



突然の雨や雷のあった5月でしたが、やはりお日様が出ると気持ちが良く過ごしやすい季節でもありましたね。

6月は雨の多い梅雨の季節ですが、「はぐ」や園庭開放に遊びに来て気分転換しませんか。気温も上がり蒸し暑い日も多くなります。水分補給を欠かさず、体調を崩さないように気を付けて過ごしたいですね。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		園庭開放 10:30~12:00	ぴーかーぶー 14:00~15:30	はぐっとセミナー 「お楽しみ工作」 10:00頃~ 14:00頃~	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	
7	8	9	10	11	12	13
		園庭開放 10:30~12:00	ぴーかーぶー 14:00~15:30		園庭開放 10:30~12:00	
14	15	16	17	18	19	20
		園庭開放 10:30~12:00 スポット タイム			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	
21	22	23	24	25	26	27
ポップコーン ・パパ 10:00~11:30 東保育所		園庭開放 10:30~12:00			園庭開放 10:30~12:00	
28	29	30				
		園庭開放 10:30~12:00 子育て講座 「七夕制作」 10:00頃~ 14:00頃~				

「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
※もぐもぐタイムの利用は午前中のひろばを予約した方に限ります。

対 象:0歳~就学前児とその保護者、妊娠中の方

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



園庭開放

東保育所の園庭に遊びに来ませんか。
毎週火・金曜日
10:30~12:00
☎予約不要
★スポットタイムがあります。
日程は、カレンダーをご覧ください。
★他の公立保育所でも行っています。
曜日が違いますので、ご確認ください。



子育てひろば・子育て講座の予約は、各日程の30日前の9時からLINEで受け付けています。



@fuchu-city

「はぐ」子育て講座
日時 6月30日(火) 10:00頃~14:00頃
会場 「はぐ」ひがしひろば室
内容 「七夕飾りを作ろう!」
※予約受付中

第3日曜日は「ポップコーン・パパ」
東保育所の遊戯室で、お子さんとパパと一緒にあそびませんか。
日時 6月21日(日) 10:00~11:30
会場:東保育所 遊戯室
対象:0歳から3歳児とその保護者
※予約受付中

子育てひろば「ポップコーン」
日時 6月5日(金) 19日(金) 10:00~11:30
会場 白糸台文化センター
対象 0歳から3歳児とその保護者
※予約受付中

はぐっとセミナー
「作って遊ぼう!お楽しみ工作」
日時 6月4日(木) 10:00頃~14:00頃
会場 「はぐ」ひがしひろば室
内容 お楽しみ工作「絵あわせパズルづくり」
講師 孫田純子 氏
※予約受付中

ぴーかーぶー
0歳対象の赤ちゃんのひろばです。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!
日時 6月3日(水)、6月10日(水) 14:00~15:30
※「はぐ」ひろば室は13:30~16:00の間はご利用可能です。
会場 「はぐ」ひがしひろば室
対象年齢 令和7年7月~令和8年3月生まれ ※予約受付中



お誕生日おめでとう

お誕生日のお友だちに
誕生カードをお渡ししてい
ます。
身長体重測定も行います。
受付で声を掛けてください。



子育て相談

「はぐ」では、育児相談を受け付けています。子育て
の中で困ったこと心配なことがありましたら職員にご
相談ください。栄養士や看護師もいますので、遠慮な
く声をかけてください。



絵本の紹介

『ぴよ〜ん』

「かえるがぴよ〜ん！」
「ねこがぴよ〜ん！」

と動物や虫までぴよ〜んとジャンプ！
かたつむりは…最後は女の子もジャンプ！
一緒に体を動かしたり、朝を元気に始めたり、
雨の日の運動の一つとしてもお勧めの絵本です。



7月のお知らせ

「はぐ」子育て講座

暑さに負けず、親子で楽しめる夏ならではの
内容を考えています。

日時 7月22日(水)
10:00頃～
14:00頃～

※予約開始 6月22日(月)～



第3日曜日は「ポップコーン・パパ」

東保育所の遊戯室で、お子さんとパパと一緒にあそび
ませんか。

日時 7月19日(日)
10:00～11:30

会場：東保育所 遊戯室
対象：0歳から3歳児とその保護者
※予約開始 6月19日(金)～



公立保育所の給食レシピ 野菜のパワー！

いろいろな種類の「野菜ジュース」がありま
すが、野菜ジュースを飲めば野菜が摂れている？
いえいえ、そんなことはないのです。やはり丸ごと
野菜にはかないません。野菜をおいしく食べて、
食物繊維やミネラルをたっぷり摂りたいですね。



【にんじんとツナのしりしり】

材料 2人分

にんじん 1本 ツナ缶 1缶 塩 小さじ1/3
ごま油 小さじ1 酒 大さじ1 いりごま適量

- ①にんじんを千切りにしてごま油で炒める。
- ②ツナ缶と塩、酒を入れてしんなりするまで炒め合
わせる。

※溶き卵を加えたり、ごま油でない油でも良いです
よ。

【ピーマンのじゃこ炒め】

材料 2人分

ピーマン 4個 ちりめんじゃこ 20g
ごま油 小さじ1 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1
しょう油 大さじ1/2

- ①ピーマンを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ピーマ
ン、ちりめんじゃこをいれて2～3分炒める。
- ③ピーマンがしんなりしたら、酒、砂糖、しょう油
を入れ、水分がなくなるまで炒める。



夏季の 園庭開放について

お子さんの安全を考えて、
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とさせていただきます。
何卒、ご理解・ご協力をいただきますようお願いいたします。

子どもを
熱中症から
守ろう！



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大きい。 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に充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。

