

# あそぼ



[初夏号]

2015 EARLY SUMMER

みんなであそぼクイズ!

ちよくせん ひ  
直線を引いてコインを  
1つつわけよう

10 10 10  
10  
10  
10

ひ ちよくせん  
引ける直線は  
3本だけ

こたへはページの中に入っているよ!  
探してみてね。

2P 巻頭特集

## いずし ジンギスカン ちゃんちゃん焼き

4P 初夏のわくわくイベント

6P とつげき! 児童会館 / 思いっきり! そと遊び♪

7P 読むっきゃない! 本屋のオヤジのオススメ★ /  
みんなの広場

8P たきのの森へようこそ!

# いずし ジンギスカン ちゃんちゃん焼き

友達の家でごはんをごちそうになったとき、家で食べている味と違って感じたことはないかな？ そう感じるのは、キミの体が毎日食べている“おふくろの味”で作られている証拠。知らないあいだに、味は親から子へと受けつがれているんだ。同じように地域で受けつがれているのが“郷土料理”。私たちの暮らす北海道では、いったいどんなものが今に受けつがれ、食べられているのかな？

## 北海道の郷土料理、キミはいくつ食べたことがあるかな？



いずし  
魚と大根、キャベツなどの野菜を麩やご飯と合わせてつけ込んだもの



三平汁  
塩漬けや糠漬けにしたニシンと季節の野菜を汁ものにしたもの。魚は鮭やタラもある



ちゃんちゃん焼き  
鮭をキャベツなどの野菜と鉄板で焼いたもの



いももち  
ゆでたじゃがいもをつぶしてデンプンをまぜて丸めて焼いたもの



クジラ汁  
クジラの脂身にフキやワラビなどの山菜、大根、ごぼう、里芋。豆腐を加えたしょうゆ味の汁もの



豆漬け  
枝豆をさやごとゆでて塩漬けたもの

**“郷土料理”とは**  
地域の歴史と風土の中で、その時季に採れた作物を使って、祭りや行事に作られてきた料理がその地域ごとに伝わってきました。これが“郷土料理”です。一方、道外からの移住者が多く暮らす北海道では、生まれ育ったふるさとの味が家ごとに伝えられ、それが“おふくろの味”“わが家の味”となっている料理もあります。

## 季節・行事食 いったい食べる？ 〈食〉と〈行事〉を(例)にならって、つなげてみよう！

- ◇ 〈食〉
- べこもち・かしわもち・よもぎもち
  - 落花生・いり大豆・こんにやく料理
  - ケーキ
  - 赤飯・煮しめ・さしみ・煮魚
  - ひしもち・いなりずし・まきずし・ちらしずし
  - そうめん
  - かぼちゃ・汁粉
  - 赤飯・煮しめ・白玉だんご・ところてん・枝豆
  - だんご・まんじゅう・枝豆・とうきび
  - うなぎ・うどん・ドジョウ・そうめん
  - だんご・ぼたもち
  - お雑煮・おせち料理・いずし
  - そば・おせち料理・クジラ汁
  - もち、赤飯、煮しめ、すし

- ◇ 〈行事〉
- 元旦
  - 節分
  - ひな祭り
  - 彼岸(3月・9月)
  - 春祭り
  - こどもの日
  - 北海道神宮例祭(札幌まつり)
  - 七夕
  - 土用の丑
  - 盆
  - 月見
  - 冬至
  - クリスマス
  - おおみそか



問題の答え / ●節分=落花生・いり大豆・こんにやく料理、●ひな祭り=ひしもち・いなりずし・まきずし・ちらしずし、●彼岸(3月・9月)=だんご・ぼたもち、●春祭り=もち、赤飯、煮しめ、すし、●こどもの日=べこもち・かしわもち・よもぎもち、●北海道神宮例祭(札幌まつり)=赤飯・煮しめ・さしみ・煮魚、●七夕=そうめん、●土用の丑=うなぎ・うどん・ドジョウ・そうめん、●盆=赤飯・煮しめ・白玉だんご・ところてん・枝豆、●月見=だんご・まんじゅう・枝豆・とうきび、●冬至=かぼちゃ・汁粉、●クリスマス=ケーキ、●おおみそか=そば・おせち料理・クジラ汁

## 作ってみよう! おいしい郷土料理

### いももち

材料(約20個分)  
じゃがいも 500g、でんぷん 150g

### 作り方

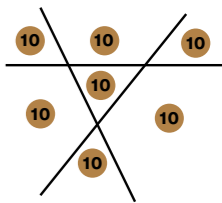
- さいの目に切ったじゃがいもをゆで、ざるに上げて水分を切る。
- ①のじゃがいもをつぶしながら、温かいうちにでんぷんを加えて、十分に練り混ぜる。  
※やけどに気をつけましょう。
- 手でさわられるような温かさになったら、手でこねる。  
※ポイント! 温かいうちにこねるとモチモチした「いももち」になります。
- フライパンに油を入れて、両面を焼いたら、砂糖醤油(砂糖大さじ2、醤油大さじ3、水大さじ2を鍋に入れて煮つめたもの)をつけてできあがり。お好みで、きな粉(味をみながら砂糖と塩を加える)でも。



こんな工夫でさらにおいしく! ●屋外でゴザをしいて食べる ●笹の葉にのせておしゃれに食べる

# おでかけシーズン真っ盛り。北海道の短い夏を思いっきり楽しんじゃおう♪

夏に楽しいわくわくイベントがもりだくさん! “あそび”はココロとカラダの大事な栄養。期間限定の北海道の夏をいっぱい遊んで、たくさんの思い出をつくろうね。



## トライキャンプ 有料



**自分への“ちょうせんじょう”!**  
5泊6日の少し長めのキャンプ。いつもとは違う生活から抜け出し、自分から自分へ“ちょうせんじょう”をたたきつけよう! 仲間と自然、そして自分にトライ(挑戦)だ!

- 日 程 7月25日(土)~30日(木)
- 事前説明会 7月18日(土)
- 主催・会場 札幌市青少年山の家・財田キャンプ場(洞爺湖町)
- 対象 小学4年生~6年生
- 参加費 38,000円(5泊6日)
- 申込締切日 7月3日(金)

定員 **40名**  
※応募多数時抽選

## 第2回 防災サバイバルキャンプ 有料



**サバイバルチャレンジ 失敗しても成功!**  
今回のテーマは「食」。いざとなったとき何をどうやって食べるのか? みんなで考え、仲間と一緒に楽しみながら防災体験にチャレンジしよう!

- 日 程 8月22日(土)
- 主催・会場 札幌市青少年山の家
- 対象 小学3年生~6年生
- 参加費 3,000円
- 申込締切日 8月7日(金)

定員 **30名**  
※応募多数時抽選

## 昆虫博士キャンプ 有料



**おとなも、子どもも、虫好き集まれ!**  
定山溪で、普段街の中では見ることのできない昆虫を見つけて観察します。観察のための道具作りや昆虫の生態についても学べるので、自由研究にもぴったり☆

- 日 程 8月8日(土)
- 主催・会場 札幌市定山溪自然の村
- 対象 小学生を含む家族
- 参加費 1組2,000円
- 申込締切日 7月27日(月) ※1組5名以内、応募多数時抽選

定員 **10組**  
※1組5名以内

## 子どもボランティア体験プログラム「ボランティア体験隊!」 無料



**ボランティア体験しよう!**  
市民活動団体のもとでボランティア体験をしませんか? 8月1日にオリエンテーション、8月17日にまとめの会もあります! いろんな出会いが待ってるかも!

- 日 程 8月2日(日)~15日(土) ※時間は別調整
- 主催・会場 札幌市市民活動サポートセンター 活動は他の会場もあり
- 対象 小学4年生~中学3年生  
※期間内で2日以上ボランティア活動ができる児童・生徒
- 参加費 無料 ※活動にかかる交通費、ボランティア保険は実費負担
- 申込期間 7月11日(土)~

定員 **20名**  
※先着順

## やまびこ座・こぐま座「夏の特別公演」 有料



**デフ・パペットシアターひとみ**(神奈川県:専門劇団)  
**人形劇「森と夜と世界の果てへの旅」**

- 日 程 7月25日(土)14時~、19時~
- 主催・会場 札幌市こどもの劇場やまびこ座
- 対象 子どもから大人まで
- 参加費 子ども(3歳以上)900円(前売700円)  
おとな(18歳以上)1,200円(前売1,000円)



**人形劇団えりっこ**(札幌市:専門劇団)  
**人形劇「一さつのおくりもの〜くまのクマタの宝もの〜」**

- 日 程 7月28日(火)、29日(水)11時~、14時~
- 主催・会場 札幌市こどもの劇場やまびこ座
- 対象 子どもから大人まで
- 参加費 子ども(3歳以上)600円(前売500円)  
おとな(18歳以上)1,000円(前売800円)



**かげえのいしとほし**(豊浦町:専門劇団)  
**影絵劇「イソップ村日記」**

- 日 程 8月4日(火)11時~、14時~、5日(水)11時~
- 主催・会場 札幌市こども人形劇場こぐま座
- 対象 子どもから大人まで
- 参加費 子ども(3歳以上)600円(前売500円)  
おとな(18歳以上)1,000円(前売800円)

## 家族で夏休み工作教室 有料



**自由研究にぴったり♪**  
小枝やドライフラワー等の自然素材を使った工作会。夏休みの自由研究におすすめの教室です。ご家族でご参加いただけます。

- 日 程 8月8日(土)、8月9日(日) 10時~12時
- 主催・会場 札幌市北方自然教育園
- 対象 小学生を含む親子
- 参加費 1作品 500円
- 申込開始日 7月24日(金)9:00~先着順

定員 **10組**  
※1組5名以内

各事業へのお申込み方法については下記施設にお問い合わせください。 さっぽろ青少年女性活動協会 検索 ※ イベント名の色が各イベントの問い合わせ先となります。

**札幌市青少年山の家**  
休館日/年末年始(12月29日~1月3日)  
〒005-0862 札幌市南区滝野247番地  
TEL.011-591-0303 FAX.011-591-0394  
E-mail / camp@sapporo-yamanoie.jp

**札幌市市民活動サポートセンター**  
休館日/年末年始(12月29日~1月3日)、  
7月31日、8月15日  
〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目  
札幌エルプラザ公共4施設 2階  
TEL.011-728-5888 FAX.011-728-7280

**札幌市こども人形劇場こぐま座**  
休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)  
年末年始(12月29日~1月3日)  
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番1号  
TEL/FAX.011-512-6886  
アクセス/札幌市営地下鉄 南北線「中島公園駅」から徒歩1分

**札幌市定山溪自然の村**  
休業日/年末年始(12月29日~1月3日)  
〒061-2301 札幌市南区定山溪  
(豊平峡ダム下流国有林野)  
TEL.011-598-3100 FAX.011-598-3104

**札幌市こどもの劇場やまびこ座**  
休館日/毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)  
年末年始(12月29日~1月3日)  
〒065-0027 札幌市東区北27条東15丁目  
TEL.011-723-5911 FAX.011-723-5934  
アクセス/札幌市営地下鉄 東豊線「元町駅」から徒歩5分

**札幌市北方自然教育園**  
休園日/月曜日(祝日の場合は翌平日)  
年末年始(12月29日~1月3日)  
〒061-2276 札幌市南区白川1814番地  
TEL.011-596-3567 FAX.011-596-3591

### 安全にあそぼ!

事故やケガにあつてしまったら、せつかくのあそびも台無し。あそぶときには、安全に心がけようね。

**さて、こんなとき、どんなキケンが想像できるかな?**

答え/川の中の石は、ぬれていたり、ぐらぐらしていたり、コケなどですべりやすいから、転んでケガをしたり、川に落ちるキケンがあるよ。

**海や川に、子どもだけで行くのはやめよう!**

まわりの人に川へ行くことを伝えておく。天気が悪い日や川など水量の多い日には、川や海に近づかない。

**大人の方へ 子どもから目をはなさないでください。**

出典/公益社団法人 日本キャンプ協会「安全なキャンプのために」<http://www.camping.or.jp> 協力/第一管区海上保安本部

# とつげき! 児童会館

札幌市内には、104館の児童会館と94館のミニ児童会館があります。児童会館は、小中高生が自由に遊ぶことのできる施設です。ミニ児童会館は小学校の余裕教室を利用してあり、その小学校区に居住する1年生から6年生が利用できます。

南区 藤野児童会館

南区藤野2条8丁目6-1 TEL. 011-592-1532

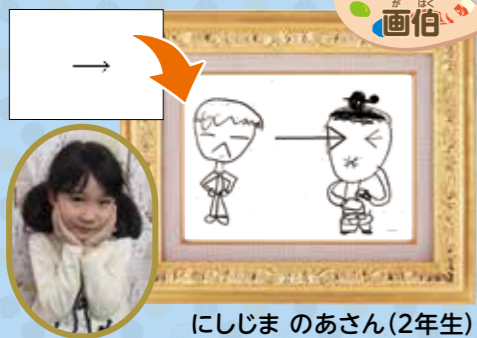
このコーナーは、児童会館を利用しているみんなで記事を作りました。

## 藤野児童会館のあそびベスト3

- 1位 かたき
- 2位 ふっかつボンバー
- 3位 ドッジボール

このかたち なあんだ!?

今月のひらめき画伯



にしじま の あさん (2年生)

## ボク・わたしのかいかんのすごい人しょうかいます!

自分よりつよい人にボールをあてることができるすごい人  
 "自分よりつよい人にボールをあてることができる"すごい人  
 くわはらしゅうごさん (3年生)

1.あなたが「自分よりつよい人にボールをあてることができる」ようになったきっかけはなんですか?

1年生のときからお兄ちゃんと家の前でキャッチボールをしていたから。

2.好きなあそびは? 3.好きな食べものは?

やきゅう 白いごはん

4.好きなおんがくは? 5.好きなじゆぎょうは?

音楽のおくりもの たいいく

6.そんけいする人(好きな人)をおしえてください 7.あなたのかいかんをせんでんしてください

日本ハムのようだいかんせんしゅ  
 ふじのじどうかいかんでは、かたきや、百人一首や、プロックあそびがはやっています。あと、やさしい人がいっぱいいます。

記事/藤野児童会館のみんな



## 読むっきゃない! 本屋のオヤジのオススメ★

やっぱり本があるっていいなあ。



本屋のオヤジのおせっかい「小学生は、これを読めっ!」

低学年にオススメ!

「森の本やさん」  
 肥田美代子 文/小泉み子 絵  
 文研出版 ¥1,404(税込)

みなさん本は好きですか? 本やさんはどうですか? この森にもくまじいさんの本やさんがありました。ところが、大きなあらしで本やさんがこわれてしまいます。さて、こまったどうぶつたちは…。

心の信号に気をつけて



本屋のオヤジのおせっかい「小学生は、これを読めっ!」

高学年にオススメ!

「おうだんぼどうのムッシュトマーレ」  
 香坂直 作/フィリケえつこ 絵  
 小学館 ¥1,404(税込)

この紳士ムッシュ・トマーレは心の信号見張り番。イライラしたりむしゃくしゃしたりして、勢いで自分を見失ってしまいうような時に、この紳士があらわれる。毎日いろんなことがあるけれど、心の声に正直でいたいね。

スカッと痛快! 冒険ファンタジー



本屋のオヤジのおせっかい「中学生は、これを読めっ!」

中高生にオススメ!

「ファンム・アレース ①」  
 香月日輪 著  
 講談社文庫 ¥637(税込)

オヤジの大好きな香月さんの冒険ファンタジー。またまたとびきり魅力的な登場人物たちが暴れまくる痛快な小説だ。香月さんの本は面白くて元気がでるから大好き。みなさんも元気がない時に、ぜひ読んでみてほしいな。

くすみ書房 札幌市厚別区大谷地東3-3-20 キャボ大谷地(地下鉄東西線大谷地駅隣接) TEL. 011-890-0008 FAX. 011-890-0015

「注目度の高い本だけではなく、『内容がおもしろい本』をもっと知ってもらいたい…」くすみ書房は、人気書籍だけではなく、各世代に合わせた「オススメ本」も、多数取り揃えております。

みんなの広場

## 今月のテーマ「無人島に持っていきたいもの」



「命と笑顔」  
 北野小学校 4年生 長尾 知香さん



「家族」  
 山鼻小学校 4年生 加藤 優里さん



「おにんぎょう・テレビ・ソーラーパネル」  
 百合が原小学校 2年生 山田 采果さん

## みんなの広場 プレゼント!

もいわ山ロープウェイ+もーりすカーチケット 抽選で3組

家族そろってもいわ山へGo!

みんなの広場にイラストを応募してくれたお友達の中から、抽選で3組に、もいわ山ロープウェイ+もーりすカーのチケット(家族分 大人2名+子ども2名)をプレゼントします! どしどしおたよりを送ってね!  
 ※当選は発送をもってかえさせていただきます。  
 提供:株式会社札幌振興公社

## 思いっきり! そと遊び

今回は札幌市青少年山の家指導員の生田麻衣おねえさん(まいける)が初夏を楽しむそと遊びをお届けするよ。

## 川遊び! がさがさ!

あったかい日は川へ遊びに行こう! たくさんの生き物をかんさつすることができる「がさがさ」の方法をしょうかいするよ。川にはどんな生き物がすんでいるのかな?



1 下流側に立ち、網を草のしげみにすき間なくあてる。



2 網をしっかりとち、上流側から足を入れて魚を網の方へ追い込むようにして、がさがさ!!



3 サツと網を上げるとたくさんの生き物が! 観察したら生き物は川へ返してあげましょう☆

## 川遊びの服装と道具



- ・ライフジャケット(PFD)
- ・ぬれてもいい靴
- ・帽子
- ・タオル
- ・あみ

出かける前に、P5「安全にあそび」で川遊びの注意点を確かめよう!

## イラスト募集

「あ・そ・ぼ」では、みんなからのイラストを募集しているよ。もちろん、イラストだけじゃなく、「あ・そ・ぼ」で取り上げてほしいテーマのリクエスト、読んだ感想など、なんでも OK! イラストは、お近くの児童会館・ミニ児童会館へ持ってくるか、下記の住所まで郵送で送ってね。キミからの楽しいイラスト、待っているよ!! 応募締め切り/2015年7月10日(金)  
 ※イラストの返却はできませんので、ご了承ください。

## 応募方法

空いているスペースに下記必要事項をご記入の上、お近くの児童会館、ミニ児童会館に届けるか、事務所あてに送ってください。送り先:〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10(公財)さっぽろ青少年女性活動協会「あそぼ」イラスト係

- 必要事項/①氏名(ふりがな) ②性別 ③年齢 ④学校名、学年  
 ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 ⑦保護者氏名(ふりがな) ⑧作品のタイトル

## 次号のテーマ「大好きな北海道の味」

次号の「あ・そ・ぼ」発行日は2015年8月下旬です。

●今年の色／札幌の景観色70色「初夏の景観色70色とは、市民の声や、調査や研究によって、誰もがききたいと思える札幌の景色の色を70色選んだもので、この70色には、それぞれに札幌らしい名前がつけられています。

# たきの森へようこそ!



## たきの森のようちえん

定員 20組



風の音、太陽の光、木のおい、カラダいっぱい  
いわくく体験。森のようちえんはすべての  
感覚をオープンにして親子で“あそびこむ”こ  
とができる場所です。

- 日 程 2015年7月8日(水)・9日(木)「どろんこあそび」  
(申込締切:7月1日(水))
- 時 間 10時～14時、会場:滝野自然学園(現地集合・解散)
- 対 象 2歳～就学前の幼児とその保護者
- 参加費 各回1組1,800円(大人1人と子ども1人)  
※追加料金:大人1人500円、子ども1人300円

## たきの森のがっこう

定員 40名



子どもたちにとって自然ががっこうであり、自然が先生。  
森にしか子どもたちに教えられないこと、森でしか  
教えてもらうことのできないこと。森の中の自然  
体験活動をととして、自然環境への気づきや「思いや  
りのココロ」を育むことを大切に活動しています。

- 日 程 2015年7月18日(土)「アシリバツ川での川あそび」  
(申込締切:7月3日(金))
- 時 間 8時30分～16時30分  
会場:滝野自然学園(札幌駅北口集合・解散)
- 対 象 小学1年生～3年生(20名)、小学4年生～6年生(20名)
- 参加費 3,000円(往路の交通費は各自負担)

5月13日「森のようちえん」が  
はじまりました



今年度第1回目の森のようちえんは、「はじめましての会」ということで、初めて会う友達と一緒に「春」を探しに森へお散歩に行きました。最初は知らない友達ばかりで緊張していた子どもも、木の実を見つけたり、お散歩の途中で見つけた長い木の枝を使って焼いたマシュマロを食べたりと、みんなと楽しい時間を過ごすことができました。

お申し込み・お問い合わせは／札幌市滝野自然学園 休園日:年末年始(12月29日～1月3日)  
〒005-0862 札幌市南区滝野106番地 TEL.011-691-8780 FAX.011-691-9401  
※30人以上の団体から、施設利用もできます。詳細は、直接お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

札幌市滝野自然学園 検索

## こども基金「さっぽろスマイルキッズ」へのご支援をお願いいたします。

4・5月にご寄付いただいた皆様 団体・個人(50音順)

- 個人 池内 由美子様、河合 喜美子様、寺尾 あつちゃん様、  
福井 幸子様、三好 宏子様
- 団体 人形劇團 えりっこ様

こども基金「さっぽろスマイルキッズ」へのご支援ありがとうございます。

### 寄付の方法

- 銀行窓口からの振込 北海道銀行 宮の沢支店 (普)0589165  
公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会 理事長 岡村龍一  
※お振込み後、お振込み内容についてお知らせいただきたく存じます。
- 現金による寄付 財団事務局  
札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10(ちえりあ内)



## 春から夏にかけてのスポーツは

# すべての運動の基礎になる 体操から!

## 夏休み ヒーロー教室

- 期 間: 7月28日(火)～30日(木) \*定員になり次第締め切ります。
- コ ース: のびのびコース 3才～年長 9:00-9:45  
チャレンジコース 年長～小4 10:00-10:45  
バク転コース 側立ブリッジできる人 11:00-11:45



## 一日体験 キャンペーン

- 期 間: 6月18日から7月23日まで毎日  
(日・祝はお休み)
- 対 象: 3才～年長(Bコース)  
年長～小学生Cコース、中高生(Dコース)
- 料 金: 1500円



## 好評受付中!

\*詳しい内容はホームページをご覧ください。

特典 体験から本科ご入会の方、体験料全額返金!

\*お申し込み、詳しい内容はお電話かホームページからお願いします。

詳しい内容やお申し込みは、  
ホームページまたはお電話で

札幌アルファ体操クラブ  
札幌市白石区菊水1上町3条3丁目52-328

011-833-6616

http://sapporo-alpha.com  
アルファ体操クラブ 検索