



新年あけましておめでとうございます。寒さも厳しくなってきましたが元気にお正月を迎えられましたでしょうか。年末年始は生活リズムが乱れやすく、そこからお子さんは体調を崩すこともありますので、お気をつけください。この一年も、よく笑い、よく遊び、よく食べ、健康的に毎日を過ごしたいですね。本年もどうぞよろしくお願い致します。



子育て講座 大人のための  
ゼンタングル体験講座

講師：野入郁子さん

1月23日(金) 10:00~11:30

対象 桑名市在住の未就園児と保護者 10名  
場所 くわなメディアライブ2階 保健栄養指導室  
託児 未就園児 10名 ※申込時0歳3か月から  
メディアライブ1階 プレイルーム  
申込 1月9日(金) 9:00~ QRコードより  
問合せ 子ども・子育て応援センター「キラキラ」  
0594-84-6039



アメリカ発祥のアートメソッドで『描くヨガ』と言われており、ペン先に集中することで体と心をリフレッシュできます。

桑名市&みっくみえ共催 子育てファミリー講座  
子どものほめかた・しかり方

講師：松岡典子さん

1月31日(土) 10:00~11:00

対象 子育て中のすべての親子  
※市外・県外の方、就園・就学児の親も可  
場所 くわなメディアライブ 第一会議室  
託児 3か月~3歳(4歳未満) 先着8名  
申込 QRコードより ※1月5日より受付  
問合せ 子ども・子育て応援センター  
「キラキラ」  
0594-84-6039



赤ちゃんがきた！  
～親子の絆づくりプログラム～  
(愛称:BPプログラム)

初めて赤ちゃんを育てているママのためのプログラムです。  
DVDやテキストをみて学び、ママ同士交流したり相談したり  
します。  
赤ちゃんと一緒に参加します。(4回連続講座です)

開催日 1月8日(木) 15日(木) 22日(木) 29日(木)  
時間 13:30~15:30  
(後半30分は質問・交流タイム) 4回連続

対象 桑名市内在住 生後2~5か月の第1子とママ  
(令和7年7月中旬~11月中旬生まれ)  
場所 桑名市子ども・子育て応援センター「ほかほか」  
テキスト代 1,000円+消費税  
申込み 11月28日(金) 9:00~ QRコードより  
問合せ 子ども・子育て応援センター  
「ほかほか」  
0594-32-5676



講座の詳細は、くわなハッピーナビ  
by 母子モにてご確認ください。  
ぜひご登録ください。  
QRコードは、申し込みが開始して  
から見られます。

☆お申し込み後、  
受付完了メールが届きます。  
[No-reply@logoform.jp](mailto:No-reply@logoform.jp) から  
のメールの受信設定をお願い  
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」  
桑名市中央町3丁目21 アビタ桑名店2F ☎ 0594-84-6039

くわな子育てガイドブック



子育て情報がひとまとめに  
なっています。ダウンロード  
すると冊子になります。

メールマガジン



又は [t-kuwana@sg-p.jp](mailto:t-kuwana@sg-p.jp)  
へ空メールを送信  
子育て情報を  
メール配信しています。

くわなハッピーナビ  
by 母子モ



毎月のすくすくだよりや  
子育て情報が掲載！



赤ちゃんと一緒に電車に乗るには  
公共交通機関を使う時のヒント



年末年始の帰省など電車に乗る機会も多い時期、  
赤ちゃん連れでの電車移動にハードルを高く感じていませんか。  
体験談などをまとめました。お試しください！

【乗るタイミング】

- ・ラッシュの時間は出来るだけ避けると良い。
- ・お昼寝の時間に合わせて乗ると、移動中寝てくれて負担が少ないかも。
- ・泣き止まない、うんちが漏れるなど何があるかわからない。  
途中下車も想定して一本早い電車に乗れると良い。
- ・空腹をさける為、出かける直前に授乳しておくとお赤ちゃんも機嫌よく乗れる。



【準備】

- ・使いたいものをすぐ取れる場所に収納しておくとし便利。  
(赤ちゃんを抱きながら鞆を開けるのは結構大変！)
- ・乗り換え経路、エレベーターや多目的トイレの場所を下調べしておくとし安心。



【電車に乗ったら】

- ・ひとりで混む電車に乗らざるをえない時は、まず抱っこ紐で乗車し、  
可能なら後でベビーカーを広げる方がスムーズ。
- ・赤ちゃんが電車で泣くのは、いつもと違う環境が不安なのかも。  
外の景色を見せたり、優しく声をかけて安心させてあげよう。  
デッキなどに一度出ると落ち着くこともある。



【準備して役に立つもの】

- ・音の鳴らないおもちゃ(周りに迷惑をかけず楽しめる)
- ・ウェットティッシュ(赤ちゃんは手すりなどなんでも触る)





令和8年1月 スケジュール

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
			1 	2	3	4
5	6 • すすく離乳食教室 初期・中期 13:30 くわなメディアライブ 要予約	7 	8 • 出前保育 戸津集会所 9:30~11:30 • おはなし会 長島輪中図書館 11:00	9	10 • おはなし会 中央図書館 14:00 多度文学館 14:00 長島輪中図書館 11:00	11 • おはなし会 中央図書館 11:00
12 	13 • 園開放 陵成幼稚園 10:00~11:30	14 • 子育てなんでも相談会 ぽかぽか 管理栄養士・助産師 受付 9:00~10:30 先着順 相談 9:30~11:00 • 園開放 明正幼稚園 9:30~11:00 • 園開放 光陵幼稚園 10:00~11:30	15 • 園開放 成徳南幼稚園 10:00~11:30 • 園開放 長島幼稚園 9:30~11:00 • おはなし会 中央図書館 11:00	16 • 育児相談 くわなメディアライブ 10:00~11:00 要予約 • 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	17 • おはなし会 中央図書館 14:00 多度文学館 14:00 長島輪中図書館 11:00	18 
19 • 園開放 陽和幼稚園 10:00~11:30 • ののちゃんクラブ 保健師 10:00~11:00 要予約 • 大型遊具であそぼう おもちゃ病院くわな 総合福祉会館 10:30~14:00	20	21 • 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 深谷保育所 9:30~11:00 要予約	22 • キッズサロン スター21 9:30~11:30 • 出前保育 御衣野集会所 9:30~11:30 • おはなし会 長島輪中図書館 11:00	23 • おはなし会 中央図書館 11:00	24 • おはなし会 多度文学館 14:00 長島輪中図書館 11:00 • パパサロン ののちゃんルーム 9:00~11:30	25 • おはなし会 中央図書館 10:30 多度文学館 14:00
26 • キッズサロン 城南まちづくり拠点施設 9:30~11:30 • おはなし会 中央図書館 10:30	27 • 赤ちゃん広場 ぽかぽか 13:30~15:00 要予約	28 • 栄養子育て相談会 キラキラ 管理栄養士・助産師 受付 9:50~11:00 先着順 相談 10:00~11:30	29	30	31 • おはなし会 中央図書館 14:00 長島輪中図書館 11:00	

公立保育所園庭開放

1月はお休みです



あおぞら出前保育

1月はお休みです



公立幼稚園 園庭・園開放

園によって開催時間が異なります  
園庭・園開放一覧表をご覧ください  
陽和幼稚園 0594-21-4528  
成徳南幼稚園 0594-22-6089  
明正幼稚園 0594-21-3347  
光陵幼稚園 0594-31-3245  
陵成幼稚園 0594-23-7931  
長島幼稚園 0594-42-1352



子育てサロンひだまり

深谷保育所 開催時間 9:30~11:00 要予約  
電話受付 平日 8:30~17:15  
0594-29-1135

赤ちゃん広場

子ども・子育て応援センター  
「ぽかぽか」 要予約  
13:30~15:00  
問合せ 0594-32-5676



申し込み

パパサロン ののちゃんくらぶ

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」  
問合せ 0594-48-6561



キッズサロン

七和まちづくり拠点施設 0594-25-3515 にこにこ 城南まちづくり拠点施設 0594-84-6039 キラキラ スター21 0594-32-5676 ぽかぽか	9:30~11:30 
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 0594-25-2003	
戸津集会所 9:30~11:30 御衣野集会所 9:30~11:30 0594-48-6561 ののちゃんルーム	

【子育て支援センター 年末年始休み】

子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」	12月28日(日) ~ 1月3日(土)
子ども・子育て応援センター「キラキラ」	12月28日(日) ~ 1月4日(日)
子育て支援センター「にこにこ」	12月29日(月) ~ 1月3日(土)
子育て憩いの広場	12月28日(日) ~ 1月4日(日)
子育て支援センター「ののちゃんルーム」	12月20日(土) ~ 1月4日(日)
子育て支援センター のんのん	12月26日(金) 午後~1月4日(日)
地域子育て支援センター そよかぜ	12月27日(土) ~ 1月5日(月)



おはなし会

中央図書館 0594-22-0562  
ふるさと多度文学館 0594-48-7000  
長島輪中図書館 0594-41-1044

詳細は  
図書館カレンダーを  
ご覧ください



すすく離乳食教室

くわなメディアライブ  
要予約 13:30~  
問 0594-24-1380



育児相談

くわなメディアライブ  
要予約 10:00~  
問 0594-24-1380

