

# 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。  
※内容によっては予約が必要です

### 子育て相談日 ※2日前までに要予約

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 9/9(水)・10/14(水) 午後(予約時に調整します)  
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

離乳食の進め方、作り方が学べる教室です。

日時 9/30(水) 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 ※前日までに要予約

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 9/24(水) 午前10時  
場所 武蔵保健福祉センター

# 私の宝物

ビニール袋を  
かしゃかしゃ鳴らして  
遊ぶのが好きな  
虎太郎くん。  
元気にすくすく育ってね。



こたろう  
**三村 虎太郎くん(8カ月)**  
母 美香 さん  
(国東町田深)

## Pick UP!

### 食育講話を行いました

安岐中央幼稚園で『おやこDE食育講話』を行いました。保護者向けには、推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を体験した後、栄養士からバランスのよい食事や野菜を取り入れる工夫についての説明がありました。園児は、食べ物の動きを学びながら、3色栄養素をもとに朝食のメニュー選びに挑戦。楽しみながら食への関心を深める様子が見られました。親子で「食べること」の大切さについて考える貴重な機会となりました。



## 子育て Information ひだまり

### 9月1日は「防災の日」 ～子育て家庭の備えを見直してみませんか?～

地震や大雨などの自然災害が各地で発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。小さなお子さんがいる家庭では、子どもの成長に合わせた備えも大切です。この機会に家族で防災について考えてみましょう。



### ■子育て家庭の防災ポイント

- ①普段から「ローリングストック」を  
食べ慣れている離乳食やレトルト食品、おやつ、飲み物などを少し多めに備え、使った分を買い足す習慣をつけましょう。
- ②成長に合わせて定期的に見直しましょう  
おむつや着替えのサイズ、ミルクや離乳食の月齢、薬の使用期限などは、子どもの成長に合わせて定期的を確認しましょう。
- ③外出時の備えも忘れずに  
マザーズバッグに、おむつやおしりふき、おやつなどを少し多めにに入れておくと、外出先での災害時にも安心です。

家庭で備えておきたい防災用品については、  
内閣府ホームページをご覧ください。



問 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」



# 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

### フォローアップ教室(介護予防教室)

「口の健康が“元気に生きる力”をつくる～歯・口・栄養から始める介護予防～」  
どなたでも参加できます!  
(要申込: 市社会福祉協議会 ☎67-1283)  
日時 9/14(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

### 住民健診

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。

予約はこちら



日時・場所 9/ 8(水) 国見みんなんかん  
9/18(金) 安岐中央公民館ホール  
10/5(月) 安岐中央公民館ホール

## ～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる “引き出し”

松原で生まれ育ち、楽しい子ども時代を過ごせた事を今も懐かしく思い出します。地元の楽しさを今の若い人たちにも経験してほしいと、富来小学校との交流活動を長年続けてきました。  
私の引き出しを覗いて、あなたも地元の楽しい事を見つけてみませんか?



『くにさきの引き出し』

まつよし 松吉  
すすみ 鈴美さん(76)  
国東町富来浦



## Pick UP!

### 国東中で認知症サポーター養成講座を開催

7月13日、国東中で認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症患者への理解を深めてもらうため、市地域包括支援センターが毎年開催しており、今年は1年生約40人が参加しました。

認知症の人と家族の会大分県支部(大分市)の世話人2人が講師を務め、認知症の種類や症状、発症した家族と暮らしていた頃に起こった自身の体験談などを紹介。生徒たちは認知症患者にどのようなことができるか考えながら学びを深めました。



## くにさき国保・保健だより

問 市民健康課 保健推進係  
☎72-5189

### 運動教室を開催します!

自分の体を知って、自分に合った運動を見つけませんか?  
実際に体を動かして、気になることは相談して、自宅でも続けていけるコツを一緒に考えましょう。  
1回だけの参加も可能です。ぜひご参加ください。  
参加は予約制です。詳細はお問い合わせください。

|     | 第1回                                       | 第2回                                      |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 日時  | 10月14日(水)<br>受付 午後0時45分<br>開始 午後1時30分(予定) | 12月9日(水)<br>受付 午後0時45分<br>開始 午後1時30分(予定) |
| 対象者 | 国東市民                                      |                                          |
| 会場  | アストくにさき アグリホール                            |                                          |
| 参加費 | 無料                                        |                                          |

先着20名限定  
教室でお待ち  
しています。



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～ 9月14日(月)～18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“なす”～なすのトマトスープ～」  
ケーブルTV 放送日: 9月5日(土)～18日(金) (予定)

WEB  
申し込みは  
コチラ



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

