

子育てひろばの予約は
全てLINEです。
2次元コードから友だち
登録をしてください。



「はぐ」 ひがし 7月号

もうすぐ梅雨が明け、夏本番になりますね。保育所の園庭ではバケツに水をくんで砂遊びや水遊びを楽しむ姿が見られています。また、7月は七夕もあり、保育所玄関の大きな笹に「サッカー選手になりたい。」「逆上がりができるように。」などたくさんの夢が短冊に書かれています。「はぐ」ひがしでも短冊を用意していますので、遊びにいらしたときにお子さんと一緒に願い事を書いて飾ってくださいね。皆の願いが叶いますように・・・。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体温や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

【こんな日は熱中症に注意】 気温が高い 風が弱い 湿度が高い 急に暑くなった

【こんな人は特に注意】 肥満の人 持病のある人 体調の悪い人 高齢者・幼児など暑さに慣れていない人

【熱中症の予防法】 日傘・帽子 涼しい服装 水分をこまめにとる 暑い時には無理をしない 日陰を利用 こまめに休憩

【7月の予定】

「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3-21-4
TEL: 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

7月のクイズ

7月に関するクイズです。わかりますか？

第1問 7月と言えばウナギ「土用の丑の日」がありますが、何時代からきたのでしょうか？

- ①室町時代 ②平安時代
- ③江戸時代



第2問 熱中症になり救急搬送されるのが多い場所は？

- ①住宅の中 ②公園
- ③スーパー

第3問 1994年7月に向井千秋さんが乗り込んだスペースシャトルの名前は？

- ①チャレンジ号
- ②コロニア号
- ③ディスカバリー号

第4問 一日の水分量は最低どのくらいとればよい？

- ①1ℓ ②1.5ℓ
- ③500cc

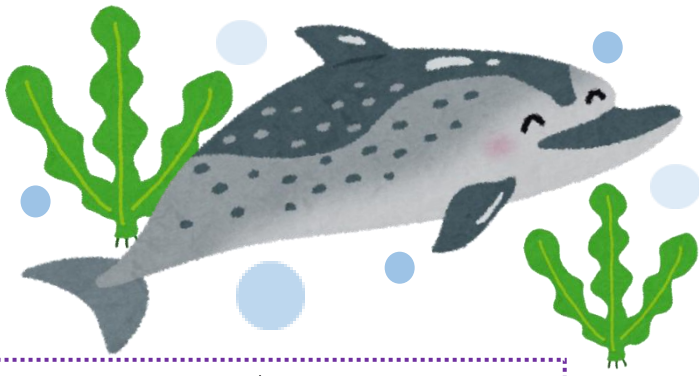
第5問 7月の旬のゴーヤの知名度をあげた朝ドラの名前は？

- ①ちゅらさん
- ②あまちゃん ③ひよっこ



クイズの答えは裏面を見てね

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	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	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 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	
9	10	11	12	13	14	15
	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 子育て講座 「はぐはぐワンダ ーランド」	子育て講座 「はぐはぐワンダ ーランド」		園庭開放 11:00~12:00 わくわくタイム 「作って遊ぼう」 10:00~10:30 14:00~14:30 講師: 孫田先生	
16	17	18	19	20	21	22
ポップコーン ・パパ 10:00~ 11:15	海の日	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 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	
23	24	25	26	27	28	29
	わくわくタイム 「わらべ歌講座」 10:00~10:30 14:00~14:30 講師: 吉村先生	園庭開放 11:00~12:00			園庭開放 11:00~12:00	
30	31					



7月のクイズ こたえ

- ③江戸時代 ウナギ屋が売れ行きが悪いことを平賀源内に相談。丑の日に「ウ」のつくものを食べると夏バテしないという風習をつくった。
- ①住宅の中。クーラーや扇風機をつけず窓も開けない状態で寝てしまうと熱中症にかかりやすい。
- ②コロンビア号 向井さんが宇宙へ一緒に連れて行った「メダカ」は宇宙メダカとして有名になった。
- ④②1. 5ℓ。人間の体内から2. 5ℓ以上の水分が出ています。このうち1ℓは食事から、残りの1. 5ℓは水を飲み補う必要があります。一日1. 5ℓの水を飲む、運動、食事この3つで認知症も改善します。
- ⑤①ちゅらさん 2001年のNHK朝ドラ内で沖縄野菜のゴーヤがたびたび紹介され知名度がアップしました。

7月子育て講座のご案内

わくわくするような親子で楽しめる遊びを用意しています。

日時 令和5年7月11日(火) 12日(水)

午前の部 10時~11時

午後の部 14時~15時

内容 「はぐはぐワンダーランド」

バスに乗ってレッツゴー! みんなでおでかけ楽しいね。さてさてどこに着くのかな?

※「はぐ」の通常の時間帯で行います。



旬のレシピ「コーンご飯」の紹介です。

米 2合 ちりめんじゃこ 大さじ3
とうもろこし1本 ★酒 大さじ1 塩 小さじ1/3
(作り方) ①とうもろこしは皮をむき長さを半分に切って実を切り離す。

②炊飯器に米、酒、塩を入れ、とうもろこしを広げてのせ普通に炊く。芯の部分も一緒に炊くと芯から出汁や甘味が出ておいしくできます。(芯は炊きあがったら取り除いてください。)

③炊き上がった後、ちりめんじゃこを加え、さっくりと混ぜたら、出来上がり。



8月「はぐ」ひがし子育て講座日程

【わくわくタイム】

8/9(水)「歌って遊ぼう!」

午前の部 11時~12時

午後の部 14時~15時

内容「歌って遊ぼう!」音楽劇: マリオネット ほか

★子育て講座は通常の「はぐ」の子育てひろばの時間帯に行います。

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きます。

わくわくタイム

講師の先生をお呼びして手作り玩具を作ります。ぜひ参加をしてください。

1 日時 令和5年7月14日(金)

午前の部 10時~10時30分

午後の部 14時~14時30分

2 内容 手作り玩具「はらぺこ青虫」

3 講師 孫田 純子 先生

わくわくタイム

昔から伝えられ歌い継がれてきた、わらべうた。赤ちゃんとの絆を深めましょう。

1 日時 令和5年7月24日(月)

午前の部 10時~10時30分

午後の部 14時~14時30分

2 内容 わらべうた遊び

3 講師 吉村 桃代 先生

※わくわくタイムは通常の「はぐ」の時間帯に開催します。LINEで受付中です。

「はぐ」子育て講座 特別プログラム

はぐフェスティバル

~Circle of smile~

地域子育て支援センター「はぐ」の職員が開催する、歌あり、劇ありの楽しいことが盛り沢山のひろばです。みんなで一緒にたのしみましょう。

日時 ①8月29日(火) 西府文化センター

②8月30日(水) 新町文化センター

③11月28日(火) 白糸台文化センター

④11月29日(水) 四谷文化センター

午前の部: 10時~11時

午後の部: 1時30分~2時30分

対象 就学前のお子さんとその保護者

内容 体操、歌、クイズコーナー、劇「三匹のこぶた」など

※当講座は日程①~④の午前または午後、1回のみのご利用となります。予約は開催日の30日前よりLINEで受け付けます。

にこにこコラム「今日、私は血を洗わなかった」

育児に追われ何もできなかったように感じる毎日。そんな一日の終わりには母親が赤ちゃんとお過ごしたかけがえのない「今日」を振りかえるというニュージーランドの子育て支援施設に伝わる詩に出会いました。作者不明のまま世界中に広まったそうです。子育てをしているお母さんにおくります。

—「TODAY」—

「今日、わたしは血を洗わなかった。ベッドはぐちゃぐちゃ つけといたおむつはだんだん臭くなってきた。昨日こぼしたたべかすが床の上から私を見ている。窓ガラスは汚れすぎてアートみたい。雨が降るまでこのままだと思う。人に見られたらなんて言われるか。ひどいねえとか、だらしがないとか、今日一日何をしていたの?とか。私は、この子が眠るまでおっぱいをやっていた。私はこの子が泣き止むまでずっと抱っこをしていた。私は、この子とかくれんぼした。私は、この子のために玩具を鳴らした、それはきゅっと鳴った。私はぶらんこをゆすり、歌をうたった。私はこの子にしていることと悪いことを教えた。ほんとにいったい何をしていたのかな?たいしたことはしていなかったね。

でも、今日一日、私は、この子のためにすごく大切なことをしていた……。そしてもしそっこのほうが本当なら、私はちゃんとやったわけだ。」

この詩はニュージーランドが発祥ですが、初めての育児で不安を抱えているのは、世界中のお母さんも一緒なのです。子どもが生まれる前は仕事と家事を自分の思うとおりにできるけれど、産まれてからはそうもいかず掃除機も十分にかけれないまま夕方になり一日が終わっていくことってありますよね。

今日も子どものために〇〇した……。それって素晴らしいことだと思います。自信をもって自分を褒めてあげてください。

子育て相談を受付けています。

月曜日~金曜日

9:30~16:00

子育てで心配なこと、離乳食、健康面のことなど何でも気軽に相談してください。

