

# 親と子の「コミュニケーション」を育む

## 北海道おやこ新聞

### 習い事を探すなら!

ごどもじゅく 検索

資料請求・体験申込み  
カンタン!

スマホ・パソコンOK!

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 札幌市南区道川3条1丁目2-1-111

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。

### 2023年9月号 VOL.53

- 今月号のご案内●
- PT~P3 インタビュー記事・他
- 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

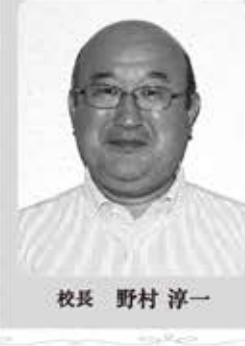
抽選でプレゼントが当たります!  
応募要領はP7

次号は12月10日(日)の発行です。

## 「みんなの笑顔があふれる学校」

深く考えずすんで学ぶ子  
思いやりのあるやさしい子  
心もからだも強い子

札幌市立平岸高台小学校 校長 野村 淳一



校長 野村 淳一

「りんごの故郷」平岸高台小学校は今年で開校40周年を迎えました。りんごっ子(児童)たちが健やかに育ち、一人一人の可能性を十分に発揮することを願い、40周年記念に校木「姫りんご」を2本植樹しました。現在、本校児童数285名・特別支援学級のぞみ分校児童数2名が在籍しています。今年度は子どもたちに関わるすべての人々と力を合わせて、「みんなの笑顔があふれる学校」を目指しています。

これらの思いが人間関係・勉強・仕事など、その人の生き方につながっていく、豊かな人生を築く大きな力になります。

### この一球は 絶対無二の一球なり

私は小学生の時は野球少年でしたが、中学一年生からソフトテニスを始めました。元々運動神経がいいわけではなく、また厳しい部活動で、最初は「大変な部活動に入ってしまった」と思っていました。そんな時に当時流行っていたテニスを題材にしたテレビアニメ「エースをねらえ」の中の宗方コーチが選手に投げかけた「この一球は絶対無二の一球なり」の言葉が心に響き「適当に練習してもできるような球ならいい。一球一球どうやったらうまくできるのか考えながら、練習しよう」と心がけて練習しました。すると「ちりも積もれば山となり」と

私は今も「この一球は絶対無二の一球なり」の言葉を大切にしています。テニスに限らず勉強でも仕事でも誰かが最初からできるわけでもありません。小さなことでも一つ一つ考えながら努力する姿勢こそが、よい結果を生み出します。

### 豊かな人との関わり

これからの時代は、人ではなくAIに代わっていくことがどんどん増えてくるでしょう。しかし、どんなにAIが進化したとしても、人と人との繋がりでしかできないこともあります。例えば、入学してから学校に慣



子どもはたくさんさんの可能性を秘めています。いろいろなことに挑戦して、その中で自分に合うこと、頑張りたいことを見つけて毎日充実させてほしいと思います。子どもたちがいろいろなことに挑戦できる環境づくり、これからは職員一同努めて参ります。

子どもはたくさんさんの可能性を秘めています。いろいろなことに挑戦して、その中で自分に合うこと、頑張りたいことを見つけて毎日充実させてほしいと思います。子どもたちがいろいろなことに挑戦できる環境づくり、これからは職員一同努めて参ります。

子どもはたくさんさんの可能性を秘めています。いろいろなことに挑戦して、その中で自分に合うこと、頑張りたいことを見つけて毎日充実させてほしいと思います。子どもたちがいろいろなことに挑戦できる環境づくり、これからは職員一同努めて参ります。

## JUN SPORTS CLUB

代表 村重 欣延

### スポーツの秋!いろいろ始まる!

ワンコイン(500円)体験 申込は3日前まで 日程: 10/2(月)~28(土)	白石限定 秋の1か月体験 申込は3日前まで 日程: 10/2(月)~28(土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>体操教室 (白石・月寒・清田)</li> <li>空手教室 (白石・月寒)</li> <li>バドミントン教室 (白石)</li> <li>スイミング教室 (白石)</li> <li>アフタースクール (白石)</li> <li>トランポリン教室 (白石) 近日開校予定!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料金: 10,000円(6回) 対象年齢: 年少~小学生</li> <li>対象教室: 体操・スイミング</li> <li>※受講例: 体操2回・スイミング4回 ※入会特典あり</li> </ul>

10/9(月・祝) 復活!挑戦2023

人気のイベントが3年ぶりに復活! たくさんのご参加、お待ちしております!

子ども専用施設 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
--	--	---

体操・スイミング・英語・学習・ボルトリング・食育

お問合せ 直通 ☎(011) 867-9972(白石)

2024年度 生徒受付中! 知育系・スポーツ系の習い事ができる学童保育!! 学習期のころから育てる豊富な習い事

## HBC少年少女合唱団 新団員募集

無料体験・見学受付中

募集対象: 札幌市内および近郊に住む、小学校4年生・5年生・6年生の皆さん

[お問い合わせ] HBC少年少女合唱団事務局  
札幌市中央区北1条西5丁目(地下鉄さっぽろ駅/大通駅より徒歩5分)

☎電話: 011-232-5842(平日10:00~17:00)  
✉メール: utau@hbc.co.jp ☎URL: https://www.hbc.co.jp

※詳しくは、ホームページまたは電話でお気軽にお問い合わせください。詳しくはこちら

初心者の方も大歓迎!お気軽にお問合せください。



# 自分を強くした「試合に出られない壁」

苦勞して自分で見つけた答えは、

今でも困難に直面した時のヒントやメンタルの強さにつながり、

自分の大きな財産になっています。

北海道コンサドーレ札幌 DF(ディフェンダー) 中村 桐耶

## サッカーをはじめたきっかけ

生まれ育った旭川町は自然豊かな公園が多く、姉がサッカー少年団に入っていた影響もあり、気がつけば幼稚園から公園でサッカーボールを蹴っていました。小学校入学後にサッカー少年団に入り、帰宅後は部屋ですつとボールを蹴り、練習のない日は友達と公園でサッカーをして過ごしました。単純にサッカーが楽しくてしょうがなかったのです。小さい頃から特にゴールするのが好きで、得点を決めることがとても楽しかったです。

## プロになろうと 思ったきっかけ

中学生の時に「北海道コンサドーレ札幌ユース18にこないか」と声をかけてもらい、そこから本格的にプロのサッカー選手を目指すことを決意しました。高校から家を出て札幌に行く時、自由のびのび育ててくれた両親は「頑張れ！」と一言だけ言って送り出してくれました。今思うとわたしにプレッシャーをかけたのではないように思っています。

## 自分を強くした 試合に出られない壁

4年間、試合に出られない日々が続き、危機感を感じるほど腐りかけていた自分から抜け出したい。でも自分一人では何とかするのはむずかしいと悩んでいた時に、自分のことを気にかけてくれる先輩やコーチのアドバイスの言葉をすくく大事にしました。元々口数が多くありませんでしたが、その時から話すように心がけました。「まわりの人の助けをしっかりと受け入れよう」と自分の心構えを変えた時に、「まわりからこう見えていないんだ」と、今まで見えていない部分が明確になりました。そこから自分の考えや選択肢が変わり、やるべきことが見えました。特に尊敬する小野伸二さんに言われた「一つ一つのプレイを大事にする。アップだろうとパス一本だったり、トラップ一本にこだわった方がいい。」と言われたことは、今でも大きく大事にしています。

## なぜ成る

人は結果が悪かったり、落



DF 中村 桐耶

ちこんだり、困難に直面した時に、どう時間を過ごすかで、その先の将来が全然違ってくるのだと思います。試合に出られないで一番苦しかったあの4年間は「今の自分を作っている」と実感しています。あの時に戻りたいかといわれると絶対に戻りたいとありませんが、今こうしてJ1の試合でサッカーができるのは、あの時にあきらめずに進み続けたからだだと思います。苦勞して自分で見つけた答えは、今でも困難に直面した時のヒントやメンタルの強さにつながり、自分の大きな財産になっています。

## 子どもたちへのメッセージ

何か目標が決まってる人たちは、自分の目標に向かって、「なぜ成る」の精神でやり続けてほしいと思います。遠回りしても、時間がかかっても、自分が後悔しないようにやるべきことをしっかりと積み重ねておけば、結果が出てきたときに得たものが大きく、最終的に目標に近づいていくので、あきらめないでほしいと思います。子ども頃の経験は、何かしらの形で大人になった時に役に立つので、今目標がなくても、やりたいことが見つからなくても、少しでも興味があるなことに挑戦してみよう、自分の好きなことを見つけよう、と頑張ります。

## コンサドーレの魅力

地域を上げてサッカーの試合を選手と共に盛り上げてくれるサポーターは、Jリーグトップクラスです。

## 「子どもをどう育てるのか?」

「あれ?夏休みの宿題は昔と違う?」と思った方も多いのではないのでしょうか?親世代の夏休みの宿題は、自由研究・絵日記など決められた課題でしたが、現在は決められた課題で、子どもが自分で決めた課題をするか、各学校の判断によります。地域差はありますが、多くの学校が「子どもの主体性を伸ばすこと」を目的に、子どもが自分で決めた課題に取り組むことに重点を置いています。なぜなら、これからの時代は一人ひとりの個性と学びを尊重し、それを活かしながら社会を発展させていくという考えだからです。「何が課題なのか自分で考え行動(実行する力)」を身につけること、基礎学力とともに自主性や創造性を社会全体で育てることがますます求められます。時代に応じて子どもは「将来の自分をどうイメージしているのか?」親は「子どもをどう育てたいのか?」をできるだけ明確にすることが大切です。こともクラブでは、「人生を豊かに生きていくための学力」の習得を目的に、ご家庭と一緒にお子様の課題に取り組んでいます。例えば、ドムスの宿題を通じて、「勉強は何時間すればいいの?」「一週間どのよう勉強に取り組めばいいの?」「基礎学力を身につけるとともに、自分の学習への取り組み方を応援しています。」



子どもクラブ 専務取締役 相原 貴海

1歳からはじめる楽しく学ぶ幼児教室  
**DoMS ドムス**  
**無料体験受付中!**  
 少人数・応答型対話形式指導

秋のご入会キャンペーン  
 入会金無料など詳しくは公式サイトで!

しっかり基礎を定着させ、発展に導く!  
 「考える脳づくり」をしていきましょう。  
 目標到達のプロセスを考えて行動する習慣を身につけることが、人生を豊かにします。

中学受験をめざすなら低学年から基礎力・応用力を!  
 中学受験実績 北嶺中・立命館慶祥中(SP) 日大中(スポーツアクティブ)・光星中 等

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**

札幌大通教室 011-222-7743  
 札幌駅前教室 011-201-0080  
 札幌円山教室 011-614-5449  
 サンピア教室 011-895-9312  
 イオン札幌麻生店 011-726-4363  
 手稲駅前教室 011-694-2858  
 西友元町がしせい教室 011-782-3885

**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] 8,250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)5,890円~ \*料金は全て税込

可能性を引き出す**絵画造形**  
 自分の思いや考え、感情を豊かに表現してみよう。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、自慢に繋がります。

東光あいの里教室 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講しております。  
**カワイ絵画造形教室** 011-644-3979



# F VILLAGEで遊びつくそう。

HOKKAIDO BALLPARK

北海道日本ハムファイターズの新球場「エスコンフィールドHOKKAIDO」を含むエリア「北海道ボールパークFビレッジ」は試合のない日ひびきやで楽しめる施設が盛りだくさん!

体を動かしたり学べる体験が持っている!

**01** エスコンフィールドがミニサイズになったフィールドで投げ、打って、走ろう!

**F PLAY FIELD**  
エフ プレイフィールド

**02** 雨の日でも、いろんな遊具で遊び回ろう!

**リポビタンキッズ PLAYLOT by BerniLund**  
リポビタンキッズ プレイロット バイ ベルニランド

**03** 空中ブランコに乗って空を飛んでいる気分を味わおう!

**F VILLAGE ADVENTUREPARK**  
エフビレッジアドベンチャーパーク

**04** “食と農業”の魅力・可能性をたのしくおいしく学ぼう!

**KUBOTA AGRI FRONT**  
クボタ アグリ フロント

F VILLAGE  
公式サイト

X  
@FVillagePR

Instagram  
@fvillage\_official

## みんなテレ

MC&ニュースキャスター千須和アナにきました!

折衷〇〇に『夢をかきえるヒント』

夢までの地図を描いて1歩ずつ!

私がアナウンサーに興味を抱いたのは中学生の時。どんな準備が必要なの? どんな学校に進学したら良いの? 色々な事を自分で調べたり人に聞いたりして、今の自分がするべき事を考えました。小さな目標から1つ1つクリアしていくことが夢に近づく第一歩だと思います!

UHBアナウンサー 千須和 侑里子

### 新コーナー ひみちゅ。まかせて

みんなテレMC千須和アナ&UHBの公式キャラクターみちゅパチが、元気いっぱい子どもたちに“ひみちゅ”にしているコトなどをインタビューする新コーナーがスタート! 幼稚園・保育園訪問の中で、ママやパパにも内緒にしているお話を不定期でご紹介します。次はあなたの街にも訪れるかも。ぜひお楽しみに!

毎週月~金 ごご4:50~放送

札幌市  
稲穂児童会館  
館長 桑山 雅咲子

稲穂児童会館は1985年に開館して、今年度で38年目になります。周辺には大きな公園や自然あふれる場所が多く、子どもたちが自然の中で遊んだり、おもしろさが実感できる環境です。

「子ども運営委員会」いなりんズ」では、子どもたちの「やってみたいこと」や意見を聞き出して内容を考えて、日常活動やイベントの中で行います。今年度、新しく「NEWゲームクラブ」を開設しました。子どもたちとこれまでになかったような新しい遊具や遊びを考え出し出しています。頭の中で発想したことが形になっていくうれしさや多様な遊び方を発見していく楽しさを体験することが出来ます。友だちなど相手がいることで、「遊び」は更に進化していきます。たくさんさんの仲間と関わって、たくさん話して一緒に考えたり、表現をしてほしいです。私たち大人が子どもたちにどれだけ創意工夫の機会を与えられるかが、未来を生きていく子どもたちにとってのもっとも大切なことなのではないかと思えます。工作やお出かけ行事や親子行事など様々な経験をとおして、豊かな心を育ててほしいと思っています。

### 稲穂児童会館

豊かな心を育む環境づくり

「子ども運営委員会 いなりんズ」では、子どもたちの「やってみたいこと」や意見を聞き出して内容を考えて、日常活動やイベントの中で行います。今年度、新しく「NEWゲームクラブ」を開設しました。子どもたちとこれまでになかったような新しい遊具や遊びを考え出し出しています。頭の中で発想したことが形になっていくうれしさや多様な遊び方を発見していく楽しさを体験することが出来ます。友だちなど相手がいることで、「遊び」は更に進化していきます。たくさんさんの仲間と関わって、たくさん話して一緒に考えたり、表現をしてほしいです。私たち大人が子どもたちにどれだけ創意工夫の機会を与えられるかが、未来を生きていく子どもたちにとってのもっとも大切なことなのではないかと思えます。工作やお出かけ行事や親子行事など様々な経験をとおして、豊かな心を育ててほしいと思っています。

## 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66名!  
103名在学 平均36歳(10代~70代)

学費支払いの解決策紹介!  
国の制度利用で、約536万円免除できた事例も!

学費の個別納入!  
年度の学費をご自身の計画で納入OK!

【体験授業 & 国の制度事例説明会】 10月15日(日) 13:30~15:30  
【体験授業 & 授業見学会】(定員:8名) 10月17日(火) 10:00~11:15

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)

## RAD認定校 初心者大歓迎!!女の子・男の子大募集!!

バレエは体格が整えられ、美しい姿勢やしぐさが身につきます。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)

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

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 KIC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」を見ることが出来ます! 各児童会館の住所・アクセス・マップ・ブログ・お便りなど最新情報が盛りだくさん!

各区の札幌市児童会館・ミニ児童会館の情報は

札幌市児童会館 検索

※ご契約に応じてバケット選料がかかります。



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



## 失敗を恐れない子育て

私はずっと、子どもは親を理解しているのだと勘違いして育てていました。たとえ最高とは思えなくとも、母のことを悪く言う子はいません。母親とはどんな子どもにとっても特別な存在であり、十分な理解をしてくれるのだと期待していたのです。子どもは血を分けた誰よりも自分に近い存在ですが、魂は別物です。子どもには自分の人生があり、考えや行動は共有できても、決して思い通りにはできません。同じ経験をして、別の想いを感じ取っているのです。ですから子どもの頃からいち人間として尊重し、気持ち良く過ごせるための氣遣いをしてやるべきなのでしょう。甘やかしたり、ちやほやしてやるというのではなく、自分でしっかり意思表示をさせて応えてあげるといことです。親子の縁は自分で決められるものでも、いまさら否定できるものでもありません。自分に足りないものを養う為に子どもが与えられるのだと聞きます。ですから、良き親として自分を演出してみてください。そして自身を成長させて、その姿を見せるところまでが親の仕事です。今さらですが子育てとは大仕事ですね。

私は昔子どもに『気に入らなければ立ち去って好きなようにやりなさい』と言っていました。大人として、親として常に自分が正しいという態度で振舞ってきました。でもそれは勘違いでした。子どもは未熟なだけであって間違いを犯しているわけではありません。躰は答え合わせをしているのではなく、修練しているのです。ですから本人の言い出した事起こる少々の間違いや回り道さえ、きっと彼らの将来の役に立つのでしょ。

様々な場所で誰かがした失敗が、今の我々を助けてくれています。例えばこの時期待ち遠しくなる『新米』ですが、北海道でお米は1692年の江戸時代から作られています。沢山の人が失敗を恐れず挑戦を続けてくれたお陰で、今では世界に誇れる特A級の美味しいお米を作れるまでになりました。

今回のレシピは美味しいお米と秋ナスを存分に味わえる丼にしました。お子さんと一緒に作れるシンプルレシピですが、素材の味を存分に味わえる鉄板レシピになっています。是非ご賞味下さい。



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

### 茄子(ナス)の甘辛丼

- ① ナスはヘタを取り、斜め1cm厚さに切り、何度も水を取り替えてすすぎ洗いしてアクを抜きます。ショウガはすりおろし、海苔は小さくちぎります。万能ねぎは小口切りにします。
- ② ナスの水気を拭き、小麦粉をまぶしてフライパンに油を熱して両面焼きます。ナスが焼けたら、おろしたショウガと調味料を加えて絡めます。
- ③ 丼にご飯を盛り、ちぎった海苔をのせてから、焼いたナスを並べ、粉山椒を振って万能ねぎをあしらいます。



#### 材 料 (2人分)

ナス	大2本
小麦粉	少々
油	大さじ2杯
ショウガ	1片
海苔	1枚
万能ねぎ	少々
調味料	
しょうゆ	大さじ2杯
てんさい糖、酒、酢	各大さじ1杯
ご飯	2膳
粉山椒	少々

## 子どもの習い事・学習塾探しなら!

0歳からの **ラク** 習い事検索サイト **こどもじゅく**

学習塾 水泳 体操 体育 英語 書道 空手

音楽 絵画 造形 パレエ スポーツ家庭教師

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!

「子育て占い」が人気です!! 毎週月曜日更新!  
「歯の悩み相談」受付中!(匿名OK!)

## 習い事ラクラク検索サイト「こどもじゅく」 秋の子育て応援キャンペーン!!

今がチャンス! QUO カードが当たる!!

お母さんたちに人気の「こどもじゅく」は乳幼児から小学生の教育・子育て情報が満載!北海道の子ども教育情報の最新版サイトです。こどもじゅくに会員登録(無料)すると、お得な習い事キャンペーン情報・子育て占い・最新教育情報などがメルマガで毎日お昼12時に届きます。会員登録(無料)は右下のQRコードから!

こどもじゅくの「秋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: 2023年9月30日(土)~2023年11月30日(木)

※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。



こどもじゅく

検索



今すぐアクセス!



# おやこで挑戦!!

# 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」

空が高くて気持ちがいいね!  
今日も楽しく算数に挑戦だ!  
がんばってこー!

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。

わんたい  
?

まるいはいせ えつくす けんきゆう いま ひき い  
丸井博士は、バクテリアXの研究をしています。今、丸井博士がうまれたばかりのバクテリアXを1匹ビンに入れました。

## バクテリアXの特長

- ・うまると、2分後に同じバクテリアXをうむ。
- ・その後、1分に1匹ずつ同じバクテリアXをうみ続ける。
- ・新しくうまれたバクテリアXも、うまれて2分後に1匹バクテリアXをうんで、  
その後は1分に1匹ずつバクテリアXをうみ続ける。

こた  
答えは  
7ページだよ!

- ① 丸井博士がビンにうまれたばかりのバクテリアXを入れて2分後、ビンの中には何匹のバクテリアXがいますか?
- ② 丸井博士がバクテリアXを入れて4分後、ビンの中のバクテリアXは何匹になっていますか?
- ③ 6分後に新しくうまれたバクテリアXは、何匹ですか?
- ④ 10分後のバクテリアXは何匹ですか?



## 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 北山義児先生より～

一年の大体4分の3が過ぎました。早いですね～。それなのに、今年の目標が半分くらいしか終わっていないのが痛いところです(笑)。ところで、不思議なのですが、目標の達成している部分に焦点を当てると、「もっとやるぞ!」とやる気が出て、達成していない部分に注目すると、どうもやる気が失せます。子どものころからそうだったのですが、私だけでなく、多くの人がそういう性質を持っているようです。算数の問題も、出来ている部分に注目してあげると、伸びる子も多そうですね。今回も、素晴らしい「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」(北山義児・北山あさえ著)をプレゼント!  
答えは、ホームページorはがきで応募してね!

Q

やはた君といなばさんは、それぞれの花壇に花を植えていきます。

やはた君は、1日目は1本、2日目は2本、3日目は4本というように、

毎日、前の日の2倍ずつ植えていきます。

いなばさんは、毎日100本ずつ植えていきます。

やはた君の花壇の花の方が多くなるのは、何日目でしょう?

応募方法は、  
P7を  
ご覧下さい。



7月号の答えは「カール君」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▶

## 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?

10/14(土) 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:月~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。10/12(木)迄

※乳児・幼児のお子様を連れての参加はご遠慮ください。

◇10/28(土)からの「算数オリンピック 対策授業」の体験会です。



さんすう教室開催場所  
白石校 白石区本郷通4丁目  
北8-15(くじら塾2F)

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月開校!

個別指導のパシフィック・セミナー 詳細はこちら▶

## GLAD体操教室 無料体験受付中!!

体験当日入会の方、入会金 5,000円→半額!

保育士と児童発達支援管理責任者の資格を持つコーチがマット運動・跳び箱・鉄棒をメインに前転・後転からバク転や前宙など難しい技も指導をします。落ち着きのないお子さんや体力があまって寝ないお子さんはいませんか?

月謝(月4回) 平日: 5,000円(税込)、土曜日: 6,000円(税込) ※兄弟割引あり  
※7~8人までの少人数制 体験申込・お問い合わせ▶

GLAD体操教室 ☎090-2057-6123  
(出られない場合は振り替えます)  
スタジオ: 札幌市北区北28条西5丁目1-26 Air Bld.3階 minapa

## 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

児童発達支援・放課後等デイサービス

ぴーすまいる

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



ぜったい運動が好きになる！  
体操はじめるなら

レイズ体操クラブは  
「褒める型」指導  
でたのしく学べます！



# レイズ たいそう 体操クラブ

RAISE TAISOU CLUB



3日間  
集中！

## ふゆやすみ 短期教室

2023.12/27(水).28(木).29(金)

時間 Aコース 11:00-12:00  
Bコース 14:00-15:00

対象 4才～小学生

定員 各店舗 / 各コース 先着 52名

料金 宮の沢店 5,400円(税込) | 栄町店 4,600円(税込)

予約 右記QRコードよりWEB予約  
または、各店舗へお電話よりご予約ください。



今だけ！

## ワンコイン 体験キャンペーン

10/25(日)まで！

体験料  
¥500

キャンペーン期間中、実際のレッスンを  
500円(税込)で体験していただけます！  
クラス・時間割等は公式HPをご確認ください。

※通常体験料 ¥1,760

※体験はレイズ体操クラブが初めての方限定、  
お一人様1回限りとさせていただきます。

WEB予約



体操・短期教室の  
予約ができます

公式HP



時間割・料金等の  
確認ができます



代表 高田 元気

6歳から12歳頃までの期間を「ゴールデンエイジ」といい、この時期の運動量・運動習慣で人の運動能力は決まると言われています。近年の脳科学の研究では「跳ぶ、まわる、ぶら下がる…」など様々な運動が脳を刺激して、感情のコントロール力・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。また、跳んだりはねたりするトランポリンの上下運動は、脳幹を刺激し前頭葉をたくさん働かせることで、集中力や感情をコントロールする力を高めます。とは言っても「運動が苦手でなかなか積極的に取り組めない…」そんなお悩みありませんか？レイズ体操クラブでは褒める型指導でお子様のやる気を引き出し、自己肯定感を高めるお手伝いをします！ぜひ一度体験にお越しください。

レイズ体操クラブ

栄町 〒007-0838  
札幌市東区北38条東15丁目1-22

011-790-8003

栄町店 外装リニューアル！

NEW



レイズ体操クラブ

宮の沢 〒063-0826  
札幌市西区発寒6条8丁目7-1

011-688-5886

送迎バスプラン  
ご利用しております！

※宮の沢店のみ  
※詳しくはホームページをご確認ください。

児童発達支援・放課後等デイサービス

## ソレイユの森

ソレイユの森は、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を実践し、感情のコントロールやコミュニケーション力の成長を促します。



トランポリン  
全施設にあります！



ソレイユの森 栄町

札幌市東区  
北38条東15丁目1-22  
レイズ体操クラブ栄町2階

児童発達 なし | 放課後 ○

011-374-6363

ソレイユの森 麻生

札幌市北区  
北38条西5丁目1-52  
エミュー麻生1階

児童発達 △ | 放課後 ×

011-374-7084

ソレイユの森 アクティブ

札幌市東区  
北37条東16丁目2-5

児童発達 △ | 放課後 △

011-299-4870

ソレイユの森 屯田

札幌市北区  
屯田4条6丁目8-16

児童発達 ○ | 放課後 ×

011-790-7403

ソレイユの森 宮の沢

札幌市西区  
発寒6条8丁目7-1  
レイズ体操クラブ宮の沢2階

児童発達 △ | 放課後 ×

011-590-9105

※2023年8月時点 空き状況 ○…空きあり △…空き残りわずか(来年度に向けて体験予約受付中) ×…空き無し



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座  
札幌市こども人形劇場こくま座  
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600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）650円 小人（小学生以下）300円 ※大人のみ入湯税50円含む

プレゼントNo.6  
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]1,190円 [休日]1,600円（子ども料金各種プランあり）  
大人（時間無制限）：[平日]720円 [休日]1,010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.6  
1日遊び放題ご招待券  
親子ペア10組20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、9/30（土）～10/29（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！10/28（土）・10/29（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に！

【料金】「土日祝限定洋食ランチビュッフェ」中学生以上2,500円  
65歳以上（要証明書）2,200円、小学生1,000円、3歳～未就学児600円、2歳以下無料  
住所 札幌市北区東栄132番地 ☎011-773-2799（レストランヴィーニユ直通）  
アクセス 札幌駅北口西側バス乗り場より無料シャトルバスで約40分（地下鉄南線「麻生」駅から乗車できます）  
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.gateauxkingdom/>

プレゼントNo.7  
土日祝限定ランチビュッフェ  
大人ペアご招待券3組様

## 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。  
※オープン期間につきましては、ホームページをご覧ください。

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  
10:00～17:00 ※受付締切16:00  
羊・えさ付 [60分]750円、[120分]1,400円 ※延長60分毎750円  
URL <https://www.bankei.co.jp>

プレゼントNo.7  
つり堀  
60分（羊・えさ付）  
ご招待券10名様

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 10/10（火）→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  
つり堀り60分（羊・えさ付）ご招待券10名様  
（有効期限）2023/11/5（日）※予定

締切 10/29（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  
清宮幸太郎選手の直筆サイン色紙5名様
- ③ 北海道コンサドーレ札幌  
中村桐樹選手の直筆サイン色紙10名様
- ④ 北海道コンサドーレ札幌  
荒野拓馬選手の直筆サイン色紙10名様

⑤ 北村温泉ホテル  
ご入浴券（大人）ペア10組（20名）様  
（有効期限）2024/3/31（日）

⑥ 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

⑦ 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組様  
（有効期限）2024/2/25（日）

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

①～⑧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 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

※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。

## P5 おやこ挑戦!! 頭の体操をたえ

さんすう  
教室

- 2匹  
ビンに入れたバクテリアX1は、2分後にもう1匹のバクテリアX2をうみまします。合わせて2匹になります。
- 5匹  
バクテリアX1は、4分後までにバクテリアX2、バクテリアX3、バクテリアX4をうみまします。  
バクテリアX2は、4分後にバクテリアX5をうみまします。
- 5匹  
このバクテリアXは、うまれて2分後から、毎分バクテリアXをうみ続けます。6分後に新しくうまれたバクテリアXは、4分後にビンの中にいたバクテリアがうんだものです。
- 89匹  
実際に表を書いてみましょう。

はじめからの時間	0分	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
うまれるバクテリアX		0匹	1匹	1匹	2匹	3匹	5匹	8匹	13匹	21匹	34匹
バクテリアXの数	1匹	1匹	2匹	3匹	5匹	8匹	13匹	21匹	34匹	55匹	89匹

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・連絡先を入力して、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〉Nintendo Switch Lite（または2万円分の賞品）  
〈優秀賞……3名〉QUOカード3千円分
- 発表：入選作品は、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



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



ファイターズ オフィシャル ファンクラブ FAV  
2024年 新規入会受付中!



年会費  
3,900円(税込)

# FAV!



選べる入会特典プレゼント!

プレミアム特典 年会費に追加料金をお支払いいただくことで選択できます 複数選択可

SEIKO  
コロボ  
ウォッチ

年会費  
+40,000円  
(税込)  
数量限定



バック  
バック

年会費  
+12,000円  
(税込)



北海道産  
ウッド  
プレート  
セット

年会費  
+7,000円  
(税込)



スタンダード特典 年会費のみで選択いただけます お好きなものを1つ

Tシャツ



キャップ(ロー/フラット)



ショルダーバック



しゅけるネックピロー



※年会費2,000円(税込)以上お申し込みください!  
10/10(水)午前11:59まで

1,000 Fマイル

お得な観戦チケット特典も!

2024年限定  
ES CON FIELD HOKKAIDO 同乗車  
オールスターゲーム  
チケット優先販売

チケット  
先行販売

2,000円分  
チケットクーポン  
¥500 OFF ×4枚

小学生以下限定  
5試合分 指定席招待券

「清宮幸太郎選手の直筆サイン色紙」5名様プレゼント  
応募要領はP7をご覧ください。



北海道コンサドーレ札幌

北海道コンサドーレ札幌をみんなで応援しよう!



# DAS IST SAPPORO

2023 GAMESCHEDULE

2023 明治安田生命 J1リーグ			
9:30 13:00 vs 札幌エスパルス 札幌ホーム	10:28 13:00 vs 横浜FC 札幌ホーム	11:11 14:00 vs サンフレッチェ広島 札幌ホーム	12:30 14:00 vs 浦和レッズ 札幌ホーム
2023 Jリーグ YBCルヴァンカップ			
10.11	10.15	11.4	

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、試合日程等が変更となる場合がございます。必ずクラブ公式ホームページで最新情報をご確認ください。

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

プレゼント No.3-4  
選手サイン色紙 各10名様  
北海道コンサドーレ札幌の中村桐耶選手、荒野拓馬選手の直筆サインが入った色紙を抽選で各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。

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

ダンスで念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(増は別途)  
※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。

レッスン申込 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!

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!!

株式会社 **スポーツマインド**  
<http://www.sports-mind.jp>  
☎011-208-5556  
有効期限 令和5年11月末日まで

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!

1レッスンにつき1枚限り有効、初めてのご利用に限る

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。

札幌市白石区の歯科医院

JR 白石駅から徒歩1分!

三好プリベント歯科

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!

医療法人社団 白樺会  
**MIYOPURI 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