



April  
**4月**

# 「はぐ」ひがし イベントカレンダー

ぽかぽかと暖かい日差しが気持ちのいい季節になりました。親子で一緒に花をみたり、虫を探したり、お散歩も楽しい季節ですね。

地域子育て支援センター「はぐ」は市内に5か所あり、乳幼児を子育て中の方や妊娠中の方を対象とした、ゆっくりと親子で利用できるひろば室です。子育て仲間との交流や、子育て相談、子育て講座なども行いますので、散歩がてら、ぜひ遊びにきてください。

子育て情報はもちろん、今話題の食べ物や玩具の話など、皆でおしゃべりを楽しみましょう。これからも「はぐ」がパパやママの身近な存在になれるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

※4月1日に「はぐ」ひよしがオープンしました。詳しくは府中市ホームページをご覧ください。

子育てひろば・子育て講座の予約は令和8年4月1日から予約開始時刻が各日程の30日前の9:00~に変わります。

## 『はぐ』子育て講座のお知らせ

4月の子育て講座は「子どもの日の集い」を行います。端午の節句(5月5日)には男の子の成長や出世を願う日として定着してきましたが、1948年に祝日法で「こどもの日」になったため、今では男女の区別なく子どもの幸せを願う祝日となりました。「はぐ」ではこいのぼりを作ったり、歌をうたったりして楽しめます。ぜひ遊びにきてください。

日時 **4月23日(木)**  
10:00~ 14:00~

場所 「はぐ」ひがしひろば室  
内容 「子どもの日の集い」

お楽しみ工作 ほか  
※予約受付中！予約が満了でもキャンセルが出る場合があります。



## 「はぐ」ひがし問合せ

府中市若松町3丁目21番地の4 TEL 042-362-5200

開設時間:月~金(祝日を除く)

\*午前の部 9:30~12:00 \*午後の部 13:30~16:00

12:00~12:30(もぐもぐタイムは飲食可能な時間です。)

対象:妊娠中の方、0歳~就学前児とその保護者

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

## 4月のクイズ

春は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。今月は春の食べ物クイズです。わかりますか？

**第1問** 春に旬を迎える野菜「新玉ねぎ」普通の玉ねぎとの違いは何でしょう？

- ①辛みが少ない
- ②色が青い
- ③種がない

**第2問** 春が旬の「いちご」いちごのつぶつぶは何？

- ①種 ②実 ③花粉

**第3問** 春の和菓子「さくらもち」関東の桜餅はどの形？

- ①クレープのように巻く形
- ②三角形
- ③丸い団子

**第4問** 春にたくさん出る「たけのこ」。たけのこは1日にどのくらい伸びるでしょう？

- ①約5cm
- ②約20cm
- ③約50cm

**第5問** 春に咲く花で花言葉が「希望、常に前進」の咲き方の種類も豊富な花は何？

- ①ガーベラ
- ②たんぽぽ
- ③桜

クイズの答えは裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	4月1日(水)~4月9日(木)まで園庭開放はお休みになります。新年度の園庭開放は4月10日(金)より行います。					
5	6	7	8	9	10	11
					園庭開放 10:30~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:30	
12	13	14	15	16	17	18
		園庭開放 10:30~12:00			園庭開放 10:30~12:00	
19	20	21	22	23	24	25
ポップコーン ・パパ 10:00~11:30 東保育所		園庭開放 10:30~12:00		はぐ子育て講座 「子どもの日の集い」 10:00~ 14:00~	園庭開放 10:30~12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:30	
26	27	28	29	30		
		園庭開放 10:30~12:00	昭和の日			

## 4月のクイズの答え

- ①新玉ねぎは辛みが少ないのが特徴です。収穫後すぐに出荷される新玉ねぎはみずみずしく生でも食べやすく、鰹節をまがしてポン酢をかければ手間なく1品完成します。
- ②いちごについている小さな粒は種ではなく実です。赤い部分は花のガクで、先端にいっほど甘みが増します。
- ③桜餅は関東と関西では包む生地が違います。関東の桜餅は小麦粉ベースの皮で餡を包みます。関西では道明寺粉で作った粒だった餅で餡を包みます。どちらも仕上げに塩漬けの桜の葉で包みます。ほんのり移った香りと餅と餡が調和して独特の風味が楽しめます。
- ④②一日に約20cm伸びます。条件が良いとそれ以上伸びることもあります。たけのこの生産地は九州をはじめとした西日本が大半です。旬のたけのこは鮮度が命です。手に入ったら素早くゆで、あく抜きをし、水煮を作りましょう。たけのこご飯や土佐煮なども美味しいですね。
- ⑤①ガーベラはカラフルなだけでなく、八重咲、とがったスパイダー咲きなど咲き方の種類も豊富です。茎はよく切れるカッターでスパッと切ると水の吸い上げがよくなります。

## 集まれ、お父さん。第3日曜日は「ポップコーン・パパ」

お父さんとお子さんの子育てひろばです。年齢に見合った遊びの紹介や季節の工作やパパ同士の交流などを行っています。4月は新年度になって1回目なので皆さんが仲良くなれる遊びを用意してお待ちしています。ぜひ遊びにきてください。  
 日時 4月19日(日) 10:00~11:30  
 場所 東保育所 遊戯室  
 ※予約受付中  
 次回 5月17日(日)・・・予約開始日は4月17日(金)です。



## 旬の味「たけのこご飯」レシピ

【材料】(幼児8人分) 米2合  
 ゆでたけのこ 100g 油揚げ1枚  
 さやえんどう 5枚  
 酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ2  
 塩 小さじ1/2

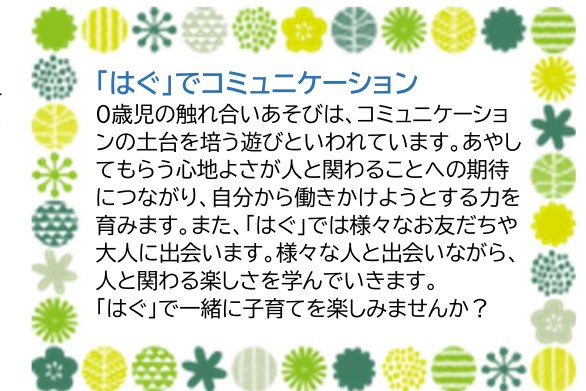


### 【作り方】

- ① 米を研ぎ、水加減をして酒、しょうゆ、塩を入れる。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きし、千切りにする。
- ③ たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ④ ①の米に②と③のをせて炊く。
- ⑤ さやえんどうを茹でて刻み、ご飯の上から散らす。

## 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ます。受付でお知らせください。



## 「はぐ」でコミュニケーション

0歳児の触れ合いあそびは、コミュニケーションの土台を培う遊びといわれています。あやしてもらって心地よさが人と関わることへの期待につながり、自分から働きかけようとする力を育みます。また、「はぐ」では様々なお友だちや大人に出会います。様々な人と出会いながら、人と関わる楽しさを学んでいきます。「はぐ」で一緒に子育てを楽しみませんか？



## 一緒に遊ぼう！園庭開放

暖かくなってくると、外遊びも気持ちの良い季節になります。短い時間でも親子で外の空気を感じながら過ごすのが楽しいですよ。保育所の園庭でかけっこやボール遊びをしたり、砂場で型抜きや山づくりなどもお勧めです。ぜひ遊びにきてください。今年度の園庭開放は、4月10日(金)～始まりです。



## 東保育所は、毎週火曜日・金曜日の10:30~12:00

予約は不要ですので、お気軽にご利用ください。

子育て相談を受け付けています。月曜日～金曜日 9:30~16:00  
 子育てで心配なこと、離乳食の事、健康面の事、何でも気軽に相談してください。電話相談も受付しています。

## にこにこコラム「泣いているのは頑張っている証拠」

4月になり、新しい生活が始まりました。保育所に入所し、慣らし保育が始まったご家庭も多いのではないのでしょうか。

朝、保育所の玄関でお子さんが泣いてしまい、胸がぎゅっと締めつけられる思いをしている保護者の方もいらっしゃるかもしれません。「こんなに泣かせてしまっているのかな。」「いつになったら慣れるのだろう。」「仕事に遅刻しちゃう。」そんな気持ちで後ろ髪をひかれるように保育所を後にする朝もあると思います。

子どもにとって、保育所は大きな一歩です。今まで一緒にいてくれた大好きなママやパパと離れて、知らない場所、知らない人と過ごすことは、とても勇気のいることです。泣いてしまうのは、「まだ不安だよ。」「ママ、パパが大好きだよ。」という気持ちの表れでもあります。

でも、子どもたちは本当にたくましい存在です。最初は涙いっぱいでも、先生に抱っこしてもらったり、おもちゃに触れたり、お友だちの様子を見たりしながら、少しずつ保育所に慣れていきます。

そしてある日、涙の合間におもちゃを手に取ったり、少しだけ遊び始めたり……。そんな小さな変化が、やがて「保育所って楽しい場所かもしれない。」という気持ちにつながっていきます。

保育所に入るときに泣かなかった日。お迎えの時に楽しんで遊んでいて「まだ帰りたくない。」といった日。担当の先生に「今日はこんなことをして楽しんでいましたよ。」と言われる日などが増えていきます。

慣れる時間はお子さんによって本当にさまざまです。早い子もいれば、ゆっくり時間をかけて慣れていく子もいます。どちらも、その子らしい大切な歩みです。

そして実は、この時期に頑張っているのは子どもだけではなく、ママやパパも新しい生活の中で、仕事と子育てを両立しながら毎日精一杯過ごしていることだと思います。

休日を指折り数えるほど、忙しく疲れてしまうかもしれません。ご自身も体調にも気をつけてくださいね。時には立ち止まって、自分へのご褒美も忘れずに。

今は涙の朝が続いても、いつか笑顔で手を振って登所する日がやってきます。その日まで、親子で一歩ずつ進んでいきましょう。

私たち、「はぐ」の職員も、皆さんの子育てをそっと応援しています。

## 5月の予定

### 【はぐ子育て講座】

日時 5月25日(月)

10:00~

14:00~

※予約開始日

4月25日(土)9:00~

場所 「はぐ」ひろば室

内容 お楽しみ

### 【白糸台文化センター】

#### 「ポップコーン」

日時 5月15日(金)

29日(金)

10:00~

場所 白糸台文化センター

1階 遊戯室

子育てひろば・子育て講座の予約は各日程の30日前からLINEで受付しています。



@fuchu\_city