

私の宝物

なんでも積み重ねる器用なたっくん。人の気持ちがわかる思いやりのある子になってね。(母)





たくま
大峰 拓将 くん (1歳4か月)
母 志保 さん (国東町鶴川)

Pick UP!

自然いっぱい! 元気いっぱい! 公園へ遊びに行こう!

遊具がある公園や、眺めのよい公園を探していませんか? 市では、市内 26ヶ所の公園をまとめたマップを作成しています。各公園紹介欄にある二次元コードを読み取ることで、地図などの詳細情報を確認することができますので、ぜひご利用ください。

問 財政課 財産管理係 ☎72-5165

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 5/17(水) 午前10時 国東保健センター
5/25(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
5/31(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 5/19(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター
- 🌸 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 5/12(金)、6/9(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

子育て Information ひだまり

みなさんのライフプランニングを応援しています!

「将来、子育てしたいな」と思っている方は多いのではないのでしょうか。市では望んだときに子どもを授かるための体づくりの一助として、プレコンセプションケア健診を行っています。健診を受けると、専門医からアドバイスももらえます。ぜひご利用ください。



対象者	市内に住所を有する男女
内容	健康診断、医師による助言
料金	1,500円～2,000円 ※健康診断の有無で変わります。

市外の方も実費(約 30,000円)で受診可能です。

問 医療保健課 (国東市子育て世代包括支援センター) ☎73-2525

私の達者な秘訣!

パークゴルフや時代物の本を読むことが趣味で、ヨガ教室にも通っています。私は「趣味を継続して楽しむこと」を心掛けています。「このクラブは僕の命」と笑顔で話し、力強いスイングを見せてくれました。



田口 義徳 さん(86)
安岐町成久

Pick UP!

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌ワクチンの接種費用を助成します

【接種対象者(以下の2つに該当)】

- 肺炎球菌ワクチン(23価ワクチン)を接種したことがない方
- 令和5年度中に右記の年齢になる方

【自己負担額】
各医療機関の接種費用から5,030円を差し引いた額

問 医療保健課 地域医療係 ☎73-2450

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



下櫛来いきいきライフ (国見町下櫛来区)
問 高齢者支援課 高齢者支援係 ☎72-5189

週一元気アップ教室

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166


令和5年度 健康診査が始まります!!

健診の詳細は4月初旬に全戸配布の「令和5年度国東市健康診査のご案内」をご確認ください。年に1度は、ご自身のため家族のためにも健診で体の振り返りをしましょう。

【健康相談のご案内】
専門スタッフ(保健師・管理栄養士・看護師)が国保加入者の皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見方や、生活習慣で気を付けるポイントなどについてアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。

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～ 5月15日(月)～19日(金) 利用料: 無料(本庁市民健康課前にて)

皆さんの健康づくりを全力で応援します!



市民健康課 国保専門職スタッフ

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 