

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。

# 2 月 エンゼルだより

令和8年2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

雪が積もり、寒い冬がやってきました。エンゼルの隣のみきの保育園の園庭からは朝から雪遊びを楽しむ子ども達の可愛い声が聞こえてきます。子ども達の楽しそうに遊ぶ声が聞こえてくると嬉しくなりますね。雪だるま作り、ソリ遊び、追いかっこなど、雪国の冬だからこそ出来る遊びをたくさんしてもらえたら良いなと思います。エンゼルの雪遊びは、きれいな雪をタライに入れ、室内で感触を楽しんだり、色水をつけてみたりしたいと思います。ソリを用意していますので歩くことが出来なくてもお外でソリに乗せてあげることもできます。

普段のエンゼルは9時～開放、10時くらいから予定表の活動をしています。お気をつけて、ゆっくり安全運転でお越しくださいね。

## 1月の活動の様子

### ●ロシア料理を教えてくださいました！

1月9日(金)にロシアから遊びに来ているマーシャさんに【ピロシとボルシチ】の作り方を教わりました。マイナス30℃にもなるというロシアの冬。えー！そんなに寒い!?とびっくり！マーシャさんは十和田の冬は過ごしやすいとお話されていました！時間をかけて煮込んだスープで身体が温まりました。ピロシキの生地をこねて、用意した具材を皆でお話しながら包んでいきます。大きさ、形さまざま。揚げるとこんがりもちり生地と具がとっても美味しい！賑やかで楽しい時間でした。ご参加の皆様、マーシャさんありがとうございました！



ピロシキをつくっています。



具を詰めて、揚げています



完成！アツアツモチモチ！



マーシャさんとの記念撮影。  
とても楽しい時間を過ごしました！



伝統料理真っ赤なスープボルシチも作りました！  
酸味があるのが特徴です。身体があたたまりますよ。



## ～相談コーナー「冬の遊び教えて」～

親子で楽しめる遊びをご紹介します。

### 雪が積もりワクワクしてきた時の外遊びの紹介

・雪道の散歩・・・親御さんと手をつないでゆっくり歩きます。雪を踏んだ時の足音を感じたり、足跡を見て驚いたり、氷を見つけて不思議そうにしたり、いろいろな発見があって楽しめます。

・雪遊び・・・雪を触る、握る、固める、色水でお絵かき、型抜きで型をとってみる、寝転がる、ソリに乗る、スコップで集める、運ぶ、氷を作ってみる、雪だるまを作る、こわす、など思い思いに遊ぶ姿が見られます。

小さいお子さんは、体温調節も難しいので、外に出られない時に保育園の活動でよく取り入れている室内遊びの紹介

・雪遊び・・・室内のタライなどに雪や氷を入れて触って遊ぶ。(冷たさ固さ、溶けていく現象を味わうことができる)

・感触遊び・・・お米をタライに入れて触る。

小麦粉遊び(小麦粉 300ml 水 180ml、サラダ油 30ml で粘土を作る)

寒天遊び(寒天粉に食紅などで色をつけて作る)

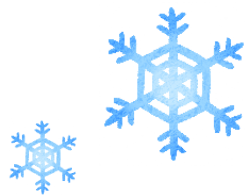
ダイラタンシ遊び(片栗粉を水でやや固めに溶かす)握って手の間から流れ落ちる感触を楽しむ。

・新聞紙ビリビリ・・・誰かと引っ張りっこして破いたり、一人でびりびり破く、破いた新聞紙を雪のように降らせる。

・風船遊び・・・吊した風船に手でタッチしたり、ダンボール板でタッチする。



# ～参加申込み方法～ ご予約・お問い合わせは、0176-25-0441（スタジオエンゼル）まで。



## 2月の予定

ひよこ・かなりやサークルは9時頃から始まります。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。  
(見学は開所時間中であればいつでもどうぞ！9:00～14:00※活動で不在の場合もあります)  
当日でも空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！  
\*【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よろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金	土
2 (ひよこ・かなりや) 雪・氷遊び	3 (ひよこ・かなりや) 豆まき	4 (ひよこ) 離乳食 Q & A	5 開放	6 (ひよこ・かなりや) 雪・氷遊び	
9 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	10 (ひよこ・かなりや) 雪・氷遊び	11 建国記念日	12 (ひよこ・かなりや) 雪・氷遊び	13 (ひよこ・かなりや) ひも通し	14 開放日
16 (ひよこ) 身体測定	17 (かなりや) 身体測定	18 (ひよこ・かなりや) 冬の製作	19 開放	20 (育児講座) 親子ヨガ	
23 天皇誕生日	24 (ひよこ・かなりや) 誕生会	25 (ひよこ・かなりや) ひな人形製作	26 (育児講座) リフレッシュ 筋膜リリース	27 (ひよこ・かなりや) ひな人形製作	28 開放日

## ～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。  
フォームローラーは貸し出しできます。

○日時：2月9日（月）26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

### ◆親子ヨガ講習会

○日時：2月20日（金）  
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（貸し出しできま  
す）

### ◆開放日～遊びの場～

○日時：2月5日、14日、19日、28  
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！

また、お母さん方で企画して自由にサ  
ークル活動を行うこともできますので、  
お気軽にご相談ください！



家族で遊べる！冬のレジャースポット

冬ってみんなどこで遊んでるの？というご家族  
におススメ！

🐾【駒っこランド】【奥入瀬口マンパーク】

ソリの無料貸し出しあり！ソリ山があり、家族連  
れでにぎわっています！駒っこランドの食堂は冬期  
期間はお休みのようです。

※授乳スペース、おむつ交換スペースがあります。

🐾【奥入瀬溪流温泉スキー場】十和田市内から車で40分

ゆるやかな斜面でソリ遊びのできるグレンデ（無  
料）やスノーチューブ、ボートクルージング、スノ  
ースクートなどができるスノーパーク（有料）も場  
内にあります！

近くに温泉もあるので丸一日ご家族で楽しめます！

※食事スペース、おむつ交換スペースあり。

🐾【十和田湖冬物語】1月30日～2月23日  
十和田湖畔休屋（火・水・木は定休日）

スノーパークでソリ遊びができたり、食のエリア  
等ご家族で楽しめたりするコーナーがあります

※授乳スペース、おむつ交換スペースあり。

♥詳細はホームページをご覧ください。

### ◆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 Tel.25-0441

☆十和田めぐみ保育園 Tel.22-0141

### 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



### ◆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  
れからご出産を控えたお母さん方にとって良い  
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もで  
きます。日程の確認など、ぜひご活用くだ  
さいね。

また、エンゼルの動画をアップしていま  
す。YouTubeからも見ることもできる  
のでぜひご覧になってみてくださいね♪