

## 私の宝物

最近ママのことが分りはじめた  
ゆうせいくん。  
みんなに優しい  
思いやりのある男の子に  
なってね。



ゆうせい  
福田 優斉くん (5カ月)  
母 美奈さん (武蔵町系原)

Pick  
UP!

### 親子で子育て支援センターに 出かけよう♪

未就学の子ども同士、保護者同士の交流の場として市内4カ所に設置しています。支援員が常駐しており、自由遊びのほか、絵本の読み聞かせ、季節行事、保健師などによる子育て講話などを行っています。利用料は無料です。各支援センターの行事カレンダーは「ひなたぼっこ」ホームページをご確認ください☆



CHILDCARE

## 子育て

すくすく育て!くにさきっ子

### 子育てカレンダー

#### ✿ 子育て相談日 ※要予約

子育てに関する悩みを臨床心理士に相談できます。お気軽にお問い合わせください。

日時 4/9(水)、5/14(水)  
場所 予約時にお伝えします

#### ✿ 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 4/25(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 4/17(木) 午前10時  
場所 武蔵保健福祉センター

## 子育て Information ひだまり

### 子どもを保育園に預けるのはかわいそう!?

小さいうちから保育園や幼稚園に預けるとなると、保護者に不安はつきものです。預けることそのものや、タイミングなどに悩む保護者の方もいます。

#### ● 保育園や幼稚園に預けるメリット

- ・小さいうちから生活リズムや基本的な生活習慣を整えることができる。
- ・たくさんの遊びや学びの中で、さまざまな体験ができる。
- ・さまざまな人との関わりで刺激を受け、社会性を身につけることができる。
- ・保育や教育のプロに預けることで、保護者が安心して仕事ができる。

保護者に代わって子どもをしっかりと見守り、心と体の健全な発育を促してくれる保育所や幼稚園に預けることは、決してかわいそうなことではありません。子どもには「楽しんでいってらっしゃい」と、自信を持って声をかけてあげましょう。職場や園、それぞれの場所で過ごしながらか、おうちでは家族の時間を大切に過ごせるといいですね。



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」



## くにさき国保だより

問 市民健康課 国民年金係  
☎72-5166

### 国民健康保険加入者で40歳以上の方全員に 健診に必要な「特定健診受診券(R7は桃色、A4サイズ)」を送付します

4月中旬に、個人ごとに送付しますので、健診受診時に必ずご持参ください。健診の詳細は同封のチラシをご覧ください。

#### 送付する封筒は“茶色”または“ピンク色”の2パターン

##### ① 茶色の封筒

- ・過去2年間で住民健診を受診した方。

※住民健診のご案内と健診セットを同封します。受診時まで大切に保管してください。



##### ② ピンク色の封筒

- ・人間ドックを希望した方。
- ・意向調査未回答の方で、①以外の方。

※ハガキで人間ドックを申し込んだ方については同封の「受診日のお知らせ」にてご確認ください。



★健診通知用封筒は今年度も大分県信用組合様より提供いただきました。

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～ 4月14日(月)～18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“たけのこ”～たけのことあさりのレンジ蒸し、たけのこのオイスターソース煮～」  
ケーブルTV放送日 4月12日(土)～25日(金) (予定)

国保加入者は  
特定健診を無料で  
受けられます



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

