



たんぽぽつうしん

3月号

令和6年2月25日発行

No.12

発行 調布市立国領児童館

☎042-485-8423

子育てひろば専用

☎042-485-8488



暖かい日が突然やってきて花粉も思い切り吹きまくるこの季節、みなさまいかがお過ごしでしょうか。早いものでもう3月。季節の切り替わりですね。がんばらずにふんわりと過ごしましょう。

月	火	水	木	金	土
2/26 幼児ひろば 幼児さん誕生会 フリー赤ちゃん	2/27 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 赤ちゃん誕生会	2/28 館内清掃のため 午前中は遊べません	2/29 幼児ひろば フリー赤ちゃん	1 イベント バランスコーディネーション (幼児・赤ちゃんひろばお休み)	2 イベント 春のコンサート ♪
4 幼児ひろば イベント ことばの教室	5 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	6 幼児ひろば フリー赤ちゃん	7 幼児ひろば フリー赤ちゃん	8 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	9 ♪
11 幼児ひろば フリー赤ちゃん	12 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	13 幼児ひろば フリー赤ちゃん	14 幼児ひろば フリー赤ちゃん	15 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 大きくなったね会	16 ♪
← 計測 10:30~11:30 ひろばにて →					
18 幼児ひろば フリー赤ちゃん	19 幼児ひろば 赤ちゃんひろば おたのしみタイム りょうてつ先生の科学実験	20 祝日	21 館内清掃のため 午前中は遊べません	22 幼児ひろば 赤ちゃんひろば 合同誕生会	23 ♪
25 春ひろば	26 春ひろば	27 春ひろば	28 春ひろば	29 イベント ズンバ大会 (春ひろばお休み)	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！

この日は「ひろば」はお休みです。

幼児ひろば	開館時間	10時~12時	遊戯室
赤ちゃんひろば	開館時間	10時~12時	図書室
助産師相談	開催時間	10時30分~11時45分	学習室
フリー赤ちゃん	開催時間	10時~12時	図書室
春ひろば	開催時間	10時~12時	遊戯室
国領児童館	開館時間	9時~12時 13時~17時	(日祝・年末年始休み)
ランチルーム	開催時間	12時~13時	学習室

春のコンサート

- 日時** 3月2日(土)
10:30~11:30
- 場所** 遊戯室
- 内容** アンサンブル・ブールミッシュによる木管五重奏。知っている曲もたくさん演奏していただきます。
春に音楽を聴きながらさわやかなひと時を過ごしませんか?
- 申込** 申込受付中(電話または来館で)



ことばを育てるふれあい遊び

- 日時** 3月4日(月)
11:00~12:00
- 場所** 学習室
- 対象** 未就学のお子さんとその保護者
- 内容** 【前半】言語聴覚士からのこの時期の発達と成長の見守り方、困りごとへの対応などのお話
【後半】親子とスタッフで体を使う遊び
- 申込** 不要(当日11時までにお越しください)
- 主催** 健康推進課

幼児ひろばは通常通り開催しています



りょうてつせんせいの科学実験

- 日時** 3月19日(火) 11:20~
- 場所** 遊戯室
- 対象** 当日遊びに来てくれた小学生未満のおともだち
- 講師** りょうてつせんせい(所属:NPO団体 Volunteer with Kids 調布)
- 内容** あそびに来ているおともだちが「あっ」とおどろく内容の科学実験を行います。
花粉も漂う年度末、ミラクルびっくり体験しませんか?
- 申込** 不要



大きくなったね会

令和5年度がまもなく終わります。児童館で、笑ったり、泣いたり、怒ったりたくさんの気持ちを感じながら大きくなりましたね。この1年を振り返り、大きくなったことをみんなで祝いましょう!

☆幼児&あかちゃんひろば合同で行います☆

- 日時** 3月15日(金) 11:30~11:55
- 申込** 不要(当日お越しください)

手形のおおきくなったねカードがほしいおともだちは、3月13日(水)までに職員にお声かけ下さい



保護者向け おどりまくろうズンバ!

- 日時** 3月29日(金) 10:30~11:40
- 場所** 遊戯室
- 対象** 乳幼児のいる保護者 ※お子様は同室で過ごします
- 講師** 安本美穂氏(ズンバインストラクター)
- 内容** ズンバで身も心もリフレッシュしませんか。ズンバとは、ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。
お子様が踊るプログラムではありません。
- 申込** 3月6日(水) 10時~(日祝除く)
来館のみで受け付け
- 定員** 先着15名

★保護者の方が踊っている間、お子様は遊戯室の仕切られた場所で過ごします。
踊る保護者のそばに近づくことはできません。



(リズムに乗り前後左右に動くこともあるので、お子様がそばによると大変危険です!)

春ひろば

小学生や中学生が春休みになるため、お互いに譲りあってお部屋を使います。そのため遊戯室で赤ちゃんひろばと幼児ひろばを合同で行います。(フリー赤ちゃんもおやすみです)春休み中の小学生がひろばのお手伝いにくるかもしれません。

- 日時** 3月25日(月)~28日(木)
4月1日(月)~8日(月)
(土日祝除く)
10:00~12:00

ママもベビーも困ったら相談しよう

助産師相談

日時 3月12日(火)
10:30~11:45
(原則第2火曜日開催予定です)

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) ミルクに関すること
離乳食に関すること
夜泣きに関すること
etc...



フリー赤ちゃん

~月・木にも赤ちゃんたち、おいでよ!~

日時 毎月曜日・毎木曜日10:00~12:00
(イベント開催や季節のひろばのため等でおやすみすることが
あります。詳細は毎月発行のたんぼぼつうしんカレンダーをご
確認ください。)

場所 図書室 

内容 マットが敷いてあり、おもちゃが出ていま
すが職員はいません。自由にお過ごしいただく
空間です。のびのびしにきませんか?

プレママ・プレパパの集い

~赤ちゃんのいるくらしてどんなかんじかな?~

日時 3月12日(火)10:30~11:00
(原則第2火曜日開催予定です)

場所 図書室

赤ちゃんのいる親子と一緒にのお部屋で過ごし、
赤ちゃんと一緒に過ごす空間を体験してみましょ
う。助産師も同席するので、出産に向けて必要なコト・モノ
等質問してみると、イメージがわきやすくなります。

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・年末年始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。



国領児童館職員Aのおすすめの絵本コーナー

今月も季節を意識した絵本を選びました。

「はなをくんくん」 ルース・クラウド/文 マーク・サイモント/絵 きじま はじめ/訳
雪が降る冬の森で、冬眠中のどうぶつたちが春の匂いに誘われて目を覚ますお話です。

絵がやさしいトーンで、気持ちもやさしくなる雰囲気が好きで選びました。この絵本、1967年3月20日(春分の日)に発行されたものです。今から57年前ですね。当時は380円で販売されていました。今は1,210円で販売されています。なんで当時の値段を知っているかって?それは、国領児童館にある本が、まさにその当時の本だから…。値段はさておき、約60年もの時を乗り越えて親しまれる絵本です。この絵本で、春の訪れ、感じませんか?



4月の予定

- 1(月)~8(月) 春ひろば(土日祝除く)
- 9(火) 幼児ひろば・赤ちゃんひろばスタート
- 16(火) 助産師相談・プレママの会

幼児ひろば・赤ちゃんひろばのお誕生会は日程調整中です。



~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

1年を振り返って

ちょっとした時間の流れは遅いのに、1年を振り返るとあっという間ですね。

みなさまにとってこの1年はどんな1年でしたか？個人的にもこの1年刺激と笑いと発見と沢山の感情に包まれた時間でした。また、おともだちの皆さん、1週間ぶりに会っただけでも、背が高くなっていたり、お話できるようになっていたり、変化が沢山見られました。大人にとっての時間の経過は目に見えないけれど、子どもの時間の経過は目に見えるのだなと改めて感じる事が本当に多い1年でした。

国領児童館には、ユニークな？！スタッフが多数おり、おたのしみタイムでリサイタルをしたり（ジャイアンか？！）、様々なもの？に変身したり、とにかく「笑い」を大事にしてきました。母がくすりと笑えば、子どももつられて笑う。そんな場面がたくさん見られました。

国領児童館子育てひろばは、親業をしっかりやらなければならないという「頑張り」を少しでも解消して「ほっ」とできる場所でありたいという思いを大事にしながら展開してきました。来年度も、「安心できる居場所」を目指していきたくと思います。まだ国領児童館に遊びに来たことがない方も、一步踏み入れてみませんか。愉快的な職員たちでお待ちしております。

1年間、子育てひろばをご利用いただきありがとうございました。



ちょっとここで養生のお話



のすごしかた

イライラは自分のせいじゃない。季節のせいよ！

暖かさを感じる日が増えていきますが、そのぶん朝夕の気温差も激しく、その変化に対応するため、心身ともに負担がかかる時期です。人の身体は、気温にあわせて毛穴を開いたりとじたり細かく自律神経の調整を繰り返します。気温差が激しかったり大きなストレスがかかると、その調整に混乱を生じます。その結果それらのコントロールを司る肝や肺に大きな負担がかかりイライラ・ソワソワ・憂うつ・だるいなどの気持ちに見舞われやすくなります。また、肝が弱るので花粉症などのアレルギー症状に悩まされる人が多い時期です。中医学では身体の表面にある「衛気（えき）」と呼ばれるバリア機能が弱るとアレルギー症状出やすくなります。この衛気が弱ると花粉だけではなくいろいろな邪気がやってきます。目指すは衛気強化！

衛気を補う養生法としては、

・油っこいものや甘いもの、味付けの濃いものはできるだけ避ける。

・冷たい飲食物は控え、水分摂りすぎに注意する。

・朝一番に深呼吸する。

・お米や大豆製品、サツマイモやカボチャを食べる。

本当に、セルフバリア大事です。邪気を払おう！また花粉もそうですが、気持ちがイライラをおさえるために、気軽にできる養生は…

・ティータイムで少し苦みのある緑茶・菊花茶・ミントティなどを飲む。

・休みの日はしっかり休む。

・お願いできる人に育児サポートをうけることに罪悪感を持たない。（これは通年意識して言えることです。育児は未来を育てる無償の労働なのだから。）

さぁこれで春夏秋冬のすごし方養生は終了です。

1年間ありがとうございました。

参考文献：二十節気の暦使い方暮らし 著 櫻井 大典



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。

