

私の宝物

人が大好きで、
いろんなものに
興味津々な
湧一郎くん。
元気な子に
育ってね。



ゆういちろう
小川 湧一郎 くん (7か月)
母 未来さん 父 慎太郎さん
(国東町田深)

Pick
UP!

くにさきっ子応援ギフト

国東市での子育てを
応援します！

国東市指定のゴミ袋や協賛事
業所等からの品物を無料配付し
ます。

【配付方法（予定）】

保健師・助産師による赤ちゃん訪問や健診時など



子育て Information ひだまり

子育て支援センター×保健師・助産師 にこにこ★お話し会

★毎月1回 午前中

★国東市内の各子育て支援センター

日程・場所：『母子モアプリ』、『支援センターのお便
り』、『国東市HPひなたぼっこ』でご確
認ください。

※国東市ホームページ

『子育て支援センター（今月の行事）』を
ご覧ください→



親子で子育て支援センターに遊びに来てね！

保健師・助産師・管理栄養士などが子育て支援セン
ターに出向いて、子育てや健康づくりに関するお話を
します。

子育ての心配ごとや困りごとのご相談、赤ちゃんの
身体計測もできます。

パパ・ママのリフレッシュ、子どもと一緒に出かけ
る場、お友達づくりなども♪

ぜひお越しください☆



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

✿ 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 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 5/23(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 5/15(木)、6/12(木) 午前10時

場 所 武蔵保健福祉センター

～みつける・つなぐ・のこす～ 国東つながる“引き出し”

西方寺ミツマタ保存会の皆さんとともに
環境整備を続けて約12年。
地域の熱心な取り組みが風景を作り、全
国各地からの来場者が増え続けています。
植樹活動や紙漉き体験など、次世代へ
繋ぐ活動を進めています。
私の引き出しをのぞいて国東の新しい
風景を作りませんか？



糸永 清貴さん (70)
国見町竹田津

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

視覚障害の方へ「見えにくい方
へ」の広報」を届けるボラン
ティアグループです。



なの実会の皆さん

地域のボラン
ティア

Pick
UP!

週一元気アップ教室からのお知らせ

健康寿命を延ばすコツ教えます。

「さきくんで元気！体操普及リーダーフォローアップ教室」参加者募集

これまで体操普及リーダー向けに開催してきた
「フォローアップ教室」ですが、今年度からパワー
アップし、市民の皆さんどなたでも参加できる公
開講座として、健康づくりのための筋力アップ体
操やレクリエーションを体験する教室を年6回開
催します。

いつまでも元気でいたい方、地域を元気にした
い方、皆さんのお申し込みをお待ちしています。

申・問 国東市社会福祉協議会 地域共生課
週一元気・サロン係 ☎67-1283

第1弾「音楽に合わせて動けばみんな元気♪」

講師：サウンドポップミュージック音楽教室
代表 末宗 薫 先生、久納加奈子 先生

日程：5月19日(月)
午後1時30分～3時

場所：アストくにさき
アグリホール

※事前申込みが必要です！

※運動のできる服装でお越し
ください。水分補給の準備をお願いします。



末宗薫 先生 久納加奈子 先生

市民公開講座
どなたでも
参加できます！

くにさき国保だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166 〈健診のご案内〉

令和7年度 健康診査が始まります！

4月初旬に、「令和7年度 国東市健康診査のご案内（黄緑色チラシ）」を全戸配布しました。日程
などをご確認いただき、年に一度は、ご自身のため家族のためにも健診で体の振り返りをしましょう。



健康相談のご案内

専門スタッフ（保健師・管理栄養士・看護師）が市民の皆さんの健康づくりをサポートします。健診結果の見
方や、生活習慣で気を付けるポイントなどについてアドバイスを行っています。お気軽にご相談ください。

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～ 5月12日(月)～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“アスパラガス”～アスパラのごまドレグリン、アスパラの煮びたし風～」
ケーブルTV放送日：5月3日(土)～16日(金)（予定）

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

