



あなたは  
濃口？薄口？

## 塩分測定器を使ってみませんか？

国東市では6月から塩分測定器の貸し出しを行います。1か月間ご家庭のお味噌汁や煮汁等の塩分濃度を測定してみて、塩分濃度の変化を感じてみませんか？

- ◆対象者 塩分測定をしたい個人や団体
- ◆貸し出し期間 1か月程度
- ◆貸し出し窓口
 

国東保健センター	☎0978-73-2450
国見 地域市民健康課	☎0978-82-1112
武蔵保健福祉センター	☎0978-68-1184
安岐 地域市民健康課	☎0978-67-1114



塩分測定をした方からはこんな嬉しい意見が！

- 濃口だったが、だんだん薄味に慣れてきた！
- 夫が高血圧で薬を飲んでいたが、だんだん薄味になり、薬の量が減った！等

ぜひ皆さんも試してみてくださいね♪



## 減塩体験をしてみませんか？

6月より減塩体験教室を受講したい団体を募集します。栄養士と一緒に“減塩”について学んでみませんか？

- ◆対象 減塩について学びたい団体等
  - ◆募集期間 6月～11月の間（6か月間）
  - ◆内容 栄養士による減塩についての講話、0.8%の減塩みそ汁の試飲やご家庭のみそ汁の塩分測定等、内容については要相談。
  - ◆問合せ先 国東保健センター ☎0978-73-2450
- ※日程については栄養士と要相談。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
家族そろって楽しい食卓を囲みましょう！

# 教育の里だより

アストくにさき  
「舞台に行こう！」

立とう！



国東市の文化芸術発信拠点である「アストくにさき」では、今年もさまざまなイベントを予定しています。

ホールでイベントといえば、観て楽しむものという印象が強いですが、今年のアストのイベントは、出て楽しむ！そんな魅力が満載です。

「アステレコ教室」や、みなさんの腕前を披露してもらった「アステレコ教室」など、さまざまな催しを予定しています。

他にも、アニメ映画上映会や、マンガに登場する食べ物を再現した「マンガ飯」のコーナーなど、観て聴いて楽しめる催しになっていきます。ご期待ください。

### 国東市演劇講座 6月12日(金)より開始

市内共通の公民館講座として、演劇講座を開催します。現在国東市と連携・協力に関する協定を結んでいる「青年座映画放送株式会社」のご協力により、プロの俳優さんによる本格的な指導を受けていただくことができます。

演劇活動に興味のある方や、アストの舞台に立ちたい方など、さまざまな皆さんのご参加を、お待ちしております。



▲昨年5月の締結式の様子

毎年「ふるさとマンガ」をテーマに開催している「くにさきマンガフォーラム」を、今年も開催します。

国東市ゆかりの漫画家に質問できる「パネル



▲アニメのアテレコ体験の様子

くにさきマンガフォーラム2015  
8月9日(日)開催

他にも、音楽や芸能など、アストならではのイベントを計画していますので、今後のお知らせにご期待ください。

また、今回ご紹介したイベントに関するご応募、ご質問は、社会教育課までお気軽にお問い合わせください。

【問合せ先】 社会教育課 ☎0978-72-2121

## 平成27年度 国東市成人式

平成27年度の国東市成人式を開催します。

日時 8月15日(土) 午前10時～

場所 アストくにさき アストホール

対象者 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方で

- ①国東市に住民登録がある方（6月1日現在）
- ②国東市内の中学校を卒業した方（現在、市外に住んでいる人も含まれます）

※対象者にはハガキにて7月中旬までにご案内を差し上げます。

●連絡先 国東市教育委員会社会教育課 ☎0978-72-2121

平成27年度

## 大分県身体障がい者巡回相談会のお知らせ

身体障害者手帳や補装具についての相談をお受けします。  
(当日の診察と診断書に係る費用は無料です)

- 日程 1. 期日 ▶ 7月16日(木)  
[検査・診察開始] ●肢体不自由：午後1時30分から  
●聴覚障害：午後2時頃から聴力検査予定
2. 場所 ▶ 国東保健センター（国東市国東町田深297番地12）  
☎0978-73-2450

※聴覚、肢体ともに予約制ですので、相談を希望される方は7月2日(木)までに国東市福祉課までご連絡ください。

問合せ先 国東市福祉課 障がい者支援係 ☎0978-72-5164 FAX: 0978-72-5171