

私の宝物

音が鳴るおもちゃを振ったり、バウンサーに乗って遊ぶのが好きなリムちゃん。みんなに優しい子に育ってね。



タマング リムちゃん (5か月)
母 ラマタマング バルバディさん
(武蔵町糸原)

Pick UP!

母子手帳アプリの機能が拡充されました!

母子手帳アプリ『ひだまりネット』の機能拡充を行い、7月1日から運用を開始しました。

今回の機能拡充によって、利用者は妊娠届の提出と母子手帳交付時の来庁予約が、アプリを通して24時間どこからでも実施できるようになりました。日々の記録や、大切な思い出の保存、予防接種のスケジュール管理など、子育てに役立つ機能がたくさんあるのでぜひ活用してみてください☆



子育て Information ひだまり

気を付けよう水の事故! ~水の危険はすぐ近くに~

毎年多くの子どもたちが不慮の溺死・溺水で亡くなっています。子どもはたった3cm以上の深さがあれば、溺れる可能性があります。溺れる時、子どもは声を出さずに静かに沈みます。子どもが溺れないためには、大人が絶対目を離さない事と環境づくりが重要です。

★家庭では★

- ・大人が頭や体を洗う時には、子どもを浴槽から出す
- ※赤ちゃん用の浮き輪の使用は大変危険! 保護者が目を離す状況で使用しない

3歳未満は浴槽で、5歳以上では自然水域で溺れやすい!



- ・子どもだけで浴室に入れない・残さない
- ・浴室に鍵をかける、ベビーゲートなどを設置する
- ・入浴後の浴槽や洗濯機は必ず水を抜き、洗面器やバケツなども水をためたまにしない

★屋外(海・川・プール等)では★

- ・海や川では必ずライフジャケットを着用し、滑りにくく、かかとのある履物を履く
- ・遊泳禁止・立入禁止などの危険な場所には近づかない
- ・適切な遊び方・注意事項・禁止事項を守る

もし子どもが溺れてしまったら...

溺れてもすぐに引き上げ、その直後から泣いている場合はほとんど心配ありませんが、反応がない場合には、すぐに救急車を呼びましょう。



消費者庁HP



こども家庭庁HP

問 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」



くにさき子育て応援サイト「ひなたぼっこ」



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☆おはなし会

~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。

8/20(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。

8/22(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。

8/21(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時30分

~みつめる・つなぐ・のこす~ 国東つながる“引き出し”

無線通信を利用して趣味やつながりを楽しむアマチュア無線。「電波に国境はない」ライセンスを持つと世界中と交信することができ、緊急事態の場合は活動しなければならない!!と語る。災害発生時や市内での駅伝中継などに尽力している中野さんの引き出しは二次元コードから。



中野 昭純さん (82)
安岐町下山口

引き出しを
のぞいてみよう▶



Pick UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

6月17日に国見みんななかんで「さ吉くん元気! 体操普及リーダー養成講座」を開催し、6名の方が修了されました。

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講座で、今回は8月23日(土)、30日(土)にアストくにさきで開催予定です。

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?



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

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

愛犬と散歩をしながら地域の見守りを行っています



地域のボランティア

「くにさき見守り隊“わんわんパトロール”」の皆さん

「さ吉くん元気! 体操普及リーダー フォローアップ教室」参加者募集

第3弾「体の痛みについて知ろう」

講師: ウェルハウスしらさぎ 理学療法士 毛井 敦氏

日程: 9月22日(月) 午後1時30分~3時
場所: 国東市隣保館(武蔵町古市1138番地1)

※事前申し込みが必要です。

※運動のできる服装、上履き、水分補給できるものを準備ください。



市民公開講座
どなたでも
参加できます!

くにさき国保・保健だより



問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

「さいしょに野菜、きちんと野菜 野菜モリモリ350」

国東市では、今より野菜を多く食べていただくよう啓発をしています。

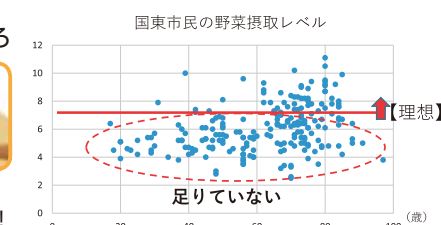
昨年度までの「ベジチェック」の測定結果を見てみると、若い人はもちろん、年齢にかかわらずほとんどの人が野菜が足りていない(350g未満)という結果が出ています。

普段の自分の野菜の摂取量を知ることにより、自分の食生活を見直す機会にしてみませんか。

測定週間に体成分分析器と一緒に無料で測定ができます。手をあてるだけ!



測定は簡単!



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~ 8月12日(火)~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“ブロッコリースプラウト”~スプラウトのカップスープ、スプラウトのぼら寿司~」
ケーブルTV放送日: 8月16日(土)~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

