

私の 宝物

アンパンマンの歌とおもちゃが好きなおうかちゃん。元気で優しい女の子に育ってね。

前田 央佳 ちゃん (5ヶ月)
母 愛莉 さん (武蔵町内田)

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 | 1/15(水) 午前10時
場所 | 国東保健センター

日時 | 2/5(水) 午前10時
場所 | 武蔵保健福祉センター

Pick UP!

お子さま連れも安心☆気軽に相談を♪

市役所1階には、キッズスペースと個室の相談ブースがあります😊
他にも授乳室やベビーベッド、絵本・おもちゃもありますので、お子さま連れの方も安心して窓口にお越しください！

子育て Information ひだまり

予防しよう！乳幼児の冬の事故②

転倒

- 暖房器具や加湿器のコード、こたつ布団やカーペットの段差につまずくことがあります。
- 長靴やブーツなど足首が曲がりにくい靴の使用で転びやすくなります。ゴム底の滑りにくい靴を履かせるなど、靴選びも工夫しましょう。

こどもの救急（日本小児科学会）のホームページを参照ください。
[こどもの救急（日本小児科学会）](#)

QRコード

問 子育て支援課 ☎ 72-5114

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
応援サイト
「ひなたぼっこ」



私の達者なひけつ 秘訣！

私は七島蘭や稻、野菜を栽培していました。機械を扱うのが好きで、コンバインも使っていました。今はよく散歩に出かけます。私は「自分でできることは前向きにする」ことを心掛けしており、自分の人生を満喫しています。

**加藤 月子 さん(86)
武蔵町吉広**

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしき暮らそう

週一元気アップ教室

鬼籠週一元気アップ教室（国見町鬼籠）

Pick UP!

結核の早期発見のためにレントゲン検査を受けましょう！

令和6年12月26日、保健推進委員全体研修会において、結核についての講話がありました。

結核の患者さんの割合は、大分県が全国ワースト2位であり、国東市は県内の中でも高くなっています。早期発見のために、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

なお、今年度最後の住民健診を以下の日程で実施します。胸部X線検査は無料で受けすることができます。がん検査もお得です。まだ健診を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

日程 1月25日(土) 武蔵保健福祉センター
2月9日(日) アストくにさき

予約方法 ①Web 24時間受付中
②電話 1月8日㈬から

申・問 市民健康課 保健推進係 ☎ 72-5189

住民健診予約フォーム▶

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎ 72-5166

自分の体を知ろう週間 利用者☆祝☆1000人目達成！

令和3年度より、市民の皆さんの健康づくりのきっかけとして、「自分の体を知ろう週間」を設定し、毎月第3週に体成分分析器測定を実施しています。希望者には測定結果に基づいた健康相談も実施しています。今回利用者1000人目達成記念として、市長より認定証と記念品を贈呈しました。

「自分の体を知ろう週間」は引き続き毎月実施していきます。自分の体を振り返る機会として、ぜひご利用ください。

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～ 1月14日㈭～17日㈰ 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“ブロッコリー”～ブロッコリーの韓国風和え物、レンジで簡単！コンソメスープ～」
ケーブルTV放送日 1月11日㈯～24日㈮（予定）

▲利用者1000人目の山本克己さん

国東つながる暮らし
ホームページ

いきいき
ちょるちょる体操

国東市認知症
安心ガイドブック

国保発！
健康応援レシピ