

# りあん通信

「りあん」は、みんなの居場所です♪

## お知らせ

長年、りあんではランチを提供してくださっていたサンデーキッチン嶋貫さんが12月で卒業します。初めは、日曜日に営業だったため、サンデーキッチンという名前でしたが、曜日が異動してもそのままの名前で営業していました。本当に、長い間ありがとうございました。嶋貫さんからのメッセージです。

気づけば5年近く、りあんに出店していました。お店やイベント等で、沢山の地域の方々とお会いし、お話する機会もあり、貴重な経験をさせていただきました。本当にありがとうございます！  
(サンデーキッチンキッチン 嶋貫)

2018年12月 第45号

発行 札幌市北区北39条西5丁目2-12  
(北陸銀行向い)  
TEL.011-707-1795  
麻生商店街振興組合(011-707-9923)



まちの教室、介護者のつどいなどの参加は、電話か asabu.kadomaru5@gmail.com のメールに連絡待っています。

まちの教室 など 申込: 070-5048-4050 (喜多)

♥ 自立屋本舗の日 LINEからの申込もできます!

日時: 12月7-21日(金) 10:30~12:00

\* 大澤隆則さんによる療育相談です。

申込: jirituyahonpo@ezweb.ne.jp (大澤)



★ひめトシ 姿勢すっきり! 冷え性予防

日時: 12月10日(月) 10:30~11:30

参加費: 1000円(ドリンク付)

講師: 布施 陽菜さん(sapporo こまち道場代表)

★スマイル リトミック教室

3.4才のお子さま

日時: 12月11日(火) 10:00~11:00

参加費: 500円 講師: 舟川 華織さん(保育士)

\* 遊びながら、音楽を楽しみましょう♪

smile.acc28@gmail.com (舟川)までお気軽に連絡ください。

♥ 介護者のつどい

日時: 12月14日(金) 13:30~15:00

参加費: 300円(ドリンク付)

介護している方が、気軽にお話できる会です。  
みなさんで、お話を聴きあいます。

♥ シニア脳活 英語サークル

日時: 12月13日(木) 10:30~12:00

参加費: 1300円(ドリンク付)

代表: Kazuco. \* 楽しく学んでみませんか?

♥ BONZくらぶ 別称、月一ボンサンと語ろう会。年齢、性別、職種、国境、宗教、宗派など一切の枠を越え、互いに互いの意見や考えを吸収しあう、誰でも参加できる気楽な会です。

日時: 12月8日(土) 18:30~21:00 参加費: 1000円 申込: 070-5048-4050(喜多)

♥ プレママ&0歳児ベビママ~あさぶネウボラ★MamMamステーション 協力: NPO北海道ネウボラ

日時: 12月14日(金) 10:30~12:00 参加費: 300円(ドリンク付) \* 妊婦の方、2か月~のあかちゃん、待ってます!

藤女子大4年生からメッセージ

URL▶ <http://tomanto.wix.com/healthsturdy>

2018年も残り僅かですね。とまんとは12月21日が今年最後の営業となります。

暖かい食事を用意しておりますので、是非お越し下さい!

また、11月から3年生も厨房に入っています。新たなメンバーになる、隈元ゼミを宜しくお願いします!



月	火	水	木	金	土	日
	水曜夜と土曜日は学習支援の日！ NPO法人カコタムと藤女子大生が、 ひとり親などのお子さんの学習支援と食支援 をしています♪				1 学習支援休み	2 お休み
マークの日は、ランチが食べられます！						
3 なつめ食堂 新しい お店！	4 貸切 絵手紙 *ランチはお休み	5 ことこと 生活クラブの食材 を使ったランチ	6 サンデー キッチン	7 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:30 (療育相談)	8 学習支援	9 お休み
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援	麻くらす17:00 (あさくらす)	トワイライト こども館	BONZEくらぶ 18:30~21:00	
10 ご飯やE-NA (いいな) ひめトレ10:30	11 オーガニックデリカ Welinaウェリナ スマイルトミック 10:00~11:00	12 ことこと	13 サンデー キッチン シニア脳活 10:30	14 藤麻人とまんと プレ&ベビママ10:30 介護者のつどい 13:30~15:00	15 学習支援	16 午前貸切 アートクレイ シルバー
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援		トワイライト こども館		
17 ケセラセラ 酵素玄米ごはん	18 オーガニックデリカ Welinaウェリナ	19 ことこと	20 サンデー キッチン	21 藤麻人とまんと 自立屋本舗 10:30 (療育相談)	22 学習支援	23 お休み
バスまちコーヒー ぱすとらる	バスまちコーヒー ぱすとらる	学習支援		こども食堂 18:00~20:00		
24 お	25 休	26 み	27 です！	28 1月の営業は	29 9日から	30・31 です♪

月曜・火曜  
11:30~15:00

**なつめ食堂 (3日月曜) 新しいお店！**  
冷え性さんのためのおいしい！薬膳料理です♪

**ご飯やE-NA(いいな) (10日月曜)**  
ほっとできる家庭料理です！一度食べてみて♪

**ケセラセラ (17日月曜)**  
酵素玄米を使った腸にやさしいランチです。

**オーガニックデリカ Welina ウェリナ(火曜)**  
安心・安全な素材を使って体にやさしいランチを提供。  
オーガニックの素材、玄米、自然栽培の野菜を使っています。

水・木曜  
11:30~15:00

**ことこと(水曜)**  
産地や添加物など素材にこだわったランチです。  
有機野菜、減農薬米を使っています。

**サンデーキッチン(木曜)**  
野菜がきれいなランチ！体にやさしいです♪  
近郊の方へ、手作り弁当やオードブル承ります。

**麻くらす(あさくらす) (6日17:00~22:00)**  
カウンセラーがお届けする癒しの時間。コーヒー紅茶、  
ごはんあり。学校帰り、仕事帰りにお立ち寄り下さい。

木曜  
17:00~22:00

月曜・火曜  
16:30~18:30

**バスまちコーヒー ぱすとらる**  
宮田屋のコーヒーやコーンスープ、飲み物を提供  
しています。月曜日は、レディースデーで、  
女性の方、100円です。チョコおやきもあります！

金曜  
11:30~15:00

**藤麻人(とまんと)**  
藤女子大食物栄養学科の4年生が作っています。  
11月から3年生も入り、引き継ぎしています。  
600kcal、野菜120g、塩分2.5gのランチを提供！  
★昨年より野菜のグラム数が多くなりました！

**トワイライトこども館 金曜18時~21時**  
夜の児童館です！ごはんを食べて、学生ボランティア  
さんが宿題を見てくれたり、カードゲームで、  
あそんだりします。親子で参加もOK。  
申込・詳細は、☎011-707-9923(西本)まで♪

マークの日は、絵カードで注文できます！