

アクセスマップ

「くじらしま」は、昭島市内の以下の4園で開催している地域の子育て支援事業です。

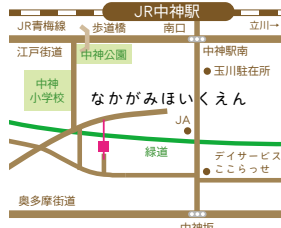
たまほいくえん

〒196-0033
東町 5-1-40
☎ 042-544-1151



ながみほいくえん

〒196-0025
朝日町 5-4-17
☎ 042-545-0255



イコロ昭和の森

〒196-0005
代官山 1-2-2
☎ 042-545-0156



ミナバもくせいのもり

〒196-0035
もくせいの杜 1-2-25
☎ 042-519-4378



「くじらしま」ではさまざまな支援活動をしています。地域で子育てを行っている方は、どなたでもご参加いただけます。詳細は、右のQRコードより、ご確認ください。

園内見学については、ご予約サイト「東京都保活ワンストップポータルサイト」、「えんさがそっ♪」、または「hoicil（ホイシル）」をご利用ください。※QRコードは（株）デンソーウェアの登録商標です



【発行】社会福祉法人多摩育児会 〒196-0033 東京都昭島市東町 5-1-39 ☎ 042-519-5597

<https://www.tns.or.jp>

子育て支援
コンテンツ

イベントパーク（行事体験）

園の行事に参加、体験いただけます。

デイリーパーク（体験保育）

親子で日常の保育生活を体験（お子さまの給食有。無料）

子育てワークショップ

ミュージックダンス、わらべうた、食育、子育て広場、子育てサークル。

たまごパーク

妊婦さんや0歳児が対象の遊び場。身体測定も実施。

ひよこパーク

在園児以外のお子さまが対象の遊び場です。

育児相談（随時受付）

各園にて受付ています。時間をご相談ください。

園内見学（随時受付）

予約サイト（※下部参照）からご予約ください。

一時預かり保育（有料）

地域のお子さま対象です。詳細は各園へお問合せください。

多摩育児会の子育て支援事業「くじらしま」は昭島の子育てを応援しています！

こそだておうえんマガジン

くじらしまだより



もくじ

おうちでできるシリーズ 02
給食でたのしむ二十四節気 04
ミナバもくせいのもりのこそだてコンテンツ紹介 06
2027年1号認定園児募集 07
ほいくの4コマ「つかう？」 07

2026 AUTUMN

10-12月

モンテッソーリ教育

[この活動のねらい]

- 微細運動の洗練：手首の動きや握って回す運動、しっかりすり鉢を固定させる力を養う
- 五感の発達：ごまを見る（視覚）、プチプチという音を聴く（聴覚）、ごまの香りを知る（臭覚）、味わう（味覚）、すり鉢やすりこぎ、ごまに触れる（触覚）



[用意するもの]

トレイ、すり鉢とすりこぎ、小さな掃け（すったごまをまとめるもの）、ふた付きの容器とスプーン（ごま入れ）、ふた付きのビン、ビニール袋（予めビンの中にセット）とビニタイ（袋を留めるもの）、小さなちり取りとほうきセット（掃除用）

[ポイント]

- すりこぎをしっかり握ること、左手ですり鉢をしっかり押さえること
- ゆっくりぐるぐるとごまをすること
- おちおちする音を楽しむこと

※すり残しがあった場合でも、子どもにとっては、一生懸命ごまをすり潰すだけで十分です。お手伝いができて、とても嬉しい活動になります。

1 おいしい香りに思わず笑顔！ ごますり

子どもがすり鉢とすりこぎを使ってごまをすりつぶす作業を通じて、手首や指先の微細運動、集中力、味覚や触覚などの五感を同時に刺激することができます。また、自分で作ったごまを料理に使う事で、達成感や満足感を得られます。家庭では、「やりたい！」と思った瞬間に体験させるのが効果的です。子どもが活動しているときは見守り、必要に応じて手助けをすることで子どもの自主性が育ちます。



[やり方]

- ①スプーンでごまをすくい、すり鉢に入れる。
- ②すりこぎを使って、ぐるぐると回してごまをする。
- ③すったごまを掃けで集め、ビンの中のビニールへごまを入れる。
- ④ビンからビニールを取り出しタイで留め、ビンのふたを閉める。
- ⑤トレイの上のものを全て、一度外側に出す。
- ⑥トレイの上をきれいに掃除する。
- ⑦集めたゴミをゴミ箱に捨てる。



ぼくにもできたよ！

読者レポート おうちでモンテッソーリ はさみでチョキチョキ



昨夜は、はさみでチョキチョキを楽しみました。「園でもやってるんだ〜」と、何度も嬉しそうに繰り返しながら切っていました。まだ上手く切るのは難しいですが、「お皿の上で切ってね」とお願いすると、ちゃんと毎回お皿の上で切ってくれます。母は切れ端が散らばらず、とても助かっています。最後はお皿いっぱいになった切れ端を見て、「できた！」と達成感を味わっていました。（TK ママ）

おうちでできるシリーズ

秋をたのしむ 1・2・3

つくってあそぼう！

2 新聞紙をくるくるまいて 新聞紙テント

[材料]（1組分）

- 新聞紙または古紙（梱包資材等の大きな紙）
- ガムテープ
- 大きな布やシート（新聞紙でも充分遊べますがテントに貼る新聞紙は破けやすいのでシートなどの布を代わりに使うと、長く楽しめます）

[育ちのポイント]

想像力や友だち、家族と協力する気持ちが育ちます。

身近な材料で作る『手作りおもちゃ』は遊ぶ楽しさだけでなく、作る楽しさも味わえる素敵な遊びです。ぜひ親子で会話を楽しみながら作ってみてください。

[作り方]

- ①骨組みを作る
新聞（梱包）紙を丸めてテープで貼り、骨組み用の棒を6本作る。
- ②組み立てる
①で作った棒をピラミッド型（写真参考）に組む。
- ③まわりに新聞（梱包）紙を貼れば完成。

[遊び方]

- 秘密基地を作って、おままごとや絵本タイムに。



3 パパ・ママといっしょに 赤ちゃんからの性教育

話してみよう！

「いのちの安全教育」は、赤ちゃんのころからの自然な関わりの中で、命を感じ、体を知り、気持ちを伝える力を育てることです。日々の生活が、すでに「いのちの安全教育」です。



家庭でできる3つのこと

- 一緒に感じる
命の不思議・自然の移り変わりをお子さんと一緒に「すごいね」と感じてみてください。
- 「いや」を受け止める
お子さんの「いや」を否定せず受け止めることが、自己理解と感情表現の土台になります。
- 体のことを話す
「おなかがついた」「頭が痛い」—— 体の声を言葉にする習慣が、自分を大切にする力につながります。

保育園では、こんなことを大切にしています

- 自分の体を知る
「おなかがついた」「頭が痛い」—— 体の声に気づくことが、命を大切にする第一歩。
- 生き物とふれあう
虫・草花・動物を観察し、「生きている」を一緒に感じます。
- 気持ちを言葉にする
「うれしい」「いやだ」「こわい」—— 伝える力が、自分を守る力になります。

また、お家でお子さまと「いのちのお話」をする時は、どんな話でも「話してくれてありがとう」と伝えてください。日頃からお子さまの考えや感じ方に共感しつつ、何でも話せる関係を乳幼児期から築くことは、お子さまを性暴力から守る方法の1つになります。



		春～夏へ				夏から秋へ								秋から冬へ						冬から春へ			
清明	穀雨	立夏	小満	芒種	夏至	小暑	大暑	立秋	処暑	白露	秋分	寒露	霜降	立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒	立春	雨水	啓蟄	春分



給食でたのしむ二十四節気

第3回 | ミナパもくせいのもり



春号から始まったこのシリーズでは、二十四節気※（にじゅうしせっき）になぞらえて、多摩育児会の保育園やこども園の食育についてご紹介。3回目は「ミナパもくせいのもり」の秋から冬（寒露から冬至）までの、二十四節気の給食の取り組みをお伝えいたします。

●寒露（かんろ）

朝晩の空気が冷たくなり、草や葉にきらきらと露がつく頃。

●霜降（そうこう）

冬の足音が聞こえ、朝晩の冷え込みが強くなり、霜が降り始める頃。

●立冬（りっとう）

「冬が始まる日」。空気が冷たくなり、木々の葉が落ち始めます。

●小雪（しょうせつ）

木枯らしが吹き寒さを感じる日が増え、北国では雪が舞い始めます。

●大雪（たいせつ）

雪が本格的に降り始め冷たい風が吹き冬らしい寒さが増してきます。

●冬至（とうじ）

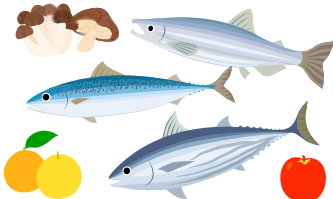
一年で昼が最も短く、夜が最も長くなる日。ゆず湯に入る風習も。

※二十四節気とは：今でも立春、春分、夏至など、季節を表す言葉です。1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、「節（せつ）または節気（せっき）」と「気（中（ちゅう）または中気（ちゅうき）とも呼ばれる）」が交互にあります。太陰太陽暦（旧暦）の閏月を設ける基準となっており、中気のない月を閏月としていました。二十四節気は、その年によって1日程度前後することがあります。



秋が旬の食材

人参 南瓜 チンゲン菜
蓮根 さつまい芋 里芋 きのこ類
柿 梨 りんご みかん 柚
鰹 鯖 鮭



寒露の頃、北海道では「秋味」と呼ばれる鮭が産卵のために生まれた川へ戻ってきます。この頃、鮭は旬を迎えます。園では、毎年秋に旬を迎える鮭を使った「チャンチャン焼き」を楽しみます。旬の食材に触れ、味わうことで、季節を感じる食育につなげています。



チャンチャン焼きの日メニュー
※赤色の食材は旬の食材です

- ご飯
- あら汁（鮭のあらを使用）
- 鮭のチャンチャン焼き
（鮭・人参・しめじ・キャベツ・たまねぎ）
- もやしの胡麻和え
- チーズ



毎年10月の給食で、北海道の郷土料理「チャンチャン焼き」を提供しています。使用する「秋鮭」は、子どもたちの目の前で調理室の先生が捌き、丸太一匹の鮭が切り身になっていく様子を観察します。オスとメスを1匹ずつ用意し、見た目の違いや筋子を比べたり、希望があれば内臓を見ることがもできます。昨年は、雌の鮭の口の中から小さい魚が出てきて、子どもたちは大興奮！普段あまり目にする事のない鮭の姿を知ることや、“命”をいただいていることを実感し、自分が食べている食材への興味につながっています。



ミナパもくせいのもりの 栄養士 野崎志歩さんに聞きました！



Q: 給食作りで大切にしていることはなんですか。

野崎さん（写真左上）：私は、「食べやすさ」と「季節感」、

そして「素材の持つ本来の味」を大切にしています。また、この食材はどんな味がするか、食べると体がどうなるか、子どもたちにわかりやすく伝えるようにしています。

Q: 旬の食材を給食に取り入れている理由は？

野崎さん：これからの季節は、大根やにんじん、かぶなどの体を温める根菜が旬を迎えます。ビタミンCやB1などの豊富な果物は夏の疲れをいたわり、疲労回復にも効果があります。旬の食材にはその季節の体に必要な栄養や効果があります。



Q: 給食を通じて子どもたちに伝えたいことは？

野崎さん：食べることを大好きになって欲しいです。園でのごはんの時間がおいしくて安心、そして楽しい時間になって、小学校に入ってから給食の時間が楽しみになるといいなと思っています。

Q: 読者へのメッセージをお願いします。

野崎さん：園では果樹園で果物が採れた時や烏骨鶏が卵を産んだ時は、どう食べるとおいしいか、一緒に考えて食べます。子どもは苦手な食べものも、好きなものと一緒に作ると食べたい気持ちになります。苦手なものは好きなものに少しだけ入れて、例えばハンバーグに細かく刻んで混ぜて、それで食べることができたら子どももきっと嬉しくなります。苦手なものも諦めず挑戦して欲しいです。



秋の行事紹介「アートデー」

ミナパもくせいのもりでは10月に、園内3大行事の1つとして『アートデー』を開催しています。

アートデーとは、親子で様々な素材を使い、自由に表現する楽しさや喜びを感じながら、“芸術の秋”を楽しむイベントです。フォトフレーム作り、木工体験、フォトスポットなどの他に、いろいろな体験ができるブースがあり、親子で毎年楽しいアートな時間を過ごしています。



世界に一つだけの
フォトフレーム



木工名人との
木のおもちゃ作り

昭島市内の妊婦さん、未就園児を子育て中のみなさんへ なかがみほいくえん子育てコンテンツ



当法人では地域の子育て支援事業「くじらしま」を4園（多摩保育園、中神保育園、イコロ昭和の森、ミナバもくせいのもり）で実施しております。今回は中神保育園で取り組んでいる子育て支援事業の「発達講座」の中から「乳幼児のお家でできる応急救護」と「感染症予防講座」をご紹介します。

乳幼児のお家でできる応急救護

2026年の「乳幼児のお家でできる応急救護」講座では、昭島消防署救急隊員のみなさんが講師として、乳幼児に多い怪我や事故の応急手当の仕方などを、訓練用人形を使って実演講習していただきました。

【講座内容】

- 傷口を直接強く圧迫して血を止める「直接圧迫止血法」
- やけどをした時の対処法（すぐに流水で冷やすなど）
- のどにものを詰まらせた時の「背部叩打法（はいぶこうだほう）」



「直接圧迫止血法」をわかりやすく教えてくださいました救急隊員さん。



うつぶせにして手のひらで強く背中を叩く「背部叩打法」を人形で実演。



乳児の場合、どの部分をどの程度叩いたら良いか、質問する参加者。



ほかに「病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったら＃7119に連絡を」「乳幼児は洗面器の水やトイレでも溺れることがある」など、子どもたちの命を守るために大切なポイントを聞くことができました。



看護師による「冬の感染症予防講座」(11/11 水 10:00-11:00)

寒い時期に流行しやすい「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」の病気。咳が出て辛そう…。熱が高くて、どうしたらいいの？こんな所で吐いてしまった時は、どうしたらいいの？インフルエンザや感染性胃腸炎によって引き起こされる、各症状についてお家でのホームケアをご紹介します講座です。「こんな時困った！」「どうすればいいか迷った！」を一緒にお話ししましょう。中神保育園以外に、イコロ昭和の森（10/21）、ミナバもくせいのもり（11/9）でも開講予定です。多摩保育園ではすでに終了しております。

【講座内容】

- 病気ですらい中、お子さんが少しでもラクにお家で過ごすには？
- 「今の症状は、お家で見ていていいの？」と、迷う時どうするか
- 「こんな症状の時には、すぐに受診！」のような緊急時の症状
- 参加していただいた皆さんとの看護師とのフリートークタイム

申込方法…各園で右の2次元コード、またはお電話（裏表紙参照）で受け付けております。



2027年1号認定 園児募集

多摩育児会では、イコロ昭和の森とミナバもくせいのもりで、1号認定の園児を募集しています。



☎ 042-545-0156

募集人数

- 1号認定 3歳児 8名
(2023年4月2日～2024年4月1日生まれ)
- 1号認定 4歳児／若干名
(2022年4月2日～2023年4月1日生まれ)
- 1号認定 5歳児／若干名
(2021年4月2日～2022年4月1日生まれ)

対象

1号認定＝教育標準時間 9:00-13:00 を利用する園児
願書配布

2026年10/15(金)～10:00-16:00(土・日曜日を除く)
現地(昭島市代官山1-2-2)で配布。願書配布の際、入園願書代(500円)を頂戴しております。

入園選考

2026年11/1(日) 9:30



☎ 042-519-4378

募集人数

- 1号認定 3歳児 5名
(2023年4月2日～2024年4月1日生まれ)
- 1号認定 4歳児／若干名
(2022年4月2日～2023年4月1日生まれ)

対象

1号認定＝教育標準時間 9:00-13:00 を利用する園児
願書配布

2026年10/15(金)～10:00-16:00(土・日曜日を除く)
現地(昭島市もくせいの杜1-2-25)で配布。願書配布の際、入園願書代(500円)を頂戴しております。

入園選考

2026年11/1(日) 9:30



4コマエッセイ 日々是保育 つかう？

園のできごとを多摩育児会の保育士が4コマまんがでお伝えします！

