



## 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

### 健康づくりカレンダー 7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3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12月生)	8日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年3月生)	9日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	7日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	1日(日)、15日(日) 29日(日)	午前10時	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)、15日(日) 16日(金)、29日(日) 30日(金)	午前9時半	要		

### 子育て相談カレンダー 7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	7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	20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	11日(日)	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 7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	神立病院 029-831-9711
11日	野上病院 029-822-0145
18日	松永医院 029-823-7771
22日	県南病院 029-841-1148
23日	野上病院 029-822-0145
25日	岡田整形外科クリニック 029-825-3377
【内科】	
4日	小林医院 029-831-6688
11日	中高津クリニック 029-824-1212
18日	烏山診療所 029-843-0331
22日	荒川沖診療所 029-843-0859
23日	小原内科医院 029-821-1015
25日	サンルーナ・小寺内科クリニック 029-869-8882

### 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 7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。  
 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。道具を使わずに簡単にできる体操のため、健康維持にお役立てください。

場所	日時
あじさい館	7月は新型コロナウイルス感染症の影響により、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 YouTubeチャンネル



茨城県 シルバーリハビリ体操チャンネル 検索  
 ☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



## かすみっ湖子育て通信

### ☆子育てホット通信☆ ～成長編～

#### 0歳4カ月児の保護者からの相談

##### 日中赤ちゃんとのように過ごしたら良いですか

買い物やお出かけなど、コロナ禍で赤ちゃんを連れての活動は制限されてしまいますよね。しかし、赤ちゃん二人きりで1日中家にいると気持ちが疲れてしまうこともあるかと思います。ベビーカーでお散歩をしたり、児童館や子育て支援センターへ行ってみたいかがでしょうか？人数制限や消毒など、感染対策を講じた上でさまざまなイベントを行っています。同じくらいの赤ちゃんもいるので情報交換もでき、気分転換にもなります。保健センターでも、親同士でお話ができる子育てサロンや育児相談を毎月少人数で実施しています。

#### 2歳0カ月児の保護者からの相談

##### トイレトレーニングはいつ始めたら良いですか

2歳頃になり、言葉も理解できるようになってきたらトライしてみましょう。おむつを替えてから2～3時間たってもぬれていなければ、おまるか補助便座に座らせてみます。偶然に出ることもあり、その成功体験を繰り返すことでおしっこが出る気持ち良さをつかんでいきます。

親がお手本になってトイレをする姿を見せてあげてください。また、トイレに好きなおもちゃを置いたり、歌ったりしながら楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。失敗しても怒らず、上手にできたときは褒めて気分をのせてあげてください。おむつはずしには時間がかかって当然なので、「いつかはとれる」と信じて焦らず進めましょう。

#### 3歳4カ月児の保護者からの相談

##### 夜遅くまで起きていてなかなか寝てくれませんか

骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたりする働きをもつ成長ホルモンは、夜10時から深夜2時までの間に多く分泌されるため、成長には睡眠が必要不可欠です。

朝は遅くても7時までには起床し、日中は体をたっぷり動かす遊びを取り入れましょう。お昼寝は午後3時には切り上げ、お風呂はぬるめのお湯が良いでしょう。夜8時から9時までには寝る姿勢に入り、寝る前は体を動かすような遊びは控え、部屋を暗くして落ち着いた環境を整えましょう。大人にとっても早寝早起きは理想的なスタイル。生活リズムを今一度見直してみてください。

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



### ☆子育てインフォメーション☆

#### みんなで遊ぼう「親子撮影会」

日時：7月21日(日)午前10時から

予約：7月1日(日)午前9時半～7月19日(日)

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



## かすみっ湖ハッピースマイル



はらだなほ  
原田七鳳ちゃん(2歳)  
お誕生日おめでとう！  
素敵な女の子に成長してね！



さかいえな  
酒井映風ちゃん(2歳)  
元気で明るく優しい映風でいてね！  
笑顔をありがとう！



ひさまつりんのすけ  
久松稟之介くん(3歳)  
みんなを笑顔にする子になってね！

#### 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)

☎ 秘書広報課(千代田庁舎)

☎ 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