

# 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。

日時 5/27(水)

場所 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。

日時 5/14(木) 午前10時30分

場所 武蔵保健福祉センター

### 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。

日時 5/21(木) 午前10時

場所 武蔵保健福祉センター

# 私の宝物

いないないばあと、おもちゃの笛が大好きな蘭ちゃん。最近は大活躍するようになってきたね。優しくて、思いやりの心がある子に育ってね。



らん  
山谷 蘭 ちゃん (11カ月)  
父 恭さん 母 侑香さん  
(国東町田深)

## Pick UP!

### 子育て支援センター×保健師・助産師 にこにこ☆お話し会

毎月1回、保健師・助産師・管理栄養士などが子育て支援センターに出向いて、子育てや健康づくりに関するお話しをしています。子育ての心配や困りごとのご相談や、赤ちゃんの身体計測もできます。パパ・ママのリフレッシュや、お友達づくりにもぜひどうぞ☆

パパの参加も大歓迎!!

- ★毎月1回 午前中
  - ★国東市内の各子育て支援センター
- 日程・場所は母子モや支援センターのお便りでご確認ください。



# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

## 健康カレンダー

### 「健康チェックコーナー(フレイル予防)」

筋力や口腔力の測定、栄養摂取量測定実施!  
歯ブラシやガムのプレゼントなど特典盛り沢山!  
さらに専門職の無料健康相談もあります!

日時 5/10(日) 午前10時～午後2時

場所 旧武蔵東小学校グラウンド(武蔵楽交)

### フォローアップ教室(介護予防教室)

～笑いヨガ～

笑いヨガは、笑いと呼吸で心身を整える健康エクササイズです。みんなで声を出して笑いましょう!  
(要申込:市社会福祉協議会 ☎67-1283)

日時 5/18(月) 午後1時30分～3時30分

場所 アストくにさき アグリホール

### からだ\*健幸セミナー(運動と食事の教室)

今年こそ体重を落として健診結果を改善したいという方におススメ!参加費は無料です。  
対象:19～74歳の国東市民の方 先着15名限定  
(要予約:市民健康課 ☎72-5189)

日時 5/28(木) 午前9時30分～午後1時

場所 アストくにさき アグリホール

# 私の達者な秘訣!

私の達者な秘訣は、お風呂や洗濯、畑の草取りなど、自分でやれることは自分でやることです。草取りは趣味のようなものでもあります。それから、食事のときによく噛んで食べたり、散歩をしたりなど、健康に気を付けています。これからは、家族に迷惑をかけないようにしながら、長生きしたいです。



津山 千賀 さん(100)  
安岐町塩屋

## Pick UP!

### ラオス人民民主共和国とWHOの職員の方々が視察のため来市

3月25日、ラオス人民民主共和国とWHO(世界保健機関)の職員の方々が、竹田津地区「かもめ」と旭日地区「あさひネット」の視察のため来市されました。

地域の皆さんから生活支援の仕組みや地域づくりについての活動を報告し、ラオスの現状も教えていただきながら意見交換を行い、充実した時間となりました。

国東市の地域支え合い活動は、海外からも注目されている取り組みとなっています。



☎ 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164

## 子育て Information ひだまり

### とっても大切! 子どもの睡眠

新年度のスタートに伴い、生活リズムが変化しやすい時期です。特に子どもは環境の影響を受けやすく、睡眠の乱れが心身の不調につながることもあります。健やかな成長のために、適切な睡眠習慣について考えてみましょう。

### ★なぜ子どもの睡眠が大切?

子どもの睡眠は、体の成長だけでなく、脳の発達や情緒の安定にも深く関わっています。睡眠不足が続くと、「集中力の低下」「機嫌が悪くなる」「朝起きられない」などの影響が出ることもあります。



### ★よくある生活リズムの乱れ

「寝る時間が遅くなった」「朝の準備でバタバタしている」「休日に遅くまで寝てしまう」  
このような状態が続くと、体内リズムが崩れやすくなります。

### ★生活リズムを整えるためのポイント

- ① 毎日同じ時間に起きる → 休日も ±1時間以内を目安に
- ② 朝はしっかり光を浴びる → 体内時計がリセットされます
- ③ 寝る前はリラックスタイムを → テレビやスマホは控えめに

### 💡 年齢別アドバイス

- ・乳幼児: 昼寝の時間が遅すぎると夜の寝つきに影響します
- ・小学生: ゲームや動画の時間が遅くなりすぎないように注意

無理のない範囲で、親子で生活リズムを整え、気持ちよく新生活をスタートしましょう。

☎ 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」



## くにさき 国保・保健 だより

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

### 5月から健康診査が始まります!

4月初旬に「令和8年度 国東市健康診査のご案内(桃色チラシ)」を全戸配布しました。日程などをご確認いただき、年に一度は、ご自身のため、そしてご家族のためにも、健診で体の振り返りをしましょう。

### 健康相談のご案内

専門スタッフ(保健師・管理栄養士・看護師)が市民の皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見方や、生活習慣で気を付けるポイントなどについてアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。

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～ 5月11日(月)～15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

「イチョシ食材“新たまねぎ”～新たまねぎのコンソメ煮～」  
ケーブルTV 放送日:5月9日(出)～5日22(金) (予定)

住民健診は  
人数制限があるため  
早めの予約が  
おススメです

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

