



中央 22-0562 FAX 22-0795 休 毎週水曜

多度 48-7000 FAX 48-7002 休 月・祝・毎月最終水曜

長島 41-1040 FAX 41-1044 休 月・毎月最終水曜

ML連携企画 セミナー 「額装の楽しみ」

博物館企画展に合わせて、博物館職員によるセミナーと関連書籍の紹介展示を行います。

とき 9/24(日) 13:30~15:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 50人(先着順) 料金 200円(資料代)
申込 直接または、電話で中央図書館へ
開始 9/14(木) 11:00(受付は各日17:00まで)
問 中央図書館

ブックコート講習会

自宅の本を図書館の本のように透明フィルムでコーティングします。
※1人2冊(本のサイズはA4サイズ[約30x22cm]まで)

とき 9/24(日) 14:00~15:00
場所 中央図書館 料金 300円
定員 10人(抽選)
対象 中学生以上
申込 直接または、電話で中央図書館へ
期間 9/8(金) 11:00~15(金)17:00
問 中央図書館

中央図書館開館20周年記念

ブックカバーデザインコンテスト

来年で開館20周年を迎えるにあたり、図書館で配布するブックカバーのデザインを募集します。最優秀作品は、20周年記念ブックカバーや記念品、広報掲載などに活用します。

応募期間 9/26(火) 17:00まで
対象 どなたでも応募できます
応募用紙 窓口またはHP(データ可)
応募先 中央図書館窓口へ
問 中央図書館

子育て広場

子育てに関するコラムや役立つ情報をお届けします。子育て応援アプリでも地域での情報を発信しています!



アプリは「母子モ」で検索!

コラム ふるさと発見ランチ



教育総務課

市立幼稚園・小・中学校の給食では、「ふるさと発見ランチ」として、地元食材を取り入れています。給食に使用している桑名市産の主な食材は「たけのこのり・しじみ・みかん・ひやむぎ」とまと・しぐれ・なばな」などがあります。それらの頭文字をとって「たけのしみひとしなふるさと発見ランチ」と掲げています。今年4月には「たけのこのりのおかか炒め」、5月に「ミニトマト」、7月の七夕メニューに「ひやむぎ」を提供。また、9月には三重県産大豆を使用した「ひじき豆のカレー風味」、10月は、桑名市産小松菜を使用した「小松菜と豆腐のうま煮」を提供します。給食で地元食材を取り入れ、子どもたちにおいしさを味わってもらおう事や給食時間に地元食材や郷土料理について放送で説明する事で、子どもたちが食べ物やふるさとに関心をもち、郷土の良さを知ってもらえる機会だと考えています。今後も、地元食材をできるだけ使っていきます。

アドバイス 生活習慣の見直し

「早寝早起き朝ごはん」という言葉をご存じですか。睡眠・食事・運動などの生活習慣は、体調だけではなく体力や運動能力にも影響しています。毎年4〜7月に小学5年生と中学生を対象に「全国体力・運動能力調査」が実施されています。この調査では、子どもの体力・運動能力や運動習慣・生活習慣などを把握し、分析しています。令和4年度の調査では、全国的に「朝食を毎日食べる習慣がある」「睡眠時間を7〜9時間とっている」「1日に学習以外でテレビやゲーム、スマートフォンなどの画面を見る時間が3時間未満である」と回答した児童生徒の体力テストの合計点数が高い傾向にあることがわかっています。体力・運動能力の向上には、元気づけたい遊んだり思いきり体を動かしたりできる健やかな体が必要です。今一度ご家庭で生活習慣を見直す機会を持つてみてはいかがでしょうか。桑名市の体力・運動能力調査の詳細は、市ホームページに(教育研究所)掲載しています。市HP

図書館スタッフによる 今月のおすすめ本

今月のテーマ 「敬老」



こどもの「かわいい!」を動画でカンタンにおじいちゃん・おばあちゃんに見せる本
高橋 慈子、高橋 明子/著(秀和システム)
祖父母に日々の子どものかわいい様子を動画で送りませんか。撮影のコツや共有する方法などを分かりやすく解説しています。

児童向け



おばあちゃんがこどもだったころ
菅沼 孝浩/著(岩崎書店)
昭和中期、激動の時代に子どもだったおばあちゃんを目線で描かれた絵本。今の子ども達と一緒に読んで、当時を伝えてください。



70歳からの椅子筋トレ
枝光 聖人/著(家の光協会)
椅子を使えば、体にあまり負担をかけずに筋トレができます。楽しく健康的に過ごすために、無理なく体調を整えていきませんか。

大人向け



はやくあいたいな
五味 太郎/作・画(絵本館)
おばあちゃんと孫のお互いを思う気持ちがパワフルに伝わり、読めばにっこり元気になれる一冊です。こんな関係、すてきな!

六華苑

24-4466 FAX 24-4627
休 9/4(月)・11(月)・19(火)・25(月)、9/24(日)は臨時休苑

大人の着物講座



六華苑の離れ屋で大人の着物講座を開催します。講師は一般財団法人民族衣裳文化普及協会の認定講師後藤 久美子さんです。

とき 9/10(日)・17(日)・30(土)、10/8(日)(全4回)
定員 午前の部(10:30~12:00)、午後の部(13:30~15:00)の各8人(先着順)
料金 6,600円(入苑料含む)
申込 電話で六華苑へ 期間 9/8(金)まで

博物館

21-3171 FAX 21-3173

絵の心はさらなり-額装で見る絵画-

【特集陳列】刀剣セレクションII-メイクデビュー桑名-



中野日和(ノラ)個人蔵

絵画の表装も、軸装や屏風などから額装にされる作品も多くなりました。洋画・日本画を問わず、額装された絵画作品をお楽しみください。

とき 9/9(土)~10/15(日) 9:30~17:00(入館は16:30まで)
料金 高校生以上150円、中学生以下無料
休館日 9/8(金)まで展示入替休館、9/11(月)・19(火)・25(月)

すくすく離乳食教室

①初期・中期②後期・完了期
成長時期に応じた離乳食に関する講話など

とき ①10/3(火) 13:30-15:00
②10/2(月) 13:30-14:30
場所 くわなメディアライヴ
定員 20人(先着順)
申込 下記QRコード
期間 ①②9/15(金)~25(月)



子ども総合センター 24-1380 FAX 24-5497

育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

とき 10/20(金) 10:00~11:00
場所 くわなメディアライヴ
定員 30人
申込 下記QRコード
期間 9/15(金)~10/13(金)



Q&A 最近、外国から桑名へ引越してきて、市役所の窓口での言葉が不安です。やさしい日本語で対話しますので、安心して窓口に来てください。市役所では、やさしい日本語以外にも19言語に対応した多言語電話通訳サービスや、多言語音声翻訳アプリもありますので、安心して窓口へお越しください。(人権教育課)

無料相談

Table with 3 columns: 名称, とき, 詳細. Rows include 家庭児童相談, ことばの相談, 発達検査を伴う相談, 子ども電話相談, くわっば教育相談.