

私の宝物

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



帯刀 美琴 ちゃん(10か月)
父 智さん 母 瑞穂さん
(武蔵町池ノ内)

Pick
UP!

大切ないのちについて学ぶ『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のでしょうか。



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

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っとりがよいです。



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」



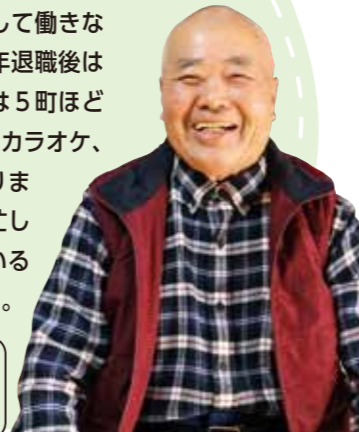
国東市ホームページ
子育て応援サイト
「くにさきそだて日和」



私の達者な秘訣！

現役のころはバスの運転手として働きながら、稲作をしていました。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、忙しいうら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



Pick
UP!

ふれあいカフェde健康管理！

武蔵西地区公民館で毎週水曜日午前10時から開催中の「武溪の会ふれあいカフェ」では、昨年11月からカフェの中で健康管理・健康づくりに取り組んでいます。県の通いの場魅力向上事業を活用したもので、血圧測定や体力測定のほか、月1回程度、専門家から運動機能の説明や体操のポイントの解説、健康相談などを行います。お茶やお話を楽しんでもらいながら運動や体操も取り

入れてみよう、というカフェスタッフの思いが伝わり、参加者の方からは「こんな教室を待っていた！」とうれしい声をいただいています。

体力測定の様子



問 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164
国東市社会福祉協議会 地域共生課（武蔵） ☎68-1976

くにさき国保・保健だより

問 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

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。）

人間ドックで
病気の早期発見を！

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	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)	○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）		

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）

今月の健康応援レシビ 「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

