





# よーいどん 2025

## 9月号

小宮こどもプラザ TEL0263-47-8310



少しずつ夏の暑さもやわらぎ、秋の匂いや気持ちの良い風を感じられるようになりました。この時期は夏の疲れが出てくる頃です。休息、睡眠を十分にとり、体調に気を付けて過ごしましょう。

9月1日は防災の日。「備えあれば憂いなし」ということわざがあります。いざというときに慌てなくてもよいように、日頃から災害への準備をしておきたいですね。



### これからの予定



#### ★絵本でハッピータイム(申込みは始まっています)

9月5日(金) 午前10時～(1時間程度)

講師＝鎌倉美枝氏 定員＝25組

絵本専門士による絵本の読み聞かせを親子でお楽しみください。



#### 安心ルームの子育て相談日(受付は先着順です)

9月11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。持ち物＝母子健康手帳

ミニ講座「イヤイヤ期」もあります。

#### ★親子でニコニコスティールパンコンサート

9月19日(金) 午前10時～(1時間程度)

出演＝工藤夕奈氏(マリンバ) 小林絵里菜氏(スティールパン)

申込み開始日＝9月5日(金) 定員＝25組

「マリンバ」と「スティールパン」による打楽器のコンサートです。



#### <交通安全教室>

8月に交通安全教室がありました。安全な手のつなぎ方、チャイルドシートの重要性など詳しく教えて頂きました。子どもの命を守るのは大人です。道路では手をつなく、チャイルドシートに必ず乗せるなどきちんと守っていききたいですね。

参加者の皆さんはとても熱心に話を聞いたり積極的に質問されたりしていました。



#### <メダカの赤ちゃん>

小宮こどもプラザに仲間入りしたメダカの赤ちゃんも、すくすく元気に大きく成長しています。水槽も新しく大きくなり、気持ち良さそうに泳いでいます。ぜひ、可愛いメダカの赤ちゃんに会いに来てくださいね。



#### ☆作って遊ぼう～赤ちゃんおもちゃ～

9月26日(金) 午後2時～(1時間程度)

申込み開始日＝9月12日(金) 定員＝15組

対象＝2ヵ月から6ヵ月まで

赤ちゃんおもちゃの制作とふれあい遊びを楽しみます。



#### ★親子でニコニコアルパコンサート

10月3日(金) 午前10時～(1時間程度)

出演＝ましゅまるま

申込み開始日＝9月19日(金) 定員＝25組

「アルパ」と「歌」のコンサートを親子でお楽しみください。



★☆印の行事は申込みが必要です。申込み開始日より平日の午後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、☆印の日の通常利用は午前8時30分から12時までです。



# ゆびきりげんまん

2025年 9月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315

日差しの強さはまだ続きますが、日中に吹く風は、どこことなく変わってきたように感じます。日が暮れるのも早くなってきて、少しずつ秋へと移り変わる気配を感じられるようになりましたね。

## 夏の疲れが出ていませんか？

暑い季節、水遊びやお出かけなどで思いきり楽しんだ夏。その疲れがそろそろ出てくる頃です。朝晩の気温差や季節の変わり目による自律神経の乱れも不調の原因になります。『夏疲れ』を感じやすくなる時季“機嫌が悪い？”“食欲がない？”など、いつもと違うところがないか、体調の変化に気を付けて過ごしたいですね。

### 【対策：自律神経を整える】

① 生活リズムを整える ② 十分な睡眠 ③ バランスのとれた食事

夏の帰省や旅行などで生活リズムの乱れや睡眠不足、食生活の偏りが起こることもあります。まずは自律神経を整えて疲労回復につとめましょう。

### 【対策：体温調節】

季節の変わり目は体温調節が難しいです。エアコンは室温26℃～28℃、外気温差は5～6℃以内が望ましいです。こどもは体温調節機能が未熟なため、気温の変化によって体が冷えたり熱がこもったりして体調を崩しやすいものです。体温調節中枢は、3歳頃になると上手く機能できます。衣服の枚数は、新生児期（～生後1カ月）は大人より1枚多く、生後1～3カ月は大人と同じくらい、動きが活発になるそれ以降は大人より1枚少なめが目安です。

## 行事の予定

### 交通安全教室

日時：9月10日（水） 10時45分～（15分程度）

松本市の交通部交通安全指導員の方によるお話です。

申込みは不要です。お気軽にご参加ください。

### ★親子でわくわく♪すがのっくるのお話会 《要予約》

日時：9月16日（火） 10時～（1時間程度） 定員：20組

申込み開始日：9月2日（火）

出演：すがのっくる

親子で絵本の読み聞かせやパネルシアターを楽しみましょう。

### ★おいっちにの身体あそび 《要予約》

日時：9月30日（火） 10時～（1時間程度） 定員：15組

申込み開始日：9月12日（金）

講師：赤津 章恵氏

対象：歩き始めた頃～2歳までの親子

親子でできるふれあい遊びや身体遊びを楽しみましょう。

### ★講座リラクゼーションストレッチ 《要予約》

日時：10月7日（火） 10時～（1時間程度） 定員：10人

申込み開始日：9月18日（木）

講師：金井 留美氏（バレエ講師）

講座会場：南郷福祉ひろば

託児：12人（料金：1人300円） 託児対象：生後2カ月以上～

託児会場：南郷こどもプラザ

ストレッチを体験し、リラックスする時間を作りませんか？

### 行事の申込みについて

★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13時～16時の間にお申込みください。★印の日の通常利用は13時からです。

# あ～そ～ぼ 2025 9月号

波田こどもプラザ TEL0263-91-3113

今年の夏も暑い夏でしたね。8月は、テラスでの水遊びを楽しむ姿が見られました。冷たい水の感触に初めはドキドキしている子も、そっと水の中に手を入れ、慣れてくるとペットボトルシャワーで水遊びを存分に楽しんでいました。

朝晩は過ごしやすくなりましたが気温差が激しい時期です。寝冷え等しないように体調管理に気をつけ、この時期を元気に乗り切りましょう。



## ☆あ～そ～ぼのお楽しみ会 ～大道芸～

日 時：9月10日（水） 午前10時～（1時間程度）

出 演：金井 ケイスケ氏

定 員：30組

会 場：波田保健福祉センター・教養娯楽室

申込み開始日：8月28日（木）

ジャグリングなどのパフォーマンスを楽しみましょう。

## 安心ルームの子育て相談日(受付先着順)

日 時：9月18日（木） 午前9時30分～11時30分

保健師・助産師による個別相談日です。

母子健康手帳をお持ちください。

## ☆ハッピーコンサート ～電子オルガンのひびき～

日 時：9月24日（水） 午前10時～（1時間程度）

出 演：青田 恭子氏

定 員：20組

申込み開始日：9月8日（月）

電子オルガンの素敵なコンサートです。

## これからの予定



### ☆ベビーマッサージ

日 時：10月1日（水） 午前10時～（1時間程度）

講 師：松葉 はるみ氏

定 員：10組

対 象：妊婦と生後2カ月～6カ月までの子と親

申込み開始日：9月16日（火）

持ち物：バスタオル・普段使用している保湿クリームかオイル

ベビーマッサージのやり方を知り親子で良いひとときを過ごしましょう。



### 秋分(しゅうぶん)の日

9月23日（火）が秋分の日です。

一年の中で昼と夜の長さが同じになる日が春と秋の2回あり、そのうちの“秋の方”を秋分(しゅうぶん)と呼びます。この日を境に、暑い夏から涼しい秋へとうつり変わり、夜が長くなっていきます。涼しくなった夕方に散歩してみてもどうでしょうか。散歩を通してトンボやバッタを探して親子で秋を感じてみるのも楽しそうですね。

☆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



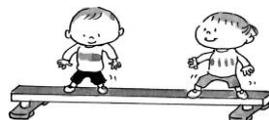
2025・9月号

芳川こどもフラザ TEL0263-86-1055



緑色のまっすぐに伸びた稲穂が少しずつ色と姿を変えて、収穫の時期に向かっています。豊作であることを願うばかりです。暑すぎた夏を乗り越えた心と身体に、涼やかな虫の声に耳を傾けたり、秋の味覚をいただいたりし、のどかにお月様を眺めたいですね。

## \*芳川こどもフラザの風景より\*



0歳から6歳の子どもさんと家族の皆さんと一緒に過ごす芳川こどもフラザならではの風景をお伝えします。

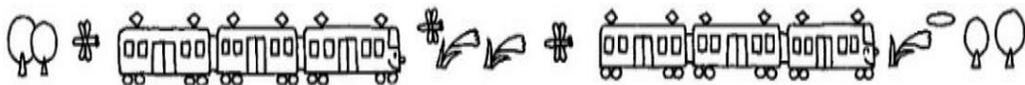
\*夏休み中は、大きな子たちにパズルが人気でした。混んでいるときにはママの絵本会など、子どもを見合いっこする姿もありました。

\*ねんねの赤ちゃんスペースやハイハイさんも行きかう場所でのこと。ママや職員が大きな子どもたちに、スキップや忍者歩きを提案すると移動の方法を工夫してくれる姿が見られます。

\*ミニカーの片づけをしているパパをおいて、ままごとのテーブルに移動した1歳男児を受け入れて見守ってくれた4歳女児とママ。男児が声を発し伝える姿にパパが「何を言っているかわからない」とつぶやくと、ママが「その頃は分らなかったけれど今なら1歳児の言いたいことが分かるようになりました」と。育児真っ只中のパパへのエールのような感じでした。

どの姿も、親御さん方がお互い様の思いやりをもち、どの子どもも尊重している姿が素敵です。そしてそこに「どうぞ」「おいくつですか」「ありがとうございます」とたくさんの言葉がありました。

みんなで育ちあえる場所をつくっていただけていることを、日々ありがとうございます。



\*-----\*-----\*-----\*-----\*  
これからの予定  
\*-----\*-----\*-----\*-----\*

## ☆9月18日(木) あんさんぶる秋のお楽しみ会

時間=午前10時～ (1時間程度)

定員=30組 (要申込み)

出演=つばさ文庫

親子でパネルシアターやふれあい遊びを楽しみましょう。

申込み開始日 9月2日(火)

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。

※9月18日の通常利用は午後1時からです。

## 9月26日(金) 安心ルームの子育て相談日

時間=午前9時30分～11時30分 (当日受付・先着順)

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。

## 10月6日(月) 休館日・7日(火) 館内清掃

2日連続の休館になります。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。



## 敬老の日がある9月といったら・この遊び！ じーじーばあ～！

ハンカチや布で顔を隠しておいて、いないいないばあの遊びです。ばあのところ顔の登場です。

じーじーばあ～！じーじーばあ～！

じいじ、ばあばに会った時も、赤ちゃんも大きい子どもみんなが楽しい じーじーばあ～！

ご家族でお楽しみください。



筑摩こどもプラザ（9月）			小宮こどもプラザ（9月）			南郷こどもプラザ（9月）			波田こどもプラザ（9月）			芳川こどもプラザ（9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	月		1	月		1	月		1	月		1	月	休館日
2	火		2	火		2	火		2	火		2	火	
3	水	大人のための読み聞かせ	3	水		3	水		3	水		3	水	
4	木		4	木		4	木		4	木		4	木	
5	金		5	金	★絵本でハッピータイム	5	金		5	金		5	金	
6	土	休館日	6	土	休館日	6	土	休館日	6	土	休館日	6	土	
7	日	休日保育	7	日	休館日	7	日	休館日	7	日	休館日	7	日	
8	月	安心ルームの子育て相談日（PM）	8	月		8	月		8	月		8	月	休館日
9	火		9	火		9	火		9	火		9	火	
10	水		10	水		10	水	親子交通安全教室	10	水	★あ～そ～ぼのお楽しみ会～大道芸～	10	水	
11	木	★講座～赤ちゃんとの関わり方～	11	木	安心ルームの子育て相談日	11	木		11	木		11	木	
12	金	童謡だいすき～歌いませよ～	12	金		12	金		12	金		12	金	
13	土	休館日	13	土	休館日	13	土	休館日	13	土	休館日	13	土	
14	日	休日保育	14	日	休館日	14	日	休館日	14	日	休館日	14	日	
15	月	休日保育（敬老の日）	15	月	休館日（敬老の日）	15	月	休館日（敬老の日）	15	月	休館日（敬老の日）	15	月	敬老の日（開館日）
16	火		16	火		16	火	★親子でわくわく♪ すがのつくるのお話会	16	火		16	火	休館日
17	水	★あっぷる吹奏楽コンサート	17	水		17	水		17	水		17	水	
18	木		18	木		18	木		18	木	安心ルームの子育て相談日	18	木	★あんさんぶる秋のお楽しみ会
19	金		19	金	★親子でニコニコ スティールパンコンサート	19	金		19	金		19	金	
20	土	休館日	20	土	休館日	20	土	休館日	20	土	休館日	20	土	
21	日	休日保育	21	日	休館日	21	日	休館日	21	日	休館日	21	日	
22	月		22	月		22	月		22	月		22	月	休館日
23	火	休日保育（秋分の日）	23	火	休館日（秋分の日）	23	火	休館日（秋分の日）	23	火	休館日（秋分の日）	23	火	秋分の日（開館日）
24	水		24	水		24	水		24	水	★ハッピーコンサート ～電子オルガンのひびき～	24	水	
25	木	いないいないばあのお話会	25	木		25	木		25	木		25	木	
26	金	童謡だいすき～歌いませよ～	26	金	◆作って遊ぼう ～赤ちゃんおもちゃ～（PM）	26	金		26	金		26	金	安心ルームの子育て相談日
27	土	休館日	27	土	休館日	27	土	休館日	27	土	休館日	27	土	
28	日	休日保育	28	日	休館日	28	日	休館日	28	日	休館日	28	日	
29	月		29	月		29	月		29	月		29	月	休館日
30	火		30	火		30	火	★おいっちにの身体あそび	30	火		30	火	

★・◆印の講座・行事は予約が必要です。  
★印の通常開館は午後1時からです。  
◆印の午前は通常開館、午後は予約の方のみになります。  
講座・行事の詳細は各こどもプラザへお問い合わせください。