

健康づくりを
応援

くにさき国保
だより

【問合せ】市民健康課 国保年金係 ☎72-5166



管理栄養士
猪上 ひとみ

野菜を食べて
夏を乗り切りましょう!

や 8月 31日 さい は野菜の日



【皆さんは日頃から意識して野菜を取っていますか!?】

1日の野菜の目標摂取量は 350gといわれています。しかし、市の調査によると市民の皆さんの9割の人が達成できていません。まずは、今の食事に「プラス1皿の野菜のおかず」を付け加えてみましょう。管理栄養士が手軽にとれる野菜レシピを市報やケーブルテレビで毎月紹介していますので、活用してください。

また、8月17日(火)～29日(日)まで、くにさき図書館で協働展示を行います。野菜の取り方や栄養素、献立、野菜クイズなど、野菜の本とあわせてご紹介しますので、ぜひご覧ください。市内の他の図書館でも順次展示予定です。



健康応援レシピ 野菜モリモリ350/ ～野菜プラス1皿～

国保祭

ピーマンのカレーマヨ炒め



【1人当たり】
エネルギー 98kcal
野菜使用量 70g
食塩相当量 0.3g

ピーマンに多く含まれるビタミンCは、マヨネーズに多く含まれているビタミンEと協力して、体内の細胞を守ります。また、ビタミンCは心臓血管系の疾病予防効果が期待できるとされています。

8月CATV 出演者
安岐町成久
後藤 哲哉 さん



夏の旬の
ピーマンをたくさん
食べてください!

- 材料 (2人分)
- ピーマン …………… 3～4個
 - にんじん …………… 2cmくらい(30g前後)
 - マヨネーズ …………… 大さじ2
 - カレー粉 …………… 小さじ1/4

- 作り方
- ①ピーマンは縦半分に分けて種を除き、さらに縦半分、横半分に分ける。
 - ②にんじんは薄い、いちょう切りにする。
 - ③フライパンに半量のマヨネーズを入れてから火にかけて熱し、にんじん、ピーマンの順で炒める。少ししんなりしてきたら、残りのマヨネーズとカレー粉を加えてさらに炒め、器に盛る。

市長日記

『夜汽車の思い出』その1 ―帰省の夜汽車―

国東市長 三河 明史

「沁みる夜汽車」というテレビ番組があります。人々の夜汽車や鉄道にまつわる思い出や逸話を紡ぐ番組で、見ていると本当に心の中に沁み込んでくるようで、私の好きな番組の一つです。私たちの若い頃は、遠くに行くときは鉄道を使う時代でした。私は大学卒業後、短い期間でしたが国鉄九州総局に勤務しましたので、今でも鉄道には懐かしさを感じます。「沁みる夜汽車」のように、私も鉄道の思い出を綴りたいと思います。

昭和42年、大学1年生の冬休み。私は帰省のため、大分に向かう夜行急行列車に乗っていました。当時、大分と関西の間には特急や急行がかなりの本数あり、とても便利でした。私は、窮屈な寝台列車よりも、もっぱら自由に動ける急行の自由席か指定席を利用していました。その冬も京都始発の急行列車に乗り込みました。恐らく座席指定だったからでしょうが、年末なのにかなり席が空いていて、私は2人ずつ向かい合うボックス席に私1人で座っていました。大阪駅に到着すると、私のいるボックス席に私と同じ年代のミニスカート姿の女の子が3人乗り込んできました。駅のホームには、若い男の子たちが見送りに来ており、窓を叩き叩きい列車が出て、にぎやかに別れを楽しんでいました。

うことがわかり、自然と打ち解けて4人で話が弾みました。

彼女たちは中学卒業後に滋賀県の工場に集団就職し、初めて故郷の白杵に帰省するところでした。駅に見送りに来ていた男の子たちは、会社の同僚だったのです。私が「大学1年生で、冬休みで帰省するところ」と言うと、一人が「あなた、いいなあ」と言ったことを今でも忘れません。私は高校に行かせてもらい、今も大学生のすねかじり。彼女たちは15歳で家族と別れ、見知らぬ土地で大人と同じように働いてきたのです。私は何も言いませんでした。

夜が明けて私は国鉄杵築駅で降り、彼女たちと別れを告げました。彼女たちが正月休みを終えて滋賀県の工場に戻ったのか、そのまま白杵にとどまったかはわかりません。ただ「彼女たちが幸せな人生を送ってくれたならばいいな」と思うだけです。

当時、クラスの約3分の1が中学卒業後に集団就職で京阪神や中京地区に行っており、私の同級生も何割かの人たちが行きました。15歳の春に大分駅や別府港で泣き別れる親子を見て、当時の大分県知事が、このようなひどいことが起きないよう工場を誘致して、県内で就職できるように新産業都市の建設を決定したと後で聞きました。大分新産業都市は成功し、大分空港を中心としたテクノポリスにも多くの企業が立地して、さまざまな仕事場ができました。大分県は今では九州第二の製造品出荷額を誇る工業県になりました。

大分県庁で仕事をし、故郷の国東で今のような仕事をしていると、今でも時々あの夜行列車でのことを思い出します。



副市長の市政コラム 種まき

「一粒1,000円の国産ライチ」こゆ財団

6月24日、宮崎県児湯郡新富町に研修に行きました。研修先は「世界一チャレンジしやすいまち」を掲げて設立された一般財団法人こゆ地域づくり推進機構(通称、こゆ財団)です。

こゆ財団は町の観光協会を母体とする地域商社で、「一粒1,000円の国産ライチ」で有名です。基本理念は「町の地域資源を商品にして稼ぎ、財団の起業家塾を通じて地域課題を解決する人材を育成すること」「稼いで町に再投資する」という好循環による、持続可能な町づくりを目指しています。

執行理事の高橋さんが「私たちは社員18名、地域おこし協力隊12名で活動しています。町からふるさと納税や移住定住の業務を受託し、町の課題をビジネスで解決して地域に変化を生むベンチャー企業です」と話していました。自治体業務の委託をビジネスや人材育成に生かす仕組みが「行政・財団・地域おこし協力隊」の連携で実現しており、大変参考になりました。

では、国東市はどうするのか?これからが正念場です。
(国東市副市長 吉水 良伸)



▲ご説明いただいた高橋執行理事