

2019年
8月号

鈴鹿市子育て情報紙

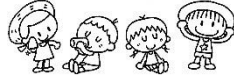
バンビーキッズ

【問合せ先】子ども政策課
子育て支援総合コーディネーター
Tel:382-7661 / Fax:382-9054
E-mail:kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp

気持ちよく晴れ渡った青空に照りつけるような日差し！いよいよ本格的な夏がきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて…水分補給と休息をしっかりととりながら、体調の変化に気を付けて元気に過ごしたいですね♪



つどいの広場①



つどいの広場は主に乳幼児（おおむね3歳未満）とその保護者が気軽につどい、子どもたちを遊ばせたり、保護者同士で交流したりできる場所です。市内に8カ所あります。今回は第一弾として、4カ所のスタッフの声を紹介します。

トウインクル（こどもサポート鈴鹿内）

転入してきた方の利用も多いので、お母さん同士がつながり、「ここに来れば仲間がいる」そんな居場所になるよう心がけています。様々な講座を開催しており、毎週火曜日のお話し会を楽しみに来てくれる方もいます。

子育てで何かお困りの方には同じ建物内にあるファミリー・サポート・センターのご案内もしています。

【電話】383-1322
【所在地】桜島町 6-20-3
【利用時間】月～金曜日 9:30～14:30

ハピーの広場（白子クリニック小児科内）

白子クリニック小児科を受診した方を対象に、受付時の介助をしたり、子育てに関する情報を伝えたりしています。育児相談も受けているので、育児の悩みや不安など気軽に相談してください。

月1回お母さん同士の交流の場として親子教室も行っています。

【電話】388-7717（ハピールーム）
【所在地】南江島町 6-17
【利用時間】月・火・木・金・土曜日
9:00～13:00・14:00～17:00
（土曜日は16:00まで）

サラダの国（法輪児童館となり）

お家のリビングにいるような雰囲気、ホッとできる空間です。ヨーロッパの木のおもちゃや厳選した絵本が多く、皆さんに喜ばれています。

気軽に来て、ゆったりと過ごしたり、スタッフに子育ての悩みなどを話したりして、帰るときには「これからも子育て頑張ろう！」という気持ちになってもらえるとうれしいです。

【電話】385-7676
【所在地】長太旭町 2-3-6
【利用時間】月～金曜日 9:30～14:30

乳幼児ママのホットスペース nico * mama cafe

アットホームな雰囲気の中でお子さんを遊ばせることができます。ママたちの「こんなことやってみたい！」を聞きながら様々なイベントを企画しています。

「ママ時間」では、スタッフにお子さんを預けることができるので、「ゆっくりできました」とお母さんたちに喜ばれています。

【電話】386-2539
【所在地】稲生 3-8-2
【利用時間】月～金曜日 10:00～15:00



子育て支援センター、つどいの広場、保育所（園）や幼稚園等、親子で遊びに行ける場所を「お出かけスケジュール」で紹介！また、「お父さん出番ですよ」「いい場所みつけた」等でも子育ての情報を掲載しています。

健康コーナー ～出産で減った骨の量は回復する?!～

骨の量は成長とともに増え、20～30歳くらいに最大になり、それ以降は少しずつ減少していきます。骨の量が一定量を下回ると骨粗鬆症になり、将来骨折による寝たきりにつながりやすくなります。そのため、子どもの頃に骨の量を増やし、最大となる骨の量を高めることや、20歳以降は、骨の量を維持していくことが大事になっていきます。骨は子どもから大人まで、一生かけて丈夫にする努力が必要です。

また、お母さんの骨の量は妊娠や授乳で一旦減ります。しかし、出産後、生理が開始して半年から1年の間は骨の量の回復速度がぐんとアップし、体は骨の量を回復しようとしています。このチャンスを逃さず、お子さんと一緒に、骨に良い生活習慣を心がけましょう。

食事



- ・カルシウム（乳製品、魚介類、野菜、海藻等）
- ・ビタミンD（魚介類、きのこ類等）

運動



体を動かして、骨に圧力をかけることでカルシウムは骨に沈着します。適度な運動を続けましょう。

日光浴



日に当たることで、体内でビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）が増えます。運動もかねて1日1回は外に出ましょう。

参考：公益財団法人母子衛生研究会発行資料より

お知らせコーナー

令和2年度の入園の申込受付を開始します！

保育所（園）、認定こども園、または幼稚園の利用を希望される方の申込みを9月から受け付けます。詳しくは広報すずか8月5日号でお知らせします。



施設によって保育方針や教育理念、保育時間帯や保育料などが違いますので、園に問合せしたり、見学に行ったりしてお子さんを通わせたい園を探してみてください。

※利用の手続きについては、子ども育成課（市役所11階、電話382-7606）までお問い合わせください。

ちょっと聞かせて

～管理栄養士さんに聞いてみました！～



じゃこトースト

食パンにじゃこ、のり、ピザ用チーズをのせて焼く。

ミルクスープ

鍋に1センチ四方に切った好きな野菜を入れ炒める。火が通ったら牛乳を入れ、沸騰させ、コンソメ等で味を調える。



簡単！カルシウムアップごはん

桜えび納豆オムレツ

乾燥桜えび、納豆、卵、牛乳を混ぜて焼く。