

2026

府中市 地域子育て支援センター「はぐ」

令和8年1月1日発行

「はぐ」ひがし

1月

イベントカレンダー



明けまして
おめでとう
ございます



新しい1年が始まりました。冬の澄んだ空気の中、親子でゆっくりと過ごすお正月明け、如何お過ごしでしょうか。

1月は1年のはじめにふさわしく、気持ちを新たに日を重ねていく季節です。寒さが厳しくなる時期ではありますが、子どもたちの元気な姿に励まされ私たち「はぐ」の職員もあたたかな気持ちになります。

小さなお子さんとの毎日は嬉しい発見がある一方で、冬ならではの体調管理や生活リズムの整え方など悩みが増える時期でもあります。そんな時こそ「はぐ」を気軽にたよっていただければ嬉しいです。

今年も親子でほっと安心できる居場所づくりを大切にしながら、季節の遊びや子育てに役立つ講座などを介して、皆さまと一緒に子どもたちの育ちを支えていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3丁目21番地の4
TEL 042-362-5200

開設時間：月～金（祝日を除く）

*午前の部 9:30～12:00

*午後の部 13:30～16:00

12:00～12:30(もぐもぐタイム)

もぐもぐタイムは飲食可能な時間

対象：妊娠中の方、0歳～就学前児とその保護者

アクセス：京王線 府中駅よりちゅうバス(多磨町ルート)「若松防災センター」下車徒歩5分

【七草がゆ(1月7日)】

1月7日は、中国では五節句の1日でした。この日神様にお供えをし、幸せを願ったと言われ「節目の日のお供え」でありました。それが平安時代に伝わり、江戸時代に今日のセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を食べる風習になったと言われています。

※ちなみに秋の七草は食わずに見て楽しむもので、クズ、キキョウ、フジバカマ、オミナエシ、ナデシコ、ハギ、オバナ(ススキ)です。



昔から伝わるお正月あそびの凧あげには「男の子の誕生を祝い成長を祈る」、羽根つきには「災厄をはらう」という意味がこめられているそうです。他にも百人一首、かるた、福笑い、コマ回しなど、お正月に伝統的な遊びを楽しんでみませんか。

1月のクイズ

1月にちなんだクイズです。わかりますか？

第1問 日本の旧暦1月の別名「睦月」の語源として有力とされるのは？

- ①雪が「むつ(六)」の形に積もることから
- ②親族が集まり睦まじく過ごす月だから
- ③神様を祀るから転じた

第2問 1月に行われる「小正月」に食べる風習のあるものはどれ？

- ①小豆粥(あずきがゆ)
- ②お雑煮
- ③ぼたもち

第3問 1月の季語である「寒梅」はどのような意味をもつ言葉でしょう？

- ①雪の中で凍り付いた梅
- ②最も寒い時期に咲く梅
- ③香りが弱い冬の梅

第4問 「初夢」で縁起が良いとされる富士・鷹・茄子のうち「茄子」も縁起物とされた理由として最も有力な説は？

- ①冬でも育つ強い野菜だから
- ②「成す」にかけて物事が成就するという意味があるから。
- ③茄子は徳川家康の好物だから。

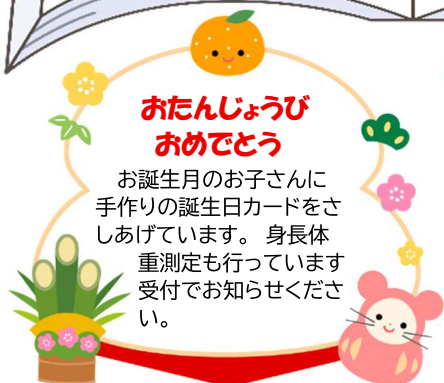
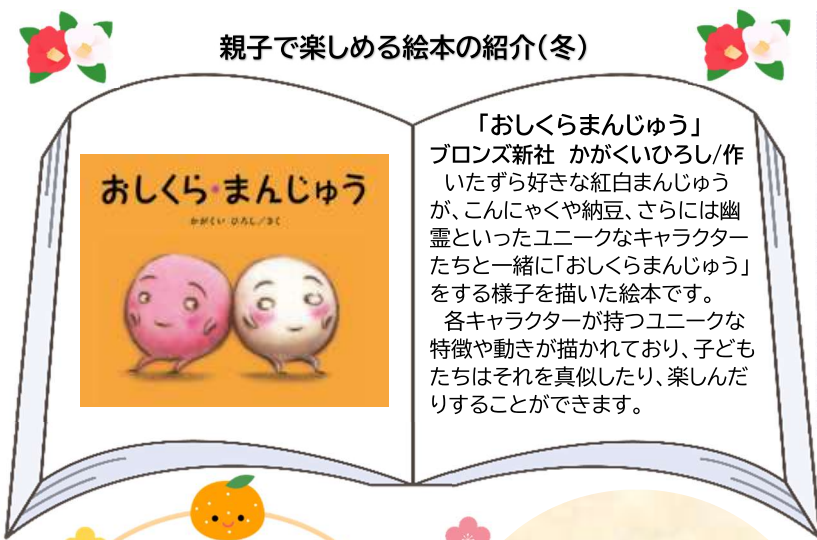
第5問 気象庁の冬日(ふゆび)ってどんな日のこと？

- ①最低気温が0℃未満の日
- ②最高気温が0℃未満の日
- ③1日中降雪が観測された日

クイズの答えは裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		「はぐ」は1月4日(日)までお休みです。1月5日(月)から通常通り運営いたします。ぜひ遊びにきてください。		元旦		
4	5	6	7	8	9	10
		園庭開放			園庭開放 ★小柳保育所 スポットタイム	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日	園庭開放 ★東保育所 スポットタイム	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30	スタジオ「はぐ」 10:00～11:30	園庭開放 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	
18	19	20	21	22	23	24
ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 東保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放	
25	26	27	28	29	30	31
ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 小柳保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30	子育て講座 豆まきごっこ 10:00～ 14:00～	園庭開放 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	

親子で楽しめる絵本の紹介(冬)



おたんじょうび おめでとう

お誕生月のお子さんに
手作りの誕生日カードをさ
しあげています。身長体
重測定も行っています
受付でお知らせくださ
い。

子育て相談を受け付けて
います。

月曜日～金曜日

9:30～16:00

子育てで心配なこと、離乳食
の事、健康面の事、何でも気
軽に相談してください。

1月給食レシピ★たんぱく質が豊富「ポークビーンズ」

【材料】大豆 60g(水煮の場合150g) 豚もも肉 100g
人参 80g 玉ねぎ130g

★ケチャップ 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩・こしょう 少々

【作り方】※大豆の水煮を使用する場合は②から作ります。

- ① 大豆はさっと洗って、8時間程度水に浸してから火にかけ沸騰
したらゆで汁を捨て新しく水を加え軟らかくなるまで煮る。
- ② 豚肉・野菜は1センチの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ
を炒め①の大豆を煮汁ごと加えて
煮る。(煮汁は材量が隠れるくらい)
- ④ 野菜が煮えたら、ケチャップ・砂糖・
塩コショウで調味し、さらに弱火で
こげないように煮込んだら出来上り。



まめまきのうた 日本伝統曲

おにはそと ふくはうち
ばらっばらっばらっ
ばらっ まめのおと
おにはこっそりにげて
いく
おにはそと ふくはうち
ばらっばらっばらっ
ばらっ まめのおと
はやくおはいり
ふくのかみ

1月のクイズ こたえ

- 1 ②お正月に家族が集う風習が反映されたとされています。
- 2 ①1月15日の小正月には邪気を払い健康を願う行事として「小豆
粥」を食べる地域が多くあります。小豆の赤色は魔除けの意味があ
り、古くから行われてきた日本の伝統です。
- 3 ②厳しい寒さの中でも先んじて咲く梅のことで、春の訪れを告げ
る象徴として俳句でもよく詠まれ「希望」「忍耐」の象徴ともされて
いる。
- 4 ②「茄子」=「成す」の語呂合わせによる「物事が成る」という縁起
のよさが有力とされています。
- 5 ①「冬日」は最低気温が0℃を下回った日のこと。一方「真冬日」は
最高気温が0℃より下回った日のこと。1月は特に「冬日」が増える
時期です。

スタジオ「はぐ」★開催のお知らせ

「はぐ」で親子写真を撮って思い出を作りま
せんか？ 府中市秘書広報課広報担当職員
が撮影します。撮影したデータは後日 LINE
でお送りします。

1 日時 1月15日(木) 10:00～11:30

2 対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者
市内在住で「スタジオ「はぐ」」に初めて
参加をする方

3 会場 「はぐ」ひがし ひろば室

※全館いずれか一回のみ参加可能です。

※来所した方から順番に撮影します。



「はぐ」子育て講座

1月の講座はみんなで豆まきをして
楽しめます。

日時 1月29日(木)

10:00～ 14:00～

場所 「はぐ」ひがし ひろば室

内容 みんなで豆まきごっこ

鬼のお面作り ほか

★「鬼はそと～福は内～」となえなが
ら、豆に見立てたボールをまいて邪気
をはらいましょう。



にこにこコラム『寒い日でも外に行きたい！エネルギーを室内で満たす遊び』

冬の冷たい風が身にしみる季節になりました。大人にとってはつい「今日は家でぬくぬく過ごした
い。」と思う日でも、玄関の方へ行き靴を下駄箱から出したり、「あっ、あっ。」と外への期待を声にし
たりすることも多いのではないのでしょうか？

1～2歳児はとにかく身体を動かしたい、新しいことを試したいなど好奇心いっぱいの時期です。寒
さとは関係なく「やってみよう。」の気持ちがあふれています。そんな好奇心とエネルギーを外に出ら
れない日でも満たせる室内遊びをご紹介します。

1 身体を動かさせる遊び

★クッション山登り・・・おうちにある布団やクッションを重ねて小さな山をつくり、よじ登ったり、
上から滑り降りたりする遊びです。「のぼる」「越える」は欲求をくすぐり全身運動になります。

2 手先・指先を使った遊び

★ペットボトル落とし・・・空のペットボトルに鎖のチェーンや大きめのペットボトルキャップや布ボ
ールを「ポトン」と落とすだけの遊び。入れる→出す→また入れる、という繰り返し遊びが大好きな時
期にぴったりです。

3 想像の世界へ、親子ふれあい遊び

★お店屋さんごっこ(簡単バージョン)・・・積み木や空容器を商品に見立てて親が「くださいな。」
声をかけるだけで、お子さんは大喜び。やりとりの言葉が増えるきっかけになります。

★スカーフやハンカチで遊ぶ・・・歌いながら布を上下に動かしたり、布をトンネルに見たてて通り
抜けたり、くしゅくしゅと丸めてボールの代わりに遊べます。

これはほんの一部ですが、室内でもちょっとした工夫で、動く、試す、くぐる、かくれる、くりかえす、
など子どもが大好きな要素を満たすことができます。無理に止めるのではなく「今日はお家でこんな
遊びをしてみようね。」と提案してみることで、親子の時間もより楽しく心地よいものになると思いま
す。困ったときは、ぜひ地域子育て支援センター「はぐ」へお気軽にご相談ください。

また、暖かい時間帯に散歩がてら「はぐ」のひろば室へ遊びに来てくださいね。1月も楽しい遊びを
用意して皆様のお越しをお待ちしています。

2月子育て講座のお知らせ

【出張子育てひろば ブックンティ】

スキップ(バビーマッサージ)や
体操、体幹を鍛える運動と個別相談
を行います。

日時 2月17日(火)

10:00～11:30

場所 白糸台文化センター1階遊戯室

内容 「はぐ」はぐスキップ体操」

講師 「ブックンティ」理学療法士：小

泉さん

対象 歩行前の乳児とその保護者

【0歳児ひろば「ピーカーぶー」】

0歳対象の赤ちゃんひろばです。ふれ
あい遊びや保護者同士のおしゃべり
を「はぐ」のお部屋で楽しみましょ
う♪(全2回参加をするひろばです。)

★日 時 2月19日(木)・26日(木)
14:00～15:30

★会 場 「はぐ」ひろば室

★対象年齢 令和7年3月～令和7年
11月生まれ

子育てひろば・子育て講
座の予約は各日程の30
日前から LINE で受付
しています。

