



# たんぽぽつうしん

## 12月号

令和6年11月25日発行  
No.9  
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

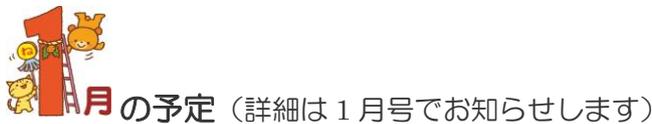


2024年もあと少しで終わろうとしています。今年は自然の動きが大きい1年でした。暑かったり寒かったり、ついていくのが忙しい1年でしたね。冬は、春に向けて態勢を整える時期です。無理をせずにお過ごしください。

月	火	水	木	金	土
11/25 幼児ひろば フリー赤ちゃん	11/26 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	11/27 幼児ひろば	11/28 幼児ひろば フリー赤ちゃん	11/29 <b>イベント</b> 病気の対応講座 ※ひろばおやすみ	11/30 
2 幼児ひろば フリー赤ちゃん	3 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	4 幼児ひろば	5 幼児ひろば フリー赤ちゃん	6 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	7 
9 幼児ひろば フリー赤ちゃん	10 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	11 幼児ひろば	12 幼児ひろば フリー赤ちゃん	13 幼児ひろば 赤ちゃんひろば (赤ちゃん誕生会)	14 
— 計測 10:30~11:30 ひろばにて —					
16 幼児ひろば (お誕生会) フリー赤ちゃん	17 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	18 幼児ひろば	19 幼児ひろば フリー赤ちゃん	20 <b>イベント</b> クリスマス会	21 
23 幼児ひろば フリー赤ちゃん	24 幼児ひろば 赤ちゃんひろば ※赤ちゃん最終日	25 幼児ひろば ※最終日	26 12/26~12/28 ひろばおやすみ ※児童館は開館しています	27	28 

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。



12/30	12/31	1	2	3	4 
6 1/4~1/7 ひろば休み ※児童館は開館しています	7	8 幼児ひろば <b>2025 ひろばスタート</b>	9 幼児ひろば フリー赤ちゃん	10 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	11 

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
国領児童館	開館時間	9時~12時 13時~17時	(日祝休み)

2024

こそだて ひろば

# クリスマス会

日時

12月20日（金）

10：30～11：30

場所

遊戯室

申込

11月26日（火）10：00から  
来館にて受付け（日祝日除く）

対象

乳幼児50名とその保護者

内容

ハンドベル・手遊び・パネルシア  
ター・工作・ダンス・マジック etc…

参加費

なし



# New Year コンサート

**日時** 1月25日(土) 10:30~11:30

**場所** 遊戯室

**対象** 乳幼児60名とその保護者

**内容** アンサンブル・ブールミッシュさんによる木管五重奏です。知っている曲もたくさん演奏していただきます。素敵な音楽を聴きながら、心地よい新年を過ごしませんか？

**申込** 1月9日(木) 10:00~(日祝除く) 電話または来館にて受け付け



## ママもベビーも困ったら相談しよう 助産師相談

**日時** 12月10日(火)  
10:30~11:45

**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...



## 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** 12月10日(火) 10:30~11:00  
(毎月 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。

## 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。



## 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うしんをご確認ください。

## 1月の予定

- 8日(水) 幼児ひろばスタート
- 17日(金) みんなでおどろうズンバ!
- 23日(木) ひろばおやすみ(館内清掃のため)
- 25日(土) ニューイヤーコンサート(申込は1月9日から開始)
- 27日(月) 幼児さんお誕生会
- 28日(火) 赤ちゃんお誕生会

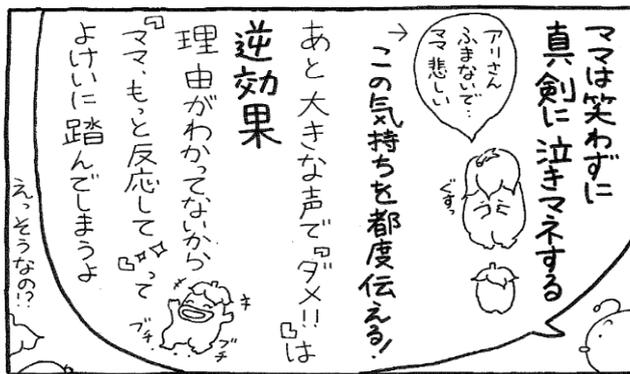
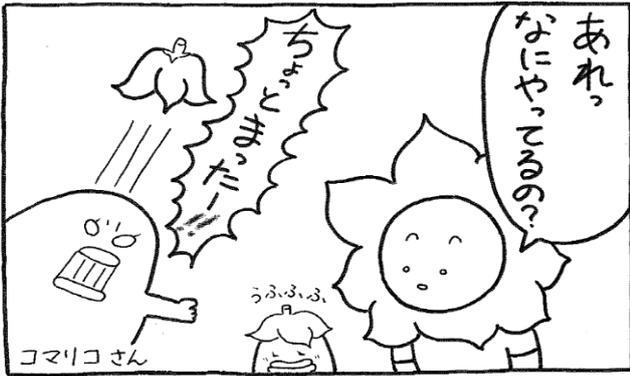


~調布市ホームページで「子育てひろばだより」掲載中~

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

# 伝え方ってむずかしい

作：かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ!



## 『エリンギとえのきの 切り干し大根スープ』

### 【材料】

- エリンギ 食べたい分
- えのき 食べたい分
- 切り干し大根 食べたい分
- 切り干し大根の戻し汁 ある分
- 水 適量
- 醤油 適量
- 塩 適量



### 【作り方】

- ① 切り干し大根をさっと洗って水で戻し、食べやすいサイズに切る。
- ② ①の戻し汁と水を鍋に入れて沸かし、切ったエリンギとえのき、①を加えて煮る。
- ③ 醤油、塩で味を調える。

きのこの中でもエリンギは、潤いを補う、痰を取り除く、便通をよくする、解毒、肌荒れ改善に効果的です。風邪をひいたり、痰が絡んだり、冷えや乾燥で荒れやすくなるので、そんな時におススメです。食欲不振や胃もたれにもよいとされるので、食欲が湧かない時等、エリンギを入れたスープでお腹を温めてあげるとよいです。このスープは潤いを補うエリンギとえのき、食物繊維たっぷりで便通改善にいい切り干し大根の組み合わせで、お腹スッキリで美肌効果抜群のスープです。

最近は様々な感染症が流行っていますね。そういうときこと、便通をよくしておくこと体内にある不要なものが排除されるので、病気にかかりにくいと言われていています。体内だけでなく、日常生活にある不要なモノ・コトも排除したら日常のモヤモヤもすっきりしていいかもしれませんね！身も心もすっきりしてみませんか？

