

子どもや家族と同じように、自分のことも大切に。

山見悦子さん



6:00	起床
7:30	朝食・夫出勤・片づけ・掃除
9:00	お花の水替え・お花の準備等
13:00	打ち合わせ (ブライダルの準備・夫の会社の経理・会議など)
18:00	買い物・夕食の準備
19:00	夫婦宅・夕食
20:00	アトリエにてブライダルの準備
23:00	就寝

フラワーデザイナーとして活躍中の山見さんは、4年前にアトリエ「Favorite」をオープン。ブライダルをはじめ、表彰式や講演会などのフラワーデザインを幅広く手がけられています。バラの生産者であるご主人は、心強い味方であり、よき理解者。今回は、子育ても一段落した先輩ママから、未来について考えさせてくれるお話です。

文=廣瀬聖香 取材協力=やまぐち子育て支援ネットワークhussyh

——すごく素敵なアトリエですね。

ありがとうございます。「Favorite (フエイバリット)」の名付け親は、長女なんです。お気に入りのものに囲まれた空間という意味があるんです。——いつもここで創作活動をされているんですか？

はい。よく徹夜することもあります。他にも、レッスンや作品展を開催したりもします。——以前から花は好きだったんですか？

そうですね。小学6年生のころからずっと生け花を学んでいたのですが、そのころからずっと花には親しんできました。——華道の世界へ進むうとは思わなかったのですか？

先生に後継者にならないかというお話をいただいたこともあったんですが、私が本当にやりたかったのは、ヨーロッパフラワーデザイナーの方だったんです。でも、ブライダルでは生け花の技術や和の知識も必要なので、勉強して良くなったなとつくづく思います。つい先日あったブライダルフェアのテーマも和だったので、本当に役立っています。

——フラワーアレンジを始められたのはいつごろですか？

三女が3歳のときに町役場で働き始めたのですが、週に1回半休をいただいて周南までレッスンに通っていました。その頃から、結婚式のブーケを作りたいという強い気持ちはもっていましたが、当時はそれを仕事にするなんて全く想像もしていませんでした。——何がきっかけだったんですか？

あるとき、毎月購入していた専門誌のアマチュアコンテストのブーケ部門に応募したら、写真審査を通過したんです。二次審査のために東京に行ったのですが、初めての体験だったのでブーケを作るだけで一杯！演出することなんて全く頭になくて。結局入選はしたものの、すごく悔しい思いをしました。でも、あの経験があったから頑張ってみようという気持ちに変わったんだと思います。——いずれは、自分のお店を持ちたいという思いはあったんですか？

そうですね。ブライダルのお仕事が少しずつ増えてきた頃からは、現実的に考えるようになりましたね。日中は職員として働きながら、少しずつ起業のための準備を進めていました。——とんとん拍子に夢が実現していったんですか？

そんなことないですよ(笑)。ここ

に至るまでは本当に長い道のりでしたよ。お店を建設する時、土地の申請書が受理されず、諦めかけたこともあります。そういうときって、他のこともうまくいかなかったりするんですよ。使いたい花が仕入れられない苦難とか、人間関係の悩みとか、とにかくいろいろありました。——そういうときは、どうされたんですか？

あれもこれもできないではなく、できることをするようにしていました。お店を建てられないのは、私に何か足りないものがあるんじゃないかと自分を責めたりもしましたが、主人に支えられながら、そのときでいいことを見つけて、少しずつ前に進んでいました。——そんな苦しい時期を乗り越え、今は素敵なアトリエで大忙しですね。

不思議ですね。結婚したときは、まさか自分がお店を持つなんて想像もしなかったですよ。子育て真っ最中のときは、次の休みはココ、その次はどこに行こうと、近い未来のことだけで頭がいっぱいで、そんな生活が永遠に続くか思っていました。でも大きくなった娘たちが、昔の写真やビデオを見て懐かしんでいる姿を目にすると、改めて一緒に過ごして良かったなと思

います。

——その中で、自分の夢や目標をものがたりできる理想的ですね。最初の一步は、好きなことを探すこともかもしれませんね。それから、毎日30分でもいいので、空いた時間を自分のために使ってみる。子どもはいつまでも小さいわけではありません。少しずつ手が離れていき、自分の時間は増えてきます。それが徐々に積み重なって、将来の自分がつくれる。子どもや家族と過ごす時間はもちろん大切ですが、でも、自分のことも大切にしなければなりませんからね。——最後に、これからの夢を教えてください。

——最後に、これからの夢を教えてください。パリコレのブーケを作ること。諦めず努力していけば必ず実現できると思っています。そのためには、もっともって経験を積まないと。とにかく日々努力ですね！

山見悦子さん Etsuko Yamami

1962年生まれ。長門市出身。小郡クッキングスクールにて、2年間パティシエについて学ぶ。結婚後、3人の女の子を出産。その後、阿東町役場臨時職員、山口県庁臨時職員を経て、2006年アトリエ「Favorite」オープン。現在は長女・次女が独立し、夫と三女とともに阿東在住。フローラルアミFDA2級、カラーコーディネーター。

Checkup for Cancer

女性特有のがん検診のすすめ

子宮頸がん・乳がんは、他のがんと違い、ウイルス感染や女性ホルモンが関係しているため、**30〜40歳代の若い世代に多いのが特徴**です。年間1万人以上の女性が、この2つのがんで命を落としています。

子宮頸がん・乳がんは、大腸がん・胃がん・肺がんと並んで、**検診が特に有効**です。欧米では、8割以上の女性が、子宮頸がん検診、乳がん検診を受けています。日本でも昨年からは、この2つのがん検診を無料で受けられるクーポン券の配付が始まりました。このクーポン券で、**20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性が「子宮頸がん無料検診」、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性が「乳がん無料検診」**を受けることができます。**(40歳は乳がん・子宮頸がん両方の受診可)**

女性なら、受けなきゃソンです！

どんな検査をするの？

子宮頸がん検診(20歳以上)

1 問診



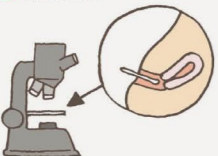
初潮の年齢や生理の具合、妊娠・出産の経験、自覚症状などを問診票に記入します。その上で、診察室で医師からの質問に答えます。

2 視診・内診



内診台に上がっていただき、医師が子宮頸部の状態を目で確認し、子宮全体と卵巣・卵管などを触ってチェックします。

3 細胞診



子宮頸部の表面(粘膜)を綿棒などで軽くこすりとり、細胞を顕微鏡で調べます。このとき少し出血することもあります。痛みはほとんどありません。

4 検査終了

診察時間は10〜20分です。約4〜5週間で、細胞診を含めた検査結果がわかります。

乳がん検診(40歳以上)

1 問診



初潮の年齢や生理の具合、妊娠・出産の経験、前回の月経などのほか、乳房の痛み・熱感・かゆみなどがあるか、乳房の病気をしたことがあるか、血縁に乳がん患者はいるか、などを問診票に記入します。その上で、診察室で医師からの質問に答えます。

2 視触診



医師が、左右の乳房に差がないか、胸のしこりやひきつれがないかなどをチェックします。左右の胸だけでなくわきの下も丁寧に触ってリンパ腺のはれを調べます。

3 マンモグラフィ



透明なプラスチックの板で乳房を圧迫してX線撮影します。個人差がありますが、痛みを感じることもあります。生理前の1週間は避けた方がよいかもしれません。

4 検査終了

診察時間は10〜20分です。約4〜5週間で、検査結果がわかります。

※無料クーポン券の対象年齢以外で、職場等で検診を受ける機会のない方は、**市の実施する検診を受けることができます**。料金や受診方法等、詳しいことはお問い合わせ先におたずねください。お問い合わせ先▶下記A④

【問い合わせ先】A④山口市保健センター TEL 083-921-2666
 ④防府市保健センター TEL 0835-24-2161

Title

特集 健診・検診へ行こう!

Subject

「健診」と「検診」の違いをご存知ですか？

「健診」：健康であることの確認や、今のところ何の症状もないけれども、検査値から病気になる可能性を見つげるために行います。特定健診がこれにあたります。

「検診」：特定の病気をみつけるために行います。がん検診がこれにあたります。

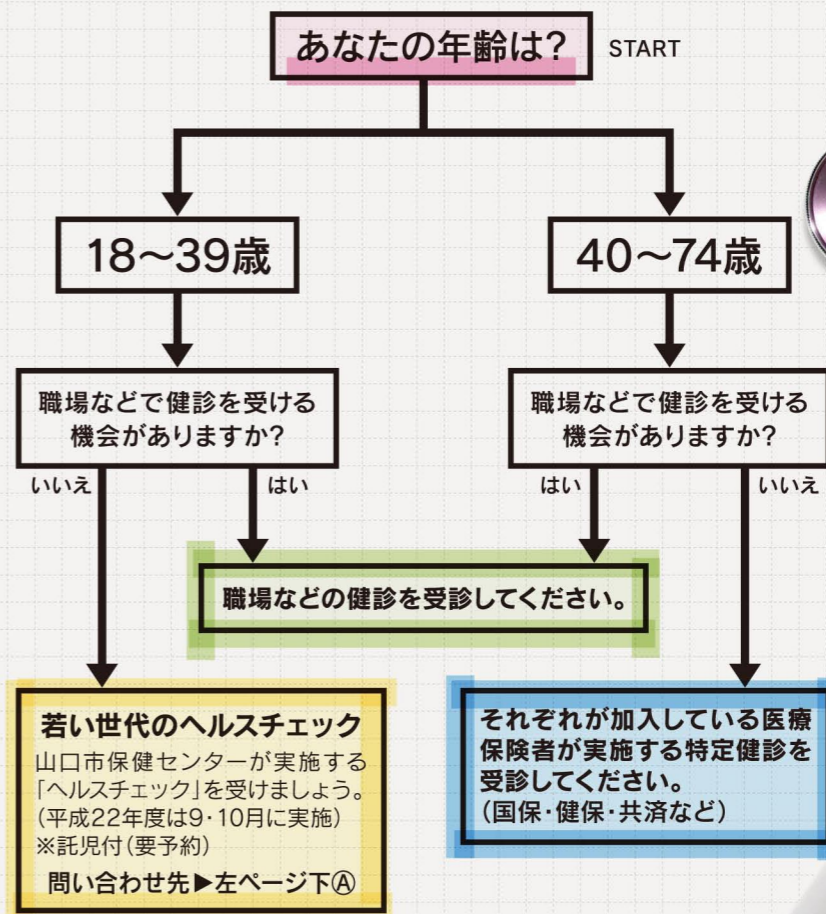
今回の特集では健診と女性特有の2つのがん検診を紹介します。

「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと理由をつけて健診を後回しにしてはいませんか？健診を受けることで、病気が早期発見できるだけでなく、自分では気づかなかつた身体の変化を知ることができ、また、日常生活でどのようなことに注意を払えば良いか、といった健康維持にも役立つのです。病気の知識を持っているだけでは自分の体の状態は正確には分かりません。一年に一回は、健診を受けましょう！

Medical Examination

あなたが受診できる健診の種類を確認してみましょう。

皆さんが受診できる健診は、年齢や加入している健康保険によって異なります。下の表で自分がどの健診に該当するかをチェック!



山口・防府市内在住の子育て中のママたちの口コミ情報を、徹底調査&報告します!

情報提供=岡村智美 熊川明美 高橋真由子
高橋由香 藤原三恵 前野陽子 安田英里

#5:託児付きの
〇〇を調査!



memo
[託児] ■時間/受診時 ■対象/0歳以上
■予約/不要 ■料金/無料



あんの循環器内科
<http://www.seirankai.or.jp/>
●山口市吉敷中東1-1-1 ●TEL/083-924-1151
●受付時間/外来診療8:30~12:30 14:00~18:00
●休診日/土曜午後・日曜・祝日 ●駐車場/有



Report 3

[病院・医療施設]
あんの循環器内科

病院で受診の間、併設の保育園ハートアイランド山口で子どもを預かってもらえます。一般の診療のほか、鍼灸マッサージを受ける際にも託児利用OKです。受付で託児を申し込めば、保育士が待合室まで子どもをお迎えに来てくれるので安心。また、事前に登録しておけば、一般保育または病児保育も利用できます。

memo
[託児] ■時間/金曜 9:00~12:00
■対象/0歳以上 ■予約/要
■料金/無料



たなべ歯科
<http://www.tanabe-shika.com/>
●山口市黒川2305-3 ●TEL/083-933-0648
●受付時間/9:00~11:45 14:00~18:00
●休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ●駐車場/有



Report 4

[病院・医療施設]
たなべ歯科

毎週金曜日の午前中は「マザーズデー」と題して、無料の託児があります。待合室の中に広いキッズルームがあり、保育士2人が子どもをみていてくれます。キッズルームが間近なので、待合室から子どもの様子がよくわかり、ママも安心。また、子どもの治療の後は、消しゴムやおもちゃ等、ご褒美がありますよ。

memo
[託児] ■時間/(月・水・金)14:00~18:00 (火・木・土)9:00~12:30
■対象/0歳以上 ■予約/不要
■料金/無料



アルファデンタルクリニック
<http://www.marifu.jp/alfa/arufatop.htm>
●山口市泉町1-41 ●TEL/083-924-6480 ●受付時間/(月・金)9:00~12:30 14:00~21:00 (土)9:00~12:30 14:00~18:00 (日)9:00~14:00 ●休診日/祝祭日 ●駐車場/有



Report 5

[病院・医療施設]
アルファデンタルクリニック

仕事で忙しくて治療に通うことが困難な方のために、夜間診療や日曜診療を実施しているデンタルクリニック。院内のキッズルームでは、ベテラン保育士が常駐しており、治療中子どもを預けられます。2年前から、0歳~12歳の子どもを対象に、会員制の「キッズクラブ」がスタート。虫歯予防に取り組んでいます。

memo
[託児] ■時間/13:00~17:00(1回2時間まで ※図書館開館日のみ)
■対象/1歳以上 ※公演開催時は6ヶ月以上からの託児有
■予約/不要 ■料金/子ども1人につき150円(30分)



山口情報芸術センター[YCAM]
<http://www.ycam.jp/>
●山口市中国町7-7 ●TEL/083-901-2222
●開館時間/10:00~20:00(イベント開催時は22:00閉館)
●休館日/火曜 ●駐車場/有



Report 1

[公共施設]
山口情報芸術センター[YCAM]

YCAM来館者が利用できる託児サービスがあります。図書館や館内のレストランを利用する時や、映画を見る時に、30分から預かってもらえます。託児スペースにはベビーベッド、クッション、玩具、絵本、ビデオを常設。利用当日は、1階の山口市文化振興財団事務局の窓口申し込めばOKです。(満員の際は順番制)

memo
[託児] ■時間/講座受講時
■対象/7ヶ月以上 ■予約/要
■料金/子ども1人につき300円



カリエンテ山口(山口県婦人教育文化会館)
<http://www12.ocn.ne.jp/caliente/index.html>
●山口市湯田温泉5-1-1 ●TEL/083-922-279
●開館時間/9:00~21:00 ●休館日/8/14~16・12/29~1/5 ●駐車場/有



Report 2

[公共施設]
カリエンテ山口(山口県婦人教育文化会館)

市民を対象に行われる講座のうち、ヨガやエアロビクス、フラダンス、フレイバーアレンジメントなどに託児付きのものがあります。また、毎週金曜日10時から15時までの間、託児室は親子で楽しめる場として開放されています。その他、サークルや会議で会場を使用する場合に、託児室を借りることも可能です。

memo
【託児】 ■時間/10:00~19:00 ■対象/0歳以上
■予約/要 ■料金/無料(美容室利用時)



Tink TinQoo [ティンクティンク]
<http://business4.plala.or.jp/tink2/index.html>
●山口市小郡上郷3154-1 小郡第2ビル1F
●TEL/083-973-1117 ●営業時間/10:00~19:00
●定休日/月曜・第1火曜・第3日曜 ●駐車場/有



Report 9

【美容室】

Tink TinQoo

ブライダル、エステ、アイトメイク、ネイル等のメニューがある美容室。利用者は、隣接する託児所「みにていんく」での託児が無料になります。託児所には3人の保育士が常駐。また、毎週金曜日・朝10時30分から1時間、託児所でリトミック教室が行なわれています(要予約)。初来店の方には、20%割引サービスも。

memo
【託児】 ■時間/教室受講時 ■対象/0歳以上
■予約/要 ■料金/無料
【ママヨガ教室(4回)】 金曜 13:00~14:30 10,500円※105分/回の託児料含む
【産後ママのアフター教室(12回)】 火・木曜 13:00~14:30 31,500円※105分/回の託児料含む



スポーツクラブNAP [ナップ]
<http://spc-nap.co.jp/>
●山口市大字黒川2307-2 ●TEL/083-932-1717
●営業時間/火~金10:00~22:00、土9:30~21:00、日10:00~18:00 ●定休日/月曜 ●駐車場/有



Report 6

【スポーツクラブ】

スポーツクラブNAP

脂肪のつきにくい身体づくりを目指す「ママヨガ教室」や産後の体力回復、体型改善を目的とした「産後ママのアフター教室」などの日本フィットネス協会認定の様々なプログラムが用意されているスポーツクラブ。どれも託児付きなので、小さい子ども連れでも安心して参加できます。託児を利用する場合は予約が必要です。

memo
【託児】 ■時間/10:00~18:00 ■対象/0歳以上
■予約/要 ■料金/無料



HAIR ART TIARA [ヘアアートティアラ]
<http://www.bridal-suzunoya.com/tiara/biyousitu.html>
●防府市三田尻1-6-6 ●TEL/0835-38-5888
●営業時間/9:00~18:00
●定休日/月曜



Report 10

【美容室】

HAIR ART TIARA

ブライダルギャラリー鈴乃屋防府本店の美容室。店内にキッズルームが併設され、美容室利用時に保育士による託児が無料になります。初めて来店した場合に限り、カットやパーマ、カラー等の料金が20%割引になるお得なサービスもあります。完全予約制となっており、来店の際は必ず電話予約を。

memo
【託児】 ■時間/10:00~18:30 ■対象/0歳以上
■予約/要 ■料金/200円
【アロマ蒸し】 3,800円(※3枚綴り9,000円回数券有)



アロマ整体院
●山口市湯田温泉2-9-33
●TEL/080-4260-0223(予約専用)
●営業時間/10:00~18:30
●駐車場/有 ※女性専門施術は日曜・祝日限定



Report 7

【整体】

アロマ整体院

女性のからだを温めて体質改善を目指す「アロマ蒸し」は、日曜・祝日限定の女性専門施術。女性整体師による20分間の施術の後、ハーブを使ってからだ全体を蒸します。約1時間のコースの間、ペーパーシッター講座を修了したスタッフが託児を担当しますので、ママは安心してゆつくりと、いい汗がかけますよ。

memo
【託児】 ■時間/10:00~16:30 ■対象/1歳以上
■予約/要 ■料金/無料



山口県高等自動車学校
<http://www.kotods.com/>
●防府市大字浜方58 ●TEL/0835-22-3710
●教習時間/10:00~20:40 ●定休日/日曜・月曜
●駐車場/有



Report 11

【自動車教習所】

山口県高等自動車学校

広いコースで、スムーズに講習が受けられる自動車学校。校内に、ベテラン保育士がいる託児室があり、講習中、無料で子どもを預かってもらえます。防府市だけでなく、山口市の各方面にも送迎バスが出ているので、山口市の方にもおすすめ。もし送迎バスのコースが自宅から離れていても、個別に送迎してもらえます。

memo
【託児】 ■時間/9:00~17:00 ■対象/0歳以上
■予約/要 ■料金/無料



整体 爽 358
●山口市小郡下郷3151-2 ●TEL/080-3058-7200
●営業時間/10:00~17:00
●定休日/不定休
●駐車場/有



Report 8

【整体】

整体 爽 358

女性整体師による施術が人気の、女性優先整体。施術中の託児が無料で利用できます。キッズスペースは定期的に開放しており、ママ同士が知り合ったり、子育ての悩みを相談したりと、交流の場としての機能も。また、出張整体もできるため、自宅にいながら整体が受けられます。

ママトーク ちょっとおしゃべり

ここは小さなお子さんを持つママたちが集まって、お茶とおしゃべりを楽しむおしゃべり空間。今回はこの日初めて会う3人。でも、そこは同年代の子を持つママ同士。すぐに打ち解けて、子どもと食についてのお話で盛り上がりました!

文=廣瀬聖香
取材協力=ほっとさろん西門前でとと イタリア食堂クアトロ 子育て支援交流広場ちや☆ちや☆ちゃ 代表 佐藤光恵 やまぐち子育てねっとめぶき



よしみさん(広島県出身)
[3歳の男の子のママ]



るりさん(東京都出身)
[2歳の女の子のママ]



ふみえさん(石川県出身)
[3歳の女の子のママ]



よしみ 今日は、はじめましてのメンバーだね。まずは簡単に自己紹介から。私は広島県出身で、山口に来て1年くらいになるけど、それまでは埼玉に住んでたんだ。

ふみえ 私は石川県出身。主人の仕事の関係で2、3年間隔で中国地方を転々とする。

るり 私は東京都出身で、山口に来てもう10年。

よしみ 長いんだね。関東と関西って、食べ物の味付けが違うってよくいうけど、大丈夫だった?

るり それが全然平気です。むしろ山口の味付けの方が合ってるのか、食べ物がおいしくて。

ふみえ うん。おいしいよね。私も転動することに、その土地その土地のおいしい食べ物を楽しんでいる感じ!でも、子どもにはその環境の変化がストレスだったのかな。娘が1歳9ヶ月のときに山口に来ただけで、その頃から急に好き嫌いが始まったんだよね。

よしみ うちの息子は、まさに今、好き嫌いが激しいとき。特に野菜全般がまったくダメ。細かくきざんでチャーハンやハンバーグに入れるんだけど、すぐ見つけちゃう。色でわかるみたい。もう野菜とわかったらまったく食べない。

楽しい思い出をつくってあげるって考えると、毎日の食事も前向きに捉えることができるかも。(よしみ)



よしみ あく。それはあるかもしれない。理由だったりしない?

せはお腹がすくから、いやでも食べるよね。確かに。一日中、公園に連れて行った日は結構食べてたな。しっかり運動させればいいのか。

よしみ 外出や運動をして、健康的にお腹をすかせて自然に食べさせるのが一番かもね。

ふみえ よしみちゃんの息子さん、野菜嫌いって言ってたよね。そんなに気にしてないように見えるけど。

よしみ 実は、私も子どものころは野菜が苦手だったから(笑)。

るり そうなんだ!今は大丈夫? **よしみ** うん。食べられるようになったのは小学校に入ってからかな。給食の時間、みんなが食べてると、私も食べなきゃって思うようになってね。だから、息子もそのうち食べられるようになるんじゃないかなって思ってる。

ふみえ 子どものころを思い出すと、自分もそうだったなって気がつくところがあるかもね。

るり 私、5人兄弟で家族が多いんだけど、子どものころ、大きいお好み焼きを何枚も何枚も焼いて、家族みんなで食べてたの。それがすごく楽しかったっていう記憶がある。

ふみえ うちが家族全員が握り寿司が大好きだったから、家でよく作って食べてたよ。ネタをいっぱい買ってきて、母が寿司飯を作って、それぞれが好きなのを握って食べるの。

よしみ すごい!手巻きじゃなくて、握りなんだ!私は幼稚園のとき、お弁当にチャーハンが入ってるとうれしかったな。普段は箸が入ってるんだけど、チャーハンの日はスプーンが入ってるの。だから、そのスプーンを見るだけでワクワクしてた(笑)。



子どもの食事のことって気になる。2歳の娘がご飯を食べてくれない時期で困ってる。(るり)

るり うちも、カップケーキにほうれん草を混ぜたら「色が違うからダメ」と言われた(笑)。

ふみえ 最近、クッキングトイって、おうちで簡単に本格的な食べ物ができるおもちゃがあるでしょ。この間パンが作れるのを買ったんだけど、野菜ジュースを入れたり、野菜をのせたりして、子どもと一緒に食べてるよ。楽しみながら作るっていうのは、ひとつのポイントだと思う。

よしみ それはあるかも。息子も、おにぎり用の型抜きを使って、自分で作る時があるんだけど、そういうときはよく食べてるもん。近々、子どもと一緒にベランダで野菜を育ててみようって思ってるんだ。水やりをしたり、自分で育てたりすれば、野菜も食べるようになるかもしれないし。

ふみえ うちも二十日大根と一緒に作ってたよ。水やりは喜んでたけど、まったく食べなかった。

よしみ 二十日大根はちよっと子ども握りなんだ!私は幼稚園のとき、お弁当にチャーハンが入ってるとうれしかったな。普段は箸が入ってるんだけど、チャーハンの日はスプーンが入ってるの。だから、そのスプーンを見るだけでワクワクしてた(笑)。

るり あるよね、そういうの。

ふみえ 大人になった今でも、子どものころの楽しかった記憶って消えないものだよ。

るり うん。だからこそ子どもには、なるべく食事を楽しんでもらいたいな。

よしみ そうだね。楽しい思い出をつくるって前向きに捉えることができるかもね。

ふみえ 普段の食事で、なにか工夫してることはある?

よしみ ときどき簡単なお弁当を作ったり、ピクニック感覚で公園に行ったり、ベランダで食べたりしてる。前に住んでたところは、ベランダから車がよく見えたから、車好きの息子にとってはすごく楽しかったみたいで、お弁当もよく食べてたな。

るり うちも逆にお弁当を持っていくんだけど、どうやら友達と遊びたいみたい

自分ばかりがしんどいって気になってたけど、外に出て他のママと話す、みんな同じなんだなって。(ふみえ)



自分ばかりがしんどいって気になってたけど、外に出て他のママと話す、みんな同じなんだなって。(ふみえ)

新米 パパ

No. 05

にこちゃん
(8ヶ月)

今回のパパ 谷口 和憲さん

たにぐち かずのり
1981年生まれ。防府市出身・
山口市在住。防府市内で産
業廃棄物処理会社を経営。
奥様とにこちゃん(8ヶ月)の3
人家族。

「パパになつてみての感想を聞かせていただけますか？」
子どもがいることが、毎日の生活の原動力になっている気がします。「この子のために！」と思うと、頑張つて仕事ができるというか(笑)。同時に、自分なりに責任も感じていますよ。
「お前前に込めた想いを教えてください。」
いつもニコニコ笑っていて、この子のまわりも笑顔が絶えないように、「にこ」こと名付けました。ひらがなにしたのは、柔らかい感じがするのですか？
「どんな子どもに育つて欲しいですか？」
天真爛漫で元気な子！まわりのみんなも元気にしてしまうような、アルプスの少女ハイジみたいな感じがいいですね(笑)。あ、でもその反面、古風でおしとやかな女の子になつて欲しいとも思います。
「どんな父親になりたいですか？」
理想はコレ！っていうのは、正直まだわからないですね。まだまだ未熟な父親なので、子どもと一緒に父親として成長していけたらいいなと思います。

自然と 触れ合おう!

外に出かけて

日差しの中で目をつぶって 方向を感じてみよう

目をつぶったまま、太陽の方向を当ててみましょう。

はだしになって足の裏で感じてみよう

太陽の当たるところと当たらないところの、土のあたたかさ比べたり、草の上を歩いて感じてみましょう。

いろいろなものを触って感じてみよう

土・木・葉っぱ・石を触って、手触りとあたたかさの違いを感じてみましょう。

協力=山口芸術短期大学 准教授 吉野 信朗氏
太陽が与えてくれるあたたかさや明るさをからだで感じてみましょう。



彰(あきら)くん(3歳)
A.仮面ライダーW



結奈(ゆいな)ちゃん(5歳)
A.プリキュア



凜(りん)ちゃん(7歳)
A.もも



愛理(あいり)ちゃん(2歳)
A.アンパンマン



拓真(たくま)くん(6歳)
A.いちご



侑也(ゆうや)くん(6歳)
A.抹茶アイス



蓮(れん)くん(2歳)
A.ペンギン



真一(しんいち)くん(6歳)
A.野球



雅治(まさはる)くん(6歳)
A.ドラゴンボール



優奈(ゆな)ちゃん(2歳)
A.アンパンマン



直樹(なおき)くん(1歳)
A.パパとアンパンマン



奨也(しょうや)くん(3歳)
A.トーマス



明(めい)ちゃん(5歳)
A.りんご



瑞季(みずき)ちゃん(9歳)
A.いちご



隆典(たかのり)くん(8歳)
A.サッカー



伊吹(いぶき)くん(10歳)
A.ハムスター



心音華(このか)ちゃん(3歳)
A.チョコレート



和真(かずま)くん(4歳)
A.電車



智哉(ともや)くん(8歳)
A.野球



翔哉(さくや)くん(9ヶ月)
A.バナナ

**元気キッズの
写真大募集!**
このコーナーに掲載する
元気なお子さまの写真を
募集しています。ドシンド
シお送りください。応募
方法については巻末をご
覧ください。



遥斗(はると)くん(1歳)
A.アンパンマン



優月(ゆづき)ちゃん(4歳)
A.珍味



想良(そら)くん(2歳)
A.いちご



基和(もとかず)くん(5歳)
A.ウルトラマン



響生(ひびき)ちゃん(6歳)
A.いちご



響也(おとや)くん(1歳)
A.アンパンマン



悠真(ゆうま)くん(9ヶ月)
A.白ねぎ



凜(りん)ちゃん(2歳)
A.シャボン玉



薫珮(しゆえ)ちゃん(2歳)
A.アンパンマン