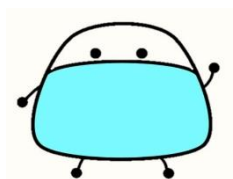


ふじみこそだて通信



8月号

令和8年7月25日発行No.5

発行 富士見児童館

(運営事業者:調布市社会福祉事業団)

☎042-481-7677

子育てひろば専用

☎042-499-3537

8月

猛暑が続きますね。汗をかいた日にはスイカを食べるのもおすすめです。すいかにはからだの余分な熱を冷まし、渴きを止める効果や利尿作用があります。スイカといえば…クワガタやカブトムシ。富士見児童館にたくさんクワガタやカブトムシがいます。ぜひ見にいらしてください。



月	火	水	木	金	土
7/27	7/28 夏ひろば 	7/29	7/30 夏ひろば 		1
3	4 夏ひろば 	5	6 夏ひろば 	7	8
10	山の日	12	13 夏ひろば 	14	15
17	18 夏ひろば 	19	20 夏ひろば 	21	22
24 31	25 夏ひろば 	26	27 夏ひろば 	28	29



…夏ひろば 10時～12時
幼児さん赤ちゃん合同ひろば
図書室で実施しますので、のりもの
やボールプールはありません
ランチルームはおやすみです

富士見児童館 9時～12時/13時～17時
(日祝休)

※ひろば以外の時間も児童館は開館していますが、小学生でにぎわっています

ふじみこそだて 夏ひろば

7/28 ~ 8/31

火・木

10:00 ~ 12:00

9/1 ~ 通常のひろばスタート

夏休み中は、小中学生の利用が多いため、週2日の開催になります

※夏ひろばに小学生は入れません

暑い夏、午前中どうやって過ごすそう…心配になりますね。富士見児童館は週2だけのひろばですが、お電話での相談は日祝日を除いて受け付けていますので、お気軽にお電話ください。

また、富士見地域では、児童館以外にもさまざまな親子で出かけられる場所があります。ご利用してみてもいいでしょうか？①こんぺいとうひろば（ふふふいみ）

②調布学園まんまる詳細は各HPをご覧ください。

※8月28日（金）国領児童館子育てひろば夏まつりに、応援出店するので、ぜひお出かけください（申込制）

なんとかして暑い夏と一緒に乗り切りましょう！

赤ちゃんとおそぼう タッチケア



9/4 (金)
10:40～11:40

場所：富士見児童館図書室

対象：2ヶ月～1歳程度の
乳幼児親子

講師：藤城 智恵子氏
(保育士・デイリータッチケアセラピスト)

内容：ふれあい遊び
絵本のよみきかせ
布遊びなど

申込：8/6 (木) 10:00～
来館・電話にて受付

(日祝除く)

調布市おむつ袋 受付でおむつ袋の配布をしています。ぜひご利用ください。

みなさまへおねがい

☆地震や火災、不審者などの非常時に、非常口から避難できるよう、靴を袋に入れ、活動する部屋までお持ちください。

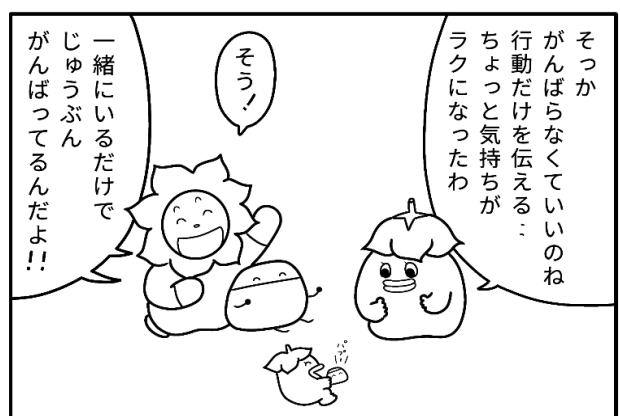
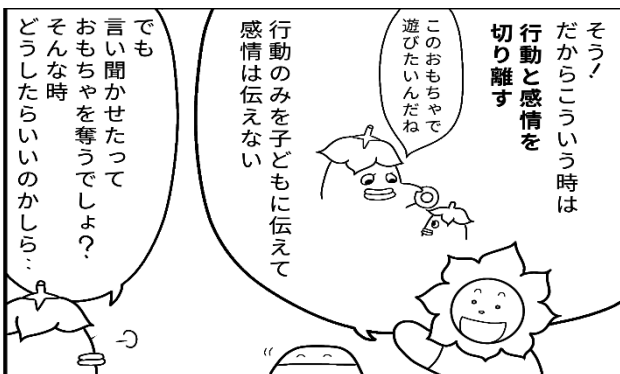
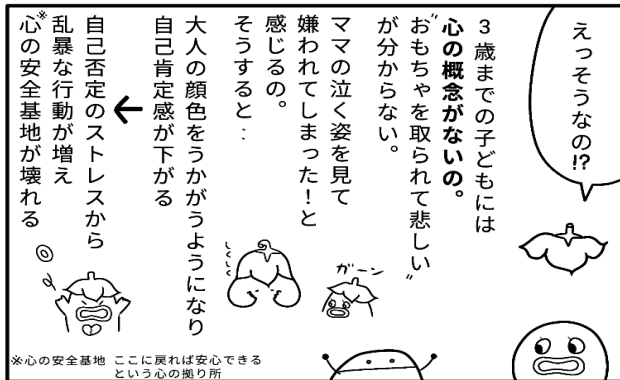
☆写真撮影について、講座や行事等でご自分のお子さんを撮影する場合、他のお子さんと一緒に写ってしまう場合があります。その画像をYouTube等の動画サイトやSNSに投稿することはおやめください。

調布市ホームページ「子育てひろばだより」

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

悲しいがわからないお年頃

作:かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ!

8月『イライラすっきり

しそもヒート』

ジメジメムシムシ、気分がスッキリしない気候で胃腸がなんだか調子が悪い。そんな時にはしその出番です。発汗により体表にある邪気を取り除く、良い香りで気を巡らせる、魚介類の解毒などの効果があります。安胎（胎児を安定させる）効果もあるのでつわりのつらい妊婦さんにもおすすめです。

赤しそ

温める効果が強く、風邪の初期におすすめ。アントシアニンが豊富

青しそ

赤しそほど温め過ぎず解毒力が強いので、蕁麻疹の時などにおすすめ。ベータカロテンが豊富。

【材料】

- しそ …4～5枚
- 炭酸水 …お好みの量で
- 柑橘系のジャム …お好みの量で
- 柑橘系のスライス…お好みで

【作り方】

- ① 4～5枚のしそを洗って水を切り、手のひらでパン!と叩いて香りを出し、ちぎってコップにいれて炭酸を注ぐ。
- ② ①に柑橘系のジャムを入れる。お好みで柑橘系のスライスを添える。

お子さんがいうことを聞かなかったり、外も暑いし、イライラすることたくさんありますよね。そんな時期にはもってこい。自分へのご褒美にいかがでしょうか。柑橘系のジャムを多めにするのがおすすめです☆彡

