



令和7年3月1日発行

府中市 地域子育て支援センター

「はぐ」 ひがし



日に日に寒さも和らいで、春の陽気を感じられるようになってきましたね。

今年度も残りあと1か月となりました。4月のころにはまだハイハイだった赤ちゃんが今では、ひろば室を歩き回ったり、お喋りをするようになったりと子どもたちのいろいろな成長を見ることができて嬉しく思います。

春からは、いよいよ仕事に復帰をする方も多いのではないのでしょうか。子育ては、まだまだ続きます。お身体を大切に
ご自愛ください。育児に疲れたら、いつでも「はぐ」に遊びに来て
ください。応援しています。



おたんじょうび おめでとう

3月の誕生月のおともだちに、誕生日カードをプレゼントします。受付でお知らせください。スタッフから心のこもった歌のプレゼントもあります。身長体重測定はいつでも行っています。スタッフに声をかけてください。

「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

子育て相談を受け付けています。離乳食の事、赤ちゃんとの関わり方など何でも気軽に相談してください。
受付時間 9時30分～16時00分
※電話でも受け付けています。
042-362-5200(「はぐ」ひがし)

3月のクイズ

問題1 たけのこはどれくらいで竹になるでしょう？

- ① 30日
- ② 半年
- ③ 1年

問題2 菜の花と同じ仲間は何でしょう？

- ① ジャガイモ
- ② キャベツ
- ③ ほうれん草

問題3 長いものは別名何と呼ばれているでしょう？

- ① 砂のウナギ
- ② 畑のウナギ
- ③ 山のウナギ

問題4 春は新茶の季節ですが新茶にはどんないわれがあるでしょう？

- ① 子宝に恵まれる
- ② 健康に過ごせる
- ③ 頭が良くなる

問題5 ふきのとうには、オスとメスがあるのですがどんな違いがあるでしょう？

- ① 花と色の形
- ② 葉と色の形
- ③ 根の色と形

こたえは裏面にあります。

【3月の予定】

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1/8
	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 	すきっぷ 紅葉丘文化センター 10:00~11:15 ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	はぐっとセミナー 手作り絵本講座 9時30分~ 13時30分~ 	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 わくわくタイム 10:15~11:00 「ウクレレコンサート」	
9	10	11	12	13	14	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	子育て講座 「お別れお楽しみ会」 10:00~ 14:00~	園庭開放 11:00~12:00 子育て講座 「お別れお楽しみ会」 10:00~ 14:00~	
16	17	18	19	20	21	22
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	ポップコーン 是政文化センター 10:00~11:15	春分の日	ポップコーン 白糸台文化センター 10:00~11:15	
23	24	25	26	27	28	29
ポップコーン・パパ 10:00~ 11:15 小柳保育所						
30	31					
府中市子育てひろば利用者アンケート アンケートの回答にご協力いただきありがとうございました。				3月21日(金)~4月9日(水)まで園庭開放 はお休みにになります。		



両立に不可欠なアイテムは？

春から仕事復帰をするママへ。先輩ママから仕事と子育てを両立するコツを聞きました。参考にしてください。

❁お米は無洗米、掃除はルンバ、毎週金曜に家事代行サービスを利用すると土日は快適に過ごせる。疲れているときは、子どもと二人で外食したり、お弁当を買って帰ることも。楽していることに罪悪感を持ってしまう人は、子どもと過ごす時間が増えてラッキーと思うと良いでしょう。

❁フリージングできるものは極力する。また食材は宅配サービスで買い、掃除はコロコロ、クイックルワイパーでこまめに。

❁子どもと一緒に夕食を作るようにして会話をしている。

❁全自動乾燥機つき洗濯機、食洗器、食材宅配サービスの利用。

❁買い物はなるべく土日にまとめてする。冷凍食品をストックしておいて疲れた時は活用する。



【3月のクイズの答え】

- ①たけのこの皮は成長する過程で1枚ずつ自然とはがれていきます。そして、皮が全部剥がれ落ち竹となるのがだいたい30日くらいと言われています。
- ②菜の花は一般的にアブラナ科アブラナ属すべての花のことをいい特定の植物を指すものではありません。アブラナ科アブラナ属に属する白菜、キャベツ、ブロッコリー、カブの花も菜の花に含まれます。
- ③長いものは栄養価が高いことから山のウナギと呼ばれています。ちなみに長いものは秋にも旬があります。
- ④お茶の木は、過酷な環境で冬を乗り越え、たっぷり栄養を含んだ新芽が暖かい春を迎えて芽吹きます。これを摘み取ったものが新茶(一番茶)です。古来から「新茶を飲むと1年間無病息災で過ごせる」とも言われ縁起の良いものとされています。
- ⑤①オスのふきのとうは丸い形で黄色い花。メスは細長く白い花です。

3月子育て講座のご案内

今年度最後の「はぐ」パーティー。みんなで歌って踊って楽しみましょう♡

日時 3月13日(木)14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 「お別れお楽しみ会」
「アニマルコンサート」ほか
※LINE で予約受付中。



『ポップコーン・パパ』

日時 3月16日(日)東保育所

3月 23日(日)小柳保育所・本町保育所
10:00~11:15

場所 各保育所 遊戯室

内容 東保育所は「パパ主役のお楽しみ会」を開催します。今年度最後の「ポップコーン・パパ」にぜひお越しください。皆で笑って過ごせる内容を企画中です。お楽しみに。

月齢にあった遊び方を
お教えします。



【公立保育所おやつレシピ】

「お麩のきなこラスク」

ふわふわとした麩にはタンパク質やカルシウム・鉄・亜鉛と言ったミネラルが入っており栄養満点です。

タンパク質が豊富なので、ママにはダイエット・美肌効果もありますよ。

(材料)作りやすい分量

お麩 50グラム

砂糖 大さじ4

きなこ 30グラム

バター 50グラム

(作り方)

- ① お麩を天板(オープン用のシートを敷く)に並べる。
- ② 砂糖ときなこを合わせたものを①にふりかけて、良く混ぜる。
- ③ バターは溶かして②にかけてよく混ぜる。
- ④ 200℃のオープンで、表面に少し色がつくまで焼く。



「はぐっとセミナー」

日時 3月6日(木)

午前の部 9:30~

午後の部 13:30~

内容 手作り絵本講座

講師 孫田 純子 先生

※予約が満了していますが、キャンセルが出ることもありますので、LINEの予約画面を確認ください。

「わくわくタイム」

日時 3月7日(金)

10:15~11:00

午前の部のみ

内容 「ウクレレコンサート♪」

講師 アッキーマゴタ氏と仲間たち

※予約が満了していますが、キャンセルが出ることもありますので、LINEの予約画面を確認ください。

【4月の子育て講座】

*「はぐ」子育て講座

4月24日(木)10:00~
14:00~

内容 工作「こいのぼり作り」
季節の歌 他

5月5日は子どもの日です。
手作りのこいのぼりを作って
成長を祝いましょう。



中央・紅葉丘文化センター
『すきっぷ』終了のお知らせ

令和7年3月末日をもちまして、中央文化センター「すきっぷ」と紅葉丘文化センター「すきっぷ」を終了させていただきましたことになりました。今後は各文化センターで「はぐ」の子育て講座などを行う予定です。日程など詳細につきましては毎月の「はぐ」カレンダーをご参照ください。



にこにこコラム 『子どもの話を聞き切る』

日ごろから子どもの言葉を最後まで聞いてあげていますか?「どう思う?」ってただ聞くだけではなく、最後の最後まで聞き切るのです。

公立保育所に長年勤めていると色々な子どもに出会います。仲良くあそんでいたと思ったら口喧嘩が始まって片方が泣き出して…そんな時「今日はこどもとことん付き合おう。」と思って向き合ったときのこと。子どものいうことを「ふ〜ん。」「それで?」ってとにかく同意して何も言わずに最後の最後まで話をきいたのです。そうしたら、面白いことが分かりました。最後の最後まで話をきくと、子どもは自分の中に正解をちゃんと持っているから、それを話してくれるのです。話を聞き切ると、自分から振り返りをしているのです。聞いているこちらとしてはその子をほめたくなりませんか?そんなときは、「すごい。自分でわかっているんだね。すごいじゃない。」ってほめるのです。

たとえ、自分が悪いことをしても、とことん話を聞いてくれた大人に褒められたら、この経験が積みかさなって信頼関係につながるのです。もし、「あのね、ママ。」と言ってきたこどもに「あとで。」とか話を途中でさえぎってしまったら「ママは話をきいてくれない。」とそっぽを向いてしまうでしょう。お母さんって、母として子どもをしっかりしつけなければ…とか母としてこんな言葉を言わなくちゃと思うものです。確かにそれも大事ですが、子どもの話を最後まで聞き切るって大事だな〜ふとそう思うときがあります。それに「お母さんって案外、教育者と同じで正解を持っていて「この正解に子どもを導かなければ。」となりませんか?「こうしなさい。」「あしなさい。」ではなく、「ママはこう思うけど、どう思う?」と問いかけてみてください。たとえ、まだ片言しか話せない乳児でも子どもは自分の言葉できちっと返してくれると思いますよ。正解や当たり前を問い直すのではなくお互いに会話を重ねていくと、子どもとの関係性も豊かなものになると思います。