

ちびこみ



第 99 号
【2019年 10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

HP：http://www.kotoni-doshin.com/
E-mail：do-hayashi@aurora-net.or.jp



採って楽しい！
食べておいしい！

クリ



栗は食べごろまで熟すと自然に木から落ちるので、公園や森では足元を探してみてください。栗はイガに包まれていて手で取り出そうとすると怪我をしますので、靴でイガの両側を挟んで押し出します。栗は表面にツヤがありふっくらと丸みがあるもの、皮部分の茶色がより濃いものが狙い目。形がきれいで虫食いが無いものや皮が黒くなっていないものを選びましょう。

持ち帰った生栗は虫止めのため湯温処理を行います。50℃の湯温に栗を30分間漬け、その後流水で15分冷やせばOK。しっかりと水を切ったのち、新聞紙などに広げて半日ほど陰干しをしてカビ予防をしましょう。すぐに調理しない場合は冷蔵庫で保存します。栗は冷やされるとデンプンが糖に変わるため、冷蔵庫で保存することで甘味が増し、よりおいしく味わえます。乾燥を防ぐためビニール袋に入れれば、3～4ヶ月は保存が可能です。



子どもは要注意！
『ギンナン中毒』

イチョウの種子であるギンナン。モチっとした食感とほのかな甘みで人気の秋の味覚ですが、多食をすることでまれに食中毒を引き起こすことをご存知でしょうか。特に子どもに出やすいとされ、吐き気や嘔吐、けいれんなどのほかに、最悪の場合には命に関わることも…。7個のギンナンでけいれんを起こした子どもの例もあるとのこと、10歳以下の子どもは与えない方が無難です。

実は生でも
食べられる？

クルミ



クルミの木は河川敷など水気の多い場所に生えていることが多く、秋口に大きめの梅の実のような緑の実を付けるのが目印。緑の部分はクルミの外皮で、黒い斑点が浮き出てきたら収穫OKのサイン。基本は地面に落ちているものを拾います。地面に落ちるとすぐに黒く変色しますが腐っている訳ではありません。外皮を水で洗い流すなどして除去すると、硬い殻に包まれた実が現れます。皮はアクが強く素手で触るとかぶれやすいので、必ず軍手やゴム手袋などを着用しましょう。

外皮を取って洗ったクルミは半日ほど天日干しにして乾燥させ、フライパンで10分程度空炒りします。火を通すことで香ばしくなり殻が割りやすくなります。クルミは採れたての生のままでも食べられますが、取り出した実を一度ローストすると香ばしさと風味が増します。

クラフトの材料に！ ドングリ＆ マツボックリ



日毎に秋が深まり、森や公園には木の実がいっぱい！
子供と一緒に探してみると、宝探しのようで
つつい夢中になってしまいます。
親子で木の実遊びを楽しんで、
秋の一日を満喫してみてください。

可愛らしいフォルムのドングリとマツボックリは工作の素材に大活躍！ マツボックリはクリスマスリースやツリーのオーナメントに、ドングリはコマややじろべえといったオモチャのほか、ネックレスなどのアクセサリ作りもおすすめ。ドングリは中に虫がいることが多いので、一度煮沸してから天日干しをして保存して。

Q 木の実拾いをする時に何が必要？

拾う実にもよりますが、最低限 Tong と軍手、紙袋はあった方が良いでしょう。服装は帽子と長袖長ズボンが基本で、蜂が好む暗い色はできるだけ避けて。栗拾いの場合にはイガを踏んで中身を出すので長靴かスニーカーがおすすめです。



Q 木の実の処理はどうしたらいい？

まず泥や葉を取り除き、穴が空いているものや割れているもの、水に浸けて浮いてくるものを取り除きます。これらのものは虫食いしている場合が多く、半日ほど水に浸けておくことで外皮が柔らかくなり後の処理がしやすくなります。

★両講座共通★
■受付電話番号
011-644-16954
(西保健センター1F
西区子育て支援担当)

■受付時間 月～金曜
9時～17時
(祝日をのぞく)

■お問い合わせ
西区保育
ちあひる・にし
(西区二十四軒3条5丁
目6-1)

■参加費 無料
■申し込み 10月29日
(火) から電話で

■対象 0歳～就学前
の子どもと保護者
■定員 親子15組・先
着順

■申し込み 10月11日
(金) から電話で

■日時 11月19日(火)
10時～11時30分

■会場 西保健センター
(西区琴似2条7丁目)

■講師 北翔大学短期
大学部非常勤講師
藤田 春義 氏

■お問い合わせ
西区保育
ちあひる・にし
(西区二十四軒3条5丁
目6-1)

■参加料 無料
■申し込み 不要、直
接会場へ

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館

■日時 11月2日(土)
10時～12時

■会場 琴似発寒川農
試公園橋付近(西区
八軒5条西10丁目付近)

■対象 どなたでも
(小学生3年生以下の方は保
護者同伴)

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館

イベント スケジュール

※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。

◆ちあひる・にし子育て講座

・親子同室講座「教えてナ
ー！ス！こんなどきど
うする？」

■日時 10月23日(水)
13時30分～14時30分

■会場 ちあひる・にし
集会所(西区二十四
軒3条5丁目6-1)

■講師 ちあひる・にし
看護師

■対象 0歳～就学前
の子どもと保護者

■定員 親子15組・先
着順

■参加費 無料
■申し込み 10月11日
(金) から電話で

■日時 11月19日(火)
10時～11時30分

■会場 西保健センター
(西区琴似2条7丁目)

■講師 北翔大学短期
大学部非常勤講師
藤田 春義 氏

■対象 西区在住で生
後57日～就学前のお
子さんと保護者

※託児付き講座を受講でき
るのは年1回までです

■申し込み 10月29日
(火) から電話で

■受付電話番号
011-644-16954
(西保健センター1F
西区子育て支援担当)

■受付時間 月～金曜
9時～17時
(祝日をのぞく)

■お問い合わせ
西区保育
ちあひる・にし
(西区二十四軒3条5丁
目6-1)

■参加料 無料
■申し込み 不要、直
接会場へ

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館

◆山の手図書館

・絵本の読み聞かせ会

■日時 10月29日(火)、
11月5日(火)

15時～15時30分
「たぬきがのつたらへん
しんでんしゃ」・「びつ
くりまつぼっくり」ほか

・子どものおはなし会
「おはなしかごと」

■日時 10月19日(土)
14時～14時20分

■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

■お問い合わせ
011-644-6822

◆リサイクルプラザ宮の沢

古着・古布リメイク
作品展

■日時 11月2日(土)
11時～15時

■会場 生涯学習セン
ターちえりあ 1F
ロビー(西区宮の沢1
条1丁目1-10)

■お問い合わせ
リサイ
クルプラザ宮の沢

011-671-4153

◆琴似発寒川サケ観察会

琴似発寒川でさけ科学館の職
員がサケの産卵行動を解説し
ます。

■日時 11月2日(土)
10時～12時

■会場 琴似発寒川農
試公園橋付近(西区
八軒5条西10丁目付近)

■対象 どなたでも
(小学生3年生以下の方は保
護者同伴)

■お問い合わせ
豊平川
さけ科学館



ハロウィンなんだろな

いしかわこうじ/作・絵
ポプラ社/刊

カラフルな色彩とシンプルな形にこだわった、シリーズ累計185万部突破の大人気絵本。ハロウィンがテーマの今作は、穴のあいた型抜きページをめくると子どもたちが大好きなおばけや魔女、かぼちゃにお菓子などカラフルで楽しい形が次々に現れて、子どもたちの想像力を刺激します。絵本としてだけではなく、「次はなにかな?」と問いかけながら、オモチャのように親子で楽しめるのもうれしいポイント。英単語が付いているので、英語にも親しめそう。自宅用にはもちろん、贈り物にもピッタリな1冊です。

明るい色合いとシンプルな絵が可愛いハロウィン絵本の読み聞かせながら子供と遊べる仕掛けがあり、0歳からでも楽しめます!

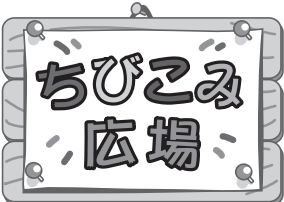


今月のおすすめ人
かずみさん
看護師



そう君 2ヶ月

しっかりお鼻が
パパ似の男の子。
元気に大きくなってね!



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!

アート・クラブ2019 『愛す☆ぼー☆アート』

アイスの棒でクリスマスオーナメントやオリジナル小物を作ります。

- 日時 11月2日(土) 10時~15時
(※なくなり次第終了)
- 会場 北海道近代美術館 1Fホール
(中央区北1条西17丁目)
- 申し込み 不要、随時参加受付
- 参加費 無料



■問い合わせ
一般社団法人 北海道近代美術館協会
アルテピア (011-644-4025)

Let's Circle! -れっつ・サークル! サークルNo. 90 伊藤ギター音楽教室 琴似教室



- 活動場所:
西区琴似1条4丁目 地下鉄東西線琴似駅 B2F ターミナルプラザことにパトス内
- 活動日時: 琴似教室
水曜: 17:10~21:00
土曜: 14:00~22:00
- 対象年齢: 3歳以上
- 入会金: 3,000円
- 月会費:
通常レッスン、1回30分、年間43回 (7,000円)
月2回レッスン、1回30分、年間24回 (5,000円)
他にもいくつかコースがあります
- その他の必要な費用:
初級テキスト代700円
- HPほか:
HP: <https://ito-guitar.jimdo.com/>
ブログ: <http://ameblo.jp/ito-guitar-music/>
- 問い合わせ
E-mail: ggm-ito-guitar@live.jp
TEL: 011-854-3075 (伊藤)

「伊藤ギター音楽教室」はクラシックギター曲、ポップス、映画音楽など、ギターで色々な曲を楽しむ音楽教室です。今年の10月で開講5年目を迎え、現在は小学1年生から88歳までの幅広い年齢層の生徒さんが約30名程通っています。ギターは最初が難しい楽器ですが、簡単な内容から順番に練習していく事で挫折する事なく弾ける様になります。初心者からプロになりたい方までそれぞれの目的とペースに合わせたレッスンをを行い、生徒さんの弾きたい曲以外にも指を自由に動かすための練習や課題曲などで基礎をしっかりと身に付けて行きます。また、独奏に限らず弾き語りのレッスンにも対応しています。本教室のモットーは『聴いて楽しい! 弾けるともっと楽しい!! 仲間ができたら最高の宝♪』。年に数回発表会のほか生徒さん同士の交流会を開き、皆で合奏を楽しんだり、お茶会ではギターの話で盛り上がることも……。無料体験レッスンは随時受け付けておりますので、是非お気軽にご連絡下さい。

【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、(有)北海道新聞林販売所(※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。

食育応援! 親子で♪ HAPPY COOKING!

牛乳を使ったしっとり柔らかな芋ようかん。
スイートポテトのようなアレンジもできちゃう♪

しっとり柔らか! 芋ようかん

【材料】
さつまいも...中1本
牛乳...200cc
砂糖...大3
しょうゆ...小1/2
粉寒天...3g

- 1 さつまいもは2cmの厚さの輪切りにし、皮を厚めにむいて水にさらし、アクを抜きます。
- 2 たっぷりの水でさつまいもを5分ほど茹でます。スツと竹串が入ればOK。
- 3 茹で上がったさつまいもが温かいうちに、目の細かいザル等で裏ごしをします。
- 4 鍋に粉寒天と牛乳を入れて常に混ぜながら煮溶かし、砂糖としょうゆを加えます。
- 5 全体が滑らかになったら水で濡らした流し缶に入れ、冷やし固めたら出来上がり!

お手伝いポイント!

ひとくちメモ
そのままでも美味しいですが、翌日オーブンで焼いてバターを乗せていただいてもGOOD! スイートポテトのような風味が楽しめます。

【編集部より】
今年からファミリィキャンプにハマった我が家。先日も三笠のキャンプ場に出かけてきました。夜は10℃以下まで下がり、さすがに寒い!! 深まる秋と、刻一刻と近づいてきている冬の始まりを身をもって体感してきました。気象庁の予測では、今年の初雪は遅くなりそうとのこと。雪が降り始める前にあちこちアクリップに出かけて、北海道の短い秋を満喫したいものです。

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