

ぽかぽかと暖かい日差しが気持ちのいい季節になりました。親子で一緒に花をみたり、虫を探したり、お散歩も楽しい季節ですね。地域子育て支援センター「はぐ」は市内に4か所あり、乳幼児を子育て中の方や妊娠中の方を対象とした、ゆっくりと親子で利用できるひろば室です。子育て仲間との交流や、子育て相談、子育て講座なども行いますので、散歩がてら、ぜひ遊びにきてください。

子育て情報はもちろん、今話題の食べ物や玩具の話など、皆でおしゃべりを楽しみましょう。

新年度になりスタッフの顔ぶれも変わりました。これからも「はぐ」がパパやママの身近な存在になれるよう努めていきます。どうぞよろしくをお願いします。



「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4  
連絡先042-362-5200  
開設時間：月～金

(土日祝日を除く)

午前9時30分～午後4時  
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

★「はぐ」はゆっくりと親子で利用できる子育てひろばです。  
ぜひ、ご利用ください。

「はぐ」ご利用案内

午前の部 9:30～12:00  
午後の部 1:30～4:00

※12:00～12:30(もくもくタイム)もくもくタイムの利用は午前中ひろばを予約した方に限ります。

対象年齢 0歳～就学前

利用対象 市内在住の親子  
妊婦の方

※「はぐ」は予約制で運営しています。LINEでご予約ください。

4月のクイズ

4月のクイズです。わかりますか？

もんだい1

小学校に入学すると使い始める「ランドセル」もともとはどこの国から来たのでしょうか？

- ① オランダ
- ② フランス
- ③ アメリカ



もんだい2

日本のとても珍しい名字で「四月一日」という苗字があります。何と読む？

- ① わたぬき
- ② はるさき
- ③ しんがっき



もんだい3

いちごの周りには種のようなつぶつぶがついていますが、いちご1個あたり何粒あるでしょう？

- ① 50粒
- ② 200粒
- ③ 600粒



もんだい4

春キャベツは、いつの時期にまたキャベツのことでしょうか？

- ① 春
- ② 夏
- ③ 秋



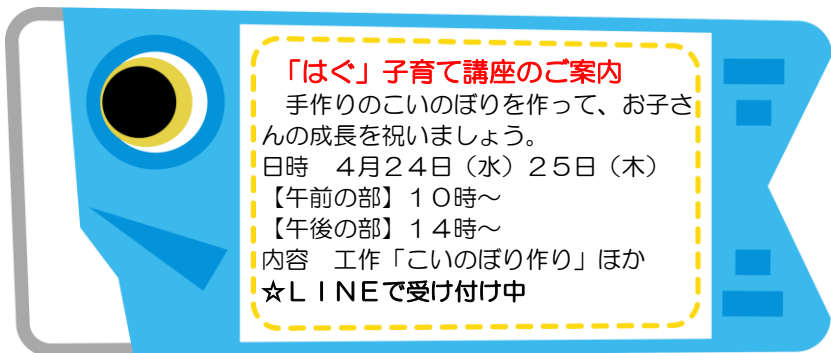
※こたえは裏面にあります

【4月の予定】

| 日  | 月                                 | 火                       | 水  | 木                                       | 金   | 土  |
|--|-----------------------------------|-------------------------|--|---|---|----|
|  | 1                                 | 2                       | 3  | 4                                       | 5   | 6  |
| <p><b>公立保育所の園庭開放のお知らせ</b><br/>今年度の園庭開放は4月10日～開始します。東保育所・小柳保育所は、毎週火曜日と金曜日の午前11時～正午です。公立保育所自慢の砂場や広い園庭でたくさん身体を動かして遊びましょう。</p> |                                   |                         |  |   |   |    |
| 7  | 8                                 | 9                       | 10   | 11                                      | 12  | 13 |
|  | ポップコーン<br>押立文化センター<br>10:00～11:15 |                         | ポップコーン<br>是政文化センター<br>10:00～11:15  |   | 園庭開放<br>11:00～12:00<br>ポップコーン<br>白糸台文化センター<br>10:00～11:15 |    |
| 14   | 15                                | 16                      | 17   | 18                                      | 19  | 20 |
|  |                                   | 園庭開放<br>11:00～12:00     | すきっぷ<br>紅葉丘文化センター<br>10:00～11:15<br>ポップコーン<br>是政文化センター<br>10:00～11:15                                | わくわくタイム<br>「お楽しみ劇場」<br>10:00～<br>14:00～ | 園庭開放<br>11:00～12:00<br>                                   |    |
| 21   | 22                                | 23                      | 24   | 25                                      | 26  | 27 |
| ポップコーン<br>・パパ<br>10:00～<br>11:15<br>東保育所   | ポップコーン<br>押立文化センター<br>10:00～11:15 | 園庭開放<br>11:00～12:00     | ポップコーン<br>是政文化センター<br>10:00～11:15<br>子育て講座<br>「こいのぼり作り」<br>10:00～<br>14:00～                          | 子育て講座<br>「こいのぼり作り」<br>10:00～<br>14:00～  | 園庭開放<br>11:00～12:00<br>ポップコーン<br>白糸台文化センター<br>10:00～11:15 |    |
| 28   | 29                                | 30                      | <p>☆子育てひろばの予約はLINEです。<br/>2次元コードから友だち登録をしてください。予約が満了になっていても当日にキャンセルができることもありますので利用したい日を確認してください。</p> |   |   |    |
| ポップコーン<br>・パパ<br>10:00～<br>11:15<br>小柳保育所  | 昭和の日                              | 園庭開放<br>11:00～12:00<br> |  |   |   |    |

### 4月クイズのこたえ

- ①オランダで背負い鞆のことを「ランセル」と言います。ランドセルは江戸時代にお侍さんが荷物を運ぶためにオランダから取り寄せたのがきっかけで、明治時代に一般の人にも知れ渡るようになりました。
  - ②「いちごの美の大きさを種類にもよりますが、およそ200～400粒ほどの種があります。
  - ③「いちごの美の大きさを種類にもよりますが、およそ200～400粒ほどの種があります。
  - ④「春キャベツは秋ごろに種をまき、春の3～5月に収穫をします。
- ★何問当たりましたか？ 次号もお楽しみに・・・



**「はぐ」子育て講座のご案内**  
 手作りのこいのぼりを作って、お子さんの成長を祝いましょう。  
 日時 4月24日(水) 25日(木)  
 【午前の部】10時～  
 【午後の部】14時～  
 内容 工作「こいのぼり作り」ほか  
 ☆LINEで受け付け中

### 「ポップコーン・パパ」開催日のお知らせ

第3日曜日 東保育所 住吉保育所 三本木保育所  
 第4日曜日 北山保育所 小柳保育所 本町保育所  
 開催時間 10:00～11:15  
 対象年齢 0歳児～3歳児と保護者



東保育所の「ポップコーン・パパ」は 4月15日(日)10時～です。小柳保育所・本町保育所でも開催しています。

### ～5月から「はぐ」子育て講座名が変わります～

- ① 「はぐ」子育て講座・・・親子で身体を使って遊んだり、季節の制作をしたり、季節の制作をしたり、子どもとの毎日をもっと楽しく過ごすためのワークショップです。
- ② はぐっとセミナー・・・子どもの健やかな育ちに役立つ「知って得する」情報をお届けします。
- ③ わくわくタイム・・・「はぐ」子育て講座とはひと味違う「わくわく」するひとときを提供します。
- ④ 出張ひろば・・・外部施設にて多彩な講師を招いて行う、学びの要素もある楽しい時間です。

※①～③は「はぐ」ひろば室で行います。④は地域の文化センターなどで行います  
 ※4つの講座は不定期開催です。詳細はホームページや「はぐ」カレンダーでご確認ください。

### 「もぐもぐタイム」(飲食可能な時間)

午前中のひろばを予約した方に限りですが、飲食ができる時間を設けます。親子でご利用ください。

- 1 時間 12時00分～12時30分
- 2 場所 「はぐ」ひろば室
- 3 注意事項

- ① 食物アレルギーをお持ちのお子さんもいますので食べ物の取り扱いにはご注意ください。また、お子さんから目を離さず保護者の責任のもとご利用ください。
- ② ゴミは各自でお持ち帰りください。

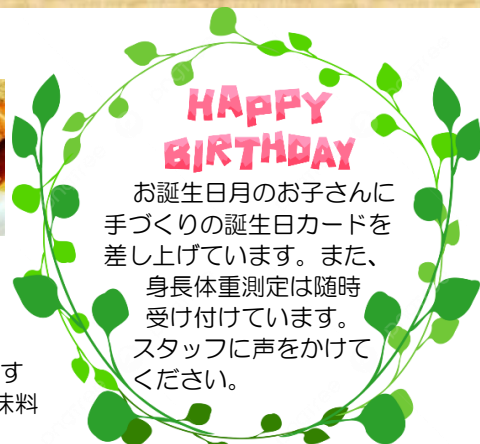
### 給食レシピ「鮭のはちみつ照り焼き」

【材料】(4人分)

生鮭 4切れ 醤油 小さじ2  
 はちみつ 大さじ2

【作り方】

- ① 生鮭は余分な水気をペーパータオルなどで拭きとる。
  - ② はちみつと醤油をよく混ぜ合わせる。
  - ③ ②に①を20分程度漬け込む。
  - ④ ③をフライパン、グリルなどで焼く。
- 🍷お弁当のおかずや、おにぎりの具にもおすすめです。切り身の大きさや好みに合わせて調味料の分量は調整してください。

**HAPPY BIRTHDAY**  
 お誕生日のお子さんに手づくりの誕生日カードを差し上げています。また、身長体重測定は随時受け付けています。スタッフに声をかけてください。

### 5月「はぐ」講座日程

#### 【わくわくタイム】

日時 5月16日(木)  
 午前の部: 10時～  
 午後の部: 14時～  
 内容: 「お楽しみ劇場」  
 \*人形劇 など

#### 【はぐ子育て講座】

日時 5月27日(月)  
 28日(火)  
 午前の部: 10時～  
 午後の部: 14時～  
 内容 「身体を動かして遊ぼう！」  
 \*「はぐ」ひろば室は通常通り利用可能です。

### にこにこコラム『子どもの生活リズムってどうしたらいいの?』

保育所入所にあたり、「帰宅時間が遅いので子どもが夜更かしになってしまうのでは?」と、お子さんの生活リズムについての相談がありました。昼寝をしなかった子が急に昼間に寝るようになったり、新しい環境での生活で、友達存在や目に入ってくる風景、耳に聞こえてくる音など多くの刺激にさらされたりして、今までの生活リズムが崩れてしまうこともあるかもしれません。それは大人が思っている以上に昼間の刺激が処理しきれずに夜泣きがでることもあります。心配な時は、担当の保育士に保育所での睡眠や食事の様子を聞いてみましょう。また、お家での生活の様子を伝え、1日を通して子どもの様子を把握しておくのも良いと思います。子ども(特に赤ちゃん)は自分で伝えることができないので保育所と細かく連携していくことが大切です。

夜、子どもがリラックスして眠りにつくために、まずは日中たくさん遊ぶこと、食事など生理的欲求が満たされること、そして何より安心できる人と一緒にいることです。生活リズムを整えるには、決まった行動、決まった場所、決まったアイテムなどがあると整えやすいです。そのような意味では、保育所や幼稚園の毎日の生活時間は理想的だと思います。子どもにとって、寝ることが体をつくる基本になります。第1に寝ることを優先にして、最初に寝る時間、起きる時間のリズムを作ってみては如何でしょうか?大人はどうしても活動する時間を中心に考えがちですが、子どもの発達のためには寝る時間ありぎで考えましょう。それから、日中の活動する時間を組み立ててあげると機嫌よく活動的に過ごせます。

保育所に通い始めの頃は、親も子どもまだ慣れていないので、親が無理をし過ぎて疲れたり余裕がなくなったりすると、それが子どもに伝わり不安になってしまいます。最初は慣れないものだと思って無理をせず、親も休息、睡眠をとることを第一に考えてくださいね。

子育て相談を受付  
 ています。月～金曜日  
 9:30～16:00

