



市民図書館「本館おはなし会」

日時 3(土)・10(土)・11(日)・17(土)・18(日)・25(日) 11時～11時30分

場所・問合せ 市民図書館(花川北7・1) ☎72・2000



学校給食

もうらいとん

望来豚とごぼうのごまみそ煮

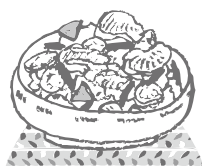
地元のブランド豚「望来豚」は、脂身に甘味があるのが特徴です。毎月1、2回は給食メニューにも登場し、子どもたちのテンションも上がる人気食材です! この望来豚を、石狩の砂地で育てられた軟らかなごぼうと一緒に楽しみいただけるレシピをご紹介します。ごまを入れることで風味が良くなり、不足しがちな鉄分もとることができます。昨年の「いしかりデー(地場産食材献立)」にも登場した一品をご家庭で作ってみませんか?

<材料4人分>

望来豚(豚もも肉) 100g、ごぼう60g、ニンジン30g
ピーマン10g、つきこんにゃく60g、白すりごま小さじ1
ショウガ少々、日本酒小さじ1、キャノーラ油小さじ1、水適量
【A】厚田みそ(白みそ)小さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1/3
きび和糖小さじ2、みりん小さじ1

栄養バランスのいい
献立例

主食 白飯
汁物 すまし汁
主菜 さんまのおかか煮
副菜 望来豚とごぼうのごまみそ煮



今月のアドバイザー

花川小学校

あずま

栄養教諭 東 定利さん

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、ごぼうは1cmの輪切り、ニンジンは4mmのいちよう切り、ピーマンは千切り、ショウガはみじん切りにする
- ② 豚肉に日本酒をかけておく
- ③ 【A】を合わせておく
- ④ 鍋に油を入れて熱し、ショウガを炒める。香りが出たら、豚肉・ニンジン・ごぼう・つきこんにゃくの順に炒める
- ⑤ 材料がひたひたに浸かるくらい水を入れ、煮る
- ⑥ 材料が少し軟らかくなったら、【A】を入れて煮込む
- ⑦ ごぼうが軟らかくなったら、白すりごまを入れて全体になじむようにかき混ぜ、仕上げにピーマンを加えて、もう一度混ぜる

学校司書のオススメ本

『落語絵本 ばけものつかい』 川端 誠/作 クレヨンハウス

読んでみよう!



落語というと難しそうなイメージですが、子どもでも気軽に楽しめる本がたくさんあるんですよ。中でも私がオススメしたい本は、川端誠さんの落語絵本シリーズの『ばけものつかい』です。

「ばけものが出る」というわさのお屋敷に奉公人と引っ越してきたご隠居さん。ところが奉公人は「ばけものが怖い」と、出て行ってしまいます。そして、ご隠居さんが一人になったお屋敷にばけものが現れて…。表紙からは、ご隠居さん

がばけものたちに囲まれて、もしかして怖いお話かな? とイメージされてしまいそうですが、実はこのご隠居さん、「ひとつつかい」ならぬ「ばけものつかい」がとても荒いのです。その「ばけものつかい」ぶりをぜひ読んでみてくださいね。小学校の国語の教科書でも紹介されている本です。「うちどく」にもオススメです! ご家族の方も、落語家になった気分です。少しオーバーに読むと、とっても盛り上がりやすいよ! (紅南小学校司書 山本 怜奈)



2015年度 絵で伝えよう!

わたしの町のたからもの絵画展

①9/30(水)～10/12(月・祝) ②10/10(土)

今年で10回目となる、石狩ユネスコ協会主催の絵画展です。「わたしの町のたからもの」をテーマにした市内小学生の力作を展示、入賞作品の授賞式も行います。

内容・時間 ①絵画展:9時～21時
※火曜休館、日曜は9時～17時
②授賞式:11時～12時

場所 ①市民館(花川北6・1)
②市民図書館(花川北7・1)

その他 絵画展の期間中、入賞作品は10/10(土)・11(日)のみ、市民図書館に掲示

問合せ 石狩ユネスコ協会 漆さん
☎090・5981・4993



児童館の行事

花川北児童館 ☎花川北3・2 ☎74・2884	24(土) 13時30分～14時30分 カローリング教室 定員:15人 申込:1(木)～ 持ち物:上靴
おおぞら児童館 ☎花川南1・1 ☎73・4849	24(土) 13時～16時 ガラス絵の具でカラフルマンダラ 定員:10人 申込:1(木)～ 費用:300円
花川南児童館 ☎花川南8・3 ☎72・7311	16(金) 13時30分～15時15分 健康教室「おなか元気教室と軽食づくり」 定員:12人 申込:1(木)～ 費用:100円
こども未来館 あいぼーと ☎花川北7・1 ☎76・6688 http://iport-ishikari.net/	3(土)・11(日)・17(土) 14時～14時30分 おもいっきりASOBI「Tゲットであそぼう」 3(土) 11時～12時 こども会議 10(土) 10時30分～13時 スタジオ研修 定員:12人※要予約 対象:バンドの練習で文化活動室を利用したい中高生 10(土) 13時～14時 スタジオ会議 25(日) 14時～14時50分 スポーツ交流会「ハンドポートボール」 31(土) 13時～15時 挑戦状!! 君があいぼーとあそび王だ!

地域子育て
支援拠点などに
行ってみよう!



今月ご紹介するのは… りとるきっず

申込・問合せ 花川北7・1(こども未来館あいぽーと内) ☎76・6688
時月曜～土曜 10時～16時
HP <http://0123littlekids.blog.fc2.com/>

ここは、お子さんの遊び場であると同時に、ママやパパがほかの家族と交流したり、情報を得たり、リフレッシュする場でもあります。
今回はママ＆パパへおすすめ講座をご紹介します!

ワンポイントレッスン

保護者の方の勉強の場。といっても、堅苦しいものではなく、ためになる楽しいひとときです。託児付きが多いので、育児の合間のリフレッシュも兼ねてご参加ください! ※要申込

- 8(木) 11時～11時45分
「おっぱい講座～母乳育児～」
- 22(木) 10時～12時
「秋はほっこり羊毛フェルト」

10/8(木)「おっぱい講座」

では、市内で母乳育児相談室を開く助産師の三浦晃子さんが、母乳育児の大切さをお話してく

れます。「うちの子、おっぱいやめたほうがいいかな」「なかなか母乳が出なくて…」など悩めるママの質問にも応えてくれますよ。この機会に、これからママになる「プレママ」もぜひ遊びに来ませんか! 「りとるきっずってこんなところなんだなあ」と知ってもらえば、お子さんが生まれてからも利用しやすいですよ。お待ちしております!

スタッフ 川村 千秋さん

ブログで
行事の様子も
紹介しています。
見てね♪

ちょこセンレッスン

「ちょこセン」は「ちょこっと先生」の略。りとるきっずを利用するママが、ほかのママたちに特技を伝授します。地域参加の場にもなっていて、バラエティーに富んだラインアップは要チェックです!

- 14(水) 10時～12時
「楽しく食育～ハロウィンクッキング」

イクメンプロジェクト

ふだん、「りとるきっず」に来ることができないパパのための企画。日曜に開催し、「ピザ窯つくって/パッとピザ」とか「ベビーマッサージ」など、お子さんと接する機会を増やしてもらえ内容になっています。

- 11/15(日) 10時～11時
「パパのベビーマッサージ」



ほかにもたくさんある。子育て支援拠点などの就学前のお子さんと保護者向けのイベント一覧をチェックするなら

「子育てネットマガジン」と「いしかり子育てネット」で!

HP <http://ishikarikosodate.sblo.jp/>

問合せ 子育て支援課 ☎72・3631

イベントの
詳細など情報
もりたくさん!



健診・相談コーナー

場所 りんくる(花川北6・1) 問合せ 保健推進課 ☎72・3124

健診・相談名	対象	日時	持ち物	
乳幼児健診	4か月健診、BCG	4～5か月児	22(木) 12時30分～13時30分	母子健康手帳 問診票
	10か月健診	9～11か月児	6(火) 12時30分～13時30分	
	1歳6か月健診	1歳6～11か月児	21(水) 13時～14時	4か月健診のみ BCG予診票も
	3歳児健診	3歳0～11か月児	27(火) 13時～14時30分	
歯科検診・フッ素塗布	0・1・3歳代	21(水) 10時～11時	母子健康手帳	◎乳幼児健診 小児科医による診察、計測、育児相談、 栄養相談、歯科相談を行います。
	2・4歳代	27(火) 10時～11時	歯ブラシ	
乳幼児健康相談	乳幼児	5(月) 10時～11時30分	母子健康手帳	◎歯科検診 フッ素塗布は6か月ごとです。
こども発達相談	就学前児童	29(木) 10時～16時※要申込		◎乳幼児健康相談 身体測定や育児相談を行います。
				◎こども発達相談 発達相談員や保健師がお子さんと一緒に 遊びながらアドバイスします。