

人間ドックで病気の
早期発見を!



市民健康課
田中 希恵

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

2月で終了! お得な“人間ドック”を利用しましょう

国保加入者の方が特定健診を受ける方法として、住民健診と指定医療機関に加えて、人間ドックがあります。市が助成しますので、通常料金(2~3万円)より安い料金でお得に受けられます。40~74歳の国保加入者の方でまだ受けていない方は、下記の健診機関に直接お申し込みください。
※今年度に特定健診を受けていない方が対象です。

実施機関	主な検査項目
国東市民病院 (健診センター) ☎67-1211	○特定健診(身体測定・血圧測定・血液検査ほか) ○胸部レントゲン
厚生連健康管理センター ☎0977-23-7112	○各種がん検診(胃がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん・子宮がん・腹部超音波) ○その他(視力検査、心電図、眼底など)
対象者	料金(自己負担額)
40~74歳国保加入者	(男性) 8,500円 (女性) 10,000円 ※40歳、45歳、50歳、55歳の節目年齢にあたる方は無料になります。 詳細は市民健康課にお問い合わせください。

今月の体成分分析器測定週間 ~自分のからだを知ろう週間~
1月11日(火)~14日(金)です (場所: 本庁市民健康課窓口前)



野菜モリモリ350/
健康応援レシピ

~野菜プラス1皿~

大根ピザ



【1人当たり】
エネルギー 77kcal
野菜使用量 100g
食塩相当量 0.9g

大根は低カロリーで加熱してもかさが減りにくいので、食べ過ぎが気になる方におすすめの食材です。
今回のレシピではピザ生地の代わりに大根を使うことで約120kcal(ご飯1/2杯)分のエネルギーを抑えることができます。

1月CATV 出演者
国東町鶴川
川田 伸浩 さん



大根のシャキシャキが
いい感じでした。
ヘルシーですね!

■材料 (2人分)

大根 …………… 5cm くらい
玉ねぎ…………… 1/4 個
コーン…………… 大さじ 2
A { ケチャップ…………… 大さじ 2
にんにく(チューブ) …… 小さじ 1
ピザ用チーズ…………… 1/4 カップ
乾燥パセリ…………… 適量

■作り方

- ①大根は2~3mm厚さの輪切りにする。玉ねぎはスライスする。Aを混ぜ合わせておく。
- ②アルミホイルの上に切った大根を円形に並べ、Aを塗り、その上に玉ねぎ、コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ③チーズが溶け、少し焼き色が付くまでトースターで7分ほど焼き、乾燥パセリを振りかけて完成。

市長日記

『紅葉に誘われて』

国東市長 三河 明史

新型コロナウイルスが落ち着きをみせ、いろいろな制限が解除されました。秋晴れの好天が続き、各地の紅葉の知らせが届くようになった11月6日(土)に、私は登山者が急増しているという久住山を避け、山仲間と紅葉を求めて湧蓋山に登ることにしました。1年ぶりの山行です。ちょうど1年前の11月7日、猪ノ瀬戸から鶴見岳に登りましたが、体力の衰えを痛感した山行でした。今回の湧蓋山は、標高1500メートルの独立峰で、たおやかで端正な山容は玖珠富士ともいわれているなだらかな草の山です。

私はこれまで数度登っていますが、「はげの湯登山口」から数度、「疥癬湯登山口」からは恐らく一度だろうと思います。今回は初めて「八丁原登山口」から登ることにしました。この道を選んだのは、軟弱にも、ここからはアプローチは長いけれども傾斜が緩やかなのです。少し雲行きは怪しいですが、とりあえず雨は大丈夫のようです。気温は9度で少し肌寒い程度。近くにある八丁原地熱発電所の蒸気の音でしようか。ゴーゴーとすごい音が聞こえます。

午前8時30分、登山開始。取っ掛かりは、草地の中を登るなだらかなコースです。1287.4メートルの一目山を左に見て、すぐにミソコブシとの鞍部に出ますが、一目山登山は今回はパス。山頂の手前にあるミソコブシに向かいます。狙い通り緩やかな牧野道を歩いて行くと、ドウ

ダンツツジがある広場に出ました。真紅に紅葉したドウダンの群落はとてもきれいです。ここから登山道沿いの両側に、真っ赤に紅葉したドウダンのツツジが私たちを迎えてくれます。しかし、これは自然に生えたものではなく、熊本県の小国町の人たちが植樹したものというのでした。来年の花の時期、この一帯はドウダンの可憐な花で埋め尽くされるでしょう。小国の皆さんに感謝。

9時37分に一つ目のピーク、ミソコブシに着。このピークは標高1299.6メートルで、眼下に八丁原地熱発電所のゴーゴーという音が聞こえ、その右にはスキー場と白い人工雪が見えます。冷え込んだのでオープンな準備をしています。冷え込んでいたのでオープンな準備をしています。冷え込んでいたのでオープンな準備をしています。冷え込んでいたのでオープンな準備をしています。

ミソコブシから少し下り、山頂手前の女岳に向かう登山道に入ります。勾配がかなりきつく、ゼーゼーと息を切らせながら登ることになりました。やはり簡単にはいきません。この辺りはスキンの原であり、ツツジ、アセビ、ミヤマキリシマなどの灌木が目立ち、よく見るともうすぐ冬を迎えるというのに、もう来春のための花のつぼみをたくさん付けているのです。

そして、11時9分に山頂に到着。1500メートルの山頂はかなり広い草の山頂で、360度すばらしい展望です。気温は7度。日差しはな、かなり寒い天気でした。昼食を早々と終え、午後2時に無事に登山口に到着。最後の紅葉と来春の花のつぼみを見ることができました。ドウダンの花が咲くところが楽しみです。

副市長の市政コラム

種もまく

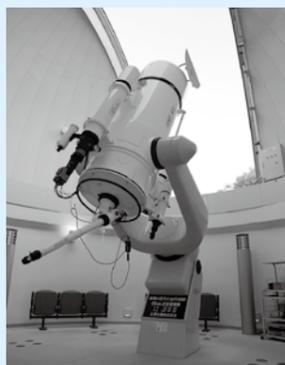
三浦梅園先生と梅園の里・天球館 ~県下最大の望遠鏡に思いをはせて~

宵やみ迫るころ、安岐町の西武蔵の谷を両子山に向けて進むと、西の稜線近くに明かりのともる場所があります。「梅園の里」です。施設の左端に銀色のドームがあり、中には開館当時は西日本一、今でも県下最大の650ミリの大型望遠鏡が来訪者を迎えます。

梅園の里は、天文学者でもあった三浦梅園先生にちなみ、平成10年7月にオープンした研修宿泊施設です。香々地や九重にある県の「青少年の家」と同様の施設として、国や県の補助を活用して整備されました。当時、安岐町役場の財政担当であった私も総務省へ「地域資源を生かして、子どもたちに本物の体験が出来る施設を整備したい」と懇願した記憶があります。

今年、宇宙港として大分空港で衛星の打ち上げが始まり、その先には宇宙旅行も。また、来年は三浦梅園先生の生誕300年を迎えます。この機会に、市内の子どもたちに一度は天球館の望遠鏡をのぞいてもらいたいと思っています。

(国東市副市長 吉水 良仲)



▲梅園の里・天球館の天体望遠鏡