

私の宝物

絵本を読んだり、歌って遊んでくれるお兄ちゃんが大好きな璃空くん。たくさん笑って、元気な子に育ってね。



川口 璃空 くん(6か月)
母 清香 さん(武蔵町古市)

Pick UP!

2月14日、むさしこども園の保育参観にて、「乳幼児期からはじめる包括的性教育」をテーマに、保護者向けの出前講座を行いました。日常生活の中にある、子どもの性に関することや、大人の意識、具体的な対応についてお伝えしました。保護者の方々にとって、子どもへの性教育に対するハードルが少し下がったのではないのでしょうか。今年度も、保護者・先生方へ、助産師による性教育を行っていきます。



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☆おはなし会
～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♪赤ちゃんの身体測定もできます。日程・場所は、『母子手帳アプリ「ひだまりネット」』、『支援センターのお便り』、『子育て応援サイト「くにさきこそだて日和」』でご確認ください。※タッチケア教室は要予約

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。
4/22(水) 場所は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。
4/17(金) 武蔵保健福祉センター 午前10時30分

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。
4/23(木) 武蔵保健福祉センター 午前10時

私の達者な秘訣!

私は料理とおしゃべりが趣味で、地域のサロン「ふれあい広場」に参加して、体操やお茶、脳トレをしながら、近所の人たちとおしゃべりするのを楽しみにしています。おしゃべりをしてくれたり、野菜をわけてくれたり、近所の人に助けられているおかげで、達者に暮らしています。



桐畑 洋子さん(89)
国見町中

HEALTH 健康

いつまでも地域でさかしく暮らそう

武蔵保健福祉センターの玄関に毎週花を生けています。



地域のボランティア

小笠原 美恵子 さん(武蔵町古市)

Pick UP!

地域・行政・社協と一緒に学ぶ「くらしと介護を考える勉強会」開催 参加者41名

3月2日、地域・行政・社協と一緒に学ぶ機会を持つことを目的として、「第1回くらしと介護を考える勉強会」が市社会福祉協議会の主催で行われました。勉強会では、市職員が地域包括支援センターとはどんなところなのか、生活支援・介護予防のサービスが自分たちの生活の中にどのように関わってくるのかなどを説明した後、意見交換を行いました。



参加者からは、「つなぐ」ことの大切さがわかった」「自分たちの活動が地域の介護予防の力になっていると実感した」などの感想が出され、今後も一緒に学び考えることが必要と感じた勉強会になりました。

福祉課 高齢者支援係 ☎72-5164

子育て Information ひだまり

今年の健診にいかがですか? 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♪

受診者へ葉酸サプリメント(75日分)をプレゼント🎁

オンライン予約はこちらから

プレコン健診ホームページ

「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。

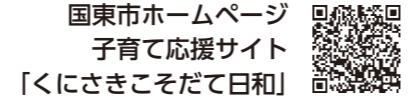
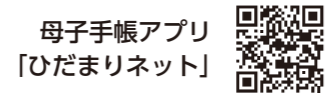
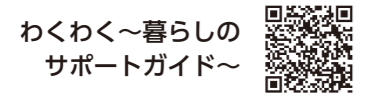
男女問わず、将来望んだときに子どもを授かるための「健康なカラダづくり」を今からはじめませんか?

★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

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、オプションとして追加できます(要事前予約)

子育て支援課 ☎72-5114



くにさき国保・保健だより

市民健康課 保健推進係 ☎72-5189
国保年金係 ☎72-5166

「令和8年度特定健診受診券」を送付します!

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(シモン色、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。

健診通知用封筒は今年度も大分県信用組合様よりご提供いただきました。

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

②ピンク色の封筒
・人間ドックを希望した方
・申し込み調査未回答の方で①以外の方

※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。



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13日(月)～17日(金) 利用料：無料(本庁市民健康課前)

今月の健康応援レシピ 「イチオシ食材“アスパラガス”～アスパラの炊き込みご飯～」
ケーブルTV放送日：4月18日(土)～5月1日(金) (予定)

