



「はぐ」
ひがし

2024



今年もよろしくお願ひします。



謹賀新年



新しい年の始まりは、何か良いことが起こりそうな期待でいっぱいになります。乳児期の子どもたちにとっての一年も成長と変化の連続です。子育て中のおかあさんと子どもたちが、笑顔で安心して過ごせることを願って、今年も「はぐ」では、楽しい遊びを用意して皆様のお越しをお待ちしています。ぜひ遊びにきてください。

【七草がゆ（1月7日）】

1月7日は、中国では五節句の1日でした。この日神様にお供えをし、幸せを願ったと言われ「節目の日のお供え」でありました。それが平安時代に伝わり、江戸時代に今日のセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を食べる風習になったと言われていいます。※ちなみに秋の七草は食べずに見て楽しむもので、クズ、キキョウ、フジバカマ、オミナエシ、ナデシコ、ハギ、オバナ（ススキ）です。



「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

1月のクイズ

問題1 初夢で見ると縁起がいいとされているものが3つあります。富士山、鷹ともう一つは何？

- ① たまご
- ② にんじん
- ③ なす



問題2 元旦や正月にやってはいけないことは何？

- ① 夜更かし
- ② 掃除
- ③ おでかけ

問題3 おせち料理の中に「伊達巻」がありますが、伊達巻にはどんな意味が込められているでしょう？

- ① 頭が良くなる
- ② 長生きする
- ③ お金に困らない

問題4 七草がゆに入れる7つの野菜。この中には大根が入りますが、大根の別名は？

- ① せり
- ② すずな
- ③ すずしろ



問題5 お年玉は昔はお金ではありませんでした。何を配っていたの？

- ① 米
- ② 餅
- ③ 豆

こたえは裏面にあります。

【1月の予定】

※「はぐ」ひろば室は、1月4日(木)から開催します。

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	元旦	★府中市子育てひろばアンケートの回答にご協力いただきありがとうございました。				園庭開放 11:00~12:00	
7	8	9	10	11	12	13	
七草がゆの日	成人の日	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 園庭開放 11:00~12:00 ★小柳保育所 スポットタイム		
14	15	16	17	18	19	20	
	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 スポットタイム	すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00~11:15 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	わくわく講座 「世界の玩具で遊ぼう！」 10:00~ (午前のみ)	ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15 園庭開放 11:00~12:00		
21	22	23	24	25	26	27	
ポップコーン・パパ 10:00~ 11:15		園庭開放 11:00~12:00	子育て講座 「劇ごっこ」 ①10:00~ ②14:00~ ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	子育て講座 「劇ごっこ」 ①10:00~ ②14:00~	園庭開放 11:00~12:00 		
28	29	30	31	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、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談してくださいね。			
	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 15:00~15:30 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15				



**おたんじょうび
おめでとう**

1月の誕生月のおともだちに、誕生日カードをプレゼントします。受付でお知らせください。

我が家の1歳半エピソード

「はぐ」ひがしに遊びに来てくれているママさんたちに、1歳半のエピソードを書いてもらいました。渋いエピソードが甘くなりますように。

「わくわくタイム」

日時 1月18日(木) 10:00~
内容 「世界の玩具で遊ぼう」

講師 隅内 智子氏
※LINEで予約受付中
年齢にあった玩具の選び方をお教えます。



育メンパパ全員集合！

「ポップコーン・パパ」に遊びに来ませんか？

毎月第3日曜日は、パパのための子育てひろばです。1月は、鬼のお面を作ります。新聞紙でボールを作り、豆まきをして遊びましょう。ぜひご参加ください。

1 日時 令和6年1月21日(日)
10:00~11:15

2 場所 東保育所 遊戯室(予約制)

3 内容 鬼のお面づくり

※ポップコーン・パパは、小柳保育所・本町保育所でも開催しています。パパだけでなく、ママも一緒に参加ができます。



【1月のクイズの答え】

- ①、③なす 昔は、なすは高級食材でした。なにかを「成す」という言葉にもかかっており、お金を貯めたり子孫を繁栄させてたりするのに縁起がいいとされています。
- ②掃除 掃除をしてしまうとゴミと一緒に福も追い払ってしまうと言われていました。
- ③、①頭がよくなる 伊達巻は卵を巻いて作るところが巻物に似ており「巻物=学問」ということで頭が良くなるように願いをこめて作られています。
- ④、③すすしろ 江戸時代より大根のことを「すすしろ」と呼んでいます。
- ⑤、②餅 年末に神様にお供えした餅を「お下がり」として皆に配ることで、その年の健康や豊作を願ったのが、お年玉の始まりと言われています。

『はぐ』子育て講座のご案内

日時 令和6年1月24日(水)
25日(木)

午前の部 10:00~

午後の部 14:00~

場所 「はぐ」ひがし ひろば室

内容 劇ごっこ ほか

※ご都合の良い日を選んで参加してください。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、LINEの予約画面を確認ください。

【2月の子育て講座のお知らせ】

*「はぐ」講座 (AM/PM) 2月13日・14日

内容 工作「おひなさま作り」

*わくわくタイム (AMのみ) 2月16日(金)

内容 ウクレレバンドコンサート

出演 アッキー孫田 他

*食育講座 (PMのみ) 2月19日(月)

公立保育所給食レシピの紹介

「れんこんのカレーきんぴら」

材料(4人分)

れんこん 約1節 にんじん1本

ベーコン 100g

塩こしょう 少々 カレー粉少々

砂糖 大匙 1/2 醤油 大匙 1

みりん 小匙 1 油 適量

ごま 適量

作り方

- ① れんこんと人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に油をしき、ベーコンを炒める。塩こしょうとカレー粉を入れて下味をつけ、れんこんと人参を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、砂糖、醤油、みりんを入れて炒める。最後にごまをふって出来上がり。

※根菜類は冬野菜の中でも、食べると血行を良くして内側から体を温めてくれます。体の中から温めて、元気に冬を過ごしましょう。



にこにこコラム「おっばいの卒業」

「この春から仕事に復帰をするので卒乳を考えていますが、どうしたら良いの？」
「1歳過ぎまでまだあげているの？と言われてしまって、世間的にも続けて良いの？」
という相談を受けました。悩めますよね？ WHO(世界保健機構)によると、2歳以降も母乳育児を続けることが推奨されています。卒乳の時期は其々の親子が決めて良いことになっていますが、母乳が大好きで離乳食が進まず、成長がゆっくりになっている場合は健診などで「早めにやめましょう。」とアドバイスをされることもあります。「はぐ」に来ていた先輩ママに聞くと、おっばいに絆創膏を貼って『おっばい痛い痛いからもう出ないの。』と伝えたり、「1泊だけ別の場所に泊まって、夫が一晩中泣いている子どもを見てくれました。」とご主人に協力してもらったりと色々努力をされていることが分かりました。赤ちゃんもいままであったものが急になくなるのですから、驚きますよね。個人差はありますが、近所中に響き渡るような声で3日間くらい泣く事があります。ご家族の協力があれば助かりますが、そうでない場合もあるので、うまく行かないときや体調を崩したときは「おっばいに戻ってもいい。」と考えましょう。「戻れる」安心感も大切です。それに、赤ちゃんが「おっばいがなくても自分は大丈夫。」と思える安心材料ができると良いですね。例えば、寝るときにトントンされたり、スキンシップで触れ合ったりすることです。

卒乳には「これだけやれば大丈夫」という近道やマニュアルがありません。赤ちゃんひとりひとり皆違うように、おっばいの卒乳にもそれぞれ違うと考えましょう。大変なこともあります。それを含めて楽しめると思えばいいですね。