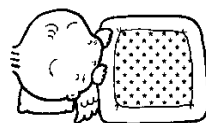


子育て支援情報紙

えんぜる

第276号



令和3年 5月 1日  
足寄町教育委員会  
Tel 0156-25-3188

足寄町教育委員会ホームページ [【www.town.ashoro.hokkaido.jp】](http://www.town.ashoro.hokkaido.jp)

5月

子育て支援カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 🌸	7 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	8
9	10 🌸	11 🌸	12 🐣 ひよこクラブ	13 🌸	14 🌸	15
16	17 🌸	18 🌸	19	20 🌸 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター会議室1・2	21 🌸	22 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象：小学生以下
23	24 🌸	25 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	26 🐣 ひよこクラブ	27 🌸 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	28 🌸	29
30	31 🌸	🌸 つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで、毎週：月・火・木・金の9:30~11:30 事前予約不要、詳細は：Tel.25-4415まで 🐣 ひよこクラブ ⇒ 詳細はつどいの広場と児童館に掲示してあるポスターをご覧ください、問い合わせは：Tel.25-4415まで 🐾 足寄動物化石博物館 ⇒ 詳細は Tel.25-9100まで				

紙面

二面……保護者の目線で情報『公園MAP 2021』  
 三面……子育ての悩みを答えましょう・休憩室・英語で子育て  
 四面……お勧めの本『ばななくんがね』『おのりライオン』  
 ・編集後記

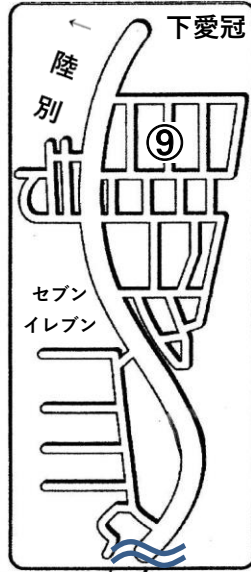
☆「えんぜる編集員」募集のお願い☆

編集員を募集しております。どなたか、ご協力いただける方がおりましたら、教育委員会生涯学習室担当の加藤・青木まで、ご連絡ください。（電話：25-3188）

# 公園MAP 2021

+お花見スポット🌸

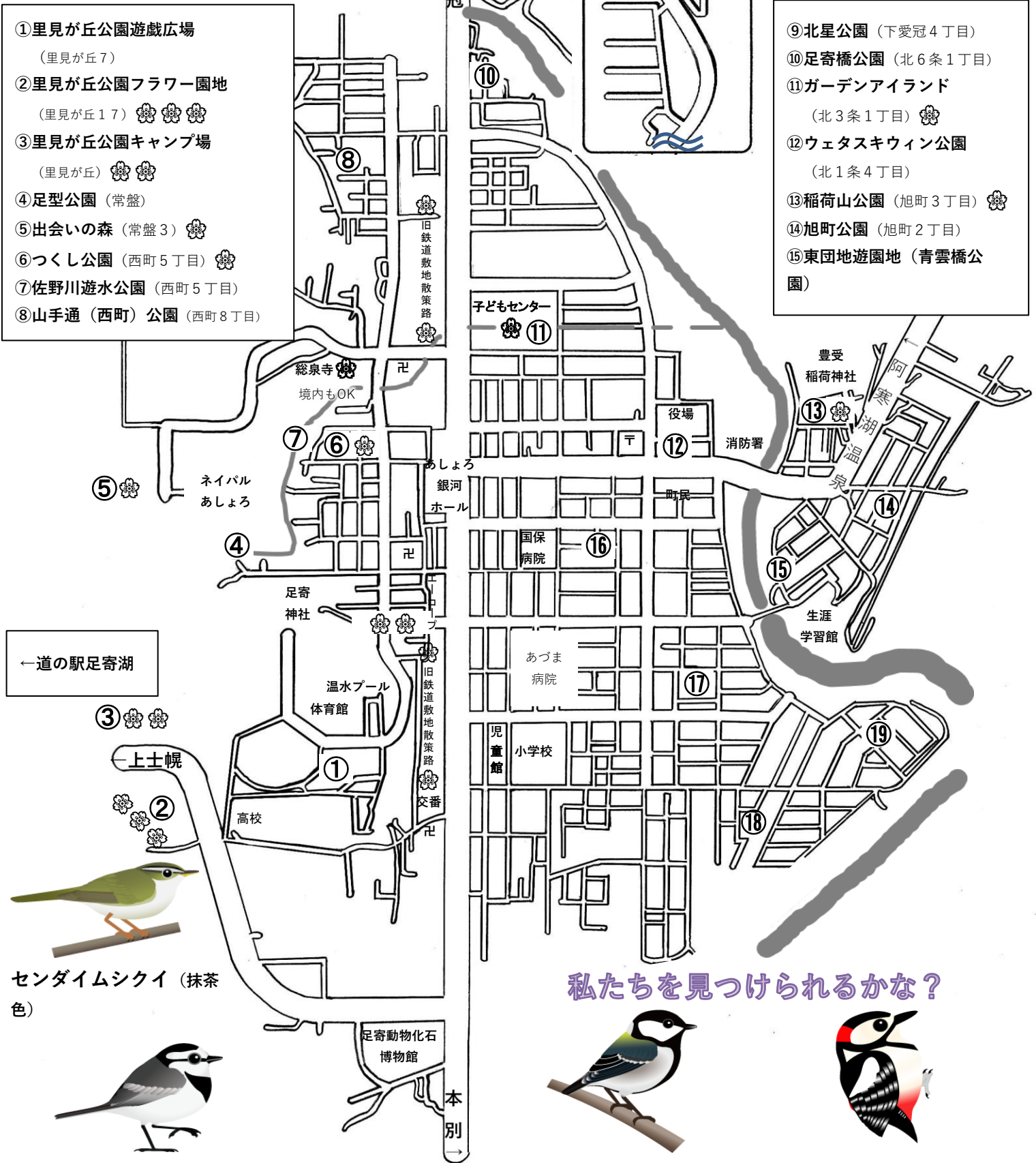
+バードウォッチング🐦



今月は情報たっぷり！  
市街地の公園と、桜スポット、  
町内で見つけられる野鳥をご  
紹介します。鳥のさえずりを  
聞きながらのお花見なんて素  
敵ですね♪

- ①里見が丘公園遊戯広場  
(里見が丘7)
- ②里見が丘公園フラワー園地  
(里見が丘17) 🌸🌸🌸
- ③里見が丘公園キャンプ場  
(里見が丘) 🌸🌸
- ④足型公園 (常盤)
- ⑤出会いの森 (常盤3) 🌸
- ⑥つくし公園 (西町5丁目) 🌸
- ⑦佐野川遊水公園 (西町5丁目)
- ⑧山手通 (西町) 公園 (西町8丁目)

- ⑨北星公園 (下愛冠4丁目)
- ⑩足寄橋公園 (北6条1丁目)
- ⑪ガーデンアイランド  
(北3条1丁目) 🌸
- ⑫ウェタスキウィン公園  
(北1条4丁目)
- ⑬稲荷山公園 (旭町3丁目) 🌸
- ⑭旭町公園 (旭町2丁目)
- ⑮東団地遊園地 (青雲橋公  
園)



←道の駅足寄湖



センダイムシクイ (抹茶色)



セキレイ (白黒または黄黒)

私たちを見つけられるかな？



シジュウカラ  
(黄緑～青のグラデーショ)



アカゲラ (頭とお腹が赤色)  
木をつつく姿を見られるかも？

☆子育ての悩みを答えましょー☆

Q:夜なかなか寝てくれず、困っています。おっぱいをあげても何をしても二時間おきくらいで起きてしまいます。アドバイス等、よろしくお願いします。  
(〇歳八ヶ月 女兒)

A:子育て先輩から

① 乳児期は、子どもの寝ている時間には仕事をしたり、一息入れたいので、グッスリ眠って欲しいものですね。でも、これも個人差があつて、本格的な睡眠に入る前にぐずるお子さんもいるようです。もう少し大きくなって、運動量が増えると熟睡してくれるようになりますので、もう少しはらくこの子の個性だと思ってお付き合い下さい。

② 夜泣きは、早い子で六ヶ月ぐらいから始まるようです。その原因は、どうもよく分かっていないようです。泣き出すと何をしても泣き止まず、お母さんが睡眠不足になりやすいと言われています。そんな時は、お母さんも一緒にちよつと風を吹かすと体が楽になります。お母さんにゆとりが来ると収まることもあるようです。正しい乳をするか、しないか、どちらが正しいかは分かりませんが、私は、夜泣きの時期はそい乳と「よしよし」と優しい声で声かけをしていました。長い時間そい乳をしななければ良いと思います。

休憩室

ホットケーキミックスで

『クワッサン風スコーン』



【作り方】

- ①ホットケーキミックス、オリーブ油&サラダ油、ヨーグルトをボールに入れ、ヘラでざっくり混ぜる。練らずにひとまとまりする。
- ②パイシートを上下左右一回り大きく伸ばす。
- ③スコーン生地を上下ラップではさんでパイシートの大きさに合わせて伸ばす。上のラップを外してパイシートを重ね、半分に切って重ねる。
- ④4層になった生地を6等分に切り、パイシートが外側になるように優しく折る。
- ⑤天板に並べ表面に牛乳を塗りグラニュー糖をたっぷりまぶす。
- ⑥180度に予熱したオーブンで30分焼く。完成!

- 【材料】
- ホットケーキミックス.....200g
  - オリーブ油&サラダ油.....30g
  - プレーンヨーグルト.....70g
  - 冷凍パイシート.....18cm角1枚
  - 牛乳.....適量
  - グラニュー糖.....適量

※そのままは、もちろん!アイス、ホイップ、ジャムをかけても

英語で子育て

木の葉が生い茂る前の4月から5月は、野鳥観察のベストシーズンです。足寄町で観察できる野鳥の名前を英語でも調べてみました。



ウッドペッカー  
Woodpecker

木 (wood) を つつくもの (pecker) という意味。【キツツキ】



ワグテイル  
Wagtail

尾 (tail) を振る (wag) という意味。そんな歩き方の鳥と云えば? 【セキレイ】



ホワイトアイ  
White eye

白い (white) + 目 (eye) という意味。和名と同じですね。【メジロ】



グレイヘロン  
Grey heron

灰色の (grey) + サギ (heron) という意味。確かに、青より灰色かも? 【アオサギ】

# 私が見つけたお勧めの『本』

## 『ばななくんがね・・・』

作：とよたかずひこ 出版社：童心社

みんなが大好き、いつでも手軽に持ち歩ける、身近なバナナ。かわいいばななくんが、おさんぽにでかけますが、おととと！どうしよう！？困ったな！そんなときは、「しんぱいごむよう」(^\_^)

私の子育て中に起きる、大小、たくさんのどうしよう！困ったな！のお守り言葉のひとつになっています。

お子さんと絵本を開き「しんぱいごむよう」ごっこ、してみませんか？？たべものシリーズで色んなパターンも楽しめます♪



(^o^)さて、5月3日は何の祝日でしょう??この絵本が読みたくなっちゃうかも...♡

## けんぼう絵本『おりとライオン』

作：椋 大樹 絵：今井ヨーシ 発行：かがわ出版

好きな場所に住めるのも、好きな絵本を読めるのも、好きなことを学べるのも…実は、すべて「けんぼう」のおかげで気づいていますか？「けんぼう」って、私にとって遠い遠い存在でした。でも、少しずつ知っていくと、「日本の憲法って素敵なんだ！私の幸せを守ってくれてありがとう！」っていう気持ちが生まれてきました。この絵本は、可愛いイラストとやさしいお話で「けんぼう」とは何か、基本のキを教えてください。ぜひ、親子で読んでいただきたい一冊です。



けんぼうって していますか？

けんぼうって、わたしたちを まもってくれる たいせつな きまりです。  
どんなふうに たいせつなのか このおはなしで わかりますよ。

## 編集後記

新年度が始まり早一ヶ月、あつという間です。進学・進級したお子さんも毎日楽しく保育園や学校へ行くことができているでしょうか？新生活を始めた皆さんもそろそろ慣れてきた頃ではないでしょうか？

だからこそ要注意なこともあります。

気を張り詰めて、頑張ったこの一ヶ月間の疲れが、一気に来るのが五月です。まだまだ、新型コロナウイルス感染症も気を付けなければならぬ所ですよ。そんな中で、お父さん・お母さんも、お子さんも、一ヶ月間頑張り切った自分をしっかり褒めて、癒してあげましょう。なかなか、気晴らしと遠出をしたり出来ない状況ですが、近場で楽しめるイベントや、お花見時期にもなってきます。ゆっくり散歩などをして、自分の時間を楽しい事に向かってリフレッシュするのも良いと思います。

私もこの時期になると、いろんな草花、山菜など、歩いているだけで気になるものばかりです。季節感の短い北海道を楽しむのも、お子さんにとっても四季を感じる良い機会だと思います。

私の家族も、今年は少しでも町のイベントはできるのかなあ！？等、話をしながら以前のよくな日常が戻るように祈るばかりです(笑)。皆さんも、楽しい毎日をおくれますように。

(編集委員 Y・K)