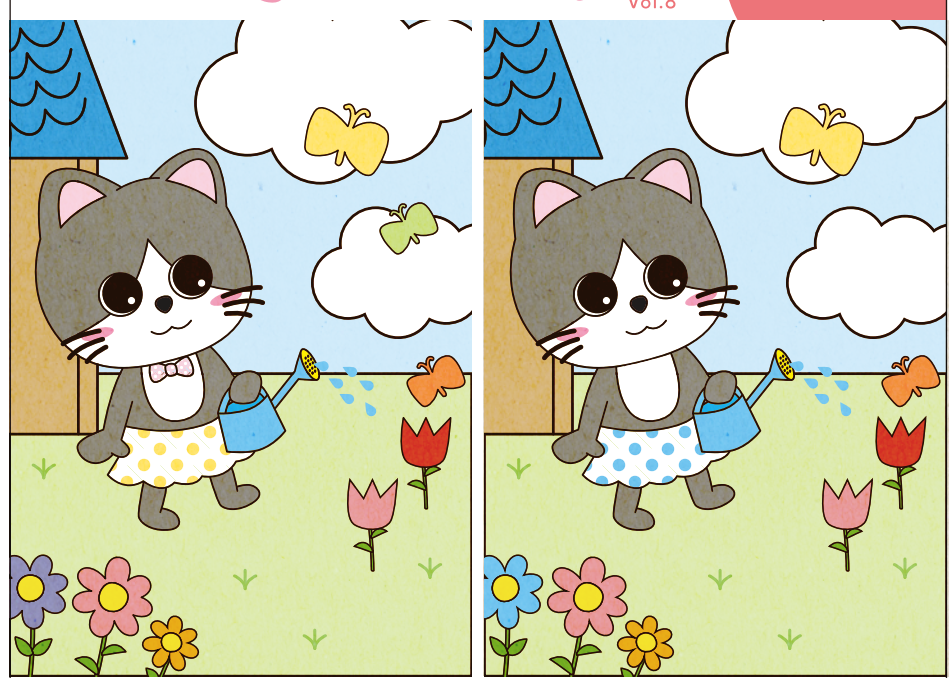
○配信日時
3月26日（土）・27日（日）
10:00〜15:40（予定）

○参加予定企業
池田屋ランドセル、羽倉ランドセル、フィットちゃんランドセル、ふわりぃランドセル、鞄工房山本、ランドセル工房生田、村瀬鞄行、ピピコロbyらんどせる屋さん、ARTIFACTランドセル、京都ランドセル工房、萬勇鞄、赤ずきんランドセル、松山カバン、ハネッセル、盛田のランドセル

OSAGARI PROJECT
ランドセル OSAGARI PROJECT
ランドセル読本の新しいプロジェクトが始動します。これからはランドセルもSDGs対応！
おうちで保管しているランドセルを指定の場所に持参 ▶▶ 本プロジェクトがクリーニング、梱包、発送 ▶▶ 海外でランドセルを必要としている子どもたちに届く！
ぜひ使わなくなったランドセルをお持ちください
（状態によって、引き取りできない場合もあります。事前に本プロジェクトホームページでご確認を）

リトルまちがいさがし Vol.8

まちがいを5こみつけてね



こたえ
①ねこのスカートのいろ
②みずのちょうちょ
③ひだりしたのはなのいろ
④ねこのりぼん
⑤おおきいくものかたち

いくつみつけられたかな？

いま注目の絵本作家さんをPickUp!

監修のおふたりに、最近注目している作家さんを教えてもらいました！

ふわはねさん注目の作家さんは…

たなさん

コミック『ごはんのおとも』で累計10万部のヒットを生んだ漫画家さんが作る絵本はヒューマニズムに溢れていて、その世界観に惹き込まれてしまいます。毎回驚かされる展開が本当におもしろく、これからもたくさんの作品を読みたい注目の作家さんです。

『おじいちゃんとパン』
え・ぶん／たな
PIE International

『ここからおいしいよかんがするよ』
え・ぶん／たな
PIE International

谷口亜優美さん注目の作家さんは…

きくち ちきさん

デザイナーなどを経て33才で絵本作家に転身し、デビューは2012年。まだ若い作家さんですが、歴史あるコンクールで受賞するなど実力派として注目されています。生命力あふれる力強い絵柄が特徴で、その画風にぴったりな優しく力強い文章が魅力的。

『もじもじこぶくん』
文／小野寺 悦子
絵／きくち ちき
福音館書店

『でんしゃ くるかな？』
作／きくち ちき
福音館書店

赤ちゃん絵本

0才からの読み聞かせにも

0才でも指を使って遊べるので、小さい頃から子どもたちのお気に入り♪
（mami／4才・1才のママ）

イタリアでたくさんの子どもたちに愛された「ちいさなゆびで」シリーズ。夜空に星を浮かべたり、チューリップの花を咲かせたり、空に虹を描いたり。スライド式のしかけ絵本。

「表紙から子どもが思わず動かしたくなるしかけ。まだ上手にできなくても、大人が動かしながら読み聞かせてあげましょう。赤ちゃんから大きな子まで楽しめます」（ふ）

『あおい よるの ゆめ』
作・絵／ガブリエーレ・クリーマ
訳／さとう ななこ
WORLDLIBRARY

「はーい」というところで1才の娘も一緒に手をあげて返事をします！
（あいのママ／1才のママ）

お弁当の食べ物が返事をしながら次々に乗り込んでくるバス。食べ物大好き、乗り物大好き、お返事大好きな子どもたちにぴったり。丈夫なボードブックタイプで赤ちゃんにも◎

「食べることは、子どもにとって身近にある一番の喜びです。乗り物、食べ物、生き物がこんなに楽しく相まって、子どもたちが喜ばないはずがない（笑）。読み聞かせでも毎回盛り上がります！」（ふ）

『おべんとうバス』
作・絵／真珠まりこ
ひさかたチャイルド

わらべうたの絵本

歌って遊ぼう！

『へっこ ぷっと たれた』
構成・文／こが ようこ
絵／降矢 なな
童心社

リズムに合わせて読むとめちゃくちゃ笑うので、私もつられて笑ってしまいます。
（あさみ／2才・0才のママ）

おいっちに…ときのこが歩いたり、ページをめくると、ぷっ！とだれかがおならをしたり。リズミカルな繰り返しの言葉とユーモラスでいきいきとした表情の絵が特徴。

「へっこぷっとたれた♪のリズムに合わせて体を揺らしましょう。正しく歌おうなんて思わなくて大丈夫。とても愛らしいわらべうたを、親子でふれあいながら楽しんで」（谷）

『おべんとうばこのうた』
構成・絵／さいとうしのぶ
ひさかたチャイルド

読み聞かせというより遊べる絵本。親子のコミュニケーションにぴったりです！
（みんみん／2才のママ）

「これっくらいの おべんとばこに…♪」のみんながよく知っているわらべ歌を、そのまま一冊にした歌って遊べるわらべ歌の絵本。

「さいとうしのぶさんの描く生き生きとした食べ物たちの表情や動きが楽しい一冊。お弁当箱の中に入るおにぎりやおかずの楽しそうな様子に、思わずおなかもグ〜。子どもたちと手遊びしながら一緒に楽しみましょう！」（ふ）

お話を楽しみたい絵本

意外な展開かも…？

テンポがよくて絵もかわいい。子どもが飽きずに何回でも読んでいます。
（まるまる／4才のママ）

ある日、ソフィーとお母さんがお茶の時間を楽しんでいると、突然現れたとら。とても丁寧な話し方のとらに、食べ物も飲み物も全部取られてなくなってしまいますが…。

「世界中で読み継がれている絵本で、日本ではNHK Eテレで原作がアニメ化されたことで、近年話題に。上品なユーモアがあり、おしゃれな一冊。驚きの展開も必見ですよ」（谷）

『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

オリジナルの節をつけて読んだら子どもが気に入り、寝る前に口ずさんでいます！
（リエ／3才・0才のママ）

おにの子「あかたろう」シリーズ3作目。縄跳びもボール遊びも、普段は邪魔なつのだけど、ある日森へ出かけた4人のおにたちは、つのがあったおかげで命拾いをすることに…。

「自分の欠点だと感じる部分も、思わぬところで好きになれるかもしれない。ちょっぴりドキドキする展開で、子どもたちに大人気の絵本です」（谷）

『つのはなんにもならないか』
作／きたやまようこ
偕成社

パームカラーズ
PALM COLORSを使って楽しく親子工作♪♪

手形・足形アートで こどもの日を記念に残そう！

工作感覚で楽しみながら、子どもの成長をカタチに残せる手形・足形アート。
ずっと部屋に飾っておきたくなるような鯉のぼりアートを、読者親子が作ってみました。

取材・文／リトル・ママ編集部　撮影／島本絵梨佳　デザイン／琴尾かおり

今回作るのはコレ

3才&0才の兄妹が体験

第4期サポーター
あおいママ
りつくん（2才）
うたちゃん（2ヵ月）

1. スタンプの色を決めよう

全10色のカラーから、りつくんは自分用に「ももいろ」、妹のうたちゃん用に「そらいろ」をセレクト。PALM COLORSは全色パステルカラーだから、どの組み合わせでも可愛く仕上がります。

2. 2人の足形をペタペタ

鯉のぼりのポールをペンで描いておき、子どもの足形を鯉に見立ててペタリ。スタンプパッドはフタが後ろに回せて、赤ちゃんの手や足にもインキをつけやすい！

ウェットティッシュや水で簡単に落ちる！

インキは肌に優しいから、小さな子でも安心。耐水・耐光性に優れ、長期保存する作品作りにも最適です。

※欧州玩具規定 EN71-3（特定元素の移行）に適合（パッチテスト済み）

3. シールやペンで飾り付け

吹き流しやウロコにはマスキングテープを使用。さらに、目のシールやデコシールで飾り付け♪

4. ペンで文字を書き込む

額に入れて完成！

最後に記念フォトを残そう！

ママVoice

スタンプ面が大きくて足形が取りやすい！イベントごとにアートにすると子どもと一緒に楽しむこともできるし、おじいちゃんおばあちゃんへのプレゼントにも最適ですね。子どもの手足はあっという間に大きくなってしまうので、こまめに残したいです♪

パームカラーズ
手形スタンプパッド「PALM COLORS」
パステルカラーがかわいい 全10種 各770円（税込）

洗濯OKの布用も！

アイロン掛けで色が定着。Tシャツやトートバッグなどの布製品に使えます。

商品・工作キットの情報はこちら >>>

シヤチハタ株式会社　www.shachihata.co.jp

小さな子も安心して楽しめるコンテンツがいっぱい！

0〜6才向け エンタメ知育チャンネル クマーバチャンネル

クマの男の子クマーバは、パパのお古のタブレットでYouTubeを見るのが大好き。楽しい歌やダンスの動画を見つけては、真似をしてママにほめてもらう毎日。ある日、リス型タブレット「タブリス」に誘われて、YouTubeの世界を旅することになり…。

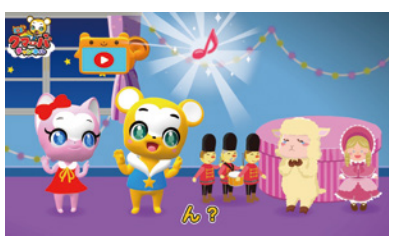
©Kumarba Inc.

童謡・キッズソング

定番の童謡から流行りのキッズソングまで、カバー動画はクマーバのダンス付き！一緒に身体を動かして楽しめます。動画のクオリティや音量が一定なのも、子どもに見せていて安心なポイント。

オリジナルアニメ

1本約6分のオリジナルアニメには、クマーバの友だちの女の子「ネコルン」や、いたずら好きの「バグリン」も登場！優しいストーリーが子どもの心の成長を応援してくれます。



オリジナルグッズも販売中！

クマーバ公式オンラインショップ

クマーバ　オンラインショップ　で検索！

子育て中のママパパの強い味方！ クマーバチャンネル 知ってる？

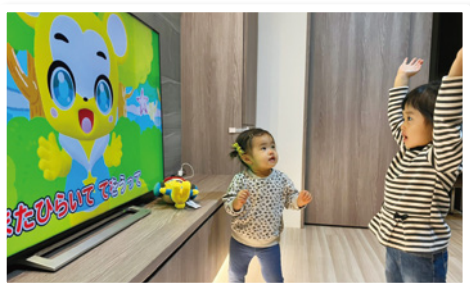
構成・文／リトル・ママ編集部

子どもに見せる動画サイトのコンテンツ選びは慎重に行いたいもの。そこでおすすめなのがキッズ向けYouTubeチャンネルの「クマーバチャンネル」。普段からクマーバチャンネルを見せているというリトル・ママ読者サポーターに、その魅力を聞きました！

楽しそうに踊る姿に親もほっこり♪

しほさん（2才・1才女の子のママ）

ママ友から「子ども達が夢中になる動画がある」と教えてもらい見るように。クマーバの振り付けを真似して踊っているうちに、表現のバリエーションも増えたような気がします。わが家では夕食後に見るのが定番で、食べ終わると「クマーバ踊る！」とパジャマ姿でノリノリです（笑）。



動画サイトを見せる時のポイント

子どもが低年齢のうちは1回15〜30分を目安に、時間を決めて視聴しましょう。また、ただ動画を見せるだけでなく、見たことを実際に体験してみる、内容について話をするなど、見た後のコミュニケーションを忘れずに。

親子で一緒に手遊びしてます

保育園で覚えてきた童謡や手遊び歌を、家でも家族でやりたいと検索して見つけたのがクマーバチャンネル。15分や30分のメドレーなど時間でも選べるから、だらだら見をすることがないところも助かっています。

あゆみさん（3才、0才女の子のママ）

知育動画もお気に入り！

カラフルで目がクリクリしたかわいいキャラクターが、子ども達にも親しみやすかったみたい。3才の息子と一緒にお姉ちゃんが見ていることも。お話や英語ソングなど、知育動画も充実しています。

ゆきこさん（10才女の子、3才男の子のママ）

いただきます とごちそうさまの話

子どもが口にする食品添加物どこまで気にするべき？

多くの食品に含まれる添加物。普段あまり気にしていないという人も、基礎知識を押さえておくと安心です。食品の選び方や上手な付き合い方を、専門家に教えてもらいました。

取材・文／佐藤理奈

Q.1 そもそも食品添加物って何？

食品添加物は、食品の味や独特の食感を良くする、食品を長持ちさせるためなどに使われる、保存料、甘味料、着色料、香料などのこと。日本には1,500種類以上あり、私たちの食生活を便利で豊かにしています。

Q.2 添加物をとりすぎるとなぜいけないの？

添加物は様々な役割を果たしていますが、とりすぎると、味覚異常を起こしたり、腸内環境が悪化してアレルギーやがんなどのリスクが高まったりすると言われています。また、小さな頃から食べ続けると味の濃いものを好み、偏食に繋がる可能性も指摘されています。

Q.3 特に避けたい添加物は？

①亜硝酸ナトリウム
②グルタミン酸ナトリウム
③異性化糖

①は主にソーセージ、ハム、ベーコンなどお肉の加工品に含まれ、発がん性作用が強いと言われています。②は、脳に悪影響があるとして禁止している国も。

③は「ぶどう糖果糖液糖」「果糖ぶどう糖液糖」など甘味料のことで、砂糖より甘みを強く感じ、味覚を鈍くする可能性があります。食品パッケージに記載の原材料名で確認しましょう。

Q.4 無添加やオーガニックの記載があれば安心？

パッケージに「化学調味料無添加」「食塩無添加」などの表記があっても、原材料名をよく見るとほかの添加物が多く使われていることも少なくありません。しかし「無添加」を前面に出すということは、こだわりのある食品との意思表示。原材料名を確かめながら上手に選びましょう。

また、オーガニック（有機）は厳しい審査に合格した商品で、野菜は農薬、化学肥料などを極力使っていません。何を選べばいいか迷ったら、「有機JASマーク付き」のものを選ぶのもオススメです。

食品表示ラベル（表記例）

名　称　○○○○○○○○
原材料名　豚肉（アメリカ産）、鶏肉、結着材料（でん粉、植物性たん白、卵たん白）、食塩、脱脂粉乳、糖類（水あめ、砂糖）、香辛料／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、保存料（ソルビン酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、pH調整剤、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に豚肉・鶏肉・卵・乳成分・小麦・大豆を含む）
内容量　90g
賞味期限　枠外左部に表示
保存方法　枠外左部に表示
製造者　○○○○株式会社
○○県○○市○○町△丁目□□-□

原材料をチェックしよう！
材料の割合が多いものから順に明記され、「／」の後にあるのが添加物です。購入する際は、原材料名を確認しましょう。

気にしすぎてストレスに…上手く付き合うには？

添加物を気にしすぎて、疲れているのに手作りにこだわったり、いい食材を選んで家計に負担がかかったり…。避けて通れない添加物だからこそ、負担にならない付き合い方が大切です。

例えば「極力添加物が少ないもの」「これだけは避ける」など、少し意識を変えるだけでもOK。冷凍食品やお惣菜、お弁当などに頼った時は、次の食事に気をつけるなど、無理のない範囲で自分ルールを作るといいですよ。

子どもが好む食材によく使われる添加物

出典：食材宅配の生活クラブ生協『すくすくBOOK』より

グリシン
※表示名は「調味料（アミノ酸等）」「安定剤」「ph調整剤」
役割　うま味を付ける、日持ちを良くする
問題点　塩分を感じにくくなり、塩分のとりすぎになる可能性がある
主に使用されているもの　弁当、サンドイッチ、おにぎりなど

コチニール色素
役割　着色料（赤）
問題点　アレルギー症状の原因の可能性がある
主に使用されているもの　漬物、かまぼこ、赤色のお菓子など

カラメル色素
役割　着色料
問題点　4種類ありI以外は発がん性物質の生成などの可能性がある
主に使用されているもの　ソース、菓子、飲料など

川田さん愛用の調味料＆食品

毎日使うものだからこそ、こだわりたい調味料。今お気に入りの一部をご紹介します。

レトルト

「秋川牧園のレトルト こどもキーマカレー」
化学調味料、酵母エキス、増粘剤、乳化剤は不使用。

おやつ

「純国産 北海道きなこねじり」
噛み応えもあって子どもたちが大好き♪

みりん

「味の母」
料理酒入りで便利な上に、食材のうま味が引き立つ。

油

「まいにちのこめ油」
国産原料のみ使用のこめ油。ビタミンEが豊富です。

みそ

「家傳 山吹」
材料は大豆・米・塩のみで、「無添加」表示も決め手に。

しょうゆ

「ビオ・マルシェオリジナル 有機醤油」
いつも“天然醸造”と記載があるものを選びます。

■購入場所　「しょうゆ」…「ビオ・マルシェ」（ネット通販あり）、「おやつ」「レトルト食品」…スーパー『ビオセボン』（ネット通販あり）、「みそ」「こめ油」「みりん」…スーパー

教えてくれたのは

ナチュラルフードコンサルタント
川田麻実さん
ママと子どもの健康を栄養面からサポートする「マミーメイト」代表。栄養士／幼児食アドバイザーの資格を持つ。5才・1才の2児のママ。
@asami_kawata

「元気なので幼稚園に行きました」（はたこ）●はたこProfile／主婦でときどきクリエイター。InstagramやTwitter（@hatako_draw）で育児絵日記を公開するほか、LINE着せ替え＆LINEスタンプも販売中！

今回はみぃさんが愛用する
時短に欠かせないキッチンツールをご紹介！

キッチン時短 item 1 「洗う」「ゆでる」「保存」がこれひとつで！ ボウル・コランダー

耐熱ボウル、ざる、ふた付きのボウル・コランダーなら、蒸し野菜やパスタが簡単に完成します。洗い物も最小限に！

キッチン時短 item 2 揚げ物のお掃除もらくちんに♪ 油はね防止ネット

調理後のお掃除が大変な揚げ物ですが、鍋にネットをのせるだけでコンロが汚れにくくなります。

キッチン時短 item 3 片手でささっと切れる！ towerのペーパーホルダー

片手でキッチンペーパーをカットできるので、手が汚れているときや調理しているときに便利。

みぃ／整理収納アドバイザーなど家事に関する様々な資格を持つAmeba公式トップブロガー。7才、5才双子の3姉妹のママ。　myym_home

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

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。

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

顔を上げると背中が丸まりにくいよ！

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

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

ウサギ

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
瞬発力が身につき、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

カニ

膝を90度に曲げると、より臀部（お尻）が鍛えられるぞ！

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

効果
臀部（でんぶ）が強くなり、走るのが速くなる

カンガルー

ドラミングを早くすると筋力がつくぞ

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

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

息があがったらひとやすみ！

次の動物はなんだろう？

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

動画も公開中!
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」にて配信中。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

おやこで一緒にヘアケアしよう♪

夜のひと手間で、忙しい朝もおやこの絆が深まる大切な時間に♡

友里さん　あんじゅちゃん（3才）

3才女の子と9ヵ月男の子ママの友里さん。朝から元気いっぱいのあんじゅちゃんと、弟くんのお世話に奮闘中。

忙しい朝を悩ませる子どもの髪の絡まり。
でも、入浴後のひと手間で、朝のスタイリングがとってもラクになって、ゆとりの時間が生まれるんです♪
おやこで一緒に使えるトリートメントオイルを、リトル・ママ読者サポーターが体験しました。

ヘアメイク／NOBU（LOVABLE）　撮影／矢部ひとみ　取材・文／門司智子　デザイン／琴尾かおり

ママのお悩み

娘は直毛なので寝ぐせがつきやすく、絡まりやすいので、朝のセットに時間がかかることも…

今回使ったのはコレ！

マー&ミー
ダメージケアトリートメント　オイル（50mL）
さらりとした使い心地なので
初心者にも子どもにも使いやすくてオススメ！

夜

入浴後のぬれ髪につけて乾かすだけ！おやこでツヤツヤに♪

下の子もいるから、入浴中はシャンプーとコンディショナーで手いっぱいだけど、洗い流さないトリートメントなら、入浴後にゆっくり使えて意外と取り入れやすいかも。普段は自分のヘアケアまで手が回らないけど、娘と一緒ならこの時間も楽しい♪

朝のヘアセットがこんなにラクになるなんて♡

翌朝

娘の髪の毛は細くて柔らかく、朝起きたらいつも絡まっているのに、今朝はくしがスルッと通って感動！髪のセットもいつもより手早くできて、夜のひと手間で朝の時短につながったことを実感。私の髪もツヤツヤに♡

忙しい朝にゆとりの時間ができました！

朝はいつもバタバタしていたけど、時間だけでなく心にも少しゆとりができたことで、おやこでゆっくり過ごせるように。朝のヘアセットも夜寝る前のヘアケアも、おやこで向き合う大切な時間にしたいなと思いました。

Q 洗い流さないトリートメントを子どもに使うメリットは？

A 子どもの髪も、大人と同じように乾燥や紫外線のダメージを受けています。細くてまとまりづらい子どもの髪だからこそ、ケアは必要。入浴後のぬれた髪に洗い流さないトリートメントを使うと、翌朝の寝ぐせがつきにくく、からまりやすい髪もアレンジしやすくなります。

おやこで一緒に使える♡マー&ミーのラインナップ

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

※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）

【ご注意】本製品は、ミルク由来成分を配合しております。乳製品に対してアレルギーをお持ちの方は、医師にご相談いただくか、ご使用を控えていただくようお願い致します。

先輩ママたちが使ってよかったベスト30が表彰される「マザーズセレクション大賞2021」に選ばれたヘアケアシリーズです。

リンスインでらくちん♪時間に余裕のないママ向け

マー&ミー
リンスインシャンプー（490mL）

子どもと一緒に使う はじめてのシャンプー

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

ダメージが気になるならコレまとまりやすさも◎

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）

詳しくはこちらでCheck！

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/

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。

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）

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
- コドモエアトリエ講師育成講座

※今春開講予定！

◀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
LINE 友だち追加
リトルママ　ビジネススクール

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 ▶ 3/8(火)～3/27(日)

全国189店舗※ | 利用組数35万組以上※　※カウンター数/2022年1月末時点 利用組数/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

コピス吉祥寺店	武蔵野市吉祥寺本町1-11-5 コピス吉祥寺 B館 3階
横浜西口店	横浜市神奈川区鶴屋町2-23-2 TSプラザビルディング 13階
船橋FACE店	船橋市本町1-3-1 船橋FACE（フェイス） 11階
大宮店	さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル 15階

※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

SUUMO スーモカウンター

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4月13日（水）まで

プレゼント当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。

応募はWEBのみ

リトルママ　応募プレゼント　検索

#1 マグビルド パネルシリーズ ベーシックセット70ピース　1名様

SNSで人気の知育玩具がより洗練され、オシャレにアップデート！男女問わず幅広い年齢で遊べます。パッケージもオシャレになって、プレゼントにも最適！

株式会社キットウェル　www.instagram.com/kitwell.official

#2 レノビーゴ レノビーゴステップ1（むし歯予防商品）　セットで10名様

医薬品メーカーが作ったフッ素配合の歯みがき剤。歯が生え始めたら使えるスプレータイプ、目安として甘いおやつを食べ始めた2・3才頃から使える泡タイプをセットで。

ゾンネボード製薬株式会社 0120-071-648（お客さま相談室）

#3 ラテスタ プラチナセラムリッチシャンプー　5名様

髪と頭皮をケアする美容成分20種類以上を贅沢に配合したトリートメントインシャンプー。弱酸性のアミノ酸系洗浄成分でやさしく洗いながら髪と頭皮に潤いを与えます。

株式会社シーボディ www.sibody.co.jp

#4 エージーデオ24 パウダースプレー（フレッシュサボン）L（医薬部外品）　5名様

ふんわりいい香り続くスプレータイプの制汗剤。汗臭はもちろん、ストレス臭*までケア。
*ストレス臭を包み込み嫌なニオイを目立たなくするSTハーモナージュ香料配合。
有効成分：IPMP（イソプロピルメチルフェノール）

株式会社ファイントゥデイ資生堂　www.finetoday.com/jp/

#5 『発達障害の子と親の心が軽くなるちゃんと伝わる言葉かけ』
著／Shizu　監修／有光 興記　4名様

発達障害児向けの本として定番化している『発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ』の続編的な一冊。具体的な声かけの方法に加え、発達障害当事者の話も豊富に収録。

株式会社KADOKAWA　www.kadokawa.co.jp

#6 『ほんものみたいなおさかなつりBOOK』　3名様

「海遊館」監修！イセエビ、ジンベエザメなどの魚が釣れる！魚の特徴やトリビアも掲載した、遊んで学べる知育本。2本の釣り竿と魚のペーパークラフトが付録です。

株式会社宝島社　03-3239-1926

リトル・ママ首都圏版［4月号］
■発行日／2022年3月10日　■企画・制作・発行／株式会社エンファム.
■住所／〒105-0014 東京都港区芝2-30-6 ファインラック芝2F
■発行人／森光太郎　■営業責任者／森 梓
■編集／高石彩　新保敦子
■ライター／井みどり　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2022年2月16日現在のものです。