

私の宝物



毎日ニコニコ
人見知りをしない
悠太くん。
元気で優しい
男の子に育ってね。

ゆうた
田尻 悠太 くん (10か月)
母 美咲さん (国東町治郎丸)

Pick UP!

交流や相談の場 子育て支援センター

未就学の子どもと保護者の交流の場として、市内4か所に「子育て支援センター」を設置しています。季節の行事を行ったり、相談を受け付けたりもしています。ぜひご利用ください。



☎ 福祉課 子育て支援係 ☎72-5164

CHILDCARE

子育て

すくすく育て! くにさきっ子

子育てカレンダー

🌸 **にこにこ子育て広場** ※要予約
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。
日時・場所 | 1/17(火) 午前10時 国見保健センター
1/18(水) 午前10時 国東保健センター
1/25(水) 午前10時 安岐保健センター
1/26(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 **離乳食教室** ※2日前までに要予約
離乳食のすすめ方、作り方が学べる教室です。
日時・場所 | 1/27(金) 午前10時 国東保健センター

🌸 **プレママ・プレパパ教室** ※要予約
妊娠・出産・産後の生活や育児について学べます。助産師に相談もできます。
日時 | 1/13(金)、1/20(金) 午前10時
場所 | 国東保健センター

☎ 医療保健課 ☎73-2525
国見総合支所 ☎82-1112
武蔵総合支所 ☎68-1184
安岐総合支所 ☎67-1111

私の達者な秘訣!

料理が得意で、スーパーの総菜コーナーで働いていました。私は「肉、魚、野菜のバランスの取れた食事」を心掛けています。自慢の料理を夫が「おいしい」と言ってくれるのがうれしいです。



藤原 タケさん (85)
武蔵町吉広

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



下原7区すこやか体操教室の皆さん (安岐町下原)

週一元気アップ教室

Pick UP!

もしもの時の安心に! 認知症高齢者等見守りキーホルダー

市は、行方不明となる恐れのある高齢者などに、登録番号を記載したキーホルダーとステッカーを交付しています。これらを所持することで、困っている高齢者などを発見した地域の方などに警察に連絡していただくことで、早期の身元確認・安全確保につながります。行方不明になる心配のある方がご家族にいる場合は、まずご相談ください。



ステッカー

キーホルダー

☎ 地域包括支援センター ☎72-5184

子育て Information ひだまり

「子育てとメディア」良い付き合い方

最近、子どもにスマートフォンやタブレットなどを使ってご機嫌をとる保護者の方をよくみかけます。乳幼児期は心や体の発達に重要な時期になりますので、「メディア漬け」にならないように気を付けましょう。

メディア漬けの悪影響

①視力の発達を妨げる

テレビやDVD、スマホやタブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長くと、視力の発達を妨げます。

②心や体の発達の機会を奪う

メディアの接触時間が長くなることで、親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

③肥満や生活習慣病の原因に

体を使った遊びが減り、運動不足により肥満や生活習慣病の原因になります。

メディア漬けを予防する5つの提言

- 2歳まではテレビ・DVDの視聴は控える。
- 授乳中や食事時のテレビ・DVD視聴は止める。
- 全てのメディアへの接触時間は1日2時間まで。
- 子ども部屋にテレビなどを置かない。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作る。

引用: 日本小児科医会

☎ 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525



国東市 子育て支援ガイドブック



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



いきいきちよるちよる体操



国東市認知症安心ガイドブック



国保発! 健康応援レシピ



くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

自宅で子どもと一緒に作ってみたいです

「適量クッキング教室」を開催

12月に国保加入者を対象に「適量クッキング教室」を開催しました。この「適量」とは、エネルギーや食塩量などが「適した量」、食材や栄養素・見た目などが「適したバランス」を意味しています。今回はお弁当箱を使って、その人に合った量やバランスを学びました。また、作ったお弁当を持ち帰り、家で使っている食器に移し替えて、い

つもの食事量やバランスとどう違うか、味付けやかみごたえはどうかなどを比べてみました。

参加者の感想

- 晩ごはんまで間食しなくて済んだ量だった。
- 家では量が多いことが分かったので、これからは少し控えたい。
- 手軽な材料と電子レンジの利用で、早くおいしく簡単にできました。



参加者の浅田さんご夫妻

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~

1月16日(月)~20日(金) 利用料: 無料 (本庁市民健康課にて)