

私の宝物

健康で
思いやりのある
女の子になってね。

元気に
すくすく育ってね。

そう ま
江本 颯馬 くん(8カ月)
母 真実 さん 妹 (国東町田深)

ひ な
東條 一菜 ちゃん(4カ月)
母 梨菜 さん 姉 (国東町田深)

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 8/7(水)、8/21(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 8/30(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 8/9(金)、9/13(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

～みつける・つなぐ・のこす～

国東つながる“引き出し”

父親の介護の傍ら腹話術師となり約20年。『支援学校の子どもたちを笑顔にしたい』がいつしかたくさんの人を笑顔にできました。何事にもチャレンジして学び続ける事が大切です。私の引き出しをのぞいて笑顔になってください。

小野 幸夫 さん(70)
安岐町富清

引き出しを
のぞいてみよう▶

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

週一元気アップ教室

志和利区週一元気アップ教室(武蔵町志和利)

Pick UP!

わくわく～暮らしのサポートガイド～
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「わくわく～暮らしのサポートガイド～(令和6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。

☎ 総務課 秘書広聴係 ☎72-5192

Pick UP!

「さ吉くんで元気!体操普及リーダー」の認定証を交付しました

市では、地域に体操を普及する担い手の育成や、介護予防の普及啓発を目的に、6月から3週間にわたり「体操普及リーダー養成講座」を開催しました。7月6日の修了式では、講座を修了された18人の方に松井市長から認定証が交付されました。皆さん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。

☎ 福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164

子育て Information ひだまり

高校生・20～30代の若い世代の方 注目!

始めようプレコン
～いつか欲しいを「その時」叶えるために🎁～
「プレコンセプションケア=プレコン」は直訳すると「妊娠前からの健康づくり」のことです。
男女問わず、将来望んだときに子どもが授かるための「健康なカラダづくり」を今から始めませんか?

☎ 子育て支援課 ☎72-5114

☎ 県内唯一☎ 国東市では
プレコンセプションケア健診費の助成をしています。

対象者	市内に住所を有する男女
内容	①健康診断(30歳以上の方は500円で卵巣年齢も分かります) ②専門医によるカウンセリング
料金	2,000円程度 ※市外の方も実費(約30,000円)で受診可能。
申込先	国東市民病院(健診センター)☎67-1211

※市民病院で健診(人間ドック)を受ける方は、同日にオプション健診として追加できます(要予約)。

プレコン健診ホームページ▶

くにさき国保だより

市民健康課 国保年金係 ☎72-5166

8月31日は
やさしいの日

「ベジチェック」で野菜の摂取量を測ってみませんか?
国東市国民健康保険では「さいしょに野菜、きちんと野菜 野菜モリモリ350」として今より野菜を多く食べていただくよう啓発をしています。昨年度「ベジチェック」という機器を利用して、皆さんの推定野菜摂取量を測る機会を設け測定した結果、実際に350g以上取れている人は半分以下ということが分かりました。

野菜の摂取量は十分だと思うか

はい 64%

実際に測定してみると...

ベジチェックによる推定野菜摂取量

350g以上とれている人 44.7%

皆さんのいかがですか? 普段の自分の野菜の摂取量を知ることにより、自分の食生活を見直す機会にしてみましょう! 体成分分析器と一緒に測定週間に無料で測定ができます。

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～ 8月13日(火)～16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“きゅうり”～シャキシャキ納豆、牛肉ときゅうりの炒め物～」
ケーブルTV 放送日8月10日(土)～23日(金)(予定)

わくわく～暮らしのサポートガイド～

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」

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