

in 所沢 2024 Nov  
Little mama Festa

# リトル・ママフェスタ

マタニティ & ファミリー

11/16(土)・17(日)  
10:00~16:00

くすのきホール 8F

入場無料  
要予約

Stage Guest  
きのしたももか

Kids race  
キッズレース

Photo session  
おひるねアート撮影会  
※イメージ

本紙限定 特別プレゼント  
ミニプレゼント  
交換チケット

本紙を持って  
来場してくれた方に  
ミニプレゼントをご用意!

Family Matche  
ファミリーマルシェ

Parent and child event  
親子向け講座

ご予約は  
こちら

QRコード

東日本大震災があつた時、私は7カ月の娘と電車に乗っていました。東京西部の震度は5弱。また駅に停車中だつたため、時間はかかりながらもタクシーで帰宅することができました。職場にいた夫は帰宅困難者となり、家に帰つたのは翌日の昼頃。私が乗つていた私鉄はそのまま全線停止し、運転が再開したのは当日の深夜0時でした。「もしもあの時、電車に閉じ込められていたら……」、その時に強く思ったことです。何も備えていなかつた自分を思うとゾッとしました。

それからも計画停電やおむつ不足、水のこと……。育児をするうえで様々な問題が起こりました。皆さんも特集を参考に「心の備え」を始めてくださいね。

*editor's  
Note* 



## 乳幼児ママパパのための

# “心を備える”防災

地震などの自然災害はある日突然やってくるもの。そんなときにも頼もしいママパパでいるためには、日頃から防災意識を持って準備をしておくことが大切です。絶対におさえておきたい3つのポイントをご紹介。

### 「心の備え」をはじめよう!

#### 普段から災害を想像して シミュレーションしておく

突然災害に遭うと、ほとんどの人は動けなくなり「凍りつき症候群」になってしまいます。そんな中で、いつもしていい行動はできません。**子どもと避難ごっこをする、避難所巡りの散歩をするなど、日頃から繰り返しておくことが大切です。**

同時に、避難所までの安全な行き道を確認しておくのもおすすめ!

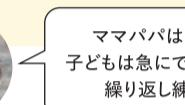
#### ハザードマップだけに頼らず 「自分を知っておく」

まずは自治体が発行している「ハザードマップ」の確認を。ただし、過去にはハザードマップの危険区域外で被害があったケースもあります。地域によっては小さな小川やかつて水路だった場所が想定されていない場合も。自宅の近くを散策し、どんな危険が考えられるのか自分自身でも想像してみましょう。

子どもと  
いつしょに  
練習!

### だんごむし ポーズって 知ってる!?

普段から練習しておくことで、いざというときに子どもたちの命を守ります。



ママパパはもちろん  
子どもは急にできないので  
繰り返し練習を♪

### 自宅を最強の避難場所にしよう!

#### おうちの中で 安全な場所をつくる

地震が起きたとき、自宅の中で一番安全なのはどこか把握していますか？ 安全なのは右の4つがない場所のこと。少しでも多く「安全地帯」をつくりましょう。

#### 安全地帯の4原則

- 落ちてくる物がない
- 倒れてくる物がない
- 移動してくる物がない
- 割れる物がない

#### 災害時に最も困るのはコレ! 「トイレ問題」に備えよう

災害時の物の備えというと、食料や飲料に目が行きがちですが、困る人がとても多いのがトイレの備え。持ち運べる携帯トイレと自宅の便座にセットする簡易トイレの2種類がありますが、在宅避難が可能なら簡易トイレが断然おすすめです。

#### 便座に セット!



家族全員の1週間分のセットを購入するとなるとすごい金額になるので、消臭袋と凝固剤をそれぞれ大量買っておくのがわたなべ流です。

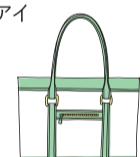
### 毎日の習慣で「備えない防災」を実現!

日常で使う物が災害時でも役に立つ「フェーズフリー」を実践すれば、いつだって安心。特に子どもは「いつも使っている物」しか使ってくれない、なんてこともあるので、使い慣れた物が防災グッズにもなることが大切です。

#### いつもの「ママバッグ」を非常持ち出し袋にする

ポイントは帰宅したらすぐに補充すること！いつものアイテムが災害時にも使えると、親も子どもも安心です。

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 着替え       | <input checked="" type="checkbox"/> だっこ紐                |
| <input checked="" type="checkbox"/> タオル       | <input checked="" type="checkbox"/> おかし・離乳食             |
| <input checked="" type="checkbox"/> 授乳ケープ     | <input checked="" type="checkbox"/> 子どもの心が落ち着く物         |
| <input checked="" type="checkbox"/> ミルク・飲み物   | (お気に入りのアイテムなど)  |
| <input checked="" type="checkbox"/> おもちゃ      | <input checked="" type="checkbox"/> 母子手帳のコピー(記入がある部分のみ) |
| <input checked="" type="checkbox"/> オムツ・おしりふき |   |



#### 防災ポーチをいつも持ち歩けば、いざというときも慌てません。



- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> めがね           | <input checked="" type="checkbox"/> アルミプランケット    |
| <input checked="" type="checkbox"/> 携帯トイレ         | <input checked="" type="checkbox"/> 簡易食料(ラムネ、羊羹) |
| <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品          | <input checked="" type="checkbox"/> 水            |
| <input checked="" type="checkbox"/> おりものシート       | <input checked="" type="checkbox"/> ハンカチ         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬(はんそうこうなど) | <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュペーパー    |
| <input checked="" type="checkbox"/> ライト           | <input checked="" type="checkbox"/> はさま          |
| <input checked="" type="checkbox"/> ホイッスル         | <input checked="" type="checkbox"/> 袋            |
| <input checked="" type="checkbox"/> SOSカード*       | <input checked="" type="checkbox"/> マスク          |
| <input checked="" type="checkbox"/> モバイルバッテリー     | <input checked="" type="checkbox"/> ウェットシート      |

ママバッグも防災ポーチも、自分たちに合ったものを使い慣れたものを用意しましょう！



\*家族写真の裏に、アレルギーや持病、緊急連絡先などの個人情報を記したカード。

## 絵本で 子育て

### 働くお母さんが登場する絵本

「働くママが登場する絵本を知りたい」という読者の声にこたえて5冊をセレクト！ 子どもからの目線、親からの目線、それぞれで共感できると思います。

※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



3才  
から

#### 『しげるのかあちゃん』

城ノ内まつ子／作  
大畠いくの／絵  
岩崎書店

しげるのかあちゃんはかっこいい！2トントラックを運転したり、インパクトドライバーで犬小屋を修理したり、友だちをみんなまとめてプールに連れて行ってくれたり。たくましくて頼もしいお母さんを生き生きと描いた絵本です。



#### 『3人のママと3つのおべんとう』

クク・チヌン／作  
斎藤真理子／訳  
ブロンズ新社

遠足の日の朝、同じマンションに住む3人のママが子どもを思いながらお弁当を作ります。お勤めのママ、在宅ワークのママ、専業主婦のママ。家事も育児も仕事も、それぞれ大変なこともあります。そんな子どもの気持ちにも、急いで帰りたいママの気持ちにも、どちらにも寄り添ってくれる一冊です。



#### 『おむかえまだかな』

もとしたいづみ／作  
おかだちあき／絵  
Gakken

保育園でママのお迎えを待つかなちゃん。想像力を膨らませて楽しみながらも、ママの帰りを今か今かと待っています。そんな子どもの気持ちにも、急いで帰りたいママの気持ちにも、どちらにも寄り添ってくれる一冊です。

### 今月の案内人

谷口亜優美/ayumi @ayufurtear3

京都にて絵本のある子育てを楽しむ絵本講座「さんじのえほん。」を主催する絵本講師。3才・5才・10才の3児のママ。



3才  
から

#### 『たからものあなた』

まつおりかこ／作  
岩崎書店

仕事が忙しいフウのお母さん。些細なことからすれ違いが生じてしまうのですが、お母さんの心はどんな時でもフウのところにあります。「あなたが大好き」という気持ちを伝える物語に、子どもだけでなく、お母さんも励されます。



3才  
から

#### 『いってらっしゃい いってきます』

神沢利子／作  
林明子／絵  
福音館書店

会社員のお母さんと絵描きのお父さん。なおちゃんを保育園に送るのはお父さんで、お迎えはお母さんです。道中では親子の微笑ましい会話が交わされます。読み聞かせながら隅々まで絵を楽しんでくださいね。たくさんの方に見ていますよ。

広告

# 働くママのお悩み Q&A

パパ弁護士が回答

ベリーベスト法律事務所  
松井剛弁護士

労働問題、離婚問題、交通事故事件など幅広い案件を扱い、テレビや雑誌など複数のメディアでも活躍中。プライベートでは2才男の子のパパ。

共働き世帯が増えている今、子育てをしながら働くことに悩みを抱えるママも多いのでは？現在働くママ、これから復帰を考えているママの気になる疑問を、1児のパパであり労働問題を多く手がける松井弁護士に聞きました。

取材・文／門司智子

Q



育児休暇の取得後、職場に復帰せずそのまま退職しようと思っています。法的に問題はあるのでしょうか。

A

育児休暇は職場への復帰を前提とする制度ですが、取得後の退職が禁止されているわけではないので、育休明けに退職をするのは法的には問題ありません。ただし、育休期間中に給付される育児休業給付金を取得している場合には注意が必要です。育児休業給付金は復帰後も働き続けるための雇用継続給付のひとつなので、育休を取得する前から退職をすることを前提に受け取っていたとなると、場合によっては詐欺罪に該当したり、返金を求められたりする可能性もあります。

Q



現在、時短勤務で働いていますが、仕事量は変わっておらず、子どもを寝かしつけた後に仕事をしています。この場合、残業代を会社に請求できますか？

A

時短勤務中の残業は原則として認められています。「会社から自宅でその業務をするように命じられた」「報告のメールを日常的に送っていて、会社も時間外に労働していたことを認識している」など、在宅での仕事が会社の指揮命令下に置かれているといえる状況であれば、残業代を請求できる可能性があります。ただし、「自分で勝手に判断して働いていた」となると、請求することは難しくなってしまいます。まずは業務内容の調整を交渉してみるのも一つの方法です。

Q



出産後、職場から「休みが取りづらくなるからパートにしたら？」と勧められてパートに切り替えました。数年後に正社員復帰を求ることはできますか？

A

正社員からパートに契約変更したということは、正社員の雇用契約を解除することに同意したことになります。一度正社員の雇用契約を解除してしまうと、「正社員に戻してほしい」という要求に会社が応じる法的義務はありません。欠勤や早退が増えると、他の人に迷惑をかけて申し訳ない、という気持ちになるのはよく分かりますが、正社員として働き続けたいと思っているならば、応じるべきではありません。まずは現在の雇用形態のまま働き続けられるよう雇用先と話し合いましょう。

妊娠を機に退職を勧められた、育休明けの転勤など…もしマタハラにあったら？



これからも現在の職場で働き続けたいという思いがあるのなら、まずは会社と円滑にコミュニケーションを取るのがベストだとは思います。ただし、自分だけでは解決できないような不当な出来事があった場合は、ひとりで抱え込みず、第三者である専門家に相談することをおすすめします。

雇用継続に向けたサポートはもちろんですが、雇用に関する相談の場合、退職金の上乗せ、解決金の提案など、より有利な条件で退職できる交渉をすることが多いです。

知っておきたい

- ◎マタハラの最高裁事例
- ◎どんな証拠があるといい？

こちらから  
記事を  
読みます



ベリーベスト法律事務所

ベリーベスト弁護士法人  
(所属:第一東京弁護士会)

〒106-0032  
東京都港区六本木1-8-7  
MFPR六本木麻布台ビル11階

北海道から沖縄まで、国内74か所(2024年4月現在)にオフィスを展開。

## リトル・ママ撮影会レポ

6/21・22に

さいたまスーパーアリーナで行われたリトル・ママフェスタの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！テーマはスノードーム秋ver.です♪

共催:一般社団法人 日本おひるねアート協会  
アート制作:西原ゆみ



今号の表紙



全国のリトル・ママフェスタでおひるねアート撮影会を開催中！スケジュールは二次元コードからチェックしてね



## 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という初心者ママ・パパのための、明日から役立つセミナーです。

これまで  
7,000名  
以上の  
ママが受講

参加者全員  
プレゼント付

スマホから  
参加OK!

料金は  
完全無料

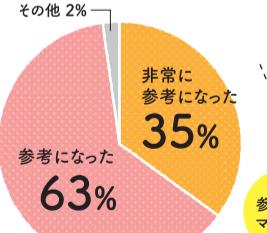
受講後「参考になった」と  
答えたママは 98%

※2023年11月参加者アンケートより

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



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！



広告

# おうち吉野家 de

## 親子料理教室

～with 人気インフルエンサーきみさん～



おうちに手軽に吉野家の味を楽しめる冷凍食品シリーズ「おうち吉野家」とリトル・ママ編集部がコラボ♪SNS24万フォロワーの時短パスタの達人きみさん考案のレシピで、親子で簡単に作れる料理教室を開催しました。

取材・文／高石彩(本誌) 撮影:矢部ひとみ

ラク短おうちパスタ@きみさん

おうちにできるパスタ料理を発信するラク短パスタの達人。Instagramフォロワーは24万人。おうち吉野家スペシャルアンバサダーも務める。

@kimi.shimada



### 親子カルボナーラ

材料(2人分)

焼鶏丼の具	2袋
卵黄	3個
パルミジヤーノ・レッジヤーノ (チーズでも可)	50g
パスタ(1.8mm)	180g
塩	10g
黒こしょう	適量



③ ボウルに卵黄・チーズを入れて混ぜ、温めた焼鶏丼の具と茹でたパスタを入れ全体を絡める。  
※茹で汁は捨てずにそのまま!

作り方



① パルミジヤーノ・レッジヤーノをおろし金などを使って削る。  
※削る時は大人が近くで見守ってあげてね



④ パスタの茹で汁の中に③のボウルを入れ、弱火で湯せんする。  
照りが出てとろっとしたら完成!



② フライパンに水1L(分量外)と塩を入れて火にかけ、沸騰したらパスタを茹で始める。



⑤ 包丁を使わないのがいい♪  
これなら子どもと作りやすいです



☑ 使ったのはコレ!

生クリームを使わず、卵黄とチーズだけを使った本格ソースに、「焼鶏丼の具」をプラス。「ベーコン代わりの焼鶏が香ばしい一品です」(きみさん)

### 揚げない牛肉コロッケ

材料(2人分)

牛丼の具	1袋
じゃがいも	2個
パン粉	50g
ソースまたはケチャップ(好みで)	



作り方



① パン粉をフライパンで油をひかずから煎りする。



② じゃがいもをレンジ600Wで5分間加熱し、皮を剥き、ボウルに入れてフォークの背などで潰す。



④ ②のじゃがいもに③の牛丼の具を加えて混ぜる。



⑤ ④を好きな形に成形し、①のパン粉をまぶして完成!



☑ 使ったのはコレ!

ひき肉の代わりにおうち吉野家「牛丼の具」を使用。「味付けのバランスがよく、細かく切って混ぜるだけで簡単にコロッケのタネが作れます」(きみさん)

### 吉野家の味を自宅で! 温めてそのまま美味しい「おうち吉野家」ラインナップ

牛丼シリーズ



出来立てをパックに詰めて急速冷凍!お店の味をそのままお届け。牛丼の具(10袋/4,482円)ほか、20袋入り、ミニ牛丼の具もあり。

\*価格は全て税込

その他、丼もの



豚丼の具、焼鶏丼の具、親子丼の具など豊富なメニューをラインナップ。休日のお手軽ランチにもぴったりです。

漬物・薬味



お新香、紅生姜、キムチも冷凍シリーズでご用意。人気トッピングで自分好みにお新香・キムチは各4袋1,188円、紅生姜は5袋1,188円。

缶詰



防災にも!

普段使いにも、非常食にも使える缶飯シリーズ。いろんな味をストックしておくと安心! 缶飯4種6缶セット4,860円。



アイデアレシピを紹介  
公式Instagramもフォロー

吉野家の冷凍食品「おうち吉野家」のレシピを紹介する公式アカウント。お得なキャンペーン情報も発信しています♪  
BYOSHINOYA\_CO\_JP

