

里親募集説明会を開催します

～赤ちゃんから小学生までの里親募集！！～

さまざまな事情により、親と一緒に暮らすことのできない子どもが大分県内には約500人います。このような子どもたちが、親元に帰れるようになるまでの間(数日間から数年間)だけ、家庭で育ててくださる里親(養育里親)の登録促進に取り組んでいます。

大分県内では赤ちゃんを預かる乳児院が1か所しかなく、赤ちゃんを預かっていただける養育里親も少ないのが現状です。

短期間(1週間から2週間程度)でも、ご自宅で赤ちゃんを預かってくださる方、地域の子どもたちを預かってくれる方を募集しています。

以下の日程で里親募集説明会を開催しますので、関心のある方は是非お越しください。申込みは不要です。

日 時：5月27日(月) 10:00～12:00

会 場：アストくにさき 小会議室

参加費：無料

問 合 先：大分県中央児童相談所 TEL 097-544-2016

こころの相談

大分県東部保健所国東保健部では、うつ病や自殺などの心の問題を抱える方が、精神科医師に相談できる精神保健福祉相談を下記のとおり実施します。

なお、希望される方は、相談日の前の週の金曜日までに予約をお願いします。

(1) 日時 ... 6月11日(火) 13時30分～14時30分

(2) 場所 ... 大分県東部保健所国東保健部 相談室(国東市国東町安国寺786-1)

(3) 予約・問い合わせ先

大分県東部保健所国東保健部 地域保健課

電話 0978-72-1127

※6月7日(金)までに必ず予約をお願いします。

アストくにさき

ギャラリー使用料金改定のお知らせ(平成31年4月1日使用分から)

アストくにさきのギャラリー使用料につきまして、利用者の皆様により一層気軽にご使用頂けるよう、1日当たりの使用料を以下のとおり改定いたしました。

また、クロスの張替えやピクチャーレールを設置し、綺麗なギャラリーとなりましたので、たくさんの方のご利用をお待ちしております。

区 分	改定前 (平成31年3月31日使用分まで)	改定後 (平成31年4月1日使用分から)
入場料を徴収しない場合	3,450円	2,100円
入場料を徴収する場合及び 営利を目的とする場合	6,910円	4,200円

※金額は1日(10:00～18:00)当たりの金額となります。

【問合先】 社会教育課 ☎ 0978-72-2121



‘国東市国保’が全国で8位になりました!



2017年度の国東市国保特定健康診査実施率が58.6%で814自治体(市・区)の中で、**8位**となりました。厚生労働大臣より感謝とともに、今後も国保加入者の健康保持・増進に努めるよう書状をいただきました。今後も、より多くの市民のみなさんに、健康診査を受けていただけるよう努力しますのでご協力をお願いします。



‘2019年度’は
私達5人で
頑張ります!



国保専門職スタッフ

市民健康課国保年金系の専門スタッフ(保健師・管理栄養士・看護師)が国保加入のみなさまの、健康づくりを全力で応援します。健診受診のお勧めの電話をしたり、健診結果の見方や個々の生活にあった生活習慣改善のご相談・アドバイスを行っています。私達を見かけたら是非お気軽にご相談ください。



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!

~いつもの料理にプラスワン!!~

ケーブルテレビで毎月放送中!!

●材料(2人分)

キャベツ・・・100g(葉2枚)	水・・・・・・・・・・120ml
チンゲン菜・・・60g(1株)	顆粒コンソメ・・・小さじ1
玉ねぎ・・・30g(中1/4個)	牛乳・・・・・・・・・・80ml
人参・・・20g(小1/4個)	ねぎ・・・・・・・・・・少々
しめじ・・・・・・・・30g	コショウ・・・・・・・・少々
ベーコン・・・・・・・・10g	

●作り方

- ①キャベツ、チンゲン菜はざく切りに、玉ねぎはくし切りに、人参は半月切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、①を軟らかく煮る。
- ③軟らかくなったら、5mm幅に切ったベーコンと牛乳を加え、沸騰する前に火を止める。
- ④器に盛ってコショウと小口切りにしたねぎを散らして完成。

キャベツのミルクスープ



いつもより具を多めにすると汁が少なめになり減塩効果アップ↑

エネルギー 77kcal
塩分 0.7g
野菜量 120g(きのこ類を含む)/1人分

管理栄養士からのおすすめポイント



今の時期が旬のキャベツには、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果のある"ビタミンC"が豊富に含まれています。また、胃の粘膜を守ってくれる働きを持つキャベジンと呼ばれる"ビタミンU"も含まれています。キャベツを食べて、からだの中から元気になりましょう!

【問合せ先】 市民健康課 ☎0978-72-5166