

# 私の 宝物

最近ママの  
ことが分かりはじめた  
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。

福田 優齊くん (5ヶ月)  
母 美奈さん (武蔵町糸原)

## 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

### 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☆



## 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所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、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」



## 私の達者なひけつ 秘訣!

私は社会福祉協議会でホームヘルパーとして勤務し、県知事表彰を受賞しました。現在は、伊美のふらっとカフェのお手伝いや週一元気アップ教室、サロン、スマート教室などに通っています。「外出して、みんなと触れ合うこと」を大事にしています。

大末 弘子さん(83)  
国見町櫛来

Pick UP!



### 支え合い活動の取り組みに向け講演会を開催しました

住民の互助力による支え合い活動(気軽に立ち寄れる居場所づくりや生活の困りごとに対する生活支援)に、地区公民館・行政区単位で計12の地域組織を立ち上げ、取り組みを進めています。

昨年度、安岐町西安岐地区では民生委員を中心に「にしあき元気会」が立ち上がり、4月からの本格的実施に向け、生活支援講演会を開催しました。また、国見町伊美地区でも会の発足を目指し、地域づくり講演会を開催しました。両講演会では講師の先生から、地域での生活支援の仕組みづくりや地域共生社会構築の必要性についての説明と力強いメッセージをいただきました。

問 福祉課 高齢者支援係 ☎ 72-5164



▲伊美地区講演会参加者の皆さん

## くにさき国保だより

問 市民健康課 国民年金係  
☎ 72-5166

国保加入者は  
特定健診を無料で  
受けられます



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”的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。

★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

