



いない いない ぼあ



2026年 6月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

梅雨の季節がやってきます。田植えが終わった田んぼを覗いてみると、おたまじゃくしを見かける事があります。人の気配を感じるとあっという間に逃げてしまいます。そっと近づいて探してみるのも今の時期の楽しみですね。

湿度が高く、大人も子どもも疲れが出やすい時期です。十分な休息を心がけ、暑さ対策や水分補給をしながら過ごしていきたいですね。



これからの予定

6月11日(木) 親子でうきうき お話コンサート

午前10時～(1時間程度) 申込み開始日 6月1日(月) 定員 30組
(出演) なんごう劇場 牛山孝介氏(ヴァイオリン) 渡辺しおり氏(ピアノ)
お話会とヴァイオリン・ピアノの生演奏の共演です。

6月18日(木) 講座～トイレトレーニング～

午前10時～(1時間程度) 申込み開始日 5月25日(月) 定員 25組
講座会場 庄内地区福祉ひろば 対象 1歳6か月以上の親子
託児会場 筑摩こどもプラザ 託児 20人(1人300円)
保健師によるトイレトレーニングについての講話です。



6月19日(金) 安心ルームの栄養相談日

午前9時30分～11時30分 当日受付(先着順)
管理栄養士と個別に相談ができます。



食育クイズ

Q 玉ねぎの食べている部分はなんでしょうか？

根 茎 葉

A 正解は

私たちが食べているのは、葉のつけねが太ったものです。ちなみに、玉ねぎの下から伸びるひげのようなものが根で、軸となっている部分が茎といわれています。松本平では6月に収穫を迎えます。新玉ねぎは乾燥をされずに出荷されるので、水分が多く、辛みが少なく甘みが際立つのが特徴のようです。



6月25日(木) 作って飾ろう～七夕飾り～

午前10時30分～(30分間程度) 開館は午前9時30分です。
申込み開始日 6月10日(水) 定員 20組
七夕飾りを作って季節の行事を楽しみましょう。

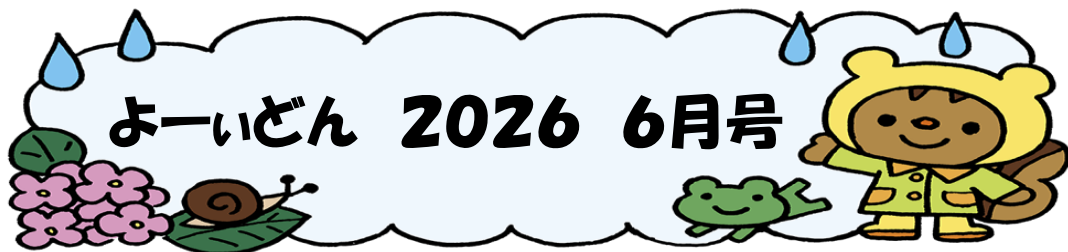
7月8日(水) あっぷる吹奏楽コンサート

午前10時～(1時間程度) 申込み開始日 6月23日(火) 定員 30組
出演 マザーズアンサンブルあっぷる
迫力のある吹奏楽の生演奏をお楽しみください！

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。印の通常利用は午後1時からです。

●◀▶—●▶▲— 休館のお知らせ —●▶▲—

7月3日(金)は館内清掃のため休館になります。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



よーいどん 2026 6月号

小宮こどもプラザ TEL 0263-47-8310

小宮こどもプラザ周辺の田んぼは、早苗がすくすく成長して緑が鮮やかになっています。耳を澄ますと田んぼから「ゲロゲロゲロ」「グワツグワツ」とカエルのなき声が聞こえてきます。雨降りの日には、カエルの大合唱が聞こえてきますよ。カタツムリも葉っぱの裏に隠れているかもしれません。

梅雨空が続きますが、梅雨ならではの生き物や自然に親子で触れてみるのもいいですね。体調を崩しやすい時期ですので、体調管理に気を付けて、元気にお過ごしください。



梅雨時期の食事



気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒に注意が必要です。食中毒は下痢、嘔吐、腹痛などの症状があり、主な原因は細菌とウイルスです。予防の基本は、原因となる菌を『つけない・増やさない・やっつける』。食材は新鮮なものを購入し、冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存しましょう。調理の際にはしっかりと手洗いし、食器や調理器具等の衛生面にも配慮しましょう。加熱調理するものは十分に火を通し、できあがったらすぐに食べましょう。

子どもは病原菌に対する抵抗力が弱く、食中毒にかかりやすい傾向にあります。親子で食事前の手洗いを習慣にできると良いですね。食中毒は予防できるので、ぜひ実践してみてください。



これからの予定



★親子でニコニコアルパコンサート

6月19日(金) 午前10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 6月5日(金)

出演 ましゅまろま

童謡や季節の曲などをアルパの生演奏とあたたかい歌声で楽しみましょう。

★よーいどんのお話会 ～つばさ文庫～

6月26日(金) 午前10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 6月12日(金)

出演 つばさ文庫

親子で季節の手遊びやお話、パネルシアターなどを楽しみましょう。



★親子でニコニコ打楽器コンサート

7月10日(金) 午前10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 6月26日(金)

出演 工藤 夕奈氏 (マリンバ)

小林 絵里菜氏 (スティールパン等)

童謡など馴染みのある曲をマリンバと打楽器の演奏で楽しみましょう。



- ・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込みください。
- ・通常利用は午後1時からです。



ゆびきりげんまん

2026年6月号



南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315

木々の葉が青々と茂り、初夏の訪れを感じます。晴れたり、雨が降ったりと天候が変わりやすい6月。気温の変化に注意して、こまめに衣服の調節をし、健康に気を付けて過ごしましょう。

 **こどもプラザで小児科医の先生をお招きします!** 

小児科医師による講座

『こどもの事故・けが～対応方法と受診の目安～』《要予約》

6月30日(火) 14時～(1時間程度)

定員 15名 申込み開始日 6月1日(月)

託児 15名(1人300円)対象 生後2か月以上

講師 山本 知子先生(丸の内病院 小児外科医師)

会場 南郷福祉ひろば

託児会場 南郷こどもプラザ

※通常利用は 8時30分～12時までです。



日常生活でヒヤッ! とすること・・・

- ・うっかり目を離したすきに、何かを飲み込んでしまった。
- ・熱い飲み物をこぼしてやけどした。
- ・食事中、プチトマトを丸のみして詰まった。
- ・ベッドから落ちた。どんなことに注意して様子をみたらいい?
- ・転んで歯をぶつけた。受診したほうがいい?

子育てをしていると、度々、お医者さんに行こうか迷う時があります。いざという時のために、予防方法や応急処置方法を知り、落ち着いて適切な行動がとれるといいですね。



これからの予定

☆ベビーマッサージ《要予約》

6月2日(火) 10時～(1時間程度)

定員 12組 申込みは始まっています。

講師 朝倉 真理子氏(助産師)

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。



☆安心ルームの栄養相談日《当日受付》

6月16日(火) 9時30分～11時30分

管理栄養士による個別相談ができます。

ミニ講座「夏の食事と水分のとり方」

持ち物 母子健康手帳

※受付は先着順です。



☆親子でわくわく♪ピアノとフルーツのコンサート《要予約》

6月23日(火) 10時～(1時間程度)

定員 25組 申込み開始日 6月9日(火)

出演 中澤 真衣氏(ピアノ奏者) 塚田 志保氏(フルーツ奏者)

親子でピアノとフルーツの生演奏を楽しみましょう。



☆絵本でハッピータイム《要予約》

7月7日(火) 10時～(1時間程度)

定員 18組 申込み開始日 6月22日(月)

出演 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。



☆印の行事は、松本市に住所のある方のみ予約可能です。

各申込み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 6月号

波田こどもプラザ TEL0263-91-3113

紫陽花が綺麗に咲き始める季節になりました。お散歩に出かけてカタツムリやカエルを探すのも楽しいですね。また、梅雨に入り蒸し暑いので汗をかきやすくなります。こまめな水分補給や通気性のよい服装選びをすることを心がけ、梅雨の季節を乗り切りましょう。



ふれあいあそび 『ぽっつんあめふり』



ぽっつん ぽっつんあめがふる ぽつぽつ ぽつぽつあめがふる

向かい合って手のひらをひとさし指でつんつんする

ざあーざあーとあめがふる

ざあーと声をかけながら手のひらをこちょこちょする

※お子さんの手やからだ全体に雨を降らせてあげるとより楽しいです。



休館のお知らせ

6月5日（金）は館内清掃のため休館です。
ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。

これからの予定

☆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 6月10日（水）午前10時～（1時間程度）

申込み開始日 5月25日（月）

出演 音喜楽 boys 定員 20組

ヴァイオリンとチェロの生演奏を楽しみましょう。



☆あ～そ～ぼの七夕会

日時 6月17日（水）午前10時～（45分程度）

申込み開始日 6月2日（火）

定員 15組

職員によるマグネットシアターを楽しみ七夕の制作をします。



安心ルームの栄養相談日（受付先着順）

日時 6月24日（水）午前9時30分～11時30分

栄養士による個別相談とミニ講座「おいしく食べよう楽しく食べよう」もあります。



☆親子で身体あそび

日時 7月9日（木）午前10時～（1時間程度）

申込み開始日 6月23日（火）

講師 百瀬 奈津代氏 定員 10組

対象 1歳6か月以上の子と親

持ち物 汗拭きタオル・飲み物（動きやすい服装）

親子で一緒に身体を使ったあそびを体験しましょう。



☆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。

平日の午後1時～4時の間に電話で申込みください。

☆印の日の通常利用は、午後1時からです。



あんさんぶる

2026・6月号

芳川子どもプラザ ☎0263-86-1055

梅雨の季節がやってきます。雨が大好きなカエルやかたつむりも顔をのぞかせるようになります。雨上がりに長靴を履いて散歩をしながら、この季節ならではの虫や花を見つけるのも楽しそうですね。

この時期は気温や湿度が高くなるので食中毒に注意が必要になります。食品は十分に加熱し、なるべく早く食べきりましょう。調理器具の殺菌や、しっかりと手洗いをするのも大切です。

体調を整えて毎日元気に過ごしてください。



これからの予定

★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 午前10時～(1時間程度)

申込みは始まっています

定員 30組 出演 Quartet 桜

弦楽器の生演奏を親子一緒に楽しみましょう。

※この日の通常利用は午後1時からです。

6月18日(木) 安心ルームの栄養相談日(当日受付・先着順)

時間 午前9時30分～11時30分

管理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。

絵本の紹介



雨が降っている時期におすすめの絵本を紹介します。プラザにありますので、ぜひ親子で読んでみてください。

「ぼつ ぼつ ぼつ」

増田 純子/作 福音館書店

赤ちゃんにもおすすめの雨の絵本です。いろいろな所に“ぼつぼつ”と雨が降ります。



「10匹きのかえる」

間所 ひさこ/作 仲川 道子/絵 PHP 研究所

かわいい10匹のカエルの冒険が生き生きと描かれています。このシリーズの絵本は他にもたくさんあるので読んでみてくださいね。

休館のお知らせ

6月15日(月)は休館日、16日(火)は館内清掃のため、連日の休館になります。ご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いたします。

★7月1日(水) ベビーマッサージ

時間 午前10時～(1時間程度) 定員 8組

対象 生後2か月～6か月までの子と親

講師 伊藤 佳奈助産師(スピカ助産院)

会場 芳川地区みなみ福祉ひろば

申込み開始日 6月17日(水)

ベビーマッサージのやり方を知り、体験ができます。

※この日の芳川子どもプラザは通常開館です。



★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。

筑摩子どもプラザ（6月）		小宮子どもプラザ（6月）		南郷子どもプラザ（6月）		波田子どもプラザ（6月）		芳川子どもプラザ（6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
1	月		1	月		1	月		1	月	休館日
2	火		2	火		2	火	★ベビーマッサージ	2	火	
3	水	大人のための読み聞かせ	3	水		3	水		3	水	
4	木		4	木		4	木		4	木	
5	金		5	金		5	金	館内清掃のため休館日	5	金	
6	土	休館日	6	土	休館日	6	土	休館日	6	土	
7	日	休日保育	7	日	休館日	7	日	休館日	7	日	
8	月		8	月		8	月		8	月	休館日
9	火		9	火		9	火		9	火	
10	水		10	水		10	水	★ハッピー音楽コンサート ～ヴァイオリンとチェロのひびき～	10	水	
11	木	★親子でうきうき♪お話しコンサート	11	木		11	木		11	木	
12	金	童謡だいすき～歌いましょ～	12	金		12	金		12	金	★あんさんぶるコンサート ～弦楽器のハーモニー～
13	土	休館日	13	土	休館日	13	土	休館日	13	土	
14	日	休日保育	14	日	休館日	14	日	休館日	14	日	
15	月		15	月		15	月		15	月	休館日
16	火		16	火		16	火	安心ルームの栄養相談日	16	火	館内清掃のため休館日
17	水	大人のための読み聞かせ	17	水		17	水		17	水	★あ～そ～ぼの七夕会
18	木	★講座～トイレトレーニング～	18	木		18	木		18	木	安心ルームの栄養相談日
19	金	安心ルームの栄養相談日	19	金	★親子でニコニコアルパコンサート	19	金		19	金	
20	土	休館日	20	土	休館日	20	土	休館日	20	土	
21	日	休日保育	21	日	休館日	21	日	休館日	21	日	
22	月		22	月		22	月		22	月	休館日
23	火		23	火		23	火	★親子でわくわく♪ ピアノとフルートのコンサート	23	火	
24	水		24	水		24	水	安心ルームの栄養相談日	24	水	
25	木	★作って飾ろう～七夕飾り～	25	木		25	木		25	木	
26	金	童謡だいすき～歌いましょ～	26	金	★よ～いどんのお話会～つばさ文庫～	26	金		26	金	
27	土	休館日	27	土	休館日	27	土	休館日	27	土	
28	日	休日保育	28	日	休館日	28	日	休館日	28	日	
29	月		29	月		29	月		29	月	休館日
30	火		30	火		30	火	◆講座～こどもの事故・ケガ（対応方法と受診の目安）～	30	火	

★・◆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・行事の詳細は各子どもプラザへお問い合わせください。