

私の宝物

よく食べよく寝てよく笑う凜太郎くん。優しく元気な男の子に育ってね。



西隈 凜太郎 くん (6か月)
父 大輔 さん
母 有紀 さん (武蔵町池ノ内)

Pick UP!

「おおいた子育てほっとクーポン」期限内にご利用を

国の「出産・子育て応援給付金」の開始に伴い、令和5年度以降の「おおいた子育てほっとクーポン」は発行しないことになりました。既に発行しているクーポンは有効期限まで利用できます。



※クーポンは発行市町村のみで使用できます。転出・転入をされる方でクーポンの残数がある場合は、市町村の窓口で交換してください。

☎ 福祉課 子育て支援係 ☎72-5164

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 4/12(水) 午前10時 国東保健センター
4/19(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター
4/27(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 4/21(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びます。助産師に相談もできます。
日時 4/7(金)、5/12(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!

長年大根の栽培に励んできたので、周りから「国東の大根屋」と呼ばれていました。私は「手先をよく動かすこと」を心掛けています。趣味のパッチワークを続けて、できた作品を友達にあげたいです。



清末 ミヨ子さん (94)
国東町富来浦

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



池ノ内区元気かいの皆さん (武蔵町池ノ内)

週一元気アップ教室

くにさき国保だより

☎ 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

国民健康保険加入者 (40歳以上の方全員) に特定健診受診券を送付します

特定健診受診券は「レモン色」

4月中旬に個人ごとに送付しますので、健診受診時に必ずご持参ください。詳細は同封のチラシをご覧ください。



国保加入者は特定健診を無料で受けられます



送付する封筒は「茶色」または「ピンク色」の2パターン

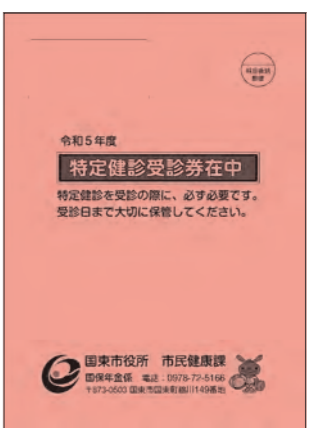
①茶色の封筒

2月健診意向調査で、住民健診を希望された方。または、意向調査未回答の方で、令和4年度住民健診受診の方。
※住民健診のご案内と健診セットを同封します。受診時まで大切に保管してください。



②ピンク色の封筒

人間ドック・医療機関を希望した方。または、意向調査未回答の方で、①以外の方。
※人間ドックの方は「受診日のお知らせ」、医療機関の方は「受診のご案内」を同封します。



子育て Information ひだまり

噛むことは健康づくりの第一歩!

「30回噛みなさい!」と言われてきたお父さん、お母さんは多いのではないでしょうか。幼児期から「噛む力」を鍛えることは、その後の日常生活の中でも大きな意味があります。お子さんと一緒に「よく噛んで」健康づくりをしましょう。



～噛むことのメリット～ (一部抜粋)

- ①あごの骨が発達し、歯並びが良くなる。
- ②唾液の分泌が増えて、むし歯の予防効果などが得られる。
- ③口の周りの筋肉が鍛えられ、発音が良くなる。
- ④首や背中、胸の筋肉へのアプローチにつながり、体のバランスが取りやすくなる。

参考: ライオン歯科衛生研究所ホームページ
噛むこと研究室ホームページ

☎ 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

