



いない いない ばあ

2026年 5月

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

新緑が美しく爽やかな風が吹き抜ける季節になりました。お散歩や外遊びに出かけたくになりますね。紫外線が強くなる時期なので、涼しい木陰を見つけて休息をとりながら、親子の穏やかな時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

ツバメの子育て



近所の軒先では、今年もツバメがせっせと泥を運んで巣作りに励んでいます。最初は口を開けてエサを待つだけのヒナですが、親鳥がわざと巣から離れた場所でエサを見せたり、特殊な声で鳴いたりして、ヒナを外へ誘い出します。そうすることでヒナは飛べるようになります。

手を出しすぎず、でも『見てるよ』というサインを送りながらそばに居る。そんなツバメの親子の姿は、私たちの子育てにも重なり、そっと見守ることの大切さを教えてくれているようです。

ツバメがあえて人間の出入りの多い場所に巣を作るのは、天敵からヒナを守ってもらうためだそうです。『子育てはひとりで抱え込まず周囲に頼っていいんだよ』と知らせてくれているような気がします。ひとりで頑張りすぎないで、ツバメのように周囲の力も借りながら子育てをしていけるといいですね。

庭の利用について



プラザの東側に砂場や遊具がある庭があります。チェックインをしてから名札をつけて親子一緒に遊んでください。暑い日もありますので帽子をかぶって水分補給をしながらお楽しみください。



5月の予定

☆14日(木) そよ風コンサート～マリンバとヴァイオリンの音色～

午前10時～(1時間程度)

定員 30組

申込み開始日 4月23日(木)

出演 北山結香氏(マリンバ) 花村祐美氏(ヴァイオリン)

マリンバとヴァイオリンの生演奏をお楽しみください。

18日(月) 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。

19日(火) 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)

保健師、助産師と個別に相談ができます。

持ち物 母子健康手帳



☆21日(木) 講座～絵本でハッピータイム～

午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 4月23日(木)

定員 25組(託児20人 料金は1人につき300円)

講座会場 庄内福祉ひろば 受付/託児会場 筑摩こどもプラザ

絵本専門士の鎌倉美枝さんによる託児付きの講話です。

☆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。松本市に住所のある方のみ予約可能です。

この日の通常利用は午後1時からです。



よーいどん 2026 5月号

小宮こどもプラザ TEL 0263-47-8310



新緑が目鮮やかな季節となりました。澄み渡る青空と爽やかなそよ風の中、親子でお出かけしたくなりますね。戸外遊びを満喫できる嬉しい季節ですが、ここ松本は紫外線がとても強い地域です。外出時には、帽子をかぶったり日焼け止めクリームを塗ったりして、対策をしながら楽しめるといいですね。



旬の食材! 『豆』知識



春～初夏が旬のさやエンドウ、グリーンピース、スナップエンドウはすべて「マメ科エンドウ属」といい、分類上同じものです。エンドウを若いうちに採りさやごと食べるのが「さやエンドウ」、エンドウのさやの中の豆を完熟する前の柔らかい状態にしたものを「グリーンピース」、グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもので、肉厚で甘み強い「スナップエンドウ」。エンドウはエネルギーの代謝に関わるビタミンB類のほか、カリウム、食物繊維、たんぱく質などを豊富に含みます。グリーンピースは、さやから出すとすぐに皮が固くなるため、購入する時にはさや付きがおすすめです。

旬の時期は香りが楽しめる豆ごはんにするのもいいですね。また、エンドウの若い芽や葉を摘んだものは”豆苗”と呼ばれ、おひたしや炒め物にすると美味しく味わえます。



★親子でニコニコ電子オルガンコンサート

5月15日(金) 10:00~11:00

定員 20組 申込み開始日 5月1日(金)

出演 青田 恭子氏

電子オルガンの多彩な音色を親子でお楽しみください。



★安心ルームの子育て相談日〈当日受付・先着順〉

5月22日(金) 9:30~11:30

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。



★よーいどんのお話会～おぼっこぼっこ～

5月29日(金) 10:00~11:00

定員 20組 申込み開始日 5月15日(金)

出演 おぼっこぼっこ

人形劇やわらべうたなどの楽しいお話がいっぱいです。

★印の行事は申込みが必要です。松本市に住所のある方のみ予約可能です。申込み開始日より、平日の午後1時から4時までの間に電話でお申し込みください。

★印の日の通常利用は午後1時からです。



ゆびきいげんまん

2026年 5月号

南郷こどもプラザ 0263-32-6315

風薫る5月。「風薫る」とは、緑の香りを運ぶ心地よい風のことを表現した季語です。散歩や戸外遊びに出掛けた際には、心地よい風を感じながら、草花を摘んだり虫探しをしたりして親子で楽しい時間をお過ごしください。

旬の食材を味わいましょう！

季節に関係なく1年を通して多彩な食材が手に入る現代ですが、それぞれの食材にはもっとも食べ頃となる“旬”があります。旬の食材は「栄養価が高い」「新鮮で美味しい」「価格が安い」などのメリットがあります。

旬の食材を毎日の食事に取り入れてみましょう。

離乳食にも取り入れやすく、今が旬の『新じゃが』を使った『じゃがいも餅』のレシピをご紹介します。

- ① 新じゃがをきれいに洗う
- ② 皮をむいて芽を取り除き、適当な大きさに切る
- ③ 電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
- ④ ポリ袋に入れてつぶす
- ⑤ 形がなくなったら、片栗粉と塩を入れてまぜる
- ⑥ 生地がまとまったら、円形に整える
- ⑦ ホットプレートにバターをひいて両面を焼く
- ⑧ こんがり焼けたら、はけでしょうゆを塗って、できあがり！

④⑤はお子さんの成長に合わせて一緒に行っても楽しいですね。



行事予定

5月15日(金) 安心ルームの子育て相談日《当日受付》

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。

☆5月19日(火) 親子でわくわく♪

なんごう劇場のお話会《要申込み》

午前10時～(1時間程度)

申込みは始まっています

定員 20組 出演 なんごう劇場

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。



5月26日(火) わくわくタイム

～かえでの会のお話会～《申込み不要》

午前10時45分～(30分程度)

出演 かえでの会

親子で絵本の読み聞かせをお楽しみください。



☆6月2日(火) ベビーマッサージ《要申込み》

午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 5月18日(月)

定員 12組 講師 朝倉 真理子氏

対象 妊娠中から生後6か月までの子と親

ベビーマッサージの方法を教えてください。

☆印の行事は申込みが必要です。松本市に住所のある方のみ予約可能です。申込み開始日より平日の午後1時～4時の間に電話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。



あんさんぶる

2026・5月号

芳川こどもプラザ TEL 0263-86-1055

新緑が目眩しくさわやかな風が吹く季節です。澄んだ青空のもと、戸外に出かけるのも良いですね。道端の草花や虫を見つけ、小鳥の声を聞き、素敵な発見があるかもしれませんね。



わらべうたあそびの紹介

【いちり にり さんり】



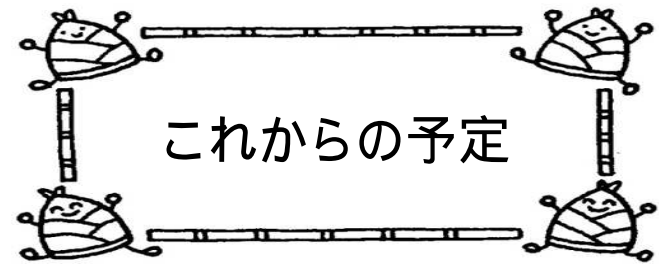
「いちり～ にり～ さんり～」

(膝を伸ばして座り同じ方向を向いてお子さんを抱っこします。足先からお尻に向かって親指と人差しを広げたり、縮めたりしながらしゃくとり虫のように上らせます)

「しりしりしり～」

(お尻をこちょこちょする。こちょこちょの前に「ため」を作ってこちょこちょのタイミングをずらして、ドキドキ感をお子さんと楽しんでください。)

* 4月から行事日以外の水・木・金曜日(平日)の午前中にも「お楽しみタイム」を始めました。時間は11時30分～です。わらべうたあそび、絵本の読み聞かせや体操などを行っています。ぜひ、ご参加ください。(場合によっては行なわない時もありますので、詳しくは職員にお尋ねください。)



これからの予定

5月22日(金) あんさんぶるコンサート～打楽器の響き～

時間 午前10時～(1時間程度)

定員 35組(要申込み)

出演 工藤 夕奈氏 小林 絵里菜氏

申込み開始日 5月8日(金)

ドラム缶から作られた楽器「スティールパン」とマリンバのコンサートです。



5月21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日です。

母子健康手帳をお持ちください。

6月12日(金) あんさんぶるコンサート～弦楽器のハーモニー～

時間 10時～(1時間程度)

定員 30組(要予約)

出演 Quartet 桜

申込み開始日 5月21日(木)

ヴァイオリンやピオラなどの弦楽器の生演奏をお楽しみください。



印の行事は申込みが必要です。

松本市に住所のある方のみ予約可能です。

火曜から金曜日の午後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（5月）

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	休館日
3	日	休日保育（憲法記念日）
4	月	休日保育（みどりの日）
5	火	休日保育（こどもの日）
6	水	休日保育（振替休日）
7	木	
8	金	童謡だいすき～歌いましょ～
9	土	休館日
10	日	休日保育
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	★そよ風コンサート ～マリンバとヴァイオリンの音色～
15	金	
16	土	休館日
17	日	休日保育
18	月	親子交通安全教室
19	火	安心ルームの子育て相談日
20	水	大人のための読み聞かせ
21	木	★講座～絵本でハッピータイム～
22	金	童謡だいすき～歌いましょ～
23	土	休館日
24	日	休日保育
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	休館日
31	日	休日保育

小宮こどもプラザ（5月）

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	休館日
3	日	休館日（憲法記念日）
4	月	休館日（みどりの日）
5	火	休館日（こどもの日）
6	水	休館日（振替休日）
7	木	
8	金	
9	土	休館日
10	日	休館日
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	★親子でニコニコ 電子オルガンコンサート
16	土	休館日
17	日	休館日
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	安心ルームの子育て相談日
23	土	休館日
24	日	休館日
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	★よ～いどんのお話会 ～おぼっこぼっこ～
30	土	休館日
31	日	休館日

南郷こどもプラザ（5月）

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	休館日
3	日	休館日（憲法記念日）
4	月	休館日（みどりの日）
5	火	休館日（こどもの日）
6	水	休館日（振替休日）
7	木	
8	金	
9	土	休館日
10	日	休館日
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	安心ルームの子育て相談日
16	土	休館日
17	日	休館日
18	月	
19	火	★親子でわくわく♪ なんごう劇場のお話会
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	休館日
24	日	休館日
25	月	
26	火	わくわくタイム ～かえでの会のお話会～
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	休館日
31	日	休館日

波田こどもプラザ（5月）

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	休館日
3	日	休館日（憲法記念日）
4	月	休館日（みどりの日）
5	火	休館日（こどもの日）
6	水	休館日（振替休日）
7	木	
8	金	
9	土	休館日
10	日	休館日
11	月	
12	火	★あ～そ～ぼのお楽しみ会～大道芸～
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	休館日
17	日	休館日
18	月	
19	火	
20	水	安心ルームの子育て相談日
21	木	
22	金	
23	土	休館日
24	日	休館日
25	月	
26	火	
27	水	★産後ヨガでリフレッシュ
28	木	
29	金	
30	土	休館日
31	日	休館日

芳川こどもプラザ（5月）

日	曜	行事予定
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日（開館日）
4	月	みどりの日（開館日）
5	火	こどもの日（開館日）
6	水	振替休日（開館日）
7	木	休館日
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	休館日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	休館日
19	火	
20	水	
21	木	安心ルームの子育て相談日
22	金	★あんさんぶるコンサート ～打楽器の響き～
23	土	
24	日	
25	月	休館日
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

★印の行事は予約が必要です。松本市在住の方のみ対象となります。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。