

# 健康応援ブース in くにさき古代祭り

9月11日(日)に行われた「くにさき古代祭り2016」において生活習慣病予防の啓発を目的として、市民健康課で健康応援ブースを設けました。脳年齢測定・血管年齢測定・骨密度測定・体脂肪測定・食育SATシステムの各体験コーナーに、多くの方にお立ち寄りいただきました。「骨密度、初めて測りました!」「いい体験ができました。」との声や食育SATシステムを使って、普段食べているもののカロリーや塩分量を知った方からは「勉強になりました!」「これからはちょっと気をつけよう。」との声も聞かれました。これを機に、ご自身の体に関心を持ち、毎年健診を受ける方、生活習慣病の予防に努める方が増え、国東市の人もまちももっと元気になることを願っています!



▲1番人気は骨密度測定



▲脳年齢測定中...



▲食育SATシステムは、瞬時にエネルギー・塩分量・食事バランスを判定します!

また当日、各体験をしていただいた方には、今年度ご当地かるしおレシピコンテストで優秀賞を受賞した「国東TAKOライス」をこの日のためにアレンジして作った「国東TAKOライスコロッケ」の試食もご用意しました!

## 国保発 さいしょに野菜!きちんと野菜!! 健康応援レシピ

「食」を通してあなたの健康を応援したい! 季節の食材を使って、簡単・手軽にできる体にやさしいレシピを毎月お届けします。



タコライスがコロッケになりました!  
国東TAKOライスコロッケ



### ◆材料(10個分)

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| ごはん…………… 200g     | 小ねぎ…………… 適量   |
| 豚ひき肉…………… 50g     | ゆでたこ…………… 50g |
| 生椎茸…………… 40g      | ベビーチーズ…… 2個   |
| 玉ねぎ…………… 80g      | バジルソース…… 小さじ2 |
| オリーブ油…………… 適量     |               |
| にんにく(みじん切り) 少々    | 小麦粉 } 適量      |
| トマトジュース(無塩) 100ml | 溶き卵 } 適量      |
| 黒こしょう…………… 少々     | パン粉 } 適量      |
|                   | 揚げ油 } 適量      |

### 作り方

- フライパンににんにくとオリーブ油を入れて火にかけ、にんにくの香りが立ったら、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、みじん切りにした椎茸と玉ねぎを加えて、火が通るまで炒める。
- ①にトマトジュースを加え、汁けがなくなるまで弱火で煮詰めた後、黒こしょうで味をととのえる。
- できあがった②のソース200gと同量のごはんを混ぜ合わせ、小口切りにした小ねぎとバジルソースを加えて合わせる。
- ③を約40gずつ、広げたラップの上に置き、6等分にしたベビーチーズと小さく切ったたこを真ん中にのせてごはんを包み込むように丸める。
- 丸めたごはんに小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、180℃に熱した油で揚げる。
- 最後にバジルソース(分量外)をかけてできあがり。(1個あたり:エネルギー138kcal/食塩相当量0.3g)



吉を呼ぶ!  
さ吉くんの健康ワンポイント

秋から冬へと変わるこの時期は、気温の低下や乾燥から風邪をひきやすいので注意が必要だよ! 外から帰ってきたら手洗いとうがいを欠かさずに。丁寧な風邪予防は、インフルエンザの予防にもなるよ。

問合せ 市民健康課国保年金係 ☎0978-72-5166

## 福祉のお知らせ

### 大分県黄色い旗サミット ~住民総活躍の地域づくりを目指して~

- 期 日** 平成28年12月4日(日) 午後0時30分~午後3時40分
- 会 場** 武蔵セントラルホール(国東市武蔵町) **参加費** 無料
- シンポジウム** コーディネーター: 桃山学院大学 准教授 松端 克文 氏  
パネリスト(実践報告者)  
①国東市 上治郎丸区 区長 清原 正義 氏  
②竹田市 経済活性化促進協議会 事業支援員 高木 佳奈枝 氏  
③大分市社会福祉協議会 地域福祉課地域福祉係 係長 松村 匡貢 氏
- 特別講演** 演 題: 「見守りあい・支えあいの地域を目指して~いざという時にご近所の底力を活かすには」  
講 師: NHKプラネット中部支社制作センター制作事業部部长 黒川 敬 氏
- 問合せ** 社会福祉法人大分県社会福祉協議会 地域福祉課  
TEL:097-558-0300 FAX:097-558-1635

### 高齢者の生活支援に必要な知識を学ぶ講習会

- 日 時** 11月30日(水)・12月1日(木) 午前10時30分~午後3時(予定)
- 場 所** 国東市武蔵保健福祉センター
- 講習内容** ①介護保険制度とこれからの高齢者支援 ②食の支援 ③ボランティア活動の意義  
④認知症の理解 ⑤マナーと援助方法等
- 受講対象者** おおむね60歳以上の方で、ボランティア(有償)活動に意欲があり、介護支援や生活支援を学びたい方。
- 募集人員** 50名(定員になりしだい締め切ります) **受 講** 無料
- 募集締切日** 平成28年11月22日(火)
- 応募方法等** 国東市高齢者支援課に直接電話でお申し込みください。  
国東市シルバー人材センターで、訪問型サービスの従事者の資格を取得できます。  
●申込・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係 TEL0978-72-5189



### 平成29年度 高等職業訓練促進給付金の受給相談会のお知らせ

ひとり親家庭の親が、平成29年4月から養成機関に入学し、就職の際に有利となる資格(看護師、准看護師、保育士、介護・社会福祉士、作業・理学療法士、歯科衛生士、美容師、調理師、製菓衛生師等)を取得のために修業される場合、その修業期間(最大36ヶ月)の生活の安定のため、給付金が支給される制度があります。

この制度は、次の①~④の全てを満たす方が対象です。

- ①国東市に住所を有し、現に居住している。
- ②児童扶養手当の支給を受けている又は同等の所得水準にある。
- ③養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、資格の取得が見込まれる。
- ④就業又は育児と修業の両立が困難であると認められる。

- 日 時** 平成28年11月30日(水) 午後1時30分
- 場 所** 国東市役所福祉課  
希望される方は、制度を利用する場合には事前相談が必要になりますので、ご参加ください。  
●問合せ 福祉課 子育て支援係 ☎0978-72-5164