



盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 12月号
電話 019-651-8580

いよいよ冬の到来ですね。外に出るのがおっくうになるこの季節。暖房でぽかぽか、ぬくぬくするのが心地良いですね。換気をする则ち冷気が入るので、つい控えてしまいがちになります。この時期は加湿器を使用していても乾燥しやすいので、時間を決めて換気をするなど気を付けていきたいですね。また、「寒いから」と厚着をすると汗をかき、体が冷えて体温調節がしにくい場合もあるようです。乳幼児期は体温調節機能も発達途中です。薄着で過ごすようにし、汗をかいたら着替えたり、短い時間でも外気に触れる時間を作るなどし、寒さに体を慣らしながら冬の生活にシフトしましょう。イベント事の多い楽しい季節を元気に過ごしたいですね。



ヨチヨチ父



パパは共感。
ママは落胆。

【ヨチヨチ父】

絵本作家・イラストレーターのヨシタケシンスケさんのイラストエッセイです。あとがきに「子育てが一番大変な時に、子育てについて考える余裕なんてないのです」とあります。『ホントそれ!』と共感の嵐。『うちだけじゃなかった』とホッとできるエピソードが満載です。すきま時間にパッと読み切れるのでついついページをめくってしまいます。

【はじめてのおとうさんはウルトラマン】

『おとうさんはウルトラマン』シリーズの男の子が生まれた時のエピソードがはじめて明らかになります。既刊作品を知らなくても楽しめる子育て奮戦記。生まれた時の喜びや、夜泣きの戸惑い・寝顔に癒されるひと時…絶賛子育て中のパパママはもちろん、昔、子育てしていたパパママもクスッとしたり、ホロリとしちゃう一冊です。



本の紹介

今回はお子さんがこの時期経験するワクワク感を再体験できる絵本やパパママが共感できる本を紹介しします。ペラペラめくるだけで楽しいです。

【ノントン! サンタクロースだよ】

クリスマスのプレゼントに自動車が欲しいとサンタさんに伝えようとする ノントン。ネコのサンタさんを探しに行きますが、なかなか見つからず…。お子さんのサンタクロースに会いたい気持ちやクリスマスのワクワクする期待感をノントンが表現していて何度読んでも新しい発見や面白さがあります。



【サンタさん どこにいるの?】

「あかちゃんがよろこぶしかけえほん」のシリーズです。他に「いち・にい・サンタ!」「おいしい! クリスマス」「ねんねしたら サンタさん」があります。仕掛けを動かすとサンタさんがひょっこり顔を出して、見つける楽しさを味わえます。お子さんとやりとりをしながら探してみてはいかがでしょうか。



今月のおすすめメニュー

☆大根と豚バラのべっこう煮☆

【材料】

大根	厚さ2センチ いちょう切り	1/4本分
豚バラスライス	3センチカット	200g
根ショウガ	スライス	3枚
しょうゆ	大さじ4	
みりん	大さじ4	
きび砂糖	大さじ1	

【作り方】

- 1, 大根を串が通るまで柔らかくゆでます。
 - 2, ①を流水にさらして冷めます。
- (♪さらすことで味がしみ込みやすくなります♪)
- 3, ②と他の食材を鍋に入れてひたひたになるくらいの水を入れて煮立てます。
 - 4, ふたをして煮汁が半分くらいになるまで煮て出来上がり。

元気に過ごすために……

12月はイベントや帰省などおでかけが多い時期です。楽しく過ごすために気を付けたい事をお知らせします。

○体調管理（風邪・感染症対策）

・人混みは感染リスクが高いため短時間ですませましょう

・入浴後はもちろん、手洗いや鼻を拭いた後にも保湿をしましょう

○室内環境・安全面

・暖房器具でのやけど、小さい物の誤飲に気をつけましょう（帰省先など慣れない場所では予想外の行動をします。また大人数で一緒に居るから誰かが見てるだろうと目を離してしまいがちです。）

・食物アレルギーに気を付けましょう

大人の食べ物に興味津々で触れたり舐めたりします。この時期は**魚卵(イクラなど)**

そば・ナッツ類は特に注意



12、1月の予定



☆ にこにこルーム（予約なし）

日時 12月18日（木）西部公民館
1月9日（金）河南公民館
27日（火）高松地区保健センター
対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ びよびよルーム（予約なし）

日時 12月2日（火）高松地区保健センター
23日（火）飯岡地区保健センター
1月6日（火）高松地区保健センター
23日（金）飯岡地区保健センター
対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分
対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ マタニティサロン（事前の予約が必要です）

日時 12月17日（水）
1月21日（水）
10時～11時30分
場所 バスセンター「あそびの広場」
対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介します)

☆ ウッドトイ遊びのひろば（予約なし）

日時 12月5日（金）高松地区保健センター
10時～11時30分
対象 0歳児から2歳のお子さんと保護者

☆ 市立保育園（7園）一斉園開放（予約なし）

日時 12月9日、23日
1月13日、27日
(いずれも火曜日)
対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者、妊婦
時間 10時～11時

あそびの広場（予約なし）

日時 水～月曜日（祝日、年末年始 12/29～1/3は除く）

9時～17時（12時～13時は閉所）

場所 盛岡バスセンター西棟2階

対象 就学前のお子さんと保護者

ぴよんぴよん広場（予約なし）

日時 月～金曜日（祝日、年末年始は除く）
15時～16時30分

場所 とりよう保育園

対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者