



桑名市子育て情報誌

NO.191

# すくすくだより

2022. 6月号

R4.5.25

アジサイの花の色が綺麗に映える季節になりました。気温も湿度も高くなって蒸し暑い時期になります。身体が暑さに慣れていないので熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をして予防していきましょう。

又貴重な晴れ間や雨上がりに長靴を履いてお出かけも楽しいですね。植物や塀にいるカタツムリや小さなカエルに出会えるかも知れませんね。

〈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

✉ [kodomoonm@city.kuwana.lg.jp](mailto:kodomoonm@city.kuwana.lg.jp)

URL <http://www.city.kuwana.lg.jp>

メールマガジンでは  
子育て情報をメール配信しています。  
以下のQRコードをご利用ください。



メールマガジン



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 QR コード



## = 子育て講座のご案内 =

(対象:市内在住の方)



6月17日(金)

### 「己書(おのれしょ)」

～筆ペンであそびましょう～

(講師 濱口 裕香子さん)

【対象】 未就園児の保護者 8名

【時間】 10:00～11:00

【場所】 子ども・子育て応援センター「キラキラ」

【託児】 有り(8名まで)

【材料費】 100円

◎参加申し込み 6月3日(金)～

子ども・子育て応援センター「キラキラ」

TEL (0594) 84-6039

来館又は、電話にてお申し込みください

※来館受付 9時～17時

電話受付 12時～17時

己書とは、筆ペンで心のままに描く書。  
筆ペンで自由に味のある文字を描いて  
みませんか。

6月23日(木)

### 「わらべうたであそぼう」

(講師 二村 昌子さん)

【対象】 未就園児の親子 各回10組

【時間】 10:00～10:30(歩行前まで10組)

10:50～11:20(歩行後から10組)

【場所】 陽だまりの丘複合施設

「ほかほか」小会議室

◎参加申し込み 6月9日(木)～

子ども・子育て応援センター「ほかほか」

TEL (0594) 32-5676

来館又は、電話にてお申し込みください

※来館受付 9時～17時

電話受付 12時～17時



## = 子育てファミリー講座 =

桑名市&みっくみえ共催

6月30日(土)

### 「子どもの歯の講座 ～お口の育て方～

(講師 山田 りつこさん)

【対象】 未就園児親子15家族まで

(託児なし)

(お子様も一緒にご参加ください)

【時間】 10:00～11:00

【場所】 子ども・子育て応援センター

「ほかほか」わんぱく広場

◎参加申し込みは、5月31日(火)～

子ども・子育て応援センター「ほかほか」

TEL (0594) 32-5676

来館又は、電話にてお申し込みください

※来館受付 9時～17時

電話受付 12時～17時

## 7月の子育て講座予告

7月20日(水)

### 「親子で楽しむ3B体操」

(講師 澤井 みそぎさん)

【対象】 未就園児の親子 各回10組

【時間】 10:00～10:30

(歩行前まで10組)

10:50～11:30

(歩行後から10組)

【場所】 陽だまりの丘複合施設

「ほかほか」大研修室

【申込】 7月6日(水)～



## 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。  
TEL (0594)24-1380  
FAX (0594)24-5497

・お子さまのことで、ご心配なことがありま  
したらご相談ください。  
TEL (0594)24-1298  
FAX (0594)24-5497

## 生活のリズムを整えるコツ

(1歳頃から)

～日々の生活を安定して過ごすために～



よく寝る赤ちゃん、なかなか寝ない赤ちゃん、眠り方には個人差があります。寝付いてくれないと、焦ったり大人まで寝不足になったりしますよね。睡眠、目覚めのリズムをつけていくいくつかのポイントを紹介します。

### 1. 離乳食の時間を決める

ある程度、離乳食をあげる時間を決めると、赤ちゃんの体内時計も整いやすくなります。



### 2. 遊び・外出はたっぷり

寝付きが悪いのは、昼間の活動が不十分なことも考えられます。日中によく遊んでおくことで、適度に疲れ夜はぐっすり眠りやすくなります。

### 3. 午後3時以降は出来るだけ屋敷はしない

夕方まで屋敷をしていると、夜なかなか眠らなくなってしまうので、できるだけ午後3時頃までには屋敷を済ませておくようにしましょう。

### 4. 起床と就寝、食事、同じ時間で毎日過ごそう

毎朝同じ時間にカーテンを開け、夜も同じくらいの時間に消灯し寝かしつけましょう。お風呂等の時間を決め毎日同じ流れで過ごすようにすると『寝る時間だ』と理解できるようになっていきます。



【夜泣きや黄昏泣きはいずれ卒業します。

一人で抱かえこまないでね】

黄昏泣きと言って、決まって夕方になるとぐずることがあります。外にでると気分が変わり不思議と泣き止むこともあります。黄昏泣きや夜泣きは成長のプロセスでいずれは成長していきます。赤ちゃんの寝つきが悪い時、夜泣きが続く時などは、イライラや辛さを抱えこまずに気軽にご相談ください。

## 福祉なんでも相談センター

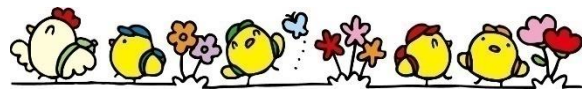
子育て、介護や障害等さまざまな福祉のことを『まとめて』相談できる窓口です。ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。福祉の専門職が相談に応じます。(必要に応じ専門機関と連携して対応します。)

<桑名地区> 大山田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





# 6月のすくすくスケジュール

新型コロナウイルス感染防止対策のため、状況により予定の催しが中止になる場合や時間短縮になる場合がありますのでご了承ください。



月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
公立保育所の園庭開放の時間は9:30~11:00です。		1 ・園庭開放(深谷保育所)	2 ・園庭開放(多度保育所) ・園開放(陽和幼稚園) 10:00~11:30	3 ・園庭開放(別館保育所) ・おはなし会 (ふるさと多度文学館 10:30~)	4 ・おはなし会 (中央図書館 14:00~) (ふるさと多度文学館 14:00~)	5 
6 ・園庭開放(長島中部保育所) ・おもちゃ病院くわな 10:30~14:00(総合福祉会館) ・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) ・おはなし会 (中央図書館 11:00~) <b>すくすく離乳食教室</b> 【後期・完了期】要予約 ゆめはま文庫出張貸出	7 ・園開放(光陵幼稚園) 9:30~11:30 <b>すくすく離乳食教室</b> 【初期・中期】要予約 ゆめはま文庫出張貸出	8 ・園庭開放(桑陽保育所) ・園開放(明正幼稚園) 9:30~11:00 子育て何でも相談室 (ぼかぼか)9:30~11:00 予約不要	9 ・園庭開放(厚生館保育所) ・園開放(長島幼稚園) 9:30~11:00 ・出前保育/戸津集会所 9:30~11:30 (助産師・管理栄養士) 当日9時から順次受付	10 ・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) QRコードを 読み込んで 申し込んで ください。 	11 ・おはなし会 (中央図書館 14:00~) キッズサロン(大山田・七和・城南)の時間は9:30~11:30です。(人数の制限があります) 	12 
13 13:30~14:30 (くわなメディアライヴ2階) ・赤ちゃん体操10:00~要予約 (たどこども園子育て支援センター)	14 13:30~15:00(くわな メディアライヴ2階) ・赤ちゃん広場(キラキラ) 13:30~15:00 要予約 ・園庭開放(城東保育所)	15 ・子育てサロンひだまり (深谷保育所)要予約 ・キッズサロン (七和まちづくり拠点施設) ・おはなし会 (ふるさと多度文学館10:30~)	16 ・園開放(光風幼稚園) 要予約 10:00~11:30 ・おはなし会 (中央図書館 11:00~) 子育て講座「己書」 10:00~11:00 (キラキラ)	17 育児相談 要予約 10:00~11:00 (くわなメディアライヴ2階) 子育て講座「己書」 10:00~11:00 (キラキラ)	18 ・おはなし会 (中央図書館 14:00~) (ふるさと多度文学館 14:00~) 【毎週土曜日】 「あなたのためのおはなし会」(長島輪中図書館) 11:00~16:00(1組20分程度) 前日までに予約 TEL 0594-41-1040	19 
20 ・園庭開放(長島中部保育所) 	21 ・園開放(陵成幼稚園) 10:00~11:30 ・おやつ作り10:00~要予約 (たどこども園子育て支援センター) (管理栄養士) 受付は当日9:50~	22 ・キッズサロン (大山田まちづくり拠点施設) ・園庭開放(桑陽保育所) 離乳食・栄養相談(キラキラ) 10:00~11:30 予約不要	23 ・園庭開放(厚生館保育所) 子育て講座(ぼかぼか) 「わらべうたであそぼう」 10:00~10:30 10:50~11:20	24 ・園開放(成徳南幼稚園) 10:00~11:30 	25 ・おはなし会 (中央図書館 14:00~) (ふるさと多度文学館 14:00~) ・パパサロン 9:00~11:30 (たどこども園子育て支援センター) 	26 
27 ・キッズサロン (城南まちづくり拠点施設) ・おはなし会 (中央図書館 10:30~)	28 ・赤ちゃん広場(キラキラ) 13:30~15:00 要予約 ・園庭開放(城東保育所)	29 	30 子育てファミリー講座 「子どもの歯の講座」 10:00~11:00(ぼかぼか)	《おねがい》同居家族や勤務先など身近に、新型コロナウイルス感染者もしくは感染が疑われる方がおられる場合は、利用をお控えください。施設ご利用の際にいただいた個人情報は、行政や保健所等から必要な求めがあった場合に提供させていただきます。ご了承ください。		

### <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)	6日(月) 20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> (内堀)	9日(木) 23日(木)	城東保育所 (0594)22-8514
★ <b>長徳公園</b> (北築地町)	8日(水) 22日(水)	深谷保育所 (0594)29-1135
<b>立花公園</b> (立花町)	7日(火) 21日(火)	桑陽保育所 (0594)22-8428
<b>星川公園</b> (星見ヶ丘)	2日(木) 16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 要連絡
<b>ノザキ製菓 アイリスパーク</b> (御衣野公園)	23日(木)	こういっさん 耕逸山 たどこども園
★ <b>貝殻谷公園</b> (小山谷)	2日(木) 16日(木) 30日(木)	子育て支援センター (0594)48-6561



## 市内子育て支援センター

**桑名市子ども・子育て応援センター「ぼかぼか」**  
かるがも広場  
【対象】未就園児と保護者  
【曜日】火~日曜日  
休館日…月曜日・年末年始  
(月曜日が祝日の場合は開館、翌日以降の最初の平日が休館)  
★利用時間 9:00~16:00  
※講座等でわんぱく広場が使用できないことがあります。  
TEL (0594) 32-5676  
FAX (0594) 32-5677

各施設や行事等ご利用の際には、検温、手指の消毒大人の方はマスク着用をお願いします。

利用人数・時間の制限をさせていただいている施設もあります。詳細は各施設にお問い合わせ下さい。

**長島地域子育て支援センター(長島福祉健康センター2F)**  
フレンズひろば  
【対象】未就園児と保護者  
【曜日】月~金曜日  
休館日…土・日・祝日・年末年始  
★利用時間 9:00~16:00  
TEL (0594)41-1038  
FAX (0594)41-1008

**桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」**  
かるがも広場  
【対象】未就園児と保護者  
【曜日】月~土曜日  
休館日…日・祝日・年末年始  
★利用時間 9:00~15:30  
●赤ちゃん広場(対象1か月~4か月頃) 要予約  
第2・第4火曜だけのご広場 13:30~15:00  
※講座等でだけのご広場が使用できないことがあります。  
TEL (0594) 84-6039 FAX (0594) 25-0075

**桑名市地域子育て支援センター「にこにこ」**  
わくわく広場・おひさま広場  
【対象】未就学児と保護者  
【曜日】水~月曜日  
休館日…火・年末年始  
(火曜日が祝日の場合は開館、翌日以降の最初の平日が休館)  
★利用時間 9:00~17:00  
TEL&FAX (0594)25-3515

**子育て憩いの広場**  
なかよし広場  
【対象】未就園児と保護者  
【曜日】月~水曜日 金・土曜日  
★利用時間 9:00~12:00  
(土のみ9:30~)  
13:30~16:00  
休館日…木・日・祝日・年末年始  
TEL (0594)25-2003

**松岡医院併設ひろば型子育て支援センター**  
遊びのひろば  
【対象】子育て中の親子  
【曜日】火・水・木(9:30~15:00)  
(祝日・お盆・年末年始はお休み)  
※電話による子育て相談 平日(9:00~17:00)  
TEL&FAX (0594)22-9835

**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)  
ぴよんぴよん 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