

私の宝物

動き回ることが
すきなゆずちゃん。
笑顔がすてきな
女の子に育ってね。



ゆず
佐藤 結珠 ちゃん (8カ月)
父 康太 さん 母 彩美 さん (国東町安国寺)

Pick
UP!

東国東子育て講演会「子育てと メディアのトリセツ」を開催しました

3月10日、安岐中央公民館で親子で参加できる講演会を開催。国東市民病院小児科医師の安藤先生からテレビなどのメディアによる子どもへの成長・発達の影響についての講演を、M's ASOBI FACTORY 代表の高浜先生からは親子で楽しくできる遊びを実演していただきました。



問 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 5/15(水)、6/5(水) 午前10時
場所 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。
試食もできます。

日時・場所 5/17(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 5/10(金) 午前10時
場所 武蔵保健福祉センター

問 子育て支援課 ☎72-5114

～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

ろくごうまんさん
六郷満山の天台宗の教え「一隅を照らすこれすなわち国の宝なり」を基にトレイルガイドを20年続けています。これまでの知識・経験を若い世代に引き継ぎたいと思っています。私の引き出しをのぞいて見ませんか。新しい国東に出会えますよ。



元浦 五男 さん(74)
国見町大熊毛

引き出しとは…
国東に住む方のさまざまな知識や経験・才能を紹介するコーナー。詳細は国東つながる暮らしのホームページをご覧ください。

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



向陽フラワーズ (安岐町向陽台)

週一元気アップ教室

Pick
UP!

令和6年度「さ吉くんで元気 体操普及リーダー」養成講座の受講者を募集します

市では、地域を元気にする「体操普及リーダー」の養成を目的とした講座を開催します。あなたも体操普及リーダーとなって、地域の健康づくりのために活動してみませんか?

日 程 6月22日(土)・29日(土)・7月6日(土)の3日間
午前9時～正午
場 所 国東体育館(国東町浜崎)
受付期間 5月31日(金)まで ※定員30名
申・問 国東市社会福祉協議会 ☎67-1283



前年度の様子

子育て Information ひだまり

乳幼児期からはじめる性教育②(3～5歳児編)

性教育は幼いころからの積み重ねと、大人の態度や関わりが大切です。

自分が一番!の3歳児、お友達との違いに気づく4歳児、ルールや秩序、交渉、約束などが分かり、集団でもお話が聞けるようになる5歳児。「どうして?」「なぜ?」と大人が答えに詰まるような質問も多い時期で

す。「からだのことを知るのはおもしろいな」「私は大切、あなたも大切」。そんな感覚を育てるために、子どもの疑問にしっかりと耳を傾けましょう。答え方が分からない時、戸惑う時は、ひとまず「今は上手にお話できないから調べておくね」という返事でも大丈夫です。

子どもから質問されたら…

- ✖ 怒らない
- ✖ ごまかさない
- ✖ 嘘をつかない



赤ちゃんはどこからきたの?

問 子育て支援課 ☎72-5114

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係
☎72-5166

令和6年度 健康診査が始まります!

4月初旬に「令和6年度国東市健康診査(健診)のご案内」を全戸配布しました。日程などをご確認いただき、年に1度は、ご自身のため家族のためにも健診で体の振り返りをしましょう。



健診のご案内

健康相談のご案内

専門スタッフ(保健師・管理栄養士・看護師)が国保加入者の皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見方や、生活習慣で気を付けるポイントなどについてアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。

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～ 5月13日(月)～17日(金)利用料: 無料(本庁市民健康課にて)

今月の健康応援レシピ

「イチオシ食材“にら”～簡単にらたま、にらのごまマリネ～」
ケーブルTV 放送日5月11日(土)～24日(金) (予定)



皆さんの
健康づくりを
応援します!

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」



国東つながる暮らし
ホームページ



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

