



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行いましょう。



4月26日(土) 道の駅『もりおか渋民』オープン

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。

【今月のおすすめ絵本】

2024年 新刊の絵本

「にゃんにゃん わん！」

作/わだ ことみ
絵/冬野 いちこ



「♪だんだんだあれ？」
リズムカルなフレーズ後、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10cm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」思わず目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。

シェイプアップと親子スキンシップのための こじゅう 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😊

実施上の注意点

- 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

子重フロントスクワット

運動量目安 各脚3回～

1 脚を前へ出して構える

前脚の膝を少し曲げて背筋を伸ばして構えます。



POINT
膝が前方に出ないように

2 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。



脚を大きく開くと効果大



ターゲット部位

○ 下半身

ターゲット筋肉

○ 大殿筋

○ ハムストリングス

○ 大腿四頭筋

○ 内転筋

岐阜大学(子重トレーニング)冊子参照



5、6月の予定



☆ びよびよルーム (予約なし)

日時 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
6月 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
対象 0歳のお子さんと保護者
時間 10時～11時30分

☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 5月 8日(木) 河南公民館
13日(火) 上堂児童センター
29日(木) タカヤアリーナ
6月 5日(木) 都南公民館
11日(水) 西部公民館
17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

☆ 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 とりよう保育園
対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介します)

☆ 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 0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

ぴよんぴよん広場 (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 とりよう保育園
対象 おおむね3歳までの子とその保護者