

子育て支援情報紙

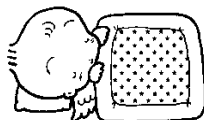
えんぜる

第309号

令和6年 2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/kyoiku-iinkai/

2月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面……保護者の目線で情報「CAPってなんだろう」
 三面……(続)保護者の目線で情報「CAPってなんだろう」
 四面……休憩室・ひよこクラブだより・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで、毎週：月・火・木・金 9:30~11:30 事前予約不要、詳細は Tel.25-4415 まで 児童館 ⇒ 毎火(水)(木) 10:00~11:50 開放 詳細は Tel.25-7575 まで ひよこクラブ ⇒ 詳細は Tel.25-4415 まで				1	2	3
4	5	6 えんぜる編集会議 11:00~	7 おはなしタンポポ 11:00~11:30 対象：3歳未満	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 ひよこクラブ	15 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター	16	17
18	19	20 子育て講座 つどいの広場 10:30~	21 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	22	23 天皇誕生日	24 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象：小学生以下
25	26	27 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	28 ひよこクラブ	29		

☆ 子育て支援センター「つどいの広場」お楽しみ会

2月20日(火) 10:30~

子育て講座：「入園前ののんびりのびのび」

講 師：佐々木浩治氏(発達支援アドバイザー)

CAP(キャップ)って何だろう？

CAPとはChild Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の頭文字をとったもので、子どもたちがいじめ、痴漢、誘拐、虐待、性暴力といったさまざまな暴力から自分を守るための人権教育プログラムです。

十勝にもこのプログラムを伝える活動をしている団体があるのを知っていますか？

今回は4年前まで町民でえんぜる編集委員をしていたつながりもあり、CAP道東代表の久保美香さんにお話を伺いました。

・なぜ、この活動を始めたの？

子どもたちに幸せに生きて欲しいという願いがあり、CAPというプログラムを知りました。CAPのワークを実際に受けた時に、子どもにも大人にも必要なプログラムだと感動しました！子育てにも役立つ、「自分は大切な存在だよ」というメッセージが、私自身の心に響きとても救われました。CAPを知るたびに魅力にはまり、より多くの人に知って欲しいと資格を取得し伝える活動を始めました。

・CAPを通じて特に伝えたいメッセージはありますか？

世界中に一人しかいない あなたは大切な人

あなたの身体はあなたのもの あなたの気持ちはあなたのもの

あなたの身体と気持ちを大切にしたい

生きている人、みんなにこのメッセージを届けたいと思っています。



・人権教育って難しそうですが、具体的にどんな内容ですか？

「安心」「自信」「自由」の権利があることを伝え、その大切な要素を感じられるような簡単な体験ワークをみんなでやってみるんです。知識だけでなく、体感していくワークがあるので楽しく学べる仕組みになっています。

子どもたちには自分の大切さと暴力から身を守る3つの選択肢を教えます。その3つは「No(いやって言うことができる)」「Go(逃げることができるよ)」「Tell(信頼できる大人に話す)」です。スタッフの寸劇でイメージしてもらい、具体的な行動の選択肢を増やしていきます。

大人には子どもの持つ力を信じ、子どもの心の手当の方法（話を聴くポイント）をお伝えしています。

・最後に特集を読んでくださった方に一言どうぞ！

私が子どもの時に出会いたかったCAPです。CAPのワークショップを受けると、子どもも大人も「不安を勇気に変える」ことができると思っています。子どもたち、先生や地域のみなさんにも受けて欲しいCAPのプログラム！十勝に広がることを願っています。

☆社会福祉協議会サロン活動 虹色ぱれっとで10月にプログラムの1つ、CAP ママパパカフェ（※3歳までのお子さんのママやパパ、プレママ・プレパパ対象のカフェ形式のワークショップ。）を開催しました！！



【感想の一部を紹介します♡】

①ママの息抜き大事/何が出来る？って発想/

イヤって言うてもいいんだよー/いっぱい自分をほめよう

②ロールプレイでシミュレーションをすることで、もしも・・・？のことが起きた時どうしたらいいかを考える、行動することができるので、とても良かったです。子どもを守るために自分にできることは何かな？と考える機会になりました。自分を満たして行って余裕を持ちながら子育てするようになりたいなあって思いました。

③2人1組でイヤイヤしながら無視や叱られることを実際にされてみて子どもの気持ちが理解できた。自分に余裕がないと冷たい態度をとってしまいがちなので、お気に入りのリラックス方法で休みながら向き合っていきたいと思った。

【CAPの内容にぴったりの絵本】



「あなたが守る」 あなたの心・あなたのからだ

作 森田ゆり 絵 平野恵理子 童話館出版



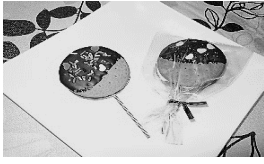
「気持ちの本」

作 森田ゆり 絵 たくさんの子どもたち 童話館出版

今後、足寄町でもCAP 公開ワークショップがあるときは参加してみたいかなって思います！今回はCAPって何？と文字でお届けしましたが、文字の知識だけでなく実際にワークを体験して、参加者さんと分かち合うことが子どもたちに安心の未来を渡していけると感じています♡

休憩室

『かわいい♡簡単マシュマロサンドビスケット』



【材 料】

- ・ビスケット 8枚
- ・マシュマロ 4個
- ・ミルクチョコレート 50g
- ・トッピング
(アラザン、スプレーチョコなど)
- ・木のスティック 4本

【作り方】

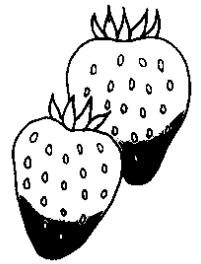
- ① 大きめの耐熱皿にビスケットを並べ、上にマシュマロを乗せる。
- ② 電子レンジ 600W で 30 秒加熱します。(途中膨らみ過ぎないように様子を見る)
- ③ マシュマロが熱いうちに残りのビスケットを乗せて、マシュマロにスティックを刺す。
- ④ 耐熱ボウルにチョコを割り入れて 50℃の湯煎で溶かす。
- ⑤ 粗熱が取れた③を溶けたチョコに浸けてクッキングシートに置く。(ビスケットの半分ぐらい)
- ⑥ チョコが固まる前にトッピングの材料を飾って室温で冷ます。

バレンタインプレゼントに、小さなお子さんと一緒に作れます。ひとつずつ透明の袋にラッピングしたら可愛いですよ♪

【ひよこクラブだより】

いつもひよこクラブの記事を読んでくださり、ありがとうございます(^^) みなさん、足寄町でいちごが栽培されているのはご存知ですか？真っ赤ないちごと真っ白ないちご。私が足寄町に来て、はじめて白いいちごを見た時は衝撃的でした！！中まで赤く甘さが強いいちご「スウィーティーアマン」は、温泉熱を利用して大型ビニールハウスで栽培されているそうです。

今月の活動は、なんと！そのいちご農園にいちご狩りをしに行きますよ～！なかなかできない体験ですよ♪たくさんのご参加をお待ちしています♪



編集後記

突然ですが皆さま、何か物を買う時、何処かに遊びに行く時など、何を決め手にしますか？私は『口コミ』が決定打です！！私事ですが、足寄町に引越してきてすぐに一人目を妊娠そして出産しました。知らない土地での初めてづくし。『足寄、OO』と検索しても、欲しい情報は得られず途方に暮れていた時、この『えんぜる』に助けられました。そんな私が今、えんぜる編集員をしている理由は、あの頃の自分と同じ状況に陥ってる方へ、ちょっとした役立『口コミ』を紹介したいから。

編集員の活動は、月一回の編集会議で内容を決め、担当ごとに記事を完成させます！編集会議では、足寄で子育てを頑張っているママ達へ、何か新情報はないか、ワチャワチャと情報交換してきます！家でじっとしてるより、『足寄で子育てする裏ワザ』をゲットできますよ！

【次回の編集会議】

日時 二月六日(火)十一時～十二時位
場所 市民センター会議室
問い合わせ 電話番号25-31880

【足寄町教育委員会 生涯学習担当 福原・青木】

新編集員さん大募集です！！小さなお子様連れの方も大歓迎！！まずは、説明聞くだけでもOK！！

多くの方のご参加お待ちしております！

(編集委員 M・Y)