

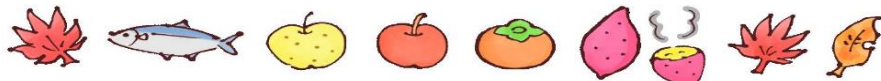
# いない いない ばあ

## 2025年10月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

秋が深まり、木々の葉も鮮やかになってきました。天気の良い日には散歩に出かけてどんぐりや落ち葉などの小さな秋を探してみても楽しいですね。

今年の中秋の名月(十五夜)は10月6日(月)です。1年中で1番きれいなまんまるの満月が見えるそうです。親子で眺めてみてはいかがでしょうか。



### 食欲の秋

秋は栗やさつまいも、きのこ、サンマなど旬を迎える食材が沢山あります。またぶどうやりんご、梨などの果物も美味しい季節です。食後のデザートやおやつに親子一緒に秋ならではの果物を味わってみるのも良いですね。

### さつまいもごはんの作り方(4人分)



- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| ・お米 2合       | ① さつまいもを皮つきのまま角切りにし  |
| ・さつまいも 1/2 本 | 水にさらしたらざるに上げて水を切る    |
| ・酒 大さじ 1     | ② 米を研いで①、酒、塩、水を入れて炊く |
| ・塩 小さじ 1     | ③ 炊き上がったたら黒ごまをまぶす    |
| ・黒ごま 適量      |                      |

### 館内清掃による休館のお知らせ

11月7日(金)は館内清掃のため休館です。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



## これからの予定

### 10月2日(木) 親子交通安全教室

午前10時45分～11時10分 ※予約不要

市の交通部・交通安全指導員による交通安全教室です。

### ★10月9日(木) ヨガでゆったり&リフレッシュ

午後2時～(1時間程度)

定員に達しました

この日の通常利用は午前8時30分から12時です。

### ☆10月30日(木) ハロウィンお話コンサート

午前10時～(1時間程度)

申込み開始日=10月21日(火)

定員=30組

出演=なんごう劇場(お話)

牛山 孝介氏(ヴァイオリン) 渡辺 しおり氏(ピアノ)

親子一緒に季節のお話や生演奏を楽しみましょう。

### ☆11月6日(木) 講座～愛着とイヤイヤ期～

午前10時～(1時間程度)

申込み開始日=10月16日(木)

講座会場=庄内地区福祉ひろば 託児会場=筑摩こどもプラザ

定員=25組 対象=1歳以上の子を持つ親子

託児=20人(1人300円) 託児対象 2か月以上～

講師 本郷 百合子氏

成長に大切な愛着や自己肯定感についてのお話です。

☆☆印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。☆印の日の通常利用は午後1時からです。



# よーいどん 2025 10 月

小宮こどもプラザ TEL 0263-47-8310

秋風が心地よい季節になりました。どこからともなく「きんもくせい」の香りが漂い、天気の良い日は散歩や外気浴も楽しめます。

そして、新そばや新米など食べ物が美味しい味覚の秋です。松本では特産のブドウやリンゴ、ナシも旬を迎えます。家族そろって果物狩りも楽しいですね。おいしい秋を存分に味わいましょう。



## 絵本大好き

9月5日に絵本専門士の鎌倉美枝氏をお迎えして「絵本でハッピータイム」を実施しました。絵本には、《自分が大切にされていると感じ、心が育まれていく》効果があること、また年齢毎のお勧めの絵本なども教えていただきました。講師の読み聞かせの実演では、絵本の世界に引き込まれ、親子で楽しい時間を過ごすことができました。10月27日から11月9日まで【読書週間】です。こどもプラザでも絵本の貸出しを

しています。子どもの好きな本の他に、お父さんお母さんの小さいころに読んだ本などを借りてみるのも楽しいですね。



## 開館時間変更のお知らせ

小宮保育園、小宮こどもプラザ屋根床改修工事にともない、小宮こどもプラザの開館時間が10月1日(水)より9時30分から15時までに変更になります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



## これからの予定

### ★親子でニコニコアルパコンサート

10月3日(金) 午前10時から(1時間程度)

定員=12組 出演=ましゅまろま

申込みは既に始まっています。

南米の楽器「アルパ」の生演奏を楽しみましょう。



### 安心ルームの栄養相談日《当日受付・先着順》

10月7日(火) 午前9時30分~11時30分

栄養士による個別相談です。

「上手に食べるための準備」のミニ講座もあります。



### ★よーいどんのお話会~おぼっこぼっこ~

10月17日(金) 午前10時から(1時間程度)

定員=12組 出演=おぼっこぼっこ

申込み開始日=10月3日(金)

人形劇やわらべうたなど楽しいお話がいっぱいです。



### ★ようこそ赤ちゃん

11月14日(金) 午後1時30分から(1時間程度)

講師=丸山 恭子助産師 対象=生後2か月から6か月まで

定員=12組 申込み開始日=10月31日(金)

産後の身体や心の変化についてお話を聞きます。

ふれあい遊びやわらべうたを赤ちゃんと一緒に楽しみましょう。

★印の行事は予約が必要です。申込み開始日より電話で、午後1時から4時までに申込みください。

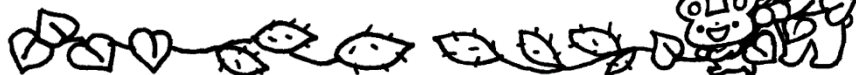
また、10月3日、10月17日の通常利用は午後1時から、11月14日の通常利用は午前8時30分から12時までです。



# ゆびきいげんまん

2025年10月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315



日中は過ごしやすく、澄んだ空気が心地良い季節になりました。紅葉を眺めたり虫の声に耳を傾けたりするなど、自然の移り変わりを親子でお楽しみください。秋は過ごしやすいですが、朝夕の寒暖差が激しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



NEW

## 手作りおもちゃの紹介～遊びにきてね！～



音符の上をハイハイしたり、歩いたりするとピコピコかわいい音が鳴ります。

絵本でお馴染みの『だるまさん』の的当てです。ボールを使っても、手で押しても、くるくる回ります。お子さんの成長にあわせて楽しめます！



## 行事の予定

### ☆講座 リラクゼーションストレッチ《要予約》

10月7日(火)午前10時～(1時間程度) 定員 10人

申込みは始まっています。

講座会場 南郷福祉ひろば

託児会場 南郷こどもプラザ

託児 12人(1人300円) 託児対象 生後2か月以上～

講師 金井 留美氏

ストレッチで身体をほぐし、リラックスしませんか？

### 安心ルームの歯科相談日《当日受付》

10月14日(火)午前9時30分～11時30分

歯科衛生士による個別相談日とミニ講座があります。

※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♪ピアノコンサート《要予約》

10月21日(火)午前10時～(1時間程度) 定員 25組

申込み開始日 10月6日(月)

演奏者 中澤 真衣氏(ピアノ)

塚田 志保氏(フルート)

親子でピアノとフルートの演奏を楽しみましょう。

### わくわくタイム～かえでの会のお話会～《申込み不要》

10月28日(火)午前10時45分～(30分程度)

出演 かえでの会

絵本の読み聞かせです。気軽にご参加お待ちしております。

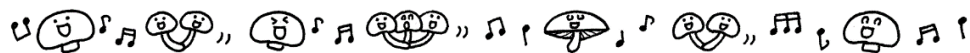
☆印の行事は申込みが必要です。各申込み日から電話で平日の午後1時から4時の間にお申込みください。

☆印の日の通常利用は午後1時からです。

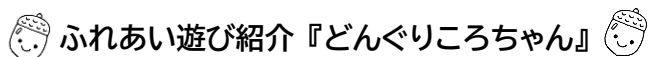
# あ～そ～ぼ 2025年10月号



波田こどもプラザ TEL 0263-91-3113



大空が高く澄み渡り、さわやかな過ごしやすい季節となりました。波田こどもプラザの窓から見える木々の葉は色づき始め、駐車場から玄関までの通路には可愛いどんぐりの実がコロコロと転がっています。



ふれあい遊び紹介『どんぐりころちゃん』

♪どんぐりころちゃん(こどもを膝に乗せ、ゆっくり揺らす)

♪頭はとんがって(頭をなでる) ♪お尻はぺっちゃんこ(お尻をなでる)

♪どんぐりはちくりしょ、ぽーん！(高い高い)

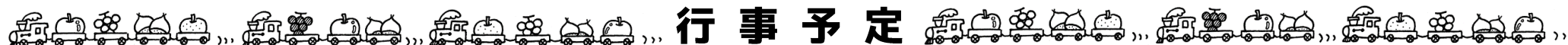
## 読書の秋



スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…秋には楽しみがいっぱいですね。その中のひとつ、“読書の秋”。秋の気候は集中力が増す気温・湿度になるため読書にはもってこいの季節と言われています。秋の夜長にぜひ親子で読書に親しんでみてはいかがでしょうか。

波田こどもプラザでは、絵本や育児書など本の貸出しをしています。貸出しには年度ごとの登録が必要になります。登録日から貸出し可能ですので、いつでもお気軽に職員へお声がけください。

また、11月には絵本専門士を講師にお迎えして『絵本でハッピータイム』を開催予定です。実際に絵本を読んでもらう心地良さを体験しながら、絵本の選び方や読み聞かせのコツなどを聞いてみませんか。きっと素敵な絵本との出会いが待っているでしょう。



## 行事予定

### ☆ベビーマッサージ

日時:10月1日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込みは始まっています。

講師:松葉 はるみ氏(助産師)

定員:10組

対象:妊婦・生後2か月～6か月までの子と親

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  
赤ちゃんに触れ合いながら良いひとときを過ごしましょう。



### ☆安心ルームの歯科相談日(受付先着順)

日時:10月17日(金)午前9時30分～11時30分

歯科衛生士による個別相談日です。

ミニ講座「お口と歯のケア」もあります。

混雑状況により受付を終了する場合があります。

### ☆講座「こどもの成長・こころの入園準備」

日時:10月22日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日:10月7日(火)

講師:宮坂 敏恵氏(みつば保育園 園長)

定員:15組

対象:入園前の子と親

会場:波田保健福祉センター内・教養娯楽室

託児定員:15人(料金:1人300円)

託児対象:生後2か月から

託児会場:波田こどもプラザ

保育園のことや入園の心構えを

現役の園長先生から聞きましょう。



### ☆あ～そ～ぼのお楽しみ会

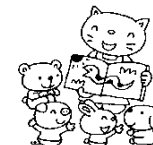
日時:11月5日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日:10月20日(月)

出演:つばさ文庫

定員:20組

歌やパネルシアターを親子で楽しみましょう。



☆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年 10月号

芳川こどもプラザ 0263-86-1055

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸すると金木犀（きんもくせい）の香りがしてきます。秋を見つけに散歩に出かけるのも良い季節になりましたね。朝晩と日中の気温差があるので、衣服の調節などをして元気に過ごしましょう。



芳川こどもプラザでは、夕方のお楽しみタイム時に毎月職員がテーマを決めてわらべうたあそびなどを紹介しています。スポーツの秋にちなんで大人が立って「おんぶ」や「抱っこ」をして体を動かすわらべうたあそびを紹介します。

「あずきちょめちょ」

♪あ～ずきちょっ、ま～めちょっ      や～かんのつぶれっちょっ♪

「おんぶ」や「抱っこ」をしながら歌に合わせて歩きます。「ちょっ」のところでジャンプして動きをつけます。ジャンプの高さはお子さんの年齢にあわせ調節してください。「抱っこ」で慣れたらぜひ「おんぶ」も。初めは、「おんぶ」されることに戸惑うお子さんも、遊ぶ中で少しずつ慣れていくと思います。「おんぶ」されると目線が高くなって視野が広がり興味や関心が高まります。両手があくので家事がしやすいなどと言われています。

「おんぶ」をする場合は、首が座ってからにしましょう。また、「おんぶ」をして家事を行う場合は、専用の「おんぶ紐」などをお使いください。



## これからの予定



### あんさんぶるコンサート

～チェロとヴァイオリンのハーモニー～（要予約）

日時 10月16日（木） 午前10時～（1時間程度）

定員 40組 申込み開始日 10月2日（木）

出演 音喜楽 Boys

チェロとヴァイオリンの生演奏とお二人の軽快なトークをお楽しみください。



### 安心ルームの栄養相談日（当日受付・先着順）

日時 10月22日（水） 午前9時30分～11時30分

保育課の栄養士による個別相談です。

\*混雑状況により受付を終了する場合があります。



### あんさんぶるお楽しみ会（要予約）

日時 11月12日（水） 午前10時～（1時間程度）

定員 35組 申込み開始日 10月28日（火）

出演 マナトーン

オペレッタを見たり、イングリッシュベルの演奏を聞いたりしてお楽しみください。

印の行事は申込みが必要です。平日（火曜日～金曜日）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。

### 休館のお知らせ

10月6日（月）は休館日、7日（火）は館内清掃のため連日の休館になります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。

| 筑摩こどもプラザ（10月） |   |                 | 小宮こどもプラザ（10月） |   |                         | 南郷こどもプラザ（10月） |   |                        | 波田こどもプラザ（10月） |   |                          | 芳川こどもプラザ（10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             | 水 | 大人のための読み聞かせ     | 1             | 水 |                         | 1             | 水 |                        | 1             | 水 | ★ベビーマッサージ                | 1             | 水 |                                    |
| 2             | 木 | 親子交通安全教室        | 2             | 木 |                         | 2             | 木 |                        | 2             | 木 |                          | 2             | 木 |                                    |
| 3             | 金 |                 | 3             | 金 | ★親子でニコニコ アルパコンサート       | 3             | 金 |                        | 3             | 金 |                          | 3             | 金 |                                    |
| 4             | 土 | 休館日             | 4             | 土 | 休館日                     | 4             | 土 | 休館日                    | 4             | 土 | 休館日                      | 4             | 土 |                                    |
| 5             | 日 | 休日保育            | 5             | 日 | 休館日                     | 5             | 日 | 休館日                    | 5             | 日 | 休館日                      | 5             | 日 |                                    |
| 6             | 月 |                 | 6             | 月 |                         | 6             | 月 |                        | 6             | 月 |                          | 6             | 月 | 休館日                                |
| 7             | 火 |                 | 7             | 火 | 安心ルームの栄養相談日             | 7             | 火 | ★講座リラクゼーションストレッチ       | 7             | 火 |                          | 7             | 火 | 館内清掃のため休館日                         |
| 8             | 水 |                 | 8             | 水 |                         | 8             | 水 |                        | 8             | 水 |                          | 8             | 水 |                                    |
| 9             | 木 | ◆ヨガでゆったり&リフレッシュ | 9             | 木 |                         | 9             | 木 |                        | 9             | 木 |                          | 9             | 木 |                                    |
| 10            | 金 | 童謡だいすき～歌いましょ～   | 10            | 金 |                         | 10            | 金 |                        | 10            | 金 |                          | 10            | 金 |                                    |
| 11            | 土 | 休館日             | 11            | 土 | 休館日                     | 11            | 土 | 休館日                    | 11            | 土 | 休館日                      | 11            | 土 |                                    |
| 12            | 日 | 休日保育            | 12            | 日 | 休館日                     | 12            | 日 | 休館日                    | 12            | 日 | 休館日                      | 12            | 日 |                                    |
| 13            | 月 | 休日保育（スポーツの日）    | 13            | 月 | 休館日（スポーツの日）             | 13            | 月 | 休館日（スポーツの日）            | 13            | 月 | 休館日（スポーツの日）              | 13            | 月 | スポーツの日（開館日）                        |
| 14            | 火 |                 | 14            | 火 |                         | 14            | 火 | 安心ルームの歯科相談日            | 14            | 火 |                          | 14            | 火 | 休館日                                |
| 15            | 水 | 大人のための読み聞かせ     | 15            | 水 |                         | 15            | 水 |                        | 15            | 水 |                          | 15            | 水 |                                    |
| 16            | 木 |                 | 16            | 木 |                         | 16            | 木 |                        | 16            | 木 |                          | 16            | 木 | ★あんさんぶるコンサート<br>～チェロとヴァイオリンのハーモニー～ |
| 17            | 金 |                 | 17            | 金 | ★よ～いどんのお話会<br>～おぼっこぼっこ～ | 17            | 金 |                        | 17            | 金 | 安心ルームの歯科相談日              | 17            | 金 |                                    |
| 18            | 土 | 休館日             | 18            | 土 | 休館日                     | 18            | 土 | 休館日                    | 18            | 土 | 休館日                      | 18            | 土 |                                    |
| 19            | 日 | 休日保育            | 19            | 日 | 休館日                     | 19            | 日 | 休館日                    | 19            | 日 | 休館日                      | 19            | 日 |                                    |
| 20            | 月 |                 | 20            | 月 |                         | 20            | 月 |                        | 20            | 月 |                          | 20            | 月 | 休館日                                |
| 21            | 火 |                 | 21            | 火 |                         | 21            | 火 | ★親子でわくわく♪ピアノコンサート      | 21            | 火 |                          | 21            | 火 |                                    |
| 22            | 水 |                 | 22            | 水 |                         | 22            | 水 |                        | 22            | 水 | ★講座「こどもの成長・<br>こころの入園準備」 | 22            | 水 | 安心ルームの栄養相談日                        |
| 23            | 木 |                 | 23            | 木 |                         | 23            | 木 |                        | 23            | 木 |                          | 23            | 木 |                                    |
| 24            | 金 | 童謡だいすき～歌いましょ～   | 24            | 金 |                         | 24            | 金 |                        | 24            | 金 |                          | 24            | 金 |                                    |
| 25            | 土 | 休館日             | 25            | 土 | 休館日                     | 25            | 土 | 休館日                    | 25            | 土 | 休館日                      | 25            | 土 |                                    |
| 26            | 日 | 休日保育            | 26            | 日 | 休館日                     | 26            | 日 | 休館日                    | 26            | 日 | 休館日                      | 26            | 日 |                                    |
| 27            | 月 |                 | 27            | 月 |                         | 27            | 月 |                        | 27            | 月 |                          | 27            | 月 | 休館日                                |
| 28            | 火 |                 | 28            | 火 |                         | 28            | 火 | わくわくタイム<br>～かえでの会のお話会～ | 28            | 火 |                          | 28            | 火 |                                    |
| 29            | 水 |                 | 29            | 水 |                         | 29            | 水 |                        | 29            | 水 |                          | 29            | 水 |                                    |
| 30            | 木 | ★ハロウィンお話コンサート   | 30            | 木 |                         | 30            | 木 |                        | 30            | 木 |                          | 30            | 木 |                                    |
| 31            | 金 |                 | 31            | 金 |                         | 31            | 金 |                        | 31            | 金 |                          | 31            | 金 |                                    |

★・◆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。