



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 3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11月生）	18日 月	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8月生）	19日 火	午後1時	要		
3歳児健診（平成29年11月生）	10日 水	午後1時	要		
にこにこ教室（未満児）	4日 木、11日 木 25日 木	午後1時	要		
	18日 木	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	3日 金	午後2時	要	にこにこ教室（個別）	
	3日 金、4日 金 11日 金、18日 金	午前9時半	要		

子育て相談カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	9日 火、23日 火	午前9時半 午後2時	3月1日 月 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12日 金	午前9時半	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウェルカムベビークラス	20日 木	午前9時半	要	ウエルネスプラザ	

休日緊急診療当番医 3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	野上病院	029-822-0145
14日	神立病院	029-831-9711
20日	県南病院	029-841-1148
21日	野上病院	029-822-0145
28日	神立病院	029-831-9711
【内科】		
7日	荒川沖診療所	029-843-0859
14日	小林医院	029-831-6688
20日	田谷医院	029-823-2636
21日	山中内科クリニック	029-843-0870
28日	石井内科クリニック	029-841-6125

- ・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

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 3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、3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	

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



かすみ湖子育て通信

☆子育てインフォメーション☆

みんなであそぼう「親子撮影会」

日時 3月17日 日 午前10時から
予約 3月1日 日 午前9時半から 15日 日 まで
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、
お子さんに着せたい衣装
費用 200円
☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601



親子撮影会の様子↑

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



しつけと虐待の境界線

分かって欲しい、しっかりして欲しいと願うあまりに、言い方がきつくなっていませんか？ 親も人間ですから感情的になることもあるでしょう。もし、手が出る、暴言を吐いてしまう傾向になっていたら注意してください。

しつけには、子どものやる気をつぶさないように見守る子どもへの思いがあります。しかし、しつけといいながら「感情を暴発させる」、「子どもを力で押さえつけようとする」、これはしつけではなく虐待です。虐待といわれる行為は次の4つがあります。

①ネグレクト②性的虐待③心理的虐待④身体的虐待

子ども時代に虐待を受けた影響は、小児期はもとより、思春期、青春期、壮年期など人生のあらゆる時期に、さまざまな形で現れるといわれています。また、虐待は子どもの脳に多くの癒されない傷を与え、ともわれています。中でも、DVを見続けた場合の脳への傷は最も強いということを脳研究では示しています。

夫婦喧嘩をなくし、夫婦で仲良くして、温かい家庭で子育てをしましょう。

☎ 子ども家庭課子ども未来室（千代田庁舎）



詳細はこちら



かすみ湖
ホームページ



やまゆり館
ホームページ

☆子育てホット通信☆

食育とは、食に関するあらゆる知識を育み、食への興味や好奇心を育てることです。

乳幼児期の「食べること」は、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点です。楽しく食べる経験を通して、「食べることは楽しい」という気持ちが育つことで、望ましい食習慣を身に付けることができます。また、個人差が大きい時期でもありますので、お子さんの発育・発達状況に合わせて食事を進めましょう。

0歳8カ月児の保護者からの相談

離乳食を食べない日があり、栄養不足か心配です

前の授乳から時間が空いていなかったり、先に授乳をしてしまったりすると、空腹を十分に感じなくなり、離乳食を食べなくなることがあります。空腹が何よりの食欲になりますので、空腹で離乳食の時間を迎えられるように生活のリズムを整えてみましょう。まだ母乳やミルクが栄養の中心の時期です。



1歳6カ月児の保護者からの相談

おやつはどんなものをあげたらいいですか？

めざましく成長することもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要としますが、この時期は、消化・吸収が未熟な上、一度に多くの量を取ることができません。そのため、おやつは1日3回の食事と同じように大切なエネルギーや栄養素、水分補給の機会です。次の食事に響かない程度に、おにぎりやじゃがいも、さつまいもなどの炭水化物、りんごやバナナなどの果物、牛乳やヨーグルト、チーズなど乳製品をおやつとしてあげることで、しっかりと栄養が補給されます。



3歳児の保護者からの相談

保育園の給食は完食するのに、家では偏食です

集団生活の中では、周りのみんなにつられて食べられることが多くあります。「みんな」というのは、同世代の子たち、もしくは子どもであることがポイントで、同じ年代の子が周りと一緒に食べる様子を見て「あの子があれを食べている、食べてみようかな」と無意識のうちに刺激されるようです。苦手な食材を使った給食メニューのレシピを先生に教わって家庭で作ってみるのも効果的です。



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

