



桑名市子育て情報誌

NO.213

# すくすくだより

2024. 3月号

R6.2.25

少しずつ、寒さも和らぎ、陽ざしに暖かさを感じられるようになりましたね。つくしも土から顔を出し始めたかな？お散歩に出かけて、身近にある春を探してみるのも楽しいですね。

一日の気温差が大きい時期になりますので、衣服を調節するなどして体調を崩さないように過ごしてくださいね。

＜お問い合わせ＞  
 桑名市子ども・子育て応援センター  
 「キラキラ」  
 〒511-0811 桑名市東方 301-4  
 ☎ 0594-84-6039  
 FAX 0594-25-0075  
 ✉ [kodomooenm@city.kuwana.lg.jp](mailto:kodomooenm@city.kuwana.lg.jp)  
 URL <http://www.city.kuwana.lg.jp>

子育て情報をメール配信しています。

メールマガジンの登録はこちらから  
 [t-kuwana@sg-p.jp](mailto:t-kuwana@sg-p.jp)  
 又は へ空メールを送信

すくすくだよりは、子育てアプリ  
 「くわなハッピーナビ by 母子モ」  
 又は桑名市HPから  
 ご覧いただけます。  
 母子モの登録は  
 こちらから ⇒ 



## =子育てファミリー講座= みっくみえ共催

対象：子育て中のすべての保護者  
 (就園児、小学生保護者も可) (市外・県外在住の方も可)

### 「親子で絵本を楽しもう！」 講師 ファザーリングジャパン東海「濱パパ&久世パパ」さん

【日 時】 3月16日(土) 10:00~11:00  
 【対 象】 子育て中のすべての親子 20家族  
 【託 児】 なし (お子様も一緒にご参加ください)  
 【場 所】 陽だまりの丘複合施設「ぼかぼか」大研修室  
 【申 込】 2月16日(金) 9:00~

申し込み ⇒



### 「幼児期の食の悩みとその対応～相談の窓口から～」

講師 生川 美江さん (みっくみえ管理栄養士)

【日 時】 3月16日(土) 10:00~11:00  
 【対 象】 子育て中のすべての保護者 15家族  
 【託 児】 あり (先着6名) ※託児は3か月~3歳(4歳未満まで)のお子様対象  
 【場 所】 子ども・子育て応援センター「キラキラ」たけのこ広場  
 【申 込】 2月16日(金) 9:00~

申し込み ⇒



## =子育て講座のご案内=

(対象：市内在住の方)



### 人形劇 「ミーくんのたのしいおつかい」

人形劇団むすび座さん

【日 時】 3月5日(火) 10:30~11:00  
 【対 象】 満1歳以上の未就園児親子 20組  
 【場 所】 陽だまりの丘複合施設「ぼかぼか」大研修室  
 【申 込】 2月20日(火) 9:00~

申し込み ⇒



1・2歳のお子さん  
 と保護者さん向けの  
 楽しい人形劇です



## 生活習慣を見直しましょう！



4月から新たな生活がスタートするご家庭も多いのではないのでしょうか。  
 今から生活習慣を見直して、スムーズなスタートができるといいですね。

### 光を浴びる

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう！  
 (体内時計がリセットされて体も脳も目覚めます。)



### 早起き

遅く寝たとしても、いつもと同じ時間に起きる習慣をつけましょう。  
 (早く起きることが早寝につながります。)

### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がない時は野菜ジュース、牛乳、  
 果物だけでも摂りましょう。  
 (朝食は午前の活動のエネルギー源です。)



### 【お知らせ】

「くわな子育てガイドブック 2023」  
 (電子書籍版)はこちらからご覧いただけます。⇒



### 福祉なんでも相談センター

子育て、介護や障害等さまざまな福祉のことを『まとめて』相談できる窓口です。ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。福祉の専門職が相談に応じます。(必要に応じ専門機関と連携して対応します。)

- ＜桑名地区＞ 光精工 コミュニティプラザ1階  
 火曜日～日曜日(月曜の祝日は開所) 9:00～17:00  
 TEL (0594) 41-2114
- ＜多度地区＞ 多度すこやかセンター1階  
 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15  
 TEL (0594) 49-2031
- ＜長島地区＞ 長島デイサービスセンターほほえみ2階  
 月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15  
 TEL (0594) 42-2119

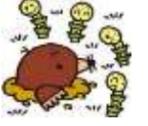
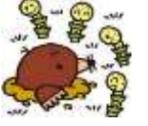
### 子ども総合センター

- ・1歳6か月児健診・3歳児健診は、日程が近づきましたら個別通知します。(母子保健係)  
 TEL (0594)24-1380  
 FAX (0594)24-5497
- ・お子さまのことで、心配なことがありましたらお電話ください。(家庭支援係)  
 TEL (0594)24-1298  
 FAX (0594)24-5497
- ・お子さまの発達のこと、心配なことがありましたらお電話ください。(子ども発達・小児在宅支援室)  
 TEL (0594)24-3040  
 FAX (0594)22-7811



# 3月すくすくスケジュール



月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	<p>・ののちゃんクラブ 「手作りおやつ実演」(栄養士) <b>要予約</b> 10:00~11:00 (たどこども園子育て支援センター)</p>			<p>1 ・おはなし会 (ふるさと多度文学館10:30~) ・★園庭開放 (厚生館別館保育所)★</p>	<p>2 ・おはなし会 (中央図書館14:00~) (ふるさと多度文学館14:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p>	<p>3</p> 
<p>4 ・★園庭開放(長島中部保育所)★ ・おはなし会 (中央図書館11:00~)</p> <p>・おもちゃ病院くわな ・大型遊具であそぼ! 10:30~14:00 (総合福祉会館)</p>	<p>5</p> <p>すくすく離乳食教室 <b>要予約</b> 【初期・中期】13:30~15:00 (くわなメディアライブ2階) ゆめはま文庫出張貸出</p> <p>詳細は⇒ </p> <p>・いこいキッズサロン (らいむの丘ヴィレッジセンター) 10:00~11:30 ・園開放 (陵成幼稚園) 10:00~11:30</p> 	<p>6 ・★園庭開放(深谷保育所)★ ・園開放(明正幼稚園) 9:30~11:00</p> 	<p>7 ・★園庭開放(多度保育所)★ ・おはなし会 (中央図書館11:00~)</p> 	<p>8 ・園開放 (長島幼稚園) 9:30~11:00</p> 	<p>9 ・おはなし会 (中央図書館14:00~) (ふるさと多度文学館14:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p> 	<p>10 ・おはなし会 (中央図書館11:00~)</p>
<p>11</p>  <p>・なかよし広場10:00~11:30 (たどこども園子育て支援センター)</p>	<p>12 ・★園庭開放(城東保育所)★</p> <p>・赤ちゃん広場(キラキラ) <b>要予約</b> 13:30~15:00 申し込み ⇒ </p>	<p>13 ・★園庭開放(桑陽保育所)★ ・キッズサロン 9:30~11:30 (七和まちづくり拠点施設)</p> <p>子育て何でも相談室(ぼかぼか) 9:30~11:00 (助産師・管理栄養士) 受付 当日9:00~<b>先着順</b></p>	<p>14 ・キッズサロン 9:30~11:30 (スター21) ・おはなし会 (中央図書館11:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p> <p>・出前保育/戸津集会所 9:30~11:30 (たどこども園子育て支援センター) ・★園庭開放(厚生館保育所)★</p> 	<p>15 ・★園庭開放 (厚生館別館保育所)★ ・おはなし会 (中央図書館11:00~)</p> <p>育児相談 10:00~11:00 (くわなメディアライブ2階) <b>要予約</b> 申し込み⇒ </p> <p>・なかよし広場10:00~11:30 (たどこども園子育て支援センター)</p>	<p>16 ・おはなし会 (中央図書館14:00~) (ふるさと多度文学館14:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p> <p>・パパサロン 9:00~11:30 (たどこども園子育て支援センター)</p>	<p>17</p>
<p>18 ・★園庭開放(長島中部保育所)★ ・ののちゃんクラブ 「赤ちゃん体操」(保健師) <b>要予約</b> 10:00~11:00 (たどこども園子育て支援センター)</p>	<p>19 ・いこいキッズサロン 10:00~11:30 (深谷まちづくり拠点施設)</p> 	<p>20</p> 	<p>21 ・★園庭開放(多度保育所)★ ・おはなし会 (中央図書館11:00~)</p>	<p>22</p> 	<p>23 ・おはなし会 (中央図書館14:00~) (ふるさと多度文学館14:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p>	<p>24</p>
<p>25 ・おはなし会 (中央図書館10:30~) ・キッズサロン 9:30~11:30 (城南まちづくり拠点施設)</p>	<p>26 ・赤ちゃん広場(キラキラ) <b>要予約</b> 13:30~15:00 申し込み ⇒ </p>	<p>27 ・★園庭開放(桑陽保育所)★</p> <p>栄養・子育て相談室(キラキラ) 10:00~11:30 (管理栄養士) 受付 当日9:50~<b>先着順</b></p>	<p>28 ・★園庭開放(厚生館保育所)★ ・おはなし会 (長島輪中図書館11:00~)</p>	<p>29</p>  <p>★印の園庭開放は9:30~11:00です。</p>	<p>30 ・おはなし会 (ふるさと多度文学館14:00~) (長島輪中図書館11:00~)</p>	<p>31</p>

**<あおぞら出前保育>**  
9:30~11:30  
保育士が玩具を持って、公園へ出向きます。  
徒歩・ベビーカー・自転車等でお気軽にお越しください。路上駐車はご遠慮ください。  
**★印は駐車場がありません。**  
(長徳公園は、深谷保育所に駐車できます)  
※天候により中止となることがあります。  
わからない時は各問合せ先へお尋ねください。

公園名	実施日	問い合わせ
★ <b>暇公園</b> (暇町)	4日(月) 18日(月)	子ども・子育て応援センター「キラキラ」 (0594)84-6039
★ <b>貝塚公園</b> (内掘)	14日(木)	城東保育所 (0594)22-8514
★ <b>長徳公園</b> (北築地町)	13日(水)	深谷保育所 (0594)29-1135
<b>立花公園</b> (立花町)	5日(火) 19日(火)	桑陽保育所 (0594)22-8428
<b>星川公園</b> (星見ヶ丘)	7日(木) 21日(木)	子ども・子育て応援センター「ぼかぼか」 (0594)32-5676
★ <b>老松公園</b> (三栄町)	お休み	長寿認定こども園 (0594)23-2044 <b>要連絡</b>
<b>ノザキ製菓 アイリスパーク</b> (御衣野公園)	お休み	こういつざん 耕逸山 たどこども園 子育て支援センター (0594)48-6561
★ <b>貝殻谷公園</b> (フローラル アベニュー多度)	7日(木) 21日(木)	

**耕逸山たどこども園**  
子育て支援センター「ののちゃんルーム」  
はいはい club・マタニティ club (妊娠5か月~)  
8か月未満の未就園児と保護者  
月曜日(9:00~11:30)  
よちよち club・マタニティ club (妊娠5か月~)  
9か月から2歳未満の未就園児と保護者  
火曜日(9:00~11:30)  
ぴょんぴょん club  
2歳から3歳の未就園児と保護者  
水曜日(9:00~11:30)  
なかよし club  
0歳から5歳の未就園児と保護者  
金曜日(9:00~11:30)  
月曜日~金曜日(13:00~16:00)  
休館日…土・日曜日・祝日・年末年始  
(特別事業で開館する場合あり)  
TEL (0594)48-6561  
FAX (0594)48-6527  
⇐ 行事はこちらから

## 市内子育て支援センター

名称	対象	開館日時	休館日
桑名市子ども・子育て 応援センター「キラキラ」 TEL (0594)84-6039	未就園児と保護者 ※土のみ 就園児親子も可	月~土曜日 【利用時間】 9:00~15:30	日祝・年末年始
桑名市子ども・子育て 応援センター「ぼかぼか」 TEL (0594)32-5676	未就園児と保護者 ※土日祝のみ 就園児親子も可	火~日曜日 【利用時間】 9:00~16:00	月・年末年始 ※月曜日が祝日の際は開館、 翌日以降の最初の平日が休館
桑名市地域子育て支援 センター「にこにこ」 TEL (0594)25-3515	未就園児と保護者 ※土日祝のみ 就園児親子も可	水~月曜日 【利用時間】 9:00~17:00	火・年末年始 ※火曜日が祝日の際は開館、 翌日以降の最初の平日が休館
長島地域 子育て支援センター TEL (0594)41-1038	未就園児と保護者 ※木曜午後のみ 就園児親子も可	月~金曜日 【利用時間】 9:00~16:00	土・日・祝・年末年始

松岡こどもクリニック併設  
子育て支援センターののん  
遊びのひろば  
【対象】子育て中の親子  
【曜日】月~金  
【休館日】祝日・お盆・年末年始  
【利用時間】9:00~15:30  
※電話による子育て相談  
平日 9:00~17:00  
TEL&FAX (0594)22-9835

詳しくは  
こちらから  
⇒ 

子育て憩いの広場  
なかよし広場  
【対象】未就園児と保護者  
※土曜日のみ就園児親子も可  
【曜日】月~水・金・土  
【休館日】木・日・祝・年末年始  
【利用時間】9:00~12:00  
13:30~16:00  
TEL (0594)25-2003

行事は  
こちらから  
⇒ 

