

# 教育の里だより

老若男女、障がいのある方もない方も参加し楽しんだ  
 おおいた大茶会

## ～第33回国民文化祭、 第18回全国障害者芸術・文化祭おおいた大会～

「おおいた大茶会」と銘打ち、10月6日から11月25日まで開催された、第33回国民文化祭、第18回全国障害者芸術・文化祭おおいた大会。

国東市は「祈りの谷」エリアに属し、期間中、遠くは関東、中部地方などをはじめ、市内外から5,000人を超える来場者を数えました。

リーディング事業では「ペトロカスイ岐部」に焦点をあてた、演劇・絵画展・コンサート・シンポジウムを開催し、多くの市民の方々に協力していただき、ペトロカスイ岐部が残した、信念ともいふべき「祈りのカタチ」を多くの方々に感じていただけたのではないのでしょうか。



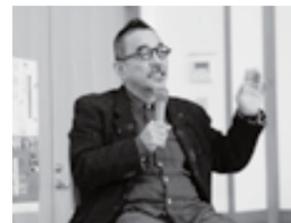
演劇

絵画展

コンサート

シンポジウム

また、大分県では初となる障害者芸術・文化祭において、国東市では「障がい」を持つ方々やそのご家族、社会福祉施設等より多大なるご協力をいただき、メディア取材の対応や作品制作ワークショップへの参加、イベントへの積極的な出演など、「おおいた大茶会」が目指す全員参加で楽しむというテーマに沿った取り組みができました。



また、「障がいとは何か」をテーマに、鹿児島市しょうぶ学園施設長 福森伸氏と画家二宮圭一氏をゲストに迎えたトークライブでは、さまざまな角度からのアプローチから「障がい」についての意見があり、人間の多様性を尊重し、社会活動などにも効果的に参加することの意義を学ぶことができました。

インクルーシブ教育（共生社会の形成に向けた包括的教育）の時代です。障がいの有無にかかわらず共に学べる社会の実現に向けて皆さまのこれまで以上のご協力をお願いいたします。

【問合せ】 社会教育課 ☎0978-72-2121

# 市民健康課

2019年度

国民健康保険加入者の皆さんへ

## 特定健診の申し込み調査と返信のお願い

来年度は特定健診を「どこで受けるか」の申し込み調査を行います。  
 2月初旬に世帯主様あてに送付する黄色の封書の資料をご覧ください、2019年度（5月以降）の「健診を受ける方法」を返信用はがきでお知らせください。

2018年度

○人間ドック希望者のみ  
 申込用紙を窓口へ提出

変更

2019年度

○国保加入者世帯全員（19歳～74歳までの希望する健診受診方法を、返信用はがきに記入し郵便で提出  
 ※人間ドック希望の方もこのはがきでお申し込みください

※特定健診を受ける方法は以下の3つのいずれかです

- ①各地区の住民健診
- ②人間ドック(40歳以上)  
 【市民病院・厚生連健康管理センター】
- ③委託医療機関（40歳以上）

提出期限  
 3/6まで



国保発 さいしょに野菜! きちんと野菜!  
 野菜もりもり350  
**健康応援レシピ!**  
 ケーブルテレビで毎月放送中!!  
 野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



ご飯が進む♪みそ味きんぴら

### ごぼうのみそきんぴら

エネルギー 180kcal  
 塩分0.9g  
 野菜量65g/1人分

栄養士イチ押し★3色×3食!!!



3色食品群の「緑」にあたる、ごぼうやにんじんには食物繊維がたっぷり!食物繊維は腸内の環境を整え、善玉菌を増やしてくれます。積極的に毎日の食事に「緑」を取り入れて、体の中から整えましょう。

●材料（2人分）

ごぼう	40g	油	小さじ2
にんじん	小1/2本	砂糖	小さじ1
長ねぎ	20g		
牛小間切れ	40g	A	酒
きんぴらこんにやく	40g	みそ	
白ゴマ	小さじ2	おろししょうが	

### ●作り方

- ①ごぼうはささがき、にんじんは千切り、長ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンを熱し、油を入れて牛肉を軽く炒める。  
 ①、きんぴらこんにやくを入れて、火が通るまで中火で5分程炒める。
- ③混ぜ合わせたA、白ゴマを入れ軽く混ぜ合わせる。

【問合せ】 市民健康課 ☎0978-72-5166