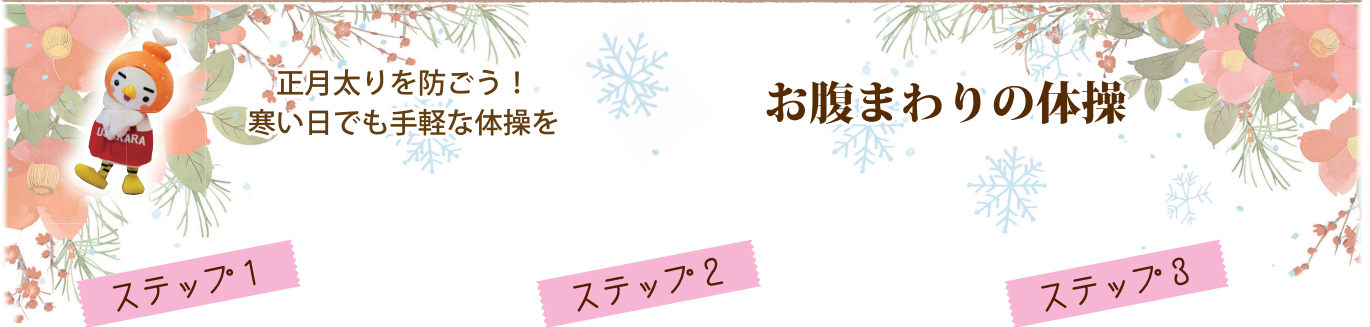


# ココロとカラダを元気に！ けんこうさぽーと

第22回目

「けんこうさぽーと」では、手軽にできる健康へのヒントや美味しく食べられる健康レシピをご紹介します！ココロもカラダも健康に過ごせるよう健康寿命をのばしましょう！

## いきいき！健康アシスト



正月太りを防ごう！  
寒い日でも手軽な体操を

### お腹まわりの体操

ステップ1



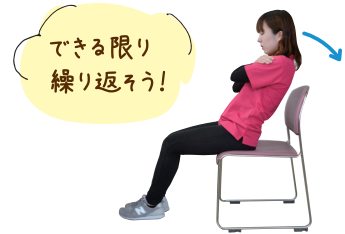
いすに座り背筋を伸ばし横腹を持ちます。ゆっくり呼吸をしてお腹をへこませたり膨らませたりしましょう。

ステップ2



上半身を回転させ10秒ほどキープします。呼吸を止めずに、反対側も同様に行いましょう。

ステップ3



お腹に力を入れて、上体を後ろに倒します。腹筋を意識してゆっくり元の位置に戻しましょう。

## 管理栄養士おすすめ！健康レシピ

美味しく減塩！アイデア料理コンテスト 優秀賞 安心院高校 おだてゆいか 尾立唯可さんのレシピ

### 『カレー風味の揚げギョウザ』 (1人分 357kcal 塩分 0.9g)



作り方 ★Point! 揚げて香ばしくしつつ、大葉でさっぱり！

【1】フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたショウガを炒める。【2】みじん切りにした玉ねぎ・キャベツ・干しいたけを1に入れ炒め、Aを加えて混ぜる。【3】2を冷まし、豚ひき肉を入れ混ぜ合わせる。【4】餃子の皮に半分に切った大葉をのせ、3を適量のせる。皮のふちを水でぬらし、二つに折って包む。【5】揚げ油を160℃に熱し餃子を入れて、170℃まで温度を上げながら5分程度じっくり揚げる。【6】皿に盛り、お好みで付け合わせの野菜を添えたら完成。

材料(2人分) … ショウガ大さじ1、玉ねぎ 1/8個、キャベツ 1/2枚、干しいたけ2個、A [カレー粉少々、こしょう少々、しょうゆ小さじ1、トマトケチャップ小さじ4]、豚ひき肉 100g、餃子の皮 16枚、大葉 8枚

～詳しい作り方や、そのほかの健康レシピは市ホームページ (<http://www.city.usa.oita.jp>) で紹介しています～

問合せ 健康課 健康増進係 (☎ 27-8137)

## みなさんからのご意見を募集します(パブリックコメント)

下記の閲覧場所にて各項目の内容をご確認いただき、閲覧場所の意見箱・郵送・FAX・メールのいずれかでご意見をお寄せください。

閲覧場所／市ホームページ、市役所本庁 各担当課、各支所・出張所、市民図書館（本館のみ）

### 悪臭防止法に基づく規制地域などの見直しについて

募集期間／1月7日(火)～31日(金)  
問合せ／生活環境課 環境保全係  
(☎ 27-8132)、FAX (32-1129)  
メール (kankyou05@city.usa.oita.jp)

### 第二次健康増進計画、第三次食育推進計画の策定について

募集期間／1月20日(月)～31日(金)  
問合せ／健康課 健康増進係  
(☎ 27-8137)、FAX (34-1101)  
メール (kenkou05@city.usa.oita.jp)

### 農業・農村振興計画の策定について

募集期間／1月20日(月)～31日(金)  
問合せ／農政課 農政係  
(☎ 27-8155)、FAX (代表 32-2331)  
メール (nousei07@city.usa.oita.jp)

### 第2期子ども・子育て支援事業計画の策定について

募集期間／1月20日(月)～31日(金)  
問合せ／子育て支援課 保育支援係  
(☎ 27-8144)、FAX (代表 32-2331)  
メール (hoiku04@city.usa.oita.jp)

※閲覧場所で記入内容をご確認いただき、郵送の場合は「〒879-0492 宇佐市大字上田 1030-1 宇佐市役所」の後に各担当課係名を記載してお送りください。

平和ミュージアム(仮称)開館に向けて  
kioku wo tsunagu

## 記憶をつなぐ

このコーナーでは「宇佐市平和ミュージアム(仮称)資料館」の開館を前に、これまで収集した資料や今に残る戦争遺構にまつわる「記憶」を紹介していきます。

### 22 戦時貯蓄債券

日中戦争や太平洋戦争の戦費調達のため、多数の債券が発行されました。右の債券は昭和17年12月に発行されたもので、券面には軍用機や軍艦などが描かれており、10円で売り出して償還の際は15円を支払うとあります。しかし、敗戦とその後のインフレによる急激な物価高騰のため、債券はほとんど紙くず同然になりました。



■ 戦争関連資料を収集しています。提供していただける方は社会教育課 文化財係 (☎ 27-8199) にご連絡ください。資料は平和の尊さを学ぶために活用いたします。

問合せ 社会教育課 平和ミュージアム建設準備室 (☎ 27-8200)