



桑名市子育て情報誌

NO.223

すくすくだより

2025. 1月号

R6. 12. 25

新年あけましておめでとうございます。新しい一年が穏やかで健やかな年になりますように、お祈り申し上げます。楽しいことがいっぱいの中、年末年始は生活リズムが乱れてしまうこともあります。小さいお子さんは生活リズムの乱れから体調を崩すこともあるので、気をつけましょう。本年もよろしくお願いいたします。

〈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
URL <http://www.city.kuwana.lg.jp>



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
へ空メールを送信

= 子育て講座のご案内 =

【対象：桑名市在住の方】

「大人のためのバレトン」 講師 丹羽 恭子さん

【日時】 1月16日(木) 10:00~11:00

【対象】 未就園児保護者10名

【場所】 陽だまりの丘複合施設 「ぽかぽか」わんぱく広場

【託児】 有(10名) ※託児は3か月~のお子様

【申込】 12月26日(木) 9:00~

バレトンとは、バレエ・ヨガ・フィットネスの要素が取り入れられているエクササイズです

申込み⇒



「赤ちゃんからの歯の衛生」 講師 田中 千暁さん

【日時】 2月5日(水) 13:30~14:30

【対象】 未就園児親子20組

【場所】 陽だまりの丘複合施設
「ぽかぽか」わんぱく広場

【申込】 1月22日(水) 9:00~ 申込み⇒



= 子育てファミリー講座のご案内 =

桑名市&みっくみえ共催

(子育て中のすべての保護者 県外、就園児の保護者も可)

「子どものほめ方・叱り方」

講師 松岡 典子さん

【日時】 1月25日(土)
10:00~11:00

【対象】 子育て中のすべての保護者
15家族まで

【場所】 子ども・子育て応援センター
「キラキラ」たけのこ広場

【託児】 有 (先着6名まで)
※託児は3か月~3歳(4歳未満)のお子様

【申込】 12月25日(水) 9:00~

申込み⇒



寝かしつけ方のコツを伝授します！

子どもの眠りが浅かったり、寝つきが悪いと本当に親はつらいですね。夜ぐっすり眠れるヒントを紹介します。

静かにする・暗くする



「早く寝て」と思わない

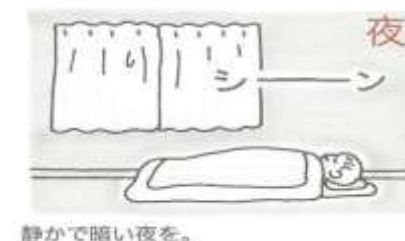


寝る前は興奮させない



眠りが深くなるコツ

昼夜のメリハリをつける



夜のテレビ、DVD、テレビゲームは、メラトニン分泌を抑制し、睡眠リズムを乱す危険性が指摘されています。→子どもが寝る部屋には置かないようにしましょう。

いきいきと遊ぶ習慣をつける



高山静子著「子育て支援ひだまり通信」より

「くわな子育てガイドブック」

桑名市の子育て事業・施設等の情報を掲載⇒



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)

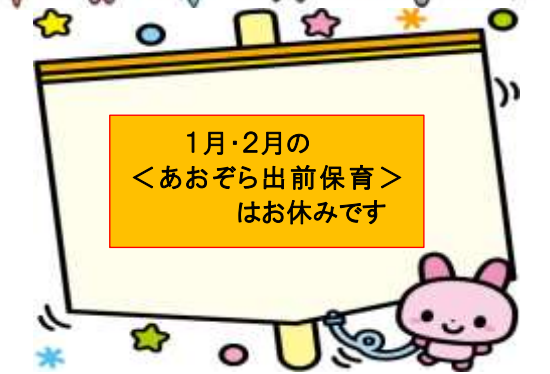
TEL (0594) 24-1298
FAX (0594) 24-5497

・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

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
		1 	2 	3	4	5
6 ・大型遊具であそぼ＆おもちゃ病院くわな（総合福祉会館）10:30～14:00	7 ・いいキッズサロン（深谷まちづくり拠点施設）10:00～11:30 すくすく離乳食教室 要予約【初期・中期】13:30～15:00（くわなメディアライヴ2階）ゆめはま文庫出張貸出 申し込み⇒	8 ・子育て何でも相談室（ぽかぽか）9:30～11:00 先着順（助産師・管理栄養士）受付 当日9:00～10:30 申し込み⇒	9 ・園開放（陽和幼稚園）10:00～11:30 ・赤ちゃんタイム【午前】（長島輪中図書館） ・おはなし会（中央図書館11:00～）（長島輪中図書館11:00～） ・出前保育/戸津集会所 10:00～11:30（たどこども園子育て支援センター）	10 ・園開放（光陵幼稚園）10:00～11:30 ・園開放（長島幼稚園）9:30～11:00	11 ・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～）	12 ・おはなし会（中央図書館）11:00～
13 	14 ・園開放（光風幼稚園）10:00～11:30 ・赤ちゃん広場（キラキラ）13:30～15:00 要予約 申し込み⇒	15 ・園開放（明正幼稚園）9:30～11:00 ・おはなし会（ふるさと多度文学館10:30～） ・キッズサロン（七和まちづくり拠点施設）9:30～11:30 子育てサロンひだまり 要予約（深谷保育所）9:30～11:00 申し込み 0594-29-1135 平日 8:30～17:15	16 園開放（成徳南幼稚園）10:00～11:30 ・おはなし会（中央図書館11:00～） 	17 ・おはなし会（中央図書館11:00～） ・いいキッズサロン（らいむの丘ヴィレッジセンター）10:00～11:30 ・育児相談（くわなメディアライヴ2階）10:00～11:00 要予約 申し込み⇒	18 ・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～）	19
20 ・おはなし会（中央図書館10:30～）	21 ・ののちゃんクラブ（栄養士）（たどこども園子育て支援センター）10:00～11:00 要予約	22 ・栄養・子育て相談室（キラキラ）10:00～11:30 先着順（管理栄養士・助産師）受付 当日9:50～11:00	23 ・赤ちゃんタイム【午前】（長島輪中図書館） ・おはなし会（長島輪中図書館11:00～） ・キッズサロン（スター21）9:30～11:30 ・出前保育/御衣野集会所 10:00～11:30（たどこども園子育て支援センター）	24 	25 ・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～） ・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）9:30～11:30 ・ののちゃんクラブ（保健師）（たどこども園子育て支援センター）10:00～11:00 要予約 ・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	29 申し込み⇒	30 	31 公立保育所園庭開放はお休みです		



七草粥は、毎年1月7日に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになりました。



年末年始の急病は？
三重県広域災害・救急医療システム

【医療ネットみえ】で検索

県内の医療機関や薬局の紹介など、医療に役立つ情報を提供するサイトです

「キラキラ」 TEL 0594-84-6039
「ぽかぽか」 TEL 0594-32-5676
「にこにこ」 TEL 0594-25-3515
長島地域 TEL 0594-41-1038



松岡こどもクリニック併設
子育て支援センターのんのん
TEL 0594-22-9835



子育て憩いの広場

TEL 0594-25-2003



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」
TEL 0594-48-6561



認定こども園令のかぜ
地域子育て支援センター
そよかせ
TEL 0594-84-7760

