

# 私の宝物

笑顔が素敵な  
けんくん。  
3人兄弟仲良く  
元気に育ってね。



けんと  
嘉賢叶 くん (9か月)  
あさと  
母 美香 さん  
あさと  
兄 啓叶 くん  
いろは  
姉 綺華 ちゃん (武蔵町系原)

Pick UP!

## 子育て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5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

#### 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 10/11(水) 午前10時 国東保健センター  
10/18(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター  
10/20(金) 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 10/27(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 10/13(金)、11/10(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!

たくさんの方々に恵まれて生活してきました。私は「毎日感謝すること」を心掛けています。これからも感謝の気持ちを忘れずにリハビリや畑の草むしりを継続してやっていきます。



幸松 喜代子 さん(91)  
武蔵町丸小野

## HEALTH

# 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



堅来ニココさわかクラブ(国東町堅来)

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

### “適量ランチ会”に参加しませんか?

生活習慣病の予防のために、管理栄養士が栄養量の計算をした料理を実際に食べて体験できる会です。参加者一人一人の適量や、普段の食生活でできる料理のコツ、工夫をお伝えします。

日時	10月12日(木) 午前11時30分 ~午後1時	10月31日(火) 午前11時30分 ~午後1時	11月10日(金) 午前11時30分 ~午後1時	11月8日(水) 午前11時30分 ~午後1時
会場	国見保健福祉センター	鶴川商店街周辺観光・交流拠点施設	武蔵保健福祉センター	安岐保健センター
対象者	国東市国保加入者で令和5年度健診*を受診された方または受診予定の方 ※先着15名程度			
参加費	500円	申込み	上記問い合わせ先へお申し込みください。	

\*健診:住民健診・人間ドック・市内医療機関での特定健診

### “料理教室”に参加しませんか?

適量ランチ会で食べたメニューを実際に調理してみましょう!

日時	11月30日(木) 午前10時~午後1時
会場	武蔵保健福祉センター
対象者	・適量ランチ会参加者 ・国東市国保保健指導対象者またはそのご家族
参加費	300円
申込み	上記問い合わせ先へお申し込みください。



各会場  
先着15名です。  
申し込みお待ち  
しています!

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~ 10月16日(月)~20日(金) (場所:本庁市民健康課 料金:無料)

今月の健康応援レシピ 「イチョシ食材“大豆”~大豆とチンゲン菜のクリーム煮~」  
ケーブルTV 放送日:10月7日(土)~20日(金)

## 子育て Information ひだまり

### 幼児期のおやつについて考えよう

幼児期のおやつの目的は、成長に必要な栄養素の補給です。また、家族と一緒に食べることでお子さんの気持ちのリフレッシュにもなります。お子さんの健康のため、おやつについて考えてみませんか。

### ここにこ子育て広場「もぐもぐ★おやつ教室」開催!

おやつ作りを楽しく体験できる教室を行っています。ぜひ親子でご参加を

<令和5年度開催日程>

- ▶12月26日(火): 安岐保健センター / 3月6日(水): 国東保健センター / 3月22日(金): 武蔵保健福祉センター
- ▶時間: 午前10時~11時

問 医療保健課(国東市子育て世代包括支援センター)  
☎73-2525

### 管理栄養士のおすすめおやつ

- ・素材の甘さを感じられるもの  
例: 野菜スティック、果物
- ・簡単に用意できるもの  
例: おにぎり、パン
- ・栄養素を補給できるもの  
例: 牛乳、いりこ



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

