

私の宝物



にこにこ笑えるようになったそうくん。元気で優しい男の子に育ててね。

柳瀬 蒼 くん (5か月)
父 聡 さん
母 真紀 さん
長女 梨々菜 ちゃん (10歳)
次女 瑞希 ちゃん (6歳)
(安岐町中園)

Pick UP!

武蔵児童館で人形劇のイベントがありました

10月14日、武蔵児童館にて『劇団すぎのこ』による人形劇を開催しました。児童館利用者だけでなく多くのご家族にご来館いただき、大迫力の演技に引き込まれた1時間となりました。毎月の活動は当応援サイトに掲載していますのでご覧ください。



QRコード
くにさき子育て応援サイト「ひなたぼっこ」

問 福祉課 子育て支援係 ☎72-5164
武蔵児童館(市隣保館内) ☎68-1722

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 12/13(水) 午前10時 国東保健センター
12/20(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター
12/26(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 12/22(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 12/8(金)、1/12(金) 午前10時
場所 国東保健センター

問 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!

野球や相撲などスポーツ観戦が好きです。また、デイサービスに週2回通っています。私は「好き嫌いなく3食なんでも食べることを心掛けており、ヤクルトやバナナなどに良いものをよく食べます。」



つくだ まさる
佃 勝 さん(100)
国見町柳来

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



柳週一元気アップ教室 (国東町柳)

週一元気アップ教室

Pick UP!

令和5年度 健康チャレンジについて

3か月間(9/1~11/30)の健康チャレンジが終了しました。取り組み結果を12月15日(金)までにお知らせください。今回チャレンジしたことはこれからも続けていきましょう。

- 【提出方法】
①提出ハガキをお持ちの方は、提出ハガキに結果を記入し、ポストに投函してください。
※提出ハガキは、国東保健センターや各支所に設置しています。
②Webフォームで申し込んだ方は、右記の入力フォームを読み込んで結果を送信してください。

問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



子育て Information ひだまり

孫育てについて

「可愛くて仕方ない孫。だれどこまで手を出して良いかわからない…」と思われる方はいませんか? おじいちゃん、おばあちゃんが子育てをしていたときの「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目まぐるしく変わっています。



問 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525

例えば・・・ 参考:祖父母手帳

【抱っこ】 音
「抱きぐせ」をつけると、赤ちゃんが抱っこを求めて泣くようになり、手がかかる。抱っこは大事なスキンシップ。心の成長に大切なこと。

【おむつはずれ】 音
早めに外した方がいい。脳とからだの発達が進むと自然にはずれていく。子どもの様子を見ながら、焦らずに進める。

【断乳・卒乳】 音
母子健康手帳に「1歳までに断乳の完了」という記載があった。子どもが自然とおっぱいから離れるまで授乳して問題ない。母乳の終わりを「卒乳」と表現。

📌 国東市では、妊娠届時に「祖父母手帳」を配布しています。必要な方はお気軽にお問い合わせください。

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

今年の健診は受診しましたか?

特定健診は40歳から74歳を対象に、生活習慣病予防を目的とした健診です。そして、生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレス・睡眠不足などの生活習慣が深く関与し、改善せずにいると重篤な疾患の要因となる病気とされています。国東市は県内でも生活習慣病が多い地域です。健診を受けた後は、結果を確認し自分の生活習慣を振り返りましょう! 保健師や管理栄養士がお手伝いしますのでお気軽にご相談ください。

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~
12月11日(月)~15日(金) (場所:本庁市民健康課 料金:無料)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“さつまいも”~さつまいもシュウマイ~」
ケーブルTV 放送日:12月2日(土)~15日(金) (予定)

約2人に1人が生活習慣病
大分県内ワースト5位

- 県平均より多い「注意が必要」な生活習慣
- 毎日飲酒する人の割合
- 1日30分以上の運動習慣がない人の割合
- 3食以外の間食する人の割合

心当たりありませんか…?



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」



くにさき子育て応援サイト「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

