

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。

健康カレンダー 11 月

- ・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

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
4カ月児健診(令和3年7月生)	17 日丞	午前9時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和2年4月生)	25 日困	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年7月生)	26 日盘	午後1時15分	要		
離乳食教室	11 日困	午前 10 時	要	かすみがうら	
にこにこ教室(未満児)	4日困、11日困 18日困	午前 10 時		ウエルネスプラザ	健康づくり
にこにこ教室(5・6歳)	10 日丞	午後 2 時	要		増進課
にこにこ教室(個別)	4日本、10日函 12日金、18日本 19日金	午前9時半	要		
ヘルスロードと鶴沼ウォーク	30 日図	午前 10 時	要	地域活性化センター 生産物直売所	

一育て相談カレンダー 11 月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
子育て相談	9日巫、30日巫	午前 9 時半 午後 2 時	11月1日 <u>月</u> 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12 日囹	午後 1 時半	要	かすみがうら	健康づくり
ウェルカムベビークラス	14 ⊟⊟	午前9時半	要	ウエルネスプラザ	増進課

你日緊急診療当番医 11 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、7日、14日、 石岡第一病院 0299-22-5151 21 🖯 、23 🖯 、28 🖯

土浦地区 診療時間 午前9時~正午/午後1時~4時

【内科】				
3 ⊟	友常クリニック	029-824-2718		
7 ⊟	サンルーナ・小寺内科クリニック	029-869-8882		
14 ⊟	中高津クリニック	029-824-1212		
21 ⊟	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625		
23 ⊟	小原内科医院	029-821-1015		
28 ⊟	烏山診療所	029-843-0331		
【外科】				
3 ⊟	淀縄医院	029-822-5615		
7 ⊟	野上病院	029-822-0145		
14 ⊟	県南病院	029-841-1148		
21 ⊟	野上病院	029-822-0145		
23 ⊟	県南病院	029-841-1148		
28 ⊟	神立病院	029-831-9711		

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 ☎ 050-5445-2856

ジルバーリハビリ体操 11 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	2、9、16、30 日 毎週四 午後 1 時
千代田公民館	9日 第2·4四午前10時
働く女性の家	1、8、15、22、29 日 毎週月 午前 10 時
やまゆり館	5、12、19日 第1·2·3
大塚ふれあいセンター	1、8、15、22、29 日 毎週月 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。



間 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110 動画配信

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 ☎ 029-832-5601

問 やまゆり館

みんなであそぼう「あそぼう会 親子撮影会」 日 時:11月17日函午前10時から

予 約:11月1日 月から15日 月まで

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)

プレゼント製作

日 時:11月18日 田 日 10 時から

予 約:11月1日<u>月</u>から16日<u>以</u>まで

募集:親子10組(1歳から)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

やまゆり館

☆子育でホット通信☆

☆ 0歳4カ月児の保護者からの相談

熱が何度以上になったら受診したら良いですか?

37.5 度以上なら、診察時間内にかかりつけ医を受 診しましょう。赤ちゃんは体温調節が未熟なため、洋 服の着せ過ぎや室温が原因で体温が上がることもあり ます。機嫌が良く、母乳やミルクがいつもどおり飲め れば緊急性はないかもしれません。不機嫌で飲みが悪 かったり、ぐったりしていたり、呼吸が苦しそうな様子な ら、すぐに受診が必要です。全身の状態を見て、心配 なときには早めに受診してください。困ったときには、「茨 城子ども救急電話相談 #8000」へ相談してみましょう。

★ I 歳6カ月児の保護者からの相談

歩き始めは、一人で歩けることが楽しくて拘束さ れることを嫌がります。公園など目の届く安全なス ペースで自由に歩かせてあげましょう。

一人で歩きたがり、手をつないでくれません。

出かける前には、「駐車場では手をつなごうね」 とルールを決め、約束しておくと良いです。一度で は守れなくても安全に関することは粘り強く伝えて いく必要があります。

手をつなぐときには歌を歌うなど楽しく歩く工夫 をしてみましょう。

常3歳0カ月児の保護者からの相談

妹が生まれてから、お姉ちゃんが今までできていた ことをできないと言い、赤ちゃん返りをします。

着替えや食事など、忙しいときに甘えられると「自分 でやって」と言いたくなりますが、できるだけ親がお手 伝いをしてあげましょう。子どもの要求に応え、甘えた い気持ちを尊重してあげることが大切です。

また、妹の簡単なお世話を手伝ってもらい、できた ら「ありがとう、助かったよ」と褒めてあげてください。 自信を持ち、妹を大切にしてくれるようになります。

妹がお昼寝をしている間や家族に預けている間にお 姉ちゃんとの時間を作ってあげましょう。

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。

間 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

50

間 秘書広報課(千代田庁舎)

F



かすみっ湖ハッピースマイル



こばやしいろは 小林虹葉くん(1歳)

これからも成長が

楽しみです!







***ゅずな 宮 柚珠奈ちゃん(2 歳)・真璃奈ちゃん(5 歳) いつもニコニコ仲良し姉妹☆

^{たなかあいり} 田中愛莉ちゃん(4歳) 素敵なお姉さんに

毎日元気に楽しく過ごそうね!

なってね!

お子さんの写真を掲載してみませんか?

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」を記載し送信してください。



専用フォーム

16