

# 私の 宝物

松本 侑和くん(10か月)  
母 萌さん 父 大士さん  
(国東町田深)

## 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。  
2/18(木) 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。  
2/13(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。  
2/19(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

Pick UP!

### クリスマス会にサンタさんがやってきた

昨年12月19日に国見子育て支援センター「ピノキオルーム」でクリスマス会が開催されました。美容液作りのワークショップや、手作りフォトスポットでの写真撮影会が行われ大盛り上がりでした。最後にサンタさんが登場し、子どもたちにプレゼントを届けてくれて、とても楽しい会になりました。

## 子育て Information ひだまり

### 予防しよう！乳幼児の冬の事故

冬になると、暖房器具によるやけど、転倒・転落、交通事故が増えます。保護者による周囲の環境確認と、丁寧な見守りが大切です。

#### △やけど

- ストーブやファンヒーター、加湿器の蒸気口に近寄れないようガードをしておきましょう。
- やかんや電気ポット、加湿器などは子どもの手が届かないところで使用しましょう。テーブルクロスなども引っ張ってしまうことがあるため、熱いものを載せる時は要注意です。
- こたつ、カイロ、ホットカーペットや電気毛布での、

低温やけどや脱水に注意しましょう。

#### △転倒

- 暖房器具や加湿器のコード、こたつ布団やカーペットの段差につまずくことがあります。
- 長靴やブーツなど、足首が曲がりにくい靴の使用で転びやすくなります。ゴム底の滑りにくい靴を履かせるなど、靴選びも工夫しましょう。
- 厚着をすると、身体がうまく動かせず転倒しやすくなります。また、フードやひも付きの防寒着やマフラーは、窒息の危険性があるので、身に着ける場合は子どもから目を離さないようにしましょう。
- 積雪や路面凍結時の日陰、横断歩道などの白線の上は滑りやすくなっているので要注意です。



事故予防や対処の仕方について、詳しくは小児救急ハンドブック（大分県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」



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」



## ～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

私が竹工芸を始めて、18年。  
さまざまな技術を用いて、竹籠バッグ、花籠、お弁当箱や竹ざる、竹盛り籠など、一つ一つ丁寧に緻密に編んできました。美しい編み目模様や黒竹などの竹の風合い。  
私の引き出しをのぞいて、繊細な竹のあたたかみを感じてみませんか？



平野 正義さん(81)  
武蔵町麻田

引き出しをのぞいてみよう▶



## HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



地域のボランティア

市民公開講座  
どなたでも参加  
できます！



講師：(一社) 国東人・藤原 龍司 氏  
日程：3月16日(月)  
午後1時30分～3時  
場所：国見生涯学習センターみんなかん  
※事前申し込みが必要です。

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！体操普及リーダーフォローアップ教室」 参加者募集  
第6弾 「シナプソロジーで頭も体も元気！」

「シナプソロジー」は「2つのことを同時にを行う」「左右で違う動きをする」といった、普段慣れない動きで脳に刺激を与え活性化させる運動法です。

ご友人や地域の方と一緒に楽しく体を動かしながら、「シナプソロジー」で頭も体も元気に過ごしましょう！

問 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164

申 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

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166  
保健推進係 ☎72-5189



黄色い封筒が目印です

## くにさき国保・保健だより

### 国保加入者で令和8年度に人間ドックを希望する方へ

令和8年度に人間ドックで特定健診を受診される方への希望調査を、1月下旬に世帯主様宛へ黄色い封筒でお送りしています。「人間ドックでの受診希望」の方のみ、同封のはがきに記入して返送、またはWEB（二次元コード）からお申し込みください。

対象者	国民健康保険加入者で40～74歳（令和8年4月末時点）の 人間ドック希望者
提出期限	2月20日金必着 (締め切りを過ぎた場合は、4月以降にご自身で直接健診機関へお電話にてお申し込みください) ※詳細はお送りした「令和8年度人間ドック申し込み調査について」をご確認ください。

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～ 2月16日(月)～20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ピ 「イチオシ食材“小松菜”～小松菜のにんにく炒め、小松菜の焼きうどん～」  
ケーブルTV放送日：2月7日(土)～20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

