



# たんぽぽつうしん 1月号

令和6年12月25日発行

No.10

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



の予定

2025年もよろしくおねがいします。

引き続き居心地のよい子育てひろばになるように努めてまいります。

職員一同でお待ちしております。

月	火	水	木	金	土
12/30	12/31	1	2	3	4
1/4～1/7 ひろば休み ※児童館は開館しています		8 幼児ひろば 2025 ひろばスタート ズンバ 受付開始	9 幼児ひろば フリー赤ちゃん コンサート 受付開始	10 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	11
13 祝日	14 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	15 幼児ひろば	16 幼児ひろば フリー赤ちゃん	17 イベント ズンバ ※ひろばおやすみ	18
20 幼児ひろば フリー赤ちゃん 親子体操 受付開始	21 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	22 幼児ひろば	23 館内清掃のため ひろばやすみ	24 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	25 イベント New year コンサート♪
— 計測 10:30～11:30 ひろばにて —					
27 幼児ひろば (お誕生会) フリー赤ちゃん	28 幼児ひろば 赤ちゃんひろば (赤ちゃんお誕生会)	29 幼児ひろば	30 幼児ひろば フリー赤ちゃん	31 幼児ひろば 赤ちゃんひろば	2/1

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。

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)



# New year

## コンサート

- 日時** 1月25日(土)  
10:30~11:30
- 場所** 遊戯室
- 申込** 1月9日(木) 10:00から  
電話又は来館にて受付け(日祝日除く)
- 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。知っている曲も沢山演奏  
していただきます。素敵な音楽を聴きなが  
ら、心地よい新年をすごしませんか?



### 【親子体操講座】

- 日時** 2月6日(木) 10:30~11:30
- 場所** 遊戯室
- 対象** 乳幼児とその保護者 15組程度
- 講師** 安齋 治子先生(オドロソパ押立 親子体操講師)
- 内容** 前半は親子体操、後半は保護者のストレッチタイム
- 申込** 1月20日(月) 10:00~(日祝除く) 電話または来館にて受付け



## 【保護者向企画☆ZUMBA®！】

日時	1月17日（金）10：30～11：30
場所	遊戯室
対象	乳幼児のいる保護者 先着15名
講師	安本 美穂先生（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を使ったダンスプログラムです。 <u>お子様が踊るプログラムではありません。</u>
申込	1月8日（水）10：00～（日祝除く）直接来館のみで受付け



### ママもベビーも困ったら相談しよう 助産師相談

日時 1月21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 1月21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。

☆ひろばで遊ぶ時は、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ぼぼつうしんをご確認ください。

### 2月の予定

- 6日（木） 親子体操
- 14日（金） おもちゃ広場
- 15日（土） おもちゃ広場
- 25日（火） わくわく育児ひろば1歳（はみがき・虫歯予防等について）
- 26日（水） 幼児さん誕生会
- 28日（金） 赤ちゃん誕生会

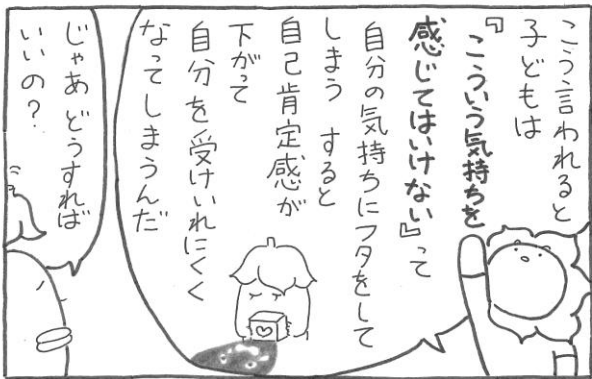
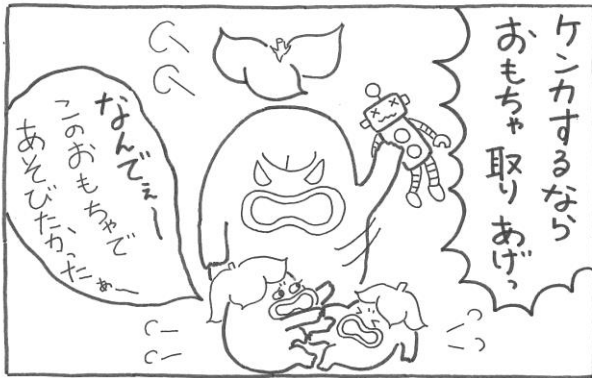


～調布市ホームページで「子育てひろばだより」掲載中～

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

# 自分らしく生きるって？

作：かとちゃん



気持ちも身体もリフレッシュ！



## 『ぽかぽか潤う ミカン紅茶』

### 【材料】

- 紅茶のティーパック 1つ
- ミカン 1個
- 水 カップ1杯分
- はちみつ（お好みで）



### 【作り方】

- ① 小鍋にカップ1杯の水を入れ、火にかける。
- ② ミカンの皮をむき、半分にカットする。
- ③ 煮立った①に紅茶パックと②を全部入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ティーカップに移してお好みではちみつを入れる。
- ⑤ ミカンを潰しながら飲む。

紅茶の種類のこだわりはありませんので、好きなものでどうぞお試しください。（個人的にはアールグレイがおすすめです。）

紅茶にはリラックス効果があります。そしてミカンは気を巡らす効果があるので、日々育児に追われて余裕のない方ほどおすすめです。また、ミカンを剥いた時についてくる白い筋ですが、これは取り除いて食べがちです。しかし、食物繊維が豊富で、ヘスペリジン（ビタミン P）が含まれます。高血圧や動脈硬化を予防し中性脂肪を分解する効果があると言われています。また水分の無くなった便を柔らかくして排便を促します。そのため便秘にも効果的です。白い筋も一緒に食べてみてください。紅茶とミカンは、温めて潤す最高の組み合わせです！

10分でも、5分でも、3分でもよいから、自分ひとりだけの時間を作ってみることを意識してみませんか？自分に優しくするからこそ、周囲に優しくできたりするでしょ？

