



盛岡市立とりょう保育園
 地域子育て支援センター
 2026年 3月号
 電話 019-651-8580

日差しが暖かくなり徐々に春が感じられるようになりました。雪解けとともに戸外での活動が出来るようになってきます。明るく楽しい気分でお散歩など楽しみたいですね。一方で春は花粉や紫外線の量が増えてくる季節です。上手に付き合いながら元気に過ごしていきましょう。



サークル紹介

今年度のこんにちはママさん講座で立ち上がった育児サークルを紹介しします。入会してみたい方は、とりょう保育園子育て支援センターまでお問い合わせください。

✿ 育児サークルとは… ✿

子育て中の親子の交流を目的とした集まりです。親子で定期的に集まり、一緒に遊びながら親同士の交流や友だちづくりにつながります。子育てについての悩みや情報を共有しながら、“子育てを共にしていこう”という思いのもと活動しているグループです。

サークル名	参加している子	主な活動場所
龍の冬	R6. 10月～ R6. 12月生	都南公民館
によろによろず	R7. 1月～ R7. 4. 1生	西部公民館 都南公民館
みみみ	R7.4.2～ R7. 6月生	都南公民館

☆ 3月末に結成予定のサークルR7. 7月～9月生まれ
 西部公民館



今月のおすすめメニュー

3色ミニロールいなり

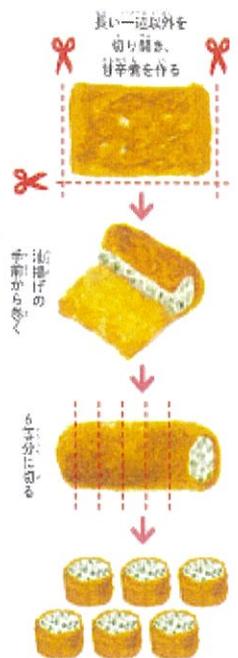
【材料（12個分）と作り方】

1. 油揚げ（2枚）の長い一辺以外を切り開き、甘辛煮を作る。
2. 酢飯を1合分用意する。
3. 油揚げは汁をきってまな板に広げ、手前から2センチのところに酢飯の1/2の量をのせ、直径4センチほどの棒状に整える。油揚げの手前から巻く。残りも同様に巻き、それぞれ6等分に切る。トッピングを1/6量ずつのせる。

【トッピング】

- 赤・加熱えび…細かく刻む
- ・かにかま…細切れ、ほぐす
- 黄・うずらの卵の水煮…半分に切る
- ・炒り卵や錦糸卵
- ・ちくわ…幅5ミリの輪切り
- 緑・ほうれん草…ゆでて刻む
- ・きぬさや…ゆでて※斜め細切り

※へたと筋を取って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分ほど加熱し、冷やにとる。



★大人は酢飯にたくあんやしば漬け、野沢菜漬けのみじん切りを入れてもいろいろがキレイです。トッピングにマグロやサーモンなどのお刺身、ベーコンの細切り、みつ葉、水菜、アボカドなど好きな具材を組み合わせるのも楽しいですね♪

絵本の紹介

0歳から3歳くらいのお子さんと一緒に楽しめる絵本を紹介いたします。お好みの絵本があるといいな～



たれてる

ポプラ社
も～っ！たれてる、
たれてるって！
子どもと大人のツボを
つくユーモアえほん



もりのどうぶつ

福音館書店
野生動物を生き活きと
撮った赤ちゃんのための写真絵本



てんとうむし みつけた

福音館書店
いろんな模様のでんとう
むし、探してみよう！



3月4月の予定



- ☆ **にこにこルーム** (予約なし)
日時 3月13日(金) 都南公民館
19日(木) 高松地区保健センター
4月 9日(木) 都南公民館
24日(金) 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
- ☆ **ぴよぴよルーム** (予約なし)
日時 3月 3日(火) 高松地区保健センター
24日(火) 飯岡地区保健センター
4月 7日(火) 高松地区保健センター
17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
- ☆ **ウッドトイ遊びの広場** (予約なし)
日時 3月 6日(金)
4月 3日(金)
いずれも10時～11時30分
場所 高松地区保健センター
対象 0歳～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 3月10日(火)
4月28日(火)
対象 0歳児から就学前のお子さんとその
保護者、妊婦

- ☆ **マタニティサロン** (事前の予約が必要です)
日時 3月18日(水)
4月15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)
- 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

