



いない いない ばあ



2026年 9月号

筑摩こどもプラザ 0263-29-3400

聞こえてくる虫の音に、秋の訪れを感じる季節となりました。実りの秋も始まります。ありがたいことに松本市は、地元で採れた新鮮な野菜や果物が手に入りやすくこどもにも安心して食べさせられます。ぶどうは種類が豊富ですし、梨のみずみずしさは残暑に嬉しいですね。直売所なども利用しながら旬のおいしさを味わい楽しみましょう。



これからの予定



9月8日(火) 安心ルームの子育て相談日

午後1時30分～3時30分（受付開始は午後1時～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

☆9月10日(木) 講座～赤ちゃんとの関わり方～

午前10時～（1時間程度）

申込みは始まっています

講師 生田 恵津子氏（松本短期大学特任教授）

※詳細はお問い合わせください。



☆9月17日(木) 抱っこで楽しく Let'sダンス

午前10時～（1時間程度）

申込み開始日 9月1日(火)

定員 15組 対象 首のすわった頃～12か月・体重10kgまで

講師 田中 花氏

こどもを抱っこしたままリズムに合わせて身体を動かしましょう。

月の満ち欠け



9月は空気が澄んで月が最も美しく見える季節です。今年の中秋の名月は9月25日ですが、満月になるのは27日です。月は毎日少しずつ形を変えながら時間をかけてゆっくりと、まばゆい満月へと満ちていきます。

日々こどもと向き合っていると、どうしても足りない部分（欠けているところ）に目が向いてしまうことがあります。『まだこれができない』とか『早くこうなればいいのに…』とか。大人から見ると欠けている部分に見えて心配になりますが、こどもは毎日の生活の中で少しずつ確実に力を蓄えています。月が必ず満ちるように、こどももそれぞれのペースで満月のようにまあるく豊かに育っていきます。

自分のペースで満ちていくこどもの成長を温かく見守りたいものですね。

☆9月24日(木) 親子で楽しむゴスペルコンサート

午前10時～（1時間程度）

申込み開始日 9月8日(火)

定員 30組

出演 布野えいじ&エターナルエンジェルス

親子一緒にゴスペルの歌声をお楽しみください。



◆10月8日(木) こ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）

申込み開始日 9月10日(木)

定員 18組（託児20人 料金は1人につき300円）

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

講師 高島小児科医院 水野 史医師・看護師

こどもが急病になった時の対処方法について、小児科医や看護師から直接話を聞くことで、いざという時に役立つといいですね。

☆◆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。松本市に住所がある方のみ予約可能です。

☆印の日の通常利用は午後1時からです。◆の日の通常利用は午前8時30分から12時までです。





暑さの中にも時折吹く爽やかな風が気持ちの良い季節になってきました。
9月14日は「コスモスの日」だそうです。コスモスは漢字で『秋』『桜』と書きます。
これから散歩や戸外遊びに出かける機会が増えるこの季節。公園や道端で色とりどりのコスモスを見られるのが楽しみです。

行事予定

★絵本でハッピータイム

申込みは始まっています

9月4日(金)10:00～(1時間程度)

定員 25組

出演 鎌倉 美枝氏

絵本専門士によるお話会と絵本についての講話です。



★安心ルームの子育て相談日

当日受付

9月10日(木)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。

「イヤイヤ期」のミニ講座もあります。

受付は先着順です。



★産後ヨガ

申込み開始日 9月4日(金)

9月18日(金)10:00～(1時間程度)

定員 15組

講師 宮下 節子氏

対象 生後2か月～6か月までの親子

産後の身体を動かしてリフレッシュしましょう。



★親子で体操

申込み開始日 9月18日(金)

10月2日(金)10:00～(1時間程度)

定員 15組

講師 百瀬 奈津代氏

対象 1歳6か月以上の親子

親子で身体を使った遊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。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。

絵本の世界

秋の夜長に親子でゆったりと絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。親子で同じ物語を共有する体験は「一緒にいる」という安心感を育みます。読み聞かせは子どものためだけではなく、読みながら子どもの反応や表情を見ることで大人の気持ちも自然と緩み、親子の心をつなぐきっかけにもなります。親子で一緒にページをめくりながら言葉のリズムを感じ、絵本の世界を広げてみませんか。

小宮こどもプラザでは、絵本の貸出しをしています。ぜひご活用ください。詳細は職員へお気軽にお問合せください。





ゆびきいげんまん

2026 年 9 月号

南郷こどもプラザ 0263-32-6315



9月1日は「防災の日」 ～子育て家庭の防災チェック！～



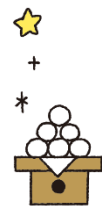
災害時は、大人とは違ったお子さんならではの備えが必要です。
非常持ち出し袋は、お子さんの成長に合わせて定期的な見直し
が欠かせません。この機会に、ご家庭の防災グッズや備蓄を点検し
てみましょう。

【リュックに入れておきたいおすすめグッズ】

- ・ おむつ、衣類（今のサイズに合っていますか？）
- ・ 液体ミルク・離乳食（温めなくてもそのまま食べられるもの）
- ・ 抱っこひも（悪路でベビーカーが使えないときに便利）
- ・ お気に入りグッズ（音の出ないおもちゃや絵本）
- ・ 授乳ケープ・大判タオル（目隠しや防寒対策に）
- ・ 母子健康手帳・マイナンバーカード（表面）のコピー



!! お子さんを抱っこしながらでも持てる重さかどうか、
実際に背負って確認してみてくださいね。



これからの予定



9月9日(水) 交通安全教室《申込み不要》

午前 10 時 45 分～（15 分程度）

松本市の交通部交通安全指導員の方によるお話です。

☆9月15日(火) 親子でわくわく♪つばさ文庫のお話会《要申込み》

午前 10 時～（1 時間程度）

申込み開始日 9月1日（火）

定員 20 組 出演 つばさ文庫

パネルシアターを親子でお楽しみください。



☆9月29日(火) 親子でわくわく♪ふれあい遊び《要申込み》

午前 10 時～（1 時間程度）

申込み開始日 9月7日（月）

定員 15 組 講師 赤津 章恵氏

対象 令和 7 年度生まれの子と親

親子でふれあいながら、楽しい時間を
過ごしましょう。



☆10月6日(火) 講座 リラクゼーションストレッチ《要申込み・託児あり》

午前 10 時～（1 時間程度）

申込み開始日 9月16日（水）

定員 10 人 講師 金井 留美氏

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

ストレッチを体験し、リラックスしませんか？

☆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。



9月になり日中はまだ暑さが続いているようですが、お散歩に出かけると秋の虫や木の実など季節の変化を感じられるようになりました。朝晩は少し気温が下がる日も増えるので、薄手の羽織物などを使って体調管理に気をつけましょう。

☆ベビーマッサージ

日時 9月2日（水）午前10時～（1時間程度）

申込みは始まっています

講師 松葉 はるみ氏（助産師）

定員 10組

対象 生後2か月～6か月の子と親

持ち物 バスタオル 普段使用している保湿クリームかオイル

飲み物 授乳が必要な方はケープ

赤ちゃんと触れ合いながらゆったりとしたひとときを過ごしましょう。

☆あ〜そ〜ぼのお月見会

日時 9月16日（水）午前10時～（1時間程度）

申込み開始日 8月27日（木）

出演 おぼっこぼっこ

定員 15組

親子で人形劇やわらべうた遊びを楽しみましょう。



秋の果物

秋の果物が美味しい季節になりますね。中でもブドウは、栄養値の高さから『畑のミルク』と呼ばれています。ビタミンだけではなく、カリウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラルが豊富で抗酸化作用の高いポリフェノールがたっぷりです。中信地区でも美味しいブドウが栽培されています。秋の果物で栄養をとるのもおすすめです。



これからの予定

安心ルームの子育て相談日（受付先着順）

日時 9月18日（金）午前9時30分～11時30分

持ち物 母子健康手帳

助産師、保健師による個別相談日です。



☆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か月の子と親

アロマで癒しの体験をしましょう。



☆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。各申込み日から電話で平日の13時から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。

あんさんぶる

2026年 9月号



芳川こどもプラザ

☎0263 (86) 1055



日中は暑い日もありますが、朝晩の涼しさに秋の訪れを感じます。外出もしやすい季節となりますね。お子さんと一緒に散歩に出かけ、秋空に浮かぶ雲や飛び交うトンボに目を向けたり、虫の声に耳をすませたりしてみましょう。

夏の疲れもみられる頃です。秋の味覚をおいしく味わい、よく眠りよく遊び元気に過ごしましょう。



防災の日・・・備えあれば憂いなし

9月1日は防災の日です。

7月に熊本で大きな地震がありました。今も復旧作業が続いているようです。一日でも早く日常が戻ることを祈らずにはられません。

災害はいつどこで起こるかわかりません。防災の日を機会とし、ご家族でもしもの時の対策を話し合ったり、備蓄品や避難場所の確認をしたりしましょう。

小さいお子さんには、ミルク、離乳食、おむつや衛生用品など用意しておくとお助かる物もあると思います。お子さんの月齢に合わせて備えておけると良いですね。



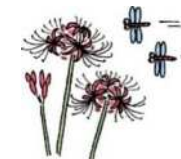
9月の予定

16日(水) 安心ルームの歯科相談日 (当日受付・先着順)

時 間 午前9時30分～11時30分

歯科衛生士による個別相談日です。

母子健康手帳をお持ちください。



★25日(金) あんさんぶるコンサート

～ マリンバとヴァイオリンのハーモニー ～

時 間 午前10時～(1時間程度)

定 員 35組(要申込み)

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)

申込み開始日 9月2日(水)

マリンバとヴァイオリン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。

平日(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。

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。

休館のお知らせ

10月5日(月)は休館日、6日(火)は館内清掃のため 連日の休館になります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

筑摩こどもプラザ（9月）			小宮こどもプラザ（9月）			南郷こどもプラザ（9月）			波田こどもプラザ（9月）			芳川こどもプラザ（9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	火		1	火		1	火		1	火		1	火	
2	水	大人のための読み聞かせ	2	水		2	水		2	水	★ベビーマッサージ	2	水	
3	木		3	木		3	木		3	木		3	木	
4	金		4	金	★絵本でハッピータイム	4	金		4	金		4	金	
5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	休館日	5	土	
6	日	休日保育	6	日	休館日	6	日	休館日	6	日	休館日	6	日	
7	月		7	月		7	月		7	月		7	月	休館日
8	火	安心ルームの子育て相談日（PM）	8	火		8	火		8	火		8	火	
9	水		9	水		9	水	交通安全教室	9	水		9	水	
10	木	★講座～赤ちゃんとの関わり方～	10	木	安心ルームの子育て相談日	10	木		10	木		10	木	
11	金	童謡だいすき～歌いましょ～	11	金		11	金		11	金		11	金	
12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	休館日	12	土	
13	日	休日保育	13	日	休館日	13	日	休館日	13	日	休館日	13	日	
14	月		14	月		14	月		14	月		14	月	休館日
15	火		15	火		15	火	★親子でわくわく♪つばさ文庫のお話会	15	火		15	火	
16	水	大人のための読み聞かせ	16	水		16	水		16	水	★あ～そ～ぽのお月見会	16	水	安心ルームの歯科相談日
17	木	★抱っこで楽しくLet'sダンス	17	木		17	木		17	木		17	木	
18	金		18	金	★産後ヨガ	18	金		18	金	安心ルームの子育て相談日	18	金	
19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	休館日	19	土	
20	日	休日保育	20	日	休館日	20	日	休館日	20	日	休館日	20	日	
21	月	休日保育（敬老の日）	21	月	休館日（敬老の日）	21	月	休館日（敬老の日）	21	月	休館日（敬老の日）	21	月	敬老の日（開館日）
22	火	休日保育（国民の休日）	22	火	休館日（国民の休日）	22	火	休館日（国民の休日）	22	火	休館日（国民の休日）	22	火	国民の休日（開館日）
23	水	休日保育（秋分の日）	23	水	休館日（秋分の日）	23	水	休館日（秋分の日）	23	水	休館日（秋分の日）	23	水	秋分の日（開館日）
24	木	★親子で楽しむゴスペルコンサート	24	木		24	木		24	木		24	木	休館日
25	金	童謡だいすき～歌いましょ～	25	金		25	金		25	金		25	金	★あんさんぶるコンサート ～マリンバとヴァイオリンのハーモニー～
26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	休館日	26	土	
27	日	休日保育	27	日	休館日	27	日	休館日	27	日	休館日	27	日	
28	月		28	月		28	月		28	月		28	月	休館日
29	火		29	火		29	火	★親子でわくわく♪ふれあい遊び	29	火		29	火	
30	水		30	水		30	水		30	水		30	水	

★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。
 行事の詳細は各こどもプラザへお問い合わせください。