

いない いない ぼあ



2025年 7月号

筑摩子どもプラザ 0263-29-3400



少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。この時期は蒸し暑さで体力や食欲が落ちたり、睡眠が不十分になったりして夏バテをしやすくなります。

水分補給はもちろん、食事や睡眠をしっかりとって夏本番を元気に過ごしたいですね。

夏に楽しめる感触遊びを紹介します

<材料>・粉末寒天… 4g(1袋)・水…500ml ・食紅…少々

<作り方>1、ボールに水、粉末寒天、食紅を入れて混ぜ合わせる。

2、鍋に移し中火にかけ、かき混ぜながら溶かす。

3、沸騰させ2分間ほど火にかける。

4、火を止めて粗熱を取り、タッパーや型に流し入れる。

5、冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり

指で触ったり、手のひらで握ったりしてひんやり・プルプルの感触を楽しんでみてください♪ジッパー付きポリ袋に入れて遊んでみるのもいいですね。

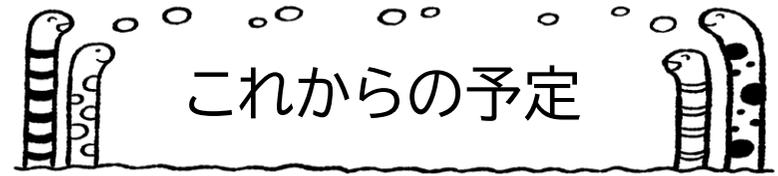
☆食べ物ではありませんが、寒天と食紅を使用しているので口に入れても安全です。



～休館のお知らせ～

7月11日(金)は館内清掃のため休館になります。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



☆7月8日(火) 講座～トイレトレーニング～

午前10時～11時

定員に達しました



☆7月17日(木) おそらくサマーコンサート

午前10時～11時

申込み開始日=7月4日(金)

定員=30組 出演 音喜楽 boys

ヴァイオリンとチェロの生演奏をお楽しみください。

☆7月24日(木) 絵本でハッピータイム

午前10時～11時

申込み開始日=7月8日(火)

定員=20組 講師 鎌倉 美枝氏

絵本専門士によるお話会と絵本についての講話です。



☆8月7日(木) 卒乳～おっぱいを素敵な思い出に～

午前10時～11時

申込み開始日=7月15日(火)

講座会場=庄内地区福祉ひろば 定員=25組

託児会場=筑摩子どもプラザ 託児=20人(1人300円)

助産師による卒乳についての講話です。

上記の行事は予約が必要です。平日の午後1時～4時の間に電話でお申込みください。この日の通常利用は午後1時からです。





よーいどん 2025 7月号

小宮こどもプラザ TEL0263-47-8310

朝顔があちこちできれいに咲き始めました。花が咲いた朝顔は「彦星」と「織姫」が会えたしるしとして、縁起がよいものという言い伝えがあるそうです。太陽に向かってしっかりとつるを伸ばし朝の光を蓄えた朝顔は見ただけで元気になりますね。暑い日が続きますが、水分補給を心掛け、休息をしっかりとって楽しい夏を過ごしてください。



夏野菜

夏野菜が美味しい時期になります。キュウリやトマト、レタスなどの夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、体にこもった熱を冷ましてくれる作用があります。そのため暑い季節に起こりやすい脱水症状や夏バテ防止にもおすすめです。また、ビタミンCやビタミンE、β-カロテンなど、夏の強い紫外線から身体を守ってくれる働きのある抗酸化成分も多く含まれています。これから、本格的に暑くなります。ぜひ、積極的に夏野菜を取りたいですね。

やさいのうた(手遊び) *親子で楽しんでくださいね

とまとは トントントン (両手をこぶしにしてげんこつ山の動き)

きゃべつは きゃっきゃっきゃ (握ってパーを3回繰り返す)

きゅうりは きゅっきゅっきゅ (ぞうきんを絞るしぐさ)

だいこんは こんこんこん (頭をコツンと3回)



これからの予定



★よーいどんのお話会〜つばさ文庫〜

7月4日(金) 午前10時~11時

定員=25組

出演=つばさ文庫

*申込みは始まっています。



★安心ルームの入園相談日(受付先着順)

7月16日(水) 午前9時30分~11時30分

松本市保育コンシェルジュによる個別相談日です。

混雑状況により受付を終了する場合があります。

★親子でニコニコゴスペルコンサート

7月25日(金) 午前10時~11時

定員=25組

申込み開始日=7月11日(金)

出演=布野えいじ&エターナルエンジェルス



★印の行事は申込みが必要です。

平日の午後1時から4時の間に電話でお申込みください。

★印の日の通常利用は午後1時からです。



ゆびきげんまん

2025 7月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315

♪ささの葉 さらさら のきばに ゆれる

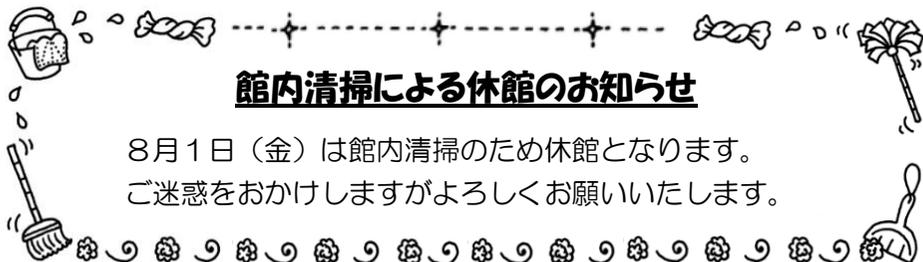
お星さま きらきら 金銀砂子♪

七夕が近づくと『たなばたさま』の歌が思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。

この歌は、七夕の夜にそっと笹の葉が揺れている様子や、星がきらきら輝く空の美しさを優しい言葉で歌っています。耳にするだけで、夜空を見上げたくくなるような不思議な温かさがありますね。そんな歌をお子さんと一緒に口ずさみながら、「どんなお願いごとをしようかな?」と話してみるのも七夕ならではの楽しいひと時です。

まだ小さいお子さんでも、短冊と一緒に絵を描いたり、七夕飾りを眺めたりすることで、季節の行事を自然と感じられるかもしれませんね。

南郷こどもプラザでも、笹飾りや七夕人形を飾ります。短冊に願いを込めながら、みなさんと一緒にお子さんの健やかな成長を見守ることができたら嬉しいです。



館内清掃による休館のお知らせ

8月1日(金)は館内清掃のため休館となります。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



行事予定

★夏のお楽しみ会 ~七夕~ 《要申込み》

7月1日(火) 午前10時~11時

申込みは始まっています。

出演:おぼっこぼっこ

『おぼっこぼっこ』のみなさんによるお楽しみ会の後は、親子で七夕飾り作りましょう。

★安心ルームの入園相談日 《当日受付》

7月15日(火) 午前9時30分~11時30分

保育コンシェルジュによる入園についての個別相談日です。

※受付は先着順です。混雑状況により、受付を終了する場合があります。

★親子でわくわく♪スティールパンコンサート 《要申込み》

7月22日(火) 午前10時~11時 定員:30組

申込み開始日:7月8日(火)

出演:工藤 夕奈氏 小林 絵理菜氏

ドラム缶から作られた楽器『スティールパン』と『マリンバ』のコンサートです。

★講座 アロマでリラックス 《要申込み》

8月5日(火) 午前10時~11時

申込み開始日:7月17日(木)

講師:玉川 久美子氏

講座会場:南郷福祉ひろば 定員:12人

託児会場:南郷こどもプラザ 託児:15人(1人300円)

託児付きの講座です。アロマの香りに癒されませんか。



★印の行事は申込みが必要です。各申込日から電話で平日の午後1時から4時の間にお申込みください。
★印の日の通常利用は午後1時からです。





あ〜そ〜ぼ 2025年7月号

波田こどもプラザ TEL0263-91-3113



日中は蒸し暑い日が続き、本格的な夏の訪れを感じます。衣服の調節やこまめな水分補給を心掛け、体調を崩さないようにしたいですね。梅雨が明けたらいよいよ夏本番！水あそびや夏祭り、花火大会など夏を思いきり楽しみましょう。



☆☆七夕そうめん☆☆

七夕にそうめんを食べると、病気をせず健康に過ごせると言われています。細長い麺が天の川のように見えるという説もあり、色付きのそうめんは五色の短冊と同じように厄除けの意味が込められています。

- | | | |
|------|---|---------------|
| 五色には | <ul style="list-style-type: none"> ①青(緑)/人間力を高める ②赤/祖先や親への感謝 ③黄/人を信じ大切に思う ④白/決まりを守る ⑤黒(紫)/学業成就や健康を祈る | という意味があるそうです。 |
|------|---|---------------|

普段食べ慣れているそうめんも、綺麗な色が付いているだけでなんだかワクワクしますね。今年の七夕に願いを込めながら食べてみてはいかがでしょうか。



7月の予定

☆あ〜そ〜ぼの七夕会

日時:7月2日(水)午前10時~11時

申込み開始日:6月16日(月)

出演:すがのつくる

定員:20組

安心ルームの子育て相談日(受付先着順)

日時:7月17日(木)午前9時30分~11時30分

保健師と助産師による個別相談日です。

ミニ講座「トイレトレーニング」もあります。

母子健康手帳をお持ちください。



☆ヨガでリフレッシュ

日時:7月23日(水)午前10時~11時

申込み開始日:7月9日(水)

講師:宮下 節子氏

定員:14人

会場:波田保健福祉センター・教養娯楽室

託児定員:14人(料金:1人300円)

託児会場:波田こどもプラザ



☆ハッピーコンサート~ヴァイオリンとピアノのひびき~

日時:7月30日(水)午前10時~11時

申込み開始日:7月16日(木)

出演:牛山 孝介氏(ヴァイオリン)

渡辺 しおり氏(ピアノ)

定員:20組



☆印の講座・行事は申込みが必要です。

平日の午後1時から4時の間に電話でお申込みください。

☆印の日の通常利用は、午後1時からです。



あんさんぶる

2025・7月号

芳川こどもプラザ

0263-86-1055

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。蒸し暑い日が続くと身体も疲れやすくなりますね。水分補給は喉の渇きを感じる前に、こまめに行ない休息を上手にとって熱中症を予防しながら元気に夏を過ごしてください。



七夕人形

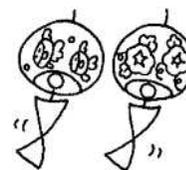
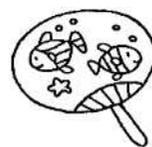


七夕が近くなると笹飾りが、ご家庭や園など至る所で飾られます。松本の街のあちこちには七夕人形も飾られています。紙製または板製の七夕人形は江戸時代から続く松本地方の文化です。男女一対の人形はこどもの厄払いと健やかな成長を願って、風通しの良い場所に飾り、風で厄を払ってもらおうと言われています。松本城近くの商店街など街歩きを楽しみながら七夕人形を探してみませんか。

二代目メダカブラザーズ



皆さんがかわいがっている三年目となるメダカに、初めての卵が生まれ、赤ちゃんがかえり始めています。どこにかくれているか探してみてください。これからも成長を楽しみに一緒に見守ってくださいね。



...7月10日(木) ベビーマッサージ(要予約)

時間：午前10時～11時

定員：6組 (申込みは始まっています)

講師：伊藤 佳奈助産師 (スピカ助産院)

会場：芳川地区みなみ福祉ひろば

対象：妊婦と6ヶ月までの子と親

ベビーマッサージのやり方を教えていただきます。

この日の芳川こどもプラザは通常開館です。



...7月18日(金) あんさんぶるコンサート(要予約)

～マリンバとヴァイオリンのハーモニー～

時間：午前10時～11時

定員：35組 申込み開始日：7月4日(金)

出演：北山 結香氏 (マリンバ奏者) 花村 祐美氏 (ヴァイオリン奏者)

マリンバとヴァイオリンの生演奏をお楽しみください。



7月30日(水) 安心ルームの子育て相談日(当日受付・先着順)

時間：午前9時30分～11時30分

保健師と助産師による個別相談です。母子健康手帳をお持ちください。

混雑状況により受付を終了する場合があります。

印の行事は予約が必要です。

火曜日から金曜日の午後1時～4時の間に電話でお申込みください。

印の日の通常利用は午後1時～です。

筑摩子どもプラザ（7月）

小宮子どもプラザ（7月）

南郷子どもプラザ（7月）

波田子どもプラザ（7月）

芳川子どもプラザ（7月）

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定	日	曜	行事予定	日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火		1	火		1	火	★夏のお楽しみ会～七夕～	1	火		1	火	
2	水	大人のための読み聞かせ	2	水		2	水		2	水	★あ～そ～ぼの七夕会	2	水	
3	木		3	木		3	木		3	木		3	木	
4	金		4	金	★よーいどんのお話会～つばさ文庫～	4	金		4	金		4	金	
5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	
6	日	休日保育	6	日	休館日	6	日	休館日	6	日	休館日	6	日	
7	月		7	月		7	月		7	月		7	月	休館日
8	火	★講座～トイレトレーニング～	8	火		8	火		8	火		8	火	
9	水		9	水		9	水		9	水		9	水	
10	木		10	木		10	木		10	木		10	木	★ベビーマッサージ
11	金	館内清掃のため休館日	11	金		11	金		11	金		11	金	
12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	
13	日	休日保育	13	日	休館日	13	日	休館日	13	日	休館日	13	日	
14	月		14	月		14	月		14	月		14	月	休館日
15	火		15	火		15	火	安心ルームの入園相談日	15	火		15	火	
16	水	大人のための読み聞かせ	16	水	安心ルームの入園相談日	16	水		16	水		16	水	
17	木	★おきらくサマーコンサート	17	木		17	木		17	木	安心ルームの子育て相談日	17	木	
18	金		18	金		18	金		18	金		18	金	★あんさんぶるコンサート ～マリンバとヴァイオリンのハーモニー～
19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	
20	日	休日保育	20	日	休館日	20	日	休館日	20	日	休館日	20	日	
21	月	休日保育	21	月	休館日（海の日）	21	月	休館日（海の日）	21	月	休館日（海の日）	21	月	海の日（開館日）
22	火		22	火		22	火	★親子でわくわく♪ スティールパンコンサート	22	火		22	火	休館日
23	水		23	水		23	水		23	水	★ヨガでリフレッシュ	23	水	
24	木	★絵本でハッピータイム	24	木		24	木		24	木		24	木	
25	金	童謡だいすき～歌いましょ～	25	金	★親子でニコニコゴスペルコンサート	25	金		25	金		25	金	
26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	
27	日	休日保育	27	日	休館日	27	日	休館日	27	日	休館日	27	日	
28	月		28	月		28	月		28	月		28	月	休館日
29	火		29	火		29	火		29	火		29	火	
30	水		30	水		30	水		30	水	★ハッピーコンサート ～ヴァイオリンとピアノのひびき～	30	水	安心ルームの子育て相談日
31	木		31	木		31	木		31	木		31	木	

★印の行事は予約が必要です。通常開館は午後1時からです。（7月10日の芳川子どもプラザは通常開館です。）
 行事の詳細は各子どもプラザへお問い合わせください。