

私の宝物

一緒に遊んでくれるお姉ちゃんのこと、大好きなひまりちゃん。自分の好きなことを見つけて、自由な子に育ってね。



郷司 ひまり ちゃん (5か月)
母 菜名子 さん 姉 花 ちゃん
(国見町岐部)

Pick UP!

幼児向け出前講座が開催されました

5月28日、むさしこども園で4、5歳児を対象とした助産師による「いいタッチ・わるいタッチ」の講話が開催されました。性教育の入り口として、自分や友達の身体と心を大切にすること、嫌なタッチには「イヤ!」と言って良いことや、大人に相談することをお伝えしました。子どもたちは、真剣に話を聞き、助産師の質問にも楽しそうに反応してくれ、性について学ぶことができました。



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☆お話し会～子育て支援センター×保健師・助産師～
子育ての心配や困りごとについてお話をします♪赤ちゃんの身体測定もできます。日程・場所は、『母子手帳アプリ「ひだまりネット」』、『支援センターのお便り』、『国東市HPひなたぼっこ』でご確認ください。
※タッチケア教室は要予約

🌸 子育て相談日 ※要予約
子育てに関する悩みを臨床心理士に相談できます。お気軽にお問い合わせください。
7/16(水) 場所は予約時にお伝えします

🌸 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。
7/25(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時

🌸 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。
7/17(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

子育て Information ひだまり

気を付けよう! 熱中症

- ◆子どもの身体は大人と比べて体温調節が苦手なため熱中症になりやすいです
 - ◆「暑い」と上手に伝えることができず、自分で暑さ対策ができません
- 周囲の大人がしっかり見守り、休憩や水分補給の促しが大切です!

初期症状

- ・頬が赤く体に触れると熱い
- ・なんとなく機嫌が悪い、元気がない
- ・ミルクや母乳、お茶などをいつもより飲みたがる
- ・おしっこの量が少ない



家庭での熱中症を防ぐポイント

- ・いつもと汗のかき方が変わらないかなど、よく観察をする
- ・のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をする
- ・室内あそびも油断せず、エアコンや扇風機を適切に使う
- ・日頃から適度に外遊びをし、身体を暑さに慣れさせる
- ・涼しい服装(通気性が良い・熱がこもらない素材・薄い色)を選び、帽子や保冷剤などによる暑さ対策をする(ベビーカー利用時も熱や日差しから守る対策が必要)
- ・短時間でも(エアコンを作動させていても)車内など暑い環境に置き去りにしない!

応急処置のポイント

- ・涼しい場所に移動し、冷たい濡れタオルや保冷剤でわきの下・首・太もものつけ根を冷やす
- ・意識があり飲み込みができれば水分と塩分補給をする
- ・意識状態が悪い時には、すぐに病院へ連れていく

詳細はこども家庭庁HPをご覧ください→



☎ 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」



iPhone版



Android版

くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



私の達者な秘訣!

私は海上自衛隊を定年退職した後、Uターンして故郷に帰ってきました。私の達者な秘訣は、好き嫌いをなく何でも食べること、暴飲暴食をせずよく噛んで、胃腸に負担をかけないことです。週一元気アップ体操にも参加して、健康寿命を延ばすことを心がけています。



高橋 一利さん (87)
武蔵町古市

Pick UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

令和7年度「さ吉くんで元気! 体操普及リーダー養成講座」受講生募集

健康づくりのための筋力アップ体操や安全に運動を行うための知識を学ぶ体操普及リーダー養成講座を開催します。



昨年度の様子

生涯を元気に過ごすために、皆さんで楽しく学びませんか?

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



週1回小学校で読み聞かせのボランティア活動を行っています。

地域のボランティア

「おはなしの広場」の皆さん

日程: 8月23日(土) 午前9時30分～午後3時30分
8月30日(土) 午前9時30分～午後12時30分
の2日間

場所: アストくにさき アグリホール

※事前申し込みが必要です。

申込期限: 8月8日(金) (定員: 30名)

※運動のできる服装、水分補給できるものをご準備ください。



講師 松元 義人 氏

申・問 国東市社会福祉協議会

地域共生課 週一元気・サロン係 ☎67-1283

くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

8月から使用する「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付します (現在お持ちの保険証・資格確認書の有効期限は7月末です)

国民健康保険

- マイナ保険証保有の有無により「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」のいずれかを送付します。
- マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」(緑色)を7月中旬に簡易書留で世帯主宛に送付します。
- マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」(A4型)を7月中旬に普通郵便で個人ごとに送付します。
- 8月以降も限度額認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。

後期高齢者医療

- 8月1日から使用する「資格確認書」(ピンク色)を7月中旬に簡易書留で個人ごとに送付します。
- 現在限度額適用認定証をお持ちの方で、8月以降も認定証を交付する基準を満たしている方は申請不要です(お送りする資格確認書に区分が記載されています)。

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～ 7月14日(月)～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

「イチオシ食材“こねぎ”～こねぎのあんかけそば、こねぎの袋焼き～」
ケーブルTV放送日 7月5日(土)～18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! 健康応援レシビ

