

Suku Suku 子育て

「もぐもぐ教室」に参加した
ママと子どもたち。
離乳食と歯磨きの仕方を学んだよ♪

すくすく
子育てサイト



子育て情報BOX

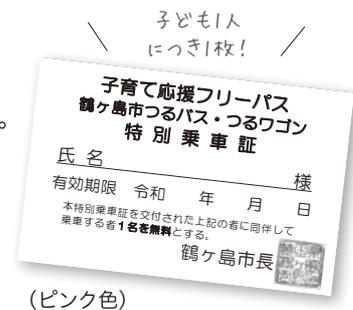
子育て応援フリーパス

未就学児を同伴する保護者は、つるバス・つるワゴンの乗車賃が無料になります。ぜひご利用ください。

開始日 8月1日(土)

使用方法 利用時に「子育て応援フリーパス」を運転手に提示してください。

申 問 お子さんの健康保険証を持参の上、こども支援課子育て支援担当へ



(ピンク色)

ふたごちゃんママ&パパの集い

ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。ふたご(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。

親子で楽しい時間を過ごしましょう。

対 多胎の乳幼児とその保護者または妊婦

日 9月1日(火)10時~11時30分

場 保健センター

内 情報交換、親子ふれあい遊び

申 不要

問 保健センター ☎271・2745

乳幼児すこやか相談

対 未就学児とその保護者・妊婦

日 8月25日(火)①9時30分~10時、②10時~10時30分、③10時30分~11時

場 保健センター

内 身体計測、保健相談、母乳相談、栄養相談、歯科相談、子育て相談

定 36組(各時間12組ずつ)

持 母子健康手帳

他 今年度は申込制となります。

申 問 保健センター ☎271・2745



困ったときは・・・

● 児童・家庭総合相談窓口 **子育て・虐待・家庭の問題など**
(☎271・1111)

● 女性・DV相談直通ダイヤル(☎298・7716)

● 鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内](☎286・7201) **子育て**

● 川越児童相談所(☎223・4152) **子育て・児童虐待**

● 児童相談所全国共通3桁ダイヤル(☎189) ^{24時間} _{365日} **児童虐待**

● 保健センター(☎271・2745) **妊娠・出産・子どもの発達など**
親子相談…8月19日(水)13時~14時~ ※要予約

「おうち避難」の準備をしよう！

防災士 田中緑先生に聞く！

地震・水害。災害はいつ起こるか分かりません。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、避難所に入れなかったり、これまでにない対応が求められるかもしれません。また、避難所は慣れない環境のため、体調を崩したり、夜泣きなどをしてしまうことがあります。子どもにとって安心できる場所は、やっぱり自宅。その「時」が起こってしまう前に、「おうち避難」について考えてみませんか？

「おうちに避難！」その前に…

「おうち避難」といっても、私の自宅は大丈夫かな…？ そんな心配はありませんか？自宅に安心して避難するために、2つのポイントを確認しましょう。

防災・内水ハザードマップを確認する

「おうち避難」のためには、自宅の場所が地震・水害に対し安全であることが不可欠です。ハザードマップを確認しましょう。「防災ハザードマップ」および今月号の折り込み「内水ハザードマップ」をご確認ください。

- ※ 「防災ハザードマップ」はすでに配布済み
- ※ 各ハザードマップは市ホームページからもご覧いただけます



HPIはこちら

自宅の耐震を確認する

建物の耐震を確認しましょう。また家具が倒れてこないように、転倒防止対策をしましょう。もし安全に不安があるときは、どこに避難したら子どもが安心できるか、事前に確認しましょう。

また避難するときは、その場所にお気に入りのぬいぐるみやおもちゃなどを持っていきましょう。

備蓄品チェックリスト

備蓄品は普段使うものを常日頃から多めにストックしておくことで安心です。ライフラインが止まる可能性も踏まえて、必要なものを考えましょう。約1週間程度しのげる量を準備しておくことで安心です。

- 水(1人1日3ℓ)
- 食料
- カセットコンロ・ボンベ(1本約65分使用可能)
- ランタン(3つ以上)
- ラップ、新聞紙
- ポリ袋(大・中・小)
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- ラジオ、携帯充電器
- 災害用トイレ
- 粉ミルク・液体ミルク・離乳食
- 使い捨ての哺乳瓶
- オムツ、おしりふき
- 必要な薬など
- アルコール消毒液



事前に味見させておくと○

2歳以上はマスクも！

「防災」はママとパパの愛♡



たなかみどり
防災士 田中緑さん

ママとパパたちへメッセージ

「災害が起こったら避難所に行けばいい」と簡単に考えている方が多いのが現状です。今は3密の問題もあり、避難所に入れられないこともあると思います。また災害時は、どうしても水分・食事が制限され、偏った食生活になるため、様々な健康問題が出てきます。妊婦・授乳婦の方は、できる限り普段どおり食事をとり、不足しがちなビタミン・ミネラルなども栄養補給食品や野菜ジュースなどを利用して補い、母乳育児に備えましょう。地震は今夜起こるかもしれません。できる準備はすぐに行ってください。