

子育て支援センターの催し

対象はお子さん(主に0~3歳児)と保護者です。現在は新型コロナウイルス対策のため、予約制です(記載がないものは予約受け付け中)。



開館時間など

鎌倉子育て支援センター ☎23-0606 深沢子育て支援センター ☎48-0550

土曜ひろば 3歳まで	3/5(土) 10:00~12:00 13:30~15:30	土曜ひろば 3歳まで	3/12(土) 10:00~12:00 13:30~15:30
午前ひろば	3/14(月) 10:00~12:00	午前ひろば	3/14(月) 10:00~12:00
赤ちゃんの日 10カ月まで	火・木曜日 10:00~12:00 13:30~15:30	赤ちゃんひろば 10カ月まで/先着10組	木曜日 13:30~15:30

おためしひろば
初めてか久しぶりの利用
市内在住/各先着1組
※1 月・火・水・金曜日
13:30~14:00

※1~3/21(月・祝)を除く

玉縄子育て支援センター ☎45-5077

双子ちゃんの会 2歳まで/先着5組	予約は 3/1から	3/12(土) 9:30~11:30
ぼんぼこび~のおはなし会 先着7組	予約は 3/7から	3/22(火) 10:00~10:30
半日ひろば 午前のみ	予約は 前日から	3/30(水) 9:30~11:30
ベビーちゃんの日・妊婦さんの日 よちよち歩きまで/妊婦さんも	予約は 前日から	木曜日 9:30~11:30 13:00~15:00

11面にも
イベントを紹介♪
【キャラ子】
が目印!



市公式LINEアカウント
子ども子育て情報も!
広報課☎61-3867

大船子育て支援センター ☎47-3377

午前ひろば	3/14(月) 10:00~12:00
土曜ひろば 3歳まで	3/19(土) 10:00~12:00 13:00~15:00
ばんだひろば よちよち歩きまで	※1 月・金曜日 13:00~15:00
ひよこひろば 3カ月まで	水曜日 13:00~15:00
こあらひろば 10カ月まで	火・木曜日 13:00~15:00

※1~3/21(月・祝)を除く

お子さんの予防接種はお済みですか?

市民健康課☎61-3979

3/1~7は「子ども予防接種週間」です。定期予防接種(ヒブや麻疹・風しんなど)は、対象年齢内に、決められた回数や間隔で接種しましょう。この条件に該当しない接種は有料となり、健康被害が発生した場合、定期予防接種としての国の救済が受けられません。

母子健康手帳を確認し、済んでいない予防接種は対象年齢内に早めに済ませましょう。

備えよう! 赤ちゃんならではの防災グッズ

防災グッズは「取り出しやすい」「持ち運べる」ことが大切です。右ページの①~④のシーンごとにチェックリストを確認し、ローリングストックも活用しながら用意をしましょう。

シーン	チェック	品目	備考
① 移動	<input type="checkbox"/>	母子健康手帳のコピー	母子健康手帳は常に携帯し、赤ちゃんに関わる情報が記載されているページは全てコピーして備蓄セットに加えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	抱っこひも	移動するときや、避難所で不安がって抱っこから離れないときに便利です。おんぶもできる物がお勧めです。
	<input type="checkbox"/>	ホイッスル	身動きができなくなったときや、避難所で防犯ブザーとしても活用できます。水にぬれても使える玉無しタイプがお勧め。
	<input type="checkbox"/>	子どもの靴	「慌てて抱っこして連れてきたため靴がなくて困った」という経験をした人が意外と多くいます。備蓄セットの中に入れておくとう安心です。
② 授乳・食事	<input type="checkbox"/>	ミルク・離乳食	食べ慣れた物を多めに用意しましょう。特にアレルギー持ちの人は必須です。
	<input type="checkbox"/>	調乳用具・洗浄消毒剤	火を起こす設備がないという状況に備えて、コンロなどのお湯を沸かせる器具一式を用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	食具(お皿・スプーン)	いつもと違うスプーンでは、嫌がって食べてくれないことがあります。使い慣れた物を備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	今より少し多めに備蓄しておきましょう。ライナータイプを用意し、おむつ替えの頻度を減らすのも効果的です。
③ トイレ・衛生	<input type="checkbox"/>	おしりふき	多めに用意しておけばお手拭き代わりにも使えます。水に流せるタイプもあれば便利です。
	<input type="checkbox"/>	除菌シート	感染防止対策として多めに備えておきましょう。
	<input type="checkbox"/>	生理用品・母乳パッド	特に母乳パッドは備蓄されている避難所がないので、十分用意しましょう。
④ リラックス	<input type="checkbox"/>	おもちゃ・絵本	避難所生活での悩みで一番多いのが、赤ちゃんがぐずってしまうことです。少しでも気を紛らわせることのできる物を用意しましょう。
	<input type="checkbox"/>	おやつ	ホッとできる時間を用意する工夫をしましょう。
	<input type="checkbox"/>	家族の写真	大切な家族の写真を用意しておきましょう。被災でデータを失うこともあります。印刷した物がおすすです。



赤ちゃんのための防災

監修/ビジョン株式会社
政策創造課...内線2793

防災備蓄はローリングストックで



ローリングストックとは、家で普段から使う物を少し多めに買って置き、古い物から順番に消化していくことで、常に備蓄できている状態を維持していくという方法です。普段から家で使う「ミルク・離乳食、紙おむつ、おしりふき、除菌シート、生理用品・母乳パッド」などのアイテムは、このローリングストックという考え方のもと、家に置いておく数量の見直しをしていくことも災害への備えとして非常に有効です。

赤ちゃんが生まれてから、防災グッズや避難方法の見直しをしたらか? それぞれのシーンごとに赤ちゃんならではの備えを確認し、もしものときに慌てないように準備しましょう。また、この機会に避難場所や連絡方法なども改めて家族で話し合

母乳育児の人は食事や水分などが偏らないように心掛けてください。ミルクは哺乳瓶がなくても、縦抱きにして清潔な紙コップで少しずつ与えることができます。また、常温でも飲める液体ミルクもあります。離乳食も市販のベビーフードを普段からぜひ試してみてください。

災害に対するストレスから母乳が出にくくなってしまったり、避難所に十分な離乳食が用意されていない場合に備えて、食べ慣れた物をいつもより少し多く家に用意しておきましょう。

大人と同じく赤ちゃんも、特殊な環境にストレスを感じるものです。少しでも気持ちを和らげるために、よく遊ぶおもちゃや絵本、お菓子などを、備えの中に加えておくのが良いでしょう。

大人のつらさや不安が赤ちゃんにも伝わって、泣きやまなかったり、落ち着かなくなってしまうことがあります。親子で落ち着ける場所が確保できると良いです。それでも困ってしまうときは、そのことを周囲に伝えて、手間に支援を受けましょう。

避難するときは「おんぶ」がお勧めです。両手が空き、足元も見えるので、抱っこよりも安全に移動することができます。赤ちゃんの首が据わったら、おんぶの練習をしていきましょう。

避難のときに重要なことは、両手が自由に使える状態であることです。家でも手が届く所に、着脱しやすい抱っこひもを用意しておきましょう。

除菌シートなどで清潔に衛生面の観点から、おむつの替えやおしりふき、除菌シートなどは多く備えておくに越したことはありません。同時にママは生理用品や母乳パッドの備えもしておきましょう。

愛用のおもちゃで緊張をほぐす



市の保健師・助産師のアドバイス付き

