

国東市創業支援補助金 二次募集のお知らせ

国東市では地域活性化や雇用増加を目的に市内での創業を促進しており、創業時に必要な初期費用に対し予算の範囲内で補助金を交付します。

補助金額	最大150万円(対象経費の1/2以内)
補助対象の事業	レストラン・カフェ等の飲食業、パン・食品加工品等の製造業 など
補助対象経費	店舗等の新築及び改修費、備品購入費、広報費、店舗賃料 など
応募期限	10月25日(金)
審査会実施日	11月5日(火)



※詳細な要件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ】活力創生課 ☎0978-72-5183

住民票とマイナンバーカードに 旧姓(旧氏)が併記できます!

令和元年11月5日(火)からスタート

旧姓併記のための請求手続は2段階!

STEP 1

旧姓が記載された戸籍謄本から現在の氏が記載されている戸籍謄本まで連続したすべての戸籍謄本を用意しましょう

用意が
できたら
提出
しよう!



STEP 2

用意した戸籍謄本と一緒にマイナンバーカード(通知カード)と公的身分証明書(運転免許証など)を持って市役所本庁または各総合支所の住民票交付窓口で申請しましょう

入手方法は3種類!

- ①本籍地の市区町村に請求
- ②郵送で取り寄せる
- ③コンビニで発行(※)

(※)マイナンバーカードを使用してコンビニのマルチコピー機から現在の戸籍のみ発行できます。
発行できるのは戸籍謄本等のコンビニ交付に対応している市区町村のみです。
詳しくは「コンビニ交付」のHP (<https://www.lg-waps.go.jp>) をご確認ください。



旧氏とは?

「旧氏(きゅううじ)」とは、その人の過去の戸籍上の氏のことです。
氏はその人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載がされています。



旧姓は1人に1つだけ
つけられるよ!

【問合せ】市民健康課 戸籍住民係 ☎0978-72-5166

宝くじ助成金で備品を購入 国東町下治郎丸区・浜崎区

地域コミュニティの健全な発展を目的とした一般コミュニティ助成事業((財)自治総合センター)で、今年7月末に国東町下治郎丸区、8月末に国東町浜崎区が備品の購入等を行いました。両団体の皆さんは、「新たに備品が購入出来たことで非常に喜んでいました。このことをきっかけに今後ますます地域の活性化を図りたい」と笑顔で話していました。



下治郎丸区の皆さん

事業内容:会議用机・椅子等コミュニティ活動備品の整備



浜崎区

事業内容:エアコン、音響設備他コミュニティ活動備品の整備



7月に教わる
健康づくり

どこでもできる!スロージョギング

8月1日(木)アストくにさきにて、国東市国民健康保険加入者で住民健診受診者を対象に、運動教室を開催しました。講師の健康運動指導士の古代先生指導のもと、スロージョギングを実践!皆で心地良い汗をかきました。スロージョギングはウォーキングの約2倍のエネルギーを消費できる運動です!参加した皆さんからは「今後も続けていきたい」「生活に取り入れやすそう」といった声をいただきました。第2回運動教室は「健康ウォーキング」を実施します♪



運動教室の様子▲

世界農業遺産を体験!健康ウォーキング★

「運動不足だと思っていた・・・」「楽しみながら運動したい!」そんな方はいらっしゃいませんか?「健康ウォーキング」には、国東市国民健康保険加入者以外の方もご参加いただけます。是非、ご家族・ご友人もお誘いの上、皆さんでご参加ください!



要予約!
先着30名程度!

日時・場所

11月29日(金)午前9時30分~12時

国東町 網井区公民館集合

里づくり旭日ネットワーク協議会から、コーヒーのサービスもあります♪



※雨天時はアストくにさき集合です。(前日ご連絡いたします)

さいしょに野菜!きちんと野菜! 野菜もりもり350 れんこん入りつくね



れんこんの切り方を2種類にすることで、食感の違いを楽しめます。

エネルギー 326kcal 食塩 1.5g
野菜量 125g/1人分

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発



●材料 (2人分)

鶏ひき肉	160g		
れんこん	150g		
たまねぎ	1/2個		
片栗粉	大さじ1		
ごま油	大さじ1/2		
			A	
			料理酒大さじ1
			みりん大さじ3
			しょうゆ大さじ1
			小ねぎ適量

●作り方

- ※事前準備として、れんこんは皮をむき、酢水につけておきます。
- ①れんこんは半分はおろし金ですりおろし、残り半分はみじん切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
 - ②ボウルに鶏ひき肉、①、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
 - ③②を4等分し、小判型に成型する。
 - ④熱したフライパンにごま油をしき、③を焼く。
 - ⑤両面に焼き色がついたらAを入れ、照りが出るまでからめ、皿に盛り、小ねぎをちらして完成。

管理栄養士からのおすすめポイント

れんこんは食物繊維を豊富に含みます。食物繊維はほとんど消化・吸収されず腸内に長くとどまり、食べすぎの予防になったり、食後の血糖値の上がり方をゆるやかにしたり、コレステロールの吸収を抑える効果があり、生活習慣病予防に役立ちます。

【問合せ先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166