

平館こども園
園長 遠藤一子

ミヤクミヤクは
AIと共に
地球救う

万博よ
青い地球に
ミヤクミヤクと

川柳
そよ風

そよ風

NO. 156

発行年月日 2025年10月20日
※そよ風は八幡平市等の補助金で作っています。
＝発行責任者＝
八幡平市大更18-301
森の子育て支援センター
森の子保育園 園長 遠藤 武敬
TEL.0195-70-1880
FAX.0195-75-2045
E-mail morinoko@wtep-suginokokai.com
HP <http://www.wtep-suginokokai.com/kosodate/>

一時保育 ご利用ください

通院・美容院・冠婚葬祭・リフレッシュなどにどうぞ！
事前に登録が必要になりますので、ご連絡ください。
1時間単位で予約いたします。

杉の子こども園 76-3345
森の子保育園 70-1880
平館こども園 74-2025
大更こども園 76-3526
あしろこども園 72-2431
畑保育園 72-5511
・保育時間：8：30～16：30
・保育料：お子さんの年齢・保育時間によって異なります。

みんなで守ろう！こどもの安全！

松尾保育所 保育士 高橋 由里子

松尾保育所では毎月こども達に安全指導を行っています。指導内容は、月ごとに異なり例えば散歩を通して道路の歩き方や横断の仕方を経験させたり、固定遊具や室内遊具の正しい遊び方をしらせたり、雨の日の歩き方や乗り物の危険性についてなどイラストなどを用いてわかりやすいように説明しています。こどもは運動機能の発達と共に色々な事が出来るようになります。道具を使っの遊びや大人の真似をしたりなど身の回りにある全てが遊びとなります。しかし、目の前にあることに夢中になり、危険を判断する力は不十分なので、様々な事故に遭う恐れが出てきます。ここからは屋外、外出先での注意事項をお知らせします。

公園・遊具

はさむ、転倒、転落、怪我、虫刺され、誤飲、おぼれなどの危険性

・道具の安全な遊びを教えたり、遊びのルールを決め守らせたりなど、危険なことを普段遊びの中で学ぶことが大切です。



自転車・自動車・道路

交通事故、転倒、怪我、社内に置き去り、閉じ込めなどの危険性

・飛び出しなどの事故も増えるので交通ルールを教えたり、自転車は車の通らないところで乗せましょう。
・車に乗ったら必ずシートベルト・チャイルドシートを使用する。
・「たすけてプー」って？ こどもが社内に置き去りになったり閉じ込められたときに、ハンドルのクラクションを鳴らすことで助けを求めることができるアクションです。両手やおしり、水筒などで鳴らしてみしましょう。

海や川

水難事故

・「立ち入り禁止」などの看板がある場所には絶対に近づかないようにしましょう。
・小さい波にも足をすくわれ、流されたり溺れたりすることもあります。
・こどもの体に合ったライフジャケットを着用させましょう。



NPO 法人あそぼっこ

大更学童保育クラブ施設長 井上 博徳

私は子育てに関する専門的な教育を受けたわけではないので少し的外れなことを言うかもしれませんが、私の年代では子育てという言葉は一般的ではなくて、私たちの年代皆さんのおじいさんの年代かな、「子育て＝こもり」という時代です。もう少し古い時代になると兄弟が下の弟をおんぶしている写真とかよくありますよね、子育ては親のするものというより兄弟がするものという時代だったのでしょう。当時は「子守＝おんぶ」というのが相場だったように思います。私の年代もおんぶというのは普通でした。今はおんぶする光景をあまり見かけなくなりました。家にはおんぶ紐という道具がありましたね。

そして今と大きく違うのはおしめですね。紙おむつというのはなくて手ぬぐいの長いやつのような布おむつでした、なので赤ちゃんがいるところは毎日おむつを洗濯して干しているのが普通でした。おむつを洗うにしてもおしっこはいいとしてうちはそうとうやばいですね、私の子ども達は紙おむつの時代です。

私が30年前に中国に旅行に行ったときに驚いたのは中国のこどもたち（幼児）はみんな股が裂けているズボンをはいていることでした。ズボンを下ろさなくても用足しができる仕組みです。（下着パンツは履いていなくてお尻丸見えでした）たぶん今はないと思いますが。私の息子達は、山に連れて行ったときウンチがしたいといったのでズボンをさげてやったけど和式の便器でウンチをした経験がなくて立ったままウンチをしてパンツに落ちたことがありました。（コロコロウンチでよかった笑）、ここまるってことを知らなかったんですね（'v`）今でもよく思い出します。自分の子育て経験を思い返すと下ネタばかりになってしまいましたごめんなさい。

つどいの広場《たからっこ広場》の紹介

こどもたちや子育て中のパパ・ママやおじいちゃん・おばあちゃんのためのふれあい施設として、大更学童保育クラブに併設されている遊び場です。栄養士からの離乳食相談なども行っていますので、お気軽にいらしてください。水曜日はお休みです。たからっこ広場のおたよりを発行しています。詳しくはそちらをご覧ください。
電話：0195-70-1771（大更学童保育クラブと同じ）



食事の「こ食」、知っていますか？

平館こども園 栄養士 中田 さくら

「こ食」という言葉を耳にしたことはありますか？ 近年、子どもの「こ食」が増え健康や発育、生活力などに大きく影響が現れていると問題視されています。生活の中に「こ食」はないかチェックし「こ食」を減らしていきましょう！

「孤」食

一人でさみしく食べること



→社会性や協調性が育ちににくい

「個」食

家族で別の食べ物を食べること



栄養が偏りやすい

「小」食

ダイエットや食事制限すること



→成長に必要な栄養が十分に
とれず無気力になりやすい

「固」食

決まった物ばかり食べること



→栄養バランスが崩れ便秘や肥満など生活習慣病になりやすい

「粉」食

パンや麺など粉物ばかり食べる
こと



→高カロリーになりがち
噛む力が弱くなりやすい

「濃」食

加工食品（ハムやインスタント等）
お惣菜品等の味が濃い物を好むこと



→味覚が鈍る、塩分の摂りすぎで生活習慣病につながりやすい

☆「孤・個食」を減らすためにみんなで食べる「共食」を増やそう！

子どもと一緒に食事をし何か一品だけでも同じおかずを食べるようにしましょう。家族とコミュニケーションも取れますね！



☆「小・固・粉・濃食」を減らすために栄養が偏らないようまずは
バランスを意識してみましょう！

市販の物を活用することはOK！でもそればかりにならないよう手作りサラダを1品追加する等、色々な食べ物から栄養をとりたいたいですね。

このほかにも気を付けなければならないことは、多数ありますが、大切なこどもの命を守るには、
・こどもから目を離さないようにする。
・一人にしないこと
・こども達だけにしないことが重要です。

今年の夏も暑かったですね！これからもこまめな水分補給をしながら安全に楽しく遊びましょう。

＜参考文献＞ ・あいちはぐくみえんネット ・たすけてプープロジェクト



森の子あそぼう会 11月の予定です。



日	月	火	水	木	金	土
						1 お休み
2 お休み	3 お休み	4 だからっこ広場 新聞紙・折り紙遊び 11:00～12:00 乳児・1歳児健診 遊びの支援 13:00～	5 森の子あそぼう会 杉の子へ行って人形劇を見よう 9:00～13:00 3歳児健診 遊びの支援 13:00～	6 森の子あそぼう会 お散歩にでかけよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	7 森の子あそぼう会 園庭であそぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	8 お休み
9 お休み	10 森の子あそぼう会 身体測定をしよう 9:00～13:00 子育て教室 助産師さんとおしゃべり会 お産のはなし 13時半～15時半	11 森の子あそぼう会 砂場であそぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	12 森の子あそぼう会 トンネルくぐりをし てあそぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	13 森の子あそぼう会 チューリップの球根 植えを見よう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	14 森の子あそぼう会 手遊びをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	15 お休み
16 お休み	17 森の子あそぼう会 地球環境のお話を 聞こう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	18 柏台保育所 あそぼう会 10:00～11:00 おまわりさんの話 を聞きましょう 園庭開放 14:00～16:00	19 森の子あそぼう会 お外でたくさん遊 ぼう！ 9:00～11:00 園庭開放 14:00～16:00	20 森の子あそぼう会 ママと一緒にダン スリズム運動を しよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	21 親子教室 お店屋さんごっこ をしましょう 10:00～12:00 園庭開放 14:00～16:00	22 お休み
23 お休み	24 お休み	25 森の子あそぼう会 クリスマスツリーの 飾り付けをしよう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	26 森の子あそぼう会 サンタさんにお手 紙を書こう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	27 森の子あそぼう会 サンタさんにお手 紙を書こう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	28 森の子あそぼう会 杉の子さんに行っ てあそぼう 9:00～13:00 園庭開放 14:00～16:00	29 お休み
30 お休み						

柏台保育所あそぼう会 11月18日（火） おまわりさんの話を聞きましょう



目の前に岩手山を臨む柏台保育所でのあそぼう会を開催します。
一緒におまわりさんのお話を聞きましょう！
参加をご希望される方は事前にご連絡をお願いします。

柏台保育所 0195-78-2002
(八幡平市柏台2丁目4番16号)

子育て教室 の お知らせ

助産師さんとママたちのおしゃべり会を開催します。産前産後の身体のこと、お産のこと、不安や疑問も気軽ににおしゃべりできたらいいと考えています。午後の開催です。お気軽にご参加ください。

令和7年11月17日（月）
13時半～15時半
森の子保育園にて開催します



おじいちゃんのお恵袋

寺田保育所
在所見祖父 遠藤寛樹

私には六人の孫がいます（内孫二人）。内孫は寺田保育所にお世話になっております。朝保育所に行くときに、「じじ行ってきます」と言う元氣な声に、じじも今日も元氣をもらっています。天国に行った妻（ババ）も一緒に喜んでいておもいます。中学二年生になる孫は、今バスケットボールに汗を流しています。先日娘から試合に出るから見に行こうと言われ八幡平総合運動公園体育館に行つて練習試合を観に行つてきました。孫ながら、すごい、すごい、と思わず口から声が出ていました。それから外孫で来年小学一年生になるよといわれ、あーそうかもう小学生かと思えば向かって学校に上がるつてよ、と心で伝えました。もしかしてランドセル買つてくれと来るんじゃないかと思つていたら、案の定きました。「じじ」ランドセル買つてと来たじゃあーりませんか。いいよ、じゃ、じじの年金で買つてやろうと思ひ、この間買つてきました。かわいい孫だし買つてあげてよかったと思つています。最後にありますがこれからも孫と一緒に、そして家族とともに、健康でいられたらいいなと思つています。



さやかママの 子育て奮闘記

森の子保育園在園児保護者
飯坂 さやか

我が家は、3歳の娘と夫の三人家族です。より自然に近い暮らしがしたいと地元である八幡平市に戻ってきました。

出産直後は、社会から急に閉ざされてしまったように感じ自分の窓をどう開いていこうか必死だったように思います。

昨年から保育園を利用し、保育士さん達が精一杯に愛情を注いでくださるおかげで安心して自分らしくいられるようになってきました。保育の力に助けられて、子育てができているのだと、日々感謝しております。

夫は写真家で色々なところへ行く事が多いので、ワンオペ育児は慣れてきたようで、毎回不安との葛藤です。

ワンオペでの育児は、全てが自分に返ってくるのでやるせなくなってしまう時もあるのですが、自分が一番に楽しく！娘と向き合おう！とプラスにやってきました。

そんな中、気にかけてやってくださる近所の方が居たり、玄関を出たら顔のわかる人達が周りにいるということが、どれだけ心強いかわかりました。

ご近所の方々とは、娘と一緒にクリスマスやひなまつり会をしては楽しんでいます。老若男女が集うことで、みんなが生き生きとしている姿が私には美しく見え、昔のように地域で子供を育ててもらっている、と実感しています。最近、地域の集まりやイベント事も減って行く中、こういった身近な繋がりがとても大切だなと思うのです。

昔からの伝統や技術を繋いでいくことで、地域の団結がうまれていくように、地域で育つ重要性を感じながら、娘には世界を広くみて自分の道を切り拓ける力をつけてほしいと願っています。

私自身も周りと比較せず、自分らしい子育てをしていきたいと思っています。