



## 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 8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4月生)	18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2年1月生)	18日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年4月生)	20日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	17日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	5日(日)、19日(日) 26日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	4日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	4日(日)、6日(金) 12日(日)、26日(日) 27日(金)	午前9時半	要		
歯周疾患検診・ 歯っピースマイル検診	5日(日)	午前9時 午後1時半	要		

### 子育て相談カレンダー 8月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	10日(日)、24日(日)	午前9時半 午後2時	8月2日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	19日(日)	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)	6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 8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】

1日	県南病院	029-841-1148
8日	野上病院	029-822-0145
9日	西郷整形外科リハビリクリニック	029-869-9888
15日	県南病院	029-841-1148
16日	神立病院	029-831-9711
22日	野上病院	029-822-0145
29日	伊野整形外科医院	029-821-6028

#### 【内科】

1日	松本内科医院	029-843-1211
8日	石井内科医院	029-841-6125
9日	萩原クリニック	029-832-2111
15日	鈴木クリニック	029-841-7711
16日	木戸医院	029-841-1753
22日	高野医院	029-841-0154
29日	田谷医院	029-823-2636

### 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 8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	3、17、24、31日 毎週(日) 午後1時
千代田公民館	24日 第2・4(日) 午前10時
働く女性の家	2、23、30日 毎週(日) 午前10時
やまゆり館	6、20日 第1・2・3(日) 午前10時
大塚ふれあいセンター	2、23、30日 毎週(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☆

やまゆり館行事 **要予約** ☎やまゆり館  
☎ 029-832-5601

みんなであそぼう  
 「ベビーマッサージ&ふれあい遊び」

日時：8月18日(日)午前10時から  
 予約：8月2日(日)午前9時半から16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

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) ☎ 0299-59-4088  
 稲吉児童館(稲吉2-6-5) ☎ 029-832-1022  
 新治児童館(西野寺51-1) ☎ 0299-22-2125

### ☆子育てホット通信☆ ~歯科編~

子どもが自分で歯の汚れを落とせるようになるのは、早くても6歳以降といわれています。歯の健康を保つのは、保護者の役割です。「自分で自分の歯をきれいにする気持ち」を育てながら、歯の健康を守ってあげましょう。

### ☆0歳4カ月児の保護者からの相談

#### フッ素とは何ですか？

フッ素は、土の中・海水・食べ物・飲み物などの中にも含まれており、私たちの体の中にもあります。虫歯菌の活動を抑え、酸に負けない強い歯をつくれます。フッ素洗口やフッ素塗布・歯磨き剤の使用などで健康に害を及ぼす心配はありません。

### ☆1歳6カ月児の保護者からの相談

#### 仕上げ磨きのコツはありますか？

乳歯が虫歯になりやすい上下左右の奥歯・上の前歯から磨き始めましょう。歯ブラシは鉛筆のように持つと動かしやすいです。力が弱すぎても歯と歯の間に毛先が届かず、歯垢がきちんと落とせないので力の目安は新品の歯ブラシで毛が広がらない程度です。

### ☆3歳児の保護者からの相談

#### おやつ選び方と与え方のポイントはありますか？

ダラダラおやつを食べていると、長く口腔内に酸が発生している状態となり、虫歯になりやすい環境になります。おやつは1日1回と時間を決め、その後に歯を磨く習慣をつけましょう。乳酸菌飲料やキャラメルなど糖分が多めで歯に付着しやすく、口腔内に長時間とどまる食べ物は危険です。反対に果物や芋類など口に入れても付着しにくい食べ物や糖分の少ない食べ物は、虫歯になりにくいといえます。

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



おおかわかける  
大川架くん(0歳)

いつも笑顔でみんなを幸せに  
してくれてありがとうね!



ときすえ  
時末すずちゃん(2歳)・菜那ちゃん(0歳)

これからも姉妹仲良く  
元気に大きくなってね!



たなかここな  
田中心菜ちゃん(2歳)

たくさん食べて  
大きくなあれ!!

### 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～5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