



たんぽぽつうしん

9月号

令和7年8月25日発行

No.18

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



9月の予定

ムシムシ、ジメジメな日が続いたと思ったら、翌日は気温が下がってひんやりする不安定な気候で、身体がぐったり疲れやすくなりますね。夏の疲れを吹き飛ばすように9月の子育てひろばはイベント盛りだくさんです！

月	火	水	木	金	土
8/25 みんなのひろば リトミック 講座募集開始	8/26 	8/27 みんなのひろば 最終日	8/28 	8/29 ミニ縁日 要予約 ※ひろばおやすみ 	8/30 
1 幼児ひろば ランチルーム 再開	2 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 夜泣き講座募集 開始	3 幼児ひろば	4 幼児ひろば	5 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 助産師相談	6 
8 幼児ひろば	9 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	10 イベント ときわぎ国領の 先生と一緒にあ そぼう講座 (遊戯室) ※ひろばおやすみ	11 館内工事のため ひろばおやすみ ※図書室は 使えます 	12 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	13 
15 祝日	16 イベント 親子でリトミック リトハピ(学習室) フリーランド (遊戯室)	17 幼児ひろば	18 館内清掃のため 全館おやすみ 	19 幼児ひろば 赤ちゃんひろば わが子を知ろう 大型講座募集開始	20 
22 幼児ひろば	23 祝日	24 幼児ひろば	25 幼児ひろば	26 イベント 夜泣きの講座 (学習室) フリーランド (遊戯室)	27 
29 幼児ひろば 幼児さんお誕生会 	30 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 赤ちゃんお誕生会 	10/1 幼児ひろば	10/2 幼児ひろば	10/3 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	10/4 

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	(月～金)
赤ちゃんひろば	開館時間	10時～12時	図書室	(火・金)
ランチルーム	開催時間	12時～13時	工作室	(月～金)
フリーランド	開催時間	10時～12時	遊戯室	(時々開催)
国領児童館	開館時間	9時～12時 13時～17時	(日祝休み)	おたのしみタイムなしアンパンマン体操のみ

夜泣きの講座

赤ちゃんの眠りについて話を聞いてみませんか

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 所属)

内容：赤ちゃんの眠りの特徴や夜泣き・寝ぐずり等の悩みの予防法や対処法について考えます

定員：乳幼児とその保護者15組

場所：国領児童館「学習室」

申込み：9月2日(火)から来館で受付

大型講座

わが子を知ろう、 自分を知ろう

10/14 火 10:45~11:45

講師 柴田 正広氏

(日本ライフコミュニケーション協会理事)

内容 より良い親子関係を学ぶために、親や子どもの行動や考え方を学び、それぞれのタイプにあった声かけや関わり方を学びませんか？

定員 乳幼児親子20組程度

会場 国領児童館 遊戯室

申込み 9/19(金) 10:00から電話または来館で受付

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

内容：ときわぎ保育園の先生方による
親子体操・わらべうた・季節の工作・
パネルシアターetc..

対象：乳幼児（年齢制限なし）親子

場所：国領児童館 遊戯室

定員：先着15組

申込：8月22日10:00～来館又
は電話にて（日祝除く）

親子でリトミック リトハピ！

生の楽器演奏で、リズムを楽しみながら
歌ったりおどったり親子でたのしみませんか

日程 2025年9月16日（火）

時間 赤ちゃん向け 10:20～11:00
幼児さん向け 11:20～12:00

講師 リトミック講師 ピアニスト
野原珠里氏・井上秀美氏

内容 リトミックを中心にわらべうた、
シフォン遊びや季節遊び等

定員 乳幼児親子 各15組

会場 国領児童館 学習室

申込み 8月25日（月）10:00から
電話または来所にて受付

助産師相談

日時：9月5日（金）

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

申込：不要

（当日職員にお声かけください）

ネットでは聞けない自分の
悩みを直接聞いてみよう

9月16日・26日は フリーランド

おもちゃなど遊ぶ場所はいつものように
遊戯室にセットされていますが、職員は不
在にしております。必要時には事務所の職
員にお声かけください。12時少し前にア
ンパンマン体操をのみ行います。

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。
☆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。

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。

10月の予定

14日（火）大型講座「わが子を知ろう・自分を知ろう」

19日（日）児童館まつり

20日（月）館内清掃のためひろばやすみ

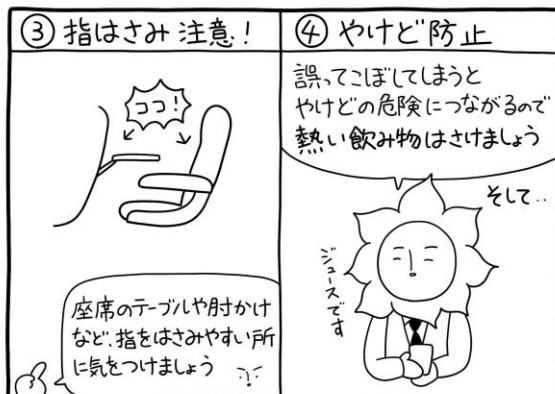
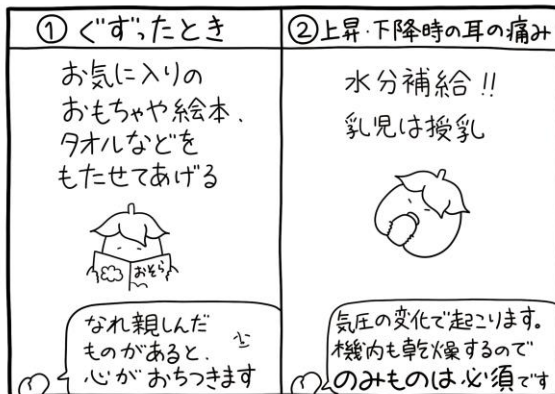
27日（月）幼児さんお誕生会

28日（火）赤ちゃんお誕生会

調整中 助産師相談

～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!



『ごぼうと豚肉のお味噌汁』

【材料】

だし 適量
お湯 適量
味噌 適量
ごぼう 食べたい分
豚肉 食べたい分

【作り方】

- ① 鍋にだしをとり、斜め薄切りにしたごぼうを入れて煮る。
- ② ①に豚肉を加えて、火が通ったら味噌で味を調える。お椀に盛り小ねぎを散らす。

9月は乾燥しやすい季節です。この時期はのどが痛む風邪をひきやすくなります。こんな時によい食材がごぼうです。のどの炎症や腫れを治める効果や、身体の余分の熱を冷ます効果があるので、風邪のひき始めにごぼうを食べて悪化を防ぎましょう。便秘改善やエイジングケアにもおすすめです。頑張りすぎてオーバーヒート気味の方や、ほてりやすい方にもぴったりです。シャキシャキのごぼうと豚肉のよい油がジュワ〜とおいしいホッとする味です。ただし、この食材の組み合わせは、身体を潤して、冷ましますので、胃腸が冷えてお腹がゆるい場合は控えてくださいね。

秋の夜に、夏の暑い中、育児や日常に頑張った自分を労うことを意識してみませんか?



Have a nice trip!

