

私の宝物

お姉ちゃんのみねっこをしてよく遊んでいます。いつも笑顔いっぱい女の子に育ててね。



グエン タウ ジ
NGUYEN THAO DI ちゃん (10か月)
レ- ティ タウ
母 LE THI THAO さん (国東町田深)

Pick UP!

離乳食レシピを公開しています

離乳食教室で毎月作成している大人用からの取り分けレシピを市ホームページで公開しています。大人用の食事から取り分ける事で、赤ちゃんの分だけ別に材料を用意する必要がなくなります。参考にしてください。



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 | 2/14(水) 午前10時 国東保健センター
2/21(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター
2/29(木) 午前10時 安岐保健センター
3/6(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 | 2/16(金) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 **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 | 2/9(金)、3/8(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、孫の野球の応援によく行きました。現在、稲やしいたけを育てており、作物の成長や収穫に喜びを感じています。私は「若い時から大変な仕事をやってきたから、今がある」と思います。趣味のゲートボールも頑張ります。



麻生 松生 さん(87)
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



下区元気アップ体操クラブ(国東町下治郎丸)

週一元気アップ教室

Pick UP!

「さ吉くんで元気!!健康チャレンジ」当選者・当選グループ発表

「さ吉くんで元気!!健康チャレンジ」に多数の方にご参加いただき、ありがとうございました。1月に行った抽選の結果、次の方々が当選されましたので発表します(敬称略)。



個人の部 (抽選対象者583名)
国見町 上野 由貴子/桑原 佳奈子/小深田 令子
国東町 植田 裕祥/小俣 義幸/萱島 美奈子
木村 洋子/河野 皇
武蔵町 糸永 明美/大谷 スガ子
安岐町 照山 テイ子/藤原 月子/藤原 俊一

グループの部 (抽選対象者160グループ)
国見町 チームかぼす娘/ウスイ農園
国東町 クボターズ/みかんチーム
武蔵町 5514/てまり会②/友成なごみ会
安岐町 ウーマンメイク花/ヴィーナス/きょうへい
ひまわり(松田)/ひまわり(なかよしファミリー)

問 医療保健課 保健推進係 ☎73-2450

子育て Information ひだまり

楽しい歯磨きの極意

- まずは大人が楽しそうに歯を磨く
子どもは大人のことをよく見ています。良いお手本になりましょう。
- きょうだいやぬいぐるみなど
強い味方と歯を磨く



- 絵本で歯磨きのこと、むし歯のことを知る
- たくさん褒めながら歯を磨く。磨き終わったら、もう一回褒める!



図書館にも、歯磨きの絵本がたくさんあります!

「仕上げ磨きを頑張るけどどうもくかない…」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか? 大人が「歯磨きしなくちゃ!」と焦るほど、お子さんも落ち着かない気持ちになります。「歯磨きは食後みんなでするもの」が当たり前になるようにできるだけ楽しい雰囲気を作りましょう😊

問 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

市は、特定健診受診率60%を目指しています。
(※令和4年度 53.7%)

国保加入者の皆さまへ「特定健診希望調査はがき」をご返信ください

令和6年度の特定健診(令和6年5月~令和7年2月末)の希望調査を2月上旬に、世帯主様宛へ黄色の封筒でお送りします。「希望する健診方法」について、同封の特定健診希望調査はがき(返信用)に記入し、市民健康課までお知らせください。返信はがきで人間ドックの予約もできます。



- <特定健診希望調査はがき>
- 対象者 国保加入者で40~74歳の方(令和7年3月末時点)
 - 提出期限 2月29日(木)必着

※特定健診とは、生活習慣病予防のため、40~74歳の方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。

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~ 2月13日(火)~16(金) 利用料:無料(本庁市民健康課まで)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“ひじき”~ひじきカレー~」
ケーブルTV 放送日:2月10日(土)~23日(金) (予定)

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

