

🍁親子で楽しめる専用のひろば🍁



★お知らせ★

地域子育て支援センター「はぐ」と子育てひろばの保護者の利用人数は、これまで1名とさせていたいただいておりましたが、人数制限を解除いたしましたので、お知らせいたします。

今後も、引き続き感染予防に努めてまいりますので、ご協力くださいますようお願いいたします。

太陽が沈むのも日に日に早くなり、冷たい風を感じるようになりました。保育所の園庭の木々も少しずつ色づき、落ち葉や木の実を拾って、おまごごとで遊ぶ子どもの姿が見られます。朝夕は肌寒いですが、日中は温かい日もあるので、ぜひ公立保育所の園庭開放に遊びに来ませんか？ほんの少しの時間でも戸外に出て暖かい日差しを浴びると、赤ちゃんの表情も和らぎますよ。

園庭開放ではスポットタイム（東保育所：第3火曜日、小柳保育所：第2金曜日、本町保育所：第3水曜日）を行います。体操や親子遊びなど戸外で楽しめる遊びを用意しています。ぜひ遊びにきてください。

**「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。

11月のクイズ

11月が旬の食べ物クイズです。わかりますか？

もんだい1

さつまいもはもともと甘いですがあることをするとよりいっそう甘くなります。それはどんなこと？

- ①水につける ②長い時間熱を加える ③涼しいところにつるす



もんだい2

秋の味覚の代表まつたけですが、欧米人にとって悪臭だと言われています。それはどんな匂い？

- ①牛乳をふいた雑巾 ②軍人の靴下 ③納豆

もんだい3

秋が旬のサンマに含まれているDHAですが、ある病気の改善効果があるとされています。それはなんの病気？

- ①骨粗鬆症 ②アルツハイマー病 ③うつ病



もんだい4

栗には種があります。それはどこの部分でしょう？

- ①外のイガイガ ②栗の皮の部分 ③栗の中身

※こたえは裏面にあります

【11月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15		文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	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 ★小柳保育所 スポットタイム  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
		園庭開放 11:00~12:00 ★東保育所 スポットタイム	★本町保育所 スポットタイム  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  わくわくタイム 「ふれあい遊び」 10:00~10:30 14:00~14:30	
19	20	21	22	23	24	25
ポップコーン ・パパ 10:00~11:15	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	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	勤労感謝の日	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		
		園庭開放 11:00~12:00  はぐ子育て講座 「はぐフェスティバル ～Circle of smile～」 ※LINEで受け付け中！				

### 1 1月クイズのこたえ

- ①、②さつまいもの中にあるアミラーゼ（甘くなる物質）が活発に働くのは30度～40度のときなので長時間熱すると甘くなります。
  - ②欧米人にとって「松茸」はとても不快な匂いなのだそうで、特に軍人の靴下の匂い（革靴にこもった臭気や数か月風呂に入っていない匂い）に感じるのだそうです。
  - ③、④DHAには、脳や神経に深く関わっているともいわれ、記憶力が上がる、アルツハイマーの改善効果があると言われています。
  - ④、⑤実は栗の実として食べているのは「種」です。実の部分は渋皮と鬼皮と呼ばれている固い殻の部分です。
- ★何問当たりましたか？ 次号もお楽しみに・・・

### ☆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。



### わくわくタイム

日時 11月17日（金）  
10時～10時半

内容「親子ふれあい遊び」  
講師 吉村桃代氏  
\*わらべうたや手遊びなど親子で触れ合って遊びましょう。  
\*講座終了後も通常通りひろば室で遊べます。  
LINEで予約受付中



### 秋のおやつレシピ『スイートポテト』

秋のデザート、スイートポテト！1時間くらいで作れます。

【材料】（4個分）

- さつまいも 1本（300g）
- さとう 大さじ2
- バター 15g
- 生クリーム 大さじ1と1/2
- ※（焼く前に塗る 卵黄 1/2個）



#### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき1cm程度の厚さの輪切りにして水からゆでる。
- ② さつまいもに竹串がスーと入るようになったら火を止める。
- ③ ざるに入れ水気を切り、つぶす。
- ④ さとう、バター、生クリームをつぶしたさつまいもに入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 好きな形に丸め上から卵黄をハケで上から塗る。
- ⑥ 220℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼けば出来上がり。（15分程度）

### 12月「はぐ」ひがし講座日程

#### 【はぐ子育て講座】

日時 12月20日（水）  
21日（木）

午前の部：10時～  
午後の部：14時～  
内容 「お楽しみ会」  
\*クリスマス工作  
\*職員劇「てぶくろ」ほか  
【わくわくタイム】

12月はママたちが主役です。テーマに沿って皆で育児トークをします。午前と午後でテーマが異なります。

日時 12月5日（火）  
午前の部：10時～  
「兄弟育てについて」  
午後の部：14時～  
「いやいや期について」  
\*「はぐ」ひろば室は通常通り利用可能です。



子育て相談を受付けています。

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。



### 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  
②11月29日（水）四谷文化センター

講堂 AM・PM  
【午前の部】10時～ 開場 9時45分～  
【午後の部】1時30分～ 開場 1時15分～  
対象 0歳～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「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



### HAPPY BIRTHDAY

お誕生日のお子さんに手作りの誕生日カードを差し上げたいです。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。

### 索保育所「ポッポコーン

パパ」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。



### にこにこコラム『子どもに伝わる声かけて？』

「子どもに何度声をかけても聞いてくれない。繰り返し言っても、わかっているのか怪しい。どんな言葉なら子どもに伝わるの？」声かけの悩みに関する相談がありました。

子どもも意志をもった一人の人間です。いろいろな思いや感情が育っているので、簡単に大人の思い通りにはなりません。例えば「楽しい〇〇があるよ。」のように、具体的な声かけをする。「早くして。」というよりは、お子さんの頭の中で楽しいイメージができるので、スムーズに行動をしてくれることがあります。保育所でよく見かけるのは、子どもが自分の世界に入って集中して夢中で遊んでいる時に、声をかけても聞こえていないこと。そんな時は、大人が子どもの世界に入って、少し遊んであげ、それから切り替えて声をかけたり、時間に余裕のある時は満足するまでとことん遊ばせたりなど工夫をしています。

交換条件のような声かけはやめましょう。例えば「〇〇しないと、おやつはなしね。」のように条件次第で好きなものを取り上げたり、与えたりすることです。幼児期になると自分が楽しいと感じたことを、どんどん頑張り始めます。そこで交換条件を出されると、「楽しいから頑張る」より「おもちゃを買ってもらえるから頑張る」と考えてしまいます。

でも疲れていたり、気持ちに余裕がなかったりする時もありますよね。そういう時は「〇〇したら、ママは悲しい。」とか「困っちゃうんだよね。」「だから〇〇してくれると嬉しいな。」と声をかけてみましょう。喜怒哀楽は素直に伝えて良いと思います。先日はぐで「子育ては仕事をしているより大変ですね。」と言ったママがいました。だから、大変な子育てで言い過ぎてしまったりむきになって怒ってしまったりすることは仕方がないことだと思います。言い過ぎたかな～と思ったら、お互いが落ち着いてきたときに「さっきはごめんね。ママはこう思っていたんだよ。」と気持ちを伝えながら謝って仲直りしましょう。育児の悩みが多いほど、育児を一生懸命行っている証拠。「わたし、がんばってる～」

と自分自身をほめてあげてくださいね。

