

図書館あれこれボックス



市民の皆様、明けましておめでとうございます。
図書館をご利用いただき、ありがとうございます。令和二年も、職員一同頑張ってお参りますので、よろしくお願い申し上げます。ご来館をまだされていない方々、図書館は、市民のためのものです。いろいろな企画もしていますので、ぜひお越しください。お待ちしております。 市図書館長 松本智恵美

図書館の話題

● クリスマス会

12月14日(土)国見図書館と安岐図書館では、クリスマス会を開催しました。



国見図書館



安岐図書館

● おはなし会に行ってきました～

12月8日富来幼稚園を初訪問。
子どもたちには、エプロンシアター「はだかのおうさま」と絵本の読み聞かせ2話をしました。保護者には、ミニミニ講座を行いました。みんなで楽しいひとときを過ごしました。

● 漢字一字の結果発表

秋の読書週間に「あなたにとっての、今年を表す漢字一字」を募集しました。
大人27名、子ども84名 計111名の応募がありました。
ご応募ありがとうございました。

応募の第一位は、
大人も子どもも **新** という文字でした

● おたのしみプレゼントキャンペーン(4館合同)

図書館で購入している雑誌の付録をプレゼントします。1月12日(日)が応募期間最終日です。各図書館に設置している用紙に必要事項を記入し応募箱へ入れてください。厳選に抽選の上1月16日(木)に発表・掲示します。

● 市役所と協働展示開催中

消防本部	「消防団活動の紹介など」	1月7日(火)～1月26日(日)安岐図書館
環境衛生課	「地球温暖化・エコと環境」	1月7日(火)～1月24日(金)国見図書館 1月28日(火)～2月14日(金)武蔵図書館



エコサポーターになってグッド!

● 国見図書館臨時休館のお知らせ

1月29日(水)から1月31日(金)まで蔵書点検をおこないます。
期間中の本の返却は、ブックポストをお願いします。ご理解・ご協力をお願いします。

募集中

宅配サービス

70歳以上の高齢者と障がいなどがあり、自分で図書館に来ることが出来ない方へ図書館の本を届けるサービスをおこなっています。各図書館で受け付けていますので、詳細は図書館まで問い合わせてください。

『写真アルバム 国東半島の昭和』



国東半島で撮影された、おもに昭和時代の暮らしや風景。写真はテーマごとに分類して収録されています。懐かしい場所や祭りに思い出がよみがえるのではないのでしょうか。



【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

市民健康課からのお知らせ

まだ間に合います!令和元年度の特定健診!

「受診する予定だったけど、まだ受けてない」「受診を検討中」といった方はいませんか?
令和元年度の特定健診は **令和2年2月29日(土)** まで受診できます!

令和元年度最後の住民健診を実施します!!

令和2年2月9日(日)
場所:アストくにさき 受付:8:00～10:00

※特定健診無料!各種がん検診は年齢により500円で受診できます!
詳しくは市報4月号をご確認ください。

【注意】令和元年5月から現時点で受診済みの方は、2回目の受診はできません。



適量ランチ会メニュー実践のための料理教室

要予約!
先着15名

令和2年1月23日(木)
場所:国東保健センター 参加費:300円
時間:10:00～12:30

※国東市国民健康保険加入者が対象です。
詳しい内容については下記までお問い合わせください。



さいしょに野菜! きちゃんと野菜! 野菜もりもり350

タラのクリーム味噌煮



さつまいもや豆乳の甘みで少ない調味料で美味しく食べられます。

エネルギー 301kcal 食塩 2.0g
野菜量(きのこ類含める)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)

タラ	……2切れ	ブロッコリー	…100g	豆乳	……1カップ
白菜	……葉2枚	しめじ	…1/2パック	顆粒和風だし	…小さじ1/2
さつまいも	…160g	味噌	……大さじ1	油	……小さじ1

●作り方

- ①白菜はざく切りにする。
さつまいもは厚さ1cmのいちょう切りにして、水につける。水気をきり、電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。しめじは、根本を切り落とし、バラバラにほぐす。
ブロッコリーは、小房に分け耐熱皿にのせ軽くラップをし、電子レンジ(600w)で1分程度加熱する。
- ②小鍋に油をひき、タラを両面に焼き目がつくように焼く。
焼けたら、小鍋から取り出し、1口大に切り別のお皿にのせておく。
- ③タラを焼いた小鍋をそのまま使い、白菜とさつまいも、ブロッコリーしめじを入れる。
- ④③に豆乳と顆粒和風だしを入れて、蓋をして弱火で10分程度煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、蓋をとり、味噌を溶きながら入れる。
1口大に切ったタラをいれて、さらに2～3分煮る。

管理栄養士からのおすすめポイント

白菜は、野菜の中でも特に低カロリーの野菜です。キャベツよりもカロリーが低いので、キャベツの代わりに白菜を使うとカロリーを抑えることができます。また、万遍なく栄養素が含まれており、特に外葉と軸の部分にビタミンCが多く含まれています。この部分も是非料理に使いましょう!

【問合先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166