

# インターネットでできます

問い合わせ先 本庁舎協働推進課 (27番窓口)

☎ 0857-30-8178 ☎ 0857-20-3919

1月から地区公民館の予約と使用料の支払いがインターネットでできるようになり、ますます便利にご利用いただけます。

## 地区公民館の使用申し込み

とっとり施設予約サービスを用いて施設の空き状況の確認や予約、キャッシュレス決済による使用料のお支払いができるようになり、地区公民館をさらに便利でスムーズにご利用いただけるようになりました。これにより、地区公民館に問い合わせをしなくても、いつでも施設の予約や使用料の支払いができ、また使用の申し込みから予約の確定までの期間も短縮されます。

## とっとり施設予約サービスとは

スポーツ施設や文化施設など公共施設の予約や空き状況の管理などをインターネット上で行うシステムです。地区公民館の使用料の支払いはクレジット

トカードやコンビニ決済などのキャッシュレス決済にも対応しています(これまでどおり、納付書で現金支払いもできます)。  
※今後、PayPay決済に対応予定です。



## とっとり施設予約サービスでの申し込み手続きの流れ

とっとり施設予約サービスでの予約は使用日の1カ月前からです。なお、初めての利用の際には利用登録が必要ですのでご注意ください。年間通してのサークル利用や、インターネットでの予約が難しい場合などは、これまでどおり地区公民館で予約を受け付けています。



とっとり施設予約サービス



# 糖尿病を予防しましょう!

～ 2月は「全国生活習慣病予防月間」です～

☎ 本庁舎医療費適正化推進室 (13番窓口) ☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

## 健診を受けましょう

糖尿病とは血糖値が慢性的に高い状態が続くことで、全身のさまざまな臓器に障害が起きる病気です。早期に発見・予防するためには、まず自分の血糖値を知ることが大切です。定期的に健診を受けましょう。

## 身体を動かしましょう

運動で筋肉を動かすと、ブドウ糖が細胞内に取り込まれて血糖値が下がります。ウォーキングにプラスして軽い筋力トレーニングもしてみましょう。血糖値が気になる人は、血糖値が最も高くなる食後1～1時間半を目安に運動をすると、上昇した血糖値を効果的に下げることができるのでおすすめです。

## 栄養バランスのよい食事をとりましょう

食事の基本は主食、主菜、副菜です。野菜を先に食べることで、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。健康のために1日350g以上の野菜を食べましょう。目安は料理にすると小鉢5皿分です。今の食事にもう一皿プラスしてみましょう。

## 生活習慣病予防啓発

キャンペーン(血糖値測定)&シオとらんLab  
～ 適塩を学ぼう～

## とき

2月4日(火) 14:00～15:30

※予約不要

ところ サンマート湖山店

料金 無料

## 内容

- ・簡易血糖値測定、血圧測定
- ・測定後、医師・管理栄養士などによる保健指導
- ・適塩について管理栄養士と一緒に学ぶ
- ・展示、適塩クイズ、栄養相談など



鳥取市適塩イメージキャラクター「シオとらん」

## 公式ウェブサイトもご覧ください

本市公式ウェブサイト「TOTTORI」が家の一品にいかがですか? で簡単・減塩・カロリー控えめのレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。



こんな野菜の一品はいかがですか?



## かぼちゃとなすのごまかつお



### 【1人分の栄養価】

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 81kcal |
| たんぱく質 | 3.1g   |
| 脂質    | 1.4g   |
| 炭水化物  | 17.5g  |
| 食塩相当量 | 0.4g   |

### 【材料 (2人分)】

かぼちゃ(皮付き) 140g  
なす 小さめ1本(80g)

A { しょうゆ 小さじ1  
さとう 小さじ1/3  
すりごま 小さじ1強  
かつおぶし 2g

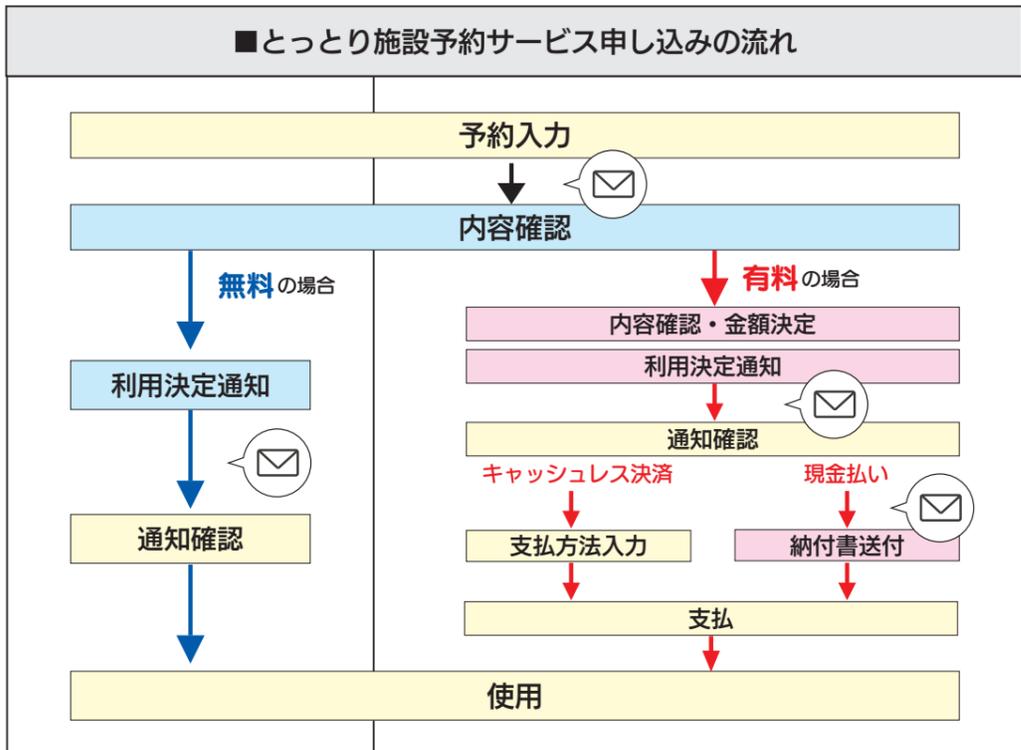
### 【作り方】

- ①かぼちゃとなすは一口大に切る。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③耐熱ボウルにかぼちゃとなすを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら、②を加えて全体をあえる。

かぼちゃの皮の部分には、食物繊維が多く含まれているので皮ごと調理して食べるのがおすすめです。かぼちゃの甘みと、かつおぶしとごまの風味で満足感のある味わいになります。冷凍かぼちゃを使って簡単に作ることもできます。



国保食生活アドバイザー IPPINさん



利用者がすること

地区公民館がすること

市役所がすること