

**地域子育て支援センター**  
情報紙「むるむる」  
子育てのたのしみを広げるセンターです



むるが家ブログ

〒900-0003  
那覇市字安謝 2-15-2  
あじや保育園  
地域子育て支援センター  
携帯: 080-3909-2584  
TEL: 098(862)2584  
令和7年8月発行 No.317

**“食べて暑さをのりこえる”**

夏は暑い!暑いに決まっているけどやっぱり暑いのだ!暑くなると“トコロテン”を思い出す。あの80年前の戦争の時、長岡も空襲を受け我家も全焼し何もかもなくなってしまった。新しい家を建てるのに、どういうわけか材木を父の実家の宮本(長岡からだいぶ離れた農村地帯)から切り出して運んだのだが、その時なぜか父は私を連れて行ったのだ。荷車に材木をのせて私は後ろからの押し役だった。汗びっしょりなってウンウン押してきたのだが、父は急に「ここで一休みしよう」と言った。そこは、田んぼの片隅に掘っ立て小屋があり“トコロテン”的旗がはためいていた。

“トコロテン”が冷たい水に浮かんでいて、おじさんが木で作ったトコロテン流しに入れてギューッとしほった。トコロテンがニュートと出てきた。ツルツルと口に入れた。冷たくて冷たくてそれはおいしかった。汗が本当にすーっとにげていった。疲れが消えていった。あれから何年たってもあのトコロテンのおいしさが忘れられない。

新潟は食べ物がおいしい!特に野菜がおいしいのは水と土がいいからかな?特においしいのは“ナス”だ!煮ナス、浸けナス、蒸かしナス、炒めナス…等。ナスだけでも10種類以上あるかも?ナスと言えば盆踊りのうたにもある。♪アーアーアーホイ。ナスの皮の雑炊だ!コリヤ♪夏になるとこのうたが聞こえてくる。今、考えるとナスの皮の雑炊?おいしかったのか?貧しかったのか?

沖縄に50年前に来て、野菜の少ないところだなと思ったが、ある保育園を訪ねた時“ニガナの豆腐和え”を頂き、あまりにもおいしくておかわりをしてしまった。その時、沖縄は薬草的な野菜の宝庫だと思った。住んでいる所でできたものは何でも最高なのだろう!

今、子ども達は何を好んでいるのだろうか。全国どこに行ってもあるコンビニ食か?地元でとれる食材はやっぱり元気になるし、おいしい。そしていつまでも心の栄養になっている。

今、米騒動が起きているが沖縄は二期米もできる自給自足ができるといいなあ~。(三木元子)

利用案内	午前	午後
月~金	9:30~12:30	13:00~15:30
第1・第4 金曜日	1歳~就学前	6ヶ月と妊婦さん
土	0歳~就学前	相談日

※育児相談(電話・面談)は随時受け付けていますが、出前支援や研修等で担当員不在の時もあるので、事前にお電話にてお問い合わせください。

TEL 080-3909-2584

※兄弟組は上のお子さんの時間に合わせてのご利用時間となります。

ご了承ください。

※ごろごろの日は6ヶ月までの赤ちゃんと、妊婦さんの日になります。

6ヶ月までの赤ちゃんは0.1歳の時間帯もご利用になれます。

〒900-0003  
那覇市字安謝 2-15-2  
あじや保育園  
地域子育て支援センター  
携帯: 080-3909-2584  
TEL: 098(862)2584  
令和7年8月発行 No.317

日	月	火	水	木	金	土
					1 AM ゆうぎ室 PM ごろごろの日 (6ヶ月までと妊婦さん)	2 ゆうぎ室
3	4 プール	5 0歳児クラス 保育体験 (事前要予約)	6	7 育児講座 『アウトドアスプレー作り』 AM ゆうぎ室 (事前要予約)	8 自主企画活動 『倉敷ダム』 (事前要予約)	9
10	11 山の日	12 AM 出張むるが家 ガジマル保育園	13 AM・PM ゆうぎ室	14 プール	15 PM 自主活動	16 ゆうぎ室
17	18 AM 出張むるが家 松川公民館 『卓球大会』	19 誕生会	20 育児講座 『セルフケア』 AM ゆうぎ室 (事前要予約)	21 AM 出張むるが家 真嘉比自治会館	22 PM ごろごろの日 (6ヶ月までと妊婦さん)	23 ゆうぎ室
24	25 プール	26 身体測定	27 2歳児クラス 保育体験 (事前要予約)	28 プール	29 PM 自主活動	30
31						

自主企画活動とは、皆さんからの「〇〇やってみたい!行ってみたい」をみんなで実現しよう!!という活動です。たくさんのアイディアをお待ちしています!

**自主企画活動 8月8日(木)**  
10時30分集合  
あつ~い夏。倉敷ダムで水遊びをして涼みませんか?小学生のお兄ちゃん・お姉ちゃんも・むるが家卒業っ子も大歓迎です(\*^▽^\*)  
集合場所:倉敷ダム

**育児講座 「アウトドアスプレー作り」**  
夏休み!!家族で出かける機会も増える事だと思います。この機会に赤ちゃんから大人まで家族みんなで使える植物由来のアウトドアスプレーを作りませんか?  
講師:嘉手川 かおり氏(IAIA国際アロマテラピスト)  
材料費:500円

**8月7日(木)10時~ゆうぎ室**

**お誕生日おめでとう! 8月生まれのおともだち**  
むるが家のみんなでお誕生日をお祝いしましょう。誕生会に参加出来る8月生まれのお子さんは、13日(水)までに名前をボードに書いて下さい。手形を取りますので担当員にお声をかけ下さい。



**クラス交流始めます**  
同じ年齢のクラスに親子で入ってクラス交流してみませんか?交流に入った方からは、「この年齢でもこんなことができるんですね~」「しっかり座ってお食事が食べられるんですね~」など、たくさん刺激を受けているようです。また、家では全く食べてくれないお野菜も、お友達と一緒に一口だけ頑張ってみたり…家では見ることのできないお子さんの姿に皆さん感激しています。保育体験してみたい!!という方は担当員までお声かけください。

**セルフケア** **育児講座**  
日々、子育てに追われて自分のケアはできていないという方が多いと思います。そんな皆さんの疲れが少しでも楽になるよう、今回むるが家卒業生ママである、奥間ひろか氏(タイ古式マッサージのティーチャートレーニング修得)をお招きし、自分でできるセルフケアを教えていただきます。セルフケアを習った後に実際に施術(10分程度)して下さるそうです。この機会に心も身体もリラックスしてみませんか?  
持ってくるもの⇒バスタオル1枚・飲み物  
服装⇒膝まであがるズボンでお越しください。

**8月20日(水)9時45分~ゆうぎ室**

# 「むるが家」の意味はみんなの家

お父さんもお母さんも  
おじいちゃんおばあちゃんも近所のおばちゃんも…  
お子さんとどうぞ気軽に遊びに来て下さい

## あじや保育園の2階に「むるが家」はあります。

小さな畠のお部屋と木のテラス、色々なおもちゃで遊んだり、同年代のお友達とあそべます。お母さんお父さんにとっては、情報交換や悩み相談のできる場です。

もちろん、何もなくとも気ままに過ごすだけでもOKです♪

時々保育園のお友達とお散歩やわらべうたと一緒に遊びます。

畠もあります!  
土と触れ合いませんか?

保育園の砂場や広場、こども園のホールでもあそべます。

夏はプールや水遊び、どろんこあそびも楽しめます。

育児講座や季節の行事もみんなで楽しみましょう。

絵本の貸し出し  
0才～4・5才向けの絵本を中心に入り向け子育て本もあります。

## 身体測定

毎月1回身体測定を行っています。  
特に赤ちゃんのお母さんにとってビックイベントですね♪  
今月も大きくなかったかな?

## 保育体験

同じ年のお友達がいる、あじや保育園のクラスに親子で入って保育体験してみませんか?  
ご希望の方はむるが家で申し込んで下さい。  
☆日程・時間はクラスと調整しますのでご相談下さい。  
☆給食希望の方は試食費300円をお願いします。

## 出張むるが家 (出前保育)

10時～11時15分(月・火・木)  
むるが家があじや保育園から飛び出して、  
地域に出向きます。お家の近くの広場であ  
そびましょう。  
(カジマル保育園・真嘉比自治会館・松川公民館等)

## 誕生日会

ささやかですが、みんなでお祝いします。  
お父さん・お母さん・家族のみんなもおめでとう!  
誕生日会に参加できる誕生日の子はむるが  
家のボードに名前を書いて下さい。予め  
手形を取って誕生日会でプレゼントします。

## このゆびと～まれ♪

つくってみたいもの、やってみたいこと、  
一人ではちょっと…ということありませんか?  
むるが家で仲間を集めてやりましょ♪やりましょ♪

## プレママさんいらっしゃ～い おなかの赤ちゃんとあそびにきませんか?

午後のむるが家は赤ちゃん親子でのんびり  
ゆったり。赤ちゃんを実際に見たり、お母  
さん達とおしゃべりしながら産後・子育て  
の心の準備をお手伝いします。気軽に遊び  
に来て下さい。座談会などの企画もします。  
第1・第4金曜日は妊婦さんの日ですが、  
それ以外でも午後1時～3時の間にいつでもお越しください。

# 独特な風習



沖縄のお盆は、旧暦の7月13日～15日の3日間(※地域によっては4日間)に渡り行う旧盆です。2025年は9月4日(木)～6日(土)が旧盆あたります。亡くなった方や祖先が「あの世(死後の世界)」から「この世(現在の世界)」に戻ってくる期間で、その方々を生前過ごしていた場所に迎え、あの世での幸せを祈る大切な行事です。1日目は先祖をお迎えする「ウンケー」2日目の真ん中の日は「ナカビ」最終日の3日目はお迎えした先祖をお見送りする「ウークイ」と言われます。

### ①仏壇に「サトウキビ?」



お盆の時期になるとスーパーのお盆コーナーで見かけるのが、長く切られた「サトウキビ」です。これは食べるためのものではなく、お供物として仏壇に飾るためのものです。ご先祖様があの世に帰る時「疲れないように、転ばないように」と、杖の役目を果たします。普段人が使う杖の長さと同じ長さに揃えられて売られているそうです。



### ②こんな夜遅くに「エイサー太鼓の音が?」

沖縄の盆踊り「エイサー」の起源は、琉球王国時代に浄土宗が伝わった際、葬儀や法事でお坊さんが念仏歌を歌って靈を供養したことだと伝えられています。そのためお盆の時期になると、各家庭のご先祖の靈を供養や無病息災、家内安全を祈念するため、各地の青年会がエイサーを舞いながら町を練り歩く「道じゅねー」が行われます。太鼓の音が聞こえたらぜひ、間近で見られる迫力満点の道じゅねーを見てみるのも良いかもですね。(\*^▽^\*)

### ③スーパーに並ぶ「ウチカビって何?茶色い板ちり紙?」

茶色い紙の束は「ウチカビ」と言い、沖縄ではあの世で使うお金とされています。旧盆のウークイ(最終日)には、仏壇の前で「ご先祖様があの世でお金に困らないように」と願いを込めてウチカビを燃やし、ご先祖様を見送ります。

藁で作られる「ウチカビ」は漢字で”打ち紙”と書き、その名の通り銅銭の型がたくさん打ち込んであります。昔は各家庭で鉄板の型を使って一枚一枚手打ちで作っていたそうです。今ではスーパーの店頭に並べられ、この時期のお盆の風物詩となっています。

皆さんもぜひ、スーパーのお盆コーナーに行って沖縄の独特な文化を探してみてくださいね(\*^▽^\*) 他にも仏壇にお供えする、面白いお菓子などがありますよ!!