



## 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 6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2月生)	9日(木)	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11月生)	9日(木)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年2月生)	11日(土)	午後1時15分	要		
離乳食教室	2日(木)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	3日(木)、17日(木) 24日(木)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	2日(木)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	2日(木)、3日(木) 4日(木)、17日(木) 18日(土)	午前9時半	要	往西寺 (下土田1413)	
ミニウォーキング (歴史を訪ねてウォーク)	15日(木)	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 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	8日(木)、22日(木)	午前9時半 午後2時	6月1日(木) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	10日(木)	午後1時半	要	かすみがうら	健康づくり
マザークラス(母親学級)	8日(木)	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 6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】		
6日	淀縄医院	029-822-5615
13日	野上病院	029-822-0145
20日	神立病院	029-831-9711
27日	野上病院	029-822-0145
【内科】		
6日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002
13日	菊地内科医院	029-821-3770
20日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180
27日	友常クリニック	029-824-2718

### 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 6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	1、8、15、22、29日 毎週(木) 午後1時
千代田公民館	8、22日 第2・4(木) 午前10時
働く女性の家	7、14、21、28日 毎週(木) 午前10時
やまゆり館	4、11、18日 第1・2・3(木) 午前10時
大塚ふれあいセンター	7、14、21、28日 毎週(木) 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☆

#### みんなで遊ぼうベビーマッサージ

日時：6月16日(木)午前10時から  
 予約：6月1日(木)午前9時半～6月14日(木)  
 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、ベビーオイル  
 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**(稻吉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☆

～食育編～

#### 0歳6カ月の保護者からの相談

##### 離乳食を作るのが大変で負担です

毎回全てを手作りするのはとても大変ですね。フリージング(冷凍保存)を上手に使いましょう。ある程度の量を作り、食べる量に合わせて1回分ずつ小分けに冷凍しておくとう便利です。1週間程度は保存できるので、加熱してからよく冷まして与えるようにしましょう。

#### 1歳6カ月の保護者からの相談

##### どこまで食べさせて良いかわかりません

満腹感がまだ分からない時期なので、次々と欲しがることがあります。やわらかすぎるや丸飲みの原因になったり、満腹感を得にくくなります。ある程度噛みごたえのある硬さに調理しましょう。空のお皿を見せておしまいのお声掛けをし、完食したことを示してあげましょう。

#### 3歳4カ月の保護者からの相談

##### だらだら遊び食べをしてしまいます

さまざまなことに興味を持ち、食事に集中できないことがありますが、見守ることも大切です。食事時間は最大30分を目安にし、集中できなくなったら、ごちそうさまをして片付けましょう。生活リズムや食事時の環境、日々の活動量を見直してみましょう。

#### 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



いそざき 磯崎玲緒くん(3歳)

優しい男の子に育ってね!



とよさき 豊崎詩泰くん(0歳9カ月)

たくましく優しい男の子になってね!



かなだまさき 金枝将生くん(3歳)

元気いっぱいたくさん遊んで、大きくなってね!

#### 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