



桑名市子育て情報誌

NO.242

すくすくだより

2026. 8月号

暑い日が続いていますね。

子どもは、遊びに夢中になり自分から水分補給や休憩をするのが難しいですが、体温調節機能が未発達なため、熱中症にもなりやすいです。大人がこまめに様子を見て、対策をすることが大切です。

地面からの熱の影響を受けてベビーカーの中が熱すぎないか確かめるなど、工夫しながら、元気に夏の暑さを乗り切っていきましょう。

〈問い合わせ〉
桑名市子ども・子育て応援
センター「ぽかぽか」
TEL0594-32-5676



乳幼児の暑さ対策

暑い夏を元気に過ごすために気を付けたいことをまとめました。

★車内には絶対にお子さんを残さないで！

「少しだけ」のつもりでも、車内の温度はあっという間に高温になり危険です。

★エアコンを上手に使いましょう

室温は26～28℃程度がおすすめです。

冷やしすぎず、風がお子さんに直接当たらないようにしましょう。

★こまめな水分補給をしましょう

のどが渇く前に、少しずつ水分を取ることが大切です。

汗をかいた時は衣類も着替えましょう。

★外遊びは時間を選びましょう

暑さが厳しい昼間は避け、朝や夕方の比較的涼しい時間がおおすすめです。帽子をかぶりましょう。

★こんな様子が見られたら要注意！

顔が赤く暑い

ぐったり元気がない

機嫌が悪い など

涼しい場所へ移動し水分補給をしても改善しない、
意識がはっきりしない時は、
ためらわず医療機関を受診しましょう



子育て講座

わらべうたであそぼう

8月26日(水)

講師：江口 祥江さん

【第1部】10:00～10:30

対象：桑名市に住民票がある
歩行前の未就園児親子 10組



【第2部】10:50～11:20

対象：桑名市に住民票がある
歩行後からの未就園児親子 10組

場所：陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」小会議室

申込み：8月12日(水) 9:00～

QRコードより

問合せ：桑名市子ども・子育て
応援センター「ぽかぽか」

TEL0594-32-5676



親支援プログラム R8年度 後期



すまいるプログラム



0歳6か月～3歳のお子さんを育てている保護者のための
プログラムです。ワークシートを使って話し合ったり、
親子で遊びながら交流します。
ワーク中は託児があります。4回連続講座です。

日程：9月4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)

時間：10:00～12:00 前半ワーク 後半親子交流

場所：陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」小会議室

対象：桑名市内在住

0歳6か月～満3歳の未就園児の保護者 10名

※ご家族は同室出来ません

※前期・後期両方のご参加はできません

託児：先着10名 0歳3か月以上の未就園児 無料

託児場所：子ども・子育て応援センター

「ぽかぽか」わんぱく広場

申込み：8月4日(火) 9:00～ QRコードより

問合せ：桑名市子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」

TEL0594-32-5676



☆お申し込み後、受付完了メールが届きます。
No-reply@logoform.jpからのメールの受信設定
をお願いします。

☆講座の前後は、子ども・子育て応援センター
「ぽかぽか」の広場・図書室の利用はできません
のでご了承ください。

各講座の詳細は、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♪

各QRコード内は、申し込みが開始してから見られます。



桑名市&みくみえ共催 子育てファミリー講座

歯科衛生士による お口の力を育てるお話

9月3日(木)10:00～11:30

講師：歯科診療所ひまわりさん

対象：子育て中のすべての親子

※市外・県外、就園・就学児の親も可

※託児なし お子様も一緒にご参加ください

場所：子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」
わんぱく広場

申込み：8月3日(月) 9:00～ QRコードより

問合せ：桑名市子ども・子育て応援センター
「ぽかぽか」



三重県歯科衛生士会「地域口腔ケア活動支援事業」

むし歯予防のための

歯みがき教室

9月10日(木)10:30～11:30

講師：三重県歯科衛生士会 歯科衛生士

対象：開催日当日に0才10か月～1歳8か月の

桑名市在住 未就園児親子 12組

場所：子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」
わんぱく広場

申込み：8月12日(水) 9:00～ QRコードより

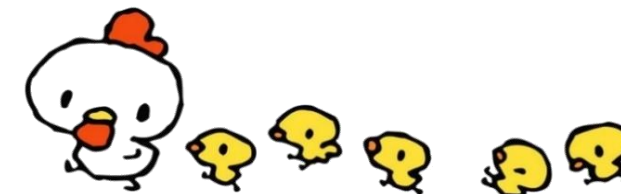
問合せ：桑名市子ども・子育て応援センター
「ぽかぽか」





桑名市の子育て情報 リンク集

夏季はお休みのものもあります。詳細は、MyKuWannaや各HP等にてご確認ください。



くわな子育てガイドブック



子育て情報がひとまとめ
ダウンロードすると冊子になる

くわなハッピーナビ by母子モ



子育て情報が掲載！
HPや予約サイトに飛ぶ
便利なアプリ

MyKuWanna マイクワナ



市民×行政で創る
プロモーションサイト
桑名市の情報
地元のイベント情報等

イベント情報



桑名市のイベントが
カレンダーで見られる
※マイクワナ内にあり

メールマガジン



又は t-kuwana@sg-p.jp
へ空メールを送信
子育て情報、防災メール等
を配信

赤ちゃん広場（ぽかぽか）【要予約】

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



育児相談【要予約】

くわなメディアライヴ
10:00～
【問合せ】0594-24-1380



すくすく離乳食教室【要予約】

くわなメディアライヴ
10:00～
【問合せ】0594-24-1380



あおぞら出前保育

開催時間9:30～11:30

貝塚公園 0594-22-8514（城東保育所）
長盛公園 0594-29-1135（深谷保育所）
立花公園 0594-22-8428（桑陽保育所）
星川公園 0594-32-5676（ぽかぽか）
貝殻谷公園 0594-48-6561（耕逸山たどこども園）
礪公園 0594-84-6039（たいりんキラキラ）
老松公園 ※要予約 10:00～11:00
0594-23-2044（長寿認定こども園）



キッズサロン

・七和まちづくり拠点施設
【問い合わせ】にこにこ
0594-25-3515



・大山田まちづくり拠点施設
【問い合わせ】ぽかぽか

・城南まちづくり拠点施設
【問い合わせ】たいりんキラキラ
0594-84-6039



・いこいキッズサロン
ライムの丘 ヴィレッジセンター
【問い合わせ】子育て憩いの広場
0594-25-2003



・戸津集会所
・御衣野集会所
【問い合わせ】ののちゃんルーム
0594-48-6561



子育てサロンひだまり【要予約】

深谷保育所
9:30～11:00
0594-48-6561
（平日 8:30～17:15）

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」
0594-48-6561



公立保育所園庭開放

開催時間 9:30～11:00

厚生館別館保育所 0594-22-1077
深谷保育所 0594-29-1135
桑陽保育所 0594-22-8428
城東保育所 0594-22-8514
多度保育所 0594-48-4786
長島中部保育所 0594-41-1037



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



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 0594-41-1040
※詳細は図書館カレンダーをご覧ください