



～健康づくりコラム～

食欲の秋を楽しもう！

みなさんは「秋」と言えばどんな食材を思い浮かべますか？栗、さつまいも、きのこ、鮭などおいしい秋の味覚が盛りだくさん！「食欲の秋」は、旬の食材を楽しみながら、必要な栄養をしっかりとれるチャンスです。毎日のごはんで、元気な体を作りましょう！

【秋のおすすめ食材】

●栗 かすみがうら市の特産品。

食物繊維やカリウムが豊富で、高血圧予防や善玉菌を増やす効果も期待できます。

●さつまいも 茨城県を代表する特産品。

ビタミンCや食物繊維が豊富で、便秘予防や美肌づくりにも役立ちます。

●きのこ しめじ、えのき、松茸など種類が豊富で低カロリー。食物繊維やビタミンDを含み、免疫力アップや腸内環境改善にも繋がります。

●鮭 秋に獲れる鮭は脂のりが控えめでさっぱりとした味わいが特徴。良質なたんぱく質やビタミンDが豊富で、骨や筋肉の健康づくりにぴったりです。

【簡単！レシピ紹介】

秋鮭ときのこのホイル焼き

◆材料（1人前）

- ・鮭：1切れ
- ・まいたけ：1/4株
- ・えのき：1/4株
- ・(A) 酒：大さじ1・塩：少々・黒こしょう：少々
- ・ポン酢：大さじ1

【つくり方】

- ①アルミホイルは、鮭の3倍くらいの大きさを目安に2枚用意しておきます。
- ②まいたけ、えのきは、根元を切り落とし、手でほぐします。
- ③アルミホイルの中央に鮭をおき、その上に②をのせます。
- ④③に、(A)をふり、漏れないようにアルミホイルの周りを閉じます。
- ⑤天板にのせてオーブントースターで10分ほど鮭に火が通るまで焼きます。
- ⑥お皿に盛り付け、ポン酢をかけて完成です。



～休日緊急診療当番医～ 12月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
7日	友常クリニック	029-824-2718	7日	松永医院	029-823-7771
14日	中高津クリニック	029-824-1212	14日	野上病院	029-822-0145
21日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	21日	県南病院	029-841-1148
28日	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	28日	神立病院	029-831-9711
29日	鈴木クリニック	029-841-7711	29日	野上病院	029-822-0145
30日	田谷医院	029-823-2636	30日	県南病院	029-841-1148
31日	土浦ペリルクリニック	029-835-3002	31日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
7日、14日、21日、28日、30日、31日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 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

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 12月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中

📍介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	1日㊦、8日㊦、15日㊦、22日㊦／午前10時
下大津コミュニティステーション	2日㊦、9日㊦、16日㊦、23日㊦／午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	2日㊦、9日㊦、16日㊦、23日㊦／午前10時
大塚ふれあいセンター	1日㊦、8日㊦、15日㊦、22日㊦／午後1時
やまゆり館	5日㊦、12日㊦、19日㊦、26日㊦／午前10時



🌸 子育てお悩み相談室

マタニティーブルーズと産後うつ

🌸 待ち望んだ出産なのに、産後気分がふさいでいます。どうしてでしょう？

10カ月の妊娠期間、お腹の赤ちゃんを大事に育み、大変な出産を終えられた後に、喜びいっぱいのお気持ちがなぜかふさいでしまっているのですね。

産後は大きなホルモンの変化で気分の落ち込みがよく見られます。特に初産の方は産後の疲れ、慣れない育児の緊張感や漠然とした不安、夜間授乳で睡眠不足と心身がすり減っています。また全員が里帰りやパパの育児で手厚くサポートがあるママばかりではないかもしれません。一般的にマタニティーブルーズは症状が2週間程度で落ち着いてくる一過性の情緒不安定な状態をいいます。気分が沈んだり、涙もろくなったり、反対に家族にイライラしたり……。産後は多かれ少なかれ経験すると言われ、治療しなくても大抵は自然に軽快していきます。しかし、**症状が2週間以上続く・悪化している場合は『産後うつ』かもしれません。**決して珍しい事ではなく産後10～15%に見られます。**不眠、無気力、食欲不振、赤ちゃんに関心が薄くなる、自分を責める、清潔に無頓着、消えてしまいたくなるなど、産後うつ**の場合は治療が必要です。治療を早く開始すれば回復も早くなります。どちらも性格的に真面目で責任感が強く几帳面、計画通りに行動したいタイプの

人はブルーな気持ちに陥りやすく、過去に心の不調があった場合や妊娠前にPMSがあった方などホルモンの影響を受けやすい人もリスクがあると言われています。家族の方ができる事は、ママが休息できるように育児や家事負担を代わる。ママのつらい気持ちに責めずに寄り添う。気分転換を図る。そして速やかに出産施設や**保健センターに相談**してください。赤ちゃんも初心者、ママもパパも初心者マーク。すぐに全部が上手にはできません。医療、行政、地域のつながりなど、周りの手を借りながら少しずつ赤ちゃんとの生活に慣れていきましょう。

📍健康増進課 ☎029-898-2590

🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

※12月1日㊦
予約開始



🌸 ベビーマッサージ（無料）

日時：12月16日㊦ 午前10時～11時

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

📍やまゆり館 ☎029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 12月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年8月生）	3日㊦	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和6年5月生）	3日㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和5年8・9月生）	2日㊦	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年8月生）	5日㊦	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	4日㊦、25日㊦	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	17日㊦	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日㊦、8日㊦、9日㊦、 15日㊦、23日㊦、26日㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 12月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	9日㊦、23日㊦	①午前9時30分 ②午後1時30分	12月1日㊦ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	2日㊦	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	16日㊦	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	16日㊦	午前9時30分	要		