

# ちびこみ



第 61 号  
【2016年 8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



インドの軽食「サモサ」をキッズ向けにアレンジ！  
パリパリ★サモサ

キッズ用に  
取り分け  
アレンジ！

【材料】  
餃子の皮…20枚  
キーマカレーの残り…50cc  
スライスチーズ…2、3枚  
じゃがいも…中2個  
サラダ油…適量

【作り方】  
1. じゃがいもをレンジで5、6分加熱したあと、熱いうちにマッシュ状につぶす。  
2. キーマカレーの残りを1に混ぜ、小さく切ったチーズとともに餃子の皮で包む。  
3. 水溶性片栗粉で口を止め、フォークの背で皮の端を押さえる。  
4. サラダ油で両面がキツネ色になるまで揚げ焼きしたら完成！



野菜たっぷり！簡単キーマカレー  
市販のカレーを使った挽肉と野菜のカレー。辛さは好みで♪

【材料】  
豚挽肉…200g  
タマネギ…中1個  
パプリカ…1/2個  
ニンジン…1/2本  
枝豆…お好みで  
ニンニク…1片  
水…300cc  
カレー…3～4かけ  
ケチャップ、ソース…小1  
サラダ油…適量

【作り方】  
1. ニンニク、野菜は全てみじん切りにする。  
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、ニンニクを弱火で炒める。香りが出たら挽肉、野菜の順に炒める。  
3. 2に300ccの水を加え、アクを取り除きながら中火で5分ほど煮込む。  
4. 一旦火を止めてカレーを溶かし、ケチャップとソースを加える。  
5. 再び火をつけて弱火で5～10分ほど煮込む。とろみがついたら完成！お好みで枝豆やゆで卵を飾れば彩りもGOOD！

夏野菜を食べよう！  
手軽でおいしい  
取り分けレシピ

栄養満点の夏野菜、子どもたちにもいっぱい食べてもらいたい！…けれど、野菜は苦手という子も多いのでは。そこで今回は、大人向けの料理を簡単アレンジで子どもが喜ぶ一品にしちゃう取り分けレシピをご紹介します♪

Memo!

サラダとともにワンプレートで盛りつけてカフェ飯風♪甘口のカレーならちびこもOK!

二枚煎野菜もこれでヘッチャラ！  
栄養満点♥パンケーキ



キッズ用に  
取り分け  
アレンジ！

【材料】  
右の工程4で取り分けた野菜…1/2カップ  
ホットケーキミックス…100g  
牛乳…50cc  
卵…1個  
サラダ油…大1

【作り方】  
1. ラタトゥイユの工程4で取り分けた野菜をプロセッサーにかける。(もしくはフォーク等でつぶす)  
2. 1とホットケーキミックス、牛乳、卵をボールに入れて混ぜ合わせる。  
3. フライパンに油を入れて中火で熱し、2の生地を流し入れる。  
4. 弱火でじっくりと片面ずつ焼いて、両面がきつね色になったら出来上がり！



野菜の旨味満点！ラタトゥイユ  
一度素焼きをすることで野菜の旨味UP！  
パスタのソースや常備菜としてもオススメです。

【材料】  
トマト…中玉3個  
ナス…1本  
ズッキーニ…小1本  
パプリカ…1個  
タマネギ…1個  
ニンニク…1片  
オリーブオイル…大2  
ハーブソルト…適量  
ケチャップ…大1  
ソース…大1  
バルサミコ酢(あれば)…大1

【作り方】  
1. ニンニクはみじん切りに、その他の野菜類は一口大にカットする。  
2. カットした野菜をホイルの上に平らに並べ、オーブンもしくは魚焼きグリルで焦がさないように15分ほど素焼きにする。  
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくをいれて弱火で炒める。香りがでたら、2の野菜を淹れてしっかり炒める。  
4. 野菜の水分が出てきたら、ケチャップ、ソース、バルサミコ酢を入れてじっくりと煮詰める。  
※ここで少量取り分け！※  
5. 仕上げにハーブソルトで味を整えて完成！

Memo!

ラタトゥイユは冷蔵で3日、冷凍で1ヶ月ほど保存がOK！小分けにして保存すると使いやすい♪

◆ちあふる・にし  
子育て講座  
『親子で楽しく遊ぼう』  
日時 8月26日(金)  
10時15分～11時15分  
会場 ちあふる・にし集会所  
講師 札幌幼児専門学校 非常勤講師 松川敦子氏  
対象 9ヶ月～1歳の子どもの保護者  
定員 親子15組・先着順  
費用 無料  
申し込み 8月12日(金)から電話で  
受付電話番号 011-641-6954  
(西保健センター1F 西区子育て支援担当係)  
受付時間 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時  
問い合わせ 西区保育・子育て支援センター ちあふる・にし(西区二十四軒3条5丁目6-1)  
011-613-7882

◆山の手図書館  
絵本の読み聞かせ会  
日時 8月23日(火)、9月6日(火)  
15時～15時30分  
「はまなすのおかのきたぎつね」ほか  
「たのしいおはなし会」おはなしが中心  
日時 8月20日(土) 幼児向け：14時～14時20分  
「こすすずめのぼうけん」ほか  
小学生向け：14時30分～15時15分  
「はらぺこピエトリン」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

◆泣いたって大丈夫♪  
ちえりあ『ゆりかごコンサート』  
誰もが知っているクラシックの名曲や子どもたちの大好きなアニメの曲などを、打楽器だけのオリジナルアレンジでお届けします。打楽器の迫力を肌で感じてませんか？  
出演 打楽器アンサンブル Ochoo  
Date: (クー・ドゥ・バゲット)  
日時 8月20日(土) 10時30分～11時30分(開場10時)  
会場 ちえりあホール(西区宮の沢1-1) ※ペヒーカーは入り口でお預かりします。会場内に授乳室があります。  
定員 親子200組 400名(全席自由)  
料金 前売り・当日券500円(中学生以下無料、ただし大人の同伴が必要)  
問い合わせ 札幌市生涯学習センター事業課  
011-671-2311

◆農試公園『忍者になつて修行だ！』  
公園の中で動物探しやかくれんぼ、チャンパルーこころをして遊ぼう！  
日時 9月3日(土) 10時～11時30分  
※雨天時は翌9月4日(日)に順延  
会場 農試公園(八軒5条西6丁目)  
対象 中学生以下  
費用 1人200円  
持ちもの 風呂敷(90×90センチ)  
申し込み 8月20日(土)～9月4日(金)まで、電話か直接来所  
先着30名  
※未就学児は保護者の付き添いが必要です。  
問い合わせ 農試公園管理事務所  
011-615-3680

※諸事情により、事前の予告なく変更される場合があります。

【お盆期間中の小児科休日当番医】

受付時間／9時～17時・土曜は13時～17時

8月11日 (木・祝)	そうえんこりこ小児科 中央区北7条西15丁目 中央がやビル2階 213-8020	ふるかわ小児科アレルギー科 クリニック 東区北24条東16丁目 グロバリティビル1F 789-5555	にこにこ小児科クリニック 西区宮の沢1条4丁目 輪島ビル2階 667-3311
8月13日 (土)	のえる小児科 豊平区月寒東3条17丁目 858-0505		
8月14日 (日)	宮の森ファミリークリニック 中央区北5条西27丁目 623-0023	山中たつる小児科 白石区南郷通11丁目南3 866-5555	くすのきこどもクリニック 北区北24条西14丁目3-8 北24条通がやビル2階 717-0415
8月15日 (月)	古山小児科内科医院 豊平区平岸5条6丁目 811-5417	阿部小児科医院 南区真駒内緑町1丁目 582-0512	
8月16日 (火)	西さつぼろ小児科 西区西町北7丁目2-11 西さつぼろがやビル 661-4211	清田小児科医院 清田区清田1条4丁目 清田総合医療センタービル1階 881-5018	

※やむを得ない事情により、当番医療機関が変更となる場合があります。  
※掲載されている最新新聞紙上で事前にご確認ください。

わが家のアイドル



ひなか  
日菜佳ちゃん  
2ヶ月

おふろ大好き♪



おやこであそぼ

シャカシャカ楽しい！  
ペットボトルマラカス

Vol.31 ペットボトルで応援グッズ作り！

リオデジヤネイロ五輪開幕！手作りグッズで日本代表を応援すれば、盛り上がること間違いナシ！簡単なので、小学生低学年の自由研究や園児の工作にもオススメです♪



- 用意するもの
- ・ペットボトル2本
  - ・ビニールひも
  - ・マスキングテープ
  - ・紙
  - ・カラーペン
  - ・カッターかハサミ
  - ・BB弾の玉や小石など

3 ペットボトルの中に、振って音が出るようなものを入れます。BB弾や小石など、音の出るものならなんでもOK！

4 ペットボトルにふたをして、2本をヒモでつないで首から下げられるようにすれば完成！

☆番外編☆  
ペットボトルメガホン

【用意するもの】

- ・500mlペットボトル
- ・ビニールひも
- ・マスキングテープ
- ・カッター
- ・シール(お好みで)

作り方

1 ペットボトル1巻き分の紙に、カラーペンで応援メッセージや好きな絵を2枚分描きます。



2 色紙を使ってもOK！



ペットボトルの表面に1の紙をくりりと巻き付けて、のり付けをします。マスキングテープやシールでまわりを飾りましょう。出来上がったら、残りのもう一本も同様に飾ります。



【作り方】

- ①ペットボトルの頭の部分を切り取り、ケガをしないように切り口をビニールテープで巻きます。
- ②マジックで絵を描いたり、シールを貼って自分好みにカスタマイズ！
- ③紐やリボンでボトル口に巻いて首から下げられるようにしたら、キッズサイズの簡単メガホンの完成です♪

ちびこみ広場

地域の皆さんの掲示板です。身近なイベント紹介、サークル募集、投稿、質問等、なんでも自由にご利用下さい！



平成28年度

さつぼろようちえん・こどもえん・にこにこフェスティバル

これから入園を考える親子が、遊びを通して幼稚園・認定こども園生活を体験できるイベントです。スタンプラリーをしながら、ままごと、工作、魚つりなどの様々な遊び体験をしよう！先生との手遊び・踊り遊びや、絵本の読み聞かせもあるよ♪当日は平成28年度の「札幌の私立幼稚園・認定こども園ガイド」も配布します。

- 日時 8月27日(土) 10:00～13:00
- 会場 市立札幌大通高等学校／市立中央幼稚園(中央区北2条西11丁目)
- 対象 これから幼稚園・認定こども園の入園を考えている子どもと保護者
- 交通 地下鉄東西線1番出口より徒歩約7分  
※会場に駐車場はありません。公共交通機関を使ってご来場ください。
- 料金 入場無料
- 主催 札幌市教育委員会／(一社)札幌市私立幼稚園連合会
- 問い合わせ 札幌市幼児教育センター  
TEL 011-671-3454  
HP <http://www.sec.sapporo-c.ed.ji/yosen/>  
※詳しくは幼児教育センターホームページにて、リーフレットをご覧いただけます。



Let's Circle!

～れっつ・サークル！～  
サークルNo.51

平和ふきのとう教室



- 活動場所 西区平和の自宅教室
- 活動日時 火曜・金曜 14:30～18:00
- 対象年齢 小学生、ご相談の上中学生も可
- 入会金 なし
- 会費 算数・国語セットで5,000円(英語も国語の一貫で指導)
- その他の必要な経費 年度初めに教材費2,500円
- HP 平和ふきのとう教室 [makky1024.cocolog-nifty.com/](http://makky1024.cocolog-nifty.com/)
- 問い合わせ・申し込み 電話 011-665-1506 渡辺

当教室は16年前に西区・平和でフランチャイズの教室からスタートし、今の教室になって5年目を迎える学習塾です。定員10人の小さな教室ですが、保護者の皆さんと連携しながら、子ども一人ひとりに合わせた指導を行っています。夏にはゲーム大会・冬にはカルタ大会を開催。学年を隔てて、子どもたちみんながいつの間にか仲良くなっています。文章問題が得意な子どもたちが多いので、理解できるまで何度も文章を読むことで、じっくり考えられるような粘り強さを身につけられるよう指導しています。宿題を2倍やる子、前学年の復習をやる子、文章問題を多くやる子など、学習内容は個人の要望や目的により様々です。子どもたちが学習を通して、自分で問題解決の方法を習得するお手伝いをしています。随時無料体験を実施していますので、お気軽にご連絡ください。

【編集部より】  
8月に入り、夏まつさかり！夏休み中の子どもたちは、毎日どのような過ごし方をしていますか？イベントに参加して楽しみながら、自然になかでも思いっきり遊んでほしい。たくさんのお話を聞いて、心も体も一回り大きくなってほしい。夏休みもあつたあつた、一度しかない「2016年の夏」もあとわずかです。今もうちい出を作ってくださいねーミヤザキ

【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、(尚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されませんので、あらかじめご了承の上ご送付下さい。

【掲載サークル募集】  
「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ください。1面販売所連絡先までご応募下さい。掲載料は無料です。

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