

親と子の「コミュニケーション」を育む

北海道おやこ新聞



新型コロナウイルスの感染拡大防止に関するお知らせ
本紙に掲載された習い事・医院などの各施設では、新型コロナウイルスの感染防止策に徹底して取り組んでおります。詳細は、各施設のホームページ又は直接お問い合わせください。

北海道おやこ新聞 編集部
発行 特定非営利活動法人 おやこコミュニケーションネット
TEL 011-815-0855
FAX 011-827-6011
E 085@oyako-shinbun.com
〒003-0005 札幌市南区道川3条1丁目2-111

北海道おやこ新聞 検索
※紙面の全てのQRコードの読み取りには、ご契約に応じた通信料がかかります。

2022年3月号 VOL.45
●今月号のご案内●
P1～P3 インタビュー記事
P4 親子でクッキング
P5 頭の体操
P6 体操教室・児童デイサービス
P7 お出かけ情報
P8 スポーツ情報
抽選でプレゼントが当たります！
応募要額はP7
次号は4月25日(月)の発行です。

4つの「愛」が奏でる学校の創造

「まなびあい」確かな学力 「ふれあい」豊かな心
「きたえあい」健やかな身体 「ひびきあい」信頼される学校

札幌市立札幌小学校 校長 神谷 かほる

人とつながる大切さ

本校は開校48年の歴史と伝統を持つ、全校児童数248名の学校です。明治6年に民舎を借りて教育所を開設したのが本校の始まりです。かつては千五百名近くの児童がいたこともあった大きな学校でした。地域の方々は今も変わらずに職業体験・老人福祉施設での交流・地域のお祭り・交通安全の見守りなど、子どもたちの活動に快く協力してくださり、またあたたかい励ましの言葉をかけて見守ってくれています。

失敗から成功に

異学年交流の「ふれあい遊び」は、学年を超えた子ども同士のつながりの中で遊んだり一緒に活動しながら、共に過ごす楽しさや喜びを味わうことができました。上の学年の子は下の学年の子の立場になって「ちゃんと遊びのルールを理解しているかな？」と助けたり励ましたりしながら、お世話をします。下の学年の子はそれがうれしくて、自分もお兄さんやお姉さんのよう

夢をもつと自分が輝く

「自分はこうなりたい」と夢をもちましょう。夢が叶った時の自分を想像するとワクワクした気持ちになります。好きなことに夢中になると心が解放された時に、子どもは上達するためにいろいろな工夫して成長していきます。そしてそれが認められると「もっとやってみよう」と、どんどん気持ちが悪循環していきま

「さっぽろ家庭教育ナビ」

「お子さんにも1年生があるようにお父さんもお母さんも、誰もが子育て1年生を経験します。みんなはどうしているのかな？我が子だけのかな？」これは、札幌市教育委員会が、「わが家庭教育」を情報で後押しするサイト「さっぽろ家庭教育ナビ」に掲載している冒頭の文です。

「さっぽろ家庭教育ナビ」

学校教育がすべての子どもたちに行う教育なら、わが子のために保護者が行うのは家庭教育です。このサイトでは「親育ち」ができるよう多くの動画による講座を見ることができ、皆さんもぜひご利用になってください。宇宙家族のロボッサもキャラクターとして登場し、子育て奮闘中の私たちみんなのためになる情報がたくさんあります。

「さっぽろ家庭教育ナビ」

PTAも子育て中の保護者に向けていろいろな学びの場を設けています。学校のPTA、区や市のPTAが開催している保護者向けイベントに参加してみてください。

「さっぽろ家庭教育ナビ」

札幌市教育委員会のWEBは「さっぽろ家庭教育ナビ」で検索です。



校長 神谷 かほる



フルな遊具と豊かな緑があり、四季折々の風景を楽しむことができます。学校の敷地はとても大きく、直線距離で100mを走るコースが取れる広いグラウンドや遊具で遊べる「緑っこ広場」、学年ごとにある畑や花壇など、子どもたちが生活科や理科の学習にも使える自然環境があります。

「まなびあい」確かな学力 「ふれあい」豊かな心 「きたえあい」健やかな身体 「ひびきあい」信頼される学校

「さっぽろ家庭教育ナビ」
札幌市PTA協議会
会長 中野 吉朗

JUN SPORTS CLUB

春休み短期体操教室受付中!! (対象:新年少~小学生)

北海道最大級体操専用体育館 少人数制で能力に合わせた指導 土曜日限定体操教室

ジュンスポーツクラブ 月寒 ☎(011)858-3500 札幌市豊平区月寒東条3条1丁目1-23	ジュンスポーツクラブ 東札幌 ☎(011)831-5500 札幌市白石区東札幌4条3丁目1-21	ジュンスポーツクラブ 清田 ☎(011)858-3500 札幌市清田区北野5条2丁目6-30
--	--	--

春休み短期体操教室 (下記クラス以外はQRコードから!)

月寒 3日間短期教室 3/29(火)~31(木)
種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

東札幌 3日間短期教室 3/29(火)~31(木)
種目: マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

特典 1 短期教室期間内に入会すると入会金0円+指定Tシャツ無料+道服ノート無料
特典 2 2022年4月30日(土)までに入会すると入会金半額+指定Tシャツ無料

児童発達支援・放課後等デイサービス ジュン・ハートは障がい児専門体操教室としてジュンスポーツクラブ体操教室のコーチが指導しています。

ジュン・ハート ☎(011)887-3333	ジュン・ハートムーブ ☎(011)888-1900	ジュン・ハート豊原 ☎(011)801-1111	ジュン・ハート東札幌 ☎(011)831-2900	ジュン・ハートジョブ ☎(011)886-3000	ジュン・ハート月寒 ☎(011)858-3131
------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------

春の入会キャンペーン体験受付中!

今なら体験料が ¥1,100 → ¥550

体験後、ご入会の方は通常15,000円以上のところ **入会金0円**

キャンペーン期間 2022.3.20(日)まで

学校英語・英検対策も万全! 英語が初めての方は、4技能初級クラス、土曜4時間クラスがオススメ!

4技能初級クラス(英会話60分+英検60分) 週1回(2時間) 月謝 ¥16,830~	土曜日4時間クラス 週1回(4時間) 月謝 ¥23,100
--	----------------------------------

ゲームや英語遊びなどを通して外国人講師と外国人講師が全て英語で、実践的な英会話と日本人講師から英文法(60分)を学びます。英語で理科・社会・工作などの授業を行ったり、遊びの中で楽しみながら英会話力を身につけます。

※4技能(中級~上級)・開国子女3時間・中学生個別(定員3名)クラスあります。

旭ヶ丘学童クラブ

春の体験受付中!!
3月12日(土)14:00~ ※要予約

対象:小1~小6 はやく英検を取得したい! 送り迎えしてほしい! <体験受付中!!>

授業 月・火・水・木・金 15:00~19:00 (体験60分) 初級~中級
4技能(英会話60分・英文法60分)、プログラミング、異文化教育、英語でサイエンス・アート

月謝 週1回 ¥22,000 週2回 ¥38,500 ※5回まで通えます。
※低学年のお子様は、近隣の小学校まで通入可。 (障りについては要相談) ※諸費用など別途

英語学校 イングリッシュブラッシュ ☎(011)213-7361

旭ヶ丘校 札幌市中央区南13条23 4-1 (啓明ターミナルビル隣2F)
月寒校 札幌市中央区南15条24 レグンズ裏参道3F (地下鉄東豊線月寒公園駅から徒歩3分)

資料請求、体験申込はこちら
※入会金など別途、料金は税込

出校では換気・消毒の徹底など新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。

再確認！新型コロナウイルス感染症の予防について

みんなでコロナ対策をする協力体制こそが最大のコロナ対策になります。

札幌医科大学 医学部公衆衛生学講座 教授 大西 浩文

オミクロン株への置き換わり等による急速な新型コロナウイルスの感染拡大が広がっています。変異株であっても基本的な対策に変わりはないため、これまでと同様に一人ひとりの予防活動は重要です。

感染症予防対策

手洗い
手洗いは流水だけでも効果がありますが、石鹸をつかうとより効果的です。こまめに手を洗いましょう。手洗いはコロナだけでなく、多くの感染症を予防できます。

マスク

マスクは適切に着用しないと効果は十分に発揮されませんので、正しく着用することが大切です。マスクの素材や、人と人との距離等によりマスクの効果には違いが生じます。自分から相手への感染拡大を防ぐために、マスクを着用しましょう。

換気

二方向開ければ空気の流れてきて、より効果的です。定期的に5〜10分ほど

窓を開けましょう。

子どもの三密（さんみつ）

三密を避けることがベストです。しかし、子どもたちの教育現場では三密を避けることはむずかしい場合が多いのが現状です。どうしても三密を避けることができない場合もあるかもしれません。三密を避けることができない人がいても責めないで、出来る限り自分の身は自分で守る行動をとります。

消毒

消毒液を吸引すると健康被害が生じる可能性があるため、使用の際は注意しましょう。掃除する時は中性洗剤で、手洗いは石鹸で洗い流せば綺麗になります。

どの感染症にも通じる予防対策は、手洗い・マスクそして免疫力をあげるために、しっかり食事と睡眠をとり、ストレスをためないことです。

小学生のみなさんへ

感染症予防対策の目的は「自分の身（命）を守るため」「他の人が「人にうつさない」「他の人たちも守る」という考え方

も非常に大切です。「家族を守る」「クラスメイトや先生を守る」ために、手をこまめに洗い、咳やくしゃみの飛沫がとばないようにマスクをするなどの行動をとれば、感染者や重症化する人の減少につながります。しかし100%の予防はありません。身近で陽性者が出た場合は、責めることなく、もしも陽性者が自分もしくは自分の家族だったらと思つてやさしい言葉をかけあいましょう。コロナにかかることは、誰にでも起こりうることで、誰にでも起こりうることにしなす。逆に拡大を防ぐことにつながる。「陽性だ」と申し出てくれて、ありがとう」という気持ちが大切です。陽性者個人が責められる社会になると、陽性になっても正直に言わなくなったり、検査自体を受けない人が増え、結果的に感染が拡大します。社会全体で感染拡大を防いでいくために、みんなでコロナ対策をする協力体制こそが最大のコロナ対策になります。



教授 大西 浩文

チカホ空間でも上映中

「社会を支えるすべての人々へありがとうプロジェクト」の参加者を募集しています。このコロナ禍において社会を支えてくれているすべての人たちへ、あなたの感謝の気持ちを伝えませんか？詳しくは左記のQRコードをご覧ください。

【対象】となたでもご参加いただけます。

【参加方法】写真や文書などを添付ファイルかFAXで送付。

【締切】2022年3月31日

お送りいただいた写真等はポスター、動画などの成果物にしてチカホ空間・市役所・さっぽろ創成スクエアなどで市民への公衆衛生活動へ活用します。ご提出いただいたことの本プロジェクトの趣旨に同意を得たとさせていただきます。

中央児童会館

いろいろなおことにチャレンジしよう！

中央児童会館は2021年10月1日にオープンしました。まだオープンして6ヵ月目の新しい児童会館です。札幌の中心地に位置しており、会館からはテレビ塔が見えます。近くにはサッポロファクトリーなどもあり、地下鉄出口からすぐのとても便利な場所に立地しています。周辺には、旧永山邸などの文化遺産、永山記念公園や豊平川などの自然豊かな場所もあります。

今年度はコロナ禍でなかなか思うような活動ができず、オープン記念式典も実施できませんでしたが、このような状況下ですが、感染対策をとりながら工作会やボール遊びや昔遊びなど、子どもたちは工夫しながら楽しんで過ごしています。今、児童会館で子どもたちに一番人気なのが、「ミステリーぬりえ」と「てんか」というボール遊びです。

子どもたちは、好奇心がいっぱいでいろいろなことに興味があります。卒業、進級などで環境が変化しても、ぜひその気持ちや忘れずに、失敗を恐れずいろいろなことにチャレンジしてください。その先に新しい可能性が広がっています。



札幌市中央児童会館館長 下川原 歩

正しいえんぴつ書き方とふで習字 少人数制 道内17教室
楽しくきれいに字が書ける！無料体験受付中！！
春の特別キャンペーン！初月授業料（1ヶ月分）無料！！

今なら、2022年3月～5月までの初月授業料（1ヶ月分）が無料になります。
時計台前本部教室に新規開設！！ゆったりと広い教室で学校の教科書体を書きます！
●時計台前本部教室 土曜日午前：親子で書道（習字とペン字）
●おとな短期実用6回ペン字コース 加藤正統主宰

東進会書道 ☎011-832-5254 ☎090-4870-4039
札幌市中央区北1条西3丁目3-41 マルイト時計台前ビル9階

無料体験受付中！！
体験当日入会特典あり！入会金40%OFF！！

創造力を育てます！
素材の特質や用具の技術を楽しむ身につけます！

児童コース
「自分」を表現する力を育みます！
【対象】7歳～12歳 ※1回のレッスンは60分
【授業料】7,481円（税込）/月（月3回/年間36回）
※入会金5,500円（一部教室は11,000円）
教材費（初回のみ）5,500円～

可能性を引き出す絵画造形
自分の思いや考え、感情を絵に表してみよう。何かが真似ではなく、自分だけで独自のものを生み出す楽しさが、自信に繋がります。

東光あいの里教室 ウイング発寒教室 西区センター プロム山鼻センター
新札幌教室 コープ大谷地ルーシー教室 多数の幼稚園でもコースを開設しております。お気軽にお問い合わせ下さい。【札幌市・道内中心】
カワイ絵画造形教室 カワイ絵画造形教室（カワイ絵画造形）
☎011-644-3979

札幌市児童会館・ミニ児童会館
札幌市児童会館・ミニ児童会館は、異年齢集団での遊びをとおして、仲間作りをすすめて、子どもたちの校外（放課後）生活を豊かにし、地域における交流を深めることを目的として設置している施設です。

下記のQRコードから「札幌市児童会館一覧」を見ることが出来ます！

お近くの児童会館を探したい方はこちらから▶

札幌市児童会館の公式サイトはこちら▼

札幌市児童会館 検索

※お客様のこの契約に応じて通信料がかかります。

～日本人の2人に1人が「がん」になる! 命を守るがん検診に行こう!～

取材：公益財団法人 北海道対がん協会 久保彩香さん

がん検診は自覚症状がないうちから、定期的に受けることが大切!

日本人の2人に1人ががんになるといわれています。がんは、かつて不治の病と言われていましたが、現代は有効な治療法や治療薬の開発などにより、多くの人が社会に復帰できるようになりました。しかし、初期の段階では自覚症状がないがんも多く、発見が遅れてしまいがちです。早期発見するためには自覚症状がないうちから、定期的ながん検診を受けることが大切です。

2人に1人が、がんになる



実は、札幌市民の死因第1位は「がん」。全国・全道の割合よりも、高いんだ。



がん検診の無料クーポン券

がんに関する正しい知識とがん検診の受診のきっかけとして、子宮頸がん検診は20歳、乳がん検診は40歳の女性を対象に「がん検診 無料クーポン券」と、がんをわかりやすく解説した「検診手帳」が配布されています。

乳がん検診・子宮がん検診 無料クーポン券

対象者
乳がん: 40歳の方
→通常約10,000円が無料!
子宮頸がん: 20歳の方
→通常約7,000円が無料!



※対象者はいずれも、2021年4月1日での年齢です。

札幌市がん対策普及啓発キャンペーン

昨年12月、札幌市がん対策普及啓発キャンペーン実行委員会は小学5年生～中学3年生の児童を対象に、がん予防標語コンクールを行いました。多くの市民にがん予防に関心をもってもらい、がん検診に行く必要性や正しい生活習慣を理解してもらうことが目的です。

2021年度の最優秀賞には…
あさだひろき
あいの里東小学校 6年生 浅田宙樹くんの標語が選ばれました。

がん予防標語コンクール

最優秀賞作品

がん検診 未来を変える 分かれ道

～あいの里東小学校 6年生 浅田宙樹くんのコメント～

今は2人に1人ががんになるといわれています。早めに検診を受けるか受けないかで、未来が分かれると思いました。早期発見・早期治療で早く治ることもあれば、がん検診を受けなかったためにどんどん悪化してしまうこともあるかもしれません。だから、しっかりがん検診を受けて欲しいという思いでこの標語を作りました。



浅田宙樹くん

「自分のために、家族のために、がん検診を受けましょう」

札幌市 がん検診 検索 [札幌市 がん検診] 情報

無症状で発見されるがんは進行していないケースが多いので、早期発見・早期治療により、治療法の選択肢が広がり、完治の可能性が高まります。その早期発見の第一歩が、がん検診です。がん検診は主に職場での検診や市町村での検診で受けることができます。札幌市で実施しているがん検診は、右記の二次元バーコードまたは、インターネットで「札幌市 がん検診」で検索すると詳しいことがわかります。



HBCジュニアオーケストラ 事務局長 渡辺 純一

詳しい内容は
こちらから
ご覧頂けます▼



HBCジュニアオーケストラの団員が在籍しています。14名が小学生で、一番多い楽器はヴァイオリンです。トランペット、パーカッションの団員もいます。中学生や高校生と一緒にドヴォルザークやチャイコフスキーの交響曲などを練習しています。小学4年生から高校3年生まで最長8年間在籍することができます。演奏旅行・ジュニオケ出身のプロの演奏家との共演など、ジュニオケならではの「お楽しみ」がたくさんあります。

◆小学5年生に入団した卒団生の言葉
ヴァイオリンを30分以上練習できなかった小学5年生の私にとって、毎週日曜日に3時間もヴァイオリンを持ち続けることは長くて、意識が飛ぶようなことでした。でも、気付いたら頭の中にはずっとジュニオケの曲が流れるようになり、指で好きなフレーズを弾いていて、ジュニオケが大好きになりました。

ジュニオケで練習の出席率が一番いいのは小学生で、みんな仲良しです。3月27日(日)に春のオーディションを開催します。小学生の皆さん!応募をお待ちしております。

HBCジュニアオーケストラ
HBCジュニアオーケストラの小学生団員

HBCジュニアオーケストラ

春の入団オーディション 団員募集!!

小学4年生以上で楽器の基礎的技術がある方! コンサート未経験でもOK!

入団オーディション詳細	多彩で魅力的な活動内容
【日時】 3月27日(日) 時間は応募者に直接連絡 【場所】 HBC 北海道放送内 【曲目】 任意の自由曲(伴奏なしで演奏) 【応募対象】 小学4年生から高校2年生	・週1回(月額2,500円) ・活動拠点はHBC専用練習場 ・海外公演など多様な演奏活動 ・キタラ大ホールでサマーコンサート

【お申し込み・お問い合わせ】 札幌市中央区北1条西5丁目
TEL: 011-232-5842
HBCジュニアオーケストラ事務局

春休み短期水泳教室

春からはじめよう!健康な体づくり!

3/28(月)～31(木) 開催予定! 詳しい内容はこちらから▲

札幌市清田区平岡7条2丁目1番25号 [受付] (月・火・水・金) 10:30～19:30 定休日/日
[時間] (木) 14:00～19:30 (土) 9:00～14:00
JSSスイミングスクール清田 TEL (011) 881-0115

札幌市厚別区にある児童発達支援・放課後等デイサービス

ぴーすまいる

児童発達支援・放課後等デイサービス

運動だけではなく、「気持ちのコントロール」が難しいお子様もぜひご相談ください!
指導員は長年にわたりスポーツ現場で培ってきた経験豊富な人材ばかり!
一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成し、身体能力の向上と社会適応能力の育成を目指した療育活動を行います。運動を通して「からだ」と「こころ」を育てていきます。

見学・体験・お問い合わせはこちらから▶

ぴーすまいる 札幌市厚別区厚別東2条6丁目1-1 ☎011-809-6006
ぴーすまいる EAST 札幌市厚別区厚別東4条8丁目17-1 ☎011-375-1501

子どもでも作れる!
簡単で美味しい!

料理研究家 星澤 幸子 先生の

親子でクッキング



目標を立て、夢へ向かう!

進級、あるいは旅立ちの季節がやってきました。人も自然も活発になり、冬の間に眠って力をためていた木々の力強い芽吹きと色鮮やかさにはいつも驚かされます。長く雪に閉ざされる北海道においては尚更と言えます。

一人で大きくなったかのように自信満々の笑顔で学校に通う様になり、親としてはほっと一息。ところが通い始めて直ぐに思い通り行かない事に、子どもは立ち止まり、後ずさりしながら親から離れて生きる事の大変さを噛みしめる事になります。そこからが親の力の見せ所です。大なり小なり夢を掲げたのであれば、達成するまでの目標設定を手伝ってあげましょう。ただ、全ての答えを親が用意してはいけないのだそうです。結論は自分で出すまで辛抱強く『待つ』事が大切なのだそうです。これが結構難しい…。そして小さな事でやれた時は大いに喜び、成功体験を体で覚えて貰う事が肝要です。子育て時の私がこの心境になっていたら、子ども達はさぞ生きやすかった事でしょう。

もう一つどうしても手を抜けない事。それは「朝食を食べてから送り出すこと」です。大体の授業は午前中ですから、もし朝ごはんを食べなければ脳や身体はどうやってエネルギーを補給するのでしょうか。例えば神経伝達物質のカルシウムであれば、自分の骨の中から調達してくるのです。パンやカップ麺に当たり前のように入っている『リン酸塩』等は、体内のカルシウムと結合し、一緒に体外へ出ていくので要注意。お気に入りの食品の一括表記をチェックしてみたいと思います。楽しい学校生活を送って貰いたいと思うなら何と言っても食事です。

最高の朝ごはんは「雑穀ご飯と具沢山の味噌汁」です。これさえあれば怖いものなし! 体力、知力、精神力は自然に付いてきます。そしてご自分も子どもに対して目標設定して下さい「独り立ちできる強い子に育てたい」と決めたのなら、時々思い出し初心にかえてみて下さい。皆さんの親力を信じています。世界の未来は皆さんのお子さんに、そして子育て世代の皆様方に掛かっています。



料理研究家
星澤 幸子

北海道南富良野町生まれ
星澤クッキングスタジオ主宰

札幌テレビ初の夕方のワイド番組の放送開始から毎日生出演し、料理を紹介して30年。紹介数は7,300品にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。

recipe

いろいろ 彩りいなり

- 米は炊く30分前に研いで2合分の水に浸します。A調味料を加えて炊き、炊き上がったならみじん切りにしたしょうがを入れてすぐにへら返して冷まします。
- 小揚げは横半分に切って、袋状に開いてから鍋に沸かした湯で湯通しします。湯を捨てて分量の水とB調味料を入れ、落としフタをして10分程煮ます。フタを取って煮汁を飛ばし、ツヤが出たら火を止めて冷まします。
- ボウルに卵を割りほぐし、C調味料を加えてよく混ぜます。フライパンに油を熱して卵液を入れ、炒り卵を作ります。
- 酢飯を20等分にして軽く握って小揚げに詰め、上に卵、枝豆、カニの身をあしらいます。



材料 (4人分)

米……………2合	小揚げ……………10枚	卵……………1個
A調味料	水……………大さじ8杯	C調味料
酢……………大さじ4杯	B調味料	塩、みりん、油……………各少々
てんさい糖……………大さじ2杯	てんさい糖……………大さじ5杯	枝豆……………20粒
塩……………小さじ1杯	しょうゆ……………大さじ3杯	カニ缶……………1缶
しょうが……………1片	みりん……………大さじ2杯	*なければカニがまほこでも可付け合わせ……………適量

NPO法人北海道ベースボールクラブ
ホーネットキッズベースボールクラブ 初心者 大歓迎

野球スクール

白石区・厚別区
5月開講予定!

例(昨年の場合) いずれも60分
小1~小3 16:00~ 小4~小6 17:00~

全20回22,000円 (登録料、保険料込)
※一人親思いやり価格17,000円(税込)

保護者の方の当番などはありません。

野球が初めての方 OK!
女の子 OK!
バントグローブ不要!

2022年度の受講をご希望の方は、右記までご連絡ください。要項が決まり次第、内容をお送りいたします。

小学生対象の
トレーニングスクール

コーディネーションプログラムを用いて運動能力を向上させます!

登録料 2,000円
料金 1回 1,000円
体験受付中!

※一人親思いやり価格: 1回 750円

江別会場 金 19:30 ~ 20:30 (定員 8名)
美しが丘会場 日 13:00 ~ 14:00 (定員 16名)

詳細はお問い合わせください。

下記までお電話またはメールでお問い合わせ下さい。
野球スクール、スポーツ家庭教師の
お問い合わせは【担当】岡村まで

☎090-6216-3486
✉sports@sports-mind.jp
指導中で電話に出られない場合があります。折返しお電話致しますので、留守番電話にメッセージをお願い致します。

くわしい内容・お問い合わせ▶

野球スクール スポーツマインド

バレエ無料体験受付中! 今なら入会金無料!

バレエをはじめませんか? 正しい姿勢やバランス感覚が身につきます。体音が鍛えられるので、他のスポーツ(ダンス・体操など)にも対応できる身体がつけられます。初めての方、大歓迎です!

月謝: 週1回 6,000円(税込) ~ ※レッスン60分(振替あり)
※幼児、中学以上コースあり ※(RAD認定校)プロのバレエダンサーを指導するクラスあり

YUKAKO BALLET ACADEMY(ユカコ バレエアカデミー)
☎090-3019-2982 [受付時間] 10:00~20:00
※レッスン中など電話に出られない場合は折り返しご連絡いたします。資料請求・体験申込▶

totonowellスタジオ 北13条スタジオ 琴似スタジオ
札幌市中央区南5条西5丁目2-23 totonowell 札幌市北区北13条西3丁目1-26 札幌市西区琴似1条4丁目25-15 レンガスタジオ

運動療育 を楽しみながらお子様の個性と無限の可能性を広げます!!

言語聴覚士による
言語訓練も行なっています。見学・体験受付中!

児童発達支援
放課後等デイサービス すぽから

札幌市豊平区西岡3条10丁目2-20 ☎011-827-0201 資料請求・体験申込▶

すぽからでは、発達に心配のあるお子様を元教員(特別支援学校・小学校特別支援学級で10年間勤務)・言語聴覚士・保育士が運動療育を中心にサポートします。

おやこで挑戦!!

あ・た・ま 頭の体操



くしら式文章題
よむ、かく、わかる!
さんすう教室

子どもでもとける!
大人でも難しい!
親子で楽しむ!! 「コミュニケーション教育」

ドカ雪のあとに、めちやくちや晴れる日があると、とてもうれしいですね! さあ今日も楽しく算数だ! みんなで楽しい算数時間を過ごしてね。
問題提供
パシフィック・セミナー(くじら塾)
同頁の広告もご覧下さい。



のんさん、はなさん、きくさん、みるさん、けんた君の5人でさか上がりをしました。5人ができたさか上がりの合計は30回です。また、のんさん、はなさん、きくさん、みるさん、けんた君の順番で、さか上がりがたくさんできました。できた回数の少なかった3人(きくさん、みるさん、けんた君)の合計は、回数の多かった2人(のんさん、はなさん)の合計のちょうど半分です。

1番できた人が2番目の人より4回多いとき、1番の人は、何回さか上がりができましたか。



① さか上がりが1番たくさんできたのはだれですか? また、1番回数が少なかったのはだれですか?



② さか上がりができた回数の多かった2人(のんさん、はなさん)の合計と少なかった3人(きくさん、みるさん、けんた君)の合計は、どちらが多かったですか?



③ 回数の多かった2人(のんさん、はなさん)の合計は、何回ですか?



④ 1番の人は、何回さか上がりができましたか?

こた
答えは
7ページだよ!



おうちのかたへ コミュニケーションのコツ!!

～パシフィック・セミナー 北山義晃先生より～

こんにちは! 厳しい冬のあとに、時々まぶしくらい晴れる日がありますよね。太陽がまぶしく光っている中を歩いていると、生きてるな!と感じます。

今回の問題は、一文一文をていねいに読みながら考えていくと解けるように作っています。途中で分からなくなったら、どういふことなのかお子さんと一緒に考えてあげたり、図を書くのを手伝ってあげたりするといいかもかもしれません。今回も、楽しい「さんすう時間」をお過ごしください。

宿題クイズ

この問題は、抽選でプレゼントが当たる宿題クイズです。
「よむ、かく、わかる!さんすう教室」(北山義晃・北山あさ恵著)をプレゼント!
答えは、ホームページががさで応募して下さい!



おかあさんは41さいです。子どもたちは3さいと1さいです。
子どもたちの年をあわせて、おかあさんの年においつくのは何年後ですか。

応募方法は、P7をご覧ください。



12月号の答えは「30人」でした。

料理研究家 星澤幸子先生の YouTube 簡単料理講座



YouTube で
星澤先生の簡単料理講座を
視聴できます。(無料)

視聴は
こちらから▶



さらに、公式ホームページ
有料プレミアム会員募集中!

- 今更聞けない魚の捌き方等のレシピ動画
- 先生の鉄板レシピ100品+随時更新
- 先生の音育・子育て中の面白エピソードなど掲載中です!



星澤クッキングスタジオ

☎011-615-8085 札幌市中央区大通西15丁目3-24

4月7日(木)までに入会すると…
春期講習入門コース無料!
3/28(月)~4/7(木) **春期講習**
春得キャンペーン! 春得で家計も学習も応援!!
3つのお得!! 4月7日(木)までに新規入会した新小1~新高3(※)が対象です。
① **春期講習(個別指導)4コマ無料**
② **4月分(月謝)授業料0円**
③ **入会金16,500円⇒0円**
個別指導の「パシフィック・セミナー」
011-868-8808

できるだけ抜かずにキレイな歯並びを!
早めの治療スタートがカギです。まずは無料相談を。
増え続ける子どもの歯並びの問題を根本的に解決したい。顎顔面矯正とは「歯の生えそろう場所をつくってあげる」という根本的な矯正治療のことです。「健康的な歯並び」という将来への財産とその価値。根本的な矯正治療でお子様の将来にわたる笑顔につながってほしい。悪くなってから治すのではなく、「お口の健康を守り育てる」皆様の健やかな生活をサポートしていきます。
院長 三好 弘祐
無料相談:CTによるお子様の顔面骨格3Dが確認いただけます。お気軽にご相談ください!
MIVOPURI 三好プリベント歯科
011-863-1122 平日 9:30~17:30 土曜 9:30~16:00 休診 日曜・祝日
札幌市白石区平和通3丁目北5-22

NEW
OPEN!

レイズ体操クラブ宮の沢2022年春オープン!

体操専用体育館としては道内最大級!

2022年3月27日(日)に無料体験会を開催!

オープン記念特典が満載! 体験者全員に500円のカフェ利用券プレゼント!



レイズ体操クラブ宮の沢 札幌市西区発寒6条8丁目7-1

お問い合わせはレイズ体操クラブ栄町まで! ☎011-790-8003

無料体験会参加申し込み・資料請求はこちらから▶

右のQRコードよりレイズ体操クラブホームページへ。

右上「お問い合わせ」からメールにて、ご希望の体験日程(3/27(日))、

お子様のお名前、年齢を入力してお申し込みください。

こちらから返信メールをお送りします。



働いているお母さんを応援!! お子様一人でも大丈夫!! 安心して通える「無料送迎バス」あり!!

レイズ体操クラブの新店が宮の沢に来春オープン!

本格派カフェ「カフェ・ド・レイズ」オープン!

無料体験会参加者全員に500円分のカフェ利用券プレゼント!

高気圧酸素カプセル「O2 BOX」設置!



●地下鉄東西線「宮の沢」駅から徒歩8分

●JR「発寒中央」駅から徒歩10分

駐車場
完備!!



いつでも手軽に淹れたてのコーヒーやスイーツ、ヘルシーなフード
がお楽しみ頂けます。「練習中にホッと一息」「ママ友とランチ会」
etc... 一般の方もご利用可能!! テイクアウト窓口も開設予定です。



「ケガの治療促進」「疲労回復、免疫力向上」
などの効果が期待できます! お友達と一緒に
リラックスタイム!



(イメージ画像) トランポリン・ホルダリング設置

児童発達支援 放課後等デイサービス ソレイユの森宮の沢 同施設同時オープン!

楽しいから運動が好きになる!! レイズ体操クラブのカリキュラムを取り入れた運動療育機関です。

お子様の段階に合わせてトランポリン、跳び箱、マット、鉄棒等を楽しんでいます! これらの
全身運動は脳を刺激し、感情をコントロールする力も身につける事ができます。また、多くの運動遊びを
お友達と経験し、成功体験を重ねる事で集団行動や社会性を身につけていきます。 ※送迎あり

事前予約を受付中! ソレイユの森アクティブで体験することができます! ソレイユの森
お早めにお申し込みください。 全施設の
お問い合わせはソレイユの森アクティブまで ☎011-299-4870 情報はこちら▶



レイズ体操クラブ宮の沢 春休み短期教室受付中!

3日間集中コース 4/2(土)~4(月)

【対象】4歳~小学生 【お問い合わせ・ご予約】☎011-688-5886
※オープンまではこちら▶☎011-790-8003

コース	時間	定員	料金
A	10:30~11:25	60名	通常 5,850円(税込)
B	13:30~14:25	44名	OPEN 記念価格!
C	15:00~15:55	44名	5,280円(税込)

※鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンを練習します。進級システムに沿って
段階を追いながら練習するので、初めての方にもおすすめです!

短期教室からご入会の方へ、お得な入会特典をご用意してお待ちしております!

※新型コロナウイルス感染症等の予防のため、入館前の検温とマスク着用を実施させていただきます。

レイズ体操クラブ宮の沢

札幌市西区発寒6条8丁目7-1 ☎011-688-5886

2022年4月オープン! レイズ体操クラブ宮の沢・ソレイユの森宮の沢 体操専用体育館としては道内最大級!

今春4月、レイズ体操クラブ宮の沢がオープンし、お子様が一人
で安心して通えるように、無料送迎バスを運行します。

近年の脳の研究結果で、運動すると神経系が発達して、知的能力
が向上する効果があるといわれています。体操教室では、とぶ・
まわる・ぶら下がるなど様々な動きを練習します。
くりかえし練習することで神経系が発達して、
運動能力が向上し知能の発達にもよい影響を与え
ます。成長期は神経系が著しく発達する時期で
す。楽しみながら運動できる環境をつくりましょう。



代表 高田 元気

各施設のHPはこちら
スマートフォンの方専用



おやこのお出かけ情報

天候や主催者の都合で内容が変更になる場合があります。お出かけ前に各ホームページで最新情報をご確認ください。

札幌市こどもの劇場やまひこ館
札幌市こども形劇場こくま庭
詳細はこちら



北海道グリーンランド

プレゼントNo.3
入園ご招待券
ペア5組10名様

グリーンランドは春からテレビの人気ものが大集合！

春はイベントが盛りだくさん！その他のスペシャルショーも開催されます。開催日時などはホームページにアクセスしてね。

「鬼滅の刃パラエディション」「仮面ライダーライブ」
「デリシャスパーティ♡プリキュア」「機動戦隊ドンブラザーズ」

住所 岩見沢市志文町 1015 番地いわみざわ公園 ☎0126-22-2121

アクセス 札幌 I.C. から高速道路を利用して30分

詳しくはホームページをご覧ください。

前売入園券：おとな(高校生以上)1,500円、子ども(3歳~中学生)1,000円

(※お得な前売入園券は、ポスターのあるコンビニエンスストアでお買い求めください)

URL <https://www.h-greenland.com/>

ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ

プレゼントNo.4
1日遊び放題ご招待券
親子ペア10組20名様

ぜ〜んぶ遊び放題！日本最大級の全天候型室内遊園地！

約2,500㎡(およそ750坪)もの広い室内には、最大全高12mのクライミングウォールをはじめ、大型のふわふわ遊具、サラサラすなば、好きなドレスに着替えて写真が撮れるファッションフォトスタジオなど思いっきり楽しめるアトラクションがいっぱいです。

住所 札幌市厚別区厚別中央2条5-7-2 サンピアザ1階/2階 ☎011-804-7788

アクセス JR「新札幌」駅直結、地下鉄東西線「新さっぽろ」駅直結

子ども1日遊び放題：[平日]1,090円 [休日]1,400円(子ども料金各種プランあり)

大人(時間無制限)：[平日]620円 [休日]810円

※駐車場完備(2時間まで無料) ※年会費1家族様につき350円

URL <http://www.fantasyresort.jp/sapporo/> ※営業日・営業時間等はHPをご覧ください。

北村温泉ホテル

プレゼントNo.5
ご入浴券(大人)
ペア10組20名様

2021年3月リニューアルオープン！

日常から離れた癒しの空間！泉質は強塩泉で成分の浸透圧が高く、保温性が抜群！43℃の源泉100%かけ流しが自慢の温泉です！露天風呂、大浴場などのほか、岩盤浴も設置(90分500円)。多くの女性のお客様にゆっく〜りくつろいでいただけよう女性専用の休憩室を新たに設けました。日帰り温泉も宿泊も楽しめます。JR「岩見沢」駅より無料シャトルバス運行中。詳しくはお問い合わせ下さい。

住所 岩見沢市北村赤川156-7 ☎0126-55-3388

アクセス JR「岩見沢」駅から北海道中央バス月形駅前・北村農協行きで25分、北村温泉前下車すぐ

6:00~23:30(最終受付23:00) URL <https://www.kitamuraonsen.com/>

[大人(中学生以上)]600円 [小人(小学生以下)]250円 ※大人のみ入湯税50円含む

札幌市青少年科学館

プレゼントNo.6
展示室
プラネタリウム
セット券3名様

科学の世界であそぼう！

プラネタリウムで星を見よう！見たり触れたり遊びながら、科学を学ぼう！入場制限をする場合があります。HPでご確認ください。*2022年8月22日(月)~改修工事のため長期休館

住所 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目2-20 ☎011-892-5001

アクセス 地下鉄東西線「新さっぽろ」駅1番出口正面

[5月~9月]9:00~17:00 [10月~4月]9:30~16:30

※毎週月曜、毎月最終火曜、祝日の翌日 ※HPでご確認ください。*ご入館は開館の30分前まで

URL <https://www.ssc.slp.or.jp/>

中学生以下無料、大人[展示室]700円 [プラネタリウム]500円

札幌芸術の森美術館

プレゼントNo.7
ご招待券
ペア5組10名様

PIXARのひみつ展 いのちを生みだすサイエンス 4/19(火)~6/28(木)

映画「トイ・ストーリー」などを手掛けたピクサー・アニメーションの制作の舞台裏に初めて迫り「PIXARのひみつ」を解き明かしていきます。アニメーション制作のカギとなる8つの工程が分かり易く解説されていて、参加者は体験展示を通して「PIXARのひみつ」に触れることができます。

住所 札幌市南区芸術の森2丁目75 ☎011-591-0090

アクセス 地下鉄南北線「真駒内駅」より中央バス「芸術の森入山」下車

9:45~17:00 ※6月は17:30閉館(入館は閉館の30分前まで) ※会期中4/25(月)休館

一般・大学生1,500(1,400)円、中学・高校生1,300(1,200)円、小学生900(800)円

(*)内は団体料金 ※駐車料金:普通車500円(土日祝要予約) URL <https://artpark.or.jp/>

HPから応募OK!

プレゼント応募要領



*①~⑧は企業・団体様から皆様へのプレゼントです。

応募方法：はがき、北海道おやこ新聞ホームページ、上記のQRコードから▲

締切 2022/4/10(日)→発表は発送をもって代えさせていただきます。

- 北海道コンサドーレ札幌
西野奨太選手直筆サイン色紙 5名様
- 北海道日本ハムファイターズ
ファイターズグッズ 10名様
- 北海道グリーンランド
入園ご招待券 ペア5組(10名)様
(有効期限)4/23(土)~10/23(日)
- ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ
1日遊び放題ご招待券 親子ペア10組(20名)様
- 北村温泉ホテル
ご入浴券(大人) ペア10組(20名)様
(有効期限)2023/3/31(金)
- 札幌市青少年科学館
展示室・プラネタリウムセット券 3名様
- 札幌芸術の森美術館
「PIXARのひみつ展 いのちを生みだすサイエンス」
ご招待券 ペア5組(10名)様
(会期)4/19(火)~6/28(火)
- パシフィック・セミナー
(P5の宿題クイズの答えをお書き下さい)
問題集「よむ、かく、わかる!さんすう教室」2名様

①~⑧のプレゼント名(第2希望まで) 住所(〒) 保護者名 ご連絡先(TEL)

この新聞を手にした日 お子様(の)学年 ⑧応募の方はクイズの答えをお書きのうえ、ホームページまたは、はがきでご応募下さい。◆この新聞のご意見やご感想なども是非お書き下さい。

はがきの宛先 〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目2-1-111
北海道おやこ新聞編集部 おやこコミュニケーションネット 宛て

新型コロナウイルス感染拡大の恐れを考慮し、各イベント等の主催者の判断で急遽中止する可能性があります。お出かけの際は、事前にご確認頂くようお願い致します。皆様には感染予防対策および拡散防止のため、正しい知識を持ち、適切な感染予防対策に努めて頂きますようお願い致します。

P5 おやこ挑戦!! 頭の体操をたえ

よむ、かく、わかる!
さんすう
教室

- さか上がり1番たくさんできたのは、のんさん。
1番回数が少ないのは、けんた君。
2行目の文に、「のんさん、はなさん、きくさん、みるさん、けんた君の順番で、さか上がりがたくさんできました。」と書いてあります。
- さか上がりできた回数の多かった2人(のんさん、はなさん)の合計の方が、多かった。
3行目の文に、「できた回数の少なかった3人の合計は、回数の多かった2人の合計のちょうど半分です。」と書いてあります。
- 20回
5人の合計が30回。2人(のんさん、はなさん)の回数は、3人(きくさん、みるさん、けんた君)の2倍です。
「半分の反対は、2倍」ということは、理解しておくといいですね。
1・2番の人の合計・・・30÷3×2=20
- 12回
2人(のんさん、はなさん)の合計は20回で、2人の回数のちがいは4回です。
合計の数(20回)に4をたして、半分にすると1番できた人(のんさん)の回数になります。
1番できた人の2倍・・・20+4=24
1番できた人の回数・・・24÷2=12

習い事ラクラク検索サイト「こどもじゅく」 春の子育て応援キャンペーン!!

こどもじゅくの「春の子育て応援キャンペーン」では、資料請求又は体験申し込みをした方の中から、毎月先着50名様にQUOカード(500円分)をプレゼントします。応募期間：2022年4月30日(土)
※一世帯1回限りです。是非、この機会をお見逃しなく!
※発表は発送をもって代えさせていただきます。



▲今すぐアクセス!

北海道のプロスポーツを応援しよう!!

おやこでお出かけ情報

HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

新庄劇場開幕

OPENING GAMES 2022

3/29 [TUE] 18:30
開幕セレモニー

SHINJO BIGBOSS FIGHTERS SHIP 記念乗船券
来場者全員 20,000名様

3/30 [WED] 18:00

BIGBOSSハンド
来場者全員 各日20,000名様

3/31 [THU] 18:00

FIGHTERS VS. Lions @札幌ドーム

2022 GAME SCHEDULE 4月 @札幌ドーム

4/5 [TUE] 18:00 - 4/6 [WED] 18:00 4/8 [FRI] 18:00 - 4/9 [SAT] 14:00 - 4/10 [SUN] 14:00
vs. 千葉ロッテマリーンズ vs. 東北楽天ゴールデンイーグルス

4/22 [FRI] 18:00 - 4/23 [SAT] 14:00 - 4/24 [SUN] 14:00
vs. 福岡ソフトバンクホークス

チケット好評販売中!

新応援 STYLE

北海道日本ハムファイターズは、安心・安全な観戦環境を整え、ご来場いただけるお客様にお楽しみいただけるよう、全力で取り組んでまいります。

詳細はコチラをご確認ください

球団公式サイト

皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

プレゼント No.2

ファイターズグッズを10名様にプレゼントいたします。応募要領はP7をご覧ください。

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため入場制限の設定変更に伴い、会場プレゼント・イベント等の内容が変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください



© 2022 CONSADOLE



北海道コンサドーレ札幌 2022年ホームゲーム日程!

月	日	試合開始	対戦相手	会場
3月	12日(土)	14:00	横浜F・マリノス	札幌ドーム
4月	2日(土)	19:00	浦和レッズ	
4月	16日(土)	13:00	FC東京	

2022 Jリーグ YBCルヴァンカップ 日程表

月	日	試合開始	対戦相手	会場
3月	26日(土)	14:00	京都サンガF.C.	札幌ドーム
4月	23日(土)	13:00	柏レイソル	札幌厚別公園競技場

西野選手は U-18から入団した札幌出身の17歳! みんなで応援してね!



© 1996 CONSADOLE



にし の しょう た 西野 奨太 Shota NISHINO

- 生年月日：2004年5月28日
- 身長/体重：181cm/73kg
- 出身：北海道札幌市



© 2022 CONSADOLE

今シーズンの目標は1試合でも多く試合に出場して、チームの勝利に貢献することです! 小学生のみなさんも夢に向かってまっすぐ突き進んでいってください!

プレゼント No.1

北海道コンサドーレ札幌の西野奨太選手の直筆サインが入った色紙を抽選で5名様にプレゼントいたします。応募要領はP7をご覧ください。

選手サイン色紙 5名様

YURIKO SOCCER STADIUM

入会金・月謝なし

女子サッカー(対象)小学2~6年生

女子選手 経験者大歓迎!

練習場 5月~10月末頃 YURIKO サッカースタジアム(南区常盤) 10月末頃~4月末頃 フットサル練習場ヴェルデ(白石区東札幌)
練習日 毎週土曜日(17:30~19:00)
連絡先 070-5608-3223 (梅田:問い合わせは午後からお願いします。)

女の子同士でサッカーできるのも楽しい! 少年団と両立! (Kさん)



お手伝いが一切なく、月謝もないので助かります。(Aさん)

YURIKO ガールズサッカークラブの成績

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 第8回 札幌なでしこリーグ2021(少女の部)優勝 | 第36回 会長杯札幌少女大会 2021優勝 |
| 第62回 札幌市民大会サッカー大会(第40回女子サッカー少女の部)優勝 | 第3回 VAUER CUP 優勝 |
| 第10回 YURIKO カップ優勝 | 第3回 北海道 NADESHIKO フットサルリーグ 2019 優勝 |

YURIKOガールズサッカークラブ

・他のチームに所属していても構いません。・ご父母のお手伝いは一切ございません。

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室

こどもクラブの小学生塾部門

DoMS ドムス

算数 社会 英語 国語 理科

基礎から発展までしっかり学習!

ひとりひとりの努力の過程を大切に丁寧な指導型 対話形式での授業。自信をつけることで心の学力も伸ばし、自ら考える力を養います。

わかるからやる気もアップ! 放課後! 好きな知識に!

先取り学習で学校の勉強も安心 質問→確認がしやすい環境 習得で確かな学力を身につける

少人数・応答型対話形式指導

講師の目の行き届く部内での個別指導・個別指導をそれぞれ適度に行います。「意見を発表できる力を身につける」「疑問を皆で解決する」等個別だけで補えない部分もしっかり指導。

2022 春のこどもクラブ 入会キャンペーン 実施中! 2022年5月31日まで

中学生塾部門「向上会」も開講中! 札幌駅前教室・サンピアザ教室

無料体験受付中 申し込みはフリーダイヤルまで

0120-115-181

全国70教室 海外4教室 since1971