

私の宝物



いつも笑顔の真帆ちゃん
は家族の癒し。
お兄ちゃんたち
みたくに元気に育ってね。

まほ
友成 真帆 ちゃん (8か月)
母 愛さん (国東町鶴川)

Pick UP!

子育て支援ガイドブックをご利用ください

子育てや暮らしに関する市の支援を冊子にまとめた「子育て支援ガイドブック（令和4年度版）」が完成しました。冊子は市役所や各総合支所、子育て関係施設などで配布しているほか、市のホームページでも公開しています。ぜひご利用ください。



問 総務課 秘書広聴係 ☎72-5192

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 9/ 8(木) 午前10時 武蔵保健福祉センター
9/13(火) 午前10時 国見保健センター
9/21(水) 午前10時 安岐保健センター
9/28(水) 午前10時 国東保健センター
10/11(火) 午前10時 国見保健センター

🌸 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 9/16(金) 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 9/9(金)、9/16(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!

国東町岩屋の出身です。和裁が得意で、昔は和裁教室を開いていました。私は「3食きちんと食べ、野菜を多く取る」ことを心掛けています。デイサービスに通いながら、穏やかに過ごしたいです。



影山 シズコさん (100)
武蔵町糸原

Pick UP!

まだ間に合います! 「さ吉くんで元気!! 健康チャレンジ」参加者募集

毎年恒例の「さ吉くんで元気!! 健康チャレンジ」の参加者を募集中です。参加者の中から、抽選で景品を差し上げます。そろそろ自分の健康のために何か始めたいという方はいらっしゃいませんか。「健康チャレンジ」で楽しく健康づくりを始めましょう。

申込方法 国東保健センターまたは各総合支所でお申し込みください。また、今回からWebでの申し込み、結果報告もできるようになりました。

申・問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450



HEALTH
健康
いつまでも地域でさかしく暮らそう



大添区元気アップ教室の皆さん (安岐町大添)

週一元気アップ教室

子育て Information ひだまり

これからママ・パパになる皆さんへ
赤ちゃんとの楽しい生活の準備をしませんか

プレママ・プレパパ教室

出産を控えている皆さんに、出産や赤ちゃんとの生活をイメージしながら、安心して過ごしてもらいたい——。そこで市では、産前産後の心と体のことや準備について、助産師と一緒に考え、学べる「プレママ・プレパパ教室」を開催しています。お一人、ご夫婦、ご家族での参加も大歓迎。電



話または母子手帳アプリでお申し込みください。
※安心の少人数開催。個別対応や託児も可能ですので、ご相談ください。

参加者の声

- ネットで調べるよりも詳しい話が直接聞けてよかったです (プレママ)
- 妊婦の大変さがわかったので、妻をしっかりサポートしたいです (プレパパ)

問 医療保健課 (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

問 市民健康課 国保年金係
☎72-5166

特定健診の受診世帯に特典をプレゼント中

令和5年2月28日までに特定健診を受診していただいた世帯の方に、特典をプレゼントしています。7月にお送りした保険証に引換券を同封していますので、本庁市民健康課または各総合支所でお受け取りください。

注意事項

- 1世帯につき1個の交換となります (受診1人につき1個ではありません)。
- 受診日現在に国東市国民健康保険に加入されていない世帯は対象外です。

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~ 9月12日(月)~16日(金) (場所:本庁市民健康課窓口前)



特定健診で健康増進に
努めている方を
応援しています!



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

