



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 10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6月生)	6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3月生)	6日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年6月生)	8日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	14日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	7日(日)、14日(日) 21日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	13日(日)	午後2時	要	旧新治広域環境クリ ンセンター駐車場	
にこにこ教室(個別)	13日(日)、21日(日) 22日(金)、28日(日) 29日(金)	午前9時半	要		
ミニウォーキング (歴史を訪ねてウォーク)	29日(金)	午前9時半	要		

子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ先
子育て相談	12日(日)、26日(日)	午前9時半 午後2時	10月1日(金) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	7日(日)	午後1時半	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
マザークラス(母親学級)	5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 10月

※歯科はホームページから確認できます。



石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】

3日、10日、17日 24日、31日	石岡第一病院	0299-22-5151
-----------------------	--------	--------------

土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】

3日	叶多内科医院	029-826-1566
10日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180
17日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002
24日	菊池内科医院	029-821-3770
31日	東郷クリニック	029-843-7770

【外科】

3日	伊野整形外科医院	029-821-6028
10日	西郷整形外科リハビリクリニック	029-869-9888
17日	野上病院	029-822-0145
24日	神立病院	029-831-9711
31日	野上病院	029-822-0145

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 10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	5、12、19、26日 毎週(日) 午後1時
千代田公民館	12、26日 第2・4(日) 午前10時
働く女性の家	4、11、18、25日 毎週(日) 午前10時
やまゆり館	1、8、15日 第1・2・3(金) 午前10時
大塚ふれあいセンター	4、11、18、25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☆

ファミリーサポートセンターのご案内

ファミリーサポートセンターでは、子育て中のパパやママが安心して仕事などができるよう、子育て中のすべてのご家庭を支援しています。

▼一時的に子どもを預けることができます

- ◎保育園や幼稚園などへの子どもの送迎やその前後
 - ◎放課後や放課後児童クラブ終了後
 - ◎冠婚葬祭、通院などの事情があるとき
- ※詳細は、子育て支援サイト「かすみっ湖」をご覧ください。



☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

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(下稻吉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

稲吉児童館(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☆ ～食育編～

☆0歳10カ月児の保護者からの相談

丸飲みしているのかな？と思う時があります。

そしゃくのスイッチを入れるには、前歯で食材をかじり取ることが必要です。少し大きめのものをかじり取り、歯茎でかんでつぶす体験をたくさんする必要があります。柔らかく煮たニンジンやトーストした食パンをスティック状にしたり、ゆでたジャガイモなどで練習しましょう。

☆1歳6カ月児の保護者からの相談

食べてくれるメニューに偏りがちです。

嫌いというよりも、食べ慣れていないことが原因の場合もあります。さまざまな調理法や味付けを試し、お子さんと一緒にお気に入りを探してみましょう。

「今日は、食べてくれるかな？」と明るい表情でお子さんと向き合ってみてください。

☆3歳児の保護者からの相談

食事のバランスを毎食考えるのが大変です。

1回の食事で全ての栄養バランスを整えるのは大変です。あまり厳密に考え過ぎず、外食などで栄養が偏ってしまった日があれば、次の日は野菜を多めに取るメニューにするなど、数日単位でバランスを整えるようにできるといいですね。

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



わたなべゆうり
渡邊悠莉ちゃん(1歳)
たくさんの笑顔をありがとう！
元気いっぱい育ててね！



かやばきな
茅場咲奈ちゃん(3歳)・みなと
湊音くん(0歳)
2人仲良く元気に育ててね！

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～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。

☎ 秘書広報課(千代田庁舎)



専用フォーム