



# ぴょんぴょんぴょん

盛岡市立とりょう保育園  
 地域子育て支援センター  
 2026年 4月号  
 電話 019-651-8580

さわやかな春風が吹き、色とりどりの花たちが気持ちよさそうに揺れています。子育て支援センターも新年度を迎えました。今年度もみなさまにとって、楽しく親しみやすい支援センターになることを目指していきたいと思います。スタッフ一同、みなさまにお会いできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

## 外遊びってすばらしい

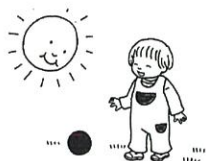
※ ひだまり通信参照

元気でいきいきとした健康な子どもに育ててほしい。それは親の願いです。そのためには「早寝・早起き・外遊び」が good!! 暖かくなり、外遊びやお出かけには気持ちのいい季節になりました。さあ、たっぷり遊みましょう。

外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

### 外遊びをたっぷりしている子は…

#### ◎ よく眠る子に育ちます

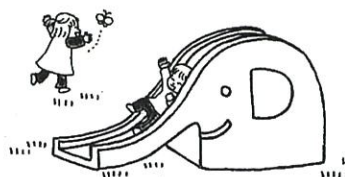


屋間日光を浴びると…



夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます。

#### ◎ 運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

#### ◎ 豊かな感性が育ちます



風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆け出していく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。

#### ◎ おまけ



外遊びは、よく寝る親も育てます…。

よく寝るママパパは、屋間子育てを頑張っています！

### 盛岡近郊の外遊びおすすめスポット

遊び場が点在する御所湖エリアを紹介します。

#### ○乗り物広場（4月上旬～11月上旬開園）

ローラー滑り台やサイクル列車等が楽しめます。  
 雫石町西安庭第11地割7-4  
 TEL：019-692-4855  
 営業時間：9：00～16：30  
 木曜定休  
 入園料：無料  
 （乗り物には料金がかかるものもあります。）

#### ○ファミリーランド（4月上旬～11月下旬開園）

噴水池やジャブジャブ池など水遊びならここ！  
 海賊船の遊具も楽しめます。  
 雫石町西安庭第32地割  
 TEL：019-692-4874  
 営業時間：9：00～17：00  
 入園料：無料（エリアによっては料金がかかります。）

#### ○町場地区園地（4月上旬～11月上旬開園）

ふわふわドームや大型遊具が楽しい！季節によってさまざまなお花も楽しめます。  
 雫石町西安庭第25地割 TEL：019-692-6011  
 営業時間：9：00～17：00 入園料：無料



## 今月のおすすめ絵本



### 「たっちだいすき」

文/聞かせ屋。けいたろう  
絵/ひろかわさえこ  
アリス館

1歳くらいになるとやってくるハイタッチブーム。絵本の動物たちとタッチして遊んだ後は、親子でタッチ。みんなでタッチ。赤ちゃん参加型絵本です。



## 今月のおすすめメニュー

### 「いちごのムース」



【材料】4人前

いちご…200g

牛乳…200ml

ゼラチン…5g

水…大さじ2

プレーンヨーグルト…50g

砂糖…35g



【作り方】

- ①いちごはヘタをとり、ゼラチンは大さじ2の水を入れてふやかしておく。
- ②ボウルや器にいちご、牛乳、ヨーグルト、砂糖を全て入れてブレンダーでよく混ぜる。(ミキサーでも大丈夫です。)
- ③①でふやかしたゼラチンを電子レンジに30秒ぐらい入れて溶かし、②に入れてよく混ぜる。
- ④好きな器に入れて冷蔵庫でよく冷やす。(柔らかめのため、型抜きはNG)
- ⑤固まったら、いちごやクリームなど好きなものをトッピングして完成です!

## ほっとひといき…

### 育児の「あるある」 「子育て川柳」

家事仕事 二刀流だし 二倍速

カラスより 我が子に聞きたい なぜ泣くの?

AIも 予測不可能 子の成長

公園で 兄弟走るよ 別方向

「わかってる?」「うん。わかってる」はわかってない。

「お風呂イヤ!」入ると今度は「出るのイヤ!」

叱っても「ママ大好き」に子をムグュー♡

赤ちゃんの 寝る寝る詐欺に ご用心

小児科は 少子化疑う 待ち時間



## 4、5月の予定



### ☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 4月 9日(木) 都南公民館  
24日(金) 高松地区保健センター

5月 8日(金) 上堂児童センター

14日(木) 河南公民館

21日(木) タカヤアリーナ

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 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

5月 12日(火) 高松地区保健センター

29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 4月15日(水)

5月20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)

### ☆ ウッドトイ遊びのひろば (予約なし)

日時 4月 3日(金) 高松地区保健センター  
10時~11時30分

対象 0歳から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 4月28日

5月12日、26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

### ぴよぴよ広場 (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