いない　いない　ばあ

２０２６年　１０月号

筑摩こどもプラザ０２６３－２９－３４００

澄みわたる秋空が心地よい季節となりました。日中は汗ばむほどの陽気でも、朝晩はグッと冷え込む日が増えてきました。こどもが快適に過ごせるよう衣服の調節や室温管理に配慮し、健康に過ごしていきたいですね。

食欲の秋

10月は旨味たっぷりの「きのこ」が美味しい季節です。きのこは冷凍すると細胞が壊れて旨味がアップするそうです！独特の食感が苦手なお子さんも、細かく刻んで冷凍したものをスープやカレーに入れると食べやすくなるかもしれません。親子で美味しい秋の食材を味わうのもいいですね。

これからの予定

♦10月8日（木）　子どもが急病になったら
～知っておきたい対処方法～

午後2時～（1時間程度）　申込みは始まっています
講師　水野　史医師（高島小児科医院）
　　関　光江看護師
　　（松本市小児科・内科夜間急病センター）
こどもが急病になった時の対処方法についてのお話です。
※託児付の講座です。詳細は職員にお問い合わせください。

☆10月15日（木）　秋のおきらくコンサート

午前10時～（1時間程度）
定員　30組　申込み開始日　10月1日（木）
出演　音喜楽 boys
ヴァイオリンとチェロの生演奏です。
愉快なトークもお楽しみください。

※10月23日（金）　館内清掃のため休館

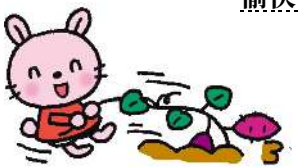
ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。

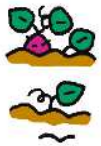
☆10月29日（木）　ハロウィンのお楽しみ会

午前10時～（1時間程度）
定員　25組　申込み開始日　10月15日（木）
出演　つばさ文庫
パネルシアターのお話会とハロウィンの簡単な制作です。

☆11月5日（木）　講座～愛着とイヤイヤ期～

午前10時～（1時間程度）　申込み開始日　10月20日（火）
講座会場　庄内地区福祉ひろば　受付／託児会場　筑摩こどもプラザ
定員　25組（託児　20人　料金は1人につき300円）
対象　1歳以上の子を持つ親
講師　本郷　百合子氏
こどもの成長に大切な愛着や自己肯定感についてのお話です。





上記の行事は申込みが必要です。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が可能です。♦印の日の通常利用は午前8時30分～12 時までです。☆印の日は午後1時からです。

よーぃどん 2026年 10月号

小宮こどもプラザ TEL 0263－47－8310

大空が高く澄み渡り、秋風も爽やかな過ごしやすい季節になりました。小宮こどもプラザの周りの田んぼもすっかり稲刈りが終わって収穫の秋がやってきました。過ごしやすい陽気で、お散歩など屋外の活動もしやすくなります。落ち葉のカサカサした音を聞きながら歩いたり、紅葉した葉っぱやどんぐりを拾ったり、草花を探したり、楽しい時間を過ごせそうです。寒暖差もある時期ですので衣服や小物などで調節をしてあげましょう。

食欲の秋

秋は収穫のピーク。サツマイモやキノコ、リンゴにブドウ、栗もあります。旬の食材で「食欲の秋」を楽しみたいですね。

サツマイモには便通を整える食物繊維はもちろん、細胞を傷つける活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり肌に張りを与えるビタミンC、老化を防ぐビタミンE、高血圧の予防に役立つカリウムなども多く含まれています。素材自体に甘みがあり比較的短時間でやわらかくなるので、離乳食にもおすすめの食材です。離乳食でサツマイモを使用するときは皮下に食物繊維が多いので、皮は厚めにむいて、切ったあと水にさらしてしっかりとアクを抜いてから使いましょう。

行事の予定

★親子で体操

１０月２日（金） １０：００ ～（１時間程度）
講師 百瀬 奈津代氏 定員 １５組
対象 １歳６か月以上の親子
申込みはすでに始まっています。お問合せください。
＊親子一緒に身体を動かして遊びましょう。

☆作って遊ぼう～赤ちゃんおもちゃ～

１０月１６日（金） １４：００ ～（１時間程度）
定員 １５組 対象 生後２か月から６か月までの親子
申込み開始日 １０月２日（金）
＊センサリーボトルを作ります。

安心ルームの栄養相談日≪当日受付・先着順≫

１０月２１日（水） ９：３０ ～ １１：３０
＊管理栄養士に個別相談が出来ます。ミニ講座は「楽しく食べよう」です。

☆ベビーマッサージ

１０月３０日（金） １４：００ ～（１時間程度）
講師 朝倉 真理子助産師 定員 １５組
対象 生後２か月から６か月までの親子
申込み開始日 １０月１６日（金）
＊ベビーマッサージを体験して親子でリフレッシュ。

★☆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。
通常利用は★印は午後１時から、☆印は午前８時半から１２時までです。

ゆびきりげんまん

2026年10月号

南郷こどもプラザ ☎0263-32-6315

涼しい秋風に、高く澄んだ空。木々の葉の色も変わりはじめ、いつの間にか季節はすっかり秋模様となってきました。

10月は散歩や外遊びが心地よい季節です。秋の草むらをのぞいてみるとバッタやこおろぎに出会えるかもしれません。
夜には、虫の鳴き声に耳を澄ませてみるのもいいですね。
また、秋のクモの巣は大きくて、形も立派です。
朝露がつくとキラキラ輝いてとても美しいです。
親子で巣の形の違いを探してみるのもいいですね。
自然の中にたくさんの秋を見つけることができ、親子で一緒にお散歩に出かけたら、新しい発見に心躍るかもしれません。

秋は「咳の季節」と言われています

季節の変わり目のこの時期、気温と湿度が下がり、乾燥した冷たい空気が気道を刺激します。風邪ウイルスも流行しはじめます。寒暖差による咳、秋のブタクサなどの花粉やダニ、ハウスダストが増えることなどから、「咳の季節」と言われています。

咳は、1回ごとに全身の筋肉を使う激しい運動であり、繰り返すほど体力が奪われていきます。 咳1回あたり･･･消費エネルギー約2kcal
1日50回咳をした場合･･･約100kcal 消費(ウォーキング30分相当)
体力を消耗している時は、「遊べない」も1つの症状です。咳が続いて疲れている可能性があります。無理をするとかえって咳が長引く恐れがあります。ゆっくり休息をとりましょう。
＜対策＞室内の湿度は50～60%を維持する。ぬるめの白湯で喉を潤す。睡眠時、上体を高くして寝る。アレルゲンを減らすための掃除や洗濯をこまめにする。長引く咳は、受診をおすすめします。

10月 行事予定

☆講座 リラクゼーションストレッチ《要予約》

10月6日(火) 10時～(1時間程度)
定員 10組 申込みは始まっています。
講師 金井 留美氏 (バレエ講師)
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(1人300円) 託児対象 生後2か月以上～
ストレッチで体をほぐし、リラックスしましょう。

安心ルームの歯科相談日《当日受付》

10月13日(火) 9時30分～11時30分
歯科衛生士による個別相談ができます。
※受付は先着順です。
ミニ講座 「お口と歯のケア」 10時45分～

☆親子でわくわく♪電子オルガンコンサート《要予約》

10月27日(火) 10時～(1時間程度)
定員 25組 申込み開始日 10月13日(火)
出演 青田 恭子氏 (電子オルガン奏者)
親子で電子オルガンの生演奏を楽しみましょう。

☆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 年 10 月号

波田こどもプラザ　TEL0263-91-3113

季節はすっかり秋になり、金木犀の甘い香りが漂い秋空が美しく見えます。10 月は旧暦で「神無月（かんなづき）」とも呼ばれます。八百万（やおよろず）の神々が 10 月になると出雲大社に出掛けてしまい、神様がいない月とされたことが由来のようです。さわやかで過ごしやすい時期になったので、外遊びやお散歩、自然物探しなど親子で秋を楽しんでください。

ベビーマッサージ

９月２日に松葉助産師をお迎えしベビーマッサージが行われました。松葉助産師に丁寧なやりかたを教えていただき、リラックスしながら楽しくマッサージが出来ました。気持ちよさそうにマッサージを受けるかわいい赤ちゃんに、みんなが笑顔になりました。今回初めてプラザに来てくれたお友達も何人かいました。プラザでは行事以外でも親子が楽しめるように環境を整えてお待ちしています。どうぞお気軽に遊びに来てください。

これからの予定

安心ルームの歯科相談日（受付先着順）

日時　10 月７日（水）午前９時 30 分～11 時 30 分
持ち物　母子健康手帳
歯科衛生士による個別相談日とミニ講座「お口と歯のケア」があります。
＊混雑状況により受付を終了する場合があります。

☆アロマでリフレッシュ

日時　10 月 14 日（水）午前 10 時～（1 時間程度）
申込み開始日　９月 29 日（火）
講師　玉川久美子氏　　定員 12 組
対象　生後２か月～12 か月までの親子
アロマの香りで癒されリフレッシュしましょう。
持ち物　バスタオル・水分補給できるもの・授乳の必要な方はケープ

☆あ～そ～ぼのお楽しみ会

日時　10 月 21 日（水）午前 10 時～（1 時間程度）
申込み開始日　10 月５日（月）
出演　なんごう劇場　　定員 15 組
親子でふれ合いあそびやパネルシアターを楽しみましょう。

☆ハッピーコンサート～弦楽器のひびき～

日時　11 月 11 日（水）午前 10 時～（1 時間程度）
申込み開始日　10 月 26 日（月）
出演　Quartet　桜　　定員 20 組
弦楽四重奏のコンサートです。親子でお楽しみください。

☆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年　10月号

芳川こどもプラザ　TEL0263－86－1055

天高い秋の空は気持ちがいいですね。稲刈りの終わった田んぼからは稲わらの匂いがし、あちらこちらの庭先の柿の膨らみと色づきを見ると、秋の実りと豊かさを感じ、自然と食欲が増してきます。

秋の自然の不思議

落葉する広葉樹たちは、日照時間が短くなると、葉っぱの付け根をふさいで、葉で作られた栄養の行き来を止めます。それは樹木が冬にエネルギーを使わず、蓄えるための準備だそうです。

葉っぱの、行き場のなくなった栄養が赤の色素を作り紅葉の赤に。黄色は葉緑体が壊され元々の色素の黄色の葉に。

自然の営みはすごいですね。

秋の恵み

子どもも大人も秋の陽ざしをたくさん浴びること、実りの秋の収穫の恵みをいっぱいご馳走になることは、とても大切です。心と身体が寒さを乗り越えるための蓄えになります。

戸外で木々の色を楽しんだり、触って遊んだり、木の実を見つけたり、五感をフルに活用したいですね。

親子で秋を満喫してください。

＊10 月の予定＊

・休館のお知らせ・

5日(月)休館日・6日(火)館内清掃のため
連日の休館になります。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

安心ルームの子育て相談日　**（当日受付・先着順）**

９日(金)　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。
母子健康手帳をお持ちください。
混雑状況によって受付を終了する場合があります。

あんさんぶる　お楽しみ会　～大道芸～　**（要申込み）**

22 日(木)　午前10時～　（1時間程度）
出演＝イッカデサーカス　　定員＝40 組
親子で大道芸を間近で観て楽しみましょう。
この行事は申し込みが必要です。
申込み開始日　10 月 8 日(木)
平日の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。 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。

♪♪わらべうたの紹介♪♪

『♫からすが鳴くからか～えろ～』『いちばんぼ～し　み～つけた～』

『もどろもどろ　桃の葉もどろ～　かえろかえろ　柿の葉かえろ～』

わらべうたは生活の中で遊びながら楽しめます。帰る気持ちのきっかけの遊びにもなりそうです。夕暮れの帰り道で歌いましょう！

筑摩こどもプラザ（ 10月 ）

日	曜	行事予定
1	木	親子交通安全教室
2	金	
3	土	休館日
4	日	休日保育
5	月	
6	火	
7	水	大人のための読み聞かせ
8	木	♦子どもが急病になったら ～知っておきたい対処方法～
9	金	童謡だいすき～歌いましょ～
10	土	休館日
11	日	休日保育
12	月	休日保育（スポーツの日）
13	火	
14	水	
15	木	★秋のおきらくコンサート
16	金	
17	土	休館日
18	日	休日保育
19	月	
20	火	
21	水	大人のための読み聞かせ
22	木	
23	金	館内清掃のため休館日
24	土	休館日
25	日	休日保育
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	★ハロウィンのお楽しみ会
30	金	
31	土	休館日

小宮こどもプラザ（ 10月 ）

日	曜	行事予定
1	木	
2	金	★親子で体操
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	休館日
11	日	休館日
12	月	休館日（スポーツの日）
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	♦作って遊ぼう～赤ちゃんおもちゃ～
17	土	休館日
18	日	休館日
19	月	
20	火	
21	水	安心ルームの栄養相談日
22	木	
23	金	
24	土	休館日
25	日	休館日
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	♦ベビーマッサージ
31	土	休館日

南郷こどもプラザ（ 10月 ）

日	曜	行事予定
1	木	
2	金	
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	
6	火	★講座リラクゼーションストレッチ
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	休館日
11	日	休館日
12	月	休館日（スポーツの日）
13	火	安心ルームの歯科相談日
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	休館日
18	日	休館日
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	休館日
25	日	休館日
26	月	
27	火	★親子でわくわく♪ 電子オルガンコンサート
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	休館日

波田こどもプラザ（ 10月 ）

日	曜	行事予定
1	木	
2	金	
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	
6	火	
7	水	安心ルームの歯科相談日
8	木	
9	金	
10	土	休館日
11	日	休館日
12	月	休館日（スポーツの日）
13	火	
14	水	★アロマでリフレッシュ
15	木	
16	金	
17	土	休館日
18	日	休館日
19	月	
20	火	
21	水	★あ～そ～ぼのお楽しみ会
22	木	
23	金	
24	土	休館日
25	日	休館日
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	休館日

芳川こどもプラザ（ 10月 ）

日	曜	行事予定
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	休館日
6	火	館内清掃のため休館日
7	水	
8	木	
9	金	安心ルームの子育て相談日
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日（開館日）
13	火	休館日
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	休館日
20	火	
21	水	
22	木	★あんさんぶるお楽しみ会～大道芸～
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	休館日
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

★・♦印の講座・行事は予約が必要です。松本市に住所がある方のみ予約可能です。

★印の通常開館は13時からです。♦印の通常開館は8時30分～12時までです。

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。