

私の宝物

お兄ちゃんと遊ぶときによく笑うあつきくん。兄弟仲良く育ててね。



あつき
高橋 宏季くん (8カ月)
母 佳代さん 兄 良来くん (武蔵町内田)

Pick UP!

新ミニ冊子 『いち・いの・さん』 幼児用図書案内



『いち・いの・さん』は市図書館の司書が選書した手づくりの幼児用図書案内です。幼児への読み聞かせなど経験豊富な図書館司書による「ちょっと大きくなったら読んであげたい図書30選」。市内の公共図書館で無料配布しています。



問 くにさき図書館 ☎72-3500

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 10/16(水) 午前10時
場所 国東保健センター

日時 11/6(水) 午前10時
場所 安岐子育て支援センター「ひまわり」安岐児童館内

🌸 **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 10/25(金) 午前10時
場所 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 10/11(金)、11/8(金) 午前10時
場所 国東保健センター

問 子育て支援課 ☎72-5114

私の達者な秘訣!

稲や野菜、花などの苗の販売をしています。私の達者な秘訣は「苗に毎日水やりをする」ことです。また、櫛来土手つき唄千本つき踊り保存会の会長として踊りの継承活動にも取り組んでいます。



一川 良寧さん(82)
国見町櫛来

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



寺山区元気アップ体操教室 (国東町浜崎)

週一元気アップ教室

Pick UP!

健康寿命延伸を目指して! さ吉くんで元気! 体操普及リーダーフォローアップ教室の公開講座を開催します!

体操普及リーダー養成講座の受講者向けに開催しているフォローアップ教室の公開講座を開催します。どなたでも参加できます。元気になりたい方、地域を元気にしたい方、皆さんの参加をお待ちしています。

問 国東市社会福祉協議会 安岐支所 ☎67-1283

『60歳から始める体づくり 若返りバランストレーニング』

講師 健康運動指導士 河野吉喜氏
日時 11月17日(日) 午前9時30分~11時30分
場所 国東体育館(国東町浜崎)
会場が変更になりました。

※運動のできる服装でお越しください。体育館シューズ(上履き)、水分補給の準備をお願いします。



子育て Information ひだまり

幼児期のおやつについて考えよう

子どもの健康な心と体は、おやつも含めた幼児期の食生活によって作られます。おやつの目的は、1日3回の食事では取り切れない栄養の補給源です。また、家族と一緒に食べることでお子さんの気持ちのリフレッシュにもなります。

おやつの与え方のポイント

- 1 おやつの時間を決める(だらだら食べにならないように)
- 2 ながら食べをさせない(テレビを見ながら、遊びながらは食べ過ぎの原因)
- 3 1回に食べる量だけお皿に出す(次の食事に影響するよう量を与えない)

問 子育て支援課 ☎72-5114

管理栄養士のおすすめおやつ

- 素材の甘さを感じられるもの
例: 野菜スティック、果物
- 簡単に用意できるもの
例: おにぎり、パン
- 栄養素を補給できるもの
例: 牛乳、いりこ



にこにこ子育て広場「もぐもぐ★おやつ教室」開催!

おやつ作りを楽しく体験できる教室を行っています。ぜひ親子でご参加を!

(令和6年度開催日程)

▶ 11月20日(水) 国東保健センター
▶ 時間 午前10時~11時

くにさき国保・保健だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

“適量ランチ会”で体験してみませんか?

生活習慣病の予防のために、管理栄養士が栄養量の計算をした料理を実際に食べて体験できる会です。参加者一人一人の適量や、普段の食生活でできる料理のコツ、工夫をお伝えします。

日時	10月8日(火)	10月25日(金)	11月8日(金)	11月26日(火)
時間	午前11時30分~午後1時	午前11時30分~午後1時	午前11時30分~午後1時	午前11時30分~午後1時
会場	武蔵中央公民館	国見みんなかん	安岐保健センター	国東保健センター
対象者	国東市国保加入者で令和6年度健診*を受診された方やその家族 ※先着15名程度			
参加費	500円	申込み	上記問い合わせ先へお申し込みください ※要予約	

*健診… 住民健診・人間ドック・市内医療機関での特定健診全て

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~ 10月15日(火)~18日(金) 利用料: 無料(本庁市民健康課にて)

今月の健康応援レシビ 「イチョシ食材“豆苗”~豆苗のバターしょうゆ炒め、豆苗とまいたけのおかかポン酢和え~」
ケーブルTV放送日 10月5日(土)~18日(金) (予定)

各会場
先着15名!

わくわく~暮らしのサポートガイド~



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」



国東つながる暮らしホームページ



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! 健康応援レシビ

