

12月号の締め切りは、**11月7日**です

□受講・参加者募集

野菜のお料理教室

日時 11月17日(木) 午前11時から午後1時  
会場 南コミュニティセンター(南町80)  
講師 工藤元貴さん(自然食ホロのシェフ)  
参加料 2千800円(材料費含む)  
持ち物 三角巾、エプロン、箸  
申込・問合せ先 11月15日(火)までに電話で稲葉さんへ  
☎0901827414041

中高年のための笑い茶話会

日時 11月19日(土) 午後1時30分から3時30分  
会場 まなみーる(9西4)

人形劇フェスティバル

日程 11月6日(日)  
時間 午前10時30分から正午第1ステージ、午後1時30分から午後3時(第2ステージ)  
会場 天使幼稚園(5西4)  
入場料 300円(1ステージ)、500円(両ステージ)  
問合せ先 山崎さん  
☎0901301819684

木村真由美ピアノ教室  
演奏発表会

日時 11月6日(日) 午前10時30分(第1部)、午後2時(第2部)  
会場 まなみーる(9西4)  
入場料 無料  
問合せ先 木村さん  
☎23局8936

第12回和太鼓連絡協議会  
「創作大鼓」発表会

日時 11月13日(日) 正午開場、午後0時30分開演  
会場 まなみーる(9西4)  
入場料 500円(小学生以上)  
問合せ先 松井さん  
☎0801606118970

ベビーマッサージ&ママの足つらメンテナンス

日時 11月28日(月) 午前10時30分から正午  
会場 南コミュニティセンター(南町80)

対象 3歳以下の子と母親  
定員 20組(申込順)  
参加料 500円  
申込・問合せ先 11月27日(日)までに電話で金子さんへ  
☎0801404710160

冬道でこぼさないための運動と歩き方

日時 12月2日(金) 午後2時30分から4時  
会場 北海道中央労災病院4東16  
内容 健康チェックと相談、講演  
参加料 無料  
問合せ先 下川さん(北海道中央労災病院内)  
☎22局1300

ウィンズ・バンドレルシア  
第15回定期演奏会

日時 11月13日(日) 午後0時30分開場、1時開演  
会場 栗沢市民センター(栗沢町北本町168)  
入場料 無料  
問合せ先 沼田さん  
☎0901377614764  
(正午から午後1時)

デジタルでできる映像制作講座  
活動風景展

日時 11月14日(月)から20日(日) 午前10時から午後5時  
会場 有明交流プラザ(有明町南1)  
入場料 無料  
問合せ先 津田さん(iBOX内)  
☎35局1400

ムジカドムピアノフェスティバル2011

日時 11月19日(土)・20日(日) 午前10時45分開演  
会場 まなみーる(9西4)  
入場料 無料  
問合せ先 川口さん(北海道教育楽器内)  
☎22局6220

家事家計講習会

日時・会場  
●11月16日(水) 午前10時から正午 幌向カームビルホール(幌向北16)  
●11月17日(木)・18日(金) 午前10時から正午 岩見沢友の家(2西12)  
●11月18日(金) 午後6時30分から8時 岩見沢友の家(2西12)  
●11月19日(土) 午後1時から3時 岩見沢友の家(2西12)  
●11月21日(月) 午前10時から正午 玉手宅(桜木14)  
受講料 450円  
託児料 150円(要事前予約)  
申込・問合せ先 各開催日の前日までに武田さんへ ☎25局2228(午後6時から8時)

□催し

縁JOYマーケット

東日本大震災のチャリティーマーケットです。  
日時 11月3日(祝) 午前10時から午後4時  
会場 幌向総合コミュニティセンター(幌向南11)

ヘブリーウィンド  
ゴスペルライブ

日時 12月17日(土) 午後6時開場、6時30分開演  
会場 まなみーる(9西4)  
入場料 1千円  
問合せ先 渡辺さん  
☎0901311618831

□生徒募集

サークル名	内容と連絡先	活動日時	活動場所
マリヒニ	フラダンス 090 6210 2445 市村方	毎週月曜日 10:00 ~ 12:00 (無料体験随時実施中)	まなみーる (9西4)
モエナニ	フラダンス 090-2052-5615 坂下方	毎週月曜日 18:30 ~ 20:30 (無料体験随時実施中)	

子育てワンポイント情報

《育児編》

「甘やかす」と「甘えさせる」は違うのか?

★「甘えさせる」  
良いこと。必要なこと。

子どものペースを尊重すること。

●情緒的な要求(スキンシップや赤ちゃん帰り)を受け入れる。

●子どもがどうしてもできないことを手伝ってあげる。

●どうしてもがまんできないことを助けてあげる。

★「甘やかす」  
×してはならない。

過干渉、過保護ともいって、大人の都合で支配すること。

●物質的な要求(金やもの)をそのまま受け入れる。

●できることをさせないで、大人がやってしまつ。

●がまんでできることをがまんさせない。

実際には区別が難しいことも多いので、そのつど、これが「甘やかす」なのか、「甘えさせる」なのか、考えながら接することが大切です。

自立のもとになるのは意欲です。意欲のものは安心感です。安心感はどこからくるかというところ、じゅつぶん

な甘えからです。そこから出た安心感が土台になって、意欲が出て、自立に向かふのです。

【参考】子育てハッピーアドバイス(1万年堂出版)】

《食事編》

かぜをひいた時のワンポイント

▽下痢を伴う時は、水分を十分にとりビタミン類を補給しましょう。

水分補給としては、甘くない果汁、番茶、ホットレモン、薄め油分がないスープなど

▽消化機能が衰えがちなので、消化が良く、栄養価の高いものをバランス良くとりましょう。

白身魚(カレイなどの焼き魚・煮魚)、豆腐、卵、野菜類(大根、白菜、にんじん、キャベツなど)

▽せきのひどい時は、吐くことがあるので、食事は少量ずつとり、のどを刺激するかんきつ類は避けましょう。

医師の特別な指示がない時の参考にしてください。

【試してみよう】野菜スープの作り方

季節の野菜(にんじん、じゃがいも、キャベツ、大根、かぶ、白菜など)をだし昆布と一緒に煮ます。沸騰する前に昆布を取り出し、沸騰したらアクを取りながら弱火で煮詰めて、薄い塩味をつけます。