

各位

愛敬

桑名市メールマガジン 桑名子育て情報「子ども未来課」2017 年 10 月号情報

(子育てワンポイントアドバイス)

「食欲の秋」の到来。さつまいも・しいたけ・ごぼう・レンコン等、栄養価の高い旬の野菜を進んで食べましょう。夏に弱った胃腸の調子を整えてくれますよ。またおいしく食事するには、体をたくさん動かして「お腹すいた」「食べておいしい」という感覚を大切にしたいですね。

[子育てサロン開催日] 予約不要。時間 9:30 から 11:30

- 大山田公民館 25 日
- 七和公民館 4 日・18 日
- 城南公民館 23 日

[あおぞら出前保育開催日]

- 啜公園 10 日・24 日
- 貝塚公園 12 日・26 日
- 吉野公園 11 日・25 日
- 立花公園 3 日・17 日
- 星川公園 5 日・19 日
- おがわら公園 13 日・27 日
- よきとうげ公園 6 日・20 日
- 貝殻谷公園 19 日

[公立保育所園庭開放開催日] 予約不要。時間 9:30 から 11:30

- 厚生館 12・26 日
- 別館 6・20 日
- 山崎 3・17 日
- 深谷 4・18 日(子育てサロンひだまり)
- 城東 10 日・24 日
- 多度 5・19 日
- 桑陽 11・25 日
- 長島中部 2・16 日

[子育て講座開催日]

事前予約が必要。

申し込みは、長島地域子育て支援センター、子育て憩いの広場・桑名市子ども・子育て応援センター[キラキラ][ぽかぽか]に直接来館にて受付します。

申し込み時間は、9:00 から 16:00 です。

(桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」は 9:00 から 15:30 まで)

- 10 月 4 日(水)「ほっとひと息、おしゃべりサラダ」

(テーマ)子育てのプロセスとゴール

講師:塩見明美さん

対象:テーマに興味のある方 16 名(託児 16 名まで)

場所:長島福祉健康センター

時間:9:30 から 11:30

申し込み開始は、9月15日(金)より

●10月11日(水)「わらべうたあそび」

講師:二村昌子さん

対象:未就園児の親子各 15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

時間:10:00から10:30(歩行前のお子さん対象) 10:50から11:20(歩行後のお子さん対象)

申し込み開始は、9月29日(金)より

[マタニティくらぶ]

桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」では、みくみえ共催でマタニティライフを楽しむために助産師と絵本セラピストが担当する1回完結の講座を開催しています。

A講座 妊婦のためのセルフケア講座

担当:助産師

お産に向けての体づくりと何でも相談

日時:12月15日(金) 10:00から11:30

B講座 妊婦のための絵本セラピー

担当:絵本セラピスト

絵本でHAPPYマタニティライフ

日時:10月20日(金)2月16日(金) 10:00から11:30

場所:桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」たけのこ広場

対象:妊婦さん及びそのご家族(経産婦さんもOKです。)託児はありません。

定員:先着10名(要予約)

お問い合わせ・予約:みくみえ事業部 0594-21-4935(担当:中谷)

予約受付は、月曜日から木曜日(祝日除く)10:00から15:00

開催日の1カ月前から受け付けます。

[桑名市・みくみえ共催 ぽかぽか子育てファミリー講座]

みんなで学ぶ歯の話 知って得する5つのポイント

日時:11月2日(木)10:00から11:30(質疑応答を含みます)

講師:谷本香乃さん(歯科診療所ひまわり・歯科衛生士)

場所:桑名市陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」わんぱく広場

対象・定員:乳幼児を子育て中のご家族30家族程度

※託児はありません。お子さんも一緒にご参加ください。

申し込み先:桑名市子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」に直接または電話で申し込んでください。(Tel0594-32-5676)

●桑名市・みくみえ共催 キラキラ子育てファミリー講座

パパと絵本を楽しもう

日時:11月11日(土)10:00から11:30

講師:はまパパ&げざパパ(ファザーリング・ジャパン東海)

場所:桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」たけのこ広場

対象・定員:乳幼児を子育て中のご家族20家族程度

※ママ・在園児や小学校のごきょうだいの参加も大歓迎

※駐車場には限りがあります。できるだけ送迎または公共交通機関をご利用ください。

申込先:桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」に直接または電話でお申し込みください。

(Tel0594-84-6039)

[子どもも自分も大切に「ノーバディズ・パーフェクト(完璧な親なんていない)プログラム」に参加しませんか]

子育てってたのしいけれど大変なことやつらいこともたくさん。この講座では、お母さん同士が交流し、日々の子育てについて話したり考えたりしながら自分に合った子育ての方法を学びます。少し子どもと離れてゆっくり自分と向き合って話し合ってみませんか。

日時:10月23日、30日、11月13日、20日、27日、12月4日、11日、18日毎週月曜日(11月6日は除く)全8連続講座

毎回 9:30 から 11:30 まで

場所:桑名市子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」

参加料:無料

定員:14名

対象:1歳から5歳までの子どもをもつ保護者※講座の際、お子さんは託児をします。

申込み:桑名市子ども・子育て応援センター「ぽかぽか」へ直接または電話で(Tel.0594-32-5676)

10月12日(木)にオリエンテーションを行います。申し込み時に参加者へ説明します。

[地域サロンのお知らせ]

長島出口自治会でひよこサロンを開催しています。

場所:出口集会所(出口神社境内)

日時:毎週水曜日 10:00 から 12:00(10月25日はお休みです)

(民協・社協の子育てサロン開催日、お盆、年末年始は休みます)

クリスマス会も計画しています。

※出口地区以外の方にも来ていただいています。

[お問い合わせ先]ひよこサロン運営委員(出口自治会)

伊藤奈緒美 09098957462

杉元民夫 08069274910

[子育て憩いの広場からのお知らせ]

●パパサロン 10月14日(土)10時から

「ミニ運動会 紙であそぼう」

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋などいろいろありますね。スポーツも芸術もみんなと一緒に楽しみながら運動会を作りませんか。フワフワ色紙や新聞紙を使って遊びます。

●演劇集団 C ブレンドプレゼンツ<おはなしのハコ>10月12日(木)10時から

「親子で触れる初めてのライブ」

紙芝居・絵本の読み聞かせ・音楽演奏・手遊び・体あそび、生の楽器の音色、生で聴く言葉の響きを体験しましょう。

<おはなしのハコ>は、毎月第2木曜日に開催予定です。

●体ほぐしストレッチ 10月27日(金)10時から

お子さんの抱っこやおんぶ、同じ姿勢の授乳など、お母さんの体には日々の負担が積み重なっています。身近にある物を使ってゆったりした気持ちで、のびのびと体ほぐしましょう。

[お問い合わせ先]子育て憩いの広場(Tel・fax0594-25-2003)

※駐車場が満車の場合、NTNシティホール(市民会館)立体駐車場をご利用いただけます。

○桑名市子育て情報誌「すくすくだより」でも子育て講座の情報や子育てサロン、園庭開放のスケジュールを掲載しています。各支援センターや公民館などで配布し、桑名市のHPでもご覧いただけますのでご利用下さい。

○桑名市のHPの子育て情報に、サークルの紹介が追加されましたのでご利用ください。

※サークル紹介のPDFがダウンロードできます。

[お問い合わせ先]桑名市子ども・子育て応援センター「キラキラ」

Tel0594-84-6039 Fax0594-25-0075

子ども未来課(Tel0594-24-1172 Fax0594-24-1393)

以上