



健康 & 子育て情報

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

健康づくりカレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
4カ月児健診(令和2年10月生)	17日(日)	午後1時	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
1歳6カ月児健診(令和元年7月生)	19日(金)	午後1時	要		
3歳児健診(平成29年10月生)	10日(日)	午後1時	要		
にこにこ教室(未満児)	4日(日)、18日(日) 25日(日)	午後1時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	3日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	3日(日)、4日(日) 18日(日)、25日(日)	午前9時半	要		
地区健診	26日(金)、27日(土)	午前9時半	要		

- ・健康づくり増進課 029-898-2312
- ・地域包括支援センター 029-898-9110
- ・あじさい館 029-897-0511・やまゆり館 029-832-5601
- ・千代田公民館 0299-59-5252
- ・働く女性の家 029-831-2234
- ・大塚ふれあいセンター 0299-59-4088

子育て相談カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	9日(日)、16日(日)	午前9時半 午後2時	2月1日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	22日(日)	午前9時半	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
マザークラス(母親学級)	26日(金)	午前9時半	要	ウエルネスプラザ	増進課

休日緊急診療当番医 2月

土浦地区休日緊急診療当番医のお知らせ
 ※石岡地区は現在実施していません。
 ※歯科はホームページから確認できます。



土浦地区 診療時間午前9時～正午 / 午後1時～4時

【外科】		
7日	淀縄医院	029-822-5615
11日	野上病院	029-822-0145
14日	松永医院	029-823-7771
21日	野上病院	029-822-0145
23日	県南病院	029-841-1148
28日	神立病院	029-831-9711
【内科】		
7日	宮崎クリニック	029-830-6800
11日	常陽医院	029-822-6594
14日	東郷クリニック	029-843-7770
21日	叶多内科医院	029-826-1566
23日	菊地内科医院	029-821-3770
28日	中高津クリニック	029-824-1212

茨城おとな・子ども救急電話相談

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内
 受付時間：24時間 / 365日
 ☎おとな：# 7119 ☎子ども：# 8000
 つながらないときは☎ 03-6667-3377

シルバーリハビリ体操 2月

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための介護予防体操です。

場所	日時
あじさい館	新型コロナウイルス感染症の影響により、2月の教室は中止となります。
千代田公民館	
働く女性の家	
やまゆり館	
大塚ふれあいセンター	

新型コロナウイルス感染症予防のため、
 自宅でできるシルバーリハビリ体操を
 YouTubeで配信しています。

☎地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



かすみっ湖子育て通信

☆子育てインフォメーション☆

ベビーマッサージ&マザーリトミック

日時 2月17日(日)午前10時から
 募集 親子10組(2カ月からハイハイ前までの
 赤ちゃんとその保護者)
 持ち物 飲み物、バスタオル
 費用 200円
 予約 2月1日(日)午前9時半から15日(日)まで
 ☎やまゆり館 ☎ 029-832-5601



ベビーマッサージの様子⇒

市内児童館のご案内

児童館は、赤ちゃんから高校生までの児童が、自由に遊ぶことができる「子どもの遊び場」です。市内に3カ所の児童館があります。

大塚児童館(下稲吉1868-22)

開館時間：平日 午前8時半～午後5時
 土曜 午前8時半～正午

☎ 0299-59-4088

稲吉児童館(稲吉2-6-5)

開館時間：平日 午前8時半～午後5時
 ☎ 029-832-1022

新治児童館(西野寺51-1)

開館時間：平日 午前8時半～午後5時
 ☎ 0299-22-2125



☆子育てホット通信☆

0歳4カ月児の保護者からの相談

首がすわっているの分かりません。確認方法は？
 うつぶせにしたときに、自分で頭を持ち上げようとするなら、首がすわっていると考えます。また、仰向けの状態から両手を持って体を起こしたときに、頭が遅れずについてくれば安定していると言えます。健診で医師に確認してもらいましょう。

1歳6カ月児の保護者からの相談

言葉が周りの子と比べると遅い気がします

個人差が大きい時期ですので、焦らなくて大丈夫です。子どもが見ているもの、指をさしているもの、感じていると思うことを「〇〇だね」と言葉にしてあげましょう。生活リズムを整えたり、遊びの中で手先や体全体を動かしたりすることも言葉の発達には大切です。

3歳4カ月児の保護者からの相談

トイレでオシッコはできますが、ウンチができません

ウンチを出すまでは力を込めますが、出す瞬間は全身の力を緩める必要があります。トイレに座らせ、少しの間歌を歌ったり、楽しい話をしたりして緊張を和らげてあげましょう。失敗しても怒らず、できたら褒めて自信をつけてあげましょう。

子育てのお悩みや不安はありませんか？

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



かすみっ湖ハッピースマイル



くぼたえいと さら
窪田瑛斗くん(0歳) 咲良ちゃん(3歳)
 2人とも、仲良く元気
 いっぱいに育ってね！



めまじりはな
沼尻英奈ちゃん(0歳)
 幸せをたくさん
 ありがとう！



きむらひびき ほのか
木村響くん(3歳) 穂花ちゃん(4歳)
 これからも2人仲良く
 元気に育ってね！

お子さんの写真を掲載してみませんか？

≪対象≫市内在住の0歳～3歳までのお子さん

≪応募方法≫①専用フォームの二次元コードを読み取り、必要事項を記載してください。

②メール(kouhou@city.kasumigaura.lg.jp)宛てに、タイトル「かすみっ湖」、
 本文に「保護者氏名・お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・返信用メールアドレス・
 電話番号・お子さんへのコメント・掲載の承諾」を記載し送付してください。

☎情報広報課(霞ヶ浦庁舎)



専用フォーム