

私の宝物

動くのが好きで、
つかまり立ちが
できるようになった
侑和くん。
笑顔いっぱいの、
明るく優しい子
に育ってね。



松本 侑和 くん(10か月)
母 萌さん 父 大士さん
(国東町田深)

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が行われ大盛り上がりでした。最後にサプライズで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。



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。
2/18(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。
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

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ぱ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づくことがあります。
- 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▶



Pick
UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

「さくんで元気!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!

☎ 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 週一元気・サロン係 ☎67-1283

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。



藤原 龍司 氏

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

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

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の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。



黄色い封筒が目印です

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

