

子育て



あってこそのもので。
め場所がたくさんあります。
の一瞬一瞬を楽しんでください。



たくさん遊んで

児童館

仲良くなろう



図書館のここがオススメ！

- 育児コンシェルジュや託児サービスなど、子育て支援が整っているので快適に利用できます。
- おはなし会など、親子で参加できるイベントが毎月たくさん！
- 月齢の低い赤ちゃんでも大丈夫。見たり触ったり…五感を刺激してくれる「布えほん」があります。

詳細はこちら



お気に入りの一冊が

図書館

見つかる場所



鶴ヶ島市長

齊藤 芳久



謹賀新年



新年明けましておめでとうございませう。齊藤芳久です。
鶴ヶ島市民の皆さんにおかれましては、令和4年の新春を
健やかに迎えられましたことと心からお慶び申し上げます。
また、日ごろから市政に對しまして、深いご理解とご協
力を賜り、厚くお礼申し上げます。
本年も、第6次鶴ヶ島市総合計画に掲げる市が目指す将来
像「しあわせ共感 安心のまち つるがしま」の実現に向
けて、全力で取り組んでまいります。
引き続き、市民の皆さんのご理解とご協力をお願い申し上
げます。
結びに、市民の皆さんにとりまして、本年が幸多き一年と
なりますよう心からお祈り申し上げ、年頭の挨拶とさせて
いただきます。



もっと!

Suku Suku
子育て

このまちで探す・見つける・つながる

私らしく。HAPPY

「子どもは地域の宝」。未来を担う子どもたちの健やかな成長は、ママやパパの頑張りが皆さんの子育てに奮闘する毎日をしっかり支えていくために、このまちには皆さんのたあなたらしく、のびのびとハッピーに。鶴ヶ島で、自分なりの子育てを見つけて、育児



ひとりで抱えず
子育て
スポット
みんなで育ち

子育てスポットの
ここがオススメ!

- 「子育てセンター」「つどいの広場」では、保育士の目があるので、ママ・パパもリラックスして過ごすことができます。
- 保健センターでは、お子さんの年齢(月齢)に合わせて教室などの様々なサポートを利用でき、育児の悩みを気軽に専門職に相談できます。

詳細はこちら



おうちにはない
公園
ワクワクを探しに

児童館のここがオススメ!

- 毎月たくさんのイベントが開催され、季節に合わせたオリジナルの作品などを作ることができます!
- 同じくらいの子を持つ親同士で気軽に情報交換でき、子どもだけでなくママ・パパのお友達作りもできます。
- たくさん遊べるだけでなく、育児の相談もできる場所です。詳細はこちら



公園のここがオススメ!

- お外遊びといえば公園。空、風、緑、虫などの生き物…すべてが新鮮な発見の連続です!
- ずっとおうちでは刺激がない…。自然に触れ、遊具で遊び、のびのび楽しめます。
- ママ・パパのリフレッシュにも身近な公園が最適です。

詳細はこちら



／ 教えて！管理栄養士さん ／

全然
食べない…

偏食が
ひどい…



子どもの『食』、どうしたらいい？

Q アレルギーが心配なので離乳食は遅らせた方がいい？

A 食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。

Q 好き嫌いが多くて心配…

A あまり気にせず、無理強いしないことです。別の日に出したり、調理法を変えたりすると食べることもあります。また、食品によっては食べにくさがあり、口から出してしまうこともあります。口の中でまとまりにくい肉や魚はとろみをつけてあげたり、ペラペラして口の中に張り付く葉物野菜は小さめに切ったり、よく煮てあげるとよいでしょう。

Q おやつはいつ頃からあげてもいいの？

A 離乳食から1日に必要な栄養がある程度とれるようになった頃(1歳～1歳半頃)から与えます。おすすめは、乳製品や果物、芋類、おにぎりなどです。おやつは成長に必要な栄養をとる大切な時間です。市販のお菓子や甘い物ばかりに偏らないよう工夫してみましょう。

Q 食べたものがそのままうんちに出てくるけれど、大丈夫？

A ある程度は吸収されているので、心配しなくても大丈夫です。下痢などの症状がなければ様子を見ながら進めましょう。

／ もぐもぐ教室にもぜひご参加ください！ ／

保健センターでは、未就学児対象のすこやか相談での栄養相談や、電話・オンラインでの栄養相談を実施しています。

より具体的な個別の相談に応じることができますので、お気軽にお問合せください。

※ 次回のすこやか相談は2月18日(金)です



子育て情報なら、まずはコレ

鶴ヶ島市に住むすべての子どもたちが、健やかに、そして幸せに育っていけるよう、子育てに必要な情報を一冊にまとめたのが「子育てガイドブック」です。ガイドブックは、市のホームページで公開しているほか、こども支援課窓口や保健センターにて配布しています。知りたいことがあるとき、困ったとき、まずはガイドブックを開いてみてください。

HPはこちら



子育て情報BOX

ふたごちゃんママ&パパの集い

双子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。双子(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしております。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 1月12日(水)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



オンラインゆりかご教室

初めてお母さん・お父さんになる方のための教室です。Zoomを使ってオンラインで開催します。助産師・保健師・歯科衛生士・管理栄養士によるお話です。

対 初妊婦とその家族

日 2月18日(金)13時~15時

内 妊娠や出産の経過や体の変化・赤ちゃんの特徴と生活、お父さんの育児、妊娠中の食生活や歯の健康

定 12組(申込順)

申 1月11日(火)から2月10日(木)までにホームページのメールフォームから

問 保健センター ☎271・2745



申込はこちら

「イヤイヤ」という子とのつきあい方

対 1歳~3歳の子どもの保護者

日 ①1月27日(木)②2月1日(火)10時10分~11時40分

場 ①富士見市民センター②女性センター

内 子どもの発達の特徴を知り、「イヤイヤ」という子の対応法を見つけましょう。

定 ①8人②8人(申込順)

料 無料

持 筆記具

他 保育あり①8人②8人(1歳から3歳)

申 問 ①か②どちらかを選び、1月6日(木)から鶴ヶ島子育てセンター(鶴ヶ島保育所内)へ ☎286・7201(9時~17時(土・日曜日および祝日を除く))

子育て応援フリーパス

未就学児を同伴してつるバス・つるワゴンに乘車する場合、保護者の運賃が無料になります。

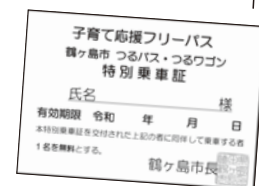
運賃無料対象者 子育て

応援フリーパスを交付された未就学児を同伴して、つるバス・つるワゴンに乘車する保護者1人(子どもと同世帯の父母など)

期 交付対象の児童が小学校に入学するまで

申 子どもの本人確認書類を持参の上、窓口(こども支援課、保健センター、若葉駅前出張所)で申請

問 こども支援課子育て支援担当



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**