

2026

府中市 地域子育て支援センター「はぐ」

令和8年1月1日発行

「はぐ」ひがし1月 イベントカレンダー



明けまして
おめでとう
ござります



新しい1年が始まりました。冬の澄んだ空気の中、親子でゆっくりと過ごすお正月明け、如何お過ごしでしょうか。

1月は1年のはじめにふさわしく、気持ちを新たに日を重ねていく季節です。寒さが厳しくなる時期ではありますが、子どもたちの元気な姿に励まされ私たち「はぐ」の職員もあたたかな気持ちになります。

小さなお子さんとの毎日は嬉しい発見がある一方で、冬ならではの体調管理や生活リズムの整え方など悩みが増える時期でもあります。そんな時こそ「はぐ」を気軽にたよっていただければ嬉しいです。

今年も親子でほっと安心できる居場所づくりを大切にしながら、季節の遊びや子育てに役立つ講座などを介して、皆さまと一緒に子どもたちの育ちを支えていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

「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)

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

【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ます。

※ちなみに秋の七草は食わ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。



昔から伝わるお正月あそびの凧あげには「男の子の誕生を祝い成長を祈る」、羽根つきには「災厄をはらう」という意味がこめられているそうです。他にも百人一首、かるた、福笑い、コマ回しなど、お正月に伝統的な遊びを楽しんでみませんか。

1月のクイズ

1月にちなんだクイズです。わかりますか？

第1問 日本の旧暦1月の別名「睦月」の語源として有力とされるのは？

- ①雪が「むつ(六)」の形に積もることから
- ②親族が集まり睦まじく過ごす月だから
- ③神様を祀るから転じた

第2問 1月に行われる「小正月」に食べる風習のあるものはどれ？

- ①小豆粥(あずきがゆ)
- ②お雑煮
- ③ぼたもち

第3問 1月の季語である「寒梅」はどのような意味をもつ言葉でしょうか？

- ①雪の中で凍り付いた梅
- ②最も寒い時期に咲く梅
- ③香りが弱い冬の梅

第4問 「初夢」で縁起が良いとされる富士・鷹・茄子のうち「茄子」も縁起物とされた理由として最も有力な説は？

- ①冬でも育つ強い野菜だから
- ②「成す」にかけて物事が成就するという意味があるから。
- ③茄子は徳川家康の好物だから。

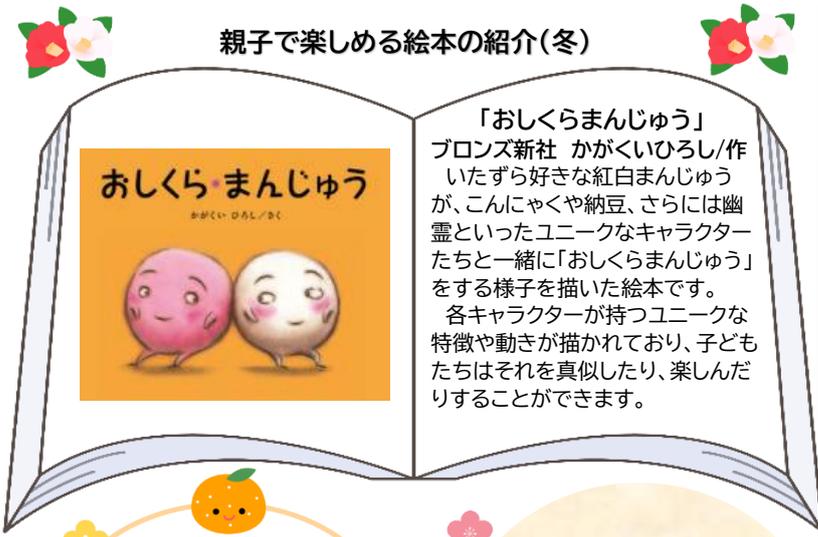
第5問 気象庁の冬日(ふゆび)ってどんな日のこと？

- ①最低気温が0℃未満の日
- ②最高気温が0℃未満の日
- ③1日中降雪が観測された日

クイズの答えは裏面を見てね。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
		「はぐ」は1月4日(日)までお休みです。1月5日(月)から通常通り運営いたします。ぜひ遊びにきてください。		元旦		
4	5	6	7	8	9	10
		園庭開放			園庭開放 ★小柳保育所 スポットタイム	
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日	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	スタジオ「はぐ」 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	
18	19	20	21	22	23	24
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 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30		園庭開放	
25	26	27	28	29	30	31
ポップコーン ・パパ 10:00～11:30 小柳保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:30	園庭開放 	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:30	子育て講座 豆まきごっこ 10:00～ 14:00～	園庭開放 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:30	

親子で楽しめる絵本の紹介(冬)



「おしくらまんじゅう」
 ブロンズ新社 かがいひろし/作
 いたずら好きな紅白まんじゅうが、こんやくや納豆、さらには幽霊といったユニークなキャラクターたちと一緒に「おしくらまんじゅう」をする様子を描いた絵本です。
 各キャラクターが持つユニークな特徴や動きが描かれており、子どもたちはそれを真似したり、楽しんだりすることができます。

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。

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。

1月給食レシピ★たんぱく質が豊富「ポークビーンズ」

- 【材料】大豆 60g(水煮の場合150g) 豚もも肉 100g
 人参 80g 玉ねぎ130g
 ★ケチャップ 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩・こしょう 少々
 【作り方】※大豆の水煮を使用する場合は②から作ります。
 ① 大豆はさっと洗って、8時間程度水に浸してから火にかけて沸騰したらゆで汁を捨て新しく水を加え軟らかくなるまで煮る。
 ② 豚肉・野菜は1センチの角切りにする。
 ③ 鍋に油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを炒め①の大豆を煮汁ごと加えて煮る。(煮汁は材量が隠れるくらい)
 ④ 野菜が煮えたら、ケチャップ・砂糖・塩コショウで調味し、さらに弱火でこげないように煮込んだら出来上り。



まめまきのうた 日本伝統曲

おにはそと ふくはうち
 ぱらっぱらっぱらっ
 ぱらっ まめのおと
 おにはこっそりにげていく
 おにはそと ふくはうち
 ぱらっぱらっぱらっ
 ぱらっ まめのおと
 はやくおはいり
 ふくのかみ



「はぐ」子育て講座

1月の講座はみんなで豆まきをして楽しみます。
 日時 1月29日(木)
 10:00～ 14:00～
 場所 「はぐ」ひがし ひろば室
 内容 みんなで豆まきごっこ
 鬼のお面作り ほか
 ★「鬼はそと～福は内～」となえながら、豆に見立てたボールをまいて邪気をはらいましょう。

2月子育て講座のお知らせ

【出張子育てひろば ブックトイ】
 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 2月17日(火)
 10:00～11:30
 場所 白糸台文化センター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

【0歳児ひろば「ピーカーブー」】

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回参加をすするひろばです。)
 ★日 時 2月19日(木)・26日(木)
 14:00～15:30
 ★会 場 「はぐ」ひろば室
 ★対象年齢 令和7年3月～令和7年11月生まれ

にこにこコラム『寒い日でも外に行きたい！ エネルギーを室内で満たす遊び』

冬の冷たい風が身にしみる季節になりました。大人にとってはつい「今日は家でぬくぬく過ごしたい。」と思う日でも、玄関の方へ行き靴を下駄箱から出したり、「あっ、あっ。」と外への期待を声にしたりすることも多いのではないのでしょうか？

1～2歳児はとにかく身体を動かしたい、新しいことを試したいなど好奇心いっぱいの時期です。寒さとは関係なく「やってみよう。」の気持ちがあふれています。そんな好奇心とエネルギーを外に出られない日でも満たせる室内遊びをご紹介します。

- 1 身体を発散させる遊び**
 *クッション山登り・・・おうちにある布団やクッションを重ねて小さな山をつくり、よじ登ったり、上から滑り降りたりする遊びです。「のぼる」「越える」は欲求をくすぐり全身運動になります。
- 2 手先・指先を使った遊び**
 *ペットボトル落とし・・・空のペットボトルに鎖のチェーンや大きめのペットボトルキャップや布ボールを「ポトン」と落とすだけの遊び。入れる→出す→また入れる、という繰り返し遊びが大好きな時期にぴったりです。
- 3 想像の世界へ、親子ふれあい遊び**
 *お店屋さんごっこ(簡単バージョン)・・・積み木や空容器を商品に見立てて親が「くださいな。」声をかけるだけで、お子さんは大喜び。やりとりの言葉が増えるきっかけになります。
 *スカーフやハンカチで遊ぶ・・・歌いながら布を上下に動かしたり、布をトンネルに見たてて通り抜いたり、くしゅくしゅと丸めてボールの代わりに遊べます。
 これはほんの一部ですが、室内でもちょっとした工夫で、動く、試す、くぐる、かくれる、くりかえす、など子どもが大好きな要素を満たすことができます。無理に止めるのではなく「今日はお家でこんな遊びをしてみようね。」と提案してみることで、親子の時間もより楽しく心地よいものになると思います。困ったときは、ぜひ地域子育て支援センター「はぐ」へお気軽にご相談ください。
 また、暖かい時間帯に散歩がてら「はぐ」のひろば室へ遊びに来てくださいね。1月も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。

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。

