

ちびこみ



第 60 号
【2016年 7月 10日発行】

◎発行／北海道新聞林販売所
西区二十四軒4条3丁目3-5
TEL：011-631-3804
FAX：011-642-5586



http://www.kotoni-doshin.com/community.html
E-mail: do-hayashi@aurora-net.or.jp



札幌市こども人形劇場
こぐま座は、1976年
に開館した人形劇の専門
劇場です。当時の板垣武
四札幌市長が姉妹都市の
ミュンヘンを訪れた折に
目を輝かせて人形劇を見
入っている子どもたちの
姿に感銘を受け、「札幌
にもぜひ人形劇場を」と
発案。全国初の公立人形
劇場として、中島公園内
に開館しました。

全国初の
公立人形劇専門劇場

子どもたちの笑顔とともに40周年！ 札幌市こども人形劇場 『こぐま座』

中島公園の一角に建ち、
ユーモラスな外観が印象的
な「札幌市こども人形劇場
こぐま座」は、国内でも珍
しい公立の人形劇専門劇場
1976年の開館以来札幌
の子ども文化を支え、多く
の子どもたちに笑顔を開け
てきました。この夏には開
館40周年を記念したスベシ
ヤルイベントが目白押し！
楽しい人形劇や行事がたく
さん企画されているので、
ぜひこの機会に足を運んで
みては。



静かに観劇する
ことが難しい小
さな子どもでも
気兼ねなく楽し
めます。上演時
間は約45分と、
普段の公演より
短く設定してい
るので、人形劇
を初めて見る子



こぐま座では毎週末、
小学校の長期休暇中は毎
日人形劇を低価格で上演
しており、ほとんどの公
演は乳幼児を連れての入
場が可能。また、月に数
回、平日の午前中に幼児
向けの公演「幼児のため
のちいさな劇場」を開催
しており、まだ

小さな子ども連れでも
気兼ねなく楽しめる

劇団の育成と文化の普及
にも力を入れており、小
学生から大人までを対象
とした人形劇講座も定期
的に開催。作る人と見る
人とが一体となった、よ
質の高い人形劇の創造
を目指して活動していま
す。

この夏には開館40周年
を記念したイベントや公
演など、様々なプログラ
ムが続々開催予定。こぐ
ま座と中島児童会館合同
の開館記念祭「かもくま
祭」を皮切りに、40周年
記念セレモニーや野外巨
大人形劇、人形劇体験ワ
ークショップなど、幼児
・小学生はもちろん、大
人も一緒に楽しめるイベ
ントが目白押しです。こ
この夏はぜひ、親子でこ
ぐま座に遊びにでかけてみ
ませんか？

こぐま座40周年記念 スペシャルプログラム！

- 7/9 (土) 7/10 (日) 「かもくま祭」& 巨大人形劇「岩見沢人」
- 7/24 (日) こぐま座開館40周年記念セレモニー
- 7/24 (日) 7/25 (月) 野外巨大人形劇「ピノキオ」
- 7/25 (月) ~8/2日 (火) 道内外からプロの人形劇団が大集合！「夏の特別公演」
- 7/30 (土) ~7/31 (日) 40周年記念人形劇フェスティバル「人形劇大集合！」
- 8/4 (木) こぐま座人形劇体験ツアー
- 8/5 (金) ~8/7 (日) 北海道の人形劇シリーズ「モイモイ・オーシャン・パラダイス」再演

40周年記念行事の詳しい公演内容や上演時間、料金等はこぐま座公式ホームページをご確認ください。
(http://www.syaa.jp/sisetu/geki)



札幌市こども人形劇場 こぐま座

住所 札幌市中央区中島公園1番1号
利用時間 火曜～日曜 9時～17時
(公演は主に土・日・祝と小学校の長期休み
期間。詳しい公演内容やスケジュールは
HPでご確認ください)

休み 月曜
電話 011-512-6886
HP http://www.syaa.jp/sisetu/gekijou/kogumaza/

※諸事情により、事前の予告なく変更される場合がございます。

イベントスケジュール

- ◆山の手図書館
 - 絵本の読み聞かせ会
 - 日時 7月12日(火)、19日(火)、26日(火)、8月2日(火)七夕まつり、8月9日(火)
 - 日時 7月29日(金)
 - 日時 7月29日(金)
 - 会場 西保健センター、さんかくやまべ広場
- ◆夏だ!!さんかくやまべ広場
 - 赤ちゃんコーナー、幼児向けのゲームコーナー、水を使った遊びほか
 - 日時 7月29日(金)
 - 日時 7月29日(金)
 - 会場 西保健センター、さんかくやまべ広場
- ◆のつし夏まつり
 - ネイチャーフラフトや子ども縁日ほか、楽しいイベントがもりだくさん!
 - 日時 7月23日(土)～24日(日) 10時～15時
 - ※雨天時は屋内開催
 - 会場 農試公園(西区八軒5条西6-95-21)
 - その他 参加料が必要なものもあり
 - 申し込み 不要、直接会場へ
 - 問い合わせ 農試公園管理事務所 011-615-3680
- ◆ちえりあ親子映画会
 - 「トムとジェリー」
 - 日時 7月28日(木)
 - 開場 9時30分、開演 10時
 - 会場 札幌市生涯学習センター1F ちえりあホール (札幌市西区宮の沢1-1-10)
 - 料金 無料
 - 申し込み 不要、直接会場へ
 - 問い合わせ 札幌市生涯学習センター メディアプラザ 011-671-2121
- ◆山の手図書館
 - 「たのしいおはなし会」おはなしがごとく
 - 日時 7月16日(土) 幼児向け：14時～14時20分「星の銀貨」ほか
 - 小学生向け：14時30分～15時「おぼけ学校の三人の生徒」ほか
 - 会場 山の手図書館 2F多目的室(西区山の手4条2丁目)
 - 申し込み・費用 不要
 - 問い合わせ 011-644-6822
- ◆その他
 - 保護者同伴で参加して下さい。イベント参加のための区役所駐車場利用はご遠慮下さい。西区民センター改修工事のため、昨年より規模を縮小します。※雨天の場合、室内のみの開催となります。
 - 問い合わせ 西区健康・子ども課子育て支援担当係 011-641-6954

子どもがよろこぶ
ミニコンソレ

**野菜ジュースで！
時短ミートソース**

野菜ジュースを使えば、時間をかけなくともしっかりと深い味に！

野菜ジュース(食塩不使用) ...500cc

材料(4人分)
合い挽き肉...400g
タマネギ...大1個
しいたけorマッシュルーム...3、4個
バター、小麦粉...大1
コンソメ...固形1個
にんにく...1かけ
ケチャップ・ソース...大1

作り方

- たまねぎとにんにく、しいたけ(もしくはマッシュルーム)をみじん切りにして、バターを入れて熱したフライパンで香ばしく炒める。
- そこに小麦粉を加え入れ、だまにならないようにしっかり炒め合わせる。
- ②に野菜ジュース、コンソメ、トマトケチャップ、ソースを加えて、中〜強火で汁気がなくなるまで5分ほど炒めながら煮詰める。
- 塩・こしょうで味を整えて完成！茹でたパスタにかけたり、料理のソースに召し上げられ。



あずき
メス 3ヶ月くらい

わが家の
アイドル



ビニール袋が大好き。
見つけたら必ず
入ろうとします。



子どもの紫外線対策！

「真っ黒に日焼けした肌は健康的！」というのは昔の話。母子手帳から「日光浴」の項目が削除されたように、現在では紫外線の悪影響が知られるようになりました。皮膚が薄く未発達な子どもはとりわけ影響を受けやすく、強い紫外線を継続的に浴び続けることによって、将来の皮膚がんのリスクを高めてしまうと考えられています。生涯に浴びる紫外線量の半量は18歳までに浴びると言われており、子どもの頃からの紫外線対策(UVケア)が重要になります。

外出の際は
帽子を忘れずに！

帽子はつばの長さが7cmで約60%、10cmで約70%の紫外線がカットできると言われています。なるべくつばの広いものを選んで、くもりの日でも晴天時の80%ほどの紫外線が振り注いでいるので要注意！

日焼け止めを
使おう！

大人用の日焼け止めは刺激が強いのも多いので、できれば子ども専用のものがベスト。石けんで落とせるものを選びましょう。汗で落ちやすいので、2〜3時間をめどに塗り直して下さい。初めて使用する際には、念のためにパッチテストも忘れずに！

水着は
ラッシュガード
がおすすめ

海水浴や屋外での水遊び時には、露出の多い水着ではなく、UVカット率の高いラッシュガードがおすすめ。冷え防止にもなります。



外遊びは控えた
方がいいの？

子どもの心身の健康のために、外遊びは必須！しっかり紫外線対策をして、たっぷり外遊びをしましょう！

Let's
Circle!
〜れっつ・サークル!〜
サークルNo.50



吉住ギター・マンドリン教室

- 活動場所 札幌市西区八軒7条西3丁目2-27
- 活動日時 9:00〜23:00の間で応相談
- 対象 3歳以上〜大人
- 入会金 なし
- 会費 クラシックギター5,000円〜マンドリン4,000円〜
- ※コースによって異なります。詳しくはHPをご覧ください。
- その他の経費 楽譜、教材費など
- HP <http://www.kazunori-yoshizumi.com>
- 問い合わせ・申し込み
電話：Tel 090-8176-3234 吉住和倫
e-mail：fuoco0326@gmail.com

★掲載サークル募集★

「Let's Circle! (レッツサークル)」に登場していただけるサークルを募集しています。サークルの周知やメンバー勧誘にご利用下さい。1面販売所連絡先まで、ハガキ、FAX、e-mailにてご応募下さい。掲載料は無料です。

開講11年目、公益社団法人日本ギター連盟公認の「吉住ギター・マンドリン教室」では、初心者・プロ志望・子供から年輩の方まで幅広いニーズに合わせた指導を行っています。講師は数々のコンクールで上位入賞を重ね、演奏活動をしている現役ギタリスト。門下生はARTE国際マンドリンコンクール優勝、札幌市民芸術祭ギター音楽祭オーディション合格などの実績があります。楽器を楽しく続ける秘訣は「魅力的な音楽」を目指して「上達」すること。上達するために生徒一人一人の改善点を見極めて、効果的な練習方法を提案します。そして魅力的な音楽とは何か、どうすれば魅力的になるのかを考え、ギター・マンドリンを好きになり、楽しんでもらうことを最も大切にしています。ぜひ一緒にクラシックギター・マンドリンを楽しんでみませんか？無料体験レッスンは1人2度までOKです。どうぞお気軽にお問い合わせください。

【投稿規定】
『我が家のアイドル!』、親子で楽しめる簡単レシピ紹介『ハッピーレシピ』、地域の掲示板『ちびこみ広場』への投稿や情報をお待ちしています。住所、氏名電話番号を明記の上、(有)北海道新聞社販売所(※1面)上部に連絡先記載)までご応募下さい。ハガキや封書、FAXやe-mailでもOK。採用された方には粗品を進呈致します。なお、いただいた写真は返却できませんので、あらかじめ了承の上ご送付下さい。

キラリ弁選手権

グロッキーを隙間に埋めて、お弁当の彩りと片寄り防止!

レタスで仕切ることで華やかなくずれを防ぎます!

これからの季節、お弁当作りで特に気をつけたいのが食中毒の事前にはもちろん、ふきんやまな板、調理用具のこまめな除菌もお忘れなく!

キイロイトリ☆オムライス!
by まさきち

はながっぼの*花咲け*ぽっかんランチ by emi

海苔や卵の細工はしっかりごはんを冷ましてからが鉄則!

【編集部より】
一部地域を除き、7月7日(土)は北海道産の七夕の飾りをご用意しております。お楽しみください。

〜古新聞リサイクル〜
古新聞7kgにつきスタンプ1個押印。貯まったポイントに応じて「生活用品」と交換いたします。
毎月決まった日に回収に伺います。(お住まいの地域によって回収日が異なりますのでご確認ください)
お申込は販売所までご連絡ください。

24日 二十四軒 1〜2条 (1〜7丁目)	25日 二十四軒 3〜4条 (1〜7丁目)	26日 琴似 1〜4条 (1〜7丁目)
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

注意! 夏のお弁当作り3か条

- ✓ しっかりと加熱調理を!
(中心温度が90℃以上で1分以上加熱)
- ✓ 生野菜はしっかりと水を切って!
(ミニトマトのヘタは取りましょう)
- ✓ 保冷剤を忘れずに!
(冷凍の枝豆や解凍せずにそのまま使える冷凍食品を入れるのもオススメ)

★キラリ弁写真大募集!★
自撮のキラリ弁写真を、ちびこみ編集部へe-mailアドレスまでお送り下さい。採用された方には素敵なプレゼントを差し上げます!