

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 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 10/23(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** ※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 10/22(木) 午前10時
場 所 武蔵保健福祉センター

私の宝物

お姉ちゃんのこと
が大好きな陽葵ちゃん。
笑い声は、家族を
明るく幸せにしてくれるね。
生まれてきてくれて
ありがとう!
すくすく元気に育ってね。



ひなた
安藤 陽葵ちゃん(11カ月)
母 亮子さん 父 大輔さん
姉 朱里ちゃん
(武蔵町志和利)

Pick UP!

親子で考える歯の健康

子育て支援ひよこ～む(国東こども園)で、乳幼児とその保護者を対象に歯のおはなし会を開催しました。保健師からは幼児健診での歯科健診の状況やむし歯予防のポイントをお伝えし、歯科衛生士から歯みがきの大切さや仕上げみがきについてお話をしました。小さいころから歯みがきの習慣をつけ、子どもの歯を守ることにについて考える機会となりました。



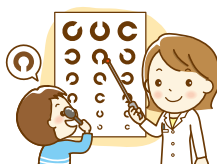
子育て Information ひだまり

10月10日は「目の愛護デー」です

子どもの目は、成長とともに少しずつ「見る力」を身につけていきます。普段の生活の中で、お子さんの「見え方」に気になる様子はありますか?この機会に、目の健康について考えてみましょう。

■こんな様子はありませんか?

- テレビや絵本を極端に近づいて見る
- 目を細めたり、顔を傾けて物を見る
- よく目をこする、まぶしがる
- 片目を隠すと嫌がる
- 物を見るときに顔を近づける
- 転びやすい、物にぶつかることが多い



い、物にぶつかることが多い

⚠️ **このような様子が続く場合は、眼科に相談してみましょう**

■目を大切にするために

- 画面を見る時は、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう
- 外で1日2時間活動しましょう
- 近くを見るときは30センチ以上の距離を保つようにしましょう
- 明るすぎたり暗すぎたりしない、見やすい環境を整えましょう
- 幼児健診などの視力検査を受け、目の発達を確認しましょう

子どもは「見えにくい」と自分から伝えることが難しい場合があります。

日頃からお子さんの様子を観察し、気になる様子があれば早めに相談しましょう。



日本眼科医会HP

問 子育て支援課 ☎72-5114

各教室・相談の予約はコチラから

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)**

申・問 市社会福祉協議会 ☎67-1283
日 時 10/19(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**

申・問 市民健康課 保健推進係
☎72-5189

予約はこちら



日・時・場所 10/20(火) 午前 安岐中央公民館ホール
10/24(土) 午前 アストくにさきアグリホール
11/7(土) 午前 安岐中央公民館ホール

✿ **第一回運動教室**

どなたでも参加可能! (先着20名)

申・問 市民健康課 保健推進係
☎72-5189

申込はこちら



日 時 10/14(水) 受付 午後0時45分～ 開始 午後1時30分～
場 所 アストくにさきアグリホール

✿ **安岐地区フレイル予防教室 ～筋・骨格編～**
申し込みは、不要です。

問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

日 時 10/21(水) 受付 午前9時30分～ 開始 午前10時～
場 所 安岐地区公民館

私の達者な秘訣!

私は十数年前に大きな病気をした後から、健康のために、毎日1万歩を目安に散歩をしています。それが私の達者な秘訣です。それから、じっとしていることができない性格なので、誘われればいろんな会に参加しています。20年ほど続けている詩吟のほかにも、以前は国見歌舞伎で三番叟を舞ったり、子ども歌舞伎の衣装の着付けなどをしていました。これからも元気に過ごして、皆さんのお役に立てればと思っています。



えもと とくこ
江本 徳子さん(85)
国見町竹田津

Pick UP!

脳の健康教室・料理教室開催中!

県の通いの場魅力向上事業を活用し、朝来地区で脳の健康教室、西武蔵地区で料理教室を開催しています。
学習教材を使った読み書き計算や、口腔機能向上を目的としたゲーム形式のトレーニングなど、地域の皆さんが楽しく介護予防を学んでいます。



朝来地区



西武蔵地区

問 福祉課 高齢者支援係
☎72-5164

くにさき国保・保健だより

問 市民健康課 保健推進係
☎72-5189

食の健康教室 参加者募集

いつもの食生活を見直してみませんか? 管理栄養士と楽しく学ぶ「食の教室」です♪ (参加費無料)

① **適量ランチ会** (先着15名) 栄養計算された料理を食べて体験! 適量や工夫をお伝えします。

日 時	11月6日(金)	11月11日(水)	11月26日(木)
	受付: 午前11時 開始: 午前11時30分		
会 場	国見保健福祉センター	国東保健センター	安岐保健センター
対象者	19～74歳の国東市民で令和8年度健診を受診された方		

② **ヘルシークッキング教室** (先着15名) いつもの料理をヘルシーにするコツを調理実習で学びます!

日 時	12月23日(水) 午前10時～午後1時(受付 午前9時30分～)
会 場	武蔵保健福祉センター 栄養指導室
対象者	19～74歳の国東市民で令和8年度健診を受診された方
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具、普段使われているご飯茶碗

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～ 10月13日(火)～16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“ごぼう” ～ごぼうとタイのフライパン蒸し～」
ケーブルTV 放送日: 10月10日(土)～23日(金) (予定)

お申し込みは
お電話または
こちらから



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

