

# か ー ー が も 8

月号



鶴ヶ島子育てセンター  
(鶴ヶ島保育所内)

鶴ヶ島市脚折 1922-23 ☎ 286-7201

真っ青な夏空を旋回しているオニヤンマ

青々とした草の匂いを運ぶ薫風が夏を感じさせてくれますね

すいか きゅうり とうがん にがうり かぼちゃ  
西瓜、胡瓜、冬瓜、苦瓜、南瓜など

暑い夏には「瓜」という字のつく食べ物は  
夏バテ予防に効果的

旬の食べ物を食べて暑い夏をのりきりましょう



New!

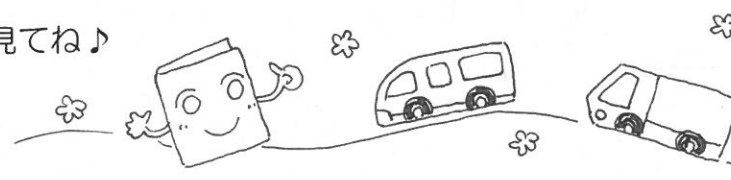
## おうち時間を楽しもう！2020

ぜひ、見てね

おうちで絵本 鶴ヶ島子育てセンターで大人気！手作りおもちゃ を更新しました♪

スタッフおすすめ♡夏の絵本『おすすめ絵本②』と『チェーンリングボトル』『車あそびマップ』『牛乳パックで作るのりもの』の作り方が載っています

夏のおすすめ！ も見てね♪



【市ホームページ】

くらし・市政 → すくすく子育て → すくすく子育て通信 → おうち時間を楽しもう！2020

もしもの時に

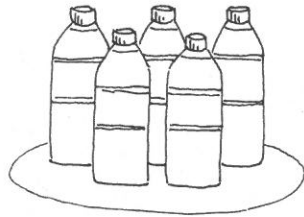
小さな子どもがいる家庭にあると助かる！！

# 自宅避難用 備蓄グッズ

をご紹介します

## 飲料水

赤ちゃんの胃や  
腎臓にやさしい水を  
えらびねら



乳幼児も飲める、硬度の低い国産ミネラルウォーター（軟水）や加熱殺菌済みベビー用飲料水を備えましょう。お湯を用意できない時、調乳に使うことができます。そのほか、麦茶やほうじ茶などを用意してもよいでしょう。

## 粉ミルク 使い捨て哺乳ビン・乳首 液体ミルクなど



常温で飲めます  
冬場はタオルやカイロで  
人肌に温めてあげて

使い捨てたよ  
複数用意しな

紙パック用  
乳首もあるよ

ストレス等で母乳が出にくくなることもあります。母乳育児の家庭でも備えておくと安心です。

## 離乳食・幼児食



〈アルファ米〉  
白飯にお湯や水を多く注  
げば、おかゆになります。  
味が付いたご飯を用意し  
てもよいでしょう。

〈長期保存できるパン〉  
ミルクを入れると  
パンがゆに！



主菜、副菜  
いろいろな種類があるよ  
味が変ると  
気分も変わるかも

〈レトルトの離乳食・幼児食〉  
温めるだけですぐに食べられます。そのままでも食  
べられる食品がおすすめ



〈野菜や果物の  
ベビーフード〉  
ビタミン等、不足しがちな  
栄養素の摂取に。大人の栄  
養補給にもなります。

〈保存できるスープ類〉  
野菜スープやみそ汁など、  
食欲がない時でも汁ものな  
ら飲めるということもあり  
ます。

## 紙コップ スプーン キッチン用ラップ



使い捨てできるように  
複数用意しよう！

清潔なものも  
使ったね

清潔な哺乳ビンや乳首がない時には、紙コップやス  
プーンで飲ませることができます。  
お皿にラップをかけて使用すれば洗い物を減らせ  
るなど、様々な用途にも役立ちます！

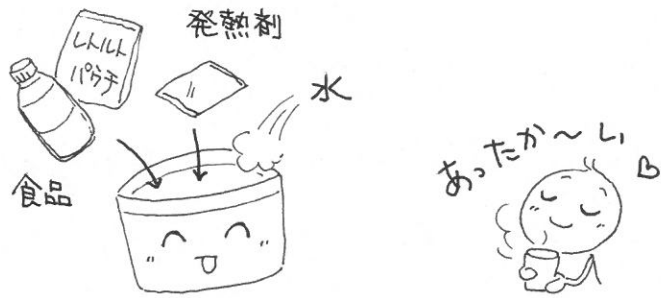
備蓄した食品を定期的に消費し、  
使った分だけ補充する

### ローリングストック法が おすすめ！

普段から利用して、  
食べ慣れておくことも  
大切です♡



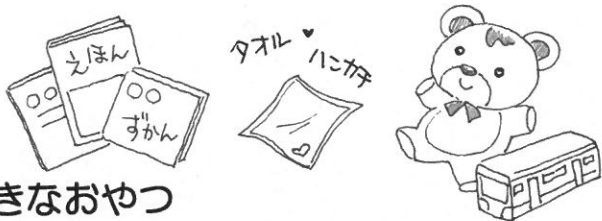
## 卓上コンロ、カセットガスなどの熱源



温かいものを口にするとホッとします♡  
火を使わずに飲食物を温められる発熱剤と加熱袋のセットなども便利です。

## お気に入りのおもちゃや絵本

子どもも大人も、お気に入りの物を手にするとほっとしますね♡



## 好きなおやつ

お子さんの好きなお菓子や飲み物、フルーツ缶なども備えておくとよいでしょう。  
好きな味や甘味を食べることで、安心できたり、リラックスできたりするかもしれません。



## 紙おむつ おしりふき 簡易トイレ

赤ちゃんのおむつが凝固剤代わりに！  
不要になったおむつも有効利用できます♪



## 赤ちゃん用歯磨きシート 体拭きシート 消臭用ビニール袋



## 感染予防グッズ 大きいビニール袋 新聞紙

## 充電グッズ 懐中電灯 LED ランタンなど

灯りを複数用意しておくとお安心です♡



## 車のガソリンを満タンに！



車内でエアコンを使うことができ、スマートフォンなどの充電源にもなります。

これらを参考に、我が家流備蓄品リストを用意してみてくださいね

鶴ヶ島市防災ハザードマップ / 鶴ヶ島市ホームページ

<https://www.city.tsurugashima.lg.jp/page/page000075.html>

\* 震災時や避難時の注意点、日頃の備えなどに関する情報などを掲載しています

『災害時に備えた食品ストックガイド』農林水産省ホームページ

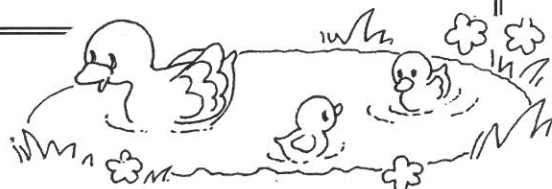
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

\* 『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド』も載っています  
乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点などをとりまとめたガイドです



# 8月 つるがしま子育てセンターの予定は...

「つどいの広場」「こそだてひろば」および「子育て講座」は、再開が決まり次第、市ホームページにてお知らせいたします。ご不便をおかけしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。



## 子育て相談、行っています

日中、子どもと  
二人きり...

毎日がしんどい



子どもの“イヤイヤ”  
どうしたらいいの？

毎日何して  
遊んだらいいの？



子育てで困っていることや知りたいこと、話したいことなど

ひとりで悩まず、気軽にお電話ください。

保育士がお話を伺います。

“夜泣き”がつらい  
……眠れない



だれか、私の  
気持ちを聞いて!!



鶴ヶ島子育てセンター（鶴ヶ島保育所内）

電話 049-286-7201

（土日祝日除く 9時～17時）

大人と話がしたい!



なんだか不安



子育てのこと、  
家族のこと…  
モヤモヤ、イライラ



「つどいの広場」や「こそだてひろば」「園庭開放」...

早く再開できることを願っています

お会いできる日を楽しみにしています♡