



# たんぽぽ通信

(2025年2月発行)

府中ひかり保育園子育て支援センター

支援センター・出前講座、活動時間 ⇒ 午前10時～12時 ・ 育児相談・電話相談 ⇒ 午前10時～午後3時

月	火	水	木	金	土
※ オープンスペース(0、1、2歳)、絵本とバイオリンでホッ！に参加 ご希望の方のみ予約が必要です。(出前講座、園庭開放は予約はいりません。) ★ 予約は電話、又はメールでお願いします。 メール: <a href="mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp">tan-popo@fuchu-hikari.jp</a> 電話: <a href="tel:082-282-9393">082 - 282 - 9393</a> ★ 府中町以外の方はご遠慮ください。 ★ 午前8時の時点で警報が出ている場合は、その日の活動は中止になります。			劇団「風の子」にっこりぽっかり座 ～観客とイメージのキャッチボール～ *日時: 2月13日(木) 10:00～(1時間程度) *観劇代: 親子で500円 ★ご希望の方は支援センターへご連絡ください。 		
3 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	4 たんぽぽクラブ (登録者) 《食育》	5 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児)	6 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上) 【小児科医 田中先生来所】	7=出前講座 《広場ひかりっ子》 会場=東地区センター (0～3歳児)	8 
10 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	11 建国記念の日	12=出前講座 《広場ひかりっ子》 会場=府中公民館 (0～3歳児)	13 劇団「風の子」 観劇会 【予約された方】 (対象:1～2歳児)	14 たんぽぽクラブ (登録者) 《コーナー遊び》	15 
17 《絵本とバイオリン でホッ！》 会場=支援センター (0～3歳児) 【臨床心理士 片木先生来所】	18 たんぽぽクラブ (登録者) 《リズム遊び》	19 《赤ちゃん広場》 会場=支援センター (0歳児) 【小児科医 田中先生来所】	20 オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)	21=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=くすのきプラザ (0～3歳児)	22 
24 振替休日	25 たんぽぽクラブ (登録者) 《運動遊び》	26=出前講座 《広場ひかりっ子》 会場=府中公民館 (0～3歳児)	27=出前講座 《広場ひかりっこ》 会場=総社会館 (0～3歳児)	28 オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)	



## たんぽぽクラブ B スタート！！



10回コースのたんぽぽクラブ B が始まりました。親子で楽しい時間を過ごしてもらえるような楽しい会にしていきたいと思います。お母さんも子ども達もお友達がたくさんできるといいですね♥



お母さんと手を繋いで「よろしくね」の体操をしました。みんなニコニコで可愛かったよ😊



お正月遊びということで牛乳パックでこまを作りました。みんなはシールをペタペタ。剥がすのも貼るのもとても上手でした♪お家でもたくさん遊んでね！



最後は絵本の時間。「何の乗り物かな？」とやり取りしながら読んでいきました。みんなきちんと座って見てくれたので、びっくりしましたよ！

## 作って遊ぼう！ ～牛乳パックこま～

今回は、たんぽぽクラブで作った牛乳パックこまの作り方を紹介します。

### 用意するもの

- ・牛乳パック
- ・シール又はマジック
- ・ペットボトルのふた 2 個
- ・はさみ
- ・セロテープ



1. 牛乳パックをはさみで切って開きます。



2. 10 cmの所で切り、角を丸くします。

### <完成>



みんな  
回せるかな～  
遊んでみてね!



3. 指を入れて回せるように4か所、丸く切り抜く。



4. シールを貼ったり、マジックで模様をつけたり…。表・裏にペットボトルのふたをテープで貼り付けて完成!



## <保健ニュース> インフルエンザについて



インフルエンザは、12月～3月(1月～2月がピーク)が流行の時期です。38度以上の発熱、全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)または局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など)、急激に発症するのが特徴です。

### ～予防法～

#### (1)正しい手洗い

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石けんに弱いので、きれいに洗う。

#### (2)流行前のワクチン接種

#### (3)十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

#### (4)適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%から60%)を保つことも効果的です。

#### (5)人混みの外出を控える

外出する場合には、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクがおすすめ。

#### (6)室内ではこまめに換気をする

(「政府広報オンライン」参照)



「株式会社サラヤ」のホームページ参照

### <絵本の紹介>

『ノantanはつくしよん!』 作・絵 キヨノ サチコ  
出版社 偕成社 (¥660)



「は、は、はつくしよん!」かぜをひいたノantanはくま先生に具合をみてもらいにいきます。胸をもしもしも、喉に薬をちよんちよんちよん。可愛い場面がいっぱいです。病院に行くのが嫌なお友達もいますよね。そんな時に読んでもらいたい1冊です。

### みんなで歌おう ♪こんこんくしゃん

1. りすさんが マスクした  
ちいさい ちいさい ちいさい ちいさい  
マスクした コンコンコンコン クシャン
2. つるさんが マスクした  
ほーそい ほーそい ほーそい ほーそい  
マスクした コンコンコンコン クシャン
3. ブウちゃんが マスクした  
まーるい まーるい まーるい まーるい  
マスクした コンコンコンコン クシャン



### 地域子育て支援センターとは!

\* 親子で触れあい遊びを楽しみ、育児不安等の悩みを気軽に相談できる、親子ともリフレッシュできる、乳幼児親子参加型の「つどいの広場」です。友達をたくさん作り、子育ての楽しさ、苦しさを共有し、お互いに育ちあう喜びを実感しましょう。

### 【今月の育児相談日】

2月6日(木)、2月19日(水) 小児科医 田中先生  
2月17日(月) 臨床心理士 片木先生

これとは別に、毎週月曜日から金曜日 10時～15時まで、支援センタースタッフが、電話でも個別でも相談を行っています。初めての方でも大丈夫です。どうぞお気軽に声をかけてください。

(秘密厳守、無料)



府中ひかり保育園地域子育て支援センター  
<TEL:082-282-9393 ・ FAX:082-282-9394>

