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｜11/25㈫　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｜11/13㈭　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｜11/19㈬　午前10時
場　所｜武蔵保健福祉センター

私の宝物



パパの時計と
ママのスマホ、
それからきらきらしたものと
フルーツが大好きな
美伶ちゃん。
元気で健やかに、
たくましく育ってね

松岡　美伶（みれい）ちゃん（8カ月）
父 涼真 さん　母 佳歩 さん
（安岐町西本）

Pick UP!

未来の自分につながる「いのち・性・子育て」の学び

7月～10月に、市内の中学校3年生・義務教育学校9年生を対象に、思春期保健福祉体験学習が行われました。助産師から妊娠・出産や乳幼児期の子どもの成長について学んだ後、妊婦体験や赤ちゃんとのふれあい体験を行いました。学校に妊婦さんや赤ちゃんに来ていただき、胎児の心音を聴いたり、実際に赤ちゃんに触れて、抱っこや授乳を体験したりする中で、命の尊さや子育ての大変さ、周りの人の支えの大切さについて考える機会になりました。



子育て Information ひだまり

子どもの肌、乾燥していませんか？

空気が乾燥し、肌のかさつきやかゆみが気になり始める季節です。子どもの肌は大人より薄く、皮脂が少ないのが特徴です。そのため、乾燥や刺激の影響を受けやすく、日頃からのケアが大切です。重要なポイントは「洗浄」「保湿の量とタイミング」「環境調整」です。



◆洗い方

●身体を洗う時は、泡でやさしくなでるように洗いましょう。●首のシワや脇、足の付け根などに石鹸が残ると刺激になるため、ぬるま湯で綺麗に洗い流します。●洗った後は、タオルで押さえるように水分を拭き取ります。



◆お風呂上がりは保湿を

●入浴後はできるだけ早めに保湿剤を塗りましょう。目安は5～10分以内です。●塗る量は「ティッシュが肌に貼り付いて落ちないくらい」のたっぷりとした量を優しく伸ばします。

◆環境・生活の注意

●暖房の使用で部屋が乾燥しやすいため、加湿器などを使って湿度40～60%を維持します。

※しっかり保湿をしていても赤み、ブツブツ、強いかゆみ（湿疹）が出る場合は、自己判断せず皮膚科や小児科を受診しましょう。

★「乾燥してから」ではなく、「乾燥する前」からの保湿で、子どもの肌を守りましょう。赤ちゃんのスキンケアのポイントは日本皮膚科学会公式 YouTubeでも確認できます。➡

問 子育て支援課　☎0978-72-5114

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」

HEALTH

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（リーダー養成講座、フォローアップ教室）

「体力測定でわかる今の自分・レクリエーション」～自分の身体を知ることから健康づくりを始めましょう！～どなたでも参加できます！（※要申込）

申・問 国東市社会福祉協議会　☎0978-67-1283
日　時｜11/16㈰　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

予約はこちら

申・問 市民健康課　保健推進係　☎0978-72-5189
日　時｜11/20㈭・11/25㈫
場　所｜アストくにさきアグリホール

適量ランチ会

栄養計算された料理を食べて体験！
【対象】19～74歳の国東市民で令和８年度健診を受診された方
【参加費】無料（※要申込）

申込はこちら

申・問 市民健康課　保健推進係　☎0978-72-5189
日　時｜11/11㈫ 受付：午前11時　開始：午前11時30分 国東保健センター
場　所｜11/26㈬ 受付：午前11時　開始：午前11時30分 安岐保健センター

私の達者な秘訣（ひけつ）！

私は日頃、手芸や畑仕事、料理、近所の方とお茶を飲んだりして過ごしています。編み物や縫い物が好きで、古い着物や帯をリメイクした雑貨を作ったり、ソファカバーを編んだりしています。畑ではにんにくなど色んなものを作っていて、できたにんにくは黒にんにくにして毎日ひとかけらずつ食べています。料理は三食自分で作り、自分の食べたいものを作っています。毎日色んなことをして、日々が充実していることが、達者な秘訣なのかもしれません。



今富（いまとみ）　昌子（まさこ）さん（94）
安岐町下原

Pick UP!

「いみふらっとカフェ」が国見保健福祉センターへ移転しました

「いみふらっとカフェ」は９月から国見保健福祉センターに移転し、デイルームで開催中です。部屋も広く、椅子が高くなったので立ち座りが楽になり、参加しやすくなっています。

伊美地区以外の方もご参加いただけますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



【開催日時】毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
問 福祉課　高齢者支援係　☎0978-72-5164

くにさき国保・保健だより

問 市民健康課　国保年金係　☎0978-72-5166
保健推進係　☎0978-72-5189

11月は「大分いい歯の8020推進月間」です

～生活習慣病とお口の健康～

むし歯や歯周病が進行すると、食べ物を十分にかめなくなります。また、かむ力が不十分だと、固い食品を避けて、砂糖や油脂の多い柔らかい食品を好むようになり、栄養バランスが悪化することで生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

この悪循環を起こさないためにも、日ごろから「プロケア」と「セルフケア」でのお口の健康管理が大切です。そのためにも、かかりつけ歯科医を持つようにしましょう！

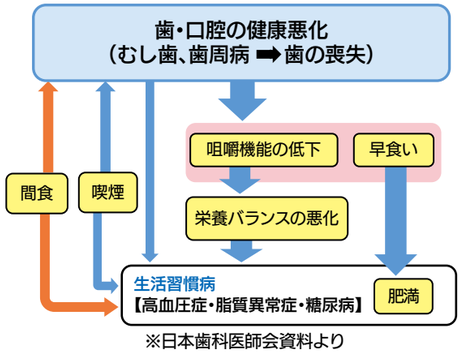


プロケア
歯磨き指導や予防処置

＋

セルフケア
自分で行う毎日のお手入れ





※日本歯科医師会資料より

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～　11月16日㈰～20日㈭　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“白菜”～白菜のそぼろ煮～」
ケーブルTV 放送日：11月7日㈮～20日㈭（予定）

国東つながる暮らしホームページ

いきいきちょるちょる体操

国東市認知症安心ガイドブック

国保発！健康応援レシピ