



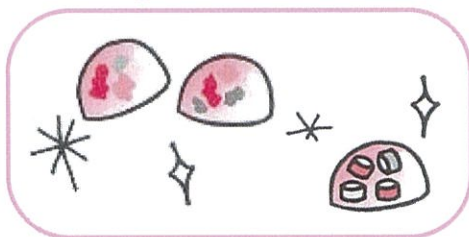
盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2026年 2月号
電話 019-651-8580



2月4日は立春。暦の上では春ですが、岩手の長い冬はまだまだ厳しい寒さが続きます。暖かい春の日差しは、もう少し先のようですね。
インフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。いつも以上に早寝早起きを心がけ、休息や栄養をしっかりととり、病気を防げる元気な体づくりをしましょう。親子で規則正しい生活を送れると良いですね。



氷のおはじき



・半球状の氷を作る製氷皿（ない場合は浅めのゼリー容器で代用できます）に、水で濡らしたセロハン（細く切ってクシャクシャにすると良いです）や、短く切ったカラーストロー、スパンコール等を入れます。そこに色水を流し入れて凍らせます。色水は、水の入ったペットボトルの蓋の裏に水性ペンで色をつけてシャカシャカ振ると簡単にできます。

氷のアクセサリー



・色水を入れた製氷皿に、輪にした毛糸の一部分と一緒にに入れて凍らせれば、素敵なペンダントの出来上がり。色水の量や毛糸の長さを調整すれば、プレスレットやイヤリング（毛糸を耳にかけて）にもなります。凍るまで、製氷皿を動かしても抜けないように、毛糸を布のガムテープで製氷皿の縁にとめておくと良いですよ。

雪のかき氷



・積もった雪で、雪の山を作ります。絵の具や食紅を溶いた色水を霧吹きに入れて、色々な色の色水を作っておきます。霧吹きは透明で中が見えるタイプがおすすめです。

※衣服や防寒着に色が付きやすいので、ご注意ください。

※霧吹きは目に入らないようご注意ください。小さいお子さんは、お家の人がやってあげてくださいね。

【冬の外遊び・注意点】

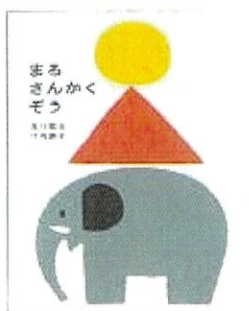
- ・体調、機嫌の良い時にいきましょう。
- ・重ね着や調整しやすい服装にし、汗をかいたらこまめに脱ぎ着しましょう。（寒くても活動量によっては汗をかきます）
- ・水分補給も忘れずに行いましょう。
- ・氷や霜で滑りやすい場所は避け、安全な場所で遊びましょう。
- ・長時間になりすぎないように（体が冷えってしまうので）遊ぶ時間を決めて楽しみましょう。



【今月のおすすめ絵本】

「まる さんかく そろ」

作・及川賢治
絵・竹内繭子



シンプルで認識しやすい鮮やかな色と形、繰り返す言葉のリズム。小さな子どもでも、どこかで目にした事のある形や言葉たち。言葉と形が重なる心地よさを感じます。0歳の赤ちゃんから楽しめ、想像力を育めます。「この三角は何色?」「どんな顔?」などと声をかけると、発見のきっかけにもなります。親子で笑顔になれる、そんな魅力ある絵本です。

【今月のおすすめメニュー】

「自家製ホットケーキミックス」

＜材料＞

好みの小麦粉 … 150g
ベーキングパウダー… 10g
きび砂糖 … 40g
塩 … ひとつまみ

＜作り方＞

- ① 材料すべてを混ぜ合わせる。
- ② 牛乳 150cc と卵 1 個（アレルギーがある場合は代わりに牛乳を 40cc 追加）を混ぜ合わせればホットケーキを焼くことができます。バニラエッセンスも加えると、更に風味良く仕上がります。



☆混ぜ合わせた粉をジップロック等に作りおいておくと、いつでも使うことができます。小分けに保存していると使いやすいですよ。常温で1ヶ月保存できます。



- ・小麦粉は国産や岩手産だと安心ですね。
- ・小麦粉の半量を米粉にしても美味しいです。



2. 3月の予定

☆にこにこルーム（予約なし）

日時 2月13日（金）都南公民館
3月13日（金）都南公民館
19日（木）高松地区保健センター
10時～11時30分
対象 0歳から就学前のお子さんと保護者

☆びよびよルーム（予約なし）

日時 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
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
10時～11時30分
対象 0歳のお子さんと保護者

☆マタニティサロン（事前の予約が必要です）

日時 2月18日（水）、3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）

☆ウッドトイ遊びの広場（予約なし）

日時 3月6日（金）高松地区保健センター
10時～11時半
対象 0歳から2歳のお子さんと保護者

☆市立保育園一斉園開放（予約なし）

日時 2月10日、24日
3月10日
（いずれも火曜日）
10時～11時
対象 0歳から就学前のお子さんと保護者、妊婦

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歳未満のお子さんと保護者