

ママたちの

表紙討論

「やっぱり親子だな」と
思うところ

ママと似てるところ

◆ お茶を飲むときに、匂いを嗅いでから飲むところ。

◆ 食いしん坊な我が子は両手に食べ物を持って、片手が空くと次の食べ物を確保。母いわく、私も同じ食べ方をしていたそうです。

◆ 娘は知らない人でも手を振って、振り返してもらえらると笑顔で拍手してアピールしまくり。お調子者の私に似たのかな(笑)。

◆ カメラを向けられると眉間にしわを寄せてしかめ面をしていた私。息子も同じ顔をします。

◆ クシャミをした後に鼻を触るところ。

◆ 5才長男は私の小さい頃に顔がそっくり。しかも天然パーマまで(笑)。

◆ 3才になる娘が私に似て毛深くなってきた。今から脱毛費用を貯めなければ！

◆ 身体と同じ場所にホクロがある！

◆家でどんなにわんぱくでも、人前では緊張して弱気に。私の性格に似てしまったみたい。

◆赤ちゃんながら、テレビの同じシーンで笑う。ツボが一緒。

◆しゃべるのがゆっくりな私と同じスピードで話す息子を見たとき。

◆靈感の強い私。娘も見えないらしい：（汗）。

◆息子のクシャミを見て、実母から「あなたのクシャミとそっくり」と言われた。

◆パパに似てるところ

◆カメラを向けると変顔をする6才長男。ダンナそっくりで「この親にしてこの子あり」という感じ。

◆夫は好きなものを最後に食べる癖が。長男も最後に食べます。

◆寝相。同じ方向で片手を上げ、お口が半開きなのもそっくり。さすがジュニア！

◆夫は大事な物を壊されても怒りません。息子も園で大

◆ 2才娘がいたずらをする
ときの顔がパパそっくり！
◆ いびきが同じ音(笑)。

その他

◆ トイレのタイミングが一緒。
◆ 誕生日が同じ！計画出産
ではないです。
◆ 子どもの言葉遣いにハッ
とします。私はこういうふう
に言っていたのか…。
◆ 私は大のジャニーズ好き。
娘も恐ろしいくらいジャニ
オタです。
◆ 夫は私と母の後ろ姿の区
別がつかないそうです(笑)。

★秋号のテーマは
「うちの子の名言・迷言」。

★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?P3の読者ブレ
ゼント応募と併せてWeb
サイトから受付中。

＜お知らせ＞リトル・ママ首都圏版は、次号より季刊発行となります。次は秋号(9/20発刊)です。お楽しみに♪



毎月更新
リトル・ママの
表紙モデルに
なりきろう

日本おひるねアート協会 コラボ企画♪



無料

娘の憂うつ

editor's Note

家族全員天然パーマという夫のDNAを受け継ぎ、娘は天パです。湿気が多い時期には「ベルばら」並みの縦ロールになる見事な毛質。そのおかげで、乳幼児期は沢山の方から声をかけてもらい、孤独だったワンオペ育児でも、はたして救われました。

一方で、夫から天パの苦労を散々聞かされていた私。娘の髪の毛のことで声をかけられた時は、本人がポジティブに受け取れるような返答を心掛けていました。「かわいいですよね！」なんて親バカ全開で(笑)。

そして小6の今、ゆるふわパーマ程度に落ち着いたものの、本人はやはり気になるよう。どんなセットも打ち消す直毛の私からすると羨ましいくらいなのです。が……。もう親の「かわいいよ！」は無力のようです。

編集スタッフ 高石

**参加
無料!**
完全予約制

13ヵ月
ハイハイレース

2才0ヵ月まで
カタカタレース

イベント詳細・
申込はこちら

リトル*ママフェスタ

～マタニティー＆ファミリー～

7/12 火

札幌2022Jul

〔会場〕札幌ビューホテル 大通公園
北海道札幌市中央区大通西8

7/29金 30土

埼玉2022Jul

〔会場〕けやきひろば
埼玉県さいたま市中央区新都心10

各日10:00~16:00

主催：リトル・ママフェスタ実行委員会／株式会社エンファム.

リトルママフェスタ



来場者には
お土産も♪

おひるねアート撮影会

子育て応援企業ブー

4~6才

パカポコース

子どもといっしょに作りたい！ ひんやりスイーツ

汗ばむ季節になると、冷たくて涼しげなスイーツを食べたくなりますよね。
身体に優しくて夏休みのおうち時間にも重宝する、お手軽＆かわいいレシピをご紹介します。
取材・文／門司智子



mayukoさん
食育アドバイザー・スポーツ栄養アドバイザー・野菜ソムリエと3つの資格を持つ人気インスタグラマー。
@yoshimayu_

recipe 1 簡単ミルクアイス



【材料】 製氷皿 1枚分
牛乳…200ml
砂糖(上白糖などお好みで)…大さじ2
フルーツ、ゆで小豆(お好みで)…適量
【用意するもの】
製氷皿、アイス用の木製スプーンやスティック、輪ゴム

- 【作り方】
- ①中に入れる具材を用意する。フルーツは小さめにカットする。
point 缶詰や冷凍フルーツを使用するとよりお手軽に。
 - ②牛乳を耐熱容器に入れてレンジ(500Wで1分30秒)で温め、砂糖を入れて溶かし、冷ましておく。
point 抹茶をいっしょに溶かせば抹茶ミルク金時風。
 - ③製氷皿に①の具材を入れ、スプーンを固定するための輪ゴムを、1列につき2本ずつかける(写真参照)。
 - ④製氷皿に②をゆっくりと流し込み、2本の輪ゴムの間に垂直にスプーンをさして固定する。
 - ⑤④を冷凍庫で冷やし、しっかり凍ったら、製氷皿から取り出す。



仕上げにナッツやチョコランチなどを
トッピングするのもおすすめ。

recipe 2 アガーの九龍球



【材料】 大サイズ3個分、または小サイズ20個分
ミネラルウォーターまたは浄水…400ml
アガー…15g※ゼラチンや寒天でも可
(分量は各製品の表示を参考に)
グラニュー糖…40g
好みのフルーツ…適量(缶詰や冷凍フルーツでも可)
【用意するもの】 丸い氷を作る製氷皿

- 【作り方】
- ①フルーツをカットし、製氷皿の穴があいていない方に入れる。
 - ②鍋に水を入れ、アガーとグラニュー糖を混ぜ合わせたものを少量ずつ加えながら、ダマにならないようによく混ぜる。
point 透明度の高いアガーを使うことで、中のフルーツがより美しく見え、プルッとした食感に。常温で固まるので素早く作業すること。
 - ③鍋を火にかけ、静かに混ぜながら軽く沸騰したら、火を止める。
 - ④③の粗熱が少し取れたら、固まらないうちに①の製氷皿の端から、溢れない程度にお玉で静かに流し入れる。
 - ⑤製氷皿の蓋を静かにぴったりとかぶせる。ゼリー液が穴から溢れ出てくるくらいが◎。固まるまでは決して傾けないこと。
 - ⑥冷蔵庫で冷やし固めた後、スプーンやつまようじで球のまわりをなぞって、くり抜くようにして取り出す。



100円ショップなどで購入可能

ミニトマトは皮を湯むきしてから入れると、
フルーツみたいにおいしい！

recipe 3 豆腐アイスの青空&海パフェ



【材料】 各1個(計2個分)
絹ごし豆腐…150g 牛乳…50ml 練乳…大さじ2 グラニュー糖…大さじ1
バターフライバーパウダー…小さじ1/4くらい
※天然の着色料 ※青色の食用色素でも可
白玉粉(青空パフェの雲用)
ゼラチン粉(海パフェのゼリー用)…5g+グラニュー糖大さじ1強
トッピング用のクッキー…適量(あれば)
【用意するもの】 フリーザーバッグ…1枚

- 【作り方】
- ①【豆腐アイス】軽く水気を切った豆腐、牛乳、練乳、グラニュー糖をボウルに入れ、泡立て器で滑らかになるまでよく混ぜる。
 - ②バターフライバーパウダーをぬるま湯少々(分量外)で溶かし、好みの濃さのブルーになるまで①に少量ずつ加えてよく混ぜる。
point バターフライバーパウダーは少量で濃いブルーになるので注意。
 - ③フリーザーバッグに②を入れて封をし、平らにのばし、冷凍庫で凍らせる。滑らかな食感になるように、途中で1、2回フリーザーバッグの上から揉む。
 - ④【雲の白玉団子】白玉粉の表示の作り方を参考に、丸める工程で平たい楕円形にし、ヘラなどで切り込みを入れて雲の形に整え、茹でて水で冷やす。
 - ⑤【ゼリー】200mlの水を入れた鍋に②の残りのバターフライバーパウダーを少量ずつ入れ、好みのブルーにする。グラニュー糖を入れて沸騰直前まで火にかけた後、ゼラチンを加えてよく溶かす。容器に移して冷蔵庫で冷やし、固まったらさいの目切りにする。
 - ⑥器に盛り、お好みでクッキーなどをトッピングする。



バターフライバーパウダーの代わりに抹茶やココアでも
OK。パウダーを入れないでミルク味にしても◎。

リトル*ママ 1day お金の学校

オンライン

お金と子育ての不安を90分で解消

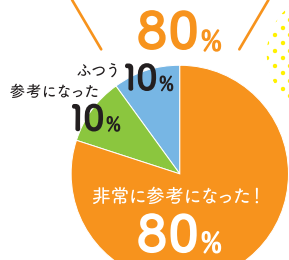
講師は子育てコーチングプロスピーカーの資格を持ち、トップクラスのファイナンシャルプランナー「MDRT」会員でもあるお金のプロ。
これからお金の勉強を始めたいという初心者ママのための、明日から役立つセミナーです。

これまで
2,000名以上の
ママが受講

料金は
完全無料

参加者全員
プレゼント付

受講後、「非常に参考になった！」と
答えたママは



※2020年10月～2021年8月
リトル・ママお金の学校参加者アンケートより

保険に入りすぎていることに
気づいたので、
見直したいと思いました。
子どもの教育費も、
学資保険以外の商品も
検討しようと思います。

チャットで質問できる
参加型の講座で、
今まで気になって
いたことが
すっきりしました！

資産運用の始め方が
とても分かりやすく、
子どもが多いわが家は
お金もたくさんかかるので
助かりました。

5種類から選べるプレゼント！



manma
四季の離乳食



編集部
おすすめの絵本

※画像は一例です
※プレゼント内容は変更になる場合があります

詳細・お申込はこちら



リトルママ お金の学校 検索

問い合わせ先
株式会社エンファム
money_school@l-ma.co.jp



入院時に友人やお仕事関係の方から頂いた御守りです

「多発性骨髄腫」は「がん」の中でも進行が遅く、治療方法が注目されているので、次々と新薬が開発されているそうです。自分の元氣な細胞を取り出して移植する「自家末梢血幹細胞移植」を受ければ、2年くらいは病状が落ち着き、2年後に新薬、5年後には完治する薬ができてくる可能性もあると知りました。

時間があると病氣のことばかり考えてしまうため、告知された翌日から仕事に行きました。でも、私以上に落ち込んでいる夫や子ども達のためにも病状をちゃんと聞こうと思い「私の余命は？ 下の子のランドセル姿は見られますか？」と先生に尋ねると「大丈夫ですよ。治療効果が期待できる病氣なので、まずは移植を頑張りましょう」と言ってくださり、その言葉がとても励みになりました。そして、先生を信じて治療を開始することになったのです。

6月に「がん」が見つかったすぐに抗がん剤治療がスタート。すると、身体の痛みは減少したのですが、副作用で息切れやむくみ、便秘になり、体重も5kgほど増えました。そして、10月に自分の「元氣な」末梢血幹細胞」を採取して、それを11月に戻すはずだったのが、直前に問題発生。それまで落ち着いていた血液の数値が悪化し、抗がん剤を変更することになったのです。

病氣と向き合ってみる

ある日突然、ママが病氣になったら

今日も
大気になあれ！

Vol.3

肋骨の骨折がきっかけで、「血液のがん」が発覚したタレントのえみりーさん。家族や友達に支えられながら病氣と向き合う日々のことを不定期で連載中。今回は治療についてのお話です。

Vol.2は
こちら

移植手術から
2年ちょっとが過ぎた今、
とっても元氣です！

えみりー ● 熊本・福岡でタレントとして活動する3人(高1、小2、年中)のママ。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「あきた親善大使」としても活躍中。
@emily.0206

治療と移植手術に向けて

次回は入院中の様子について
お話しします。

七五三のお参りや誕生日の
お祝いも無事にできました



ちようどわが家は次男の七五三を控えていたので、11月は新しい抗がん剤のための検査入院だけにし、移植手術は年明けに変更。移植をする体力が落ちてしまったため、クリスマスや年末年始を元氣に家族と過ごせるようにという、先生や病院側の心遣いでもありました。

2022年度 第6期

Little mama

読者サポーター決定!!

親子で誌面やイベントに登場したり、企画のアイデアを提案したり、リトル・ママと一緒に盛り上げてくれる読者サポーターが決定しました！
たくさんの応募の中から選ばれた7名をご紹介します。
1年間よろしくお祈いします♪



AKANEさん
(2才女の子、0才男の子のママ)
@premium_mother

4月に第2子を出産し、現在は育児中の幼稚園教諭です。インスタでは子どもたちの成長記録や子育ての日常を投稿しています。産休中に購入したミラレスカカメラで写真の練習中♪



Riisaさん
(3才女の子、2才男の子のママ)
@ochibi_girl

趣味は「子ども」と言えるほど子どもが大好き！ベビーカー5台、抱っこひも10本を所有する育児用品マニアで、おもちゃコンサルタント、シューフィッターなど子ども関係の資格も取得しています♪



あきさん
(6才男の子のママ)
@kakkou32

編み物をしたり、漫画を描いたり、動画を作ってYouTube配信をしたり...いつも何かを作っています。仕事では簿記1級の資格を生かして経理を担当。電気工事士&宅建士&AFPの資格も持っています。



あやかさん
(2才女の子のママ)
@mayuyu_531

色々なところにお出かけすることや洋服が大好き。フットワーク軽めのアクティブ女子だと思っています(笑)。インスタではお出かけ写真や、歌や踊りが大好きな娘の動画、洋服の紹介などを行っています♡



えりさん
(1才男の子のママ)

新生児科医として病院のNICUで働いています。子どもが喜ぶ姿は元氣の源♪お出かけが大好きなので、子連れスポットや旅行先などを見つけては足を伸ばしています。我が子の成長が日々の楽しみです。



このみさん
(5才女の子ママ、第2子妊娠中)
@kaechanmama123

元小学校教諭で、現在は小・中学生向けのオンライン講師をしています。料理やお菓子作りが大好きで娘と一緒に作っています。幼児食インストラクターの資格あり。家族でお出かけすることも大好き。



まなかさん
(3才女の子、2才男の子のママ)

夫婦ともに旅行が趣味で、基本的に毎月どこかへ出かけています。アウトドアメーカーで働いているので、家族で楽しめるアウトドア情報を発信していきたいです。現在、子連れキャンプデビューを計画中♪

PRESENT

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

2022年
7/8
応募締切



#1

3名様



光るIQつみき

くっつけたり、はがしたり、自由に造形を作って遊べる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、お風呂などでも遊べます。暗いところで光る蓄光タイプ。
株式会社榊原工業 sakakibara-kogyo.com

#2

2名様



梅の花 ちょっとずつセット

湯葉と豆腐の店「梅の花」、自慢の6つの美味しさをすべて楽しめるセット。消費期限が冷蔵5日(配送日数含む)のため、当選者にはメールにて発送日時を確認します。
株式会社梅の花 www.umehohana.co.jp ※提供元より発送

#3

2名様



e-3X(イースリーエックス)

水道水だけで、消臭・除菌・防カビ・アレルギー除去効果を持つ中性電解水をつくるスプレー型生成器。ベビー用品・ペット用品・キッチン用品にも安心して使用可。
株式会社MTG
www.atlife-official.com

#4

3名様



『でんしゃごっこ』

著/新井洋行

絵本を広げてみると1つの輪にかぶつてみると360度おはなしの世界が広がり、まるで電車の車窓からの風景を楽しんでいるかのように。
マイクログマガジン社
kodomonohon.com/detail/?titleid=79280

リトル・ママ[首都圏版] 7月号 ■発行日/2022年6月15日 ■企画・制作・発行/株式会社エンファム ■〒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 江浦麻衣子 佐野恵子 清水真由美 門司智子
■印刷/株式会社セネラルアサヒ ※本誌に掲載されている情報は2022年5月24日現在のものです。

ランプリ

リトル・ママ
表紙撮影会レポ

3月11日・12日に埼玉・けやきひろばで
開催した表紙撮影会に参加してくれた
ベビー&キッズの一部をご紹介します

共催:一般社団法人日本おひるねアート協会
アート制作:にったみさ



今後の撮影会
スケジュール



タカラベルモント100周年イベント にリトル・ママ読者が参加！

親子でわくわくビューティー体験

プロ御用達の理美容機器を取り扱う「タカラベルモント」が初開催したワークショップに、理美容師のお仕事に興味津々の読者親子2組が参加！ママも子どももわくわくドキドキの体験になりました。

※撮影時のみマスクを外しています

取材・文／江浦麻衣子 撮影／スタジオジョーシー デザイン／琴尾かおり

Event

1 世界でひとつのシャンプー作り

研究員になりきり！オリジナルシャンプーの手作り体験。



ぶどうの
香りがいいー♪

さっぱり・しっとりなど洗
いあがりイメージしなが
ら、保湿成分、4種類ある
香りや色を組み合わせ
て自分たち好みを探してい
きます。



オリジナル
シャンプーの
できあがり

ピンク色に
なったね



今日は
このシャンプーで
洗おうね！

ベースのシャンプーに、チョイスした色や香りを加えてかき混ぜ、ボトルに入れます。きれいな色のシャンプーが完成してテンションUP！

シールを貼って
デコレーション♡

Event

2 プロに教わる！理美容師体験

ハサミやバリカンを使ってヘアスタイルをつくります。
気分はもうカリスマ美容師♪



まっすぐ
切るのって
むずかしい

プロも練習用に使うヘアマネキンで本格的なヘアカット体験。インストラクターから基本を教わり、ちょっぴり緊張しながら切っています。



いつも切る
真似だから
楽しい〜♪

イベントを終えて

楽しかったー！



「材料や道具が本格的で、貴重な体験でした。くしやハサミを器用に使用して、完成像を思い浮かべながら取り組む姿が頼もしかったです」
(よしこママ)

「子どもの『やりたい』意欲がどんどん溢れてきて夢中で楽しんでいました。ヘアカットする時の真剣な眼差しが印象的でした！」
(まいママ)

体験したのはこの2組！



よしこさん
いぶきくん(10才)&
あさひくん(5才)
シャンプー作りが
楽しみ！



まいさん
うたちゃん(5才)
お母さんの髪で三つ
編みを練習してるよ！

今回お邪魔したのは

タカラベルモント
TB-SQUARE osaka

今年、創業100周年目のタカラベルモントは、全国の理美容室やエステ、医療クリニックなどの設備機器販売から空間プロデュースまで幅広く手掛ける業界最大手。「みなさんが通う理美容室にきっと当社の機器があるはずですよ。ぜひ探してみてくださいね」(ショールームスタッフ)



理美容業界のプロしか立ち入れない
ショールームを見学！



いつも使っている美容室の椅子やシャンプー台もこの会社が作っているんだね



座り心地が
うーん

たーくさん
あるんだね
こんなん

イベント開催決定

参加無料

理美容師体験やシャンプー作り、ショールームのスタンプラリーなど内容盛りだくさん。嬉しいおみやげも(1家族1つ)。

- 東京 7月18日(祝) <代々木美容会館>
- 名古屋 7月31日(日) <タカラベルモント名古屋ショールーム>
- 大阪 8月24日(水) <TB-SQUARE osaka>

詳細・参加申込はこちら！

※感染症の拡大状況により延期や中止の可能性がございます。詳しくは二次元コードよりご確認ください。



"ママ"であることに価値がある！
ビジネススクール リニューアル準備中！
Little mama Business School

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
- WordPress講座
- Instagram講座

卒業者の声も掲載！
詳細・お問合せはHPから

賞金総額 100万円

我が子がモデルに!?

全国0歳~15歳の
ベビー&キッズ集まれ~
キッズモデル大募集

BEST KIDS AUDITION

ベストキッズオーディション事務局 お問合せ先 TEL 03-6627-3555

詳しくはこちらからチェック!!

『プリンちゃん』

なかがわちひろ/作
たかおゆうこ/絵
理論社



“女の子のために作った絵本”というだけあって、かわいいの大渋滞(笑)。お菓子の国のお菓子の家に住んでいるプリンちゃんとお姉に、チョコレートのドレスやさくらんぼの髪飾りを選びながら読み進めます。HPでは着せ替えやプリンちゃんの歌のダウンロードも。

『かようびのドレス』

ポニ・アッシュバーン/作
ジュリア・デノス/絵
小川糸/訳
ほるぷ出版



「お気に入りのドレスの丈が短くなっちゃった！どうしよう！」と女の子が悲しんでいると、ママがワンピースをチョキチョキ切り始めて…。なんと、スカートやシャツにどどんりメイク！「これからはと一緒だね」と女の子の弾けるような笑顔に元気をもらえる絵本です。

『おめでとう、ブルーカンガルー!』

エマ・チェスター・クラーク/作
まつかわゆみ/訳
評論社



ブルーカンガルーはリリーの大好きなお気に入りのぬいぐるみ。今日はリリーとブルーカンガルーのお誕生日。何もかもがピンクのお誕生日パーティ。「この中で青いのはほくだけ」とブルーカンガルーもピンクになる努力をしますが…。最後のリリーの言葉がとっても素敵。

『まあちゃんのながいかみ』

たかどの ほうこ/作
福音館書店



おかつぱ頭のまあちゃん。「これからはずっと髪を伸ばすんだ」と友達に自慢します。それは、シャンプーをつけて洗うと雲まで届く、大きなソフトクリームになるくらい！女の子なら一度は憧れる長い髪を、まあちゃんの愉快な想像力と共に、表紙から裏表紙までたっぷり楽しめます。

『でこちゃん』

つちだのぶこ/作・絵
PHP研究所



お母さんに前髪を短く切られたでこちゃん。「でこちゃんがかでこちゃんになった」とみんなに大いさいます。難しいお年頃だけど、ちょっとした言葉や行動が硬くなった心を魔法のようにとくしてくれることも。明日の朝、前髪をバチンと留めたい一冊です。

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」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。インスタでも人気の絵本講師。

絵本を紹介する時になるべく「かわい」というワードを使いたくないと思っている私。でもやっぱりかわいいは最強(笑)。お気に入りにはそれだけで気分が上がり、幸せな気持ちにしてくれます。今回の絵本もかわいいがいっぱい。でもそこには一本芯がある。絵本と一緒にセンスも学んでいきましょう！

※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。

絵本で子育て

今月の質問

最近、急におしゃれに目覚めた娘。そんな娘に、ワクワク楽しめるようなかわい絵本を読んであげたいです。(4才女の子のママ)