



テーマ  
「尿酸値を適正に!!」

【キャベツともやしのオムレツ】 1人当たりの栄養価 170kcal

■材料（4人分）

もやし（240g）、キャベツ（240g）、たまご（4個）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、お好みソース（適宜）、マヨネーズ（適宜）、青のり（適宜）

■作り方

- ① キャベツは厚めのせん切りにする。もやしとキャベツをフライパンでしんなりするまで炒め、塩こしょうで軽く下味をつけたらいったん取り出す。
- ② フライパンに油を引き、たまごを軽く溶きほぐしたら、薄焼卵のように広げてキャベツともやしをのせて巻いてオムレツにする。
- ③ 好みに合わせてソース、マヨネーズ、青のりをかける。



【小松菜のチーズ&黒こしょうあえ】 1人当たりの栄養価 24kcal

■材料（4人分）

小松菜（320g）、しょうゆ（大さじ1）、粉チーズ（大さじ2）、粗びきこしょう（少量）

■作り方

- ① 小松菜は沸騰湯で色よく茹で、水けを絞る。3cmの長さに切ってしょうゆを振り、汁けを軽く絞る。
- ② ボウルに入れて粉チーズと黒こしょうをふり、全体を混ぜ合わせる。



● 痛風の予防と改善

1. 肥満を解消する  
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
2. レバー・魚の干物は控える。ラーメンの汁は飲まない
3. 水やお茶でしっかりと水分補給を
4. お酒は控えめに
5. 野菜、海藻をたっぷり食べる
6. 運動習慣をつける
7. ストレスを解消する



12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、10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	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
9	金	人権週間の集い講演会（中央公民館：14時～、19ページ参照）
10	土	アイヌのお話し会（歴史民俗博物館：11時～、8ページ参照）
11	日	
12	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）
13	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
14	水	
15	木	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
16	金	心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、15ページ参照）
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18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）
22	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10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） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
23	金	天皇誕生日 真ん中くらてコンサート（中央公民館：18時～20時、14ページ参照）
24	土	
25	日	
26	月	国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、 後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（14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）
29	木	
30	金	
31	土	



● 町の人口・10月の人の動き

- ・人口 16,521人
- ・出生 10人
- ・男性 7,852人
- ・死亡 16人
- ・女性 8,669人
- ・転入 37人
- ・世帯数 7,542世帯
- ・転出 40人

（平成28年10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>