

# 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 6/10(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 6/26(金) 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 6/18(木) 午前10時  
場所 武蔵保健福祉センター

# 私の宝物

お父さんに遊んでもらうのが大好きな史菜ちゃんと幹太くん。たくさん食べて、すくすく育ってね。



清國 史菜ちゃん  
かんた 幹太くん (10カ月)  
母 未来さん 父 正太さん  
(安岐町下原)

## Pick UP!

### 国見子育て支援センターに行こう!

国見子育て支援センター『ピノキオルーム』が、この春に新設されたくにみこども園内に移転しました!園庭やボールプール、楽しいおもちゃで遊ぶことができるほか、季節のイベントや制作、読み聞かせも行っています。ぜひ遊びに来てください😊

詳しくは子育て応援サイト「くにさきこそだて日和」をご覧ください。



くにさきこそだて日和

# 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

- 介護予防教室(体操普及リーダー養成講座)**  
どなたでも参加できます!  
・国東市の今と介護予防を知る(座学)  
・めじろん元気アップ体操に触れてみよう(実技)  
(要申込:国東市社会福祉協議会 ☎67-1283)  
日時 6/15(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
- 西武蔵地区 フレイル予防教室～筋・骨格～**  
リハビリ専門職による、自宅で実践できるフレイル予防法を学べます。体操タオルのプレゼントなど特典盛りだくさん!  
日時 6/15(月) 午前10時～11時30分(受付9時30分～)  
場所 西武蔵地区公民館
- 健康チェックコーナー(フレイル予防)**  
筋力や口腔力、栄養摂取量の測定を実施します!歯ブラシやガムのプレゼントなど特典盛りだくさん!さらに専門職の無料健康相談もあります!  
日時 6/21(日) 午前10時～午後2時  
場所 くにみ海浜公園(くにみマリフェス2026)
- 住民健診** [予約はこちら]  
特定健診(基本健診)や胸部レントゲン検査、各種がん検診が受けられます。  
日時・場所 6/8(月) アストくにさき  
6/12(金) 武蔵保健福祉センター  
6/25(木) アストくにさき  
6/28(日) 国見みんなかん

# ～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

「山の仕事に就きたい」そう志した大学時代。時はたち、林野庁に勤務しつつも「自分自身の手で山をよくしてみたい」という思いから、早期退職。縁あって、国東の地へ来て3年目。地域の支え合い活動にも参加し、人も風景もより良い方向へと活動を共にしています。私の引き出しをのぞいて、国東の新しい自然と一緒に作りませんか?



『くにさきの引き出し』

つばくらまこと  
坪倉 真さん(52)  
国見町鬼籠

## Pick UP!

### 「さ吉くんで元気!体操普及リーダー養成講座」参加者募集!

健康づくりのための筋力アップ体操や、安全に運動を行うための知識を学ぶ講座を開催します。毎日を元気に過ごしたい方、介護予防を学びたい方、地域を元気にしたい方など、どなたでも参加できます。みなさんで楽しく学びませんか?

全4回の講座です。再受講も歓迎します。参加をご希望される方は国東市社会福祉協議会までお申し込みください。

日時 6月15日(月)、8月24日(月)、11月16日(月)、12月21日(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

申・問 国東市社会福祉協議会 地域共生課 ☎67-1283

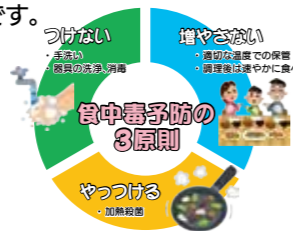
# 子育て Information ひだまり

## 梅雨時期に気を付けたい食中毒・感染症対策①

気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、細菌やウイルスが増えやすく、食中毒や感染症が起こりやすくなります。特に子どもは体調を崩しやすいため、日頃からの予防が大切です。

### 家庭でできる予防のポイント

- 外出後や食事前は石けんでしっかり手洗いをする
- 食品は十分に加熱する(中心までしっかり)
- 作り置きは早めに食べる
- 調理器具やふきんを清潔に保つ



### 乳幼児の保護者の方へ

乳幼児はご飯を手づかみで食べたり、身の回りの物を口に入れたりすることが多いため、感染の機会が増えやすいです。おもちゃやよく触る場所なども清潔に保ちましょう。

また、お弁当を作る時は、十分に冷ましてから詰め、保冷材などを活用しましょう。

☆規則正しい生活やバランスの良い食事、十分な睡眠も、感染予防につながります。家族みんなで予防を心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう😊

☆次号では、食中毒や感染症が疑われるときの家庭での対応や、受診の目安について紹介します。

# くにさき国保・保健だより

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

## 知っていますか?世界で最も多い感染症のこと

「世界で最も一般にまん延している感染症」としてギネス記録に認定されている病気、それは意外にも「歯周病」です。成人の約8割が罹患しているといわれ、自覚症状がないまま進行し、最後には大切な歯を奪います。さらに近年の研究では、歯ぐきの炎症により血管に入り込んだ細菌が全身を巡り、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の悪化、認知症など、命に関わる疾患のリスクを高めることが分かってきました。右のチェックが1つでも当てはまる方は、この機会にぜひ歯科検診を受けましょう。お口のケアは、あなたの大切な「命」と「健康」を守る第一歩です。



### <歯周病セルフチェック>

- 歯みがきで血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭がある
- 朝起きた時、口の中がネバつく

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～ 6月15日(月)～19日(金) 利用料:無料(市役所本庁舎1階市民健康課前)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“オクラ”～おくらのマーボー丼～」  
ケーブルTV 放送日:6月6日(出)～19日(金) (予定)

問 子育て支援課 ☎72-5114

