

盛岡市立とりょう保育園 地域子育て支援センター 2025年 5月号 電話 019-651-8580



木々の緑が日に日に濃くなり、色とりどりの花たちも爽やかな風に吹かれて気持ちよさそうです。これからの季節、虫探しや花摘みなど、自然に触れながら戸外遊びを楽しめますね。



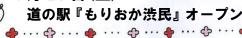


日差しが強くなってきますので、水 分補給や紫外線対策も忘れずにしてい きましょう。





4月26日(土) 道の駅『もりおれ



盛岡市北部に位置し、盛岡駅から北に約20km(車で約30分)の渋民地区に、盛岡市初の道の駅『もりおか 渋民』が開業しました。



西に岩手山、東に姫神山を望み、歌人・詩人の石川啄木が幼少期や代用教員時代を過ごしたふるさとです。

盛岡産生乳を使ったジェラートやチーズ、季節のフルーツスムージーなどがおすすめです。

### 【今月のおすすめメニュー】

#### カレー肉そぼろ

#### <材料>

- 豚ひき肉…200g
- •人参 …小1本(100g)
- ・しょうゆ…大さじ3
- 砂糖 …大さじ2
- カレー粉…大さじ1/2
- 片栗粉 …大さじ1



#### <作り方>

- ① 人参をみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉、人参、各調味料を耐熱容器に入れてよく混ぜ、レンジ(600W)で約5分加熱する。

※肉にきちんと火が通っていることを確認してください。
※保存は冷蔵庫で4~5日です。

- ☆お好みで、玉ねぎのみじん切りを加えると、 甘みが増します。
- ☆白いご飯にかけても、パンにのせても美味しいですよ。

2024年 新刊の絵本

### 【今月のおすすめ絵本】

### 「にゃんにゃん わん!」

# 作/わだ ことみ 絵/冬野 いちこ

になんになかわん!

「♪だんだんだあれ?」 リズミカルなフレーズ後、 ページを縦に開くと、隠れ た動物が元気な鳴き声とと もに飛び出します。赤ちゃんの小さな手でも扱いやすい 10 cm四方のサイズなの で、絵本をめくる楽しさを 体験するのにぴったりのし かけ絵本です。

#### 「ぐるぐるさん」



### 作/ひらぎ みつえ

ぐるぐる回すとわぁ不思議!しかけが広がって見えたり、模様が消えたり!? 「ぐるぐる、ぎざぎざ、くるくるきらりん」思わずりが回りそうになるくらい、不思議な世界が繰り広げられます。赤ちゃんでも見えやすいハッキリした色合い。目で見て指で触れ、楽しめますよ。

#### 実施上の注意点

#### シェイプアップと親子スキンシップのための

子重トレーニング②

#### 8月までの5回コースで

お届けします。

#### ●ヨガマットなどを敷き、安全に配慮

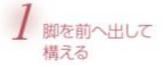
- ●お子さんをしっかりと抱える
- ●正しい姿勢で行う
- ●できるだけ親子で会話しながら実施
- ●決して無理はしない

# ・重フロントスクワット



## ップアップ&美脚

# 運動量目安 各脚 3 回



前脚の膝を少し曲げて背筋を 伸ばして構えます。

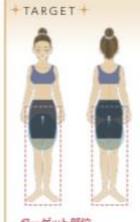




両膝を曲げながら 腰を下げ上げ

前脚の膝が前方に出ないように注 意し、お尻を真下に下ろすよう意識 して下げましょう。





ターゲット部位 0 下半身

ターゲット筋肉

0 大殿筋

0 ハムストリングス

大腿四頭筋

o 内転筋

脚を大きく開くと

効果大

🔸 岐阜大学(子重トレーニング)冊子参照



ボイント



田時 5月 9日(金)高松地区保健センター

23日(金)飯岡地区保健センター

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ▼ ▼ 5、6月の予定

3日(火)高松地区保健センター

27日(金)飯岡地区保健センター

〇歳のお子さんと保護者 対象 問網 10時~11時30分

☆ にこにこルーム(予約なし)

5月 8日(木)河南公民館 日時

13日(火)上堂児童センター

29日(木) タカヤアリーナ

5日(木)都南公民館 6月

11日(水)西部公民館

17日(火)高松地区保健センター

〇歳から3歳くらいのお子さんと保護者 対象

問網 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 5月21日(水)、6月18日(水)

10時~11時30分

場所 とりょう保育園

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)

☆ 市立保育園一斉園開放(予約なし)

日時 5月13日、27日 6月10日、24日

(いずれも火曜日)

対象 〇歳児から就学前のお子さんと保護者、

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、年末年始を除く)

9時~17時(12時~13時は閉所)

場所 バスセンター西棟2階

対象 就学前の子と保護者

ぴょんぴょん広場 (予約無)

日時 月~金曜日(祝日、年末年始を除く)

15時~16時30分

場所 とりょう保育園

対象 おおむね3歳までの子とその保護者