

私の宝物

最近のお気に入りはお菓子のおもちゃ。すくすくマイペースに成長中です。元気で優しい子に育ってね。



はるき 城 晴喜くん（6か月）
母 那奈さん（安岐町向陽台）

Pick UP!

にこにこ☆おはなし会を開催しました

5月16日、国東町子育て支援センター（南部こども園内）に何って、保健師によるにこにこ☆おはなし会を開催しました。梅雨を前に、赤ちゃんがいる中での災害への備え方や、気を付けておくべきことについてお話をしました。



CHILDCARE

子育て

すくすく育て！くにさきっ子

子育てカレンダー

子育て支援センター×保健師・助産師

✿ にこにこ☆お話し会～子育て支援センター×保健師・助産師～
子育ての心配や困りごとについてお話をします♪赤ちゃんの身体計測もできます。

6/9(月) むさしこども園 午前10時

6/18(水) 安岐児童館 午前10時

※タッチケア教室 要予約

6/20(金) 南部こども園 午前11時

日程・場所は、『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。

✿ 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。

6/27(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時

✿ 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。

6/12(木)、7/17(木)

武蔵保健福祉センター 午前10時

子育て Information ひだまり

プレコンセプションケア健診のおすすめ☆

こんな方におススメ

- ◆いつかは子どもが欲しい…と考えている方
- ◆生理痛がひどい方、生理不順などがある方
- ◆カップルでブライダルチェックとしても♪
- ◆2人目以降の妊活を始めようと考えている方も♪

対象者	市内に住所を有する男女
内容	①健康診断（30歳以上の方は500円で卵巣年齢もわかります） ②専門医によるカウンセリング
料金	2,000円程度 ※市外の方は実費（約30,000円）で受診可能
申込先	国東市民病院（健診センター）0978-67-1211

※市民病院で健診（人間ドック）を受ける方は、同日にオプション健診として追加できます（要予約）。

受診者へ葉酸サプリメント（75日分）をプレゼント



「プレコンセプションケア＝プレコン」は直訳すると「妊娠前からの健康づくり」のこと。

男女問わず、将来望んだときに子どもを授かるための「健康なカラダづくり」を今からはじめませんか？

★県内唯一★国東市ではプレコンセプションケア健診費の助成をしています



プレコンホームページ

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」



私の達者な秘訣！

私は調理師として、給食センターや保育園に勤務しました。働いていたところから、「自分で考え、勉強し、できるようになる」ことを心がけています。最近は、新聞のパズルに日々挑戦しています。



河野 次子さん (92)
安岐町富清

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

今年度からパワーアップした「フォローアップ教室」の第2弾を開催します。今回は大分県が作成した“めじろん元気アップ体操”のポイントを確認し、筋力アップの効果を引き出すための講座です。

市民の皆さんどなたでも参加できる公開講座ですので、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

HEALTH

健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

福祉施設等を訪問し、歌や踊りを届ける慰問ボランティアグループです。



地域のボランティア

日吉屋一座の皆さん

市民公開講座
どなたでも
参加できます！

第2弾「めじろん元気アップ体操のポイントをおさえよう！」

講師：NPO法人ヘルス・フィットネス・フォーラム

健康運動指導士 松元 義人氏

日程：7月6日(日) 午前9時30分～11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！

申込期限：6月27日(金)

※運動のできる服装、水分補給できるものをご準備ください。



松元 義人氏

くにさき国保・保健だより

問 市民健康課 国保年金係 ☎72-5166
保健推進係 ☎72-5189

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

皆さんは、歯みがきをしていますか？なぜ歯みがきをするのでしょうか？

年齢別ブラッシングの目的

0歳～15歳：むし歯の予防

16歳～30歳：歯と歯茎の健康維持（むし歯と歯肉炎予防）

30歳以上：歯周病の予防

お口の2大疾患である、むし歯と歯周病（歯肉炎・歯周炎）の主な原因はプラーク（歯垢）です。年齢にかかわらず、上手なブラッシングでプラークコントロールをすることが大切です。まずは、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に健診・相談することでむし歯と歯周病を予防して、一生自分の歯で食べられるようにしましょう！

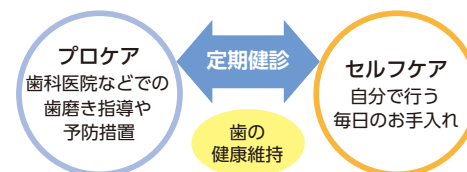
標語：「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

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～ 6月16日(月)～20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“いんげん”～いんげんの揚げ玉和え、いんげんのマヨネーズ炒め～」

ケーブルTV放送日：6月7日(土)～20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

