

# いない いない ばあ

## 2026 年1月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか。  
今年も保護者の皆様とお子さんの成長のよろこびを分かち合いながら心温まる1年を過ごしていきたいと思います。  
お部屋で過ごすことが多くなる季節ですが、プラザでは親子で楽しめる行事を計画しております。お気軽にお出かけください。



### 人日の節句～七草の節句～

新しい年を迎えて7日目。1月7日は、「七草の節句」または「<sup>じんじつ</sup>人日の節句」とい  
い、春の七草が入った七草がゆを食べる風習があります。この風習は古代中国  
を起源として奈良時代に日本に伝わりました。

1年を通じて病気をせず健康に過ごせるように無病息災を願う風習です。

春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、はこべら、ほとけのざ、すずな(カブ)、す  
ずしろ(大根)の7種類です。7種合わせて約 12 種類の薬膳効果があり、ビタミ  
ンやミネラルも含まれています。お正月に食べ過ぎて弱った胃腸には、ぴった  
りなおかゆですね。

スーパーなどでは7種類がセットになったものやフリーズドライの物が売られ  
ています。ご家族で味わってみるのもいいですね。



## 行事予定



### ★8日(木) 新年のお楽しみ会

10時～(1時間程度) 要予約

定員＝20組 **申込みは始まっています**

出演 おぼっこぼっこ

人形芝居やわらべうたなどを楽しみましょう。



### ★22日(木) 冬のピアノ♪SAX コンサート

10時～(1時間程度) 要予約

定員＝30組 **申込み開始 1月13日(火)**

出演 中澤 真衣さん 林 美和さん

ピアノと管楽器の生演奏のコンサートです。



### 28日(水) 安心ルームの子育て相談日

13時30分～15時30分(当日受付13時～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。



### 29日(木) スマホとの付き合い方教室

10時45分～11時10分 予約不要

スマホとの上手な付き合い方について松本警察署生活安全課の方のお話です。

### ★2月5日(木) 親子でルンルンふれあい遊び

10時～(1時間程度) 要予約

定員＝15組 **申込み開始 1月20日(火)**

対象 歩き始めの頃～2歳まで

出演 赤津 章恵さん

絵本やふれあい遊びを親子一緒に楽しみましょう。



★印の行事は予約が必要です。

平日の午後1時から4時の間に電話でお申し込みください。  
この日の通常利用は午後1時からです。

# よーいどん 2026年 1月、2月号

小宮こどもプラザ TEL0263-47-8310

## あけましておめでとうございます

2026 年がスタートしました。皆様にとって良い一年になりますようにお祈り申し上げます。こどもプラザでは職員一同、今年もお子さんの成長と一緒に見守っていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

益々寒さも厳しくなりますので、体調管理には充分気をつけていきたいですね。根菜類には身体を温める効果があると言われています。ニンジン、ゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャなどはスープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。ご家庭でも、積極的に野菜を取り入れ、寒い冬を元気に過ごしてください。

## 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。また、小宮こどもプラザは1月23日(金)午後から2月19日(木)まで休館になります。(1月23日(金)午前は予約の行事になっております) 2月20日(金)「親子でニコニコマリンバコンサート」は筑摩こどもプラザへ申込みの電話をお願いいたします。

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

### 安心ルームの子育て相談日<当日受付・先着順>

1月16日(金) 午前9時30分~11時30分

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。

### 親子で楽しむアロマテラピー<要申込み>

1月23日(金) 午前10時~(1時間程度)

定員 12組 申込み開始日 1月9日(金)

対象 生後2か月から12か月までの親子

講師 玉川 久美子氏

アロマの香りで癒され、リフレッシュしましょう。

\* 1月9日(金)から電話にて小宮こどもプラザへ  
(平日の午後1時から4時まで) お申込みください。  
この日の午後は休館です。

### 親子でニコニコマリンバコンサート<要申込み>

2月20日(金) 午前10時~(1時間程度)

定員 12組 申込み開始日 2月6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です。

\* 2月6日(金)から電話にて筑摩こどもプラザへ  
(平日の午後1時から4時まで) 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。



# ゆびきりげんまん 2026年 1月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315



A HAPPY NEW YEAR

あけましておめでとうございます。ご家族でよいお年をお迎えの事と思います。2026年の干支は、60年に1度の丙午（ひのえうま）にあたり、縁起が良い年とされています。力強く駆け抜ける馬の姿から、飛躍・前進・健康の豊かさを表すそうです。

今年もこどもプラザでは、お家の方々と一緒にお子様の健やかな成長を見守っていかれたらと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。



## 病後児保育室のご案内



### こどもプラザ(筑摩・南郷)2館に病後児保育室があります！

この春お子様が入園されるご家庭の方は登録をおすすめします。

～こんな時に病後児保育室をご利用ください～

「熱は下がったがまだ咳と鼻水が出る。お散歩や外遊びは控えたい」

「病み上がりで体力が回復せず集団保育に出すにはちょっと心配」

「薬を飲ませたいけれど保育園に持参できない」など。

看護師と保育士が専用の保育室で保育します。

◎対象年齢・・・1歳の誕生日～年長

◎病状・・・病気の回復期

◎薬・・・投薬可能

◎利用事由・・・保護者の就労、研修、出産、介護、病気など

◎料金・・・松本市内在住の方は通園施設の登録保育時間内は無料

※お困りのことがありましたら、お気軽にお問合せください。



## 行事の予定



### 安心ルームの栄養相談日 《当日受付》

日時 1月14日(水) 9時30分～11時30分

管理栄養士による個別相談です。持ち物は母子健康手帳です。

※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♪ゴスペルコンサート 《要予約》

日時 1月20日(火) 10時～(1時間程度) 定員 25組

申込み開始日 1月6日(火)

出演 布野えいじ&エターナルエンジェルス

親子でゴスペルの歌声を楽しみましょう。



### ☆講座 ヨガでリフレッシュ 《要予約》

日時 1月27日(火) 14時～(1時間程度) 定員 10人

申込み開始日 1月13日(火)

講師 宮下 節子氏

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(料金 1人300円) 託児対象 生後2か月以上～

ヨガを体験し、リフレッシュする時間を作りませんか？

☆通常利用は8時30分～12時までです。



### ★絵本でハッピータイム 《要予約》

日時 2月3日(火) 10時～(1時間程度) 定員 20組

申込み開始日 1月19日(月)

講師 鎌倉 美枝氏(絵本専門士)

絵本の選び方や与え方を知り、親子で絵本の世界を楽しみましょう。

### 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 2026 1月号

波田こどもプラザ TEL0263-91-3113



新年あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました。保護者の方々と一緒にお子さんの健やかな成長を喜び、見守っていきたいと思います。笑顔あふれる明るい一年になりますようにお祈り申し上げます。

本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



## これからの予定



### ☆ハッピー音喜楽コンサート ～ヴァイオリンとチェロのひびき～

日 時 1月21日(水) 午前10時～(1時間程度)

出 演 音喜楽 boys

定 員 20組

申込み開始日 1月7日(水)

ヴァイオリンとチェロの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(受付先着順)

日 時 1月27日(火) 午前9時30分～11時30分

管理栄養士による個別相談日です。

ミニ講座「楽しく食べよう、おいしく食べよう」もあります。

### ☆親子交通安全教室(申込み不要)

日 時 1月28日(水) 午前10時45分～11時10分

市の交通部・交通安全指導員による交通安全教室です。

お気軽にご参加ください。



### 春の七草

1月7日は、七草の節句(人日の節句)です。日本では七草でお粥を作り、食べることでお正月に疲れた胃腸を休ませたり、家族の無病息災を祈ったりすると言われています。お粥を食べて一年元気に過ごしたいですね。



### ☆親子で身体あそび

日 時 2月18日(水) 午前10時～(1時間程度)

講 師 百瀬 奈津代氏

定 員 10組

対 象 1歳6か月以上の親子

申込み開始日 2月4日(水)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

身体を動かして親子で楽しくあそびましょう。



☆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。





芳川こどもプラザ ☎0263-86-1055

**あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。**



新しい年が始まりました。今年も職員一同出会いを大切に、お子さんの成長をおうちの方と一緒に見守っていきたいと思います。

皆さんにとって良い1年になりますように。



## お正月遊びを楽しもう！

昔から親しまれているお正月遊びにはカルタ、こま回し、凧あげ、福笑い、羽根つきなどがあります。もともと凧あげには願い事を凧に乗せて天に届ける、羽根つきには子どもの厄を払うという意味があったようです。家族みんなでお正月ならではの遊びを楽しんでみましょう。

## 松本の伝統行事「三九郎」



「三九郎」は松本市を中心とした長野県中信地方の小正月に行われる行事です。正月飾りを燃やして1年の豊作や無病息災を祈願し、燃え残ったおき火で焼いて食べる「繭玉」にもご利益があるとされています。県内の他の地域では「どんど焼き」などと呼ばれています。名前の由来は「三つの苦勞」を追ひ払うという祭りから転じたという説や神主の名前からきているという説もあります。



## ★1月16日（金）リラクゼーションストレッチ

時間 午前10時～（1時間程度） 定員 6組

申込み開始日 12月24日（水）

講師 金井留美氏

会場 芳川地区みなみ福祉ひろば

対象 生後2か月～6か月までの子と親

持ち物 ヨガマットなければ大判のバスタオル

水分補給できるもの

親子で簡単にできるストレッチを体験し、リラックスしましょう。

＊この日の芳川こどもプラザは通常開館です。



## ★1月29日（木）あんさんぶる冬のお楽しみ会

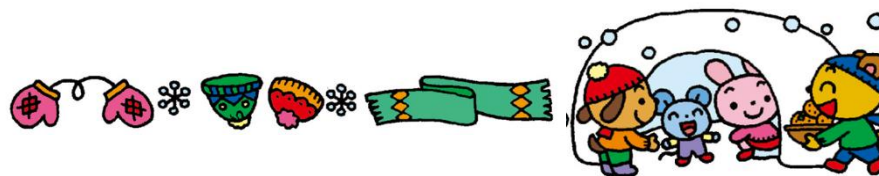
時間 午前10時～（1時間程度） 定員 30組

申込み開始日 1月15日（木）

出演 おぼっこぼっこ

おぼっこぼっこさんの人形劇やわらべうた遊びを楽しみましょう。

＊この日の通常利用は午後1時からです。



★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。



筑摩こどもプラザ（１月）			小宮こどもプラザ（１月）			南郷こどもプラザ（１月）			波田こどもプラザ（１月）			芳川こどもプラザ（１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	木	元日	1	木	元日	1	木	元日	1	木	元日	1	木	元日
2	金	年始休業	2	金	年始休業	2	金	年始休業	2	金	年始休業	2	金	年始休業
3	土	年始休業	3	土	年始休業	3	土	年始休業	3	土	年始休業	3	土	年始休業
4	日	休日保育	4	日	休館日	4	日	休館日	4	日	休館日	4	日	
5	月		5	月		5	月		5	月		5	月	休館日
6	火		6	火		6	火		6	火		6	火	
7	水	大人のための読み聞かせ	7	水		7	水		7	水		7	水	
8	木	★新年のお楽しみ会	8	木		8	木		8	木		8	木	
9	金	童謡だいすき～歌いましょ～	9	金		9	金		9	金		9	金	
10	土	休館日	10	土	休館日	10	土	休館日	10	土	休館日	10	土	
11	日	休日保育	11	日	休館日	11	日	休館日	11	日	休館日	11	日	
12	月	休日保育（成人の日）	12	月	休館日（成人の日）	12	月	休館日（成人の日）	12	月	休館日（成人の日）	12	月	成人の日（開館日）
13	火		13	火		13	火		13	火		13	火	休館日
14	水		14	水		14	水	安心ルームの栄養相談日	14	水		14	水	
15	木		15	木		15	木		15	木		15	木	
16	金		16	金	安心ルームの子育て相談日	16	金		16	金		16	金	★リラクゼーションストレッチ
17	土	休館日	17	土	休館日	17	土	休館日	17	土	休館日	17	土	
18	日	休日保育	18	日	休館日	18	日	休館日	18	日	休館日	18	日	
19	月		19	月		19	月		19	月		19	月	休館日
20	火		20	火		20	火	★親子でわくわく♪ ゴスペルコンサート	20	火		20	火	
21	水	大人のための読み聞かせ	21	水		21	水		21	水	★ハッピー音喜楽コンサート ～ヴァイオリンとチェロのひびき～	21	水	
22	木	★冬のピアノ♪SAXコンサート	22	木		22	木		22	木		22	木	
23	金	童謡だいすき～歌いましょ～	23	金	★親子で楽しむアロマセラピー	23	金		23	金		23	金	
24	土	休館日	24	土	休館日	24	土	休館日	24	土	休館日	24	土	
25	日	休日保育	25	日	休館日	25	日	休館日	25	日	休館日	25	日	
26	月		26	月	改修工事のため休館	26	月		26	月		26	月	休館日
27	火		27	火	改修工事のため休館	27	火	◆講座 ヨガでリフレッシュ	27	火	安心ルームの栄養相談日	27	火	
28	水	安心ルームの子育て相談日(PM)	28	水	改修工事のため休館	28	水		28	水	親子交通安全教室	28	水	
29	木	スマホとの付き合い方教室	29	木	改修工事のため休館	29	木		29	木		29	木	★あんさんぶる冬のお楽しみ会
30	金		30	金	改修工事のため休館	30	金		30	金		30	金	
31	土	休館日	31	土	休館日	31	土	休館日	31	土	休館日	31	土	

★・◆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。（1月16日の芳川こどもプラザは通常開館です。）  
◆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。  
小宮こどもプラザは1月23日行事終了後から2月19日まで改修工事のため休館