図書館あれこれボックス

司書のイチオシ

『こども六法』(児童書)　山崎聡一郎／著　伊藤ハムスター／絵

人を殴ったり、SNSで悪口を書きこんだりすることは犯罪です。被害にあった時法律という強い味方がいることを知っていたら･･･。法律のむずかしい用語もできるだけわかりやすく、イラストで解説。ぜひお子さんと読んで、社会のルールについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

図書館の話題

● 国見図書館に寄附をいただきました。

国見中学校第5回卒業生　代表　伊美善宏さんより、青少年の健全育成に役立つ本を揃えてほしいと寄附をいただきました。子どもたちのために、大切に使わせていただきます。ありがとうございました。

● 武蔵図書館のカウンターに生け花を飾っています!

武蔵町にお住いの藤田幸子さんがボランティアで月に1、2度お花を飾り、館内を明るくしてくれています。ご厚意に感謝いたします。

● クリスマス会

12月22日(日) くにさき図書館でクリスマス会を開催しました。読み聞かせボランティア･子ども司書･ロボットNAOが大活躍！参加者は、昨年の倍以上の150名。家族での参加も多く、大変にぎわいとても楽しいひとときを過ごしました。

● 市役所と協働展示開催中

環境衛生課	「地球温暖化･エコと環境」	2月18日(火)～3月6日(金)	安岐図書館
高齢者支援課	「介護予防」	2月4日(火)～2月23日(日)	くにさき図書館

※他の3館も順次展示をします。

●くにさき図書館臨時休館のお知らせ

2月25日(火)から2月28日(金)まで蔵書点検をおこないます。
(ご迷惑をおかけしますが、ご理解･ご協力をお願いします。)

●お知らせと募集●

団体貸出を知っていますか？ぜひご登録ください！

官公署･学校･事業所･病院･社会教育団体等が利用できます。

	本･雑誌	紙芝居	CD
貸出冊数と期間	・あわせて50冊まで ・30日以内	・10冊まで ・30日以内	・3枚まで ・14日以内

利用希望の団体は、直接来館の上、手続きをおこないます。詳細については、お問合わせください。

【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

令和2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

令和2年度に特定健診を「どこで受けるか」申し込み調査を行います。詳細については、2月中旬に世帯主様宛てに送付する黄色の封書の資料をご覧ください。

★調査対象：国東市国保加入者（19歳～74歳）

令和2年5月～令和3年2月末までの期間で国保加入者の希望する「特定健診を受ける方法」について下記から1つ選び、返信用はがきでお知らせください。

❶各地区の住民健診（19歳～74歳）
❷国東市民病院または厚生連健康管理センターの人間ドック（40歳～74歳）
❸大分県内の委託医療機関（40歳～74歳）

※人間ドックを希望する方は、同封の返信用はがきでお申込みできます。
人間ドックは令和2年5月～令和3年2月末までの希望月で予約可能です。

提出期限 3/10まで

◎令和元年度の特定健診を令和2年2月末までに受診予定の方、受診された方もご返送ください。

さいしょに野菜！きちんと野菜！
野菜モリモリ350（サンゴーマル）

ケチャップ＆ソースで減塩!!
豚肉のねぎ焼き

ケチャップとお好み焼きソースを半量ずつ使うことで、減塩効果があります。

エネルギー 458kcal　食塩 1.5g
野菜量120g/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）

長ネギ	1本	溶き卵	1個分
キャベツ	葉2枚	水	1/2 カップ
桜えび	大さじ2	サラダ油	大さじ1
豚薄切り肉	100ｇ	ケチャップ	小さじ2
小麦粉	100ｇ	お好み焼きソース	小さじ2
顆粒和風だし	小さじ1	かつお節 / 青のり	お好みで

●作り方

①長ネギは薄めの斜め切りにする。キャベツは千切りにする。
②ボウルに溶き卵と小麦粉、和風だし、水を入れて混ぜ合わせ、①と桜えびを入れてさっくりと混ぜる。
③フライパンに油をひき、②の半分量を入れて広げ、上に豚肉をのせて焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに焼く。
④残りも同様に焼く。
⑤ケチャップとお好み焼きソースを混ぜたものを上に塗って完成。
※お好みでかつお節と青のりをかけてください。

管理栄養士からのおすすめポイント

ネギ特有のにおいや辛味成分である‘硫化アリル’は、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。「風邪をひいたときは焼いたネギを喉にあてたり、ネギを食べると良い」というのは、この硫化アリルの効果のおかげだと言われています。ネギを食べて、風邪に打ち勝ちましょう!!

【問合先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166