



**【鮭のチャンチャン焼きカレー風味】** 1人当たりの栄養価 258kcal

■材料 (6人分)

甘塩鮭 (6切れ)、キャベツ (600g)、もやし (300g)、しめじ (150g)、サラダ油 (大さじ1.5)  
たれ…酒 (大さじ6)、水 (大さじ4)、味噌 (大さじ3)、  
みりん (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1)、カレー粉 (大さじ1)

■作り方

- ①キャベツは手で一口大にちぎる。しめじは石づきを除き、小房にわける。
- ②たれの材料をよく混ぜ合わせる
- ③フライパンにサラダ油を熱して、鮭を並べ中火で焼き色がつく程度に2～3分焼き、裏返して約1分焼く。
- ④キャベツともやしを全体にのせ、たれをまわしかけてふたをする。弱火にして2～3分蒸し焼きにして野菜が少ししんなりしてきたら蓋をとり、上下を返すようにしながら野菜を混ぜる。
- ⑤器に野菜を敷いて鮭を盛る。



**【グリーンアスパラガスのじゃこ炒め】** 1人当たりの栄養価 58kcal

■材料 (6人分)

グリーンアスパラガス (300g)、ごま油 (大さじ2)、ちりめんじゃこ (大さじ2)、みりん (小さじ1.5)、しょうゆ (小さじ1/2)

■作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分を除き、長さを4等分にする。
- ②フライパンにごま油を熱してアスパラガスを入れ、炒める。さらにちりめんじゃこ、みりん、しょうゆを加えて炒める。



※次回定例会は9月14日(火)午前10時からです。

～食物繊維の効用～

- ◆水溶性 (こんにゃく、果物、海藻など)  
腸内の有害、有毒物質やコレステロールなどを吸着して体外に排出させる働きがあります。
- ◆不溶性 (野菜など)  
便の量を増やし、便の大腸通過時間を短縮させる働きがあります。このことは、発がん物質を含む有害、有毒物質と大腸との接触時間を短くし、大腸がんの予防に役立ちます。



□ 9月のカレンダー

| 日  | 曜日 | 行事内容  |
|----|----|---|
| 1  | 水  | ポリオ予防接種 (福祉センター)  |
| 2  | 木  |   |
| 3  | 金  | 補聴器相談 (役場: 13時～14時)   |
| 4  | 土  | 補聴器相談 (町立病院: 9時～12時)  |
| 5  | 日  |   |
| 6  | 月  |   |
| 7  | 火  |   |
| 8  | 水  |   |
| 9  | 木  | 4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター)<br>1歳半、3歳児健診 (福祉センター)<br>補聴器相談 (役場: 11時～12時) |
| 10 | 金  | 無料法律相談 (くらしの郷: 15P参照)   |
| 11 | 土  | いろいろたお話の会 (歴史民俗資料館: 10時～)   |
| 12 | 日  |   |
| 13 | 月  |   |
| 14 | 火  |   |
| 15 | 水  |   |
| 16 | 木  | 7か月、12か月健診 (福祉センター)<br>補聴器相談 (役場: 13時～14時)                          |
| 17 | 金  |   |
| 18 | 土  | 補聴器相談 (町立病院: 9時～12時)  |
| 19 | 日  |   |
| 20 | 月  | 敬老の日  |
| 21 | 火  | 介護保険証交付 21日～22日<br>(役場: 8時30分～17時15分 19P参照)                         |
| 22 | 水  | 乳幼児相談 (福祉センター)<br>補聴器相談 (役場: 13時～14時)                               |
| 23 | 木  | 秋分の日  |
| 24 | 金  | 介護保険証交付 (役場: 8時30分～17時15分 19P参照)                                    |
| 25 | 土  |   |
| 26 | 日  |   |
| 27 | 月  | 心配ごと相談 (くらしの郷: 15P参照)<br>国民健康保険税 (4期分) 納付期限                         |
| 28 | 火  | 補聴器相談 (町立病院: 14時～17時)<br>一般献血 (役場: 19P参照)                           |
| 29 | 水  |   |
| 30 | 木  | 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～ 18P参照)  |



●町の人口・7月の人の動き

|              |         |
|--------------|---------|
| ・人口 17,740人  | ・出生 9人  |
| ・男性 8,424人   | ・死亡 13人 |
| ・女性 9,316人   | ・転入 32人 |
| ・世帯数 7,582世帯 | ・転出 74人 |

(平成22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.fukuoka.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>