

子育て支援情報紙



第332号

えんぜる



令和 8年 1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

1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『新年のご挨拶』
・三面……助産師コーナー『冬のぼかぼかし』・休憩室『ま豆乳鍋』
・四面……お勧めの本・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
<p>🌸 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! ★ むすびれっじ「こどもの広場」土日祝開放</p>						
				1 元日	2	3
4	5 🌸	6 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	7	8 🌸 こども園開放 10:30~11:30 対象：未就園児	9 🌸 書初め大会 町民センター 多目的ホール	10
11 はたちのつどい	12 成人の日	13 🌸	14 🍌 ひよこクラブ 節分	15 🌸 すくすく 10:10~11:50	16 🌸	17
18	19 🌸	20 🌸	21	22 🌸	23 🌸 乳幼児相談（フリー） 13:00~14:30	24 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者：どなたでも
25	26 🌸	27 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	28	29 🌸	30 🌸	31

☆ 子育て支援・学習と交流の会「すくすく」のご案内

第8回 1月15日（木）の「すくすく」は、『簡単ダンスエアロ』をネイパル足寄を会場に行います。
講師は、インストラクターの三間順一さんです。運動靴やタオル、飲み物は必需品です。
参加を希望される方は、足寄町教育委員会生涯学習担当まで、お電話でお申し込みください。
【Tel：0156-25-3188】※当日は、託児も行います。



新年のご挨拶を申し上げます



足寄町教育委員会

教育長 東海林弘哉

『年頭に当たってのご挨拶』

令和八年のスタートにあたり、謹んで年頭のご挨拶申し上げます。町民の皆様には、爽やかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃から、足寄町教育委員会の各種事業の推進にあたり、特段のご理解とご協力をいただいておりますこと、心よりお礼を申し上げます。ありがとうございます。

さて、昨年を振り返ってみますと、真つ先に思い当たるのは「猛暑」ではないでしょうか。観測史上の最高気温の平均値を大幅に更新するほどの暑さで、生命にかかわる危険を感じる日も少なくありませんでした。まさに気候変動に起因すると思われる状況でしたが、今年以降も継続する危険性もあり、異常気象とばかり言ってしまうかもしれません。できることから対策を進める必要性を強く感じているところです。

国際紛争も不安定な状況が続いています。令和八年こそ世界中の人々が『命の尊厳』を強く意識し、何より『平和な世界の実現』をみんなが目指す一年となることを願うばかりです。

足寄町教育委員会は、今年も「安心・安全」で健やかな子育てのバックアップができるように様々な事業の充実に努めてまいります。引き続きボランティアスタッフの方々のご支援をいただきながら、子育ての不安を少しでも解消できるよう、努力してまいります。

今後とも皆様方のご支援・ご協力をお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

足寄町認定こども園どんぐりの

園長 大風 諭美

『新年のご挨拶』

謹んで新年のご挨拶申し上げます。日頃より、町認定こども園どんぐりの各種運営・保育活動に、ご理解とご協力をいただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

こども園では、日々の生活や遊びの中で、友だちや保育士との関わり、自然とのふれあいを通して「生きる力」を育んでいます。その中で、生活習慣や社会性を身につけています。運動会や発表会などの行事では、「できた！楽しい！」を目標に、こども主体で進めています。他にも、畑づくりや福祉施設訪問などでは地域の方にもご協力をいただいております。町内のへき地保育所との交流を多く行い、楽しい時間を経験しながら関係性を深めています。年長の園外保育では、学童保育所見学を行い期待を持てるような環境づくりを行っています。以前から小学校と連携を図っており、年に数回、年長児が小学校訪問をし、交流することでこども達の安心とスムーズな就学に繋がっています。乳幼児期は、「心が動く体験」や「やってみよう」「できた」という喜びを感じる、たくさん経験が大切

です。保育士はこどもの育ちを信じ、寄り添いながら、一人ひとりが自分らしく輝ける環境づくりを行い、保育の質を高めるよう努めてまいります。

本年も、「ご家庭と認定こども園・へき地保育所、そして地域が温かく繋がりを持ちながら、こども達にとって幸せな日々を重ねていけるよう願い、年頭のご挨拶といたします。

「えんぜる」編集委員会

代表 安原紗奈恵

『新年のご挨拶』

新年あけましておめでとうございます。

いつも子育て支援情報紙「えんぜる」を読んでいた方がとっくびいます。えんぜる編集委員は現在六名で活動しています。毎月の会議でアイデアを持ち寄り話合います。取材・構成を考えながらより良いものをおみなさんにお届けできるように発行しています。

私達と一緒にえんぜる編集委員をやってみたいと思っただけの方がいらっしやいましたら、編集委員または生涯学習室までお問い合わせください。

みなさんにとって笑顔あふれる一年になりますよう願っております。

編集委員一同、本年もよろしくお願いたします。



妊婦さんから
子育てママにも

助産師コーナー

体と心をあたためる 冬のぽかぽかレシピ

1月は、冬本番を迎え体がとても冷える時期。
妊婦さんはもちろん、授乳中や育児中のママの体は特に“冷え”やすいのです。



☆体が冷えると…

脳や心にも“酸素と栄養”が届きにくくなります。

- 血流が悪くなり、肩こり・腰痛・むくみが出やすい
- 免疫力が下がり、風邪をひきやすくなる
- 母乳の出や、ホルモンバランスにも影響することも…



そうすると、なんとなく元気が出なかったり、小さなことにイライラしたり、不安が強くなることも。



☆知ってトクする！体を「温める」「冷やす」食べものリスト

体を温める食べもの

- オレンジ・赤色の野菜：にんじん、かぼちゃ、しょうが
- 茶色・黒色の食材：ごぼう、黒豆、味噌、しょうゆ
- たんぱく質：肉、魚、卵

ポイント：煮る・焼くなど「火を通す調理」でさらに温め効果 UP！

体を冷やす食べもの

- 緑の野菜・夏の野菜：レタス、きゅうり、トマト、なす
- 白い食べ物：砂糖、牛乳、白パン、冷たい麺類
- 南国フルーツ：バナナ、マンゴー、パイナップル

ポイント：生では冷やす食材も、スープや鍋に入れれば中和されます◎

お好きな具材でアレンジ無限！やさしい味わいでほっこり☆

ごま豆乳鍋

材料 [2～3人分]

- ・豚薄切り肉 …150g
- ・白菜 …1/4 株
- ・にんじん …1/2 本
- ・しめじ …1/2 パック
- ・ごぼう …1/3 本(ささがき)
- ・大根 …5cm 分(いちよう切り)
- ・長ねぎ …1 本(斜め切り)
- ・豆腐 …1/2 丁
- ・豆乳 …300ml
- ・だし汁 …200ml
- ・すりごま …大さじ 2
- ・みそ …大さじ 1
- ・しょうが(すりおろし) …少々

作り方

1. ごぼう・大根・にんじんを先にだし汁で煮て、やわらかくする。
2. 白菜・しめじ・ねぎを加えてさらに煮る。
3. 豚肉・豆腐を加えて火が通ったら、豆乳・みそ・すりごま・しょうがを入れる。
4. 沸騰させないように温めて完成。

※離乳食アレンジ(アレルギーがないことを確認してくださいね)
味つけをする前に、野菜と豆腐を取り分けず。
お子さんの月齢に合わせてやわらかくつぶし、豆乳スープでのばせば、やさしい味の離乳食に。



温かいスープを飲むだけで、
ほっと肩の力が抜けて「大丈夫」と思える瞬間が
生まれます。
それは体と心が“つながっている”証拠です。

☆☆☆私が見つけたお勧めの『本』☆☆☆

絵本『ワンツースリーフォー!』

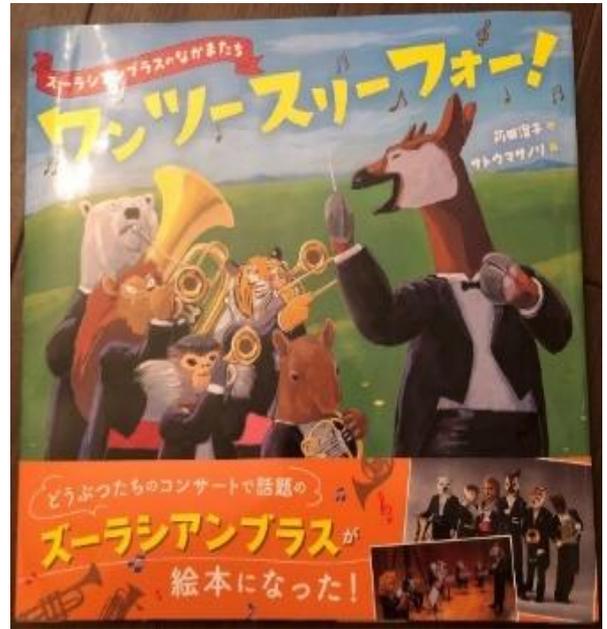
作：苺田澄子/絵：サトウマサノリ/出版：金の星社

ズーラシアンブラスって知っていますか？私は YouTube で観ていたのですが、先日そのズーラシアンブラスが十勝で公演しました。

会場ではキャラクターのぬいぐるみなど色々なグッズが売られていてその中の一つにこの本がありました。

音楽が大好きなオカピがコンサートを開くために、仲間を集めて練習を始めて…

さて、コンサートは成功するのでしょうか？



編集後記

2026年の幕開けとともに、どんな初夢を見ましたか？昨年、私は出産をする初夢を見ました。もうそんなお年頃からは逸脱しているので周りは大笑い(笑) 3人目いけるよ！(苦笑) なんて…。

そこで便利な時代、ネットで「夢占い 出産」と検索してみました。夢占いによると、「新しい自分の誕生」を意味していたのです。振り返ってみると、この1年間は今までにない領域のことにハマリ、コツコツと積み重ねて、資格まで取得をしました。夢占い、当たっていました！初夢を見たのも久々で、夢を覚えていることも嬉しく、新しいスタートになったことを覚えています。

2026年は「丙午(ひのえうま)」の年となり、太陽のような情熱と行動力にあふれる「前進の年」になると言われています。

今年もえんぜるの記事が読者のみなさまの日常に寄り添い、「前進」につながるような存在で在りたいと思っております。ともにお馬さんのように元気に駆け抜ける1年になりますように！

(編集委員 H・M)