



今年もよろしくおねがいします。

「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(土日祝日を除く)午前9時30分～午後4時

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

★「はぐ」はゆっくりと親子で利用できる子育てひろばです。ぜひ、ご利用ください。

新年あけましておめでとうございます。

年末年始はいかがお過ごしでしょうか? 今年も、子どもたち、保護者の方々が笑顔で過ごせるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

年末年始はお正月休みのリズムを引きずってしまい生活のサイクルが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、排便をしっかりするなど健康的な生活を改めて見直していきましょう。

そして、1年の中で最も寒い時期を迎えました。外に出ると息は白く、霜柱を踏むとサクサク音がするので、保育所の子どもたちは外で走り回って遊ぶのがとても楽しそうです。

園庭開放は日中の暖かい時間帯に開催していますので、一緒に身体をたくさん動かして遊びませんか? 皆様のお越しをお待ちしています。

1月のクイズ

1月7日は七草の日です。日本では江戸時代から今の七草がゆを食べる風習になったとされています。下の写真は七草がゆに入れる草の一種です。何の草かわかりますか? (答えは裏面です。)

もんだい1



もんだい2



もんだい3



もんだい4



もんだい5



※こたえは裏面にあります

保育所の給食レシピ「七草がゆ」

【材料】子ども4人分

米 60g 水 420g 七草 30g 塩 少々

【作り方】

- ① 米は火にかける30分までに洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ② 七草はきれいに洗い、塩少々を加えた熱湯でさっとゆで、すぐに水にとってよくさらし、水気をしぼって細かく刻む。
- ③ 蓋のできる鍋に①の米と分量の水、ひとつまみの塩を入れ蓋をして強火にかける。
- ④ ③が振が沸騰したら、蓋を少々ずらし、ふきこぼれないように30～40分ゆっくり炊く。
- ⑤ ④が炊き上がる直前に塩で味つけて火をとめ、②の七草を加え蓋をして5～10分蒸らしてできあがり。

疲れた胃を
休ませましょう。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦	「はぐ」は1月5日(日)までお休みです。 1月6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。		
5	6	7	8	9	10	11
		園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	びーかー① (0歳児ひろば) 14:00～15:30	園庭開放 11:00～12:00 ★小柳保育所 スツタイム	
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	園庭開放 11:00～12:00 ★東保育所 スツタイム	★本町保育所 スツタイム ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	びーかー② (0歳児ひろば) 14:00～15:30	園庭開放 11:00～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	
19	20	21	22	23	24	25
ポップコーン ・パパ 10:00～11:15 東保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	園庭開放 11:00～12:00	すきつぷ 紅葉丘文化センター 10:00～11:15	子育て講座 「節分」 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～	園庭開放 11:00～12:00 子育て講座 「節分」 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～	
26	27	28	29	30	31	
ポップコーン ・パパ 10:00～11:15 小柳保育所	ポップコーン 押立文化センター 10:00～11:15	出張子育てひろば 「おはなし夢くらぶ」 押立文化センター 10:00～11:15 園庭開放 11:00～12:00	ポップコーン 是政文化センター 10:00～11:15	わくわくタイム 「楽器あそび」 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～	園庭開放 11:00～12:00 ポップコーン 白糸台文化センター 10:00～11:15	

大人気! 『ぴーかーぶー』

日時 1月9日(木)16日(木)14:00~

場所 「はぐ」ひろば室

対象 令和6年2月~令和6年11月生まれの赤ちゃんと保護者

内容 触れ合い遊び、足型アート など ★予約受付中

「ポップコーン・パパ」へ遊びに来ませんか?

毎月第3日曜日10:00~ 東保育所

毎月第4日曜日10:00~ 本町・小柳保育所

で開催しています。10月より、定員枠を増やしました。お父さん同士の交流や楽しい工作、遊びを用意してお待ちしています。ぜひご参加ください。



「はぐ」子育て講座

節分は季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払う邪気払いの行事です。

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23日(木)24日(金)

午前の部 10:00~ 午後の部 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 ほか
楽しいこと盛りだくさん。お楽しみに。

※LINE で予約受付中!

わくわくタイム『楽器であそぼう♪』

日時 1月30日(木)午前の部 10:00~

午後の部 14:00~

場所 「はぐ」ひがしひろば室

内容 楽器あそび(マラカス作り ほか)

手のひらサイズのマラカスを作ります。シャカシャカ♪鳴らして音楽に合わせて楽しみましょう。

※LINE で予約受付中!

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。

※電話相談もできます。

風邪をひいたときの食事

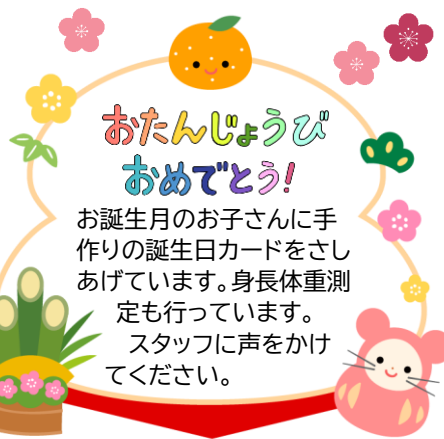
寒さが厳しくなり体調を崩し食欲が落ちてご飯を食べられないという話を聞きました。

そのような時は、栄養より体から失われた水分を補給することが先決です。

おかゆも嫌がるようなら、お茶やプリン、ゼリーなど喉を刺激しないもので、水分とエネルギーを補給しましょう。

1月クイズのこたえ

1. せり
2. はこべら
3. ごきよう
4. ほとけのざ
5. すずな



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。
スタッフに声をかけてください。

2月「はぐ」ひがし講座日程

【はぐ子育て講座】

日時 2月20日(木)21日(金)

午前の部:10:00 午後の部:14:00

内容 「ひなまつり」

【わくわくタイム】

日時 2月28日(金)

午前の部:10:00のみ

内容 お楽しみ

出張子育てひろば

わらべうたは道具が必要なく、いつでもどこでも楽しめる遊びです。また、遊びながら一緒に歌うことで赤ちゃんとのコミュニケーションがとれ、社会性や協調性が育まれます。簡単な工作も行いますので、一緒に楽しみましょう。

日時 1月28日(火) 午前の部のみ 10:00~11:15

場所 押立文化センター 遊戯室

内容 親子ふれあい遊び(わらべ歌・絵本読み聞かせ 他)

講師 おはなし夢くらぶ 須山さん

※LINE で予約受付中!

絵本の紹介「てぶくろ」

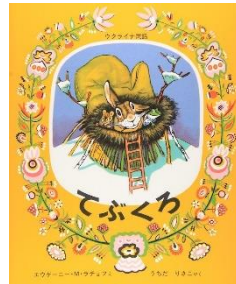
文:ウクライナ民話

絵:エグーニ・M・ヲヨ

出版社:福音館書店

雪の上に落ちていた手袋に次々に動物がやってきます。でも最後は...

※1~2歳にお勧めの絵本です。



にこにこコラム『子育ての価値観の違いどうしたらいいの?』

子育てのちょっとした方針の違いについて「夫婦の子育ての価値観の違いってどうしたらいいの?」という相談がありました。ママは「とても大事だ」と思っているけど、パパは「たいしたことではない。」と思っている。その違いに互いにモヤモヤしてしまうのだそうです。家族も一つのチームだと考えると、そのチームに異なる価値観の人がいることは、むしろ強みのような気がします。

何故意見がかみ合わないのだろうと考えた時、自分が正しいと思って自分の考えを伝えることだけに夢中になってしまい、相手がなぜそう言うのかを聞く余裕がなかったりしませんか?相手がなぜ怒るのか、なぜそんなに無頓着なのかは、何か必ず理由があるはずです。そのような時は「どうしてそう思ったか聞かせて欲しいな。」と相手の想いに耳を傾けるようにしてはどうでしょう。

そして、夫婦の価値観の違いを認めたくえて、夫婦間で最低限のルールを決めておく。例えば「子どもが自分に自信がもてるように育てよう。」「自分の声を聞きとられる喜びを知った子どもに育てよう。」などこれだけは共有しようということを決め、価値観が違ったときに思い出してみると歩み寄れるのかもしれません。

それに価値観の違いという言葉で片付けてしまうとお互いの苦しさや悩みが表に出ないままに終わってしまいイライラしてしまいます。子どもを真ん中にして、子どもが素敵な人間に成長していけるよう「違いはあるけれど、尊重しよう。」という気持ちをもってお互いに敬意を忘れないことを確認しておきましょう。

子どものことで話し合うご家族は、子どものことを一番に考え一生懸命子育てをしていると思います。どうぞ頑張りすぎず、子育てに疲れたら

「はぐ」に遊びにきてください。お喋りをして発散してください。

