

私の宝物

音が出るおもちゃが大好きな咲里ちゃん。笑顔いっぱいな女の子に育ってね。



林 咲里 ちゃん (10か月)
父 新太 さん 母 悠里 さん (武蔵町内田)

Pick UP!

～子育てボランティアを募集しています～

市では、子育てをしている親子のサポート役として、子育てボランティアを募集しています。ボランティア経験の有無は問いません。自分のできることや得意なことを生かして子育ての応援をしてみませんか？詳しくは、国東保健センターまでお問合せください。

※活動例

- 母子保健事業などでの託児
- 絵本の読み聞かせ支援
- 手作りおもちゃづくり
- 活動に必要な研修会参加 など



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	7/13(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
	7/19(水) 午前10時 国東保健センター
	7/27(木) 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	7/21(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	7/14(金)、8/4(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!

昔は農家でお米を作っていました。最近では畑できゅうりやゴーヤを栽培しています。私は「たくさん歩くこと」を心掛けています。毎日、朝や夕方に1キロ散歩をしているので、一人でなんでもできます。



岩本 正美 さん(97)
国東町横手

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



瀬戸田下区元気アップ体操 (安岐町瀬戸田下区)

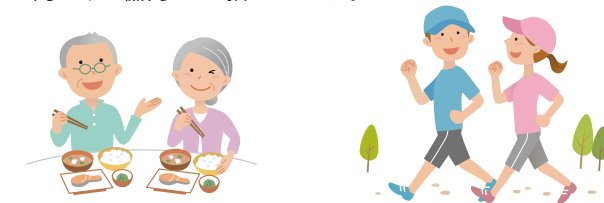
週一元気アップ教室

Pick UP!

食育・健康づくりに関するアンケート調査にご協力をお願いします

令和5年度に国東市健康づくり計画(第3次)を策定します。市民の「食」や「健康づくり」に関する意識や実態を把握するためにアンケート調査を実施します。対象となられた方は、ご協力をお願いします。

- 調査対象 20歳以上の無作為に抽出した1600人
- 調査方法 郵送又はwebフォームによる回答
- 提出期限 7月21日(金)まで



問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

簡易書留で郵送しますので忘れずにお受け取りください

8月から使用する「被保険者証」と「限度額適用認定証」が更新されます(現在お持ちの保険証・認定証の有効期限は7月末です)

国民健康保険

- ・新しい保険証の色は「朱色」です。7月中旬に簡易書留で世帯主宛てに送付します。
- ・8月以降も限度額認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。
- ・社会保険などに加入された方は、14日以内に国保資格喪失届をご提出ください。

後期高齢者医療

- ・新しい保険証の色は「水色」です。7月中旬に簡易書留で個人ごとに送付します。
- ・現在限度額適用認定証をお持ちの方で、8月以降も認定証を交付する基準を満たしている方は申請不要です(認定証を保険証と別に7月中旬に郵送します)。

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～ 7月18日(火)～21日(金) (場所:本庁市民健康課窓口前)



子育て Information ひだまり

とっても大切!子どもの睡眠

年齢に合った必要な睡眠時間をとることで、心と身体のバランスがとれ、自己肯定感が高まり対人関係も良好になります。特に、幼児期は必要な睡眠時間をとることで、就学後に学業成績・運動能力アップにつながります。



子どもの良い睡眠習慣を保つために

- ・「寝るよ」と声かけをし、親子で一緒に寝るよう心掛ける(絵本を読んで眠りを促すのも)
- ・睡眠時間になったらテレビや電気を消し、寝る前のスマホは避ける
- ・睡眠3～4時間前にはカフェインを摂取しない

～カフェインが含まれている食べもの～



問 医療保健課 (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

