



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。
 ◇お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、振り返してもらえた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)。

◆5才長男は私の小さい頃に顔がそっくり。しかも天に似たのかな笑)。

◆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!◆身体の同じ場所にホクロがある!

ママと似てるところ
 ◇お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、振り返してもらえた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。

◆5才長男は私の小さい頃に顔がそっくり。しかも天に似たのかな笑)。

ママと似てるところ
 ◇ママの強い私。娘も見えるらしい汗)。

◆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。

◆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ツ考ります。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。娘も恐ろしくらいなつがつからないそうです(笑)。

その他
 パパに似てるところ

ママと似てるところ
 ◇ママの強い私。娘も見えるらしい汗)。

◆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。

◆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ツ考ります。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。娘も恐ろしくらいなつがつからないそうです(笑)。

その他
 パパに似てるところ

ママと似てるところ
 ◇ママの強い私。娘も見えるらしい汗)。

◆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。

◆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ツ考ります。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。娘も恐ろしくらいなつがつからないそうです(笑)。

◀お知らせ▶リトル・ママ東海版は、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♪

スマホで簡単に作れちゃう!

無料

※イメージ

編集スタッフ 高石

ママと子どもの明日を応援

Little mama

7 2022 vol.24 東海版 Tokai

子どもと作る簡単ひんやりスイーツ

おしゃれ好きな子にぴったりの絵本

リトル・ママ フェスタ 名古屋・オアシス21 6/25土 開催!

表紙制作/日本おひるねアート協会 認定講師 にったみさ

娘の憂う

editor's Note

う夫のDNAを受け継ぎ、娘は天パです。湿気が多い時期には「ベルバラ」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ました。孤独だったワンオペ育児ではずいぶん救われました。

一方で、夫から天パの苦労を散々聞かさせていた私。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。もう親の「かわいいよ!」は無力のようです。

PRECRUIT

一戸建てや建替えを考えているなら…

ス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…

お近くのスモカウンター

イオンモール大高店	名古屋市緑区南大高2-450 イオンモール大高 1階
イオンモール新瑞橋店	名古屋市南区菊住1-7-10 イオンモール新瑞橋 3階
名古屋伏見店	名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル 1階
mozoワンダーシティ店	名古屋市西区二方町40 mozoワンダーシティ 2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

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 ▶ 6/13月～7/3日

全国198店舗※ 利用組数35万組以上※ ※カウンター数/2022年4月末時点
利用組数/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

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



SUUMO スモカウンター

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中に入れる食材用意する。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風に。

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。



⑤⑥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クランチなどをトッピングするのもおすすめ。

recipe 2 クーロンキュウ

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



100円ショップなどで購入可能

[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、アガーや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、ダメにならないようよく混ぜる。

point 透明度の高いアガーナーを使うことで、中のフルーツがより美しく見え、フルーツとした食感に。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。

④⑤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。



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

バタフライビーパウダー…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

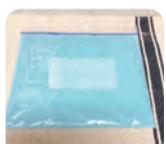
[作り方]

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バタフライビ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 バタフライビ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、へら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の残りのバタフライビ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、固まったらささの目切りにする。

⑥器に盛り、好みでクッキーなどをトッピングする。

バタフライビ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、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



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。

「ママ大らの声」
参加した
ママの声

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、子どもが多い我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!



※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



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

※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

ある朝、目が覚めると左の肋骨に痛みが走りました。それ以降も、くしゃみをしたり重い物を持つた時に痛みがありました。そのため、受診してみると、なんと骨折していたのです。2～3週間で治るはずが別の所も痛くなり、再受診。レントゲンを見た先生から「骨が透けて見える、骨密度を調べたほうがいい」と。当時39才の私は、その言葉をまだ深刻には受け

突然、肋骨に痛みが! それが“がん”からのサイン

特にママたちに自分の身体をもつと大切にしてもらいたい。そんな思いから私の経験をお伝えします。

同じ血液がんと闘う友人と、闘病中の方の支援コミュニティ「SUN-ey(サニー)」を立ち上げました!
@sun_ey0302



一人でも多くの方、特にママたちに自分

をして、何気ない日常のありがたみが分かる」ということ。

私は約2年前に「多発性骨髄腫」という、血液のがんの診断を受けました。この病気は、がん化した骨髄中の血液細胞が骨を溶かしてスカスカな状態にするため、骨が病気をブログやテレビ等で公表すると、たくさんの方から応援メッセージをいただき、一緒に病気と戦う仲間もできました。

がんになって感じたのは「病気をブログやテレビ等で公表すると、たくさんの方から応援メッセージをいただき、一緒に病気と戦う仲間もできました。

がんになつて感じたのは「病気をして、何気ない日常のありがたみが分かる」ということ。

何気ない日々の幸せ

ある日突然、ママが病気になったら
（今も
大気にならわ!
Vol.1

約2年前に病気が発覚したタレントのえみりーさん。“がん”になったことで「何気ない日常が宝物」と気づいた日々のことを、不定期連載でお届けします。



えみりー●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

止めいませんでした。

数日後、洗濯物を干す時にバランスを崩して今度は右肋骨を骨折。「さすがにこれはおかしい」と感じて受診すると、すぐに総合病院を紹介され、CTと血液検査。さらに大きな総合病院の血液腫瘍内科を紹介され、骨髄液を検査した結果、「血液のがん」と知らされたのです。



治療前、髪の毛があるうちに家族写真を撮りました

身体のことは後回しにせず
忙しいママだけど

最初の痛みから告知までわずか3ヶ月。定期的に健康診断を受けていれば早期発見できたかもしれません。が、フリーのタレントなのでその機会がなく「40才になつたら受けよう」と思っていた矢先のことでした。さらに悪いことに、自分が“がん”になるとは思つていなかつたので、とりあえず入つていて保険は、私が治療に使つた点滴タイプの抗がん剤や自家移植には適用されませんでした。

皆さんも「まだいいよね」「自分は大丈夫」と思つていませんか？私はとても後悔しています。家族のためにも、自分のことをちゃんと大切にしてくださいね。

次回は子どもやママ友にお話しします。V

リトル・ママフェスタ

～マタニティー&ファミリー～
名古屋2022Jun

参加
無料
完全予約制

イベント詳細・申込はこち
ら



6.25 土 10:00-16:00 オアシス21 銀河の広場

愛知県名古屋市東区東桜1-11-1

アクセス：名古屋市営地下鉄東山線・名城線「栄駅」東改札口より駅直結／名鉄瀬戸線「栄町駅」より駅直結

※キッズレース・撮影会はすべてイベントごとに予約制となります。
※感染症の拡大状況により開催が延期または中止となる場合がございます。感染対策についての詳細や最新情報はイベントサイトよりご確認ください。

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迄
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%シリコングムのつみき。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。

株式会社榎原工業 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、当選者はメールにて発送日時を確認します。

株式会社梅の花 www.umehanoha.co.jp 提供元より発送

#3

2名様



#-3X(イースリーエックス)

水道水だけで、消臭・除菌・防カビ・アレルゲン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.attlife-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!かぶってみると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。

マイクロマガジン社 kodomonohon.com/detail/?titleid=79280



リトル・ママ表紙撮影会レポート

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♪

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／スタジオジューシー 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。



ふどうの
香りがいいな♪

さっぱり・しっとりなど洗いあがりをイメージしながら、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くます。



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

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!

今日は
このシャンプーで
洗おうね!

"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! ♪

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るよ♪

- ママライター講座
- WordPress講座
- Instagram講座

卒業生の声も掲載!
詳細・お問合せはHPから

リトル・ママでも多数活躍中♪

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、ちょっと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。くしゃハサミを器用に使っていて、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)

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。「みんな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



こんなに
あるんだね
あらんの種類が

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>
- 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。



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 お問い合わせ TEL 03-6627-3555

詳しく述べ
こちらから
チェック!!

『プリンちゃん』
なかがわひろひ/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一緒に、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。

『おめでとう、ブルーカンガルー!』
エマ・チチェスター・クラーク/作
まつかわまゆみ/訳
評論社

ブルーカンガルーはリリーの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。「この中で青いのはぼくだけ」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。

『かようびのドレス』
ボニ・アッシュバーン/作
ジュリア・デーノス/絵
小川糸/訳
ほるぶ出版

「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ショキチョキ切り始めて…。なんと、スカートやシャツにどんどんリメイク! 「これからもずっと一緒にね」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。

『まあちゃんのながいかみ』
たかどの ほうこ/作
福音館書店

3才から

おかっぱ頭のまあちゃん。「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と楽しめます。

『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。「でこちゃんがでこちゃんになった」とみんなに大笑いされます。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かしてくれることも。明日の朝、前髪をパチンと留めたくなる一冊です。

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のがいっぱい。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。なん娘に、ワクワク楽しめるようなかいわい絵本を読んでもあげたいです。(4才女の子のママ)