



たんぽぽつうしん

7月号

令和7年6月25日発行

No.16

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



の予定

灼熱の夏が到来です。涼しさを求めに児童館に遊びにいらしてください。

7月23日からは「みんなのひろば・夏」となりますが、幼児ひろばと赤ちゃんひろばの合同の幼児ひろばですので、通常の幼児ひろばと変わりありません。

月	火	水	木	金	土
6/30 幼児ひろば	1 イベント 「家庭内の事故 防止とケガの手 当」の講座 ※ひろばやすみ	2 幼児ひろば 七夕工作	3 幼児ひろば	4 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 助産師相談 プレママ・パパの集い おねんねアート	5 
— 計測 10:30~11:30 ひろばにて —					
7 幼児ひろば ミニ縁日 募集開始	8 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	9 幼児ひろば	10 イベント 「ことばのふれ あい遊び」 申込不要	11 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	12 
14 幼児ひろば (お誕生会)	15 幼児ひろば 赤ちゃんひろば (赤ちゃんお誕生会)	16 幼児ひろば	17 館内清掃のため 全館やすみ	18 幼児ひろば 赤ちゃんひろば ※子育てひろば & ランチルーム 最終日	19 
21 祝日	22 	23 みんなのひろば スタート	24 	25 みんなのひろば	26 
28 みんなのひろば	29 	30 みんなのひろば	31 	8/1 みんなのひろば	8/2 

平日の午後・土曜も児童館で遊べます。図書室に幼児のおもちゃもあります！

の日は「ひろば」はおやすみです。

幼児ひろば	開館時間	10時~12時	遊戯室 (7月18日まで)
赤ちゃんひろば	開館時間	10時~12時	図書室 (7月18日まで)
みんなのひろば	開館時間	10時~12時 (月・水・金)	遊戯室 (7月23日から)
助産師相談	開催時間	10時30分~11時45分	学習室
ランチルーム	開催時間	12時~13時	工作室 (7月23日以降はおやすみ)
国領児童館	開館時間	9時~12時 13時~17時	(日祝休み)

【家庭内の事故防止とケガの手当】

日時	7月1日（火）10:30～11:30
場所	遊戯室
対象	乳幼児と保護者
講師	彦坂 康朗氏（office On 代表）
内容	家庭内で発生しやすい乳幼児のケガや事故の種類及びその防止策、事故が発生した場合の対応などについて学びます。お人形を使い練習をします。
申込	受付中（来所・電話にて）日祝除く
人数	先着15組 ※詳細は申込時にお知らせします。



【ことばを育てるふれあいあそび】

日時	7月10日（木）11:00～12:00
対象	未就学のお子さんとその保護者
場所	遊戯室
内容	・前半は言語聴覚士から、この時期の発達と成長の見守り方、困り事への対応についてのお話 ・後半は親子とスタッフで身体をつかった遊び
申込	予約不要 ※10:00～12:00は幼児ひろばで自由に遊べます。プログラム参加の場合は、11:00までにお越しください。
主催	子ども家庭センター

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28日（8月4日～8月8日を除く）の 月・水・金

11時40分頃に片付け・アンパンマン体操をします。時々、小学生のお手伝いも入ることもあります。※この期間のランチルームはおやすみです。

【ミニ縁日】

日時	8月29日（金）10:45～11:45（出入り自由）
対象	未就学のお子さんとその保護者
場所	遊戯室
内容	ヨーヨー釣り、おさかな釣り、工作など
申込	7月7日（月）〈日祝除く〉来館のみで受付（人数に達し次第受付終了） ※チケットは当日お渡しします
人数	乳幼児親子50組

去年は台風で中止となったから今年
はりベンジよ！



ちょっとしたイベント



7月2日（水）…七夕工作 おもわずにっこりしちゃう夏野菜の短冊に願いを書いてみない？ in 遊戯室
7月4日（金）…おねんねアート 赤ちゃんひろば 天の川で気分はオリヒメとヒコボシ in 学習室

教えて！助産師さ～ん！～食べる時の姿勢について～



みなさんはどのような姿勢で、離乳食を食べさせていますか？最近ではバウンサー等の便利グッズを利用して食べさせる方が多いですが、食べさせる時の姿勢がとても大事です。ミルクを飲むときは、鼻で息をしながら飲んでいるので噛む行為がいりませんのでミルクを飲むときと、食事をする時では口の使い方が違います。みなさんはどのような姿勢で食べさせていますか？チェックしてみてください。

- ☐ 前かがみになりすぎている。
- ☐ 椅子の背もたれが大きく倒れている
- ☐ テーブルが高すぎている
- ☐ 足がブラブラしている



どれか1つでもあてはまるものはありましたか？

これらの姿勢で食事をする…

- ◎頭が上向きになり、まる飲みしやすくなる。
- ◎誤えんにつながる。
- ◎あごの筋力を十分に使わなくなる。
- さらに…足がブラブラしていると…
- ◎あごや舌に力を入れにくくなる。
- ◎うまく食べ物を押しつぶして食べにくくなる。
- ◎姿勢が影響し、うまく食べられないと食事に集中しにくくなる。
- ◎椅子から立ち上がる、遊び食べを始める。

椅子選びや使い方によってスムーズな食事時間になると思います。背もたれと背中が離れている時はタオルを噛ませて調整するといいですよ。食事時の姿勢を意識してみてください。

《椅子選び・使い方の参考に》

- ☐ 背もたれと背中が離れすぎている
- ☐ 足が椅子の踏み台か床にしっかりつく
- ☐ ベルトやガードがついている
- ☐ (9カ月以降の場合) 食事をするテーブルにひじがつける

助産師さん、貴重なお話をありがとうございました！
またお話を聞かせてください♥

困ったら相談しよう

助産師相談

日時 7月4日(金)
10:30～11:45

場所 図書室

(赤ちゃんひろばの中でおはなしを伺います)

申込 不要(当日職員までお声かけください。)

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。

(例) ミルクや夜泣きに関すること etc



利用者みなさまへ 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。

☆ひろばで遊ぶ時も、お子さんも保護者の方も水分補給はお忘れなく。

☆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。

8月の予定

4日(月)～8日(金) ひろばおやすみ

28日(木) みんなのひろば・夏最終日

29日(金) ひろばなつまつり

9月1日(月)～ 通常の子育てひろば開始

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。

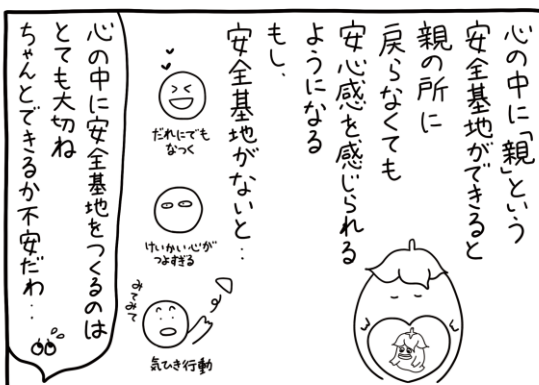
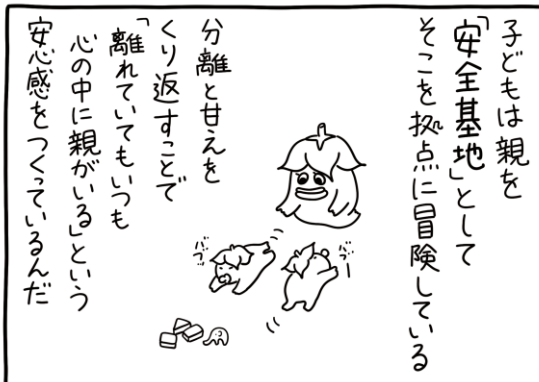
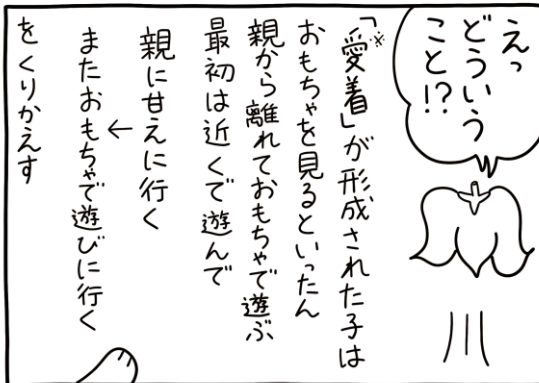
※日曜・祝日はお休みになります。詳細は毎月発行のたんぽぽつうしんをご確認ください。

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で「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⇒子育てひろばのおたより

こころの安全基地って 作：かとちゃん



毎食チカをカリフレッシュ！



『ズッキーニとまいたけのむくみとりスープ』

【材料】

ベーコン	適量
ズッキーニ	適量
まいたけ	適量
にんにく	1 かけ
醤油	適量
コンソメ	適量
水	適量

【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りしたにんにくとベーコンの細切りを炒める。
- ② 輪切りのズッキーニも一緒に炒め、少し火が通ったら水を加え、煮立ったらまいたけを入れて煮る。
- ③ 醤油とコンソメで薄味に仕上げて完成。

ズッキーニは利尿作用でむくみを改善したり、肺を潤す作用があるので空咳や口の渇きなどに効果的とされる食材です。水を排出するチカラと潤す働きがあり優秀食材。ベーコンとまいたけから出た旨味をズッキーニが吸って、じゅわっとしみ出るおいしさです。薄味に仕上げるのがむくみにきかせるポイント。

夏とはいえども、雨が降れば部屋に湿度がたまるのと同じように、身体にも湿度が溜まります。そうすると、ダル〜くてもも〜くてもやる気も失われます。

水はけのよい食材をとるようにしつつ、室内も除湿してみましょう。季節と仲良くしながら穏やかに過ごしたいですね。



ママ...
ぼうれんしぎ

