

私の宝物

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

おうか  
前田 央佳 ちゃん (5カ月)  
母 愛莉 さん (武蔵町内田)

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。

◆厚着をすると身体がうまく動かせず転倒しやすくなります。

また、フードやひも付きの防寒着やマフラーは、引っかかって転んだり、窒息の危険性があります。そのような衣類をやむを得ず身に着ける場合は、子どもから目を離さないようにしましょう。

◆積雪や路面凍結時の日陰、横断歩道などの白線の上は滑りやすくなっているので要注意です。

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。

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」



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

✿ 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 1/24(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 1/24(金)、2/14(金) 午前10時  
場所 武蔵保健福祉センター

※1/10(金)→1/24(金)に変更となりました。

私の達者な秘訣！

私は七島蘭や稲、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

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(水)から

申・問 市民健康課 保健推進係 ☎72-5189

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(火)～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“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(土)～24日(金) (予定)

毎月結果を見て、食事の内容や歩く歩数などを調整しています。

▲利用者1000人目の山本亮己さん

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

