



テーマ

「年末年始も野菜をしっかりと!!」

【さつま芋とれんこんの甘酢炒め】 1人当たりの栄養価 165kcal

■材料 (4人分)

さつま芋 (160g)、れんこん (100g)、【A…しょうゆ (大さじ1)、砂糖 (大さじ1)、酢 (大さじ1/2)】、サラダ油 (大さじ1.5)、ごま (大さじ2)、片栗粉 (大さじ2)

■作り方

- ① さつま芋は皮つきで0.5～1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。
- ② 多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- ③ れんこんは1cm幅に切り、片栗粉をつける。多めの油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④ フライパンにさつま芋を戻し、【A】の材料を入れ、ひと煮立ちさせ、たれを絡ませる。仕上げのごまをふる。



【ほうれん草としいたけのごま和え】 1人当たりの栄養価 61kcal

■材料 (4人分)

ほうれん草 (240g)、生しいたけ (80g)、【A…いりごま (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1.5)、砂糖 (小さじ1)、だし汁 (大さじ1.5)】

■作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、4cm長さに切る。
- ② しいたけは軸を落としてグリルで焼き、薄切りにする。
- ③ すり鉢でごまをよくすり、ほうれん草としいたけを【A】で和える。



食事や飲酒の量が増えやすい年末・年始は、  
食生活に要注意!

■年末年始の過ごし方ワンポイント

- ・いつでも、どこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる。
- ・「ながら食べ」をしない。
- ・1日1回は外に出る。
- ・アルコールは1日に飲む量を決めておき、適量を。
- ・くだもの箱買いはしない。
- ・おせちの食べる順番は①野菜 (なます、酢ばす、雑煮の野菜) ②たんぱく質 (かまぼこ、だて巻き、田作り) ③炭水化物 (もち、栗きんとん)。

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	元日
2	火	
3	水	
4	木	町立保育所・私立保育園入所受付 ～31日 (13ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時～14時、12ページ参照)
6	土	
7	日	鞍手町成人式 (中央公民館: 受付9時30分～、15ページ参照)
8	月	成人の日
9	火	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照)
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 13時～16時、12ページ参照)
11	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 (役場: 11時～12時、12ページ参照) 補聴器相談 (くらしの郷: 14時～17時、12ページ参照)
12	金	
13	土	子どものお話の会 (中央公民館: 11時～、8ページ参照)
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	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: 13時～14時、12ページ参照)
19	金	
20	土	公民館講座「コケ玉づくり」 (中央公民館: 9時30分～正午、6ページ参照)
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談 (くらしの郷: 14時～16時30分、12ページ参照)
24	水	補聴器相談 (役場: 13時～14時、12ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時～、14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)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 町県民税 (第4期分)、国民健康保険税 (第8期分)、 後期高齢者医療保険 (第7期分) 納期限 (11ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時～15時、12ページ参照) 補聴器相談 (くらしの郷: 14時～17時、12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)
26	金	
27	土	
28	日	炭鉱勉強会 (中央公民館: 13時30分～、4ページ参照) 文庫連絡会公開講座 (中央公民館: 10時～、14ページ参照) 総合健診 (福祉センター: 8時～10時30分、10ページ参照) 直轄一周駅伝競走大会 (10時～、15ページ参照)
29	月	総合健診 (福祉センター: 8時～10時30分、10ページ参照)
30	火	
31	水	



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 16,329人
- ・出生 4人
- ・男性 7,753人
- ・死亡 16人
- ・女性 8,576人
- ・転入 27人
- ・世帯数 7,531世帯
- ・転出 40人

(平成29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>