

私の宝物

良く寝るほのかちゃん。最近声をあげて笑うようになりました。健康な女の子に育ってね。



坪根 ほのか ちゃん (4か月)
父 幹浩 さん
母 美穂 さん
兄 悠悟 くん (安岐町塩屋)

Pick UP!

子ども医療の申請がオンラインでできます

子ども医療の「交付申請」・「変更申請」・「再交付申請」がスマートフォンやパソコンで、24時間どこからでも申請できます。

オンライン申請した場合、子ども医療費受給資格者証(受給者証)をご自宅(住民票住所)に郵送します。(到着までの目安は受付後1週間程度)

手続きに必要なものなどの詳細については、市ホームページをご確認ください。

問 医療保健課 ☎73-2450



CHILDCARE

子育て

すくすく育て! くにさきっ子

子育てカレンダー

ここにこ子育て広場 ※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	9/13(水) 午前10時 国東保健センター
	9/21(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
	9/28(水) 午前10時 安岐保健センター
	10/11(水) 午前10時 国東保健センター

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	9/20(水) 午前10時 安岐保健センター
-------	------------------------

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	9/8(金)、10/13(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

赤ちゃんの食品も災害時に備えておきましょう

水害や地震などの災害時には、通常の食事が食べられない赤ちゃんには特に配慮が必要です。乳児用粉ミルクやベビーフードなどの特殊食品は行政の備蓄も多くないので、自ら備蓄しておくことが大事です。(特殊食品は手に入りにくいので、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます)ローリングストック※1をしてバランス良く備えましょう。



乳幼児に必要な備蓄(食品等)

- 粉ミルク(または液体ミルク) □レトルトなどの離乳食
- 哺乳びん □好物の食品、飲み物
- 紙コップ、使い捨てスプーン □多めの飲料水(調乳用)

※アレルギーのあるお子さんは原因食品(アレルゲン)が含まれていない商品を選びましょう

参考:要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

※1 ローリングストックとは:普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費したものを買い足すことで一定量の食品が家庭で備蓄されている状態をいいます。

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!

今は畑できゅうりやなすびを栽培して、自分で食べたり販売所を持って行ったりしています。私は「毎日お酒を一合飲むこと」が生きがいです。三楽(焼酎)をよく飲みます。

中野 民雄 さん(87)
安岐町大添



HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



山口気力体力笑点クラブ(安岐町山口)

週一元気アップ教室

Pick UP!

令和5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!!

市では、地域を元気にする「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。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?

- 日程 11月11日(土)・18日(土)・25日(土)の3日間 午前9時~12時
- 場所 国東体育館(国東町浜崎)
- 受付期間 10月20日(金)まで ※定員30名

申・問 市社会福祉協議会 ☎64-7100



前年度の様子

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

第1回運動教室に参加しませんか?

運動を楽しむコツ、継続するコツ、健康への近道のコツなど講師のお話を聞いて、楽しく体を動かしましょう。予約制になりますので詳細はお問合せください。第2回も開催予定です。

日時	9月28日(木) 受付 午後0:45 開始 午後1:30(予定)	9月29日(金) 受付 午後0:45 開始 午後1:30(予定)
対象者	市民 どなたでも可	市民 ※男性限定
会場	アストくにさき アグリホール (国見みんなかん・武蔵保健福祉センターともに配信予定)	
参加費	無料	

※8月20日(日)に開催した「フレイル予防のための市民公開講座」での講演内容を、9月16日(土)よりケーブルTVくにさき元気風にて放送予定です。ぜひご覧ください。

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~ 9月11日(月)~15日(金) (場所:本庁市民健康課 料金:無料)

先着20名限定。教室でお待ちしています。



講師
大分県厚生連健康管理センター
健康運動指導士
おだ 織田 先生

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

