

桑名市子育て情報誌

NO.235

# すぐすぐだより

2026. 1月号



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るさ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ね。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ひ致します。



子育て講座 大人のための  
ゼンタングル体験講座

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



講座の詳細は、くわなハッピーナビ  
by 母子モにてご確認いただけます。  
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。



くわなハッピーナビ  
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アピタ桑名店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

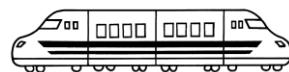


又は [t-kuwana@sg-p.jp](mailto:t-kuwana@sg-p.jp)  
へ空メールを送信  
子育て情報を  
メール配信しています。

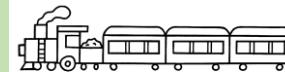
くわなハッピーナビ  
by 母子モ



毎月のすぐすぐだよりや  
子育て情報が掲載！



赤ちゃんと電車に乗るには  
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便利。  
(赤ちゃんを抱きながら鞄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。  
テ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 • すぐすぐ離乳食教室 初期・中期 13:30 くわなメディアライヴ 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 墓成幼稚園 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ヴ 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 総合福祉社会館 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	

**【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

**すぐすぐ離乳食教室**

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

**育児相談**

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

**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



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 9:30~11:30  
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



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

