

子育て支援情報紙



第317号

えんぜる



令和 6年 10月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
▶バックナンバーはこちら

10月

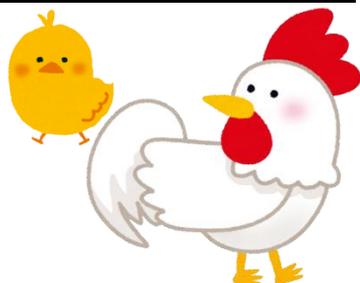
子育て支援カレンダー

紙面

二面・・・保護者の目線での情報↓『みなさん、体調はいかがですか?』
三面・・・子育てエッセイ・休憩室・ひよこクラブの
四面・・・お勧めの本・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
		1 リサイクルの日 【冬物衣替え】 10:00~11:15 町民センター	2 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満 えんぜる編集会議	3	4	5
6	7	8	9 ひよこクラブ 秋の大運動会	10	11	12
13	14 スポーツの日	15	16	17 すくすく 10:10~11:50	18	19
20	21	22 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	23 ひよこクラブ ハロウィン🎃・フリマ	24 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	25	26 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
27	28	29 つどいの広場 (お楽しみ会) 10:30~	30	31		

問合せは、子どもセンター【Tel.25-4415】まで
 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、詳細は子どもセンター【Tel.25-4415】まで
 児童館⇒ 月~金 10:00~11:50 開放:詳細⇒Tel.25-7575
 ひよこクラブ⇒詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照!



♡ひよこクラブの予定内容♡

- 10月 秋の大運動会、ハロウィン&フリーマーケット
- 11月 絵本の読み聞かせ、虹色ぱれっと&ひだまりカフェとコラボ企画
- 12月 クリスマス音楽会(お誕生会)
- 1月 節分 2月 バレンタイン、いちご狩り 3月 お別れ会&フリーマーケット(お誕生会)

みなさん、体調はいかがですか？

今年の夏も暑かったですね。暑い中、子育て、家事、お仕事、お疲れ様です。忙しい毎日の中で家族のことを優先していて、自分たちの体のことを気にしていますか？

足寄町福祉課の保健師さんに、町内で実施している健康診断についてお聞きしました。

基本健診・各種がん検診（30分ごとの予約制です。）

日時：11月28日（木）・29日（金）・30日（土）午前7時～10時受付

申込期間：9月2日（月）～10月25日（金）

場所：町民センター



☆すこやか健診 対象者：35歳～39歳で健康診断を受ける機会のない方

内容：身体腹囲測定、診察、尿検査、血液検査

金額：無料

☆乳がん検診

対象者：40歳以上の女性（バス検診の方）

内容：マンモグラフィー検査

金額：2,100円

☆子宮がん検診

対象者：20歳以上の女性

内容：頸部細胞診、エコー検査

金額：1,400円

☆骨粗しょう症検診

対象者：35歳以上の女性

内容：X線

金額：500円

申し込み・問い合わせ先

足寄町役場 福祉課

保健推進担当

☎0156—25—2571

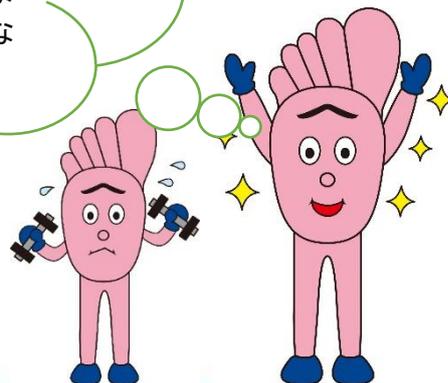
QRコード



基本健診
各種がん検診

保健師さんより

少しでも体調の変化を気にかけていただきたいと思います。年齢によっては無料になる検診もあります。



☆子育てエッセイ☆

「無駄な1つほど美しく」

七月末、「古道具屋うさぎ」に九州から「ピエロック旅一座公演」がやってきました。手作りの可愛らしいからくり人形と大道芸の公演でした。

「全人類全年齢向け」とチラシにあったので、子どもと一緒に貴重な体験をしたいなあと思い誘ったけれど、残念ながら断られてしまいました。それでも一人で見賞してきました。

実際に見に行った方も多いとは思いますが、いかがでしたか？

私は「無駄なことこそ美しい」というフレーズが一番印象に残りました。そういえば、子どもの時って無駄なことばかりに時間を使い、自分の感覚に従って体験していたなあと思ひ出しました。そして、それは実は美しいことだったのかも…。ただ足元にいるアリの眺めていたり、雨の日にずぶ濡れになるために外に出てみたり…。そんなことが大切に美しいのかもしれない。地球に、日本に、足寄町に生きていることに、感謝が湧いてくる時間でした。

リピ決定!!簡単ガトースイートポテト

材料

- ・さつまいも…250~300g
- ・バター(できれば無塩、有塩でも可) …20g
- ・薄力粉…60g
- ・砂糖…40g
- ・卵…1個
- ・牛乳…100ml
- ・あればバニラエッセンス…10滴
- ・さつまいも加熱用の水…150ml

※今回は容器 15 cm角深さ 8 cmのジップロックコンテナ使用

作り方

- 1 さつまいもを加熱する
さつまいもの皮をむいて1cmの輪切りにし、水でさつと洗います。ボウルにさつまいもと水150mlを入れます。ラップをかけて電子レンジ600Wで6分加熱します。
- 2 生地を作る
加熱後、ボウルの水を捨ててバターを加え、フォークなどでさつまいもをつぶします。砂糖と牛乳、バニラエッセンスを入れ、よく混ぜたら、薄力粉を加えてさらによく混ぜます。
- 3 容器に入れ、加熱する
耐熱容器にクッキングシートを敷き、生地を入れ、ラップをかけます。電子レンジ600Wで5分加熱して、完成です！
❄️冷蔵庫で2時間ほど冷やした状態がもちもちで、美味しくいただけます。

ひよこクラブより

8月に遠足でハスカップ農園に行ってきました！今年はいつもとは違う場所に挑戦してみました(^^)

到着すると、まず足寄湖が目の前に広がる景色にみんな歓声をあげ、異国に来た気分になりました。その日はとても暑かったのですが、汗だくになりながらも夢中で摘む子どもたち。パクパクつまみ食いを楽しみながら、たくさん摘むことができました。ご厚意でルームツアーもさせていただき、異次元の世界観を味わうことができました♪

赤ちゃん連れが例年より多く、みんなで和気あいあいと楽しい1日を過ごすことができました。この場をお借りして、上谷さんに感謝いたします。ありがとうございました(^^)

今月は、秋の運動会とハロウィンを予定しています！たくさんのご参加をお待ちしています！



私の見つけたお勧めの『本』 ~今号の絵本は図書館<ルイカ>にあります!!

マンガでよくわかる『ねこねこ日本史』ジュニア版

著 者/そにしけんじ 出版社/実業之日本社

うちの次男は歴史好き。そして大のネコ好きです。そんな大好きが一緒になっちゃった本があるんです!

なんと、紫式部が、織田信長が、坂本龍馬が、ネコ化して、しかも読みやすい4コマ漫画になったシリーズ本です🐱

ネコの習性で歴史上のエピソードをうまく表現していて、面白い!猫じゃらしやマタタビに振り回されて戦の情勢が変わったり、城を水攻めして「ネコは水が苦手」とオチがついたり。史実を知っていたらなおさら笑えるエピソードが次々と繰り出されます。

保育園児の頃からはまった次男。今では大河ドラマの解説までしてくれるレベルですよ。子どもと一緒に大人も楽しめるシリーズです。

図書館ルイカには全てふりがなつきの「ジュニア版」が入っていますよ。



編集後記

私の趣味のひとつに読書があります。久しぶりに好きな作家さんができました。

先日、帯広某書店にて新刊発行イベントとしてサイン会があるということで、早速予約をして整理券を手に入れ、いざ人生初のサイン会へ。

100人限定のイベントだったので、その作家さんはサインを書く手を止め、ひとりひとりと視線を合わせて、気さくに言葉を交わしてくださいました。とても身近に感じられ、感激した私。

そして、つい数日前、作家さんへ地元から町民栄誉賞が贈られたとの記事を目にし、なぜか私まで嬉しく誇らしい気持ちになりました。

本を買い、読み続けることでこれからも応援できれば、それは私にとってもとても幸せなことだなあとしみじみ感じながら、この秋を迎えるところです。

(編集委員 E・S)