

『適量ランチ会』『運動教室』を開催します!

国東市では国民健康保険加入者を対象に生活習慣病予防のため、「適量ランチ会」と「運動教室」を開催します。

- ①「適量ランチ会」では、管理栄養士が栄養量の計算をした料理を提供! 参加者1人ひとりの適量や、普段の食生活で出来る料理のコツ、工夫をお伝えします♪

対象者：国東市の国民健康保険加入者	参加費
令和元年度健診を受診された方	500円
令和元年度特定保健指導対象者の方	100円(今年度2回以上参加は500円)

※住民健診、人間ドック、委託医療機関を受診された方が対象になります。

会場	日時
国見保健センター	7月 5日(金)11:30~13:00
武蔵保健センター	9月 5日(木)11:30~13:00
国東保健センター	10月24日(木)11:30~13:00
安岐保健センター	12月19日(木)11:30~13:00

※各会場先着25名程度!



- ②「運動教室」では、健康運動指導士が日常生活に取り入れやすい運動方法をお伝えし、実践していただきます!

内容	日時・場所	対象者
「どこでも出来る!スロージョギング」 講師：厚生連健康管理センター 健康運動指導士	令和元年 8月1日(木) 9:30~11:30 アストくにさき(アグリホール)	国東市国民健康保険加入者 ※健診受診されていない方 でも参加できます。

※参加費無料!

さいしょに野菜! きちんと野菜!
野菜もりもり350

野菜たっぷり!
豚バラのアスパラ巻き



アスパラガスに含まれている
脂溶性ビタミンは
油料理にすることで吸収率UP!

エネルギー 209kcal 塩分 0.6g
野菜量(キノコ類を含める)120g/1人分

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~



●材料 (2人分)

アスパラガス.....120g(6本) 人参.....20g(1/3本)
豆苗.....2/3パック 豚バラ薄切り肉.....180g
しめじ.....1/5袋 オリーブ油.....小さじ1
パプリカ.....20g(1/4個) 塩、コショウ.....少々

●作り方

- ①アスパラガスの根元の皮とかさをむき、3等分にする。しめじは、石づきを落として分ける。豆苗は、長さ10cm位に切る。人参は短冊切りに、パプリカは5mm幅で縦に切る。
- ②耐熱皿にアスパラガスと人参をのせラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ③豚バラ薄切り肉を1枚ずつ広げて並べる。その上に、アスパラガス、豆苗、しめじ、人参、パプリカをのせ、きつめに巻く。
- ④熱したフライパンにオリーブ油をしき、③を焼く。焼き目がつくまで両面を焼く。
- ⑤両面が焼けたら、塩、コショウをする。



管理栄養士からのおすすめポイント

アスパラガスには、『アスパラギン酸』という成分が豊富に含まれています。この成分は、ドリンク剤の栄養成分としても入っており、**疲労回復**や**スタミナ強化**に効果があります。

【問合先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

図書館あれこれボックス



新企画 ▶ 子どもの読書週間 4館合同イベント

大型連休中に市図書館は「子どもをつなぐ図書館イベント」を開催しました。日替わりで各図書館が、おはなし会や宝探しなどのイベントを企画。いつもとは違う戸外での読み聞かせやパネルシアター、しゃぼん玉、紙トンボの工作も。青空のもとワクワク楽しい体験をしました。



大型紙芝居の読み聞かせ



宝探し中の様子

新企画 ▶ 医療保健課と協働展示

みなさんは市の健康診査(健診)を受けていますか? 健診は自分の健康状態を知る大切な機会です。自分の体は必ずチェックしましょう。

協働企画として、癌など健康にかかわる本などを特集しています。

くにさき図書館 5/14~6/23 武蔵図書館 7/1~8/11 安岐図書館 8/15~10/20 で展示予定です。

様々な病気に関する本や健診の気になる数値の見方など、健診前後に役立つ本を用意しています。

新企画 ▶ くにさき図書館 おはなし会 ミニミニ講座

毎月2回お子様に絵本の読み聞かせと工作を行っています。

6月から参加のご家族へ司書がお子様の成長に合わせた本の選び方などお伝えします。図書館ではご家庭での読み聞かせを推進しています。ぜひ、家族でご参加ください。パパも大歓迎ですよ~!

6月のくにさき図書館おはなし会 ●9日(日) 10:30~ ●22日(土) 14:30~

司書の
イチオシ

『正直、服はめんどくさいけれどおしゃれに見せたい』のどか/著

おしゃれはしたいけど「時間がない」「その気がない」「お金がない」と思っている方! この本を読めば「ものすごく簡単におしゃれに見せるルール」が分かります。いつもの洋服もちょっとした工夫で、おしゃれに変身!!



【問合先】 国見図書館 ☎0978-82-1585 武蔵図書館 ☎0978-69-0946
くにさき図書館 ☎0978-72-3500 安岐図書館 ☎0978-67-3551

くにさき図書館、武蔵図書館で貸出達成セレモニー

4月18日にくにさき図書館が個人貸出120万冊を達成し、翌19日には武蔵図書館が個人貸出100万冊を達成しました。加藤正和教育長と松本智恵美図書館長より、それぞれの利用者に記念品が贈られました。

