



テーマ  
「糖尿病を予防する」

【しめじと鮭のクリームグラタン】 1人当たりの栄養価 290kcal

■材料（6人分）

しめじ（300g）、生鮭（6切れ）、塩（小さじ1/2）、小麦粉（小さじ3）、オリーブ油（小さじ1）、玉ねぎ（210g）、小麦粉（小さじ6）、【A…牛乳（600cc）、白ワイン（小さじ3）、塩（小さじ1）】、【B…粉チーズ（小さじ3）、パン粉（小さじ3）】

■作り方

- ① しめじは石づきを除いてほぐす。鮭は塩をふって10分程おき、水けをふく。4等分に切り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鮭の両面を焼く。しめじとたまねぎを加えて炒め、小麦粉をふり入れてからめる。【A】の材料を加え、とろみがつくまで煮る。
- ③ 耐熱皿に②を入れて【B】の材料をふり、温めたオーブントースターで5～6分焼く。



【チンゲンサイのごまのりあえ】 1人当たりの栄養価 43kcal

■材料（6人分）

チンゲンサイ（600g）、塩（小さじ1）、ごま油（小さじ1）、しょうゆ（小さじ1）、すりごま（白・小さじ2）、焼きのり（全型2枚）

■作り方

- ① チンゲンサイは4cm長さに切り、根元は縦6～8等分に切る。
- ② 沸騰湯に塩、ごま油を入れ、チンゲンサイをサッとゆでて湯をきり、水けを絞ってしょうゆを加えて混ぜる。
- ③ すりごま、ちぎったのりを和える。



～糖尿病を予防する～

1. 食事は腹八分目とする。
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂質は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品（野菜、海藻、きのこ等）を積極的にとる。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。



11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
3	土	文化の日 第33回少年の主張大会（中央公民館：9時～） 子どものお話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
9	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）
10	土	公民館講座「マンガ教室」（中央公民館：10時～12時、8ページ参照） 人権問題地区学習会（古月小学校：9時40分～、9ページ参照）
11	日	キラヴァンツ北九州フレンドリータウン感謝デー（ミクニワールドスタジアム北九州：14時～、16ページ参照）
12	月	
13	火	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照）
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	公民館講座「マンガ教室」（中央公民館：10時～12時、8ページ参照） 人権問題地区学習会（鞍手中学校：10時5分～、9ページ参照） くらて起業塾①（中央公民館：9時～18時、17ページ参照）
18	日	第8回炭鉱勉強会（中央公民館：13時30分～16時、8ページ参照） くらて起業塾②（中央公民館：9時～18時、17ページ参照）
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
23	金	勤労感謝の日
24	土	
25	日	
26	月	国民健康保険税（第6期分）、 後期高齢者医療保険（第5期分）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、15ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
29	木	男性の料理教室（福祉センター：10時～、12ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
30	金	



●町の人口・9月の人の動き

・人口 16,138人	・出生 4人
・男性 7,672人	・死亡 22人
・女性 8,466人	・転入 44人
・世帯数 7,530世帯	・転出 41人

（平成30年9月30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>