

# 私の宝物



歩くのが上手でお姉ちゃんが大好きなすずちゃん。ごはんをたくさん食べて大きく元気に育ってね。

野崎すずちゃん(1歳2か月)  
母 未来さん(国見町野田)

Pick UP!

## 取り分け離乳食レシピ 公開中

大人の食事から取り分けることで離乳食にもなるレシピを、市ホームページで公開しています。赤ちゃんの食事だけを別に作る必要がなくなり、大変便利です。ご参考にしてください。



国東市子育て世代包括支援センター  
☎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 2/14(火) 午前10時 国見保健センター  
2/15(水) 午前10時 国東保健センター  
2/22(水) 午前10時 安岐保健センター  
2/27(月) 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 2/17(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター  
3/ 9(木) 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 2/10(金)、2/17(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!

人の縁に恵まれ、幸せな人生を歩んできました。私は「教えてくれる人や助けてくれる人に感謝すること」を心掛けています。健康に気を付けながら、書道や短歌を楽しんで暮らしたいです。



徳丸 貞子さん (93)  
国東町中田

# HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



塩屋区週一元気アップ教室の皆さん(国東町東堅来)

週一元気アップ教室

Pick UP!

## 第34回 豊の国ねりんピック美術展 出品作品募集



県内在住の60歳以上のアマチュアの方による作品を募集します。部門は、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、共同作品(工芸)です。3月10日(金)までにお申し込みください。

**出品作品** 1人1点とし、出品者個人が創作したもので未発表のもの  
**出品料** 無料  
**展示期間** 5月16日(火)～21日(日)  
**展示場所** 大分県立美術館(OPAM)  
**申込方法** 本庁高齢者支援課または各総合支所に備え付けの申込書を提出  
**申・問** 高齢者支援課 高齢者支援係  
☎72-5189

# 子育て Information ひだまり

## 楽しい歯みがきの極意

- ①まずは大人が楽しそうに歯をみがこう  
子どもは大人のことをよく見ています。良いお手本になりましょう。
- ②きょうだいやぬいぐるみなど「強い味方」と歯をみがこう  
「歯みがきは怖くない」ことを伝えましょう。
- ③絵本で歯みがきやむし歯のことを知ろう  
図書館に歯みがきの絵本がたくさんあります。ぜひご利用ください。



## ④ほめながら歯をみがこう

たくさんほめながら歯をみがき、みがき終わったらもう一回ほめましょう。



## さらにワンポイント

「仕上げみがきを頑張るけどどうもくかない…」と悩んでいませんか。大人が「歯みがきしなくちゃ!」と焦るほど、子どもは落ち着かない気持ちになります。歯みがきは「食後みんなでするもの」と習慣付けるとよいですよ。

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

市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

市は、特定健診受診率60%を目指しています ※令和3年度52%

## 国保加入者の皆さまへ 「特定健診希望調査はがき」をご返信ください

令和5年度の特定健診(期間:令和5年5月～令和6年2月末)のご案内を2月上旬に、世帯主様宛へ黄色の封筒でお送りします。

※特定健診とは、生活習慣病の予防のために40歳～74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。

特定健診を「どの方法で受けるか」について、同封の特定健診希望調査はがき(返信用)に記入して、市民健康課までお知らせください。返信はがきで人間ドックの予約もできます。

## 特定健診希望調査はがき

**対象者** 国保加入者で40～74歳(令和6年3月末時点)の方  
**提出期限** 2月28日(火)必着

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～2月13日(月)～17日(金) 利用料:無料(本庁市民健康課前にて)



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」



くにさき子育て応援サイト「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

