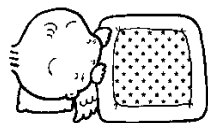


子育て支援情報紙

えんぜる

第302号



令和5年 7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)

7月

子育て支援カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 えんぜる編集会議 11:00~ 町民センター:会議室1	5 おはなしタンポポ 11:00~11:30 対象:3歳未満	6	7	8
9	10	11 ひよこクラブ	12 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	13	14	15
16	17 海の日	18	19 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター 会議室1・2	20	21	22 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
23	24	25 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	26	27	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:TEL25-4415まで 児童館 ⇒ 毎(火)(水)(木)10:00~11:50開放 詳細は:TEL25-7575まで ひよこクラブ ⇒ 問い合わせは:TEL25-4415まで 足寄動物化石博物館 ⇒ 詳細は TEL25-9100まで				

紙面

二面:保護者の目線で情報「シーズン到来!! 北海道特産果実「ハスカップ」」  
 三面:休憩室・子育てエッセイ  
 四面:お勧めの本『なっとうさんがね...』・ひよこクラブより・編集後記

☆子育て支援事業担当者からお知らせ☆

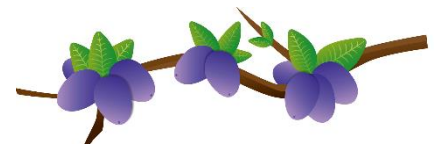
◇子育て支援・学習と交流の会「すくすく」では、5月から2月まで毎月1回、子育てに関する講話やリフレッシュ体操、参加者同士による情報交換など開催しております。そこで、託児をお手伝いしてくれる子育て経験のある女性ボランティアスタッフを募集しています。

※ご協力いただける方は、足寄町教育委員会生涯学習担当の加藤・青木までご連絡ください。TEL:25-3188

# シーズン到来!! 北海道特産果実



## 『ハスカップ』



道民にお馴染みのハスカップ！でも実は、生のハスカップを食べた事のある人は少ないのではないのでしょうか。独特な甘みと酸味、皮が薄くて水分含有量が多いのが特徴ゆえ、つぶれやすく、生のハスカップが店頭に並ぶ事は珍しいことなのです。

☆収穫時期は6月下旬から8月中旬ごろ

☆実は栄養が豊富で『不老長寿の果実』と呼ばれています。

カルシウム、鉄、ビタミン C、E がブルーベリーの3～5倍。さらに、疲れ目や視力を改善するポリフェノールの一種のアントシアニンや抗酸化作用のあるシアニジンも含み、美容にも良いです！



### そんなハスカップが足寄町で採れる場所があるんです！

市街地から国道を芽登方面に5分くらい車を走らせると、左側にハスカップ農園の看板が見えてきます。その看板を左折して入っていくと、目の前に足寄湖が広がり、異国感漂う素敵な佇まいのお家が現れます。どこの景色を切り取っても絵になる場所です！

広い駐車場があり、すぐ目の前に小屋が建っています。そこに、奥様が常時いて下さるので、バケツをもらってハスカップ摘みの場所へ移動します。ハスカップのほかにブルーベリーやカシスも摘むことができますよ!! とても広い敷地なので、摘みながらピクニックを楽しむこともできます。(時間無制限・飲食 OK!!) 摘み終わったら小屋に戻り、量を測ってもらい、お金を払います。

美しい景色と美味しいハスカップで心もお腹も満たせます♪ ことごと一緒に是非行きたいですね!!

※暑さと虫の対策をお忘れなく。

#### [上谷邸]

・オーナー かみや 上谷 祐弘・晴子さん

・住所 足寄町中矢 758-1

・電話番号 0156-25-3754

(予約不要、期間中いつでもOK)

・時間 9:00～17:00

・値段 摘む場所(上)100g 100円

摘む場所(下)100g 150円

※下の方が粒が大きくて甘いようです。

※持ち帰り用発泡スチロール 30円

(自分でタッパーを持参する場合0円)

※歩きやすいよう芝生が敷いてあり、

ベビーカーも押しやすいです。

※外に水洗トイレがあります。

※オムツ替えをしたい場合、お家を開放してくれるそうです。





## 休憩室



### ① 『ハスカップの塩漬け』



#### 【材料】

- ・ハスカップ 30g~50g
- ・塩 10%~20%

#### 【作り方】

- ① 小さな保存ビンにハスカップを半分程度入れます。
- ② 保存ビンに塩を全量入れ、ゆっくり保存ビンを回し塩をハスカップにまぶします。
- ③ 残りのハスカップを保存ビンに入れてビンをゆっくりまわす。
- ④ 1週間以上漬け込んでできあがりです。おにぎりの梅干し代わりにどうぞ。

### ② 『ハスカップスムージー』



#### 【材料】

- ・ハスカップ(冷凍) 40g
- ・牛乳 100cc
- ・氷水 100g
- ・オリゴ糖 大さじ 1.5~2.0
- ・あればホイップクリーム適量、  
ミントの葉、冷凍ハスカップ2粒

#### 【作り方】

- ① ミキサーにハスカップ、牛乳、氷水を加え蓋をして1分攪拌する。
- ② コップに注ぎ完成。氷を入れない場合は、少し冷やしてからいただきます。
- ③ ホイップクリームを絞りその上にミントの葉をのせ、冷凍ハスカップ2粒を添える。甘さ控えめなのでオリゴ糖で調節してください。

## ☆子育てエッセイ☆

### 「子どもの成長とハスカップ」

私が初めてハスカップ狩りをしたのは、今から十数年前子どもがまだ四才くらいの時でした。ジャムやジュースの加工品は知っていましたが、生の実が鈴なりになっているハスカップの木は本当に感激で摘むのが楽しかったのを覚えています。

家族全員で楽しんでいたハスカップ狩りですが、最近子どもが思春期になり、徐々に一緒に収穫を楽しめなくなってきました。

健やかな成長と共にある、母の複雑な思い。(嬉しいけど寂しい)乳児を抱えてでも行ったハスカップ園での暑かった夏の日や口まわりも服もハスカップで真っ赤に汚しながら食べていた時をついこの前のように思い出します。

「手がかからなくなると、お金がかかるし、ついてきてくれないよ。」と嘆いていた先輩お母さんの言葉が身に沁みている私。2023年夏はハスカップ狩りの思い出づくりをおススメします!!





# 私の見つけたお勧めの『本』

## 『なっとうさんがね…』

作：とよた かずひこ 出版社：童心社

先日、足寄町で講演をされた、とよたかずひこさんの絵本です。

おいしいともだちシリーズの、なっとうさんがね…は、5歳の息子のお気に入りです。講演の中でとよたさんは、「大変なことがあまり起こらないのが僕の本です。」と話されていた通り、ほのぼの、ほんわか。



かわいい絵と、ストーリーに癒されてみてはいかがでしょうか。

### ひよこクラブより

活動内容をご紹介します！

4月は、室内遊びやお誕生日会をしました。

5月は、化石博物館に行ってきました～！

化石博物館では「気になっていたけど、自分だけでは行けなかったからみんなで行けて良かった。」との声が上がっていました(^)

今月は、消防署見学を予定しています。普段体験できないことができるチャンス！！是非、たくさんの参加をお待ちしております。

一緒に楽しみましょう～♪



## 編集後記

「ああ、懐かしい。」今月のハスカップ特集はいかがでしたか？恥ずかしながら私、北海道・・・いや足寄に住むまで、その果実を知りませんでした。

しかし、この魅力に取りつかれ、長男が生まれて以降は、ほぼ毎年摘みに行っています。二人目、三人目の子は「夏」生まれなので、臨月妊婦のポンポコお腹で汗だくになりながら、通わせてもらいました。今回この特集を組むことになり、過去の写真を探していたら、ハスカップ摘みの翌週に三人目を出産した事実が発覚(笑)。どんだけハスカップ好きやねん！と自分にツッコんでしまいました。いや、ハスカップだけでなく、この景色とお屋敷と、ご夫婦が好きで通っていたのかも知れませんが、冒頭の言葉は、まだ小さかった我が子が、年々コツをつかみ収穫量が増えてきた写真を見返して、思わずこぼれた一言でした。

ジャムピも今までは無かったので、休憩室の二品を作ってみたくなりました。皆さんも短い夏の思い出を、素敵な農園でお子さんと一緒に作りませんか？そして、ピカピカのお肌を目指しましょう♪

(編集委員 M・Y)

