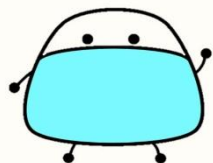


ふじみこそだて通信



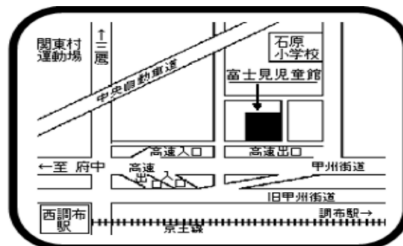
9月号

令和8年8月25日発行No.6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

9月



8月もあれやこれやとすぎようとしています。
 皆様はどのような夏を過ごされましたか？子育て
 ひろばは通常モードに戻ります。ぜひ遊びにいら
 してください。富士見児童館の場所はこちら📍



月	火	水	木	金	土
8/24	8/25 夏ひろば 	8/26	8/27 夏ひろば 	8/28	8/29
8/31	1 	2 	3 	4 赤ちゃんの タッチケア講座 	5
7 8月・9月合同 	8 バランス10/2 申込開始 	9 	10 	11 	12
14 ひろばやすみ	15 	16 	17 	18 助産師相談 あげもらの日 	19
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 館内清掃 	25 わくわくおはなし会 幼児 	26
28 	29 8月・9月合同 	30 	10/1 	10/2 ひろばやすみ バランス コーディネ ーション 	

...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)

大 好 評 に つ き 第 二 弾 開 催

あ げ ま す も ら い ま す の 日

R 8 / 9 / 1 8 (金)

1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0

場 所 : 富 士 見 児 童 館

遊 戯 室 の か た す み

ご家庭にある子ども用品を無料であげたり、もらったりしませんか。出入り自由。あげるだけでも、もらうだけでもOK。

申込不要です。来られる時間にきてください。一期一会の無料フリーマーケット。

★あげるものは当日ご持参ください。

★残ったものはお持ち帰りいただきます。

★ミルクや食べ物などはご遠慮ください。

赤ちゃんとあそぼう

タッチケア

9/4 (金)
10:40~11:40

場所：富士見児童館図書室

対象：2ヶ月～1歳程度の
乳幼児親子

講師：藤城 智恵子氏
(保育士・デイリータッチケアセラピスト)

内容：ふれあい遊び
絵本のよみきかせ

申込：来館・電話にて受付中
(日祝除く)



ネットの情報かた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

9/18(金)

10:30~12:00

申込不要

親だって癒されたい。心と体の整えタイム

ズンバイストラクター

安本美穂先生の バランス コーディネーション

うごきやすい恰好で
ご参加ください

自分のことに集中して
疲れをリセットしませんか？

ストレッチや関節ほぐし、軽い筋トレを
組み合わせて心身のバランスを整えます

日時：10月2日（金）10:30~11:30

対象：乳幼児のいる保護者 15組

場所：富士見児童館 遊戯室

※保護者のみの参加でもOK

同室で、お子様たちが遊べる場所を設置しています

申込：9月8日（火）10:00~来所または電話



Fujimi Library

幼児さん

あくあく
おはなし会



日時：9月25日（金）11:20~11:50

場所：富士見児童館 図書室

講師：富士見図書館司書

内容：司書による絵本の読み聞かせ
絵本選びのコツ・読み方について

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、他のお子さんと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。

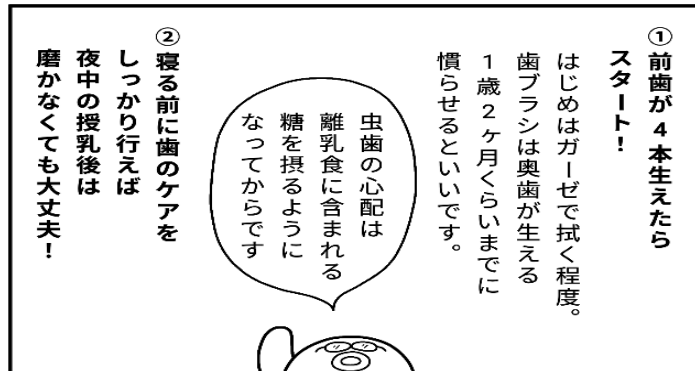
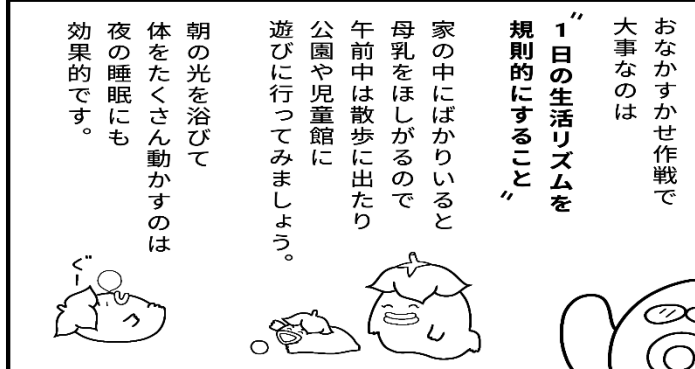
調布市ホームページ「子育てひろばだより」

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

調布市おむつ袋 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。

みこた先生おしえて！！

作:かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ！

9月『潤い不足の便秘に効く 牛乳なしのバナナジュース』

乾燥気味の季節には、熱がこもって潤いが不足し、コロコロ便になるタイプの便秘がみられがちになることがあります。体内に潤いをもたせすっきりしませんか？

【材料】

熟したバナナ…1本
水 …100ml
レモン汁 …少々

【作り方】

- ① 皮をむいたバナナと水、レモン汁全部をミキサーにかける。好みではちみつ（※1歳未満のおともだちははちみつNGなのでお砂糖にしてね）を加えてもOK。
- ② グラスにそそいで完成。好みで白いすりごまを加えるのもおすすめです。

バナナジュースは牛乳を使うレシピが多いですが、熟したバナナを使えば牛乳なしで十分においしくなります。レモン汁を入れるとバナナのペタッとした甘さがスッキリして変色も防げます。はちみつ（※1歳未満のおともだちははちみつNGなのでお砂糖にしてね）は腸を潤し、便秘改善に良いので、加えると効果が

します。

このメニューならお子様と一緒に楽しめますね。でも、飲みすぎるとおなかの緩くなることもあるので、バナナの量は1日1本程度がよいですね。

