



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 4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12月生)	14日(日)	午前9時15分	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9月生)	14日(日)	午後1時	要		
3歳児健診(平成29年12月生)	16日(金)	午後1時	要		
にこにこ教室(未満児)	8日(日)、15日(日) 22日(日)	午前10時半	要		
にこにこ教室(5・6歳)	7日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	7日(日)、8日(日) 9日(金)、22日(日) 23日(金)	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 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	13日(日)、27日(日)	午前9時半 午後2時	4月1日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
マザークラス(母親学級)	13日(日)	午前9時半	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課

休日緊急診療当番医 4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】		
4日	野上病院	029-822-0145
11日	県南病院	029-841-1148
18日	野上病院	029-822-0145
25日	神立病院	029-831-9711
29日	岡田整形外科クリニック	029-825-3377
【内科】		
4日	萩原クリニック	029-832-2111
11日	木戸医院	029-841-1753
18日	高野医院	029-841-0154
25日	鈴木クリニック	029-841-7711
29日	松本内科クリニック	029-843-1211

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 4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	6、13、20、27日(日) 午後1時
千代田公民館	13、27日(日)午前10時
働く女性の家	5、12、19、26日(日) 午前10時
やまゆり館	2、9、16日(日)午前10時
大塚ふれあいセンター	5、12、19、26日(日) 午後1時

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 4月21日(日)午前10時から
 予約 4月1日(日)午前9時半から19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
 費用 200円
 ☒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

稻吉児童館(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6カ月の保護者からの相談

歯磨きはどのようにすればいいですか？

歯が生えたら、いきなり歯ブラシで磨くのではなく、口を触られることに慣れさせるために、濡れたガーゼや綿棒で歯を拭いてあげましょう。また、寝かせ磨きにも慣れさせましょう。大人の膝に頭を仰向けに乗せて口の中を観察し、声をかけて楽しくやってみましょう。慣れ始めたら、歯ブラシを使ってみましょう。

1歳6カ月の保護者からの相談

フッ素はいつから塗布すればいいですか？

フッ素は強い歯を作り、虫歯菌の活動を抑えてくれます。この時期は奥歯が生え始める時期なので、1歳6か月頃からフッ素塗布を始めていきましょう。歯科医院や市で行う健診で塗布することができます。家ではフッ素入りの歯磨き剤を使用しましょう。

3歳児の保護者からの相談

歯磨きで気を付けることはありますか？

甘い食べ物・飲み物を取り過ぎないように気を付けましょう。また、乳歯が全部生えそろうと同時に、虫歯になりやすい時期です。歯ブラシだけでは取りきれない歯と歯の間の汚れを糸ようじを使って取っていきましょう。

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



かわもとりく 川元陸くん(3歳) 梨湖ちゃん(0歳)
 兄妹仲良く元気いっぱい笑顔
 いっぱいすくすく育ってね！



いいたゆいと 飯田唯翔くん(3歳)
 いっぱい食べて大きくなってね！
 だい好きだよ！



きむらうみと 木村海音くん(3歳) ふうと 風音くん(1歳)
 毎日たくさんの幸せと驚きをありが
 とう！いっぱい公園いこうね！

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