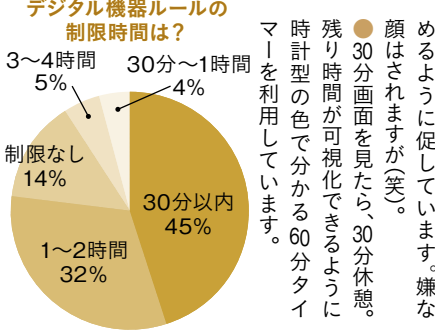


# ママ・パパたちの 表紙討論

## デジタル機器のルール どうしてる？



**時間制限あり**

- ユーチューブは30分以内と制限をかけていますが、休みの日は長くなりがちで、それでも最長2時間にしてはいます。ゲームはまだやらせていません。
- 時間を決めて見せています。お気に入りのユーチューブを見て踊ったり歌ったりする姿も可愛いです(笑)。
- 前はお手伝いしてやるべきことをやったら2時間以内というルールだったけど、最近はアプリで管理して時間を超えたらやめるように促しています。嫌な顔はされませんが(笑)。
- 30分画面を見たら、30分休憩。残り時間が可視化できるように時計型の色で分かる60分タイマーを利用して見せています。

**ルールありきで**

- 決まりごととはご飯の時は絶対にユーチューブを見ない！
- 朝に帰宅後のルーティンを決めています。例えば帰宅後は、手洗いうがい・足洗い・洗面物を出す→宿題→習い事の宿題など、全てが終わらないと好きなことができないようにしています。
- 我が家はとも厳しく私が起きている時間帯は絶対にさせません。もし見たいのであれば早起きした時(私が寝ている時間のみ)だけ許しています。
- ユーチューブに一時ハマってしま

**手が離せない時に**

- 家事をしていて、手が離せない時にどうしても見せちゃう(汗)。
- 家事をしている間や、幼稚園から帰ってきてからは見せています。
- まだ2才1カ月で、自らテレビやユーチューブを見たがることはほぼ無いので、親の手が離せない時間だけ(1日1~2時間ほど)見せています。外出先では見せません。

**その他**

- まだ0才4カ月なので、ルールはありませんが、小さい時にテレビの画面をあまり見せない方が

したが、9才の上の子はバスケットを習い出してから、そちらの方が楽しくなり、外でボールを使って遊ぶようになりました。下の子は動画を見るとき、ポカンを口を開いて姿勢が悪いので専用のマウスピースをつけてタイマーをかけて、姿勢や見過ぎに気をつけています。

- 金曜、土曜、日曜の3時間です。宿題を終わらせているのが条件です。小さい画面で見せないようにテレビに繋いで見せています。

**募集のテーマ**

「我が家の子育てルール」があったら教えて！

あなたの意見をぜひ投稿してください！表紙討論に載るかも！?本ページの読者プレゼント応募と合わせてWebサイトから受付中です！

# ママと子どもの明日を応援 リトル\*ママ おおいたスール

2024  
9  
September  
VOL.19

「質の良い睡眠」を取るには？  
ママ、パパ、子どもにも役立つ睡眠講座

＜ちいさな絵本のへや＞  
じいじ、ばあばと一緒に  
ほっこりできる絵本

親子でクッキング!  
レンチンで  
フルーツポンチを  
つくろう!

撮影:アト(ラクマト・ヒダヤト)[株式会社Fun] 協力:株式会社コレクションワーク  
モデル: 宗多郎くん(1才2ヵ月)

### \*子どもの笑顔のツボは？\*

毎月開催している表紙撮影の体験会。当選されたお子さんの笑顔をとるべく、スタッフはお子さんたちに声をかけたり、ぬいぐるみを使ってあやしたり毎回必死です(笑)。参加するママやパパたちも、その子のお気に入りの動画をみせてくれたり、よく踊る音楽を流してくれたり、とても協力的なのですが、先日の撮影体験会であるママが突然犬のおやつCMソングを歌い出したんです。「このCMを見るとニコニコしてくれるんです」と説明し、さらに歌い続けてくれました。そのおかげで、最高の笑顔撮影できたのですが、子どもの「笑顔のツボ」ってそれぞれで面白いなあと。皆さんのお子さんの笑顔のツボは何ですか？うちの子のツボは「鼻血ぶくぶく〜」でした(笑)。(編集スタッフベッコ)

# Present!

Webのアンケートにお答えの上、ご応募ください。

応募方法

応募締切  
2024年9月13日(金)

応募はこちらから

- うみたま体験パーク つくみイルカ島ご招待券 3名様
- しゃぶしゃぶ温野菜大分高城店 お一人様3,278円(120分)食べ放題ペアご招待券 ※平日のみ使用可 2組 4名様
- サンリオキャラクターパーク ハーモニーランド ペアパスポートチケット 5組 10名様
- 寿司めいじん(全店舗共通) お食事券500円分 5名様

津久見市大字四浦2218-10 公式HP  
営業時間/10:00~16:00 (季節によって延長あり)

大分市萩原3-20-33 公式HP  
営業時間/17:00~23:00 (LO:22:30、土・日・祝は16:00より営業)

速見郡日出町大字藤原5933 公式HP  
営業時間/変動制 \*HP・お電話にてご確認ください。

大分市大字鶯野971-11 公式HP  
営業時間/17:00~22:00 (店舗により異なる)

# 親子でクッキング! 十五夜「月見団子」の簡単アレンジレシピ レンジでフルーツポンチをつくらう!

親子で楽しく、そして包丁も火も使わない簡単クッキングにチャレンジ!

- 【材料】**
- 絹ごし豆腐…80g ●白玉粉…60g
  - 好みのフルーツ…大人の両手山盛り分くらい
  - サイダー…500ml



今回体験したのは...

恵美ママ  
あやの  
彩乃ちゃん(5才)  
はると  
悠翔くん(1才)



**1** ボウルに絹ごし豆腐と白玉粉を入れてよく混ぜる。



**2** ①がまとまってきたら12等分にして丸める。



**3** 耐熱ボウルに水400ml(分量外)を用意して②を入れ、ラップなしで電子レンジ(600W)で約6分加熱する。



**4** ③の白玉が全部浮き上がったら取り出し、冷水で冷やす。浮き上がっていない場合は電子レンジ(600W)でさらに30秒~1分加熱する。



**5** 好みのフルーツをカットする。



**6** 容器に⑤のフルーツと④の白玉と一緒に入れ、サイダーを注ぐ。



盛り付けは悠翔くんも参加。でも、つまみ食い専門です(笑)

## 十五夜に月見団子を食べるのはなぜ?

十五夜がお米の収穫時期に重なっていたため、お米の粉で満月の月に見立てた団子を作り、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願してお供えをしていたことが由来です。

そこで今回は、子ども用にアレンジしてフルーツポンチでお米をいただくレシピにしています。  
\*お団子に市販の黒蜜やチョコソース、きな粉砂糖などをかけてアレンジしても◎

## レシピの考案 今回の先生



木村 真琴さん

・(株)たべごとカンパニー代表・フードディレクター・塩ソムリエ  
・カフェプロデューサー・薬膳コーディネーター・食文化史研究家  
商品企画やレシピ監修、商品開発指導や店舗の販促活動、オリジナル塩の開発など多岐に渡り「食」に携わる。また趣味の城郭研究を繋げて日本の郷土料理や所伝料理の研究も行なっている。  
(株)たべごとカンパニー  
大分市府内町2-4-8-318号(府内事務所)  
大分市大津町1-254(キッチンスタジオ)



## リトル\*ママおおいたスール

# おおいたキッズ ポートフォリオ

表紙モデルに応募してくれたキッズたちの写真の一部をご紹介♪  
次回の表紙モデルはどんな子になるのかお楽しみにしてください♪



表紙モデルのエントリーは  
こちらから



ご応募お待ちしております♪

# 編集部がピックアップ 子育ての現場



『田中南保育園』に通う子ども達は好奇心いっぱいできたく積極的！自然と「やってみよう」「面白そう」「なんでだろう？」と思えるような経験を園が大切にしているから、子どもたちは自ずと考える力や行動する主体性が育まれているのでしよう。例えば、日常の生活や遊びの中で「やってみ

## 保育の専門職として 最善の保育を

コープおおいたグループ コープキッズおおいた運営 田中南保育園



美しい海と豊かな自然に囲まれ、園庭には大型遊具や起伏のある丘を備える『国東こども園』。一番の特徴は「ほめ育」で、ほめることで子ども達の無限の可能性を引き出す保育を実践し、令和3年に大分県で唯一「ほめ育財団」の認定を受けています。「中学の教員時代、反抗的だった子ども達がほめることで変わっていく姿を目の当たりにしたことが「ほめ育」を取り入れた原点です。

## ほめて伸ばす！ 「ほめ育財団」認定園

国東清浄福祉会 国東こども園

コープおおいたグループ コープキッズおおいた運営 田中南保育園 097-579-6850 大分市田中町3-12-3



「どうしたらできるかな？」と工夫したり、年齢によりますが、友達とケンカした時には、安易な「ごめんね」「いいよ」ではなく、「なぜこうなったのか？」と自分や相手の気持ちを考えることの大切さを知ったり。また、職員全員で意識しているのが、子どもにも保護者にも「保育の専門職」として向き合うこと。「個人の子育て経験をベースにする」と、先生ごとに言うことがバラバラになってしまいます。それでは聞く方は混乱してしまいますよね。保育所保育指針を職員間できちんと共有し、日々伝えていきたいと思います。

国東清浄福祉会 国東こども園 097-872-0500 国東市国東町田深字安ヶ浜1571-14



特に子ども達に渡す言葉を大切にしています。そう話すのは園長の福田さん。例えば、「廊下を走るのはダメ」と否定するのではなく、「歩こうね」と話し、できたら「すごいね」と褒める。日々の肯定的な言葉のやり取りや、誰かに認められる経験が自己肯定感を高め、自主性や失敗を恐れず何度でも挑戦する強い心を育てるのだといいます。ほめられることで自信をつけた子ども達は、音楽、絵画、運動、英語、四季折々の自然と触れ合う外遊びなど、様々なことに意欲的に挑戦し、好きなこと、得意なものを見つけながら力強く成長しています。また、病気・ケガの回復期の子どもを預かる病後児保育施設「Luce」も併設しており、様々な角度から地域の子育てをサポートしています。

**ハピフォト** Photo Delivery

1時間まで ¥22,000~ (税込)

写真データの補正(色・明るさなど)の調整は無料にて行います。撮影後、納品までに3~5日程度必要となります。

プロカメラマンが出張撮影いたします。

卒業袴 ニューボンフォト お宮参り・お食い初め

七五三 運動会 スポーツイベント...etc

TEL: 097-511-7173

フォトグラファー アート (ラクマト・ヒダヤト)

2008年 シドニー大学 芸術学部大学院 (Master of Documentary Photography) (オーストラリア) 卒業

2010-2012年 フリーランスのフォトグラファーとして インドネシア国内外の雑誌に寄稿

2012-2013年 Deals Direct (シドニー) フォトグラファー

2013-2018年 MRA Printed Media (インドネシア) フォトグラファー

株式会社ワン・ショット 大分市高城新町1-29 aion タマリバスタジオ TEL.097-511-7173

HappyとLoveをMelissaから

未来発掘プロジェクト

あそびなフェス

2024. 9.21 SAT 10:00-17:00

2024. 9.22 SUN 10:00-16:00

大分いこいの道広場 大分市東大町1丁目5-5

株式会社 メリッサ TEL.097-511-1949

大分県立図書館 イベント情報

大分市王子西町14-1 TEL.097-546-9981 児童サービス担当(子ども室)直通

開催時間については、変更の可能性があります。詳しくは当館ホームページ等をご確認ください。

読み聞かせひろば 9月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日) 10:00~11:00 ※不定期で平日も開催 場所 子ども室マットコーナー 対象 幼児から小学生 ●参加費無料、事前申込不要

1歳からのおはなし会 9月4日(水) 11:00~11:20 場所 子ども室おはなしのへや 対象 1歳から3歳児 ●参加費無料、事前申込不要

おはなし会 9月7日(土)、14日(土)、28日(土) 10:30~11:30 場所 子ども室おはなしのへや 対象 幼児から小学生 ●参加費無料、事前申込不要

アニメ映画上映会 9月16日(月)、22日(日) 14:00~ (終了時刻は、上映時間により異なります) 場所 視聴覚ホール 対象 幼児から小学生 ●参加費無料、事前申込不要

あかちゃんのためのおはなし会 9月18日(水) 10:30~11:00、11:15~11:45(2回とも同じ内容) 場所 第6研修室 対象 0歳児(5ヶ月~)とその保護者 ●参加費無料、事前申込必要

10月22日(火)開催 リトル\*ママフェスタ

縁日コーナーの運営スタッフ体験の 親子大募集!

応募お待ちしております

応募はこちら! 応募締め切り 10月11日(金)

マネードクターブースの縁日コーナーで運営スタッフと一緒に盛り上げてくれる親子を募集します(1回30分程度) ※応募条件あり

あなたのお金のかかりつけ医 マネードクター (株)FPパートナー 大分支社 大分市舞鶴町1-3-30 TEL.097-535-0044



# プロに聞く!

## 子育て世帯の家づくり

大分・福岡の住宅建築を手がける「エイト」のスタッフさんにプロの目線で様々なアドバイスをいただきます。参考にして家族みんなが笑顔で過ごせるマイホームを目指しましょう! 質問も大歓迎です。

Vol.19

今回のテーマ

# 未来起点の家づくり

## Part 1

### 相談～資金計画～土地選び



「もっとこうしておけばよかった」そう後悔したことはありませんか? 家づくりでは、その後悔が取り返しのつかない事態を招きかねません。今回から連載で、後悔しない家づくりの第一歩や未来を意識した考え方についてご紹介します。

### 予測し、備える「未来起点」

私たちが取り巻く環境は日々、目まぐるしく変化しています。「家族構成」「子どもの成長」「両親との関わり」など個人的なことはもちろん、世の中の動き、景気の変動、災害など…。だからこそ、未来を予測し備える「未来起点」の考え方は不安要素の多い現代社会を生きていく上で必須であるといっても過言ではありません。特に長期間住む家は、最初の打ち合わせから未来を意識することが大切です。



### 未来起点の家づくりの流れ

家づくりも各段階において未来起点での考え方がポイントになります。「未来起点」をテーマに掲げるエイトの家づくりを例に、今回は住宅会社との打ち合わせ、資金計画、土地選びを詳しく見ていきましょう。

- 1 住宅会社と打ち合わせ
- 2 資金計画
- 3 土地選び
- 4 ゾーニング・配置計画
- 5 間取りづくり
- 6 配置・外構計画
- 7 住性能設計
- 8 安心品質選び
- 9 見積もり
- 10 契約
- 11 施工
- 12 入居
- 13 アフターサポート

### ● 打ち合わせ

子育て世帯は子どもの成長と共にライフスタイルが大きく変わってきます。現時点での要望に加え、「子どもが大きくなったら一緒に料理したい」「庭にBBQやプール遊びができるスペースがあったら楽しいかも」「中学進学時に兄弟の部屋を分けたい」「将来、子ども用の駐車場がほしい」「子どもの独立後、子ども部屋を夫婦の趣味部屋にしたい」など、未来を想像しながら、「こうだったらいいな」と思うことを書き出してみましょう。もちろん、子どものことに限らず、「転動になったら?」「親と同居することになったら?」など考えることは各家庭によってさまざまです。大切なのは現在も、未来も、家族が幸せに



過ごせるベストバランスにすること。「今が良ければいい」「未来のために今を我慢する」どちらに偏っても真に満足する家づくりはできません。

### ● ポイント

打ち合わせの段階で「現在、未来のバランスの良い考えがでる住宅会社か」「自分たちの想いに共感してくれるか」「提案力があるか」を見極めましょう。

### ● 資金計画

住宅の総額、住宅購入に充てられるお金(現在の家賃や年収をもとにした借入れ可能額、自己資金や両親からの援助資金を加算したもの)だけでなく、子どもの成長に伴う教育費の増加、けがや病気に備えた医療費の確保、昇進・転職などによる世帯収入の増減、景気の変動など先々のことまで考えてローン計画を立てることが大切です。例えば、お子さんの進学と10〜15年後に必要なとなる家の修繕(屋根、外壁など)のタイミングが重なる大きな出費になります。そういった細かいことまで考慮し、月々やボーナスの返済、繰り上げ返済の時期を決めましょう。



### ● ポイント

住宅購入の総額を正確に教えてくれたり、ライフプランの設計や返済計画のシミュレーションを提案してくれたら、「ご家庭」に全く異なる「お金の事情」に寄り添ってくれる住宅会社が安心です。

### ● 住宅購入の総額

土地・建物代だけでなく、諸経費・登記費用、各種税金、保険料、上下水道引き込み料など、付帯工事費(外構工事費用、地盤補強費用など)も必要です。

### ● ライフプランの設計

将来必要になる教育費や予測される世帯年収の増減などを踏まえたライフプランの設計は無理のない返済計画に必要不可欠です。

### ● 返済計画のシミュレーション

ローンの本審査の前に行われる事前審査の段階で、借入れ可能金額や金利保証料、月々の返済額などを確認しましょう。

### ● 土地選び

土地選びは家づくりの根幹を支える部分です。間取りや資金計画、将来の住まい方にも大きな影響を及ぼします。「住みたい場所だから」と安易に選ぶのではなく、安全性(ハザードマップの確認、地歴の調査、それに伴う追加工事など)、周辺環境、開発計画の有無、居住誘導区域(※)かどうかなどを細かく情報収集し、自分たちの現在と未来の住まい方に最も合う土地を選びましょう。



### ● ポイント

土地選びには専門知識が必須です。自分たちで調べるには限界があるため、「法規関係の制限や隣地との兼ね合いなどの調査、情報収集を厭わない」「専門用語をわかりやすく説明してくれる」など信頼できる住宅会社を選ぶことが大切です。

※居住誘導区域とは立地適正化計画で定められた特定の区域のこと。公共交通機関の確保や居住環境の向上などのメリットがあるため、将来にわたって快適に暮らすことができます。

今回はゾーニング・配置計画、間取りづくりの考え方についてご紹介します!



Profile

エイト 営業 伊東 貴志さん

お客様に寄り添い、様々な角度から快適な暮らしを提案する熱血営業マン。高1、中2、小2の3児のパパでもあり、自身の家づくりの失敗談などリアルなトークに「説得力がある」と評判。

取材・文/甲斐理恵 取材協力/エイト

三角屋根がかわいい!

一階主寝室タイプの平屋ライクのお家

# Model house Open

こだわり派のママに人気のアイデアがいっぱい!



詳しくはこちらをご覧ください。



## “「美」と「快適」を追求したVILLAXシリーズ”



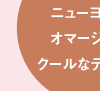
白を基調とした爽やかな明さが特徴のスタイリッシュなデザイン。

詳しくはこちら



古き良きニューヨークをオマージュしたクールなデザイン。

詳しくはこちら



未来起点の家づくり

〒870-0954 大分県大分市下郡中央1丁目2番20号 TEL.0800-200-2588

<https://eito-h.com>

エイト大分 検索

●一級建築士事務所/大分県知事登録第22T-13273号 ●建設業登録/大分県知事許可(特-3)第10505号 ●宅建業登録/国土交通大臣(4)第7586号 ●九州不動産公正取引協議会会員 ●大分県宅地建物取引業協会会員

YouTube はじめました!

動画はコチラから

# リトル\*ママ おおいたスール

## 読者 サポーターさんが 体験

# 夏の疲れを癒してきました!

取材・文:平野ゆかり

子どもは夏休み、そしてこの暑さでお疲れ気味ではないですか?  
疲れを癒すべく、読者サポーターママ達のお悩みを先生に相談&施術体験してきました!

### 田方院長にママ達のお悩みを相談

**ホリママ** 子どもをよく抱っこするので骨盤の歪みが悩みなのですが、産後の骨盤矯正ってどれくらいの時期までできますか?

**田方院長** 産後から時間が経っていても矯正は可能です。ただ、産後すぐの方が骨盤が緩んでいる状態なので早い方がいいですね。

**ホリママ** どれくらいの時期から矯正できるんですか?

**田方院長** 悪露が止まれば大丈夫です。早い人だと2週間くらいで来院される人もいますよ。不安があるなら一度相談してもらおうといいかもしれません。

**つーちゃんママ** 私は肩こりが悩みですね。

**田方院長** 肩こりの原因は姿勢不良です。頭を支えるための筋肉が肩についているので、頭の位置が悪いと肩に負担がかかってしまうんです。だから負担をかけない体づくりが大切ですね。

**つーちゃんママ** 冷房で体が冷えたりすることも関係するのでしょうか?

**田方院長** 冷えたから痛いというわけではなく、外気温との差が多いと血管の収縮が増えて循環が悪くなることはあります。



ホリママ(左)、つばさちゃん、つーちゃんママ(右)が行ってきました!

## お悩み別に施術を体験

### ホリママのお悩み

#### 骨盤の歪みが悩み



9才、7才、3才の子どもを持つ3児のママ。ラグビーとチアを頑張る子どもたちを応援するパワフルママ。



左右の歪みを整える矯正を行っていただきました。

### つーちゃんママのお悩み

#### 肩こりが悩み



6才の子どもを持つ1児のママ。ボーイ活大好き! 節約上手ママ。



鍼による施術を初めて体験!

### ママ達の施術後の感想は?

#### ホリママ

体が軽くなってスッキリしました!  
施術途中の左右差にびっくり!こんなに違うんですね!

#### つーちゃんママ

鍼は初体験でしたが  
思っていたより痛くなかったです。  
肩がとっても軽くなりました!  
血流が良くなったのか汗をかきました。



### 簡単に家庭でできるセルフケアも 教えてもらいました!

#### POINT

1. 太い血管がある首元を温めると、血流促進につながります。
2. むるめのお風呂にゆっくり浸かって手軽なストレッチをしましょう。

#### ~院長先生から~

季節の変わり目起こりやすい体の不調は様々です。体調の変化に悩んでるママたちも多いのではないのでしょうか? 自律神経の乱れや気圧の変化による頭痛、三半規管等の乱れによるふらつきやめまいなどが起こることもあります。日々のセルフケアも大切ですが、辛くなったら無理をせず、お気軽にご相談下さい。



(profile)

さかのいち整骨院・はり灸院  
院長  
田方 達弥さん

大分市津守 新築

## 丸萬産業のおすすめ建売情報!!

物件MAP Living & Dining Bed room

都心に程近く、利便性と自然が両立する閑静なエリア♪

販売価格 2,980万円 (税込)

± 165.28㎡ (49.99坪)  
建 97.70㎡ (29.55坪)  
築 2023年2月 確 R040953  
地 宅地 現完成済 橋 木造2階建  
所 大分市大字津守2663-7 用 第1種住居地域 滝尾小 図 売主 物件情報

物件概要の見方 住居/土地面積/建物面積/建築年月/建築確認番号/地目/現況/構造・建物全体階数/用途地域/学区/取引態様 ◆掲載物件の所在地は全て大分県となります。◆住宅の居室等の広さと土地の地形図・間口・奥行き等の寸法は概略です。◆表示価格は消費税を含んでいます。万一価格の変更または売却済みの場合はご了承ください。※別途諸経費。◆広告有効期限/2024年9月30日 \物件の詳細はHPもしくは下記お問合せ先に/

お問い合わせ先 丸萬産業 097-513-5388  
〒870-0018 大分県大分市豊海3丁目5番5号

丸萬産業 株式会社

Instagram LINE HOMEPAGE

リトル\*ママ おおいたスール

イベントや最新情報を配信しています! チェックしてね!

## Instagram 公式アカウント

リトル・ママ おおいたスール

リトル・ママ おおいたBASE

follow us!

@LITTLEMAMA.OITA @LITTLEMAMA.OITABASE

### 子どもの笑顔とパパが本気で楽しめる場を

大分県の父親子育て参画事業のひとつとして始まった『おおいたパパくらぶ』。事業自体は2年間で終了したのですが、その後有志が集まって活動を継続しています。その中心で活動しているのが山口さん。子育て中のパパたちを募って、子育ての悩みを話し合ったり情報交換をしています。また、育児サークルやイベントで読み聞かせや親子防災講座、ちびっこ緑日などの活動も行なっています。

「最初は子育てに積極的ではなかったんです。でも妻が産後うつになった時に初めて気付かされたんです。子育てって妻だけのものじゃないって」と山口さん。

それからは父親教室に参加したり、絵本の読み聞かせなどにも積極的に参加するように。ある日、子どもルームで読み聞かせをした際、山口さんの長女が「パパかっこ

いい!」と言ってくれたことから、ますます活動にのめり込んでいったとか。

「まずは子どもたちを笑顔にすること、そしてパパたちが全力で楽しむこと。それこそが『おおいたパパくらぶ』なんです。また自分たちの仕事や趣味を活かして活動できるのも僕らの強みです」と話す山口さんは防災士の資格を取り、親子防災講座などを通じて家族をどうやって守るかも伝えています。

「おおいたパパくらぶ」への入会希望の方は、ホームページまたはInstagramのDMへメッセージしてください。

おおいたパパくらぶ  
@oitapapaclub



おおいたパパくらぶ  
共同代表  
山口 慎介さん

大分県防災  
アドバイザーで  
3児のパパ



▲イベントには息子さんも積極的に参加。パパと二人三脚でお客さんの相手をしています。



▲イベントではその日にお手伝いできるパパたちも協力しています。



▲県内各地のイベントや子どもルームなど活動の場はさまざま。

今回は県内各地で活動するパパサークル『おおいたパパくらぶ』共同代表の山口慎介さんに子育てのことや活動内容について聞いてきました!

第14回

# パパの教科書



## お気に入りの1冊がみつかる ちいさな絵本のへや

素敵な  
絵本  
あり

大分市内の「絵本屋かのこ」の店主  
岸本由紀子さんがセレクトする  
絵本をご紹介します

[テーマ] 敬老の日になんで  
おじいちゃん・おばあちゃんが出てくる絵本

『おばあちゃんスプーン』  
ふくだじゅんこ 図鑑 / 大日本図書 / 1,430円



ごはんの時間にみいちゃんが声をかけると、スプーンくん、コップくん、おはしちゃんたちがかけつけます。後ろからはゆっくりおばあちゃんスプーンも。みいちゃんが食べ終わる頃に、やっついたおばあちゃんスプーンですが、これからが定番なのだとか...? ごはんが楽しくなるお話です。

『おじいちゃんのたびじたく』  
ソ・ヨン 図鑑 / 斎藤真理子 訳 / 小峰書店 / 1,540円



ある日おじいちゃんの家へ、白くてほわほわした小さなお客様がやってきました。おじいちゃんは「とうとう来たね、待ってたんだよ」と旅の支度を始めます。おじいちゃんが待っていたお迎え、そして旅の行き先は? 大事な家族の将来のことなどを考えるきっかけになる一冊です。

『おばあちゃんのたからもの』  
シモーナ・チラオロ 図 / 福本友美子 訳 / 光村教育図書 / 1,540円



おばあちゃんの顔に「しわ」がいっぱい! でもおばあちゃんの「しわ」は宝物なんだって。それは、しわ一つひとつに大事な思い出が全部しまっているから。そのしまっているお話を一つひとつ聞いてみると、宝箱を開けたように、おばあちゃんの幸せが見えてくるかも? 自分のおばあちゃんにも聞いてみたくなる絵本。

『ばあばに えがおを とどけてあげる』  
コーリン・アーヴェリス 図 / イザベル・フォラス 監 / まつかわまゆみ 訳 / 評論社 / 1,650円



この頃元気がなくて、笑わなくなったばあば。ファーンは、ばあばが笑顔になるにはどうすればいいのかわからず悩んでいます。ファーンは町に出て、ばあばのために喜びを探し始めます。ファーンの優しく温かい心が伝わる、愛情いっぱいのお話。

『おじいちゃんとパン』  
たな 図鑑 / バイ・インターナショナル / 1,078円



甘いものが大好きなおじいちゃん。毎日食パンにジャムやあんこなどを塗って食べています。その甘いパンを楽しむにしているのが孫の「ちびすけ」。孫の成長を、美味しそうなおパンレシピと共に綴った一冊で、孫とおじいちゃんとの関係に思わずほっこりします。



絵本の案内人  
Profile

岸本由紀子さん  
@ehonyakanoko

大分市内、絵本屋かのこ店主。  
美容師のご主人と2人の娘さんと猫3匹の家族。  
ご主人と長女と本格的な農業も展開中。

### 絵本屋かのこ

大分市中央町2-2-22豊陽ビル3F SAIPOOL内  
TEL/097-594-3100  
営業時間/10:00~18:00 定休日/月曜

イベント出店は  
SNSをチェックしてね!



大分県内の子育てママへ

ママと子どもの明日を応援  
リトル\*ママ  
おおいたスール

リトル・ママおおいたスールを  
一緒に盛り上げませんか?

## 読者サポーター募集!

応募人数 若干名 エントリーはLINEの友だち登録を!



友達登録

### 応募資格

大分県内在住の  
リトル・ママ配布エリアに  
お住いの子育てを  
しているママ

リトル\*ママ おおいたスール

# 表紙モデル募集!

- 1才~未就学のお子さまが対象です。
- 表紙モデルとしてお願いする方のみ、編集部よりご連絡いたします。

大分市内にてプロのカメラマンが  
お子さまを撮影します!

エントリーフォームは  
こちらから



エントリーは上の二次元コードから!  
応募締切/2024年9月18日[水]締切



眠りの専門家に“質の良い睡眠”について教えてもらいました。

# ママ、パパ、 子どもにも役立つ睡眠講座

毎日の生活に欠かせない睡眠。子どもの成長に重要なことはよく知られていますが、実はママ・パパにとっても睡眠の質は非常に大切です。寝不足でイライラしたり、注意力が散漫になったりすることで日々のパフォーマンスが下がってしまいます。そこで今回、眠りの専門家に“質の良い睡眠”を得るための方法を聞いてきました。



## ★ 就寝前は部屋の明かり調整を

睡眠は誰にとっても大切です。質の良い眠りを得るために、意外意識できていないのが「光」です。今の日本の住宅はとにかく明るい。夜になっても室内は昼間のような明るさです。人間は400万年前から太陽の影響を受けて生活してきました。朝陽と共に目覚めて、陽が沈むと眠るのが自然なことなのです。ですから、睡眠の質に影響するメラトニンというホルモン分泌が始まる夜8時以降は調光を意識し、部屋の明かりを暗めにするなどの工夫が必要です。間接照明などを使って部屋全体の光量を調整するといでしょう。

## ★ タブレットの使用を控える

また、眠る前の読み聞かせなどに、タブレット端末を使用するのは避けた方がいいでしょう。タブレット端末は便利ですが、それ自体が発光しているため、赤ちゃんなどは神経が刺激され覚醒してしまいます。デジタル機器は眠る前の時間だけでも使用するのを避けたほうがいいでしょう。

## ★ 寝具選びも重要

また、質の良い眠りを得るためには、適切な寝具を選ぶことも重要です。自分の体格・習慣・環境などに合った寝具を選びましょう。例えば、汗かきなのに通気性の良くない寝具を使っていると、深い眠りは得られません。特に子どもは幼少期に汗腺が形成されるので、オーガニックのガーゼなど通気性の良いものを選ぶといいでしょう。



## ★ リラックスできる環境づくりを

人間にとって大切な成長ホルモンが分泌されるのは、寝入りばなの深い眠りの時です。子どもにとっては成長のため、大人にとっては組織の損傷を修復する疲労回復ホルモンです。就寝前には光を意識して、リラックスできる環境を作り、自分に合った快眠寝具を使って、質の良い眠りを得られる習慣をつけるようにしましょう。



答えてくれたのは..



眠りの専門家  
**大杉 天伸さん**  
いとしや店主/睡眠健康指導士・睡眠環境診断士・  
睡眠環境コーディネーター  
  
いとしや  
大分市田原34番地やすらぎ通り  
(富士見ヶ丘団地入り口)  
tel:0120-592-108  
  
Facebook



心地よい暮らしのために  
必要なものがある  
それが『いとしや』

itoshiya  
WELP  
一人ひとりに合った寝具を  
プロの目で提案します

オリジナル枕、オリジナルマットレス、各種寝具や暮らしを豊かにする雑貨など

アフター9のリラックス **いとしや** お問い合わせ ☎ 0120-592-108

大分県大分市田原34番地やすらぎ通り (富士見ヶ丘団地入り口) 営業時間/10:00~18:00 定休日/第2・3火曜、毎週水曜 駐車場/20台 公式サイト

新車を買うなら!! **リースがお得!!** やっぱり

カーローンだと  
頭金 車検費用 各種税金 登録諸費用 オイル交換

車検・自動車税など定期的に  
まとまったお金の支出が大変...

カーリースは月々コミコミ定額だから  
**物価高でも安心!!**  
**財布にやさしい!!**  
カーローンよりもリースがやっぱりお得!!

ユアーズ下郡店の  
**カーリースなら**

月々定額 7年間コミコミ!!  
車両代・車検代・自動車税・  
自賠責保険・オイル交換・  
登録諸費用 すべて 頭金も不要!!

HONDA N-BOX N-BOX  
SUZUKI SPACIA スペースハイブリッド  
SUZUKI HUSTLER ハスラーハイブリッド

1.10万円 月々コミコミ × 84回  
ボーナス随分 55,000円(税込)×14回

軽自動車 新車・中古の軽リース  
ユアーズ下郡店 TEL.097-503-9996

大分市片島249 下郡ハイパス沿い 定休日/第一火曜日・水曜日 営業時間/AM9:30~PM6:30 詳しくはHPへ! (軽コミコミ専門店)

# くろちゃんカフェリトル\*ママおおいたBASE

## 2024年9月のイベント情報

現役アナウンサーによる

### 9月の絵本読み聞かせ

現役アナウンサーの猪野ゆりかさんと富松明菜さんが絵本の読み聞かせを行います。

予約不要 参加無料 開催時間/11:30~12:00



猪野ゆりかさん 富松明菜さん

開催日	
9/6金 猪野ゆりかさん	9/14土 富松明菜さん
9/21土 富松明菜さん	9/30日 猪野ゆりかさん



絵本読み聞かせ風景

#### ★猪野ゆりかさん プロフィール

フリーリポーター。TOS・OBSラジオ・FM大分など出演中。桐朋学園芸術短期大学ミュージカル専攻 卒業。県内の子どもたちのミュージカル制作にも携わる。近年はイベント制作・マネージメントも行う。プライベートでは4才女の子のママ。

#### ★富松明菜さん プロフィール

鹿児島県出身。元OBS大分放送アナウンサー。ニュースをはじめ、「私の作文」「おはなしワールド」など、朗読の番組を担当。現在、OBSラジオ「村津孝仁のオルケスタラジオ」に出演中。

## 9/11・25 9月の誕生日会

開催時間 ①11:00~12:00 (各2回) ②14:10~15:10

各回先着 6組

プロカメラマンによる記念撮影 & 手形のバースデーカードをプレゼント!



お誕生日会風景



事前受付 参加無料 対象:1~3才まで

※下記、二次元コードからご予約ください。

## さわたり先生の科学あそび!

開催時間/11:30~12:15

事前受付 参加無料 対象:1~5才まで

※下記、二次元コードからご予約ください。

## 9/9月・28土

### 科学の力でちびっこマジシャンになろう!



動画公開中!



さわたり先生プロフィール 元高校(化学)の教員。現在幼稚園、こども食堂などで科学実験教室を行い、子ども達に化学の楽しさを伝えている。またp4c(子どもの哲学 philosophy for children)のファシリテーターとしての活動も行う。3才男の子のママ。

## 9/18水

### リトル・ママおおいたスール 表紙撮影体験会

開催時間(2回) ①14:10~②15:10~

事前受付 参加無料

#### <応募のご注意>

※撮影時間は1組様10分とさせていただきます。  
※多くの方にご参加いただけますよう、前回応募された方や複数回の応募は、ご遠慮いただきますようお願いください。

※下記、二次元コードから 体験会風景▶ 公開中!



各回先着 5組限定

## 9/22日

開催時間/13:30~

### 子どものためのミニコンサート ピアニスト・藤澤菜那と仲間たち

協力/SMALL WORLD COMPANY



©Nana Fujisawa

予約不要 参加無料



NANA.FUJISAWA\_PIANO

会場:ホテル前屋上ひろば / 雨天中止

アミュプラザおおいた シティ屋上ひろば  
くろちゃんカフェ **リトル\*ママ おおいたBASE**

### くろちゃんカフェリトル・ママおおいたBASE イベント予約フォーム

※イベントは予告なく開催日時など変更になる場合がございます。  
※全てのイベントは予定数が埋まり次第、受付を終了させていただきます。



〒870-0831 大分県大分市要町1-14  
営業時間/11:00~17:00  
TEL.080-5296-9088

各イベントに多くの子ども達が参加してくれて、会場はいつも笑顔に包まれています。



おおいたスール 事前受付 参加無料

## 表紙撮影体験会

表紙撮影で実際使用したセットでモデル体験!



表紙をいつも手掛けているプロカメラマンが撮影。

体験会風景 動画公開中!



#### <表紙撮影体験会応募のご注意>

※撮影時間は1組様10分とさせていただきます。  
※多くの方にご参加いただけますよう、前回応募された方や複数回の応募は、ご遠慮いただきますようお願いください。



おおいたBASEのアイドル 家族型ロボット「LOVOT(らぼっと)」

撮影:アト(ラクマト・ヒダヤト) [株式会社Fun] 協力:株式会社コレクションワーク

毎月2回開催! 事前受付 参加無料

## お誕生日会

みんなで誕生日をお祝いしよう! 参加対象:1~3才まで



Follow us! イベント情報など SNSを チェックしてね!

お誕生日会 動画公開中!



くろちゃんカフェ リトル・ママおおいたBASE 大分市要町1-14 アミュプラザおおいた シティ屋上ひろば 営業時間/11:00~17:00

