



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 1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9月生)	12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6月生)	13日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年9月生)	14日(日)	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	6日(日)、20日(日) 27日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	5日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	5日(日)、6日(日) 7日(日)、20日(日) 21日(日)	午前9時半	要		

子育て相談カレンダー 1月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
子育て相談	11日(日)、25日(日)	午前9時半 午後2時	1月5日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	11日(日)	午後1時半	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウェルカムベビークラス	7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 1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】

1日、2日、3日、9日、
10日、16日、23日、石岡第一病院 0299-22-5151
30日

土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】

1日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180
2日	石井内科クリニック	029-841-6125
3日	菊池内科医院	029-821-3770
9日	田谷医院	029-823-2636
10日	山手医院	029-835-3388
16日	大石内科クリニック	029-835-0014
23日	あおき内科クリニック	029-825-8181
30日	新治診療所	029-862-4668

【外科】

1日	伊野整形外科医院	029-821-6028
2日	神立病院	029-831-9711
3日	西郷整形外科リハビリクリニック	029-869-9888
9日	野上病院	029-822-0145
10日	県南病院	029-841-1148
16日	野上病院	029-822-0145
23日	松永医院	029-823-7771
30日	神立病院	029-831-9711

- ・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 1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	18、25日 毎週(日) 午後1時
千代田公民館	25日 第4(日) 午前10時
働く女性の家	17、24、31日 毎週(日) 午前10時
やまゆり館	7、14、21日 第1・2・3(日) 午前10時
大塚ふれあいセンター	17、24、31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

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 ☎ やまゆり館
☎ 029-832-5601

あそぼう会 ベビーマッサージ & ふれあい遊び

日時：1月19日(日)午前10時から

予約：1月5日(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

☆子育てホット通信☆

☆0歳2カ月児の保護者からの相談

なぜ泣いているか分からず、困ってしまいます

赤ちゃんに泣かれると不安になり、時にイライラすることもあると思います。泣くにはさまざまな理由がありますが、理由もなく泣くこともあります。生後2カ月が泣きのピークといわれ、成長とともに次第に収まっていきます。泣いて困ったら、お腹が空いていないか、オムツが汚れていないか、暑かったり寒かったりしないか、眠くないか、体の具合が悪くないかなどを確認します。赤ちゃんの体温を測り、38度以上あれば医療機関を受診しましょう。熱がなくても、心配であれば医療機関に相談してみましょう。

できるだけ話しかけてみたり、抱っこして室内を歩かせてみたり、散歩に出たり、音の出るおもちゃであやしてみたり、いろいろと試してみましょ。

なだめようと思って、あるいはイライラして、思わず激しく揺さぶってしまうと、赤ちゃんの頭の中はとてももろいので障がいが残る場合があります。激しい揺さぶりは絶対にやめましょ。

☆1歳3カ月児の保護者からの相談

指しゃぶりをやめさせるべきですか

1歳までの指しゃぶりは、発達の過程で見られる生理的なものです。1歳代になると、手を使う遊びが増えるため自然に指しゃぶりは減っていきます。2、3歳になっても続くときには、さりげなく口元から指を外してあげましょ。手遊びや積み木、ブロックなど指を使った遊びや口の体操を積極的に取り入れたり、眠るときには、手を握りながらお話をして自然に外せる工夫をしてあげましょ。

☆2歳0カ月児の保護者からの相談

要望が通らないと、かみついたり暴れたりします

言葉で自分の気持ちを表現することが難しい時期です。興奮して暴力的な行動で表現することもよくありますが、言葉の表出とともに収まってくる傾向があります。手足をバタつかせたり、かみつくときには、おくるみのようにバスタオルなどを使って体を包んで抱きしめてあげましょ。気持ちを静めるお手伝いが必要です。

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



かすみっ湖ハッピースマイル



くどうるいと
工藤琉翔くん(1歳)

これからも元気に育って、
遊んで笑ったりしてね！



たいらあかね
平良茜ちゃん(0歳2カ月)

元気に大きくなりますように！



こぐちまなと
小口真叶くん(0歳7カ月)

たくさん遊んでたくさん笑って
元気に大きく育ってね！

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)

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。

専用フォーム

