

私の宝物

最近ますます元気な
声をだすようになった
羽海ちゃん。パパとマ
マは、いつでも羽海
ちゃんの味方だよ。
これからものびのびと、
自分らしく過ごしてね。



うみ
嶋田 羽海 ちゃん(5か月)
母 真悠さん(武蔵町古市)

Pick
UP!

10月1日に親子カフェ(国東)が開催されました。
9組の親子にご参加いただき、管理栄養士おすすめの
おやつを試食しながら、お母さんたちもお喋りを楽しんでい
ました。この日のおやつは「マシュマロおこし」と「かぼちゃ
プリン」でした。育児のことや秋に食べたいものなどいろん
な話で盛り上がり、終了時間になると「もう終わりなんです
ね」という声も…お腹も心も満たされた素敵な時間になりま
した!お子さんのおやつに、皆さん
も作ってみては
いかがですか?



↑レシピはこちら

子育て Information ひだまり

11月8日は「いい歯の日」です
親子で楽しい歯みがき習慣を♪

「しあげみがきがうまくいかない…」と悩んでいる方も
多いのではないのでしょうか?

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

楽しい歯みがきの
極意

1. まずは大人が楽しそうに歯をみがく
2. きょうだいやぬいぐるみなど、強い味方と歯をみがく
3. 絵本で歯みがきのこと、むし歯のことを知る
4. たくさんほめながら歯をみがく。みがき終わったら、もう一回ほめる!

しあげみがきのポイント♪

1. 膝の上に子どもの頭を乗せ、歯ブラシは
ペンを持つように持ちましょう。
2. 前歯の外側をみがくときは、唇を指で押
し上げ、歯ブラシで小刻みに(歯の幅く
らい)みがきましょう。力加減ははかり
に押し当てて150gくらいの力で*
3. 前歯の裏側は歯ブラシを縦にして汚れを
かきだすように。
4. 奥歯はかみ合わせだけでなく、裏側、内
側もみがきます。



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」



国東市ホームページ
子育て応援サイト
「くにさきこそだて日和」



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。
11/12(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。
11/14(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時30分

✿ 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。
11/20(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

国東町鶴川で雛人形を作っていま
す。震災復興を願い毎年「工房桜」
で雛人形展を開催。来年で15回目
です。40年の制作を通じ、心を込
めた人形たちが皆さんの心を温
めてくれたらうれしいです。私
の引き出しをのぞいてみてくだ
さい。



河野 則子さん(81)
国東町鶴川

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

「さ吉くんで元気!体操普及リーダー養成講座」を開催しました。

8月23日、30日の2日間、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「さ吉く
んで元気!体操普及リーダー養成講座」がアストくにさきで
開催され、8名の方が修了されました。

市では、健康で生き生きと暮らし続けるため、介護予防
について楽しく学ぶ講座を開催しています。元気で笑顔あ
ふれる地域を、皆さんも一緒に作っていきませんか?

問 国東市社会福祉協議会 地域共生課
週一・サロン係 ☎67-1283



さ吉くんで元気!
体操普及リーダー養成講座

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

ウミガメの保護を目的とし
た環境美化活動をしていま
す。



地域のボランティア

NPO法人国東市手と手とまちづくりたい

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

11月は「大分いい歯の8020推進月間」です
～知っておきたい糖尿病と歯周病の関係～

国東市にお住いの国民健康保険加入者は、糖尿病にか
かっている人や糖尿病予備軍の人の割合が県下でも高い
ことがわかっています。糖尿病と歯周病はお互いに影響
を及ぼすことがわかっており、糖尿病の人が歯周病の治
療をすることで血糖値が改善されたという報告もありま
す。一方、歯周病が重症化するとインスリンの働きを阻

害する物質が作られ、血糖値が上昇し糖尿病の悪化につ
ながります。歯周病は糖尿病だけでなく、全身の病気に
も影響することがわかっています。歯周病の予防と早め
の治療を心がけましょう。



歯周病の全身への影響

認知症 肺炎 動脈硬化 狭心症 心筋梗塞
低体重児出産、早産 骨粗しょう症 など

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10日(月)～11月14日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課にて)
「イチオシ食材“かわれ大根”～かわれ大根のキムチ和え、かわれとキノコのレンジ蒸し～」
今月の健康応援レシピ ケーブルTV放送日: 11月1日(土)～14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

