

枝幸町のファミサポ会員さんは、20代～70代まで幅広く、出身地も様々です！本来であれば、リアルなファミサポ交流会などでたくさん交流の機会を作りたいのですが、コロナ禍でなかなかできず……。そこで、つうしん誌面上ではありますが、情報のシェアで交流しましょう！！ファミサポLINE公式を通じて、会員のみなさんから色々なおススメ情報をいただきました！楽しい枝幸ライフ、子育てライフに是非お役立てください♪
お忙しい中、アンケートにご協力くださったみなさん、ありがとうございました。

おススメ 時短調理テク&メニュー

2枚の食パンに醤油をかけて、ノリをはさみホットサンドにする。スライスチーズを加えてもOK！



包丁の登場回数を減らして、キッチンバサミを使う。

レンジで牛乳を温めて、後からパンととろけるチーズをちぎっている。後からパンを入れているので、熱すぎずツルっと食べられるので、忙しい朝に楽です。



ケチャップライスやレトルトカレーにとろけるチーズをかけて、トースターで焼いて簡単ドリア風にする。

ゆで野菜はお鍋でゆでずレンジでチン！

牛乳豆腐に、ホットケーキミックスをいれて作るケーキ。



Syunkon カフェで有名な料理研究家の山本ゆりさんの「山本ゆりのおいしいレシピBOOK」に掲載されているメニューがおススメです！

付録として耐熱容器がついているので、レシピBOOKのメニューがすぐに作れます。全てレンジとトースターのみでできるレシピなので、材料を容器に入れてレンジやトースターへ。加熱調理中に他のことができるので、作業がはかどります♪

パスタやカレー、ハンバーグなどの定番メニューから、副菜、デザートとレパートリーも多いので、一冊持っている、重宝しますよ！

2～4人前の分量なので、食べ盛りのお子さんがあるご家庭には少な目ですが、小さなお子さんのいるご家庭や、大人だけの食卓にはぴったりの分量です。

「豆苗やモヤシを使った豚肉巻き」野菜モリモリで、お手頃価格の野菜で作れ、割となんでもいけます！



ワンプレートで洗い物を減らす。

「レタスしゃぶしゃぶ」しゃぶしゃぶ用のお肉と、レタスを洗ってちぎるだけなので、料理ができない家族（子ども）でも用意ができますよ！留守にする時、疲れた時、夕飯支度の時間がない時の必殺メニューです♪



お問合せ・連絡はこちらまで！

ファミサポ利用の相談やお問合せ・お申込みはアドバイザーまでお気軽に！

子育てサポート拠点施設『にじの森』
☎0163-64-7717
ファミサポアドバイザー 村山 純子
☎080-6085-7716

ファミサポ
LINE 公式



ファミサポの依頼やキャンセル連絡は、ファミサポLINE公式にお願いします！

こんにちは。ゴールデンウィークも終わり、新しい生活が始まったご家庭も少し生活のペースが作れてきた頃でしょうか？

3月末は、転出されるファミサポ会員さんのお別れの季節でしたが、淋しいお別れの中でもみなさんから、「枝幸で子育てできてよかった!」「枝幸での時間は宝です!」「ファミサポがあって本当に助かった!」という声をたくさんいただき、スタッフ一同とても励みになりました。4月からは、転入で枝幸町に来られた方のにじの森の利用やファミサポの登録もすでにあり、新しい出会いが増えています。

コロナの感染が未だ収束しない状況ですが、感染対策の徹底をしながら、みなさんが安心・安全で子育てできるよう、努めていきますので、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

会員数（令和4年 3月末）	
まかせて会員	34名
おねがい会員	90名
両方会員	25名
合計	149名

利用件数（令和4年 3月末）	
預かり	102件
保育施設などの送り	50件
保育施設などの迎え	35件
合計	187件

ファミサポ伝言板

【コロナ禍でのファミサポ活動に際してのお願い】

ファミサポ利用前、援助をする前、マッチング前に、下記4項目に該当する場合は、必ず事前にアドバイザーまでご相談ください。

状況によってファミサポの利用の可否を判断させていただきます。みなさんが不安なくファミサポを利用できるよう、ご理解とご協力の程、よろしく願いいたします。

ご本人や同居のご家族に

- ①道外や感染拡大地域への往来があった場合
- ②風邪症状や体調不良がみられる場合
- ③職場や学校で、陽性者や濃厚接触者が出た場合
- ④複数人数でのマスクを外しての交流や会食など、
感染リスクの高い行動があった場合

【第5期ファミサポ講習会のお知らせ】

今年は、9月～11月に「第5期ファミサポ講習会」を開催します。

後日ファミサポ公式LINEで日程表を配信します。受講が必要な会員さん、子育ての勉強として受講を希望される会員さんは、ご予約に入れておいてください♪

8月発行の【ファミサポつうしん No13】に、講習会日程と申込用紙を同封します。申込は8月から受付となりますので、よろしく願いいたします。

講習会以外に、交流会やフォローアップ研修も開催予定です。ファミサポLINE公式のみのご案内となるものもあるため、ファミサポLINE公式のご登録がまだお済みでない方は、左ページQRコードからおともだち追加をお願いいたします！！

町内・近隣市町村おススメスポット

中頓別町 寿公園

広くて、大型遊具も充実！！ポニーやウサギもいて子ども達が大好きです！100円で乗れる乗り物や、ゴーカートなどもあります。小銭と飲み物を持っていくことをおススメします！
遊具10時～16時（雨天時休園）
開園期間5月上旬～10月中旬



中頓別町や下川町はおしゃれなカフェや魅力的なお店も多く、おでかけされている方も多いかと思います。自然体験のアクティビティメニューも充実しているので、自然体験したい方におススメの町ですよ！

紋別市 オホーツク流水公園（あおぞら交流館）



屋外の公園もとても立派で、晴れた日は公園、雨の日や雪の日は屋内施設をよく利用しました。冬場は、屋外でスノーラフティングやバナナボートなどのアクティビティもでき、雪まみれになって親子で楽しめます！

下川町 駅カフェイテノハシ



NPO 法人地域おこし協力隊が運営しているカフェで、下川町のはずれにあり、ゆったりとした中でランチが味わえます。

枝幸町とオホーツク海の大パノラマを眺めながら、お茶ができて、町外の方からも人気の枝幸の名所です。三笠山展望閣の鷲見さんは、ファミサポ会員さんですよ！子育て中の親子の利用も多い期間限定の癒しスポットです。
開館期間5月～10月末

枝幸町 三笠山展望閣



枝幸町 オホーツクミュージアムえさし



枝幸の自然と歴史を知ることができ、見ごたえたっぷりの施設です。枝幸に遊びに来た方に紹介すると、とても喜ばれます。出前講座もしてくれるので、小学校のレクリエーションで利用し、親子でも楽しみました。入館料は無料というのも嬉しいポイントです。

枝幸町 北幸公園



遊具で遊ぶのも楽しいですが、5月上旬には桜が咲いたり、様々な植物が見られ、運が良ければリスも見ることが出来ます！池の鯉に餌をあげるのに、息子と父がハマリ、よくあげに行きます。池にはカニもいますよ！！
園内の水路の泥の中には、ドジョウが棲んでいて、子ども達が小さいころドジョウを捕って飼ってました！

おススメの絵本・小説・漫画

うみがしんてしまうよ やまなか かずひろ



海の近くに住んでいるものとして、子どもたちにも知っていて欲しい一冊です。

なまずこのつぺ カーソン・エリス



虫たちも、人間みたいに色々な会話を楽しんでいるんだなと自分で台詞を考えて読んでいます。

めんめんばあ はせがわせつこ



カラフルなので、赤ちゃんの視覚にほどよい刺激を与えているような気がします。

泣きたい夜の甘味処 中山 有香里



ほっこり癒し系短編漫画です。おいしいなおやつレシピがたくさん紹介されています。

ライオンのおやつ 小川 糸



悲しいお話ですが、出てくるおやつの描写がとても美味しそうでおなか空しく、出てくる人達がみんな温かいです。

母がはじまった むびー



出産祝いでいただき、はじめての妊娠、出産、子育ての私には共感ありまくりでとても救われました。

母脳 黒川 伊保子



脳科学からみた子育ての知識や戦略をヒントに、自分の子育ての方向性を教えてくれる本です。

だいじだいじどーこだ？ えんみ さきこ



子どもの性教育と、性犯罪のお勉強に購入しました。3歳の娘も内容を覚えて繰り返し読んでいます。

コタローは1人暮らし 津村 マミ



幼児で一人暮らしとありえない設定の中に、面白さと心痛くなる場面があり、子育て中の方には「はっ！！」と気づかされることもあると思いますよ！

かみさまからのおくりもの ひぐち みちこ



赤ちゃんが生まれた時、かみさまは世界にたった一つの素晴らしい贈り物（個性）をくれたのに、子どもが大きくなると、親の都合でどんどん高望みしてしまう。そんな時に初心に戻るための本。