



【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

子育て情報を発信している
鈴鹿市子育て応援サイト
の
きら鈴もご覧ください



梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。
十分な栄養・睡眠を確保して健康第一に、楽しい夏を思い切り楽しみましょう。



妊婦さん向け講座



鈴鹿市では、妊娠・出産・育児の悩みなどが相談できる仲間づくりの場として教室などを開催しています。
今回は妊婦さん向けのものを紹介しますので参加してみたいはいかがでしょうか？

すくすくファミリー教室(保健センター)



◆フレパママコース

赤ちゃん人形を使って授乳やオムツ替えなどの育児体験や妊婦体験(男性)もできます。

◆沐浴コース

赤ちゃん人形を使って赤ちゃんをお風呂に
入れる練習ができます。※お湯は使用しません

◆マタニティ栄養コース

妊娠中の食事のポイントについて、
栄養士からお話を聞けます。

9月・3月の開催日の
別時間帯に、
子ども政策課主催の
「プレママのつどい」を
行う予定です。

◆マタニティ歯科コース

妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすい時期です。
その予防について歯科衛生士から聞けます。



初めてのマタニティ広場(子育て支援センターいんりん)

※初めての妊娠中の方が対象

◆赤ちゃん広場デビュー

助産師によるイメージリー(お産のイメージ
トレーニング)を体験できます。

また、赤ちゃん広場に参加して先輩ママと交流
できます。

◆沐浴体験

赤ちゃん人形を使って赤ちゃんをベビーバス
に入れる体験ができます。※お湯を使用します

※開催日や予約方法などの詳しい情報は各施設にお問合せいた
だくか、上記の子育て応援サイトきら鈴でご確認ください。

マタニティ栄養コース、マタニティ歯科コースの取材に行っ
てきました。鈴鹿市HP子育て支援総合コーディネーター事業の
ページに掲載しましたのでぜひご覧ください。



子育て支援センター・つどいの広場は
妊娠中から利用できます。
施設の雰囲気を見に
行ってください！



「鈴鹿市医療・健康相談ダイヤル24」

医療や健康の悩みを医師、看護師、保健師などに
24時間・年中無休で相談できるサービスが始まりました。

電話で!

無料ダイヤル 0120-239-865

育児ストレス
などの
悩みにも

医療機関のご案内/病気やケガの対処方法
妊娠・出産・子育てについて/メンタルヘルス
健康の保持・健診結果について/介護について など

Webで!

健康のポータルサイト
「ファミリー・ケア・ネットワーク」



e-mail を使用してWeb相談ができます。
また、子育てに関するお困りごとに答える
「育児まるまる解消百科」、ストレスへの
対処法を紹介する「心を休ませよう」など
のお役立ち情報もご覧いただけます。

ログイン
パスワード
239865

チャットボットで!

「乳幼児健康相談チャットボット」



選択肢を選び、文字を使って会話するよう
に乳幼児の健康に関する相談ができます。

～せんせい、おしえて～

鈴鹿市で活躍中の先生に子育てに役立つ
ワンポイントを教えてもらっちゃいます!!

2歳と4歳のきょうだいが、すぐ
におもちゃの取り合いでケンカ
し始めるので、イライラしてしま
います。どうしたらいい?



バンビママ



今月のせんせい
子育て支援センター
ハーモニー
保育士

きょうだだからこそ思いを十分
出し合っておもちゃの取り合いに
なることもありますよね。大人は
対応に困ってしまうけれど、少し
見守りながら原因を探ってみるの
もひとつの方法だと思います。
いつも同じおもちゃがほしくなる
のか、相手の遊びが魅力的でつい
つい…なのか、思いが上手く伝え
られないのか、理由が分かれば対
応も変わってくるのでは!?
初めは難しいけれど、「かして!」
「あとでね」などのやりとりの方
法もくり返しているうちに上手に
なっていくですよ。