

# 「はぐ」ひがし 6月号

雨が大好きなカタツムリやカエルたちが元気に遊び始める梅雨がやってきます。梅雨に入るとじめじめとした蒸し暑い日が多くなります。湿気や昼夜の気温差で体調を崩さないよう健康面や衛生面に十分に気を付けて梅雨を乗り切りましょう。

雨上がりになると保育所では園庭に子どもたちの歓声が響きます。水遊びや砂遊びなど園庭開放日に一緒に遊びませんか？

## 「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(祝日を除く)  
 \*午前の部 9:30～12:00  
 12:00～12:30(もぐもぐタイム)  
 ※もぐもぐタイムは飲食可能な時間  
 \*午後の部 13:30～16:00  
 対象 妊娠中の方、0歳～就学前のお子さんとその保護者  
 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

## 6月出張子育て講座のご案内

### 『親子ではぐはぐスキンシップ体操』

ブックトイ：理学療法士さんによる歩行を促す講座です。スキンシップ(ベビーマッサージ)や体操、体幹を鍛える運動と個別相談を行います。

日時 令和7年6月10日(火)  
 10:00～11:30

場所 白糸台文化センター 1階 遊戯室  
 内容 「親子ではぐはぐスキンシップ体操」  
 講師 ブックトイ 理学療法士 小泉さん  
 対象 歩行前の乳児とその保護者  
 ※LINE で予約受付中です。

## 6月のうた「かたつむり」 文部省唱歌

でんでんむしむし かたつむり おまへのあたまは  
 どこにある つのだせやりだせ あたまだせ  
 でんでんむしむし かたつむり  
 おまへの めだまは どこにある つのだせ  
 やりだせ めだまだせ

## 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、健康面のことなど何でも気軽に相談してください。



## 6月のクイズ

6月に関するクイズです。わかりますか？

**第1問** 昔は日本の多くの川に生息していましたが数が激減。今は高級魚のひとつです。この魚の名まえは？



**第2問** 旬は春から夏。濃厚なうまみが特徴です。この魚介類の名まえは？



**第3問** この月ならではの菓子です。6月30日の夏越のはらえていただくお菓子の名まえは？



**第4問** 花言葉は「優美」「すがすがしい美しさ」最近「リシアンサス」という名前前で販売されるこの花は何？



**第5問** イギリスではつる性植物の女王と呼ばれています。6月が旬の花の名まえは？



## 6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		園庭開放 10:30～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30	ピーカーぶー 「赤ちゃんひろば」 14:00～15:30	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	
8	9	10	11	12	13	14
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 10:30～12:00 出張子育てひろば 「ブックトイ」 白糸台文化センター 10:00～11:30	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30	ピーカーぶー 「赤ちゃんひろば」 14:00～15:30	園庭開放 10:30～12:00 ★小柳保育所スボットタイム	
15	16	17	18	19	20	21
父の日 ポップコーン・パパ 東保育所 10:00～11:30		園庭開放 10:30～12:00 ★東保育所スボットタイム	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		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	
22	23	24	25	26	27	28
ポップコーン・パパ 小柳保育所 10:00～11:30	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 10:30～12:00			園庭開放 10:30～12:00	
29	30					

クイズの答えは裏面を見てね

## パパ集まれ～！「ポップコーン・パパ」のご案内

毎月第3日曜日、第4日曜日は「ポップコーン・パパ」の日です。パパ友作りや年齢に見合った遊びの紹介、季節の遊びや体操などを行います。ぜひ遊びにきてください。

- 1 日時 6月15日(日)10:00～11:30  
東保育所 ※父の日プログラム  
6月22日(日)10:00～11:30  
小柳保育所・本町保育所
- 2 内容 季節の工作や遊び など

いっしょに遊び  
ましょう！



### 6月のクイズ こたえ

- 1 アユ 解禁は6月で天然のアユは神奈川県相模川や栃木県と茨城県を流れる那珂川などでとることができます。
- 2 しゃこ 生のまま、しゃこの寿司に甘いたれを塗って「しゃこつめ」でいただくのがお勧めです。
- 3 水無月(みなづき) いろいろな生地に甘く似た小豆を散らしたお菓子です。小豆の赤には魔除けの意味があります。
- 4 トルコキキョウ 涼やかな色が梅雨のうつつしさを吹き飛ばします。ジュンプライドのウエディングブーケにも人気です。
- 5 クレマチス 四季咲きの品種もあり、一年を通して庭に明るさを添えてくれます。

### おやつを紹介「きなこマカロニ」

【材料1食分】  
マカロニ30g A(きなこ大さじ1  
砂糖大さじ1/2 塩 一つまみ)  
【作り方】マカロニを茹でてAを混ぜれば出来上がり。



### 「折り紙で遊ぼう！」

季節の折り紙を折って遊ばせんか？  
日時 6月11日(水)  
14:30～  
内容 あじさい作り  
※通常の「はぐ」から予約をしてください。

### 7月「はぐ」ひがし子育て講座日程

#### 【はぐっとセミナー①】・玩具講座

7/3(木)「作って遊ぼう！」お楽しみ工作  
午前の部 10:00～11:00  
午後の部 14:00～15:00  
内容 お楽しみ工作「おさんぼワンちゃん」  
講師 孫田 純子先生

#### 【はぐっとセミナー②】・保活講座

「保育園選びどうしたらいいの？」  
8/1(金) 10:00～

講師:保育コンシェルジュ 川崎さん  
保育料の事、無償化のこと、入るに関することなど何でもお答えします。保活中の方必見です。

#### 子育て講座

7/17(木)

午前の部 10:00 頃～  
午後の部 14:00 頃～  
内容 「はぐ夏祭り」縁日ごっこ

★子育て講座終了後は、「はぐ」のお部屋で遊べます。

#### 防災講座

7/10(木) 10:00～

場所 是政文化センター 講堂  
内容 赤ちゃんのための防災講座  
水害について

講師 府中市 防災危機管理課職員

### 旬の野菜「アスパラガス」

アミノ酸が豊富で疲労回復  
やスタミナアップが期待でき  
ます。



### 【夏季の園庭開放について】

お子さんの安全を考え、暑さ指数(WBGT)が31以上になった場合、園庭開放を中止させていただきます。また、7月・8月は園庭開放を中止させていただきます。何卒、ご理解・ご協力をいただけますようお願いいたします。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
35以上 熱中症警戒情報	広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れ	
33以上 熱中症警戒情報	気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずる恐れがある。	
31以上 危険	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31未満 嚴重警戒		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28未満 警戒	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的な十分に休息を取り入れる。
21～25未満 注意	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。

### ★離乳食相談会★

日時 6月20日(金)15:00～  
場所 「はぐ」ひろば室  
公立保育所の栄養士が個別に相談にのります。  
離乳食の事など何でも気軽に相談してください。  
※通常の「はぐ」から予約をしてください。

### 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差し上げています。身長体重測定も行っていきます。  
受付でお知らせください。

※誕生日が過ぎてても差し上げます。



### にこにこコラム「雨の日の室内あそび」



「梅雨時の長雨など室内あそびが続くと子どもの運動不足や昼寝しないので、どう過ごしたらよいか悩みます。」という相談がありました。

太陽の光を浴びるとセロトニン(幸せホルモン＝睡眠を促すホルモン)の分泌につながり夜の寝つきが良くなるので、雨の日でも、できるだけ太陽の光を浴びることができる場所(窓側など)で過ごす効果があると言われています。

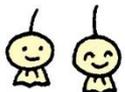
家の中でもボールで遊んだり、マットやクッションの上で遊んだりすると身体全体を動かせます。抱っこやパパとママによじ登るなども全身運動になるので、スキンシップをしながら楽しむのも良いですね。

固いボールでは危ないので、風船に梱包用の布テープを貼って包むと優しく跳ねるボールになります。真ん丸なボールにならなくても、色々な方向に飛んだり跳ねたりして楽しめます。大きなポリ袋に空気を入れて結びと大きなボールの代わりになります。ボールがあれば、投げる、転がす、運ぶ、踏むなど楽しく色々な遊びができます。

しかし、大人がよかれと思って、子どもにとって自分からやりたがる好きな遊びが違います。目が輝く瞬間が違うのです。子どもがワクワクドキドキできるような遊びを大人も楽しみながら一緒に試してみてもうでしょうか？

部屋を暗くして懐中電灯をつけるだけでも喜ぶなど、日常生活に少し変化をつける工夫で子どもも家の中でワクワクドキドキできるはず…？！

室内あそびに困ったら、地域子育て支援センター「はぐ」へ遊びにきてください。お子さんが楽しめる遊びを一緒に考えましょう。



### 『ぴーかーぶー』のお知らせ

0歳対象の赤ちゃんひろばです。ふれあい遊びや保護者同士のおしゃべりを「はぐ」のお部屋で楽しみましょう♪(全2回参加をするひろばです。)

★日時 6月5日・12日(木)14:00～15:30

★対象年齢 令和6年7月～令和7年3月生まれ

★場所 「はぐ」ひがし ひろば室

★予約 LINE で予約受付中です。

近所にママ友が出来て、子育てが2倍楽しくなりますよ。

