

これからの予定



☆7月8日(水) あつがる吹奏楽コンサート

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 松本マザーズアンサンブルあつがる
 迫力ある吹奏楽の生演奏をお楽しみください。



☆7月16日(木) ヨガでゆったり&リフレッシュ

午前 10 時～(1 時間程度) 申込み開始日 7月1日(水)
 講座会場 庄内地区福祉ひろば 定員 13 組
 託児会場 筑摩こどもプラザ 託児 16 人(1 人 300 円)
 講師 宮下 節子氏
 ヨガを体験してリラックスしましょう。

7月22日(水) 安心ルームの入園相談日

午前 9 時 30 分～11 時 30 分 当日受付 先着順
 保育コンシェルジュによる入園についての個別相談です。
 ※混雑状況により受付を終了する場合があります。



☆8月6日(木) 卒乳講座～おっぱいを素敵な思い出に～

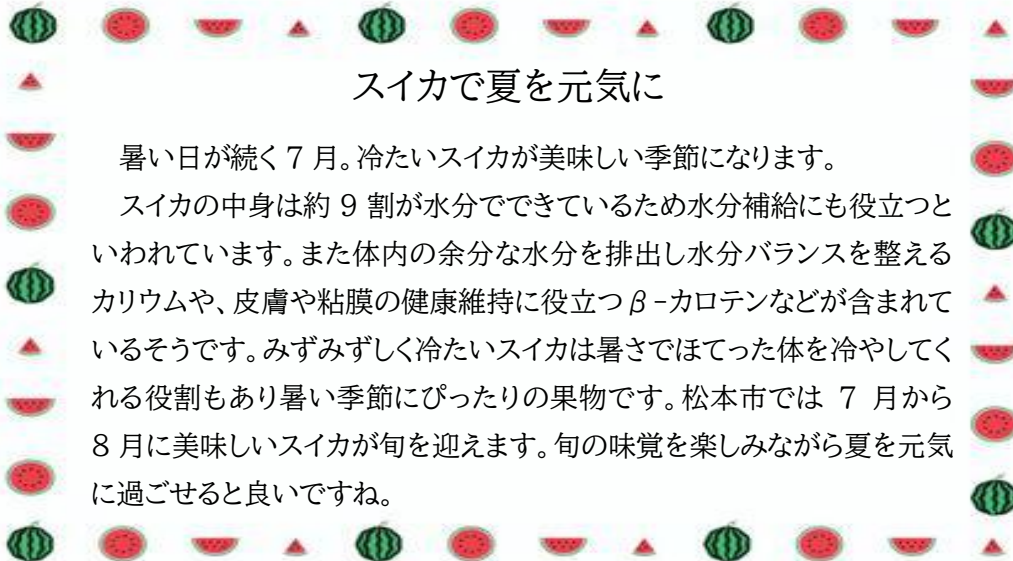
午前 10 時～(1 時間程度) 申込み開始日 7月15日(水)
 講座会場 庄内地区福祉ひろば 定員 25 組
 託児会場 筑摩こどもプラザ 託児 20 人(1 人 300 円)
 講師 丸山 恭子氏
 助産師による卒乳についての講話です。



☆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。

日差しが日に日に強まり本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。

7月7日は七夕です。この日は織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会えるとされています。短冊に願い事を書いたり笹に飾りを付けたりと親子で季節の行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。七夕の夜には空を見上げて親子一緒に天の川を探してみるのも良いですね。



スイカで夏を元気に

暑い日が続く7月。冷たいスイカが美味しい季節になります。

スイカの中身は約 9 割が水分でできているため水分補給にも役立つといわれています。また体内の余分な水分を排出し水分バランスを整えるカリウムや、皮膚や粘膜の健康維持に役立つβ-カロテンなどが含まれているそうです。みずみずしく冷たいスイカは暑さでほてった体を冷やしてくれる役割もあり暑い季節にぴったりの果物です。松本市では 7 月から 8 月に美味しいスイカが旬を迎えます。旬の味覚を楽しみながら夏を元気に過ごせると良いですね。

7月3日(金)は館内清掃のため休館です。
 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 7月号

小宮こどもプラザ TEL 0263-47-8310



照りつける日差しが強くなり、本格的な夏を迎えました。暑さとともに体力や食欲が落ち、夏バテしやすくなる時期です。今年の“土用の丑の日”は7月26日です。丑の日には「う」の付くもの【うどん・瓜（きゅうり）・梅干しなど】を食べると体に良いとの言い伝えがあり、中でもビタミンA・B群が豊富に含まれ夏バテ予防の効果が期待できる鰻（うなぎ）を食べる習慣が根付いたそうです。「う」の付く美味しい食べ物を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

夏のふれあい遊び

- ♪ごろごろスイカがあったとき（両腕を上げて大きな丸をつくる）
- ♪ぱちん、ぱちんと割れたとき（頭の上で2回手をたたく）
- ♪たねたね取って取って（こどものおなかをちょんちょんつつく）
- ♪つぶつぶ取って取って（こどもの顔や体をちょんちょんつつく）
- ♪さくさくさくっと（顔の前でスイカを食べる仕草をする）
- 「いただきまーす！」（手を合わせた後こどものおなかをくすぐる）



行事予定

安心ルームの子育て相談日〈当日受付・先着順〉

7月2日（木） 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。

「トイレトレーニング」のミニ講座もあります。

※混雑状況により受付を終了する場合があります。



★親子でニコニコ打楽器コンサート

7月10日（金）10時～（1時間程度）

定員 25組 申込みは始まっています。

出演 工藤 タ奈氏（マリンバ）

小林 絵里菜氏（スティールパン等）

素敵な音色を親子でお楽しみください。



親子交通安全教室〈申込み不要〉

7月14日（火）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。

安心ルームの入園相談日〈当日受付・先着順〉

8月4日（火） 9時30分～11時30分

保育コンシェルジュによる入園についての個別相談です。

※混雑状況により受付を終了する場合があります。

★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。



ゆびきりげんまん



2026 7月号



南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315

梅雨の晴れ間、抜けるような青い空に白い雲が広がって、もうすぐ夏本番を迎えます。暑い日が続くと身体も疲れやすくなります。日頃からこまめに水分補給をしたり、睡眠をきちんととったりするなど、夏バテ対策をしっかりして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

七夕に願いを込めて・・・

7月7日は七夕です。七夕飾りには色々な種類があって、それぞれに意味があると言われています。輪つなぎには“ご縁が繋がりますように”吹き流しには“はた織が上手になりますように”提灯には“織り姫と彦星に灯りをささげて、迷わず会えますように”という願いが込められているそうです。お子さんと1つ1つの飾りの意味を話しながら作ってみるのも楽しそうですね。短冊に込められた願い事が、夜空のお星さまに届きますように…。



休館のお知らせ

7月31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。



7月の予定

☆絵本でハッピータイム <要申込み>

7月7日(火) 午前10時～(1時間程度)

申込みは始まっています

講師 鎌倉 美枝氏 定員18組

絵本専門士によるお話と絵本についての講話です。



安心ルームの入園相談日 <当日受付>

7月16日(木) 午前9時30分～11時30分

保育コンシェルジュによる入園についての個別相談日です。

※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♪ゴスペルコンサート <要申込み>

7月21日(火) 午前10時～(1時間程度)

申込み開始日 7月6日(月)

出演 布野 えいじ&エターナルエンジェルス 定員25組

ゴスペルの歌声をお楽しみください。



☆印の行事は松本市に住所がある方のみ予約可能です。

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。



あ～そ～ぼ 2026年7月号

波田こどもプラザ TEL0263-91-3113

だんだんと日差しが強くなってきました。暑い夏がそこまで来ているのを感じます。夏は、暑さに慣れない子どもたちが体調を崩しやすい時期でもあります。水分補給をこまめにして、十分な休息を取りながら夏ならではのあそびを思う存分楽しんでくださいね。

【七夕☆彗】

7月7日は七夕です。織姫と彦星が1年に1度会える日ですね。松本地区では月遅れの8月7日に七夕を行います。松本の七夕は笹飾りだけでなく、織姫と彦星などをかたどった七夕人形をつるして飾り、子どもの健やかな成長を願う風習があります。波田こどもプラザでも一足早く「あ～そ～ぼの七夕会」がありました。制作の他に、七夕のマグネットシアターや布遊びも行い、親子で楽しい時間を過ごしました。短冊に書いたみんなの願いが叶うといいですね。

【魚を食べよう】

夏が旬の魚は多く、タンパク質が豊富で淡白な白身の魚や、夏の疲労感やだるさ改善に効果的な栄養素を含む魚介類が出回ります。(鮎、アジ、ズキなど) しらすの旬は地域によって異なりますが、基本的に年中食べられる食材です。赤ちゃんの成長に必要な栄養素やカルシウムが豊富に含まれているため、離乳食にもおすすめです。塩分が含まれているので調理前は塩抜きをしましょう。魚の栄養を取り入れて、旬の味覚を楽しみながら、夏バテにならないよう暑い夏を元気に過ごしましょう。



これからの予定



安心ルームの入園相談日(受付先着順)

日時 7月2日(木) 午前9時30分～11時30分
保育コンシェルジュによる入園についての個別相談日です。
*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か月以上の親子
持ち物 汗拭きタオル・飲み物(動きやすい服装)
親子で身体を使ったあそびを楽しみましょう。



あ～そ～ぼのお話会(申込み不要)

日時 7月22日(水) 午前10時45分～(30分程度)
図書館司書によるお話会です。



☆ハッピーコンサート～うたとアルパのひびき～

日時 8月5日(水) 午前10時～(1時間程度)
申込み開始日 7月21日(火)
出演 ましゅまろまま 定員 20組
歌とアルパの素敵なコンサートをお楽しみください。



☆印の行事は予約が必要です。平日の13時～16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。☆印の日の通常利用は13時からです。



あんさんぶる

2026・7月号

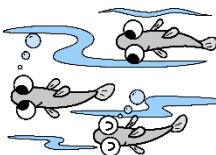
芳川こどもプラザ ☎0263-86-1055

蒸し蒸しと暑い日が続き、夏の訪れを感じます。暑さで体調を崩しやすい時期なので、水分補給や休息などを心掛け、元気に暑い夏をのりきりしましょう。



メダカの赤ちゃん誕生！

芳川こどもプラザの入り口にいるメダカに、この度赤ちゃんが生まれました。赤ちゃんだけ玄関の棚の上の入れ物に移して過ごしています。ある程度の大きさになるまでしばらく赤ちゃんだけで過ごす予定です。メダカの成長を楽しみに見守ってくださいね。



松本の七夕

七夕は1年に一度、天の川で織姫と彦星が会える日です。松本地方は木製や和紙の七夕人形を軒下に吊るし、野菜を供えたり、ほうとうや七夕まんじゅうを食べたりする風習があります。人形に着物を着せて、着るものに困らないように、夏の野菜を供えることで食べ物に困らないようにという願いが込められています。お子さんの健やかな成長を願います。また、願い事を短冊に書いて笹の葉に飾ることで天に届き、願いが叶ったり、厄除けになったりすると言われています。「どんな願い事をしようかな」とお子さんと話しながら、書くのも楽しいですね。



7月の予定

★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

*申込みは始まっています。

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

対象 生後2か月～6か月までの子と親

ベビーマッサージのやり方を知り、体験できます。

※この日の芳川こどもプラザは通常開館です。



8日(水)あんさんぶるミニ音楽会～ハンドベルの響き～

時間 午前10時45分～(30分程度)

芳川地区福祉ひろばベルの会のみなさんによるハンドベルの演奏を楽しみましょう。

※予約はいりません。

★17日(金)あんさんぶる夏のお楽しみ会

時間 午前10時～(1時間程度) 定員 30組

申込み開始日 7月3日(金)

出演 すがのつくる

絵本の読み聞かせやわらべうた遊びなどを楽しみましょう。

※この日の通常利用は午後1時からです。



29日(水)安心ルームの子育て相談日(当日受付・先着順)

時間 午前9時30分～11時30分(受付時間9時～11時)

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。

※混雑状況により受付を終了する場合があります。

★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。
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（7月）

小宮こどもプラザ（7月）

南郷こどもプラザ（7月）

波田こどもプラザ（7月）

芳川こどもプラザ（7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	水	大人のための読み聞かせ	1	水		1	水		1	水		1	水	★ベビーマッサージ
2	木		2	木	安心ルームの子育て相談日	2	木		2	木	安心ルームの入園相談日	2	木	
3	金	館内清掃のため休館日	3	金		3	金		3	金		3	金	
4	土	休館日	4	土	休館日	4	土	休館日	4	土	休館日	4	土	
5	日	休日保育	5	日	休館日	5	日	休館日	5	日	休館日	5	日	
6	月		6	月		6	月		6	月		6	月	休館日
7	火		7	火		7	火	★絵本でハッピータイム	7	火		7	火	
8	水	★あっぷる吹奏楽コンサート	8	水		8	水		8	水		8	水	あんさんぶるミニ音楽会 ～ハンドベルの響き～
9	木		9	木		9	木		9	木	★親子で身体あそび	9	木	
10	金	童謡だいすき～歌いましょ～	10	金	★親子でニコニコ打楽器コンサート	10	金		10	金		10	金	
11	土	休館日	11	土	休館日	11	土	休館日	11	土	休館日	11	土	
12	日	休日保育	12	日	休館日	12	日	休館日	12	日	休館日	12	日	
13	月		13	月		13	月		13	月		13	月	休館日
14	火		14	火	親子交通安全教室	14	火		14	火		14	火	
15	水	大人のための読み聞かせ	15	水		15	水		15	水		15	水	
16	木	★ヨガでゆったり&リフレッシュ	16	木		16	木	安心ルームの入園相談日	16	木		16	木	
17	金		17	金		17	金		17	金		17	金	★あんさんぶる夏のお楽しみ会
18	土	休館日	18	土	休館日	18	土	休館日	18	土	休館日	18	土	
19	日	休日保育	19	日	休館日	19	日	休館日	19	日	休館日	19	日	
20	月	休日保育(海の日)	20	月	休館日(海の日)	20	月	休館日(海の日)	20	月	休館日(海の日)	20	月	海の日(開館日)
21	火		21	火		21	火	★親子でわくわく♪ゴスペルコンサート	21	火		21	火	休館日
22	水	安心ルームの入園相談日	22	水		22	水		22	水	あ～そ～ぼのお話会	22	水	
23	木		23	木		23	木		23	木		23	木	
24	金	童謡だいすき～歌いましょ～	24	金		24	金		24	金		24	金	
25	土	休館日	25	土	休館日	25	土	休館日	25	土	休館日	25	土	
26	日	休日保育	26	日	休館日	26	日	休館日	26	日	休館日	26	日	
27	月		27	月		27	月		27	月		27	月	休館日
28	火		28	火		28	火		28	火		28	火	
29	水		29	水		29	水		29	水		29	水	安心ルームの子育て相談日
30	木		30	木		30	木		30	木		30	木	
31	金		31	金		31	金	館内清掃のため休館日	31	金		31	金	

★印の行事は予約が必要です。松本市に住所のある方のみ予約可能です。通常開館は午後1時からです。（7月1日（水）の芳川こどもプラザは通常開館です。）
 行事の詳細は各こどもプラザへお問い合わせください。