

私の宝物



音が鳴るおもちゃや
絵本がだいすきな
はつかちゃん。
元気に伸び伸び
育ってね。

はつか
本村 初歌 ちゃん (5カ月)
母 美保 さん (武蔵町古市)

Pick UP!

出張★にこにこ子育て広場を開催しました

5月23日、国東町子育て支援センター（南部こども園内）に伺って、助産師によるタッチケア教室を開催しました。便秘解消やリラックス効果のあるマッサージを受けた赤ちゃんは気持ちよさそうに過ごしていました。



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 7/17(水)、8/7(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。

日時 7/26(金) 午前10時
場所 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 7/12(金) 午前10時
場所 武蔵保健福祉センター

私の達者な秘訣!

私は、よく食べ、よく歩き、よく寝て、よくお酒を飲んでます。その中でも「3食好き嫌いなく残さず食べることを心掛けています。妻がおいしい料理を作ってくれるので元気でいられるのは妻のおかげです。



藤嶋 英好 さん(85)
武蔵町手野

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう



週一元気アップ今市活々会 (武蔵町古市)

週一元気アップ教室

Pick UP!

6年ぶりに国東市保健推進委員委嘱式を開催しました 問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

5月22日、アストくにさきで「保健推進委員委嘱式」が6年ぶりに開催されました。委嘱式では、松井市長から委嘱書の交付が行われ、その後保健推進委員の活動についての研修を実施しました。保健推進委員が顔を合わせることで、一緒に健康づくりをしていこうと団結力が高まりました。



元気があれば何でもできる!!

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

8月から使用する「被保険者証」と「限度額適用認定証」が更新されます (現在お持ちの保険証・認定証の有効期限は7月末です)

国民健康保険

- ・新しい保険証の色は「あさぎ色」です。7月中旬に簡易書留で世帯主宛てに送付します。
- ・8月以降も限度額適用認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。
- ・社会保険などに加入された方は、14日以内に国保資格喪失届をご提出ください。

後期高齢者医療

- ・新しい保険証の色は「緑色」です。7月中旬に簡易書留で個人ごと送付します。
- ・現在限度額適用認定証をお持ちの方で、8月以降も認定証を交付する基準を満たしている方は申請不要です (認定証を保険証と別に7月中旬に郵送します)。

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～ 7月16日(火)～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“トマト”～トマトの味噌汁、トマトの混ぜご飯～」
ケーブルTV放送日7月13日(土)～26日(金) (予定)

子育て Information ひだまり

赤ちゃんの食品も災害時に備えておこう

災害時には、通常の食事が食べられない赤ちゃんには特に配慮が必要です。乳児用粉ミルクやベビーフードなどの特殊食品は行政の備蓄も少なく、自ら備蓄しておくことが大切です(特殊食品は手に入りくいいため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます)。ローリングストック(※1)をしてバランス良く備えましょう。

乳幼児に必要な備蓄(食品など)

- 粉ミルク (または液体ミルク)
- レトルトなどの離乳食
- 哺乳びん
- 好物の食品、飲み物
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水 (調乳用)



※アレルギーのあるお子さんは原因食品(アレルゲン)が含まれていない商品を選びましょう。

参考:要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

(※1) 普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで一定量の食品が家庭で備蓄されている状態をいいます。



問 子育て支援課 ☎72-5114

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

