

いない いない ばあ

2026年 2月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まるとされていますが、信州では最も寒さが身に染みる時期を迎えます。

寒いと家の中で過ごしがちですが、お日様が出たら思い切って冬の自然に触れる散歩に出てみてはどうでしょうか。

日の光にきらきら光る氷の粒や、葉っぱの上に白く残る雪や霜に目を向けたり触れてみたり、踏むとザクザク音がする霜柱の感触を味わったりできるのは寒い季節ならではの楽しみです。初めて出会う冷たい空気や冬の匂いにお子さんはどんな反応を見せてくれるでしょう。しっかり防寒をして短時間で出かけるようにしましょう。

安心の^あ在^かり処

支援ルームと事務室の間のフェンスに、ハイハイの赤ちゃんが『だれかいるのかな』とたびたび覗きにきてくれます。嬉しくなって事務室から声をかけると恥ずかしいと照れる姿が…照れた後は必ずと言っていいほどお母さんの方を振り返ります。

支援ルームでも同じように、興味のあるおもちゃのところに行ってお母さんの方を振り向く姿が見られます。まるで『見ててね』『お母さんがいた、安心だ』とお母さんの姿を確認しているようです。



3歳までの子どもの成長は驚くほど早いですね。春にハイハイで出会ったお子さんが、足腰しっかりと歩いている姿を目にすると驚かされると同時に家の方の愛情に見守られてこそその成長であることを実感します。お母さんはお子さんの安心の在り処なのですね。

こどもプラザはそんなお母さんたちの背中を支えられる存在でありたいと思います。どうぞ、いつでも気軽ににお出でください。

これからの予定

☆2月5日(木) 親子でルンルンふれあい遊び

時間 午前10時～(1時間程度)

定員 15組(申込みは始まっています)

対象 歩き始めの頃～2歳までの子と親

出演 赤津 章恵氏

絵本やふれあい遊びを親子一緒に楽しみましょう。



☆2月19日(木) お楽しみ会 ～桃の節句～

時間 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 2月3日(火)

定員 25組

出演 つばさ文庫

一足早く春を感じながら親子でパネルシアターや制作を楽しみましょう。



2月24日(火) 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

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。

☆3月5日(木) 春のうきうき♪お話し

時間 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 2月10日(火)

定員 20組

講師 中川 風太氏(たつのご書店)

絵本の読み聞かせを親子一緒に楽しみましょう。



☆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2月号

南郷こどもプラザ 0263-32-6315



今年の『立春』は2月4日。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒さが厳しい毎が続きます。家の中に閉じこもりたくなりますが、一歩外に出てみると、冬の空気は澄み、美しい山々の雪化粧が見られる季節でもあります。今だけの自然の景色を楽しみながら、季節の移ろいを感じていきたいですね。



《旬の野菜》

2月は冬野菜が旬を迎える季節です。中でも『小松菜』は寒さで甘みが増しておいしいと言われています。江戸時代に東京都江戸川区小松川の近くで栽培され、徳川吉宗に献上されたことが名前の由来だそうです。カロテンやビタミンCが豊富で、鉄分や食物繊維も含まれる栄養価の高い野菜です。くせがなく、おひたしや炒め物、汁物など様々な料理にも使えます。旬の野菜を味わい、体調を整えていきましょう。

～ 休館のお知らせ～

2月27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、よろしくお願いします。



行事の予定

絵本でハッピータイム《要予約》

2月3日(火) 午前10時～(1時間程度)

定員 18組 申込みは始まっています。

講師 鎌倉 美枝氏

絵本専門士によるお話会です。



・安心ルームの子育て相談日《当日受付》

2月6日(金) 午前9時30分～11時30分

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

母子保健コーディネーター・助産師による個別相談日です。

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 音喜楽コンサート《要予約》

2月17日(火) 午前10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 2月2日(月)

出演 音喜楽 boys

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。



親子でわくわく 電子オルガンコンサート《要予約》

3月3日(火) 午前10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 2月16日(月)

出演 青田 恭子氏

ダイナミックな電子オルガンの演奏をお聴きください。



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

2026年 2月号

波田こどもプラザ 0263-91-3113



「鬼はそと～！」「福はうち～！」2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日は続きます。体を動かして温まりたいですね。波田こどもプラザの“お楽しみタイム”(行事日を除く毎日10時45分～11時頃)では、ふれあい遊びや体操をしています。親子で楽しく体を動かしながら、みんなで温まりましょう。



さんかんしおん

三寒四温



- 冬から春にかけて、3日寒い日が続くと4日暖かい日があり、
- また寒い日が3日続き…と、寒暖の変化が7日周期で繰り返されることを“三寒四温”といいます。三寒四温は植物が春に向けて準備を始め、芽吹きや成長を助けるためのサイクルとなります。
- また、冬眠していた動物達にとっても、活動を再開し繁殖に影響を与える大切な期間です。春の訪れを知らせるサインとして、この気温の変化を感じ取っているのですね。
- 季節の移り変わりを肌で感じられるのも、この時期ならではの楽しみかもしれません。



行事予定

☆親子で身体あそび

日時:2月18日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日:2月4日(水)

講師:百瀬 奈津代氏 定員:10組

対象:1歳6か月以上の親子

持ち物:汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

親子でできる室内あそびを体験しましょう。



☆あ～そ～ぼのひなまつり会

日時:2月25日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日:2月12日(木)

出演:なんごう劇場

定員:15組

親子でゆったりとお話を楽しみましょう。



安心ルームの子育て相談日(受付先着順)

日時:2月27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日です。

ミニ講座「生活リズム」もあります。

☆ハッピーコンサート～うたとアルパのひびき～

日時:3月11日(水) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日:2月26日(木)

出演:ましゅまろま

定員:15組

母娘ユニットによる素敵なコンサートです。



☆の行事は申込みが必要です。申込み開始日より平日午後1時～4時の間に電話でお申し込みください。

☆の日の通常利用は午後1時からです。





あんさんぶる

2026・2月号

芳川こどもプラザ TEL0263-86-1055



一年で最も寒い「大寒」の時期が2月3日で終わり、4日は「立春」いよいよ春です。前日の3日が「節分」。季節の変わり目の新しい一年（春）の始まりに無病息災と幸福を願う日。豆まきで、鬼に見立てた邪気や災いを追い払い、福を招き入れる行事です。様々な慣わしを受け継ぎ楽しみながら、ご家族の幸福を願い春を迎えましょう。春とはいえまだまだ寒い中ですが、道端の草むらにはおおいぬのふぐりが可愛く、たくましく咲いていて驚きます。天気の良い日には散歩で春を発見できそうですね。



これからの予定



2月16日（月）休館日・17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いたします。

2月19日（木）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。

☆2月26日（木）あんさんぶる コンサート

～ヴァイオリンとピアノのハーモニー～

時間＝午前10時～（1時間程度）

定員＝35組（要申込み）申込み開始日 2月12日（木）

出演＝牛山 孝介氏（ヴァイオリン奏者）

渡辺 しおり氏（ピアノ奏者）

親子で生の演奏を楽しみましょう。

♪ おおさむこさむ 山から小僧がとんできた



なんと言ってとんできた さむいと言って とんできた ♪♪

冬ならではのわらべうたです。抱っこしながら縦や横に揺れてみたり、ぐるりと回転してみたり親子で寒さを遊んでみてください。子どもの顔もにこにこ！体も温まりますよ。



☆3月4日（水）あんさんぶる 春のお楽しみ会～大道芸～

時間＝午前10時～（1時間程度）

定員＝40組（要申込み）申込み開始日 2月18日（水）

出演＝金井 ケイスケ氏 大道芸を間近で見てください。

★3月13日（金）抱っこで楽しくLet'sダンス

時間＝午前10時～（1時間程度）

定員＝10組（要申込み）申込み開始日 2月27日（金）

対象＝首のすわった頃～12か月（体重10kg）までの子と保護者

講師＝田中 花氏 体を動かして親子でリフレッシュ！

＊この日の芳川こどもプラザは通常開館日です。

☆★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時からです。



筑摩こどもプラザ（2月）			小宮こどもプラザ（2月）			南郷こどもプラザ（2月）			波田こどもプラザ（2月）			芳川こどもプラザ（2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	日	休日保育	1	日	休館	1	日	休館日	1	日	休館日	1	日	
2	月		2	月		2	月		2	月		2	月	休館日
3	火		3	火		3	火	★絵本でハッピータイム	3	火		3	火	
4	水	大人のための読み聞かせ	4	水		4	水		4	水		4	水	
5	木	★親子でルンルンふれあい遊び	5	木		5	木		5	木		5	木	
6	金		6	金		6	金	安心ルームの子育て相談日	6	金		6	金	
7	土	休館日	7	土		7	土	休館日	7	土	休館日	7	土	
8	日	休日保育	8	日		8	日	休館日	8	日	休館日	8	日	
9	月		9	月		9	月		9	月		9	月	休館日
10	火		10	火		10	火		10	火		10	火	
11	水	休日保育（建国記念の日）	11	水	（建国記念の日）	11	水	休館日（建国記念の日）	11	水	休館日（建国記念の日）	11	水	建国記念の日（開館日）
12	木		12	木		12	木		12	木		12	木	
13	金	童謡だいすき～歌いましょ～	13	金		13	金		13	金		13	金	
14	土	休館日	14	土		14	土	休館日	14	土	休館日	14	土	
15	日	休日保育	15	日		15	日	休館日	15	日	休館日	15	日	
16	月		16	月		16	月		16	月		16	月	休館日
17	火		17	火		17	火	★親子でわくわく♪ 音喜楽コンサート	17	火		17	火	館内清掃のため休館日
18	水	大人のための読み聞かせ	18	水		18	水		18	水	★親子で身体あそび	18	水	
19	木	★お楽しみ会～桃の節句～	19	木	▼	19	木		19	木		19	木	安心ルームの子育て相談日
20	金		20	金	★親子でニコニコ マリンバコンサート	20	金		20	金		20	金	
21	土	休館日	21	土	休館日	21	土	休館日	21	土	休館日	21	土	
22	日	休日保育	22	日	休館日	22	日	休館日	22	日	休館日	22	日	
23	月	休日保育（天皇誕生日）	23	月	休館日（天皇誕生日）	23	月	休館日（天皇誕生日）	23	月	休館日（天皇誕生日）	23	月	天皇誕生日（開館日）
24	火	安心ルームの子育て相談日	24	火		24	火		24	火		24	火	休館日
25	水		25	水		25	水		25	水	★あ～そ～ぼのひなまつり会	25	水	
26	木		26	木		26	木		26	木		26	木	★あんさんぶるコンサート ～ヴァイオリンとピアノのハーモニー～
27	金	童謡だいすき～歌いましょ～	27	金		27	金	館内清掃のため休館日	27	金	安心ルームの子育て相談日	27	金	
28	土	休館日	28	土	休館日	28	土	休館日	28	土	休館日	28	土	

★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。
 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2月19日まで改修工事のため休館です。