



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 5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3年1月生)	26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10月生)	27日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年1月生)	28日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	7日(金)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	6日(日)、13日(日) 20日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	12日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	6日(日)、12日(日) 14日(金)、21日(金) 27日(日)	午前9時半	要		
ミニウォーキング (富士見塚古墳公園ウォーク)	14日(金)	午前9時半	要	富士見塚古墳公園 駐車場	

- ・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 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	11日(日)、25日(日)	午前9時半 午後2時	4月26日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	6日(日)	午後1時半	要	かすみがうら	健康づくり
ウエルカムベビークラス	7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 5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】	
2日	神立病院 029-831-9711
3日	伊野整形外科医院 029-821-6028
4日	県南病院 029-841-1148
5日	野上病院 029-822-0145
9日	松永医院 029-823-7771
16日	神立病院 029-831-9711
23日	野上医院 029-822-0145
30日	西郷整形外科リハビリクリニック 029-869-9888
【内科】	
2日	山手医院 029-835-3388
3日	大石内科クリニック 029-835-0014
4日	あおき内科クリニック 029-825-8181
5日	新治診療所 029-862-4668
9日	宮崎クリニック 029-830-6800
16日	常陽医院 029-822-6594
23日	叶多内科医院 029-826-1566
30日	東郷クリニック 029-843-7770

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 5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	11、18、25日(日) 午後1時
千代田公民館	11、25日(日)午前10時
働く女性の家	10、17、24、31日(日) 午前10時
やまゆり館	7、14、21日(金) 午前10時
大塚ふれあいセンター	10、17、24、31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&スキンケア

日時：5月12日(日)午前10時から
 予約：4月26日(日)午前9時半から5月10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自由に遊ぶことができる「子どもの遊び場」です。市内には3カ所の児童館がありますので、遊びに来てください。

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



かすみっ湖
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☆

0歳2カ月児の保護者からの相談

乳児湿疹はどのようにケアしたらいいですか？

乳児湿疹は、顔や首、頭など皮脂の分泌が多い場所にできやすいため、よく泡立てた石けんを付け、手で優しくなでるように洗い、ぬるま湯で流しましょう。入浴後は皮膚が乾燥しやすいため、保湿剤を塗りましょう。汗をかき、皮膚の炎症から湿疹を引き起こすこともあるため、汗をかいたらこまめにお着替えてください。

2歳児の保護者からの相談

気に入らないと大泣きし、かんしゃくを起こします

「～したかったね」と、気持ちを受け止めてください。できないことやダメなことは目を見て伝えます。それでも泣いて悲しみや悔しさがあるときは、気持ちが切り替わるまで様子を見て、落ち着いたら我慢できたことを褒めましょう。自我が芽生え、成長している証です。

3歳児の保護者からの相談

何でも「なぜ」「どうして」と質問されてしまいます

いろんなことに興味を持ち始め、知識をどんどん吸収する時期です。気付いた気持ちをしっかりと受け止め、「〇〇ちゃんはどう思う？」と子どもの考えを聞いたり、一緒に絵本やインターネットで調べたり、実際に体験して説明してあげるなど、楽しく付き合ってください。

子育てのお悩みや不安はご相談ください。

☒ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



かすみっ湖ハッピースマイル



まえしままひろ
前嶋真尋ちゃん(1歳)
明るく元気な女の子になってね！
しあわせをありがとう！



すえつぎそうた
末次奏太くん(5歳) ちゆり
千優理ちゃん(2歳)
そうちゃん & ちーちゃん
これからも仲良く元気に育ってね！



おかだあしゅう
岡田阿修くん(2歳)
これからも大好きなお歌で
皆をたくさん楽しませてね！

お子さんの写真を掲載してみませんか？

☒ 秘書広報課(千代田庁舎)
 ≪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。



専用フォーム