

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

# NO. 158

発行年月日 2026年2月16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/>

# そよ風

そよ風  
川柳

教えたり  
教えられたり  
我が子故

感謝して  
しつかり味わい  
ご馳走様

平館こども園  
園長 遠藤一子



## 食育ポイント

### 病気予防に「免疫力アップ」4つのポイント！

あしろこども園 栄養士 小山田 果鈴  
寒い日が続く、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節です。「栄養バランスの良い食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけましょう！今回は免疫力を上げる効果のある食品を紹介します。毎日の食事に取り入れて体をウイルスや細菌から体を守りましょう。

#### ポイント1

##### 腸内環境を整える食品

免疫細胞の7割が集まる腸内を整え、免疫力をあげよう。乳酸菌や納豆菌などの微生物と食物繊維で腸を元気にする。毎日の食事に！



- ◎発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチ等
- ◎食物繊維：きのこ、海藻、野菜
- ◎マグネシウム：ひじき、ナッツ
- ◎カリウム：バナナ・海藻

#### ポイント2

##### 免疫細胞を元気にする食品

免疫細胞もタンパク質から作られる！タンパク質で筋肉量も増えて代謝が上がり、免疫細胞が元気になる！主菜で取り入れよう！



- ◎大豆製品：豆腐、厚揚げ、油揚げ等
- ◎魚介類：魚、貝、エビ、いか等
- ◎肉：鶏肉、豚肉、牛肉等
- ◎卵：鶏卵、うずら卵

#### ポイント3

##### ストレス・老化予防の食品

ストレスは免疫の敵！ストレスにはビタミンCが効く！3大抗酸化ビタミンで免疫細胞を活性化！

- ◎ビタミンC：ブロッコリー・ピーマン等の野菜、苺・レモン等の果物
- ◎ビタミンE：ナッツ、アボカド、大豆、南瓜
- ◎βカロテン：緑黄色野菜
- ◎レチノール：レバー、鰻



#### ポイント4

##### 体を温める食品

体温が低くなると免疫力が落ちてしまいます。体の中から温め、低体温を避け免疫を上げよう。

- ◎体を温める食品：生姜、葱、米、小豆、南瓜、根菜、肉、鮭、辛味等



- ◎酢：血行促進、免疫活性化
- ◎温かい食べ物・飲み物：胃腸を温め、体の働きを活性化

## 資料の収蔵が現在の1.6倍 新図書館にご期待ください

八幡平市立図書館 主任 津志田勇孝  
日頃より、市立図書館をご利用いただきありがとうございます。当館は、西根町立図書館として平成3年4月に開館して以来、多くの皆さんからご利用いただき心から感謝申し上げます。さて、当館は新図書館開館準備のため、昨年12月末をもって一般開館を終了し、その歴史にいったん幕を下ろしました。新図書館は、大更駅のすぐ前に建設中の八幡平市交流複合施設「8テラス」3階に、令和8年度移転開館する予定です。

新図書館の移転先である「8テラス」は、1階に市地域交流センター、2階に屋根付き公園の市子育て世代活動支援センター「はちっこパーク」、3階に市立図書館の各施設で構成され、建物全体を同じ事業者が指定管理委託し、一体的な管理運営が行われます。

新聞や雑誌は、3階の図書館に上がらなくても利用できるように、1階の待合スペースに配架し、JR花輪線や路線バスの待合などの時間調整時に気軽に利用できます。

また、2階の「はちっこパーク」にも独自に絵本コーナーを設け、2階でも絵本に親しむことができます。

新図書館には、現図書館に収蔵している約5万6,000点の登録資料を全て引っ越しするほか、新図書館開館までに1万3,000冊以上を新たに購入するなど、開館から数年後には、現図書館の1.6倍に相当する約9万点を収蔵する計画となっています。

特にも、開館に向けた選書につきましては、「8テラス」の大きな目的の一つである「子育て支援」に関連し、子どもや若者が何度もこの施設を訪れたいような作品を数多くそろえるなど、特色ある選書を進めています。また、開館後もさまざまな世代の皆さんにご利用いただけるよう、多彩な選書に努めます。

新図書館の中心には、2階の吹き抜けを囲むように1周約40メートルの巨大な円形書架「ブックストリート」が皆さんを出迎え、そこから放射線状に27列の書架が配置されます。

図書館の半円形の窓際には、同時に30人以上が利用できる窓際カウンターが配置されるほか、館内には幼児が絵本を楽しめるキッズコーナーや、DVDを閲覧できる視聴覚スペースもあります。

皆さんが何度でも足を運びたいような新図書館に、そして八幡平市交流複合施設「8テラス」に、どうぞご期待ください。

## そよ風3・4・5歳児の育児ポイント

### 毎日、成長イベント発生中！

寺田保育所 保育士 竹田千晶

3・4・5歳児との毎日は、にぎやかで予想外の連続です。今日はどんな1日になるのかな？と楽しみに過ごしています。今日はこれをしよう！と思っていても、子どもたちは全力でほかの新しい遊びを發明したり、パワフルな戸外遊びをリクエストしてくれたりします。準備していると、靴が左右逆になっていたり、同時に3つのお願いをしてきたり、「〇〇ちゃんが押したー（泣）」などなど。でも、そんな「ちいさな事件」こそ、この時期の特徴でもあります。ご家庭でもそのような様子も見られるかもしれませんね。

3歳頃は、「自分で！」スイッチが入りやすく、大人が手伝おうとすると全力でバリアを張ることも。うまくいかないときには泣いたり怒ったりしてしましますが、その気持ちに寄り添いながら“できた！”の経験を増やすことで、自信がどんどん育ちます。

4歳になると、友だち関係がぐっと広がり、遊びの世界はますます壮大に。時にはケンカが発生しますが、これも社会性のレベルアップ中。「どうしたらよかったかな？」と一緒に考えることで言葉のやり取りも上手になっていきます。

5歳になると、見通しを持って行動したり、役割分担を考えたり、小さな“頼れる隊長”のように成長します。時には落ち込むこともありますが、「挑戦できたね！」「ここがよかったよ！」と過程を認めてあげることで次のチャレンジへのエネルギーになっていきます。ほかの子と比べてしまったりと気持ちが揺れ動いたりしやすい時期でもあるため、その子だけの“強みポイント”を具体的に伝えてあげることが大切だと思っています。

心理学者のジャン・ピアジェさんも「遊びを通して子どもは世界を理解する」と述べています。走る・跳ぶ・ぶら下がるなどの全身運動は、筋力やバランス感覚を高め、友だちとの遊びの中で、順番を待つ、気持ちを伝える、ルールを守るなど、心も育っています。遊び＝学び＝体力アップ、まさに一石三鳥ですね。

どの年齢にも共通して、大人のゆったりとした関わりと安定した生活リズムが子どもたちの冒険をしっかりとサポートしてくれる心強い絆になります。次の学年にレベルアップの準備期間に入りました。毎日いろんな挑戦を乗り越えて、春を迎えられますように。

参考文献：遊びと発達の心理学 ジャン・ピアジェ他／著



森の子あそぼう会 3月の予定です。



日	月	火	水	木	金	土	
1 お休み	2 たからっこ広場 カード・マグネット 遊びをしましょう 11:00~12:00  園庭開放 14:00~16:00	3 森の子あそぼう会 リズム運動をしよう 9:00~13:00  乳児・1歳児健診 遊びの支援 13:00~	4 森の子あそぼう会 お絵かきをしよう 10:30~13:00  3歳児健診 遊びの支援 13:00~	5 森の子あそぼう会 ボール遊び・風船 遊びをしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	6 お休み	7 お休み	
8 お休み	9 森の子あそぼう会 園のお友だちと一 緒に防火教育のお 話を聞こう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	10 森の子あそぼう会 手遊びをしよう 9:00~13:00  1歳半児健診 2歳半歯科 遊びの支援 13:00~	11 森の子あそぼう会 トンネルくぐりをし よう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	12 森の子あそぼう会 手形をとってお絵 かきをしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	13 森の子あそぼう会 リズム運動をしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	14 お休み	
15 お休み	16 森の子あそぼう会 園のお友だちと一 緒に地球環境のお 話を聞こう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	17 子育て教室 ソーイング教室 場所:森の子保育園 9時半~11時半	18 森の子あそぼう会 粘土あそびをしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	19 森の子あそぼう会 楽器あそびをしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	20 お休み(春分の日)	21 お休み	
22 お休み	23 親子教室 サーキット遊びで 体を動かそう 10:00~12:00  園庭開放 14:00~16:00	24 森の子あそぼう会 トンネルくぐりをし よう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	25 森の子あそぼう会 お散歩に行こう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	26 森の子あそぼう会 折り紙あそびをし よう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	27 森の子あそぼう会 ホールでダンスを して体を動かそう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	28 お休み	
29 お休み	30 森の子あそぼう会 クレヨンでお絵か きをしよう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00	31 森の子あそぼう会 お散歩に行こう 9:00~13:00  園庭開放 14:00~16:00					

# おばあちゃんのお話袋

大更こども園  
在園児祖母 小船 友子



私には中一から一才の孫が六人います。今は大更こども園に二人、あしろこども園に一人通っています。四年前、娘が第二子を妊娠中に切迫早産になり四ヶ月半の入院をすることになりました。まだ一歳半だった孫娘の面倒を見ることになり、あしろこども園、田山保育所で約五ヶ月お世話になりました。我が子世代からお世話になっていて先生方がおられとても安心しました。孫にとって初めて乗る電車を通ったり、桜並木で写真を撮ったり、毎晩「これ読んで」と桃太郎の絵本を寝床で読んで、とてもゆったりとしたいい時間を楽しみました。散歩中に水仙を見つけると「イエロー」とこれにはビックリ！ 片言だった言葉もすらすらと話すようになり、まさかズウズウ弁が移らないよねと心配でした(笑)。今では「絵本読んであげるね」と持ってきてくれます。

私の趣味のズンバダンス教室にも一緒に通い踊りましたが、今では照れて踊ってくれません。大人っこになってきたなとしみじみ。

そんな孫娘にも弟と一緒に大更こども園に通い、収穫祭や運動会、クリスマス会等、一所懸命な姿に目頭が熱くなります。また先生方の熱心なご指導に尊敬と感謝しがあります。

去年は健康マラソンにペア二キロで出場し五才の孫娘に待たれながらゴール。今年は初めて一緒にリフトに乗りスキーも滑れました。これからも孫たちと一緒にコンサート鑑賞やスポーツをし、色んなことに興味をもって挑戦する人になって欲しいと思っています。

## しょうへいお父さんの子育て奮闘記

柏台保育所在園児保護者  
清水石 祥平



我が家は、三歳の娘と一歳の娘と妻の四大家族です。盛岡市に住んでいますが、妻の実家と職場に近い柏台保育所へ通所しています。

育児休業明け、上の娘は十ヶ月・下の娘は十一ヶ月からお世話になっています。保育所の行事で子ども達の様子を見ていると、毎日保育所の先生方が私たち親と同じ気持ちで大切に関わってくれていると感じます。運動会では一生懸命に走り、発表会では一生懸命に踊ったり歌ったり、見に行くたびに毎年成長を感じることが出来、感動しています。本当にありがとうございます。

家庭では、姉妹でとっても活発かつおてんば娘。妻と二人で必死に子育てをしています。しかし、娘たちの笑顔と「お父さん」「お母さん」と駆け寄ってくる姿や、姉妹で遊んでいる姿を見ているだけで疲れも吹き飛びます。

保育所で過ごしている姉妹は、言葉・行動・しぐさ等、毎日成長中。これからも娘たちの成長が楽しみです。

我が家は妻と共働きですから、日曜日は私が一人で娘たちと過ごすことが多いので、今週は何をして遊ぼうかな？何を食べさせようかな？と考えます。近くの公園に行こうか、イオンも良いかなと悩みながら楽しんでいます。

改めて「育児は新しい発見しかありません！」娘達にどう伝えたらいいかな？躾とは何かな？と手探りですが、仕事と育児を両立しながら家族を守ることは父親の責任だと思います。父親の立場だからこそその育児も意識しながらこれからも頑張っていきます

## ソーイング教室

開催日時  
令和8年3月17日(火)  
時間 9:30~11:30  
場所 森の子保育園



3月の子育て教室はソーイング教室です。  
お子さんが毎日使うノート入れや通園バッグを作ります。  
ミシンの使い方が不安でも大丈夫ですよ。お好きな布をご用意してどうぞお集まりください。  
皆様のご参加をおまちしております。

