

# ☆ひよこクラブだより☆

7月に行われた消防体験に沢山のメンバーが集まってくれました。

消防車や救急車に乗ったり、実際に放水ホースを持てのめがけて水をかけたりしました！

最後には皆で水浴びをしたりして、とっても楽しく体験する事が出来ました ^v^

ひよこクラブは、赤ちゃんも大歓迎！少しでもお時間のある方はご参加お待ちしております♪

♡今後の予定♡ ※当初の予定より一部変更されています。【ご確認ください。】

- |           |                          |          |
|-----------|--------------------------|----------|
| 10/15 (水) | 自由遊び、7~10月のBirthday      | (つどいの広場) |
| 11/12 (水) | 絵本の読み聞かせ                 | (町民センター) |
| 12/10 (水) | クリスマス音楽会、11~12月のBirthday | (教会)     |
| 1/14 (水)  | 節分                       | (児童館)    |
| 2/10 (火)  | いちご狩り                    | (ぬくもり農園) |
| 3/10 (火)  | お別れ会、1~3月のBirthday       | (教会)     |



## 編集後記

二〇一八年九月六日、早朝、携帯電話の地震アラートがなりました。一番下の娘が産まれて産婦人科病院から退院して二週間くらい経つてのことでした。急な出来事に何をしてよいのかわからず、子どもたちを近くに呼んで抱きしめていました。

地震の後、大規模停電が起こり電気がこないことに頭が真っ白になりました。夜までには電気が復旧して元の生活に戻れると思っていましたが、夜になっても復旧せず。このまま復旧が遅くなれば・・・と、かなり不安になりました。二日後にようやく電気が復旧して元の生活に戻りました。電気のある生活が大事なことだとあらためて思いました。

この体験を通して、避難をするのにどう落ち着いて行動するべきかを考えるきっかけになりました。

ゲリラ豪雨、地震が多い今日この頃。もう一度、避難する時の行動、持ち物チェックリストを確認しておくようにと思います。

(編集委員 S・Y)

子育て支援情報紙



第329号

えんぜる



令和 7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↓『自然災害の備え(秋・冬 Ver.)』  
三面・・・子育てエッセイ・休憩室  
四面・・・ひよこクラブだより・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			おはなし「たんぼぼ」 11:00~11:30 対象:3歳未満 えんぜる編集会議			
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14 どんぐり体験保育 10:30~12:00 対象:未入园児	15 ひよこクラブ 自由遊び	16 すくすく 10:10~11:50 ネイバル足寄	17	18
19	20	21 乳幼児相談(フリー) 13:00~14:30	22	23 つどいの広場 (お楽しみ会) 10:30~11:00	24	25 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
26	27	28 リサイクルの日 10:00~11:15	29	30	31	



問合せは、子どもセンター【Tel0156-25-4415】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【Tel0156-25-4415】まで



児童館⇒ 月~金 10:00~11:50 開放:詳細→Tel0156-25-7575

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!

☆10/14(火) 10:30~12:00

認定こども園どんぐり体験保育(給食試食会)

対象者:未入园児



# 自然災害の備え（秋・冬 Ver.）－赤ちゃんと一緒に避難－

みなさん、災害への対策は出来ていますか？災害は突然やってきます。

また、季節によっても必要な準備が異なるのです。今回は、小さなお子さんがあるご家庭でも安心できるような備えをご紹介します。

## 01 赤ちゃん避難の特徴

### 大人だけの避難とは違う

- 抱っこや授乳などで両手がふさがりやすい
- 食事や水分は「赤ちゃん専用」が必要なことも
- 泣き声や体調変化に細やかな配慮が必要

※冬の避難…

- 暖房が使えない → 低体温症のリスクが高まる
- 睡眠・授乳時に体が冷える
- 赤ちゃんは体温調整が苦手



## 02 冬用準備品

### これだけは必須！赤ちゃんの命を守るセット

#### 赤ちゃん編

（大人用と合わせて追加してください）

##### ◇ 保温グッズ

- フリース素材のブランケット、おくるみ
- 厚手の靴下、帽子（耳を覆うもの）
- 肌着、カバーオール（重ね着できる薄手が便利）
- 使い捨てカイロ（直接肌に触れないよう注意）

##### ◇ 食事・衛生

- 液体ミルク（温めず飲める）
- お湯があれば粉ミルクも活用（魔法瓶やカセットコンロ）
- 離乳食パウチ、スプーン、水（軟水）
- オムツ、おしりふき、ゴミ袋

##### ◇ 移動

- 抱っこひも＋ブランケットを巻き、防寒対策
- ベビーカーは雪道 NG → 抱っこ中心

#### ミルクの注意点

- 液体ミルクを優先：お湯不要・衛生的
- 粉ミルク使用時：70℃以上のお湯  
※ミネラルウォーターはNG 赤ちゃん用または軟水
- 哺乳瓶は消毒困難 → 使い捨て容器が安心
- 残ったミルクは必ず廃棄（菌が繁殖しやすいため）



## 03 代用品の工夫

### 忘れても大丈夫！身近なもので代用できる

抱っこひもが重くてかさばる！

そんな時は…おくるみで代用できちゃう！



- ①おくるみを三角におり、結ぶ
- ②肩に斜めに掛ける
- ③赤ちゃんを入れる



幼児さんでも大活躍。  
災害で不安になると抱っこが  
多くなるので、バスタオルな  
どでも可能です。  
必ず手を添えてくださいね。





# 子育てエッセイ～（防災ポーチ作ってみたことありますか？）

私が防災ポーチを作ったのはコロナが流行し始めた、2020年4月頃。マスクと消毒が日常に必須だった頃ですが、避難先ではやはり感染症を防ぐための大切なアイテムのようです。「防災ポーチ」でネット検索すると色んなパターンが出て来ますが、私が普段から車に入れて置いてるものを紹介します。実際にコロナ禍に急にこどもが入院になり、疲れから頭痛がしてきて困ってる時に、車の中にあった防災ポーチの常備薬に助けられました。

車の中で溶けたり変色しにくい、ラムネやこんぺいとうが私のお気に入りです。基本の防災ポーチを作りながら、自分の必要なものや安心なものを入れてみるのはいかがでしょうか？

ハンカチ、ティッシュ、マスク、笛、常備薬、絆創膏、レスキューシート、筆記用具、トイレ1回分、ウェットティッシュ、（更に…生理用品、現金、小銭、連絡先メモ）



## 休憩室

### 【材料（約20個分）】

- ・カボチャ 正味 400g程度
- ・レーズン 大さじ3
- ・ベビーチーズ 2～4個
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・カルピス 大さじ2
- ・バター 大さじ1



## 「レンジで簡単！カボチャサラダ🍠」

### 【作り方の手順】

- ①→カボチャの皮をむいてワタを取り、3cm程度の角切りにする。
- ②→耐熱ボウルにカボチャを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約5分温める。
- ③→ポテトマッシャーかフォークで粗くつぶす。
- ④→ベビーチーズをサイコロ状に切る。
- ⑤→マヨネーズ、カルピスを加えて混ぜ（柔らかさを見ながら量を調整）、レーズンとチーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑥→フライパンにバターを熱し、カボチャの皮を表裏カリカリに焼き、サラダに飾る。

### 【このレシピについて】

- ☆カルピスはヨーグルト＆コンデンスミルクに変えてもOK！
- ☆お好みで炒ったクルミやコショウを加えても美味しいです。