

市報 くにさき

7
2020 NO.172



《Contents》

- 2 特集「新しい生活様式」を実践しましょう
- 8 頼りになるのは地域の絆
- 10 マイナンバーカードを作りましょう
- 16 国東高校双国校からみんなに届けるエール



みんなで
やろう



児童にお話をしてくれた方々

大分県東部保健所国東保健部

左: 長野 孝奎 さん 中: 芋迫 英里香 さん

右: 宮崎 哲也 さん

一緒に「新しい生活
様式」について学び、
ウイルス感染拡大防
止に努めましょう。

国東小学校の児童と学ぶ

特集

「新しい生活様式」を実践しましょう



国東小学校 6年生担任
兒玉 ゆら さん

この学習のねらい
新型コロナウイルスに対
する正しい知識を身につけ
ることで、子どもたちには、
なぜ日常生活でマスクをつ
けたり、手を洗ったりしな
いといけないのかを理解し
てもらいたいです。様々なウ
イルス対策について、言われ
たからするのではなく、必
要性を認識した上で行動
できる子に育てることが本
学習のねらいです。

「新しい生活様式」について学び、日
常生活に取り入れてみましょう。

感染防止に関する知識を深め、
自分や他人を守る行動がとれる子
どもになってほしい。
そうした学校の思いで実現した
本学習を、今回特集しました。皆さ
んも国東小学校の児童と一緒に

このような中、6月17日に国東小
学校で、1年生と6年生の児童が
「新しい生活様式」を学ぶ、「新型コ
ロナウイルス感染症予防学習」が行
われました。

国は、日常生活におけるウイルス
感染対策として、「新しい生活様
式」を示しました。一人一人が「新
しい生活様式」を心がけることで、
ウイルスの感染拡大を防ぐことがで
きます。

新型コロナウイルスの感染拡大を
防ぐために国が宣言した緊急事態
宣言は、5月25日に解除されたもの
の、ウイルスの脅威は依然として続い
ています。治療方法が確立されるま
での間、私たちは、ウイルスの感染拡
大防止を念頭に置いた日常生活を
過ごさなくてはなりません。



- 咳エチケットの徹底
マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。または、上着の内側や袖で口や鼻を覆う。
- こまめに換気
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック
発熱または風邪の症状がある場合は
ムリせず自宅で療養

マスクがない時の咳エチケット



頑張って
覚えるぞ



日常生活を営む上での 感染対策

新しい生活様式 ②

感染しない、
させない、
広げない



各場面での 感染対策

新しい生活様式 ③

- 【買い物】
- 1人または少ない人数で空いた時間に
 - 計画を立てて素早く済ます
 - 展示品への接触は控えめに
 - レジに並ぶときは、前後にスペースを
 - 電子決済や通販を利用する

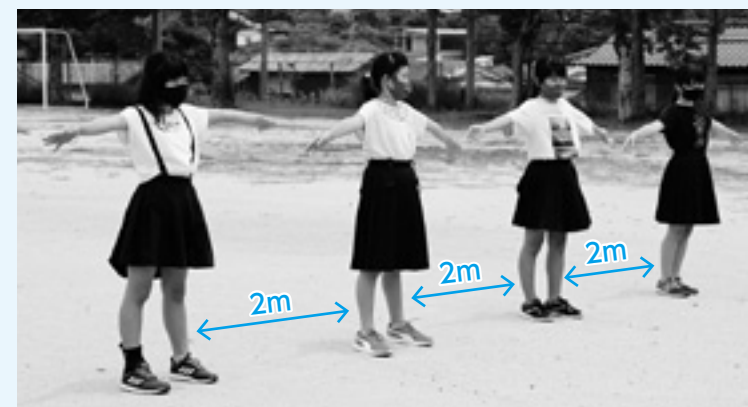
- 【食事】
- 対面ではなく、横並びで座る
 - おしゃべりは控えめに
 - 大皿は避けて、料理は個々に
 - 回し飲みは避ける
 - 持ち帰りやデリバリーも利用する

- 【働き方】
- テレワーク、ローテーション勤務の導入
 - 時差出勤でゆったりと
 - オフィスは広々と
 - 会議はオンラインを活用
 - 対面での打ち合わせはマスク着用と換気

- 【スポーツ・
娯楽等】
- 散歩やジョギングは少人数で。すれ違う時は距離をとる。
 - 公園は空いた時間、場所を選ぶ
 - 歌や応援は、十分な距離かオンラインで
 - 施設利用時は予約して混雑を避ける

1 飛沫感染の防止 身体的距離の確保

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける



3つの基本 感染防止の

ウイルスは飛沫感染
(せき、くしゃみ)と
接触感染(手)から体
に入り、感染します

新しい生活様式 ①

3 接触感染の防止 手洗い

- こまめな手洗い・手指消毒
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う
(手指消毒薬の使用も可)



2 飛沫感染の防止 マスクの着用

外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用



まずは
この3つ

「新しい生活様式」を心がけ 感染拡大を防ごう

新型コロナウイルス感染症防止に配慮して、本学習は風通しを良くした体育館で行われ、児童同士は離れて座り、講師も児童と距離をとって説明を行いました。学習後に児童が書いた感想文を見てみると、ウイルスへの知識を深め、「新しい生活様式」に対しての意識も高まっていることが伺えました。

新型コロナウイルスに対する有効なワクチンや治療薬などが開発されるまでの間、私たちは「新型コロナウイルスが存在する社会で暮らす」こととなります。一人一人の日常生活における「新しい生活様式」の心がけによって、ウイルスの感染拡大を防ぐことが大切です。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



市内の学校では、 様々な感染症対策に 取り組んでいます



国東市教育委員会
教育総務課 保健師
井上 史乃

臨時休業の影響で夏休みを短縮し、暑さの厳しい時期に授業を行うことになりました。ウイルス対策には換気も必要ですので、教室のエアコン利用と換気を併用しながら、ウイルス対策と暑さ対策を行っています。

「新しい生活様式」の公表に伴い、学校で児童生徒が安心して学校生活を過ごせるよう、市では次のような対策に取り組んでいます。



1 毎朝の健康チェック

毎朝、自宅で検温やかぜ等の症状がないか確認してもらい、健康観察表に記録。そこで何らかの症状がある場合は学校と相談し、場合によっては自宅での療養をお願いしています。健康観察表は学校でも確認しています。

2 手洗いや咳エチケットの徹底

こまめな手洗いとマスク着用を徹底し、ハンカチやマスクは毎日清潔なものを持参してもらうよう保護者に呼びかけています。

3 学校施設の消毒

手すり、ドアノブ、電気のスイッチなど、多くの人が触れる所は毎日消毒しています。

熱中症にも 気をつけましょう

これから、熱中症に注意が必要な季節になります。「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをご紹介しますので、参考にしてください。

1 暑さを避ける

換気を確保しつつ、エアコンの温度をこまめに調整

涼しい服装にする

2 適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクを外す

マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとり、適宜マスクを外して休憩を

3 こまめに水分補給

のどが渇く前に水分補給（1日あたり1.2リットルが目安）

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



国東市医療保健課
保健師
荒金 満里恵

熱中症一時休憩所を市内11か所（市役所本庁・支所、図書館、アストくにさきなど）に設置しています。休憩所の入り口には目印になるのぼりを掲げています。休憩の際にご活用ください。



こののぼりが目印

4 暑さに備えた体づくり

水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動する
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う

〈国東小・児童の感想〉



1年生
朝倉 祥くん

歌を歌いながら手洗いをし、楽しかったです。家で、毎日手洗いをします。毎日、学校に行く時は、マスクを着けます。食べる前にも、必ず手を洗います。



6年生
瀬田 夏未さん

手についたウイルスが目・鼻・口から体に入らないようにするため、無意識に顔に触らないようにすることが大事だとわかりました。毎日マスクを着けているので、熱中症にも注意したいです。



6年生
金田 瑠依さん

手を洗わなかったら、約100万個も手にウイルスがついていて聞いて、驚きました。これから手を洗う時は、ウイルスをちゃんと減らせるよう、洗う時間と洗い方にも気を付けようと思います。



田深区の防災力向上に努める「田深区防災協議会」の皆さん

行政区は、住みよい地域づくりのために様々な活動を行っており、私たちの生活は知らず知らずのうちに行政区によって支えられています。行政区は住民の絆を深める場としても機能しており、災害などの緊急時には、日頃の地域のつながりが大きな力を発揮します。普段の生活も、いざという時も頼りになる行政区の存在。ここで、改めてその役割をご紹介します。

国東市の行政区

- 本市では行政区と呼んでいますが、他自治体では自治会や町内会とも呼ばれています
- 市内には130の行政区があり、加入世帯総数は10,780世帯です（令和2年5月1日現在）

▶ 行政区の活動紹介

行政区の主な活動を紹介します

活動1 防災・防犯活動

安心して暮らせるよう災害に備えて「防災訓練」を行ったり、暗い道を安全に通行できるように防犯灯を設置したりしています。



活動2 環境美化活動

地域の道路や公園の掃除、ごみ・古紙集積所の維持管理を行っています。



活動3 広報活動

「市報くにさき」など行政情報の配付・回覧や連絡事項の周知を行っています。



活動4 社会教育活動

差別のない社会を実現するため「地区人権学習会」など各種教育活動を行っています。



活動5 親睦活動

祭りやイベント、子ども会や老人会など、地域の親睦・交流活動を行っています。



行

政区は地域住民がお互いに助け合い、安心して暮らせる生活環境を築いていくための基本的な組織です。市の取り組みにも多方面から協力いただいております。市としても最も重要な組織として位置付けています。市は行政区を支援するために様々な補助制度を設けていますので、行政区活動の活性化にご利用ください。また、近年は大規模災害が多発していることから、地域の助け合いが重要視されており、行政区の役割が見直されています。安全で安心な地域づくりと、地域の連帯感の醸成のため、皆さまの行政区への加入をお願いします。



国東市総務課
総務係長
宇都宮 昭

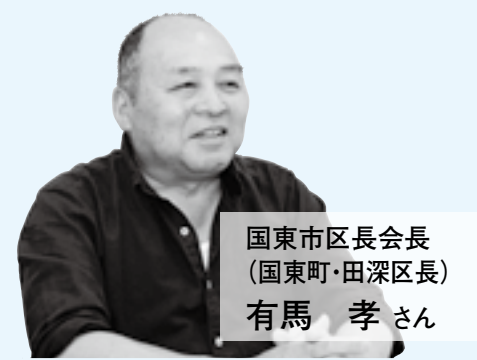
頼りになるのは地域の絆

住みよい地域づくりのために、行政区に加入しましょう

【問合先】総務課総務係 ☎0978-72-5160

今

年から区長会長を務めることになりましたが、やはり新型コロナウイルス対応が課題です。市内の区長さんや民生委員さんと緊密に連携して、地域住民の安心安全に努めたいと思っています。



国東市区長会長
(国東町・田深区長)
有馬 孝 さん

私が区長になって6年目になりますが、当初から掲げているテーマが「地域活性化」です。江戸時代の町屋が残る田深商店街が舞台の「たぶか・まちなかウォーク」を開催し、地元の素晴らしい文化を知ってもらう取り組みをしています。地域活性化への思いは変わらないので、区長を退任しても、地域のために色々な活動を企画していきたいです。

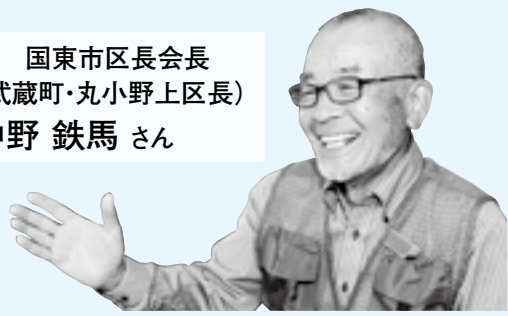


たぶか・まちなかウォーク

50

年ぶりに帰郷したので、地元のことには詳しくありませんでした。しかし、区長会長として様々な行事に参加して、知識や知

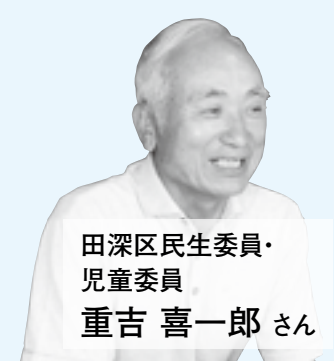
前 国東市区長会長
(武蔵町・丸小野上区長)
中野 鉄馬 さん



合いが増えました。終わってみれば、区長会長を引き受けて良かったです。区長は地域の問題点や要望を住民から聞き、それを市に伝える「橋渡し」の役割が求められています。一方で、何でも市に頼むのではなく、行政区でできることは行政区で行い、住民同士の助け合いで解決することも大事だと実感しました。これからも一区長として、行政区と市との協働を軸に、地域課題の解決を図っていききたいと思います。

民

生委員として月1回の、地区の一人暮らしの高齢者を訪問し、困っていることや不安なことがないか聞き取りをしています。他にも、障がいや病気のある方、貧困家庭、児童虐待など、支援が必要な方がいるという情報が入ればお伺いし、状況に応じて行政につないでいます。活動していて嬉しいことは、私の訪問を楽しみに待つてくれる人がいることです。地域の力になりたいので民生委員を引き受けましたが、実際は私が元気をもらっているように思います。民生委員は各地区にいます。困っていることがあれば、遠慮なくご相談ください。



田深区民生委員・
児童委員
重吉 喜一郎 さん

5つの申請方法があります

- ① スマートフォンによる申請
- ② パソコンによる申請
- ③ まちなかの証明写真機による申請
- ④ 郵便による申請
- ⑤ **市民健康課(本庁)で申請**

マイナンバーカードを申請したくても、難しくわからない…



市民健康課のスタッフが
お手伝いします

市民健康課(本庁)では、マイナンバーカードの取得を推進するため、申請書類記入や写真撮影など、カード申請のお手伝いをしています。

※詳細はマイナンバーカード総合サイトを参照ください。
※いずれの方法でも、発行手数料は無料。申請から約1か月でカードが届きます。
※マイナンバーカード交付時に、通知カード(後述)は返納していただきます。



マイナンバーカードを 作しましょう

市では、マイナンバーカードの取得を推進しています。あると色々便利なマイナンバーカード。この機会に、ぜひ作ってみませんか。

市民健康課(本庁)では、マイナンバーカード用の写真撮影も行えます

マイナンバーカードとは

マイナンバーカードは、**顔写真付きで、公的な身分証明書として利用できる、マイナンバー(個人番号)が記載されたプラスチック製のカード**です。



マイナンバーが裏面に記載されています。

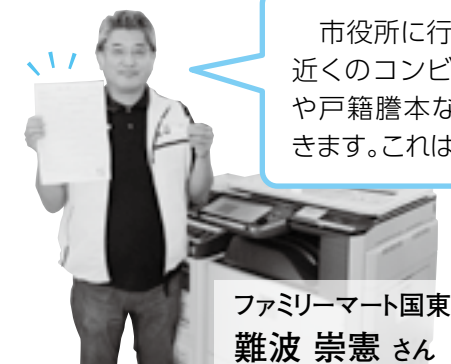
マイナンバーカードは、誰でも作れます。これ一枚で本人確認ができる身分証明書になるので、運転免許証などの「顔写真付きの身分証明書」を保有していない方は、マイナンバーカードを作ると良いですよ。



マイナンバーカードはこんなに便利

- ① 公的な身分証明書(本人確認書類)になります。
- ② コンビニ(セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン)で住民票の写しや印鑑登録証明書、所得課税証明書などが取得できます。
- ③ 令和3年3月以降から、「健康保険証」として利用できるようになります(予定)。
- ④ 「マイナンバー普及応援定期」(大分県信用組合の優遇金利定期預金)が利用できます。
※県と大分県信用組合の包括連携による
- ⑤ 税務署に行かずに確定申告ができるe-Tax等、電子証明書を利用した電子申請サービスが利用できます。
- ⑥ 「マイナポイント」が申請できます。
本年9月から、マイナンバーカードを利用して

好きなキャッシュレス決済サービスを選択し、チャージまたは購入すると、上限5,000円分のマイナポイントが入手できます。**申請には、8月末までの事前予約が必要です。**(本庁と各総合支所で予約のお手伝いをしています)

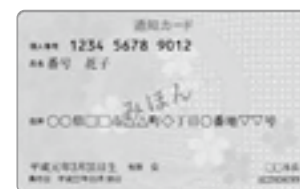


市役所に行かなくても、近くのコンビニで住民票や戸籍謄本などが取得できます。これは便利!

ファミリーマート国東田深店
難波 崇憲 さん

通知カードは、**顔写真がなく、公的な身分証明書として利用できない、マイナンバーが記載された紙製のカード**です。

マイナンバーが表面に記載されています。



(表面)

発行終了

※通知カードの発行は5月25日に終了しました。今後、初めてマイナンバーを取得される方には、A4サイズ用紙の「個人番号通知書」でのお知らせとなります(簡易書留で世帯ごとに転送不要で郵送されます)。
※現在お持ちの「通知カード」は当面の間、引き続きマイナンバーを証明する書類として使用することができます。

作ろう!
マイナンバーカード

私たちがご説明・ご案内します。
マイナンバーカードのことでご不明な点があれば、遠慮なくお問い合わせください。



【問合先】市民健康課 戸籍住民係 ☎ 0978-72-5166

国東こねぎトレーニングファーム研修生募集

市および市農業公社では、就農学校「国東こねぎトレーニングファーム」を開講しています。農業に興味があり、「こねぎ」で就農して産地と地域の発展に寄与する研修生の募集をします。

- 募集期限 8月31日(月)
- 募集人数 3組程度
- 研修期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日(1年間)
- 研修費 無料
- 研修場所 主に国見町伊美・竹田津
- その他 研修期間中に農地を確保しハウスを建設(ハウスはリース料で貸与)

- 【応募要件】
- ・研修終了後、市内に「こねぎ」で就農し、定住すること。
 - ・また、大分県農協「大分“味一ねぎ”生産部会」に加入すること。
 - ・申込後、9月30日までの間に市内のこねぎ生産者の元で5日間程度の短期体験研修および関係者による面接を受けること。
 - ・おおむね50歳以下であること。夫婦、兄弟、親子等の2名以上で就農することが望ましい。

※別途要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

【問合せ】 農政課 農政係 ☎0978-72-5167
国東市農業公社 ☎0978-72-5200

子育て高齢者世帯リフォーム支援事業補助金のお知らせ

子育て世帯・3世代世帯(18歳未満の子どもがいる世帯)、高齢者世帯が行う住宅の改修工事に対し、補助金を交付します。

- 【①子育て支援型】
- 子ども部屋の増改築等、子どものための改修
- 世帯要件 18歳未満の子どもがいる世帯で、前年の世帯所得総額が600万円未満
- 補助額 補助対象経費の20%以内(上限30万円)
- 【②3世代同居支援型】
- 玄関・トイレ・浴室・台所などを増設する工事、世帯を区切る壁やドアを設置する工事等
- 世帯要件 18歳未満の子どもを含む3世代以上で構成される世帯
- 補助額 補助対象経費の50%以内(上限75万円)

- 【③高齢者バリアフリー型】
- 高齢者用の寝室等の増築等、高齢者のための改修
- 世帯要件 高齢者世帯で前年の世帯所得総額が350万円未満
- 補助額 補助対象経費の20%以内(上限30万円)
- 【その他】
- 昭和56年5月以前に建てられた木造住宅の場合、①③は耐震アドバイザー派遣制度を利用すること。②はリフォーム完了までに耐震性を有すること。また、改修工事の前に申請・審査が必要となります。別途要件がありますので、詳細はお問い合わせください。

【問合せ】 ①②福祉課 子育て支援係 ☎0978-72-5164 ③高齢者支援課 高齢者支援係 ☎0978-72-5189

国東自動車学校で運転免許を取りませんか

国東自動車学校では、普通自動車免許の教習を行っています。皆さまのご入校をお待ちしています。
市内の方は、無料送迎バスもあります。詳細はお問い合わせください。

【教習料金について】

免許種別	現有免許	教習料金総額
普通車MT	なし	270,450円
	原付	267,590円
	自動二輪	206,140円
普通車AT	なし	255,420円
	原付	252,560円
	自動二輪	191,110円

【教習料金のほかにかかる費用】

仮免許検定料	9,710円
卒業検定料	9,280円
補習料(必要な場合のみ)	5,010円/1時限
※夜間講習料(午後5時30分以降) 23,570円(学生は免除)	
※ローンの相談にも応じます。	

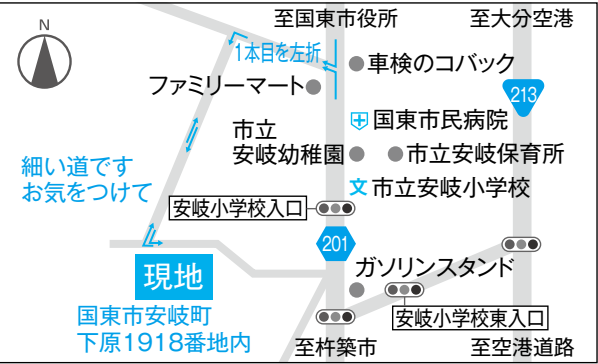
【入校時に必要なもの】

①住民票(本人のみのもので、本籍地が記載されているもの) ②本人確認書類(原付等の免許証、健康保険証・マイナンバーカード等) ③印鑑 ④筆記用具 ⑤写真(免許証用サイズ)6枚 ⑥上記の教習料金総額を納付、または入校時納付金43,170円を納付し教習料金を2週間以内に納付。

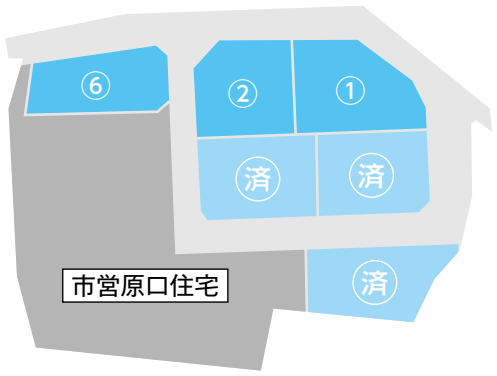
【問合せ】 国東自動車学校 ☎0978-72-0399

原口住宅分譲地の申込を受付しています

国東市土地開発公社が5月より原口住宅分譲宅地を販売しています。学校や病院が近く良好な住環境で、価格もお求めになりやすい販売価格です。残り3区画となりましたので、ご親戚・お知り合いなどで、国東市での生活をご希望の方にぜひご紹介ください。



【問合せ】 国東市土地開発公社(活力創生課内) ☎0978-72-5183



【区画ごとの面積・販売価格】

区画番号	面積		販売価格
	(㎡)	(坪)	
①	375.59	113.82	5,030,000円
②	331.30	100.39	4,670,000円
⑥	289.20	87.63	4,160,000円

ふるさと納税の返礼品を募集しています

国東市ふるさと納税の返礼品として、寄附者の皆さんにお届けする地域産品を随時募集しています。市はふるさと納税事業で、新型コロナウイルスの影響を受けている事業者、生産者の皆さまを支援します。積極的な応募、ご相談をお待ちしています。

※返礼品の採用には一定の条件があります。



返礼品の一例・季節の野菜セット

【問合せ】 活力創生課 ふるさと納税推進係
☎0978-72-5175

介護保険負担限度額認定証の更新について

令和元年8月1日以降に交付された「介護保険負担限度額認定証」は、**令和2年7月31日**で有効期間が満了になります。引き続き入所またはショートステイを利用される場合は、更新申請をしてください。

申請受付期間 7月1日(水)～7月31日(金)
申請先 高齢者支援課または各総合支所地域振興課
申請に必要な書類

- ・介護保険被保険者証(対象者・配偶者)
- ・マイナンバーカード(対象者・配偶者)
- ・印鑑(対象者・配偶者)
- ・通帳・定期証書など(対象者・配偶者)
- ・顔写真付きの身分証明書(申請者)

※詳細はお問い合わせください。

【問合せ】 高齢者支援課
☎0978-72-5189

「家族支援プログラム」受講生募集

認知症の人を介護する上での様々な悩みや問題を持つ仲間と話し合い、専門職や介護経験者等からアドバイスを受けながら介護について学んでいくことができる講座です。参加無料。

対象者 認知症の人を介護されている方
募集定員 10名程度(先着順)
開催場所 アストくにさき
開催時間 午後1時30分(1～2時間程度)
開講日 8月から来年1月までの全6回
毎月1回第1(火)、11月のみ第2(火)

申込締切 7月28日(火)
※詳細はお問い合わせください。
※新型コロナウイルスの状況により、内容が変更となることがあります。

【申込・問合せ】 地域包括支援センター
☎0978-72-5184

くにみ海浜公園にマリンスポーツ施設がオープン

7月23日(木・海の日)午前10時、くにみ海浜公園(道の駅くにみ付近)にマリンスポーツ施設がオープンします。施設では、サップ、シーカヤック、ウインドサーフィン、ウェイクボード、バナナボートなどのマリンスポーツやビーチバレー、ビーチフラッグなどのアクティビティを楽しむことができます。

オープン当日は、無料体験会を実施予定です。この夏、太陽の下で思いっきりマリンスポーツにチャレンジしてみませんか。



【問合せ】 社会教育課 社会体育係(マリンスポーツ)
☎0978-72-9191

国東市まちづくり公募補助金の交付団体が決定しました

6月7日に市役所で、令和2年度の「国東市まちづくり公募補助金プレゼンテーション審査会」が開催されました。審査の結果、下記3団体に補助金が交付されることになりました。各団体のまちづくり、ひとづくりの活動にご期待ください。

団体名(代表者名)	計画している取り組み	補助額(補助率4分の3以内)
田深まちなかグループ (有馬 孝)	田深まちなかウォーク大会に伴う 田深区活性化事業	20万円
おんどが旭日SUN (山本 敏雄)	朝日の名所づくり 旭日地区地域活性化事業	20万円
武蔵活性化委員会 (矢野 誠治)	武蔵楽交(がっこう)	20万円

国東市まちづくり公募補助金について

市は、地域の活性化や人材育成などを目的にイベントや活動を行う団体に対して、補助金を交付しています。補助金の交付に際しては、団体が活動の計画についてプレゼンテーションを行い、専門的な知識のある審査員による評価・審査を経て「補助の必要性がある」と判定された場合に交付が行われます。

【問合せ】 活力創生課 ☎0978-72-5175

都市計画区域マスタープラン地元説明会のお知らせ

大分県では、「都市計画区域マスタープラン」の見直しに着手しており、地域の皆さまに説明させていただく機会を設けました。多数のご参加をお待ちしています。

日時 7月28日(火) 午後7時(事前申込不要)
場所 国東市役所 201・202会議室
内容 都市計画区域マスタープランの改訂について
・土地利用の規制および誘導、空き家の活用等の方針
・道路および公園等の整備の方針 他

都市計画区域マスタープランについて

長期的な展望に立った都市の将来像を明確にするため、都道府県が「都市計画区域」における将来のまちづくりの基本的な方針を示したものです。これからの都市像として、多くの人々が安全・安心して快適に暮らせるコンパクト・プラス・ネットワーク型の都市構造へ転換を図ることが求められています。

【問合せ】 大分県土木建築部 都市計画課 都市計画班 ☎097-506-4659
国東市まちづくり推進課 ☎0978-72-5186

【これからの都市像】
コンパクト・プラス・ネットワーク型
・従来の「中心部集約型の都市像」に加えて、公共交通等によるネットワークを強化
・郊外においても一定程度の生活利便施設を確保
・交通結節点を拠点とした都市づくりの進展



6月5日に国東高校双国校で行われた、双国校生と市商工会が共同開発した「七島蘭名刺入れ」の完成報告会。この報告会の最後に、双国校生が一斉にメッセージボードを掲げるサプライズ演出が披露されました。ボードに描かれていたのは、新型コロナウイルスに影響を受ける商工会の方々に向けられたエールの言葉。突然の演出に、商工会メンバーも思わず笑顔になりました。

新型コロナウイルスの影響で、不安な日々が続いています。市報くにさきは、この双国校生のメッセージを市民の皆さんにも届けたいと考えました。

この危機を皆で克服するために、頑張ろう！ 国東

**国東高校双国校から
みんなに届けるエール**



5月20日

大きく育った 養殖ひじき

市内で養殖ひじきの収穫が始まりました。養殖ひじきは、昨年11月にロープにひじき苗を挟み込んで育て、天然ひじき漁が終わった後の5月に収穫できるようになります。富来、国東、武蔵、安岐の4か所の沖合では、大きく育った養殖ひじきを、漁業関係者が協力して刈り取っていました。



5月18日

会社創立45周年を 記念して

黒津崎環境有限会社(国東町小原)が、市教育委員会に対して、10リットル入り消毒液14箱とスプレーボトル20個を寄贈しました。前田真宏代表取締役は「会社創立45周年に合わせ、市の役に立てればと思いました。人や環境に優しい成分の消毒液ですので、安心して使ってください」と話していました。



5月15日

子ども用マスクを 開発・寄贈

ヘルメット潜水株式会社(安岐町瀬戸田)が、市内13か所の保育所の園児・職員に対して、布製マスクを1,560枚寄贈しました。市役所で行われた贈呈式で、伊賀正男代表取締役は「子ども用マスクを開発したので、まずは市内の子どもたちに使ってもらいたいです」と話していました。



5月14日

農政課に 新たな協力隊が誕生

市の地域おこし協力隊に、京都府出身の羽賀田剛さんが新たに加わりました。羽賀田さんは「以前は、東京都の菓子店に勤めていました。国東市で農業をしている同級生を訪ねた際に、国東市に興味を持ちました。将来は自分で作った農産物を使って、菓子やパンのお店を開きたいです」と話していました。



5月28日

長年の友好関係の証に

国東市歴史体験学習館(弥生のムラ)と交流のある中国の浙江省博物館より、市にマスク3,000枚が寄贈されました。国東市歴史体験学習館の史跡公園の高床式建物は、浙江省博物館の協力を得て復元しており、両館は長年の友好関係にあります。



5月22日

市内の 医療機関のために

宝工業株式会社(安岐町馬場)が、市内の医療機関に対して、フェイスシールドを300個寄贈しました。市役所で行われた贈呈式で、萱島敏男営業課長は「樹脂製品の製造技術を活用して、市の新型コロナウイルス対策に役立ちたいと考えました」と話していました。



5月19日

お弁当の個人向け宅配を開始

新型コロナウイルスの影響を受けている国東町内の飲食店が集まって「個人向けデリバリーサービス事業」を開始し、市役所でスタート式が行われました。事業代表者の長峰公視さんは「国東町内ならどこへでも、1個からでもお弁当を配達します。色々なお店の味を楽しんでください」と話していました。
※本事業は7月末まで実施予定。昼・夜配達可能です。
※予約は、前日の午後5時までにくにさき配食サービス組合(☎0978-73-6080)へ。



6月4日

七島蘭の植え付けに挑戦

安岐中央小学校で、5年生37名が参加して「七島蘭の植え付け体験」が行われました。七島蘭工芸士の岩切千佳さんと七島蘭農家の松原恵美さんの指導で、児童たちは学校の畑に七島蘭を植え付けました。5年生の松原紗弥さんは「七島蘭が育ったら、工芸品を作りたいです」と話していました。



6月1日

林業水産課に新たな協力隊が誕生

市の地域おこし協力隊に、東京都出身の河原紗希さんが新たに加わりました。河原さんは林業水産課に所属し、くにさきOYSTER(オイスター)の生産や販売促進に取り組みます。河原さんは「カキの養殖を学び、くにさきOYSTERの素晴らしさを広めたいです」と話していました。



5月29日

介護業界への就職を応援

本年度より市の「介護人材確保・定着・育成支援事業」が始まり、市内で介護サービス事業所に就職した方などに奨励金が支給されています。この日、高齢化支援課で支給決定通知書を受け取った矢野薫さん(安岐町成久)は「若者の就職を応援してくれて嬉しいです」と話していました。



5月28日

みんなで楽しく田植え体験

竹田津干拓(国見町櫛海)で、竹田津小学校の全校児童19名が参加して「田植え体験」が行われました。市農業公社の有田幸三さんの指導で、児童たちは田んぼに稲苗を植え付けました。6年生の石川雅楽くんは「田んぼは温かくて気持ち良かったです。貴重な体験ができました」と話していました。



6月4日

環境土木科の1期生が初の田植え

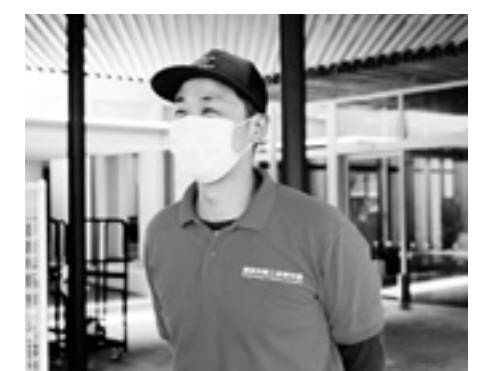
国東高校の水田で、国東高校に今年4月に新設された環境土木科の1年生16名が参加して「田植え体験授業」が行われました。麻生雅光教諭は「田植えを通じて、農業土木における治水や利水を学んでほしいです」と話していました。また、参加した木村美羽さんは「楽しく田植えができ、農業に触れることができました。この経験を将来に生かしたいです」と体験の感想を述べてくれました。



5月31日

ドライブスルー企画が大盛況

新型コロナウイルスの影響を受けている市内の飲食店を支援しようと、市商工会青年部の主催で「ドライブスルーくにさき」が開催されました。会場となったアストくにさき駐車場には長い車列ができ、市内24店舗が用意した約800食は2時間ほどで完売しました。青年部長の和田圭介さんは「多くの人にお越しいただき、感謝しています。反省点を踏まえて、また企画したいです」と話していました。



市商工会青年部長の和田圭介さん

人権シリーズ vol.170

8月は「差別をなくす運動月間」です

大分県では、毎年8月を「差別をなくす運動月間」と定めています。これは、部落差別の問題（同和問題）の解決は国の責務であり、国民的課題であるとした「同和対策審議会答申」が昭和40年8月に出されたことによります。また、平成28年12月16日施行の「部落差別の解消の推進に関する法律」（部落差別解消推進法）では、現在もなお部落差別が存在し、部落差別は許されないものであり、解消に向けて取り組まなければならないことを明らかにしています。

国東市でも、部落差別の問題をはじめとする様々な人権問題の早期解決を目指すとともに、一人一人に人権問題に関する理解を深めていただくため、期間中に以下の取り組みを実施します。

- ・市報、防災無線およびケーブルテレビでの啓発
- ・横断幕、懸垂幕および幟旗の設置
- ・ビラやティッシュ等の配布による街頭啓発



国東町鶴川の歩道橋

人権に関する市民意識調査にご協力ください

国東市では、差別のない、明るく住みやすいまちづくりを目指し、様々な施策を実施しています。その一つとして、今年度は5年に1度の「人権に関する市民意識調査」を実施します。

この調査は、人権に関する市民の皆さまの意識を把握し、人権教育や啓発をより効果的に推進するとともに、今後の人権施策に活かすためのものです。無作為に抽出した、市内在住の18才以上の市民2,000人を対象に、アンケートを送付します。調査の内容は、皆さまが日頃人権についてどのように考えているかをご回答いただくものです。回答は無記名で、お答えいただいた内容もそのまま公表することはなく、合計して割合を出すなど、統計的に処理しますので、率直なご意見をお聞かせいただきたいと思います。

皆さまからいただいたアンケート結果をもとに、今後の人権教育・人権啓発をより積極的に推進し、差別のないまちづくりに一層努めてまいりますので、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

【問合せ先】人権啓発・部落差別解消推進課 ☎0978-72-0354

住民基本台帳の閲覧者を公表します

住民基本台帳法に基づき、国東市の住民基本台帳の閲覧状況をお知らせします。

閲覧申出者	利用目的	閲覧年月日	閲覧にかかる住民の範囲
内閣府大臣官房 政府広報室長 原 宏彰	医療のかかり方・女性の健康に関する世論調査	令和元年 6 月18日	国東町富来 15名
大分県企画振興部 統計調査課長 神志那貴雅	2019年 全国家計構造調査	令和元年 7 月11日	市内全域 485名
国立病院機構 久里浜医療センター 院長 樋口 進	ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態踏査	令和元年 9 月20日	国東町小原 22名
文化庁 国語課長 高橋憲一郎	令和元年度 国語に関する世論調査	令和 2 年 1 月 8 日	国東町北江 17名
大分県教育庁 体育保健課長 加藤 宏章	県民のスポーツ実態調査	令和 2 年 5 月 7 日	市内全域 140名

(平成31年4月1日～令和2年5月30日)

【問合せ先】市民健康課 戸籍住民係 ☎0978-72-5166

国東市国民健康保険からのお知らせ

8月から使用する「被保険者証」と「限度額適用認定証」が更新されます (現在お持ちの証は、7月31日が有効期限です)

国民健康保険

- ・新しい保険証の色 ⇒ 「緑色」 （7月中に簡易書留で送付）
- ・8月以降も限度額認定証が必要な場合は、改めて申請が必要です。

後期高齢者医療

- ・新しい保険証の色 ⇒ 「水色」 （7月中に簡易書留で送付）
- ・現在限度額適用認定証をお持ちの方で、8月以降も認定証を交付する基準を満たしている方は、申請は不要です（新たな認定証を7月中に郵送します）。

【問合せ先】市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166

国東市営(公営)住宅の入居者を募集します

1. 市営賃貸住宅（敷金3月分）

	住宅名	戸数	部屋番号	間取り	家賃(円)
国見町	八坂団地	2	2B-3-4号	3DK	14,200～
			2B-3-5号		
国東町	重藤団地	1	5-5号	3DK	18,200～
	平床団地	2	1-7号	2DK	13,100～
			3-3号	3DK	15,400～
武蔵町	武蔵グリーンヒル	2	41-2号	3DK	20,100～
			63-1号	2LDK	22,500～
安岐町	池見台団地	1	10号	3LDK	20,500～
安岐町	川原住宅	1	513号	3DK	21,400～

2. 特定公共賃貸住宅(中堅所得者向け住宅、敷金1月分)

	住宅名	戸数	部屋番号	間取り	家賃(円)
国見町	花開団地	1	D棟	3LDK	45,000
武蔵町	武蔵グリーンヒル	2	1-4号	3LDK	46,000
			2-2号		
	武蔵グリーンヒル4棟	1	1号	1LDK	35,000
安岐町	日向住宅	1	7-4号	3LDK	44,000

3. 随時募集（敷金3月分）

住宅名	間取り	家賃(円)
サンコーポラス富来 (所得制限なし)	3DK	1～3階 30,000
		4階 27,000
		5階 25,000
県営吉木	4K	1B-3-15 16,800～
県営国見	3DK	2A-1-301 21,700～
		2A-1-303 21,700～

【申込・問合せ先】

まちづくり推進課住宅係 ☎0978-72-5179

国見総合支所地域振興課 ☎0978-82-1114

武蔵総合支所地域振興課 ☎0978-68-1113

安岐総合支所地域振興課 ☎0978-67-1116

「くにさき学」開学に向けて

市では、多くの方に愛される地域学を目指して「くにさき学」開学の準備を進めてきました。昨年より有識者による「くにさき学研究・検討委員会」を開催し、今回「くにさき学」に関する提言がまとまりましたので、その概要をお知らせします。なお、「くにさき学」は副読本の作成から始めます。

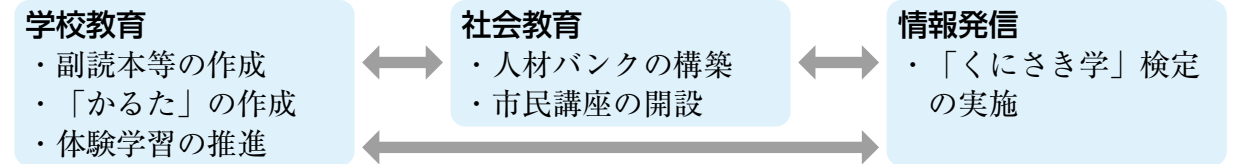


くにさき学研究・検討委員の皆さん

くにさき学の目的

- ① 国東の歴史や文化、自然環境および産業を学ぶことで国東の伝統、風土などの地域の財産を次代に受け継いで行く。
- ② 「くにさき学」を通じて地域課題の解決に取り組むとともに持続可能な地域社会を実現する。
- ③ 「くにさき学」を通じて国東の価値・魅力を国内外に情報発信する。

くにさき学の展開



くにさき学が取り扱う分野

歴史、偉人・芸術、自然・くらし・環境、民俗・祭り、産業、世界農業遺産

【問合先】文化財課 ☎0978-72-2677

図書館

あれこれボックス

司書のイチオシ

『1分脳活 脳が10歳若返る!』 白澤 卓二／著

脳の衰えを感じ始めたあなたに、1分でできる「脳活」を、イラストをまじえて紹介しています。本や新聞の「音読」は、脳を活性化させるなど、毎日の生活習慣にとりいれてみませんか？いろいろな手立てが紹介されています。

【ありがとうございます！】

- 5月26日 「国見町のみかんさん」から、くにさき図書館に「一般と児童の本を購入してほしい」とのご希望で100万円のご寄付をいただきました。貴重な浄財、大変ありがたく、活用させていただきます。
- 6月3日 大分県教職員組合国東支部の岡原由紀様から「子どもが集う図書館のイベントなどで使用してください」とマスク150枚をいただきました。この時期、貴重なマスク、有効に使わせていただきます。



【行事中止のお知らせ】

夏季休業中に、くにさき図書館・安岐図書館の図書館まつりを毎年、行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

【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

市長日記 vol.110

『グミの実の熟れる頃』

国東市長 三河 明史

梅雨明けを思わせる強い日差しの下、黄金色によく熟れた麦畑を、大型のコンバインが力強く進んでいきます。三反もある麦畑は、見る見るうちに刈り取られていきます。今年は雨が少ないので麦の出来は良いでしょう。それにしても「早い！」。農作業の早さは60年以上前の私が子どもだった頃とは、隔世の感があります。

当時はコンバインなど無く、牛馬で耕し、手作業で刈り取る農作業でした。面積が一反もあると、刈れども刈れども反対側に行き着きません。腰を伸ばそうものなら「子どもに腰があるか」と言われたものです。

当時、麦は平鎌で、稲は鋸鎌で刈り取りました。それぞれ刈り取る植物に併せて使い分けていたのでしょう。鋸鎌は良く切れました。祖母は、稲刈りの最中に左手の小指を切り落としましたし、私の左手の小指にも切傷のあとが今も残っています。

刈り取った麦は、そのまま田んぼに綺麗に並べ、暫く干すのです。数日干して乾燥させると、束ねて馬の背中やリヤカーに満載して、自宅の軒先に積み上げていきます。全部集めると坪庭に発動機と脱穀機を運び込み脱穀するのです。父や祖父が発動機の弾み車を力一杯回すと「タン、タン、タン」

と軽快な音を出しながら回りだし、それに脱穀機をベルトでつなぐと、「ガーガー」と動き始めるのです。

私も山のように積んだ麦の束を、機械に押し込んでいる父や祖父のところに運んだり、袋に一杯になった麦を別の軒下に運んだり、子どもにも色々な仕事がありました。

そうしているうちに埃や麦の破片などが機械からどんどん吹き出され、大人も子どもも皆真っ白になって懸命に働いたものでした。

ところで私の坪庭の東の端には、一本のグミの木があったのですが、この「麦じの」の頃には実が真っ赤に熟れて、口に入れると甘酸っぱい味がしてとても美味しいのです。脱穀が終わると埃だらけになったグミの実を摘んで水で洗い、よく食べたものです。どこの家にもあったグミの木は、もう今ではほとんど見かけなくなりました。

また、地面に落ちた麦の殻を拾い、良く「蚩かご」を編みました。麦の殻を組み併せて編んでいくと、縦長の螺旋形にねじれた籠が出来ます。文字通りこの頃舞い始める蚩を捕まえて入れたり、グミの実を入れたり、やはりこの頃熟れ始める木苺などの野苺を摘んで入れたりしたものです。編み方はもう忘れたように思います。当時の子どもたちは、色々な遊びを工夫したものです。

昔の農作業は機械が少なく、家族総出で大変だったように思いますが、合間に楽しいことも沢山ありました。

今年の麦が豊作であることを祈ります。

100万円の匿名寄付をいただきました

5月29日に、国見総合支所に設置している「市長への意見箱」を開けたところ、100万円の現金が入っていました。封筒には「市民の皆様へ使って下さい」と書かれており、市では、匿名の寄付として取り扱うこととしました。



三河 明史 市長

100万円もの寄付をいただき、大変ありがたく思っています。本来であればお会いして直接お礼を申し上げるべきところですが、それも叶いませので、この場を借りてお礼申し上げます。貴重な浄財は、新型コロナウイルス対策などに使わせていただきます。誠にありがとうございました。

事前に災害に備えましょう

台風や大雨等、災害の発生しやすい時期になりました。「自らの命は自らが守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう。新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、**災害時には危険な場所にいる人は避難する**ことが原則です。

知っておくべき5つのポイント

1. 避難とは「難」を「避」けることです。**安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。**
2. 避難先は、小中学校・公民館だけではなくありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。
3. 避難の際はできるだけ**マスク・消毒液・体温計等を自ら携行**してください。
4. 国東市が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。事前に配布されている**避難場所一覧表**や**市ホームページ**、**区長さん**に確認してください。
5. 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認**してください。

国東市ハザードマップで、自宅が安全かどうかを平常時に必ず確認しましょう。
(ハザードマップは、各戸に配布しています。また、市のホームページでも公開しています)



◆市が出す警戒レベルで確実に避難しましょう 気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に、自主的に早めの避難と身の安全の確保をしましょう

名 称：警戒レベル 発信者：市 内 容：避難情報			名 称：警戒レベル相当情報 発信者：気象庁や県 内 容：河川水位や雨の情報		
警戒 レベル	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
			浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)	
5	命を守る最善の行動	災害発生情報	5 相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4	危険な場所から 全員避難	避難勧告 (避難指示(緊急))	4 相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	危険な場所から 高齢者などは避難	避難準備・ 高齢者等避難開始	3 相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報
2	ハザードマップ等で 避難方法を確認	大雨注意報 洪水注意報	2 相当	氾濫注意情報	――
1	最新情報に注意	早期注意情報	1 相当	――	――

※「避難勧告等に関するガイドライン」の趣旨を変えずに、よりわかりやすい表現にしています。

市は、**警戒レベル相当情報(河川や雨の情報)**のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に**警戒レベル(避難情報)**の発令判断をすることから、**警戒レベル**と**警戒レベル相当情報**が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

【問合せ先】総務課 防災係 ☎0978-72-5160

イベント中止・延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、下記のイベントが中止または延期となりました。

日・曜日	内容・問合せ先
8/15(土) 延期	国東市成人式 令和3年1月3日(日)予定 社会教育課 ☎0978-72-2121
8月下旬 中止	第29回差別をなくす仏の里のつどい 人権啓発・部落差別解消推進課 ☎0978-72-0354
8月下旬 中止	第14回国東市隣保館まつり 隣保館 ☎0978-68-1722
9月初旬 中止	大分空港「空の日」イベント 大分空港事務所 ☎0978-67-3771
9/27(日) 中止	令和2年度(第21回)九州瀬戸内高等学校女子駅伝競走大会 社会教育課 安岐分室 ☎0978-67-0155

7・8月の休日在宅当番医

午前8時30分～午後5時

月 日	病院 名	所 在 地	電話番号
7月12日	松木医院	国東町岩屋	72-0345
	牛嶋内科・胃腸科クリニック	武蔵町古市	69-0889
7月19日	福永胃腸科外科医院	国東町鶴川	72-3001
	たてわき眼科	武蔵町糸原	69-0111
7月23日	国見病院	国見町伊美	82-1251
	メーブル尽クリニック	安岐町下原	67-2800
7月24日	堀田医院	国見町伊美	82-0490
	朝倉内科医院	安岐町中園	67-2012
7月26日	はるかぜ醫院	国見町大熊毛	89-9414
	定村内科医院	安岐町塩屋	67-2127
8月2日	富来K.クリニック	国東町富来浦	73-3010
	あおぞら病院	国東町小原	72-0455

7・8月の休日歯科当番医

午前9時～正午

月 日	医 院 名	所 在 地	電話番号
7月12日	アキモト歯科医院	安岐町西本	67-2677
7月19日	田川歯科医院	杵築市杵築	62-2061
7月23日	わかば歯科	国東町鶴川	72-2959
7月24日	長野歯科医院	杵築市山香町内河野	0977-75-0680
7月26日	川野歯科医院	武蔵町古市	68-1574
8月2日	第二谷口歯科医院	速見郡日出町豊岡	0977-72-9330

※休日当番医は変更になることがありますので、電話でご確認のうえ受診してください。
国東市民病院(安岐町下原 ☎67-1211)・あおぞら病院(国東町小原 ☎72-0455)は、救急病院です。

7月の納税

国民健康保険税(1期)・介護保険料(2期)
後期高齢者医療保険料(1期)
納期限 7月31日(金)
【問合せ先】税務課 ☎0978-72-5156
還付金詐欺にご注意ください!国東市ではATMで税金などを還付することはありません。

7月の行事カレンダー

日・曜日	主な行事やお知らせの内容
7/14(火)	市民病院巡回診療 午後1時30分 中野公民館
16(木)	こころの相談★ 午後1時～2時 東部保健所国東保健部 行政書士会無料相談 午後1時～3時 アストくにさき
19(日)	普通救命定期講習会★ 午前9時～正午 消防本部
20(月)	住民健診★ 午前8時 アストくにさき
21(火)	住民健診★ 午前8時 アストくにさき
22(水)	市民病院巡回診療 午後1時30分 竹田津地区公民館
23(木・祝)	くにも海浜公園マリンスポーツ施設オープン 午前10時 くにも海浜公園
27(月)	消費生活出張相談★ 午前10時～正午 武蔵中央公民館
28(火)	都市計画区域マスタープラン地元説明会 午後7時 国東市役所
29(水)	住民健診★ 午前8時 武蔵保健福祉センター
30(木)	住民健診★ 午前8時 武蔵保健福祉センター
31(金)	住民健診★ 午前8時 武蔵保健福祉センター
8/2(日)	住民健診★ 午前8時 アストくにさき
3(月)	住民健診★ 午前8時 武蔵保健福祉センター
4(火)	障がい者福祉相談 午後1時30分～3時 みんなんかん
5(水)	市民病院巡回診療 午後1時30分 竹田津地区公民館

★事前予約必要

※図書館休館日…毎週月曜日、7/23、7/24、7/31

※新型コロナウイルス感染防止のため、行事が中止・延期になることがあります。

「2020大分県高等学校野球大会」を市ケーブルテレビで放送します

新型コロナウイルス感染症の影響により7月14日から開催予定の高校野球県大会について、民間放送局が地上波放送を実施しない時間帯をケーブルテレビで放送し、全試合を完全リレー中継します。画面を通じて県内各地の選手たちの応援をお願いします。
※大会期間中は、ケーブルテレビ番組表が野球中継のため変更になります。
※雨天等大会日程の順延にあわせた放送をします。
※決勝戦は民間放送局が放送するため、ケーブルテレビでの放送はありません。

【問合せ先】広報室 ☎0978-72-5008

大分県中小企業・小規模事業者応援金給付事業のお知らせ

大分県では、売り上げが減少しながらも事業の継続、雇用の維持や「新しい生活様式」の実践等に取り組む県内の法人や個人事業者に応援金を給付します。

【対象者と給付額】

①新型コロナウイルス関連の県制度資金や日本政策金融公庫融資を受けた者

法人 30万円 個人事業者 15万円

②令和2年1月1日以降に創業した事業者のうち、小規模事業者持続化補助金等の採択を受けた者

給付額 15万円

詳細は、「おおいた中小企業支援ポータルサイト」をご覧ください。



【問合先】大分県中小企業・小規模事業者応援金相談窓口 ☎050-6865-7016

国東を元気にする人 63

愛育会 会長 鹿島 三枝さん（写真中央）

武蔵町愛育会は昭和53年に発足し、地域の皆さんへの声かけや見守りを通じて、母子から高齢者までの健康づくりのお手伝いをしているボランティアグループです。今回、OB会の皆さんが「町内の妊婦さんと子育て世帯のために」と、手作り布マスクを200枚製作してくれました。各家庭に配布に行くと、皆さんが喜んでくださるので嬉しいです。

町全域にあった愛育会も今では町内4地区のみとなり、一時100名を超えていた会員も16名まで減りました。それでも、「愛育のこころ」を絶やさぬよう、人との



触れ合いを大切にし、これからも地域のために活動が続いていきます。



地域の皆さんの健康づくりのために活動する
武蔵町愛育会・OB会の皆さん

お誕生おめでとう（敬称略）（ ）内は保護者の名前／5月16日～6月15日までの届出分

5月

9日 安岐町西本 山口 桜 愛（亮馬・愛里）
16日 武蔵町糸原 平 野 奨 真（克直・亜実）
17日 国東町小原 本 多 一 陽（修一・愛）
18日 国東町田深 大 野 咲 菜（博史・真美）

6月

1日 国東町富来 徳 丸 智 佳（祐尚・静）
国東町安国寺 藤 巻 維 楓（大祐・晃代）

お悔やみ申し上げます（敬称略）5月16日～6月15日までの届出分

5月

15日 安岐町大添 古 庄 正 子（95）
17日 国見町向田 花 本 キヌカ（91）
国東町見地 茅 嶋 高 義（85）
21日 国東町原 宮 川 依 子（83）
22日 武蔵町麻田 高 井 アサ子（75）
安岐町両子 矢 野 信 子（99）
安岐町中園 内 林 洋 子（78）
23日 国東町田深 西 川 富 夫（72）
25日 武蔵町吉広 清 原 ケ イ（96）
26日 国東町富来浦 上 野 貢 一（72）
28日 国東町東堅来 花 木 澄 子（89）
国東町北江 島 岡 等（88）
安岐町朝来 宮 本 慎 二（87）
29日 国東町来浦 石 村 則 生（87）
国東町小原 加 藤 吉 雄（91）
30日 国見町野田 後 藤 ヒデ子（94）
国東町綱井 山 本 静 男（89）

30日 安岐町下山口 一 宮 忠 雄（94）
31日 国東町原 金 丸 昭 二（93）

6月

2日 国東町田深 神 田 美沙子（82）
武蔵町糸原 灘 波 政 勝（90）
安岐町中園 小 俣 タケ子（96）
3日 国見町赤根 土 谷 ミヨコ（84）
武蔵町池ノ内 鶴 山 瑞 敦（83）
4日 国東町見地 小田原 長 弘（80）
5日 国東町浜 眞 城 良 一（71）
7日 国東町浜 青 木 百合子（95）
国東町田深 松 木 敦 子（87）
8日 国東町鶴川 平 永 イツヨ（90）
9日 安岐町瀬戸田 笠 置 基 輔（89）
10日 国東町安国寺 小 川 孝 雄（70）
安岐町下山口 佐 藤 小枝子（81）
11日 国東町鶴川 織 田 永 子（78）
15日 国東町横手 永 松 壽（86）

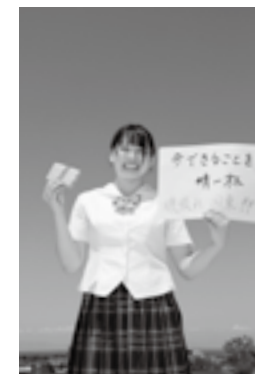
※「お誕生おめでとう」「お悔やみ申し上げます」のコーナーについては、掲載希望の申し出のあった方を掲載しています。

ひとの 人口 27,413 (-32) 人 男 13,145 (-11) 人 女 14,268 (-21) 人 世帯数 13,137 (-14) 世帯
うごき 主な異動理由 転入49人 転出41人 出生7人 死亡47人（ ）内は前月比 5月31日現在

編集後記

中央カラーページは、国東高校双国校のメッセージを掲載しました。生徒自身も不便を強いられる学校生活を送っていますが、「市民の皆さんに元気を届けたい」と快く撮影に応じてくれました。国東高校との統合が決まっている双国校。このページが、良い思い出になってくれればと思います（矢野）

今月号の表紙



～今できることを精一杯～

国東高校双国校2年生の堀田すみれさんは、6月5日に双国校で行われた七島蘭名刺入れの完成報告会で、2年生を代表して感想を発表しました。また、今年度に双国校と市商工会が一緒に取り組む予定の「観光プロジェクト」でも、リーダーを務めます。堀田さんは「こんな時こそ、双国校生として地域を盛り上げたいです。今できることを精一杯頑張りたい」と、笑顔で話してくれました。

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎

No.172



さいしよに野菜!
きちんと野菜!

サンゴーマル
野菜モリモリ350/
健康応援レシピ

国保発



脂質が気になる方へ

さっぱりマグロひじき丼

【1人当たり】

エネルギー	396kcal
(ご飯150g合わせて)	
食物繊維量	6g
野菜使用量	100g
食塩相当量	1.5g

魚介類の脂に含まれているIPAやDHAは、中性脂肪の抑制などに働き、生活習慣病予防に効果があります。IPAやDHAは熱に弱いので、加熱せず生(刺身)で食べることで、効率よく摂取できます。

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	大さじ2	A	穀物酢	大さじ1と1/2
マグロ(刺身)	120g		砂糖	大さじ1
おから(生)	50g		和風顆粒だし	小さじ1/3
トマト	1/2個		水	カップ1/4
にがうり	1/4本		塩	ふたつまみ
きゅうり	1/2本		濃口醤油	小さじ2
しそ	4枚			

作り方

- ①ひじきは水で戻し、よく水気をきる。おからを乾煎りし、Aとひじきを合わせて水分がとぶまで炒り、冷ます。
- ②トマトはくし切りに、にがうりはわたをとり薄くいちょう切り、きゅうりは薄く小口切りにする。にがうりときゅうりは塩でよく揉み、水気をきる。
- ③①とにがうり、きゅうりをよく混ぜ合わせる。
- ④よそったご飯の上に、しそをのせ、その上にマグロ、③、トマトをのせる。食べる前に、醤油をかけて完成。

魚介類にはIPA、DHAが豊富に含まれています。ブリやアジなども入れてぜひ作ってみてください!



市民健康課
管理栄養士
高山 実祈

私の宝物[★] vol.51

ふるかわ あきとも
古川 暁巴くん
(6か月)
武蔵町池ノ内
父 雅之さん
母 杏菜さん



おばあちゃん手作りの刀のおもちゃが大好きな暁巴くん
強くたくましく、
元気な子に育ってね(父母)

私の達者な秘訣

vol.51

木村 リヨウさん(97歳) 安岐町塩屋



長年、安岐町で野菜や七島蘭を栽培してきました。私は「規則正しい生活をして、毎日1時間歩く」ことを心がけています。これからも健康に気を付けながら、野菜作りに励みたいです。