ママと子どもの明日を応援
リトル・ママ
北九州スール　Vol.94
8 2022 August



元気を引き出すアイデア

照りつける太陽が、夏本番を告げています。世相の変化は目まぐるしいばかりですが、太陽と子どもたちの元気は、いつの時代も変わりませんね。

今号では、そんな夏をもっと楽しくするアイデアをたくさんご紹介しています。子どもと一緒にできる科学実験や、おやつ作り、バーベキューにぴったりの自家製ダレなどなど。毎号人気の公園に関するトピックスも、運動のプロから遊具を活かした遊びのポイントを伺いました。

いろいろな規制が緩んだ今、私たちは再び生活の基本に立ち返るときを迎えているように感じます。子育てに関して言えば、元気いっぱい目を輝かせる姿こそが、親のエネルギー源かも。そんな瞬間を引き出すアイデア、ぜひご活用ください♪

編集　西村亮子

ママたちの表紙討論 Mother's Discussion

私の胸がときめいています♪

ふとしたとき、毎日の日課、思いがけない瞬間
胸がキュンとなることありますよね。
読者の皆さんの癒される瞬間を少しだけご紹介。

趣味でキュン☆

◆育てているトマトちゃん。少しずつ大きくなって実もなりはじめ…可愛くてときめいています♪

◆インスタの刺繍作家さん巡り。いろんな作品を見て癒されています。

◆趣味のパン作りを復活。何を作るか考えたり、作り方を検索しているだけで、テンションアップです。

◆ハンドメイドの売買アプリで私好みの商品を探すこと。一目惚れのバッグに出会えたときは嬉しかったです♪

◆アニメが好きなので二次元キャラに日々キュンとしています。二次元の世界に行けたらいいのにな～(笑)。

◆漫画アプリで異世界系の作品を読んでファンタジーな世界に想いを馳せています。

◆昔はアイドルなんて興味がなかったのに最近はジャニーズが素敵でときめいてます。

◆海外ドラマ。ドキドキしながら観ています。

◆家事をしながら流している推しグループのメンバー動画。

子どもにキュン…

◆1才の息子を抱いているとき「こつん」と言うと、頭をピタッとくっつけるところ。思わずリピートです。

◆娘のいたずら顔と、寝起きのタオルケットに包まってイモムシ状態になっている姿。

◆1才の娘が抱っこをねだるときに「ママ」と呼びながら手をパンパンと叩いて両手を広げる姿にキュンとします。

◆我が子が一生懸命よちよち歩いて、ペチョッと転ぶ姿。あんよが上手になる前の今だけなので。

◆子どもの寝顔と「ありがう」や「母ちゃん好きだよ」の葉の数々に…。

◆5才になった息子は外で甘えなくなって物寂しく思いますが、寝る時だけはママの手を握ってくれるので、束の間癒しです。

◆私の歯の治療中、2才の娘がラッコの様にしがみついて人しくしている姿に。治療の間に見つめてくる眼差しもまりません。

◆息子と公園や近所を散歩ると、小さなお花を摘んでプゼントしてくれるとき。

◆大きな娘と小さな息子と緒に手をつないでいるとき。れぞれ今日のできごとを一懸命に教えてくれる姿に心あたたかくなります。

◆ご近所の小学生からの元なあいさつ。キラキラした眼しが眩しいです(笑)。

夫にキュン♪

◆夫と出会った記念日に「俺の一番ラッキーな日」と言ってくれたところに胸がキュンとしました!

◆夫の一挙手一投足。食器を拭いてくれる姿、「食べていいよ」と言ってオムツを換えに行く後ろ姿、他にもいっぱい!存在にキュンです。

◆夫が毎日欠かさず「今日も一日ありがとう…お疲れ様」と私をねぎらってくれる瞬間。

◆夫と二人で穏やかな時間を過ごしている瞬間にときめきます。

10月号の表紙討論テーマ
「ものすご～く驚いたできごと」
予想だにしなかったことで思わずビックリしてしまったできごとや事件を大募集!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!



公園遊びを親子で楽しく

おそとで体を動かそう
プロ直伝 公園遊びで体づくり



お待ちかねの夏休み！いつもの公園遊びにひと工夫してみませんか。運動効果がグンとアップするポイントを、プロに聞きました。

のぼる・ぶらさがる わたる・くぐる

遊具のある公園でぜひ意識していただきたいのが「のぼる、ぶらさがる、わたる、くぐる」の4つ。体づくりの基本要素です。これらを取り入れて、遊具を徹底的に活用してみましょう！例えば、高いところへ登る「たかおに」をアレンジして、遊具の下にかがんだらタッチされない「くぐりおに」なんて楽しいですよ！4つの要素を意識することで、新しい面白さや体への効果を取り入れることができます。









五感で自然を感じて

せっかくの屋外、できるだけ素手・素足で遊べたらいいですね。芝生の上で寝転がったりハイハイしたり、全身で自然を感じて。もし「外に出ると立とうとしない」または「素足が苦手」というお子さんであれば、室内で足の裏をマッサージし、刺激に慣らしてあげましょう。



おすすめは「木登り」

子どもができる範囲で壁や段差をよじ登る遊びは特におすすめ！木登りは、どこに手を伸ばすか？どこに足を掛ければ良いか？など想像力と身体能力をアップします！

「発想力」が公園遊びの醍醐味

外では子どものケガを防ごうと先回りする場面が多いですよね。でも、子どもの自由な発想も大事にしたいもの。公園は「この遊具はこうやって遊ぶ」という固定概念を覆す面白さを見つけるのも醍醐味です。「どうやって遊ぼうか？」とお子様に問いかけながら、おうちの方も一緒に「新しい遊び」を楽しみましょう♪





公園遊びでは、熱中症対策も忘れずに。こまめな水分補給、帽子や塩分補給といった対策に加え、顔色や唇の乾き具合をチェックしましょう。顔の火照りが見られる場合は首の後ろや脇の下を冷やします。ご質問はリトル・ママ公式Instagramのメッセージへどうぞ!

子ども向け体育教室「ONEキッズ先生」主宰。毎月第一日曜日には無料で公園遊びの講習も。詳しくはInstagram「onekidsteacher」で検索を。

運動の詳細やご質問は、Instagram「@onekidsteacher」もしくは「@lm_soeur」まで!

産後ドゥーラおすすめ

子どもと楽しく！ラクして楽しく！お料理アイデア

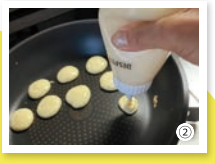
今年の夏休みは、親子で台所に立ってみませんか？子どもと一緒に調理を楽しむアイデアを、産後ドゥーラ・川端史香さんに伺いました。

Point1 はじめの一歩は「ゆで卵の殻むき」がおすすめ

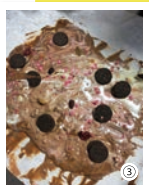
2才を過ぎると、1/3程度むいた卵を渡せば見よう見まねでむけるケースが多いです。こんにゃくをねじる（写真①）、レタスをちぎる、ビニール袋で味をもみ込む…といった作業も子ども向き。足台や専用エプロンを用意すると、子どものやる気がアップしますよ。「自分が作った」という意識が、苦手な食材の克服にもつながります。



Point2 ひと工夫でスイーツもラクラク

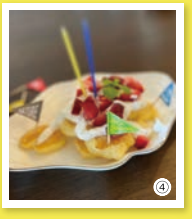


市販のドレッシング容器はホットケーキ作りに大活躍。タネを入れてギュッと絞れば、子どもが食べやすいサイズのホットケーキが簡単に作れます（写真②）。クッキングシートに様々な色のチョコを置いて1～2分電子レンジにかけ、爪楊枝でクルクルすれば、マーブル模様のチョコに（写真③）。適当な大きさに割って召し上がれ♪ちなみに、アイデアの源はInstagramです♪魅力的なレシピが満載ですよね。



Point3 イベントや記念日を上手に活用♪

おうちの方やきょうだいのお誕生日などは、お料理スタートのチャンスです。Point2でご紹介したホットケーキのデコレーション（写真④）や、今の時期ならゼリーケーキもおすすめ。ゼリーケーキは、牛乳と混ぜるとゆるく固まるデザートの素を、ゼラチンに合わせます。舌触りが良く好評ですよ。



※子どもは作業に夢中になり、周りが見えなくなることがよくあります。やけどやケガのないよう、大人の方がしっかり見守ってあげましょう。

川端さんのキッチン神器

ゆで卵潰し器
卵のみじん切りがあっという間にできちゃいます



ネギカッター
コンニャクに切り込みを入れるのにも便利。見守りながら使いましょう。



計量スプーン
大さじ＋小さじ＋少々が図れて、「少々」の量が子どもにもよく分かります。



子どもフレンドリーなアイテムを活用して、調理をもっとラクに楽しく♪

子どもの力を引き出すきっかけに

調理は複雑な段取りを必要とする家事です。子どもが初めて挑戦するときは、成功しやすいスモールステップを重ねることが大切。「おいしそうだね」「作ってくれて、嬉しいな」といった言葉かけで、「自分以外の誰か」のために真剣になるすばらしさを共有できたらいいですね。



川端 史香さん

「㈱ドゥーラ協会」認定「産後ドゥーラ」。保育士。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。

2023
小倉井筒屋ランドセルコレクション



百貨店ランドセルアドバイザーが
安心してご入学を迎えられるよう
お手伝いをさせていただきます。

学校生活をいつも一緒に過ごすランドセルは、
ぜひお気に入りを見つけてほしい。
そんな思いを込めて、井筒屋は豊富な品揃えと知識で
ランドセル選びのお手伝いをさせていただきます。



小倉井筒屋 本館7階 特設会場にて開催中
この冊子をご持参の上、本館7階 特設会場にてランドセルご成約のお客様に粗品を進呈いたします。※2022年8月15日(月)まで。ショップ取扱いのランドセルは対象外です。
※数に限りがございますので、なくなり次第終了いたします。※お一人様1回限り。



お問合せ先／本館7階 ランドセルコーナー　TEL.093-522-2767

IZUTSUYA 小倉井筒屋　〒802-8511 北九州市小倉北区船場町1番1号　TEL093-522-3111
www.izutsuya.co.jp　午前10時−午後7時

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

地産地消 食 みんなの食育

北九州和蜂蜜

最高級品質の濃厚な味わい 純度100%の天然和蜜

北九州市立大学北方キャンパスの屋上でニホンミツバチの養蜂を行い、採蜜・販売される蜂蜜。「九州フィールドワーク研究会」（野研）に所属する学生が2012年に養蜂を始め、人の暮らしと自然環境を考えるために、さまざまな調査研究活動をしています

ニホンミツバチの養蜂にチャレンジ

ニホンミツバチはセイヨウミツバチと異なり、外的環境に左右されやすく、環境が悪くなると簡単に逃げてしまうという特徴があります。学生たちは飛んできたハチを捕まえたり、山に捕まえに行ったり、巣から分かれたハチを増やしていったりと、数を増やすことに苦労を重ね、現在は巣箱に約3万匹のハチがいるそうです。

野研では、研究のためにさまざまな巣箱を使用。その中の一つに、オーストラリアで発明された「フローハイブ」というものがあります。中が筒状になっていて、下から入ってきたハチが上の方に蜜を貯め、レバーをひねるだけで蜂蜜が流れ出てくる画期的な巣箱です。

気候の良い時に巣箱の前でお茶会を開催することもあります。



竹川教授（中央）と学生たち

完全無添加で貴重な冬蜜

ハチが運んでくるのは、3㎞ほど離れた森の木や花、紫川周辺に咲く花などの蜜。一般的には秋に採蜜しますが、野研は冬に採蜜します。これは「冬蜜」と言って、糖度80度を超えるほど濃く、キャラメル状になっていて、最高級品質の蜂蜜です。

今年は大瓶（180g）21本、小瓶（50g）50本分の蜂蜜が採れました。学生が旦過市場（小倉北区）で運営するコミュニティースペース「大學堂」やホームページで販売しています。

九州各地の養蜂家と飼育方法などの情報交換をしたり、環境について調査を行ったりする野研。指導する竹川大介教授は「今年の夏か秋は、鹿児島や宮崎を回りたい」と話していました。



取材協力：北九州市立大学 九州フィールドワーク研究会 https://yaken.apa-apa.net/

※蜂蜜は「乳児ボツリヌス症」の原因になる可能性があるため、1才未満の乳児には食べさせないでください。

食べる楽しむ

いつもの“食べる”がすこし変わる箸休め

夏は、室内外の温度差や暑い日差しの影響で体力を消耗し、体が疲れやすくなります。そこで肝心なのが「夏バテにならないための体づくり」。今回は、夏野菜のなかでも特に人気の「トウモロコシ」をご紹介します。

トウモロコシの実力

主食に副菜、おやつまで、どんなシーンにも万能な「トウモロコシ」。高カロリーではありますが、じつはトウモロコシの糖質は消化吸収が早く、疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。また、ビタミンB1・B2、カリウム、亜鉛など夏バテ予防の栄養が豊富に含まれています。

まるごと電子レンジで加熱

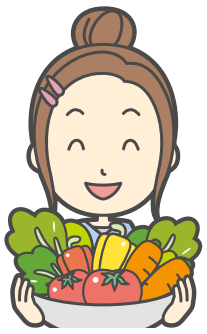
皮付きのトウモロコシを調理するなら「そのまま」がおすすめ。外皮を3、4枚残した状態で電子レンジで加熱すれば、皮がラップの役割を果たしてくれます。目安は、1本あたり600Wで5～7分です。

“ひげ根”も食べられる

捨てられがちな「ひげ根」も食べられます。みじん切り、またはお好みの大きさにカットして料理に使ってみてください。ふんわりとした香りと、ほのかな甘みが料理を引き立ててくれますよ。スープに加えたり、炒め物、かき揚げに混ぜたり、バリエーションは無限大です。

生で食べられる品種

基本は加熱調理が必要ですが、品種によっては「生」で食べることができる物も。機会があればぜひ食べてみてください。





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!

屋根・外壁塗装

豪雨・台風・地震! いつ来るかわからない! 瓦の破損、外壁ヒビ割れ確認を!



近年、九州地方で発生した自然災害
2016年 … 熊本地震
2017年 … 九州北部豪雨
2018年 … 西日本豪雨
2019年 … 台風10号・17号・19号

お電話1本でお見積りは私が伺います

★60回分割払手数料
★塗装作業足場代
当社負担

工事完了後のお支払いで安心!　見積り無料

外壁塗替え	20坪	30坪	40坪
建坪価格	38.5万円~	48.5万円~	58.5万円~



ハウスペイント 中尾 辰朗
1995年~2000年㈱日立製作所本社勤務を経て足場、塗装職人としての豊富な現場経験を積み、現在、福岡県内で住宅塗替えを専門でしております。それぞれのお客様に適したご提案ができるように心掛けております。

お電話1本で即日対応

福岡戸建住宅直塗専門店
ハウスペイント
お客様のお声が原点です、ご相談はこちら。
0120-73-1236
■福岡事務所／福岡市早良区原4-6-7　■北九州事務所／北九州市八幡西区町上津役東1-5-20　ハウスペイント 検索

親子で楽しもう 科学工作

「なぜ?」「どうして?」「どうやったらうまくいくかな?」。科学遊びには、子どもの好奇心や思考力を育む要素が満載。親子で科学工作を楽しみましょう!

身近にある素材で作って遊ぼう!

いろいろ工夫しながら作ってみてね



お家の人へのアドバイス

- 「やってみたい」という意欲・やる気を育てよう
- 「どうしたらいい?」解決の方法を一緒に考えよう
- 「なぜそうなるの?」疑問やつぶやきを大切に
- 「もっとしてみたいことは?」追究心を高めよう
- 「完成」ではなく「過程」を親子で楽しもう



【先生からのメッセージ】
子どものつぶやきをお家の人が上手にキャッチして「いいことに気づいたね」と褒めてあげてください。子どもは認めてもらうことで、達成感につながります。
「見て感じる、やって学ぶ」。その体験から得たものは実生活でも活かされていきます。
答えがない問題をいかに自分なりに解決していくか、体験を通して学んでいってほしいです。

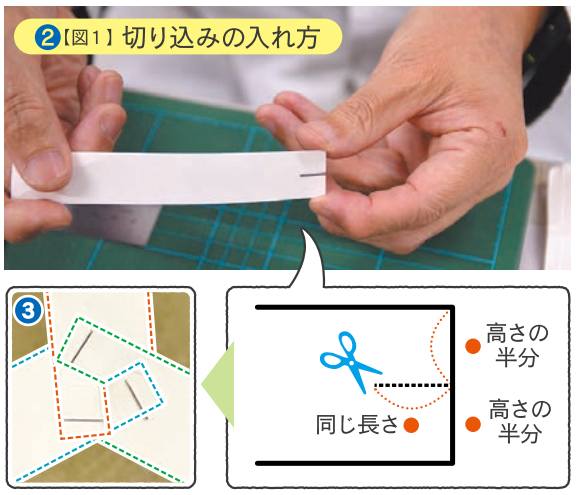
教えてくれたのは
スペースLABO
企画指導員
中島 正継先生

飛ばして戻ってくる 紙ブーメラン



【材料】
固めの工作用紙や牛乳パック
【道具】
ハサミ・ホチキス

【作り方】
❶工作用紙や牛乳パックを、長さ10～15㎝、幅2㎝に切る(3枚)。角は丸く切る。
❷先の方に切り目を入れる。【図1】
❸切り目を合わせて、バランスよく3つを重ねてホチキスで留める。



【遊び方】ひじを曲げて手首のスナップを効かせながら縦方向に振り下ろす。



考えよう!やってみよう!

- どうやったら3つの紙をバランスよく配置できるかな?
- どうやったら遠くに飛ぶようになるかな?

こんなコトも試してみよう!

- 紙の長さや幅、素材を変えると飛び方に変化はあるかな?
- シールを貼って少し重さを変えるとどうなるかな?

6/25(土) サンシャインパーク OPEN!



入場料 15歳未満無料
小倉競馬開催日 100円
パークウインズ日 無料
営業日 競馬開催日のみ
場所 小倉競馬場
〒802-0841
福岡県北九州市小倉南区北方4-5-1
TEL:093-962-3236

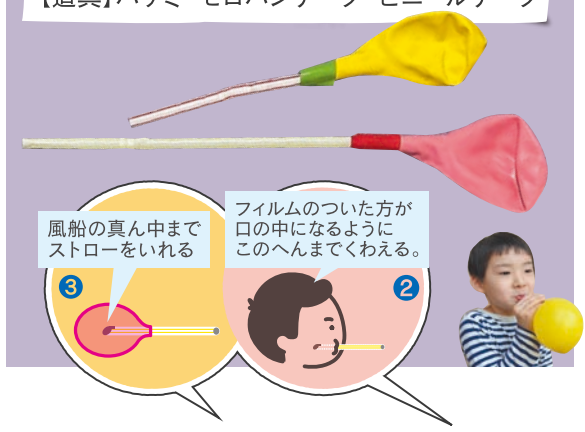
※ご来場の際は、必ずJRAのHPで営業時間・営業内容を事前にご確認ください。

小倉競馬場の場内マップはコチラ▶

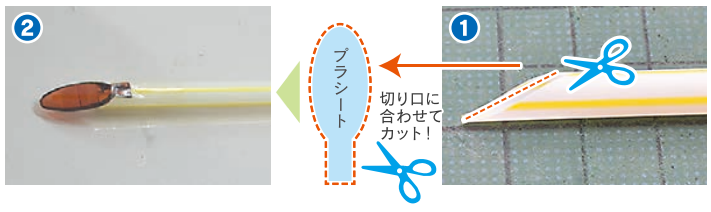
JRA 小倉競馬場

上手に鳴らせるかな？ ブーブーぶえ

【材料】ストロー・風船・
プラシート（ネガフィルムやクリアファイルなど）
【道具】ハサミ・セロハンテープ・ビニールテープ



【作り方】
❶ストローを斜めにカット。
❷カットした面に合わせて、プラシートをしゃもじ型に切ってセロハンテープで貼る。
※この時点でシートがついた面を口にパクリとくわえて音が鳴るかどうか吹いてみて。音が出なかったらストローの面の大きさに合わせてプラシートを切り直してね。
❸シートがついた面に風船をかぶせて空気が漏れないように、ビニールテープを巻く。

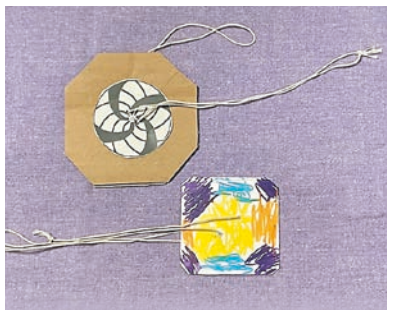


【遊び方】ストローで思いっきり風船を膨らませよう！口から離したらブーッと鳴り出すよ。

考えよう！やってみよう！
- 空気が漏れないように風船をストローに巻くにはどうしたらいいかな？
- 音が鳴っている時、ストローはどんな手触りかな？
- プラシートの大きさが変わると鳴り方は変わるかな？

こんなコトも試してみよう！
- ストローの長さを変えると、音はどう変わるかな？

ブンブン鳴らそう ブンブンごま



【材料】
厚紙（牛乳パックや段ボール）・
太い糸（タコ糸）60～80cm
【道具】カッター・キリ

【作り方】
❶厚紙を正方形に切り、角を丸くする。
❷対角線を書き、中心から1cmほどの位置に穴を2つ開ける。
❸穴にタコ糸を通して結ぶ。
【遊び方】指2本で側を持ち、手首を回転させながらコマをクルクル巻く。糸を左右に引いて、糸のねじりがほどける瞬間に手をゆるめ、逆回りになったらまた引く。



考えよう！やってみよう！
- 音が鳴るほど速く回してみよう
- 表面に絵や模様を描いてみよう。

こんなコトも試してみよう！
- 穴の位置や糸の長さを変えるとどうなるかな？
- 紙の厚みを変えると回り方はどう変わるかな？

オリジナルの色や形で カラーキャンドル



【材料】
白いロウソク・クレパス・
芯になるもの
（麻ひもやタコ糸など）
【道具】
鍋・空き缶・ロウを入れる型
（今回はゼリーの容器を使用）

【作り方】
❶空き缶を容器にして、白いロウソクのロウを入れて、湯煎にかけて溶かす。
❷①にクレパスを入れて溶かす。
❸②を型に流し込む。やけどに注意！
❹5分ほどして固まりかけたら、芯になるものを刺す。
※火をつける時は容器から出してください。



考えよう！やってみよう！
- 好きな色で層を作ってみよう！2層にするには、ロウを半分まで入れて5分ほど待って、2つ目の色を入れてみよう。二つ目を入れる時間を変えるとグラデーションの様子が変わるよ
- アロマオイルを入れるのもおすすめ。

こんなコトも試してみよう！

8月テスト会

8/7(日) 第4回 私立小合格判定テスト(年長児)
- 時間/13:00～15:15(終了予定)［受付:12:30～］
- 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+手作業+行動観察+面接
- 青ペン(サインペン)、鉛筆3本、はさみ、カップのり、色鉛筆、ハンカチ、水筒、不織布マスク持参

8/21(日) 第5回 年長児テスト(年長児)
- 時間/13:00～15:00(終了予定)［受付:12:30～］
- 試験会場/若菜会北九州 ● 受験料/3,300円
- 試験内容/ペーパー試験+面接
- 鉛筆3本、ハンカチ、水筒、不織布マスク持参

8/21(日) 第3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、不織布マスク持参

8/7(日) 21(日) 講演会開催(テスト同時実施)
テーマ 小学校受験は人生の選択肢を増やす手段
※8月7日・21日は内容が異なります。是非!ご参加ください。

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	定員になりました ~~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1日にち選択) ※①15:00～実施		※① ~~A~~		※① A	② A	③ B	休館		④ B			⑤ B	⑥ B	休館		⑦ B			⑧ B	私立小判定テスト	休館		⑨ B	⑩ B		⑪ B	年長児テスト	休館		⑫ A		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	年中児テスト					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 北九州市小倉北区竪町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

これ1本で
いろいろ使える！

万能 焼肉のタレ











焼肉のタレ　お好みの量

味噌…100g
酒…大さじ3と1/2
みりん…大さじ3
醤油…大さじ1と1/2
ニンニク（すりおろし）…1かけ
リンゴ（すりおろし）…1/4個

保管は冷蔵庫

味噌：酒：みりん：醤油＝4:2:2:1
1週間位以内を目安に使い切りましょう

1.鍋の中に酒とみりんを入れて熱し、中火でアルコールを飛ばす。
2.弱火にした1に醤油とニンニクを入れて香りが出るまで熱する（写真①）。
※ニンニクが苦手な場合は、スライスしたものを入れ、香りが出たら取り出す。
3.2を火からおろし、しっかり冷ます。
4.冷やした3を味噌に入れて混ぜ合わせる。
5.リンゴを加え、好みの甘さに仕上げる。
※リンゴは入れなくてもOK。

味変　炒りゴマ、刻んだ大葉、一味または七味唐辛子、ゴマ油などアレンジ自在！親子で、いろんな味を試してみるのも楽しいですね。ここに挙げたほかにも、意外な発見があるかも！

漬ける　オススメ食材は、プロセスチーズ、長芋など。ゆで卵も美味しいですよ（写真②）。前夜から漬けてクーラーボックスなどで持っていけば、お昼にはちょうど食べごろです♪

アレンジ　タレに同量の酢とオリーブオイルを混ぜれば、ドレッシングに。野菜はもちろん、お刺身にかければカルパッチョの完成です（写真③）。※酸っぱさが苦手な方は酢の量を控えめに。

お手軽　ざく切りのトマトをタレで和え、ごはん＋焼いたお肉にかけて簡単ランチ♪（写真④）。細かく切った野菜のソテーと絡めて、パスタソースにしてもOKです。

Vol.5

子育て応援！

パパ料理家のおすすめレシピ

夏休み、みんなで楽しむ アウトドアに「わが家の味」を



お待ちかねの夏休み！ご家族でアウトドアやBBQを楽しまれる方も多いことでしょう♪そこで今回は「ちょっと自慢できる、我が家オリジナルのタレ」を作ってみたいと思います。焼いたお肉に付けて食べても、材料を漬け込んでもOK！簡単なアレンジで、魚のカルパッチョにまで使える万能調味料です。アウトドアではもちろん、いつもの料理にも活躍しますよ！夏休みの食卓を楽しくラクにしてくれる「わが家の味」、ぜひ作ってみてください。



みんな！できたよ～

アウトドアにおすすめ！ 便利な調理道具

ガスバーナーは1本あると重宝します。火を起こすときにも、おいしそうな焼き目を付けるにも、よく使いますね。厚手のキッチンペーパーと霧吹きもおすすめ。「濡らして拭く」ことで、水を節約しながら道具をキレイに保てます。アルミ製の深い皿は、二重にして強度を増し、カレーや汁物に。肉を焼く網に乗せ、同時に汁物を作ります♪

嘉村さんのイベントや教室のお知らせ
レシピの質問などはInstagramまで！



嘉村吉洋さん［料理家］
北九州市在住。料理教室や出張料理に携わる。歴史や理論への深い考察に裏打ちされた味わいにファンが多い。

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8月18日（木）まで

生しょうゆ仕立ての糀ドレッシング 玉ねぎ

3名様



国産原料100%のノンオイルドレッシング。原料の醤油とお酢は福岡県産を使用！玉ねぎと糀の甘みで野菜がより美味しく食べられます。お子様にもオススメ♪肉や刺し身、サラダとの相性も抜群です！

提供元
合同会社 華の実
TEL.0120-039-291

やすおかRichロール（1ホール）

1名様



口どけのよい生クリームを、ふわふわの生地で包んだ冷凍スイーツです。冷凍そのままなら長期保存OK。解凍するだけで、作りたての美味しさが楽しめます！ちょっぴり特別な日のおやつに♪

提供元
株式会社 村田実商店
shop.m-murata.co.jp/

○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

Instagramのプロフィール欄からプレゼントのご応募が可能です！

一緒にリトル・ママ北九州スールの最新号もご案内しています♪





到津の森公園 開園20周年記念
2022 Itozu Yoru Zoo ～夜の動物園～
営業時間を21時まで延長！（入園は20時まで）
7月23日▶8月28日（土・日・祝日）・8月15日（月）（全14日間）

到津の森の夏祭り
開催日 8/6（土） 8/7（日）
たこやきやクレープ、焼き鳥などのキッチンカーが大集合！
キッチンカー大集合
キラキラ光るおもちゃの販売やヨーヨーストラップ釣りなど
森の出店
手作りミニゲームで遊ぼう！
縁日ゲーム

「いのち」は「ZOO」とつながっている
いのちのたび博物館・到津の森公園 オープン20周年記念共同イベント
実施日 7月16日（土）～9月4日（日）
いのちのたび博物館と到津の森公園が相互出展します。両方の施設でスタンプを集めた方に、期間中、オリジナル缶バッジをプレゼント。（先着1000名様）

7～9月の土日祝日 動物イベントスケジュール
11：30～（10分程度） 飼育員のおはなし
7月 チンパンジー編
8月 ライオン編
9月 ゾウ編
13：30～14：30 モルモットふれあい教室（要予約） 平日も実施
※詳細は到津の森公園 HP にてご確認ください。

夏も、ZOOっとそばに 到津の森公園
夜の動物園開催中！
到津の森公園 zoo
■入園料 ●大人 800円 ●中・高校生 400円 ●4才～小学生 100円
■開園時間 9:00～17:00（夜の動物園開催日は21時まで営業）
■休園日 火曜日 ■駐車料金 普通車 600円
TEL 093-651-1895／URL https://www.itozu-zoo.jp/
※営業時間やイベントの内容は感染症拡大状況や動物の体調等により変更・中止することがあります。ご来園の際は当園HP又はお電話にてご確認ください。
※感染症拡大防止対策として、マスクの着用・手指消毒・検温などのご協力をお願いいたします。
※近隣施設への迷惑駐車はご遠慮ください。

夏バテ？熱中症？

気温や室温が25℃を超えたら意識して気をつけましょう。ごく初期の症状は、倦怠感や体の火照りなど夏バテにも似た状態なので注意が必要です。少しでも違和感を感じたら、まずは体温の冷却と水分の補給、そして体を安静にしましょう。



監修：柴田 翔大・大迫 良一

酷暑を乗り切る 熱中症 予防と対策

POINT 01
◆服装でひと工夫

通気性の良い服や冷却機能のある服など、過ごしやすい服装を心がけるのも大切です。UVカット機能のある長袖（ラッシュガードなど）を併用すれば日焼け対策にもなります。

POINT 02
◆気化熱を利用

液体が蒸発するときに熱を放出する現象を利用して体温を下げる方法です。常温の水を霧吹きで適度に体へ散布すると、体表の温度が下がって、体温上昇の予防になります。

POINT 03
◆気づきが大切

症状を訴えられない幼児は大人の気づきが重要です。グズグズ機嫌が悪いときは、まず発熱と手足の温度を確かめましょう。発熱し、手足も熱い場合は応急処置を始めてください。

POINT 04
◆体温を下げる

冷却剤（氷のう・保冷剤など）を脇や首など太い血管が通っている部分に固定して重点的に冷やしましょう。薄手のタオルやハンカチを使って患部に固定しても良いです。

汗をかく練習も大切！

赤ちゃんは生後から2才半頃までに、汗をかく「能動汗腺」の発達が完了します。この時期に暑さを経験できれば、しっかりと汗をかける人に育ちます。過ごしやすい時間帯に少しだけ外気を浴びるのも良いでしょう。ただし、無理のない範囲で。機嫌良く過ごしているか、しっかりと見守りながら行ってください。

幼児は照り返しに要注意！

帽子やベビーカーの日よけなどの日差し対策を万全にしていても、見落とされがちなのが「照り返し」。地面から距離が近い子どもは、地表からの熱をダイレクトに受けやすく、大人が感じている以上に暑さを感じています。日陰で過ごしていても、想像以上の高温になる場合があるので特に注意してください。



きょうはこれよんで 絵本のとびら

暑い夏にいろいろな「ヒヤッ」とするお話で気分をひんやりしてみませんか



こんたのおつかい

作・絵：田中 友佳子［徳間書店］

「やまの むこうの おとうふやさんまで、おつかいにいってきてちょうだい」。こぎつねのこんたは、お母さんからおつかいを頼まれます。どんぐりのお金をポケットに入れて、張り切って出かけたのですが、途中でいつもと違った道を選んでしまいます。薄暗い森の道を進んでいくと突然…。さて、こんたはお豆腐屋さんに辿り着けるでしょうか。言葉遊びが巧みで、ドキドキしながらもクスッと笑えるお話。



たべてあげる

文：ふくべ あきひろ　絵：おおの こうへい［教育画劇］

「ピーマン いやだ」。大嫌いなピーマンを食べたくないりょうたくんは、つい「誰か食べてくれないかな～」と思ってしまいます。すると、そこに現れたのは"小さなりょうたくん"。小さなりょうたくんは、りょうたくんが嫌いな物をアレもコレもどんどん食べます。嫌いな物を食べずにすむので、りょうたくんも大喜び。ところが、小さなりょうたくんは気づけばとんでもないことに…。まさかの展開にビックリのお話！



ぺんちゃんのかきごおり

小さなお子様にオススメの一冊

作：おおい じゅんこ［アリス館］

「もーっと もーっと おおきな こおり！おねがいしまーす！」。かき氷を作り始めたペンギンのぺんちゃん。ちょっぴり欲張って、もっともっとと声をかけると氷がだんだん大きくなり…。絵本を上下に開いて読み進めるお話は冷たそうな氷がページいっぱいに描かれていて、ひんやりとした雰囲気が伝わってきます。色とりどりのシロップを氷にかける頃には、「かき氷食べたい♪」と言ってしまいそうなお話。



おばけのきもだめし

文：内田 麟太郎　絵：山本 孝［岩崎書店］

「おしっこを ちびらずに もりを ぬけてきたものには、ほうびに たいやきを あたえる」。閻魔様からそう言われると、おばけの子ども達の肝試し大会が始まります。ブルブル震えながら「おばけの森」を進む子ども達、するとそこに現れたのはおおダヌキ！腰を抜かす子ども達を前ににらにらと不気味に笑っています。さあ、おばけの子ども達は無事にゴールできるでしょうか。おばけたくさん、スリル満点なお話。



カメレオンのかきごおりや

作：谷口 智則［アリス館］

「それなら この こおりを めしあがれ」。旅するかき氷屋のカメレオン。自慢は「世界中で集めた色とりどりのシロップ」です。あるときやって来たのは、落ち込んで元気のないサル。そんなサルのためにカメレオンが作ったのは、レモンとバナナと蜂蜜を使った"たいようかきごおり"！？果たしてサルは元気になるのでしょうか…。カメレオンが作る、美味しそうだけど、どこか不思議なかき氷のお話。

目に見えないものを見る力 想像して考える力

1才半を過ぎる頃から、子どもは「ある物を別の物に見立てる」ということができるようになります。例えば、ブロックを車に見立ててブーンと遊んだり、木の枝を剣に見立ててみたりです。これは、本人の記憶の中から似た特徴を持った何かと、目の前の物をつなぎ合わせる力が成長している証！この頃から「相手の表情を見て推測する」、心（感情）という目には見えない物を想像するようになります。



空想（ファンタジー・ごっこ遊び）と現実のどちらも理解している

見立てる力が成長すると、遊びや生活の中に"空想の要素"を加えて遊ぶようになります。ヒーローごっこでビーム光線を放ったり、○○になりきって雰囲気を楽しんだり、見えない何かで大盛り上がりします。この、空想と現実の区別は3才頃から徐々にできるようになり、6才頃には「自分たちの空想した世界観を楽しむ」という感覚に進化していきます。



大人は文字を読む 子どもは絵を見る

同じ絵本を何度も「読んで」と言われることがあります。つい、「また？」と思ってしまいますよね。でも、子どもは絵本を読む度に、絵を見て新しい発見をしたり、物語をより深く理解したりと見えない進歩をしています。同じ絵本を飽きるまで読んでみる。「いいの？」と思うかもしれませんが、子どもが満足顔ならそれもアリですよ。





［監修］幼児図書アドバイザー／大久保 真衣香

絵本のなかには ユーモアがたくさん

一瞬で大爆笑、読み返す度にジワジワ、上品にクスッと…。物語にはいろいろなユーモアが詰まっています。人それぞれ笑いのツボは違いますが、「面白い絵本」を読むとき、読み手が"笑わせよう"や"盛り上げよう"と必死にならなくても大丈夫。親子でリラックスしながら絵本を読んで、楽しい時間を過ごしましょう。親子で一緒に笑うひとときが、素敵な記憶（体験）につながります。

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

小倉ハンドメイドマルシェ2022

●7月16日(土)・17日(日)
11:00～17:00
●西日本総合展示場・新館
北九州市小倉北区浅野3-8-1

2日間で約700ブースが出店する九州最大級のハンドメイドの祭典。全国のハンドメイド作家によるさまざまな手作り作品・オリジナルフードがずらりと軒を連ねます。前売り券500円。

問い合せ：https://kkr.handmade-marche.jp/

スズキコージ民謡画展

●7月17日(日)～9月4日(日) 9:30～18:30
●田川市美術館
田川市新町11-56

奇想天外な発想、ダイナミックな描写、強烈な極彩色による生命力みなぎる作品を描き続ける絵本画家スズキコージ。本展では、絵本原画や巨大キャンバス絵、遊び心あふれる立体作品などが一堂に会します。一般600円・高大生400円・小中生200円。

問い合せ：0947-42-6161（同館）

講演「AIに本当に強い人間とは？」

●7月19日(火)
10:30～13:00
●北九州市立男女共同参画センタームーブ2Fホール
北九州市小倉北区大手町11-4

AI社会を上手に生きる力とはなにかを学び、これから生きる子ども達に、大人ができることは何かを考え合う会。講師は、テレビ出演や著書も多数の汐見稔幸さん。参加費800円、託児・子ども1人500円。要申し込み。

問い合せ：093-884-3834（北九州子ども劇場）

平尾台土曜縁日

●7月23日(土)・8月6日(土)・
20日(土)・27日(土) 13:00～21:00
●ソラランド平尾台（平尾台自然の郷）
北九州市小倉南区平尾台1-1-1

キッチンカーやめだかすくい、手持ち花火コーナーなどお楽しみが盛りだくさん。地元で活躍するキッズダンサーたちによるショーも開催。大道芸も各日開催します。入園無料。要駐車場代。

問い合せ：093-452-2715（ソラランド平尾台）

time。ランド

●7月30日(土)・31日(日)
10:00～16:00
●n-BASEMENT
北九州市小倉北区西港町15

ハンドメイド雑貨やワークショップ、リラクゼーションなどの出店。キッチンカーは、たこ焼き・クレープ・おにぎり・ホットドック・ハッシュドビーフなど。キッズから大人、ファミリーで楽しめるイベントです。

問い合せ：090-5927-2665（SLOW LIFE-sara）

近所のあの公園にオジャマします
発見！スール公園部
横代中央公園
小倉南区



子どもがめいっぱい走り回れる広場



大きな複合遊具♪



Good!

人気の遊具が組み合わさっていて思いっきり遊べます！





健康遊具も多数！
隣接するグラウンドの外周でウォーキングも





トイレ完備
大きな屋根付き休憩スペース



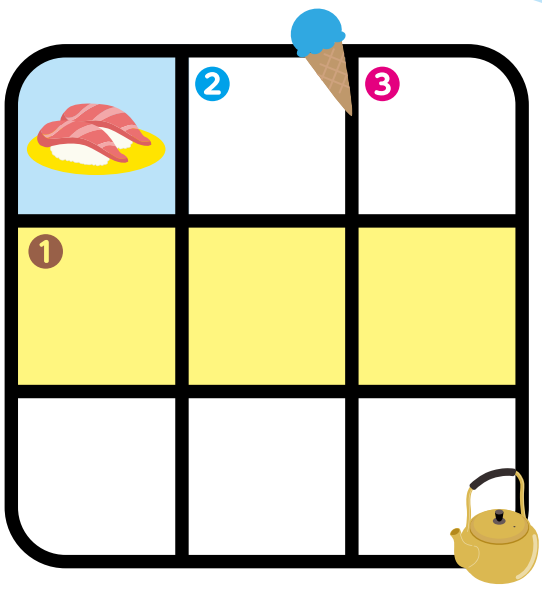
編集部メモ

付近は田んぼや川など自然が豊かで子どもの「みつけた！」があふれる絶好の遊び場になっています。また、JRの駅が正面にあるので時折走る列車を見て楽しむこともできます。他にも、近くのベーカリーでパンを買いピクニック気分を味わうのも良いかもしれませんよ♪子どもの声で賑わう明るい公園でした！

※取材時は駐車場が閉鎖されていました。JR日田彦山線「石田駅」を目標に、公共交通機関での訪問をおすすめします。

KIDSキッズクイズ 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
たべものは なにかな？



ヒント

❶さかなと すめしで できる ごはん

❷つめたくて あまい たべもの

❸おゆを わかす どうぐ

正解はリトル・ママ北九州スールのInstagramをチェック!(7/19更新予定)

■発行日／2022年7月11日　■発行／㈱朝日広告社　■発行人／伊井雅明　■STAFF／長濵武利　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　■表紙撮影／三浦賢一
■本誌に掲載されている情報は2022年6月29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



表紙モデル募集!

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!

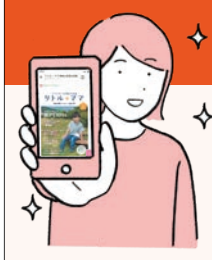
- 1才～未就学のお子様が対象です。（抽選で1家族様）
- 表紙モデルとして採用された場合、ご連絡いたします。

応募締切 2022年7月31日(日)まで

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。

※当選のご連絡をもって発表とさせて頂きます。

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♪

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 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

北九州産レモンと
北九州産蜂蜜を
黄金比でブレンドした
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。

北九州レモンサイダー
LEMONTE
レモンテ