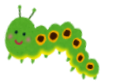


十和田めぐみ保育園では、園の機能を地域に役立てるために、保育所地域子育て支援センター事業を実施しています。子育て中の皆さんの出会いの場と交流の場として活動しています。育児の不安や悩みを相談しあったり、リフレッシュできるような活動も取り入れています。是非ご利用下さい。



令和8年5月1日



社会福祉法人三徳会十和田めぐみ保育園  
子育て支援センターエンゼル センター長

# 5月 エンゼルだより



暖かい季節になり、お外に出て遊ぶことが楽しくなる季節になりました。咲いている花を見つけたり、道を歩くアリなどに出会ったりしながら季節の移り変わりに気づけたらいいですね。

さて、新年度がはじまり入園したお子さんたちやお母さんたちは、新しい生活に慣れた頃でしょうか。十和田に引っ越してきた方は、十和田に慣れたでしょうか。子育て中のお母さん方、エンゼルに来てみてくださいね。初めましての皆さん、大歓迎です。子育て中の親子に優しいお店や居場所、遊ぶところの情報が集まっています。十和田で子育てをする為に共有できるマップもありますよ。

エンゼルの利用は、朝9時頃からできます。予定した活動は10時くらいから始めています。午後は14:30まで開放しています。講習会や製作の日等は準備のためご予約をいただいていますのでお電話でご確認くださいね。離乳食やお昼ご飯を持ち込んで食べることができます。普段の活動の日には、ふらりと立ち寄っていただくのも大丈夫ですよ。

## 4月の活動の様子

### ●イースター遊び

イースター遊びでちょっとだけ異文化に触れてみました。「イースター」はキリスト教の復活祭なのだそうです。

色のついたたまごに模様を描いてから、たまご探し?のつもりが、いつの間にかたまご転がしになって喜んでいました。お子さん達は頭にかぶったうさぎのお面を気に入ったようで、ずっとかぶっていました。かわいい!!

### ●じゃがいも植えたよ。

今年も大きいプランターを用意してじゃがいもの種芋を植えました。

ジャガイモの種は「きたあかり」という品種です。半分に切ったじゃがいもの切り口に殺菌と消毒の為に、灰をつけてから植えました。お母さんたちは「プランターでじゃがいもができる」ということにびっくりされていました。さて今年のじゃがいもは、豊作かな?収穫が楽しみです。

### ●官庁街を散歩したよ。

十和田市の官庁街のさくらは本当に見事ですよね。散歩するみなさんを笑顔にしてくれています。子どもたちの笑顔を決やさないよう、優しく暖かい気持ちで関わりたいものですね。



たまご、ころがちゃった~。



わたし、うさぎさんだよ!



ほんとうにじゃがいもになるの?



ぼくのたまご、これじゃないよ!



桜満開で

## ~相談コーナー~「簡単に出来る手作りおやつ おしえて!!」

保育園で大人気のおやつ「ごぼうチップス」をご紹介します。(しっかり噛んで食べる、カミカミおやつです。)

【材料】ゴボウ・・・1本 片栗粉・・・8g 揚げ油・・・適量 醤油・・・大さじ1/2 砂糖・・・大さじ1 白ごま・・・大さじ1/2

【作り方】①ゴボウをよく洗い、斜め薄切り西、水に浸してあくを取り、水気を切る。

② 片栗粉をまぶし、180℃の油できつね色になり表面ががっつとするまで揚げる。

③ 鍋に醤油と砂糖を入れて加熱する。

④ ②に③を混ぜ合わせ、白ごまをまぶしたら完成!

\*簡単にできますので、一度作ってみてください。



お子様の発達に合わせてサークルにご参加いただけます。利用料は無料です。講習会等で参加費を頂く場合があります。お電話でご予約をお願いいたします。  
**当日でも空きがあればご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせくださいね！**  
 【生後～1歳3ヶ月くらい】・・・ひよこサークル  
 【1歳3か月～3歳くらい】・・・かなりやサークル ※現在ひよこ・かなりやサークルは一緒に活動しています  
 ※キャンセルの場合もお手数ですがご連絡下さいますようお願いいたします。  
 【利用時間】9：00～14：30  
 予定の活動は10時くらいから始めたいと思います。午後は14：30まで開放しています。離乳食やお昼ご飯を持ち込んで食べることができます。講習会や製作の日等は準備のためご予約をいただいています。

5月の予定

月	火	水	木	金	土
				1 (ひよこ・かなりや) 風で遊ぼう	2 開放日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 開放日	8 開放日	9 開放日
11 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	12 めぐみ 保育園で遊ぼう	13 (育児講座) 離乳食作り	14 (お出かけ) お馬となかよし	15 (ひよこ・かなりや) 手作りおもちゃで遊ぼう	16
18 (ひよこ・かなりや) 身体測定	19 (ひよこ・かなりや) 身体測定	20 (ひよこ・かなりや) 手作りおもちゃで遊ぼう	21 (育児講座) 親子ヨガ	22 (ひよこ・かなりや) 絵の具で遊ぼう	23
25 (ひよこ・かなりや) 誕生会	26 開放日	27 (ひよこ) エンゼル写真館	28 (お出かけ) おさんぽ	29 開放日	30

～育児講座のご案内

◆リフレッシュ筋膜リリース  
 フォームローラーを使って行います。お貸し出しできます。

○日時：5月11日(木) 10:00～11:00  
 ○講師：とわだこどもスポーツ教室  
 ○対象：親子9組まで  
 ○持ち物：汗拭きタオル、水分補給するもの、動きやすい服装

◆離乳食作り  
 ○日時：5月13日(水) 10:00～11:00  
 ○対象：ひよこ親子7組程度  
 大人の料理からの簡単取り分けメニューをご紹介します。

◆親子ヨガ講習会  
 ○日時：5月21日(木) 10:00～11:00  
 親子で楽しみながらヨガで身体をほぐしましょう！  
 ○講師：新山奈穂 先生  
 ○対象：親子7組まで  
 ○持ち物：汗拭きタオル、水分、ヨガマット(貸出有)、動きやすい服装

ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441(スタジオエンゼル)まで。

◆開放日～遊びの場～  
 ○日時：5月2日、7日、8日、9日、26日、30日  
 遊びの設定をたくさんご用意しています！お気軽にお越しくださいね！  
 ※土曜開放は祝日のある週のみ開放となります。ご了承ください。土曜日：8:00～12:

◆お出かけエンゼル  
 ◆おうまと仲よし(親子乗馬体験)  
 ○日時：5月14日(木) 10:00～11:00  
 ○場所：十和田乗馬倶楽部 十和田市大字三本木字佐井幅 115-2  
 TEL:0176-26-2945  
 ○対象：1歳半以上の親子(5組程度)  
 ※ヘルメットを借りて親子で装着します  
 ※現地集合(雨天:中止)  
 詳細はエンゼルへ問い合わせください

◆おさんぽに行こう  
 ○日時：5月28日(木) 10:00～11:00くらい  
 エンゼルから歩いておさんぽに行ってみましょう  
 ※水分・上着・帽子・着替えなどお持ち下さい  
 ※雨天の場合はエンゼルで遊びます

◆マタニティエンゼル  
 エンゼルのサークルにマタニティさんもご参加いただくことができます。先輩ママさんのお話を聞いたり、赤ちゃんに触れさせてもらったりと、これからご出産をむかえるお母さんにとって良い機会になるのではないのでしょうか。ご都合が良いときにお気軽に遊びに来てみてくださいね！  
 お問い合わせはエンゼルまで  
 TEL:0176-25-0441

エンゼルだよりは、子育て支援センターエンゼルホームページでも見ることができます。日程の確認など、ぜひご利用くださいね。



子育て支援センターエンゼル  
 〒034-0083  
 十和田市西三番町 22-8  
 電話:0176-25-0441

◆電話相談・面接相談  
 日頃子育ての事で悩んだり困ったりしていることはありませんか？誰かに話すとお気持ちが楽になることもあります。気軽にお話して下さいね！(事前に予約が必要ですので、お電話ください。)  
 ☆スタジオエンゼル TEL25-0441  
 ☆十和田めぐみ保育園 TEL22-0141

