



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

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



メール



URL

ひまわり保育園



ディサービスセンターひまわり
中新井自治会館くりの木公園 とめの里

止
標識

「ニュータウン西」バス停 「ニュータウン中央」バス停
「ニュータウン西」バス停 「ニュータウン中央」バス停

寒さとかぜに負けない体づくりをしていこう！

寒さが一段と厳しくなる季節となりました。冬は気温が下がり、空気も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。今日はそんな時期でも、元気に過ごせるポイント、体の免疫力のお話をします。

免疫力ってなに？

免疫力とは、ウイルスや細菌から体を守る力のことです。毎日の生活習慣を少しだけ意識することで子ども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、いろいろな食材を食べることで免疫力を高めることができます。野菜・果物・発酵食品(ヨーグルト・納豆など)がオススメです。

「楽しく食べる」ことも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づくり

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く体を動かしてみましょう。

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されています。絵本を読んだり、お話をしたり、触れ合い・くすぐりあそびもいいですね。親子で楽しい過ごしが元気な体づくりにつながります。

能做到ことからいはず、毎日の習慣で元気な体づくりをしていきましょう♪

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

♪親子で触れ合い・わらべうたあそび♪

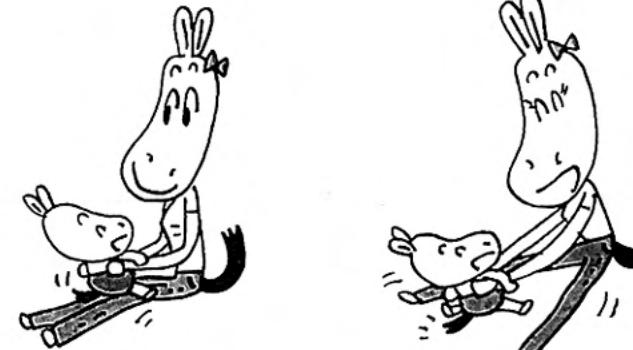
「うまはとしとし」

ようまはとしとし ないで まつよい

うまは つよいから のりて さん まつよい

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。

② ひざを開いて、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
大きく揺ませてあげると、楽しめ
ます。



2月のよてい

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5 0歳 あそび会	6 1歳 あそび会	7	8
9	10 0歳 あそび会	11 1歳 あそび会	12 1歳児 建国記念日 クリスマス 1歳児	13 1歳児 新保育士 やさん	14	15
16	17 0歳 あそび会	18 0歳 クリスマス 2歳児	19 2月説会	20 新保育士 やさん	21	22
23 月誕生日	24 すぐく ひろば	25 0歳 あそび会	26 1歳 あそび会	27 新保育士 やさん	28	

①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各あそび会など詳しい内容は裏面を
ご覧ください。

親子クッキング

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。みそ汁と一緒にのお食いしんみそは一緒に食べましょう。



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

①8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))

生地を作り、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。



2/18(水) 10:00～12:00 持ちもの：お皿・フーク

①5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の間にお願いいたします。

2月のあそぼう会

0歳児 (R6.4以降生まれのお子さん)

2/4(水) わらべうた・体動かしてあそぼう
2/10(火) わらべうた・手づくりおもちゃを作ろう
2/17(火) わらべうた・テラス・室内あそび
2/25(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)

2/5(木) 体動かしてあそぼう
2/26(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遊びください。

2月の誕生日会

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。その後は誕生日の絵本を見たり、生まれた時の話をして、一緒にお祝いしましょう。予約はいりません。誕生日が過ぎても大丈夫です。どうぞお遊びください。

人形劇団 プーによる公演を
開催します。新宿のラーヴ劇場を中心
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『あらじこだ』の上演です



園庭・室内開放やっています

①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ぶ子育て支援室

②「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。

③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。お待ちしています！

室内開放 月～金: 9:00～12:00 // 14:30～16:30

時間内でしたらお食いしんも
食べられます。

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

子育て相談を受け付けています。その他電話での相談も受け付けていますので。

困った事やお問い合わせなど何でもお相談ください。

富士見公園 紙いばい屋さん

日時:毎週金曜日 10:00～11:00

10:00～10:30 紙いばい・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。

寒くともやります!!

外へ出るきっかけに…



①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。

0・1・2・3歳のためのはじめてのおしばい

★人形劇団 プー
公演のごあんない

今年も劇団 プー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。

☆日時: 3月16日(月) 10:40～11:10

(上演20分・3曲あいユーター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。

