



盛岡市立とりょう保育園  
地域子育て支援センター  
2026年 6月号  
電話 019-651-8580

これからじめじめした梅雨の時期を迎えますね。雨の日が増え大人は気分が沈みがちになりますが、好奇心いっぱいの子どもにとってはいつもと違う世界を楽しむ良い機会です。雨音に耳をすませたり、雨の冷たさを感じたり、水溜まりに目を輝かせバシャバシャ入ってみたり…。雨の日だからこそ出会える発見や遊びをぜひ親子で楽しんでみてくださいね。



## 雨の日もおうち時間を楽しく

～親子で体を動かして遊ぼう～

お子さんとすぐ遊べる体遊びを紹介します

### ○首すわりの頃から…

#### たかいたかい

体が上下する動きが姿勢を保つ感覚を高めます。怖いけど必ず抱っこで受け止めてくれるという経験から信頼感が育ちます。  
※お子さんから手を離さず高い位置にゆっくり上げる程度で遊びましょう。



#### こちょこちょ

体を触られることで自分の体の部位を意識できます。親しい人と笑い合えることで気持ちが安定します。



### ○はいはいの頃から…

#### はいはい鬼ごっこ

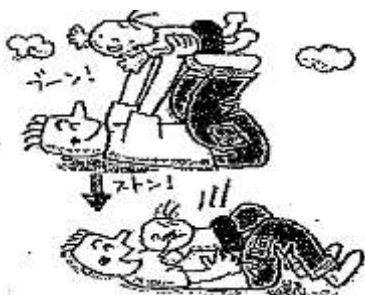
逃げたり追いかけたり、くぐったり乗り越えたりと発展できます。逃げる、追いかける遊びから「追いかけられることを期待して逃げる」相互的な遊びに発展します。



#### 飛行機ブーン

重力に打ち勝ち、頭を持ち上げ背すじを伸ばす姿勢づくりが「立つ」ことにつながります。「少し怖くても、信頼できる大人となら平気」という経験ができます。

### ○歩き始めの頃から…



#### お空からストン

足の裏で子どものおなかを支え、左右に揺らしたり傾けたりして最後にストンと落とします。宙に浮いたまま、動きに合わせて姿勢を支えることで、筋力やバランス感覚が育ちます。

## 今月のおすすめ絵本

### 「はみがきれっしやとしゅっしゅっぽー」

作：くぼまちこ



「しゅっしゅっしゅっ」のリズミカルな掛け声が楽しく、遊び感覚で歯みがきに親しめる人気の絵本です。

## へえ！今日はこんな日！

6月6日 かえるの日 6（ケロ）6（ケロ）

6月16日 和菓子の日

疫病除けや健康を願ってお菓子をお供えたことが由来とされている。季節を感じられる優しい甘さや彩りに触れてみるとほっとする時間になるかも！？

6月26日 露天風呂の日

のんびりお風呂に入って体も心もリラ～ックス！！

## 今月のおすすめメニュー

### 《炭酸なし！簡単フルーツポンチ》

～初夏にいかが！ひんやりデザート～

#### ○材料

果物（バナナ、キウイ、リンゴなど）

果物の缶詰（ミカン、パイナップルなど）

#### ○作り方

材料を食べやすい大きさに切り、缶詰のシロップで和える。

#### ちょっとアレンジ

シロップの代わりにカルピスや紅茶を使ってもおいしいよ！



## 6. 7月の予定

### ☆ にこにこルーム（予約なし）

日時 6月 4日（木）都南公民館  
10日（水）西部公民館  
24日（水）高松地区保健センター  
7月 10日（金）タカヤアリーナ  
17日（金）都南公民館

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 6月 2日（火）高松地区保健センター  
19日（金）飯岡地区保健センター  
7月 3日（金）高松地区保健センター  
24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 6月17日（水）  
7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）

### ☆ ウッドトイ遊びのひろば（予約なし）

日時 7月 31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 6月9日、23日  
7月14日、28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 とりよう保育園  
対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者