



【いわしとゴーヤ、トマトのスパゲティ】

■材料（6人分）

いわし（6尾）、ゴーヤ（300g）、塩（小さじ1/2）、フルーツトマト（600g）、にんにく（1かけ）、オリーブ油（大さじ4）、A【塩（小さじ1）、こしょう（少々）、赤とうがらし（1本）、ドライパセリ（大さじ2）】、スパゲティ（480g）

■作り方

- ① いわしは下処理をして手開きにし、半分に切ってから長さを4～5等分に切る。
- ② にんにくはみじん切りに、赤とうがらしは小口切りにする。
- ③ ゴーヤは縦半分に切って種とワタを除き、5mm幅に切る。塩をふって10分ほどおき、水けを軽く絞る。トマトはヘタを除いてザク切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りがたったらいわしを皮目を下にして焼く。Aを順に加えて炒め、いわしの身が白くなってきたらゴーヤとトマトを加える。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かして、スパゲティを入れて袋の表示時間よりも、1分短く茹でて湯をきり、④に加えてさつと混ぜる。

【みょうがともやしのナムル】

■材料（6人分）

みょうが（120g）、もやし（400g）、ごま油（大さじ1）、A【いりごま（白）（小さじ2）、顆粒鶏がらだし（小さじ2）、塩（小さじ1/3）】

■作り方

- ① みょうがは縦半分に切り、芯を除いてせん切りにし、水にさっとさらして水けを切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、もやしとみょうがを炒める。しんなりとなったらAを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

【サイダーゼリー】

■材料（6人分）

サイダー（350cc）、グレープフルーツ（1個）、砂糖（大さじ2）、粉ゼラチン（5g）、水（大さじ3）

■作り方

- ① グレープフルーツは果肉を袋から出し、2つ、3つにほぐして砂糖をふり、少しおく。
- ② 耐熱用のボウルに水とゼラチンを入れてふやかす。レンジで30～40秒加熱して溶かす。
- ③ ②にサイダーを注いで①を加え炭酸が抜けないようにラップを液面に張りつけてそのまま冷やす。

夏バテ予防！！

「夏バテ」を起こしやすい時期です。早めの予防策を…

- ・ 朝ごはんをしっかりとりましょう
- ・ ごはん、パン、麺類などの主食とともに、良質のたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品などを毎食1～2品とりましょう
- ・ ビタミンB群の消費も多くなるので、肉類や豆類、きのこなどの他、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物をとることもころがけましょう

9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、10ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	補聴器相談（役場：11時～12時、10ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、10ページ参照）
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
24	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、10ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
25	金	国民健康保険税（第4期分）、 後期高齢者医療保険（第3期分）納期限（10ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、10ページ参照）
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	



●町の人口・7月の人の動き

- ・人口 15,667人
- ・出生 2人
- ・男性 7,435人
- ・死亡 24人
- ・女性 8,232人
- ・転入 31人
- ・世帯数 7,471世帯
- ・転出 50人

（令和2年7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>

■鞍手町LINE @kurate