



桑名市子育て情報誌

NO.236

すぐすぐだより

2026. 2月号

2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、もう少し寒さが続きそうです。寒さと乾燥により風邪やインフルエンザに罹りやすくなります。手洗いやうがいとともに十分な栄養と睡眠をとるように気を付けて、元気にお過ごしくださいね。

節分の豆まきの豆による子どもの窒息・誤嚥事故が起こっており、消費者庁が「5歳以下の子どもには節分豆を食べさせないで」と注意喚起しています。乳幼児のいるご家庭での豆まきは、個包装のまま投げたり、豆にみたてた丸めた新聞紙などを使用するのがおすすめです。上のお子さんが下の子に豆を食べさせてしまわないよう注意したり、豆まき後は後片付けを徹底し、事故を予防しましょう。

子育て講座

赤ちゃんからの歯の衛生
講師：田中千曉さん

2月6日(金) 13:30~14:30

対象 桑名市在住の未就園児親子 20組
場所 桑名市子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」わんぱく広場
申込 1月23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「ぽかぽか」
0594-32-5676



桑名市&みくみえ共催 子育てファミリー講座
親子で絵本を楽しもう！
講師：くぜじゅんきさん

3月8日(日) 10:00~11:00

対象 子育て中のすべての親子 20組
場所 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」大研修室
申込 QRコードより 2月8日(日) 9:00~
問合せ 子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」
0594-32-5676



☆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。

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。

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



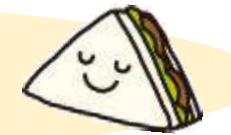
又は t-kuwana@sg-p.jp
へ空メールを送信
子育て情報を
メール配信しています。

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！

赤ちゃんのおやつ
おやつをあげるポイント



1歳を過ぎた頃（離乳食完了期頃）には、食べる量も増え、食後の母乳やミルクを飲まなくなるお子さんも多くなりますが、3食ではまかなえない栄養を補うために、間食（おやつ）を取ることが必要です。

1歳頃の赤ちゃんのおやつのポイントをまとめました。

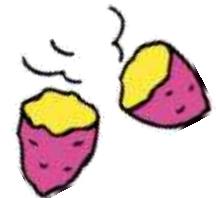
【栄養を補うものを】

赤ちゃんのおやつは、栄養を補う「補食」として、食事に近いものをあげよう。

果物（バナナ りんご など）いも 小さなおにぎり

乳製品（ヨーグルト チーズ など）

市販のお菓子を与える時は、糖分・塩分・油分の多いものは避けよう。



【量に気をつけて】

おやつの量が多すぎると、食事の食べが悪くなることも。

袋のまま渡すのではなく、食べて良い量を皿に盛ると、食べすぎが防げる。



【時間を決めて】

だらだら食べは、虫歯のリスクを高め、
食事を採らなくなる原因になることも。

ぐずった時にあげるのではなく、おやつの時間を決め、生活リズムを整えよう。
食事中は誤飲に気を付け、大人が見守ろう。

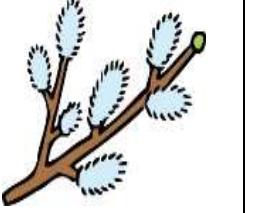


【食後は口の中を綺麗に】

「おいしいね！」っておやつを楽しんだ後は、
食後はお茶を飲んだり歯磨きをして
お口の中を綺麗にして虫歯を予防しよう。



令和8年2月 スケジュール

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
2 ・すぐすぐ離乳食教室 後期・完了期 13:30 くわなメディアライヴ 要予約 ・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	3 ・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 	4	5 ・おはなし会 中央図書館 11:00 	6 ・おひざでえほん 多度文学館 10:30	7 ・おはなし会 中央図書館 14:00 長島輪中図書館 11:00	1 8 
9 	10 ・赤ちゃん広場 ぽかぽか 13:30~15:00 要予約	11 祝日	12 ・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	13 	14 ・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	15
16	17 	18 ・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	19 ・おはなし会 中央図書館 11:00	20 ・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	21 ・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 	22 ・おはなし会 中央図書館 10:30 多度文学館 14:00
23 祝日	24 ・園開放 隆成幼稚園 10:00~11:30	25 ・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 ・園開放 陽和幼稚園 10:00~11:30	26 ・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 ・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 長島輪中図書館 11:00 	27 ・園開放 光陵幼稚園 10:00~11:30 ・おはなし会 中央図書館 11:00	28 ・パパサロン ののちゃんルーム 9:00~11:30 ・おはなし会 多度文学館 14:00 長島輪中図書館 11:00	

公立保育所園庭開放



2月は
お休みです



あおぞら出前保育



2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
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



子ども・子育て応援センター「キラキラ」の閉室および
子ども・子育て応援センター「たいりんキラキラ」の開室について

子ども・子育て応援センター「キラキラ」はアピタ桑名店の2階へ移転し開室しておりましたが、
令和8年3月21日をもって閉室し、R8年4月より、社会福祉法人明健福祉会（桑名市駅元町10）へ
事業を引き継ぎ、新しく桑名たいりん保育園の1室で運営を開始します。
なお、移転後の開室日等詳細は、すぐすぐだより3月号等で改めてお知らせする予定です。

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

