


発行・編集／公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会

さっぽろ・こども情報紙あそぼ



2023年6月号 VOL.82

新学期も 
 “げんきにあそぼ”

食事 チャレンジ ①

元気なからだをつくる食事

最大元気ポイント ▶▶▶ 3っ 
見つけた数が3個だったら1ポイント、5個なら2ポイント、10個以上なら3ポイント

みんなが毎日食べている給食は栄養士さんがバランスのよい献立を考えてくれているから、げんきなからだをつくるお手本のような食事なんだ。まずは、給食にかかれている食材には、どんなものが使われているのか見つけてみよう！



食材を書いてね！

ヒント おうちの人といっしょに考えてみよう！

「肉じゃが」には、豚(牛)肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しらたきなどが入っているよ。

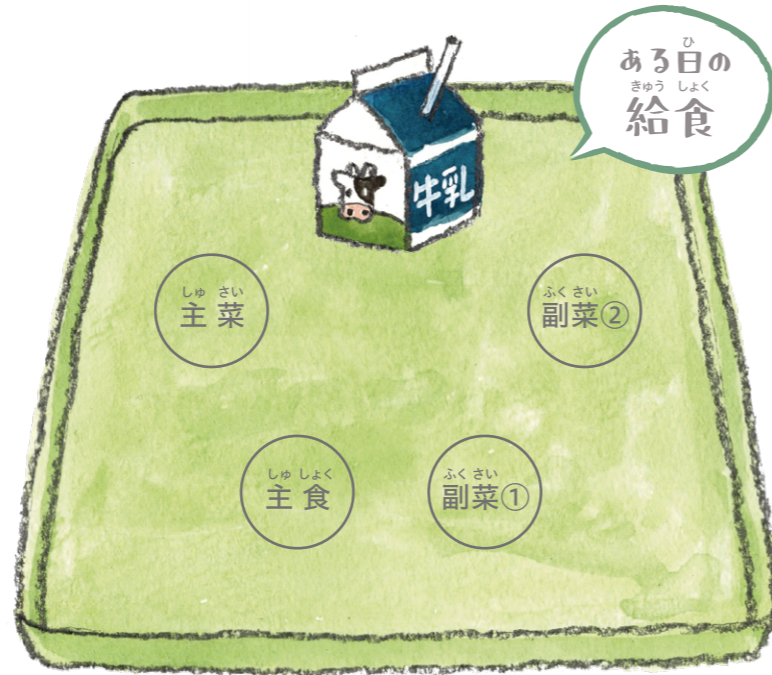
食事 チャレンジ ②

元気なからだをつくる食事

最大元気ポイント ▶▶▶ 3っ 
正解1つにつき1ポイント、正解2~3つで2ポイント、4つ全部で3ポイント

給食のメニューを考えてみよう！主食、主菜、副菜①、副菜②に合ったメニューを下の絵からえらんでね。

ヒント 給食は、主食・主菜・副菜の3つのグループに分かれている。主菜とはメインのおかず、副菜には、みそ汁などの汁物もふくまれるよ。



ヒント おうちの人といっしょに考えてみよう！

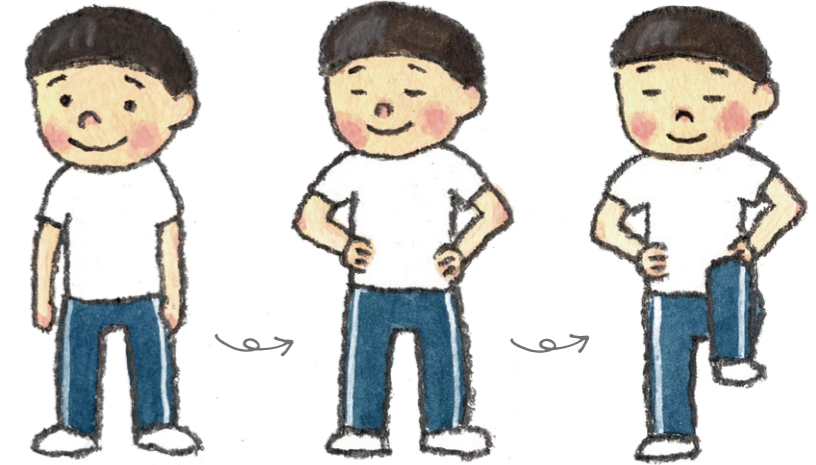


運動 チャレンジ ①

元気なからだをつくる運動

最大元気ポイント ▶▶▶ 3っ 
10秒以上できたら1ポイント、30秒以上できたら2ポイント、60秒以上できたら3ポイント

片足立ちを長くできるかな。



- 1 両足を肩はばくらいに開いて立つ。
- 2 目をつむって、腰に手をあてる。
- 3 片足をおへその高さあたりまで上げてそのまま何秒止まれる？

運動 チャレンジ ②

元気なからだをつくる運動

最大元気ポイント ▶▶▶ 3っ 
3回できたら1ポイント、4回できたら2ポイント、5回以上できたら3ポイント

新聞紙から落ちないようにできるかな。



- 1 2人で新聞紙の上の上のってみよう(1人でもOK)。
- 2 新聞紙を半分においてみよう。
- 3 ②をくり返して新聞紙から落ちないようにがんばろう！何回で落ちたかな？

おまけ エキストラコース
③の5回以上をクリアしたら、今度は新聞紙に乗ったまま新聞紙をおってみよう。

みんなであそぼクイズ！
マッチ棒を3本動かして正三角形を4つ作ってね



答えはページのなかのどこかに入っているよ！探してみよう。

元気ポイントはいくつ集められたかな？

9個のキミは…	7~8個のキミは…	5~6個のキミは…
ミラクル 元気 	ハイパー 元気 	スーパー 元気 

イラスト：井内 法子 (ATELIER NON NON®)



たきの森のがっこう

自然体験プログラム(小学生対象)

なかまといっしょなら勇気を出せる。
思いきり笑おう、叫ぼう、挑戦しよう。
きみの成長を森は待ち望んでいる。

定員 高学年20名、低学年20名

参加費 ひとり1日3,000円

参加費は事前振込みです。
詳細は参加者決定後、別途ご案内いたします。

7/8(土)・9(日) 各日10:00~15:30

2時間目「大自然で川あそび」

申込開始 6月12日(月)/申込締切 6月21日(水)

9/2(土)・3(日) 各日10:00~15:30

3時間目「大きな畑で野菜収穫」

申込開始 8月7日(月)/申込締切 8月16日(水)

たきの森の “滝野自然学園” 自然であそぼう 自然でまなぼう



旧滝野小学校の木造校舎の
懐かしさをそのままに残した
あそびと学びの施設です。
子どもから大人まで豊かな自然
のなかで、ゆったりとした
時間を過ごしてください。

お申込みは
HPから



<http://www.syaa.jp/takino/>



たきの森のようちえん

親子体験プログラム(2歳~就学前の幼児とその保護者対象)

風の音、太陽の光、はっぱのにおい。
森はずーっと、きみたちの「はじめて」を
見守ってくれている。

定員 15組30名

参加費 親子1組1回 1,800円

(追加は大人500円、子ども300円)

6/14(水) 10:00~14:00

「森でパン作り」

申込締切 6月5日(月)

6/28(水) 10:00~14:00

「虫や生き物を
探しにでかけよう」

申込締切 6月19日(月)

7/12(水) 10:00~14:00

「川あそび」

申込締切 7月3日(月)

お問い合わせ 公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会 企画事業課(TEL.080-2876-4735) 札幌市南区滝野106番地 滝野自然学園 FOLLOW US

ムッキーの 自然とあそぼう

ささ舟をつくら
第1回 あそぼう

QRコードから
ささ舟の作りかた
動画が見られるよ



定山溪自然の村
YouTubeチャンネル

本田 英俊
(札幌市定山溪自然の村)
子どもの頃から外あそびが
大好き。大人になっても自然
とあそびが大好き!
キャンプ、木のクラフト、
fishing、川あそび、SUP、森
探検などなど、日々あそび
で忙しい!

イラスト/d.trout_

自然のふしぎ「ヤドリギ(宿木)」

鳥の巣発見!...と思ったら...これはヤドリギという植物で、木の枝に
くっつき、木から水分や栄養ももらって成長する多年生植物。陽の光
をあびて、自力で栄養をつくることもできるんだ。30~100センチ
くらいに成長するよ。森や公園の木で見つけてみてね。



身のまわりにある自然の素材を使ってあそんでみよう!
おうちの人も子どものころにあそんだことがあるかも
しれないよ。みんなで自然あそびを楽しもう!

用意するもの・ささの葉 ※ささの葉にはマダニがついている
ことがあるので気をつけよう

作り方

1 ささの葉を用意するよ



2 くきから
3センチほどおろ



3 くきの左右をさいて
まん中を残す



4 さいてできた輪に
片方を差しこむ



5 反対側も4と同じように
差しこんだら、できあがり

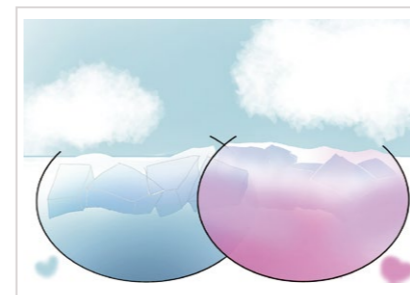


水に浮かべて
あそんでみよう!



2つつくって
きょうそうしても
たのしいよ!

みんなの広場 (今月のテーマ ▶▶▶ 色が変わるモノ)



「バタフライピー」

宮の森小学校5年生 阿部 凧紗さん



「けしき」

栄南小学校4年生 安田 百々さん



「恋するヒョウモンダコ」

平岸小学校2年生 鷲頭 弘大さん

イラスト募集中! (応募締め切り)2023年6月23日(金)

「あそび」では、みんなからのイラストを募集しているよ。
毎月出されるテーマでイラストをかくて送ってね。

次回のテーマは「わたしの元気のもと」です。

応募方法 描いたイラストは、下記の必要事項をご記入の上、郵送またはメールで
写真を撮影するかスキャンしたデータを添付の上、送信ください。
※イラストの返却はできませんので、ご了承ください。
※データ送信の場合は、JPEGなどの形式で解像度300dpi以上、
データサイズを5MB以下でお願いいたします。

送付先 [住 所] 〒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
「あそび」イラスト係
[メールアドレス] asobo_magazine@syaa.jp

必要事項 ①氏名 ②年齢 ③学校名、学年(発行時) ④郵便番号・住所
⑤電話番号 ⑥保護者名 ⑦作品のタイトル

イラストを応募して当てよう!
抽選で3組にプレゼント!

- もいわ山ロープウェイ+
もーりすカーチケット
(提供:株式会社札幌振興公社)
- あそび印ちくわストラップ他、
あそびオリジナルグッズ
(ATELIER NON NON 作)

「みんなの広場」にイラストを応募してくれたお友達のなかから、抽選で3組
に、もいわ山ロープウェイ+もーりすカーチケット(4枚)とあそび印ちくわス
トラップ(1個)他、あそびオリジナルグッズをプレゼント!応募方法は左記まで。
※公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会は、イラストの応募を通じてご提供いただきました個人情報
を本プレゼントの発送以外の目的で使用することはありません。※当選は発送をもってかえさせていただきます。

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。

とつげき! 児童会館

手稲区 富丘児童会館
手稲区富丘3条6丁目2-7
TEL.011-685-9393

札幌市内には、109館の児童会館と90館のミニ児童会館があります。児童会館は、0歳～18歳が自由にあそぶことのできる施設です。ミニ児童会館は小学校の教室を利用しており、その小学校区に居住する1～6年生が利用できます。

わたしたちの/ かいかんの すごい人



「サッカー」のたっじん!
たてまつりきとさん
(5年生)

- 1 あなたが「サッカー」がとくになつたきっかけはなんですか?
友だち
- 2 すきなあそびは?
サッカー
- 3 すきなたべものは?
おにぎり
- 4 すきなおんがくは?
だんご三兄弟
- 5 すきなじゆぎょうは?
体育
- 6 そんなけいする人(すきな人)をおしえてください。
三苦かおる
- 7 あなたのかいかんをせんでんしてください。
すごい会館です(うるさい)

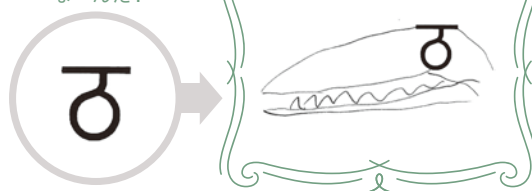
富丘児童会館のあそびベスト3

- 1位 ボール
- 2位 昔あそび
- 3位 鬼ごっこ



やまざき そうすけさん(5年生)

このかたち、
なーんだ?



記事/富丘児童会館のみんな

ティーンエディターズクラブ2023 メンバーになりませんか?

本好き、書くこと描くことが好き、何かをつくるのが好きな中高大学生。放課後、「あそぼ」をいっしょにつくりませんか?本や雑誌をつくる「編集」のお仕事は、伝えたい情報を探して整理し、紙面を組み立てて、読者に情報をわかりやすく伝えることです。観察力、構成力、表現力、コミュニケーション力が必要とされる編集の技術は、さまざまな場面で生かすことができます。

活動は5月下旬～翌年3月まで。

[編集会議]6回程度(会場:ちえりあ 宮の沢)

- [取材]6回程度(会場:札幌市内児童会館)
- [参加費]無料(活動交通費相当のQUOカードを支給)
- [定員]10名前後(※申込多数の場合は住所や特技などによって選考あり)

お申込みは①名前②年齢(学校・学年)③住所④連絡先(電話番号)⑤特技を記入の上 asobo_magazine@syaa.jp までお送りください。お問い合わせも同メールアドレスでお寄せください。

公益財団法人さつぱろ青少年女性活動協会は、青少年の健全育成と青少年女性の社会参加を促進し、札幌市の魅力あふれる地域社会の創造と発展に寄与しています。

私たちと一緒に働きませんか?

明るく元気な人材を求めています。/

スタッフ募集

札幌市児童会館
札幌市ミニ児童会館

仕事内容 児童会館に来館することもたちと一緒に体を動かしながら関わり、子どもたちの成長をサポートします。

給与 臨時職員/月給 157,000円
パートスタッフ/時給 990円(964円から変更)

採用スケジュール

- A 臨時職員 7月1日採用 / パートスタッフ 7月1日採用 [履歴書]5月25日必着 [面接日]6月8日
- B 臨時職員 8月1日採用 / パートスタッフ 8月1日採用 [履歴書]6月25日必着 [面接日]7月11日
- C 臨時職員 9月1日採用 / パートスタッフ 9月1日採用 [履歴書]7月25日必着 [面接日]8月8日

応募方法 写真付き履歴書を下記住所に郵送してください。

履歴書送付先 〒063-0051 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10 公益財団法人さつぱろ青少年女性活動協会 こども育成課 採用担当

お問い合わせ 公益財団法人さつぱろ青少年女性活動協会 こども育成課
TEL.011-671-4121(9:00~17:00)

表紙イラスト: ばらばら北海道シロとり・井内 法子 (ATELLER NON NON)