

私の宝物

よくしゃべるようになったあおとくん。ばばみみたいな優しい男の子に育ってね。



あおと
大海 蒼人 くん (6カ月)
母 恵美 さん (武蔵町池ノ内)

Pick UP!

にこにこ子育て広場もぐもぐ☆ランチ教室を開催しました

3月6日、国東保健センターで市の農産物を使ったランチ教室を開催しました。しいたけ生産者の山口しのぶさんから家庭でできる簡単なしいたけ料理や離乳食の作り方を教わりました。次回のにこにこ子育て広場は4月17日(水)に開催します。



☎ 子育て支援課 ☎72-5114

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 | 4/17(水) 午前10時 武蔵保健福祉センター

🌸 **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 | 4/26(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 | 4/12(金) 午前10時
場所 | 武蔵保健福祉センター

☎ 子育て支援課 ☎72-5114

子育て Information ひだまり

乳幼児期からはじめる性教育① (0~2歳児編)

性教育とは「人が幸せに生きるための健康教育」のことです。0~2歳児は食事やおやつ、排せつ、清潔など大人のお世話が必要な時期。おしゃべりは上手にできないけれど、大人の態度や言葉はだんだんと理解できるようになります。

☎ 子育て支援課 ☎72-5114

そんな時期だからこそ「あなたは大切」「からだは大切」というメッセージを伝えていきましょう。子どもたちは日々の暮らしの中で、何度も愛情のある声かけを聴くことで「自分は大切な存在」だと感じることができます。その積み重ねが、幸せに生きるための土台になっていきます。



オムツを変えようね。気持ち良くなるよ!

次回、「乳幼児期からはじめる性教育② (3~5歳児編)」につづきます。

私の達者な秘訣!

私は、散歩や体操を毎日欠かさずしています。趣味は囲碁と登山です。囲碁では全国大会に出場し、登山では富士山に登ったことがあります。私は「食事にこだわること」を心掛けています。毎食タンパク質やカルシウムを意識しながら作っています。



栗本 タカ さん(86)
国見町伊美

Pick UP!

健康寿命延伸をめざして! さきくんで元気! 体操普及リーダーフォローアップ教室の公開講座を開催します!

体操普及リーダー養成講座の受講者向けに開催しているフォローアップ教室の公開講座を開催します。どなたでも参加できます。元気になる方、地域を元気にしたい方、みなさんの参加をお待ちしています。



『地域で取り組む週一元気アップ教室の効果 みんなで楽しく転倒予防体操』
講師 健康運動指導士 松元 義人氏
● 日程 5月19日(日) 午前9時30分~11時30分 ● 場所 国東体育館(国東町浜崎)
● 必要なもの 体育館シューズ(上履き)、水分補給のできるもの ※運動のできる服装でお越しください。

申・問 国東市社会福祉協議会 安岐支所 ☎67-1283

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



下山口元気アップ教室 (安岐町下山口)

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

国保加入者は特定健診を無料で受けられます



国民健康保険加入者で40歳以上の方全員に健診に必要な「特定健診受診券(R6はあさぎ色)」を送付します

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。

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月健診希望調査で、住民健診を希望された方。
・希望調査未回答の方で、令和4年度か令和5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
・人間ドックを希望した方。
・希望調査未回答の方で、①以外の方。
※人間ドック日については、同封の受診日のお知らせにてご確認ください。



●健診通知用封筒は今年度も大分県信用組合様より提供いただきました。

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~ 4月15日(月)~19日(金) 利用料: 無料(本庁市民健康課前にて)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“キャベツ” ~キャベツのからしまヨ和え・キャベツと豚肉のレンジ蒸し~」 ケーブルTV 放送日: 4月6日(土)~19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」



くにさき子育て支援サイト「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

