

私の宝物



いつもニコニコ愛嬌たっぷりの太一くん。笑顔も元気もいっぱい、優しい男の子に育ってね。

友久太一くん(6か月)
母 香奈さん(安岐町下原)

Pick UP!

第4日曜日は「なっちゃんの家」に行こう

子どもや保護者が誰でも参加でき、楽しく交流できる場所が「なっちゃんの家」です。毎月第4日曜日(3月は26日予定)の午前10時から、武蔵児童館で開かれています。絵本の読み聞かせや工作など、さまざまなイベントが無料で楽しめます。



☎ 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 3/15(水) 午前10時 国東保健センター
3/20(月) 午前10時 武蔵保健福祉センター
3/22(水) 午前10時 安岐保健センター

🌸 **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 3/9(木) 午前10時 国見保健センター
3/17(金) 午前10時 安岐保健センター

🌸 **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 3/10(金)、3/17(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!

ビデオ撮影が趣味で、夫婦ともに作品がテレビ局に表彰されたこともあります。私たちは「一緒に趣味を楽しむこと」を心掛けています。これからも仲良く撮影やグラウンドゴルフをしたいです。



鹿島 勉さん (86)
美那子さん (85)
国見町中

Pick UP!

3月は自殺対策強化月間です ころの異変に気付いたら、まずは声かけを

あなたの大切な人に「いつもと違う様子」はありませんか。眠れない、食欲がない、口数が少なくなった…など、大きな悩みを抱えているかもしれません。ころの異変に気付いた時は、まずは声をかけてみてください。話を聞き、一緒に考えることは悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。自殺を防ぐことにもつながります。話を聞いて心配な時には、早めに相談窓口へとつないでください。



ころの体温計

簡単な質問に答えるだけで、現在のころの状態がイラストで表示されます。ご自分がどんなストレスを抱えているかチェックしてみてください。

身近なころの相談窓口

福祉課 ☎72-5164
国東保健センター ☎73-2450
東部保健所国東保健部 ☎72-1127



子育て Information ひだまり

孫育てのガイドブック「祖父母手帳」

「孫がかわいくてしかたがない。だけど、どこまで手を出していいかわからない…」と思っている方は多いのではないのでしょうか。おじいちゃん、おばあちゃんが子育てしていた時代の“当たり前”と、今子育てをしている方たちの“当たり前”は、医学的研究の進歩もあり大きく変わっています。市では、母子手帳交付時に「祖父母手帳」もお渡ししています。ぜひ、妊

娠中のお母さんやお父さんから受け取って一緒に読んでください。また、孫育てに関する出前講座も行っています。お気軽にご相談ください。

※参考・引用：NPO法人 孫育て・ニッポン

ここでクイズ!

Q. 祖父母は家事よりも赤ちゃんのお世話を手伝った方がよい。
A. 正解は×
赤ちゃんのお世話は基本的にお父さん、お母さんにしてもらい、手の回らない家事を中心に手伝いましょう。

☎ 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525

くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

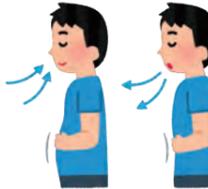
健康づくりのために運動をしましょう

市で健診を受けた方のうち、運動習慣がない方の割合は63.7% (令和3年)です。これは県内ワースト4位の値です。この運動習慣がない方のうち、生活習慣病のある方が58%と半数以上を占めており、“生活習慣病予防には運動が大事”といえます。まずは、次のポイントを実践してみましょう。

筋肉量を落とさない生活のポイント

- ①じっと座っている時間を減らす～30分に1回は立ち上がろう～
- ②家でもできる“その場足踏み”～まずは1分動いてみよう～
- ③片足立ち歩きとラジオ体操を習慣に
- ④ドローイン (お腹を引っ込めた良い姿勢)

※令和4年度運動教室：講師の健康運動指導士より



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～ 3月13日(月)～17日(金) 利用料：無料 (本庁市民健康課にて)

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

