

# 私の 宝物

好き嫌いせず  
なんでも食べる  
美琴ちゃん。  
最近はぬいぐるみ  
がお気に入り。  
たくさん笑って、  
友だちと仲良く  
育ってね。

帶刀 美琴ちゃん(10か月)  
父 智さん 母 瑞穂さん  
(武蔵町池ノ内)

## 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」、「子育て応援サイト「くにさきこそだて日和」」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。

1/14(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。
- 1/16(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。
- 1/22(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

Pick  
UP!

### 大切なのちについて学ぶ『いのちの授業』

昨年11月11日に国東小学校、19日に安岐中央小学校で「いのちの授業」が行われました。助産師の「いのちの始まり」についての講話では、多くの児童が、いのちが生まれる確率や受精卵の小ささにびっくりしていました！赤ちゃんやその保護者と触れ合う体験では、赤ちゃんを抱っこしたり手を握ったり、胎児の心音を聞いたりしました。授業を通して、赤ちゃんの可愛さに癒され、命の尊さを感じながら、自分や友達、みんなが大切な存在であることを学べたのではないでしょうか😊

## 子育て Information ひだまり

### 乾燥しやすい子どもの肌

子どもの肌は大人よりも皮膚が薄く、水分や皮脂も少ないため乾燥しやすいです。また、皮膚のバリア機能も弱いため、湿疹や皮膚炎をおこしやすいです。しっかりと保湿をして、お子さんの肌を守りましょう。

乾燥が気になるお子さんの場合

- ①ローションまたはクリームタイプの保湿剤
- ②油性の保湿剤（ワセリンなど）の順番で塗ると、さらに保湿効果が高まります \*

#### ★スキンケアの基本（お風呂編）

- ①よく泡立てた石けんで洗う。泡で洗うだけでも汚れはきちんと落ちます。なでるように洗いましょう。
- ②泡をしっかり洗い流し、水分を乾いたタオルでふき取る。
- ③保湿剤を塗る。空気が乾燥する時期は、ティッシュが張り付くくらいべつとりがよいです。



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」



## 私の 達者な ひ けつ 秘訣！

現役のころはバスの運転手として働きながら、稻作をしていました。定年退職後は近所の田んぼを借り、多い時には5町ほども作っていました。囲碁や将棋、カラオケ、ギターなど、趣味もたくさんあります。そうして毎日体を動かし、忙しくらいにいろんなことをしていることが、元気の秘訣だと思います。

河野 高見さん(86)  
武蔵町麻田



毎月第2土曜日に安岐図書館で  
読み聞かせや工作などの活動を  
しています。



親子読書グループひまわり

地域のボランティア

問 国保年金係 ☎72-5166  
保健推進係 ☎72-5189

人間ドックで  
病気の早期発見を！

## くにさき国保・保健だより

### 2月で終了！お得な“人間ドック”を利用しましょう

国保加入者の方が特定健診を受ける方法として、住民健診と医療機関に加え、人間ドックがあります。市が助成しますので、通常料金（3.5万円）より安い料金でお得に受けられます。

40～74歳の国保加入者の方でまだ受けていない方は、下記の健診機関へ直接お申し込みください。

（※令和7年5月～現在までに特定健診を受けていない方が対象です。）

健診機関	主な検査項目	対象者	料金(自己負担額)
国東市民病院（健診センター） ☎ 67-1211 (平日午後2時～4時)	○特定健診（身体測定・血圧測定・血液検査ほか） ○胸部レントゲン ○各種がん検診（胃がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん・腹部超音波） ○その他（心電図・眼底検査など）	40～74歳国保加入者	（男性）8,500円 （女性）10,000円 ※令和8年3月末時点で新41歳、新46歳、新51歳、新56歳、新61歳、新66歳の節目の年齢にあたる方は無料になります。 詳細はお問い合わせください。
厚生連健康管理センター ☎ 0977-75-6154 (平日午前10時～午後4時)			

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～ 1月13日(火)～16日(金) 利用料：無料（本庁市民健康課にて）

問 今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“水菜”～水菜のかす汁、レンジで簡単！水菜の煮びたし～」  
ケーブルTV放送日：1月10日(土)～23日(金)（予定）

国東つながる暮らし  
ホームページ



いきいき  
ちょるちょる体操



国東市認知症  
安心ガイドブック



国保発！  
健康応援レシピ

