



テーマ
「年末年始の過ごし方!!」

【白菜の旨味あんかけ】 1人当たりの栄養価 305kcal

■材料（6人分）

白菜（300g）、しめじ（200g）、豚スライス肉（150g）、もち（9個）、しょうが（20g）、しょうゆ（大さじ3）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、中華だし（大さじ1）、水（300cc）、水溶き片栗粉（適宜）、ごま油（大さじ1）、ラー油（好みで）

■作り方

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②しょうゆ、砂糖、酒、中華だし、水と調味料は合わせておく。もちも食べやすい大きさに切り、トースターで焼いておく。
- ③フライパンにごま油をひき、しょうがと豚肉を炒める。
- ④次に白菜としめじを炒め、合わせておいた調味料を入れ、少し煮込む。
- ⑤焼いたもちを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに好みでラー油を回しかける。



【しいたけのツナマヨ焼き】 1人当たりの栄養価 111kcal

■材料（6人分）

生しいたけ（12枚）、ツナ（水煮缶）（120g）、小ねぎ（20g）、マヨネーズ（大さじ3）、カレー粉（小さじ2/3）、塩（小さじ1/5）こしょう（適宜）

■作り方

- ①しいたけは石づきを除いて、笠と軸とに切り分け、軸はみじん切りにする。
- ②ボウルにしいたけ以外の材料と①のしいたけの軸を入れて混ぜ合わせる。
- ③しいたけの笠の裏に②を等分にしたせ、予熱したオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5～6分焼く。



** 体をいたわるお酒の飲み方 **

1日の適量を守れば休肝日はなくても大丈夫。（尿酸値が高いなどの持病がある人は休肝日を設けること!!）

適量……ビール 500cc

日本酒 1合

焼酎 0.6合

- ・お酒を飲む前に牛乳を飲む
- ・薬を飲んだらお酒を飲まない
- ・男性より女性の方が酔いやすいので注意

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	補聴器相談（役場：11時～12時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
10	金	無料法律相談（くらしの郷：12P参照）
11	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時） いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：14P参照）
12	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～開式10時～）
13	月	成人の日
14	火	
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診（福祉センター）
17	金	
18	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター）
23	木	介護保険証交付 23日～24日 （役場：8時30分～17時15分：15P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	町民税（4期分）、国民健康保険税（8期分）納期限 後期高齢者医療保険（第7期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：13P参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
29	水	
30	木	
31	金	



●町の人口・11月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,061人 | ・出生 4人 |
| ・男性 8,111人 | ・死亡 22人 |
| ・女性 8,950人 | ・転入 50人 |
| ・世帯数 7,553世帯 | ・転出 41人 |

（平成25年11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>