

ちびこみ



第 107 号
【2020年 6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



シマエナガ

スズメ目エナガ科



柄杓の柄のような長い尾羽が名前の由来。背中側は意外と黒っぽい

北海道にのみ生息するエナガの亜種。雪玉のような丸いフォルムとつぶらな瞳から「雪の妖精」とも呼ばれている野鳥界のアイドル。

アカゲラ

キツツキ目キツツキ科



市街地の公園などでも見かけることができるキツツキの仲間。乾いた枯れ木などを勢いよく叩く「ドラミング」は、ナワバリ宣言や求愛行動のひとつ。

翼を広げると黒地に白い斑紋が目立ちます。後頭部が赤いのがオス

カワラヒワ

スズメ目アトリ科



自然豊かな緑あふれる街・西区。手稲山山麓や西野市民の森周辺は、四季を通して様々な野鳥に出会える「探鳥地」としても知られています。今回は、意外と身近に暮らす野鳥たちの一部をご紹介します。運が良ければ近隣の公園や水辺でも出会えるかも！

住宅地や公園でもよく見られる身近な野鳥。鈴の音を転がすような音の後に「ビーン」という特徴的な鳴き声がしたら、周りを見渡してみて。

飛んだ時には翼の黄色い斑紋が帯状となって一層目を引きます

キセキレイ

スズメ目セキレイ科



高く澄んだ「チンチンチン」という鳴き声にも癒されます

夏の川岸等で見かけるキセキレイは、溪流沿いの森に生息し、水辺の昆虫など捕食しています。スマートな体型に胸からお腹にかけての美しい黄色が特徴。

アオサギ

ペリカン目サギ科



黄色く長くちばしが特徴の日本最大のサギ。水辺で採食をし、森で子育てをします。一見するとツルにも似ていますが、首を伸ばして飛ぶツルに対してサギは首を縮めて飛びます。

目の上から後頭部にかけての黒帯と長い冠羽がポイント！

参考書籍：さっぽろ野鳥観察手帖、新訂 北海道野鳥図鑑（ともに亜瑠西社）

林販売所HP<http://www.kotoni-doshin.com>ではウェブ版ちびこみがカラーで閲覧できます。カラフルな野鳥の姿をぜひご覧下さい。

探しに行こう！



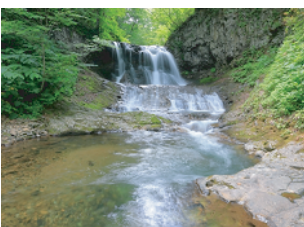
西区おすすめ野鳥観察スポット

宮丘公園



手稲山から連なる丘陵地に広がり、豊かな自然と眺望景観が魅力的な公園。園内には豊富な自然林による散策路や展望台が点在していて、ハイキングやピクニックにもおすすめ。

手稲山山麓～平和の滝周辺



平和の滝を入り口とした自然歩道は手稲山への登山ルートのひとつ。約1kmほど幅が広く勾配が緩やかな登山道が続くので、軽登山がてらのバードウォッチングが楽しめる。

琴似発寒川周辺



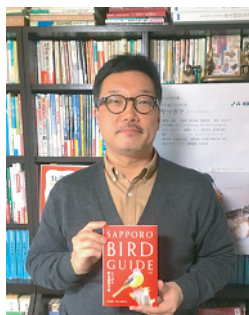
区の中央を流れる琴似発寒川は、流域に河畔公園や遊歩道、緑地などが美しく整備された地域住民のオアシス。石狩湾からの出張カモメやカモ、サギなど水辺の鳥を眺めることができる。

「あの鳥の名前は何か？」に答えてくれる 今話題のさっぽろバードガイド

札幌の出版社「亜瑠西社」が2019年8月に刊行した「さっぽろ野鳥観察手帖」は、市内の緑地や水辺で観察できる代表的な野鳥123種を紹介した野鳥図鑑。パツと目を引くスタイリッシュな装丁と美しい写真をふんだんに用いたレイアウトはまるで海外のアートブックのようで、眺めているだけでも楽しい気分。また、ネイチャーガイドでもある著者のユニークな生態解説や見分けのポイントなども魅力のひとつ。初心者にも親しみやすいよう専門用語を使わずにやさしい言葉で記されているので、野鳥観察の入門書として子どもと一緒に楽しめよう。庭先や散歩途中の「あの鳥の名前は何か？」に答えてくれる一冊です。



さっぽろ野鳥観察手帖
SAPPORO BIRD GUIDE
河井 大輔／著 諸橋 淳／写真・イラスト
佐藤 義則／写真 亜瑠西社／刊
2,000円（税別）



亜瑠西社 編集者
井上 哲さん

鳥たちのキュートなしくさや可憐な姿を、選りすぐりのアングルと背景を生かしたデザインで紹介した、これまでにない写真集のような誌面になっています。リビングにしながらバードウォッチング感覚を楽しめると、読者からも好評です。

コチラも
おすすめ！



新訂
北海道野鳥図鑑
河井 大輔・川崎 康弘
・島田 明英／著
諸橋 淳／イラスト
亜瑠西社／刊
2,800円（税別）

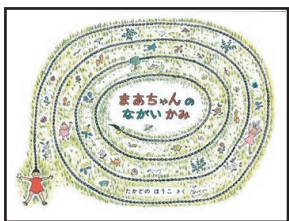
道内で観察できる野鳥324種を網羅。1種につき最大9点も使用された写真に加え、識別用の精密イラストもふんだんに採用した本格的なビジュアル図鑑！



少女時代の遠い昔の憧れを思い出させてくれる絵本の女の子らしいおしゃまな空想に、思わずクスリとさせられます。



今月のおすすめ
ユカさん



まあちゃんのながいかみ

たかどのほうこ/作・絵
福音館書店/刊

短い髪の毛のまあちゃんはとっても負けず嫌い。お友達のみいちゃんが背中まで髪を伸ばすと聞くと、「あたしなんてもっとずっと伸ばすよ!」と張り合います。吊り橋の上からおさげをたらして魚が釣れるくらい。おさげの投げ縄で牧場の牛をつかまえられるくらい。シャンプーしたら雲まで届くソフトクリームになって、洗った髪は妹10人がとかしてくれる……。まあちゃんの素敵な空想はどんどん広がります。



こたろう 3ヶ月

母の日にやってきた
千つ々の男の子。
これからよろしくね!

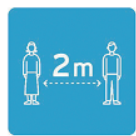


非常事態宣言解除後の“新たな日常”

『新しい生活様式』と『北海道スタイル』



新型コロナウイルスとの闘いが長期化している中、国が示した「新しい生活様式」の北海道内での実践に向けた、新しいライフスタイルやビジネススタイル、それが「北海道スタイル」です。



いまは、
きよりをとって



手を洗おう



咳エチケット



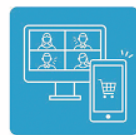
換気をしよう



3つの「密」を
さげよう



テイクアウトや
デリバリーも



オンラインを
上手に使おう

- ・ 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けよう
- ・ 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避けて
- ・ 外出時や会話をする時はマスクを着用
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗おう
- ・ できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びよう
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗おう

一人ひとりが
暮らしの中で
実践しよう!



※ 北海道庁Webページより抜粋



札幌パルクール教室

- 活動場所 レンタルスペース ベガ (西区琴似1条4丁目1-29 北光ビル1・2F)
- 活動日時 毎週金曜日
入門(体験)コース 17:40~18:40
初級コース 17:20~18:20
一般コース 18:50~19:50
- 対象年齢
6歳以上のお子様から大人の方まで
- 入会金
なし、会員登録費(任意) 2,000円
- 月会費 都度払い
入門(体験)コース 1,000円
初級コース 2,000円(会員1,500円)
一般コース 2,000円(会員1,500円)
- HPその他
ご予約は以下のHPからお願いいたします。
<https://jokercrowpk.wixsite.com/jokercrow/class>
- 問い合わせ
メールまたはウェブサイトから
お問い合わせください
jokercrow.pk@gmail.com

"パルクール"はフランス発祥のアーバンスポーツです。「走る」「跳ぶ」「登る」といった移動動作を通じて、心身を鍛えることを目的としています。札幌パルクール教室は、パルクールパフォーマーチームである「JOKER CREW」が講師を務めており、北海道トップクラスのパフォーマーからパルクールの基礎を直接学ぶことができます。

現在教室では、初心者の方や何か運動をしてみたい方、子供から大人まで気軽にパルクールを体験・継続することが出来る屋内クラスを毎週開講しています。パルクールに興味のある方、体験してみたい方に向けての入門(体験)コースもあり、安全な着地方法や障害物の飛び越え方、正しいジャンプの仕方といったパルクールの基礎を、現役パフォーマーたちが丁寧にコーチします。まずはウェブサイトからお気軽にご予約下さい。

【投稿規定】
『我が家のアイドル!』、親子で楽しめる簡単レシピ、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)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、品をいただいた方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。

【編集部より】
約3ヶ月に及んだ全国最長の非常事態宣言が解除され、2週間あまり、学校や店舗の再開とともに、私たちも少しずつ日常を取り戻し始めています。「普通の生活」を過ごせることの幸せや大切さを日々実感するばかりですが、新型コロナウイルス感染症が完全に終息しないうちは、引き続き、新しい生活様式」を模索していかねばなりません。

食育応援! 親子で
HAPPY COOKING!

まだまだブーム継続中のスペイン生まれのチーズケーキ。ケーキ型がなくても、おうちにあるステンレスのボウルで簡単に作れます。

ボウルで簡単! バスク風チーズケーキ

- 【材料 (直径16cmのボウル1個分)】
- クリームチーズ...300g
 - 砂糖...90g
 - 卵...2個
 - 片栗粉...小さじ2
 - 動物性生クリーム...1カップ



- 1 下準備として、クリームチーズ、卵、生クリームをあらかじめ室温に戻しておきます。オーブンは230℃に予熱しておきます。
- 2 ボウルにクリームチーズを入れてゴムベラでやわらかくなるまで混ぜ、砂糖を加えて、さらになめらかになるまで混ぜます。
- 3 卵を1個ずつ割り入れ、その都度泡立て器でよく混ぜます。そこに片栗粉と生クリームを半量ずつ2回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせます。
- 4 クッキングシートをボウルよりひと回り大きく切り、一度水で濡らして丸めてしわしわの状態にします。直径16cmのボウルに水大さじ2を入れ、その上に広げたクッキングシートを敷きます。
- 5 余熱したオーブンの下段に入れ、表面に焼き色がつくまで25~30分焼きます。
- 6 焼きあがったらボウルのまま網に乗せて粗熱を取ります。その後、ラップをかけて冷蔵庫に3時間以上冷やしたら出来上がり。お好みのサイズにカットして召し上がれ。

生地をボウルに流し入れたらボウルを水平に持ち上げて2~3回台の上に軽く落とし、生地の中の空気を抜きましょう。

~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向います。(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。

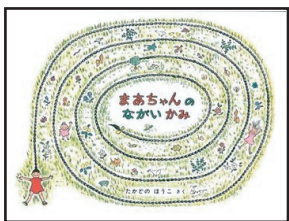
24日 二十四軒 1~2条 (1~7丁目)	25日 二十四軒 3~4条 (1~7丁目)	26日 琴似 1~4条 (1~7丁目)
--------------------------------	--------------------------------	------------------------------



少女時代の遠い昔の憧れを思い出させてくれる絵本の女の子らしいおしゃまな空想に、思わずクスリとさせられます。



今月のおすすめ
ユカさん



まあちゃんのながいかみ

たかどのほうこ/作・絵
福音館書店/刊

短い髪の毛のまあちゃんはとっても負けず嫌い。お友達のみいちゃんが背中まで髪を伸ばすと聞くと、「あたしなんてもっとずっと伸ばすよ!」と張り合います。吊り橋の上からおさげをたらして魚が釣れるくらい。おさげの投げ縄で牧場の牛をつかまえられるくらい。シャンプーしたら雲まで届くソフトクリームになって、洗った髪は妹10人がとかしてくれる……。まあちゃんの素敵な空想はどんどん広がります。



こたろう 3ヶ月

母の日にやってきた
千つ々の男の子。
これからよろしくね!

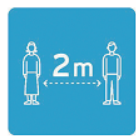


非常事態宣言解除後の“新たな日常”

『新しい生活様式』と『北海道スタイル』



新型コロナウイルスとの闘いが長期化している中、国が示した「新しい生活様式」の北海道内での実践に向けた、新しいライフスタイルやビジネススタイル、それが「北海道スタイル」です。



いまは、
きよりをとって



手を洗おう



咳エチケット



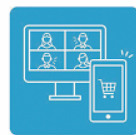
換気をしよう



3つの「密」を
さげよう



テイクアウトや
デリバリーも



オンラインを
上手に使おう

- ・ 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けよう
- ・ 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- ・ 会話をする際は、可能な限り真正面を避けて
- ・ 外出時や会話をする時はマスクを着用
- ・ 家に帰ったらまず手や顔を洗おう
- ・ できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びよう
- ・ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗おう

一人ひとりが
暮らしの中で
実践しよう!



※ 北海道庁Webページより抜粋



札幌パルクール教室



- 活動場所 レンタルスペース ベガ (西区琴似1条4丁目1-29 北光ビル1・2F)
- 活動日時 毎週金曜日
入門(体験)コース 17:40~18:40
初級コース 17:20~18:20
一般コース 18:50~19:50
- 対象年齢 6歳以上のお子様から大人の方まで
- 入会金 なし、会員登録費(任意) 2,000円
- 月会費 都度払い
入門(体験)コース 1,000円
初級コース 2,000円(会員1,500円)
一般コース 2,000円(会員1,500円)
- HPその他 ご予約は以下のHPからお願いいたします。
<https://jokercrowpk.wixsite.com/jokercrow/class>
- 問い合わせ メールまたはウェブサイトからお問い合わせください
jokercrow.pk@gmail.com

「パルクール」はフランス発祥のアーバンスポーツです。「走る」「跳ぶ」「登る」といった移動動作を通じて、心身を鍛えることを目的としています。札幌パルクール教室は、パルクールパフォーマーチームである「JOKER CREW」が講師を務めており、北海道トップクラスのパフォーマーからパルクールの基礎を直接学ぶことができます。現在教室では、初心者の方や何か運動をしてみたい方、子供から大人まで気軽にパルクールを体験・継続することが出来る屋内クラスを毎週開講しています。パルクールに興味のある方、体験してみたい方に向けての入門(体験)コースもあり、安全な着地方法や障害物の飛び越え方、正しいジャンプの仕方といったパルクールの基礎を、現役パフォーマーたちが丁寧にコーチします。まずはウェブサイトからお気軽にご予約下さい。

【投稿規定】
『我が家のアイドル!』、親子で楽しめる簡単レシピ、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、品をいただいた方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。

【編集部より】
約3ヶ月に及んだ全国最長の非常事態宣言が解除され、2週間あまり、学校や店舗の再開とともに、私たちも少しずつ日常を取り戻し始めています。「普通の生活」を過ごせることの幸せや大切さを日々実感するばかりですが、新型コロナウイルス感染症が完全に終息し、新たな変化を受け入れ、前向きな限りの感染対策を継続しつつ、自分なりの「新たな生活様式」を模索していかねばなりません。

～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向います。(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)

食育応援! 親子で



まだまだブーム継続中のスペイン生まれのチーズケーキ。ケーキ型がなくても、おうちにあるステンレスのボウルで簡単に作れます。

ボウルで簡単! バスク風チーズケーキ



【材料 (直径16cmのボウル1個分)】

- クリームチーズ…300g
- 砂糖…90g
- 卵…2個
- 片栗粉…小さじ2
- 動物性生クリーム…1カップ

- 1 下準備として、クリームチーズ、卵、生クリームをあらかじめ室温に戻しておきます。オーブンは230℃に予熱しておきます。
- 2 ボウルにクリームチーズを入れてゴムベラでやわらかくなるまで混ぜ、砂糖を加えて、さらになめらかになるまで混ぜます。
- 3 卵を1個ずつ割り入れ、その都度泡立て器でよく混ぜます。そこに片栗粉と生クリームを半量ずつ2回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせます。
- 4 クッキングシートをボウルよりひと回り大きく切り、一度水で濡らして丸めてしわしわの状態にします。直径16cmのボウルに水大さじ2を入れ、その上に広げたクッキングシートを敷きます。
- 5 余熱したオーブンの下段に入れ、表面に焼き色がつくまで25~30分焼きます。
- 6 焼きあがったらボウルのまま網に乗せて粗熱を取ります。その後、ラップをかけて冷蔵庫に3時間以上冷やしたら出来上がり。好みのサイズにカットして召し上がれ。

生地をボウルに流し入れたらボウルを水平に持ち上げて2~3回台の上に軽く落とし、生地の中の空気を抜きましょう。