



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 12月

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 8 月生）	8 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 5 月生）	8 日 ㊦	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診（平成 30 年 8 月生）	10 日 ㊦	午後 1 時 15 分	要		
離乳食教室	16 日 ㊦	午前 10 時	要		
にこにこ教室（未満児）	2 日 ㊦、16 日 ㊦ 23 日 ㊦	午前 10 時	要		
にこにこ教室（5・6 歳）	1 日 ㊦	午後 2 時	要	旧千代田保健セン ター駐車場	
にこにこ教室（個別）	1 日 ㊦、9 日 ㊦ 15 日 ㊦、23 日 ㊦ 24 日 ㊦	午前 9 時半	要		
歴史を訪ねてウォーク（稻吉宿）	9 日 ㊦	午前 10 時	要		

子育て相談カレンダー 12月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
子育て相談	14 日 ㊦、21 日 ㊦	午前 9 時半 午後 2 時	12 月 1 日 ㊦ 午前 9 時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	9 日 ㊦	午後 1 時半	要	かすみがうら	健康づくり
マザークラス	17 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 12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】

5 日、12 日、19 日、26 日、
29 日、30 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】

5 日	松本内科医院	029-843-1211
12 日	萩原クリニック	029-832-2111
19 日	木戸医院	029-841-1753
26 日	高野医院	029-841-0154
29 日	荒川沖診療所	029-843-0859
30 日	鈴木クリニック	029-841-7711
31 日	小林医院	029-831-6688

【外科】

5 日	県南病院	029-841-1148
12 日	野上病院	029-822-0145
19 日	神立病院	029-831-9711
26 日	神立病院	029-831-9711
29 日	野上病院	029-822-0145
30 日	淀縄医院	029-822-5615
31 日	県南病院	029-841-1148

- ・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

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 ☎ 050-5445-2856

シルバーリハビリ体操 12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	7、14、21 日 毎週 ㊦ 午後 1 時
千代田公民館	14 日 第 2 ㊦ 午前 10 時
働く女性の家	6、13、20、27 日 毎週 ㊦ 午前 10 時
やまゆり館	3、10、17 日 第 1・2・3 ㊦ 午前 10 時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27 日 毎週 ㊦ 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

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

クリスマスリース飾りとミニツリー作り

日 時：12 月 7 日 ㊦ 午前 10 時～11 時半

予 約：11 月 29 日 ㊦ から

募 集：親子 10 組（1 歳からのお子さんとその保
護者）

あそぼう会 ベビーマッサージ & スキンケア

日 時：12 月 8 日 ㊦ 午前 10 時～11 時半

予 約：11 月 30 日 ㊦ から

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）

※詳細は、ホームページをご覧ください。 やまゆり館

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

◎冠婚葬祭や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）

☆子育てホット通信☆ ～発達編～

☆2 歳 4 カ月児の保護者からの相談

外出先でおとなしくいられず、一人でどこかに行っ
てしまいます。

外出時は必ず「手をつなぐよ」などと声掛けを習慣
にしてください。手を振り切られそうになったらぐっと力
を入れてください。子どもが力を抜いたら、少しだけ力
を緩めてあげます。徐々に普通に手をつなぐことができ
ようになりますので、根気よく関わってみてください。

また、何もせずに待つ事は子どもにとって難しい事で
すので、お子さんのお気に入りのアイテムを持ち歩き、
楽しく時間を過ごす工夫をしてみてください。

☆3 歳 0 カ月児の保護者からの相談

携帯電話の画面ばかり見てしまい、困っています。

一度自分で自由に見る経験をする、次も同じよう
に見られると学習し、見せてもらえないと怒ったり、か
んしゃくを起こしたりする場合があります。「アラームが
鳴ったらおしまい」とルールを決めたり、数字や時計の
針が分かるようになってきたら「長い針が 12 まで」な
どと約束をして必ず終わりにしましょう。

親の都合でルールを変えたり、その都度対応が違っ
てしまうと子どもは混乱するので、親側も折れない根気
が必要です。

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
ホームページ



しまだかり
島田香ちゃん（3 歳）
これからも健康にすくすく
大きく元気に育ってね！

みやもとるな
宮 本月愛ちゃん（4 歳）・
みな
光愛ちゃん（1 歳）・星愛ちゃん（3 歳）
いつまでも 3 人仲良く大きく育ってね！

やまだこうや
山田紘矢くん（4 歳）
いつも笑顔で
楽しく過ごそうね！

かすみっ湖ハッピースマイル

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」を記載し送信してください。

☎ 秘書広報課（千代田庁舎）

専用フォーム

