

元町南児童会館は、1996年に開館し、今年で29年目となります。地下鉄東豊線環状通東駅より徒歩5分という立地にあり、周辺には飲食店や病院など多く、隣には東温水プールがある、にぎやかな地区です。地域で実施する行事に児童会館も連携して参加し、地域の方々と触れ合うことで一緒に子どもたちの成長を見守っています。

子育てサロン



毎週火曜日（10時30分～12時）に子育てサロンを開催しています。子育てボランティアの方によるギターの演奏で「アンパンマン体操」を行った

り、おもちゃを使って自由遊びをするなど、親子で楽しい時間を過ごしています。7月8日（火）10時30分～11時30分「魚つり」（紙でできた魚を釣ります）、7月15日（火）11時～11時30分「子サロコンサート」（月に1回、リトミック・絵本の読み聞かせを行います）」を実施する予定です。

札幌市児童会館・三三児童会館

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

※お客様の契約に応じ通信料がかかります。

★元町南児童会館
札幌市東区北16条東16丁目2-1
☎011-785-8148

元町南児童会館 館長 佐々木郁



元町南児童会館 館長 佐々木 郁

子育てサロンは、親子で楽しい時間を過ごせる場所です！
お気軽に児童会館に遊びに来てください！

Vol.39
2025年夏号

秋号は8/28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・子育て情報
 - P6 お出かけ情報・歯科
 - ★P7 プレゼント応募要領
 - P7 体操教室・児童デイサービス
 - P8 食育情報・子育て情報
 - 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
子ども読書施設など

年4回発行

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 バレエ 絵画造形
児童発達支援・放課後等デイサービス
音楽 英語 書道 幼児教室 などの
資料請求や体験申込がカンタンにできる!!
種類・年齢・地域で、一括検索OK!



今すぐアクセス!

北海道おやこ新聞



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
FAX 011-827-6011
✉ 085@oyako-shinbun.com
〒005-0003 札幌市南区豊川3条1丁目2-111
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。

子育ての悩みは人それぞれですが、お子さんを遊ばせながら何気ない会話をすることによって子育てのヒントが得られることも多くあります。児童会館では、それぞれのお子さんの成長発達にあわせて遊びを用意しておくことを心がけ、保護者同士の自然な会話が生まれるような、過ごしやすい空間づくりを目指しています。どの年齢のお子さんでも楽しく遊べる場所であるとともに、保護者の方もホッとした時間を過ごせる場所です。ぜひお気軽に児童会館に遊びに来てください。



専務取締役 相原 貴海

（下記の広告もご覧下さい。）

我が子を落ちこぼれにしないための親ができる準備とは
こどもクラブ 専務取締役 相原 貴海

話を聞き、行動できる訓練をしましょう

近年、小学校の学習内容が難しくなっています。多くの子どもたちが一度の指示で行動することができていません。「話を聞き、理解し、行動する事ができるようにすること」を、弊社の指導の中で最も重点を置いています。なぜなら、その力が身につくと学習効率を高め、知識の定着を促します。成績の良い子どもは、説明を聞いた直後に行動に移す傾向があります。例えば、問題の説明の後に、「さあ始めましょう!」と言われた時点で即座に取り組み、「何をやるの?」と尋ねる子では、スタート地点で差が生じてしまいます。

良い経験を積み重ねよう!

何事も初めてやることは大変です。小学校1年生で初めて字を書く子は、入学前から書ける子に比べて書くスピードが遅くなります。集団授業では、理解が追いつかないまま次に進むこともあります。しかし、子どもは「これ、やったことある!」という経験があるだけで積極的になります。完璧でなくても経験があると、指示を受けて何度も練習することで、できるようになります。大切なのは、

「まずやってみよう」「できるだけ頑張ろう」という気持ちを育てることです。子どもは「興味を持ってない」「自分にはできない」と感じると、学ぶ機会を逃し、学年が上がるごとに差が広がってしまいます。しかし、もっと勉強が嫌いな子はいません。人は本来、学ぶことに喜びを感じるものです。こどもクラブでは、お話を聞く、楽しい、良質な学びの経験を通じ、積極的に取り組む姿勢を育てます。早期教育の最大のポイントは、生きていくうえでの良い考え方や生活習慣を身につけることです。人から見て大変なことでも自分を磨くためにもっと努力しようと思えたら自然に学習意欲が高まり、人間として成長できるでしょう。学習の大切さがわかれば「勉強しなさい!」と言わなくてもいいお子様に育ちます。それは自分自身がわかっていくからです。そう育てたいなら「まだ早い!」ではなく「小さいうちにやる必要がある」と考える必要があります。ぜひ一度無料体験授業に参加ください。

今年も開催! **こどもクラブ主催**
小学校・中学校受験をお考えのご家庭必見!
保護者セミナー
札幌市有名私立小学校・中学校の先生方による学校説明会
9月15日(月・祝) 9:30~12:30
会場: TKPガーデンシティプレミアム札幌大通カンファレンスルーム7B
札幌市中央区南1条西1丁目8-2 高桑ビル7F
(1階にジュンク堂さんが入った建物)
先着70名 完全予約制
(1家族1名まで)
受付期間 2025 7/30~8/20
※お申込受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります。お早めにお申し込みください。
保護者セミナーのお申し込みについてはこちらのQRコードからご覧ください。
こどもクラブへの資料請求・無料体験のお申し込みもこちらからどうぞ!

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。
・教育大附属小学校・立命館豊栄小学校

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!

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 高桑ビル 8F(1階ジュンク堂)	011-222-7743
札幌駅前教室	中央区北5条西5丁目 sapporo55ビル 3F(1階紀伊国屋書店)	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

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」のほかに様々な分野をバランスよく育てていきます。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。

小学生塾 DoMs
小学生塾DoMs (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。

小学校入学準備に最適!

こどもクラブ
0120-115-181
本部受付(9:00~17:00/土日祝除) こどもクラブ



7/26 (SAT) 18:00
7/27 (SUN) 19:00
7/29 (TUE) 18:00
7/30 (WED) 18:00
7/31 (THU) 18:00

7/30 (WED)
7/31 (THU)

来場プレゼント
WE LOVE HOKKAIDO & FIGHTERS スイングタオル
※本スポンサー入場券を添付



8/5 (TUE) 19:00
8/6 (WED) 19:00
8/7 (THU) 19:00
8/13 (WED) 19:00
8/14 (THU) 19:00

8/19 (TUE) 19:00
8/20 (WED) 19:00
8/21 (THU) 19:00
8/22 (FRI) 19:00
8/23 (SAT) 19:00
8/24 (SUN) 19:00

ザンから祭り
1/26・27
1/29・30・31
試合がない日も
1/28 8/1・2・3

シャウ祭り
8/5・6・7

肉屋台祭り
8/8・9・10・11・12
8/13・14・15・16・17

世界肉祭り
8/19・20・21
8/22・23・24

観戦チケット
販売中

ご購入は



球団公式
サイト



北海道日本ハムファイターズグッズを3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。

FULL
COMMIT

北海道コンサドーレ札幌
HOME GAME

7.5 ±

14:00 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



第22節



レノファ山口FC



16
TATSUYA
HASEGAWA



北海道コンサドーレ札幌の長谷川竜也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。



Fビレッジに新たに誕生!

©mybase

試合のない日も楽しめる飲食商業施設

ファイターズOB斎藤佑樹さんが建設に携わり、1階に飲食店とジムがオープン。
今後は2階に温浴施設が出店予定です。



Fビレッジ限定!
サルサパティーネのクアトロフォルマッジ
アンティーカ ピッツェリア
ダミケーレ 北海道



スターバックスコーヒー



Fビレッジ限定!
海宝こぼれ巻
函館グルメ回転ずし
函太郎 Fビレッジ店

SUNNY TERRACE オープン!

詳しくは
こちら



ジュンスポーツクラブ夏休み短期教室(体操・スイミング・英語)参加者募集!



水泳



体操



英語



夏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 夏休み短期教室はお申込みはこちらから▶



体操 2日間短期教室 7月30日(水)・31日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ	10:00~10:50	年少~年長	10名	(会 員) ¥4,290
2日間ジュニア		年長~小学生	12名	(会 員 外) ¥4,730

体操 1日親子体操教室 8月1日(金) ※会員外のみ

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
ベビーくらぶ	10:00~10:50	1歳4ヶ月~2歳児と保護者1名	16組	(会 員 外) ¥1,650

体操 1日親離れリトル体験 7月30日(水) ※会員外のみ

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)	11:30~12:20	2歳6ヶ月~3歳児	6名	(会 員 外) ¥1,650

体操 1日短期教室 ①7月31日(木) ②8月1日(金) ※会員外のみ

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
1日キッズ①(マット・トランポリン)	11:30~12:20	年少~年長	10名	(会 員 外) ¥2,420
1日ジュニア①(跳び箱・鉄棒)		年長~小学生	12名	
1日キッズ②(跳び箱・鉄棒)		年少~年長	10名	
1日ジュニア②(マット・トランポリン)		年長~小学生	12名	

体操 3日間短期教室 7月30日(水)~8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
3日間キッズ	13:20~14:10	年少~年長	10名	(会 員) ¥6,380
3日間ジュニア		年長~小学生	12名	(会 員 外) ¥6,930

体操 バク転・ロンパク教室 8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転・ロンパク教室	14:30~15:20	年長~高校生	15名	(会 員) ¥2,200 (会 員 外) ¥2,420

英語 1日体験教室 7月30日(水)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
英語ベビー	10:00~10:45	1歳4ヶ月~2歳児と保護者1名	8名	(会 員 外) ¥1,650
英語リトル	12:00~12:45	2歳6ヶ月~年少	8名	
1日はじめて英語	13:30~14:15	年中~小学1年生	8名	(会 員 外) ¥2,200
1日レッツゴー英語	15:00~15:45	小学2年生~4年生	8名	

スイミング 1日短期教室 7月30日(水)、8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	10:00~10:50	年少~年長	12名	(会 員) ¥2,200
水慣れジュニア		小学1年生~6年生	8名	(会 員 外) ¥2,420

スイミング 1日短期教室 7月31日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
ベビーくらぶ	10:00~10:50	5ヶ月~2歳児と保護者	10組	(会 員 外) ¥1,650

スイミング 2日間短期教室 7月30日(水)・31日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	11:30~12:20	年少~年長	12名	(会 員) ¥4,290
水慣れジュニア		小学1年生~6年生	8名	(会 員 外) ¥4,730

スイミング 1日短期教室 8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	11:30~12:20	年少~年長	12名	(会 員) ¥2,200
水慣れジュニア		小学1年生~6年生	8名	(会 員 外) ¥2,420

スイミング 1日短期教室 7月30日(水)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	13:00~13:50	年少~年長	6名	(会 員) ¥2,200
ジュニア		小学1年生~6年生	16名	(会 員 外) ¥2,420

スイミング 2日間短期教室 7月31日(木)・8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	13:00~13:50	年少~年長	6名	(会 員) ¥4,290
ジュニア		小学1年生~6年生	16名	(会 員 外) ¥4,730

スイミング 3日間短期教室 7月30日(水)~8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
水慣れキッズ	14:30~15:20	年少~年長	12名	(会 員) ¥6,380
水慣れジュニア		小学1年生~6年生	8名	(会 員 外) ¥6,930
特別教室 ※本科生11級以上	14:30~15:30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ バタフライ履き又は泳げる方	6名	(会 員) ¥6,600 (会 員 外) ¥7,150

体操

スイミング

ボウリング

英語

学習

食育

スポーツ利用可能

学童期のこころとからだを育てる豊富な習い事

ジュンスポーツアフタースクール

※夏休み期間中だけの利用も可能(1日から利用可能)

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 一部送迎あり!

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+水着+スイムキャッププレゼント

【ベビー体操】入会金0円+指定Tシャツプレゼント

【ベビースイミング】入会金0円+フィックスプレゼント

【英語】入会金0円+Tシャツプレゼント

月寒 北海道最大級の体操専用体育館!

月寒教室 夏休み短期教室はお申込みはこちらから▶



体操 2日間3種目短期 7月30日(水)・31日(木) [種目] マット・跳び箱・鉄棒

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
2日間キッズ①	9:30~10:30	年少~年長	16名	(会 員) ¥4,290
2日間ジュニア①		年長~小学生	20名	(会 員 外) ¥4,730

体操 2日間4種目短期 7月30日(水)・31日(木) [種目] 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②	11:15~12:15	年少~年長	30名(2班制)	(会 員) ¥4,290
2日間ジュニア②		年長~小学生	36名(2班制)	(会 員 外) ¥4,730

体操 2日間バク転・アクロバット教室 7月30日(水)・31日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
バク転体験	13:00~14:00	年長~高校生	各15名	(会 員) ¥4,620
アクロバット教室※バク転合格者				(会 員 外) ¥5,060

体操 リトル体験教室 8月1日(金) [種目] リズム体操・トランポリン 他

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
親離れリトル	9:30~10:20	2歳6ヶ月~3歳児	10名	(会 員 外) ¥1,650

体操 1日チャレンジ教室 8月1日(金)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
マット・トランポリン	11:10~12:10	年少~年長	各12名	(会 員) ¥2,200 (会 員 外) ¥2,420
鉄棒・跳び箱		年長~小学生		
跳び箱・トランポリン		年少~年長		
マット・鉄棒		年長~小学生		
	13:00~14:00	年少~年長	各12名	(会 員) ¥2,200 (会 員 外) ¥2,420
		年長~小学生		
		年少~年長		
		年長~小学生		

体操 1日ステップアップクラス 8月5日(火)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
マット・トランポリン	13:15~14:00	年少~年長	各10名	(会 員 外) ¥1,650

体操 1日ステップアップクラス 8月6日(水)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
鉄棒・トランポリン	13:15~14:00	年少~年長	各10名	(会 員 外) ¥1,650

体操 1日ステップアップクラス 8月7日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
跳び箱・トランポリン	13:15~14:00	年少~年長	各10名	(会 員 外) ¥1,650

英語 夏休み1日体験英語 7月31日(木)

クラス	時間	対象	定員	料金(税込)
英語リトル	10:30~11:15	2歳6ヶ月~年少	各8名	(会 員 外) ¥1,650
1日はじめて英語	12:00~12:45	年中~小学1年生		(会 員 外) ¥2,200
1日レッツゴー英語	13:30~14:15	小学2年生~4年生		

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

【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・英語をはじめならジュンスポ!

ジュンスポーツクラブ

JUN SPORTS CLUB

白石 TEL 011-867-7000
月寒 TEL 011-858-3500
清田 TEL 011-858-3500 (月寒にてお問合せ)

札幌市白石区南郷通1丁目北2-1
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1-23
札幌市清田区北野5条2丁目6-30

地下鉄東西線「白石」駅7番出口徒歩1分
地下鉄東西線「月寒」駅徒歩5分
地下鉄東西線「清田」駅徒歩5分



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通うことができます。

- ◆「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
- ◆「こば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、発達の促進、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 メーブル福住ビル 2F

☎011-850-9582 受付時間(月~日) 10:00~17:00

<https://terapiapocket.com/>

資料請求・体験申込み

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



夏の体験受付中!! 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

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・土
【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

初めてのボルダリング大歓迎!
コーチが基礎からレクチャーします

体験受付中!

アカラのキッズスクール

土曜日 12:00-12:55

日曜日 10:00-10:55

アカラクライム

〒007-0838

札幌市東区北38条東15丁目1-19

011-788-9697

@akalaclimb.sakaemachi

キッズスクール詳細は
HPをご確認ください。



令和7年10月に施設が移転します!!

運動療育 運動を楽しみながらお子様の個性と無限の可能性を広げます!!



【移転後の新住所】

札幌市豊平区西岡4条14丁目3-13

新施設の詳細、スタッフ募集についてはこちら▶



すぽからは、運動療育を中心に行う児童発達支援・放課後等デイサービスです。運動療育を通じて、子どもたちの心と体の健全な成長をサポートします。



児童発達支援 放課後等デイサービス すぽから

札幌市豊平区西岡3条10丁目2-20 ☎011-827-0201

【澄川・真駒内方面】【福住・月寒方面】より【西岡3条9丁目】バス停 下車徒歩1分

1歳になったら 親子でリトミックをはじめよう! 体験・見学受付中!

カワイ音楽教室 ☎011-231-8674

受付時間 火~土10:00~18:30

親子リトミック プレ・スクール

【対象】R7.4.2以降に満1歳となられたお子様
【入会金】11,000円 【月会費】7,920円(月2回)
【レッスン】1回40分(グループレッスン)

ママといっしょに楽しさを覚えるカワイのリトミックの
スタートコースの生徒募集がいよいよ再開!
音楽指導と生のピアノ演奏の
講師2名体制。

クーちゃんランド リトミック

【対象】R5.4.2~R6.4.1生まれのお子様
【入会金】11,000円 【月会費】11,220円(月3回)
【レッスン】1回40分(グループレッスン) ※教材費など別途

楽しい歌やリズム、ピアノの響きにふれながら、
音楽の世界を楽しむ本格的なリトミックです。
音楽指導と生のピアノ演奏の講師2名体制。

3歳コース

【対象】R3.4.2~R4.4.1生まれのお子様
【入会金】11,000円 【月会費】5,720円(月3回)
【レッスン】1回50分(グループレッスン)

カワイのコース改定のための試行コース。
将来のピアノレッスンの土台づくりを行いながら、
お子様が将来より成長していくためのたくさんの
『芽』を育ててみませんか?講師1名体制。



只今、全クラス
体験・見学受付中!



ミュージックスクール札幌
札幌市中央区北3条西1丁目
札幌ブリックキュービル1F

体験会・見学会 日程

お気軽にお越しください。

親子リトミック~プレ・スクール~	体験会	7/4、18(金) 11:00~
クーちゃんランド	見学会	7/8、15、29(火) 10:00~
	体験会	7/12、26(土) 10:00~
3歳コース	体験会	7/16(水) 15:00~

今だけ!
入会金特典あり



※料金は税込



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守りながら、体操・運動を中心に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)を育てます。

●**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ズム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てます。

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。



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** ※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・返事をすることの大切さや協調性・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。
- 暖房費(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 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 札幌市西区宮の森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
宮の森 札幌市中央区北3条西27丁目 011-641-2022 恵庭市緑町2丁目1-1 エにあす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 資料請求・体験申込



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てる

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、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ちます。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

☎011-809-6006

【お問い合わせ時間】平日 12:00～18:00 土曜日 9:00～15:00

定休日/日・祝日 駐車場/あり <https://www.psmile.jp/>



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

【夏の入会特典】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～ 【入会金】4,730円(税込)
【月謝】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・暖房料がかかります。

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、数字・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/>



子育てママ・社会人多数在学 保育士資格を 取得しませんか? 卒業時に取得 (国家試験の受験免除)

■体験授業&国の制度事例説明会

7月13日(日) 13:00～15:00

テーマ「絵本と子どもと保育者～どんな広がる思いやりの心～」

■体験授業&授業見学会(定員:8名)

7月15日(火) 10:00～11:15

テーマ「子どもから学ぶ保育～はじまりはよく観るから～」

いっからでも
はじめよう。



【卒業生の声】入学を決めたきっかけ・学校生活・メッセージ

入学前から勤務する放課後等デイサービスで保育実習。児童発達支援管理責任者の資格取得も目指したい。

令和6年度卒業 Oさん 【在学中の学び】放課後等デイサービスで週5日勤務・選抜授業受講
障がいや生きにくさを抱えた子どもと関わる中で、正しい知識を身に付け、自分ができる支援を考えたいと思ったのが入学のきっかけです。必修授業は午前中で終わるので午後から働けることや、卒業することで保育士国家試験が免除されて資格が取得できるのも魅力的でした。

授業は外部講師を招いての講義が多く、今でも現場で働いていたり研究を続けているような方々がいらっしゃる。現場のリアルを知り保育士としてだけでなく一人一人として成長になります。10～60代と様々な年齢のクラスメイトがいるので、授業ではいろんな視点や意見が飛び交いとてもおもしろいです。

将来は、保育士として子ども一人一人の個性を受け入れ、ひとりの人間として尊重しながら子どもたちが大人になった時のことを見据えた支援を保護者と協力して行えるような支援者になりたいです。児童発達支援管理責任者の資格取得も目指しています。こども学舎は、働きながら資格取得したい方にとって魅力的だと思います。

NEW 自宅視聴型授業(自宅で受講可!) 時間に縛られない 仕事と両立しやすい「新しい試み」※要申込あり/対象科目のみ

週3程度通学

ママさん学生69名!

97名在学/平均39歳(10代～60代)

必修授業は午前のみ!

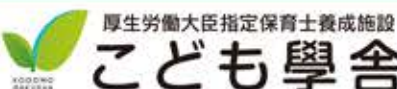
必修授業 9:30～12:05(2年制)

学費の計画納入!

年間の学費をご自身の計画で納入OK!

学費支払いの解決策紹介!

国の制度併用で約538万円支給できた事例も!



厚生労働大臣指定保育士養成施設
こども学舎

TEL 011-616-1771

「資料請求」「説明会」「個別相談」は、お電話・Webからご予約頂けます。札幌市中央区大通西18丁目2番8号(地下鉄 西18丁目駅 3番出口より徒歩1分)

第1期出願合格者
入学金30万円全額免除
【第1期出願期間】7月1日～7月31日

こども学舎の「今」を発信中! Instagram



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

※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。

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



北海道グリーンランド

わくわく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!
夏休みは花火大会や、「キミとアイドルプリキュア」「アンパンマン」「ウルトラマン」などイベント盛りだくさん。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。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

雲海テラスに新しい展望スポットが誕生します

星野リゾート トマムの雲海テラスでは、一番高い位置で景色をもっと楽しめる新しい展望スポット「Cloud Round(クラウドラウンド)」が今夏誕生します。空に浮かんでいるように感じる半透明のベンチに座りながら、色々な角度で雲の流れを見て楽しむことができます。

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

プレゼント応募要領

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 8/17(日) 到着分まで

① 北海道日本ハムファイターズ

北海道日本ハムファイターズグッズ 3名様

② 北海道コンサドーレ札幌 長谷川竜也選手の直筆サイン色紙 5名様

③ 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)

④ 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

⑤ 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)

⑥ 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(有効期限) 2026/7/31(金)

⑦ 星野リゾート トマム

雲海ゴンドラ券 ペア2組(4名)様(有効期限) 2025/5/8(木)~10/14(火)

①~⑦のプレゼント名(第2希望まで) 住所(〒) お名前(保護者) 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
ご感想なども是非お書き下さい。

〒005-0003 札幌市南区澄川3条1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

※北海道おやこ新聞ホームページからの締切は、締切日の23:59までです。※厳正なる抽選のうえ、当選者へ発送致します。
※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等は抽選・発送のみに利用致します。

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!!



歯科矯正無料相談を行っています。
加藤歯科医院
TEL 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・日・祝日のみ
休診(土・日・祝) 加藤歯科医院 検索

当院は「予防・審美・小児矯正」の3つの診療を通じて、ママと子どものお口の健康をサポートする「ママと子どものはいしゃさん」グループの一員です。
例えば、歯を削る機械(タービン)の毎回の滅菌処理や、指導用の歯ブラシの使い回しをしないなど、厚生労働省の基準を満たした滅菌・感染対策を徹底しております。
お子さまの歯のお悩みはありますか?
・歯並びが気になる
・はじめての歯医者さん
・選んで悩んでいる
・親子で通える歯医者さんを探している
・むし歯の予防について知りたい
・滑舌が悪い
・指しゃぶりが治らない
・寝ている時の歯ぎしりが気になる
・歯やお口の中で気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
子どもの飲み物とむし歯
夏になると、熱中症予防のために水分補給が重要になります。果汁ジュースや乳酸菌飲料、スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、頻繁に与えるとむし歯の原因になります。スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、頻繁に与えるとむし歯の原因になります。就寝中は唾液の分泌が減り、むし歯のリスクが高まりますので、寝る前に糖分を含んだ飲み物や牛乳などを与えるのはNGです。常飲させるなら水、麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。
むし歯予防の習慣
・甘い飲み物は時間を決めて与える(ダラダラ飲まない)
・飲んだあとは水やお茶で口をすすぐ
・寝る前は甘い飲み物を控える
・毎日の歯みがき・仕上げみがきを丁寧にする
・よい習慣を身につけて子どもの大切な歯を守りましょう。



院長 網塚 由美

RAISE 体操 クラブ



★体操初心者大歓迎!★ 夏休み短期教室

レイズ体操クラブの短期教室は、申込み用紙のアンケートで
班分けを行い、鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンを
ローテーションで練習します。
進級システムにそって段階を追って練習をするので、
体操が初めてのお子さまもご心配ありません。

対象 4才~小学生

宮の沢 料金 4,100円(税込)

8/1[金] ▶ 2[土]

栄町 料金 3,700円(税込)

7/30[水] ▶ 31[木]

詳細は、右記二次元コードよりホームページをご確認ください。



早い者勝ち!
ピンポイント
入会キャンペーン

ちょうど空いている指定のクラス
に入会すると、とっつてもお得!

キャンペーン対象クラスに入会すると…

入会金	通常 ¥5,500
初年度 年会費	通常 ¥5,500
初月 月会費	通常 ~¥7,590 and more...

無料!!

※キャンペーンの適用には条件があります。
※最新の空き状況・詳しいキャンペーン情報はInstagramをご覧ください。

Instagram: @raise_taisou

QRコード: RAISE_TAIYOU



代表 高田 元気

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
ることが大切です。



施設 情報

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 ☎ 011-790-8003

レイズ体操クラブ 宮の沢 送迎バスあります!
063-0826
札幌市西区発寒6条8丁目7-1 ☎ 011-688-5886

児童発達支援・放課後等デイサービス

ソレイユの森



児童発達支援・放課後等デイサービス

新規利用受付中!

お気軽にご相談ください!

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。

全店施設に
トランポリンあります!



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

※2025年6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

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!

サッパリ麺で食欲アップ! 冷やし中華

- ① 鍋に(A)を入れて火にかけ、混ぜながら煮立たせる。荒熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 人参、胡瓜は細切り、カットワカメは水戻しをして、細かく切る。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。中華麺は縦横半分に切る。
- ③ 人参は水から茹でて食べやすい硬さで取り出す。更に胡瓜とワカメをサッと茹でる。
- ④ 卵に砂糖を入れてよく溶き、薄く焼き、細切りにする。
- ⑤ ささみに軽く酒をふり、ラップをふんわりかけて、レンジに4分(途中でひっくり返す)かけ、冷めたら、ほぐす。
- ⑥ 中華麺を茹で、水洗いして、水気を切っておく。
- ⑦ ⑤を皿に載せ、具材を盛り付け、④のタレをかける。

【ポイント】

- 中華麺は短めに切り、柔らかめに茹でる。
- 胡瓜は茹でること歯切れが良くなり、食べやすい。
- ワカメはのどに張り付くと危ない為、細かく切る。
- 市販のタレは味が濃いので、手作りがおすすめ! (手作りのタレを多めにかけることで食べやすくなる。)



お手伝いのススメ!

料理や盛りつけのお手伝いは、いろいろな食材や食器に触れることで、子どもの食への興味を深めます。それがきっかけとなり、好き嫌いも自然と減っていきます。あたたかく見守りながら、始めてみましょう!

夏のおすすめメニューは、一皿でたんぱく質も野菜もしっかりとれる「冷やし中華」と餅のようにふわふわで、口に入れるととろける「お豆腐わらび餅」です。トマトや胡瓜などの夏野菜は、体を適度に冷やして水分補給が出来ます。卵、ささみ、豆腐、きな粉などは、体を作る良質のたんぱく質が豊富に含まれています。



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。

手軽な材料で簡単に作れる! お豆腐わらび餅

- ① 鍋に豆腐を入れて、なめらかになるまでつぶす。
- ② ①に砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜ、弱めの中火にかけて、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③ ②を型に移し、粗熱をとり、ラップをかけて冷蔵庫で1時間位、冷やす。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、きな粉をまぶして、器に盛り付ける。

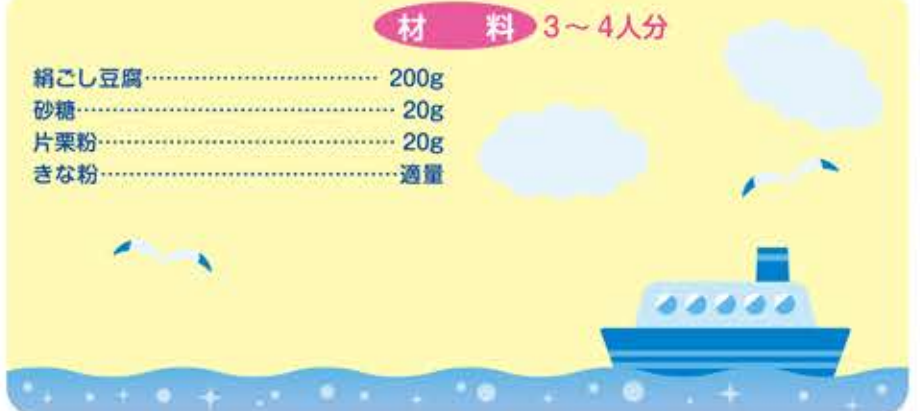


材 料 大人2人分+子ども2人分

中華麺.....	3玉	①	
卵.....	2個	水.....	300ml
砂糖.....	小さじ 1/2	砂糖.....	大さじ1と1/2
サラダ油.....	少々	しょう油.....	大さじ1と1/2
ささみ.....	2本	コンソメ.....	小さじ 1/2
酒.....	小さじ 1	酢.....	大さじ1と1/2
胡瓜.....	100g(1本)	ごま油.....	大さじ 1/2
人参.....	60g(1/3本)		
カットワカメ.....	小さじ 3(3g)		
ミニトマト.....	4個		

材 料 3~4人分

絹ごし豆腐.....	200g
砂糖.....	20g
片栗粉.....	20g
きな粉.....	適量



子育ての悩みに答える 話して聞いて「子育てLINEトーク」

対象：子育て中の保護者(親・祖父母・叔父母など)

「イヤイヤ期のとき、どう対応したらいいの?」「ご飯をあまり食べてくれない」など、子育ての悩みについて適切なアドバイスをしてくれる LINE 相談「子育てLINEトーク」を開発しています。相談員は、元児童館職員(館長)、元教員など長年子どもたちと接していて、子育て経験のある人たちです。1対1。匿名OK! 相談内容の秘密は守ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

- LINEトーク時間 火・金 13:30~16:30 ※祝日・年末年始除く
- 下記のQRコードから友達追加をして、トークからご相談ください。
- メッセージは24時間、土日祝日、休業日いつでも受け付けています。相談員が順番に対応。 ■相談は無料。
- 相談は1日1回、最大で30分程度。※5分以上応答がない場合は、相談を終了。
- 登録者には月2回子育てに役立つ「LINEトークヒント」が送られます。(無料)

まずは「お友達登録」を!▶
(1対1のトーク用)



「LINEトークヒント」
内容はこちら▶



【お問い合わせ先】NPO 法人コミュニティワーク研究実践センター 副理事長 寺田陽子
札幌市中央区南8条西2丁目 市民活動プラザ星園
※上記の事業は「2025年度日本郵便年賀寄付金配分事業」の助成を頂いています。

「子育て」が、「孤育て」に
なっていないですか?
妊娠、出産、子育て
はとて大変です。お
子さんの成長は嬉しい
反面、思い通りにいかず、



寺田 陽子

子育て中の悩みは様々です。「夜泣きが続きたいいます」「言葉が遅くて心配です」「好きな物しかたべません」「イヤイヤ期で困っています」など。
お子さんの成長は個人差が大きいです。気になることも多々あります。お子さんの出来ている事に喜びを感じたり、一時預かりを利用してママがリフレッシュすることで心に余裕が生まれます。頑張らずに、時には手抜きもOKです。
「子育て」が「孤育て」に
なっていないですか?
妊娠、出産、子育てはとて大変です。お子さんの成長は嬉しい反面、思い通りにいかず、

心がらくになる子育てを!
一生懸命やりすぎないで!

公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会 総務課主幹
NPO 法人コミュニティワーク研究実践センター 寺田 陽子

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!
- 「子育て悩み相談Q&A」も好評です!!
- お子様の歯とお口の悩みは「歯の悩み相談」をご覧ください。

こどもじゅくに会員登録(無料)すると北海道や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と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こから▶

