ママと子どもの明日を応援
リトル・ママ
北九州スール　Vol.93
7 2022 July



子どもの脳と発達

息子（小2）の対応に困り果てている私は、友人の勧めで「脳からひも解く子どもの発達」のセミナーに参加しました。「暴れる子どもへの対処法」「不登校の子どもへの対処法」など、今まで真逆のことをしていたことに気づかされ…。子育てに対する自分の軸がブレまくっていて、ビシバシ痛いところを突かれました。

今は情報があふれていて、人によって意見もさまざまです。そんな中で、母としていかに子どもと向き合い、ブレることなく対応していかないといけないかということを学びました。

それ以降、なんとか息子を学校に送り出しています。彼なりに学校生活の楽しみを見つけてくれたらいいな。

編集　中尾真奈美

ママたちの表紙討論 Mother's Discussion

子どもに感じたジェネレーションギャップ

子どもと接していると突然感じるギャップ。
自分の子どもの頃を思い出してみると…。
皆さんもこんな体験ありませんか?

遊びに変化が…

◆折り紙を使って子ども達と〝電話ごっこ〟をしようと思い、「パカパカ携帯（ガラケー）」を折ったら「これな～に?」と聞かれました。

◆7才の息子と公園で遊んでいると、息子の友達と会ったのですが「じゃあ○時に集合ね!鬼ごっこしようや!」と会話していたので「今から鬼ごっこしないの?」と聞くと、なんとオンラインゲームの約束。「また会おうね!」ってゲームの中でなんだ～と、自分の子どもの頃とギャップを感じました。

◆泥団子遊び!昔は、毎日磨いて日陰に隠して、翌日また磨いて…の繰り返しだったのに、今じゃ百均で〝泥団子キット〟なるものが。作り始めてすぐピカピカの泥団子ができるのでハイテクすぎてビックリです。

◆ままごとの進化がすごい!「ポイントカードお持ちですか?」「お支払い方法は?」と聞かれます。他にも「ご飯の準備するね」とレンジでチンしてます。冷凍がバレちゃう～（笑）。

◆公園で遊んでいる子ども達がスマホで動画撮影!さらにユーチューバーになりきってごっこ遊びしているのには、ジェネレーションギャップを感じました。

◆自分の頃は「けいどろ」。長女は「どろけい」。下の息子は「逃走中」と言って、走り方までハンターになりきっています。

生活にも!

◆「チャンネル回して～」と言ったらリモコンを一生懸命に回していた…。

◆和式トイレを使えない!教えようとしても、便器を跨ぐことから怖がるので無理っぽい。

◆おもちゃを片付けないので「いらないの?」と聞くと「いらなくなったらメルカリで売るの?」と返されました（苦笑）。

◆家電の操作を〝アレクサ〟にお願いしているので、1才半の娘がテレビを観たいときはアレクサを指差してきます。さすがデジタルネイティブ。

◆有料番組かユーチューブプレミアムがメインな我が家。たまに地上波を流すと「ママ!変なのになっちゃったよ?」と子どもがCMに反応します。そっか…CMを知らないんだと気付かされます。

こんなことも!?

◆家の片付けをしていたら初代ゲームボーイが出現。懐かしさに遊んでいたら「それ何?リモコン?」と娘に聞かれました。縦型だとそう見えるのでしょうか…。

◆子どもに「ブルマって何?」と聞かれました。平成にもブルマはあったと言いたい!

◆ストライダーのおかげで、補助輪のお世話になることなく自転車デビューを果たしました。そういえば補助輪のガラガラ音を最近聞かないような…見かけないような…です。

◆子ども達同士でお互いを「あだ名」で呼ばないこと。

◆公園の遊具の数や種類がすごく減ったこと。自分が子どもの頃に遊んでいた遊具をほとんど見かけません。ボール遊びが禁止の場所も多く、時代なのかな～と感じます。

9月号の表紙討論テーマ
「子どもの○○に手を焼いてます!」
イヤイヤ期、質問攻め、生活習慣で困っていることを大募集!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します♪詳しくはP6へ!

ジ アウトレット北九州「スペースLABO（ラボ）」横に
情報発信!ご当地良品セレクトショップ
北九州ひまわりテラス





「北九州ひまわりテラス」は「九州はひとつ」をテーマに、来店されたお客さまが関門海峡大橋でつながる関門エリアだけでなく、観光資源の宝庫である九州各地域の物産や文化に触れ、体験し楽しめる情報発信拠点「NEO地域創生・連携ショップ」です。

TERRACE
北九州ひまわりテラス
ご当地良品セレクトショップ

福岡県北九州市八幡東区東田4-1-1「ジ アウトレット北九州」内（JRスペースワールド駅より徒歩2分）　TEL：093-616-9705　営業時間：10:00～20:00　定休日：年中無休

お家でできるメンタルケア

生きる力の土台になる ベビーマッサージとわらべ歌あそび

子どもと楽しくふれあえる「ベビーマッサージ」と「わらべ歌あそび」。JABC日本ベビー&チャイルドケア協会認定ベビーマッサージトレーナーの杉山まゆみさんに、マッサージの基本とおすすめのわらべ歌あそびを伺いました♪

押さえておきたい！ ベビーマッサージ基本の「き」

まずは同意からスタート　Point1

ふれる前の声掛けが最初のポイント。「マッサージしていい？」などと優しく尋ねます。赤ちゃんがぐずったり嫌がったりしたときはまた機会に。ママと赤ちゃんの絆を深める第一歩、人間関係の土台になります！

上から下へ 中心から外へ　Point2

ストローク（手の動き）は肩から指先、太ももから つま先へ流れる方向を基本に、ママと赤ちゃんが心地よいふれ方を探してみて。インターネットや本を参考にしてもOK！



子どもの成長に合った方法で　Point3

どんな月齢でも、最初は目と目を合わせて優しくゆっくりタッチ。ハイハイ期以降は歌なども交えながら、くすぐりあそび、足を持ってエアロバイクのように動かすなど、関節に動きを出すと喜びます。歩き出したら、お相撲ごっこなどダイナミックな要素をプラスして、子どもと一緒に楽しみましょう♪

※予防接種の後は72時間以上経ってから行いましょう
※体調不良や途中で眠ってしまったときは、マッサージを中止しましょう

トレーナーのおすすめ わらべ歌あそび

「とうきょうとにほんばし」というわらべ歌あそびは、幅広い年齢の子どもたちに人気です。その秘密は、手のひらに指がふれ、指が1本、2本と増えていく感覚のおもしろさ。子どもたちは楽しみながら、人にふれる力加減や距離感を学んでいます。ぜひこちらも一緒に楽しんでくださいね。

“ふれあい”を通して親子でコミュニケーション

初めての育児はついつい力んでしまいがち。子育てに自信が持てず悩むことも…。でも、ふれあうことが子育ての根っこにあれば「私もこの子も大丈夫！」。ゆったりと静かなマッサージと、子どものエネルギーを感じられる歌あそびで、ぜひ育児の喜びを感じるひとときをお過ごしください。



杉山 まゆみ さん
ベビーマッサージとヨガの教室を主宰。記事で紹介した基礎をはじめ、数々の手遊びやわらべ歌をInstagramで紹介しています（@nikoniko_cocoro_mayumi）。

便利アイテム大活用 産後ドゥーラおすすめ！

ラクして楽しく！ お料理アイデア

今回のテーマは、時短を叶える調理グッズとアイデア♪赤ちゃんを見守りながら2時間で15品（！）を調理することもあるという産後ドゥーラ・川端史香さんに、その極意を聞きました。

Point1 献立を決め、使う野菜をまとめて切る

包丁を使う、鍋を使う…など道具ごとに作業をまとめると時間も場所も節約が可能。それには献立をしっかり決めてから取り掛かるのがコツです。献立ごと、さまざまな切り方の野菜を全て準備してから加熱や味付けに入っていきます。

Point2 道具を駆使して、作業途中の洗い物を減らす

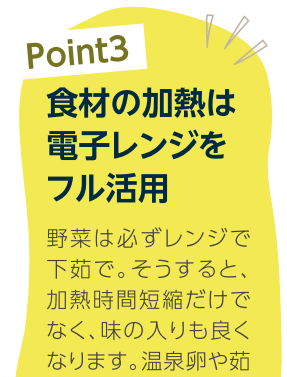
お肉を切るのはキッチンバサミ、キャベツの千切りは専用ピーラー、ネギカッターはコンニャクの筋入れにも活用し、大・小さじ2杯分ずつの計量スプーンで味付け時間も節約！その小さな積み重ねが、大幅な時短を叶えます。

Point3 食材の加熱は電子レンジをフル活用

野菜は必ずレンジで下茹で。そうすると、加熱時間短縮だけでなく、味の入りも良くなります。温泉卵や茹で卵も、専用のグッズでレンジ調理です。

Point4 味付け前の食材の取り分けで、レシピは無限大！

離乳食が必要な場合は、加熱後、味付け前に取り分けます。また、同じタイミングで全体を2つに分け、一つは和風、一つは洋風に。ひき肉でそぼろとミートソース、豆や野菜を煮込んだものは五目豆とポークビーンズなど、全く別のおかずになります。





川端さんのキッチン神器

レンジ用調理鍋
ジャガイモを蒸して潰し、味を付けたら蓋をしてそのまま保存。ポテトサラダがこれ一つで完成！

ハンディチョッパー
専用のボウルに適当に切った食材を入れて蓋をする。ひもを引くだけでみじん切りができます。

卵溶き棒
棒の先が刃になっているので、白身がサッと切れてあっという間に溶き卵ができます。

プロの力を子育てにも…

「産後ドゥーラ」は、産前産後の女性を支える専門家。基本的には妊娠中から産後1年半までですが、私は保育士でもあるので、その後もサポートに携わります。助産師さんの訪問などがある北九州市の「産後ケア事業」も、おすすめ。大変なときはぜひプロの力を活用してくださいね。



川端 史香さん
「㈱ドゥーラ協会」認定「産後ドゥーラ」。妊娠、出産で大きく変化した心身をサポート。食事作りやきょうだい児のお世話、ママの話し相手などの依頼に応じている。保育士。

ランチ・託児・セミナー含め、参加者の負担金や勧誘は一切なし！



子育てママ必見!!

目から鱗のお金のセミナー

20代～50代限定　参加費・託児 無料（託児7/21・22のみ）　先着 各日20名　ご夫婦でもお1人様でも参加OK　金融ガイドブックプレゼント

家計のやりくり、住宅ローンや老後の備えのこと…新型コロナウイルスもあってお金に関する心配や不安が増していませんか？
「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」などなど。大人気の講師が〝今〟こそ始める、固定費の削減から資産運用まで徹底解説。



当日アンケートにお答えの方に L'OCCITANE ハンドクリームプレゼント!



1つでも当てはまった方は参加をおすすめします！
- □ なかなかお金が上手に貯まらない
- □ 収入が下がって家計が苦しい
- □ 家計改善を真剣に考えたい
- □ 子どもの教育費を効率的に貯めたい
- □ 住宅購入の資金はどうすればいい？
- □ 住宅ローンの頭金って必要？



ホテルのランチ付き（大人の方のみご用意）

※写真はイメージです。

黒崎会場
日時 7月21日（木）
●受付 9:45～（託児受付）
●セミナー 10:00～11:45
●食事・自由解散 12:00～
無料託児あり
会場 ホテルクラウンパレス北九州
北九州市八幡西区東曲里町3-1
●駐車料金無料

小倉会場
日時 7月22日（金）・23日（土）
●受付 9:45～（7/22託児受付）
●セミナー 10:00～11:45
●食事・自由解散 12:00～
7/22金は無料託児あり
会場 ホテルクラウンパレス小倉
北九州市小倉北区馬借1-2-1
●駐車料金無料（4時間）/先着30台
※ホテルの立体駐車場に限る

講師 夏山 豊起 先生



全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約500回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。プライベートでは2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

平日のみ 無料の託児サービスあり♪
セミナー中、お子さまは託児いただけます。
【ご用意いただくもの】
◎飲み物 ◎おやつ ◎替オムツ ◎ビニール袋
［乳児の場合］ほ乳瓶・お湯・1回ずつに小分けしたミルク



お申込みお問合せ
TEL.090-2960-3003
平日9:00～18:00（担当:椋本）
メール fukuoka@lifechoice-woman.com
株式会社 Life Choice 北九州市小倉北区堺町2-3-30-6F
お申込みはこちらから▶

注意事項
●連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。
●夏山講師のセミナーを一度受講された方の二度の受講はできません。
●保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。

安心と安全を第一に考慮し開催致します
●筆記用具をご準備ください。
●マスクの着用をお願いします。
●30分超遅れた場合は入場できません。

地産地消 食 みんなの食卓

〝折尾駅の駅弁〟として親しまれて100余年
東筑軒
～かしわめし～

鶏肉、卵、刻みのりがきれいなラインを描く東筑軒の「かしわめし」。折尾駅名物となった構内での立ち売りスタイルを守り続け、北九州のソウルフードとして親しまれています。

厳選した素材で昔と変わらぬ味を

東筑軒のかしわめしは、大正10年の創業以来、100年以上にわたり「折尾駅の駅弁」として親しまれてきました。

昔ながらの木製折箱のふたを開けると、きれいな3色のラインが並んでいます。存在感のあるかしわ肉は、普通のブロイラーより長く飼育された鶏を使用しています。噛めば噛むほど味わいが広がり、鶏本来の旨みと歯ごたえが味わえます。

また、「鶏肉以上においしい」と評判の炊き込みご飯には、福岡県を中心に九州や山口県産の米を使用。鶏肉とガラでしっかりスープをとり、門外不出の配合の調味料で炊いています。

「昔の鶏ガラスープはクリーム色で濃厚でしたが、今は肉質が変わりコクが違ってきています。昔の味を再現するように時間をかけて煮込んでいます」と、4代目社長の佐竹真人さん。たゆまない努力で、変わらぬ味を追究しています。





▲本社前にあるお弁当とうどんの自動販売機

◀東筑軒　佐竹社長

冷凍かしわめしを開発 遠方でも取り寄せ可能に

遠方に住む北九州人のラブコールが後押しし、昨年11月に「冷凍かしわめし」が誕生。これまでに何度も試行錯誤を重ね、解凍した時に本来の味に近い味を実現しました。本社前の自動販売機で購入できるほか、百貨店の駅弁大会にも出品。お取り寄せも人気とか。また、低価格で素早く食べられる立ち食いうどんも冷凍で登場しました。「北九州を離れた方にとって、懐かしい味、ソウルフードになってくれると嬉しいです」と佐竹社長は話していました。



取材協力：東筑軒　北九州市八幡西区堀川町4-1　TEL.093-601-2345

食べる(を)愉しむ

いつもの“食べる”がすこし変わる箸休め

ジワリジワリと暑くなるこの季節。これから一番の気がかりは「夏バテ」ではないでしょうか。夏バテ予防のポイントを食事面からご紹介します。

飲料の飲み過ぎに注意

暑くなるとノドごしの良い冷たい飲み物をガブ飲みしたくなりますが、飲む量に要注意。水分で満腹になることで、食事が少量にならないよう気をつけましょう。また、スポーツドリンクは飲みやすい反面、糖分を多く含むのでこちらも飲み過ぎには要注意です。

食事中に摂れる水分でオススメは「お味噌汁」です。具材に夏野菜を加えると栄養バランスがさらに良くなりますよ。

ネバネバで元気アップ

定番ですが「ネバネバ食材」は、夏バテ予防の強い味方！食材ごとに成分はさまざまですが、どれも体力維持に大きく働きかけるものばかりです。

○オクラ…免疫力・便通アップ
○もずく…免疫力アップ
○山芋…胃の働きを助ける
○納豆…血液サラサラ

代表的なネバネバ食材以外にも、わかめ・昆布・なめこなどネバネバを含んだ食材はこの他にもたくさんあります。献立の食材にひとつ加えてみてはいかがでしょう。

豚肉でスタミナもプラス

豚肉は、肉類の中でもビタミンやタンパク質が豊富です。できれば、脂身の多いバラ肉よりも、ロース・もも・ヒレなど赤身が多い部位を選びましょう。

オススメは豚肉で夏野菜を巻いた「肉巻き」。塩とコショウで軽く味付け、大根おろしやレモンを添えれば、栄養バランスも良く、サッパリと食べやすい一品ができますよ。

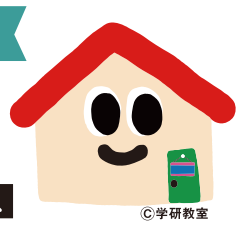
ママ向けお仕事情報　週2回の学研教室のせんせい

指導経験がなくても大丈夫! 子どもが好きな方にぴったりです。

初めてのチャレンジでも安心のサポート体制があります。

安心して学研教室を開室・運営していただくために、40年以上にわたり積み重ねてきたノウハウで開室前準備から開室後の運営まで、専任スタッフがサポートいたします。特別な資格や経験がなくても大丈夫。無理な勧誘もございませんので、まずは説明会へお気軽にご参加ください。

学研教室　先生募集



©学研教室

お仕事内容
幼児・小学生（中学生）を対象とした算数・国語・英語の基本学習指導（週2回、午後3時～7時の間で2時間以上）

収入　生徒数により異なります。詳しくは説明会でご説明します。

説明会日程　6月24日(金)・29日(水)
場所／学研北九州事務局
時間／10:00～12:00・13:00～15:00(内1時間程度)
上記日程が難しい場合も、お気軽にお問合せください。オンライン説明会も受け付けております。

特典　【スタート応援キャンペーン】今ならご契約いただいた方に11万円相当支援!!

同時募集!!　空いているお部屋を貸してくださる方も募集しております
空いているお部屋を「学研教室」として活用してみませんか？週2回、主に午後2時～6時くらいの間、教室として使用できる6畳以上のスペースから可能です。



こんな方を求めています
◆子どもの教育に関心があり、短大卒程度の学力のある方
◆週2回、ご自宅(6畳以上)又は、貸会場で教室を開ける方（時間帯は午後2時～6時の間で2時間程度）
◆指導科目は、算数・国語・英語
その他希望により中学生指導・ロボットプログラミング・理科社会コースあり

ここがPOINT
プライベートを大切に　無理なく仕事と子育てや趣味を両立。
教員免許不問　特別な資格不問。子ども好きならどなたでも。
やりがいのあるお仕事　子どもたちの未来を育てるお仕事です。
年齢不問　様々な年代、性別の先生方がご活躍されています。

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 北九州事務局　☎093-522-6098
【受付時間】月曜～金曜日（※祝日を除く）9:00～17:00　住 北九州市小倉北区米町2-2-1新小倉ビル1F（チャチャタウン近く）

ココロ・ヨロコ美
ヤスナグデザインホーム
0120-870-254



完成見学会ご予約承り中　ヤスナグデザインホーム　検索

コ・ロ・L字形、カーテンのいらない、プライバシーある中庭と塗り壁の家。
室内の暖かさや涼しさを逃さない第一種換気。（※こどもみらい住宅事業者です。）

ヤスナグデザインホーム株式会社　住所：京都郡苅田町与原８１３－２
[1級建築士事務所（第1-62165号）・建設業（般-3）第114872号]
リフォーム、太陽光 なども、お気軽にお問合せください。
tel: 上記、又は、0930-22-1840　hiraya@ydhome.jp
LINEでお問合せ

今日から実践できることって何だろう？

親子で学ぶSDGs

近ごろよく目にする「SDGs」という言葉。「持続可能な開発目標」として17の項目が掲げられています。でもなんだか難しくて、実際にどうすればいいのか分からない人も多いのではないでしょうか。

今回は、SDGsを身近なものとして親子で考えて、生活の中で実践できるものをご紹介。楽しみながらSDGsと関わっていきましょう♪



身のまわりのプラスチック製品を探してみよう！

関係がある目標はコチラ

11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
14 海の豊かさを守ろう

身のまわりを見回して、プラスチック製品を探してみましょう。

プラスチック製品は便利で手軽ですが、**自然には分解されないため完全にはなくならず、なんと数百年も消えずに存在し続けると言われています。**

プラスチックゴミが増え続けるとどうなるの？

❶ポイ捨てなどのプラスチックごみが大量に海に流れ出て、このままだと、2050年には海のプラスチックごみは魚の量を上回ると予測されています。

❷プラスチックゴミを処理する際に、温室効果ガスが発生するため、地球温暖化の原因になります。

❸国内でのゴミ処理が追いつかなくなります。



プラスチックを減らすにはどんなことができるかな？

まずは普段の生活で、プラスチック製品を使う頻度を減らしていきましょう！

たとえばこんなコト

◆エコバッグを持ち歩く
◆プラスチック製のストローは使わない
◆マイボトル、マイスプーン・フォーク、マイ容器を積極的に使う など

生ゴミはゴミじゃない！コンポストで循環させて肥料にしよう

関係がある目標はコチラ

11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任 つかう責任
15 陸の豊かさも守ろう

毎日の暮らしの中で出るゴミ。その中身を意識したことはありますか？

実は燃えるゴミの約40％を生ゴミが占めています。生ゴミの約80％は水分です。**生ゴミを焼却処分するのは、水分を燃やしているようなもの。その分燃料費がかかります。**

地球のために「コンポスト」で生ゴミを減らしませんか？

コンポストってどんなこと？家でできるものなの？

コンポストとは、土の中にいる微生物の力を活用した堆肥や、それを作る仕組みのことです。微生物が生ゴミを分解し、堆肥として土に戻り、またそこから野菜や花が育ち、「循環」していきます。







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6月26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。

児童発達支援　放課後等デイサービス

ひまわり～青空っ子～

4月OPEN

児童・スタッフ募集

お子様の様子で気になることや悩んでいることはありませんか？

- 言葉が遅い気がする…
- じっとしていることがない…
- こだわりが強いのかしら…
- すぐかんしゃくを起こしちゃう…
- 集団行動が苦手みたい…
- すぐに手が出てしまう…
- 先生のお話を集中して聞いているかしら…

1人で悩まないで一緒に考えていきませんか？

療育（課題活動）＋遊びのなかで学ぶ

ただ、遊んでいるのではなく、その中に…

子どもたちの思い　先生たちのそれぞれの子への思い

が詰まっている大切なひとときを♪

遊びの中にたくさんの学びがあります！



療育はもちろん…頑張った後の好きな遊びの時間も大切にしています！

ひまわり～青空っ子～　LINEからもお気軽にどうぞ

〒800-0025 北九州市門司区柳町1丁目4-12
TEL&FAX 093-342-8990
お問い合わせ 080-3058-2627（三石）





北九州市若松区

ひびきの・青葉台・八幡西の英会話

アメリカ英会話教室

若松区塩屋2-12-1
営/10:00-21:00　休/日・祝日
駐車場/9台
america.eikaiwa@gmail.com
☎093-701-7716

楽しい!! こども英会話★夏休み限定スペシャルレッスンも受付中★

英語を楽しく学んで英語大好きっ子を育てましょう！当スクールは、日本人と外国人の講師交代制。発音から会話までしっかり学びます。バッジが貰える独自のレベルテストで楽しくステップアップ。

生徒様の高い継続率が自慢です。続けやすいお月謝で、テキストも年間¥3000とリーズナブル。お休みしても振替OK。今なら、夏休み特別イベントも受付中!!

①7／31（日）②8／21（日）お早めにお申込みください★詳細はHPへ♪

クーポン券 SOCIUR
クーポンをお持ちの方のみご入会金無料!!
アメリカ英会話教室
有効期限/R4.8.31

こまつアパレルグループが手掛けた、こだわりのレモンサイダー！

LEMONTEのこだわり

原料はとことん地元産にこだわり、北九州の提携レモンの農園で潮風を浴びて風味豊かに育った無農薬の北九州産レモンと、北九州市の提携養蜂場でとれた北九州産蜂蜜を黄金比でブレンドした、甘酸っぱさがはじけるセレクティブレモンサイダー「LEMONTE」

蜂蜜を使用している為、1歳未満の乳児には与えないでください。

こだわりのセレクト商品を多数紹介中!

ECサイト
Lemonの森　レモンの森 検索

EC サイトの他、下記店舗でも販売しています。
■ジ・アウトレット北九州内 1 階「北九州ひまわりテラス」
■小倉駅前セントシティ 2 階「Pine tRee/Kokura stand」

販売元 COMATSU FASHION GROUP
YY COMPANY.Ltd
福岡県北九州市小倉北区黄金1-1-11-4F TEL:093-922-3372

北九州レモンサイダー
LEMONTE
レモンテ

北九州産レモンと
北九州産蜂蜜を
黄金比（おうごんひ）でブレンドした
セレクティブ
レモンサイダーです。



「LEMONTE」というネーミングは「Lemony+fonte（イタリア語で「泉」）」の造語、レモンの風味がサイダーの爽やかさをひきたてます。

段ボールコンポストを始めよう



【用意するもの】
段ボール……
二重になっているもの（25～40ℓくらい）
★もみ殻くん炭…10ℓ（※ホームセンターで売っています）
★ピートモス……15ℓ（※ホームセンターで売っています）
スコップ／虫よけキャップ
風通しの良い台

【作り方】
★を混ぜ合わせて段ボールに入れる▼1日400～500gの生ゴミを入れて混ぜ込む▼段ボールのフタをして虫よけキャップをする▼約3ヵ月経ったら熟成させるために生ゴミの投入を中止し、週1回を目安に水を約500mℓ～1ℓ混ぜ込む。約3週間～1ヵ月で熟成が完了。堆肥として使えます。

【成功のコツ】
・生ゴミの水分をよく切って投入
・生ゴミや卵の殻などは分解しやすいように小さく切る
・温度が低い時は、少量の油やパンくず、牛乳などカロリーが高いものを入れる
・分解しにくくなったら休ませる



手作りでSDGs



絹たわし

キッチンスポンジのほぼすべてがプラスチック製品。使い続けるうちに細かく砕け、マイクロプラスチックを発生させています。
「絹たわし」は環境への負荷が少ない天然由来の素材を利用。正絹の着物をほどき、細長く割いてかぎ針で編むと「絹たわし」になります。

新聞紙バッグ

新聞紙・のり・リボンで、オリジナルの新聞紙バッグが作れます。





コンポスト、手作りでSDGsを教えてくれた
鍬塚聰子さん
（さとこの日記広場主宰/段ボールコンポストアドバイザー）
ゴミが肥料になって花が咲く「循環生活」を楽しんでくださいね。要望があれば絹たわしと新聞紙バッグワークショップもします。

買い物や日々の行動を通して私たちにできること

関係がある目標の一例



開発途上国と適正価格で取引する「フェアトレード」。フェアトレードの取り組みは、SDGsが掲げるほぼ全ての目標に関係しています。
小倉北区でフェアトレードショップ「一生もんshop緑々（あおあお）」を営む宮下緑さんに、身近にできる取り組みをお聞きしました。

◆◆◆

「買い物は投票」。ものを買う時、選ぶ時は「どんな社会にしたいのか」を考えよう！

◆**産直や地産地消のものを選ぶ**
遠く離れた生産地から運んでくる食料は、輸送や保管などにたくさんのエネルギーが使われており、多くの二酸化炭素が排出されていることになります。「フード・マイレージ（輸送距離）」の低い地産地消のものを選びましょう。

◆**プラスチック製容器包装の袋にどれぐらい詰められるか挑戦しよう！**
日ごろ、プラスチックを使わない、買わないということに意識がいくようになります。袋の回収に出す回数が減れば節約にもなります。

卵のパックなど、細かく切り刻んだり、膨らみのあるものは極限まで潰したり、ゲーム感覚で楽しみましょう。

◆**古着は切って雑巾やキッチンペーパーとして再利用しよう。**

◆**虫食い穴などを補正する「ダーニング」で洋服を大切に着よう。**

◆**食品ラップを「みつろうラップ」に替えるのもおすすめ。**

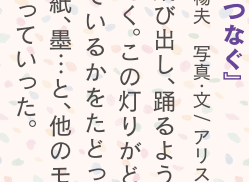


宮下さんおすすめ 親子で読みたいSDGsにつながる本

『ぐるうん　ぐるん』
（山福朱実　作・絵／農山漁村文化協会）
この星にいのちが生まれた時から、たえまなく続いてきた「いのちのつながり」。食べたり食べられたりしながらいのちを営む生き物たちの姿を、美しくダイナミックな版画で描いた絵本。



『和ろうそくは、つなぐ』
（大西暢夫　写真・文／アリス館）
ポッと炎が飛び出し、踊るように燃える和ろうそく。この灯りがどうやって作られているかをたどっていくと藍染、和紙、墨…と、他のモノづくりにつながっていった。



フェアトレード商品に見られる手仕事の技術や環境への配慮、知恵や工夫は心を豊かにしてくれます。私たちは価値観を変えないといけない時期になってきていると感じます。安いものを買って何回も買い替えるより、長く使うことを考えた適正価格のものを買うようにしましょう。



一生もんshop緑々（あおあお）
宮下緑さん

7月テスト会

7/3(日) 第2回 年中児テスト（年中児）
- 時間/9:30～10:20（終了予定）［受付：9:00～］
- 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
- 鉛筆3本、ハンカチ、水筒、不織布マスク、羽織物持参

7/3(日) 第2回 附属小合格判定テスト（年長児）
- 時間/9:30～11:30（終了予定）［受付：9:00～］
- 試験会場/若菜会北九州　● 受験料/5,500円
- 試験内容/ペーパー試験+行動観察+面接
- 鉛筆3本、ハンカチ、水筒、不織布マスク、羽織物持参

7/10(日) 第3回 私立小合格判定テスト（年長児）
- 試験会場/明治学園小学校（必ずお申込をしてください）
- 受験料/5,500円

※会場が変更になる場合がございます。
※詳細につきましては6月下旬以降に直接教室にお問合せください。

夏期講習 2022 開講 7/19(火)（定員になり次第〆切らせて頂きます）

小学校受験コース

	コース	時間帯	7月 19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日	8月 ※8月12日～16日は休館日です。 1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	料金は税込表示です 講座料計
年長	国私立小受験 12日間	A 9:30～12:00 B 15:30～18:00 (A・Bのいずれか選択) (別途申込用紙にて日にち選択) ※①15:00～実施		※①A		※①B	②AB	③AB	休館		④AB			⑤AB	⑥AB	休館		⑦AB			⑧AB	私立小判定テスト	休館	⑨AB	⑩AB		⑪AB	年長児テスト	休館		⑫AB		2学期通常授業は9月2日（金）より順次開講	65,450円
	国私立小受験 8日間（12日間より8日選択）																																	53,350円
	国私立小受験 4日間（12日間より4日選択）																																	37,950円
	附属小受験 12日間	9:30～11:30 ※①15:00～実施		※①			②	③			④			⑤	⑥			⑦			⑧			⑨	⑩		⑪				⑫			54,450円
	附属小受験 8日間（12日間より8日選択）																																	44,550円
	附属小受験 4日間（12日間より4日選択）																																	31,350円
	入試対策特別 8日間	13:00～14:30					①						②		③				④	⑤				⑥		⑦	⑧							41,250円
	入試対策特別 4日間（8日間より4日選択）																																	26,950円
	行動観察面接特訓 3日間	Cターム13:00～14:30 Dターム15:00～16:30 Eターム15:00～16:30 (C・D・E選択)								①CD			①E							②E			②CD			③E				③CD				15,950円
年中	年中受験8日間	13:00～15:00					①				②			③				④		⑤				⑥		⑦			⑧					34,650円
	年中受験4日間（8日間より4日選択）																																	21,450円
年少	年少受験準備 4日間	13:00～14:00						①					②												③		④								18,150円

7/19(火)開講 才能開発（パズル道場・石井方式国語）コースも実施!!

◆**受験対策コース**小学校入試を考えられている方向けのコースです。丁寧で分かりやすく弱点の克服も行います!
◆**才能開発コース**〈パズル道場・石井方式国語〉学びながら脳を鍛え才能を伸ばします! 頭の柔らかいこの時期に算数のセンスを鍛えよう!
◆**講座申し込みについて**各講座、全て定員制を設けております。お申込についてはお早めにお願い致します。

学びの楽しさをともに。新しい未来をキミに。
全教研　早期才能開発教室 若菜会北九州
〒803-0818 北九州市小倉北区堅町1-5-5（北九州本部2F）TEL.093-592-1751



まずはお気軽にお問合せ下さい▶全教研コールセンター
フリーダイヤル 0120-883-882
〈受付時間〉◎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　検索

甘さ控えめ
シャリシャリ食感

夏にピッタリ 葛アイスバー











葛ベース　30mℓの紙コップ18個分

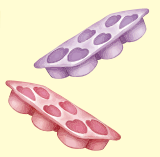
水（または牛乳）…400cc　葛粉…20g
砂糖…大さじ5（またはシロップ…大さじ6）
フルーツ…お好みのフルーツ250g
例：パイナップル、マンゴー、スイカなど

フルーツ缶を使えばシロップまで無駄なく使えてGOOD！

【作り方】
1.フルーツを小さめに刻む（写真①）。
2.鍋に水（または牛乳）、葛粉、
　砂糖（またはシロップ）を入れて火をつけ、
　煮溶かしながら軽く沸騰させる（写真②）。
3.2を火からおろし、粗熱が取れたら
　フルーツなどを混ぜ、型に流す（写真③）。
4.完全に冷めたら、持ち手になる
　スティックを刺す（写真④）。
5.冷凍庫で8時間以上凍らせたら完成！

冷凍庫から出して2分後くらいが食べごろです♪

ちょっとの工夫で食べやすさUP♪



紙コップは、いろんなサイズがあるのも魅力。洗い物が出ないのも嬉しいですね♪
他にも、お気に入りの型を使っても、おやつタイムが楽しくなります。キャラクターや星、ハート型など、探してみるとバラエティ豊富ですよ。
スティックは、写真のように薄切りのキウイなどを使えば、真ん中に固定しやすくなります。





アレンジ①　**いちごみるく**
牛乳の葛ベース＋いちごジャム（甘さはお好み）

アレンジ②　**サワーフルーツ**
乳酸菌飲料400cc＋葛粉20g
＋細かく切ったフルーツ250g

アレンジ③　**梅アイランド**
水の葛ベース＋梅シロップ
＋パイナップル＋ミント



Vol.4

子育て応援！

先輩ママのおすすめレシピ

溶けにくくて、ヘルシー♪ 新食感の葛（くず）アイス



日本に古くから自生する「葛」。和菓子によく用いますが、アイスに使うと驚きの新食感に。シャリシャリして溶けにくいから、時間をかけて食べても大丈夫。プレーンな葛のベースさえあれば、フレーバーや具材でアレンジも無限大です。おうちの方には、ほろ苦い「抹茶あずき」や「コーヒーミルク」がおすすめ。古くから解熱や滋養強壮の生薬として用いられてきた葛を、ぜひおやつに取り入れてみてくださいね。

みんな！できたよ～「葛」がマイブームです♪

知れば知るほど奥深い魅力がある葛。甘みを加えた「葛湯」はもちろん、塩少々と葛粉小さじ1/2～1を500ccの冷水に溶けば、豊富なミネラルとでんぷん質で熱中症予防に◎（お好みで、ハチミツ（1才未満はNG!）などで甘みを加えてもOK）。料理シーンでは、片栗粉の代用としても使えます。葛100%の「本葛粉」があればベスト！余談ですが、実はお化粧に「おしろい用」として使われている葛パウダーを使っています。ベビーパウダーにもおすすめですよ。

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7月10日（日）まで

キユーピー　ベビーフード・おやつ 3品セット（9ヵ月頃から）

3品セット 2名様



レンジ加熱対応で器になるパウチを使用した「レンジでチンするハッピーレシピ」とおやつで手軽に鉄分が取れる「鉄分入りたまごたっぷりぼうろ」の詰め合わせ。温めなしでもOK、個包装でお出かけにも便利!!

提供元
キユーピー 株式会社
www.kewpie.co.jp/babyfood/

ねじハピ メガDIYセット

1名様



本格電動ドライバーで楽しくDIYしちゃおう!パーツを組み合わせて、レイアウトを考えながら、自分だけのハウスシェルフを作れます。電動ドライバーはネジが落ちない機能付き。安心して遊べます。

提供元
ピープル 株式会社
www.people-kk.co.jp/

ソフトクッキー詰め合わせ 10本セット（9ヵ月頃から）

3名様



フルーツピューレをひよこ豆の生地で包み込んだクッキーです。美味しさだけでなく、鉄分やカルシウム等の不足しがちな栄養もサポート!小麦・乳等の7大アレルゲン不使用の、からだにやさしいおやつです。

提供元
株式会社 MiL
the-kindest.com/

＊本品製造工場では小麦・乳製品・卵を含む製品を生産しております。

○プレゼント当選者は賞品の発送をもって発表とさせていただきます

幼児期から大学受験を見据えて。
大切なのは、幼児期の能力開発です。

ほんとうに必要な幼児教育を実施しています
教えずに学ばせる「学育」
ピグマリオンメソッド導入

塾長先生と1対1で、子供さんに応じた育脳プログラムを実施!!

ピグマリオン学育メソッドは、人類の知性獲得の歴史に準じて習得できるよう、体系的にまとめられています。教えるのではなく、自ら学ばせるという方法で、3才から小2の子どもに適切な刺激を与えると、多数の子どもは小2～小3までに、小6までのカリキュラムを終了することができます。

ANAC 学習教室 STUDYROOM

analytic【アナライティック：分析の、分析による】からの造語です。
子どもは一人一人違った個性を持っています。であるならば、一人一人違った学習の仕方、理解の仕方があるのではないでしょうか？子どもの状態を分析し問題点を解決して、その子にあった学習方法を身につけていく。**それがANAC学習教室です。**

通常コース
● 幼　児クラス
● 小学生クラス
● 中学生クラス
● 高校生クラス

医療・難関コース
幼児のうちから医学部や難関大学現役合格を目指します。最終目標達成のために、学ぶ習慣、壁を乗り越える力、広範囲な教養、好奇心や発想力を育てていきます。

【平日 16:00～22:00／土曜・日曜 13:00～22:00／金曜休み】※春、夏、冬期講習中は変更あり
お問い合せはこちら TEL.093-602-1118
北九州市八幡西区光明2-3-1-200 http://www.anac-study.com/ ANACスタディ八幡西 検索



めがねをかける楽しさ、選ぶ楽しさ、めがねで見る楽しさを！
めがねステージ おかざき
北九州市小倉南区企救丘3-17-2 きくゆう倶楽部 104
TEL.093-967-7877
FAX.093-967-7872
営業時間／10:00～18:00　定休日／毎週木曜日　めがねステージ おかざき 検索　https://www.meganeokazaki.com/
公式アプリあります GET! APP!

きょうはこれよんで 絵本のとびら

私たちを取り巻くいろいろな環境にスポットをあてた絵本をご紹介します



しずくのぼうけん

［福音館書店］

作：マリア・テルリコフスカ　絵：ボフダン・ブテンコ　訳：うちだ りさこ

ある水曜日に村のおばさんのバケツから飛び出した、ひとしずくの「水」の旅物語。ホコリで汚れたしずくは、自分をキレイにしようと、せんたく屋を訪ね、次は病院へ行きます。ところが、急に病院を飛び出したと思ったら真っ黒な水たまりに落ちてしまい…。地上に空に川にと、姿を変えて旅をする様子はまさに、環境で変化する"水の不思議"そのものです。さあ、しずくの旅は、どこへ行き着くのでしょうか。



ぼくがラーメンたべてるとき

作・絵：長谷川 義史［教育画劇］

「ぼくが ラーメン たべてるとき、となりで ミケが あくびした」。ありふれた日常を過ごしているその同じ時、隣の家のみっちゃんはテレビのチャンネルをかえ、隣町の男の子はバットを振って、そのまた隣町の女の子は卵を割っています。そうして、"となり"で繋がる日常の風景はやがて世界へと広がるのですが、そこでは…。同じ年頃の子ども達は、同じ時を何をして過ごしているのでしょう。平和への願いがこめられたお話。



どうぶつのおかあさん

小さなお子様にオススメの一冊

文：小森 厚　絵：薮内 正幸［福音館書店］

ライオン、コアラ、ゾウなど、子どもに人気の13種類の動物の親子を毛並み一本までリアルに描いた絵本。それぞれの動物のお母さんが、口にくわえたり、背中におぶったり、お腹にしがみつかせたりして、子どもを運ぶときの様子が見開きいっぱいに広がります。子どもを連れ歩く方法はいろいろ。でも、どの動物のお母さんも子どものことに一生懸命。小さな命を慈しむ絆が伝わってくる、優しさあふれる一冊です。



ありがとうのうたをうたえば

［小学館］

作：マイケル・モーパーゴ　絵：エミリー・グラヴェット　訳：杉田 七重

ポツンと佇む一羽のクロウタドリに語りかけるの老人。老人は、どうしてか悲しみにくれています。そこで、いいことを思いついたクロウタドリは、キツネに「歌」を歌って聴かせます。すると、キツネは森へ走り、今度はシカに知らせ、それを聴いたシカは小川を渡ります。動物から動物へと伝わるクロウタドリの歌は、やがて地球上の生き物たちに広まり、自然に感謝する歌は誰のもとへ届くのでしょうか…。



プラスチックのうみ

［小学館］

作：ミシェル・ロード　絵：ジュリア・ブラットマン　訳：川上 拓土

どこまでも広がる透き通った青い海。その、美しい海面に浮かんでいるのは…「プラスチックごみ」！私たちの生活のなかで多く溢れるプラスチック製品。じつはゴミとなっても微生物に分解されることなく、形や大きさを変え、海の生き物を傷つけたり、時には命を奪ったりしています。色彩豊かな海洋の絵に紛れ込んだ、馴染みあるプラスチック製品。絵を眺めるだけでも、海の環境問題が伝わる一冊です。



赤ちゃんはお腹のなかでも ママの声がちゃんと聞こえている

じつは、生まれる前の赤ちゃんにとって、お腹のなかはママの声が聞こえる「初めてのコミュニケーションの場」。ママがお腹の赤ちゃんに向かって話しかけると、しっかりと聞こえているのです。だから、生まれたばかりでも「ママの声」を聞き分けて、声のする方になんとなく頭を動かします。自分に向けられる「ママの声」は、赤ちゃんにとって最初のプレゼント。たくさん語りかけてくださいね。

単語の繰り返しと 赤ちゃんへの語りかけ

0～2才くらいまでの赤ちゃん期は、1対1のコミュニケーションがとても大切。同じ単語の繰り返しや「なにかな？」「だれかな？」など、対話を連想するような読み聞かせ（語りかけ）で、赤ちゃん自身のコミュニケーションの力が成長していきます。





［監修］幼児図書アドバイザー／大久保 真衣香

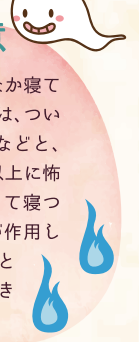
おやすみ前の絵本の時間は 優しい声で読み聞かせ



絵本の時間は子どもにとって、「ママやパパが自分のためにつくってくれた時間」。それだけでも子どもは満足感を感じます。また、子どもの脳は、眠っている間に、その日にあったできごと（記憶）を整理します。一日の最後、おやすみ前に「ママやパパの優しい声」を聞き安心感が増すことで、質の良い睡眠と、子ども自身の心の安定につながります。ぜひ、おやすみ前の絵本の読み聞かせは、いつもよりも意識して優しい声を届けてください。

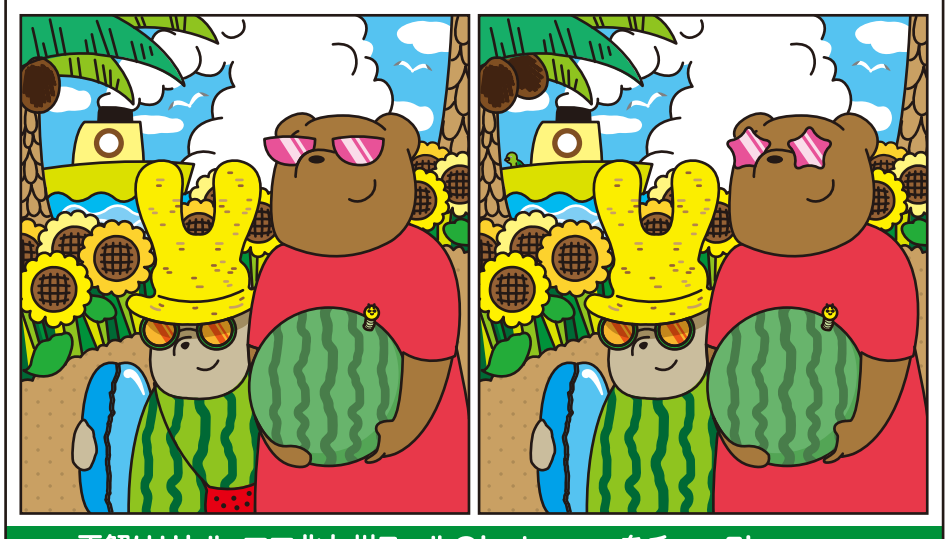
寝つけないときの 怖がらせすぎは注意

絵本を読んでも、歌を歌っても、なかなか寝てくれない日がありますよね。そんな日は、つい「早く寝ないとオバケ（鬼）がくるよ」などと、おどかしてしまうことも。でも、必要以上に怖がらせるのは要注意です。逆に興奮して寝つきにくくなったり、「怖かった記憶」が作用して、怖い夢を見てしまったりすることも。子どもの様子を見ながら、ときどき「オバケ」に協力してもらいましょう。



KIDSキッズクイズ まちがいさがし

2まいの えには、ちがう ところが **4つ** あるよ。
みぎの えの ちがう ところに ○を つけて さがしてみよう!



正解はリトル・ママ北九州スールのInstagramをチェック!(6/20更新予定)

■ 発行日／2022年6月15日　■ 発行／㈱朝日広告社　■ 発行人／伊井雅明　■ STAFF／長濱武利　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6月3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

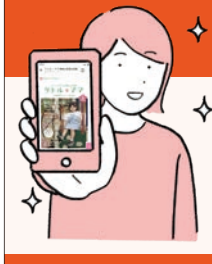


「習いごと」の 知りたいこと!

「どんなことするの？」
「何歳ぐらいからできるのかな」
「他のお家の事情が聞いてみたい」
そんな習いごとにまつわる
いろんな「知りたい！」を大募集!
投稿お待ちしてます♪

ご投稿はこちらから!

リトル・ママ北九州スールの最新号がWEBでも読めちゃいます♪



「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!

LM_SOEUR



プロフィール欄で最新号をご案内中!
ぜひ、ご覧ください♪

EVENT & LEISURE

ファミリー向けイベント&レジャー
家族で行ってみよう!

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

ミニ企画展「化石から見る昆虫の歴史」

●開催中～8月28日(日)まで 9:00～17:00
●北九州市立響灘緑地／グリーンパーク
北九州市若松区竹並1006(都市緑化センター内)

ゴキブリやカメムシ、カゲロウといった私たちの身近に生息する昆虫を対象に、その実物化石とともに昆虫の進化史の一部を展示、紹介。要入園料。

問い合せ：093-741-5545(グリーンパーク)

バードウォッチング

●6月26日(日) 9:30～12:00
●山田緑地
北九州市小倉北区山田町

季節の鳥たちとの出会いを求めて、ガイドと一緒に園内を巡ります。出会った野鳥についての解説はもちろん、双眼鏡の使い方なども指導します。参加無料。定員30人※6月3日より電話申し込み。

問い合せ：093-582-4870(山田緑地)

ちはやふる展

●開催中～8月6日(土)まで 11:00～19:00 ※毎週火曜休館
●北九州市漫画ミュージアム 企画展示室
北九州市小倉北区浅野2-14-5 あるあるCity 5F

競技かるたを題材に、情熱的なストーリーテリングで圧倒的な人気を誇る『ちはやふる』。多数の原画とともに、設定資料や調査メモなど貴重な資料を紹介する展覧会。一般1,200円、中高生600円、小学生300円。

問い合せ：093-512-5077(漫画ミュージアム)

「色音」ライブ

●6月18日(土) 13:30～
●ココクル平野
北九州市八幡東区平野1-3-2

イラストレーターうどのあすかと、バイオリンなどで一人オーケストラを奏でる谷本仰のデュオ「色音」による、即興ライブペインティング。小さいお子様も入場可。入場料など詳細はHP参照。

問い合せ：093-671-1221(ココクル平野)

枝光本町商店街十日市 ～てづくりマルシェ～

●7月9日(土) 10:00～14:00頃
●枝光本町商店街
北九州市八幡東区枝光本町5近辺

八幡の美味しいお店と雑貨作家たちがストリートマルシェで盛り上げます。精肉店・八百屋ではこの日だけのお買い得・限定品も多数。

問い合せ：詳細はインスタグラムにて

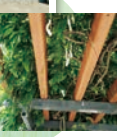
近所のあの公園にオジャマします
発見!スール公園部
天籟寺公園(てんらいじ)
戸畑区









ハンドルで運転気分!

手洗い場があって便利

小さい子も遊べる鉄棒

緑の屋根で涼やかベンチとテーブルでちょっと休憩♪

編集部メモ

カラフルで可愛いプラスチック製の複合遊具のある公園。近くにはケーキ屋さん、和菓子屋さん、コンビニもあり、遊んだ帰りにおやつを買ってみても良いかもしれません♪大通り沿いですが歩道を挟み、周りはフェンスで囲まれて入り口はスロープと車ガードがあるので安心です。

たのしく あんぜんに 川遊び(かわあそび)

夏の外遊びのひとつ「川遊び」楽しい反面、危険も多く潜んでいます。安全に遊ぶためのポイントと川遊びに必須のアイテムをご紹介!

川遊びで忘れがち?
日焼けと熱中症

水遊びでは特に気づきにくいですが、意外と汗をかいているもの。通常の外遊び同様、こまめに水分の補給をしてください。小さい子には、ベビー用のスポーツドリンクでもOKです!

体が冷えているので、冷たい飲み物は…という場合は、あらかじめ常温の飲み物を準備しておくのも良いでしょう。

一人でも複数人でも
大人は目を離さない

「子どもの声が聞こえているから…」「浅瀬で遊ばせているから…」と、大人の目が行き届いていない瞬間が危険!荷物の準備や片付けもありますが、子どもを見守る大人を必ず付けましょう。

大人が複数人いる場合は、交代しながら子どもの様子を見ることで、より注意が行き届きます。

不規則で予測が難しい
川の流れ

一見緩やかに流れる浅瀬も急に深くなったり、大人でも驚くほどの急流に足をとられて身動きできなくなることがあります。子どもを遊ばせるときは水流と水深に十分気をつけましょう。

カーブのある川は、川の外側の流れが速く水深が深い傾向に。比較的流れが緩やかな内側で遊びましょう。

思った以上に冷たい!?
川の水温

山間部の川は水源により近く涼しい空気や木陰の影響でプールなどに比べてもグッと水温が低いです。まずは大人が水温を確認して、それから子どもを入水させましょう。

体が小さい子どもは、冷たい水温の影響であっという間に体が冷えてしまうので、冷え過ぎには注意しましょう。



川遊びを楽しく安全に遊ぶポイント

- 子どもだけで川に行かせない
- レジャーの前は前日からの天気をチェック
- 晴れていても川の水がくすんでいるときは要注意
- 川で遊ばせるときは30分～1時間を目安に
- 日焼け対策にも気をつけておきましょう

川遊びおすすめグッズ
・ウォーターシューズ
・ラッシュガード
・ライフジャケット
・救助用具
ペットボトルにロープを結んだ物でもOK





文／保育士・ネイチャーゲーム指導員 大迫 良一

BORK bullet KITAKYUSHU

Don't miss it!!

F.LEAGUE
2022-2023 Division1
ボルクバレット北九州
開幕戦

6/SUN 19
15:30 KICK OFF
VS 湘南ベルマーレフットサルクラブ

プロのフットサルが北九州を盛り上げる。
想いを繋ぐ
Conectar sentimentos

北九州市立総合体育館
北九州市八幡東区八王寺町 4-1

10：30 開場　11：00 イベントスタート
サッカー元日本代表　サッカー解説者・タレントの武田修宏さん来場！！
その他イベント盛りだくさん！皆様のご来場お待ちしております！

be.bo again

物価上昇対策セミナー

急激な物価上昇!
大きな危機に直面する私たちの暮らし。
これからも安心して日々を暮らすために
必要な「物価上昇対策」をお伝えします!

参加無料 要予約

2022.7/16(土)
❶10:30-12:00(受付時間10:00～)
❷13:30-15:00(受付時間13:00～)

定員(各回)30名
※応募多数の場合は抽選となります。

Webからのお申込みはこちら

申込締切 7/12(火)

会場 AIM 3階 314会議室
北九州市小倉北区浅野三丁目8-1
小倉駅から徒歩5分!

講師 山本(やまもと) 礼(れい)さん
・ファイナンシャルプランナー
・住宅FPエキスパート
・お金の小学校認定講師
・「お金の小学校」監修

プレゼント!
参加者全員に「お金の小学校」書籍プレゼント!

お問合せ・お申込先 株式会社つなぎ おうちの買い方相談室小倉店
0120-772-779
北九州市小倉北区室町1-1-1 リバーウォーク北九州3階
受付時間 10:00～18:00

※会場では感染症拡大防止について安全・安心のため、より一層対策を行いながら開催いたします。ご参加の際は、ご協力をお願い申し上げます。
また新型コロナ感染症の状況により、延期または中止になる可能性がありますので、ご了承ください。