



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 5月号

令和7年4月発行

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日（日・祝日はお休み）

9:00～12:00、13:00～16:00



SHIWASSE_2525

しわっせInstagram

さわやかな風と、暖かな日差しが気持ちいい季節になりました。青空の下のびのびと泳ぐこいのぼりのように、戸外で遊ぶ時間を増やして季節や自然を楽しみたいですね。



◆ お楽しみ会

5月1日(木)・21日(水)

時 間：10:30頃～（10～15分程度）

場 所：子育て応援センターしわっせ

内 容：絵本や紙芝居の読み聞かせなどを
楽しみましょう。

対 象：参加は自由です。
（予約不要）



◆ 水時計作り **5月12日(月)**

時 間：①10:00～ ②10:30～

場 所：子育て応援センターしわっせ
こどもの家スペース

内 容：手作りおもちゃ「水時計」を
作りましょう。

対 象：就学前のお子さんと保護者、妊婦さん
予約制各回4組



◆ ボランティアひろばへ Let's go!

紫波町には、親子の交流の場を提供するボランティア主催の子育て支援ひろば、「ひよこひろば」「なかよしひろば」「にこにこひろば」があります。各ひろばに行き行って遊んでみませんか？



<にこにこひろば>

5月15日(木)

時 間：9:30～11:30

場 所：志和公民館

参加費：無料

<なかよしひろば>

5月23日(金)

時 間：9:30～11:00

場 所：赤石公民館

参加費：無料

<ひよこひろば>

5月28日(水)

時 間：9:30～11:30

場 所：古館公民館

参加費：お子さん1人

おやつ代100円

初回入会金100円

※どのひろばも就学前のお子さんとその家族が対象です。（予約不要）
開催時間内であれば、出入りは自由です。

♡ お誕生カード作り ♡

誕生月のお友だちに、お誕生カードをプレゼントしています！手形をとったり、身長・体重を計測したりします。

ご希望の方は、スタッフにお声がけください！（予約不要）



《参考文献》高山静子著

外遊びってすばらしい

『子育て支援ひだまり通信』遊びとしつけの上手なコツ
チャイルド社

外遊びをたっぷりしている子は…

外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」と「暑さ、寒さ」「自然とのかかわり」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

よく眠る子に育ちます



昼間日光を浴びると…

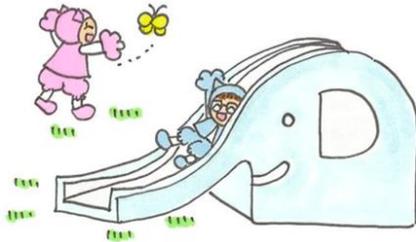
夜ぐっすり眠るための
メラトニンがよく出ます。

豊かな感性が育ちます



風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆けだして
いく。そんな、自然大好きな子に育てたいですね。

運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き
回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

外でのびのびと遊ぶ子は、ストレスとは無縁。体が
スッキリしている子は、表情もイキイキと輝いて
います。天気の良い日は外遊びをたっぷり取り
入れたいですね！

食物アレルギー対応おやつ

いちごのパンケーキ



【参考文献】
4つのおさらのレシピBook メイト

★材料★(子ども1人分)

- いちご(生地用) …10g (小1個)
- 豆乳…10g (小さじ2)
- 砂糖…4g (小さじ1強)
- 米粉…18g (大さじ2)
- ベーキングパウダー
(小麦不使用) …0.8g
- 乳不使用マーガリン
…2g (小さじ1/2)
- いちご(飾り用) …30g (2個)
- ミントの葉…少々

★作り方★

- ①パンケーキ生地に使ういちごはミキサーにかける。
- ②ボウルに①・豆乳・砂糖を入れてよく混ぜ、米粉とベーキングパウダーを加えてむらなく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し、乳不使用マーガリンで、②の生地を2回に分けて丸く焼く。
- ④皿に③を少しずらして重ねて盛りつけ、いちごとミントの葉を飾る。

米粉と豆乳を使い、生地はしっとり。
乳不使用マーガリンを使用することで、
生地に風味が加わります♪

