

# 私の宝物



たかいたかいが好きなまつりちゃん。周りに人が集まる女の子になってね。

まつり  
久米 茉里 ちゃん (7カ月)  
母 彩花 さん (国東町鶴川)

Pick UP!

## 思春期保健福祉体験学習を行いました

市内の中学校4校で、生命の尊厳や性について学ぶ「思春期保健福祉体験学習」を行い、生徒らは妊婦体験や赤ちゃんとのふれあいを体験しました。東九州短期大学の松田順子名誉教授の講話では、子どもを産み育てることについて学びました。



赤ちゃんとのふれあい体験をする国東中学校の生徒

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 11/6(水) 午前10時  
場所 安岐児童館

日時 11/20(水)、12/4(水) 午前10時  
場所 国東保健センター

🌸 **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 11/29(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 11/8(金)、12/13(金) 午前10時  
場所 国東保健センター

## 子育て Information ひだまり

11月8日は「いい歯の日」です  
親子で楽しい歯磨き習慣を♪

「仕上げ磨きがうまくいかない…」と悩んでいる方も多いのではないでしょうか?

大人が「歯磨きしなくちゃ!」と焦るほど、お子さんも落ち着かない気持ちになります。“歯磨きは食後みんなでするもの”が当たり前になるように親子で楽しい歯磨き習慣をつくりましょう😊

- まずは大人が楽しそうに歯を磨く  
子どもは大人のことをよく見ています。良いお手本になりましょう。
- 兄弟やぬいぐるみなど、強い味方と歯を磨く



- 絵本で歯磨きのこと、むし歯のことを知る
- たくさん褒めながら歯を磨く  
磨き終わったら、もう一回褒める!



図書館にも、歯磨きの絵本がたくさんあります!



## 楽しい歯磨きの極意

☎ 子育て支援課 ☎72-5114

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」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



## ～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

浜で生まれ育った子どもたちが大人になった今、後世に遺したい、伝えたい“いのこもち”「いつの日か再生と復活を願って」と、遺された記録を基にあの頃の子どもたち、今の子どもたちで恵美須神社にて再現しました。ぜひご覧ください。



よしろう  
国広 吉郎 さん(71)  
国東町浜

引き出しをのぞいてみよう▶



HEALTH

# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



見地区週一元気アップ教室 (国東町見地)

週一元気アップ教室

## くにさき国保・保健だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166  
保健推進係 ☎72-5189

### 交通事故や他人からの暴力行為によるケガで保険証を使うときは届出を!

交通事故や他人からの暴力行為など、第三者(他人)の行為により受けたケガなどは、国民健康保険証を使って治療を受ける場合には、必ず市に届出が必要です。詳細はお問い合わせください。

※自損事故の場合はお問い合わせください。

※他人の飼犬に噛まれた、他人の設置物が原因で転倒した、なども届出をお願いします。



### 11月8日は、いい歯の日! 歯周病を予防しよう!

いつまでもおいしく食事をするためには、健康な歯とお口を保つことが大切です。

#### 歯周病とは?

→ 口臭や、歯が抜ける原因となるお口の病気で、日本人の多くが歯周病と言われています。10代、20代の若い人でも発症します。

#### 予防するためには?

→ 1本1本の歯を丁寧にブラッシングすること、デンタルフロスなどの補助具を使ってケアすること、むし歯がなくても定期的に歯科健診に行き専門の先生に歯や歯茎の状態などを診てもらうことが大切です。国東市民みんなで「いい歯」「健康なお口」を目指しましょう!



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～ 11月11日(月)～15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ピ

「イチョシ食材“レタス”～レタスのステーキ、レタスのしゃぶしゃぶ～」  
ケーブルTV放送日 11月16日(出)～29日(金) (予定)

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!健康応援レシピ

