

私の宝物

笑顔のかわいい
幸来ちゃん。
みんなに優しい人
になってね。



桐畑 幸来 ちゃん (6か月)
母 夏美 さん (国見町竹田津)

Pick UP!

妊活に関する相談会を開催します

子どもはほしいけど「妊活」って何したらいいの？ 男性はどうするの？ 保険適用となった不妊治療について知りたい、気持ちが落ち込む、などの疑問や悩みはありませんか？ NPO妊活育活サポーター GROW協力のもと、妊活に関するご相談を無料で受けします（要予約）。開催日は11月25日（金）、場所は武蔵保健センターです。お気軽にご参加ください。



申・問 医療保健課 母子保健係 ☎73-2525

CHILDCARE

子育て

すくすく育て！くにさきっ子

子育てカレンダー

🌸 にこにこ子育て広場 ※要予約
子育ての相談や、保護者同士の交流ができる場です。
日時・場所
10/11(火) 午前10時 国見保健センター
10/19(水) 午前10時 安岐保健センター
10/26(水) 午前10時 国東保健センター
10/27(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 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・場所 10/28(金) 午前10時 国東保健センター

🌸 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 10/14(金)、10/21(金)、11/11(金) 午前10時
場所 国東保健センター

問 医療保健課 ☎73-2525
国見総合支所 ☎82-1112
武蔵総合支所 ☎68-1184
安岐総合支所 ☎67-1111

私の達者な秘訣!

グラウンドゴルフが趣味で、先日開催の町内大会で最年長の参加者でした。私たちは「夫婦仲良く話すこと」を心掛けています。毎日の楽しみは、妻の作ったつまみで焼酎を飲むことです。



渡辺 広幸さん (90)
朝子さん (88)
国東町鶴川

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



上榎来週一元気アップ体操の皆さん (国見町榎来)

週一元気アップ教室

Pick UP!

令和4年度「さ吉くんで元気体操普及リーダー」養成講座受講者募集

市は、「体操普及リーダー」の養成を目的とした講座を開催します。体操普及リーダーの主な活動の場は、地区の公民館などで行われる「週一元気アップ教室」や「高齢者健やかサロン」です。あなたも体操普及リーダーとなって、地域の健康づくりのために活動してみませんか。

日時 11月19日(土)、11月26日(土)、12月3日(土) 午前9時～正午
※3日とも参加してください。
場所 国東体育館 (国東町浜崎)
申込期限 11月4日(金) ※定員30名
申・問 国東市社会福祉協議会 ☎64-7100



昨年の養成講座

子育て Information ひだまり

幼児期のおやつについて考えよう♪

幼児期のおやつの目的は、成長に必要な栄養素の補給です。また、家族と一緒に食べることでお子さんの気持ちのリフレッシュにもなります。お子さんの健康のため、おやつについて考えてみませんか。

栄養士のおすすめおやつ
● 素材の甘さを感じられるもの
例：野菜スティック、果物
● 簡単に用意できるもの
例：おにぎり、パン
● 栄養素を補給できるもの
例：牛乳、いりこ

にこにこ子育て広場「おやつ教室」開催中

おやつ作りを楽しく体験できる教室を行っています。参加者みんなでおやつのことを話せる時間もありますよ。ぜひご参加を！



おやつ教室

開催日 10月27日(木)
武蔵保健福祉センター
令和5年3月15日(水)
国東保健センター

時間 午前10時～11時

問 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター)
☎73-2525

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

講師の織田です。一緒に楽しく体を動かしましょう

毎日続けられる運動で生活習慣病予防を!

「運動教室」参加者募集

3年ぶりに「運動教室」を開催します（先着20人の予約制）。コロナ禍で、体操や運動など体を動かす機会が少なくなっています。ぜひご参加ください。

第1回 運動教室 (要予約)
日時 11月1日(火) 午後1時
場所 アストくにさき アグリホール
内容 ● 学び編「どんな運動方法が健康への近道!？」
● 筋肉量を落とさない運動などを実践します。
※第2回も後日開催予定です。

大分県厚生連健康管理センター
健康運動指導士
織田 晃子 先生



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11日(火)～14日(金) (場所：本庁市民健康課窓口前)

国東市 子育て支援ガイドブック



母子手帳アプリ「ひだまりネット」



くにさき子育て支援サイト「ひなたぼっこ」



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

