

健康カレンダー4月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



～日本の四季と行事食～

日本人は昔から四季（春夏秋冬）のリズムとともに文化を育んできました。季節の節目となる年中行事は、人々の日常生活に深く根をおろし、子どもの成長とも切っても切れない結びつきがあります。

季節の行事は、生活の節目として、大きな意味を持っています。しかし、現代は伝統的な年中行事が家庭から離れ始めています。家族団らんの時に、日本人のからだの中に脈々と流れ続けている春夏秋冬のリズムについて、話し合ってみるのはいかがでしょうか。

また、季節ごとの行事やお祝いの日に出す特別な料理として「行事食」があります。家族の健康や幸せを願う意味が込められており、伝統食でもあります。旬の食材を使うことが多く、おせち料理のように地域によって材料や調理法が異なる場合もあります。また、旬を取り入れることで、四季を感じたり、楽しみながら食べ物に感謝する心も学ぶことができるのです。

～代表的な行事食～（地域により違いがあります）

1月	お正月(おせち・お雑煮・おとし) 七草(七草粥) 鏡開き(おしるこ)	8月	お盆(しそ餅・型菓子・精進料理)
2月	節分(豆まき・恵方巻き 鯛・けんちん汁) 初午(いなり寿司)	9月	十五夜(月見団子・秋の果物・野菜・ 里芋・秋の七草) 秋の彼岸(おはぎ)
3月	ひな祭り(ちらし寿司・はまぐり・ 白酒・ひし餅・ひなあられ) 春のお彼岸(ぼた餅)	10月	十三夜(月見団子・栗ご飯)
4月	お花見(お団子)	11月	七五三(赤飯・千歳あめ)
5月	こどもの日(柏餅・ちまき)	12月	冬至(かぼちゃ・柚子・けんちん汁) 大晦日(年越しそば)
7月	七夕(そうめん) 土用の丑の日(うなぎ)		

人々が伝え、守ってきた大切な文化の意味や由来を知り、季節の変化を楽しみながら、旬の新鮮な地元の食材を使用して健康な体づくりに役立ててください。そして先人達が生み出した食の知恵を見直してみませんか。

献血のお知らせ

日にち 4月21日(金曜日)
受付 9:30～12:15
13:30～16:00
会場 鉾田中央公民館



4月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
11	3歳6か月児健診(R1.10月生)	個別通知を確認してお越しください	鉾田
12	1歳6か月児健診(R3.9月生)		
13	10か月児歯科相談(R4.6月生)		
	乳児健診(R4.12月生)		
14	初めての離乳食相談(R4.12月生)		
	2歳児歯科健診(R2.9月生)		
20	プレ・パパママ教室 (令和5年7月15日～令和5年9月14日) で第1子出産予定者		旭
	赤ちゃん教室 (令和4年12月～令和5年1月生の第1子)		
25	5歳児健診(H30.4月生)		鉾田

4月の休日当番医

日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
3日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
10日(日)	高須病院	鉾田2570	33-2131
17日(日)	ハタミクリニック	鉾田1305-3	33-3158
24日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
29日(金)	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555

鉾田保健センター 旭保健センター 大洋保健センター
TEL 0291-33-3691 TEL 0291-37-1411 TEL 0291-39-4866
FAX 0291-33-3717 FAX 0291-37-3818 FAX 0291-39-6000
Mail kenkou@city.hokota.lg.jp

