



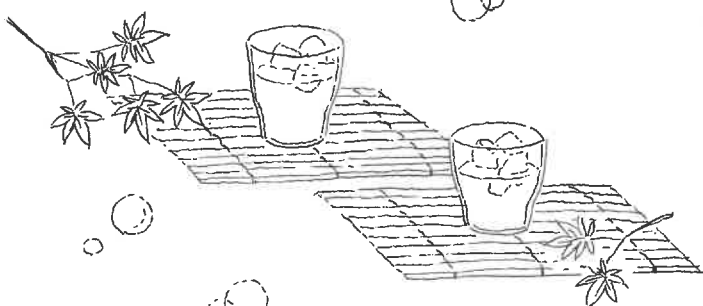
8月7日は 立秋です

暦の上では秋になりますが 厳しい暑さが続きます

夏バテ予防や疲労回復に 甘酒はいかがでしょう



江戸時代には冷やした甘酒が人気で
暑気払いに飲む習慣もあったそうです
暑さを打ち払い 楽しい夏を過ごしましょう



8月・9月の予定

パパと遊ぼう～パパの園庭開放～

【次回】9月14日(土) 9:30～11:30

【場所】鶴ヶ島保育所 園庭・保育室

【対象】0歳～就学前のお子さんと父親(両親での参加可)

☆申込み不要! 市外にお住まいの方もOKです

8月は
休みです



あそぼ

詳しくは、市ホームページをみてね♡



防災対策というと「何をしたらいいのかわからない」「特別なグッズを揃えなくては」と思いがちですが、いつもの生活に“ちょこっとプラス”することで災害時の備えになることも。

9月1日は防災の日。いざという時のために、わが家の防災についてできることから始めてみましょう。

すぐできる備え① いつもの散歩に “ちょこっとプラス”

こんなことを意識してみよう！

近所を散歩しながら、地域の避難所や危険なところをチェックしよう！

- ・避難所までの道のりに、ブロック塀や看板など落下・倒壊しそうなものはないかな？
- ・こどもと一緒に安全に避難できるルートはどこかな、所要時間はどのくらいかな？

◆ベビーカーでの避難が困難なことを想定し、実際に「抱っこ」や「おんぶ」で歩いてみましょう。抱っこひもにも慣れておきましょう。

◆近所の方にご挨拶。地域の顔見知りを増やしましょう。赤ちゃんがいることを知ってもらえると災害時にも助け合いやすいですね。



← 「鶴ヶ島市防災ハザードマップ」はこちら
日頃の備えや避難時の心得などが載っています



すぐできる備え② いつものお出かけバッグに “ちょこっとプラス”

こどもと外出するときに持ち歩くバッグを「防災リュック」にしよう！

外出時に被災した時、役立ちます



- ・着替え、おむつ、ビニール袋を多めに入れておく
(ジッパー式保存袋に入れると防水対策にもなります)
- ・スマホバッテリー、ホイッスル、充電式ライト、ウェットティッシュ、携帯トイレなど
必要最小限の防災グッズを入れておく



◆使ったら、その日のうちに補充しましょう。

◆母子健康手帳、健康保険証、おくすり手帳があると安心です。



必要なページを撮影またはコピーする方法もあります

ちよとしたお菓子や
あそびグッズがあると
ちよと安心できるかも♡



すぐできる備え③ “在宅避難” ができるか確認しておこう

リスクを知って、
備えよう

被災時は、なるべく「いつもと同じ環境に近づく」ことが、家族の安心や健康に繋がります。
ハザードマップ等で住んでいる地域や家の被災リスクを確認し、避難所に行く必要性が低い場合は、在宅避難に向けた備えをしましょう。



アプリ等の
準備を♡

- 大人の子線、赤ちゃんの子線で家の中を見回して、危ないと思ったものは取り除く
- 転倒防止グッズなどを利用して家具を固定する、配置を変えるなどの対策をし、自宅の中に安全な空間を確保する
- 災害の備えに関する情報を集め、災害時に役立つアプリなど普段から使い慣れておく

《ローリングストック法》

- ◆防災グッズは使い慣れていないと困ることもあります。

備蓄は「いつも使っているもの」を多めに準備するとよいでしょう。

- ◆災害時に初めて使うものは赤ちゃんにとって注意が必要なことも……

電池類 → ボタン電池など、交換や使用時に誤飲のリスクがあります

アルミブランケットを含むブランケットや柔らかい布 → 窒息しないよう、使用時に注意！

初めて口にする授乳用ミルクや食べ物 → 味や食感に慣れていないため、飲まなかったり、食べなかったりすることもある

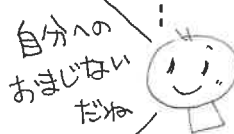


いざという時、落ち着いて行動するために

自分が一番“冷静になれるもの”を書き出しておこう！

例：大きく深呼吸する
「大丈夫！」と、声に
特定の物を見る、触れる など

目で見えて確認することで行動に移しやすくなります



農林水産省
「要配慮者のための災害時に
備えた食品ストックガイド」



乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方
などのための情報ガイドです

知っていますか？ パッククッキング

パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯煎する調理方法のことです。

- 袋に入れたまま調理・食べることができ、洗い物を減らせる
- 加熱に使用した水が汚れないため、再利用できる
- 普段の食材を使用することができ、味の調整も可能

- ◆時短テクニックとして普段の食事作りにも役立ちます！



防災とは、特別な備えをすることだけではありません。



いざという時、慌てないために、日常の中で“ちょこっと”防災を意識してみませんか。

8月 つるがしま子育てセンターの予定



手作りおもちゃで自由に遊んだり、おしゃべりをしたり……

「つどいの広場」「こそだてひろば」「園庭開放」は、0歳から就学前のお子さんとママ、パパが気軽に立ち寄り遊べる場所です。おじいちゃん、おばあちゃんも参加できます。時間内は出入り自由、予約はいりません。

保育士が、子育て相談や育児に関する情報の提供も行っています。

《すくすく子育て通信》



『つどいの広場』

《場所》 女性センター 1階 託児室

《開室時間》 午前 9:00~12:00

午後 13:30~15:30

8月の『つどいの広場～園庭開放の日～』と、『パパとあそぼう！～パパの園庭開放～』は、お休みです

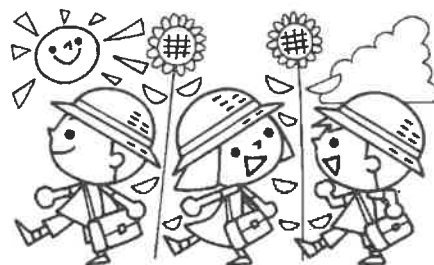
『こそだてひろば』

《場所》 富士見市民センター 1階 集会室

《開室時間》 午前 10:00~11:30

※発熱や体調不良、風邪症状がある場合は、来室をお控え下さい。

※マスクの着用は、個人の判断に委ねます。



《問合せ先》 鶴ヶ島子育てセンター 049-286-7201

(月～金 8:30~17:00 土日祝日除く)

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	2	3
4	5 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	6 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	7 午前 こうそだてひろば	8 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	【子育て講座】 『笑顔いっぱい！ パパとあそぼう Day！』	
11	12 山の日 振替休日	13 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	14 	15 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	16	17
18	19 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	20 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	21 午前 こうそだてひろば	22 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	23	24
25	26 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	27 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	28 午前 こうそだてひろば	29 午前 つどいの広場 午後 つどいの広場	30	31

※悪天候の場合、「つどいの広場」等を閉室する場合があります。※駐車場は他の施設と共通の為、混雑する場合があります。