春の 無料体験 9DAYS!!
まずはお電話ください!
テニス・ゴルフ・ジュニア(体育・テニス・ゴルフ・バドミントン)
期間中、全種目体験レッスン無料!
※通常1,000～2,000円
期間 3.14(土)▶22(日)

春の ご入会キャンペーン 期間 3.1(日)▶6.1(月)
A PLAN 入会金通常価格 ¥5,000+税が 入会金 半額 + 入会特典 一般 2点プレゼント! ジュニア・レクラス式 1点プレゼント! 下記よりいずれか
① レッスン受講券 2回分 ② HWS商品券 3,000円分 ③ テニスラケット(大人・Jr.) ④ バドミントンラケット ⑤ JCB商品券 2,000円分
B PLAN 入会金 無料
※チケット制のクラスは対象外となります。
※学生割引・家族割引の併用は出来かねます。
※プレスクール及びレクラスポテケット制クラスへの入会の場合は、入会金無料のみとなります。
即入プラン 入会金 無料 + 入会特典 一般 2点プレゼント! ジュニア・レクラス式 1点プレゼント! 上記よりいずれか
無料体験9DAYS期間以外の体験レッスン料金が全種目50%OFF
宮の森スポーツ倶楽部 新さっぽろ校 みやスポ 検索
札幌市厚別区厚別中央3条6丁目2-7 TEL.011-895-6070
宮の森スポーツ倶楽部は【東証一部上場】フージャースグループ フージャース ウェルネス&スポーツが運営しています。

EFL 祝 令和キャンペーン
0歳のお子様
最大6ヶ月間 お月謝0円
上記以外の乳児コースのお子様は2ヶ月間お月謝0円!
0歳から英会話を始めるなら、25年の実績がある安心のEFL Clubで!
ママに嬉しいサポート体制もバッチリ! 質の高いレッスンをまずは無料体験で実感してください。
0歳からの子ども専門英会話スクール 無料期間など詳しくはお問い合わせください。
EFL Club 南郷校 ☎011-676-5555
札幌市白石区南郷通19丁目南2-13 南郷18丁目駅3番出口隣 P有 円山校もあります!

不妊・不育・体外受精センター 【母体保護法指定医】
産　科・婦人科・不妊症治療
■分娩(家族立会い可) ■妊婦健診 ■不妊相談(特定不妊治療助成事業指定医療機関) ■子宮がん検診
医療法人社団 院長／高田久士 副院長／髙岡康男
青葉産婦人科クリニック
診療受付時間
平日／8:30～12:00・13:30～17:00
土曜／8:30～12:30
夜間診療受付
(月・木)18:00～19:00
入院設備あり
一般病床／15床 個室／4室
※全室TV・冷蔵庫付き、冷暖房完備
婦人科の健康相談も承ります
札幌市厚別区青葉町6丁目1-9
☎(011)893-3207(代)
【夜間】☎893-3210 【FAX】☎893-3870
https://www.aoba-ladies.com P駐車場有
●地下鉄新さっぽろ駅1番出口より徒歩10分
●JR新札幌駅より「青葉町中央」バス停下車
◇JRバス【新13】【循環新7】◆中央バス【白29】

テニスしよう! 春だ! 4/30まで 入会金・年会費無料! 入会月の月謝30%off!
ミントの複数回受講コースなら、たくさん練習できて早く上達! しかもお得!
例えばジュニア1クラスなら、週2回コースで税込10,500円。
※週1回コースは税込5,800円 ※クラスによって割引率に違いがあります。
ジュニアクラスは4歳から スポーツの指導は最初が大切! 基礎からしっかり教えます!
期間中は体験レッスン無料!
ミントテニススクール
☎011-382-8889
江別市東光町10-14(駐車場完備)

青少年科学館「キッズプラネタリウム」

3月3日～5日と10日～12日

おしゃべりOK!泣いちゃっても大丈夫◎

札幌市青少年科学館

おしゃべりOK!泣いちゃっても大丈夫◎…親子で楽しく星を見ましょう!札幌市青少年科学館の「キッズプラネタリウム」が3月3日(火)～5日(木)と10日(火)～12日(木)の各日午前10時15分～10時55分(入場10分・投影30分)、同科学館・1階プラネタリウム(サンピアザ隣り)で開かれる。対象は未就学児とその保護者で、料金は大人500円(中学生以下無料)。各回先着200人。各日午前9時30分から同科学館で「せいりけん」「観覧券」を発券する。

クイズやうた、星さがしをみんなで楽しむ。ベビーカー置き場や授乳室もあるので、ママにも安心だという。

問／青少年科学館☎892-5004(天文係)

子育て応援・スクール特集

すくすく

江別市内には現在、子育ての不安や悩みを相談できる子育て支援センターが8カ所ある

子育て世代の転入数 江別市が全国8位に

2020年(令和2年)1月31日総務省が公表した「住民基本台帳人口移動報告2019年(令和元年)結果」によると、年齢3区分別転入超過数の多い市町村の「年齢0歳～14歳」の区分で、江別市が全国8位になった。2019年の江別の超過転入数は591人で、2018年の441人に対して34%の増加率。190万人都市・札幌市に隣接する利便性の高さや、快適な住環境が、子育て世代の人気を集めている。

江別市は、石狩振興局管内では札幌に次ぐ都市。札幌の中心部までJRで16分ほどと、交通アクセスがよく、道都圏のベッドタウンとして発展してきた。しかし、2005年(平成17年)をピークに人口減少に転じており、市では2015年度から、こうした状況を克服するため5年間の目標や基本施策をまとめた「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定。市民や自治会、企業、学術機関などと協働で、江別市がもつ地域特性を生かした、人口減少と地域経済縮小を食い止める取り組みを進めている。

江別市は、①札幌中心部や副都心新札幌へのアクセスのよさ、②地価の安さ(江別市の平均地価27・2万円／㎡、北海道平均61・6万円／㎡)、③小学校・中学校ともに全国・全道平均を上回る学力レベル、④公共図書館の蔵書数の多さ(一人あたりの蔵書数は札幌圏1位の13冊)、⑤学校給食への地場産野菜の使用割合の高さなど、子育てのしやすい環境を打ち出し、インターネットや冊子などを通じてPR活動に取り組んでいる。

江別市企画政策部の西田昌平次長は「豊かな自然が街と調和した江別市の暮らしやすさ、子育てのしやすさを今後も積極的に発信していきたい」と話している。

宮の森スポーツ倶楽部新さっぽろ校の全種目を体験

春の無料体験9DAYS!!

3月14日～3月22日

テニスやゴルフをはじめとしたスポーツのスクールを開講している「宮の森スポーツ倶楽部新さっぽろ校(厚別中央3条6丁目2-7、厚別青葉通沿い)」がテニス・ゴルフ・ジュニア(体育・テニス・ゴルフ・バドミントン)の種目を3月14日(土)～3月22日(日)の期間中、全種目の体験レッスン(通常1000円～2000円)が無料になる「春の無料体験9DAYS!!」を行う。

無料体験ではラケット、シューズ、クラブなどは無料レンタルできるという。さらに新生活応援「春のご入会キャンペーン」として3月1日(日)～6月1日(月)までに入会するとプランによって入会金半額や無料、入会特典など様々なプレゼントがいっぱい。まずは気になる種目を体験してみては…?

問／宮の森スポーツ倶楽部新さっぽろ校☎895-6070。

宮の森スポーツ倶楽部新さっぽろ校

「恐竜」をテーマに、頭と体をたっぷり動かす

イベント「NHKダイナソー・デイ」

3月29日、東区体育館

「恐竜」をテーマに、頭と体をたっぷり動かす、学んで遊べる体験型イベントの「NHKダイナソー・デイ」が3月29日(日)①午前11時～午後1時②午後2時30分～4時30分、札幌市東区体育館(北27東14、地下鉄元町駅2番出口5分)で開かれる。対象は小学校新1年生～新6年生で、参加無料。定員は各回200人程度。申し込みは3月9日(月)まで。応募者多数の場合は抽選。主催はNHK札幌放送局。

今夏に開催が予定されている「恐竜展2020」の関連イベント。第1部・学ぶでは、北海道大学総合博物館の小林快次教授が「恐竜展2020」に登場予定の恐竜たちの特徴や、北海道の恐竜研究の最前線について、クイズ形式で分かりやすく解説する「恐竜博士・ダイナソー小林の恐竜研究最前線クイズ!」を行う。

第2部・遊ぶでは、「こどもカムイサウルス」になりきって、謎解きをしながらゴールを目指すアクティビティイベントの「天才てれびくんYOU×恐竜展2020スペシャルイベント『激走!こどもカムイサウルスの冒険』」を予定。ゲストはチャンカワイ(Wエンジン)、久住健斗(てれび戦士)、玉城美海(てれび戦士)。また、AR=拡張現実技術により、NHKスペシャル「恐竜超世界」の高精細CGで再現された迫力ある恐竜たちと一緒に写真を撮影できる"展示・フォトコーナー"「とびだす恐竜と写真撮影!」も設けられる。

申し込みは、同局のホームページから。参加には必ず保護者の同伴が必要。参加者を除く同行者は1当選につき3人まで。

問／NHKプラネット北海道支社「NHKダイナソー・デイ」係☎207-2499(平日／午前10時～午後6時)。

赤ちゃん防災リュック

もしも…の時のために、いつでもさっと持ち出せる「赤ちゃん防災リュック」…乳児のための防災グッズ&アイディアを集めてみました。もっと必要なものがあったりすると思いますが、参考にしていただければ幸いです。毎日使うものですから、使った分を補充していく《日常備蓄》の考え方で、日常生活の一部として用意するようにすると安心です。

LEDネックライトやペンライトなど

停電時に両手が使えて便利!
首から下げるLEDネックライト

夜の災害や停電時に、懐中電灯は必需品。子供がいる場合は首からさげるLEDのネックライトや、口にくわえられるペンライトなども頼りになる。両手がふさがっていても照らす事ができ、荷物の軽量化にもなる。

使い捨て哺乳瓶、スプーン、紙コップ

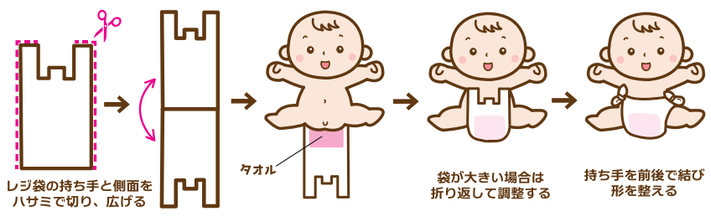
コンパクトに折りたためる使い捨て哺乳瓶

水が使えない場合を想定して、コンビニで貰えるような使い捨てスプーンを用意しておく。消毒不要で軽くコンパクトな使い捨て哺乳瓶が各種販売されているのでとても便利。哺乳瓶がない時は、紙コップやスプーンなどでもミルクを与える事ができるという(赤ちゃんをたて抱きにして、少しずつゆっくり飲ませる…)。母乳のママは母乳を続けるのが何よりも大切。ストレスなどで母乳が出なくなる事があるので、一応ミルクセットもそろえておくと安心。液体ミルクという便利なものもある。

レジ袋が大活躍…

レジ袋は、簡易のバケツになったり、汚物を入れて密閉できる一方で、即席のおむつカバー(イラスト)やエプロンなどにもなり、また、ビニール手袋の代わりに使うことができたりと、大活躍。使い方のアイディアはいろいろで、靴の上からレジ袋をかぶせると、足を温かく保温する事もできる。

レジ袋で作るおむつカバー



おもちゃは大事…子供を安心させる

緊急時だからこそ、おもちゃが大事。小さい子供は、周りの状況をとても敏感に感じ取るため、災害時には不安や緊張で情緒不安定になり、家とは違った避難所に行けばなおさら。普段使っているおもちゃの中から、1つか2つを防災リュックに…。選ぶときは「音が鳴らないもの」「かさばらないもの」を。

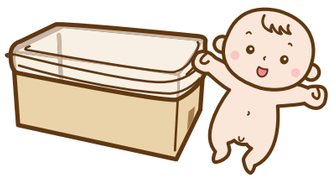
離乳食…非常食はレトルトが衛生的

3食分くらい…

月齢に合わせたベビーフード(離乳食)の備えと、少し先のものも準備しておくと安心。そのまま食べられるレトルトタイプが衛生的で、普段レトルトは使わない…というママも非常用にいくつか備えておくといいそう。アレルギーのある場合はその対策も…。果汁なども用意。離乳食が無くなった時は缶詰や食材と水やミルクなどをジッパー付ポリ袋の中でもんで即席ベビーフードも作れる。缶詰は加熱殺菌されていて安心。メニュー幅も広がる。

ゴミ袋や段ボールも使いよう

大きなゴミ袋は穴をあけて首からかぶって、保温用や、雨カッパなどの代用にもなるし、段ボールに何枚かビニール袋を重ねればベビーバスやタライに早変わり(袋の口を縛って昼に水を温めることも)。段ボールは中に布団などを敷けば簡易ベビーベッドにもなる。


ダンボール箱とビニール袋で作るベビーバス

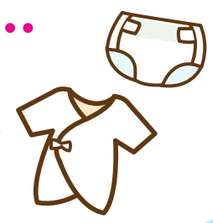
バスタオルやフリース

どこでも布団代わりになり、おくるみの代用にも使える。抱っこひもの代用として使うこともできるという。フリースは吸水性が良いものもあり、乾きやすくオムツの代用にもなるという。

おしりふき

おしりふきも紙オムツと同様に必需品。本来のおしりをふく用途以外にも、手や体に使える。

紙オムツはサイズをこまめに入れ替え、そして圧縮…



紙オムツや紙パンツはこまめにサイズを取り替えて防災バッグに入れて備える。ジップロックのような圧縮袋に入れるとかさが減って、防災リュックに入れやすくなる。肌着やガーゼも圧縮袋に入れて日常使用しながら順次入れ替えて備えておく。使用したオムツを入れる防臭袋も助かるという。

ホイッスルで居場所をアピール

防犯ブザーやホイッスルは閉じ込められたりした時に、自分の居場所を周りに知らせたりできる。リュックの中に入れないで、肩ひものところにひもで付けておくといい。

使い捨てカイロは哺乳瓶の水も温める

使い捨てカイロは大人も子供も必需品。防寒に役立つだけでなく、お湯がない時、哺乳瓶の水を包んで温めることも可能(服などに包めば40度位には温まるという報告も)。飲み物やレトルト食品などを温めたりもできる。

母子手帳、保険証コピー、手書きの住所録

子供の大切な情報が載っている母子健康手帳や健康保険証のコピーをとっておくと、いざという時に安心。家族や親戚の連絡先を紙に書いて防災リュックに入れておくと、子供が迷子になった時にも役立つ。ビニールに入れて…。

子供用身元確認用メモ

「本人の名前、生年月日、血液型、アレルギー有無、住所、親や親戚の名前と連絡先、通っている幼稚園名」などを記入したメモをいざという時に身に付けられるようにして入れておく。迷子になって保護された時でも身元がわかる。

♥札幌在住のイラストレーターで絵本作家のすずきももさんの絵本原画を展示する「すずきもも絵本原画展」が3月1日(日)～4月11日(土)9時～17時、札幌市こども人形劇場こぐま座・資料室MA・SO・BO(中島公園内)で開かれる。入場無料。原画約10点を展示予定。期間中、絵本コーナーでは、すずきさんの絵本特集を開催するという。問／こぐま座☎512-6886。