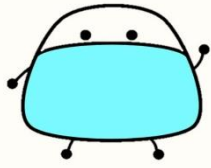


ふじみこそだて通信



7月号

令和8年6月25日発行No.4

発行 富士見児童館

(運営事業者:調布市社会福祉事業団)

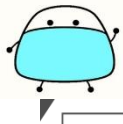
☎042-481-7677

子育てひろば専用

☎042-499-3537

7月

毎日暑いですね。富士見児童館は自然がいっぱいなので、遊びに来る際はぜひ虫よけをおすすめします。また、ベビーカーも地面と近いので大人が感じている温度より高いといわれています。暑さ対策もお忘れなくおこしてください😊



月

火

水

木

金

土

			6/25 	6/26 	6/27
6/29 	6/30 音楽であそぼう 	1 リトミック申込開始 	2 	3 館内清掃 	4
6 	7 	8 	9 	10 助産師相談 	11
13 	14 リトミック講座 	15 	16 	17 ひろば最終日 	18
20 海の日	21	22 遊具点検のためひろばやすみ	23 ひろばやすみ	24	25
27	28 夏ひろば 	29	30 夏ひろば 	31	

- ...幼児ひろば 10時～12時
- ...赤ちゃんひろば 10時～12時
- ...お誕生会 11時40分～12時
- ...館内清掃 9時～12時
- ランチルーム 12時～13時
(のみ開催)
- 助産師相談 10時30分～12時
- 富士見児童館 9時～12時/13時～17時
(日祝休)

リトミック教室 リトハピ°!

日程：7月14日（火）

時間：幼児さん 10:15～10:55
赤ちゃん 11:15～11:55

場所：富士見児童館集会室

講師：野原珠里氏

内容：リトミックを中心に
あらべうた、シフォン
遊びや季節の遊び等

定員：乳幼児親子 各15組

申込：6月29日（月）10:00～
電話または来所にて受付

調布市社会福祉事業団
富士見児童館子育てひろば
042 (499) 3537

ふじみこそだてひろば

ふじみ
たなばた
おたんじょうかい

7がつ7にち(かようび)
11:20~11:30

おりひめひこぼしが、あまのがねからやってきます
たなばたものがたりに、せんかしませんか?

ばしょ 富士見児童館遊戯室

7がつうまれのおともだちも、
そうじゃないおともだちも
みんなあつまれ

ふじみこそだて
夏ひろば

7/28~8/28
の
火・木
10:00~12:00

開催場所：図書室
乳幼児のみのひろばです
アンパンマン体操はありません

ネットの情報がたどしいとはかきらない

助産師相談

赤ちゃんのこと、ミルクのこと
お母さんのからだのことなど
直接相談してみませんか

7/10(金)
10:30~12:00

調布市おむつ袋を配布しています
受付でおむつ袋の配布をしています。
ぜひご利用ください。

みなさまへおねがい

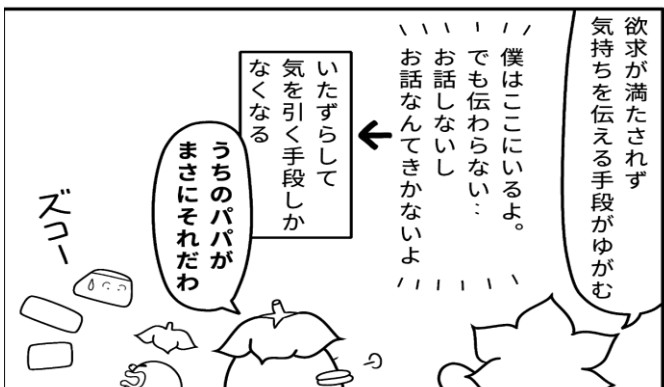
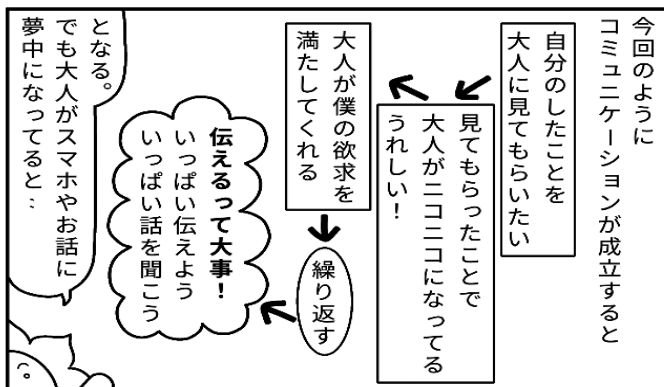
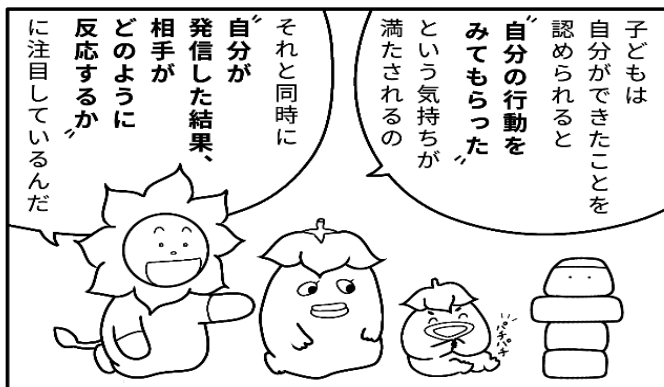
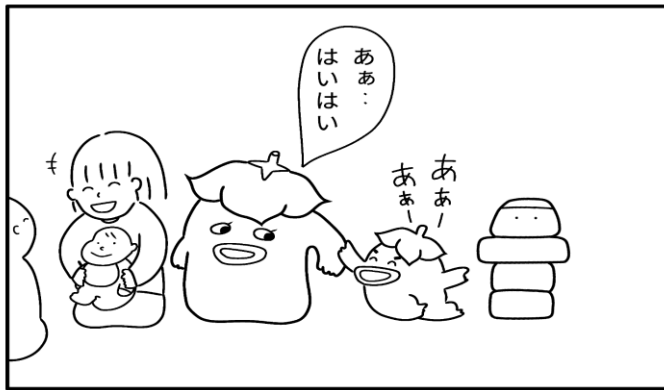
☆地震や火災、不審者などの非常時に、非常口から避難できるよう、靴を袋に入れ、活動する部屋までお持ちください。

☆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。

調布市ホームページ「子育てひろばだより」
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
↓
子育てひろばのおたより

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】

- ① 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。
- ② もやしとレタスを加えほんの少し煮る。
- ③ 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。もやしとレタスのスープには利尿作用があるので体内の湿度がたまっている状態が改善されやすくなります。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。味が濃いとおむくみを招きます。

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。みつげられるかな？