



もっと地域に開かれた保育を願つて

おひさま

ひまわり広報誌 274 号 2025 年 4 月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

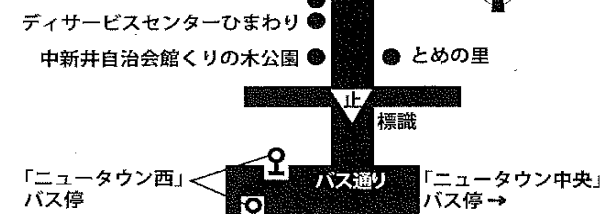
Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園



♪春ですれ♪

ぽかぽかと暖かい季節になりましたね。やわらかな春の日差しが、優しく包み込んでくれているようです。寒い冬が終わり、暖かい春がくると何だか気持ちも弾み、わくわくしますね。

ひまわり保育園には春を告げる様々な草木があります。特に珍しいものは「つくし」です。駐車場の端に、毎年ひょっこりと顔を見せてくれます。昔はよく見ていたつくし。今はすっかり珍しくなりました。

つくしの周りにはスギナという緑の草が生えており、実は土の中で根っこがみんな繋がっているのです。スギナが光合成をして養分を蓄え、つくしはその養分で胞子を作り子孫を残しているそうです。

違う植物だと思っていたら、根っこがみんな土の中で繋がっているなんて驚きです！そしてお互いのできることをしながら支え合っている事も素敵だな。と思います。ぜひ親子で探してみてください。(駐車場なので車には注意しましょう)

つくしや他の草花、小さな虫など、お子さんと一緒に見つけ、感動し、その時の気持ちを共有することは、ほんの少しの時間でもきっと素敵な時間になることでしょう。

子育ては、一人ぼっちで頑張りすぎると辛いけれど、誰かと支え合えば少し楽になりますね。このつくしとスギナのように、地上では離れていても、いつも心は離さずに、子育てをしている大人同士で繋がってたいですね。

困ったことがあったら一緒に考えましょう。そして親子でほっと一息。笑顔になれる時間を、ひろばに集う皆さんと過ごせたら嬉しいです。今年度も、どうぞよろしくお願ひ致します。

♪ わらべうた「ずくぼんじょ」♪



この辺りに出てくるかな？



ひまわり保育園 駐車場



「ずくぼんじょ」は「つくし」のことです。佐賀県の方言です。つくしになったつもりで、最初は小さく、だんだん大きくなりながら歌うのも楽しいです！あそぼう会でも歌いましょう。



♪園庭・室内開放やっています♪

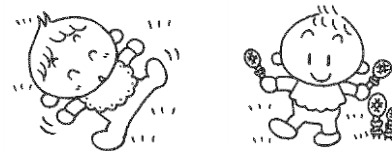
保育園で遊んでみませんか？ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております！！

室内開放 月～金 9:00～12:00・14:30～16:30

園庭開放 月～金 9:30～12:00・14:30～15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00～12:00

園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。



♪4月のあそぼう会♪

親子の触れ合い遊びやわらべ歌、季節の歌を歌いましょう。
ひろばやテラス、園庭でも遊びましょう。予約はいりません。どなたでもお越し下さい。
これから出産される妊婦さんも大歓迎です。

★0歳児 (R6.4以降生まれのお子さん)
4/15(火)・4/23(水) 10:00~11:00頃

★1歳児 (R5.4~R6.3生まれのお子さん)
4/16(水) 10:00~11:00頃

★2歳児 (R4.4~R5.3生まれのお子さん)
4/17(木) 10:00~11:00

★4/25(金)は1・2歳児あそぼう会!園行事の
「おおきくなったお祝い会」に参加して和太鼓や
民舞を見ましょう。



9:30にひろばにお越し下さい。
その後ホールへ移動します。
駐車場に限りがあるのでできる方は
徒歩か自転車でお越し下さい。

大人の方もお子さんも、動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

※富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。

一緒に行きましょう。

※4/4(金)・4/25(金)はお休みです。



♪4月の予定♪

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	紙しばい 富士見公園
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	0歳児 あそぼう会 ひろば

園行事「おおきくなった
お祝い会」に参加して、
和太鼓や民舞を見ましょう。

16	水	1歳児 あそぼう会 ひろば
17	木	2歳児 あそぼう会 ひろば
18	金	紙しばい屋さん 富士見公園
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	並木公民館 すくすくひろば
23	水	0歳児 あそぼう会
24	木	
25	金	1・2歳児あそぼう会
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。
6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。
又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・こどもと福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
- ・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・もりあね助産院





もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 275号 2025年5月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

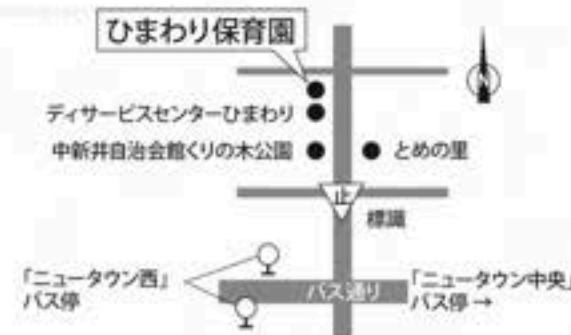
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



たくさんあそんで、たくさん食べて、たくさん眠って大きくなるう！
爽やかな風が吹き、花が色とりどりに咲き、虫たちが顔を出し、外へ出るのが気持ち良い季節になりました。この時期の、ぶらぶら散歩はおすすめです。'00まで行く'という目的はなくても家の近所をただ歩いてみるとほんの少しの距離ですが、子どもたちは歩きながら、目で見て、手で触れ、肌で感じ、匂いを嗅いでたくさんの発見をします。子ども目線の発見は、大人では気がつかないことがたくさんあり、とてもおもしろいですよ。来た道を戻ったり、のんびり歩きながら、時には止まって、しゃべってみると、'アッ！'と小さな発見を子どもたちが教えてくれるかもしれないですね。
新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。5月に入ると、環境の変化からの疲れや急な気温上昇・天候の変化に体がついていず、体調を崩しがちになります。生活リズム(朝起き・朝寝・朝ごはん)を整え、免疫力を高め、子ども大人も丈夫な身体づくりをしていきましょう！又、気温が高くなると、小さな子どもたちは、体温調節するのが難しいので熱中症になりやすいです。外出遊ぶ時には帽子をかぶり、大人が気にかけて、こまめに水分補給と休息をとるようにしましょう。

★健康な体づくりのために～大切な5つのポイント～★

- ① 起きる時間… 体温が上がる6時頃。カーテンを開けて、太陽の光で自然に目が覚めると良いですね。
- ② 朝ごはん… 一日を元気に過ごす源です。しっかり食べよう！
- ③ 昼ごはん… 糖や脂質はなるべく朝や昼に。食欲的に活動するエネルギーになります。
- ④ 夜ごはん… 消化の良いものがおすすめです。
- ⑤ 寝る時間… 体温が下がる20時頃を目指ると良いですね。

生活の5つのポイント

よく眠れると、気持ち良く起きることができ、気持ち良く走り回るとたくさん遊ぶことができます。たくさん遊ぶとお腹が空いていきます。眠ること・食ること・遊ぶことが全て繋がっていくので、この5つのポイントで規則正しい生活リズムを作ることがとても大切です。又、心理学・脳科学の分野でも研究が進められており、大きくなった時に「我慢できる」「私はない」「意欲的に頑張る」など、生きていく上で大切な力にも。

繋がっていくそうです。小さい頃からの習慣が思春期になっても生きてくるのです。免疫力もアップして、ウイルスに負けない体が作られていきます。健康で丈夫な心と体は、安定した生活リズムで生活を送ることで作られていきます。'全てやろう！'としなくても大丈夫です。出来る範囲で心がけてみるのが大事だと思います。
日の出が早くなるこれからの時期は、子どもも早く目覚めやすくなり、朝から活動しやすくなるので、リズムを見直すきっかけにしやすいです。お散歩・お出掛けついでにぜひひまわり保育園に遊びにいらしてください。困った事や分からない事がありましたら、いつでもご相談ください。



5がつ の よてい ☀️

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 紙しばい	3	4
5 子どもの日	6 振替休日	7 12時おやつ会	8 2時おやつ会	9 紙しばい	10	11
12	13 0時おやつ会	14 12時おやつ会	15 2時おやつ会	16 紙しばい	17	18
19	20 0時おやつ会 親子の30'	21 12時おやつ会	22 2時おやつ会	23 紙しばい	24	25
26	27 おひさま おまつり	28 5時おやつ会	29 1・2時おやつ会	30 紙しばい	31	

今年度のあそぼう会は登録制ではなく、どなたでも自由に利用できます。
お子さんの年齢の会を把握して遊びに来てください。
あそぼう会を行っている日にも室内・園庭開放はしていますので、いつでもいらしてくださいね。
お待ちしております。
・各あそぼう会は 10:00～11:00
・紙しばいは 10:00～10:30
・すくすくひろばは 10:00～11:00
詳しくは裏面に案内があります
ご覧ください。

5月のあそぼう会

☆ 0歳児 (R6.4/以降生まれのお子さん)

5/13(火) ひろば・テラスであそぼう

5/20(火) 親子ヨガ ★予約が必要

☆ 1歳児 (R5.4/以降生まれのお子さん)

5/9(水) 一緒に母の日製作

5/14(水) ふらふら散歩

5/21(水) ひまわりの園庭で

5/29(木) あそぼう!

☆ 2歳児 (R4.4/以降生まれのお子さん)

5/8(土) 一緒に母の日製作

5/15(木) ふらふら散歩

5/22(土) ひまわりの園庭で

5/29(木) あそぼう

☆ 予約はいりません。どなたでもお越しください。
お子さまも大人も汚れてもいい動きやすい格好で来てください。

0歳児 親子ヨガ

日時: 5/20(火) 10:00~10:45頃

場所: ひまわり保育園 ホール

講師: 斎藤しのぶ先生 (ひまわりの幼稚園 東所沢保育園の保育士でもあります)

持ち物: 水分補給(お茶の水) タオル、動きやすい格好で!
(お持ちであればヨガマット、思えばバスマットでも大丈夫です。)

定員はありますが、予約をお願ひします。
(TEL 04-2942-8774)
平日の9:30~15:30の間にお願ひします。
ひまわりに遊びに来て、直格でも大丈夫です。

5月の誕生会

5/28(水) 10:00~11:00頃

子育て支援室「ひろば」でお誕生会カード作りや身体測定をしましょう。
その後は誕生日の絵本を見たり、生きた日の話してお祝いしましょう。
予約はいりませんのでどなたでもお越し下さい。

★4月の誕生会やでひまわりの、4月誕生会の日にお祝いしたければと思います。

ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。
6月号・10月号・3月号は地域の皆さんに配布をさせていただきます。その日の日は下記の場所にあります。
又、ひまわり保育園のホームページでも閲覧できます。

- ・ひまわり保育園・市役所・保健センター
- ・こども福祉の未来館・並木公民館・富田公民館
- ・新所沢東公民館・さくら児童館・ひまわり児童館
- ・モリおね 助産院

富士見公園 紙しばい屋さん

富士見公園 (遊具近くにブルーシートをたいています)で、絵本の読み聞かせや紙しばい、手あそび・わらわらあそび・絵本の借し出しも行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

- ・10:00~10:30 紙しばい・絵本・わらわらあそび・手あそびなど
- ・10:30~11:00 絵本の借し出し、子育て相談も受け付けています

雨の日はお休みとなります。

★ 富士見公園 所沢市中新井3-23
ニュータウン沿いの交番の向かい側です。
場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。

園庭・室内開放しています

- 室内開放: 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30
- 園庭開放: 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30
- 土曜日 室内・園庭共に 9:00~12:00

※正面玄関のインターホンを押し遊びに来てください。予約はいりません。
ぜひ遊びにいらしてくださいね。
お待ちしております。

室内には木のおもちゃ・絵本が
あるよ!

園庭には築山・砂場・すべり台!
ふいでたこ糸おもちゃも遊べるよ!



あそぼう会の日がある日も園庭・室内開放はしていますので、いつでも遊びにいらしてくださいね。

すくすくひろば
10:00~11:00 並木公民館で、わらわらあそび・絵本・季節の製作をしています。
さくら児童館の方とひまわりの職員も行っています。





もっと地域に関わりたい保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 276号 2025年6月号

子どものこと 何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

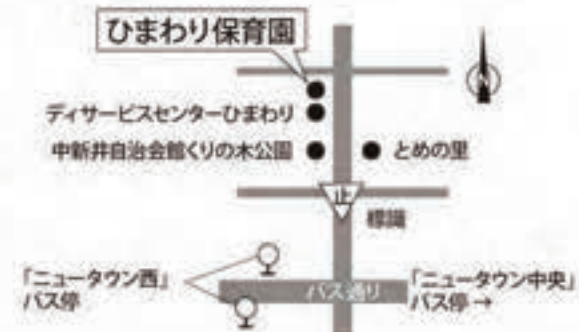
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



子どもの足と靴のお話

あじさいの花が少しずつ咲き始めました。優しい薄紫や水色に、梅雨の訪れを感じます。6月お日曜の和名で「水無月(みづつき)」とも言います。梅雨なのに「水が悪い」なんて不思議ですが、この場合の「悪」は悪いという意味ではなく「あ」という意味合いが使われているようです。「お月さまの水の月」ですね。梅雨に入るとなかなか外出しにくい。大人は困ってしまいますが、子ども達は長靴や傘、レインコートが大好きなので、雨が降ってもムシムシです。雨の日や雨上がりの散歩は、いつもと違う風景の中で素敵な発見が待っているかもしれないですね。

今日はそんな散歩の時に大切な「足と靴」のお話です。足は人間の土台となるところで脳の育ちとも密に関わってきます。思うように動ける体に育つにも足がポイントとなります。

子どもは生まれてからおおむね6歳頃までに成人型歩行(からだの動きを調整しながら、安定して長い距離が歩ける)ができるようになります。この時期に、全身の骨格、関節筋肉、神経系の大脳、小脳も発達します。たくさん遊ぶ中で楽しい体と動かすこと、お子さん自身が自分の意志で思いきり全身を使って手足を動かす、すりばい、はいはい、歩いて、走って、たぶら、遊ぶ時間をつくらせてあげられるとよいですね。

靴選び4つのポイント

ポイント① かかとの幅と強度



かかとを押しても潰れない
足と靴のかかとの中心が合う
かかとの幅が合っている

足と靴のかかとの幅と中心が合っている靴を選びます。お子さんは、足関節が不安定なので、3歳くらいまではかかどが高く、押し潰れない硬さの靴を選びましょう。

ポイント② 中敷きを取り出せる



中敷きを取り出せると、足の計測の跡から靴内の足の位置を確認して、どこに力をかけて歩いているか、足と靴が合っているかを判断することができま

かかとの跡が中敷きの後ろ端にあり、5本の指跡の間に0.6cm-0.9cmくらいの余裕があると適正なサイズです。この余裕が、0.3cm-0.5cm以下になったら、0.5cm大きいサイズに交換しましょう。

ポイント③ 留め具と履き口

足を固定できるベルトがある



履き口が広すぎない

足をしっかり固定して様々な動きでも脱げないように、マジックテープがある靴を、マジックテープの位置が甲に沿っているかもチェック。履き口が広すぎるとスポッと脱げるので、適度に閉まっている靴を選びましょう。背伸びして脱げないかどうかも確認しましょう。

赤らみからの足マッサージ

「足裏は第2の心臓」と言われるほど、内臓と関わりが深い反射区が豊富にあります。足への刺激は脳とからだの機能を促して、からだの土台作り役になります。

1

バスタオルを敷いて、子どもを寝かせ、足を上げておきます。子どもが寝落ちたら、ママの両手を両足に挟み、子どもが寝落ちた場合、足が動かなくなると、足が冷たくなるように、エアコンなど暖房もあたたかいように設定して。

目を合わせて手を握ってはいけません

2

足指に両手を重ねさせて、その間に両手をやさしくすり上げ、リンパの流れを促します。これを両足それぞれ行います。

優しく声をかけてあげながら、励ましてあげましょう

3

足裏マッサージは心臓の反射区がある場所から始めます。足裏の中央あたりを、指の腹でリズムよく20回程度「ツツッ」を当てておきましょう。必要に応じて、リンパの流れを促します。足が熱くなって、終わりの合図を待ちます。



足マッサージはいいこといっぱい

内臓機能の成長をサポート
児童のツボに刺激して外からアロハ。内臓の働きを整えられます。

皮膚の刺激で脳が発達
こころの調子を整う
こころよい感覚が脳内を刺激してくれ、オキシトシンという幸福素を感じさせる物質や成長ホルモンの分泌を促してくれます。

リンパと血の流れを促しからだを整う
心肺機能を向上し運動機能を促進します

【1歳代】
足の安定をもちたすように、靴を履いた時にぐらつかず靴底が地面にピタッと安定するものを選びましょう。
【2歳以降】
足や足首をダイナミックに動かせるように、靴を持って曲げた時につま先からかかとの長さの3分の1の位置が曲がり、靴底に適度なクッション性のあるものを選びましょう。



ピタッ!

裸足であそぶことも大切ですが、土や草の上、凸凹したところ、傾斜、ぬかるみなど、さまざまな場所が、足裏を刺激してくれ、バランスをとる力につながっていきます。ひまわりの園庭やアスモいいですよ。

☆ ひまわり保育園 ひろばに足サイズの計測器がありますので、気になる方はぜひ遊びに来てお子さんの足のサイズを測り、試して下さい。

お子さんの足のサイズはすぐに成長しますね...
◎7枚先のスポーツから5mmの幅がない
◎靴底がバネに感じている
◎2・3ヶ月ごとにサイズが合わないか見直しましょう

出版
・学研教育みらい「あそびと健康」0.1,2巻、
2019年7月号
・クレヨンハウス「クローン」2020年7月号

6がっのよてい

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 0才お祭り	4 1才お祭り	5 2才お祭り	6 絵しばい屋	7	8
9	10 0才お祭り	11 1・2才お祭り	12	13 絵しばい屋	14 園内清掃	15
16	17 離乳食講習会	18 1才お祭り	19 2才お祭り	20 絵しばい屋	21	22
23	24 さくらまつり 並木公民館	25 火曜 マサキ	26 6月お祭り	27	28	29
	30					

6月のあそぼう会

- ☆ 0歳児 (R6.4以降生のお子さん)
 - 6/3(火) 手づくりおもちを作ろう
 - 6/10(火) ひまわりのリースを作ろう
- ☆ 1歳児 (R5.4~R6.3生のお子さん)
 - 6/4(水) 手づくりおもちを作ろう
 - 6/11(水) ひまわりの園庭で泥んこ水あそび
 - 6/18(水) 小麦粉粘土を作ろう
- ☆ 2歳児 (R4.4~R5.3生のお子さん)
 - 6/5(木) 手づくりおもちを作ろう
 - 6/11(木) ひまわりの園庭で泥んこ水あそび
 - 6/19(木) 小麦粉粘土を作ろう

(雨天の場合はひらばにてあそびます。
※14(土)は園内行事の期間中はお休みです。

富士見公園 絵しばい屋さん

富士見公園 (遊具近くにプレイシートをたいています)で、絵本の読み聞かせや絵しばい、わらわちあそび、絵本の貸し出しを行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

★ 富士見公園 所沢市中新井3-23
ニュータウンの交差点の向かい側です。
場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお知らせください。一緒にいきましょう。

★ 6/27の絵しばい屋さんはお休みです。

離乳食講習会

日時: 6/17(火) 10:30~12:00 まじ ひらばにて

中期から後期への移行に悩んでいるか、この時期にあたる調理法はどんなものが、何をどのように良いかなど、お話しします。

お子さんの食っている様子や保育園の管理栄養士も一緒に見て頂きたいのでお話ししましょう。

予約をお願いします。5組程度募集します
(TEL/04-2942-8794、月~金 9:30~15:30)

予約の際に今の離乳食の様子や、聞いてみたい点をお知らせください。

ベビーマッサージのおしらせ

日時: 6/25(水) 10:00~11:00頃 まじ ひらばにて

講師: 大塚 恵子 (もりねこ診療所でベビーマッサージの先生、乳児の発達に詳しいです)

持ち物: バスタオル、フェイスタオル、防水シート
おしぼり、オムツ、オイル、使用マッサー、シートの裏面、シートはレジシートでも大丈夫です。必ずお持ちください。

※ 8組程度募集します。予約をお願いします。(月~金) 9:30~15:30
(直接では電話でお申し込みください。電話/04-2942-8794)

園庭・室内開放しています

室内開放: 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30
園庭開放: 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30
土曜日 室内・園庭共に 9:00~12:00



あそぼう会とあそび場も園庭・室内開放していますので、いつでも遊びに来てください。

6月の絵しばい

6/26(木) 10:00~11:00頃

子育て支援室「ひらば」でお話の日カード作りや身体測定をしましょう。

その後は絵しばいの絵本を見たり、休みの日の話をし、一緒に読んでみましょう。

予約はいはせんのぞきで申し込みください。

ひまわり広報紙「おはま」は、毎月発行しています。6月号・10月号・3月号は地域の皆さんに配布されています。その他は下記の場所にあります。又、ひまわり保育園のホームページでも閲覧できます。

- ひまわり保育園・市役所・保健センター
- こども福祉の未来館・並木公民館・富士見公園
- 新井町東公民館・さくら児童館・ひまわり児童館
- もりねこ診療所

すくすくひらば
10:00~11:00 並木公民館で、わらわちあそび・絵本の製作をしています。さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。





もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

子どものこと
何でも相談
Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

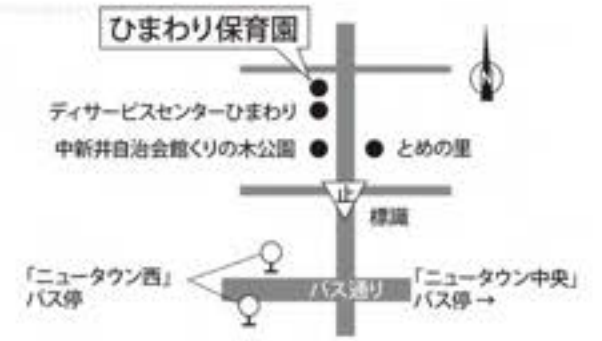


メール



URL

ひまわり広報紙 277号 2025年7月・8月号 ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



“水って気持ちいいね”

暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。年々気温が上がっていくので外へ出るのも厳しいくらいですが、子どもたちには夏ならではの楽しい体験をさせてあげたいですね。水との出会いもそのひとつ。暑い日に水に触れると冷たくて、いい気持ち！ タライやおけに入れた水を手のひらでたたくと水しぶきがあがったり、ジョウロからチョロチョロ出たり、水道をひねると勢いよくシャワーと出てきたり...と水には形がなくて、つかめないのが子どもにとっては不思議で、おもしろくて、鬼気迫るものなのでしょうね。ひまわり保育園でもプールや水遊びが始まりました。園庭・プール開放もしていますので、ぜひ親子で遊びにいらして下さい。

お水が「ちょっと怖いね」と感じるお子さんももちろんいると思います。無理せず、友達が遊んでいる姿を見ている時間や、ちょっと触れることが、大切な経験ですね。その経験が子どもたちの「楽しそだね」「やってみようかな～」という気持ちに繋がっていくと思います。赤ちゃんたちは、シャワーや沐浴をしたり、おけやタライで水に触れてみる。厚めのビニール袋やジップロックに水を入れて触れるだけでも感觸を楽しめますよ。

プール開放が始まります。

園庭に乳児用のプールとたらいが登場します。水に触れて、感じて親子で一緒に楽しみませんか？

- ・水着や布パンツをはいて入ります。(水あそび用の紙オムツも可)

(水着、パンツはモモの部分にゴムが入っているか、足まわりがぴったりとしているものをお願いします。又、衛生上通常のオムツはご遠慮願います。)

- ・大人の方も濡れても良い服装で、必ずプール内のお子さんの近くにて下さいね。

☆期間 7月17日(木)～8月8日(金)
8月18日(月)～8月28日(木)

☆時間 11:00～11:45

☆朝の時点で外気温が低い場合、又あまりに高い場合はプール遊びは中止となる場合があります。

タライでの水遊びも
11:00～とほほす

熱中症に気をつけよう！！

◎ 夏の室温は25～28℃くらい。湿度は65%以下が目安です。こまめに温度、湿度をチェックしましょう。又エアコンには換気機能がないので、時々窓を開けて換気しましょう。

◎ 時間をおかず、こまめに水分補給をしましょう。(のどが渴いたと思う前に飲めると良いですね) 汗が多い時は水分と一緒に適度の塩分も摂ると良いでしょう(梅のおにぎり、きゅうりの塩もみなど) 経口補水液も脱水予防になります。

◎ 子どもは大人よりも身長が低いので外では地面からの熱を受けやすく、その分体感温度も高くなります。こまめに休みながら無理なくあそびましょう 生活リズムを整えること、十分な睡眠、食事なども大切ですね。

7がつのよてい

月	火	水	木	金	土	日
	1 0お祭り会	2 1-2お祭り会	3	4 紙しばいさん	5	6
7	8 0お祭り会	9 1-2お祭り会 (7月7)	10 7月誕生会	11 紙しばいさん	12	13
14	15 0お祭り会	16 ひろば(豊原)	17	18 おはひ会 10:30~	19	20
21 祝日 海の日	22 すくすくひろば 並木公民館	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7がつのあそぼう会 10:00~11:00

☆ 0歳児 (R6.4ヶ月以降生まのお子さん)

7/1(水) セタがざり作り

7/8(水) "赤らぬの夏の過ごしお"について...

園の指講師と一緒にみんなでお話しよう。

7/15(水) 紙本あそび

手づくりおまつり作り

☆ 1,2歳児 (R5.4ヶ月以降生まのお子さん)

7/2(水) セタがざり作り

7/9(水) おだんごを作って食べよう

親子でクッキング

☆ たれどき どうぞ!

7/16(水) ひろばの夏祭り 10:00~12:00

富士見公園 紙しばい屋さん

富士見公園 (遊具近くにグリーン+をたげています) で、絵本の読み聞かせ紙しばい。
手あそび・わらわらあそび・絵本の貸し出しも行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

・10:00~10:30

紙しばい・絵本・わらわら・手あそびなど

・10:30~11:00

絵本の貸し出し、子育て相談も受け付けています

☂ 雨の日はお休みの予定です。

★ 富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン治いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40(にひまわり保育園に

お電話下さい。一緒に行きましょう。

☆ 7/8はひまわり保育園にて10:30~おはひ会を

します。7/25~7/12(金)まではお休みです。

☆ 8月のあそぼう会・紙しばいさんはお休みです。

8月のお話会は8月29日(金)に開催します。

おはなし会

7/8(金) 10:30~11:00頃
ひまわり保育園 ひろばにて、手あそび・絵本・パネル
シアターをします。絵本借出しやその他ひろばでも遊べ
ますのでぜひいらしてください



すくすくひろば

10:00~11:00 並木公民館で、わらわら・絵本
手あそび・季節の製作をしています。
さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。

園庭・室内開放しています

室内開放: 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30
園庭開放: 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30
土曜日 室内・園庭共に 9:00~12:00

* 正面玄関のインターホンを押して遊具に近づくと
お知らせ。予約はいいません。

☆ あそぼう会のある日でも開放はしています。
いつでもいらしてくださいね。

夏祭りのおしらせ

ひまわり 保育園のホールにて ひろばの夏祭りを開催します!
お祭りの楽しい雰囲気ぜひ親子やお友達と一緒に楽しんで
みませんか。魚釣りコーナー・ゲームコーナー・ヨーヨー屋さんなどを用意して
お待ちしております。

☆ 日時: 7月16日(水) 10:00~11:30

☆ 場所: ひまわり保育園 ホール

予約はいいません。又、年齢別ではありませのでどの年齢のお子さんも
お越し下さい。

* 暑くなりますので、飲み物をお持ちください。

7・8月のお誕生会

7/10(木)・8/29(金) 10:00~11:00頃まで
子育て支援室「ひろば」でお誕生会カード作りや
身体測定をしましょう。その後はお誕生会の
絵本を見た、生まれた日の話をして、一緒にお祝い
しましょう。予約はいいませんのでどなたでも
お越し下さい。

- ひまわり広報誌「おひさま」は毎月発行しています
6月号・10月号・3月号は地域の皆さんに
配布をさせていただいています。その他の月は
下記の場所にあります。又、ひまわり保育園
ホームページでも閲覧できます。
- ・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
- ・こども福祉の未来館 ・並木公民館
- ・富岡公民館 ・新所沢東公民館
- ・さくら児童館 ・ひかり児童館
- ・モリかね助産院



もっと地域に関わった保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 278号 2025年9月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

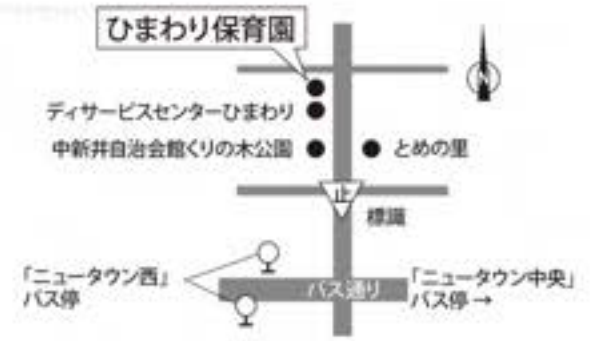
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



今年の夏は猛暑日が続き、子どもはもちろん大人にとっても体にこたえる日々でしたね。外で遊ばないと、どこへ行こうか遊ぶ場所を探すのもひと苦労だったと思います。8月の水あそび・プール・室内開放にもたくさんの方が遊びに来てくれました。お父さん・お母さん同士でおしゃべりをしたり、子どもたちが一緒に遊びだしていく様子にひろばでのつながりが広がっていて、嬉しく感じました。あそぼう会等がない日でもひろばは毎日空いていますので、気軽に遊びにいらしてくださいね。お待ちしております。

季節は夏から秋へ...暑さはまだまだ続いていますが、トンボが飛び回るのを目にすると秋が近づいていることを少しだけ感じることができます。日が短くなり、朝・夕の風も涼みしてくるでしょう、ススキの穂は長く伸び、セミの声もしだいに鈴虫など秋の虫の声に変わっていきますね。季節の変化を感じながら9月もたくさん遊んでいきましょうね。秋はお月様も大きく、一段と綺麗に輝きます。昔の人々は月に収穫の感謝をしました。日本には、お団子やお芋などのお供え物をして、それを食べることで、秋の収穫や豊作への感謝と祈りを捧げる風習があります。だんだんと夜が長くなっていきます。秋の夜長に綺麗な月を親子で眺めて過ごしたり、絵本に角触れる時間を作ってみてはいかがでしょうか？



おっさまの絵本紹介



「おっさまこんばんは」 林明子
お月様のこころに笑顔・困った顔・バー、といったお顔。色々な表情を思わす子どもたちも真似、こころも...赤ちゃんと楽しむ絵本です。

「ちいちゃんとしゅうごや」 しみずみち子
十五夜の日。お月様と団子を作って、おつきと一緒ににお供えします。楽しいお月見のお話です。



おっさま団子レシピ紹介

〈材料〉

- ・団子粉・水
- ・きな粉・砂糖

白玉粉と上新粉が混ざっている粉です。スーパーで売っている、つるし団子粉はよく混ぜて使ってください。

- ① 団子粉と水を混ぜて耳たぶくらいのやわらかさにする。好きな形にする
- ② お湯でゆでる
- ③ きな粉と砂糖を混ぜる
- ④ ゆで上がった団子にきな粉をまぶして出来上がり!!

9月のよてい

月	火	水	木	金	土	日
1	2 0歳児あそび会	3 1・2歳あそび会	4	5 絵しばい	6	7
8	9 0歳児あそび会	10 1・2歳あそび会	11	12 絵しばい	13	14
15 敬老の日	16 0歳児あそび会	17 1歳児あそび会	18 2歳児あそび会	19 絵しばい	20	21
22	23 秋分の日	24 9月誕生会	25 1・2歳あそび会	26 絵しばい	27	28
29	30 すくすくひろば in 並木公民館					

9月のあそび会

- ☆ 0歳児 (R6.4/1以降生まれのお子さん)
- 9/2(水) 水あそび 10:00-11:00頃
- 9/9(水) 感触あそび 10:00-11:00頃
- 9/16(水) 園庭・テラスであそぼう 10:00-11:00頃
- ☆ 1・2歳児 (R5.4以降生まれのお子さん)
- 9/3(水) 水あそび
- 9/10(水) 感触あそび

富士見公園 絵しばい屋さん

富士見公園 (遊具近くにプレートをたがえています) で、絵本の読み聞かせや絵しばい、手あそび、わらわらあそび、絵本の貸し出しも行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

- ・10:00~10:30 絵しばい・絵本・わらわら・手あそびなど
- ・10:30~11:00 絵本の貸し出し、子育て相談も受け付けています

★ 富士見公園 所沢市中新井3-23
ニュータウンの交番の向かい側です。
場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお電話下さい。一緒に行きましょう。

雨の日はお休みとなります。

たくさん遊んでごはんを食べよう

ひまわりの園庭で遊んだ後にみんなでおみそとごま和えを作って、一緒に食べましょう

- 9/17(水) 1歳児 10:00~12:00
- 9/18(木) 2歳児

★それぞれ5組程度を予定しています。着替え・お茶 予約をお願いします。

おだんごを作って食べよう

親子と一緒におだんごを作って食べよう!

- 9/25(木) 1・2歳児合同
- ★ 8名程度を予定しています。予約をお願いします。

※予約は直接又は電話でお願いします
04-2942-8774 9/1~予約開始
(月)~(金) 9:30~15:30

ひまわり広報紙「ひまわり」は、毎月発行しています。6月号・10月号・3月号は地域の皆さんに配布させていただいています。その他の日は下記の場所にあります。又、ひまわり保育園のホームページでも閲覧できます。

- ・ひまわり保育園・市役所・保健センター
- ・こども福祉の未来館・並木公民館・富田公民館
- ・新所沢東公民館・さくら児童館・ひまわり児童館
- ・もりおね助産院

9月の誕生会

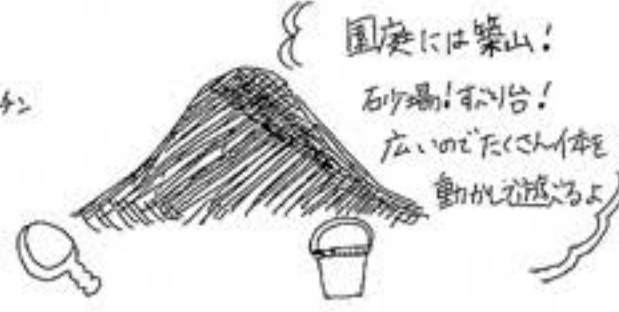
9/24(水) 10:00~11:00頃 (9月以外の予定はなし)
子育て支援室「ひろば」でお誕生カード作りや身体測定をしましょう。
その後は誕生日の絵本を見たり、生誕日の話をして、一緒にお祝いしましょう。
予約はいらないのでどなたでもお越し下さい。

園庭・室内開放しています

- 室内開放: 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30
- 園庭開放: 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30
- 土曜日 室内・園庭共に 9:00~12:00



※正面玄関のインターホンを押して遊びに来てください。予約はいりません。



☆ まだまだ暑いが続きますね。プールあそびは8月で終了しましたが、園庭でたらいの水あそびはできますので、着替え・水分補給できるもの・タオルをお持ちになり、ぜひ遊びにいらしてくださいね。

すくすくひろば 10:00~11:00 並木公民館で、わらわら・絵本手あそび・季節の製作をしています。さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 279号 2025年10月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

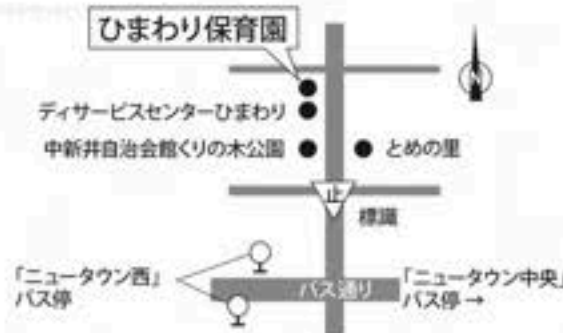
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



待ってました“秋”🍁 自然での遊びをたっぷり楽しもう!

涼しい秋風に、高く澄んだ空。暑かた夏も終わり、大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節がやってきましたね。秋は葉の色が変化したり、木の葉・どんぐり・葉っぱが落ちていたり... 自然の中でたくさん遊べます。遊具がなくても、落ち葉を踏む音がカサカサしたり、子どもたちは、自分の目・耳・手・鼻を使って、感じて、発見していきます。子どもが“みてみて”と伝えてくれた時に“ほかに”と一緒にのぞいてみたり、時には、思いきり体を動かして、楽しむのもいいですね。この秋、季節の変化を感じてたくさん遊んでいきたいですね。

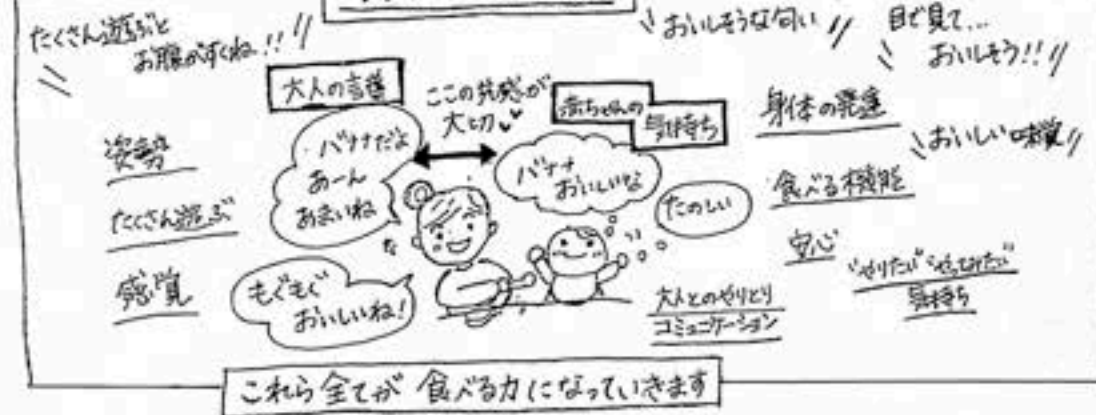
秋は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。さんま、さつまいも、栗、柿、梨、ぶどう... そんな食欲の秋! 今月は“食べる力”のお話です。

赤ちゃんは生まれながらにミルクを飲む機能、口に入った物を強く吸い込む^{きゅてつ}吸啜反射が備わっています。成長すると首がすわり、手足が動かせるようになっていきます。体の発育と共に口の中も成長していき、ミルク以外の物が取り込める準備ができてくるのが10月頃と言われ、この頃から離乳食がスタートしていきます。赤ちゃんにとって、ミルク以外の物は全てが初めて! あせらず、ゆっくり... が大切です。

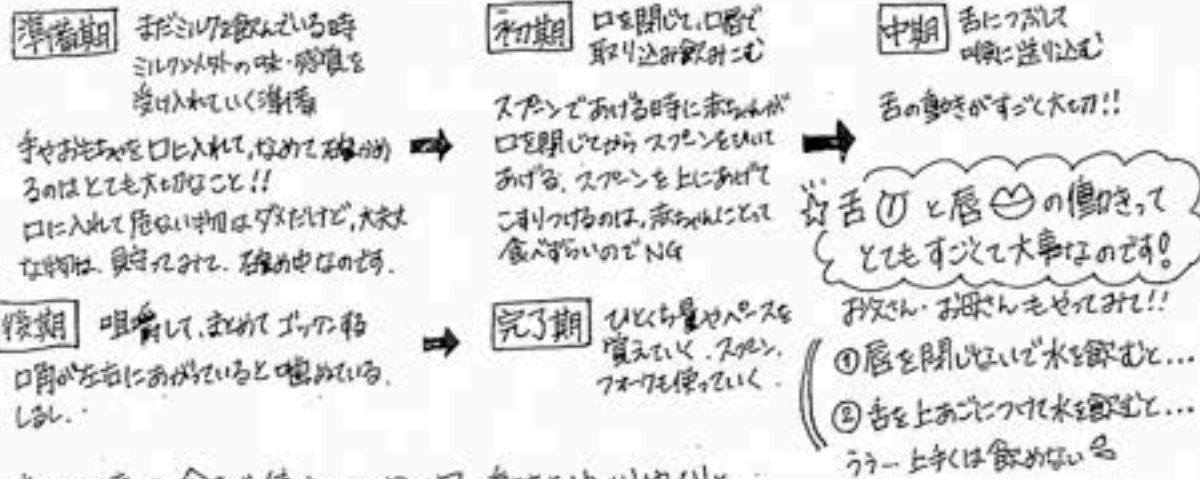
たくさん遊ぶこと(自分の手で色々な物に触れたい、おぼろげなハイハイで体を楽しみたいなど) 大人が子どもの安心できる関係・生活リズム(たっぷり眠って起きて朝日を浴びる)を整えることが子どもの“食べたい”“食べてみようかな”という気持ちにつながっていきます。

子どもはひとりひとり違うので、子育てに正解はありませんね。上手いく時もあれば上手くない時もあるのですが“これでいいのかな...?”と迷うこともあると思います。でも、大丈夫です。子どもは少しずつ、必ず成長していきますよ。困ったな、言合したい時は、ひまわり保育園にいらしてくださいね。お待ちしております。

食べる力の力



離乳期の食べる機能について



赤ちゃん達は、今まで使ったことのない口の動きをゆっくりゆっくりと獲得していく時期なのです。ひとつひとつの成長が大きい時期ね。日々のあそびや生活を食へとつなげていきます。又、その土台には大人との安心感がある必要があります。



10 がつ の よてい

《10月のあそぼう会》

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 紙しばい	4	5
6	7 離乳食★ 講習会	8 1-2歳 あそぼう会	9	10 紙しばい	11	12
13 スローヤン日	14 0歳あそぼう会	15 1-2歳 ★あそぼう会	16	17 紙しばい	18	19
20	21 親子ヨガ★	22 1-2歳 あそぼう会	23	24 紙しばい	25	26
27	28 すくすくひろば in 並木公園	29 10月生会	30	31		

- ☆ 0歳児 (R6.4月以降生まれのお子さん)
◎ 10/14(火) 園庭・テラスであそぼう 10:00~11:00頃
 - ☆ 1-2歳児 (R5.4月以降生まれのお子さん)
◎ 10/8(水) 園庭であそぼう 10:00~11:00頃
 - ◎ 10/22(水) 富士見公園の原っぱであそぼう
・雨天の場合はひろばで遊びます 10:00~11:00頃
- (芝生の原っぱにブルーシートを敷いています。場所がわからない方は9:40にひまわりに行ってください。一緒に行きましょう。)

★のついている日は予約が必要です。予約は直接又は電話でお問い合わせ 04-2942-8774 (月)~(金) 9:30~15:30

離乳食講習会 ~中期・後期~

10/7(火) 10:30~12:00 子育て支援室をばらにて
せっかく作ったのに、あまり食べてくれない... 味つけやかたさ
大きさはどうしたらいいの? 進め方がわからないなど 離乳食
には悩みが付きもの。皆でおしゃべりしましょう。
この時期の調理法や実際にお子さんの食べる様子を見ながら、ひまわりの管理栄養士とお話ししましょう
★4組程度募集します。予約をお願いします。

親子ヨガ (0歳児親子対象)

お母さん、お父さんとも体を動かしてリフレッシュませんか?
お子さんはそばで遊ばせながら、一緒にいきます。
10/21(火) 10:00~11:00頃
ひまわり保育園ホール
持ち物: 水分補給(お茶か水) タオル
(お持ちであればヨガマット)
講師: 斉藤しのぶ先生
(ひまわりの幼稚園、東所沢保育園の
保育士でもあります)
★定員はありませんが、予約をお願いします。

たくさん遊んでごはんを食べよう

ひまわりの園庭で遊んだ後にみんなで果たさん
みも汁を作って一緒に食べましょう
◎ 10/15(水) 1-2歳合同 10:00~12:00
★5名程度を予定しています。
予約をお願いします。
持ち物: 飲み物・着替え・親子分のおにぎり
家ご使用の汁用のおわん、フォークスプーン

すくすくひろば

月に1回(第4火曜日) 並木公民館で、
わらべうた・絵本・パネルシアター・手あそび
季節の製作をしています。(10:00~11:00時)
さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。



富士見公園 ((遊具近くにブルーシートを敷いています!)) で絵本の読み聞かせ、
紙しばい、手あそび・わらべうたあそび、絵本の貸し出しを行っています。

- ◎ 日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃
- ★ 富士見公園 → 所沢市中新井3-23
ニュータウン沿いの交番の向かい側です。
場所がわからない方は、9:40にひまわり
保育園にお越しください。一緒に行きましょう。
- ・ 10:00~10:30
紙しばい、わらべうた、手あそび など...
- ・ 10:30~11:00
絵本の貸し出し、子育て相談も受け付けています。雨の日はお休みとなります。
※ 10/31(金)はお休みです。

園庭・室内開放しています

室内開放: 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30
園庭開放: 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30
土曜日は室内・園庭共に 9:00~12:00

※ 正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。予約は、いりません。

★ 10/4(土)は園内行事の為お休みです

10月の誕生会

10/29(水) 10:00~11:00
子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作り
や身体測定をしましょう。
その後は誕生日の絵本を見たり、生まれた日の
話をしてお祝いしましょう。
予約はいりませんので、どなたでもどうぞ
誕生月が過ぎていても大丈夫です。

ひまわり広報誌「おひさま」は毎月発行しています。
6月号・10月号・3月号は地域の皆さん配布させて
いただいています。その他の月は下記の場所に
あります。又ひまわり保育園のホームページからも閲覧
できます。
・ひまわり保育園・市役所・こども福祉の未来館
・保健センター・並木公民館・富岡公民館
・新所沢東公民館・さくら児童館
・ひかり児童館・もりあね助産院





もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 280号 2025年11月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

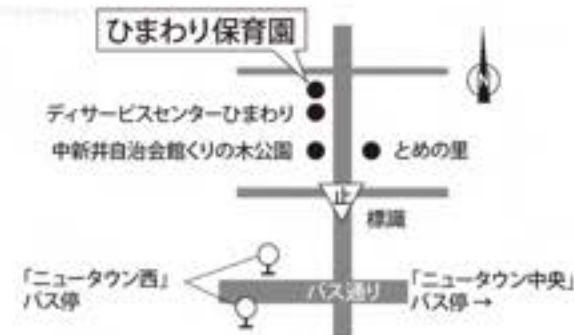
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL

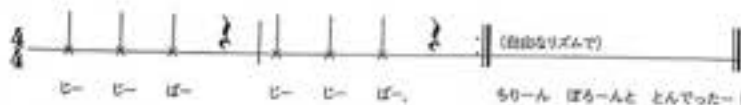


季節の移り変わりを楽しもう

色とりどりの落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。ひまわり保育園や紙しばいを行っている富士見公園も木々の葉が色づきはじめ風が吹くとさらさら落ちる様子がとてもきれいですね。観光地へ行かなくても身近なところに自然はたくさんありますよ。いつも見ている木の葉の色が変わったり、木の葉が落ちているのを見ついたり、自然の変化にこどもはすぐ気がつきませぬ。自分の目で見て、手で触れて、肌で感じることで、その感じたことを大好きなお母さんやお父さんと共感できたら、もっと嬉しくなるでしょうね。特別なことしたり、お出掛けしたりしなくても、ゆったりとしたこども時間がとても大切で、この何気ない経験がこどもたちの豊かな心と体の成長へと繋がっていきます。ひまわり保育園でも、季節の移り変わりを感じ、あそぼう会や紙しばいやさんなど楽しんでいきたいと思ひます。

みんな大好き わらべうたの紹介 "じーじーばー"

布を使って、赤ちゃんの大好きな「いない いない ばあ」をします。子どもにとって、知っている顔にくり返し出会うことが、たのしいのです。赤ちゃんには、おとながやってみせませんが、すこし大きくなれば、自分でやってみます。



① 布で顔をかくし、目がちよつとのぞくくらいまで上げ下げする。



② 顔をぜんぶ見せて、子どもの顔をのぞきこむようにする。

③ 00を、子どもが満足するまで、くり返す。

④ ちりーん ぽろーんと 自由なリズムで、布を右へ左へ、振り上げる。



⑤ とんでったー おもい通り、布を高くとばす。



11 がつ の よい

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 文化の日	4 0歳 あそぼう会	5 1,2歳 あそぼう会	6	7 紙しばいやさん	8	9
10	11 0歳 あそぼう会	12	13 1,2歳 ★ おもちゃづくり	14 紙しばいやさん	15	16
17	18 0歳 あそぼう会	19 ★ 離乳食講習会	20 ★ 1,2歳 クッキング	21 紙しばいやさん	22	23 運動会 /の日
24 休養日	25 おくくくは	26 ★ バレーマージ	27 11月誕生会	28 紙しばいやさん	29	30

◎ ★印のついている日は予約が必要です。直接又は電話で予約をお願ひします。
(月)～(金) 9:30～16:00
04-2942-8774

◎ あそぼう会等ある日も室内・園庭開放は行っています。どうぞ遊びにいらしてくださいね。

園庭・室内開放しています

室内開放：月～金 9:00～12:00 / 14:30～16:30

園庭開放：月～金 9:30～12:00 / 14:30～15:30

土曜日は室内・園庭共に 9:00～12:00

※正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。予約はいりません。
◎平日は子育て相談を受け付けています。

1・2歳児

親子クッキング“みそ汁づくり”



11/13(木) 10:00~12:00 ひまわり保育園 子育て支援室「ひろば」にて
肌寒くなってきたこの時期に具だくさんのお味噌汁を食べてホッとしませんか？
包丁を使わなくても、野菜を手でちぎったり、鍋に具材を入れたり、1人1人のお手伝いで
子どもは嬉しいです。室内・外あそびをしてからごはんの時間になります。

持ち物：親子分のおにぎり・おわん・おはしかフオーワ

◎4組程度を予定しています。予約をお願いします。

1・2歳児

親子クッキング“秋のパンづくり”



11/20(木) 10:00~12:00 ひまわり保育園 子育て支援室「ひろば」にて
両手を使ってこねこねしながら自分で形を作ってパンを作ります！
秋の味覚、さつまいももパンにトッピングしてみようと思います。
焼き立てパンをみばまで食べよう！

◎8組程度を予定しています。予約をお願いします。



富士見公園

紙しばい屋さん



富士見公園（遊具近くにブルーシートを敷いています！）で絵本の読み聞かせ、
紙しばい、手あそび・わらべうたあそび、絵本の貸し出しを行っています。

◎日時：毎週金曜日 10:00~11:00頃

・10:00~10:30

紙しばい、わらべうた、手あそびなど...

・10:30~11:00

絵本の貸し出し、子育て相談も受け付けています。☔ 雨の日はお休みの日となります。

★富士見公園→所沢市新井3-23

ニュータウン沿いの交番の向かい側です。

場所がわからない方は、9:40にひまわり

保育園にお越しください。一緒に行きましょう。

離乳食講習会 ~初期・中期~

離乳食ってどうすればいいの？

やってみるけど...これでいいの？

あまり食べてくれない...どうは？

やわらかさ・形はどんなものがいいの？

実際に調理を見たり、食べながら離乳食の話ができたと思います。
ひまわり保育園の管理栄養士と一緒にお子さんの様子を見ながら話します。

11/19(水) 10:30~12:00 ひまわり保育園 子育て支援室「ひろば」にて

持ち物：いつも使っているスプーンやフォーク

◎4組程度募集します。予約をお願いします。

予約の際に、現在の離乳食の状況や聞いてみたい事があれば教えてください。

ベビーマッサージ

11/26(水) 10:00~11:00 ひまわり保育園 子育て支援室「ひろば」にて

講師：大塚 恵子（もりあね助産院でベビーマッサージや乳児の発達のクラスを
担当しています。）

持ち物：バスタオル、フェイスタオル、防水のシートかレジャーシート等

（おさんは裸になり、オイルを使ってマッサージをする為、下にシートを敷いて使いますが、なくても大丈夫です。）

◎8組程度を予定しています。予約をお願いします。

すくすくひろば

月に1回（第4火曜日）並木公民館で、
わらべうた・絵本・パネルシアター・手あそび
季節の製作をしています。（10:00~11:00頃）
さくら児童館の方とひまわりの職員で行っています。

11月の誕生会

11/27(木) 10:00~11:00

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作り
や身体測定をしましょう。
その後は誕生日の絵本を見たり、生まれた日の
話をお祝いしましょう。
予約はいりませんので、どなたでもどうぞ
誕生月が過ぎていても大丈夫です。



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 281号 2025年12月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

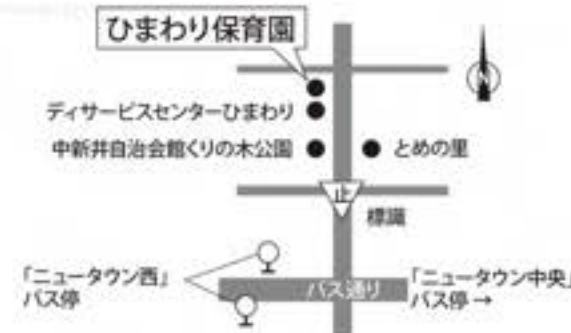
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



空気がひんやりと冷たくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。街はイルミネーションやきらびやかなクリスマスツリーに彩られ賑わいを見せていますね。クリスマスといえばプレゼントにちやうど...楽しいことがいっぱいです。そして今昔も子ども達はクリスマスが近づくとサンタクロースは来てくれるかなとカレンダーを見ながら心待ちにしていることでしょう。目には見えないけれど、きっと来てくれる! こんなわくわくする体験は子ども時代にしかできないでしょう。ケーキとプレゼントだけではない、じがあたたまる時間を親子で一緒に楽しめるといいですね。このドキドキわくわくしたクリスマスは大きくなって子ども達の心のどこかに残っていくと思います。

皆さん、素敵なクリスマスを...☆子ども達の平和な未来を...と願いを込めて。

((♪ クリスマスの絵本いろいろ ♪))



親子で絵本を読みながら
過ごすゆたかな時間もいいですね...



「いろいろサンタのプレゼント」
しのさきみつお 作・絵

いろいろな色のサンタさんがでてくる、穴あきの仕掛け絵本です。5色のサンタさんが、その色に関係するプレゼントを届けに行きます! 皆さんは何色のサンタさんが好き??色と仕掛けが楽しい一冊です。

絵本の貸し出しをしていますので
親子で楽しんでみてください。



「ぐりとぐらのおきやくさま」
中川李枝子 作・山脇百合子 絵
森で雪合戦をしていたぐりとぐらは、雪の上に大きな足跡を見つけました。足跡をたどると、ぐりとぐらの家まで続いていました...いったいなぜ?ぐりとぐらのクリスマスの絵本です。

金曜日の紙しばいやさん
で先貸しし中ぞう。
他にもたくさんクリスマスの
絵本がありますよ!

12 がっカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2 0歳 あそぼう会	3 1.2歳 あそぼう会	4	5 紙しばい やさん	6	7
8	9 1.2歳 ワカヤ	10 0歳 あそぼう会	11	12 紙しばい やさん	13 園内行事 の巻お餅	14
15	16 ひろばの クリスマス会	17 12日の 読書会	18	19 紙しばい やさん	20	21
22	23 すくすくひろば 並木公民館	24	25	26	27	28
29	30	31	☆ 各あそぼう会・イベントの内容は裏面にあります。			

☆ イベントのある日でも室内・園庭開放は行っていますのでいつでも遊びにいらしてくださいね。

園庭・室内開放しています

室内：月～金 9:00-12:00 / 14:30-16:30

園庭：月～金 9:00-12:00 / 14:30-15:30

(土)は室内・園庭共に 9:00-12:00

◎平日は子育て相談も受け付けています。
◎正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 282号 2026年1月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

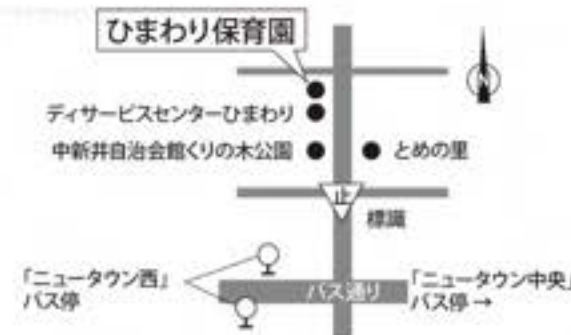
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL

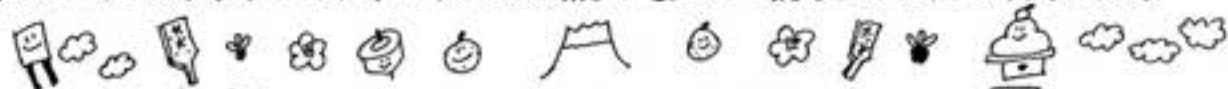


新年あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。今年も皆さんとたくさんお話して、たくさん遊んで楽しい1年にしたいと思います。

1月は旧暦で「睦月(むつき)」と呼ばれます。「睦ぶ」とは「仲良くする」ことで、新年を祝って家族や親族が集まり睦び親しむ月ということを意味しています。年の初めをみんな仲良く過ごしたい気持ちは誰もがもっているからでしょうね。

今年が午年です。午はまぶさ進む力強さから発展する年、努力が実を結ぶ年とも言われています。新しい挑戦に光がさし、前に進む力を感ぜられる年となりますように!!



お正月の由来 あれこれ

おせち料理 は一年の作物の豊作や無病息災、子孫繁栄などを願うために神様に祈りをしたことが始まりです。重箱は良い事が重なり、幸せが積み重なっていきますように...と願いが込められているそうです。

数の子
ニシンの卵で、卵の数が多いためから子宝に恵まれますように。



えび
腰が曲がるまで元気に長生きできますように。

黒豆
まめには、真面目と健康の意味があります。真面目に働いて、健康に暮らせますように。



しめ飾り
年神様を迎えるための清らかな場所を示す神聖な印で、しめ縄に縁起物を添えることで年神様を迎える準備が整った家であることを表します。

糸白かまぼこ
形は日の出を表し、糸は魔除け、白色は身を清めるという意味。

伊達巻き
形状巻物に似ていることからしっかり勉強ができて賢くなりますように...

鏡餅
年神様へのお供え物。大小2つのお供えを飾ることで幸福と財運が重なることや円満と満ち足りた意味が込められています。



1 がっカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			←	お休み	→	
5	6	7	8	9 獅子舞 おはらい	10	11
12	13 0歳 お正月会	14 1・2歳 7ヶ月会	15 1月誕生会	16 おはらい やさん	17	18
19	20 0歳 お正月会	21 1・2歳 お正月会	22	23 おはらい やさん	24	25
26	27 おはらい やさん	28 1・2歳 7ヶ月会	29 お正月会 誕生会	30 おはらい やさん	31	

☆ イベントのある日にも園庭室内開放は行いますので、いつでもいらしてください。

1/9(金) 9:30~
ひまわり保育園ホールで新年の会があり獅子舞が来ます!

みんなで新しい年の無病息災を願いましょう。
予約不要です。直接保育園にいらしてください。

◎この日のおはらいやさんはお休みです。



1・2歳児親子クッキング

要予約

パン作り

生地をこねこね、形を作ってトッピングをしておいしいパンを作って食べたいと思います。
焼き立てパンはどんな味かな... (乳卵不使用)

1/14 (水) 10:00 - 12:00 ◎8組募集します

予約は直接又は電話で
お申し込みください

みそ汁作り

子ども達と一緒に野菜をちぎって具だくさんのお味噌汁を作ります。みそ汁とおにぎりでお昼ごはんを食べましょう。

1/28 (水) 10:00 - 12:00 ◎8組募集します

持ち物: おかん・おはしやフォーク・親子のおにぎり

離乳食講習会 - 中期・後期 -

要予約

保育園での離乳食のメニューを食べながら、離乳食についての聞きたいこと、困っていることなどをたくさんお話できたいと思います。ひまわり保育園の栄養士と一緒にお子さんの食べる様子を見ながらお話しします。

1/29 (木) 10:30 - 11:30頃 ◎3組程度募集します

持ち物: いちも使っているスポンジやエプロン

予約は直接又は
電話でお申し込み
ください

◎予約の際に、現在の食事の状況や聞いてみたいことがあれば教えてください。

1月のあそび会

0歳児 (R6.4月以降生まれのお子さん) 1・2歳児 (R4.4月～R6.3月生まれのお子さん)

1/13 (火) わらべうた・歌合戦あそび
1月の製作

1/21 (水) たこを作ってあそび
制作したこを作ってあそびます。

1/20 (火) わらべうた・歌合戦あそび
ひろばやテラスで体を動かしてあそびましょう

・天候によっては内容が変更する場合があります

★ 全て 10:00～11:00 の予定です。予約はいりませんので直接お越しください



園庭・室内開放やっています

◎ 保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる子育て支援室

◎ 「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。

◎ 正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!

室内開放 月～金: 9:00～12:00 // 14:30～16:30

園庭開放 月～金: 9:30～12:00 // 14:30～15:30

土曜日は室内・園庭共に 9:00～12:00 ※1/5(月)から再開します。

子育て相談も受け付けています。その他電話でも相談を受け付けていますので、困った事やわからない事など何でもご相談ください。

時間内はたのびお昼ごはんも食べられます。

富士見公園 紙しばい屋さん

日時: 毎週金曜日 10:00～11:00

10:00～10:30 紙しばい・絵本・手あそび・わらべうたなど

10:30～11:00 絵本貸出し、子育て相談も受け付けています。

◎ 富士見公園 → 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

☂ 雨天の場合は中止となります。

※ 1/9(金)はお休みです。1/6(金)から再開します。

寒くてもやります!!
外へ出るきっかけに...



1月誕生会

1/5 (木) 10:00～11:00頃

子育て支援室「ひろば」でお誕生会カード作りや
身体測定、年型をとります。

その後はお指輪の絵本を見たり生け花の
時の話をして一緒にあそびましょう。

予約はいりません。誕生日が過ぎていても大丈夫ですので、どうぞお越しください。

ひまわり広報誌「おひさま」は毎月発行しています。
6月号・10月号・3月号は地域の方々に配布させて頂いています。その他の月は下記の場所に貼ります。
又、ホームページでも閲覧ができます。

- ・ひまわり保育園・待合所・保健センター
- ・こども福祉の未来館・並木公民館・富田公民館
- ・新所沢公民館・さくら児童館・ひまわり児童館
- ・モリあね目撃隊

※ 予約についての電話は平日の9:30～16:00の間にお願いします。

番号 // 04-2942-8774 ◎1/5(月)から予約開始します



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 283号 2026年2月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

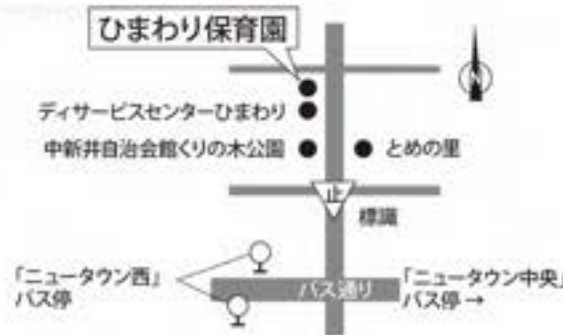
受付：月～金 10時～16時



メール



URL



ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774

寒さとかぜに負けない体づくりをしよう！

寒さが一段と厳しくなる季節となりました。冬は気温が下がって空気を乾燥するためかぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。今月はそんな時期でも、元気に過ごせるポイント、体の免疫力のお話です。

免疫力ってなに？

免疫力とは、ウイルスや細菌が体を守る力のことです。毎日の生活習慣を少し意識することで子ども大人も免疫力を高めることができます。

今日からできる！免疫力アップのポイント！！

しっかり食べて元気な体に

体をつくる栄養は毎日の食事からとれます。主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食料を食べることで免疫力を高めることにつながります。野菜・果物・発酵食品(ヨーグルト・納豆など)がオススメです。「楽しい食べる」ことを子どもたちにとって大切なポイントです。

たくさん遊んで強い体作り

体を動かすことで血の巡りが良くなり、免疫の働きも活発になります。外遊び 散歩など無理のない範囲で楽しい体を動かしましょう。

ぐっすり眠って、免疫力回復

睡眠中、体は疲れを取り、元気を回復しています。夜は早めに休み、朝は決まった時間に起きることで、生活リズムが整い、免疫力も高まりやすくなります。

お風呂で体をホカホカに

体が冷えると、免疫の働きが弱くなりやすいと言われています。お風呂で体の芯からしっかり温めることが血行をよび、免疫力を高めることにつながります。ぬるめのお湯(38～40℃)にゆったり浸かると良いでしょう。親子での入浴時間は体だけでなく心もリラックスできますね。

たくさん笑って免疫力アップ

笑うことは、体の中の免疫細胞を元気にすると言われています。絵本を読んだり、お話をしたり、触れ合い・くすりあそびもいいてくださいね。親子で楽しむことが元気な体づくりにつながります。

できることから少しずつ、毎日の習慣で元気な体づくりをしていきましょう

親子で触れ合い・わらべうたあそび

“うまはとしとし”

うまは としとし ないてもつよい
うまはつよいから のりてさんもつよい

①座って、子どもをひざの上に乗せて、ウマに乗っているように上下に揺らす。

ばかっ ばかっ
②ウマを回して、ストンと落とす。



子どもをひざに乗せて、馬に乗っているように揺らせると、大喜びしますよ。
小さい子には優しく、大きくなったら大きく弾ませてあげると、楽しめます。



うまは としとし ないてもつよい うまは
つよいから のりてさんもつよい ばかっばかっ

2月のよひ

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 0歳 あひま	5 12歳 あひま	6 あひま あひま	7	8
9	10 0歳 あひま	11 お休みの日	12 7歳児 12歳児	13 あひま あひま	14	15
16	17 0歳 あひま	18 7歳児 2歳児	19	20 あひま あひま	21	22
23 お休みの日	24 あひま	25 0歳 あひま	26 12歳 あひま	27 あひま あひま	28	

①おあそび会がある日も室内・園庭開放は行っていますので、いつでもいらしてくださいね。
②各おあそび会など詳しい内容は裏面をご覧ください。

親子ワークショップ

要予約

みそ汁作り ((1・2歳児対象(R4.4~R6.3生まれのお子さん)))

子どもと一緒に野菜をちぎって具だくさんのみそ汁を作ります。みそ汁とおにぎりのお昼ごはんをみんなと一緒に食べましょう。



2/12(木) 10:00~12:00 持ちもの: おわん・おはし・フォーク・親子分のおにぎり

◎ 8組 募集します

ホットケーキ作り ((2歳児対象(R4.4~R5.3生まれのお子さん)))

生地を作って、ホットプレートで焼いて作ります。どんなホットケーキが出来るかな... 楽しみです。



3/18(水) 10:00~12:00 持ちもの: お皿・フォーク

◎ 5組 募集します

予約が必要になりますので直接又は電話で予約をしてください。

電話番号 / 04-2942-8774 平日の9:30~16:00の間にお願ひいたします。

2月のあそぼう会

0歳児(R6.4月以降生まれのお子さん)

3/4(水) わらべうた・体操かいてあそぼう

3/10(火) わらべうた・手づくりおもちを作ろう

3/17(水) わらべうた・テラス・室内あそび

3/25(水) おひなさまづくり

1・2歳児(R4.4~R6.3生まれのお子さん)

3/5(木) 体操かいてあそぼう

3/26(木) おひなさまづくり

各回 10:00~11:00頃で行います。

予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

2月の誕生会

2/19(木) 10:00~11:00頃

子育て支援室でカード作りや身体測定、手型をとります。その後は誕生会の絵本を見たり、生まれた時の話をし、一緒にお祝いしましょう。予約はいりません。誕生月が過ぎていても大丈夫なのでどうぞお越しください。

人形劇団アークによる公演を開催します。新宿の「アーク劇場」を中心に全国各地で人形劇公演を行っている劇団です。

今回は神沢利子さんの詩集をもとに作られた作品「あらどんだ」の上演です。



園庭・室内開放やっています

- ◎ 保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる子育て支援室
- ◎ 「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。
- ◎ 正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!

室内開放 月~金: 9:00~12:00 // 14:30~16:30

園庭開放 月~金: 9:30~12:00 // 14:30~15:30

土曜日は室内・園庭共に 9:00~12:00

時間内はたのしみごはんを食べられます。

子育て相談も受け付けています。その他電話でも相談を受け付けていますので、困った事やわからない事はぜひお気軽にご相談ください。

富士見公園 紙しばい屋さん

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00

10:00~10:30 紙しばい・絵本・手あそび・わらべうたなど

10:30~11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

◎ 富士見公園 → 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交差点の向かい側です。

雨天の場合は中止となります。

寒くてもやります!!
外出するきっかけに...



0・1・2・3歳のための はじめてのおしばい

今年も劇団アークがひまわり保育園に来てくれますよ! 本物の人形劇を親子と一緒に楽しんでみませんか。内容も小さい子向けのものになっています。

☆ 日時: 3月16日(月) 10:40~11:10

(上演20分・3歳あいそび10分)

☆ 場所: ひまわり保育園 ホール

予約が必要です。直接又は電話でお願いします。





もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 284号 2026年3月号

子どものこと
何でも相談

Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

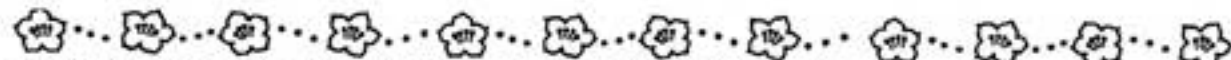
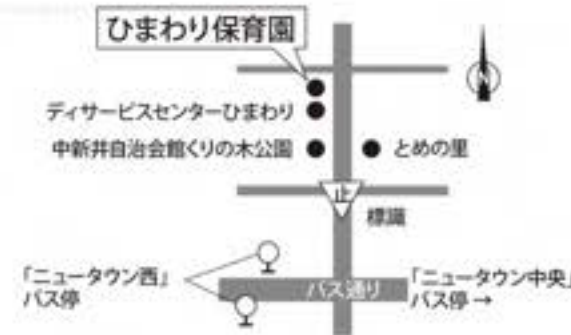
ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL



春が訪れてくる気配に、何かが始まっていく感じがしてウキウキします。この期待や、意欲はどこから湧き上がるのでしょうか。

人の心や行動はすべて、「脳」が指令を出します。それは感動するほど、うまくできている人間の体の仕組みです。ワクワクして何かに意欲を燃やしている人生を歩めたら、きっと幸せですよ。そんな幸せな脳の作り方があるそうです。

「脳」には生まれつきもっている「感じる力」、意識的に働かせる「考える力」、これらの二つの力をつなぐ「直観力」という三つの力があります。その力を育てるのは、なんと、「早寝、早起き、朝ごはん、読書」とのこと。

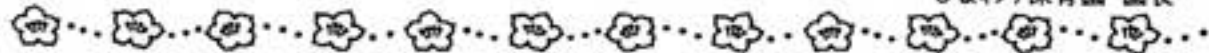
脳は寝ている間に、その日体験したことを、知識に変換し記憶する作業をすることで成長します。しっかり眠らないとそれができないので、早く眠ることで、眠りの質を良くし、睡眠中の脳を働かせるのです。だから昔から「寝る子は育つ」と言われるのでしょう。

朝は、お日様の光を浴びると、幸せホルモンと言われるセロトニンが分泌され、人との触れ合いや、体を動かすことで活性化されます。朝ご飯は、睡眠中に働いていた脳のエネルギーの補給となります。ガス欠では動きません。成長期は、睡眠中の脳と同時に体も成長するので、なおさら朝ご飯が大事になります。

3歳までの脳は、この世に生まれて、いろいろな物や人と接しながら、「自分」を認知する時ですが、知識よりも生まれる時に持ってきたその感覚を生かすことが大事です。花や葉を揺らす風や、お日様の温かさを感じたり、いつもそばにいてくれる人たちの声を聴いたり、いいにおい、おいしい等たくさんのおいしいことを感じながら、これから生きていく世界を感じていきます。五感で感じたことを、脳が分類して記憶していきます。

引き出しにいろんなことを入れてあげたいですね。でも、それを急ぐ必要はありません。脳が発達してからでないと不具合が起きてしまったり、意味がなかったりすることがあるからです。脳も成長します。乳幼児期は行動や思いを、言葉で表しながら、考えるということの基礎を大人と一緒に作っていく時期です。その子の体験では限りがあるので、それを補うのが読書。本を介して読んでくれる人の言葉のリズムを聞き取り、その人との関係も育みます。3歳頃からは、イメージを広げ絵本の中の主人公に自分を重ねて体験していく事や想像力の力へとつながっていきます。これから生きていく時の力になっていきます。今大事なことを、大人がちゃんと整えてあげることが、こどもたちが幸せに生きていくためのプレゼントなのかもしれませんね。

ひまわり保育園 園長



♪人形劇団プークがやってきます♪

昨年好評だった人形劇団プークが、今年もひまわり保育園に来てくれます！本物の人形劇を親子で一緒に楽しんでみませんか。内容も小さい子向けのものになっています。

人形劇団プークは、新宿の「プーク劇場」を中心に全国各地で人形劇公演を行っている劇団です。ひまわり保育園の年長クラスの子どもたちも、毎年小平で行われる公演の観劇に行っています。

今回の演目は「あら どこだ」という詩集をもとに作られたお話です。ユーモラスであたたかな世界を一緒に楽しみましょう！

日時：3月16日(月)

10:30～11:15頃

上映20分

ふれあいコーナー10分

場所：ひまわり保育園ホール

※予約が必要です。

直接または電話でお願いします。

TEL 月～金 9:30～16:00



☆3月のあそぼう会☆

★ 0歳児(R6.4以降生まれのお子さん)

3/3(火) 10:00~11:00頃

わらべうた・園庭・テラスで遊ぼう (小さいおさんはひろばで遊びましょう)

3/17(火) 10:00~11:00頃

わらべうた・手形アートを作り

★ 1,2歳児(R4.4~R6.3生まれのお子さん)

3/4(水) 10:00~12:00

お楽しみクッキング

※予約をお願いします

3/18(水) 10:00~12:00

お楽しみクッキング・手形アート作り

※予約をお願いします



♪園庭・室内開放やっています♪

保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には地域の方が親子で遊べる、子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭やテラスも楽しいです。予約はいりません。正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。お待ちしております!!

室内開放 月~金 9:00~12:00・14:30~16:30

園庭開放 月~金 9:30~12:00・14:30~15:30

土曜日 室内、園庭共に 9:00~12:00

◎時間内でしたら、お部屋でご飯を食べることもできます。

◎園庭・室内開放の時間に、子育て相談も受け付けています。その他、お電話やメールでも相談を受け付けていますので、困った事や分からない事など何でもご相談下さい。



ひまわり広報誌「おひさま」は、毎月発行しています。6月号、10月号、3月号は地域の皆さんに配布をさせて頂いています。その他の月は下記の場所にございます。又、ホームページでも閲覧ができます。

・ひまわり保育園 ・市役所 ・保健センター
・こども福祉の未来館 ・並木公民館 ・富岡公民館
・新所沢東公民館 ・さくら児童館 ・ひかり児童館
・もりあね助産院

♪3月の誕生会♪

3/5(木)

10:00~11:00頃まで

子育て支援室「ひろば」でお誕生日カード作りや身体測定、手形をとります。その後はお誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をしたりして一緒にお祝いしましょう!!

予約はいりませんのでどなたでもお越しください。

♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

日時:毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30

紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30~11:00

絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



※富士見公園 所沢市中新井3-23

ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。

場所が分からない方は、9:40にひまわり保育園にお越し下さい。

一緒に行きましょう。



※3/20, 27(金)はお休みです。



♪3月の予定♪

1日	
2月	
3火	0歳児あそぼう会 ひろば
4水	★1,2歳児あそぼう会 ひろば
5木	3月誕生日会
6金	紙しばい屋さん 富士見公園
7土	
8日	
9月	
10火	
11水	
12木	
13金	紙しばい屋さん 富士見公園
14土	※園内行事の為、園庭室内開放はお休み
15日	

16月	★人形劇ブーク「あらどこだ」ホール
17火	0歳児あそぼう会 ひろば
18水	★1,2歳児あそぼう会 ひろば
19木	
20金	春分の日
21土	
22日	
23月	
24火	並木公民館 すくすくひろば
25水	
26木	
27金	
28土	
29日	
30月	
31火	

★マークは予約が必要なものです。参加希望の方は、職員までお声がけ下さい。またはお電話で予約をしてください。