

たんぽぽつうしん

9月号



令和8年8月25日発行

No.29

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



夏休みもあとわずかですね。皆さん夏休みはいかがお過ごしでしたか？ここ最近は朝夕がだいぶ涼しい日も増えてきて、夏の終わりを感ずります。寒暖差によって体調も崩しやすい時期ですが、9月ものんびりゆっくり子育てひろばをおこなっていきます。是非、遊びに来てくださいね～♪

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9月1日～4日は みんなのひろばです	バランス コーディネーション 申込開始	2	3	4	5
親子で楽しむ カラダ遊び 申込開始	8 赤ちゃんひろば 開始	9	10	11	12
幼児ひろば開始					
14 リトハピ 申込開始	15 助産師相談 おねんね アート	16	17 館内清掃 ひろば休み	18 ひろば休み バランス コーディネーション	19
21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24	25 おねんね アート	26 親子で楽しむ カラダ遊び
28	29 赤ちゃんひろば 幼児ひろば合同	30			

お誕生会について

9月25日(金)は赤ちゃんひろばお誕生会、9月28日(月)は幼児ひろばお誕生会です。いつものお楽しみタイムをお誕生会にして、みんなでお祝いします。成長の記録として、手型や足型をとり、お誕生カードもプレゼントしています♪



国領児童館子育てひろばのInstagramです。時々のでいてみてね！



…幼児ひろば	10時～12時 (月～金) 遊戯室
…赤ちゃんひろば	10時～12時 (火・金) 図書室
…お誕生会	11時40分～12時
…館内清掃	9時～12時 全館使えません
…みんなのひろば	10時～12時 遊戯室
ランチルーム …	12時～13時 (幼児・赤ちゃん合同ひろば) 開催時のみ
フリーランド …	10時～12時 (11:50片付け おたのしみタイムなし)
助産師相談 …	10時30分～11時45分
国領児童館 …	9時～12時/13時～17時 (日祝休)

平日の午後・土曜も児童館で遊べます。
図書室に幼児さん用のおもちゃ・絵本があります

9月のイベント・講座

9月18日(金)

講師 安本美穂さん
(ズンバイストラクター)

バランスコーディネーション



バランスコーディネーションとは？
軽い筋トレや関節ほぐし等を組み合わせ、身体とじっくりと向き合い心身のバランスを整えることを目的とした保護者向けのプログラムです。

お子さんは遊戯室に託児スペースを設けて過ごします。保護者の方のみの参加もOKです。

日時：9月18日(金) 10:30～11:15

場所：国領児童館 遊戯室

対象：乳幼児の保護者 先着15名

申込：9月1日(火)来館もしくは電話にて

助産師相談

日時：9月15日(火)

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

ネットでは聞けない自分の悩みを直接聞いてみよう

申込：不要

(当日職員にお声かけください)



親子で楽しむ カラダ遊び

講師の藤原明美先生をお招きして、土曜のひととき、親子で身体を動かして遊びませんか？
藤原明美先生は、NHK Eテレで体操指導も行っている方です。
楽しいひとときになるとと思います。
是非ご参加ください。



日時：9月26日(土) 10:30～12:00

場所：国領児童館遊戯室

講師：藤原 明美さん(日本遊育研究所)

対象：乳幼児の親子 先着50組

申込：9月7日(月)～来館もしくは電話にて

おねんね アート

日程 9月15日(火)、25日(金)

時間 10:00～12:00

場所 国領児童館図書室



9月はお月見のおねんね
アートを準備してお待ち
しています。



10月の予定

※8月25日現在決まっている予定となります！

- 10月13日(火) リトハピ
(受付開始9月14日(月)～)
- 10月18日(日) 児童館まつり
- 10月19日(月) 館内清掃(ひろばおやすみ)
- ※助産師相談、日程調整中

今年も10月18日(日)に児童館まつりを行います。未就学のお子さんを対象にしたコーナーは昨年同様、国領児童館館内で行います～！日曜日の開催になりますので、ぜひ皆さんで遊びにきてくださいね～♪
詳細はたんぽぽつうしん10月号でお知らせします！

楽器演奏に合わせて、歌ったり踊ったり、親子で楽しみませんか？

親子でリトミック リトハピ

日程：10月13(火)

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

内容：リトミックを中心にわらべうたや季節遊びなど

講師：リトミック講師 野原珠里さん
ピアニスト 井上秀美さん

定員：乳幼児の親子 各15組

会場：国領児童館 学習室

申込：9月14日(月)から
来館もしくは電話にて

9月の手あそび

どんぐりころちゃん

どんぐりころちゃん

あたまはとんがって

おしりはべっちゃんこ

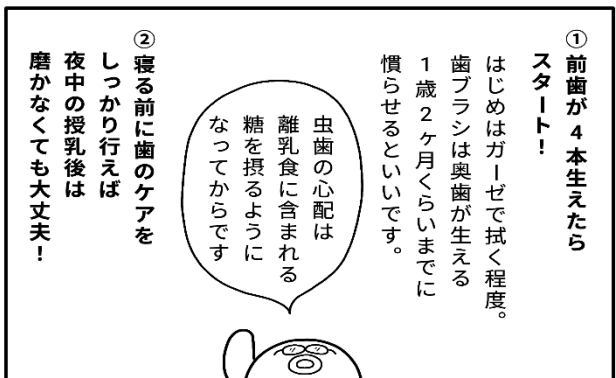
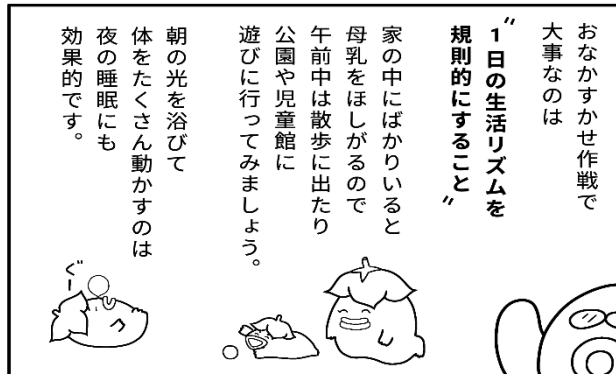
どんぐりはちくりしょ

ぽーん

(おむしにだっこ) (あたまをたたく) (おしりをたたく) (おしりをたたく) (おしりをたたく)

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。お好みではちみつを加えてもOK.
- ② グラスにそそいで完成。お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。はちみつは腸を潤し、便秘改善にいいので、加えれば効果がアップします。

このメニューならお子様と一緒に楽しめますね。しかし、飲みすぎるとおなかが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。

