

子育て支援情報紙



第334号

えんぜる



令和 8年 3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

3月

子育て支援カレンダー

紙 面

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【Tel.0156-25-4415】まで 🐰 児童館⇒ 月～金 10:00～11:50 開放・詳細→【Tel.0156-25-7575】 👶 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 10:00～12:00 13:00～17:00</p>						
1	2 🌸	3 🌸 えんぜる編集会議 11:00～	4 おはなし「たんぽぽ」 11:00～11:30 対象:3歳未満	5 🌸 令和8年度 入園説明会 10:00～	6 🌸	7
8	9 🌸	10 🌸 ひよこクラブ お別れ会 10:00～11:30	11	12 🌸	13 🌸	14
15	16 🌸	17 🌸 リサイクルの日 10:00～11:15 町民センター	18	19 🌸	20 春分の日	21
22	23 🌸 認定こども園どんぐり 芽登保育所 卒園式 10:00～	24 🌸 乳幼児相談 (フリー) 13:00～14:30	25	26 🌸	27 🌸	28 絵本の会「はらっぱ」 11:00～11:30 対象者：どなたでも
29	30 🌸	31 🌸	 			

・二面・・・保護者の目線で情報「卒園おめでとう」が載っています！  
・三面・・・子育てエッセイ・休憩室・助産師コーナー  
・四面・・・お勧めの本・ひよこクラブだより・編集後記

☆「リサイクルの日」スタッフからのお礼のメッセージ！

今年度も子育て支援「リサイクルの日」へのご支援とご協力をたくさんいただきました。心より感謝申し上げます。お陰様で、たくさんのご寄贈（新品同様の衣類）をいただき、順調に「リサイクルの日」を開催できました。

今後も引き続きよろしく願いいたします。ありがとうございました。



# 卒園おめでとうございます！

## 『卒園おめでとう』

1才から保育園に通い始めて5年間。振り返るほどに温かい思い出であふれています。家族にとっけかけがない時間でした。初めて登園した日。小さな手を握りながら一緒に歩いた道。あなたの少し不安そうな表情を今でも覚えています。

あれからもう5年。  
「行きたくない」と玄関で泣いていた日。上手に絵が書けた日。泥だらけになって遊んだ日。少しずつ世界を広げていった日々…。

お姉ちゃんが卒園し、一人で通うようになった日からは不安と向き合いながら自分の足で一歩ずつ前に進んでいく姿がありました。

運動会や発表会では、緊張しながらも最後までやり切る姿に大きな成長と頼もしさを感じました。家に帰ってから保育園の出来事を一生懸命話してくれる時間は、私にとって何より楽しく大切な時間でした。

毎日変わらず送り迎えをしてくれた妻にも、感謝の気持ちでいっぱいです。

そして、いつも温かく見守り子どもたち一人ひとりに寄り添ってくださった先生方、本当にありがとうございました。

たくさんのお思い出と経験を胸に、今日この場所を巣立っていきます。これまでの一歩一歩がこれからの自信に繋がっていく事を信じています。

卒園、おめでとう。

ゆたの卒園児パパ  
(Y・M)さんより

## 『卒園おめでとう』

この文章を書くにあたり、まず一番に思い出したのが、あなたの出産に20時間以上の時間がかかったことです。ママが痛みに必死に耐えてあなたを産んでくれたことを、今でも昨日のこのように思い出します。そして、あなたの初声を聞いた時は、痛みに耐えながら産んでくれたママと無事に産まれてくれたあなたへの感謝の気持ちで涙したことを覚えています。

あれから妹弟が生まれ、あなたはあっといいう間にお姉さんになりました。もっとかまって欲しかったり、ママやパパを独り占めしたりしたいと思う時もあったよね。

小学生になるあなたは多くの人と関わり様々なことに興味をもって成長していくことでしょう。その中で自分の周りの人に感謝の気持ちをもつこと、相手の気持ちや痛みを理解できる素敵な子に成長してくれると嬉しいな。普段怒ってはかりでママとパパからあなたに感謝の気持ちを伝えることができていないので、この場を借りて言わせてもらおうね。ママとパパのところに生まれてきてくれてありがとう。寝るときにパパの耳を触りながらイビキをかいているあなた、パパにそっくりなあなたが大好きです。

最後に、保育園でたくさん遊んでくれたお友だちや、温かく見守っていただいた先生方のおかげで、無事に卒園を迎えることができました。本当にありがとうございました。

ゆたの卒園児パパ  
(Y・M)さんより

## 『卒園おめでとう』

4年前の春に芽登保育所に入所してから、もう卒園ですね。あっといいう間の4年間で、すごく成長したなと思っています。

親の都合で早朝からお残りまで保育所にいることが多かったですが、先生方、お友だちと仲良く過ごせることができたと思います。

朝8時を過ぎると「早く保育所に連れて行って」と保育所が大好きで、遊ぶことも、特に色々な行事がある度にも楽しみに行っていました。

保育所で過ごした4年間を大切にして4月からは小学生です。小学校にはお姉ちゃんもいます。いっぱい勉強して、いっぱい遊んで楽しい学校生活を送ってほしいと思います。ランドセルを背負って学校に通う姿を、今から楽しみにしています。

最後になりますが、温かく見守っていただいた先生方、たくさん遊んでくれたお友だち、そしていつも声をかけていただいた芽登地域の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

芽登保育所卒園児パパ  
(K・Y)さんより

## 子育てエッセイ～【3月の暦】

3月といえば、桃の節句、啓蟄、春のお彼岸、春分があります。大きく変化する年度終わりでもあり、卒業シーズン、春休みもありますね。

気持ちは寂しさや期待、ソワソワわくわく。他にもどんな気持ちがありますか？

啓蟄は虫が春を感じて動き出す頃で、毎年我が家はわらじ虫が出てくる頃です（笑）みなさんの足元にもやってきていますか？春分の日、昼と夜の長さがちょうど半分ずつになる日。この日はスピリチュアル界では「宇宙元旦」と呼ばれ、始まりのエネルギーをもち、目標を宣言するのによい日と言われています。

また新しい春が来ます。我が家も新生活が始まるので、新しい服や靴、ちょっと大きめサイズの上着などを揃えました。ドキドキとワクワクの両方を感じながら、こどもと共にいる豊かさを噛み締めて、また1年を過ごしていきたいと思います。

### 休憩室

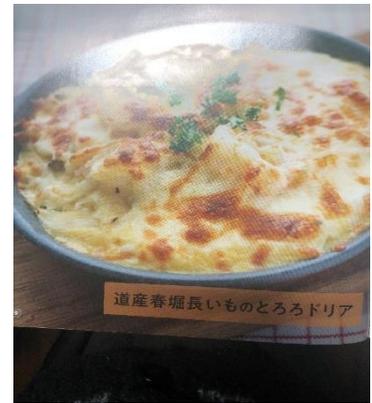
### 「♡道産春掘長いものとろろドリア♡」

#### 【材料(2人前)】

ごはん・・・300g  
むきえび・・・150g  
玉ねぎ・・・1/3個(約70g)  
しめじ・・・50g  
オリーブオイル・大さじ1  
塩・こしょう・少々  
長いも・・・1/3本(約200g)  
A 卵・・・1個  
めんつゆ(2倍濃縮)・大さじ2  
ピザ用チーズ・70g  
パセリ・・・適宜

#### 【作り方】

- ①えびは背わたを取り玉ねぎはせん切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、しめじ、えびを順に炒め、ごはんを加えて塩・こしょうで味を調える。
- ③長いもは皮をむいてすりおろし、Aを混ぜる。
- ④耐熱容器に②を入れて③をかけ、チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで10～15分ほど焼いて、刻んだパセリを散らす。



#### 【ひとことコメント】

ホワイトソースの代わりに、越冬した甘みたっぷりの北海道産長いもをすりおろして焼き上げます。とろとろのソースとこんがり焼けたチーズが最強の組み合わせ。長いもは食物繊維とレジスタントスターチが豊富で、食後の急激な血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあります。大腸まで届いて、腸内環境の改善に一役買ってくれます。

### 助産師コーナー

### 覚えていますか？



3月は卒園・卒業シーズンですね。晴れ姿の写真がたくさん増える季節ですが、ふと思い出してみてください。

あんなに毎日繰り返していた「授乳の時間」。最後の授乳の写真、残っていますか？母乳でもミルクでも、静かに見つめ合い、腕の中でわが子の命を育てていたあの時間。ママとお子さんだけの、かけがえのないひとときでしたよね。腕に伝わる重みや温もり、ゴクゴクという音…

五感に刻まれた記憶は、今もきっとママの心に残っているはずですよ。

授乳の終わりは、世界で一番小さな「卒業式」。当時は寂しくて泣いたママも、やっと解放されるとホッとしたママも、どちらもいて当然です。あの濃密なスキンシップがあったからこそ、お子さんは今、自分の足で新しい世界へ歩き出していけるんですよ。

もし今、まだ授乳中のママがいらっしゃったら…最後の日を写真に残しておくのも素敵だと思いますよ。



☆☆☆私が見つけたお勧めの『本』☆☆☆

絵本『はるがもぞもぞ』

文：内田麟太郎/画：南塚直子/出版：ポプラ社

毎年、春がくるのはウキウキ、ワクワクしますよね。

この本は、植物が芽吹き、動物が冬眠から目覚め、虫が命をつなぐ春、毎年やってくる季節の変化を「あたりまえのもの」ではなく「かけがえのないもの」として地球に生まれた喜びを感じられる絵本です。



🐣ひよこクラブだよ🐣

みなさん、こんにちは (^\_^)

今年度の活動も、いよいよ締めくくりの時期となりました。今月はお別れ会を予定しています。1年間一緒に過ごしてきたお友だちと、笑顔いっぱいの時間を楽しみながら、子どもたちの成長をみんなで感じられたら嬉しいです。ぜひお気軽にご参加ください♪

この1年間、活動を支えてくださった役員の方々、本当にお疲れさまでした。また、参加していただいた保護者の方々、そしてご協力いただいた関係機関の方々に、心より感謝申し上げます。春からは新しい年度が始まります。できることが増え、少しお兄さん・お姉さんになった子どもたちの姿が今から楽しみです。

この一年が、皆さんとお子さんにとって温かな思い出として残っていたら嬉しいです。

編集後記

春は旅立ちの季節。

愛犬きなこがお空にいきました。

上の子が生まれる前から飼っており我が家の頼れる長男でした。思えば初めての妊娠で陣痛がきた時もそばに居てくれたのは夫ではなく『きなこ』笑。産まれた長女との初対面の時は『何何？それ何？』ってそれはそれは可愛いかったです。

新生児とワンコが一緒に生活出来るか本当に心配しましたが『私達が赤ちゃんを大事に思ってるのがちゃんと伝わるから大丈夫だよ』と先輩ママから言われた通り二人？は仲良く成長しました。

お別れは寂しかったけど、命には限りがある事だからこそ今を大事に生きることを少しでも感じてくれてたらいいなと思う母でした。

PS 顔が広がった『きなこ』でしたのでご報告を兼ねて。愛してくれてありがとうございました。



(編集委員 M・Y)