



テーマ

「風邪を予防する!!」

【鮭のちゃんちゃん焼き】 1人当たりの栄養価 270kcal

■材料（4人分）

鮭の切り身（4切れ）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、キャベツ（600g）、ピーマン（120g）、にんじん（120g）、しょうが（20g）、みそ（大さじ3）、酒（大さじ3）、みりん（大さじ3）、サラダ油（大さじ1）、バター（大さじ1）

■作り方

- ① 鮭に塩をふって5分ほどおく。鮭の水けをふき、こしょうをふる。キャベツは2cm幅にザク切り、ピーマンは種とヘタを取り除き、横に1cm幅に切る。にんじんは皮をむいて4cm長さ、5mm幅の短冊切りにする。
- ② しょうがは皮をむいてすりおろし、みそ、酒、みりんと混ぜてみそだれを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭を入れる。両面こんがり焼く。
- ④ 鮭をいったん取り出し、同じフライパンににんじんを入れてサッと炒め、キャベツ、ピーマンも加えて炒める。
- ⑤ 鮭を中央に戻してまわりを野菜で囲む。野菜にみそだれをまわしかけ、ふたをして5分位蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜にバターをからめる。器に野菜を盛り、上に鮭をのせる。



【かぼちゃのミルク煮】 1人当たりの栄養価 76kcal

■材料（4人分）

かぼちゃ（200g）、牛乳（150cc）、バター（5g）、しょうゆ（小さじ1/2）

■作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、固ゆでしてお湯を捨てる。ラップをして、レンジで3分ほど加熱してもよい。
- ② 牛乳、バター、しょうゆを加えて、柔らかくなるまで煮含める。



寒さに負けない身体を作りましょう

毎日3食バランスの良い食事をきちんととり、体力をつけておくことが基本です。

●ウイルスの侵入を防ぐためビタミンAとCを多くとる

ウイルスは目、耳、鼻腔などの粘膜から侵入します。ビタミンA（かぼちゃ、にんじん、レバー、ウナギなど）はこの粘膜を強化し、抵抗力もアップさせます。ビタミンC（ピーマン、小松菜、じゃが芋、果物など）はコラーゲンの生成に必要なビタミンで血管や各種の器官、皮膚、筋肉などを作ります。

12月の行事カレンダー

| 日  | 曜日 | 行事内容  |
|----|----|---|
| 1  | 金  | 補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）   |
| 2  | 土  |   |
| 3  | 日  |   |
| 4  | 月  |   |
| 5  | 火  | 人権週間の集い講演会（中央公民館：14時～、16ページ参照）  |
| 6  | 水  |   |
| 7  | 木  | 1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照）<br>補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）  |
| 8  | 金  |   |
| 9  | 土  |   |
| 10 | 日  |   |
| 11 | 月  | 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）   |
| 12 | 火  | MOA美術館児童作品展入賞作品の展示 ～18日（中央公民館、7ページ参照）<br>乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）                                  |
| 13 | 水  |   |
| 14 | 木  | 4か月健診（福祉センター、10ページ参照）<br>補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）  |
| 15 | 金  |   |
| 16 | 土  | 子どものお話しの会（中央公民館：11時～、8ページ参照）  |
| 17 | 日  |   |
| 18 | 月  |   |
| 19 | 火  |   |
| 20 | 水  | 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、15ページ参照）<br>国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18ページ参照）<br>介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照） |
| 21 | 木  | 7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照）<br>補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）<br>介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）        |
| 22 | 金  |   |
| 23 | 土  | 天皇誕生日 第2回鞍手ゆる～いミニ四駆グランプリ（町立体育館：14時～、13ページ参照）<br>真ん中くらてコンサート（中央公民館：18時30分～20時、13ページ参照）           |
| 24 | 日  |   |
| 25 | 月  | 国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、<br>後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（15ページ参照）                                       |
| 26 | 火  | 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）   |
| 27 | 水  | 補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）   |
| 28 | 木  | 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）  |
| 29 | 金  |   |
| 30 | 土  |   |
| 31 | 日  |   |



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 16,354人
- ・出生 7人
- ・男性 7,762人
- ・死亡 20人
- ・女性 8,592人
- ・転入 62人
- ・世帯数 7,537世帯
- ・転出 33人

（平成29年10月31日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地  
電話（0949）42局2111番／ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>