



たんぽぽ通信

(令和 8 年8月発行)

府中ひかり保育園地域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⇒午前 10 時～午後 3 時】

News

予約方法が新しくなりました

QRコードを読み取り、必要事項を入力してお申し込みをお願い致します。

お申し込みの締め切りは、**前日の 24 時まで**です。当日のお問い合わせは直接、支援センターまでお電話ください。

もし操作がうまくいかない場合は、今まで通り電話や E メールでも予約を受け付けます。

Tel : **082-282-9393**

mail : **tan-popo@fuchu-hikari.jp**

※ キャンセルは、予約確認メールからできます。



- ★ オープンスペース(0、1、2、3 歳児)、絵本とバイオリンでホッ！、**水遊び**に参加ご希望の方は予約が必要です。
(出前講座は予約はいりません)

- ★ 幼稚園児・小学生と一緒に参加はご遠慮ください。

- ★ 親子で遊ぶ場です。事故は瞬時に起きます。スマホは触らないで、お子さんと楽しく遊びましょう。

- ★ **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。**

テラスで水遊びをします！

【準備物】水遊び用パンツか水着、着替え、タオル、帽子、お茶 【対象児】1 歳児、2 歳児以上

※ 晴れた日のオープンスペースでも行います。お母さんも動きやすい服で来てくださいね！



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
オープンスペース 会場＝支援センター (1 歳児)	オープンスペース 会場＝支援センター (2～3 歳児) ※小児科医 田中先生来所	オープンスペース 会場＝支援センター (0 歳児)	オープンスペース 会場＝支援センター (2～3 歳児) ※臨床心理士 片木先生来所	お知らせ 8/7(金)～ 8/16(日)まで お休みです。
17	18	19＝出前講座	20	21
≪絵本と バイオリンでホッ！≫ 会場＝支援センター (0～3 歳児) 【定員 20 組】	オープンスペース 会場＝支援センター (1 歳児)	≪広場ひかりっこ≫ 会場＝府中公民館 (0～3 歳児)	≪水遊び≫ 会場＝支援センター (1～3 歳児) ※ 雨の場合は 支援センターを開放	オープンスペース 会場＝支援センター (2～3 歳児)
24	25	26	27	28
オープンスペース 会場＝支援センター (1 歳児)	オープンスペース 会場＝支援センター (2～3 歳児)	オープンスペース 会場＝支援センター (0 歳児) ※小児科医 田中先生来所	オープンスペース 会場＝支援センター (1 歳児)	オープンスペース 会場＝支援センター (0 歳児)

31

オープンスペース
会場＝支援センター
(1 歳児)

前期 たんぽぽクラブ終了！

食育講座

献立は・・・
キャロットバーグに
カルピス
ミルクゼリー

可愛い
おばけ完成！
作って遊ぼう

新聞紙遊び

みんなで
たくさん遊んで
楽しかったね♪

水遊び

最終日はお店屋さんごっこに
手作りおやつ。

**パネルシアター
も見たよ！**

消防署見学

親子体操

ママヨガ

終わりの会



〈後期〉たんぽぽクラブ募集



- ◎ 日時：9月8日(火)～12月15日(火) 全13回
- ◎ 年齢：2歳以上 ◎ 定員：12組 **(初めての方優先)**
- ◎ 会費：3,000円(初回に徴収します)



★ **8月のたんぽぽ通信がアップされましたら、**
受付開始です。ご希望の方は、左のQRコードで
お申込みください。操作が難しい方は、電話又は
メールで申し込んでください。(定員になり次第終了)

- ◎ 親子で一緒におもちゃ作りやリズム遊びなど、
毎回いろいろな活動します。
- ◎ 毎週 同じメンバーが集まるので、
ママ同士も仲良くなれます。
- ◎ 下に赤ちゃんがいらっしゃる方は、
スタッフが見守るので、上のお子さんと
しっかり関わって遊ぶことができます。



弟妹ちゃん達も
ご機嫌で
遊んでいます♪

〈保健ニュース〉



に気を付けよう！



① バランスの整った食事をする

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取できるように心がけましょう。

② こまめに水分補給をする

起床時、外から帰ってきたとき、入浴前後、寝る前などのタイミングで、水や麦茶などを飲みましょう。
ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎには気をつけてくださいね。

③ 屋外と室内の気温差に気をつける

屋外と室内の気温差を小さくすることで、体への負担が軽くなり自律神経の乱れを防げる
こともあります。エアコンの設定温度は低くし過ぎないようにしましょう。外に出るときは
体温の上昇を防ぐために、首回りを冷やすなどの対策をとりましょう。

④ 十分な睡眠をとる

しっかりと寝て疲れを溜めないようにすることも大切です。暑さによる寝苦しさを和らげるために
冷感タイプの寝具を使ったり、体が冷えすぎない程度にエアコンをつけたりするといいでしょ。

⑤ 適度に体を動かす

体を動かさない状態が続くと、食欲不振や睡眠不足につながる場合があります。室内で軽い体操を
したり、涼しい時間帯に散歩をしたりするようにしましょう。
(キッズドクターマガジン参照)

体の冷やしすぎ
にも注意



睡眠



適度な運動



〈絵本紹介〉

「すいかくんがね…」

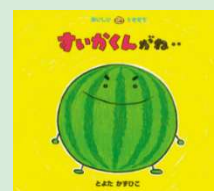
作・絵：とよた かずひこ

出版社：童心社

¥990

暑い夏。目かくしをしてやる楽しいことは、すいかわり！「おっ、きたな きたな…」と、まちかまえて
いるのは、すいかくん。バシッ！と打たれそうになっても、ひよひよいのひよいと、棒をよけていきます。
「みんな へただなあ」。よゆうのすいかくんでしたが、とうとうボゴッ！と棒があたって……。

★ とよた かずひこさんの「おいしいともだち」シリーズ。他にも「おにぎりくんがね…」
「おいもさんがね…」「なっとうさんがね…」などたくさんの絵本があります。



ある日の2歳児のオープンスペース。
ママ達に「みんなの前で絵本読んでみる？」と声をかけると、
快く引き受けてくれ「ママ先生」に大変身♪ 上手に読んでくれ
ました👍 その時にママ達が選んでくれた絵本も紹介します。



「おやさい とんとん」

作：真木 文絵 絵：石倉 ヒロユキ
出版社：岩崎書店 ¥660



ママと一緒にとんとんとん、まねっこ
しながらとんとんとん。いい音するね、
とんとんとん。さあ、全部切ったらお鍋の
中へ。なにができるかな……？
おやさいたちと「とんとん」遊びながら、
慣れ親しんでくださいね。



「くだもの」



作：平山 和子 出版社：福音館書店 ¥1,100



離乳食がはじまって食べ物に興味が出はじめ
たら、ぜひ手にとってほしい1冊。果物の名前
を覚えるのもいいですし、たくさんおしゃべり
するようになったら「いただきます」と読み
はじめて、「あーい」「すっぱい！」と親子で
感想を言い合いながら「ごちそうさま」と読み
終えれば、しっかり読み応えもありますね。

地域子育て支援センターとは…

* 親子で触れ合いを楽しみ、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、大変さを
共有し、お互いに育ちあう喜びを実感しましょう。

【育児相談日】

8月 4日(火)、8月 26日(水) 小児科医 田中先生

8月 6日(木) 臨床心理士 片木先生

* 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、面談相談を行っています。また、遊びに来られた時に
も、子どもさんの気になることがあれば、気軽にお話を聞かせ
てくださいね。
(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〉

(令和8年8月発行)