

# 「はぐ」ひがし11月 イベントカレンダー

木々の葉が赤や黄色に色づき散歩の道にも秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩は少し肌寒くなりましたが、外遊びには気持ちよい季節ですね。

お子さんといっしょに落ち葉を踏んだり、どんぐりを拾ったり、秋ならではの自然を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしてみてください。「はぐ」でも親子でほっとできるひとときを過ごしていただけるよう、温かい雰囲気でお迎えします。どうぞお気軽にご利用ください。

## ★「はぐ」フェスティバル★ に遊びに来てください。

【日時】11月22日(土) 午前の部 11:00 午後の部 14:00

★開場は15分前からです。

【対象】就学前のお子さんと保護者 各回30組(要予約)

【会場】ルミエール府中 コンベンションホール C,D

【内容】第1部「お楽しみコーナー」 第2部「からだを動かそう」 第3部「歌っておどろう」 ※各回すべて同じ内容です。

【問合せ】「はぐ」さんぼんぎ 042-365-6212

## 「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) もぐもぐタイムは飲食可能な時間

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

## ちょこっと食育

秋から冬へシフトする月。じっくり栄養を蓄えた根菜類がおいしくなる季節ですね。旬の野菜・果物は大根・小松菜・ねぎ・かぶ・柿などがあります。美味しい柿の選び方ですが、色が均一で赤みがあり、ヘタの形がきれいで乾燥していないものを。

## 11月のクイズ

11月にちなんだクイズです。わかりますか？

**第1問** 11月になると「新米」が出回ります。さて、「新米」と呼べるのは、いつまでに収穫されたお米でしょう。  
①10月31日まで  
②その年の12月31日まで  
③翌年の3月31日まで

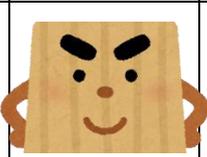
**第2問** 霜月(しもつき)は11月の別名ですが、この「霜」という言葉にはどんな自然現象の意味があるでしょう？  
①朝露が光るようす  
②霧が立ち込めるようす  
③霜がおりる様子

**第3問** 11月15日はキノコの日。では、きのこの中でも天然ではなく人工的に栽培できるようになった最初のきのこはどれでしょう？  
①しいたけ ②まつたけ  
③えのきだけ

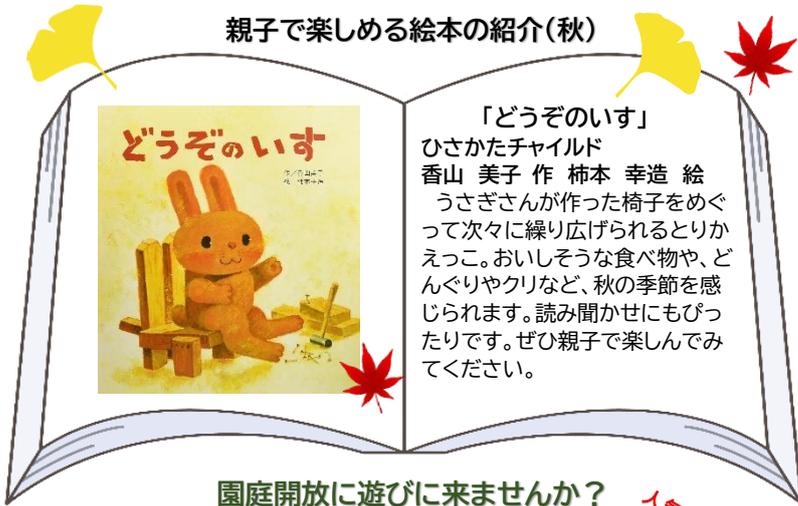
**第4問** 秋の味覚「柿」には渋柿と甘柿があります。この違いを生む成分は次のうちどれでしょう？  
①パクチン ②タンニン  
③カロテン

**第5問** 晩秋から冬にかけて旬を迎える「大根」。「す」が入らずみずみずしい大根を選ぶコツはなんでしょう？  
①表面にひびが入っている  
②ひげ根の跡がまっすぐに並んでいる  
③首の部分が緑色に変色している。

クイズの答えは裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	文化の日	園庭開放	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放  ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30  ピーカーぶー 14:00～15:30	
<b>おたんじょうびおめでとう</b> 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。 						
9	10	11	12	13	14	15
	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放 ★小柳保育所 スポットタイム  ピーカーぶー 14:00～15:30	
16	17	18	19	20	21	22
ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 東保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 ★東保育所 スポットタイム	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放  ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	はぐ フェスティバル ルミエール府中
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日  ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 小柳保育所	振替休日	園庭開放  出張子育てひろば 「ブックンティ」 10:00～11:30 押立文化センター		防災講座 白糸台文化センター 10:00～11:30	園庭開放	
30						
			子育て相談を受け付けています。 月～金曜日 9:30～16:00 公立保育所には栄養士、看護師がいます。 離乳食のこと、感染症など健康に関すること、何でも気軽にご相談ください。			

## 親子で楽しめる絵本の紹介(秋)



### 「どうぞのいす」

ひさかたチャイルド  
香山 美子 作 柿本 幸造 絵  
うさぎさんが作った椅子をめくって次々に繰り上げられるとりかえっこ。おいしそうなお食べ物や、どんぐりやクリなど、秋の季節を感じられます。読み聞かせにもぴったりの絵本です。ぜひ親子で楽しんでみてください。

## 園庭開放に遊びに来ませんか？

秋は外遊びに最適な時期です。広い園庭で身体を動かしたり、砂場で砂遊びを楽しんだり、お子さんと一緒に遊びに来てください。  
東保育所と小柳保育所の園庭開放は毎月火曜日・金曜日の午前10時30分～正午です。  
★スポットタイムも行っていきます。園庭開放時間内に保育士が楽しい遊びを提供します。  
小柳保育所:11月14日(金) 東保育所:11月18日(火)



人気NO.1の砂場

## 11月給食レシピ「もやしのナムル」

【材料】(4人分) 小松菜 1/2 束  
もやし 1.5 袋 人参 5cmくらい  
★ごま油 大さじ 1/2 塩 小さじ 1/6  
砂糖 小さじ 1 醤油 小さじ 1 強  
すりごま 大さじ 1  
【作り方】①小松菜は熱湯でゆで、ざるにあげて流水で冷やし水気を絞って1cm幅に切る。もやしは茹でてざるにあげ、水で冷やす。人参は千切りにしてから茹でて、ざるにあげて冷やす。  
②★の調味料を混ぜ、茹でた野菜をいれてよく混ぜたら出来上がり。



## 「ポップコーン・パパ」 に遊びにきませんか？

★日時 ①11月16日(日) 東保育所  
②11月23日(日) 小柳保育所  
10:00～11:30  
★会場 保育所 遊戯室  
★対象 0歳児～3歳児とその保護者  
お父さん同士の交流や年齢に見合った遊びの紹介をします。  
★12月小柳保育所のポップコーン・パパは第3日曜日(12月21日)に開催します。



## 11月のクイズ こたえ

- ②その年の12月31日までに収穫精米されたお米。年があけると同じお米でも「古米」となります。
- ③夜の冷え込みで地面や草に氷の結晶がおりる現象。
- ①しいたけ 江戸時代後期から人工栽培がおこなわれ、日本の発明とも言われています。
- ④②タンニン 洗みの正体はタンニン。熟すと水に溶けにくくなり、甘く感じます。
- ⑤②まっすぐ均一に育っている証拠で水分が多く甘みも豊かです。

### 防災講座のお知らせ

自糸台文化センター

「災害時、赤ちゃんとの避難はどうすればよいの？」などクイズ形式で、一緒に考えます。避難場所や避難するタイミングなども詳しくお知らせします。

日時 11月27日(木) 10:00～11:30  
対象 乳幼児とその保護者の方  
会場 白糸台文化センター 講堂  
内容 赤ちゃんとお父さん・ママのための防災講座  
講師 府中市役所 防災危機管理課の皆さん  
いざという時のために、ぜひご参加ください。

## 「はぐ」ひがし:ある日のひろば室より

赤ちゃん寿司で1歳のバースデーのお祝いをしたという話を聞きました。昔から、1歳のお誕生日には、赤ちゃんが一生食べ物に困らないように一生という言葉を掛け合わせて「一升餅」を背負わせることがあります。最近では「一升パン」や「スマッシュケーキ」なども流行していますね。  
赤ちゃん寿司ですが、まぐろ→トマト イカ→大根 サーモン→人参 うに→かぼちゃ がり→りんご(薄くスライス) わさび→(枝豆すりつぶし)などの野菜を茹でて、すりつぶして作るそうです。お祝いの仕方は様々ですが、ご家族にとっても良い思い出になりますね。素敵な情報をありがとうございました。



## にこにこコラム「ママも子どもも安全に」

### ～子乗せ自転車で守りたい、かけかえのない命～

先日、白糸台文化センターで「赤ちゃんとお母さんの交通安全講座」を開催しました。子どもを乗せて走る電動アシスト自転車は、子育て中の毎日に欠かせない存在ですが、その便利さの裏には思いがけない事故の危険も潜んでいます。

子乗せ自転車事故で多いのは「前抱っこでの自転車運転」だそうです。転倒した時に赤ちゃんが大人の体と地面に挟まれ頭や胸を強く打ち圧死する事故が起きているとのこと。例えば、前から歩行者が来た時など、歩いていればパツと身をかわすことができますが、自転車に乗ったままだとバランスがとれづらいため転倒しやすくなります。

また、自転車の前後のチャイルドシートに子どもを乗せ、ハンドルに買い物袋や荷物をかけて走行しがちですが、これもバランスを崩しやすくなり転倒の原因になります。

そのほか、停車中や乗せ降ろし中の転倒事故。「スタンドを立てたつもりが甘かった。」「子どもを先に乗せて荷物をとろうとした。」など、ほんの一瞬の油断で倒れてしまうことがあります。電動自転車は車体が重く、子供を乗せると100kgを超えることもあり、倒れ始めると大人の手でも支えきれません。

そして、令和8年4月から交通反則通告制度が始まります。ヘルメットの努力義務化はもちろん、交差点では信号と一時停止を守る、夜間はライト点灯、飲酒運転禁止、左側を通行など違反をすると3か月以下の懲役または罰金が課せられます。(歩道は例外。歩道を走行する際は歩行者の邪魔にならないよう道路側を走ります。)

※交通反則通告制度を詳しく知りたい方は、警視庁のホームページをご覧ください。

講師である府中警察署の方がおっしゃっていた言葉が印象的でしたので、お伝えします。「交通事故は今、あなたとなりにいる人が突然いなくなるということです。ほんの少しの注意と日々の安全習慣が笑顔で過ごせる毎日に繋がります。大切な、かけかえのない命を守るため、安全運転を心がけてください。」

子どもは、一番近くにいる大人を模倣して育ちます。大人の良い面も悪い面も無意識に学びとるため、日頃から子どものお手本となる行動をとりたい…ものです。

## 赤ちゃんひろば「ピーカーぶー」

日時 11月7日(金)・14日(金)  
14:00～15:30(全2回)  
対象 令和6年12月～令和7年8月生  
まれの赤ちゃんとお母さんの方  
会場 「はぐ」ひがし ひろば室  
★0歳児対象のひろばです。ふれあい遊びや参加者同士の交流を行います。

## 出張子育てひろば「ブックトイ」

日時 11月25日(火)  
10:00～11:30  
場所 押立文化センター1階遊戯室  
内容 「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。

## 12月【出張子育て講座】

日時 12月9日(火) 10:00～  
午前の部のみ  
会場 紅葉丘文化センター 遊戯室  
内容 「親子ふれあい遊び」  
講師 おはなし夢くらぶ  
須山 優子さん ほか

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。

