

ココロとカラダを元気に！ けんこうさぽーと

第13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



体が硬い人必見！
一人でもできるストレッチ

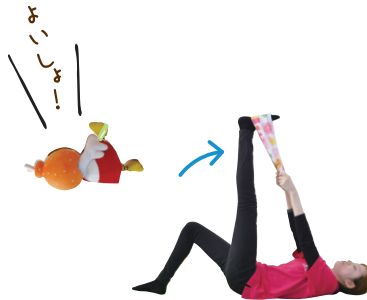
タオルで体操（下半身編）

ステップ1



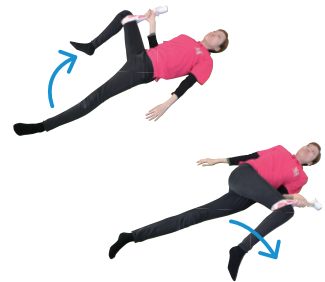
足を伸ばして座り、タオルを両足の裏にかけて息を吐きながら、ゆっくり前屈します。

ステップ2



仰向けになり、タオルを片足の裏にかけて膝裏を伸ばします。10秒間キープし、片方も同様に行いましょう。

ステップ3



片膝の裏または足の裏にタオルをかけ、足の可動域を広げるようにゆっくり左右に倒しましょう。

管理栄養士おすすめ！健康レシピ

『ボリューム満点サンドイッチ』（2人分 386kcal 塩分1.4g 野菜量90g）



作り方 ★Point! ニンジンをゆでることで、野菜量UP!

【1】ニンジンは千切りにして軽くゆで、ざるにあげる。【2】ボウルにAとツナ、みじん切りにした玉ねぎを入れる。ニンジンも温かいうちに入れて混ぜ合わせる。【3】トマトとゆで卵は0.5cm幅、アボカドは1cm幅に切る。レタスは適当な大きさにちぎる。【4】食パンをトーストし、バターとマヨネーズを塗る。【5】食パンの上に具を重ねてサンドする。【6】ラップで包み、その上からラッピングペーパーで包む。ラッピングペーパーごと2等分に切り完成。

材料（2人分）… ニンジン 1/2本、A〔マヨネーズ大さじ1/2、粒マスタード大さじ1、酢大さじ1、レモン汁少々、塩コショウ少々〕、ツナ大さじ1、玉ねぎ1/4個、トマト1個、ゆで卵1個、アボカド1/2個、レタス6枚、食パン2枚、有塩バター10g、マヨネーズ大さじ2

～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）

県広報コンクール特選！広報うさが全国へ！

広報うさが平成30年度大分県広報コンクールで特選に選ばれ、全国広報コンクールへ推薦されました。今後も読みやすく親しみやすい広報紙づくりを目指します。

広報紙の部
特選

【広報うさ 平成30年3月号】

特集「守りたい、このまちの宝だから」では、子育て世代が抱える悩みや、悩み解消のため関係機関がどのような取り組みを行っているのかを取材しました。子育てしやすいまちを目指すため、少しでも子育て世代に目を向けるきっかけになってほしいと思い作成しました。



～審査員コメント～

- ・文章量が適切で、紙面もよくデザインされていて読みやすい
- ・写真も効果的で、時間をかけて丁寧な取材をしていることが伝わる
- ・見ていて温かな気持ちになった

問合せ 秘書広報課 広報広聴係
(☎ 27-8106)

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。

13 爆弾池

爆弾池は、昭和20年4月21日に米軍のB29爆撃機が投下した爆弾の痕に水が溜まりできたものです。発掘調査で当初の大きさは直径約10m、深さ約1.2mと判明しました。多数あった爆弾痕は、水田にもどすなどしてほとんど埋められましたが、ここは元の所有者の意志でまもられ、航空隊の跡地に一つだけ残されています。



■ 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）