

# いない いない ぼあ



## 2025年 11月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

朝晩ひんやりしてきて、秋の深まりを感じる季節となりました。  
木々の紅葉も進んで、お散歩にも楽しい発見が増える頃ですね。

11月7日は『立冬』です。二十四節気の一つで暦の上での冬の始まりとされています。迎える冬に備え、寒さに負けないように体調を整えながら過ごしたいですね。



### クリスマス行事のお知らせ

#### ☆作って飾ろう～クリスマス飾り～

12月4日(木) 午前10時30分～11時10分 定員 25組  
(この日の開館は9時30分からになります)

申込み開始日＝11月18日(火)

親子でクリスマス飾りの制作を楽しみます。



#### ☆クリスマス会～弦楽器コンサート～

12月11日(木) 午前10時～(1時間程度) 定員 35組

Quartet 桜のみなさんによる演奏を聴きながら、親子でクリスマスの雰囲気をお楽しみください。

※申込みが必要です。

11月27日(木)より電話にて(平日の午後1時～4時)お申込みください。

※市内在住のお子さんと保護者の方が対象です。

※こどもプラザ5館のクリスマス会の中から1館を選んでお申込みください。

### 11月の予定



#### ☆6日(木) 講座～愛着とイヤイヤ期～

午前10時～(1時間程度)

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 ※1歳以上の子どもと保護者が対象です。

託児＝20人 (1人300円)

講師＝本郷 百合子氏 (元公立保育園園長・元こどもプラザ館長)

※申込みは始まっています。詳しくは職員にお問い合わせください。

親子の愛着形成とイヤイヤ期の対応についての講話です。

#### 12日(水) 安心ルームの子育て相談日

午前9時30分～11時30分(当日受付・先着順)

持ち物・・・母子健康手帳

保健師と助産師による個別相談です。

#### ☆13日(木) 抱っこで楽しくLet's ダンス

午前10時～(1時間程度)

定員＝15組

※首の座った頃～12か月(体重10kg)までの子どもと保護者が対象です。

講師＝田中 花氏 (健康運動指導士)

※申込みは始まっています。詳しくは職員にお問い合わせください。

ベビードダンスを体験してリフレッシュしましょう。



☆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。☆の日の通常利用は午後1時からです。

11月7日(金) 館内清掃のため休館となります。



# よーいどん 2025 11月号

小宮こどもプラザ TEL 0263-47-8310

朝晩冷え込む日が多くなり、秋の深まりと冬の訪れを感じるようになりました。天気の良い日には空が澄み、小宮こどもプラザからは少し雪を被った山々がとてもきれいに見えます。日中の暖かい時には、色とりどりの落ち葉を拾ったり、踏みしめたりしながら、お散歩するのも良いですね。



## クリスマス会のお知らせ



### ～電子オルガンのメロディークリスマス～

12月12日(金) 午前10時～(1時間程度)

定員：12組 出演：青田恭子氏

電子オルガンの音色を親子で楽しみましょう。

- 申込みが必要です。11月27日(木)より電話で平日の午後1時から4時の間にお申込みください。
- 市内在住のお子さんと保護者の方が対象です。
- こどもプラザ5館の中から1館を選ん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。



### 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9時30分から15時までに変更になっています。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



### ☆ようこそ赤ちゃん (申込みは始まっています)

11月14日(金) 午後1時30分～(1時間程度)

講師：丸山恭子助産師 対象：生後2か月から6か月までの親子

定員：12組 持ち物：バスタオル、水分

産後のお母さんの身体や心の変化についてのお話です。

赤ちゃんと一緒にふれあい遊びも楽しみましょう。

### 安心ルームの歯科相談日<当日受付・先着順>

11月18日(火) 午前9時30分～11時30分

歯科衛生士による個別相談です。

「お口と歯のケア」のミニ講座もあります。



### ★親子で体操

11月20日(木) 午前10時～(1時間程度)

講師：百瀬奈津代氏 対象：1歳6か月以上の親子

定員：12組 申込み開始日：11月6日(木)

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

親子で身体を使った遊びを楽しみましょう。

### ★作って飾ろう ～クリスマス飾り～

12月5日(金) 午前10時～10時45分

定員：12組 申込み開始日：11月21日(金)

親子でクリスマス飾りを作りましょう。



★★印の行事は申込みが必要です。

平日午後1時から4時の間に電話で申込みください。

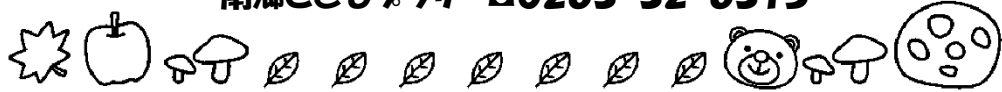
☆印の通常利用は午前8時30分から12時、★印の日の通常利用は午後1時からです。





# ゆびきりげんまん 2025 11月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315



日ごとに風が冷たくなり、落ち葉のじゅうたんが広がる季節になりました。公園や散歩道を歩くと、足もとにどんぐりを見つかることがあります。手に取って転がしたり、集めてみたり…秋ならではの楽しみが広がります。

拾ったどんぐりには、小さな虫が入っている場合もあるので、水に浮かべて浮いたものを除き、残りをしっかり乾かしましょう。鍋で5分ほど茹でたり、冷凍庫で数日凍らせたりすると安心です。

きれいなどんぐりは、容器に入れて音を楽しんだり、ままごとの食材に見立てて遊んだりするのもいいですね。小さなお子さんが遊ぶ時は、口に入れないよう、そばで見守ってあげましょう。



## クリスマス会のお知らせ

### クリスマス☆わくわくお話会

12月9日(火) 午前10時～(1時間程度)

出演 つばさ文庫 定員 25組

『つばさ文庫』さんによるパネルシアターのお話会です。クリスマスの雰囲気を楽しみながら親子で楽しいひと時をお過ごしください。

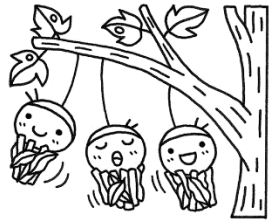
※申込みが必要です。11月27日(木)より電話で平日の午後1時から4時の間にお申込みください。

※市内在住のお子さんと保護者の方が対象です。

※こどもプラザ5館の中から1館を選んでお申込みください。



## 行事予定



### 安心ルームの子育て相談日《当日受付》

11月12日(水) 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・バスタオル

※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♪なんごう劇場のお話会《要申込み》

11月18日(火) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 11月4日(火)

出演 なんごう劇場 定員 20組

親子で絵本の読み聞かせやふれあい遊びを楽しみましょう。

### ゆびきりげんまんお話会《申込み不要》

11月26日(水) 午前10時45分～(30分程度)

市立図書館司書によるお話会です。

### ★作って飾ろう～クリスマス飾り～《要申込み》

12月2日(火) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 11月17日(月)

定員 15組

親子でかわいいサンタクロースの帽子を作りましょう。



★印の講座・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時の間にお申込み下さい。

★印の日の通常利用は午後1時からです。



# あ～そ～ぼ 2025 年 11 月号

波田こどもプラザ TEL 0263-91-3113

日が短くなり、ますます秋の深まりが感じられます。秋を見に公園へ出かけてみるのもいいですね。季節の移り変わりを親子で感じ、色とりどりの葉や木の実の観察に出かけてみてはいかがでしょうかでしょう。波田のこどもプラザの壁面や展示物も秋になっていますので、ぜひお出かけください。

## いい歯の日

11 月 8 日は、日本歯科医師会によって「いい歯の日」として制定されています。お子さんのいい歯を守るために歯磨きの習慣をつけましょう。毛先の開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1 か月に一度点検して、毛先が開いていたら交換しましょう。1 か月もしないうちに毛先が開く場合は、磨くときに力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように力を抜いて 1 本 1 本丁寧にみがきましょう。



## 行事予定



### ★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）

出演：つばさ文庫

定員：20 組

申込みは始まっています

つばさ文庫さんのパネルシアターやお話を楽しみましょう。

### ★絵本でハッピータイム

日時：11 月 19 日（水）午前 10 時～

（1 時間程度）

講師：鎌倉美枝氏（絵本専門士）

定員：15 組

申込み開始日：11 月 6 日（木）

絵本専門士によるお話です。絵本の選び方や読み聞かせのコツを聞きましょう。



### 安心ルームの子育て相談日

日時：11 月 26 日（水）

午前 9 時 30 分～11 時 30 分

持ち物：母子健康手帳

申込み不要・当日先着順

助産師と保健師による個別相談日です。



### ★作って飾ろう～クリスマス飾り～

日時：12 月 3 日（水）午前 10 時～

（1 時間程度）

定員：15 組

申込み開始日：11 月 20 日（木）

サンタとトナカイのドームを作ります。

## クリスマス会のお知らせ

### ★クリスマス会～マリンバとヴァイオリンのひびき～

日時：12 月 17 日（水）午前 10 時～（1 時間程度）

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）

定員：20 組

マリンバとヴァイオリンのクリスマスコンサートです。

※申込みが必要です。11 月 27 日（木）より電話で

平日の午後 1 時から 4 時の間にお申込みください。

※市内在住のお子さんと保護者の方が対象です。

※こどもプラザ 5 館の中から 1 館を選んでお申込みください。

★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。

### 休館のお知らせ

11 月 21 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。

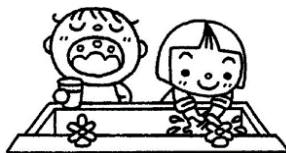


## あんさんぶる

2025・11月号

芳川こどもプラザ 0263-86-1055

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身にしみる季節となりました。11月7日は暦の上では冬の始まりを意味する『立冬』です。本格的な寒さがやってくる前に、深まりゆく秋を感じながら散歩に出かけてみませんか。どんぐりや松ぼっくりなど思わぬおみやげを手にできるかもしれません。



### 免疫力を高めよう

気温が下がり乾燥してくると、インフルエンザや風邪など感染症が増えます。手洗いやうがいを丁寧に行い、規則正しい生活を心がけましょう。また、風邪に負けない身体づくりには、栄養と睡眠が大事です。秋の味覚を美味しく味わい、よく眠り、寒さに負けず元気に過ごせると良いですね。



### 新コーナーで遊んでみましょう

週末、祝日には滑り台の横に机を出しパズルやブロックなどで遊ぶスペースをつくりました。お兄ちゃんお姉ちゃんがパズルをやっていると小さいお友達がじっと見ていることもあります。パズルやブロックなどに、じっくり取り組めるコーナーです。どうぞ遊びにお出かけください。



### ★11月12日(水) あんさんぶるお楽しみ会

時間 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。



### 11月27日(木) あんさんぶるお話会 (申込み不要)

時間 午前10時45分～(30分程度)

松本市立図書館の職員によるお話会です。



### ★12月10日(水) あんさんぶるコンサート

～ゴスペルDEクリスマス～

時間 午前10時～(1時間程度) 定員 40組

申込み開始日 11月27日(木)

出演 布野えいじ&エターナルエンジェルス

ゴスペルのコンサートです。生の歌声の響きをお楽しみください。

※プラザ5館のクリスマス会の中から1館を選んでお申込みください。

他館は松本市在住の方が対象です。



★印の行事は申込みが必要です。

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。



| 筑摩こどもプラザ（11月） |   |                  | 小宮こどもプラザ（11月） |   |             | 南郷こどもプラザ（11月） |   |                         | 波田こどもプラザ（11月） |   |              | 芳川こどもプラザ（11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             | 土 | 休館日              | 1             | 土 | 休館日         | 1             | 土 | 休館日                     | 1             | 土 | 休館日          | 1             | 土 |              |
| 2             | 日 | 休日保育             | 2             | 日 | 休館日         | 2             | 日 | 休館日                     | 2             | 日 | 休館日          | 2             | 日 |              |
| 3             | 月 | 休日保育（文化の日）       | 3             | 月 | 休館日（文化の日）   | 3             | 月 | 休館日（文化の日）               | 3             | 月 | 休館日（文化の日）    | 3             | 月 | 文化の日（開館日）    |
| 4             | 火 |                  | 4             | 火 |             | 4             | 火 |                         | 4             | 火 |              | 4             | 火 | 休館日          |
| 5             | 水 | 大人のための読み聞かせ      | 5             | 水 |             | 5             | 水 |                         | 5             | 水 | ★あ～そ～ぼのお楽しみ会 | 5             | 水 |              |
| 6             | 木 | ★講座～愛着とイヤイヤ期～    | 6             | 木 |             | 6             | 木 |                         | 6             | 木 |              | 6             | 木 |              |
| 7             | 金 | 館内清掃のため休館日       | 7             | 金 |             | 7             | 金 |                         | 7             | 金 |              | 7             | 金 |              |
| 8             | 土 | 休館日              | 8             | 土 | 休館日         | 8             | 土 | 休館日                     | 8             | 土 | 休館日          | 8             | 土 |              |
| 9             | 日 | 休日保育             | 9             | 日 | 休館日         | 9             | 日 | 休館日                     | 9             | 日 | 休館日          | 9             | 日 |              |
| 10            | 月 |                  | 10            | 月 |             | 10            | 月 |                         | 10            | 月 |              | 10            | 月 | 休館日          |
| 11            | 火 |                  | 11            | 火 |             | 11            | 火 |                         | 11            | 火 |              | 11            | 火 |              |
| 12            | 水 | 安心ルームの子育て相談日     | 12            | 水 |             | 12            | 水 | 安心ルームの子育て相談日            | 12            | 水 |              | 12            | 水 | ★あんさんぶるお楽しみ会 |
| 13            | 木 | ★抱っこで楽しくLet'sダンス | 13            | 木 |             | 13            | 木 |                         | 13            | 木 |              | 13            | 木 |              |
| 14            | 金 | 童謡だいすき～歌いましょ～    | 14            | 金 | ◆ようこそ赤ちゃん   | 14            | 金 |                         | 14            | 金 |              | 14            | 金 |              |
| 15            | 土 | 休館日              | 15            | 土 | 休館日         | 15            | 土 | 休館日                     | 15            | 土 | 休館日          | 15            | 土 |              |
| 16            | 日 | 休日保育             | 16            | 日 | 休館日         | 16            | 日 | 休館日                     | 16            | 日 | 休館日          | 16            | 日 |              |
| 17            | 月 |                  | 17            | 月 |             | 17            | 月 |                         | 17            | 月 |              | 17            | 月 | 休館日          |
| 18            | 火 |                  | 18            | 火 | 安心ルームの歯科相談日 | 18            | 火 | ★親子でわくわく♪<br>なんごう劇場のお話会 | 18            | 火 |              | 18            | 火 |              |
| 19            | 水 | 大人のための読み聞かせ      | 19            | 水 |             | 19            | 水 |                         | 19            | 水 | ★絵本でハッピータイム  | 19            | 水 |              |
| 20            | 木 |                  | 20            | 木 | ★親子で体操      | 20            | 木 |                         | 20            | 木 |              | 20            | 木 |              |
| 21            | 金 |                  | 21            | 金 |             | 21            | 金 |                         | 21            | 金 | 館内清掃のため休館日   | 21            | 金 |              |
| 22            | 土 | 休館日              | 22            | 土 | 休館日         | 22            | 土 | 休館日                     | 22            | 土 | 休館日          | 22            | 土 |              |
| 23            | 日 | 休日保育（勤労感謝の日）     | 23            | 日 | 休館日（勤労感謝の日） | 23            | 日 | 休館日（勤労感謝の日）             | 23            | 日 | 休館日（勤労感謝の日）  | 23            | 日 | 勤労感謝の日（開館日）  |
| 24            | 月 | 休日保育（振替休日）       | 24            | 月 | 休館日（振替休日）   | 24            | 月 | 休館日（振替休日）               | 24            | 月 | 休館日（振替休日）    | 24            | 月 | 振替休日（開館日）    |
| 25            | 火 |                  | 25            | 火 |             | 25            | 火 |                         | 25            | 火 |              | 25            | 火 | 休館日          |
| 26            | 水 |                  | 26            | 水 |             | 26            | 水 | ゆびきりげんまんお話会             | 26            | 水 | 安心ルームの子育て相談日 | 26            | 水 |              |
| 27            | 木 |                  | 27            | 木 |             | 27            | 木 |                         | 27            | 木 |              | 27            | 木 | あんさんぶるお話会    |
| 28            | 金 | 童謡だいすき～歌いましょ～    | 28            | 金 |             | 28            | 金 |                         | 28            | 金 |              | 28            | 金 |              |
| 29            | 土 | 休館日              | 29            | 土 | 休館日         | 29            | 土 | 休館日                     | 29            | 土 | 休館日          | 29            | 土 |              |
| 30            | 日 | 休日保育             | 30            | 日 | 休館日         | 30            | 日 | 休館日                     | 30            | 日 | 休館日          | 30            | 日 |              |

★・◆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。