



まこまないじどうかいかん
真駒内児童会館からの

が っ し
10月 お知らせ

札幌市児童会館指定管理者
公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会
HP <http://www.syaa.jp/>
〒005-0021 真駒内本町3丁目4-1
TEL 011-584-3336 · FAX 011-215-1063



新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事が延期・中止等になる場合があります。ご了承ください。

まこじこれでいいん会

ついたち ようか 1日・8日・22日(きん) ごと4:00~ごと5:00

たいしょう うんえいいんかい
対象：運営委員会メンバー

ついたち ようか 1日と8日は「お祭りウィーク」の運営をするよ!

22日はまこじのルールの確認などをやってみよう!

おはなしゆめランド

11日(げつ) ごと4:00~ごと4:30

たいしょう らいかんしゃせんいん
対象：来館者全員

ボランティアサークル「ゆめランド」さんによる

読み聞かせを行います。

子どもスタッフの読み聞かせもお楽しみに!

ひやくにんいっしゅ
百人一首クラブ

13日(すい)・29日(きん)

ごと4:00~ごと5:00

たいしょう 対象：13日は自由参加、29日はクラブメンバー

☆クラブメンバーの募集開始します☆

18日(げつ)~23日(ど)で募集します!

ひやくにんいっしゅ 百人一首クラブに参加したいお友だちは、
せんせい 先生に声をかけてね!

たつきゅう
卓球クラブ

15日(きん) 26日(か)

ごと4:00~ごと5:00

たいしょう 対象：卓球クラブメンバー

みんなお楽しみに!

「第43回ハッピー子どもフェスティバル」は中止となりました。ごめんなさい!



ふりーたいむ

6日・13日・20日・27日(水)

7日・14日・21日・28日(木)

中学生は19時まで/高校生は21時まで

ふりーたいむカードを忘れずに!

※初めての利用には生徒手帳が必要です。

体育室の利用には運動靴が必要です。

子育てサロン

7日・14日・21日・28日(木)

午前10:30~午後12:00

対象:乳幼児とその保護者

7日:ボランティアさんによる読み聞かせ

14日:畑の収穫

21日:ボランティアさんによる読み聞かせ

28日:ボランティアさんによる読み聞かせ

☆MACO'S キッチン特別編☆

お家 DE できるもん!

第4回

○材料○(2人分)

- さばの缶詰 1缶
- トマトの水煮缶 100g
- オクラ 1袋
- 水 300cc
- たまねぎ 1個
- カレールー 2皿分

☆ワンポイントアドバイス☆

トマトの水煮缶は100gしか使わないので、余っても困ってしまうという人はなくてもOK(^_^) ただし、トマトは抗酸化パワーがキョーレツなんですよね。400gで約100円くらい。残った300gは冷凍もできますが、2~3人分のパスタソースが作れます。多めオリーブオイルとにんにく、塩で、ちょっと煮込めばOK!粉チーズでもあれば、イタリアのお昼でーす

ビタミンB2、ビタミンEがいっぱい! お魚を食べてほしくて作りました!

サバとオクラのカレー



●作り方●

- 1.オクラはガクを取って2, 3cm斜め切り、玉ねぎはくし形に切ります。
- 2.鍋に少し油を入れオクラをさっと炒め 取り出します。緑を見せたい😊
- 3.また鍋に油を足し、玉ねぎを炒め、缶汁ごと加えて、混ぜます。水とトマト缶を入れ、沸騰したら弱火にして、玉ねぎが透明になるくらいまで、煮ます。
- 4.カレールーを入れて煮ます。10分くらいでできるかも(^_^)

☆オクラがなければ、ブロッコリとかホーレンソウ、緑色の野菜がいいです。

~来月11月は「WAKUWAKU 工作教室」でおなじみ! ボランティアの村元先生による工作コーナーの掲載です! どんな工作が作れるのかお楽しみに☆~