

シリーズ『カレー新時代』 第1回 夏トマトのさっぱりシーフードカレー



カレー消費量が全国第1位である鳥取市。コーヒーだけではなく「カレー大国」の市としても大きく躍進しています。鳥取市国民健康保険では、被保険者みなさんの健康管理をサポートしていく中で、このシリーズを通じて「健康」の視点で新しいカレーを提案します。



材料 (4人分)

にんにく	1/2 かけ	シーフードミックス(冷凍)	200g
オリーブ油	小さじ1/2	酒	大さじ1
セロリ	120g	* 合わせ粉*	
たまねぎ	160g(大1/2個)	カレー粉	小さじ1・1/2
トマト	400g(4個程度)	米粉	大さじ1
しめじ	80g	* 合わせ調味料*	
小松菜	80g	ウスターソース	大さじ1
チキンコンソメ(固形)	2個	砂糖	小さじ1/2
ローリエ	適量	水	160ml



1人分 ※カレーのみの栄養価
エネルギー 117kcal 脂質 2.1g
タンパク質 11.9g 塩分 1.8g

【一品一言】

夏野菜の代表であるトマトと海鮮類のうまみをいかした少し酸味のきいたさっぱりとしたシーフードカレー。短時間で仕上げ野菜もたっぷりとることができますよ。野菜と香辛料で代謝をアップさせ疲れをとりましょう！

【作り方】

- ① トマトはサイコロ状に切り軽く水気をきっておく。にんにくはみじん切り、他の野菜は形をそろえて薄切りにする。
- ② シーフードミックスはさっと熱湯に通し、熱いうちにお酒をかけ、後で炒める前に合わせ粉小さじ1程度をまぶす。
- ③ にんにくをオリーブ油で香りが出るまで炒め、セロリを入れてよく炒める。たまねぎ・トマトを入れて軽く炒め、チキンコンソメ、ローリエを入れて少し煮る。
- ④ 残りの合わせ粉を③にまぶすように入れて炒め、合わせ調味料を入れ弱火にかけておく。
- ⑤ 別で少量のオリーブ油としめじ・シーフードミックスを強火で炒め、鍋に入れ、最後に小松菜を加え火が通ったら、ご飯にかけてできあがり。

本市公式ホームページの「ippin～今夜の一品にいかがですか～」で簡単・減塩・カロリー控えめレシピも紹介中！ぜひご覧ください。

問 駅南庁舎医療費適正化推進室 ☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

「鳥取市お気軽健康チェック」はじめます！

問 駅南庁舎医療費適正化推進室 ☎ 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407

医療費適正化推進室では、気軽にできる健康チェックプログラムを新たに企画しました！まずは、自身で健康チェックしてみませんか？

こんな人にお勧め！

- ① 最近、血糖値や気になるところがあるが、気軽にチェックできればやってみたい。
- ② 運動不足で体の機能低下を感じる（タバコはとくにやめたのに、息苦しい、食が細い）。
- ③ 自己管理に取り組むきっかけがほしかった。

プログラムの内容

スタッフ/医師、理学療法士、保健師、看護師、管理栄養士など専門職が対応します。(所要時間：約1時間)

測定項目	主な内容
身体計測	体重、BMI、体脂肪率、基礎代謝量、筋肉量、アクティブ度の測定を行います。
HbA1c	過去1～2カ月の血糖の状態を調べたもので、血糖コントロールの目安になります。
肺年齢	肺年齢を測定し、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防啓発を行います。
血圧	血圧の正しい測定方法の説明を行い、血圧のセルフチェックを行います。
フレイルチェック	「フレイル」(筋力や活動が低下している状態)のチェックを行い、低栄養の場合は食事指導など、原因に応じた指導を行います。

利用対象者

本市に住所を有する40歳以上の人。ただし、現在、糖尿病で治療中の人、または健康診査の結果糖尿病の治療が必要であると判定された人は除きます。

開催日時・場所など

と き：8月18日(金) 13:30～15:30

場 所：さわやか会館3階 多目的室

申込方法：通院状況、健診状況をお聞きしますので、電話での受付とします ※要予約

募集人数：先着10人 ※1人1回限り

予約受付期間：8月7日(月)～17日(木)

料 金：無料

※8月以降毎月開催します。

※9月以降の開催日時、会場、予約受付期間については市報、本市公式ホームページで随時お知らせします。

「健康」をテーマにした作品募集

- ① この健康チェックに参加された人限定で、健康チェックに参加して改めて感じたこと、日常の健康管理で思うことなど、「健康」をテーマに、800字以内の作品を募集します。
- ② 応募作品は、健康啓発に活用させていただきます。



平成29年度鳥取市職員採用試験

【事務(高校卒業程度・障がい者対象)・調理員・社会人経験者対象・任期付短時間勤務(事務)]

問い合わせ先 本庁舎職員課 ☎ 0857-20-3107 ☎ 0857-20-3040

【職種・年齢要件】

職種など	年齢要件	
一般事務B(高校卒業程度)	平成8年4月2日から平成12年4月1日に生まれた人	
調理員、一般事務C(障がい者対象)	昭和57年4月2日から平成12年4月1日に生まれた人	
社会人経験者対象	一般事務	昭和57年4月2日以降に生まれた人
	土木・保健師・保育士	昭和47年4月2日以降に生まれた人
任期付短時間勤務(事務)	平成12年4月1日までに生まれた人	

【受付期間】7月18日(火)～8月17日(木)

【試験日程】

職種	1次試験		2次試験		3次試験	
	試験日	合格発表	試験日	合格発表	試験日	合格発表
一般事務B	9月17日(日)	10月5日(木) (予定)	10月下旬	11月中旬	11月下旬	12月上旬
調理員						
社会人経験者						
任期付短時間勤務	9月16日(土)					
一般事務C	10月22日(日)	11月上旬(予定)	11月下旬	12月下旬		

※試験についての詳しい内容は、受付開始日より市役所本庁舎1階総合案内・2階職員課、駅南庁舎1階総合案内、各総合支所、鳥取市関西事務所で配布する受験案内または本市公式ホームページでご確認ください。

※同一年度内に実施する採用試験の同一職種の試験区分に申し込むことはできません。ただし、任期付短時間勤務は併願が可能です。

平成28年度 情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

問い合わせ先 本庁舎総務課 ☎ 0857-20-3104 ☎ 0857-20-3040

■情報公開制度

公正で開かれた市政の推進のため、みなさんからの請求に応じて本市の保有情報を公開する「情報公開制度」の運用状況をお知らせします。

▶開示請求者の内訳

区分	個人	法人・団体	合計
市内在住者	54	64	118
市外在住者	6	55	61
合計	60	119	179

▶開示状況

主な請求内容は、建築計画概要書、建設リサイクル法に基づく工事の届出に関する文書でした。「部分開示」は主に個人情報、法人情報に該当する部分を一部不開示としたものです。

実施機関	全部開示	部分開示	不開示	対象文書なし	請求拒否	合計
市長	18	100	0	6	0	124
教育委員会	4	13	0	8	0	25
選挙管理委員会	1	1	0	0	0	2
監査委員	0	0	0	1	0	1
農業委員会	0	12	0	1	0	13
水道局	5	0	0	0	0	5
市立病院	0	0	0	1	0	1
議会	1	7	0	0	0	8
合計	29	133	0	17	0	179

※公平委員会、固定資産評価審査委員会への開示請求はなし
▶不服申し立ての状況

平成28年度に実施機関の決定に対する不服申し立てはありませんでした。

■個人情報保護制度

本市が保有する市民のみなさんの個人情報を保護するとともに、ご自身の個人情報の開示請求権を保障する「個人情報保護制度」の運用状況をお知らせします。

▶開示請求の対応状況

「部分開示」は第三者の情報が含まれているため、一部不開示としたものです。

実施機関	全部開示	部分開示	不開示	対象文書なし	請求拒否	合計
市長	3	14	0	1	0	18
教育委員会	1	0	0	0	0	1
合計	4	14	0	1	0	19

※市長部局、教育委員会以外への開示請求はなし

▶不服申し立ての状況

「棄却」は、実施機関の決定が妥当であると判断したため不服申し立てを棄却したものです。

実施機関	認容	一部認容	棄却	却下	審議中	合計
市長	0	0	1	0	2	3

※本件は、平成28年度の開示請求に対するものです。