



盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2026年 1月号
電話 019-651-8580

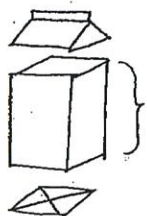
あけましておめでとうございます。みなさまにとって笑顔あふれる良い年になりますようお祈り申し上げます。また、本年も遊びの広場や講座などを通して一緒に楽しい日々を過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



ちょっぴりお正月気分で遊ぼう♪

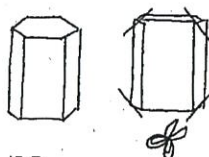
風船羽根つき

＊牛乳パック2つで羽子板が作れます。



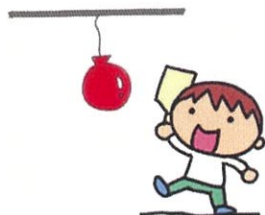
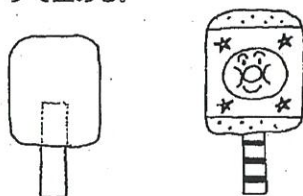
① 牛乳パックをカットする。2本ともこの部分を使用する。

② 1本目の牛乳パックはつぶして、角をカットする。



③ 2本目の牛乳パックは、半分に切って、それを1/4に折ってテープで止める。

④ ②に③を差し込み、テープで止める。



絵を描いたり、テープやシールでかわいく飾ってもOK!

風船を上から吊るしてついでみよう♪

今月のおすすめメニュー

～子どもたちに伝えたい岩手の郷土食～

☆ ひつつみ汁 ☆

【材料】

- A
- 小麦粉…1カップ
 - 片栗粉…大さじ2
- B
- 人参…いちょう切り50g
 - ごぼう…ささがき30g
 - 油揚げ…短冊切り30g
 - 鶏もも肉…スライス100g
 - 好みのきのこ…スライス50g

だし汁…2リットル

みりん・しょうゆ…各50cc

【作り方】

- ① Aに水を加えて耳たぶくらいの固さになるように練り、冷蔵庫で寝かせる。
- ② だし汁にBを入れふたをしてから柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に①を薄くつまみながら入れ、火を通す。
- ④ ③にみりんとしょうゆを入れて出来上がり!

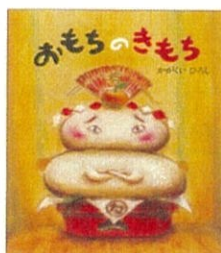
ひつつみとは…

名前の由来は、「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」ということから「ひつつみ」と名づけられました。地域によっては「とってなげ」とよぶところもあります。もちもち食感となめらかなのど越し、季節の味わいのだしでいただく、ほっと温まるふるさとの味です。

今月のおすすめ絵本

「おもちのきもち」

文・絵/かがくいひろし
講談社



食べられるのが嫌で逃げ出した鏡餅が、疲れておなかがすき、とうとう自分自身の餅を食べてしまうというユニークなお話。

「だるまさんが」の作者のユーモアあふれる1冊です。



電子メディアとの じょうずな 付き合い方



スマホやタブレットの利便性は高く、使用しないという選択はなかなかできないものです。しかし、子育てにおける弊害や、成長過程の乳幼児が使用するリスクについて正しく認識することも必要。大人が上手に電子メディアをコントロールし、悪影響を減らしていくことが大切です。

※PriPri 参照

スマホの活用は、 最終手段に！

公共の場で子どもが泣いたり騒いだりした際、スマホやタブレットが役にたつことは確かにあるでしょう。でも、ぐずったら抱っこしたり手あそびをしたりしてあやすことこそが子育てにおける大切な関わりです。スマホに頼るのは最終手段にしましょう。



保護者も一緒に 関わり合いながら

おもり代わりに子どもにスマホやタブレットを渡すような使い方はしないようにしましょう。使用するなら少しでも良い影響のある使い方を。家族で撮った動画を見せながら「〇〇ちゃん、ご飯食べてるね～」などと言葉をかけたり、子どもが指さしをしたら、それに応えたりするなど、コミュニケーションをとりましょう。

ルールを設けて 活用！

子どもの前ではスマホを操作しない、子どもにスマホやタブレットを渡したままにしない、動画を見せるのは1回につき1本のみなど、ルールを決めることが大切です。成長した子ども自身がメディアコントロールができるかどうか、乳幼児期の関わり方が影響することもあります。

寝る前には、 使わない！

できるだけ寝室に電子メディアを持ち込まないようにしましょう。ブルーライトは寝つきを悪くし、睡眠の質を低下するともいわれています。日中の活動に支障がでることも。寝かしつけの際に、保護者がスマホを操作するのも、大切な親子のコミュニケーションの時間をさまたげてしまいます。

電子メディア視聴は、 時間を決めて

米国や日本の小児科学会は、電子メディアの視聴は1日2時間までと提言。しかし、これはあくまでも幼児期から学童期が対象で、2歳までは見せないことが望ましいとしています。とはいえ、完全に排除するのは難しいので、短時間の使用にとどめましょう。



1. 2月の予定



☆ にこにこルーム（予約なし）

日時 1月 9日（金）河南公民館
27日（火）高松地区保健センター
2月13日（金）都南公民館

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 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
2月 6日（金）高松地区保健センター
20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

☆ マタニティサロン（事前の予約が必要です）

日時 1月21日（水）
2月18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ください）

☆ 市立保育園（7園）一斉園開放（予約なし）

日時 1月13日、27日
2月10日、24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 とりょう保育園

対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者