



テーマ
「高血圧を予防する!!」

【蒸し鯛のごぼうのせ】

1人当たりの栄養価 228kcal

■材料（6人分）

ごぼう（240g）、ごま油（大さじ3）、鯛（6切れ）、【A…塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、酒（大さじ2）】、【B…しょうゆ（大さじ2）、酢（小さじ2）、砂糖（小さじ2）】

■作り方

- ① ごぼうは洗って皮をこそげ落とす。笹がきにして水にさらし、水けをきる。ごま油を熱し、カリカリになるまで炒める。
- ② 鯛は耐熱容器に入れ、【A】の材料をふり、ラップをかけてレンジで10分程加熱して、火を通す。
- ③ 鯛を器に盛り、混ぜ合わせた【B】をかけてごぼうをのせる。



【厚揚げとピーマンのケチャップ炒め】 1人当たりの栄養価 148kcal

■材料（6人分）

厚揚げ（4枚）、ピーマン（60g）、にんじん（40g）、たまねぎ（60g）、バター（30g）、【C…トマトケチャップ（大さじ3）、しょうゆ（小さじ1）、みりん（小さじ1）、こしょう（少々）】

■作り方

- ① 厚揚げはそれぞれ厚みを半分になり、細長く6等分に切る。ピーマンはヘタと種を除き、縦に2センチ幅に切る。にんじんは皮をむき、1cm幅の短冊切りにする。玉ねぎは縦に5mm幅に切る。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、半分ほど溶けたら、たまねぎを加えて炒める。残りの材料も加えて3分程炒める。
- ③ 火を少し弱め、混ぜ合わせた【C】を加えて1分程炒め合わせ、器に盛る。



降圧剤を飲む前にできる!! 血圧コントロール

血圧を高いまま放置しておく、脳卒中や心筋梗塞を発症する恐れがあります。

血圧をコントロールするためのキーポイントは…

- ①減塩 ②カリウムをとる（野菜や果物を積極的に） ③禁煙
④ダイエットする ⑤運動する ⑥お酒を減らす



2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、11ページ参照） 放課後児童クラブ入所受付：2月1日～3月12日（12ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、7ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
8	金	
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～12時、6ページ参照）
10	日	炭鉱勉強会（中央公民館：13時30分～16時、15ページ参照）
11	月	建国記念の日 KBC「ふるさと Wish」鞍手町特集：2月11日～17日（11ページ参照）
12	火	乳幼児相談（福祉センター、7ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照）
13	水	
14	木	4か月健診（福祉センター、7ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	確定申告：2月18日（月）～3月15日（金）（2ページ参照） 第3次男女共同参画基本計画への意見募集：2月18日～3月4日（12ページ参照）
19	火	地域公共交通網形成計画への意見募集：2月19日～3月20日（9ページ参照）
20	水	
21	木	
22	金	企業内人権・同和問題研修会（くらじの郷：13時30分～15時、15ページ参照）
23	土	
24	日	くらて病院休日乳がん検診（くらて病院：9時～16時、14ページ参照）
25	月	固定資産税（第4期分）、国民健康保険税（第9期分）、 後期高齢者医療保険（第8期分）納期限（10ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、11ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、14ページ参照）
28	木	7か月、12か月健診（福祉センター、7ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照）



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 16,074人
- ・出生 4人
- ・男性 7,645人
- ・死亡 26人
- ・女性 8,429人
- ・転入 51人
- ・世帯数 7,501世帯
- ・転出 49人

（平成30年12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>