



たんぽぽつうしん

8月号

令和7年7月25日発行

No.17

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



月の予定

暑い夏ですが、暦の上では秋です。秋は身体が乾燥し潤いが奪われる季節です。夜更かしをしていると潤いを補えずカサカサ乾燥お肌になったり、風邪をひきやすくなりますので、早寝を意識すると心も身体も潤いますよ。

月	火	水	木	金	土
7/28 みんなのひろば	7/29 	7/30 みんなのひろば	7/31 	1 みんなのひろば	2
4	5	6	7	8	9
<p>8/5~8/9 ひろば やすみ</p> <p>※おばけやしき8/6・7・8 13:30~15:00 児童館・学童メンバーズの企画です。おばけと会う勇気のあるおともだちは、保護者同伴でご参加ください👪</p>					
11 祝日	12 	13 みんなのひろば	14 	15 みんなのひろば	16
18 みんなのひろば	19 	20 みんなのひろば	21 	22 みんなのひろば 幼児赤ちゃん合同 お誕生会 ときわぎ国領 募集開始	23
25 みんなのひろば リトミック 募集開始	26 	27 みんなのひろば 最終日	28 	29 三二縁日 要予約 	30

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。

みんなのひろば 開館時間 10時~12時 (月・水・金) 遊戯室 (8月27日まで)
 ランチルーム 開催時間 12時~13時 工作室 (8月中はおやすみ)
 国領児童館 開館時間 9時~12時 13時~17時 (日祝休み)

みんなのひろば・夏 とは？（幼児ひろば・赤ちゃんひろば同時開催）

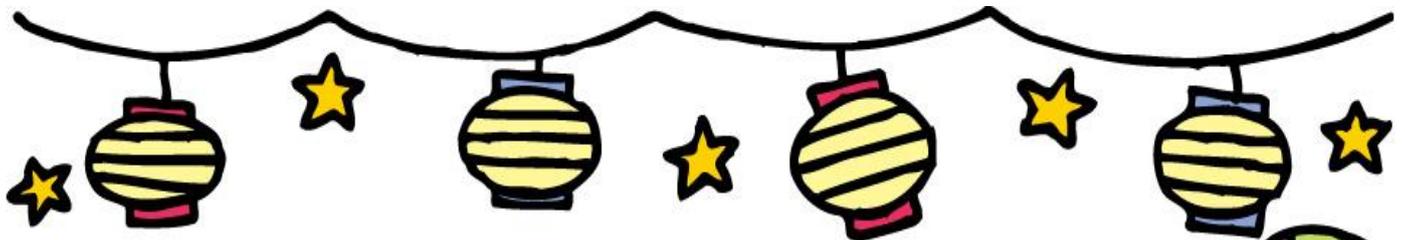
7月22日～8月27日までの（8月4日～8月8日を除く）月・水・金に、通常のひろばをお休みして、赤ちゃんから未就学児合同でひろばを行います。夏休みの児童館にはたくさんの方が遊びにきます。朝から遊戯室を使いたい気持ちはみんなおんなじ。そこで遊戯室で遊ぶ時間を分けました。お互いが譲り合いの気持ちで遊べるとよいですね。夏ひろばには、遊戯室の中に「赤ちゃんコーナー」も設置します。（車などの乗り物はこの時期はおやすみしています。）

11時45分に片付け・アンパンマン体操をして終わります。

場合によっては小学生のひろばお手伝いが入る場合もあるかもしれません。

※ひろば開催時間は、小学生は別のお部屋で遊んでいます。

この期間のランチルームはおやすみです。



国領児童館 子育てひろば

≡二縁日

8/29（金）10:45～11:45
（出入り自由だよ！）

縁日の出し物がたくさん！
みんなで夏のおわりを楽しもう！

☆ヨーヨーつり

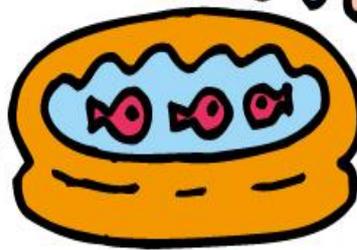
☆おさかなすくい

☆太鼓で盆踊り（11:30頃から）

PHOTO コーナーもあります

申込み：来館のみ受付中（先着50組）
参加申し込み残りわずかです。

去年は台風で中止となったから今年はリベンジよ！



リトハピ!

リトミックで子どももおとなもハッピーに♡
～乳幼児向けリトミック～

- 日時** 9月16日(火)
- ① 10:20～11:00(赤ちゃん向け)
② 11:20～12:00(幼児向け)
- 対象** ①0～1歳程度子と保護者
②1歳以上の幼児さんと保護者
- 場所** 学習室
※変更があるかもしれません
- 講師** 野原珠里氏(リトハピ代表)
- 内容** ・リトミックで遊びます!
親子一緒に楽しめる活動です
- 申込** 8月25日(月)10:00から
来所・電話にて受付中(日祝除く)
- 人数** ①②それぞれ15組



ときわぎ国領保育園の先生と 一緒にあそぼう

- 日時** 9月10日(水)
11:00～11:50
- 対象** 乳幼児(年齢制限なし)親子
- 場所** 遊戯室
- 内容** ときわぎ国領保育園の先生が国領児童館にきて出張講座(親子体操・わらべうた・季節にちなんだ工作・ペープサート)をしてくれます。
- 申込** 8月22日(金)10:00から
来所・電話にて受付(日祝除く)
- 定員** 先着15組
- その他** 工作をするので、汚れても大丈夫な格好でご参加ください



夜泣き講座

- 日時** 9月26日(金)10:00～11:30
- 講師** 栢森早苗氏(NPO法人赤ちゃんの眠り研究所)
- 申込** 9月2日(火)から来館にて受付(日祝除く)
- 内容** 赤ちゃんの眠りや特徴や、夜泣き・寝ぐずり等の眠りの悩みの予防法や対処法について考えます。赤ちゃんの眠りに悩んでいたたり、夜泣きに関する情報があふれて何をしたらよいのかわからない保護者のかたへお勧めの講座です。
- 対象** 乳幼児の夜泣きにお悩みの保護者15組
- 場所** 学習室

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。



9月の予定

- 5日(金) 助産師相談
10日(水) ときわぎ国領保育園出前出張講座
18日(木) 館内清掃のためひろばやすみ
26日(金) リトミック教室
29日(月) 幼児さんお誕生会
30日(火) 赤ちゃんお誕生会

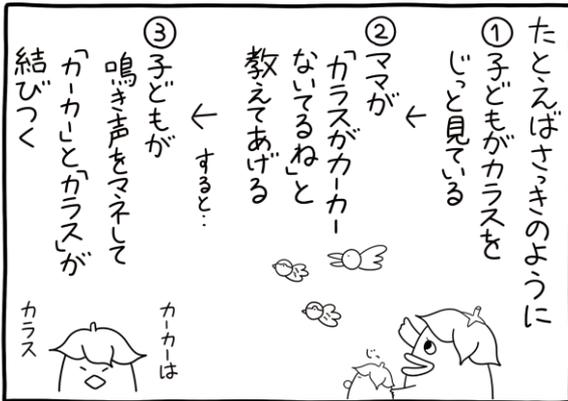
子育てひろばがない日も国領児童館へ

- 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



気持ちも身体もリフレッシュ!

『夏はやっぱりこれだよ 薬膳はちみつ塩レモン』
 昨年もご紹介していますが、何度でも伝えます!

【材料】

- 水 500ml
- はちみつ 大さじ1~2ぐらい
 (※1歳未満のおともだちはお砂糖にしてね)
- 天然塩 1.5g
- レモン汁 半分
 (市販のレモン汁なら大さじ2~4ぐらい。
 お好みの量で調整してね)

【作り方】

- ① ペットボトルに500mlの水を入れる。
- ② ①にはちみつ、天然塩、レモン汁を入れる。
- ③ ②をよく振ったら出来上がり。

経口補水液は水500mlにたいして塩1.5gとはちみつ15gが基本。塩と糖がこの割合で入っているから水分が吸収されます。塩分や、カロリーを気にしてなくしてしまうと効果がなくなってしまいうのでお気をつけください。また、最近ではじっとしているだけでも、汗が吹き出しますね。塩は塩でもミネラルたっぷりの海水からできた天然塩がおすすめです。

生物は、汗をかくことで体温の調整をしています。この夏を乗り切るためには、エアコン等外側の体温調整はとても大事ですが、身体の内側から自分を守る手段を知っておくのも大事です。ものすごく簡単にできるので、ぜひお試しください。頑張らないで作れるのサイコー!!

何かを選ぶとき、何か行動を起こす時、どうしても親は子どもを優先しますが、それはそれでいい。でもね、親が楽になる方法を選んだ方が最終的に子どもも親もみんな笑顔になると思います。

