



子育て情報を発信している
鈴鹿市子育て応援サイト
きら鈴 くら鈴もご覧ください

2024年

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



セミの鳴き声が、いつの間にか鈴虫やコオロギの鳴き声に変わりましたね。
朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る日々。体調管理に気を付けて過ごしましょう。



子育て世代の防災



9月1日は防災の日です。いざという時に大切な家族を守るための準備はできていますか？

震災後、スーパーなどでは1週間ほど品薄になる傾向があります。最低でも3日分の備蓄は用意しておくで安心ですね。

赤ちゃん用防災バッグなどで備えよう！



両手が使えるリュックやショルダーバッグがおすすめです！

■ミルク(固形・液体等) ■水

■哺乳瓶やマグ、

■食べ慣れているベビーフードやおやつ

■わりばし・使い捨てスプーン

その他、様々な用途で使える

■タオル

■大判ガーゼ

■チャック付き袋 ■ビニールシート

■カイロ ■冷却シート

《あると便利な防災グッズ》

液体ミルク	ストレスで母乳が出にくくなったりお湯が手に入らなくなることも。
紙コップ	いざという時は、紙コップでミルクを飲ませる方法もあるので知っておきましょう。
哺乳瓶 インナーバッグ	インナーバッグを取り替えることで哺乳瓶本体の消毒・洗浄をせずに使える便利グッズです。
カイロ	冷たい離乳食を食べない場合、温めることもできます。
チャック付きポリ袋	汚物の匂い対策にも使えるほか水害時には水に濡れては困るものを守ってくれます。

■母子手帳や健康保険証のコピー

■連絡先のメモ

■子ども用防災名札(迷子対策)

自分しか
合わないもの
■薬 など

避難所でのぐずり対策に

■音のならないおもちゃ

■絵本

■着替え

■オムツ

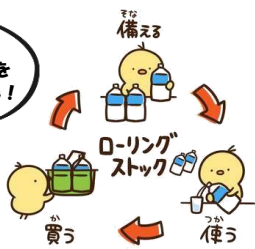
■オムツと同じ数の消臭処理袋

■おしりふき

何かと便利なので多めが安心



日頃から
ローリングストックを
しておくと安心だね！



携帯電話の充電やラジオ・テレビから情報を得る手段としても大変便利な車。

個室の確保や、暑さ寒さをしのぐ場所として、小さな子ども連れでの避難に車は心強い味方となります。

日頃からガソリンを満タンにしておく習慣をつけておくといいですね。



お知らせ

こつこつ、骨密度(骨の量)を増やそう

骨の量は成長期に増加し、20歳頃にピークに達した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経後、減少スピードが加速します。骨の量が減ると、骨粗しょう症という病気になり、骨折しやすく、腰痛や寝たきりを引き起こします。子どもの頃から骨の量を増やすことや、骨を支える筋肉を強くすることをごこがけしましょう。特に女性は骨の量を維持できるように骨に良い生活習慣を送ることが大切です。

～食事～

◆カルシウムを摂ろう

(乳製品、魚介類、大豆製品、野菜、海藻)

カルシウムの

食事摂取推奨量(mg/日)

1～7歳: 400～600mg

成人女性: 650mg

成人男性: 750～800mg



牛乳
(200ml)
Ca220mg



木綿豆腐
(150g)
Ca180mg

◆ビタミンDを摂ろう

(魚介類、きのこ等)

～運動～



ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨や筋肉に刺激が加わる運動は、骨と筋肉を強くするのに効果的です。

～日光浴～



日光に当たると、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たるだけで十分です。

～バンビー Talk Room～

子どもや子育て世帯の声を聞くために、Webフォームを使ってみんなの声を集め、バンビーキッズで掲載しています。今後、取り上げて欲しいテーマなど、気軽に入力してください！



LOGO フォーム

第3回のテーマは

「子ども連れで行きやすいと思うお店は？」

◎和食のさと、Cocos. キッズメニューがあることと、他にも子ども連れがいるため、多少の騒ぎ声も気にならない。(さわださん)

◎歌行燈。お子様のメニューを先に出してくれたり麺をカットするか聞いたりしてくれる。座敷や個室もあるので子どもを連れていきやすい!(もりもりさん)

◎ソファ席やテーブル席のあるお店。うちの子は座敷よりも座っている方がおとなしく待つことができます。うどんや定食のお店だととりわけがしやすいのでおすすめ。とりわけたご飯とベビーフードでカレーライスにしたりします。(しろくまんさん)

たくさん、声をきかせてな～