

# たんぽぽつうしん 7月号



令和8年6月25日発行

No.27

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



梅雨に入り、なかなかスッキリしない天気の日が続いていますね。雨の日のお子さんとお出かけは準備や移動など、ひと苦労ありますよね。そんな中、遊びに来てくださりありがとうございます！国領児童館の子育てひろばに来た時は、ぜひ親子でほっと一息つきながら、ゆったり過ごしてくださいね。7月もお待ちしています～♪

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6/29	30 セタ工作週間	1 色水あそび	2	3 セタおねんねアート	4
6	7 セタおねんねアート	8 七タの笹配布 とさわざ保育園の先生と一緒にあそぼう ひろば休み	9	10 赤ちゃんお誕生会	11
13	14 助産師相談 計測週間	15	16 館内清掃 ひろば休み	17	18
20 海の日	21 ひろば休み	22 みんなのひろば開始	23 ひろば休み	24	25
27	28 ひろば休み	29	30 ひろば休み	31	

みんなのひろば・夏(幼児ひろば・赤ちゃんひろば同時開催)  
7月22日～8月31日(8月3日～8月7日を除く)の月・水・金  
11時45分頃に片付けをし、お楽しみタイム(手遊びなど)をします。  
※この期間のランチルームはおやすみです。

…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
…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)
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)
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

国領児童館子育てひろばの  
Instagramです。  
時々のぞいてみてください。



# 7月のイベント・講座

こころ・ことばを育てるヒント

## ふれあい おやこ講座

【日時】7月6日(月)

11:00~12:00

※10:00~11:00まで

いつもどおりひろばであそべます!

【場所】国領児童館 遊戯室

【対象】未就学のお子さんとその保護者

【内容】前半は、子どもの成長と発達の見守り方や困り事への対応等についてお話をします。後半は体を使った親子遊びを行います。

申込不要です~!

お気軽にいらしてください~♪

## 助産師相談

日時：7月14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)



おたのしみイベント

## 七夕

## おねんねアート

7月3日(金)、7日(火)

@学習室

児童館の天の川で、お子さんの写真をとってみませんか?気分は織姫と彦星!?お待ちしております!



## ときわぎ国領保育園の先生と 一緒にあそぼう

日時 7月8日(水)

11:00~11:50

対象 乳幼児の親子

場所 遊戯室

申込 6月10日(水)10:00~  
来館・電話にて受付

定員 先着15組

ときわぎ国領保育園の先生が  
わらべうたや工作をしてくれます。  
汚れてもよい服装でご参加ください。

今年もときわぎ保育園の先生が来て  
くれます~!人気のイベントです♪  
是非どうぞ~!

# 8月の予定

8月3日(月)～7日(金)ひろばお休み  
5日・6日・7日児童館おばけやしき

ひろばはお休みですが、小学生が考えたおばけやしきが開催されています。未就学のお子さんも入れます。よかったらどうぞ！

8月28日(金) 子育てひろばミニ縁日  
7月13日(月)～来館での申込開始  
7月21日(火)～電話での申込開始  
8月31日(月) 8月のお誕生会

## 子育てひろばの時間以外も 国領児童館へ

平日午前中の子育てひろばの時間以外でも未就学児の親子は、平日午後や土日も児童館の利用ができます。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ぽぽつ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時からまた遊ぶという使い方もできます。



今年は、二小健全さんが一緒にミニ縁日を盛り上げてくださいます！  
お買い物ごっこも楽しめますよ～！  
夏の思い出に、ぜひみなさん遊びにきてください～♪

日にち 8月28日(金)

時間 10:30～12:00  
開場は10時15分からとなります

場所 国領児童館 遊戯室

定員 乳幼児の親子50組

申込 来館もしくは電話にて受付  
来館受付 7月13日(月)から  
電話受付 7月21日(火)から

持ち物 エコバック



たこさんすくい



おめいものごっこ



# 今月の手遊び

## 7月の手あそび ～さかながはねて～



1 さかなが はねて  
2 ビョ ン ツ  
3 あたまに くつ ついた ぼうし

4 さかなが はねて  
5 ビョ ン ツ  
6 あたまに くつ ついた うさぎ  
7 さかなが はねて  
8 ビョ ン ツ  
9 おめめに くつ ついた めがね  
10 さかなが はねて  
11 ビョ ン ツ  
12 おへそに くつ ついた でべそ  
13 さかなが はねて  
14 ビョ ン ツ  
15 おしりに くつ ついた パンツ

りょうてのゆびをそろえてのひらをあわせ、すこしふくらませ、てくひをふりながら、およくううごかせ。

さかながはねるように、りょうてをうえにむけてうごかして、いきおいよくはなす。

りょうてをあたまにつける。

をくりかえす。

りょうてをうさぎのみのように、あたまのうえにたてる。

をくりかえす。

りょうてをまるめてそれぞれわをつくり、めにあてる。

をくりかえす。

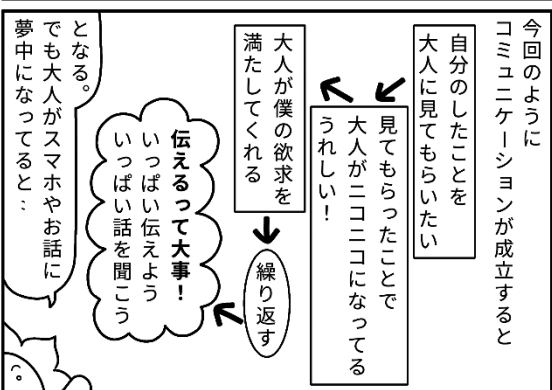
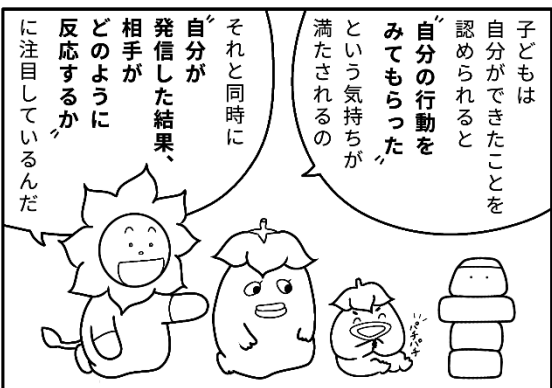
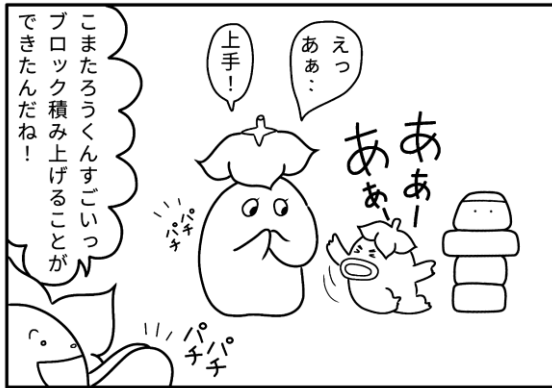
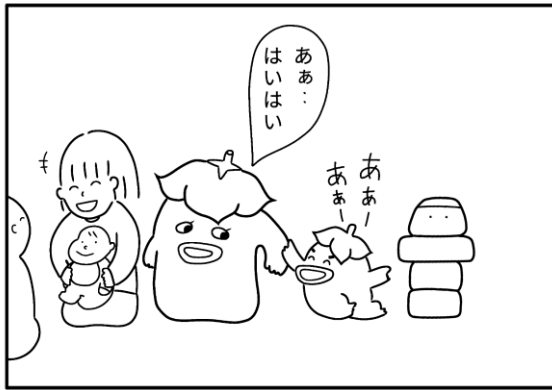
りょうてをグーにしておへそにつける。

をくりかえす。

りょうてをおしりにあてる。

# ぼくをみてほしいんだもん

作:かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ!

## 7月 『体の湿気取りに

### もやしとレタスのスープ』

暑くなるこの時期、汗をかいたらべたべたしますね。そんなときはこのレシピでさっぱりしませんか?

#### 【材料】

- レタス...お好みの量で
- もやし...お好みの量で
- 水... お好みの量で

鶏ガラスープ...適当

お醤油... 適当

ごま油...少々(お好みで)

#### 【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、鶏がらスープと醤油で優しく味を調える。
- もやしとレタスを加えほんの少し煮る。
- 仕上げに香り付けごま油を少々たらして出来上がり。

汗をかいたら肌も髪もベタベタな状態、舌にも苔がべったりだったら、身体の中に「余分な湿気」がだまった状態を示します。このもやしとレタスのスープには利尿作用があるのでこの体内の湿度がたまっている状態が改善しやすくなります。もやしもレタスも、ほとんど火を通す必要がないので、あっという間にできます。火を通しすぎない方がシャキシャキです。レタスももやしも熱を冷ます食材なので、冷えを感じる方は控えめにしてください。味付けはあまり濃くしないほうがいいですね。味が濃いとむくみを招きます。

味が濃くない方がいいように、なにごともしすぎは禁物ですね。



←ふじみちゃんがいっぱい隠れているよ。みつけられるかな?