

私の宝物



元気いっぱい
パワフルな
菜白ちゃん。
素直でかわいい
女の子に育ってね。

ましろ
宮川 菜白 ちゃん (9か月)
母 唯 さん (武蔵町糸原)

Pick UP!

初開催! 「本との出会いひろば」

10月12日、絵本の読み聞かせを楽しむ「本との出会いひろば」が、国東市地域子育て支援センターさくらんぼ(南部こども園内)で初開催されました。図書館ボランティアさんによる読み聞かせや絵本の紹介などが行われ、子どもと保護者が一緒になってゆったりと絵本に親しんでもらう時間となりました。



☎ 福祉課 子育て支援係 ☎72-5164

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 12/14(水) 午前10時 国東保健センター
12/19(月) 午前10時 武蔵保健福祉センター
12/21(水) 午前10時 安岐保健センター

🌸 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 12/16(金) 午前10時 安岐保健センター
12/20(火) 午前10時 国見保健センター

🌸 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 12/9(金)、12/16(金) 午前10時
場所 国東保健センター

☎ 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!

農業、空港の清掃、縫製工場、土木作業など、いろいろな仕事をしてきました。私は「自分でできることは何でもやる」ことを心掛けています。草刈りも草刈り機を使って自分でやります。



井上 エミ子 さん (88)
安岐町油留木

Pick UP!

市の地域支え合い活動「寄ろう会」が総務大臣賞を受賞

10月20日、地域支え合い活動「寄ろう会」が総務大臣賞を受賞しました。これは、地域住民が主体となり、スマホ教室の実施や情報発信ウェブサイト「国東つながる暮らし」の公開など、高齢者が楽しみながらデジタル技術を学べる環境を整備した取り組みが評価されたものです。野田敏広会長は「受賞を励みに、コロナ禍を乗り越えて活動していきたいです」と話していました。



関係者が三河市長に受賞を報告しました (10/31)

☎ 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189

子育て Information ひだまり

子育てのどんな悩みでもお聞かせください
～育児に関する相談窓口のお知らせ～



「なかなか母乳が出ない」「なかなか寝てくれない」「言葉がゆっくりなのかな?」など、育児をする上で気になっていることはありませんか。市は、育児に関する悩みの相談窓口を設けています。「こんなこと相談してよいかかわからない」という相談もお待ちしております。ささいなことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。



☎ 国東市子育て世代包括支援センター ☎73-2525

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



くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

手のひらを置くだけで簡単に測定できます

本当に野菜、足りていますか?～ベジチェックで自分の野菜摂取量を知ろう～

国東市国民健康保険では、野菜摂取の普及啓発を行っています。その中でアンケートを実施したところ、以下のような結果となりました。

Q. 野菜の摂取は足りていると思いますか?

- はい (足りている) 53%
- いいえ (足りていない) 47%

半数以上の方が「はい(足りている)」と答えています。厚生労働省は1日の目標摂取量を350gとしています。そこで、今日1日の平均野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」を以下の期間に設置します。ぜひこの機会に、自分の野菜摂取量を確認してみましょう。



今月の体成分分析器・ベジチェック測定週間～自分の体を知ろう週間～
12月12(月)～16(金) 利用料: 無料 (本庁市民健康課にて)