

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ

健診を受けるために必要な「特定健康診査受診券」をお送りします。

※令和2年度国東市健康診査のご案内は別途配布いたします。なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によって、住民健診日程を変更する場合があります。

国民健康保険に加入の方

- 送付時期 4月中旬 国見町
5月中旬 国東町来浦地区・富来地区・小原地区・旭地区
6月上旬 国東町(上記地区以外)・武蔵町
6月下旬 安岐町
- 受診券の色 レモン色(A4サイズ)



令和2年3月10日までに、「令和2年度国東市国民健康保険 人間ドック・特定健診申込書(はがき)」で人間ドックをお申込みされた方は、4月中旬に「受診日のお知らせ」と「特定健康診査受診券」をお送りします。

後期高齢者医療に加入の方(75歳以上の方)

- 送付時期 4月中旬 市内全域
- 受診券の色 青色(はがきサイズ)



後期高齢者医療に加入されている方で人間ドックを希望される方は、国東市民病院または厚生連健康管理センターに直接お申込みください。

国東市民病院 ☎0978-67-1211 厚生連健康管理センター ☎0977-23-7112

さいしょに野菜! きちんと野菜!! 野菜もりもり350

根菜ゴロゴロまんぷくカレー



鶏肉の皮を除くことで、皮つきより脂質を9分の1に抑えることができます。

エネルギー(ごはんを除く) 202kcal
食物繊維量 4.9g
野菜使用量(きのこ類含む) 110g
食塩相当量 1.4g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

今月のレシピは、くにさき生涯学習フェスタで紹介した『根菜ゴロゴロまんぷくシチュー』をトマトベースにし、カレーにアレンジしました! 食物繊維を多く含むれんこんのような根菜類やきのこ類、海藻類は噛みごたえがあるので、よく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎ防止につながります。また、食物繊維には、整腸作用があり、腸内の消化吸收が改善され肥満防止につながります。普段の料理に、食物繊維を多く含む食品を足してみよう!

健康応援レシピ!

～体重・腹囲が気になる方へ～



●材料(2人分)

鶏むね肉(皮無)	140g	まいたけ	1/2袋
れんこん	80g	カレー粉	小さじ2
にんじん	1/3本	顆粒コンソメ	小さじ1
スナッペン	4本	バター	小さじ2
トマト缶	1/2缶	ウスターソース	小さじ2

●作り方

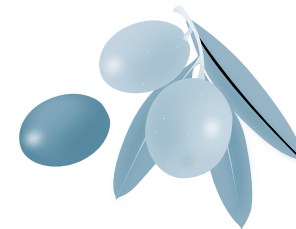
- ①鶏むね肉は、食べやすい大きさに切る。れんこん、にんじんはいちよう切りにする。スナッペンは、ゆがいて4等分になめ切りにする。まいたけは石づきを落とし、バラバラにほぐす。
- ②鍋にバターをひき、鶏むね肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、れんこん、にんじん、まいたけ、カレー粉を入れて全体に混ざるように炒める。
- ④野菜がやわらかくなってきたら、トマト缶とコンソメ、ウスターソースを入れて煮込む。最後にスナッペンを入れて、完成。

【問合先】市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

令和2年度 くにさきオリーブ学校(二期生)募集

オリーブの苗木購入補助により栽培管理している方を対象に、剪定や防除などの栽培方法の基礎を実践園場と座学で講習します。将来的には市場に出荷できる栽培者を目指します。

- 実施期間 令和2年5月下旬～令和3年2月 ※6回～7回の作業
- 実施場所 (座学)大分県農協国東支店会議室または国東市役所会議室
(園場)国東市内園地
- 募集人数 15名程度 ※定員を超えた場合は先着順・初心者優先とします。最少開校人数10名
- 応募条件 ①国東市在住者 ②初心者
③苗木購入補助事業の利用者 ④全期間を通して受講できる方
- 受講料 1,000円 ※農作業事故の共済掛金等含む
- 申込期間 4月24日(金)まで
- 提出先 国東市役所農政課園芸畜産係または、各総合支所地域産業建設課
※申込用紙は、提出先、ホームページ、各道の駅・里の駅にて配布



【問合先】国東市役所農政課園芸畜産係 ☎0978-72-5167
大分県農協東部事業部 園芸課 ☎0978-72-0617
大分県東部振興局 生産流通部 果樹・花き班 ☎0978-72-1141

くにさきエコサポーター 登録者大募集

本市では、各家庭でエコ活動に取り組んでいただける方を「くにさきエコサポーター」として募集します。エコサポーターに登録された方には、活動資材として「生ごみダンボールコンポスト」や「さ吉くんエコバッグ」、「ゴーヤの苗」、「アサガオの種」を無償提供いたします!

エコサポーターに登録して、家庭で気軽にエコライフをはじめてみませんか?

「さ吉くんエコバッグ」▶



登録は4月1日(水)より随時受け付けしております。(電話での受付も可能です)

受付窓口:環境衛生課(市役所本庁2階)または各総合支所

※昨年度登録された方も、新たに登録が必要です。ご注意ください。

【ゴーヤの苗配布(先着150名)】

事前にエコサポーターへの登録が必要です。早目の登録をオススメします。

苗の配付は、5月13日(水) 午前9時～午後4時 の予定です。

受け取り場所:環境衛生課(市役所本庁2階)または各総合支所

詳細については、回覧文書、国東市のホームページまたは下記までお問い合わせください。

【問合先】環境衛生課 ☎0978-72-9001