



「はぐ」ひがし

5月 号だよ。

「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。

さわやかな風に暖かい陽射しで、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。子どもは外に出るとあちこち動き回り、いろいろなものを発見します。子どもの目線に合わせて見ると、普段気が付かなかった小さな虫や草花を見つけることが出来、親子で一緒に楽しめます。散歩先で見つけた草花などを、ビニール袋などに入れると、ちょっとしたおみやげに見えて心が躍りますよ。ぜひ、お散歩がてら、地域子育て支援センター「はぐ」に遊びにきませんか。お待ちしております。

「もぐもぐタイム」について
 午前中のひろばを予約し方に限りませんが飲食可能な時間を設けます。親子でご利用ください。

時間 12時00分～12時30分
 場所 「はぐ」ひろば室

「ポップコーン・パパ」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



5月のクイズ

【5月の予定】

5月のクイズです。わかりますか？

もんだい1

5月に旬を迎える海産物は何でしょう？

- ① サザエ
- ② のり
- ③ かき

もんだい2

5月5日はあるスポーツの日です。何のスポーツ？

- ① アイススケート
- ② ハンドボール
- ③ フットサル

もんだい3

5月が旬のさやえんどう。中に入っている豆は成長すると何になる？

- ① えだまめ
- ② そらまめ
- ③ グリーンピース

もんだい4

草餅に使われる「ヨモギ」には「クロロフィル」という成分が入っています。それがもたらす健康効果は何？

- ① 歯周病予防
- ② 貧血予防
- ③ 骨粗しょう病予防

※こたえは裏面にあります

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					憲法記念日	みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
こどもの日	振替休日	園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15		園庭開放 11:00～12:00 ★小柳保育所 スポーツタイム ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	
12	13	14	15	16	17	18
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00 ★東保育所 スポーツタイム	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	わくわくタイム 「お楽しみ劇場」 10:00～14:00	園庭開放 11:00～12:00	
19	20	21	22	23	24	25
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 東保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00	すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00～11:15		園庭開放 11:00～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	
26	27	28	29	30	31	
ポップコーン・パパ 10:00～11:15 小柳保育所	子育て講座 「身体を動かして遊ぼう！」 10:00～14:00	園庭開放 11:00～12:00 子育て講座 「身体を動かして遊ぼう！」 10:00～14:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15		園庭開放 11:00～12:00	

子育て相談を受け付けています。
 月～金曜日
 9:30～16:00



あかちゃん 集まれ～



赤ちゃんひろば『ピーカーぶー』のお知らせ

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 6月6日・13日(木) 14時00分～15時30分

※「はぐ」ひろば室は13時30分～16時00分の間利用可能

★対象年齢 令和5年7月～令和6年3月生まれ

★場所 「はぐ」ひがしひろば室

★予約 予約日から30日前、予約開始となります。会場・日程を選択してLINEで予約してください。予約は1回限りです。

※「はぐ」全館で開催しています。詳細はホームページまたは「はぐ」カレンダーをご覧ください。

5月クイズのこたえ

- ①サザエ・・・5月のサザエは産卵前のため、栄養を多く蓄えており、濃厚な味わいとなっています。サザエを食べるときは身を中から取り出して食べますが、最後に出てくる生殖巣が緑色の場合はメス、クリーム色の場合はオスです。
- ②、③フットサル・・・フットサルは5対5で行うスポーツです。それが由来となり、5月5日は「フットサルの日」となりました。
- ③グリーンピース・・・さやえんどうは、えんどうという野菜がまだ若いうちに収穫されたものです。これがさらに成長すると中の豆が大きくなってグリーンピースになります。
- ④②貧血予防・・・ヨモギに含まれる「クロロフィル」は、造血作用を促進し、貧血予防改善に効果があるとされています。また、コレステロール値を下げる効果も期待できます。

5月【わくわくタイム】

日時 5月16日(木)
 午前の部 午前10時～
 午後の部 午後2時～
 内容「お楽しみ劇場」ほか
 ★人形劇 など
 ※LINEで予約受付中です。遊びにきてください。

「はぐ」子育て講座のお知らせ

5月は身体を動かして遊びましょう。
 「はぐ」の部屋がミニ遊園地に変身！
 ★日時 5月27日(月) 28日(火)
 午前の部 午前10時～
 午後の部 午後2時～
 ★内容 運動遊び ほか
 ※LINEで予約受付中！



6月「はぐ」講座日程

【わくわくタイム】

日時 6月27日(木)
 午前の部：10時～
 午後の部：14時～
 内容：「七夕飾り作り」

【はぐっとセミナー】

日時 6月26日(水)
 15時～16時
 内容 「離乳食お悩み解決」
 ※初めての離乳食の方から、完了食まで何でもお悩みに答えます。レシピの紹介も。
 講師 東保育所栄養士

【出張子育てひろば】

日時 6月28日(金)
 10時～
 場所 白糸台文化センター
 内容 親子触れ合い遊び
 講師 おはなし夢くらぶ 須山優子氏



HAPPY BIRTHDAY

お誕生日月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。



給食レシピ「新じゃがと絹さやのバター炒め」

【材料】(2人分)
 新じゃが4個 絹さや15本
 バター・醤油 各大さじ1



【作り方】

- ① 絹さやは筋をとって水にさらす。新じゃがは洗いをむいて薄切りにする。
- ② 電子レンジに①を入れ2分加熱をする。
- ③ フライパンにバターを熱し②を入れて炒める。バターが全体になじんだら醤油を回し入れて出来上がり。

にこにこコラム『子どもに振り回され、へどへど・・・』

「家にいるときは、子どもたちのペースに合わせているので、トイレにも簡単に行けずつかれてしまう。」という話を聞きました。子どもはかわいいけれど、手がかかります。朝から晩までまわりつかれて、ゆっくりお茶も飲めない、トイレにもいけない・・・これは人としての欲求が満たされていないので誰だっていらだちます。人として、安心できる時間、場所がほしいと思うのは大人も同じ。

むやみに「いうことを聞きなさい。」「泣かないの。」と言って子どもの欲求を押さえ込もうとすると疲れるし、子どもは思い通りにならないので益々扱いづらくなって互いに苦しくなります。子どもだって泣きたい、泣かせてあげていい、子どもの感情を無理に押さえず、子どもがひとりで気持ちを静める時間を与えることも必要です。

また、子どもに振り回されながら過ごしていると、自分が何をしたいのかわからなくなることもありますよね。仕事は、今日、今週、来月と予定を立てるので、その隙間時間に休憩ができますが、子どもは相手の都合にお構いなしなので予定が立てられません。以前、家の中で家事・育児に負われ3食のご飯の献立ばかりを考えているので、育児が楽しくないと「はぐ」で涙するママもいました。

人それぞれに「一番心地よい」「リラックスできる」「自分の気持ちに向き合える」という方法があると思います。もし迷ったら、ぼ～っとしてみましょ。散歩などに出かけて自然の中でぼ～っと出来れば一番ですが、家の中だったら、別室で10分位ぼ～っとしてクールダウンすると気分がリフレッシュしたり自分の気持ちにきがついたりします。「はぐ」の先輩ママに聞いたら、「自分の気持ちを日記につけた。」「夫に協力してもらって散歩に出た。」「子どもを寝かしつけたあとに高級チョコを食べた。」など工夫されていました。

子育ては疲れて当たり前。自信をもって自分自身を誉めて認めてください。また同じ悩みを持つ誰かとお喋りをするだけでも気持ちがリフレッシュします。ぜひ「はぐ」でお喋りしましょう。お待ちしております。

おしらせ



5月より「はぐ」の子育て講座名が変わりました。

- 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、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 出張子育てひろば・・・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。