

# たんぽぽつうしん

## 3月号



令和8年2月25日発行

No.24

発行 国領児童館（運営事業者：  
調布市社会福祉事業団）

☎042-485-8423

子育てひろば専用

☎042-485-8488



少し前に雪が降りましたが、日増しに暖くなり、春が感じられるようになりました。この時期は冬に蓄えていたエネルギーが、外に出てくる時期です。その分、身体や心はくたびれやすくなりますので、がんばらずにゆるゆるしながらお過ごしください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2/23	2/24 計測週間 助産師相談 	2/25 	2/26 	2/27 みんなのひろば	2/28
2 リトミック フリー ランド 	3 	4 	5 	6 	7 春のコンサート 
9	10 計測週間 助産師相談 	11 	12 	13 おおきくなったね会 	14
16 	17 	18 	19 	20 春分の日	21
23 	24 ひろば最終日 	25 みんなのひろば・春	26	27	28
30 みんなのひろば・春	31				

…幼児ひろば	10時～12時	(月～金)	遊戯室
…赤ちゃんひろば	10時～12時	(火・金)	図書室
…お誕生会	11時40分～12時		
…館内清掃	9時～12時		全館使えません
ランチルーム …	12時～13時	(開催時のみ)	
フリーランド …	10時～12時	(11:50片付け おたのしみタイムなし)	
みんなのひろば …	10時～12時		遊戯室
(幼児・赤ちゃん合同ひろば)			
助産師相談 …	10時30分～11時45分		
国領児童館 …	9時～12時/13時～17時		(日祝休)

平日の午後・土曜も児童館で遊べます。  
図書室に幼児さん用のおもちゃ・絵本があります





# SPRING 春のコンサート CONCERT



演奏：アンサンブル・ブールミッシュ



2026 **3.7** sat

♪ 開場 10:10

♪ 開演 10:30~  
11:30

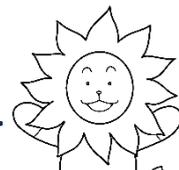
♪ 会場 国領児童館 遊戯室

♪ 対象 乳幼児親子60組

♪ 申込 2月13日(金) 10:00~ 来館もしくは電話

♪ みなさんのおなじみの曲が  
木管五重奏で聴けます

当日は、お時間にゆとりを  
もってお越しください



主催：国領児童館子育てひろば  
お問い合わせ：042-485-8488

# おおきくなっただね会

遊びにきてくれたおともだちと、

1年を振り返りながら

みんなの成長をお祝いします。

R8.3.13 (金) 11:30~

国領児童館子育てひろば

10:00~ひろばは通常通り実施します



## 助産師相談

日時：3月10日 (火)  
10:30~11:45

内容：助産師さんが、母体のこと  
・赤ちゃんのことなど、健康に関する  
相談にのります。

場所：図書室

ネットでは聞けない自分の  
悩みを直接聞いてみよう

申込：不要  
(当日職員にお声かけください)



## みなさまへおねがい

☆保護者の方は、災害時等の足の保護のため、できるだけ上履きをご持参ください。

☆写真撮影について、講座や行事等でご自分のお子さんを撮影する場合、他のお子さんも一緒に写ってしまう場合があります。その画像をYouTube等の動画サイトやSNSに投稿することはおやめください。

## 子育てひろばがない日も国領児童館へ

未就学児の親子も、平日・土曜日の利用ができます。図書室に乳幼児向けのおもちゃも用意しています。

※日曜・祝日はお休みになります。詳細は毎月発行のたんぼぼうしんをご確認ください。

ランチルームがある日はランチルーム利用後13時からまた図書室等で遊ぶという使い方もできます。

## 調布市ホームページ「子育てひろばだより」

掲載中

調布市役所



子育て・教育



児童館・学童クラブ・

あそびバ



子育てひろば

## 国領児童館子育てひろば

Instagram



ちなみに更新はゆっくりです...

## ≪4月の予定≫

1~7日 みんなのひろば・春

(幼児さん、赤ちゃん合同ひろば)

8日 (水) 幼児ひろばスタート

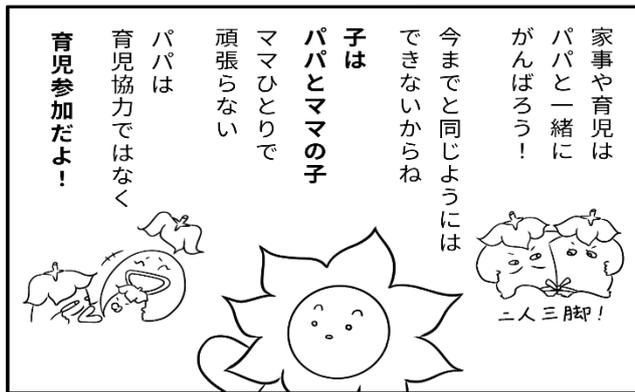
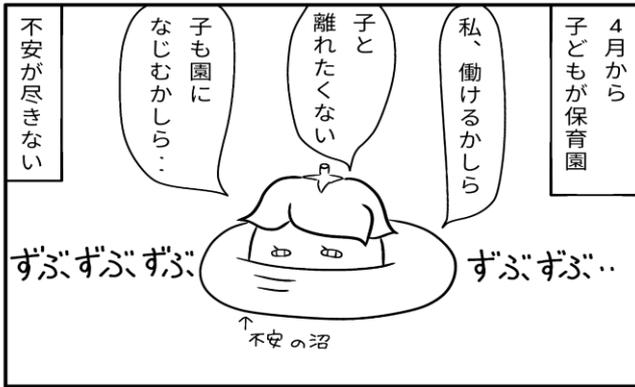
10日 (金) 赤ちゃんひろばスタート

21日 (火) 助産師相談

☆イベント、幼児さんお誕生会、赤ちゃんお誕生会は調整中です。

# かんぺきを目指さなくていい

作:かどちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ!



## 『ブロッコリーの にんにく炒め』

【材料】

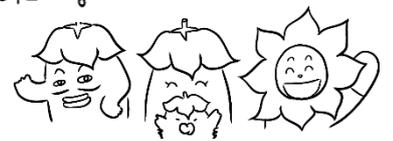
- ブロッコリー 食べたい分
- にんにく 1片
- 鶏ガラスープの素 大さじ1程度
- 油 適量

【作り方】

- ① ブロッコリーの房をひと口大に切り分け、サッと塩ゆでしておく。
- ② みじん切りのにんにくを油でいため、香りが立ったら、よく水気をきったブロッコリーを入れて一緒に炒める。(さっと火を通す程度にするのがブロッコリーのシャキシャキ感が残る)
- ③ 鶏ガラスープで味を調えたら出来上がり。

ブロッコリーは、胃腸に負担をかけずに疲労を回復してくれます。しかもエイジングケアまでしてくれる素晴らしい野菜。疲れや冷えが気になる時、おすすめのメニューです。サッと作れて、食べたら元気もりもりになる!いかに楽しんで栄養をとるか。これから春がきて温かくなってきますが、木の芽が芽吹く時期は、非常にパワーを使います。春に何度備えてもOK,もりもり食べましょ!

2025年度も  
ありがとうございます~!



この1年間お世話になりました。皆さんにとってこの1年はどんな1年でしたか? 国領児童館も子育てひろば職員体制が4人から3人になり慌ただしい年でしたが、なんとか1年を終えようとしています。新しい環境になるのは不安いっぱいですが、親が大丈夫なフリをしているだけでも、子どもは安心します。ケセラセラ。青リンゴさんグループの方も歌ってます。国領児童館に遊びにきてくれてありがとうございました。皆さんの成長を見守ることができて、とてもうれしかったです♡