

長崎 Baby・Kids LOVERS 塾

～長崎を、子育てが楽しい街に!～





塾長 碓 ちひろ

■ 塾長コメント ■

1 年で終了する予定だった塾活動を、あと 1 年続けようと思ったのは共に活動をしてくれる仲間の存在があったからです。2 年目にチャレンジしたからこそその出会いや体験、学びが多くありました。共に活動してくれた仲間に心から感謝します。

■ 塾の目的 ■

長崎の子育て情報を共有したり、地域や人との繋がりをつくったりすることで、長崎での子育てを楽しめるようにする。

■ 塾の研究・活動内容 ■

- 長崎市内を中心とした子育てに関わる情報の発信(前年度からの継続)
- 地域や人との繋がりをつくったり、子育てに関する学びの場となったりするイベントの開催

■ 塾活動の成果 ■

成果 1 「500 投稿と 1 万フォロワー」

乳幼児と楽しめるお出かけスポットやイベント情報、地域情報等についての質問に対する皆の回答について、定期的に発信しました。

今年度の長崎市子育てアンケートでは、本団体の情報発信を参考にしているという回答が数多くあり、活動の浸透を感じました。



NAGASAKI.BABY.KIDS.LOVERS



494 投稿 1.1万 フォロワー 799 フォロー中

長崎ママ長崎パパ ♡ 子育てお出かけイベント情報
 \ Enjoy ながさき子育て / 子どもと楽しむ長崎暮らし♡
 ▶長崎市を中心に県内・九州情報 📍
 ▶地域情報・口コミ情報のまとめはハイライトに 📌

成果 2 「『ENJOY ながさき子育て vol.2』

今年は「春夏秋冬」を主テーマとし、長崎子育て情報をまとめました。

2000 部発行し、子育て支援センターや市役所子育てサポート課に配置しました。ウェブサイトにもデータも掲載し、情報を必要とするより多くの保護者に届くようにしました。



成果 3 のべ 1500 組が参加した「親子イベント」の開催

親子で出掛けられる場所や繋がりを増やしたいという思いで、乳幼児連れを主な対象としたイベントを企画し、開催しました。

今年度開催したイベントに参加した長崎の親子はのべ 1500 組以上となりました。



ハイハイレース



ミニ花火



桜馬場こどもフェスティバル



とこハピカーニバル

長崎 Baby・Kids LOVERS塾 活動記録

日 時	場 所	内 容
令和 4 年		
6 月 5 日(日)	市民会館体育室	自己紹介・年間活動計画
6 月 20 日(月)	塾生自宅	長崎の子育てについて
7 月 4 日(月)	アマランス会議室	長崎の子育てについて・役割分担等
7 月 10 日(日)	塾生自宅	イベント準備
7 月 17 日(日)	戸石漁港	戸石フレッシュ朝市親子縁日開催
7 月 31 日(日)	江戸町公園前広場	江戸町ミニ花火開催
8 月 1 日(月)	市民会館体育室	ハイハイレース開催
8 月 20 日(土)	歴史文化博物館	NBC 絵本「のスタジオ」開催協力
9 月 2 日(金)	県民ボランティアセンター	イベント準備
9 月 3 日(土)	市民会館体育室	パパデー「ハイハイ・とことこ」レース開催
9 月 5 日(月)	ZOOM 会議	成果物冊子の内容検討
9 月 12 日(月)	県議会棟会議室	他団体との意見交換会
9 月 30 日(金)	県民ボランティアセンター	他団体との意見交換会
10 月 3 日(月)	市民会館和室	成果物冊子の内容検討・イベント内容話合い
10 月 10 日(日)	塾生自宅	イベント準備
10 月 15 日(土)	桜馬場ふれあいセンター	桜馬場こどもフェスティバル開催協力
10 月 28 日(金)	長崎水辺の森公園	ハロウィン親子運動会開催
11 月 7 日(月)	市民会館和室	イベント準備
11 月 11 日(金)	出島メッセ	イベント準備
11 月 12 日(土) 13 日(日)	出島メッセ	NCCわくハピカーニバル開催
12 月 5 日(月)	市民会館和室	成果物冊子と伝習所まつりの内容検討
12 月 14 日(水)	県民ボランティアセンター	成果物冊子原稿作成
12 月 19 日(月)	桜馬場ふれあいセンター	クリスマス親子パン教室開催

令和 5 年 ※12 月～3 月は各自で成果物と伝習所まつりの準備を適宜実施		
日 時	場 所	内 容
1 月 16 日(月)	市民会館和室	伝習所まつり制作物作成
1 月 30 日(月)	戸町ふれあいセンター	節分親子イベント開催
2 月 6 日(土)	市民会館和室	伝習所まつり準備
3 月 18 日(土)	ベルナード観光通り	伝習所まつり開催
3 月 25 日(土)	あぐりの丘	親子シャボラボショー開催

1 成果物冊子「ENJOY ながさき子育て vol.2」

(1) 春夏秋冬お出かけスポット情報

長崎親子「春」おすすめお出かけスポット

長崎市 立山公園 長崎市立山5丁目16
 駐車場有（無料） おむつ替えシート無 最寄りバス停 立山公園口（長崎県営バス）



おすすめのキーワード 桜 遊具充実 どんぐりスポット 景観

春には約700本の桜が咲き誇ります。低年齢も楽しめやすい複合遊具や砂場、ロングスライダー、ターザンロープなどがあり、遊び場も充実しています。展望台からは、長崎らしい景色を楽しむことができます。駐車場側には大きな運動広場がありボール遊びも可能です。秋にはたくさんのどんぐりも拾えます。お弁当をもって出かけた公園です。

長崎市 長崎水辺の森公園 長崎市常盤町1番60号
 駐車場有（無料） おむつ替えシート有 最寄りバス停 メディカルセンターバス停（長崎バス・長崎バス）・メディカルセンター（5分）



おすすめのキーワード 景観 桜 芝生広場 水遊び どんぐり イベント

長崎港に面する広大な公園。女神大橋や稲佐山を一望でき、のんびり散歩ができる癒しの場所です。春は桜が美しく、花見エリアとしても人気のスポット。マルシェや花火大会などイベントも多く開催され、GW時期の「長崎帆船まつり」は大型船が長崎港に集まり華やかです。周辺に飲食店が多くアクセスがよく、水遊び、どんぐり拾いができるなど、子ども連れにもおすすめです。

長崎親子「春」おすすめお出かけスポット

長崎市 i+Land nagasaki アイランドナガサキ 長崎市伊王島町1丁目3277-7
 駐車場有（無料） おむつ替えシート有 最寄りバス停 長崎駅西口より無料送迎バス有（要予約）



おすすめのキーワード 桜 チューリップ 景観 全天候型室内遊具 スパ

春には伊王島灯台で桜と長崎の絶景を堪能できます。ボールプールや滑り台など楽しい遊具がいっぱいのプレイキッズランド、乳幼児も利用可能なアークランドスパなど、日帰りでも宿泊でも楽しめる要素が満載で、リゾート感を味わえます。また、伊王島大橋の手前にある香焼安楽地区では、毎年3月中旬から香焼チューリップ祭りが開催され、約40種類5万本のチューリップも楽しめます。

大村市 大村公園 大村市玖島1丁目45-3
 駐車場有（無料） おむつ替えシート有 最寄りバス停 長崎市から有料道路を使って約40分



おすすめのキーワード 桜 池（鯉、ボラ、亀など） 花菖蒲 景観 梅ヶ枝焼

日本のさくら名所100選の一つに選ばれている公園。3月下旬には約2000本の桜が花を開き、「オオムラザクラ」は4月初旬に見頃を迎えます。6月上旬には150種以上の花菖蒲が咲き誇ります。園内では池の生き物を観察したり、名物「梅ヶ枝焼」を食べたりするのもおすすめ。隣接するポートレース大村には、ボウリングやスケートボード、インクルーシブ遊具などで楽しめる新スポット「グリーン大村」もすぐ近くにありま

3

長崎親子「夏」おすすめお出かけスポット

長崎市 ホテルスポット 長崎市木場町木場はたるの里 など
 駐車場有（有料の期間有） 最寄りバス停 西山水場（県営バス）など



おすすめのキーワード 5月下旬～6月初旬 ホテル ながさきホテル情報

毎年5月中旬から6月初旬頃まで、長崎市内でホテルを観察することができます。長崎「ながさきホテル情報」で検索すると、複数のスポットを調べられます。長崎市木場町「木場はたるの里」や長崎市中里町「通都川」では、数百匹のホテルをピーク時には観察することができ、自然や生き物の美しさに感動します。おすすめの時間帯は19時半～20時頃。マナーを守って観察を。

長崎市 そとめ神浦川河川公園 長崎市神浦町791
 駐車場有（無料） おむつ替えシート有 最寄りバス停 長崎駅から車で約60分

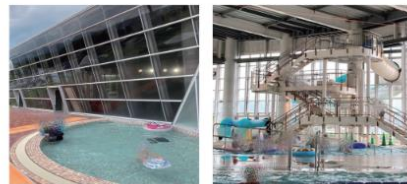


おすすめのキーワード 清流 川遊び 川の生き物 自然 避暑地

日本一の清流の一つに選ばれたこともある神浦川（こうのうらがわ）と周辺の豊かな自然環境を生かした水辺の公園です。川の水を利用した河川プールや遊び場、芝生広場や遊歩道があり、夏場には絶好の川遊びスポットです。水遊びはもちろん、アユやテナガエビなどの水生生物や動植物の観察もでき、大人も子どもも楽しめます。

長崎親子「夏」おすすめお出かけスポット

諫早市 ののこの温水センター 諫早市福田町1184
 駐車場有（無料） おむつ替えシート有 最寄りバス停 長崎市から有料道路を使って約40分



おすすめのキーワード 流れるプール スライダー 幼児用プール 食堂 お風呂

年中遊べる温水プールは水遊び用おむつ着用で乳幼児から楽しむことができます。水泳帽は大人も子どもも必須ですが、レンタル可能です。他にも、浮き輪や水着のレンタル、水遊び用おむつの販売などもあります。館内の食堂では定食やうどん、おにぎりなど食べることができ、お風呂も同施設内にあるので、子どもから大人まで家族みんなで1日楽しむことができる場所です。

東彼杵町 河川公園やすらぎの里 東彼杵郡東彼杵町里郷2435
 駐車場有（無料） おむつ替えシート無 最寄りバス停 長崎市から車で約50分



おすすめのキーワード 水遊び ピクニック

浅い場所から深い場所、流れの緩急もある場所なので、幅広い年齢の子どもたちを連れて川遊びを楽しむスポットです。遊歩道も整備されており、景観を楽しみながら散歩したり木陰でピクニックしたりするのもおすすめです。季節によっては梅や桜、ホタル、トンボ、小さい魚など水生生物にもたくさん出会える自然豊かな河川公園です。

長崎親子「秋」おすすめお出かけスポット

長崎市

あぐりの丘

長崎市四秋町2671-1

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②最寄りバス停 あぐりの丘バス停（長崎バス）



おすすめのキーワード 室内遊具 動植物 体験イベント 水遊び パーベキュー

雨でも遊べるあぐりドーム（要入館料）では、乳児から小学生まで楽しめる遊具がたくさんあります。春には菜の花、特に秋には白や桃色の秋桜が一面に広がり、フォトスポットとしてオススメです。夏には水遊びもできます。パーベキュー施設や動物とのふれあい、季節に親む体験イベント等もあり、家族みんなで一年中楽しめる場所です。

諫早市

白木峰高原

諫早市白木峰町828-1

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②長崎市から有料道路を使って約60分



おすすめのキーワード 秋桜 桜 菜の花 コスモス花宇宙館 こどもの城

秋には約20万本の秋桜が揺れる白木峰高原。標高1057mの五家原岳の中腹に位置し、眼下には諫早平野や普賢岳、有明海が一望できます。秋桜の紫や桃色と、空や海の青色のコントラストが美しく、その景色は格別です。春には桜と約10万本の菜の花も楽しめます。隣接するコスモス花宇宙館と子どもの城は、自然に親しみながら親子で楽しく遊び学べるスポットとして親子連れに人気です。

6

長崎親子「秋」おすすめお出かけスポット

大村市

大又農園

大村市東野岳町1054

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有（野岳湖トリム広場の多目的トイレ） ②長崎市から有料道路を使って約45分



おすすめのキーワード 秋桜 菜の花（アスレチック レンタサイクル ビンぐり）

秋には農園の斜面いっぱいに秋桜が咲き誇ります。春は菜の花が魅力的です。併設されたカフェでは旬の果物を使ったケーキを味わえます。野岳湖公園トリム広場では、アスレチックや釣り、松ぼっくりやどんぐり拾いを楽しめます。ロザ・モタ広場ではサイクリングや水遊びができ、年間通して遊びに行きたくなる場所です。

島原市

しまばら火張山花公園

島原市上折橋町1465-2

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②長崎市から有料道路を使って約85分



おすすめのキーワード 秋桜 向日葵 ポピー フォトスポット 動物への餌やり

10月上旬～11月中旬に見頃を迎える県内最大級の秋桜スポット。1000万本の秋桜と同時期に咲く6万本の向日葵は圧巻。春には赤のポピーが満開。プランコやドアなどフォトスポットも多数。子どもと楽しんで散策できます。入口ではヤギなどに餌やりができ、動物とのふれあいが。車で約10分の「こどもジオパーク」には乳児～小学生まで楽しめる屋内遊具が複数あり、こちらもおすすめ。

7

長崎親子「冬」おすすめお出かけスポット

長崎市

長崎市内イルミネーション

①ナガサキテラス（長崎駅）・出島・松が枝公園・小曾根公園・とまちミルネ（戸町）など



おすすめのキーワード 長崎市イルミネーション ライトアップ ツリー

長崎駅前「ナガサキテラス」の大きなツリーから南へ向かうと、「出島」では光輝くミッフィーや本物のモミの木ツリーを見ることができます。「グラバー園」は、幻想的な佇まいに上品なイルミネーションでライトアップ。「松が枝公園」や「小曾根公園」ではカラフルなイルミネーションを楽しめます。戸町地区では、地元の方で作り上げた「とまちミルネ」が地区内の公園を明るく輝かせます。

長崎市

長崎のもざき恐竜パーク

長崎市野母町562-1

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②最寄りバス停 恐竜パーク前（長崎バス）



おすすめのキーワード 恐竜博物館 恐竜パーク 伊勢エビまつり 水仙まつり

「恐竜博物館」では長崎と恐竜の歴史や繋がりについて学ぶことができ、博物館前には恐竜をモチーフにした大型遊具で遊べる公園「恐竜パーク」があります。公園から降りた海では磯遊びもできます。毎年1月初旬から下旬にかけては水仙まつりが開催され、約100万本の水仙が咲き誇ります。他にも軍艦島クルーズ、夫婦岩、海水浴場、伊勢エビまつりなど、魅力いっぱいの場所です。

8

長崎親子「冬」おすすめお出かけスポット

雲仙市

YUASOBI（ゆあそび）

雲仙市小浜町マリーナ20-1

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②長崎市から有料道路を使って約70分



おすすめのキーワード 小浜温泉 個室 貸切温泉 蒸気サウナ 乳幼児可

蒸気サウナ付きの貸し切り温泉入浴施設です。利用ごとに湯を入れ替えるので「一番風呂」を楽しむことができ、オムツが取れない子どもも利用しやすいです。全部で6室あり、土瓶や四葉の形など楽しいお風呂があります（予約がおすすめ）。近隣には、足湯やジャラート、蒸し釜料理のお店などがあり、温泉街の散策も楽しめるスポットです。

佐賀県

竹崎かに 園(その)

佐賀県藤津郡太良町大浦乙124-21

駐車場有（無料）①おむつ替えシート有 ②長崎市から有料道路を使って約70分



おすすめのキーワード 太良牡蠣 竹崎かに キッズ遊具スペース フルーツバス停

諫早市小長井町を抜けたすぐの道中、フルーツバス停を横目に着く先は、蟹も楽しめる子連れにおすすめの牡蠣焼きスポットです。牡蠣以外にも、米類や肉類のメニューもあるので、子どももしっかり食べる事ができます。さらに、広々とした屋内牡蠣焼きスペースの奥には、滑り台やブランコなどのキッズ遊具スペースもあります。家族みんなで楽しむことができるスポットです。

9

(2) 春夏秋冬製作遊び紹介

長崎親子「春夏秋冬」製作遊び紹介

春夏秋冬にピッタリの製作遊びを紹介！
家にある材料で簡単に作れます！四季を感じ、
楽しみなからお子さんと一緒に作ってみてください！

春 ひなまつり ちょうちょ こいのぼり
夏 びよんびよんかえる セタ
秋 すいかのうわ プカプカヨット
冬 お月見 どんぐりころころ
ハロウィン どんぐりまっぼくり
サンタクロース クリスマスリース
福笑い 節分

引用：製作物は「HoiClue(はいくる)」を参考にしています。
<https://hoiclue.jp/sob/production/products/>

ひなまつり

【材料】
・紙皿
・色画用紙
【使うもの】
・のり
・クレヨンなど



1. 紙皿に好きな柄を描く
2. 模様を写して半分に折る
3. お内裏様とお雛様の顔を書く
4. 刀や扇、お花など飾りを作る
5. 顔と飾りを貼ったら出来上がり！

三人宮女や五人囃子も作ると楽しい！

お月見

【材料】
・紙皿2枚
【使うもの】
・はさみ
・クレヨンなど



1. 用意の紙に丸を描く。2枚目の紙に丸の裏を描く
2. 線を描いて円を切り取り、切り込みを入れる
3. 切り込みを合計で20個ほど入れる
4. くるくる回す
5. 出来上がり！

どんぐりころころ

【材料】
・どんぐり
・落ち葉
・枝
・空箱のふた
【使うもの】
・ボンド
・ペンなど
・セロハンテープ
・ラップ



1. 空箱のふたにどんぐりや落ち葉を貼る
2. 枝を貼る。テープで固定する
3. スタートやゴールの点線を書く
4. どんぐりを動かして遊ぶ

まっぼくりや、どんぐりまっぼくりなど、自然物たくさん貼ると、自然の情景が再現できる！
どんぐりまっぼくりや、どんぐりまっぼくりなど、自然物たくさん貼ると、自然の情景が再現できる！

パタパタちょうちょ

【材料】
・ストロー
・色画用紙
【使うもの】
・はさみ
・セロハンテープ
・クレヨンなど



1. 半分に折って形を切り取る
2. 1cmほど折り返す
3. 羽の模様を描く
4. ストローに切り込みを入れる
5. ストローを折りたたみ、ストローを折りたたむ

ストローを折りたたみ、ストローを折りたたむ

こいのぼり

【材料】
・色画用紙
・毛糸
・シール
・手形
【使うもの】
・はさみ
・のり
・クレヨンなど
・穴あきパンチ



1. 紙をこいのぼりの形に切る
2. 自由な模様を描く
3. 手形を貼る
4. シールを貼る
5. 上部に穴を開け、毛糸を通して出来上がり！

ハロウィン

【材料】
・紙コップ
・色画用紙
・糸
【使うもの】
・はさみ
・のり
・セロハンテープ
・クレヨンなど



1. 紙コップのフタを模様に切る
2. 模様に色画用紙や糸を貼る
3. 2をのりや糸で固定する
4. キーホルダーや、おもちゃの輪っかを通して出来上がり！
5. テープでフタを固定したら出来上がり！

どんぐりまっぼくり

【材料】
・どんぐりまっぼくり
・自然物たくさん
・色画用紙
・毛糸(なくてもOK)
【使うもの】
・ボンド



1. 材料を準備する
2. 画用紙に毛糸をボンドで貼る
3. どんぐりまっぼくりを好きなように貼り付ける

どんぐりまっぼくりや、どんぐりまっぼくりなど、自然物たくさん貼ると、自然の情景が再現できる！

びよんびよんかえる

【材料】
・紙コップ2個
・粘土
・色画用紙
【使うもの】
・クレヨンなど
・セロハンテープ
・はさみ



1. 4等分に切り込みを入れる
2. 粘土を丸めて、ひっくり返す
3. 粘土を丸めて、ひっくり返す
4. テープでテープを貼る
5. もう1つの紙コップに、粘土を貼って手をはなす！

うさぎや魚、他の動物でも作ってみよう！

セタ

【材料】
・色画用紙
・折り紙
【使うもの】
・はさみ
・のり
・クレヨンなど



1. 折り紙を少しずらして三角に折る
2. 1を裏返して、左右を折る
3. 折り紙で顔の飾りを作る
4. 丸く切った画用紙に、顔を貼る
5. 2の体と顔、顔の飾りを貼ったら完成！

サンタクロース

【材料】
・牛乳パック
・色画用紙
・毛糸
・リボン
【使うもの】
・のり
・セロハンテープ
・ボンド
・カッター
・はさみ



1. 牛乳パックの上部と下部の部分を切り取る
2. 切り取った部分を半分に折る
3. 顔の部分をサンタクロースの顔に描く
4. 顔の部分を貼る
5. ボンドで顔の部分を固定したら完成！

クリスマスリース

【材料】
・紙皿
・折り紙
・毛糸
・リボン
・まっぼくり
【使うもの】
・ボンド
・クレヨンなど



1. 紙皿に好きな模様を描く
2. 紙皿に折り紙を貼る
3. 紙皿に好きな模様を描く
4. まっぼくりや、自然物などを貼る

クリスマスリースや、クリスマスリースなど、自然物たくさん貼ると、自然の情景が再現できる！

すいかのうわ

【材料】
・色画用紙(赤、緑)
・割り箸
【使うもの】
・はさみ
・のり
・セロハンテープ
・クレヨンなど



1. 色画用紙を2つの長さに切る
2. 色画用紙を2つの長さに切る
3. 色画用紙を2つの長さに切る
4. 色画用紙を2つの長さに切る
5. 色画用紙を2つの長さに切る

プカプカヨット

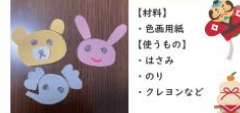
【材料】
・紙コップ
【使うもの】
・はさみ
・クレヨンなど



1. 紙コップの上部を切り取る
2. 紙コップの上部を切り取る
3. 紙コップの上部を切り取る
4. 紙コップの上部を切り取る
5. 紙コップの上部を切り取る

福笑い

【材料】
・色画用紙
【使うもの】
・はさみ
・のり
・クレヨンなど



1. 色画用紙を2つの長さに切る
2. 色画用紙を2つの長さに切る
3. 色画用紙を2つの長さに切る
4. 色画用紙を2つの長さに切る
5. 色画用紙を2つの長さに切る

節分

【材料】
・紙皿
・折り紙
・毛糸
・リボン
・まっぼくり
【使うもの】
・ボンド
・クレヨンなど



1. 紙皿に好きな模様を描く
2. 紙皿に折り紙を貼る
3. 紙皿に好きな模様を描く
4. まっぼくりや、自然物などを貼る
5. 紙皿に好きな模様を描く

(3) 春夏秋冬おやつレシピ

長崎親子「春」簡単ご飯・おやつレシピ

春 いちごわらび餅

【材料】(2人分)

- ・くず粉 25g
- ・砂糖 小さじ5
- ・水 200cc
- ・イチゴジャム 小さじ3
- ・いちご 飾り用



<作り方>

- ①くず粉、砂糖、水を鍋に入れ、くず粉をしっかり溶かす。
- ②中火にかけ、粘りが出て透明になるまでしっかり練る。
- ③火を止めてイチゴジャムを加える。
- ④型に流し込んで冷で冷やして出来上がり♪

※型に入れずラップでまるごと包むと「まるごといちごわらび餅」に!



春 米粉でガレット

【材料】(2~3枚)

- ・米粉 40g
- ・無調整豆乳 100cc
- ・米油 小さじ1
- ・塩 少々

【具材】(1人分)

- ・卵 1個
- ・ハム 1枚
- ・とろけるチーズ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・塩、胡椒 お好み



<作り方>

- ①無調整豆乳と米油を混ぜ合わせる。
- ②米粉と塩と①をしっかりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて温め、出来上がった生地を薄く丸く広げる。
- ④ハム、チーズ、卵を生地の真ん中に割り落とし、生地の端がカリッと焼けるまで中火にかけ、火を小さじ1入れ、蓋をして卵の表面がうすく白く色づくまで弱火で蒸す。
- ⑤水分が飛んだら生地の端を折りたたみ、正方形になるようにする。
- ⑥カリッと焼けたら完成! お好みで塩胡椒をかけて召し上がれ!

付け合わせは、サラダなどお好きに♡



長崎親子「秋」簡単ご飯・おやつレシピ

秋 みたらし団子

【材料】(4人分)

- ・白玉粉 100g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・食塩水 大さじ1
- ・食塩水 大さじ1
- ・食塩水 大さじ2
- ・食塩水 大さじ1
- ・食塩水 大さじ3
- ・水 大さじ3
- ・水溶き片栗粉 適量

CHECK

豆腐の水分量により硬さが変わるので、あまりにも硬い時は少しずつ水を入れて調整する。



<作り方>

- ①白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜ合わせる。
- ②生地がなめらかになったら(少し硬い位がベスト)一口大より小さいサイズに丸める。
- ③鍋に湯を沸かし、団子を茹でる。
- ④団子が浮かび上がってきたら、水の中に取り、冷やす。
- ⑤☆の調味料を鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけてタレの完成。
- ⑦冷やした団子にタレをかけて完成♪



秋 りんごさつまいもきんとん

【材料】(4人分)

- ・サツマイモ 中1本
- ・りんご 1/4個
- ・☆砂糖 小さじ2
- ・☆水 100cc
- ・☆レモン汁 小さじ1/2



<作り方>

- ①サツマイモの皮を厚めにむき、大きめの輪切りにして、水に5分ほどさらしアクを抜く。
- ②サツマイモにかぶるくらいの水を鍋に入れ、中火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ③茹で上がったサツマイモの水分をよく切る。
- ④りんごを薄めのイチョウ切りにし、☆の材料と合わせて耐熱容器にいれる。
- ⑤ふんわりラップをし、電子レンジ(500w)で2分温める。
- ⑥一旦取り出し、軽く混ぜ、もう一度ラップをして500wで2分温める。
- ⑦りんごは粗熱がとれるまで冷ます。りんごの身を取り出してサツマイモに混ぜ合わせる。
- ⑧ラップで茶巾包みにして完成♪

※サツマイモは蒸しても良い。水分や甘さが足りない時は、りんごを煮たシロップを加える。

長崎親子「夏」簡単ご飯・おやつレシピ

夏 パイナップルゼリー

【材料】(2人分)

- ・パイナップル缶 1枚
- ・砂糖 小さじ2
- ・水 100cc
- ・ゼラチン 3g
- ・パイナップル缶汁 小さじ3



<作り方>

- ①鍋に砂糖、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②火を止めて粉ゼラチンを加え、混ぜて溶かし、ボウルにうつして粗熱をとる。
- ③角切りにしたパイナップルを入れ、ボウルのまま冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったゼリーをクラッシュして出来上がり♪

CHECK
生のパイナップルは、酵素の働きでゼラチンが固まらないので、ゼリーは作れません。

夏 ゴールドキウイdeヨーグルトシャーベット

【材料】(4人分)

- ・ヨーグルト(加糖) 200g
- ・ゴールドキウイ(熟したもの) 2個

(写真は飾り分のキウイを含む)



<作り方>

- ①ゴールドキウイをジップロックに入れ、しっかり揉み潰す。
- ②ヨーグルトを加え、混ぜ合わせ、冷凍庫に入れる。
- ③固まってきたら、一度取り出し、もみ潰す。
- ④固まったら完成♪



長崎親子「冬」簡単ご飯・おやつレシピ

冬 キラキラクッキー

【材料】(4人分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・米油 30g(サラダ油、オリーブ油でも可)
- ・砂糖 20g
- ・牛乳 小さじ3から
- ・フルーツ餡(砕いておく)
- ・アラザン お好みで



<作り方>

- ①ビニール袋にホットケーキミックスと砂糖を入れ、空気をいれて振り、しっかり混ぜる。
- ②米油を入れて袋の上からしっかり揉み込む。
- ③牛乳を入れて、まとめる。(まとまらなかったら、少しづつ牛乳を足す)
- ④まとまった生地を半分ほど伸ばし、クッキー型で抜く。
- ⑤クッキー型で抜いた生地を裏に小さな型で抜く。
- ⑥抜いたところに、砕いた餡をいれる。
- ⑦アラザンを生地の上に押し込めるように乗せて焼く。(予熱後、180度のオーブンで10分)
- ⑧焼き上がったら、出して天板のまま冷やす。餡の溶けたところにアラザンなど飾りを入れるとよい。
- ⑨冷めて固まったら完成♪

クッキー生地が少し固く、ボロボロしているのは手でまとめたので、手でまとめた生地を、クッキー型で抜く。

冬 身体に優しい豆乳プリン

【材料】(2人分)

- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1
- ・無調整豆乳 200cc

CHECK

甘さが足りない場合は、黒蜜をかけたカラメルをかけても美味しい♪



<作り方>

- ①卵をボウルに入れてしっかり混ぜる。(なるべく泡立てないように)
- ②砂糖を入れてすり混ぜる。
- ③無調整豆乳を②に少しずつ入れて混ぜる。
- ④茶漉して2回濾して、器に入れる。
- ⑤湯の沸いた(器の半分くらいの量の湯)鍋に入れ、蓋をして弱火で15分火にかけ、火を止めて10分そのままの状態であらう。
- ⑥竹串を真ん中に刺して、卵液が上についてこなければ完成♪



(4) 長崎市内園庭開放情報

園遊びの参考に！

親子のお出かけに！

長崎市内 曜日別園庭開放・お遊び会情報

認定こども園や幼稚園・保育所では子育て支援として、園庭開放や親子交流・子育て相談を行っていますよ♪ Let's お出かけ！

月曜日		火曜日	
東部	天童幼稚園(子育て支援教室びやんルーム) ひよこ保育園(ひよこのおにわ)	東部	聖母の騎士長崎幼稚園(子育て支援センターあこら東室)
西部	ひかり・第二ひかり幼稚園(なやみひろばにここクラブ) いなぎ幼稚園(こどもみ) 児童社会福祉会(おあそび会、月2～3回開催)	西部	さくらこども園(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
南部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)	南部	長崎啓蒙幼稚園(つばし、月1回)
北部	百合幼稚園(びびひろば) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター) ローズ認定こども園(園庭開放)	北部	長崎幼稚園(子育て支援室にここ長崎、月1～2回開催) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい)
中央	長崎女子短期大学付属幼稚園(わいわいクラブ、不定期に月2回程度開催)	中央	
水曜日		木曜日	
東部	天童幼稚園(子育て支援教室びやんルーム) 聖母の騎士長崎幼稚園(子育て支援センターあこら東室) 日見幼稚園(子育て支援スペースさすまい、月2回程度開催)	東部	天童幼稚園(子育て支援教室びやんルーム) 聖母の騎士長崎幼稚園(子育て支援センターあこら東室) 日見幼稚園(子育て支援スペースさすまい、月2回程度開催)
西部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)	西部	さくらこども園(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
南部	百合幼稚園(びびひろば) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター) ローズ認定こども園(園庭開放)	南部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
北部	百合幼稚園(びびひろば) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター)	北部	聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい) 長崎幼稚園(子育て支援センターさすまい)
中央	長崎女子短期大学付属幼稚園(わいわいクラブ、不定期に月2回程度開催)	中央	聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい)
金曜日		土曜日	
東部	天童幼稚園(子育て支援教室びやんルーム) いなぎ幼稚園(こどもみ) ひかり・第二ひかり幼稚園(なやみひろばにここクラブ)	東部	聖母の騎士長崎幼稚園(園庭開放) いなぎ幼稚園(こどもみ) ひかり・第二ひかり幼稚園(なやみひろば、月2～3回開催)
西部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)	西部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
南部	百合幼稚園(びびひろば) 長崎啓蒙幼稚園(ひよこ第二園・入園前) 長崎大学教育学部付属幼稚園(不定期開催) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター)	南部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
北部	百合幼稚園(びびひろば) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター)	北部	聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい) 長崎幼稚園(子育て支援センターさすまい)
中央	園庭開放(園庭のみあそび、月1～2回開催) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい)	中央	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
日曜日		月曜日	
東部	天童幼稚園(子育て支援教室びやんルーム) いなぎ幼稚園(こどもみ) ひかり・第二ひかり幼稚園(なやみひろばにここクラブ)	東部	聖母の騎士長崎幼稚園(園庭開放) いなぎ幼稚園(こどもみ) ひかり・第二ひかり幼稚園(なやみひろば、月2～3回開催)
西部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)	西部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
南部	百合幼稚園(びびひろば) 長崎啓蒙幼稚園(ひよこ第二園・入園前) 長崎大学教育学部付属幼稚園(不定期開催) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター)	南部	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)
北部	百合幼稚園(びびひろば) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援室にここはるる) みのり幼稚園(子育て支援センター)	北部	聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい) 長崎幼稚園(子育て支援センターさすまい)
中央	園庭開放(園庭のみあそび、月1～2回開催) 聖母の騎士幼稚園(子育て支援センターさすまい)	中央	さくら幼稚園(子育て支援センターはるる) 児童センター(おあそびひろば) 梅が丘こども園(子育て支援センター)

以上令和元年度の情報です。

以上令和4年度の情報をより

掲載されている園は、許可を頂いた一部の園です。他にも様々な子育て支援を行っている園が沢山あります。ぜひお近くの園のHPなどチェックしてみてください。

実際の予定や内容・予約の必要性などは各園のHPや電話などでご確認ください。

20

長崎市子育てお役立ち情報

長崎市おこ健康カレンダー

- ・ツインズ広場
- ・食物アレルギー座談会
- ・むし歯予防教室
- ・離乳食、幼児食教室
- ・両親学級
- ・プレママプレパパ
- ・楽しくクッキング
- ※第一子妊娠中の妊娠34週未満の妊婦さんとパートナー

こどもの食事と講座

- ・離乳食教室
(生後4か月～9か月未満の保護者対象)
- ・離乳食、幼児食教室
(生後9か月～2歳未満の保護者対象)

食物アレルギー座談会

子どもが食物アレルギーをもつ
家庭の交流や情報交換の場

ツインズ広場

多胎妊婦や双子以上の
子どものいる家庭の交流、
情報交換の場

長崎市ファミリーサポート

- ・預かりの時間と料金
- ・会員の要件や入会方法
- ・申込書データ
- ・問い合わせ先 など

病児・病後児保育

- ・病児病後児保育実施施設
- ・各施設詳細情報
- ・各施設の連絡先や料金など

急病・急な怪我の相談

- ・夜間救急
- ・休日・年末年始の医療機関
- ・電話相談

(5) 長崎市子育てお役立ち情報

長崎市子育てお役立ち情報

長崎市子育て支援情報サイト
イーカオ (e-Kao)

- 【長崎市の子育て全体に関する情報】
- ・妊娠、出産に関する情報
- ・手当や助成に関する情報
- ・相談窓口情報
- ・保育、預かり、教育施設情報
- ・イベント、お出かけ情報

長崎市認定「赤ちゃんの駅」一覧

- ・授乳室情報
- ・おむつ替え施設情報

長崎市子育てお役立ち情報

- ・各支援センター施設情報
- ・支援センターイベント情報

長崎市お遊び教室

- ・年間カレンダー
- ・各地区の実施内容
- ・月別カレンダー

長崎市内の子ども食堂

- ・花丘町「キッチンシェアハート」
- ・油屋町「レヴォージュ」
- ・柳田町「土井首子ども食堂」
- ・富士見町「城山小学校放課後子ども教室こども食堂食育教室」
- ・小瀬戸町「しゃべくり日和」
- ・葉山「ナザレン子ども食堂もぐら」
- ・虹ヶ丘町「Hearty Party」
- ・黒崎町「森と海とこどもの家」
- ・戸町「とまち子ども食堂」
- ・福田町「福田子ども食堂」

子ども向け施設情報

【長崎市】

- ・ペンギン水族館
- ・あぐりの丘 など

【長崎県外】

- ・諫早ゆうゆうランド千拓の里 など

子育てお役立ちリンク集 (2021)

- ・育児スケジュール
- ・公園、施設情報
- ・子育てサービス、団体一覧
- ・幼稚園、保育園、認定こども園の子育て支援
- ・幼稚園、保育園、認定こども園ほか一覧 など

一時預かり実施施設

【一時預かり実施施設一覧】

- ・施設名、連絡先等情報
- ・長崎市区別掲載

一時保育とりまとめ集 (2021)

- ・施設名、連絡先等情報
- ・長崎市区別掲載
- ・費用、申込期限など

長崎 Baby・Kids LOVERS Instagram

【子連れお出かけ情報、長崎子育て口コミ情報】

- ・子連れ遊び場情報
- ・子連れ飲食店情報
- ・イベント情報

ENJOY ながさき子育て (2021)

- ・産前、産後ケアまとめ
- ・子育て支援事業について
- ・交通機関、駐車場情報
- ・お出かけ情報 など

長崎市「産後ケア」事業

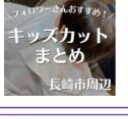
- ・ショートステイ
- ・デイケア
- ・産婦の母体管理や相談
- ・乳児の世話 など

あつまれはじめてママ

- ・第一子(生後2か月～5か月)と母親
- ・週1回連続4回講座
- ・日程、場所など

(6) 子育て口コミ・まとめ情報

長崎親子口コミ・まとめ情報

みんなのかかりつけ小児科  	みんなのかかりつけ歯科  
みんなのかかりつけ耳鼻科  	みんなのかかりつけ皮膚科・眼科  
子連れOK整骨院・整体  	キッズカットOK美容室  
お祝い利用OKのお店  	アレルギー配慮商品取り揃え店  

長崎親子口コミ・まとめ情報

子連れOKバイキング  	子連れOK焼き鳥  
子抜きご飯  	館内で遊べる子連れ宿  
子連れおすすめキャンプ場  	子連れおすすめ五島旅  
子連れおすすめ上五島旅  	子連れおすすめ壱岐旅  

長崎親子口コミ・まとめ情報

おすすめ公園（長崎・佐賀）  	おすすめ公園（諫早市）  
水遊びスポット  	
天候に左右されない施設（長崎市）  	天候に左右されない施設（大村市）  
おすすめ遊び場（長崎・佐賀）  	どんぐりまつぼっくりスポット  

(7) あとがき

あとがき

私たちは「長崎佐賀所」という長崎市による市民参加型の街づくり事業でこの活動を行ってきました。参加しているのは家事育児、仕事にも追われる普通のママとパパたちです。それぞれの都合がある中ですが、可能な限りの時間を掛けて活動した分、豊かな出会いと経験を得ました。私たちの活動は一旦ここで終わります。私たちの足跡が、少しでも、長崎の親子、これから長崎で親になる方の笑顔に繋がるとを願います。

自身の1年半の活動を振り返ってみると本当にあつという間、一緒に何かをつくり上げていく楽しさや大変さを経験でき、とても感謝しています。特に今年は、塾のメンバーのいいところを沢山発見する一年でした。得意な事を教え合ったり、イベントを運営したり、日々の子育ての悩みや地域情報まで何でも話せる仲間と出会えた事は、私の財産です。メンバーをまとめてくれた塾長にも感謝の気持ちでいっぱいです。（由香）

転勤で長崎にやってきました。何も知らない中で支援センターの職員さんやママ友、街ゆく人がとても親切で沢山助けられました。少しだけ余裕ができたので地域の活動に参加できないか、子育てをもっと楽しくできないかと考え活動しました。自然豊かで食べ物美味しく人も優しい長崎は子育てする上で凄く良い環境です。大変なこともあるかもしれませんが周りに沢山頼り、今を楽しんでください。（友希子）

子育ては毎日バタボタの連続ですが、その中でも楽しめる機会が増えたらいいなという思いで2年間活動してきました。多くの貴重な経験ができ、自分の子育てでもより充実したものになりました。この活動に携われたことをとても感謝しています。長崎は優しい方が多く、とても温かい街だと思います。子育てで「楽しい街、これからも住みたい」と思える街として長崎がさらに発展していってほしいなと思っています。（智子）

一人目育児時に社会からの孤立感を覚え、長崎の子育て環境を改善するために何かできないかと入会しました。一人では無理でも同じ思いのメンバーが集結して成せた事が沢山あり、リアルな子育て世代の声を行政に届けられた実感は大きいです。仕事復帰後も週末イベントの運営に参加するなど充実した1年でした。今後も子育て世代向けイベントが増え、市民と行政が意見を交わせる場が増えることを願います。（昇子）

初めての子育てを通して新しい経験を、まわりの景色が違って見えました。父親の視点や子育て中だから感じるコトを大切にしたいと思いBKLに参加しました。活動の中で人の優しさや素敵な場所に出会うことができました。長崎には子育てに不便なところもありますが、良いところも沢山あります。良いところにも目を向け、まち全体で子育てを応援する長崎になったら良いなと思います。BKLの皆さん素敵な時間をありがとうございました。（恭平）

「長崎 Baby-Kids LOVERS」メンバー紹介（活動期間 2022.4～2023.3）
 親子 麻里奈 昇子 英樹（木） 英 千帆 恭平 宗雄 貴子 山香 鈴樹 紗弥香 明美 恭枝 七菜
 純 友希子 千賀子 愛 智世 貴子 まり子 志保 美愛 美穂（米） 千香 友紀 貴知子 ちひろ
 Special thanks , our family.

2 親子イベントの開催

(1) 戸石フレッシュ朝市親子縁日



令和4年7月17日(日)〔戸石漁港〕

戸石フレッシュ朝市の開催に合わせて魚をテーマにした種目を用意し、「おさかな縁日」を実施しました。

約50組の親子に参加いただきました。

(2) 江戸町ミニ花火



令和4年7月31日(日)〔江戸町公園前広場〕

街中で花火をできる場所がないことから、「長崎みなとまつり」の開催に合わせて実施しました。手持ち花火は持参いただき、協賛いただいた噴射花火を参加家族全員で最後に楽しみました。

約20組の親子に参加いただきました。

(3) ハイハイレース



令和4年8月1日(月)〔長崎市民会館〕

コロナ禍で開催が減ってしまったハイハイレース等を開催しました。子どもの成長過程の一時期にしか出来ないこととして大変好評でした。

約25組の親子に参加いただきました。

(4) NBC「絵本ののスタジオ」



令和4年8月20日(土)〔長崎歴史文化博物館〕

NBCによる絵本「の」スタジオの開催協力をさせていただきました。乳幼児連れの保護者が求めるイベント内容についてアイデアを出させていただき、読み聞かせや絵本の交換会などを実施しました。

約20組の親子に参加いただきました。

(5) パパデー「ハイハイ・とことこ」レース



令和4年9月3日(土)〔長崎市民会館〕

パパを主役にし、運動会的要素を多くしたイベントを開催しました。途中、パパに家族について話してもらったり、パパの交流タイムを設けたりし、長崎市であまりない取組だと好評でした。

約20組の親子に参加いただきました。

(6) 桜馬場こどもフェスティバル



令和4年10月15日(土)〔桜馬場地区ふれあいセンター〕

桜馬場地区ふれあいセンターの所長さんよりお声掛けいただき、お譲り会や縁日の出店をしました。お譲り会は献品が多く、縁日も無料で、どちらも大好評となりました。

イベント全体で約200組の親子に参加いただきました。

(7) ハロウィン親子運動会



令和4年10月28日(金)〔長崎水辺の森公園〕

秋晴れの気持ち良い中、ハロウィンの仮装をして、かけっこやボール運び、親子製作を行いました。昼食時には子育て情報を交換したり、丁度行われていた帆船のイベントも皆で楽しんだりしました。

7組の親子に参加いただきました。

(8) NCCわくハピカーニバル



令和4年11月12日(土)、13日(日)〔出島メッセ〕

NCC「わくハピカーニバル」に出店させていただき、親子縁日やお譲り会、フォトブース、絵本読み聞かせ、ハイハイレース等行いました。平尾ダンボールさんご協力でダンボール広場も実施し、大変好評でした。

2日間で約1000組の親子に参加いただきました。

(9) クリスマス親子パン教室



令和4年12月19日(日)〔桜馬場地区ふれあいセンター〕

食育イベントとして、親子でできる簡単ピザづくりを行いました。1～4歳の子どもたちが参加し、リースピザやスターピザを作ってみなで美味しくいただきました。折り紙リース製作も行い、お土産にしました。

4組の親子に参加いただきました。

(10) 節分親子イベント



令和5年1月30日(月)〔戸町地区ふれあいセンター〕

食育イベントとして、親子でできる簡単鬼巻づくりを行いました。0～3歳の子どもたちが参加し、鬼の巻き寿司を作りました。鬼の面製作も行ったり、豆まきや豆運び競争も楽しんだりしました。

5組の親子に参加いただきました。

(11) 伝習所まつり



令和5年3月18日(土)〔ベルナード観光通り〕

2年間の活動のまとめとして、伝習所まつりに参加しました。リトミックや読み聞かせ、子育て講座、ミニ縁日、キッズバンクシー等実施し、成果物冊子の配布と併せてスポット人気投票も行いました。

約250組の親子に参加いただきました。

(12) ワイヤーマルシェ親子シャボラボショー



令和5年3月25日(土)〔あぐりの丘〕

ワイヤーママ「ワイヤーマルシェ」に参加させていただき、シャボラボさんとシャボン玉ショーを開催しました。0～9歳の子どもたちが参加し、シャボン玉づくりやショーを楽しみました。

約50組の親子に参加いただきました。

長崎 Baby・Kids LOVERS 塾

塾長	碓 ちひろ				
1	米井 智子	21	柳 まり子	41	
2	錦戸 麻里奈	22	車 志保	42	
3	森脇 昇子	23	藤尾 美憂	43	
4	木村 美穂	24	竹腰 千春	44	
5	村上 葵	25	山添 友紀	45	
6	湊上 千紘	26	内野 真知子	46	
7	森 恭平	27		47	
8	並木 奈緒	28		48	
9	太田黒 恵子	29		49	
10	大西 由香	30		50	
11	武藤 詩織	31		51	
12	林 紗弥香	32		52	
13	村上 春枝	33		53	
14	出田 七奈	34		54	
15	長瀬 純	35		55	
16	石野 友布子	36		56	
17	山口 千賀子	37		57	
18	浜田 愛	38		58	
19	浦 智世	39		59	
20	國廣 真子	40		事務局員	子育てサポート課 中村 和矢