



涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節となりました。昼夜の寒暖差がある季節でもあるので、健康面には十分気をつけて過ごしていきたいですね。

また、秋は食欲の秋です。果物や野菜など栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものをたくさん食べて、新型コロナウイルスやインフルエンザに負けない丈夫な体を作りましょう。

「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

みんなで秋を楽しもう！

どんぐりがトトロに変身！



どんぐりから虫が出てくることがあるので、保管する場合は、煮沸や冷凍がおすすめです。



「ばけばけはっぱ」

藤本ともひこ（著）
 ハッピーオウル社
 葉っぱの中に誰がいるよ。ふーって葉っぱを吹いてみて。ページをめくると落ち葉の中から何が出てくるかな？親子で楽しめる絵本です。



絵本の紹介

【10月の予定】

10月のクイズ

10月の食べ物クイズです。わかりますか？

もんだい1

十五夜に供える月見団子ですが、何個供えるの？

- ① 13個 ② 17個
- ③ 15個

もんだい2

秋が旬「サンマ」の下あごの先端は何色でしょう？

- ① 黄色 ② 赤 ③ 紫

もんだい3

秋の食べ物で「〇が赤くなると医者が青くなる」食べ物は何？

- ① トマト ② りんご
- ③ 柿

もんだい4

昔からの言い伝えで「秋ナスは嫁に食わずな」と言われていますがなぜ？

- ① 身体を冷やすから
- ② 美味しくないので
- ③ 水分が多くておなか満腹になり動けなくなるから

こたえは裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		園庭開放 11:00~12:00 子育て講座 是政文化センター おはなし夢くらぶ 10:00~11:15	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	赤ちゃんひろば 「ぴーかーぶー」 14:00~15:30	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	
8	9	10	11	12	13	14
	スポーツの日	園庭開放 11:00~12:00			園庭開放 11:00~12:00 ★スポットタイム (小柳保育所)	
15	16	17	18	19	20	21
ポップコーン・パパ 10:00~11:15 福祉まつり	わくわくタイム 「楽器で遊ぼう」 AM・PM	園庭開放 11:00~12:00 ★スポットタイム (東保育所)	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（講堂） 10:00~11:15		園庭開放 11:00~12:00 	
22	23	24	25	26	27	28
	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 健康講座 「手洗いの仕方」 15:00~15:30	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	赤ちゃんひろば 「ほのほ」 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 白糸台文化センター 10:00~11:15	
29	30	31	☆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。予約が満了でも当日にキャンセルがで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。			
	ポップコーン 押立文化センター 10:00~11:15 子育て講座 「運動会ごっこ」 AM・PM	園庭開放 11:00~12:00 子育て講座 「運動会ごっこ」 AM・PM				

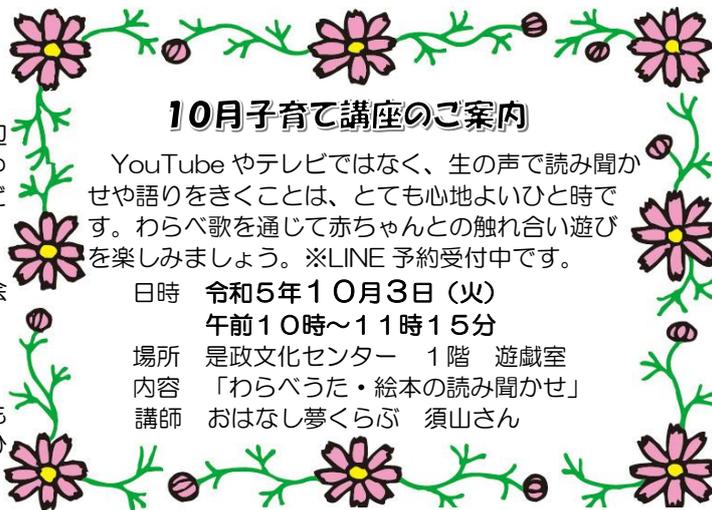


10月クイズのこたえ

- ③15個
- ①黄色 新鮮な「サンマ」は下あごが黄色になっています。
- ③柿 柿は栄養豊富で沢山食べると病気になるので、医者いらすというので言い伝えられています。
- ①秋ナスは体を冷やすから。大事な嫁には食べさせるなと言われています。

第43回福祉まつり

日時 令和5年10月15日
 (日) 午前10時～午後4時
 場所 ケヤキ並木通り及びその周辺
 内容 各参加団体による展示PRや体験活動、参加団体の自主製品などの模擬店、福祉団体によるステージなど
 主催 府中市、府中社会福祉協議会
 福祉祭り特設サイト
<http://fuku-fuchu.jimdofree.com>
 地域子育て支援センター「はぐ」も福祉まつりに参加をしますのでぜひ遊びにきてください。



10月子育て講座のご案内

YouTube やテレビではなく、生の声で読み聞かせや語りをきくことは、とても心地よいひと時です。わらべ歌を通じて赤ちゃんとの触れ合い遊びを楽しみましょう。※LINE 予約受付中です。

日時 令和5年10月3日(火)
 午前10時～11時15分

場所 是政文化センター 1階 遊戯室
 内容 「わらべうた・絵本の読み聞かせ」
 講師 おはなし夢くらぶ 須山さん



東保育所「ポッポコーンババ」へ遊びに来ませんか?
 毎月第3日曜日
 午前10時～
 本町・小柳保育所でも開催しています。

【はぐ健康講座】

日時 10月24日(火) 15時～
 内容 「上手な手の洗い方」検査キットでお子さんの洗えてる度をチェックします。
 講師 東保育所看護師

【10月わくわくタイムのお知らせ】

芸術の秋🍁ですね。手作りの楽器を作って皆で演奏したり、歌をうたったりして遊ばしましょう。ご参加お待ちしております。

- 日時 令和5年10月16日(月)
 午前の部 10時～
 午後の部 14時30分～
- 場所 「はぐ」ひがしひろば室
- 内容 「楽器で遊ぼう♪」
 工作：カスタネット作り 他

10月「はぐ」子育て講座「運動会ごっこ」

運動遊びを通して、親子で身体を使って遊ぶ楽しさを体験しませんか?参加者には手作りメダルをプレゼントします。遊びにきてください。

日時 10月30日(月)・31日(火)
 午前の部 10:00～ 午後の部 14:30～

場所 「はぐ」ひがしひろば室

内容 運動会ごっこ
 ・「はぐ」ひろば室は通常通り利用可能です。
 ・LINE 予約受付中
 都合の良い日を選んでご参加ください。



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。皆と一緒に楽しみましょう。

日時 ①11月28日(火) 白糸台文化センター 講堂 AM・PM
 ②11月29日(水) 四谷文化センター 講堂 AM・PM

【午前の部】10時～11時 開場 9時45分～
 【午後の部】13時30分～14時30分 開場 13時15分～
 対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者1名
 内容 体操、歌、クイズコーナー、劇「3匹のこぶた」など
 ※本講座は、各回全て同じ内容です。★LINEで受け付け中
 【問合せ】地域子育て支援センター「はぐ」ひがし 042-362-5200



にこにこコラム『食べる力をつける 手づかみ食べ』

「手づかみ食べをさせようと思うのですが、汚れて片付けが大変。」という声を聞きました。確かに手づかみは、時間がかかるし掃除も大変ですよね。でも生後9か月から1歳すぎの子どもの発育・発達にとって手づかみ食べは良いことがたくさんあります。

一つは、食べ物を触ったり、つかんだりすることでその固さや触感を体験します。二つ目は、遊ぼうとしているのではなく、食べようとするから口に入れる、いままでの「食べさせてもらう」受け身の行動から、自らの意志で食べ物を求める能動的な行動への変化なのです。それに手づかみ食べにより目・手・口の協調動作が円滑になることも、おすすめの理由です。

例えば、豆腐を指でつまむと柔らかく崩れやすいと感じ、それを持ち上げて重さを感じ、前歯で一口かじると口触りや歯ごたえがわかります。など様々な食材を手づかみ食べすることにより一連の行動がなされて食べ物の固さ、重さ、密度、触感が学べるのです。手づかみ食べは食べることの自立に向けた貴重な学びの機会なので、心と時間に余裕があるときは、十分な環境を整えて体験させてあげてくださいね。

11月の「はぐ」食育講座で詳しくお話しします。スプーンや箸を持たせる時期などお悩みを解決します。ぜひ参加をください。



11月「はぐ」ひがし講座日程について

【わくわくタイム】

日時 11月17日(金)
 午前の部：10時～
 午後の部：14時～
 内容 「わらべうたで遊ぼう！」
 講師 吉村 桃代 氏
 *「はぐ」ひろば室は通常通り利用可能です。

【はぐ食育講座】

日時 11月13日(月) 15時～
 内容 「手づかみ食べの大切さ」
 ースプーンはいつから始めればいいのかー

講師 東保育所 栄養士
 *温かい食事の場を体験することは子どもの生きる力に繋がります。食育に興味のある方、悩んでいる方ぜひ参加をしてください。



子育て相談を受けています。
 月～金曜日
 9:30～16:00
 子育てで心配なこと、何でも気軽に相談してください。