

親と子の「コミュニケーション」を育む

北海道おやこ新聞



未来にはばたく個性豊かな子どもの育成

「つながり」「高める」子どもの育成

よさの継続と新たな高みを目指して

札幌市立西宮の沢小学校 校長 古川 勉

本校は、今年開校33年を迎えました。現在、全校児童数507名が在籍しています。地域の方々は、子どもたちが安心して登校できるように、毎朝道路に立つてあたたかい声をかけながら見守ってくれています。

なりたい自分

あいさつを大切に

元気な声で「おはようございます」気持ちのよいあいさつは自然に人を笑顔にします。本校の子どもたちは「相手の目を見る・立ち止まる・おしきをする」など、時と場に応じたあいさつをする子がたくさんいます。あいさつをする人は自然に笑顔になり、笑顔になると気持ちも自然に上向きになります。またあいさつをきっかけに会話が始まり、人間関係も良くなります。あいさつは自分の心を開き、相手を受け入れる大切な言葉だと子どもたちの姿を見ていると



日々実感します。「あの人のようになりたい」とあこがれをもつことは、とても大切なことです。あこがれの人を目標に、いろいろなことに挑戦しているうちに、自分の知りたかったことがわかったり、真実が見えてきたり、たくさん発見や気づきを得ることがあります。その喜びが自信になります。また今までの価値観や考え方が変わり、

本物にふれる

本物にふれることは、子どもにとって、とても大切な経験です。本物を身近に見る、ふれる、五感で感じる経験は、わくわくドキドキと心を揺さぶる、記憶に残る感動を味わうことができます。例えばテレビやパソコン等で映っているひまわりを見ると、「きれいだ」「元気に咲いている」と感動しても、その他はなかなか伝わってきません。しかし実際に咲くひまわりを見る

今年で、コロナ禍3年目になりました。人と人の距離、物理的距離をとらなければならぬ状況が続いています。だからこそ、心のつながりがとても大切です。子ども同士の心のつながり、他の人の考えや意見を聞きあひの情報を広く収集するためのつながり、孤立しないように学校・地域・家庭などのつながりを大切に、一人ひとりの子どもも成長とともに喜びあえる環境づくりに、これからは職員一同、尽力して参ります。

「これは自分には必要ない」「これは関係ない」と思っていると、たが実際に行動してみると意味があることなんだとわかり、選ぶ基準がだんだん明確になっていきます。そして成功経験や失敗した経験をとおして、生きるための知恵や知識が身につく、培われた打たれ強さは、将来社会で直面する困難を乗り越える力になります。



校長 古川 勉

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
085@oyako-shinbun.com
〒003-0005 札幌市南区道庁13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、ご契約に応じ通信料がかかります。

2022年9月号 VOL.48
●今月号のご案内●
P1~P2 インタビュー記事
P3 水族館・子ども英語教育法
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~P8 お出かけ情報
抽選でプレゼントが当たります！
応募要領はP7
次号は12月10日(土)の発行です。

日頃より、札幌市PTA協議会へのご理解に感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策により今年度も多くの活動に制限がかかっておりますが、少しずつコロナ禍前のようなイベントなどが再開し始めております。いろいろな活動やイベントも3年ぶりに合言葉に行えるようになってきました。

子どもが体感しふれ合う事による学びは大切だと再認識しています。学校と地域、保護者が共に触れ合える活動が活発になっていく事を願っております。

市P協セミナーを
開催します！
札幌市PTA協議会
会長 中野 吉朗

JUN SPORTS CLUB
代表 村重 欣延

白石 月寒 10月10日(月・祝)「ジュンスポーツフェスタ」開催!

9:00~ 特別体験会開催!
各教室体験料 500円(税込)

13:00~ ジュンスポーツスタンプラリー開催!
ジュンスポーツ遊び放題フリーパス券 500円(税込)

ジュンスポーツクラブ白石&月寒のたくさんのイベント・スポーツに参加してスタンプをゲットしよう! スタンプをすべてためるとうれしい特典があります!

当日 エアランドなどでカラダを動かして遊べよう!
「ジュンスポーツフェスタ」
↓詳細はこちら

子ども専用合宿施設 キッズスポーツパーク 北海道最大級体操専用体育館 土曜日限定体操教室

ジュンスポーツクラブ 白石 ☎(011)867-7000 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1	ジュンスポーツクラブ 月寒 ☎(011)858-3500 札幌市豊平区月寒東3条1丁目1-23	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
---	---	--

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塾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 総務

ジュン・ハート ☎011867-3333	ジュン・ハートムーブ ☎011866-1900	ジュン・ハート東区 ☎011801-1111	ジュン・ハート東区 ☎011851-2900	ジュン・ハート道庁 ☎011858-3000	ジュン・ハート月寒 ☎011858-3131	ジュン・ハート月寒 ☎011867-7020
----------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

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

無料体験受付中! 対象 小学1~6年生

少人数・応答型対話形式指導

しっかり基礎を定着させ、発展に導く! 受験対策も万全!

秋の2022 入会キャンペーン
2022年12月末日まで

お問い合わせ・申し込みはフリーダイヤル公式サイトへ!

0120-115-181

全国50教室 海外2教室 since1971

運動が脳に与える影響

脳科学の研究結果で、運動をすると人間の脳が活性化して感情のコントロール力や学習の認知能力を高める効果があると発表されました。

レイズ体操クラブ

児童発達支援・放課後等デイサービスソレイユの森

代表 高田 元気



代表 高田 元気

新型コロナウイルス禍が2年以上続き、子どもの運動不足や体力低下、運動できないストレスによる免疫力の低下から、自分の体や感情をうまくコントロールできない子どもや肥満傾向の子どもの増加が懸念されています。子どもの運動不足が加速する今、子どもの身体・心・脳の発達への悪影響が問題になっています。

運動が脳と心に及ぼす効果

幼少期の子どもにとって、運動はとて重要で、なげなら、子どもが元気に身体を動かすことは、身体だけではなく心や脳の成長にも大きく影響するからです。例えば、神経系が著しく発達するこの時期に、「運動神経の基礎」がつけられます。人間の神経系の発達は、6歳頃までに約80%、12歳までに100%発達すると言われ、状況に応じてタイミングよく体を動かす運動能力が著しく発達するこの時期を「ゴールデンエイジ」といいます。近年の脳科学研究で、運動をすると人間の脳が活性化して感情のコントロール

力や記憶力、学習の認知能力を高める効果があると発表されました。走る、跳ぶ、まわる、ぶら下がるなど様々な運動が脳を刺激して運動神経や知能の発達を促します。また神経系の発達と感情のコントロールには密接な関係があり、イライラしたり、大声を出す子が、走ったり、ボール遊びをしたり、思いっきり身体を動かすと、その後は落ち着いて人の話を聞いたり、座れるようになっていきます。トランポリンの跳んだりねたりする上下運動は、脳幹を刺激し前頭葉を大きく働かせることで、集中力や感情をコントロールする力が高まります。

好きこそもの上手なれ

子どもは限りない可能性

このように運動や身体を動かす遊びは、子どもたちの身体・心・脳の健やかな成長に欠かせない要素です。ですから、子どもたちには楽しみながら身体を動かす楽しさや喜びを味わいながら、運動習慣を身につけてほしいと思います。

継続していれば必ず「壁」が立ち上がり、がんばっても成果が出ない時があります。しかしそんな時でも「好き」の気持ちでモチベーションとなり「続けていけばいつかは成果が得られるだろう」とがんばることができると、自然と大きな目標達成につながっていきます。

「この技を磨くために先生はこう言っていたんだ」と子どもながらに練習の意味を考え、何度もくり返し練習された時は、心から楽しい、うれしいと幸せを感じます。

失敗を繰り返しながら、あきらめない心・強い心を育てていきます。失敗をすればするほど、「この状況の時はこうすればいいんだ」と上手いかなという状況から立ち直る術を身につけていきます。これからはますます変化の激しい時代をむかえます。その社会の中で、自分らしく生きていくためには、困難に負けない強い精神力が必要で、一度しかない人生、子どもたちには好きなことをみつ

もっています。子どもの可能性をのばすためには、何事も「好き」という気持ちが一番大切です。「体操が好き」「野球が好き」という気持ちがある目標への実現につながっていきます。子どもは好きなことには没頭して、無我夢中になります。できないことや苦手なこと「はやくできるようになりたい」という気持ちで強いので「この練習は〇〇のためにやっているんだ」

「この状況を乗り越えたい」といふ気持ちで取り組むことは、あらゆる面でぐんぐん伸びていきます。最近では「失敗したらどうしよう」「できなかったらどうしよう」とそんな不安を抱えて、何も行動を起こさない子が増えているようです。本来子どもはいろいろなことに挑戦し、失敗を繰り返しながら、あきらめない心・強い心を育てていきます。失敗をすればするほど、「この状況の時はこうすればいいんだ」と上手いかなという状況から立ち直る術を身につけていきます。これからはますます変化の激しい時代をむかえます。その社会の中で、自分らしく生きていくためには、困難に負けない強い精神力が必要で、一度しかない人生、子どもたちには好きなことをみつ

失敗をしたくないから挑戦しない

チャレンジ精神が旺盛で、何にでも意欲的に挑戦して取り組むことができる子は、あらゆる面でぐんぐん伸びていきます。最近では「失敗したらどうしよう」「できなかったらどうしよう」とそんな不安を抱えて、何も行動を起こさない子が増えているようです。本来子どもはいろいろなことに挑戦し、失敗を繰り返しながら、あきらめない心・強い心を育てていきます。失敗をすればするほど、「この状況の時はこうすればいいんだ」と上手いかなという状況から立ち直る術を身につけていきます。これからはますます変化の激しい時代をむかえます。その社会の中で、自分らしく生きていくためには、困難に負けない強い精神力が必要で、一度しかない人生、子どもたちには好きなことをみつ

挑戦しないから失敗をしたくない

一度しかない人生、子どもたちには好きなことをみつ

子どもたちには好きなことをみつ



HBC 少年少女合唱団 事務局長 田中 敏彦

HBC 少年少女合唱団 合唱団と一緒に歌いませんか
HBC 少年少女合唱団ではいつでも入団を歓迎しています。試験はあるの？歌がうまくないし入れない？色々な疑問をお持ちの方がいらつしやると思います。そんな事はありません。入団動機は「歌が好きだから」「上手に歌いたいから」とごく普通に、習い事の一つとお考え下さい。小学4年生から6年生で構成されているジュニアクラスでは、まず歌ってみることから始めます。合唱は一人ではできませんので、まず合唱の楽しさを体験できます。楽譜が読めなくても歌えるようになり、歌えるようになると楽譜が読めるようになり楽しくなります。同時に、それぞれの声質に合わせてパート分けをします。パートごとに合わせなければ合唱になりませんが、力(声)を合わせることを自然と学びます。パートごとに学年を超えた協力が生まれ、学年の違う団員と交流もできます。次にほかのパートの音を聞き、合わせられるようになり、合唱を通して全体の協調性を育みます。個人の成長が実感できるのが合唱団です。



詳しい内容は
こちらから
ご覧頂けます

札幌市教育区協会

HBC少年少女合唱団

見学・無料体験受付中!!

歌うことが大好きな小学4年生以上の児童を対象に、無料体験・見学を行っています。初心者大歓迎!! 楽譜が読めなくても大丈夫! 歌が大好きな人、一緒に歌いませんか?

月費: 週2回 3,500円(税込) 制服代ほか別途
ジュニアクラス(小学生) 火 16:15~18:00 土 14:00~16:30
テレビ・ラジオ出演・海外公演・アーティストとの共演等があります。
※コロナウイルス感染対策をしっかりと行っています。

HBC少年少女合唱団事務局 札幌市中央区北1条西5丁目
【無料体験 お申し込み・お問い合わせ】
地下鉄南北線さっぽろ駅/大通駅より徒歩5分
TEL: 011-232-5842 (平日 10:00~17:00)
FAX: 011-251-4455 メールアドレス: utau@hbc.co.jp

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!

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)5,990円~

素材の特質や用具の技術を楽しむにつけます!

可能性を引き出す絵画造形
自分の思いや考え、感情を画面上に表してみよう。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 ブロム山鼻センター
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講しております。お気軽にお問い合わせ下さい。【札幌市東区南一条1丁目】
カワイ絵画造形教室 ☎011-644-3979

北の大地の水族館は「日本一」と「世界初」がある! 水族館です。

北海道に息づく川辺の生き物たちの世界を疑似体験

日本初の濁つほの水槽 世界初! 冬に凍る四季の水槽 日本最大1m級のイトウ



ドーム状になった水槽で、頭上から大量に流れ落ちる滝を下から見上げる、日本初の水槽。サンショウウオなど、激流も再現されています。



冬には凍り付いた川面の下でたくましく生きる魚たちの様子が見られる、世界初の水槽。暖かい季節には湖畔林の光景を再現。



豊富な地下水で育った、北海道ならではの巨大天然イトウ。日本最大の淡水魚の中でも、最大のイトウに出会えます。

北海道の川辺の生き物たち

温泉水で世界の熱帯淡水魚

ふれあいタッチコーナー!



ヒメマスの群遊や、川をジャンプして遊ぶ魚の姿が見られます。サンショウウオなどの北海道の両生類も展示。



ピラルクーなどアマゾン巨大魚や、東南アジアの珍しい淡水魚を多数展示。



ドクターフィッシュを体験しませんか? 子どもだけでなく、大人も夢中になります。

北の大地の水族館(山の水族館)は北海道と世界の淡水魚(川や湖でくらす魚)を集めた水族館です。平成24年のリニューアルオープンには年間約30万人が来館しました! 特に北海道の生き物の展示に力を入れていて、実際に飼育員が道内の様々な川や湖で見た自然をそのまま再現しています。日本で一番大きな淡水魚のイトウやサケやカラフトマスの季節の展示、真冬には凍った川の下で生きる魚たちの様子を見せる世界初の展示もしています。ぜひ北海道の川の中の季節の変化を見に来てください。



館長 山内 健

入場券(大人2名様&小学生2名様)をセットにして、抽選で5組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。

開館時間 8:30 ~ 17:00 (最終入館時間: 閉館 20分前)
冬季(11月~3月)は9:00 ~ 16:30となります。
休館日 夏季 4月8日~4月14日 冬季 12月26日~1月1日

入館料金	通常料金	団体料金	年間パスポート
一般	670円	510円	1,000円
中学生	440円	370円	660円
小学生	300円	200円	450円

*団体割引は20名様以上

おんねゆ温泉
北の大地の水族館 山の水族館
北海道北見市留辺蘆町松山1-4 ☎0157-45-2223 詳細はこちら▲
アクセス: JR 留辺蘆駅から道の駅おんねゆ温泉行きバス約20分、終下車徒歩2分。
※無料駐車場あり

ゲーム好きやピアノを弾ける子はタイピングが速い! 子ども英語教育法「アクティメソッド~英語×タイピング」

札幌宮の森校・札幌駅北口校 無料体験受付中!!

英語とタイピングを組み合わせた子ども英語教育法「アクティメソッド」は、「百ます計算」の陰山先生が絶賛する指導法です。鉛筆で書くよりも5倍以上



速いと言われるタイピング(キーボードに英単語や英文を入力する)を活用して、小学生のうち中学英単語1600語をマスターすることを目指します。ゲームが好きの子やピアノを習っている子は、指を器用に動かすのに慣れ親しんでいるので、タイピングの上達が速いです。

アクティメソッドの基本情報

対象 年長~中3 月謝 週1回 13,200円(税込)~入会金など別途
授業 英語(読む・聞く)トレーニング30分+英語タイピング30分



詳細はこちら▲

アクティメソッドの3つの特徴

- ①キーボードに英単語や英文を書き込む「タイピング」で、鉛筆で書いて覚える5~10倍の速さで英語を習得! さらにキーボードを見ないで打ち込む「タッチタイピング」を早いうちから身に付けることができます。
- ②短期間に大量の英語(英単語や英文)をインプットした成果を、英検や英会話で発揮します。
- ③6段階のレベル分けて、自分のレベルや目標が明確です。毎レッスン、できた達成感が実感できるので子どものやる気が高まります。

文部科学省では英語力の向上を目指し、現在小学校の単語数指針は約600語、中学校では1600語~1800語です。今後、英単語の習得度が英語力の向上のカギとなります。「英語を習わせたいけど忙しくて時間がない」「人前で英語を話すのがはずかしい」「英語を習っていたけど英語力の習得度がわからない」という方は是非無料体験へお越しください。「札幌駅北口校」は札幌駅北口から徒歩1分です。保護者の方が送迎がしやすいだけでなく、他の習い事の前後にも通いやすくなりました。



教室長 竹田 将一

無料体験会 ※要予約

札幌宮の森校	札幌駅北口校
9/30 (金) 16:00 ~、17:00 ~	10/7 (金) 16:00 ~、17:00 ~
10/4 (火) 16:00 ~、17:00 ~	10/15 (土) 11:00 ~
10/11 (火) 16:00 ~、17:00 ~	10/21 (金) 16:00 ~、17:00 ~
10/18 (火) 16:00 ~、17:00 ~	10/28 (金) 16:00 ~、17:00 ~
10/25 (火) 16:00 ~、17:00 ~	*その他の日程ご希望の方はお問合せください。

アクティメソッド札幌宮の森校 札幌市西区二十四軒2条7丁目1-19 2階
アクティメソッド札幌駅北口校 札幌市北区北7条5丁目6 37山京ビル110号室
☎080-8521-4653 (担当 竹田)

小学生クラス体験受付中!!

学童クラブ・学校英語(4技能)クラス説明会受付中!! ※要予約
旭ヶ丘校 11/19(土)・12/17(土) 10:30 ~ 11:30
円山校 11/26(土)・12/18(日) 10:30 ~ 11:30

学校英語4技能(中学準備) 土曜日4時間
週1回(2時間) 月謝 ¥16,830(税込) ~ 週1回(4時間) 月謝 ¥23,100(税込)
外国人講師(英会話60分)と 外国人講師がプログラミング・日本人講師(英検60分)のレッスン。 理科・英文法を全て英語で授業します。

旭ヶ丘・円山学童クラブ
4技能(英会話60分・英文法/英検60分)、プログラミング、異文化教育、サイエンス・アートを学びます。英語を使って英語以外の教科を学ぶイメージ教育を導入。
授業 15:00~19:00 月謝 週1回 ¥22,000(税込) ~ ※週5回まで通えます。

中1英語がかなりむずかしくなった! って本当?
昨年から教科書が変わり、中1英単語・文法の量が格段に増えてむずかしくなりました。単語量が今までの約2倍になり、高校で習った英文法が中学の授業におりてきて、さらに小学英語(単語等)の修得が前提で中1の授業が始まるため、「中1の1学期」の時点で英語ができる子とできない子に二極化しています。 校長 ヌームス 泉

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(晴明ターミナル2階徒歩2分)
円山校 札幌市中央区南1条24-24(レインボウ通り徒歩3分)
地下鉄東西線円山公園駅徒歩3分
※入会金など別途、料金は税込
※当校では換気・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。

RAD認定校 初心者大歓迎!!バレエをはじめてみませんか

バレエは体が鍛えられ、美しい姿勢やしぐさ身につきます。綺麗な曲に合わせて体を動かし、健全な心と体を保ちましょう!
(幼児・小学生~大人まで) 体験 奥泉 由香子 月謝: 週1回 6,000円(税込) ~ 9レッスン45分(服装あり)

無料体験受付中!
今なら入会金無料!

ユカコ バレエ アカデミー
YUKAKO BALLET ACADEMY ※RAD認定校:プロ養成クラスあり
totonowellスタジオ 北13条スタジオ
札幌市中央区北8条西15丁目28 KICCビル3F totonowell 札幌市北区北13条西3丁目1-26
☎090-3019-2982 (受付時間) 10:00~20:00 ※出られない場合は折り返しご連絡いたします。

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、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]を見ることができます!

お近くの児童会館を探したい方はこちらから▶
札幌市児童会館のオフィシャルサイトはこちら▼
札幌市児童会館 検索

※お客様の契約に応じて通費がかかります。

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



ひらがな食とカタカナ食

日本人が西洋食を頻繁に取り入れてから、しばらくの時が経過しました。明治維新の時代、西洋に真似ろ!と食事の西洋化が叫ばれましたが、国民は貧しかった為、思う様には進みませんでした。その後大東亜戦争終了と共に、アメリカの援助というカタチで、小麦粉と脱脂粉乳の輸入が始まります。日本の高度成長と共に国民の収入が増え、オイルショックが一段落した1970年代、日本人の食卓は急速に西洋化していきました。厚切りの食パンを食べることがステータスに感じたり、様々なスープを作る事がお洒落に感じたり、西洋食器を買いそろえることが楽しみでもありました。それらの経験を正に当事者として体験した今、動物の一員である人の食性を変えることの危うさを今になって痛感しています!

なぜ日本がガンが減らないのか?子どもの体力や学力が向上しないのか?出生率の低さは世界一なのか?不思議に思いませんか?このことは世界の有識者の中では大変興味深く見られていました。200年かけて変化する食べ方を、日本人は数十年の間にしてしまった結果どの様な結果になるのだろうか?と。一部の外国を除き世界の国々の食生活は日本ほど変化させて来ませんでした。いわゆる今まで食べてきた伝統食を今も食べ続けている訳です。だから外国旅行をしてもその国の文化である食事を楽しむことが出来ます。日本に来て西洋料理を食べたいでしょうか?重要な国際会議などに出席される代表の方々は、日本に来たら世界無形文化遺産になった「和食」を食べたいのでは無いでしょうか?いつも気の毒に...と見ています。

さてさて今度は皆さんのご家庭の食事を見つめ直してください。世界で最も優れた食事をしていると評された、精製していない米と具沢山のみそ汁を毎日召し上がっていますか?作ってお子さんに食べて貰っていますか?カタカナ食はカッコいい様に見えますが、体は本当に喜んでますか?食べた後、やる気、元気が出ますか?食べた後ホッとしますか?ミスユニバース代表になる方々は、玄米を食べている方が多いのです、パン食やパスタは肥満度が高くなりますので、私は今体が喜ぶ伝統食を頂き、スリムに活発に働いています。ひらがな食が適応食だからです。



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7,500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

にんじんのサンマ缶和え

- ① にんじんは皮をよく洗って小さめの乱切りにし、鍋に入れて水と塩、コショウ、米油を入れて火を通します。
- ② やわらかくなったらフタを取って水気を飛ばします。缶詰のサンマを崩して加え、粒マスタード、枝豆をまぜます。



材料(4人分)

- にんじん.....1本
水.....カップ1/2杯
塩、コショウ、米油.....各少々
- サンマかば焼き缶.....1缶
粒マスタード.....大さじ1杯
枝豆.....大さじ2杯

子育てママ・社会人多数在学 国家試験の受験免除 保育士資格を取得

ママさん学生89名!
128名在学 平均36.6歳(10代~70代)

学費支払いの解決策紹介!
国の制度利用で、約538万円受給できた事例も!

学費の個別納入器!
年間の学費をご自身の計画で納入OK!



道内初!
午前授業
9:30~12:05(2年制)

こどもルーム
無料利用(定員7名)

【体験授業×授業見学】(定員:6名) 10月12日(水) 10:30~11:40
【体験授業×国の制度事例説明会】 10月16日(日) 13:30~15:30

厚生労働大臣指定保育士養成施設 「資料請求」「説明会」「個別相談」は、お電話・Webからご予約頂けます。
こども學舎 ☎011-616-1771

札幌市中央区大通西18丁目2番8号(地下鉄 西18丁目駅 3番出口より徒歩1分)

子どもの習い事・学習塾探しなら!

0歳からの **ママ** 習い事検索サイト **にどもじゅく**

- スイミング 体操 書道 英語 学習塾 幼児教室
音楽 絵画 造形 パレエ スポーツ家庭教師
空手 児童発達支援・放課後等デイサービス



ジャンル・年齢・地域で、一括検索OK!

お得なキャンペーン情報
(入会割引や特典など)
随時更新中!!



▲詳しくはこちらから!

お子様の誕生日で占う子育て占いは毎月曜日更新!
子ども&大人の歯の悩み相談受付中!(匿名OK!)

おやこで挑戦!!

あ・た・ま 頭の体操



くしらす文章題
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」

空が高くなり、トンボが飛んで、
晴れているのに涼しい昼下がり。
食欲の秋がやってきた。
しっかり食べて、今日も楽しく算数だ!

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。

もんだい
?

いちろう じろう さぶろう しろう ごろう にん せんしゅ
一郎、次郎、三郎、四郎、五郎の5人はサッカーの選手です。

5人の背番号は1から11までのどれかです。

一郎と次郎、一郎と五郎、三郎と五郎の背番号はそれぞれ3つ違っています。

四郎と五郎の背番号は2つ違います。また、四郎、五郎の背番号をたすと16です。

5人の選手の背番号はいくつでしょう?

- ① 四郎、五郎の背番号のうち、大きい方はいくつでしょう?
- ② 四郎と五郎の小さい方の背番号はいくつですか?
- ③ 四郎と五郎は、どちらが小さい背番号をしていますか?
- ④ 一郎と三郎は、どちらが小さい背番号をしていますか?
- ⑤ 5人の背番号は、それぞれいくつですか?

この答えは
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～

難しい問題も、「どこまでわかる?」かを子どもに尋ねてあげて、頭の中を整理整頓してあげると、割としっかり考え始め、謎解きのように解いていきます。また、考えた内容を表や図にしていくと、さらにわかりやすくなります。例えば、今回は問題文が長くてちょっと難しいですが、よく読んで表を作ってみましょう。答えのすじみちを親子で探していくと、いろいろな発見があって楽しいです。それでは、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、ホームページががきで応募してね!

0, 2, 4, 6の4枚のカードから3枚を選んで3けたの数を作ります。

1番大きい数は642です。

1番小さい数は204です。

小さい方から9番目の数は何ですか?

応募方法は、
P7を
ご覧下さい。



7月号の答えは「20通り」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
- 先生の飯後レシピ100品+随時更新
- 先生の本音・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

おやこで挑戦!!

2022算数オリンピック・キッズ部門金メダル獲得!
この教室出身者が東大や医学部などに進学実績あり

さんすう教室体験会&説明会 開催!

算数オリンピックに挑戦したい君!月に一度、一緒に勉強しませんか?

10/16(日) 小2 10:00~11:00
小3・4・5 11:30~12:30

対象 親子10組(小2~小5とその保護者)

参加料 1組 ¥500(税込)

会場 パシフィック・セミナー 白石校(地図参照)

お申込み (011)868-8808 受付:火~金10~19時

またはHPからくじら塾 検索

- ◇小学生の兄弟姉妹(複数)での参加も可能です。お申込みは、受付時に人数をお申し出ください。10/14(金)迄
- ※乳児・幼児のお子様を連れての参加はご遠慮ください。
- ◇10/30(日)からの「算数オリンピック 対策授業」の体験会です。



白石校 白石区本郷通4丁目北8-15くじらビル
(南郷小・白石中そば) ☎(011)868-8808

澄川校 福住校 豊平校 平岡校 2022年10月開催

個別指導のパシフィック・セミナー 詳細はこちら▶

今がチャンス! 無料体験受付中!!

秋の特典が満載!!
今なら入会金 0円 + 指定 スイミング用品 半額!

只今入会キャンペーン実施中!! ※期限、詳細についてはお問い合わせ下さい。

札幌市清田区平岡7条2丁目1番25号 [受付] (月・火・木・金) 10:30~19:30 定休日/日

[時間] (水) 14:00~19:30 (土) 9:00~15:15

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る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▶

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

NEW
OPEN!

レイズ体操クラブ宮の沢4月オープンしました!

体操専用体育館としては道内最大級!
宮の沢店・栄町店 体験受付中!!



「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」
児童発達支援の増員決定!見学・体験受付中!
施設情報はこちら▶



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「お迎えバス&保育プラン」!! 宮の沢店
夜間クラスのための「無料循環バス」栄町店

お仕事やご家庭の都合で授業の時間に間に合わない方向けに、特別なプランをご用意いたしました。宮の沢店の保育プランバスには保育者が同乗し、体操後は時間までお預かりします!
※バスルートや料金はホームページをご覧ください。



本格派カフェ「カフェ・ド・レイズ」 宮の沢店1階にグランドオープン!



一般の方も大歓迎! テイクアウトもできます。2階には小上がり
やキッズスペース、授乳室を完備! お席のご予約も可能です!!

ご予約・お問合せ
☎011-688-5917

「カフェ・ド・レイズ」
公式ホームページはこちら▶



大好評!

体験キャンペーン実施中!

秋から体操をはじめよう!

期間中は1,000円(税込)で
授業をご体験頂けます!
この機会にぜひお越しください!



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 元氣

レイズ体操クラブ

ご予約は各店にお電話ください!

資料請求
体験申込



栄町店

札幌市東区北38条東15丁目1-22
☎011-790-8003

宮の沢店

札幌市西区発寒6条8丁目7-1
☎011-688-5886

各施設のHPはこちら
スマートフォンの方専用



おやお出かけ情報

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座
札幌市こども形劇場こくま座
詳細はこちら



北村温泉ホテル

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る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です。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 ※大人の入湯税 50円含む

プレゼントNo.4
ご入浴券（大人）
ペア10組20名様

ファンタジーキッズリゾート新さっぽろ

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、大型のふわふわ遊具、抗菌で安心なサラサラすなば、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。赤ちゃん・幼児・小学生まで幅広い年齢のお子様と1日中遊べる室内遊園地！
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。

プレゼントNo.5
1日遊び放題ご招待券
親子ペア10組20名様

さっぽろばんけいスキー場

【ばんけいのつり堀】土日祝日営業中！

川のせせらぎを聞きながらのんびり親子でつり堀が楽しめます。

※雨天や天候不良の場合、臨時休業する場合がございます。

【オープン期間】～11/3（木・祝）※予定

住所 札幌市中央区盤渓410 ☎011-641-0071

アクセス JR札幌駅より、地下鉄、バスで約30分

🕒 9:30～17:00 ※受付締切 16:00

👤 羊・えさ付（60分）600円、[120分] 1,100円 ※延長60分毎 600円

URL <https://www.bankei.co.jp>

プレゼントNo.1
つり堀
60分（羊・えさ付）
ご招待券10名様

シャトレゼ ガトーキングダム サッポロ

土日祝限定洋食ランチビュッフェ 10月はハロウィンメニュー

ホテル1Fレストラン ヴィーニユでは、10/1（土）～10/30（日）の期間の土日祝限定で「ハロウィンランチビュッフェ」を開催！10/29（土）・10/30（日）は仮装をしてお越しの小学生以下のお子様料金が半額！
【料金】「土日祝限定洋食ランチビュッフェ」中学生以上 2,000円
65歳以上（要証明書）1,800円、小学生1,000円、3歳～未就学児 600円、2歳以下無料
住所 札幌市北区東茨戸132番地 ☎011-773-2799（レストランヴィーニユ直通）
アクセス 札幌駅北口徒歩バス乗り場より無料シャトルバスで約40分（地下鉄南北線「麻生」駅からも乗車できます）
🕒 ランチタイム 11:30～14:30（最終入場 14:00）※土日祝のみ開催
URL <http://www.gateaukingdom.com/>

プレゼントNo.6
土日祝限定ランチビュッフェ
大人ペアご招待券3名様

HPから
応募OK!

プレゼント応募要領

※①～⑥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 10/10（月・祝）→発表は発送をもって代えさせていただきます。

① さっぽろばんけいスキー場
つり堀60分（羊・えさ付）ご招待券10名様（有効期限）2022/11/3（木・祝）※予定

締切 10/23（日）→発表は発送をもって代えさせていただきます。

- ② 北海道日本ハムファイターズ
選手直筆サイン色紙3名様 ※選手は選ぶことができません。
- ③ 北海道コンサドーレ札幌
キムゴンと選手の直筆サイン色紙5名様
- ④ 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）
- ⑤ 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
- ⑥ シャトレゼ ガトーキングダム サッポロ
土日祝限定ランチビュッフェ大人ペアご招待券3名様
- ⑦ 北の大地の水族館
入場券（大人2名様&小学生2名様）をセットにして5組様（有効期限）2023/9/30（土）
- ⑧ 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

①～⑥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感想なども是非お書き下さい。

はがきの 〒005-0003 札幌市南区澄川3条1丁目2-1-111
宛先 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

※プレゼントによって締切日が異なりますので、ご確認のうえご応募下さい。
（はがきの方は当日消印有効、ホームページからは23:59まで）
※厳正なる抽選の上、当選者へ発送いたします。※発表は発送をもって代えさせていただきます。
※当選の可否、プレゼント応募についてのご質問・お問い合わせにはお答えできませんのでご了承下さい。
※応募いただいた個人情報は当件のみに利用いたします。

札幌市がん対策普及啓発キャンペーン実行委員会では、がん予防の標語を募集中です！

がん予防標語コンクール 応募作品募集中!!!

- 応募：ひとりあたり1作品（上限を超えた場合は無効）特設サイトから標語と氏名・学校名・学年を入力して、ご応募ください。
- 応募資格：札幌市内の小学5年生から中学3年生まで。
- 賞品：（最優秀賞…1名）Amazonギフトカード1万円分（優秀賞…3名）QUOカード3千円分
- 発表：入選作品は、学校を通じてご連絡し、特設サイトで発表します！

標語形式は自由だよ！特設サイトから応募してね！▶▶▶▶



がん対策普及啓発
推進キャラクター
あんしんけん

P5 おやこ情報!! 頭の体操をたえ

さんすう
教室

- ① 9
たして16になる数で2つ違いですから、7と9です。大きい方は9です。
計算してごたえを出すなら、(16+2) ÷ 2=9
16に2をたすと、大きい数の2倍になります。
- ② 7
9-2=7
- ③ 五郎
もし五郎が大きい方の背番号9だとすると、一郎、次郎、三郎の背番号はいくつになるでしょう？一郎と三郎は、五郎と3つ背番号が違うので、五郎より小さい背番号が6で、大きい背番号が12となります。
しかし、背番号は11までしかないのです。これではおかしいことになります。
ということで、五郎の背番号は小さい方の7です。
- ④ 一郎
一郎と三郎は2人とも、五郎と3つ違いの背番号なので、どちらかが4でどちらかが10です。一郎は、次郎とも3つ違いです。もし一郎の背番号が10だと、次郎の背番号は13になってしまいます。しかし、背番号は11までなので、これではおかしいことになります。ということで、一郎の背番号は4です。
- ⑤ 一郎4、次郎1、三郎10、四郎9、五郎7
一郎の背番号が4ということは、三郎は10です。
次郎の背番号は、一郎と3つ違いなので1です。



札幌市
元町児童会館
館長 平岡 由衣

元町児童会館は1986年に開館して、今年度で36年目を迎えます。敷地内には、おこっごができる広場、花や野菜を育てられる畑、泥あそびができる裏庭があります。
「いとをかし」という活動の中では、コマやけん玉、ゴムとびや将棋などのむかし遊びを楽しんでいます。遊びを通して伝統や由来を知るきっかけにもなっています。「もつまちタイム」では、毎月、楽しみながら異年齢同士の関わりを持てるよう、工作や運動遊びを行っています。
10月21日（金）には、ハロウィンをテーマにしたお祭りに開催予定です。お気軽に遊びに来てください。※10月22日（土）に変更の可能性あり
子どもたちは、様々な体験を通して成長していきます。「やったことがないからやらない」「好きじゃない」とやる前に決めるのではなく、「ちょっと気になるな」「自信がないけれどやってみよう」という気持ちを大切に、勇気を出して挑戦してみよう。不安を乗り越えて挑戦した先には、想像していなかった達成感や充実感を得られます。その喜びが自信につながっていきま

元町児童会館
勇気を出して挑戦してみよう！

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



2023年シーズン 開幕 3/30 [THU]

FAV オフィシャルファンクラブ「FAV」限定
開幕3試合チケット超先行抽選販売も!



≪ Fビレッジ公式SNSで情報発信中! ≫



Fビレッジ
情報はコチラ

プレゼント No.2
選手直筆サイン色紙を3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。

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
10月	1日(土)	16:00	川崎フロンターレ	札幌厚別公園競技場
	8日(土)	14:00	アビスパ福岡	
11月	5日(土)	14:00	清水エスパルス	札幌ドーム



家族みんなで北海道コンサドーレ札幌を応援に行こう!

<http://www.consadole-sapporo.jp/> コンサドーレ 検索



186cmの大型ストライカーがチームに加入!



キム ゴンヒ
KIM GUNHEE

最高の監督、素晴らしい選手・スタッフ、そしていつも熱い応援をしてくれるサポーターのみなさんと共に、札幌ドームで勝利するために今年8月、韓国から来ました。熱い応援よろしくお願ひします!

<http://www.consadole-sapporo.jp/> コンサドーレ 検索

プレゼント No.3
北海道コンサドーレ札幌のキムゴンヒ選手の直筆サイン色紙を抽選で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。

運動が苦手なお子様から選手・アスリートまで指導!

スポーツ家庭教師

ダンスで急願のバク転が出来るようになった!
野球・サッカー・バスケット等をはじめの前に基礎を身につけたい!

[対象] 中学生以下(ダンス、体育、水泳、野球、サッカー、鉄棒、かけっこetc)
[料金] 1時間6,600円 プライベートレッスンへ
団体(10名)まで ※10人単位で¥6,600増(指導料別)
※有料施設使用の場合、別途料金。 ※交通費は札幌市内無料です。

運動資格所有者と経験豊富な
スポーツトレーナーがお伺いします!

◆1回(60分)のレッスンで基本とコツがつかめます!
1回のレッスン(60分)で基本となるスキルを身につけて、その後の練習方法を覚えます! 2回目以降はご要望に応じて承ります。
1回のレッスンで「できるようになった」という声が多数!

株式会社 **スポーツマインド**
<http://www.sports-mind.jp>
☎011-208-5556

運動神経が良くなるプログラム
「スポーツコーディネーションプログラム」を導入!

9月号
北海道おやこ新聞
クーポン券
トレーニング
15分間
延長無料!!

有効期限 令和4年11月末日まで
1レッスンにつき1枚限り有効、初めてのご利用に限り

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客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。

札幌市白石区の歯科医院
JR 白石駅
徒歩1分!

院長 三好 弘祐

三好プリベント歯科

駐車場 15台
定額

明功不動産さん裏駐車場12台
その他3台(詳細はお問い合わせください)

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!

医療法人社団 白樺会
三好プリベント歯科
miyoshi prevent dental clinic
☎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【感染症対策実施歯科医療機関】(三好プリベント歯科) 検索