

私の宝物

ハイハイができるようになって、たくさん動けるようになった汐菜ちゃん。笑顔いっぱい、元気な子に育ててね。



宮路 汐菜 ちゃん(7か月)
父 開斗さん 母 江莉菜さん
(安岐町中園)

Pick UP!

巣立ちの教室が開催されました

卒業を控えた国東高校の3年生を対象に保健講話を実施しました。内容は、自殺予防、がん予防、薬物乱用防止、性について、プレコンセプションケアと盛りだくさんでした。生徒は自分や周りの人の心と体を大切にすることを学び「将来のための授業を受けて、薬物や妊娠のことが分かりたくなった」と、近い将来のことを考えるきっかけになったようです。



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。
3/11(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。
3/13(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。
3/12(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

子育て Information ひだまり

おっぱいって、いつまであげればいいのか? ～自然卒乳・断乳のお話～

自然卒乳と断乳の違い

- ※自然卒乳: 赤ちゃんが自ら自然におっぱいから離れていくこと
- ※断乳: 親が決めて母乳をやめること



授乳の事は、助産師・保健師にお気軽にご相談ください♪

「いつまで母乳をあげるか」を決めるのはママ自身。納得いく選択を😊

自然卒乳の場合は別として、無理にやめる必要はありません。

ママと赤ちゃんにとっての良いタイミングで、納得のいく選択・決定をして、授乳を終えることが大切です。働きながら、保育園に預けながら母乳育児を続けるという方法もあります。ママのおっぱいは、園で頑張っている赤ちゃんにとっての、心の栄養補給。授乳を続けることで、こころの安定や、からだが丈夫になるなどのメリットがあります。

☎ 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!

私は子育てが落ち着いた頃から、日本舞踊や三味線などをはじめました。夫の退職にあわせ、国東に帰ってきてからも続けていて、生涯学習フェスタなどの発表の機会に披露しています。それから、週一元気アップ体操や卓球など、体を動かすことも続けています。地域のミニデイやスマホ教室にも参加しています。集まりに行くと人に会い、お話することが楽しみです。お花を育てることも好きです。色んな楽しみを持っていることが、私の達者な秘訣です。これからも元気に暮らしていきたいです。

富重 春子さん(84)
国東町見地



Pick UP!

地域の力を結集し買い物マーケットを開催!

2月から毎週水曜日に、国見町のみんななかんで地域支え合い3団体(竹田津かめ・伊美ふらっと・くまげ大輪)主催の買い物マーケットを開催しています。市内外の業者にご協力いただき、生鮮食品やお惣菜など、さまざまな商品を販売しています。

どなたでもご参加いただける「伊美ふらっとカフェ」も開催していますので、カフェやお買いものにぜひお立ち寄りください。

3月の開催予定▶11日、18日、25日 午後2時30分～3時30分

☎ 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164



伊美川を愛する会

伊美川の草刈り活動を行っています。

地域のボランティア

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

3月12日は「世界腎臓デー」です

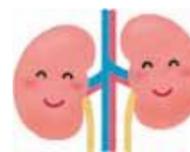
腎臓がどのような働きをしているかご存じですか? 右の図のように、体にとって非常に大事な働きをしています。しかし、腎臓は「沈黙の臓器」とも言われ、異常があっても自覚症状が出にくく、一度機能が低下すると元の状態に戻すことは難しい臓器です。腎臓の機能低下を引き起こす腎臓病には、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が原因のものがあります。国東市は生活習慣病にかかっている人が多い地域であり、それにより腎臓病から人工透析になる人がいます。

腎臓病に早めに気づくためにも、特定健診では「尿検査」と、血液検査の「eGFR」という項目で腎機能を診ています。年に1回は健診を受診し、健診結果を確認しましょう。心配な時は医師や保健師へご相談ください。

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～ 3月16日(月)～19日(木) 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“みつば”～みつばとききいかのサラダ、みつばのたまご丼～」
ケーブルTV放送日: 3月14日(土)～27日(金) (予定)

腎臓の働き



- 尿を作って老廃物を出す(排泄)
- 体内の水分・塩分調整(バランス調整)
- 血液を作る働きを助ける(造血)
- 血圧をコントロールする(ホルモン分泌)



詳しくは、厚生労働省公式YouTubeをご覧ください。

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

