

# 子育て・習い事・教育情報

## 北海道おやこ新聞

### 乳幼児版

北海道おやこ新聞 編集部  
NPO法人 おやこコミュニケーションネット  
011-815-0855  
011-827-6011  
085@oyako-shinbun.com  
〒005-0003 札幌市南区豊川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、お客様の契約に応じたパケット通信料がかかります。  
※広告の掲載についてはメール又は電話でお問い合わせ下さい。

### Vol.38 2025年春号

夏号は6/28発行の予定です。

●目次●  
P1 児童会館・幼児教室  
P2 スポーツ情報  
P3 体操・水泳教室  
P4-P5 習い事情報・施設情報  
P6 お出かけ情報・産科  
P7 プレゼント応募要領  
P8 体操教室・児童デイサービス  
P9 食育情報  
保健センター

配布・設置場所  
札幌市保健センター  
札幌市児童会館  
区保育・子育て支援センター  
札幌市立保育園・私立幼稚園/保育園  
子ども病舎施設など

年4回毎月3万部発行  
春号 2/28 夏号 6/28  
秋号 8/28 冬号 11/28

### 0歳からの習い事選び!

ラクラク検索サイト  
「こどもじゅく」  
お得なキャンペーン情報が満載!!  
「こどもじゅく」で習い事を探そう!

水泳 体操 体療 テニス  
音楽 絵画造形 パレエ 書道  
児童発達支援・放課後等デイサービス  
英語 幼児教室 学習塾 などの  
資料請求や体験申込がカンタンにできる!!

今すぐアクセス!

### 保護者の皆さんの笑顔が、お子さんの笑顔につながっています。

北東白石児童会館 館長 山口 祐佳



北東白石児童会館は、1988年に開館し、今年度で37年目となります。ジャンглジムがある裏庭があり、外遊びを敷地内で行うことができる大変恵まれた環境です。

皆さんがいる際はお誕生日のお祝いや季節に合わせた親子工作も随時行っています。3月14日(金)には一年で一番大きなイベント、「お買い物ごっこ」を実施予定です。色々な手作り商品を用意してお待ちしております。

と意思します。そんなときは一人で抱えず、児童会館にいらしてください。保護者の方は職員や子育ての先輩であるボランティアの方々や様々な話をしたり、保護者の方向士で悩みや喜びを分かち合うことで、気持ちや和らぐこともあられるでしょう。保護者の皆さんの笑顔が、お子さんの笑顔につながっていきます。子どもたちは地域の宝です。子どもたちが安心して遊べる環境を整えながら、健やかな成長を地域みんなで見守っていかれたらと思っています。

★北東白石児童会館  
札幌市白石区川下3条5丁目3-1  
☎011-875-1311

毎週金曜日(10時30分〜12時)に子育てサロンを開催しています。体育室でおもちゃを使って自由遊びや体を動かしたり、手遊び、体操、ボランテイアの方々による読み聞かせなどを行っています。お子さんは天候に左右されない広い室内で、思いっきり体を動かすことができます。お誕生日が近いお子



乳幼児期の子育ては悩みや不安が多くあることもあられるでしょう。保護者の皆さんの笑顔が、お子さんの笑顔につながっていきます。子どもたちは地域の宝です。子どもたちが安心して遊べる環境を整えながら、健やかな成長を地域みんなで見守っていかれたらと思っています。

### 札幌市児童会館・ミニ児童会館

下記のQRコードから「札幌市児童会館一覧」を見ることができます!

お近くの児童会館を探したい方はこちらから▶  
札幌市児童会館の公式サイトはこちら▼  
札幌市児童会館 検索

※お客様のご契約に応じた通信料がかかります。

### 叱らないで子育てできますか?

マどもクラブ 専務取締役 相原 貴海

「子どもを叱ってもいいですか?」「子どもを叱ることができません。代わりに叱ってください」といった相談を受けることがあります。では、人は叱られる経験を経ずに成長できるのでしょうか?叱るには「良い叱り方」と「悪い叱り方」があり「相手のためを思っている」と「自分の感情を満たすためだけの叱り方」が重要です。また、叱られる側の受け止め方も「叱るなんてひどい」と感じる場合と「自分へのアドバイスだ」と思える場合があります。保護者の気持ちとお子様の成長がうまくかみ合わない、効果的に伝わりません。かつて苦手だった先生の言葉が、大人になってから役立つ経験はありますか?それは、先生の言葉と自身の成長が時間を経て一致し、初めて良いアドバイスとして受け入れられた例です。「子どもを叱ってはいけません」と心配するのではなく、「どんな大人になってほしいか」を考え、大切なことを伝えましょう。時には声を荒げてしまうこともあるでしょう。しかし、それが悪いのではなく「重要なことを伝えていく」という自覚を持つことが大切です。

このような叱り方では、子どもは「親の都合」と感じるため、成長に合った伝え方をしましょう。

こどもクラブのサポート  
こどもクラブでは、保護者の子育て相談にいつでも対応しています。経験豊富な講師がいるからこそ、多様なアドバイスが可能です。授業後には学習内容の説明だけでなく、成長過程についてもお話ししています。お子様がさまざまな壁をどう乗り越えていくか、ご家庭に寄り添いながらご指導いたします。

### 2025 春のご入会キャンペーン

期間:2025年5月末日まで  
期間中にご入金手続きを完了された方対象。

**入会金 6,600円 無料!**  
そのほかお得な特典がいっぱい!  
※受験コースは対象外

こどもクラブへの資料請求・無料体験予約もこちらのQRコードから簡単にできます!

### 1・2歳 おかあさんといっしょだから安心

・1歳プチあいあいコース (週1回/60分)  
・2歳あいあいコース (週1回/80分)  
発達をバランスよく促す「知能遊び」を展開。保護者様と一緒に経験することで、お子様も安心して楽しく学ぶことができます。

### 小学校受験クラス

ペーパー指導の他、様々な内容を実践集団制作や集団遊びなどに必要なコミュニケーション能力を高めていきます。

### 英語コース・2歳半〜中学生

英検にも対応! 自信を持って英語の授業へ取り組めるように!

### 3歳・年少・年中・年長

安心して小学校入学を迎えるために  
総合発展コース (週1回/90分)  
各年齢に合わせた内容で、全ての基となる「言語・数」の基礎的な分野をバランスよく育てています。年長クラスでは国語・算数にチャレンジ! 安心して入学準備ができます。

### 小学生 DoMs

小学生になったら  
小学生塾ドムス(小1~6年生)  
少人数制で国算理社(生活科)のほか、幼児コースから引き続き実践的な学びでしっかりとした学力を身につけます。

### 市内全教室 無料体験受付中! 予約制

札幌大通教室 中央区南1条西1丁目8-2高森ビル(旧丸井今井南館)8F 011-222-7743  
札幌駅前教室 中央区北5条西5丁目sapporo55ビル3F(1F紀伊國屋書店) 011-201-0080  
札幌円山教室 中央区南1条西27丁目 マルヤマクラス3F 011-614-5449  
サンピアザ教室 厚別区厚別中央2条5丁目 サンピアザ 3F 011-895-9312  
イオン札幌麻生教室 北区北39条西4丁目1-5 イオン札幌麻生店3F 011-726-4363  
手稲駅前教室 手稲区手稲本町2条4丁目4-35 エーアイビル 2F 011-694-2858

本部受付(9:00~17:00/土日祝除) こどもクラブ

# F FIGHTERS



#進化はまだまだ止まらない

エスコンフィールドがもっと好きになる!



4/11・12・13 | 4/22・23 | 4/25・26・27

**来場プレゼント**

- 4/11-25 (FRI) (FRI) エスコンフィールドユニフォーム2025
- 4/22 (TUE) 伊藤大海投手オリジナルTシャツ
- 4/23 (WED) 清宮幸太郎選手オリジナルTシャツ

ES CON FIELD HOKKAIDO 3月PRE-SEASON GAMES 9試合/4-6月前半戦36試合

3/5・6	3/8・9	3/18・19	3/21・22・23
4/1・2	4/4・5・6	5/3・4	5/9・10・11
5/13・14・15	5/20・21・22	5/30・31	6/1
6/3・4・5	6/10・11・12	6/13・14・15	



5/13 (TUE) 13:00 | 5/14 (WED) 13:00 | 5/15 (THU) 13:00 | 5/16 (FRI) | 5/17 (SAT) | 5/18 (SUN)

**観戦チケット販売中** ご購入は **Fチケット**

**プレゼントNo.1・2** **ご招待クーポン** 4月22日(火)18:00-23日(水)18:00 vs. 東北楽天ゴールデンイーグルスの招待クーポンを各日50組100名様にプレゼントいたします。応募要項はP6をご覧ください。



**ホーム開幕戦 3.9** 13:05 KICKOFF 大和ハウスプレミストドーム

北海道コンサドーレ札幌 VS. ジェフユナイテッド千葉

## 2025 GAME SCHEDULE

2025 明治安田 J2 LEAGUE

第3節 A	山口	3/2 (日) 14:00	第4節 H	千葉	3/9 (日) 13:05	第5節 A	秋田	3/15 (土) 13:00
第6節 A	愛媛	3/23 (日) 14:00	第7節 H	甲府	3/29 (土) 14:00	第8節 H	徳島	4/5 (土) 14:00
第9節 A	水戸	4/12 (土) 14:00	第10節 H	藤枝	4/20 (日) 14:00	第11節 A	大宮	4/25 (金) 19:00
第12節 H	長崎	4/29 (火・祝) 14:00	第13節 A	山形	5/3 (土・祝) 14:00	第14節 H	磐田	5/6 (火・休) 14:00
第15節 A	いわき	5/11 (日) 13:00	第16節 H	富山	5/17 (土) 14:00	第17節 A	鳥栖	5/25 (日) 14:00
第18節 A	仙台	5/31 (土) 14:00	第19節 H	今治	6/15 (日) 14:00	第20節 A	藤枝	6/21 (土) 19:00

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

**プレゼントNo.5** 北海道コンサドーレ札幌の近藤友喜選手の直筆サイン色紙を5名様にプレゼントいたします。応募要項はP6をご覧ください。

# FAV! ファイターズオフィシャルファンクラブFAV 新規入会受付中

小学生以下のお子様ならこんなにお得!

**特典1** 小学生以下限定

**観戦チケット 5試合分もらえる!**

指定席招待券 × 5

**特典2**

特定の試合で  
**来場プレゼント**  
もらえる!

**特典3**

**入会特典もらえる!**  
(お好きなグッズor1,000マイル)



**入会費 3,900円** (税込)

入会・詳細はこちら

他にもお得なサービスが盛りだくさん!

# ジュンスポーツクラブ春休み短期教室(体操・スイミング・英語)参加者募集!



水泳



体操



英語



水泳



体操



英語



英語



春休み短期教室のお申込みはWEBのみ

白石 子ども専用複合施設 キッズスポーツパーク

白石教室 春休み短期教室は  
お申込みはこちらから▶



## 体操 1日間親離れリトル体験 3月29日(土) or 31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
リトルクラス(マット・トランポリン)	9:00~9:50	2歳6ヶ月~3歳児	8名	(会員外) ¥1,650

## 体操 1日親子体操 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
ベビーくらぶ(大ボール・トランポリン)	9:00~9:50	1歳4ヶ月~2歳児と保護者	15名	(会員外) ¥1,650

## 体操 3日間短期教室 3月29日(土)~31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
3日間キッズ	10:30~11:20	年少少~新年長	12名	(会員) ¥6,100
3日間ジュニア		新年長~小学生	16名	(会員外) ¥6,500

## 体操 2日間短期教室 3月29日(土)・30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ	12:30~13:20	年少少~新年長	12名	(会員) ¥4,200
2日間ジュニア		新年長~小学生	16名	(会員外) ¥4,600

## 体操 1日間短期教室 3月29日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ①(マット・トランポリン)	14:00~14:50	年少少~新年長	12名	(会員) ¥2,200
ジュニア①(跳び箱・鉄棒)		新年長~小学生	16名	(会員外) ¥2,400

## 体操 1日間短期教室 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ②(跳び箱・鉄棒)	14:00~14:50	年少少~新年長	12名	(会員) ¥2,200
ジュニア②(マット・トランポリン)		新年長~小学生	16名	(会員外) ¥2,400

## 体操 1日間短期教室 3月31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
体操&スイミング キッズ(鉄棒・トランポリン)	12:50~13:40	年少少~新年長	6名	(会員) ¥3,200
体操&スイミング ジュニア(マット・跳び箱)		新1年生~新6年生	8名	(会員外) ¥3,600
キッズ③(跳び箱・鉄棒)	14:20~15:10	年少少~新年長	12名	(会員) ¥2,200
トランポリン体験		新年長~小学生	16名	(会員外) ¥2,400

## 英語 3月29日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
英語ベビー	9:00~9:30	1歳4ヶ月~2歳児と保護者1名	10名	(会員外) ¥880
英語リトル	10:00~10:30	2歳6ヶ月~年少少	10名	(会員外) ¥880
はじめて英語	12:00~12:45	新年中~新1年生	10名	(会員外) ¥2,200
ステップアップ英語	13:30~14:15	新2年生~新4年生	10名	(会員外) ¥2,200

## スイミング 3日間じっくりリコース 3月29日(土)~31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	9:00~9:50	年少少~新年長	12名	(会員) ¥6,100
水慣れジュニア		新1年生~新6年生	16名	(会員外) ¥6,500

## スイミング 2日間集中コース 3月29日(土)・30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
はじめてキッズ(初参加のみ)	10:30~11:20	年少少~新年長の初参加	6名	(会員) ¥4,200
ぶくぶくキッズ(お着つけできる方対象)		年少少~新年長	6名	
はじめてジュニア(初参加のみ)		新1年生~新6年生の初参加	8名	(会員外) ¥4,600
ジュニア(本コース11歳以上の参加不可)		新1年生~新6年生	8名	

## スイミング 1日体験コース 3月31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	10:30~11:20	年少少~新年長	12名	(会員) ¥2,200
ジュニア(本コース11歳以上の参加不可)		新1年生~新6年生	16名	(会員外) ¥2,400

## スイミング わがままコース 3月29日(土)・30日(日)・31日(月) 1日のみ、2日間、3日間を自由選択

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	12:00~12:50	年少少~新年長	12名	1日のみ (会員) ¥2,200 (会員外) ¥2,400
ジュニア		新1年生~新6年生	8名	2日間セット (会員) ¥4,200 (会員外) ¥4,600
				3日間セット (会員) ¥6,100 (会員外) ¥6,500

## スイミング 1日教室 4月4日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
小学生	14:00~14:50	新1年生~新6年生	12名	(会員) ¥2,200 (会員外) ¥2,400

**入会特典**

- 【体操】入会金0円+指定Tシャツ+進級ノートプレゼント
- 【スイミング】入会金0円+指定水着+スイムキャッププレゼント
- 【英語】入会金0円+指定Tシャツプレゼント

**2025年度本科生 若干募集中! 体験随時受付中!**

学童期のころから育てる豊富な習い事

**ジュンスポーツアフタースクール**

受付 直通 TEL 011-867-9972 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 詳細・受付はこちら▲

お問合せ 代表 TEL 011-867-7000 地下鉄東西線「白石」駅7番出口徒歩1分 送迎あり! ※指定地域のみ

## 月寒 北海道最大級の体操専用体育館!

## 体操 リトルクラス 3月29日(土) or 31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
リトル	9:20~10:10	2歳6ヶ月~3歳児	各8名	¥1,650

## 体操 バク転体験 3月29日(土) 初めての方限定! バク転の基本から学べます。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転初めて限定	9:15~10:15	新年長~高校生	15名	(会員) ¥2,500 (会員外) ¥2,650

## 体操 アクロバット教室 3月30日(日) バク転ができる方限定! ロンダートバク転へ進みます。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
アクロバット教室	9:15~10:15	新年長~高校生	20名	(会員) ¥2,500 (会員外) ¥2,650

## 体操 バク転教室 3月31日(月) バク転の基本から習得を目指します。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転特訓	9:15~10:15	新年長~高校生	15名	(会員) ¥2,500 (会員外) ¥2,650

## 体操 2日間短期教室 3月30日(日)・31日(月) 【曜日】 マット・跳び箱・鉄棒・トランポリン

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ	11:00~12:00	年少少~新年長	20名	(会員) ¥4,200
2日間ジュニア		新年長~小学生	20名	(会員外) ¥4,600

## 体操 1日短期教室 3月29日(土)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ① 鉄棒・トランポリン	11:00~12:00	年少少~新年長	20名	(会員) ¥2,200 (会員外) ¥2,400
ジュニア① マット・跳び箱		新年長~小学生	20名	
キッズ② マット・跳び箱	13:00~14:00	年少少~新年長	20名	(会員) ¥2,200 (会員外) ¥2,400
ジュニア② 鉄棒・トランポリン		新年長~小学生	20名	

## 体操 1日短期教室 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ③(トランポリン・跳び箱)	13:00~14:00	年少少~新年長	20名	(会員) ¥2,200
ジュニア③(マット・鉄棒)		新年長~小学生	20名	(会員外) ¥2,400

## 体操 1日短期教室 3月31日(月)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
キッズ④(マット・鉄棒)	13:00~14:00	年少少~新年長	20名	(会員) ¥2,200
ジュニア④(跳び箱・トランポリン)		新年長~小学生	20名	(会員外) ¥2,400

## 英語 英語リトル 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
英語リトル	9:45~10:15	2歳6ヶ月~年少少	8名	¥880

## 英語 はじめて英語 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
はじめて英語	11:45~12:30	新年中~新1年生	8名	¥2,200

## 英語 ステップアップ英語 3月30日(日)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
ステップアップ英語	13:15~14:00	新2年生~新4年生	8名	¥2,200

## 体操 1日体験コース 4月2日(水) トランポリンも行います。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
1日体験キッズ①(マット)	13:15~14:00	年少少~新年長	10名	(会員外のみ)
1日体験ジュニア①(鉄棒)		新年長~小学生	10名	¥1,650

## 体操 1日体験コース 4月3日(木) トランポリンも行います。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
1日体験キッズ②(鉄棒)	13:15~14:00	年少少~新年長	10名	(会員外のみ)
1日体験ジュニア②(跳び箱)		新年長~小学生	10名	¥1,650

## 体操 1日体験コース 4月4日(金) トランポリンも行います。

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
1日体験キッズ③(跳び箱)	13:15~14:00	年少少~新年長	10名	(会員外のみ)
1日体験ジュニア③(マット)		新年長~小学生	10名	¥1,650

**入会特典**

- 【体操】入会金0円+指定Tシャツ+進級ノートプレゼント
- 【体操リトル】入会金0円+1,000円キャッシュバック+指定Tシャツプレゼント
- 【英語】入会金0円+指定Tシャツプレゼント

定休日/日・祝 駐車場あり ジュンスポーツクラブ 検索 資料請求 体験申込

ジュンスポーツクラブの運動プログラムを取り入れた 児童発達支援・放課後等デイサービス ジュン・ハートのくわしい内容はP4をご覧ください。

体操・スイミング・英語をはじめたらジュンスポーツ!

**ジュンスポーツクラブ**

JUN SPORTS CLUB

白石 TEL 011-867-7000  
札幌市白石区南郷通1丁目北2-1

月寒 TEL 011-858-3500  
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-23

清田 TEL 011-858-3500 (月寒にてお問合せ)  
札幌市清田区北野5条2丁目6-30



## 幼児期の運動はとっても大事! 小さなお悩みでもご相談ください。

スポーツ専門技術を有する指導者、障がいヘルパー、保育士、教員資格を習得した指導者が、お子様の成長に合わせた運動プログラムを作成し、「からだ」と「こころ」のバランスを整える運動療育を行います。様々な体育器具を使用し、身体能力の向上はもちろん、上手な感情のコントロール力や社会適応能力の育成を目指します。

### 感情をコントロールする力を育む

運動は脳の前頭前野を刺激し、脳の発達を促します。「思いきり身体を動かす、体を活動させる交感神経」と「座って製作したり、人の話を聞くなど気持ちを落ち着かせる副交感神経」を繰り返し刺激することで、自分の感情をコントロールすることができるようになります。集中力も身につけていきます。

### 1歳6ヶ月から通えます!

「成長が遅れているかも…」「落ち着きがなくて…」「すぐに乱暴をしてしまう…」そんな心配をされていませんか? のびのび運動できる空間で、楽しみながら身体を動かして汗をかく、五感で感じたことを身体で表現する…このような様々な動きが脳や神経を刺激して、身体と心の成長により効果をもたらします。ぜひ一度ご相談ください!

## 児童発達支援・放課後等デイサービス **ぴーすまいる**

ぴーすまいる **ぴーすまいるEAST** 札幌市厚別区厚別東4条8丁目17-1

※「ぴーすまいる」が「ぴーすまいるEAST」のビル内に移転しました!

☎011-809-6006

定休日/日・祝日 駐車場/あり <https://www.psmile.jp/> [お問い合わせ時間] 平日 12:00~18:00 土曜日 9:00~15:00 [資料請求・体験申込]



## 年長さん2ヶ月無料体験受付中!! 小学生無料体験も受付中!! 道内220教室

【春の入会特典】入会金無料! さらに①九九表、珠算・暗算練習帳 ②通学カバン③ワンタッチそろばんの入学セットプレゼント! ※③当社規定あり  
そろばん・あんざんを習うと、基礎学力となる「読み・書き・計算」が楽しみながら身につきます。道内に220教室あります。是非、無料体験にお越しください。無料体験は持ち物不要です。

### Information

そろばん・あんざんはプリント式練習で生徒の意欲を高めます。当クラブ独自のワンタッチそろばんは小さいお子さんでも使いやすい長さなので、無理なく学習できます。  
【対象】年長〜 【入学金】4,730円(税込)  
【月額】週1回4,730円(税込) 週2回6,600円(税込)  
※教材費・検定試験受験料・曜別料がかかります。

### そろばん教育で6つの脳力アップ

①注意深く観察する力 ②イメージやひらめきの力  
③記憶する力 ④集中する力 ⑤情報を処理する力  
⑥速く聞き・速く読む力  
早くからそろばんに慣れ親しんで、数学・計算に強くなりませんか? 楽しいそろばん・あんざん教室の無料体験には是非お越しください。無料体験は持ち物不要です。

## 〈そろばん・あんざん〉パワーっこクラブ

(文部科学省後援の検定試験会場指定校) 道内220教室

本部: 札幌市東区東苗穂4条1丁目7-5

☎0120-248-428 (携帯からは011-783-6665)

お近くの教室は「パワーっこクラブホームページ」または右のQRコードから! <http://www.powerkko.co.jp/>



## 運動で「体・脳・心」の成長を養う ジュン・ハートの「知動療育」

月齢や年齢に合わせて体操専門の指導者がマット・とび箱・鉄棒・トランポリン・ボールなどを中心に段階別指導しています。また、体操(運動)を行うことで、脳を活性化することにより、知育に必要な土壌を作ります。子どもの興味・関心・好奇心に応じた様々なアプローチを行い、子どもの能力や才能、資質を更にのびのびと育てます。

### ジュンスポーツクラブ運営の「児童発達支援・放課後等デイサービス」

発達に心配のあるお子様の成長を家族と見守る、児童発達支援・放課後等デイサービス「ジュン・ハート」は、発達心理学を基に体操(運動)を中心に、身体能力の向上と社会適応を目指した体操療育を行っています。子ども一人ひとりの純粋な心を大切に見守りながら、体操・運動を中心とした療育をとおして、本来持っている力を引き出しながら、眠っている可能性を広げていきます。

●子どもの運動能力を伸ばす「36種類の基本的動作運動プログラム」  
発達に心配のある子どもは、身体の動かし方がうまくできないことが多くあり、それが原因で発達に大きな影響を与えることがあります。運動能力を伸ばすためには、脳や神経の発達が著しい幼児期に「走る・まわる・とぶ」などの36種類の基本的動作をより多く経験することが必要です。

ジュン・ハートでは、母体である体操教室ジュンスポーツクラブの「36種類の基本的動作運動プログラム」をとりいれて、7つの運動能力(走る・とぶ・なげる・バランス・柔軟性・まわる・力加減)を育みます。

●一人ひとりの発達にあわせた療育  
体操療育の他にも音楽やリトミックなどを通しての感覚・心身の発達支援をしています。また、形・色の違いを見分ける(形の弁別)視知能力の訓練や、ボタンを留めたり、小さい物をつまむ時に必要な指先の動かし方や使い方を学びながら、感覚機能を向上させます。また聴いた情報を記憶しながら頭の中の記憶を整理したり、文字の読み書きを練習しながら、自分で考える力や自主性を育みます。

代表 村重欣延 先生 幼児期に全身運動を行うと脳の運動制御機能と知的機能の発達に良い影響を与えます。幼児期はタイミング良く動いたり、力のコントロールなどの身体の動きを調整する能力が著しく向上する時期です。ジュン・ハートは体操教室が母体の児童発達支援体操として、体操療育を中心に子どもの発達を支援しています。お気軽にお問い合わせください。



## 児童発達支援・放課後等デイサービス **ジュン・ハート**

- ジュン・ハート 札幌市清田区北野5条2丁目2-23 011-887-3333
- ジュン・ハートムーフ 札幌市清田区北野5条3丁目4-2 011-888-1900
- ジュン・ハートジョブ 札幌市清田区北野5条2丁目6-30 011-886-3000
- ジュン・ハート月 札幌市東区月島東3条11丁目1-23 011-858-3131
- ジュン・ハート厚別 札幌市厚別区厚別西5条2丁目1-25 011-801-1111
- ジュン・ハートジョブとジュン・ハート白石は 教習準備型も行っていきます。
- ジュン・ハート白石 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 011-867-7020
- ジュン・ハートほくたけ 函館市鏡台1丁目11-2 0138-52-1000
- ひんご子ども相談室 札幌市白石区南郷通1丁目北2-1 011-867-7007



## 1歳半~小学生の体育教室!! 年齢別クラス体験受付中!!

1歳半~小学生の体育教室は、年齢別クラスです。状況に応じて1クラスにコーチ2名以上が担当し、運動基礎能力やバランス感覚を身につけます。全クラス体験受付中! 詳細はお問い合わせください。  
【対象】1歳半~小学6年生 【月謝】7,700円  
【授業】週1回/60分 【内容】集団行動・体操・縄跳び・ボール運動・ミニスポーツ(サッカーほか)

### 種目

- 幼児・児童体育教室 ※新宮の森、宮の沢、東麻生、新さっぽろで開講  
1歳半~3歳(年少)クラス マット・鉄棒・音楽体操など全身運動を行いながら、運動の楽しさ・できた喜びを実感していきます。親離れの練習をしながら、挨拶・返事をするの大切さや協調性・社会性も学びます。  
4歳・5歳(年中・年長)クラス 小学校体育の基礎となる運動能力を身につけます。スポーツのルールを覚えて楽しみながらお友達同士競争心を養い、目標達成できるまで頑張りぬく粘り強さを身につけます。  
【月謝】7,700円(週1回) 【1回の授業】60分
- テニス ※全施設で開講 4歳~中学生までは年齢別、細かなレベル別に分かれて、テニスの基本・マナー・ルールを覚えながら上達する楽しさや喜びを実感します。軽量ラケット・スポンジボールを使用。  
【対象】4歳~ 【月謝】6,105円~(週1回) 【1回の授業】40分~
- バドミントン ※宮の森、宮の沢、東麻生、新さっぽろ、恵庭で開講 基本技術を学び、運動能力の発達や体力の向上を目指す楽しいレッスンです。  
【対象】小学1年生~大人 【月謝】7,700円~ 【1回の授業】60分~
- ゴールデンキッズ(運動神経向上スクール) ※宮の森で開講 スポーツに必要な運動能力を3つのプログラムで多角的に向上させていきます。神経系(走る練習)・球技系(投げる、捕る)・リズム系(真似する力)  
【対象】プレGK(年少・年中)、GK(年長~小学6年生)  
【月謝】8,800円(週1回) 【1回の授業】50分

### システム

- 事務手数料 5,500円 教材費など別途 ※小学生クラスの詳細はお問い合わせください。
- 曜別費(冬季11月~3月) 550円(月額) ※料金は全て税込

ジュニア体育部門 課長兼インストラクター 佐々木雄次 先生

運動を通して、できないことができるようになる成功体験は子どもに自信を持たせ、心も身体も強くたくましく成長していきます。運動不足解消に、何かスポーツをはじめませんか? 体験レッスンは随時受付中です!! 是非、お気軽にお越しください!!



## 宮の森スポーツ倶楽部

- 新宮の森 札幌市西区西町南4丁目2-1 011-666-5555
  - 新さっぽろ 札幌市厚別区厚別中央3条6丁目 011-895-6070
  - 宮の沢 札幌市中央区北3条西27丁目 011-641-2022
  - 恵庭 恵庭市緑町2丁目1-1 1F 0123-39-3591
  - 宮の沢 札幌市西区宮の沢1条1丁目 011-668-3838
  - 旭川 旭川市忠和7条1丁目 0166-63-3445
  - 東麻生 札幌市東区北35条東3丁目 011-723-6767
- 定休日/各施設による 駐車場/あり [https://www.hoo-sports.com/pages/store\\_search](https://www.hoo-sports.com/pages/store_search) [資料請求・体験申込]



## ママも大活躍!! ピアノ講師募集!

子育て経験をいかして、カワイ音楽教室講師になりませんか?

~子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。~

たくさんある習い事の中から、昔も今も人気が衰えないのが「ピアノ」です。さらに近年、脳科学的に「ピアノを習うと脳が活性化し、集中力や記憶力などが向上する」と言われ、ピアノの人気はますます高まっています。最近では、講師1人に対して生徒が1名のプライベートレッスンが人気。そこで今回、カワイ音楽教室では、ピアノ講師を募集しています。昔、ピアノ指導の経験がある方、子どもが好き、ピアノが好きなママからのご応募をお待ちしています。子育ての経験や幼いころから習ってきたピアノ経験を生かして、カワイ音楽教室講師になりませんか?

### ママの声 わたしでもできるかな??

- Q 毎日働かないとダメですか?  
A レッソンは30分単位です。週2日から3日のスタートでOK。
- Q 音大を出ていないのですが、大丈夫ですか?  
A 音楽学習歴があるけど講師未経験の方、指導歴があるけどブランクが空いて不安な方には、所定の科目を修了後にカワイ音楽教室の講師として資格を得ることのできる講師養成の専門コースや研修制度があります。詳細は、下記をご覧ください。



## カワイ音楽教室講師になるまでの2つ(A・B)の流れ



カワイ音楽教室講師は、子育ての経験がしっかりとわかるお仕事です。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

personality & harmony **カワイ音楽教室** ☎011-231-8674

子育て中のママも活躍中!



## 0歳から大学生までの英会話 楽しみながら最高レベルの英語教育を

EFLは採用通過率1%の一流ネイティブ講師陣、研究されたカリキュラムとティーチングメソッド、全て英語で行われる良質なレッスンで、お子供が将来実践で使える英語力を身につけるスクールです。総合的な英語力が身につくから学校の英語の授業やリスニングでも有利です。英語が初めてでも日本人受付のフォロー体制も万全ですのでご安心ください。乳児コースの月謝無料キャンペーンも実施中です。

### クラス

- **乳児0歳～3歳コース** (1歳ごとの年齢別) 週1回50分 ※1クラス5人まで  
保護者と一緒だから安心! 英語のみの環境で「見て理解」「聞いて理解」を積み重ねながら、非常に高い聞いて理解する力を身につけていきます。保護者の方がレッスン中に英語を話す必要は全くありません。  
【乳児クラス特典】  
今なら正規レッスンの他に月2回まで無料のレッスンを受講できます!
- **幼児4歳～6歳コース** (1歳ごとの年齢別) 週1回50分 ※1クラス6人まで  
たくさんのアクティビティや歌、絵本で楽しみながら英語を理解しどんどん身につけていくコースです。フォニックスを導入し、読み書きも始めます。※フォニックスとは、aを「ア」、bを「ブ」、cを「ク」と発音する、文字と発音の規則性のことです。初めての単語も読めたり、聞いて正しく綴るために非常に有効なテクニックです。
- **小学生コース** (6レベル分け) 週1回50分 ※1クラス8人まで  
単語や文法、フォニックスの知識を学びながら「聞く、話す、読む、書く、理解する」の英語の基礎を英語で身につけ、着実に英語力を高めていきます。レベル5以上で立命館慶祥中学校の個性出願の認定資格となります。
- **中学生～大学生コース** (10レベル分け) 週1回55分 ※1クラス12人まで  
長く流暢に英語で会話する力を伸ばし、CEFR(セファール)のB1レベルを目指します。CEFRとは外国語能力を示す国際的なガイドラインです。
- 月謝 12,100円(税込) 全コース共通。土曜、祝日も開校。  
小学生以上は追加受講可能な読み書き、会話の専門コースもあり。

設立者 ローラ校長より

EFLは創立29周年を迎え、現在も750名以上のお子様に通学いただいています。乳幼児期から高い英語を始めることが言語習得に有利であることは長年の研究と実績から見て明らかです。特に「聞き取り、発音、英語を英語だけで理解する力」に大きな差が出ます。ぜひ無料体験へお越しください。



**EFL Club 南郷校** ☎011-676-5555

札幌市白石区南郷通19丁目南2-13 クリスタル87 2F (地下鉄東西線「南郷16丁目」駅 3番出口)

**EFL Club 円山校** ☎011-215-6161

札幌市中央区北1条西19丁目1-12 (地下鉄東西線「西18丁目」駅 3番出口)



## スムーズな入園・入学にむけて 一人に一人の先生が対応!!

就学前までの発達に心配のあるお子様を対象に療育・支援を行う教室です。言葉がなかなかでない、お友だちとうまく遊べない、自分の気持ちを伝えられないなど、できるだけ入園・入学後の活動で困らないように、お子様の特性にあわせて個別プログラムを作成し、一回2時間のなかでお子様一人に一人の先生が「療育・保育・教育」の3つの発達支援を行います。

### スムーズな就園・就学を目指して

落ちつきがなくじっと座ってられない、感情のコントロールができない、集中して物事に取り組めない・・・など、お子様の成長には個人差があり、必要な発達支援の内容は異なります。当教室は、一人ひとりの子どもの意思を受け止めながら、その子の個性・特性・学習面の進み具合にあわせて、825項目の基準ステップを基に、段階的に個別プログラムを作成し進めます。お子様の成長に必要な、ことば、社会性スキル、認知学習、生活スキルを応用行動分析学(ABA)に基づいた825項目の基準ステップを基に、子どもが自ら行動して「こんなことができるんだ」と個々の課題をクリアして自信をつけていきます。細かく段階分けされたステップを、一つずつ登っていくことによって目標を達成していくプロセスを見つけていきます。

下記の2つの教室は同一法人が運営していますので、個別療育・集団療育の両方に連携して行うことができます。

- ◆「てらぴあぽけっと 札幌福住教室」は幼児対象の個別クラスの児童発達支援の教室
- ◆「こぼんはうすさくら札幌月寒教室」は、幼児・小学生対象の集団クラスの児童発達支援・放課後等デイサービスの教室

### 土日も開所しています

当教室では、お子様の興味や関心に寄り添いながら、発語の促進、ご家庭での対応の困りごと、友達と楽しく遊ぶことなど、さまざまな目標に向けた発達支援を行っています。小学校入学後に困らないよう、どのようなサポートが必要かを一緒に見つけ、まずはご家族の不安に寄り添うところから始めています。お気軽に見学・体験にお越しください。

代表 藤井和人より  
お子様の成長には個人差があり、必要な発達支援の内容は異なります。当教室では、スムーズな就園・就学を目指して、お子様一人に一人の先生がお子様の特性に合わせて療育を行っています。また、保護者様のご心配ごとについても随時ご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご見学・ご相談にお越しください。



**児童発達支援 てらぴあぽけっと 札幌福住教室**

札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メープル福住ビル 2F

☎011-850-9582 受付時間(月～日) 10:00～17:00

<https://terapiapocket.com/>

【関連事業】児童発達支援・放課後等デイサービス こぼんはうすさくら 札幌月寒教室



「かわいいレオタードや衣装を着て踊りたい」という思いからバレエを始められるお子様が多いです。バレエをはじめると身のこなしやしぐさが美しくなり、大人になっても役立つということから、習い事として昔から人気があります。**バレエを習うメリット**

- あいさつ・礼儀・感謝  
バレエは武道のように「あいさつ・礼儀・感謝する気持ち」を大切にしています。最後の「レヴェランス(おじぎ)」は、先生・仲間・ご両親に「ありがとう」の意味があります。
- 集中力がつく  
踊る順番や振り付けを覚えていくうちに、自然に記憶力・集中力が身につく。(小学校の)勉強面にもよい影響を与えます。
- 正しい姿勢が身につく  
柔軟性やバランス感覚が磨かれて正しい姿勢になります。
- 人前で堂々と発表できる  
人前で踊ったり、仲間と創り上げた達成感が自信となり、人前で発言したり、自分で考えて行動するようになります。
- 是非一度、無料体験レッスンにきてみませんか。  
(下記の広告もご覧下さい。)

幼児からバレエをはじめませんか。

YUKAKO BALLET ACADEMY

代表 奥泉由香子

## 春の体験受付中!! 今なら入会金無料! 3歳～女の子・男の子・初心者大歓迎!!

バレエの技術とともに豊かな心と、踊ることを楽しむ気持ちを大切にしています。練習するたびに体幹が鍛えられて姿勢が良くなり、美しい立ち姿が身につきます。踊りの順番や注意点を覚えながら練習するので、自然に瞬時の判断力・自分で考える力・集中力が身につく、自分の感情を表現していくうちに豊かな感性が育まれます。あいさつや礼儀も学びます。

### 幼児クラス(レッスン45～60分)

楽しく踊ることで音楽性・リズム感を養います。  
【対象】3歳～6歳 【入会金】10,000円(税込)  
【曜日】【北13条】月・火 ※振替あり [totonowell.] 金  
【月額】週1回7,000円(税込) 週2回11,000円(税込)  
※暖房費別途(クラスによってスタジオが異なります)  
※小学生以上のクラスについてはお問い合わせください。

### バレエの効果

●練習しているうちにのびのびと自分を表現することが楽しくなり、人前で発表する力が養われます。  
●バレエの基礎を身につけると、姿勢やバランス感覚がよくなり、体幹が鍛えられるので、他のスポーツ(ダンス・体操など)にも対応できる身体がつくれます。[RAD認定校]プロのバレエダンサーを目指すクラスもあり

ユカコ バレエ アカデミー  
**YUKAKO BALLET ACADEMY**

totonowell. スタジオ 札幌市中央区北8条西15丁目28 KICビル3F totonowell.  
北13条スタジオ 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 <https://www.yukako-ballet.com/>



## 札幌栄町ボルダリングジム

# キッズ スクール

生徒募集

毎週  
土日開催

土曜日 12:00-12:55

日曜日 10:00-10:55

親子クライマー大歓迎!

おやこ割引 あります!

体験受付中!



キッズスクール詳細はHPをご確認ください。

アカラクライム

〒007-0838

東区北38条東15丁目1-19

TEL 011-788-9697



下記の欄の  
詳しい内容は  
QRコードから  
確認できます。



# おやこでお出かけ情報

札幌市こどもの劇場  
やまびこ座  
札幌市こども人形劇場  
こくま座  
詳細はこちら



\*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。

## 北海道グリーンランド

ワクワクドキドキのアトラクションや人気のキャラクターショーで楽しもう!  
新感覚アトラクション「カード迷路 ぐるり森大冒険」が子どもに大人気! 迷路を進みながらゲームや謎解きをクリアすると「ぐるりカード」がもらえるよ!  
「キミとアイドルプリキュア」「仮面ライダーガヴ」「ナンバーワン戦隊ゴジュウジャー」などのキャラクターショーを多数開催。詳しい日程や内容は、HPをご覧ください。

住所 岩見沢市志文町1015番地いわみざわ公園  
TEL 0126-22-2121  
北海道グリーンランド 検索

## 北村温泉ホテル

源泉100%かけ流しが自慢の温泉でゆっくり疲れを癒そう!  
日常から離れた癒しの空間! 泉質は強塩泉で保温性が抜群! 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  
TEL 0126-55-3388  
北村温泉ホテル 検索

## 星野リゾート トマム

冬を最後まであそびきる「トマフェス」開催!  
星野リゾート トマムでは、3/26(水)~3/31(月)の6日間、冬を最後まであそびきるイベント「トマフェス」を開催します。大人も子どもも楽しめるコンテンツを15以上開催予定で、限定グルメも登場します。イベント盛りだくさんのトマムで冬の思い出をつくりませんか。

住所 勇払郡占冠村中トマム  
TEL 0167-58-1111 (代表電話)  
星野リゾート トマム 検索

## 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、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! 赤ちゃん・幼児・小学生まで幅広い年齢のお子様と1日中遊べる室内用遊園地! 人気No.1イベントのビンゴ大会は親子で楽しく参加できます!

住所 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 サンピアザ1F  
TEL 011-804-7788  
ファンタジーキッズリゾート 検索

## 札幌市青少年科学館

見て、触れて、考える 五感を使って科学に触れてみよう!  
4/1リニューアルオープン! 悪天候の日でも安心の屋内施設です。  
授乳室、ベビーカー貸出しサービスもありますよ!  
【時間】[5月~9月] 9:00~17:00 [10月~4月] 9:30~16:30  
【料金】中学生以下無料、大人[展示室] 700円 [プラネタリウム] 500円

住所 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目2-20(休館日:毎週月曜、毎月最終火曜、祝日の翌日)  
TEL 011-892-5001  
札幌市青少年科学館 検索

## 札幌市こどもの劇場やまびこ座

世界人形劇の日「こども人形劇フェスティバル」  
3/21(金)の「世界人形劇の日」に合わせ、札幌市内及び千歳市の児童会館などで活動する子どもたち11団体が一堂に会し、人形劇を連続上演します!  
【会場】やまびこ座 【料金】18歳以上500円 ※こども無料 ※要事前予約 [3/1(土)より]  
【日時】3/20(木・祝) 第1部 10:30~12:30 第2部 13:30~15:30 ※第1部・第2部は入替制

住所 札幌市東区北27条東15丁目 ※YouTubeライブ配信決定! 詳細はやまびこ座ホームページにて。  
TEL 011-723-5911  
札幌市こどもの劇場やまびこ座 検索

### プレゼント応募要領

1~③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、右記のQRコードから▶

応募締切日 3/20(木・祝) 到着分まで

- 北海道日本ハムファイターズ  
4/22(火)「東北楽天ゴールデンイーグルス戦」(エスコンフィールド HOKKAIDO)ご招待クーポンペア 50組(100名)様
- 北海道日本ハムファイターズ  
4/23(水)「東北楽天ゴールデンイーグルス戦」(エスコンフィールド HOKKAIDO)ご招待クーポンペア 50組(100名)様  
※ホームページからのご応募に限らせていただきます。  
※当選者の方にはご招待クーポンをメールいたします。

応募締切日 4/6(日) 到着分まで

- 北海道コンサドーレ札幌 近藤友喜選手の直筆サイン色紙 5名様
- 北海道グリーンランド 入園ご招待券 ペア5組(10名) 様(有効期限) 2025/10/26(日)
- ファンタジーキッズリゾート 1日遊び放題ご招待券 親子ペア 10組(20名) 様
- 北村温泉ホテル ご入浴券(大人) ペア10組(20名) 様(有効期限) 2025/12/31(水)
- 札幌市青少年科学館 展示室・プラネタリウム セット券 3名様
- 星野リゾート トマム 雲海 Gondola 券 ペア2組(4名) 様(有効期限) 2025/5/8(木)~10/14(火)

①~③のプレゼント名(第2希望まで) 住所(〒) お名前(保匿者) ご連絡先(TEL) この新聞を手にした日と場所  
お子様の年齢 お書きのうえ、ホームページまたは、はがきでご応募ください。 ◆この新聞を読んだご意見や感想なども是非お書き下さい。

〒005-0003 札幌市南区澄川3条丁目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 ※厳正なる抽選のうえ、当選者へ発送致します。  
※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。(ホームページからの締切は、締切日の23:59までです。)  
※発表は発送をもってかえさせていただきます。※当選の可否はお答えできません。※応募頂いた個人情報(抽選・発送)にのみ利用致します。

## 歯医者さんデビューならお任せください 親子で通えます!!

ママとこどもの  
はいしゃさん

歯科矯正無料相談を行っています。  
**加藤歯科医院**  
☎011-722-8020  
札幌市東区北30条東7丁目3-18  
診療時間(9:00~13:00/14:30~19:00) 土※午前のみ  
休診(土※午後・日・祝) 加藤歯科医院 検索

### お子さんの歯並び、 気になっていませんか?

加藤歯科医院 院長 網塚由美

「おしゃぶりがやめられない」「歯が曲がって生えてきている」など、お子さんの歯並びの乱れは気になるものです。今回は「子どもの歯並びと矯正のタイミング」についてご説明します。

●歯並びが悪いと どのようなの? ●矯正はいつからできるの?

・歯磨きがしづらく、むし歯や歯周病になりやすい  
・かみ合わせが悪いと、一部の歯だけではなく、顎の骨にまで大きな負担がかかる  
・顔の印象だけでなく、体の健康や成長にも影響を与える

●矯正はいつからできるの?  
小児矯正の開始時期は成長や歯並びによって異なります。気になる場合は早めに歯科医院に相談し、適切な時期に治療を始めるのが理想です。特に受け口の可能性がある場合は、早期治療を勧められることもあります。

●歯並びが悪い症例 (不正咬合)  
以下のような歯並びの乱れがある場合、成長期の子どもは、顎の発達とともに歯並びが変化するため、適切なタイミングでケアを行うことが重要です。

・出っ歯(上顎前突)  
・前歯がかみ合わない(開咬)  
・かみ合わせが深い(過蓋咬合)  
・受け口(反対咬合)  
・歯がガタガタ(叢生)

子どもの歯並びを改善する治療法をご紹介します。

●フレオルソ (ヤわらかいマウスピース)  
矯正専門の先生が開発した取り外し可能なマウスピースです。永久歯に生え変わる前に使うと効果的です。夜寝るとき+起きている間の1時間だけ装着します。

●インビザライン・ファースト (目立たないマウスピース)  
対象年齢は6~10歳です。透明で目立ちにくく、取り外しができて、歯磨きも簡単です。柔らかい素材なので、転んだときも安心です。きれいな歯並びになるためには、乳幼児期から歯並びが悪くならないよう、適切な食習慣や生活習慣を身につけることが大切です。

少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。無料の矯正相談を実施しています。

(右上の広告もご覧下さい。)



# RAISE

# 体操クラブ

札幌で体操はじめるなら!



きっと運動が好きになる!

## 春の特別体験会



**宮の沢 3/26[水]・4/4[金]**

**場所** レイズ体操クラブ 宮の沢  
**対象** 3歳～4歳児 **定員** 各日12名  
**時間** 14:45～15:25 **料金** 1,000円(税込)  
**申し込み** WEBまたは、宮の沢店へお電話よりお申込みください。



体験・短期申込み

体操初心者大歓迎!

## 春休み短期教室

**3/31[月]▶4/1[火]** 今回は2日間!

**場所** レイズ体操クラブ 宮の沢 / レイズ体操クラブ 栄町  
**対象** 4歳～小学生  
**時間** Aコース 10:30～11:30 Bコース 13:30～14:30  
**料金** 宮の沢 4,100円(税込) 栄町 3,700円(税込)  
**定員** 宮の沢 各コース 先着56名 栄町 各コース 先着34名

**申し込み** 希望コース・店舗をお決めの上、WEB(右上二次元コード)または、各店舗へ電話にてお申込みください。  
 ※本申込みのお手続きが必要なため、申込み後は一週間以内に直接各店舗までお越しください。

**キャンセル** 3/24[月]以降のキャンセルはキャンセル料をいただきます。  
 授業開始7日前～前日までのキャンセル:料金の50%  
 当日以降のキャンセル:料金の100%

始めるならやっぱり春がおすすめ!短期教室中にご入会すると **入会金0円**  
 他にも、お得な特典あり!

春の特別体験会 **限定特典**

体験当日にご入会されると、  
**体験料キャッシュバック**  
 他にもお得な特典をご用意してお待ちしております!  
**& 入会金0円**



近年の脳の研究結果で、運動をすると神経系統が発達して、知的能力が向上する効果があるといわれています。レイズ体操クラブでは、とぶ・まわる・ぶら下がるなど、日常ではなかなか経験できない運動をくりがえし練習することで、運動能力の発達を促します。幼児期は神経系統が著しく発達する時期ですので、運動できる環境をつくるのが大切です。



ホームページ

**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 TEL 011-790-8003



**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 TEL 011-688-5886



宮の沢店限定 **送迎バス運行中**

児童発達支援・放課後等デイサービス

## 2025年3月 新規利用受付中!

児童発達支援・放課後等デイサービス **ソレイユの森**



全店施設に **トランポリン**あります!

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。

ソレイユの森 more	ソレイユの森 麻生	ソレイユの森 アクティブ	ソレイユの森 屯田	ソレイユの森 宮の沢	ソレイユの森 栄町
東区北38条東15丁目1-22 児童発達 ×   放課後 △ <b>011-374-6363</b>	北区北38条西5丁目1-52 児童発達 △   放課後 × <b>011-374-7084</b>	東区北37条東16丁目2-5 児童発達 △   放課後 ○ <b>011-299-4870</b>	北区屯田4条6丁目8-16 児童発達 ○   放課後 △ <b>011-790-7403</b>	西区発寒6条8丁目7-1 児童発達 △   放課後 × <b>011-590-9105</b>	東区北38条東15丁目1-19 児童発達 △   放課後 △ <b>011-374-6144</b>

※2025年2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

2024.10 **NEW!**

# 子どもがよろこぶ! 食育レシピ

おいしく食べて、すくすく成長!

## 春キャベツの甘味たっぷり! とん平焼き



- 1 豚肉、キャベツは細切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れて溶き、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて中火で炒める。豚肉の色が変わってきたら、キャベツを加えて炒め、塩こしょうをふり、一度取り出す。
- 4 フライパンの汚れをふきとり、サラダ油を入れて熱し、2の卵を入れて半熟状になるまで加熱し、3の具材を手前半分にのせて、かぶせるように半分に折りたたむ。
- 5 器に盛り、ソース、マヨネーズ、青のりをかける。

◎ キャベツの代わりに、もやし・にら・ねぎなどを使っても美味しく食べられます。

### 材 料 (2人分)

豚こま肉	100g	片栗粉	小さじ1/4
キャベツ	200g	水	小さじ1
サラダ油	小さじ1	サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々		
卵	2個	ソース、マヨネーズ、青のり	適量

## 楽しい食卓で、食べる意欲を育てましょう!

美味しいものとの出会いや楽しい体験が食べる意欲につながります。家族で「食」を楽しみましょう! 今回のおすすめメニューは関西地方で定番の「とん平焼き」と「ミルク寒天」です。とん平焼きはお好み焼きより簡単で、たんぱく質と野菜がしっかり摂れる一品です。甘味のある春キャベツが美味しさを引き立てます。海藻から作られる寒天は不溶性の食物繊維が豊富で、腸の環境を整えて便秘にも効果があります。



管理栄養士 渡辺 久里子  
【経歴】病院に25年勤務  
調理師養成専門学校講師、  
保育園の献立作成などを担当。

## スッキリとした甘さが美味しい! ミルク寒天



- 1 牛乳は常温に戻しておく。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にして、混ぜながら2分ほど加熱し、火を止める。
- 3 2に砂糖(みかん寒天にはシロップも)を加えて、混ぜて溶かす。
- 4 3の荒熱が取れたら牛乳を加えて混ぜる。
- 5 型にフルーツを並べ、4を流し入れる。
- 6 冷蔵庫で冷やし固める。

◎ 硬さは、寒天の量で調整できます。

### 材 料

#### いちごミルク寒天 (5~6人分)

いちご	1パック(飾りの分を残す)
牛乳	400ml
水	200ml
粉寒天	4g
砂糖	50g

### 材 料

#### みかんミルク寒天 (5~6人分)

みかん缶	1缶(240g)
みかん缶シロップ	50ml
牛乳	400ml
水	150ml
粉寒天	4g
砂糖	50g

## 幼児期は一生の食生活の基礎を作る大切な時期

夜更かしや不規則な生活は、子どもの健康や成長に影響を及ぼします。十分な睡眠をとり、朝の光を浴びることで体内時計が整い、気持ちよく一日のスタートを切ることができます。また、昼間にしっかり体を動かして、「お腹が空いた」と感じる事がとても大切です。この習慣が、食生活のリズムをつくる基礎となります。朝・昼・夜の規則正しい食事の繰り返し、幼児期の活動にメリハリを与えるのです。まずは、生活リズムを整えることから始めましょう。

### 食事をとる時間

健康的な食事は、食べる量や食事の内容だけでなく、食べるタイミングも重要です。幼児期の体の成長や発達には著しいものの、一度に食べられる量が少ないため、朝・昼・夜の3食に加え、午前か午後におやつをとる1日4~5回の食事が推奨されています。家庭によって

朝食の時間が遅い、夜食をとるなどの違いはありますが、大切なのは毎日決まった時間に食べることです。不規則な食事やだらだら食べる習慣は、虫歯や肥満につながるため注意が必要です。

### 食べる量

食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂ることが大切です。子どもの食が細い場合は、お腹が空く感覚を持たせることが一番の対策です。食事とおやつの間隔をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫をしましょう。無理に食べさせるのではなく「食べたい」と思う環境を作ることが重要です。おやつはスナック菓子ではなく、おにぎりやふかし芋などの炭水化物や果物がおすすめです。また、食べすぎが気になる場合は、おかわりを2杯までに抑えるのがよいでしょう。食材を大きめに切ったり、硬めにゆでたりすると、噛む回数が増え、満腹感を得やすくなります。

## 0歳からのラクラク 子育て占い&歯の悩み相談もあるよ! 習い事検索サイト「こどもじゅく」

お得なキャンペーン情報が満載!! 「こどもじゅく」で習い事を探そう!

学習塾 (幼児教室) 英語 (水泳) (空手) (テニス) (体操) (体育) (書道) (音楽) (絵画造形) (パレエ)

「児童発達支援・放課後等デイサービス」などの資料請求や体験申込がカンタンにできる!! ジャンル・年齢・地域で、一括検索OK!

- 子育て占いは毎週月曜日更新! お子様の誕生日で占います!
- 子ども&大人の歯の悩み相談受付中!! 「歯並びが気になる」「正しい歯の磨き方を知りたい」など、匿名でもOK!

こどもじゅくに会員登録(無料)すると北海道おやこ新聞のプレゼントにカンタンに応募できます!

こどもじゅく 検索



## 保健センターでは 子育てに関するいろいろな支援を行っています

子育てで大切なことは、たくさん愛情を持って子どもを育てることです。しかし、子育てはなかなか思った通りにならないものです。「一生懸命努力しているのにどうしてうまくいかないのだろう」と一人で深く思い悩むこともあると思います。



ちょっとしたきっかけで悩みを解決する糸口が見つかったら精神的にとっても楽になります。札幌市各区保健センターでは、子育てに関するいろいろな支援を行っています。

「健診・相談・教室日程」など子育てに関する情報は右下のQRコードからご覧いただけます。

子育て支援情報はこちらから▶

