●ご近所通信●

ちびっこ

第　102　号
【2020年　1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

家族みんなで！ はじめてのスケートあそび

スキーやスノーボードと並ぶ、北海道の冬の人気スポーツ「アイススケート」。専用の装備も少なく、施設の利用料金や靴のレンタル代金もリーズナブルで、誰でも手軽に楽しめるのが魅力です。市内には通年リンク（月寒、星置）、期間限定リンク（美香保、真駒内、円山）合わせて５カ所あり、１年中スケートが楽しめます。この冬は親子でスケートにチャレンジしてみませんか？

はじめてでも大丈夫！ スケートQ&A

Q スケートリンクは何歳から利用できる？

A 保護者の同伴があれば小学校入学前の幼児でもOK。年齢制限はありませんが、保護者が子どもを抱きかかえたり背負ったりしての滑走はできないので、自分で滑ることができる年齢からになります。



Q 自分のスケートがなくても大丈夫？

A 市内スケート施設ではスケート靴の貸し出しを行っています。フィギュア・ホッケー・ハーフスピードの3種類があり、フィギュアが16センチから31センチまで、ホッケーとハーフスピードが18センチ～30センチまで用意しています。初めて挑戦するなら刃に厚みがあるフィギュアスケートがおすすめです。

Q スケート場はどうやって利用するの？

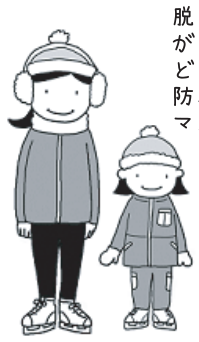
A 体育館ロビーにある券売機で利用券を購入して受付します。場内の貸スケート窓口で自分のサイズのスケート靴をレンタルをしたら、近くのベンチでスケート靴に履き替えましょう。



おでかけ前にチェック！ スケート装備一式

■帽子
転倒の時に頭を守れるように必ず着用を。ヘルメットの無料貸し出しもあり。

■手袋
怪我防止のため手袋を必ず着用します。指先の出る手袋は使用できないので注意！



■ウエア
出来るだけ動きやすい服装で。あまり厚着をすると汗をかくので、脱ぎ着がしやすい服装がベター。初心者や子どもは転びやすいので防水性があるものがマル。

■靴下
靴ずれ防止のため、長めの靴下を着用しましょう。

さあ、すべってみよう！



1 スケート靴はゆるいと足元がグラグラして滑りづらいので、しっかり上までキツめに縛りましょう。リンクに出たらまずはフェンスにつかまって少しずつ歩いてみて。ゆるく膝を曲げて、重心を前に置くようにするのがコツです。



2 次は手すりに掴まらずに歩いてみましょう。「逆ハの字」で左右交互に足を出して歩きます。スキーの蹴り出しと同じ要領で。

3 慣れたらフェンスから手を離して滑ってみましょう。安定するまでは両腕を足の前に下ろして上半身を折り曲げるようにして滑ってみて。こうすることで自然と膝が曲がり、目線も氷から近くなるため、恐怖心がなくなります。足を逆ハの字にすると前に進み、ハの字に閉じると止まります。

※滑走時の注意事項※
- 準備運動を忘れずに！
- 必ず手袋をしよう！
- 館内のルールを事前に確認し、しっかり守ろう！

＊市内おすすめスケートリンク＊

円山スケート場（円山総合運動場）



円山総合運動場に冬季間だけ開設される野外スケート場。1周200メートルの天然リンク内には一方通行の周回コースと初心者用コースがあるので、初めてスケートを体験する親子も安心。リーズナブルな料金で気軽にスケートデビューができます。

◆施設利用料

区分	当日券	回数券	シーズン券
一般	130円	520円	1,300円
高校生	80円	320円	800円
中学生以下 高齢者(65歳以上) 障害者手帳をお持ちの方	無料	－	－

※生徒手帳・敬老手帳・障害者手帳をご提示下さい

◆貸し靴料・種類・サイズ

1時間	250円	フィギュア	16～31㎝
2時間	300円	ホッケー ハーフスピード	18～30㎝
超過料(30分毎に)	100円		

住　中央区宮ケ丘3
電　011-641-3015
営　1月上旬～2月中旬まで
（令和2年度は1月5日(日)～2月11日(火)）
※悪天候等の理由により開放を中止する場合があります
時　10:00～19:00
（小学生単独利用16:00、中学生単独利用18:30まで。　※保護者同伴の場合は19:00まで利用可能）

星置スケート場



1985年に開館した手稲区星置公園に隣接するスケート場。アイスホッケーやフィギュアスケートの専用施設として通年利用が可能で、土・日・祝日及び小中学校の春・冬休み期間には一般開放もしており、誰でも気軽に利用ができます。

◆施設利用料

区分	当日券	回数券(6枚綴り)	1カ月券	共通1カ月券
一般	580円	2,900円	5,800円	8,600円
高校生	280円	1,400円	2,800円	4,610円
高齢者(65歳以上)	140円	700円	1,400円	2,300円
中学生以下	無料	－	－	－

※生徒手帳・敬老手帳・障害者手帳をご提示下さい

◆貸し靴料・種類・サイズ

1時間	250円	フィギュア	16～31㎝
2時間	300円	ホッケー ハーフスピード	18～30㎝
超過料(30分毎に)	100円		

住　手稲区星置2条1丁目12-1
電　011-681-8877
営　土・日・祝日及び小中学校の春・冬休み期間のみ
※大会等で利用できないことがありますので事前にご確認下さい
時　一般開放13:30～17:30

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。

◆ちあふる・にし
【親子同室子育て講座】子どもの心を育むおもちゃ
■日時　2月14日(金)　10時30分～11時30分
■会場　ちあふる・にし集会室（西区二十四軒3条5丁目6-1）
■講師　おもちゃコンサルタントマスター　菊地三奈 氏
■対象　0歳～就学前の子どもと保護者　親子15組・先着順
■参加費　無料
■申し込み　1月28日(火)から電話にて
■定員　親子15組・先着順
■受付電話番号　011-641-6954（西保健センター1F 西区子育て支援担当）
■受付時間　月～金曜日（祝日をのぞく）　9時～17時
■問い合わせ　西区保育・子育て支援センターちあふる・にし（西区二十四軒3条5丁目6-1）　011-613-7882

◆山の手図書館
・お正月お楽しみ会
かるた会や『はなさかじいさん』などの絵本の読み聞かせを行います。
■日時　1月14日(火)、15時～15時30分

・子どものおはなし会～おはなしかご～
■日時　1月18日(土)　幼児～小学生向け…14時～14時40分　「三びきのくま」ほか

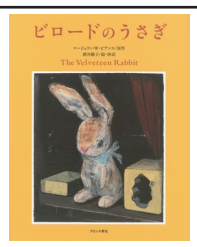
・読み聞かせの会
■日時　1月21日(火)、2月4日(火)　15時～15時30分　「あれこれたまご」「ゆきがやんだら」ほか

・豆まき会
豆まきと絵本の読み聞かせを行います。
■日時　1月28日(火)　15時～15時30分

★各イベント共通★
■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
■問い合わせ　011-644-6822

◆ちえりあ
「ゆりかごコンサート」
0歳からOKのファミリーコンサート。本格的なクラシックから子どもたちが大好きな音楽まで、華やかなトランペットアンサンブルでお届けします。
■日時　1月21日(火)、10時30分～11時30分（開場10時）
■会場　札幌市生涯学習センター　1Fちえりあホール（西区宮の沢1条1丁目1-10）
■定員　400名
■出演　トランペットアンサンブル　LaChoce（ラチョス）
■料金　チケット前売り券500円(税込)、中学生以下無料（大人の同伴が必要）　※当日券販売はありません
■問い合わせ　札幌市生涯学習センターちえりあ　事業課　011-671-2311
プレイガイドちえりあ　1階メディアプラザ　011-671-2121
（12月29日～1月8日、1月14日は休館）
チケットぴあ（Pコード：170-104）　0570-02-9999

えほんだいすき！
My Recommended Books



ビロードのうさぎ

マージェリィ・W・ビアンコ／作
酒井 駒子／絵・訳
ブロンズ新社／刊

私にも赤ちゃんの頃から大切にしていた"ほんもの"がいました。温かくて切なくて、読むたびに涙が溢れてしまう絵本です。



今月のおすすめ人
リエさん

ある年のクリスマス、ビロードでできたうさぎのぬいぐるみが男の子の元にやってきました。たくさんのおもちゃに囲まれて部屋のすみで小さくなっていたうさぎは「子どもに愛されたおもちゃはいつかほんものになれる」ことを知ります。男の子はうさぎをそれはそれは大切にして、一緒に寝たり遊んだり、楽しい毎日を過ごしました。いつしかボロボロになっても、うさぎは「自分はほんものなのだ」と、とっても幸せでした。ところが、別れは突然にやってきて……。1922年に英国で生まれ、世界中で翻訳され読み継がれている名作絵本。絵本画家・酒井駒子さんの抄訳と優しく温かな絵柄にも心癒されます。

わが家のアイドル！

しろさん 7歳



おさんぽが大好き。なかなか帰りたがらず、いつも家の前で立ちすくんでしまいます。



ちびこみ広場

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！

リサイクルプラザ宮の沢「エコトーク映画会」開催

環境に関する映画の上映と、ゲストを招いてエコについてのお話をします。

■日時　2月9日（日）
13:30～16:00（開場13:10）
■会場　生涯学習センター ちえりあ
ちえりあホール（全席自由）



■入場無料（事前申込制・先着400名）

■上映映画　『プラスチック・チャイナ』
中国の小さな家族経営のリサイクル工場を舞台に、プラスチックごみリサイクルの現状を映し出したドキュメンタリー映画。（2016年／監督：ワン・チウリャン）

■エコトーク　『待ったなし！プラスチックごみ問題』
ゲスト：中井 八千代 氏（環境カウンセラー）

■申し込み　リサイクルプラザ宮の沢／NPO法人 環境り・ふれんず／西区役所地域振興課で1月11日（土）10:00～先着400名に無料整理券を配布。リサイクルプラザ宮の沢では電話での申し込みも可能

■問い合わせ
リサイクルプラザ宮の沢
住所：西区宮の沢1条1丁目1-10　ちえりあ1階
電話：011-671-4153

【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、〒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。

【新年のご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。日頃より小誌「ちびこみ」をご愛読いただきまして、誠にありがとうございます。今夏には東京オリンピック開催を控え、マラソン・競歩の会場となる札幌市の盛り上がりは必至！　小紙も地域の皆様に楽しい情報・役に立つ情報をお届けできますよう、販売所ならびに編集部一同努力して参ります。どうぞ変わらぬご愛顧をよろしくお願い申し上げます。
（編集部一同）

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

Let's Circle!
-れっつ・サークル！-
サークルNo.93

島田音楽教室

■活動場所
札幌市西区発寒11-3-2-13
■活動日時
月曜～土曜 10:00～20:00
■対象年齢　4歳～
■入会金　5,000円
■月会費　6,500円
■その他の必要な経費
冬期暖房料
■HP
http://www.shimada-ongaku-kyoushitsu.com
■問い合わせ
090-8370-1997 島田
shimada.ongaku@gmail.com

★掲載サークル募集★
「Let's Circle！（レッツサークル）」に登場していただけるサークルを募集しています。サークルの周知やメンバー勧誘にご利用下さい。１面林販売所連絡先まで、ハガキ、FAX、e-mailにてご応募下さい。掲載料は無料です。



「島田音楽教室」は西区発寒にあるピアノ・エレクトーンの音楽教室です。「弾けるということは財産」をモットーに、指導歴40年のノウハウで地域の子供達からシニアの方まで、個々の目的や個性に向き合ったレッスンや活動を行なっています。コンクール参加やグレード試験、ステージ発表会、教室おさらい会、地域のボランティア演奏など頑張って完成した演奏を発表する機会も多く、演奏する喜び自信に次のステップアップへとつなげていきます。ピアノ・エレクトーンコースのほか、幼児向けのリトミックコースやシニアの方対象の「生伴奏で十八番(おはこ)」コースも好評です。一緒に「得意」を伸ばして弾ける喜びを体験しませんか？無料体験レッスンやご相談もお気軽にどうぞ。

食育応援！親子で♪ HAPPY COOKING！

お肉と同量のキャベツが入っているので食べ応え満点なのにヘルシー★冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもオススメです

食べ応え満点！キャベツメンチ



【材料（約12個分）】

合挽き肉…300g
キャベツ…300g
タマネギ…1/2個
卵…１個
顆粒コンソメ…大１
ナツメグ…少々
パン粉…１カップ
塩・こしょう…適量
（バッター液）
小麦粉…大４
卵…１個
水…小２

1 まずはボウルに小麦粉、水、卵を混ぜ合わせて衣づけ用のバッター液を作ります。ダマが残らずホットケーキミックスよりやや柔らかい状態になったらOK。

2 ボウルにひき肉を入れ、玉ねぎ、コンソメ、卵、塩、こしょう、ナツメグを順に加えて粘りが出るまでよく混ぜます。

3 2に荒めにみじん切りにしたキャベツを混ぜ合わせて一口大の小判型に成形します。

4 ひとつずつバッター液に絡め、続いてパン粉をしっかりとまぶします。

5 フライパンに揚げ油を入れて160～170℃に熱してメンチカツを入れ、両面きつね色になるまであげたら完成！



ひとくちメモ
面倒な衣づけはバッター液でカンタン楽々♪肉ダネが柔らかく扱いづらい時には冷凍庫で１時間ほど休ませると作業がしやすくなります。