



市民図書館「本館おはなし会」

日時 6(土)・13(土)・20(土)・21(日)・28(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

こじる
呉汁



今回のメニューの
キーワードです!

今月のアドバイザー

厚田中学校
こつむら

栄養教諭 幸村 伊織さん

呉汁とは、すりつぶした大豆を入れたみそ汁のことで、各地の郷土料理として昔から親しまれています。いつもの汁物とは一味違った味と食感をぜひご家庭でも楽しんでみてください。給食では、大豆をたくさん食べられるメニューとして登場します。現代の食生活は、肉や魚などの動物性たんぱく質が中心になりがちですので、大豆を積極的に取り入れて、植物性たんぱく質もバランスよく食べてほしいです。

栄養バランスのいい
献立例

- 主食 ごはん
- 汁物 呉汁
- 主菜 ほっけの塩焼き
- 副菜 豚肉とゴボウのみそ煮

<材料2人分>

鶏肉50g、大豆(水煮)1/3カップ(40g)、油揚げ約3cm分、ゴボウ約4cm分、ニンジン約3cm分、大根約2cm分、長ネギ約8cm分、油小さじ1/2、みそ大さじ1、酒小さじ1/2、だし汁1と1/2カップ

<作り方>

- 鶏肉はひと口大に切る。大豆はつぶすか、すり鉢でする。油揚げは千切り、ゴボウはささがき、ニンジンと大根はいちょう切り、長ネギは小口切りにする
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。ゴボウとニンジン、大根も加え、軽く炒めたら、だし汁を入れて煮る
- 油揚げを入れて、みそと酒で調味し、つぶした大豆と長ネギを加えて出来上がり



学校司書のオススメ本 「妖怪アパートの幽雅な日常」全10巻

読んでみよう!

香月 日輪作 講談社



夢中で読める長篇小説をお探しのあなたに、これをオススメします!

ある事情で妖怪アパートに住むことになる男子高校生が、そこに住む妖怪たちとの交流や、学校での体験を通して日々成長する物語です。個性的な登場人物や妖怪たちが作り出すアットホームな雰囲気はとて魅力的! 主人公がリアルな世界と魑魅魍魎ファンタジーを行き来する設定も斬新です。特にすごいのは、本書に出て

くる言葉の力。悩める心にズドンと響き、時には涙すら浮かぶことも…。大人になるにつれて、忘れてしまっていた大切な何かを、思い出させてくれます。「君の人生は長く、世界は果てしなく広い。肩の力を抜いていこう」。私自身、もっと早く出会いたかった良書です。小学校高学年が対象ですが、大人も十分楽しめますよ。

※著者は昨年12月に亡くなりました。ご冥福をお祈りいたします

(南線小学校司書 小野 愛)



児童館の行事

マリンスポーツ教室

ロープワークを学び、カヌーやボート体験をします。

- ①事前研修
7/27(月)・28(火) 12時～15時
※いずれか1日にご参加ください
- ②体験研修
7/31(金) 9時～8/1(土) 15時(予定)

対象 市内小学4～6年生
定員 50人(申込順)
場所 ①B&G海洋センター・プール(花畔337・4)
②滝川市B&G海洋センター(滝川市西滝川110)
※砂川少年自然の家に1泊

費用 3,000円

申込期限 6/29(月)

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会 ☎64・1220

花川北児童館 ☎花川北3・2 ☎74・2884	20(土) 13時～14時「きらきらデコの小物入れを作ろう!」 定員:10人 費用:300円 申込:10(水)～
おおぞら児童館 ☎花川南1・1 ☎73・4849	8(月) 13時30分～14時30分 スーパードッジをしよう 参加自由
花川南児童館 ☎花川南8・3 ☎72・7311	20(土) 13時30分～14時30分 ゲーム大会「マンカラしよう!」 参加自由 27(土) 13時30分～14時30分 作って遊ぼう「リサイクルこうさく～牛乳パック～」 定員:10人 申込:17(水)～
こども未来館あいぼーと ☎花川北7・1 ☎76・6688 http://iport-ishikari.net/ いしかりこどもまつり2015 こども実行委員を大募集!! 7/26(日)こども未来館内外で開催。 小学4年生～高校生まで。お祭りの運営に元気に楽しく参加しませんか!!	6(土)・27(土) 10時30分～13時 スタジオ研修 対象:バンドの練習で文化活動室を利用したい中高生 定員:12人※要申込 7(日)・14(日)・20(土) 14時～14時30分 おもいっきりASOBI 参加自由 13(土) 11時～12時 こども会議 28(日) 14時～14時50分 スポーツ交流会 参加自由

夏休み放課後児童会一時利用申込

対象児童 小学1～6年生※低学年優先
利用期間 学校夏季休業日※日曜除く
利用時間 8時～18時30分
利用料金 日額300円※別途保険代

必要な物 利用料金、印鑑、金融機関口座番号
申込期間 6/22(月)～利用日の前日まで※申込順
市役所1階18番窓口(開庁日)でのみ
申込・問合せ 子育て支援課 ☎72・3192



今月お邪魔したのは… くるみの木ひろば

問合せ ☎73・0773 園花川南4・3(南線光の子保育園内)



園庭にある大きなくるみの木のように、ここは優しく親子を見守る場所です。お子さんの生活リズムを考えて、今年から時間帯が変わりました。木製のおままごとコーナーや手作りおもちゃ、親子で楽しめる行事もいろいろあります。ぜひ遊びにきませんか!

日時 月・火・水曜 9時30分～12時、13時30分～16時



「子育ては長さじゃない、深さだなあ」とつくづく思うことがあります。子どもと過ごす時間が短くても、大切なのは接し方。

だから、子育てにつまづいているなと思うお母さんには私、「思い切って社会に出て、仕事をしてみたら？」と勧めるんです。

そのためにこのような施設がありますし、たとえ初めは集団の中でうまく遊べなくても、落ち着きがなくて好き嫌いが激しくても、年長さんのころにはぐっと良くなります。

子どもは子どもの力で育つものです。



“ばばあちゃん”こと 高見 八重子園長

ばばあちゃんの日

今年から月1回、ママが日ごろなかなか人に言えないことを気軽に話してもらおうと「ばばあちゃんの日」を設けています。そこではママが主役で、ばばあちゃんこと園長先生がママの話に耳を傾け、ママに寄り添います。そして時には、何かヒントになることもお伝えできればと思っています。

子育てに悩んでいるママがいたら、お子さんを連れてふらっと気軽に遊びに来てください。ばばあちゃんが待っていますよ!

6月のばばあちゃんの日 6/23(火) 9時30分～12時

キッズ・ママカフェ

子育てに一生懸命だからこそ、月に1回ほっとひと息つきませんか? ママ同士のおしゃべりにも花が咲きます。リフレッシュを兼ねてぜひ!

日時 毎月第4水曜 13時30分～16時
費用 100円



ほかにもいろいろ!

- **ミニ遠足** 6/3(水) 10時～※要予約
お弁当を持参して、みんなと遠足に出掛けましょう
- **わらべうた講座** 毎月第3火曜 11時～12時
4月から始まった新企画。わらべうたの先生と一緒に歌いましょう!
- **小麦粉粘土であそぼう** 毎月第2火曜 9時30分～12時
大人気の小麦粉粘土遊び。思う存分、お子さんとこねこね遊んでください!

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!

☞ <http://ishikarikosodate.sblo.jp/>

問合せ 子育て支援課 ☎72・3631

子育てネットマガジンにアクセス!



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	18(木) 12時30分～13時30分	母子健康手帳 問診票	◎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。
	10か月健診	9～11か月児	2(火) 12時30分～13時30分		
	1歳6か月健診	1歳6～11か月児	17(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	30(火) 13時～14時30分		
歯科検診・フッ素塗布	0・1・3歳代	17(水) 10時～11時	母子健康手帳	◎歯科検診 フッ素塗布は6か月ごとです。	
	2・4歳代	30(火) 10時～11時	歯ブラシ		
乳幼児健康相談	乳幼児	1(月) 10時～11時30分	母子健康手帳	◎乳幼児健康相談 お母さんの仲間作りにもおすすめ。	
こども発達相談	就学前児童	24(水) 10時～15時※要申込		◎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。	